

SMT. V NANAMMAL

Smt. V. Nanammal is Nonagenarian (98 Year old) Yoga enthusiast. Practicing yoga since she was 8, she has mastered more than 50 kinds of asanas. She comes from a family that has been practicing this ancient Indian practice for generations which she learnt from her grandfather. Her five children also practice and teach yoga. She has been inspiring an entire generation to take up the yoga practice.

2. Smt. V. Nanammal has also taught yoga to school kids and spreads awareness about its benefits to her village people. She has rejected offers from several yoga federations across the world on account of not knowing English; recently she has even attempted a Guinness record. She follows a very strict routine. She is an advocate of Naturopathy. Living close to nature and knowing its rhythm keeps her energetic and active. She believes in sharing tips about medicinal plants with people who come to visit her.

3. As many as 900 students of Smt. V. Nanammal are teaching yoga across the world. She was recognized in 2003 when she participated in a yoga competition, she has participated in 100 competitions so far. Till now she has won many gold medals and trophies in different competitions. Now, 36 members of her family are yoga practitioners.



श्रीमती वे. नानम्माल

98 वर्षीय वयोवृद्ध श्रीमती वे. नानम्माल योग के क्षेत्र की एक श्रृद्धेय व्यक्तित्व हैं। आप 8 वर्ष की ही उम्र से योगाभ्यास कर रही हैं और आपको 50 से अधिक प्रकार के आसनों में दक्षता प्राप्त है। आप एक ऐसे परिवार से संबंध रखती हैं जो पीढ़ी दर पीढ़ी से इस पुरातन भारतीय योगाभ्यास विद्या से जुड़ा रहा है और इसी क्रम में आपने यह सब अपने दादाजी से सीखा है। आपके पांच बच्चे भी योगाभ्यास करते हैं और लोगों को योग का प्रशिक्षण भी देते हैं। आप योगाभ्यास के प्रति समग्र पीढ़ी लिए प्रेरणास्रोत रही हैं।

2. आपने इस योगकला को स्कूली बच्चों को भी सिखाया और अपने गांव के लोगों को इसके फायदों के बारे में जागरूक किया। अंग्रेजी भाषा का ज्ञान न होने के कारण, आपने विश्व के अनेक योग फेडरेशन से आने वाले प्रस्तावों को ठुकरा दिया है। हाल ही में, आपने गिनीज रिकार्ड कायम करने का भी प्रयास किया है। आप बहुत ही कठोर दिनचर्या का अनुपालन कर रही हैं। आप नेचुरोपैथी की प्रबल समर्थक हैं। प्रकृति के सन्निकट रहकर और उसके साथ सामन्जस्य बनाकर आप अपने को ऊर्जावान और सक्रिय रखे हुए हैं। जो भी लोग आपके पास मिलने आते हैं, उन्हें आप चिकित्सीय पौधों के फायदों के बारे में जानकारी देना अपना कर्तव्य समझती हैं।

3. आपके 900 से अधिक शिष्य पूरे विश्व में योगाभ्यास का प्रशिक्षण प्रदान कर रहे हैं। आपको वर्ष 2003 में तब पहचान मिली जब आपने योग प्रतियोगिता में भाग लिया। आपने अब तक 100 योग प्रतियोगिताओं में भाग लिया है। अब तक आपको अलग-अलग प्रतियोगिताओं में अनेक स्वर्ण पदक और ट्राफियां प्राप्त करने का गौरव प्राप्त हुआ है। वर्तमान समय में, आपके परिवार के 36 सदस्य योगाभ्यास से जुड़े हुए हैं।