हंसाजी जे. योगेन्द्र

हंसाजी जयदेव योगेन्द्र (जन्म 1947) , सांताक्रूज़, मुंबई में विश्व के सबसे पुराने योग संस्थानों में से एक की निदेशक हैं, जिसकी स्थापना उनके ससुर श्री योगेन्द्र ने की थी।

श्रीमती हंसाजी जे. उन्हें माननीय प्रधान मंत्री श्री के साथ मंच साझा करने का भी सौभाग्य प्राप्त हुआ। नरेंद्र मोदी।

हंसाजी कहती हैं कि उन्हें बचपन से ही आसन करने में रुचि थी, लेकिन केवल एक चीज जिसकी उन्हें चिंता नहीं थी वह थी दिमाग। इसलिए वह बहुत ही संवेदनशील, भावुक और गुस्सैल स्वभाव की थी जो इसे खुलकर व्यक्त करती थी, जिससे उसका अंतर्मन परेशान हो गया और एक समय ऐसा आया कि वह किसी न किसी बीमारी से पीड़ित हो गई। लेकिन एक बार जब उन्होंने योग सीखा तो उन्हें समझ आया कि हमारे मन के हर विचार का आपके शरीर पर गहरा प्रभाव पड़ता है। वह कहती हैं कि योग के माध्यम से उन्होंने अपने दिमाग पर काबू पाया और एक बहुत ही देखभाल करने वाली, गैर-प्रतिक्रियाशील, सहनशील व्यक्तित्व बन गईं।

हंसाजी एक शानदार प्रेरक वक्ता हैं और दर्शकों को बांधे रखने की उनकी कुशलता लोगों को उनकी बातें सुनने के लिए योग संस्थान तक खींच लाती है। वह योग दर्शन के मूल अर्थ को बताने के लिए वास्तविक जीवन के उदाहरणों के साथ बहुत सरल भाषा का उपयोग करती है।

योग संस्थान द्वारा 100 वर्षों के शोध के आधार पर हंसाजी ने "योग फॉर ऑल" नामक अपनी पुस्तक जारी की।

वह एक जीवन प्रशिक्षक, एक प्रेरक शिक्षिका भी हैं, जो लोगों को व्यावहारिक योग परामर्श के माध्यम से जीवन की समस्याओं को दूर करने के लिए मार्गदर्शन करती हैं। वह महिला सशक्तिकरण पर भी जोर देती हैं जहां वह प्रसवपूर्व, प्रसवोत्तर और रजोनिवृत्त महिलाओं के लिए कक्षाएं संचालित करती हैं। हंसाजी एक प्रसिद्ध टीवी हस्ती हैं जो बेहतर जीवन के लिए योग श्रृंखला प्रस्तुत करती हैं