<u>योग विद्येचा पोवाडा...</u>

आधी नमु शारदापती । द्यावी मज मती । गातो तव कीर्ती ।
मुजरा हा सकल रसिक जनास ।
घ्या हो घ्या आरोग्याचा निजध्यास ।
गातो पोवाडा योग दिनास ।।जी।।

भारताची पुराण संस्कृती । घ्यावी प्रचिती । ऐका हो महती ।
शरीर मन -आत्म्याचा दुवा ।
सांधण्यासाठी योग हवा ।
मंत्र आरोग्याचा ध्यानी ठेवा ।।जी।।

चाल-
पतंजलींनी योगविद्येचा प्रसार हो केला ।
योगसूत्राने निरामय जीवनाचा बोध दिला ॥

ऋग्वेदातून आयुर्वेदाचा उगम हो जाहला ।
आयुर्वेदातून योगविद्येचा प्रवाह अवतरला ।।

आध्यात्मिक शक्तीचा संतमहंतांनी मार्ग दाविला ।
ज्ञान - कर्म आणि भक्तियोगाचा पाया तो रचिला ।।

चाल-

आरोग्याचा प्रश्न उद्भवला । रोगानं ग्रासलं शरीराला । जीवाला घोर लागला । जीवनाचा आनंद लोपला । यातून मार्ग एक भला ।
जवळ करा योग विद्येला ।
योग साधनेचा हा मंत्र देई आरोग्याला ।। जी ।।

चाल-

जन हो करा नित्य योग । दूर होईल रोग । रहा निरोग ।
योग विद्येची धरावी कास ।
आवाहन साऱ्या अबालवृद्धांस ।
विनवी शाहीर तुम्हा सकलांस ॥जी ।।

सूर्य देवाची अर्चना । नित्य उपासना । आरोग्य साधना ।
सूर्यनमस्कार बारा घाला ।
आरोग्याचा लाभ शरीराला ।
पंचमहाभूते वश तयाला ॥ जी ॥

जो नित्य करी प्राणायाम । करी अनुलोम । आणि विलोम ।
दूर होई शारीरिक आजार । नाही राहणार मनोविकार ।
योगविद्येचा हाची चमत्कार ॥ जी ॥

योगासन प्राणायाम करिता । मनाची शुद्धता । चित्त स्थिरता ।
देहातील नष्ट होती विकार ।
स्वस्थ निरोगी जीवन साकार ।
होई सुदृढ आपला परिवार ।। जी ।।

चाल -

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ।
दीर्घ आयुरारोग्य आनंद देई योग जीवना ।।

करा योग आणि मिळवा आरोग्य हाची मंत्र स्मरा ।
सुखी समृद्ध जीवनाचा हाची मंत्र खरा ।।

चाल-

योग विद्येची परंपरा । ध्यानी तुम्ही धरा । प्रसार हो करा ।
योग विद्येची कास धरू ।
जागतिक योग दिना स्मरू ।
आपला भारत विश्वगुरू ।। जी।।

रचनाकार -
प्रा. शाहीर अजिंक्य सुरेश लिंगायत