ಓಂ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ಸಂಘ, ಮಂಗಳೂರು ವಿಭಾಗ

ವಿಭಾಗ ಸಾಂಘಿಕ್ ಸಾಮೂಹಿಕ ಗೀತೆ

ಸದ್ವಿಚಾರ ಧಾರೆಯಿಂದ ಚಿಮ್ಮಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ
ನವೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೊಮ್ಮಲಿ ಶಕ್ತಿ ॥ ಪ ॥

ಭವ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗುಡಿಯ ಶಿಲ್ಪಕಾರರು ನಾವು
ದಿವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯ ನವಕುಮಾರರು ನಾವು
ನವ್ಯರು ನಾವು, ನವೋನವ್ಯರು ನಾವು
ನಾವೆ ಇರಲು ತಾಯಿಗಿನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯ ನೋವು?
ಇನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯ ನೋವು? ॥ 1 ॥

ಸದ್ವಿಚಾರ ಧಾರೆಯಿಂದ ಚಿಮ್ಮಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ
ನವೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೊಮ್ಮಲಿ ಶಕ್ತಿ ॥ ಪ ॥

ಪಾದಘಾತದಿಂದ ಅರಿಯ ತೊತ್ತಳತುಳಿದು
ಬಾಹು ಬೆಳೆಸಿ ಭೂಮಿ ಬಾನಿನೆತ್ತರ ಬೆಳೆದು
ಅರಳಿ ನಗುವೆವು, ಸಿರಿಯ ಮರಳಿ ತರುವೆವು
ಅಳಿದ ಪಿತರ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಮೆರೆವೆವು
ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಮೆರೆವೆವು ॥ 2 ॥

ಸದ್ವಿಚಾರ ಧಾರೆಯಿಂದ ಚಿಮ್ಮಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ
ನವೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೊಮ್ಮಲಿ ಶಕ್ತಿ ॥ ಪ ॥

ಗುಂಡಿಗೆಯಿದು ಗುಂಡಿನೇಟಿಗಂಜಿ ನಡುಗದು
ಎಂದಿಗು ಸೋಲರಿಯದಂಥ ಪಂಥವು ನಮದು
ಯೋಧರು ನಾವು, ಸಿಂಹನಾದರು ನಾವು
ನಾಡಕಷ್ಟ ಕಳೆವ ಮಹಾಕಾಲರು ನಾವು
ಮಹಾಕಾಲರು ನಾವು ॥ 3 ॥

ಸದ್ವಿಚಾರ ಧಾರೆಯಿಂದ ಚಿಮ್ಮಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ
ನವೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೊಮ್ಮಲಿ ಶಕ್ತಿ ॥ ಪ ॥

ಉಪವಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮ

(**ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ :** ಕೈಗಳು ಮುಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಣಗಂಟಿನ ಮೇಲೆ)

ಯೋಗ –1 ಪ್ರಣಾಮಯೋಗ :

1. ಎರಡು ಕೈಗಳು ಪ್ರಣಾಮ ಸ್ಥಿತಿ
2. ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ, ಪುಸ್ತಕ ತೆರೆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
3. ಸ್ಥಿತಿ 1 ರಂತೆ
4. ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ.

ಯೋಗ –2 : ಮೊಗ್ಗು ಯೋಗ :

1. ಕೈಗಳು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಊಟದ ಮುಷ್ಟಿಯಂತೆ
2. ಕೈಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖ
3. ಸ್ಥಿತಿ 1 ರಂತೆ
4. ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ.

ಯೋಗ –3 : ಪಕ್ಕ ಮುಂದೆ ಯೋಗ :

1. ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕ, ಅಂಗೈ ನೆಲಮುಖ
2. ಕೈಗಳು ಮುಂದೆ ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖ
3. ಸ್ಥಿತಿ 1 ರಂತೆ
4. ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ.

ಯೋಗ –4 : ಹಕ್ಕಿ ಯೋಗ :

1. ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕ 2 ಬಾರಿ ಹಕ್ಕಿ ರೆಕ್ಕೆಯಂತೆ ಮುಂಗೈ ಮಾತ್ರ
2. ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ
3. ಸ್ಥಿತಿ 1 ರಂತೆ
4. ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ.