

समाचार वाणी

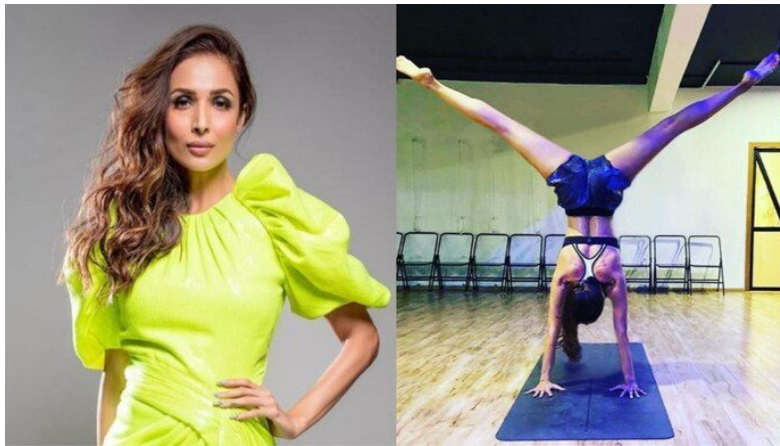
खबर जो करें असर !

नाशिक | Wednesday, 23 September 2026

Malaika Arora ने दिखाए हैंडस्टैंड स्किल्स, जानिए क्यों आपको भी इसे ट्राई करना चाहिए

Publisher

Published on 25 Aug 2025



बॉलीवुड की फिटनेस क्वीन और योगा आइकन **मलाइका अरोड़ा (Malaika Arora)** एक बार फिर चर्चा में हैं। इस बार वजह उनकी ग्लैमरस तस्वीरें या डांस मूव्स नहीं, बल्कि उनकी **शानदार फिटनेस स्किल्स** हैं। मलाइका ने हाल ही में अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया, जिसमें वह बड़ी आसानी से **हैंडस्टैंड (Handstand)** करती दिख रही हैं। उनका यह वीडियो न केवल वायरल हो गया, बल्कि लाखों फैन्स और फिटनेस लवर्स के लिए प्रेरणा भी बन गया है।

मलाइका और फिटनेस का गहरा रिश्ता

मलाइका अरोड़ा हमेशा से अपनी फिटनेस और योगा प्रैक्टिस के लिए जानी जाती हैं। 50 की उम्र में भी उनकी फिटनेस और ग्लो देखकर यकीन करना मुश्किल है कि उम्र केवल एक नंबर है।

- वह अक्सर अपने इंस्टाग्राम पर योगा आसनों, पिलाटेज और वर्कआउट से जुड़े वीडियो शेयर करती रहती हैं।
- उनके फिटनेस स्टूडियो '**Diva Yoga**' में भी कई सेलेब्रिटीज़ ट्रेनिंग लेते हैं।
- उनका मानना है कि **योगा और नियमित एक्सरसाइज** ही लंबे समय तक हेल्दी और ग्लोइंग रहने का राज है।

मलाइका का हैंडस्टैंड वीडियो

इस बार मलाइका ने एक बार फिर फैन्स को अपनी फिटनेस जर्नी की झलक दिखाई।

- वीडियो में वह बेहद सहजता के साथ **हैंडस्टैंड** पोज़ करती दिखीं।

- उन्होंने बैलेंस बनाए रखने के लिए कोर और शोल्डर स्ट्रेंथ का बेहतरीन इस्तेमाल किया।
- फैन्स उनकी फ्लेक्सिबिलिटी और कॉन्फिडेंस देखकर हैरान रह गए।

वीडियो के कैप्शन में मलाइका ने लिखा—

“योगा सिर्फ शरीर नहीं, मन को भी संतुलन देता है। हैंडस्टैंड मेरा फेवरेट पोज़ है क्योंकि यह मुझे भीतर से और मजबूत बनाता है।”

हैंडस्टैंड क्यों है खास ?

हैंडस्टैंड एक ऐसा योग आसन और वर्कआउट मूव है, जिसे करने के कई फायदे हैं।

1. **कोर स्ट्रेंथ में सुधार** – यह एक्सरसाइज आपके पेट की मांसपेशियों को मजबूत करती है।
2. **कंधे और हाथों की ताकत** – बैलेंस बनाने से शोल्डर और आर्म्स की स्ट्रेंथ बढ़ती है।
3. **रक्त संचार बेहतर** – शरीर को उल्टा करने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और चेहरे पर ग्लो आता है।
4. **मानसिक शांति** – यह आसन न केवल शरीर बल्कि मन को भी संतुलित करता है।
5. **बॉडी बैलेंस** – रेगुलर प्रैक्टिस से शरीर की फ्लेक्सिबिलिटी और बैलेंसिंग पावर बढ़ती है।

मलाइका की सलाह – धीरे-धीरे करे शुरुआत

मलाइका अरोड़ा हमेशा से फैन्स को हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने के लिए मोटिवेट करती हैं। उन्होंने अपने वीडियो के साथ यह भी सलाह दी कि अगर आप हैंडस्टैंड सीखना चाहते हैं तो—

- शुरुआत दीवार का सहारा लेकर करें।
- शुरुआत में 10-15 सेकंड तक पोज़ में टिकने की कोशिश करें।
- रेगुलर प्रैक्टिस से धीरे-धीरे टाइम और बैलेंस दोनों बढ़ाए जा सकते हैं।
- अगर कोई मेडिकल कंडीशन है तो पहले एक्सपर्ट से सलाह जरूर लें।

सोशल मीडिया पर वायरल

जैसे ही मलाइका ने यह वीडियो शेयर किया, फैन्स ने उनकी तारीफों के पुल बांध दिए।

- “50 की उम्र में भी इतना फिट रहना, सच में प्रेरणा है।”
- “मलाइका हर बार साबित कर देती हैं कि फिटनेस ही असली ब्यूटी है।”
- “हैंडस्टैंड करना इतना आसान नहीं, आप कमाल हैं।”

यह वीडियो कुछ ही घंटों में लाखों व्यूज़ और हज़ारों कमेंट्स हासिल कर चुका है।

मलाइका – एक फिटनेस आइकन

मलाइका अरोड़ा सिर्फ बॉलीवुड एक्ट्रेस नहीं बल्कि आज की युवाओं के लिए **फिटनेस आइकन** बन चुकी हैं।

- उनका फिटनेस जर्नी यह संदेश देती है कि **स्वस्थ रहना ही जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है।**
- वह योगा, पिलाटेज और हेल्दी डाइट के जरिए एक संतुलित जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा देती हैं।

मलाइका अरोड़ा का हैंडस्टैंड वीडियो सिर्फ एक फिटनेस एक्टिविटी नहीं बल्कि **सेल्फ-केयर और अनुशासन** का संदेश है। 50 की उम्र में भी जिस तरह उन्होंने खुद को फिट और एक्टिव रखा है, वह हर किसी के लिए प्रेरणादायी है।

अगर आप भी फिट और हेल्दी रहना चाहते हैं, तो मलाइका की तरह अपनी दिनचर्या में योगा और एक्सरसाइज को जगह दीजिए। हो सकता है कि कुछ समय बाद आप भी उसी आत्मविश्वास के साथ हैंडस्टैंड कर पाएं!

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.