

डॉक्टर हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर (म.प्र.)
DR. HARISINGH GOUR VISHWAVIDYALAYA, SAGAR (M.P.)
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय / A Central University)



क्र./आर/योग दिवस/2017/ ३०७७

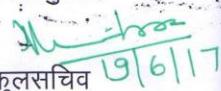
सागर, दिनांक 19.06.2017

:: सूचना ::

मानव संसाधन विकास मंत्रालय, नई दिल्ली के निर्देशानुसार विश्वविद्यालय में दिनांक 21 जून, 2017 को "अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस" मनाया जाना है। इस अवसर पर दिनांक 21 जून, 2017 (बुधवार) को प्रातः 6:00 से 8:00 बजे तक योग अभ्यास का आयोजन गौर विश्वविद्यालय के समस्त शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी एवं छात्र-छात्राओं की उपस्थिति अनिवार्य है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता माननीय कुलपति प्रो० आर.पी. तिवारी जी करेंगे एवं सागर संसदीय क्षेत्र के माननीय सांसद श्री लक्ष्मीनारायण यादव जी इस कार्यक्रम के मुख्य अंतिथि होंगे तथा डॉ. पवन शर्मा, अटल बिहारी बाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय, भोपाल व प्रो० धनराज शर्मा, सेवानिवृत्त प्रोफेसर, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़, कार्यक्रम में विशिष्ट अंतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे।

आदेशानुसार,


कुलसचिव १९/६/१७

प्रतिलिपि:- सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।

1. समस्त अधिष्ठाता/निदेशक
2. समस्त विभागाध्यक्ष
3. समस्त अधिकारी/शाखा प्रभारी
4. अधिष्ठाता, छात्र गतिविधियाँ/मुख्य प्रतिपालक एवं प्रतिपालकगण (बालक एवं महिला छात्रावास)–कृपया छात्रावास के समस्त अंतःवासियों को अवगत कराने का कष्ट करें।
5. कुलानुशासक
6. मुख्य सुरक्षा अधिकारी,
7. विश्वविद्यालय यंत्री
8. प्रो. इंचार्ज, वेबसाइट सेल/मीडिया अधिकारी
9. कुलपति जी के सचिव
10. कुलसचिव के निजी सहायक
11. संबंधित नस्ती


कुलसचिव १९/६/१७



INVITATION

YOU ARE CORDIALLY INVITED FOR
The Activities/Programmes Being Undertaken On IDY-2017



Sr. No.	Action Plan/ Tentative Program	Date	Time	Place
1.	Yoga & Human Health Awareness Workshop	16-30 June 2017	06-08 AM	University Main Library Seminar Hall
2.	Competition -Yoga Practices	17-18 June 2017	07-10 AM	University Main Library Seminar Hall
3.	Essay Competition/Quiz on-Application of Yoga	19th June 2017	11-12 AM	Department of Yoga, Language Block
4.	Screening of short Films on Yoga	19th June 2017	02-05 PM	Department of Yoga, Language Block
5.	Yoga Exhibition/Distribution of promotional literature on Yoga	20-21 June 2017	12-01 PM	Department of Yoga, Language Block
6.	National Seminar on Yoga & Holistic Health	20th June 2017 21st June 2017	Inauguration : 10.00AM Valedictory : 03.00 PM	University Main Library Seminar Hall
7.	Observance of Yoga Day (IDY-2017) / Guest of Honor	21st June 2017	06-09 AM	Gour Samadhi Parisar
8.	Invited Lecture and Cultural Program /Prize Distribution.	21st June 2017	03-05 PM	University Main Library Seminar Hall

ORGANIZED BY

DEPARTMENT OF YOGA EDUCATION, SCHOOL OF EDUCATION (SOE)
DOCTOR HARISINGH GOURL UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)

Please Note:

- Every participant must come in proper dress in the morning class (White T Shirt and Dark Blue Lower)
- Please register at the office of the Department as early as possible to avoid inconvenience at the last stage.

PROF. GANESH SHANKAR GIRI
H.O.D (YOGA EDUCATION) & DEAN -SCHOOL OF EDUCATION (SOE)

योग शिक्षा विभाग
डॉ. छरीसिंह गौर केन्द्रीय विश्वविद्यालय, सागर

त्रुटीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन की रूपरेखा

21 जून 2017

स्थान : विश्वविद्यालय गौर समाविष्ट परिसर

क्र.	समय	कार्यक्रम
1.	प्रातः 06:45 से 06:00	प्रतिमाणियों का विश्वविद्यालय गौर समाविष्ट परिसर में एकत्रीकरण
2.	प्रातः 06:00 से 06:30	सूखन व्यायाम एवं नूर्य नम्रताकार
3.	प्रातः 06:30 से 06:40	अतिथि आगमन एवं प्रार्चनाएँ
4.	प्रातः 06:40 से 06:45	दीप प्रज्ञवलन, मालवार्षण
5.	प्रातः 06:45 से 07:30	आमुन भंत्रालय भारत सरकार, हावा निर्मित योग ग्रोटोकोंत्र का अध्यास
6.	प्रातः 07:30 से 07:35	योग विभाग हावा योग ब्रदर्हन
7.	प्रातः 07:35 से 07:40	मलतखन पर योगाभ्यास की उत्सुकि
8.	प्रातः 07:40 से 08:00	अतिथियों का संबोधन— मुख्यमंत्री लालैंगी लक्ष्मीनारायण ग्राद्य जी, अध्यक्ष मानवीय कुरुक्षेत्र राष्ट्रवेद प्रसाद शिवारी जी, निरिट अतिथि डॉ. नितिंश विपाठे एवं प्रो. बनराज शर्मा
9.	प्रातः 08:00 से 08:05	अतिथियों का सम्मान
10.	प्रातः 08:05 से 08:10	आगाम व राष्ट्रीय गीत के साथ समापन

योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय संगोष्ठी

21 एवं 22 जून 2017

दिनांक	समय	कार्यक्रम	स्थान
21.6.17	प्रातः 11:00 से अपराह्न 01:00	प्रथम सत्र — गोदिक व्याख्यान	ज्ञानजैसी दौल
21.6.17	अपराह्न 02:00 से अपराह्न 04:00	द्वितीय सत्र — गोदिक व्याख्यान एवं वित्र उदाहरणी	ज्ञानजैसी दौल एवं योग शिक्षा विभाग
22.6.17	प्रातः 09:00 से 10:30	तृतीय सत्र — गोदिक व्याख्यान	ज्ञानजैसी दौल
22.6.17	प्रातः 10:30 से अपराह्न 12:00	चतुर्थ सत्र — गोदिक व्याख्यान	ज्ञानजैसी दौल
22.6.17	अपराह्न 12:00 से अपराह्न 01:00	पंचम सत्र — गोदिक व्याख्यान एवं संगोष्ठी समापन	ज्ञानजैसी दौल
22.6.17	अपराह्न 02:00 से सायं 04:00	छठमंत्र एवं वित्र उदाहरणी	योग शिक्षा विभाग

सांस्कृतिक संवाद

स्थान: पुराना आदिटोरियम

21 जून 2017 सायं 6.00प्र० से

क्र.	समय	कार्यक्रम
1.	सायं 06:00 से 06:10	अतिथि आगमन एवं स्वागत
2.	सायं 06:10 से 06:15	स्वागत नूर्य
3.	सायं 06:15 से 06:25	माद्राम
4.	सायं 06:25 से 06:35	नूर्य
5.	सायं 06:35 से 06:50	योगाभ्यास उत्सुकि
6.	सायं 06:50 से 06:10	युगलनवादी
7.	सायं 06:10 से 06:45	मीम्प सादनी हावा रवित नाटक — दानुष
8.	सायं 06:45	आगाम एवं कार्यक्रम का समापन

योगशिक्षावाच्यक

विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय के आयोजन हेतु कार्यक्रमों का शुभारम्भ

योग एवं आयुर्वेद भारतीय संस्कृति की धरोहर - ढां राजेश शुक्ला
योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा अनेक मनोकार्यिक रोगों का समाधान संबंध - ढां सरस्वति काला

सामग्री: 13.06.2017- योग विद्या विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर पि.पि., सामग्र द्वारा अंतर्राष्ट्रीय विद्यालय के आयोजन पूर्व योग एवं संगूर्ण स्थान्य पर कार्यशाला का शुभारम्भ विश्वविद्यालय लाइब्रेरी के सेमिनार भाल में योगविद्यालय प्रो० गणेश शंकर गिरी की अध्यक्षता में एवं आयुष मंत्रालय, भारत सरकार नई बिल्ली के आयुर्वेद विद्योऽप्ता ढां राजेश शुक्ला के मुख्य आविष्य में हुआ।

मुख्य वक्ता के रूप में वेहारदून से पाचारी प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ ढां सरस्वति काला ने अपने वक्तव्य में आधुनिक व्यस्त जीवन में प्रत्येक व्यक्ति को स्थान्य के प्रति जागरूक रहने एवं इसके लिये जीवन पर्यान्त अनुशासित जीवनचर्चा को अपनाने की आवश्यकता एवं महत्व पर बत दिया। उन्होंने कहा कि यदि व्यक्ति संतुलित एवं मिलाभार, सदृ अव्यहार एवं योगाभ्यास करता है तो वह जीवन में शारीरिक एवं मानसिक रूप से प्रसन्न एवं सुखी जीवन व्यक्ति कर सकता है। उन्होंने योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों का पालन कर अनेक मनोकार्यिक रोगों के समाधान की विस्तृत चर्चा की। विश्वविद्यालय युवा यथा को उचित विज्ञा में लाने हेतु योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा को अपने जीवन में अपनाने की आवश्यकता पर विशेष चर्चा दी। हरिदारा, शांतिकुंज के ढां गुजराने ने योग को एक सर्वोत्तम स्थान्य साधन क्षमता और भारत को विश्वगुप्त की ओर अवासर द्वारा ने के अनेक कारण बताते हुए भारतीय संस्कृति में योग को प्रमुख साधन बताया। ढां राजेश शुक्ला ने अपने वक्तव्य में कहा कि योग एवं आयुर्वेद भारतीय संस्कृति की ऐसी धरोहर है जो प्राचीन काल से वर्तमान तक अपना एक विशेष स्थान बनाए हुए हैं जिनमें आयुर्वेद के माध्यम से शरीर को नियोगी करते हुए योग द्वारा मन को नियंत्रित करते हुए अपने लक्ष्य को सहज प्राप्त कर सकते हैं। ये बोनों विद्याएं वर्तमान में भी विज्ञान की कासीटी पर अपना उच्च स्थान बनाए हुए हैं।

योगविद्यालय प्रो० गणेश शंकर ने अतिथियों का स्वागत करते हुए अपने उद्घोषण में कहा कि योग द्वारा अनेक प्रकार के मनोकार्यिक रोगों से बचाय कर सकते हैं जिसकी योग मन को नियंत्रित करना सिखाता है जिसके परिणाम स्थान्य अनेक मानसिक एवं शारीरिक रोग सभी की शनैः शनैः समाप्त हो जाते हैं। उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय विद्यालय के आयोजन के संबंध में कार्यक्रम की निम्न जानकारीयां दी और सभी से अधिक से अधिक संख्या में भाग ले कर पूर्ण स्थान्य साम लेने का अनुरोध किया है।

क्रमांक	कार्यक्रम	16-17	2014	25 जू
1.	प्रो० गणेश शुक्ला भारतीय प्र० भारतीय विद्यालय	16-30 जून 2017	06-08 जून	विश्वविद्यालय लाइब्रेरी में नियंत्रित द्वारा
2.	विश्वविद्यालय विद्यालय	17-18 जून 2017	07-10 जून	विश्वविद्यालय लाइब्रेरी में नियंत्रित द्वारा
3.	द्वारा ग्रांड रेस भारत एवं विवर ज्ञानीयां	19 जून 2017	11-12 जून	द्वारा विद्या विभाग, हैट्ट
4.	प्रो० गणेश शुक्ला भारतीय विद्यालय	19 जून 2017	02-03 जून	द्वारा विद्या विभाग, वृ. वृ. विद्या
5.	द्वारा ग्रांड रेस भारत एवं लाइब्रेरी विद्यालय	20-21 जून 2017	12-01 जून	द्वारा विद्या विभाग, वृ. वृ. विद्या
6.	द्वारा एवं हैट्टी भारतीय ग्रन ग्रांड रेस भारतीय	20 जून June 2017 21 जून 2017	03-04 जून 03.00 जारी	विश्वविद्यालय लाइब्रेरी में नियंत्रित द्वारा
7.	विश्वविद्यालय विद्यालय एवं भारतीय विद्यालय	21 जून 2017	06-09 जून	विश्वविद्यालय विद्यालय विद्यालय
8.	आयुर्वेद भारतीय, वृ. वृ. विद्या विभाग	21 जून 2017	09-03 जून	विश्वविद्यालय लाइब्रेरी में नियंत्रित द्वारा

अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय- 29 जून 2017 को मनाने से पूर्व योग विभाग अनेक कार्यशालाओं एवं सेमिनार आदि का आयोजन कर रहा है इसी तारिख में योग एवं संगूर्ण स्थान्य पर आधारित १५ विद्यालय कार्यशाला का आयोजन- ढां हरीसिंह गौर पि.पि., विश्वविद्यालय के योग विभाग द्वारा १६ से ३० जून 2017 तक प्राप्त- ६ से ८ बजे तक किया जा रहा है इस कार्यशाला का लाभ लेने हेतु विश्वविद्यालय परिवार के सभी विद्यार्थी, कर्मचारी, अधिकारी एवं विद्यकान् भाग लेने हेतु अपने मित्र एवं परिजनों सहित आमंत्रित हैं। इस संबंध में अधिक जानकारी के लिए योग विभाग में संपर्क किया जा सकता है :

अवसर पर विभागीय छात्राओं ने प्रार्थना एवं भजन प्रस्तुत किये। शियानी, राजुल एवं मनिष ने योगाभ्यासों का प्रवर्शन कर दर्शकों को मंबमुष्ठ करते हुए तालीयां बटोरी। डॉ. अरुण साध ने कार्यक्रम का संचालन एवं शोध छात्र अंकित झार्मा ने योग प्रवर्शन प्रस्तुत करवा कर सभी का धन्यवाद द्वारा द्वारा किया। कार्यक्रम में शीमती इन्हु लेयेतिया, कु० निजा यावव, नवीन कौशिक, शीरम शुक्ला, आरम्भ शुक्ला, विनेश, ढां सारिका शुक्ला, रोविन, संजय कुमार, नीति सिंधल, न्योति चौधरी, श्रवि योहन खरे, शीमती पीना तिवारी, संजीव कुमार आदि प्रमुख रूप उत्सवित थे।

योगविद्यालय

विश्वविद्यालय में योग बारा संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला

प्रार्थना परमात्मा के प्रति की गई एक आर्त पुकार है - डॉ० अमृत गुरुवेन्द्र
हम जितने प्रकृति के समीप रहेंगे उतने ही स्वस्थ रहेंगे - डॉ० सरस्वती काला
प्रार्थना भक्तियोग का एक अभिन्न अंग - प्रो० गणेश शंकर गिरी

साप्त: 18.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. इरींसिंह गौर वि.पि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय विद्यास के आयोजन पूर्व योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आवारित कार्यशाला के क्रम में उद्घाटन, शातिरुंग के द्वारा गुरुवेन्द्र ने अपने वक्तव्य में प्रार्थनाओं के अन्तर्गत मंत्रों का अर्थ, महत्त्व एवं महिमा आदि बताते हुए कहा कि प्रार्थना हृदय की आवाज़ है एवं प्रार्थना परमात्मा के प्रति की गई एक आर्त पुकार है। मंत्र शब्द “ममी गुरु भाष्यमे” बाहु से निष्पन्न हुआ है। मंत्र उसे कहते हैं जो मनन करने पर हमारा जान करता है जहाँ प्रयोग होने वाले शब्द कल्याणकारी हों, ज्ञानियों की वापी हों। मण्डुकोपीनिषद् में वर्णित ऊँ उच्चारण का अभ्यास कराते हुए उसके विषय पर आध्यात्मिक एवं विकितसंबीध लाभों की चर्चा की। ऊँ - अ, उ, म तीन अक्षरों का सम्प्रसित रूप है ये तीनों अक्षर इमरे जारीरत्य तीनों शंखियों से संबंध रखते हैं। अ नाम स्थान से जहाँ पर ब्रह्म गंधी, उ हृदय स्थान विष्णु गंधी एवं म भूमध्य स्तुत गंधी से संबंधित हैं। मंत्र परिसङ्ग के वर्णाने को खोलने की कुंजी है।

देढ़रातून की विषय विद्योपक्ष डॉ. सरस्वती काला ने कहा कि हम जितने प्रकृति के समीप रहेंगे उतने ही स्वस्थ रहेंगे और जितने हूर रहेंगे उतने ही रुग्ण। प्राचीन काल में इतीरिए लोग स्वस्थ थे या आज भी जो प्राकृतिक जीवन जीते हैं वे असाध्य रोगों से बचे रहते हैं। हमारे जीवन की तीन मूलभूत आवश्यकताएँ हैं - श्वसन, जल एवं आहार। श्वसन तीन प्रकार का होता है- वृक्षीय, औवरीय एवं क्रमिक रूप से दोनों। इनमें से तृतीय श्वसन उपयुक्त है। जिसके द्वारा जग्यान लो वैनिक जीवन में अति महत्वपूर्ण बताते हुए जीवन में अपनाने की बात कही एवं जल के अन्य नियमों जैसे- खाने के तुरंत बाद व वीच-वीच में गांठ करने के वैज्ञानिक कारण पर विस्तृत चर्चा नी। वर्तमान में प्रयोग होने वाले विषयात्मक तत्व बुक्त आझार के अत्यधिक प्रयोग से अनेकानेक रोग जैसे- तनाव, चिंता, क्रोध आदि तथा महिलाओं में सिस्ट संबंधी रोग का संबंध बताया।

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर ने अपने उद्घोषन में कहा कि प्रार्थना एक ऐसा मार्ग है जिसके द्वारा हम इस संसार में सुख पूर्वक, प्रेम-पूर्वक, निष्ठार्थ माय एवं पूर्ण समर्पण के द्वारा परमात्मा के साथ एकत्रित स्थापित कर सकते हैं। प्रार्थना भक्तियोग का एक अभिन्न एवं प्रमुख अंग है। यह चार प्रकार से की जा सकती है- आर्त, जिज्ञासु, अर्धार्थी एवं ज्ञानी के रूप में। इनमें से अधिकतर सांसारिक प्राणी आर्त एवं अर्धार्थी के रूप में ही प्रार्थना करते हैं। सेवित अंतिम लक्ष्य तो जिज्ञासु एवं ज्ञानी के रूप में प्रार्थना करता है। यही भक्ति योग एवं प्रार्थना की अंतिम परिणाम है।

इस १५ विषयीय कार्यशाला में योगाध्याय कराये जा रहे हैं। जिसमें विषय रूप से आसन, प्राणाध्याय, मुद्रा एवं चंद्र आदि का अभ्यास कराया गया तथा २५ जून, अंतर्राष्ट्रीय योग विद्या पर भारत सरकार द्वारा निर्धारित योग प्रोटोकोल का भी अभ्यास सुचारू रूप से कराया गया जिसमें बड़ी संख्या में जिज्ञासुओं ने उत्तरांश पूर्वक भाग लिया।

अंतर्राष्ट्रीय योग विद्या- २९ जून २०१७ को मनाने से पूर्व योग विभाग अनेक कार्यशालाओं एवं सेमिनार आदि का आयोजन कर रहा है। इसी तारतम्य में योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आवारित १५ विषयीय कार्यशाला का आयोजन- डॉ० इरींसिंह गौर विश्वविद्यालय के योग विभाग द्वारा १६ से ३० जून २०१७ तक प्रातः ६ से ८ बजे तक किया जा रहा है। इस कार्यशाला का लाभ लेने हेतु विश्वविद्यालय परिवार के सभी विद्यार्थी, कर्मचारी, अधिकारी एवं शिक्षकाण्ण भाग लेने हेतु अपने मित्र एवं परिजनों सहित आमंत्रित हैं। इस संबंध में अधिक जानकारी के लिए योग विभाग में संपर्क किया जा सकता है। कल विनांक १६.००.२०१७ को सांव २ बजे से योग विषय पर आवारित विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है। इनमें भाग लेने हेतु योग विभाग में संपर्क करें।

इस अवसर पर डॉ० अरुण साय ने मंत्र का संचालन किया एवं शोध छात्र अंकित शर्मा ने सभी का बन्धनाव लापन किया। कार्यक्रम में श्रीमती इन्दु लेवेतिया, कु० निशा यादव, अद्वा सोलंकी, नवीन कौशिक, आरम्भ शुक्ला, विनेश, डॉ० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंधल, न्योति चौधरी, ज्ञापि भोड़न खरे, श्रीमती शीना तिगारी, संजय कुमार, शौभ्र शुक्ला, मनीष, रंजीत, वीष्णविलासा, रामुल, शिवानी, रिकिता, चंद्रा, अरविन्द, एकन्त, प्रदीप, विनोद, राजवीर आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

योग में वैज्ञानिक अनुसंधान की महति आवश्यकता-प्रौ० यू०एस० गुता

सामग्र: २२/०६/२०१७- योग विज्ञा विभाग, डॉ. डीरेसिंह गौर वित्ती, सामग्र द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय के अवसर पर दि-विविधीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का समापन गौर जी की प्रतिमा मार्गदर्शन के साथ पूर्व छाव कल्याण अधिकारी एवं प्राचीशास्त्र विभाग के अध्यक्ष प्रौ० यू०एस० गुता के मुख्य आतिथ्य एवं विज्ञा अध्ययन जाता के अधिकारी एवं योगविभागाध्यक्ष प्रौ० जी०एस० गिरि की अध्यक्षता में समाप्त हुआ।

इस अवसर पर प्रौ० गुता ने इसके वैज्ञानिक योग संबंधित वर्च करते हुए योग विभाग से जनुप्रय पर आवाहित योग की आधुनिक स्थाय में प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यकता बताई। उन्होंने कहा कि यदि योग प्रशिक्षक के निर्विश्वान में योगविभाग किया जाये तो योग से अनेक जटिल रोगों जैसे शुगर, हृदय संबंधी योग, तनाय विभिन्न रोग का निवारण संभव है। प्रौ० गुता ने योगविभाग में आगे पूर्ण वापो का स्परण करते हुए अपने यक्तव्य में योग एवं स्थान्य विज्ञान से जुड़ी अनेक समाजात्मकों का वर्णन किया। योग का वैज्ञानिक योग सुझाव देने के कारण ही इसे यू०एस० गुता ने २३ जून को अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय मनने के लिए मार्गदर्शन प्रवान की है और बड़े बड़े वैज्ञानिक इसके अनेक प्रमाणों को वैज्ञानिक स्तर पर अनुसंधान करने में लगे हुए हैं।

प्रौ० जी०एस० गिरि ने योग की तुलियां में प्रसार प्रचार की वर्च करते हुए योग एवं संपूर्ण स्थान्य के महत्व को समझाया। अपने विषय मनोविज्ञिता संबंधी योग का संबंध के अनुभव बाटते हुए उन्होंने मनोविज्ञिता एवं योग कि विभिन्न तरीकों में समाजात्मकों को प्रिस्तुत रूप से समझाया। मनोविज्ञिता विज्ञान एवं योग में मन को हि रियर एवं विवित कर विभिन्न रोगों से मुक्ति पा कर पूर्ण स्थान्य प्राप्त कर सकते हैं। योग का विज्ञान तो विजित्ता से भी जाता है जिसमें साधक आध्यात्मिकता की ओर बढ़ता है और योग एवं केल्यन की अवधारणा को प्राप्त करता है।

प्रौ० जी०एस० गिरी ने राष्ट्रीय संघोषी की विस्तृत जानकारी देते हुए बताया कि यह चार सबों में आवैजित की गई जिसमें माननीय नुलपति प्रौ० जारी०नीयतारी ने अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय के अवसर पर २१ जून को दि-विविधीय राष्ट्रीय संघोषी का नुमारम्भ किया। इस अवसर पर आवैजित वक्ताओं विद्यालय में विभिन्न विद्यार्थी एवं प्रौ० घननाव शर्मा ने गौर समाप्ति स्थल पर योग एवं संपूर्ण स्थान्य पर संवेदित किया। द्वितीय स्थल अपाराह्न में लाइवरी सेमिनार फ़ाल में प्रौ०नन्दनराव शर्मा की अध्यक्षता में आवैजित किया गया विद्यालय में मानवदूषिति विषय पर प्रौ० एन० निषाठी, योगविभाग के डॉ० ए०केऽस्याय ने योग के वैज्ञानिक स्थल पर तथा योगविभागाध्यक्ष प्रौ० गणेश शक्तर ने योग एवं मनोविज्ञिता विषय पर अपने आगे व्याख्यान प्रस्तुत किए। विनायक २२ जून को पूर्णांड तृतीय स्थल का आयोजन प्रौ० ए०पी० निषाठी जी की अध्यक्षता में हुआ जिसमें त्रिलोकांड मैडिकल कॉलेज समाज के डायरेक्टर जैन ने मोक्षात्मिक रोगों की योग द्वारा विकित्ता, नाय और संप्रदाय में योग एवं स्थान्य, शीर्षकी अद्वा नामदेव ने स्वर योग, शीर्षकी अद्वा नामदेव ने प्राणायाम द्वारा तनाय मुक्ति, शीर्षकी अद्वा ने योग एवं तंत्र में स्थान्य के विषयों पर अपने आगे मनन्य प्रस्तुत किए। चतुर्थ स्थल में अपाराह्न प्रौ०राजेश गुलता की अध्यक्षता में हुआ जिसमें उन्होंने योग एवं आधुनिक स्थान्य से संबंधित विषय पर आगे आपने प्रस्तुति दी। बेग के विभिन्न रान्धी उत्तर प्रदेश, उडीसा, मध्य०, हरियाणा, पंजाब, हिमाचल प्रदेश, महाराष्ट्र-सारौ० से पर्यावरणविभागों ने २५ से अधिक योग एवं स्थान्य को संबंधित शोष पर प्रस्तुत किए गए। योग विभाग के विद्यार्थियों ने योग एवं सामृद्धिक प्रस्तुतियां दी।

पुरस्कार एवं प्रमाणपत्र वितरण:

अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय के अवसर पर विभिन्न प्रतियोगिताएं सम्पन्न हुई एवं पुरस्कार एवं प्रमाणपत्र वितरित किये गये :

१. योगविभाग : प्रथम स्थान - अवैजित शर्मा, द्वितीय - राजीवीय एवं तृतीय स्थान- रंजीत सिंह।
२. माइम - प्रथम स्थान- मनीष वेदिया, द्वितीय स्थान- एकांत प्रजापति, तृतीय स्थान- विनाय एकांत पर्टैल
३. मलखान्च - प्रथम स्थान- जयपाल, द्वितीय स्थान- विकासु रावक, तृतीय स्थान- सीरेम रैक्यार
४. नाटक - प्रथम स्थान- वीरांगन सोनी, द्वितीय स्थान- राधाकेन्द्र, तृतीय स्थान- शियानी चौधरी
५. विज्ञ प्रदर्शन - प्रथम स्थान- एकांत प्रजापति, द्वितीय स्थान- वीरांगना ठाकुर, तृतीय स्थान- मनीष वेदिया
६. नृत्य - प्रथम स्थान- रामलु वेदी सुमन, द्वितीय स्थान- वीरांगना ठाकुर, तृतीय स्थान- शियानी चौधरी
७. नियन्त्र प्रतियोगिता - २५ वर्ष से कम वर्षीय वर्षा: प्रथम स्थान शियानी चौधरी, द्वितीय स्थान चंबा अंडियार एवं तृतीय स्थान नेहा यादव। पुरुष वर्षा में विनेश तोपर ने प्रथम स्थान, रंजीत ने द्वितीय स्थान एवं भरत ने तृतीय स्थान महिला प्रतियोगिता
८. २५ से ५० वर्ष की उम्र में प्रथम स्थान संतोष कुमारी द्वितीय स्थान कल्याण पाठक एवं तृतीय स्थान व्योगी चौधरी तथा पुरुष वर्षा में प्रथम स्थान ज्ञानपोद्धान खो, द्वितीय स्थान वीरांक चौधरी तथा तृतीय स्थान शुभम नेमा

इस अवसर पर डाय०प्र०लय साय ने मंच का संचालन एवं बन्धनाव द्वारा नियन्त्रण किया। कार्यक्रम में शीर्षकी इन्हु तेपेतिथा, कु० निशा यादव, श्रद्धा सोलंकी, जारी० नुलता, विनेश, डॉ० सारिका नुलता, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंधव, न्योगी चौधरी, ज्ञानी मोहन खो, शीर्षकी भीना तियारी, संमीय कुमार, सीरेम रैक्यार, मनीष, रंजीत, वीरांगना, रामलु, शियानी, रितिता, चंबा, अरविन्द, एकांत, प्रजापति, विनेश, राजीवीय आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

योगविभागाध्यक्ष

विश्वविद्यालय में १५ विवसीय कार्यशाला आयोजन

**योग निद्रा एक चेतना पूर्वक ली गई निद्रा है - श्री एन.आर. भार्गव
पतंजलि रचित योग सूत्र पूर्णतः वैज्ञानिक तत्वों पर आधारित - प्रो० गणेश शंकर**

साथ: 23.06.2017- योग विज्ञान विभाग, डॉ. डरीसिंह गौर वि.वि., सामर द्वारा योग एवं संगुर्ण स्थान्य पर आधारित १५ विवसीय कार्यशाला में आज मुख्य वक्ता के रूप में जबलपुर के श्री एन.आर. भार्गव, मुख्य अतिथि के रूप में पतंजलि योग गीठ डिरिक्षा के डॉ. निवीज कुमार यादव एवं अध्यक्ष के रूप में प्रो० गणेश शंकर निरी उपस्थित थे।

श्री एन.आर. भार्गव जी ने योग निद्रा विषय पर व्याख्यान देते हुए कहा कि योग निद्रा एक चेतना पूर्वक ली गई निद्रा है जिसमें हमारा मन सक्रिय रहता है। योग निद्रा तीन स्तरों से होकर गुजरती है- प्रथम अंगन्यास द्वितीय तत्व न्यास एवं तृतीय चक्र न्यास। इसके माध्यम से मन के चारों स्तर (चेतन, अव्यक्तन, अव्यतन एवं सुपर चेतन) प्रभावित होते हैं। योग निद्रा का वर्णन दुर्ग शतसंती में भी बताया गया है। परन्तु प्राचीन शंखों में इसकी उल्लेख देखें तो यह एक तंत्र की न्यास पद्धती से ली गई एक विधा है।

डॉ. निवीज कुमार यादव ने अपने वक्तव्य में अष्टांग योग के विविलक्षकीय लाभों की वर्चा करते हुए कहा कि अष्टांग योग को डब्लू. एच.ओ. की स्थान्य संबंधित परिभाषा को अष्टांग योग के साथ जोड़कर बताया जैसा कि हमें जात है कि इसके जाठ ऊंग होते हैं उन जाठ ऊंगों को चार भागों में विभक्त करेंगे तो प्रथम यम-नियम, सामाजिक स्थान्य की स्थापना के लिए द्वितीय आसन-प्राणयाम के लिए तृतीय प्रत्याहार एवं वारणा मानसिक स्थान्य की स्थापना के लिए तथा ध्यान-सम्पादि आध्यात्मिक स्थान्य की स्थापना के लिए उपयुक्त एवं समुचित साधन हैं। योग का कोई भी ऊंग या कोई भी योग एककी न होकर परस्पर आधिक ही है।

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर ने अपने उद्घोषण में कहा कि महार्षि पतंजलि रचित योग सूत्र पूर्णतः वैज्ञानिक तत्वों पर आधारित है। उसमें हमें स्थान्य से संबंधित सभी पक्षों का एक वैज्ञानिक ढंग से प्रस्तुतिकरण प्राप्त होता है। क्योंकि यह राजयोग का उल्लम्प ग्रंथ है। इसीलिए यह आध्यात्मिक ग्रंथ तो है हिं परन्तु इस वर्ग कि प्राप्ति में मानसिक स्थान्य की संकलनना यथः निहित प्रतीत होती है।

इस १५ विवसीय कार्यशाला में वोगाम्यास कराये जा रहे हैं। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारू रूप से किया। जिसमें वज्रासन एवं घट्यासन समृद्ध के विशेष रूप से शारीरिक एवं मानसिक स्थिरता के लिए आसनों का अभ्यास कराया जाया लगाने, प्राणायाम करने, ग्राहना करने में सहायक होते हैं इनमें वज्रासन, उट्टासन, मण्डूक एवं उत्तान मण्डूक, मधूरासन, सुन वज्रासन, उत्तित पद्मासन, तेलांगुलासन, एवम्पद्मयुरी, कुम्भुटासन, मरस्यासन, स्वरितक्षासन, रिक्षासन, घट्यासन एवं सुखासन आदि।

इस अध्यात्म पर डॉ. अरुण साय ने मंच का संचालन किया एवं शोध डाक्टर ऑफिल जर्मा ने सभी का बन्धयाद ज्ञापन किया। कर्यक्रम में मुख्य नेता, संबय कुमार, नीति विंकल, न्योति चौधरी, जपि मोडन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार, सौरभ शुक्ला, मनीष, रंजीत, वीष्णविला, श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, बद्रा सोलंकी, नवीन कौशिक, जारम्ब शुक्ला, विनेश, डॉ० सरिका शुक्ला, रोबिन, राजुल, शिशानी, रितिता, चंवा, अरविन्द, एकलन्त, प्रहलाद, विनोद, राजवीष आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

विश्वविद्यालय में १५ विवरीय कार्यशाला

**अन्तःस्नावी ग्रंथियों एवं योग का घनिष्ठ संबंध - डॉ. निवीश कुमार यादव
योग के आदि गुरु भगवान् श्रीब - डॉ. अरुण कुमार साव**

साथ: 21.06.2017- योग विज्ञा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सामर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आवारेत १५ विवरीय कार्यशाला में आज मुख्य अतिथि के स्वामी जवलपुर के श्री एन.आर. भार्गव एवं फांसिलि योग पीठ औरदार के डॉ. निवीश कुमार यादव की अध्यक्षता में योग विभाग के सहायक प्राच्याधारक डॉ.अरुण साव ने अपने स्वाक्षर माध्यम में योग के इतिहास विषय पर चर्चा करते हुए कहा कि योग वैदिककालीन सभ्यता या उससे भी प्राचीन है ज्योकि इसके अनेक अपेक्षा या प्रामाण बत्र-तत्र प्राप्त हुए हैं ऐसा उल्लेख प्राप्त होता है कि-डिरण्यगर्भ योगस्थ यक्षता नामः पुरातनः। योग का आदि गुरु भगवान् आविनाय शिष्य को माना जाता है इसीलिए इनके दूसरे नाम योगीश्वर (योगियों के ईश्वर) तथा डिरण्यगर्भ भी हैं।

डॉ. निवीश कुमार यादव ने अपने यक्षता में शरीर रखना एवं किया विज्ञान के अन्तर्गत अतःस्नावी ग्रंथियों का संबंध योग के साथ प्रवर्णित करते हुए विस्तृत चर्चा की। जिसमें प्रमुख रूप से पीठुपु ग्रंथी को मास्टर ग्रंथी बताते हुए कहा कि वह सभी ग्रंथियों व संबंधित गतिविधियों की संचालक है जिसका नियमन योगाभ्यास के द्वारा संभव है। यर्तमान तनायष्ट्री जीवन में बूटिगोचर होने वाली प्रमुख व्याधियों में मरुपेह, उच्च रक्तचाप आदि में सेने वाले असंतुलित हारमोनल गतिविधियाँ, जिनमें कोरटिसोल, एंट्रोनलीन, नोर एंट्रोनलीन, वार्षीकृत, वार्षीकृतीन, दोपार्मार्दन तथा अन्य हारमोन्स की न्यूनविकल्पता उत्तरवायी होती है।

योगाचार्य एन.आर. भार्गव जी ने भारतीय योगियों का परिचय विषय पर व्याख्यान देते हुए योगेश्वर श्री कृष्ण, गुरु गोरखनाथ एवं स्यामी श्री कुरुल्यानंद का परिचय देते हुए उनके व्यक्तित्व एवं कृतित्व की विस्तृत चर्चा की जिसमें मुख्य रूप से योगेश्वर श्री कृष्ण के जीवन का परिचय देते हुए कहा कि उनका संपूर्ण जीवन ही योग का परिचायक था। इन्होने आजीवन जितनी भी सीलाएँ की वे सभी योग परक थीं। इन्होने योग में वर्णित अनासनत भाव का वर्णन विशेष रूप किया है। जिसके द्वारा समाज में फैली आज्ञानतात्पत्ति सेलुफताओं से विमुक्ता की ओर प्रवृत्त हुआ जा सकता है।

इस १५ विवरीय कार्यशाला में योगाभ्यास किये गए। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुत्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारू रूप से किया जिसमें भ्रामी, अनुलोप-विसेष, भरिका, उन्जायी, शीतली-शीतकारी प्राणायामों के विभिन्न प्रकारों का एवं व्यान आदि का अभ्यास किया गया।

इस अवसर पर श्री शुभम नेमा जी ने बंध का संचालन किया एवं शोब छाव अंकित शर्मा ने सभी का वन्धवाव लापन किया। कार्यक्रम में मनीष, रंगीत, शीतकारा, रानुल, विशानी, रिपिता, बंध, अरविन्द, शीमती इन्हु लेपेतिया, कु० निशा यादव, अदा सोलंकी, नवीन कौशिक, आरम्भ शुभला, विनेश, रोविन, संबय कुमार, नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, जागि मोहन खरे, शीमती मीना तिवारी, संबीय कुमार, सौरभ शुभला, एकन्त, प्रद्वाद, विनोद, राजीव आदि प्रमुख रूप से उपस्थित हैं।

विश्वविद्यालय में योग द्वारा संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला

**मन की प्रसन्नता, मन निग्रह योग से संभव - डॉ. अखिलेश्वर साव
नेति किया से कपाल शोषन - डॉ. के. कृष्ण शर्मा**

सागर: 26.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.पि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में आज मुख्य वक्ता के रूप में छत्तीसगढ़ के डॉ. अखिलेश्वर साव, मैसेंटोर विश्वविद्यालय, के योगविभागाच्छ डॉ. के. कृष्ण शर्मा मुख्य अतिथि के रूप में एवं अध्यक्ष के रूप में विद्या अध्ययन शाला के अधिकार्ता प्रो. गणेश शंकर गिरी उपस्थित हैं।

प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अपने स्वागत भाषण में योग के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए योग सूत्र में तीन प्रकार के मार्ग- उत्तम कोटि के साधनों के लिए अम्बास-वैराग्य, मध्यम कोटि के साधनों के लिए किया योग एवं प्रथम कोटि के साधनों के लिए अन्तिंग योग का वर्णन किया गया है। अम्बास वैराग्य के अन्तर्गत- योग वर्जन पाठ-१/१२ में बताया गया है- “अम्बास वैराग्याम्बान्तनिरोद्धः” अर्थात् निरन्तर वैराग्य का अम्बास करने से मन की पार्विक वृत्ति बदल जाती है इसी तथ्य को गीताकार ने “अम्बासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते” अर्थात् निरन्तर वैराग्य का अम्बास करने से मन की युक्तिर्वी जानैः शानैः शनैः निवेदन में आने लगती हैं, लड़कर समझाया है।

डॉ. अखिलेश्वर साव ने स्वास्थ्य के विषय पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुए विषय स्वास्थ्य संगठन (इन्ही.एच.ओ.) स्वास्थ्य की परिभाषा बताते हुए विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य पर प्रक्षेप डालते हुए बताया कि मानसिक स्वास्थ्य एक अति व्यापक वेतन है। इसके लिए संतुलित मन, बहु इच्छा शक्ति, उच्च विचार, शारीरिक विद्याम, सद्गुणों का विकास, नक्षरात्मक गुणों का उन्मूलन तथा समय का उचित उपयोग आवश्यक है। मन में जो दुरुप्य विचार तथा गाये के संस्कार संबंधित हैं, वही मन का भैतिजन है। विद्यार्थी कार्य को करने का साधन न होना ही मन की कमजोरी तथा दुरुलक्ष है। इनके नियारण के लिए मानस तथा का वर्णन करते हुए कहा गया है- मनः प्रसादः सौचालं यैनमात्म विनिश्चाहः। माय संयुक्तिरित्येतत् तपो मानसपुच्यते॥ अर्थात् मन की प्रसन्नता, शांत भाव, ईश्वर चिंतन, मन निग्रह अंतःकरण के गाये की परिवर्ता। इस प्रकार ये मन संबंधी तप कहे जाते हैं। इन मानस तथा मानसिक स्वास्थ्य स्वरूप होता है।

डॉ. के. कृष्ण शर्मा ने छठयोग विषय पर चर्चा करते हुए उसके अंतर्गत शुद्धि क्रियाओं के अंतर्गत सूत्र नेति एवं जल नेति पर विशेष चर्चा की। विसमें उन्होंने बताया कि जल या सूत्र नेति के अनेक लाभ हैं जैसा कि छठ प्रवीणिक में कहा गया है- कपालशोषिणी वैय विवृतिं प्रवायिनी। ऊर्ध्व जलु गतन् रोगान् नेतिरामु निर्जिते च। अर्थात् नेति किया के माध्यम से कपाल का जोवन होता है, विवृति की प्राप्ति होती है तथा ऊपर के रोगों का नियारण होता है। इस जल को ऊपर सेवे में कहे तो औंख, नाक, कहन एवं गते से संबंधित रोगों का नियाकरण होता है।

इस कार्यशाला में योगाम्बास कराये गये। विसमें विशेष रूप से ज्ञानन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अम्बास सुचारू रूप से कराया गया। विसमें जल नेति, सूत्र नेति, कुंतल, कपालशास्ति, मद्रासन, यज्ञासन, उत्तानपद्मनासन, मधुरासन, विभक्त पश्चिमोत्तानासन, नीक्षासन, बनुरासन एवं मक्षासन का विशेष रूप से अम्बास कराया गया।

इस अवसर पर डॉ. अरुण कुमार साव ने मंच संचालन किया एवं शोधार्थी अद्वा नामदेव ने सभी का बन्धवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में शुभम नेमा, बन्नना, मीनू, प्रतिभा, सृष्टि, अरुण कुमार, डॉ. वेज, मधुर गर्ग, कपल शर्मा, निजा, मनमोहन दुबे, संजय कुमार, जापी मोहन, आरंभ शुक्ला, अंकित शर्मा, रमाकृष्ण रूप से उपस्थित थे।

विश्वविद्यालय में योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला

**शरीर के माध्यम से ही परमानन्दावस्था की प्राप्ति संभव- डॉ. केंकृष्णा शर्मा
योग किसी धर्म विशेष के साथ संबंध नहीं रखता - आशिष फडके
संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए संयुक्त जीवन दिनचर्या आवश्यक - प्रो. गणेश शंकर गिरी**

साप्त: २७/६/२०१७- योग विज्ञान विभाग, डॉ. इरीसिंह गौर वि.वि., सामर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अपने स्वास्थ्य भाषण में कहा कि स्वास्थ्य के लिए एक संयुक्त जीवन दिनचर्या को अपनाना आवश्यक बताया। आधुनिक समय में योग पर प्रकाश ढालते हुए कहा कि योग द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर दनों में निर्धारित सेने की कमता प्राप्त होती है नैतिक मूल्यों के संबंध में उड़ाने लगते हुए कहा कि शास्त्रों में इनके महत्व एवं इन्हें अपनाने की चर्चा सब जगह होती है परन्तु आज इनका अनुकरण बहुत कम मात्रा में हो रहा है जिससे अनेक प्रकार के मानसिक परेशानियां बढ़ती ही जा रही हैं, अनेक जल्दीज्ञाएं एवं अपराध समाज में बढ़ती ही जा रही हैं। आज इन नैतिक मूल्यों के वास्तविक स्वरूप को समझकर व्याखातिक जीवन में अपनाने की आवश्यकता है।

मेसलोर कर्नाटक के डा० केंकृष्णा शर्मा ने योग एवं विषय संबंधित चर्चा करते हुए बताया कि आज पुरा विषय शांति चाहता है उसके लिए पाठ्यकाल देशों ने सुख को भोग में खोना और मारींग फर्माईंगों ने उस सुख को अद्यात्म एवं आत्मा में खोना। यस्तुतः आनन्द आत्मा का ही वर्ष है इसे प्राप्त कर ही विश्वसांति प्राप्त हो सकती है। शरीर माथं खसुर्वर्ष सावनम् अर्थात् वर्ष का माध्यम शरीर ही है अतः शरीर के माध्यम से ही परमानन्दावस्था तक पहुंचा जा सकता है।

मुंबई के डा० आशिष फडके ने आज सृष्टि संबंधी समस्याएं बढ़ती जा रही है यथा अल्पकालिक सृष्टि आदि, जिनसे योग में बताए गए व्यान एवं प्राणायाम के अन्यास से दूर किया जा सकता है। निरन्तर कम्प्यूटर पर कार्य करने से अनेक तनावजन्य मनोकारिक रोग सामने आ रहे हैं उन्हें भी योगाभ्यास द्वारा दूर कर सकते हैं। दृढ़ों वलालों वि.वि. डिसी बीम विशेष के साथ अवधि नदी उखत डिटू यह एक जीवन जान योग करना चाहता है। आज यह दुर्घटनाएँ छह दिन के लिए पारंपरिक ही और योग द्वारा नैरिक द्वा दुर्घटनों के होने दूर रखाएँ लगे शुरू ग्राह योग विश्वास द्वारा इष्ट लिखा राणी रक्षांगन है जल्दी।

इस कार्यशाला में योगाभ्यास कराये गये। जिनमें विशेष स्थान से शुद्धिकृतियों का अन्यास जिसमें सूखनेती, जलनेती, वर्पनेती, रान्ध एवं यस्तवीती आदि को सुखाउ स्थान से कराया गया। विभिन्न प्राणायामों में शीतली, शीतकारी, प्रामरी, सूर्य भेवन, चन्द्रभेवन, अनुलोम-विसोम, का अन्यास कराया गया।

इस अवसर पर डॉ. ऊरुन साध ने मंच संचालन किया एवं ज्ञानावल अंकित शर्मा ने सभी का बन्धवाव ज्ञापन किया। कार्यक्रम में विषुल, इरिसिंह, करम जार्या, नवीन कौशिक, विजयानी, राजुल, एसांत, बृन्देश सिंह, आशिषोडन, श्रीमति अद्वा नामदेव, मनीष, रंजीन, जयराम, विनोद, सुरेन्द्र खोरे आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

विश्वविद्यालय में योग विषय पर कार्यशाला

कमों की प्रकृति एवं साध्य के अनुसरप் जीवन में परिणामों की प्राप्ति - डॉंके कृष्णा शर्मा अस्थि रोगों में योग चिकित्सा उपयोगी - डॉ. आशिष फड़के

साप्त: 29.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सामर द्वारा योग एवं सून्हा स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में आज प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अतिथयों का स्वागत करते हुए कहा कि कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य समय समय से आजीवन स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सुखमय जीवन बनात रखना है जिसमें योग के विभिन्न सिद्धांतों को व्याख्या में रखकर उन्हें व्याख्या भरने में उतारना चाहिए।

डॉ. फड़के जी ने मांसपेशीय संस्थान पर विस्तृत चर्चा करते हुए एक्चिक्क, अनेक्चिक्क व हृदृ तीन प्रकार की मांसपेशीयों पर व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए कहा कि योग के द्वारा शरीर के इनवालेन्ट्री फंक्शन को योलेन्ट्री बनाया जा सकता है तथा मांसपेशीयों की कमता में भी युद्ध सम्भव है। तन्त्रिका तंत्र के तीन विभिन्न भागों केन्द्रीय तन्त्रिका तंत्र, परिसरीय तन्त्रिका तंत्र एवं स्थावर्त तन्त्रिका तंत्र पर योग का एक समन्वित, संबंधित तथा सक्तरात्मक प्रभाव पड़ता है। इनके अतिरिक्त विभिन्न अस्थियों के विषय में जानकारी भी प्रचान की। इन्होंने मोबाइल एवं इनपोबाइल अस्थि जोड़ों की बात की। वर्तमान पारिवेष में एन.आई.एच. की रिपोर्ट के अनुसार ०६. मिलियन अस्थि रोग से पीड़ित हैं। योग चिकित्सा के माध्यम से इन्हें उपचारित किया जा सकता है। आज के परिवेष में योग चिकित्सा को पूर्णतः सूझपूर्ण एवं विवेक के आधार पर रोगी को देना लाभप्रद है।

डा०. के.के. शर्मा जी ने कर्मयोग विषय पर व्याख्यान देते हुए कहा कि साक्षक अपने अन्वर साध्य के गुणों को धारण करता है। साधना (कर्म) की प्रकृति एवं साध्य के अनुसार प्राप्त परिणाम कर्मयोग कहलाता है। यहु कियते तत् कर्म। अर्थात् शरीर व मन से की जाने वाली किया दी कर्म है। किया या कर्म किया एक साम भी नहीं रह सकते। गीताकार भी इसकी पुण्य करते हुए कहते हैं- “न हि कर्मिचत् क्षणमपि जातुः विच्छिन्नकर्मकृत्।” (५.३) इम जो भी कर्म करते हैं उन सबके संस्कार मन में संचित होते जाते हैं। भारतीय वर्णनों की यह मान्यता है कि मन में हमेशा इस जन्म तथा पूर्व जन्मों में किये हुए कर्मों के संस्कारों का एक प्रचण्ड समुदाय पर संघट रहता है, इसको कर्मज्ञ कहते हैं। यह कर्मज्ञ न बने इसी कारण कर्मयोग के अनुसार अनासनत भाष्यपूर्वक कर्म करते हुए मनुष्य बंधन से मुक्तकरा प्राप्त कर सकता है। आदमी खाने का समय, उसके आधार में समिलित चीजें और बहुत से खाये जाने वाले पोषक वसायों का बड़ा प्रबल प्रभाव कर्मी-कर्मी बड़े ही नाटकीय स्वरमें आवधी के व्यवहार और उसके ‘मूरु’ पर पड़ता है। मैसामुण्डस इन्स्टीट्यूट आफ टेक्नोलॉजी में उनेक प्रयोग हुए हैं, उनसे यह बात प्रकाश में आयी है।

उनेक अध्यक्षों से यह बात भी प्रकाश में आयी है कि अयनमन (डिप्रेशन), साइपरेसिटी, जीर्ण योग्य तथा कर्बोडाइट्रेट के लिए तीव्र सासस-सरीखा उनेक के लिए आधार का उपयोग जीवविद्या से साम दिया जा सकता है।

इस अयनसर पर डॉ. अरुण कुमार साय ने मंच संचालन किया एवं डॉ. सारिका शुक्ला ने सभी का बन्धवाव ज्ञापन किया। कार्यक्रम में राजुल, एकांत, इविष, कमल शर्मा, विजानी, दुर्जेत सिंह, अमितोहन, श्रीमति अदा नामदेव, नवीन कौशिक, मनीष, रंजीत, जयराम, विनोद, विपुल, सुरेन्द्र भरे आदि प्रमुख लोग से उपस्थित थे।

विश्वविद्यालय में योग विभाग में तीन विवरीय रेकी पर आधारित कार्यशाला

योग एवं रेकी से मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति- डा० आशीष फड़के

योग एवं रेकी साधनाओं में घनिष्ठ संबंध- डा०अखण्ड कुमार साव

योग एवं रेकी एक दूसरे की पूरक- प्रो जीवेंस० गिरि

साप्त- ३०.०६.२०१७- योग विभाग, डॉ. डरीसिंह गौर वि.वि., यामर द्वारा तीन विवरीय रेकी पर आधारित कार्यशाला का आयोजन मुंबई के आयुर्वेदाचार्य एवं रेकीपास्टर डा० आशीष फड़के के निर्वेजन में संपन्न हुआ। इस अवसर पर प्रो. गणेश शंकर गिरि ने डा० आशीष फड़के का स्वागत करते हुए कार्यशाला के मुख्य उद्देश्य एवं योग एवं रेकी के जुड़े विभिन्न पक्षों की जानकारी दी। दोनों को एक दूसरे के पूरक बताया।

डा०फड़के ने इस रेकी पद्धति के इतिहास को बताते हुए कहा कि यह वास्तव में भारतीय विकित्सा एवं साधना पद्धति है जो जब मेरीन में अधिक प्रचलित होकर विश्व में विड्या हो गई।इसकी प्रक्रिया योगसाधना जैसी प्रसिद्ध होती है जिसमें उर्जा को संपूर्ण शरीर में एकत्रित होकर उस पर व्यान लगाया जाता है और अपने आप को पहचानने का प्रयास किया जाता है।

इसके योग से काफी निकटता का संबंध बताते हुए कहा कि यह पद्धति कई रोगों को जड़ से दूर करने में सक्षम है मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की तृप्ति से भी इसका आधुनिक समय में बहुत महत्व है क्योंकि साधक स्थर्यं या रेकी पास्टर की मदद से उर्जा का संचार कर समस्या का समाधान कर सकता है यह काफी प्रभायशाली पद्धति है। डा०अखण्ड कुमार साव ने इस कार्यशाला में अपने अनुभव बताते हुए कहा कि उन्हें इस पद्धति का अभ्यास कर करकी लाम पहुंचा है और मन शांत होकर मानसिक समस्याओं का समाधान हुआ है।

इस कार्यक्रम में १५ साधकों ने तीन विवरीय प्रशिक्षण प्राप्त किया और रेकी का प्रथम प्रमाण पत्र प्राप्त किया। बन्धवार शोधान की अंकित शर्मा ने किया। कार्यक्रम में श्री जुम्म नेमा, डा०अखण्ड कुमार साव, श्रीमति वश्वा नामदेव, डा० पोहन्चि, राजुल, एकंत, इनिय, कमल शर्मा, शिवानी, बुजेश सिंह, अणिमोडन, नवीन कौशिक, मनीष, रंजीत, जयराम, विनोद, विषुल, सुरेन्द्र खारे आदि प्रमुख लोग से उपस्थित थे।

योगविभागाध्यक्ष