

# மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்களில்

## 4 நாட்கள் யோகா நிகழ்ச்சி!

சென்னை, ஜூன். 18— உலக யோகா தினத்தை யொட்டி சென்னை மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்களில் 4 நாட்கள் யோகா நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுகிறது.

உலகயோகாதினம் ஆண்டுதோறும் ஜூன் 21-ம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது. இதனை முன்னிட்டு சென்னை மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்களில் 4 நாட்கள் தொடர் யோகா பயிற்சி வகுப்புகள் நடைபெறுகிறது. வரும் வியாழக்கிழமை (20.06.2019) அன்று ஆரம்பித்து ஞாயிற்றுக்கிழமை (23-06-2019) வரை 8 மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்களில் நடைபெறும் இந்த யோகா பயிற்சியில் மெட்ரோ ரெயிலில் பயணிக்கும் பயணிகள் தவிர பொதுமக்களும் கலந்து கொள்ளலாம்.

பொள்ளாச்சியை தலைமையிடமாகக் கொண்டு இயங்கும் சுத்தவெளி சபை தியானப்பயிற்சி மையத்துடன் இணைந்து நடத்தும் க்ரியா மற்றும் யோகாசனங்கள் அடிப்படையிலான இப்பயிற்சிகளை 3 வயது முதல் 80 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் வரை அனைவரும் எளிதாக செய்யலாம். இப்பயிற்சிகள் சூமார் 41 ஆண்டுகள் யோகாப்பயிற்சி அளிப்பதில் அனுபவம் பெற்ற யோகா ஆசான் சுத்தவெளி சபை ஏ. என். தனசேகரன் நேரில் அளிக்கிறார்.

தினந்தோறும் ஒரு மணி நேரம் இப்பயிற்சியை செய்வதன் மூலம் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், இதய நோய் உட்பட பல்வேறு நோய்கள்

வராமல்தடுக்கவும், நோய்த் தாக்கத்தை குறைத்து அமைதியும் ஆனந்தமும் நிறைந்த வாழ்க்கை வாழ முடியும். இப்பயிற்சிகள் மாணவர்களின் நினைவாற்றலை பெருக்குவதோடு படிப்பில் கவனம் செலுத்தவும் உதவும். நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் இடங்களில் கட்டணமில்லா இந்த பயிற்சிகளில் பொதுமக்கள், இளைஞர்கள், மாணவ மாணவிகள் உட்பட அனைவரும் குடும்பத்துடன் கலந்து கொள்ளலாம்.

யோகாமற்றும் தியானப்பயிற்சிகள் நடைபெறும் மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்களில் விவரம் வருமாறு:—

20-ந் தேதி காலை 6.30 மணிக்கு சென்னை சென்ட்ரல் மெட்ரோ, மாலை 5.30 மணி முதல் சைதாப் பேட்டை மெட்ரோ.

21-ந் தேதி காலை திரு

மங்கலம், மாலையில் எழும்பூர் மெட்ரோ.

22-ந் தேதி காலை மண்ணாடி, மாலையில் பரங்கி மலை. 23-ந் தேதி காலை வடபழனி மெட்ரோ, மாலையில் அசோக் நகர் மெட்ரோ ரெயில் நிலையத்திலும் இந்த பயிற்சி நடைபெறும் என்று செய்தி குறிப்பு ஒன்றில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.