

३०/०४/२०१९

पेठ रनिंग ग्रुप

ट्रेनर : प्रतिमा वैद्य

उडत्या पक्षांचा थवा, गेलं आभाळ भरून
कोकिलेंच्या गुजनाने, आसमंत गेला भरून

पुण्याचे हवामान आजही तप्त
पण प्रतिमाच्या ट्रेनिंगसाठी होता पेठ ग्रुप सज्ज
दमदार आवाजाने जिच्या, Warmup झाले मस्त

एकमेकांच्या हाताच्या साहाय्याने
झाली सुरुवात पॉवरफुल सेशनन

Strength muscle ची वाढवण्यास
Posture असावे accurate
श्वासावरच लक्ष असावे perfect

नियंत्रण श्वासावर ठेवी जुळवून मनाची
wavelength
मगच वाढत जाईल muscle ची strength

जाऊन जरा आलो क्षणभर
दिसला समोर होता तो राजकपूर
आज शरीरशास्त्राचा जणू अभ्यास झाला भरपूर

सागरची प्रतिमा असे जिवनसंगिनी
भाषेचा नसे अडथळा त्यांच्या जीवनी

सागरचे फोटोसेशन होते अप्रतिम
सर्वांचा उत्साह होत होता द्विगुणित

मन व इंद्रिये यांचे असावे सुयोग्य संतुलन
हेच प्रतिमा सांगे सर्वोसर्वा
करावे याचेच पालन

हरएक का अपना अपना अंदाज है
एक तो solute प्रतिमाके लिये बनता है

Ty pratima for ur powerful session
- Bharti Wani (BMW)

