

## विवि में 15 दिवसीय योग शिविर एक जून से

सागर, आचरण। योग विज्ञान विभाग, डॉ. हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर द्वारा योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता पर आधारित 15 दिवसीय शिविर 1 जून 2016 को योग विभाग के साधना कक्ष में प्रातः 6.00 से प्रारम्भ होगा। योग के सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक पक्ष को जनमानस तक पहुंचाने के लिए विश्व भर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2016 को मनाया जाएगा। विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर ने जानकारी दी कि इस अवसर पर आयुष/मानव संसाधन मंत्रालय भारत सरकार, यू.जी.सी. निर्देशानुसार एवं नेशनल बुक ट्रस्ट नई दिल्ली के सहयोग से, योग विभाग द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से पूर्व विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के लिए योग शिविर 1 से 15 जून 2016 समय : प्रातः 6-9 बजे तक होगा। योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यशाला 15 से 21 जून 2016 समय : प्रातः 6-9 बजे तक होगी। योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर राष्ट्रीय संगोष्ठी 20 से 21 जून 2016 प्रारम्भ : 20 जून 2016 समय : प्रातः 10.00 बजे समापन : 21 जून 2016 सांय 04.00 बजे होगी।

## विश्वविद्यालय में योग शिविर का कल से

**सागर** | योग विज्ञान विभाग एवं डॉ. हरिसिंह गौर विवि के द्वारा योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए योग शिविर का आयोजन 1 जून से किया गया है। शिविर 21 जून तक चलेगा। शिविर योग विभाग के साधना कक्ष में सुबह 6 बजे से प्रारंभ होगा। योग को जनमानस तक पहुंचाने के लिए विश्व में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाएगा।



## योग व्यक्ति को अध्यात्म से जोड़ता है: प्रो. त्रिपाठी

सागर ■ राज न्यूज नेटवर्क

डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय सागर के योग अध्ययन विभाग के विभागाध्यक्ष द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग दिवस के पूर्व 21 दिवसीय कार्यक्रमों का शुभारंभ बुधवार को योग विभाग के साधना कक्ष में प्रो. एपी त्रिपाठी के मुख्यातिथ्य तथा प्रो. गणेश शंकर गिरि की अध्यक्षता में दीप प्रज्वलन एवं सरस्वती वन्दना द्वारा हुआ। योग विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर ने स्वागत भाषण एवं विभिन्न कार्यक्रमों की विस्तृत जानकारी देते हुए उन्होंने बताया कि इन कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य प्रत्येक व्यक्ति को योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है।

इस वर्ष भारत सरकार द्वारा द्वितीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस युवाओं के लिए विशेष रूप से समर्पित किया गया है, जिससे युवा वर्ग योग के प्रति आकर्षित हो।

मुख्य अतिथि भाषाशाला के अधिष्ठाता एवं संस्कृत विभागाध्यक्ष प्रो. आनंद प्रकाश त्रिपाठी ने आधुनिक समय में योग की युवाओं में भूमिका पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग विभाग के युवा दुनिया में अनेक जगहों पर विश्वविद्यालय का नाम रोशन कर रहे हैं यह विभाग दुनिया का विश्वविद्यालय स्तर का प्रथम एवं विशेष विभाग है जिसने कई राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठियों का आयोजन किया है। योग न केवल शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करता है बल्कि यह व्यक्ति को अध्यात्म से जोड़ता है। इस कार्यक्रम में सारिका शुक्ला, अंकित, नवीन कौशिक, अरुण सोनी, माला, निकिता, नीलम, सुशील कुमार, अमित कुमार, दीपशिखा, अंजली, ख्याती, दिनेश, पुष्पेन्द्र, सूर्यप्रताप, विशाल, विकास सहित विश्वविद्यालय के छात्र, छात्राएं, कर्मचारी, शिक्षक, अधिकारी एवं अभिभावकगण आदि उपस्थित थे।

## युवा थीम पर होगा इस बार योग दिवस

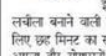
45 मिनट का होगा सेशन, चंडीगढ़ में एक जगह जुटेंगे 30 हजार लोग

इस बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पिछले साल से भी ज्यादा भव्य तरीके से मनाया जाएगा। सरकार इस मामले में कोई कोर कसर नहीं छोड़ना चाहती। पिछली बार राजपथ पर 35 मिनट का योग सेशन हुआ था, इस बार इसकी अवधि 45 मिनट होगी। 21 जून को चंडीगढ़ के कैपिटल कॉम्प्लेक्स में करीब 30 हजार लोगों के योग और प्राणायाम के लिए जुटने के आसार हैं। इसके नौ लाख वर्गफीट एरिया में योग दिवस का मुख्य आयोजन होगा। साथ ही शहर में करीब एक लाख लोग अन्य स्थानों पर योग दिवस मनाएंगे। बताया जा रहा है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी इसमें शिरकत करेंगे।

■ प्रमुख संवाददाता, नई दिल्ली

**योग सेशन:** इस बार के योग दिवस समारोह की कमान ग्रेटल कार्डिनल फॉर हिसव इन योग एंड नैचुरोपैथी के डायरेक्टर डॉ. इंकर एन. आचार्य के हाथों में है। डॉ. के निर्देशन में योग दिवस के कार्यक्रमों की रूपरेखा तय की गई है। उनका कहना है कि इस बार के योग दिवस को थीम युव है।

सरकार चाहती है कि युव योग और प्राणायाम से नरत जुड़े और शारीरिक-मानसिक रूप से स्वस्थ रहे। डॉ. आचार्य कहते हैं कि योग दिवस समारोह की शुरुआत प्रायश्च से होगी और सम्पन्न शक्ति पाठ से होगा। प्रायश्च दो मिनट की होगी। इसके बाद शंकर के



लंबी-चमने वाली क्रियाएं होंगी। इसके लिए छह मिनट का समय रखा गया है। अगले दौर योगसनी का होगा। इसके लिए 18 मिनट का समय तय किया गया है। इसके तहत चारों ओर नमस्कार, वृक्षसन, पाद हस्तसन, उतारसन, अर्धचक्रसन और त्रिकोणसन का अभ्यास किया जाएगा। इसके बाद बैकबेन भद्रसन, बद्ध कोणसन, वक्रसन, वीरसन, उष्ट्रसन, शकवासन, उखान मुद्रासन, मृगशंखसन और चक्रसन किए जाएंगे। लेटरन किए जाने वाले आसन हैं- मकरासन, भुवनेसन, शतपदासन, सेतुबंधसन, पवन मुद्रासन और शवासन अदि।

डॉ. आचार्य के अनुसार, इस गठबंधन के बाद बारी आर्या कल्पलभित की। इसके लिए तीन मिनट रखा गया है। इसके तीन चक्र होंगे और हर चक्र में 40 स्ट्रीम्स पूरे करने होंगे। इसके उपरान्त प्राणायाम होगा। इसके लिए छह मिनट का समय तय किया गया है। इसके तहत अनुक्रम-विशेष, शैतल और धामनी का अभ्यास किया जाएगा। इसके बाद आठ मिनट तक ध्यान होगा, फिर संकल्प लिया जाएगा।

शक्ति पाठ के साथ योग दिवस के मुख्य समारोह का समापन हो जाएगा।

**लगेगी एलईडी स्क्रीन्स**

किरी को भी योग और प्राणायाम करने में दिक्कत न हो, इसके लिए समारोह स्थल पर दर्जनों एलईडी स्क्रीन्स लगाई जाएंगी।

**चाइनीज मेट नहीं**

किरी बार राजपथ पर हुए योग सेशन में चाइनीज योग मेट के इस्तेमाल पर भी विवाद हुआ था। इस बार सरकार भारतीय कंपनियों से मेट खरीद रही है। चंडीगढ़ प्रशासन ने इसके लिए टेंडर जारी कर दिया है। इसके साथ ही योग सेशन में हिरस लेने वालों को जो सम्पन्न दिवस जलवा, वह भी भारतीय ही होगा।

**ओम पर विवाद**

योग सेशन की शुरुआत ओम के उच्चारण और क्रमिक के एक मंत्र से करने के मसले पर पिछले दिनों विवाद हुआ था। डॉ. आचार्य का कहना है कि यह अनिवार्य नहीं है। जो ओम का उच्चारण और मंत्र का पाठ करना चाहे कर सकता है, जो न चाहे न करे।

**ॐ**

**ॐ**

**तैयारियां जोरों पर**

डॉ. आचार्य के अनुसार, योग दिवस को यादगार बनाने के लिए पूरे देश में तैयारियां तेजी पर हैं। देश के सभी शिक्षण संस्थानों में योग दिवस मनाने के लिए सरकार ने सर्वोत्तर जारी कर दिया है। इसके साथ ही इस बार भी सेवा के सभी ओं और आर्सेनिक बलों के जवान भी योग दिवस के मुख्य आयोजन में शामिल होंगे। एनसीपी के केडेट्स और एनएसएस के स्टूडेंट्स भी इसमें शिरकत करेंगे। कई एनजीओ के साथ ही आर्ट ऑफ लिविंग और बाबा रामदेव की संस्था परतजलि भी योग दिवस को पूरे उत्साह के साथ मनाने जा रही है।



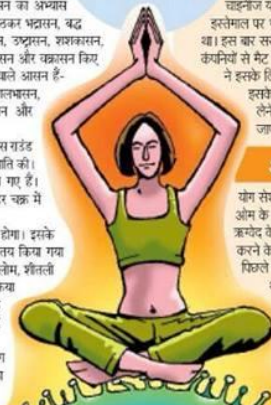
**चाइनीज मेट नहीं**

किरी बार राजपथ पर हुए योग सेशन में चाइनीज योग मेट के इस्तेमाल पर भी विवाद हुआ था। इस बार सरकार भारतीय कंपनियों से मेट खरीद रही है। चंडीगढ़ प्रशासन ने इसके लिए टेंडर जारी कर दिया है। इसके साथ ही योग सेशन में हिरस लेने वालों को जो सम्पन्न दिवस जलवा, वह भी भारतीय ही होगा।



**ओम पर विवाद**

योग सेशन की शुरुआत ओम के उच्चारण और क्रमिक के एक मंत्र से करने के मसले पर पिछले दिनों विवाद हुआ था। डॉ. आचार्य का कहना है कि यह अनिवार्य नहीं है। जो ओम का उच्चारण और मंत्र का पाठ करना चाहे कर सकता है, जो न चाहे न करे।





# योग एक जीवन जीने की कला सिखाता है : प्रो. राव

सागर। डॉ. हरीसिंह गौर विवि के योग अध्ययन विभाग के विभागाध्यक्ष के अनुसार योग विज्ञान विभाग द्वारा योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग शिविर में आज योग विभाग के साधना कक्ष में रसायन विज्ञान विभाग के प्रो. टीएसएस राव ने योग एवं व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर कार्यशाला में व्याख्यान देते हुए योग में भक्ति मार्ग को साधकों के साथ सांझा किया। उन्होंने बताया कि योग किसी धर्म विशेष के साथ संबंध नहीं रखता अपितु यह एक जीवन जीने की कला सिखाता है। आज का युवा वर्ग काफी भ्रमित है और योग द्वारा निश्चित ही युवाओं के लिए पूर्ण स्वास्थ्य एवं सुख प्राप्त होगा। इस दौरान सभी का धन्यवाद योग विभागाध्यक्ष प्रो. जीएस गिरि ने किया। कार्यशाला में मुकेश साहू, शुभम नेमा, रूचि, अंकित, नवीन कौशिक, सुशील कुमार, अमित कुमार, दीपशिखा, अंजली, सारिका शुक्ला, ख्याती, दिनेश, पुष्पेन्द्र, सूर्यप्रताप, विशाल एवं विकास आदि प्रमुख थे।

# ब्रह्माण्ड में वेब तरंगों द्वारा ऊँकार ध्वनि का श्रवण : योगाचार्य



## सागर, देशबन्धु

डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर के योग अध्ययन विभाग के विभागाध्यक्ष द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस पूर्व योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग कार्यशाला में आज योग विभाग के साधना कक्ष में बुदेलखंड मेडिकल कालेज के डॉ. संजय जैन एवं हैदराबाद के योगाचार्य एन.आर. भार्गव ने योग

के सामाजिक एवं व्यक्तिगत मूल्यों पर पांच दिवसीय कार्यशाला में व्याख्यान प्रस्तुत किये।

हैदराबाद से पधारे योगाचार्य एन. आर. भार्गव ने ऊँकार के महत्व को बताते हुए कहा कि 1963 में टी. व्ही. के एन्टीना का आविष्कार हुआ तब भी ब्रह्माण्ड में वेब तरंगों द्वारा ओमकार की ध्वनि ही सुनाई दी थी। यह नासा वैज्ञानिकों ने भी सिद्ध कर दिया है कि ब्रह्माण्ड में ऊँकार की ध्वनि निरंतर गुंजती रहती है। इसी

ध्वनि को महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में परमात्मा या ईश्वर का नाम अर्थात् प्रणव की संज्ञा दी है- तस्य वाचकः प्रणवः।

डॉ. संजय जैन ने कहा कि आधुनिक चिकित्सा चिकित्सा पद्धति शारीरिक व मानसिक स्तर तक सीमित है परन्तु योग पद्धति शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्तर तक चिकित्सा करती है। अतः योग एक वैज्ञानिक अध्यात्म चिकित्सा है जिसके माध्यम से प्राणों का ऊर्ध्वगमन भी किया जाता है।



# सभी रोगों का निवारण पंचतत्वों के संतुलन से संभव : योगाचार्य

सागर, देशबन्धु

योग विज्ञान विभाग, डॉ. हरसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस पूर्व योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग कार्यशाला में आज योग विभाग के साधना कक्ष में हैदराबाद के योगाचार्य एनआर भार्गव ने योग के सामाजिक एवं व्यक्तिगत मूल्यों में राजयोग के महत्व विषय पर व्याख्यान दिया।

योगाचार्य एन. आर. भार्गव ने सभी योग के प्रकारों में सर्वोत्तम राजयोग की चर्चा करते हुए इसका उपदेश समुद्र के किनारे आदिनाथ शिव ने माता पार्वती को दिया। इस संदर्भ में एक शास्त्रानुसार वहां एक मछली के अंडे में स्थित मत्स्येन्द्रनाथ ने इस उपदेश को श्रवण कर लिया था और इस प्रकार हठयोग का प्रारम्भ किया जिसे राजयोग प्रप्ति का साधन माना गया। मत्स्येन्द्रनाथ ने अपने शिष्य गोरक्षनाथ ने इसे लोगों के दुःख-निवारण हेतु प्रस्तुत किया। तभी से यह हठयोग दुनियां में सबसे प्रचलित योग हो गया। इसके अंतर्गत आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, मठकर्म, ध्यान आदि अंगों का समावेश है। सभी प्रकार के हठयोग के अभ्यास किसी न किसी प्रकार



## योग निद्रा का अभ्यास हृदयरोगियों के लिए उत्तम

एवं लाभकारी सिद्ध हुआ है। शरीर पंचतत्वों से निर्मित है-क्षिति जल पावक गगन समीरा। पंचरचित यह अधम शरीर।।

शरीर में स्थित चक्र यथा मुलाधार पृथ्वीतत्व का, स्वाधिष्ठान जल तत्व का, मणिपुर अग्नि तत्व का, अनाहत वायु तत्व का एवं विशुद्धिचक्र आकाश तत्व का प्रतिनिधित्व करते हैं योगाभ्यास द्वारा इनपंचतत्वों का संतुलन कर सभी रोगों से मुक्ति मिल सकती है। इस अवसर पर श्री शुभम नेमा द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के महत्व पर आधारित एक स्वर्चित कविता का वाचन किया जिसे सभी प्रतिभागियों ने भूरी भूरी प्रशंसा की। सभी का धन्यवाद योगविभागाध्यक्ष प्रो. जीएस गिरि ने किया। कार्यशाला में अधिक संख्या में शिक्षार्थी उपस्थित थे जिनमें रीना, सुनीता वाजपेयी, मुकेश साहू

के रोगों में उपयोगी सिद्ध हुए हैं जो आ चुके हैं। योग निद्रा एवं त्राटक पर अनुभवों को बताते हुए कहा कि त्राटक बौद्धिक विकास हुआ बिल्क कई के तो गए। अनेक शोर्षों में योग निद्रा का वैज्ञानिक शोर्षों द्वारा प्रमाणित भी किये जा शोध के संबध में उन्होंने स्वयं के आर्षों को रोशनी बढकर चरमें तक उतर के अभ्यास ने न केवल विद्यार्थियों के



# योग विभाग को और उज्जत एवं विकसित किया जाएगा : कुलपति

सागर, देशबन्धु। योग विज्ञान विभाग, डॉ. हर्षिसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस पूर्व योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग कार्यशाला का आज योग विभाग के साधना कक्ष में कुलपति प्रो. राववेन्द्र प्रसाद तिवारी की अध्यक्षता एवं हैदराबाद के योगाचार्य एन.आर. भार्गव के मुख्य आतिथ्य में डॉ. गौर एवं मां सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण से संपन्न हुआ।

योगविभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर गिरि ने स्वागत भाषण एवं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आयोजन के पूर्व विभिन्न कार्यक्रमों की जानकारी

देते हुए बताया कि योग के विभिन्न विषयों पर 1-20 जून तक पांच पांच दिवसीय चार कार्यशालाएं आयोजित होंगी जिनमें 1-5 जून, जिसका समापन आज हुआ जो योग में सामाजिक एवं व्यक्तिगत मूल्यों पर आधारित थी। द्वितीय कार्यशाला 6-10 जून तक चित्त प्रसादन पर होगी। तृतीय कार्यशाला 11-15 जून को योग चिकित्सा पर आधारित होगी एवं चतुर्थ कार्यशाला योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित होगी। 20-21 जून को योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर राष्ट्रीय संगोष्ठी एवं 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस का आयोजन किया

जायेगा। मुख्य अतिथि योगाचार्य एन. आर. भार्गव ने अपने अतीत में जाकर इस विश्वविद्यालय के भूतपूर्व छात्र के रूप में बितारे दिनों को याद करते हुए कहा कि यह विश्व का प्रथम योगविभाग 1959 में डॉ. कालीदास जोशी के निर्देशन में प्रारम्भ हुआ था जो प्रो. जीएस गिरि के मार्गदर्शन में निरन्तर प्रगति कर रहा है और वर्तमान कुलपति प्रो. तिवारी इसे एक भारत में विशेष उच्च योग संस्थान एवं स्वतंत्र शाला के रूप में स्थापित करने में प्रयासरत हैं। माननीय प्रधानमंत्री मोदी भी योग को विश्व भर में पहुंचाने का कार्य पूर्ण निष्ठा से निभा रहे हैं और इसी कारण विश्व स्तर पर योग दिवस 21 जून को मानाया जा रहा है।

अपने अघाक्षीय उदबोधन में कुलपति प्रो. आरपी तिवारी ने योग विभाग के विकास के लिए आश्वासन देते हुए बताया कि केन्द्रीय विवि के कुलपतियों की एक बैठक, मानव संसाधन मंत्री श्रीमति स्मृति इरानी की अध्यक्षता में बंगलोर में हुई जिसमें केन्द्रीय विश्वविद्यालयों में योग प्रारम्भ करने हेतु एक माडल पाठ्यक्रम तैयार करने एवं योग विभागों को स्थापित करने तथा पूर्व स्थापित विभागों के संरक्षण एवं संवर्धन हेतु एक समिति का गठन किया गया। अब निकट भविष्य में निश्चित ही विश्वविद्यालय के योग विभागों का विकास होगा। कार्यशाला के शिविरार्थियों के अनुभवों को सुनकर उन्होंने सभी से योग को और गहन अध्ययन एवं वैज्ञानिक शोधों पर कार्य करने की आवश्यकता पर बल देने को



कहा। कर्मयोग का विशेष महत्व बताते हुए उन्होंने कहा कि सभी योगों को प्राप्ति एवं संपूर्ण मानव विकास कर्मयोग से भी संभव है इस योगमार्ग को सभी विद्यार्थियों, शिक्षकों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों को जीवन में अपनाना चाहिए।

कार्यशाला में शिविरार्थि उपस्थित थे जिनमें प्राची, निमिशा, वन्दना, शिवाली, पंकज, रीना, सुनीता वाजपेयी, मुकेश साहु, अंकित, नवीन कौशिक, सुरील कुमार, अमित कुमार, दीपशिखा, अंबली, सारिका शुक्ला, छायाती, दिनेश, पुष्पेन्द्र, सूर्यप्रताप, विशाल एवं विकास आदि प्रमुख थे।



विश्वविद्यालय में

## योग पर कार्यशाला शुरू

**आचरण संवाददाता** समस्याओं से चिरा हुआ है सागर। डॉ. हरीसिंह गौर योगाभ्यास एवं योग स्थिति में विश्वविद्यालय, सगर के योग अर्थात् व्यक्तिक ज्ञान निश्चित ही अध्ययन विभाग के विभागाध्यक्ष ने इन सभी मानसिक समस्याओं का बताया कि अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस निदान कर सकता है क्योंकि योग में सभी अभ्यास मनोकारिणक ही हैं जगत्प्रकृता हेतु योग एवं विनोदका प्रभाव पहले मन से चित्त प्रसादन पर होते हुए स्व ही शरीर पर दृष्टीगोचर होने कायशाला में तलाता है।

### बुद्धि

इस अवसर पर अंबाली द्वारा चित्त प्रसादन पर आधारित भजन तथा देखनी द्वारा बाल गीत प्रस्तुत किया गया। सभी का अनुसर चित्त-मन, अहंकार व बुद्धि का सर्म्मिलित धन्यवाद डॉ. अरुण साव ने किया।

### और इन्द्रियों

कार्यशाला में अधिक संख्या में मध्य सप्रसारण का माध्यम मन शिविराशि उपस्थित थे बिनसे गंगा, है। मन इन्द्रियों के माध्यम से सुतीता वाजपेयी, मुकेश साहू, विषयी को ग्रहण करता है और शुभम नेमा, अंकित, नवीन कुमार्, सुशील कुमार्, अमित कुमार्, दीर्घशिखा, अंबाली, जी. एस. गिरि ने कार्यशाला के सारिका शुक्ल, ख्याती, दिनेश, महेश्वर पर प्रकाश डालते हुए कहा पुष्पेन्द्र, सूर्यप्रताप, विशाल एवं कि आज प्रत्येक व्यक्ति मानसिक विकास आदि प्रमुख थे।

08-06-2016

## एकाग्र मन द्वारा साधक व्यापकता की ओर अग्रसर: डॉ. तिवारी

### आचरण संवाददाता

सागर। डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सगर के योग अध्ययन विभाग के विभागाध्यक्ष ने बताया कि अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस के पूर्व योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग एवं चित्त प्रसादन पर कार्यशाला में व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक डॉ. जी. के. तिवारी ने मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए आधुनिक एवं योग की विभिन्न पद्धतियों का वर्णन करते हुए पारंपार्य देशों में प्रचलित माईण्डफुलनेस को विस्तृत रूप से बताया कि इसकी विधि एवं उपयोगिता को समझाया। योग के साथ संबंध बताते हुए कहा कि यह विधि योग में सजगता, विपश्यना ध्यान एवं योग विद्रा जैसे प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति को अपने प्रति पूर्ण सजग, श्रद्धावान, विश्वासी, ईमानदार एवं समर्पित होना अति आवश्यक है इसके साथ-साथ जीवन में व्यक्ति को हमेशा स्वयं एवं अन्य के प्रति सद्ब्यवहार एवं सद्भावनाओं से युक्त होना चाहिए। शरीर एवं मन को एकाग्र करके व्यक्ति को हमेशा वर्तमान काल में ही रहना चाहिए। बुद्ध का विपश्यना ध्यान एवं मुंजर के स्वामी सत्यानन्द की योग विद्रा भी इसी तरह की

प्रक्रिया है। जिसके माध्यम से अंतर्दृष्टि एवं जागरूकता अर्थात् सजगता का अभ्यास किया जाता है। इस सजगता के कारण ही हम वर्तमान में स्थित होकर स्वयं से परिचित होते हैं जिसके परिणाम स्वरूप भटकोंते हुए मन को एकाग्र कर अन्तर्ज्ञान एवं व्यापकता की ओर बढ़ते हैं। इसके भी तीन प्रकार हैं प्रयोजन, अवधान एवं अधिभूति। इन तीनों के अभ्यास द्वारा किसी भी लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

योगविभागाध्यक्ष प्रो. जी. एस. गिरि ने कार्यशाला में योग एवं मनोविज्ञान का संबंध बताते हुए कहा कि नहर्षि फोर्जेल का योगमूत्र पूर्णरूपेण योगमनोविज्ञान ही है जिसमें चित्त वृत्तियों को आष्टांगयोग के माध्यम से नियंत्रित कर कैवल्य प्राप्त करने की विस्तृत चर्चा पर अभ्यासों में की गई है।

डॉ. अरुण साव ने उपस्थित जनों का धन्यवाद व्यक्त किया। कार्यशाला में अधिक संख्या में शिविराशि उपस्थित थे बिनसे सारिका शुक्ल, ख्याती, नवीन कौशिक, सुशील कुमार्, अमित कुमार्, दीर्घशिखा, वृजेय, मुकेश साहू, शुभम नेमा, अंकित, अंबाली, दिनेश, पुष्पेन्द्र, सूर्यप्रताप, विशाल एवं विकास आदि प्रमुख थे।



# योगसूत्र एक समग्र मनोविज्ञान: गिरि

सागर, देशबन्धु

योग विज्ञान विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस के पूर्व योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग एवं चित्त प्रसादन पर कार्यशाला में व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक डॉ. जी के तिवारी ने मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए आधुनिक एवं योग की विभिन्न पद्धतियों का वर्णन करते हुए पाश्चात्य देशों में प्रचलित माईण्डफुलनेस को विस्तृत रूप से बताकर उसकी विधि एवं उपयोगिता को समझाया। योग के साथ संबंध बताते हुए कहा कि यह विधि योग में सजगता, विपत्त्वा ध्यान एवं योग निद्रा जैसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति को अपने प्रति पूर्ण सजग, श्रद्धावान, विश्वासी, इमानदार एवं समर्पित होना अतिआवश्यक है इसके साथ-साथ जीवन में व्यक्ति को हमेशा स्वयं एवं अन्य के प्रति सद्व्यवहार एवं सद्भावनाओं से युक्त होना



चाहिए। माईण्डफुलनेस में शरीर एवं मन को एकाग्र करके व्यक्ति को हमेशा वर्तमान काल में ही रहना चाहिए। बुद्ध का विपत्सना ध्यान एवं मुंगेर के स्वामी सत्यानन्द की योग निद्रा भी इसी तरह की प्रक्रिया है। जिसके माध्यम से अंतर्दृष्टि एवं जागरूकता अर्थात् सजगता का अभ्यास किया जाता है। इस सजगता के कारण ही हम वर्तमान में स्थित होकर स्वयं से परिचित होते हैं जिसके परिणाम स्वरूप भटकते हुए मन को एकाग्र कर अन्नतता एवं व्यापकता की ओर बढ़ते हैं। इसके भी तीन प्रकार हैं - प्रयोजन, अवधान एवं अभिवृत्ति इन तीनों के

अभ्यास द्वारा किसी भी लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। योगविभागाध्यक्ष प्रो. जीएस गिरि ने कार्यशाला में योग एवं मनोविज्ञान का संबंध बताते हुए कहा कि महर्षि पतंजलि का योगसूत्र पूर्णरूपेण योगमनोविज्ञान ही है जिसमें चित्त वृत्तियों को अष्टांगयोग के माध्यम से नियंत्रित कर कैवल्य प्राप्त करने की विस्तृत चर्चा चार अध्यायों में की गई है। धन्यवाद डॉ. अरूण साव ने किया। इस दौरान सारिका शुक्ला, ख्याति, नवीन कौशिक, सुशील कुमार, अमित कुमार, दीपशिखा, बृजेश, मुकेश साहु, शुभम नेमा, अंकित, अंजली, दिनेश, पुष्पेन्द्र,



10-06-2016



# योग में इनोवेशन की महती आवश्यकता: गिरि

सागर, देशबन्धु

योग विज्ञान विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस के पूर्व योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग एवं चित्त प्रसादन पर कार्यशाला में व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए मुख्य वक्ता योग विशेषज्ञ डॉ अरुण कुमार साव ने महर्षि पतंजलि के व्यक्तित्व व कृतित्व पर व्याख्यान में कहा कि महर्षि पतंजलि चेतना के मर्मज्ञ हैं। पातंजल योगसूत्र में चेतना को विकसित करने की प्रक्रिया का वैज्ञानिक विवेचन है।

पातंजल योगसूत्र के प्रथम समाधिपाद में अभ्यास और वैराग्य तथा द्वितीय साधनापाद में क्रियायोग व अष्टांगयोग का वर्णन किया है। तृतीय विभूतिपाद में योग ऐश्वर्य का तथा चतुर्थ कैवल्यपाद में योग की अंतिम परिणति कैवल्य का वर्णन किया है। अगर इन विधियों को अपनाया जाय तो सांसारिक सभी दुःखों से मुक्त होकर चेतना के उच्चतम अवस्था को प्राप्त किया जा सकता है। यही समग्र स्वास्थ्य की अवस्था है। महर्षि पतंजलि

समाज व विश्व का होगा कल्याण

इस अवसर पर योग विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर गिरि ने कहा कि योग के क्षेत्र में आज इनोवेशन का महत्व एवं आवश्यकता हैं। इसके अन्तर्गत योग के विभिन्न रास्ते व अंगों के साथ उनके अभ्यासों को सरलतम एवं उपयोगी बनाया जाना चाहिए। इनोवेशन हर क्षेत्र में हो रहे हैं लेकिन हम यदि योग में अनेक प्रकार से इनोवेशन विकसित करेंगे तो व्यक्ति अपने शरीर, मन व आत्मा का सम्पूर्ण स्वास्थ्य व विकास करते हुए अपने अपने जीवन के लक्ष्य को आसानी से प्राप्त कर सकेंगे। इस प्रकार स्वयं के साथ साथ समाज एवं विश्व कल्याण का होगा।

ने योग को परिभाषित करते हुए कहते हैं कि चित्तवृत्तियों का निरोध ही योग है। चित्त जिसे आधुनिक मनोविज्ञान अचेतन मन के रूप में ग्रहण करता है। परन्तु

## योग व चित्त प्रसादन पर कार्यशाला में व्याख्यान

मनोविज्ञान के सतही समझ को योग विज्ञान पूर्ण करता है। योग चित्त को निर्मल करने की सबसे सहज, सुलभ व समग्र प्रक्रिया है। चित्त के निर्मल होते ही समाधि व कैवल्य की अवस्था की प्राप्ति होती है। इस कार्यक्रम के अन्य

वक्ता यू.जी.सी. - एच.आर.डी.सी. के डॉ. कन्हैया टिपाठी ने अपने विचार रखते हुए कि योग विज्ञान में नवाचार-इनोवेशन की आज महती जरूरत है। उन्होंने कहा कि नवाचार के जरिये योग की बहुत सी क्रियाओं और पद्धतियों को भारत में विकसित किये जाने की आवश्यकता है। इसके लिये योग विशेषज्ञों को अपने क्षेत्र में नवाचार को संवर्धित करने पर बल दिया। धन्यवाद शोध छत्र बृजेश ने किया। कार्यशाला में अधिक संख्या में शिविरार्थी उपस्थित थे जिनमें सारिका शुक्ला, मुकेश साहु, शुभम नेमा, अंकित, अंजली, अमित कुमार, दीपशिखा, सूर्यप्रताप,



योग व चित्त प्रसादन कार्यशाला का समापन

# प्रत्येक व्यक्ति अपने आप में अद्वितीय: रेखा



सागर, देशबन्धु

योग विज्ञान विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस पूर्व योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग एवं चित्त प्रसादन पर पांच दिवसीय कार्यशाला का समापन शुक्रवार को योग विभाग के साधना कक्ष में शासकीय पीजी उत्कृष्ट महाविद्यालय, सागर की मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष प्रो. रेखा बक्शी के मुख्य आतिथ्य एवं प्रो. गणेश शंकर गिरि की अध्यक्षता में संपन्न हुआ।

योगविभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर गिरि ने स्वागत भाषण एवं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आयोजन के पूर्व विभिन्न कार्यक्रमों की जानकारी देते हुए बताया कि 11-15 जून तक कार्यशाला प्रातः 7-9 बजे प्रतिदिन केंद्रिय विश्वविद्यालय पुस्तकालय के हाल में योग चिकित्सा विषय पर आयोजित होगी तत्पश्चात् चतुर्थ कार्यशाला योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर आयोजित होगी। 20-21 जून को योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर राष्ट्रीय संगोष्ठी एवं 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस का आयोजन किया जाएगा। मुख्य अतिथि प्रो. बक्शी ने अपने वक्तव्य में कहा कि मनोविज्ञान मन की क्रियाओं का विज्ञान है। प्राचीन काल में इसी को आत्मा के विज्ञान के नाम से संबोधित किया जाता था। मनोविज्ञान के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति अपने आप में अद्वितीय है। उसमें असीम संभावनाएं निहित हैं।

चित्त प्रसन्न के लिए बताई विधियां

चित्त प्रसन्न करने की महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित विधियों को सम्झाते हुए प्रो. गिरि ने कहा अभ्यास और वैराग्य (प्रथम उपाय)। अकेले अभ्यास से और अकेले वैराग्य से चित्त की वृत्तियों का निरोध संभव नहीं है अपितु दोनों के सम्मिलित आचरण से ही चित्त निरोध होता है। ईश्वर प्रणिधान (द्वितीय उपाय)-ईश्वरप्रणिधान एक प्रकार की भक्ति है। भावनाचतुष्टय (तृतीय उपाय) - मैत्री, करुणा, मुदिता और अंशुता- इन चार प्रकार की भावनाओं से भी चित्त शुद्ध होता है। सुखसम्पन्न पुरुषों में मित्रता की भावना करनी चाहिए, दुःखी जनों पर दया की भावना करना चाहिये। पुण्यात्मा पुरुषों में प्रसन्नता की भावना करनी चाहिये तथा पाप कर्म करने वाले पुरुषों में उदासीनता की भावना रखनी चाहिये इन भावनाओं से चित्त शुद्ध होता है शुद्ध चित्त शीघ्र ही एकाग्रता को प्राप्त होता है। प्राणायाम (चतुर्थ उपाय) प्राणवायु के रचन और विधारण से भी चित्त स्थिर होता है। विषयवती प्रवृत्ति (पंचम उपाय) गन्धादि विषयों का साक्षात्कार करने वाली चित्त की वृत्ति भी चित्त की स्थिरता का हेतु है। ज्योतिष्मती प्रवृत्ति (षष्ठ उपाय) हृदय कमल में संयम करने से जो चित्त का साक्षात्कार होता है वह चित्तविषयक ज्योतिष्मती प्रवृत्ति कहलाती है। वीतरागविषयक चित्त (सप्तम उपाय) वीतराग पुरुषों के चित्त में धारणा, ध्यान, समाधि रूप संयम करने से चित्त की वृत्तियों का निरोध होता है। स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बन (अष्टम उपाय) स्वप्न के ज्ञान का आलम्बन अर्थात् निद्राविषयक ज्ञान को आलम्बन बनाकर संयम करने से भी चित्त की वृत्तियों का निरोध सम्भव है। यथाभिमत ध्यान (नवम उपाय) जिस साधक को जो स्वल्प अभीष्ट हो, उसमें ध्यान करने से चित्त अतिशीघ्र स्थिरता को प्राप्त करता है।

मनोबल द्वारा व्यक्ति इन्हीं संभावनाओं को कार्यान्वित कर सकता है। आधुनिक युग प्रतिस्पर्धा का युग है। उन्होंने मन के तीन स्तर-चेतन, अचेतन व अचेतन मन को बताते हुए अचेतन मन को असीम संभावनों का पिटारा कहा। जीवन के प्रथम पाँच वर्ष हमारे व्यक्तित्व को गढ़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। क्योंकि-लालचैत पंच वर्षाणि। इसी के आधार पर प्रत्येक व्यक्ति का व्यक्तित्व

अलग-अलग बनता है। इस अवसर पर प्रो. रेखा बक्शी द्वारा भजन, अंजली व दीपशिखा द्वारा कविता का पाठ तथा देव्यानी द्वारा बाल गीत प्रस्तुत किया गया। इस दौरान डॉ. ऊषय आनंद, डॉ. रामेला गौतम, डॉ. मुकेश साहु, डॉ. विरेन्द्र सिंह, रोशन, बृजेश, दिनेश, पंकज, अंकित, नवीन कौशिक, विशाल, विकास सुशील कुमार, अमित कुमार, दीपशिखा, अंजली, सारिका शुक्ला, ख्याती, दिनेश,



योग चिकित्सा पर कार्यशाला का शुभारम्भ

# आहार, व्यवहार से पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति: लिमए

सागर, देशबन्धु

योग विज्ञान विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि. वि., सागर द्वारा योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग दिवस के पूर्व योग चिकित्सा पर आधारित तृतीय कार्यशाला का शुभारम्भ आर. विश्वविद्यालय के जवाहर लाल नेहरू पुस्तकालय के सेमिनार हॉल में प्रो. एसएन लिमए के मुख्यातिथ्य तथा प्रो. गणेश शंकर गिरि की अध्यक्षता में हुआ।

योगविभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर ने स्वागत भाषण एवं विभिन्न कार्यक्रमों की विस्तृत जानकारी देते हुए उन्होंने बताया कि इन कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य प्रत्येक व्यक्ति को योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। 11 से 15 जून तक की यह कार्यशाला विश्वविद्यालय के यूजीसी एमएचआरडीसी के सहयोग से की जा रही है जिसमें विशेष रूप से प्रत्येक व्यक्ति किस प्रकार अपने जीवन में नैतिक मूल्यों के प्रति जागरूक रहते हुए योग के चिकित्सकीय सिद्धांतों को अपना कर पूर्ण स्वस्थ रह सकता है। मुख्य अतिथि यूजीसी एमएचआरडीसी के कार्यवाहक



निदेशक प्रो. एसएन लिमए ने आधुनिक समय में योग की युवाओं में भूमिका पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग न केवल शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करता है बल्कि यह व्यक्ति को अध्यात्म से भी जोड़ता है। उन्होंने स्वयं उदाहरण देते हुए बताया कि मैंने योग एवं आहार के सिद्धांतों को व्यवहार में लाकर एवं शुद्ध विचारों द्वारा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा का अनुभव कर लाभ प्राप्त किया है। अतः प्रत्येक व्यक्ति जीवन में समुचित आहार, व्यवहार एवं विचार द्वारा पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति कर सकता है। इस अवसर पर योग विभाग के विद्यार्थियों द्वारा एक लघु

नाटिका- करों योग, रहो निरोग विषय पर आकाश विश्वकर्मा के निर्देशन में मंचन किया गया जिसकी सभी प्रतिभागियों ने प्रशंसा और बहुत तालियां बटोरी। सभी का धन्यवाद शोध छात्र बृजेश सिंह ने किया। कार्यक्रम में अधिक संख्या में विश्वविद्यालय के छात्र, छात्राएं, कर्मचारी, शिक्षक, अधिकारी एवं अभिभावकगण उपस्थित थे जिनमें रोशन, गगन, डॉ. मुकेश साहु, सारिका शुक्ला, अंकित, नवीन कौशिक, अरूण सोनी, माला, निकिता, नीलम, सुशील कुमार, अमित कुमार, दीपशिखा, अंजली, ख्याती, दिनेश, पुष्पेन्द्र आदि शामिल थे।



13-06-2016

# विश्व में योगसूत्र की प्रामाणिकता सिद्ध : प्रो. चौधरी

सागर, देशबन्धु

योग विज्ञान विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग दिवस के पूर्व योग चिकित्सा पर आधारित कार्यशाला में विश्वविद्यालय के जवाहर लाल नेहरू पुस्तकालय के सेमिनार हॉल में प्रो० राजीव चौधरी के मुख्यातिथ्य में मुख्यवक्ता के रूप में भारत के जाने माने आयुर्वेदाचार्य डा० राजेश शुक्ला ने आयुर्वेद का अर्थ समझाकर इसके आधुनिक समय में महत्व को समझाया। उन्होंने कहा कि आज विश्व भर में लोग अनेक अन्य औषधियों के दुष्परिणामों के कारण, योग एवं आयुर्वेद- वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की तरफ आकर्षित हो रहे हैं क्योंकि यह प्राचीन एवं जीवन शैली पर आधारित है। आज विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा स्वास्थ्य की परिभाषा में आयुर्वेद द्वारा वर्णित सभी बातों जिसमें शारीरिक एवं मानसिक के साथ आत्मा और इन्द्रियों की प्रसन्नता को भी सम्मिलित कर लिया गया है।

मुख्य अतिथि रविशंकर शुक्ला विश्वविद्यालय रायपुर-छत्तिसगढ़ से पधारे प्रो० राजीव चौधरी ने आधुनिक समय में योग की युवाओं में भूमिका पर प्रकाश डालते हुए कहा कि विद्यार्थियों को योगाभ्यास स्कूल एवं कालेज से ही प्रारम्भ कर देना चाहिए ताकि वे सुखी जीवन व्यतीत कर



सके। महर्षि पतंजलि के योगचिकित्सा के क्षेत्र में योगदान के संदर्भ में बताते हुए उन्होंने कहा कि वाणी शुद्धि के लिए व्याकरण, शरीर शुद्धि के लिए आयुर्वेद एवं चित्त शुद्धि के लिए योग सूत्र की रचना करने वाले महान व्यक्तित्व का आज भी बड़े गौरव के साथ स्मरण किया जाता है तथा योगसूत्र में वर्णित विषयों पर आधारित अनेक शोध कार्य पूरे विश्व में इसकी प्रामाणिकता को सिद्ध करते हैं। योगविभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर गिरि ने योगाभ्यास एवं अन्य व्यायामों में अन्तर स्पष्ट कर योगासनों की विशेषताओं को समझाते हुए कहा कि योगासनों को बिना किसी झटके एवं जोर जबरदस्ती के धीरे धीरे लयबद्धता के साथ करना चाहिए। दूसरे यथा सामर्थ्य के साथ करना

चाहिए। तीसरे आसन की प्राप्त अवस्था में यथाशक्ति स्थिर रहना चाहिए एवं अंतिम स्थिर अवस्था में चित्त को किसी एक स्थान पर एकाग्र करना अथवा आसन से प्राप्त होने वाले लाभों का अनुभव करना चाहिए। इस अवसर पर सभी का धन्यवाद शोध छात्र बृजेश सिंह ने किया। कार्यक्रम में अधिक संख्या में विश्वविद्यालय के छात्र, छात्राएं, कर्मचारी, शिक्षक, अधिकारी एवं अभिभावकगण उपस्थित थे जिनमें डॉ. उत्सव आनंद, डॉ. रामहेत गौतम, दीपशिखा, अंजली, ख्याती, दिनेश, पुष्पेन्द्र, सूर्यप्रताप, डॉ. मुकेश साहु, सारिका शुक्ला, अंकित, शिवानी, राजुल, ज्योति, मनीष, एकान्त, नवीन कौशिक, सुशील कुमार, रोशन, गगन, विशाल एवं विकास आदि प्रमुख थे।

14-06-2016

स्वस्थ जीवन

विवि में योग चिकित्सा पर कार्यशाला

## समस्याओं का योग से निवारण संभव : शुक्ला

सागर, देशबन्धु

योग विज्ञान विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग दिवस के पूर्व योग चिकित्सा पर आधारित कार्यशाला में विश्वविद्यालय के जवाहर लाल नेहरू पुस्तकालय के सेमिनार हॉल में केन्द्रिय पुस्तकालयाध्यक्ष एवं कम्प्यूटर विभागाध्यक्ष प्रो. दिवाकर शुक्ला के मुख्यातिथ्य में एवं मुख्यवक्ता के रूप में उपस्थित मनोवैज्ञानिक डॉ. ज्ञानेश कुमार तिवारी ने मनोचिकित्सा की आधुनिक युग में आवश्यकता पर बल देते हुए कहा कि मनोचिकित्सा में अनेक संप्रदाय प्रचलित हैं जिनमें प्रमुख- आत्म नियंत्रण, आत्म जागरण तथा आत्म निरीक्षण की प्रवृत्ति आदि हैं।

ये सभी किसी न किसी रूप में योग चिकित्सा के अंतर्गत भी प्रचलित हैं। आत्म जागरण में मनोरोगी को केवल समस्या के बाहरी ज्ञान से ही परिचित कराया जाता है



बल्कि उसकी अपनी समस्या को गहराई तक ज्ञात कराने का प्रयास भी किया जाता है। आत्म नियंत्रण में समस्या निदान हेतु मनोवैज्ञानिक सलाह दी जाती है तीसरे आत्मनिरीक्षण की प्रवृत्ति में व्यक्ति को आन्तरिक मनोबल शक्ति एवं सामर्थ्य से परिचित कराने का प्रयास किया जाता है। इस प्रकार मनोवैज्ञानिक विभिन्न विधियों से व्यक्ति को समग्र चिकित्सा कर उसे स्वस्थ रखा जाता है। उन्होंने विश्वविख्यात

मनोवैज्ञानिक सिगमंड फ्रॉयड का संदर्भ देते हुए बताया कि आज का व्यवहार हमारे भूतकाल का दर्पण है वह अचेतन मन के रूप में हम सब में विद्यमान रहता है वही मनोरोगों का कारण बनता है और अपने अचेतन मन से परिचित होने पर सभी मानसिक रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। प्रो. दिवाकर शुक्ला ने अपने विषय संबंधित चर्चा करते हुए बताया कि आज स्मृति संबंधी समस्याएं बढ़ती चली

जा रही है यथा अल्पकालिक स्मृति आदि, जिनको योग में बताए गए ध्यान एवं प्राणायाम के अभ्यास से दूर किया जा सकता है। निरन्तर कम्प्यूटर पर कार्य करने से अनेक तनावजन्य मनोकायिक रोग सामने आ रहे हैं उन्हें भी योगाभ्यास द्वारा दूर कर सकते हैं। योग विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर गिरि ने योगाभ्यास के लिए आवश्यक सिद्धांतों की जानकारी देते हुए बताया कि जीवन को सुखमय एवं आनंदमय बनाने के लिए एक निर्धारित दिनचर्या का होना आवश्यक है जिसमें सुहृद व्यवहार के साथ मिताहार एवं समुचित व्यायाम आदि सम्मिलित हैं। इस अवसर पर सभी का धन्यवाद शोध छात्र अंकित शर्मा ने किया। कार्यक्रम में अधिक संख्या में विश्वविद्यालय के छात्र, छात्राएं, कर्मचारी, शिक्षक, अधिकारी एवं अभिभावकगण उपस्थित थे जिनमें रामहेत गौतम, उत्सव आनंद, राजुल, ज्योति, ख्याती, दिनेश, पुष्पेन्द्र, सूर्यप्रताप, मुकेश साहु, सुशील कुमार, रोशन, गगन आदि शामिल थे।



# आधि-व्याधियों का कारण पंचतत्वों का असंतुलन

सागर, देशबन्धु

योग विज्ञान विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग दिवस के पूर्व योग चिकित्सा पर आधारित कार्यशाला में विश्वविद्यालय के जवाहर लाल नेहरू पुस्तकालय के सेमिनार हाल में सुनील देव के मुख्यातिथ्य में एवं मुख्यवक्ता के रूप में रायपुर से पधारे प्रो. राजीव चौधरी ने योग की विभिन्न मुद्राओं की आधुनिक युग में महत्ता पर बल देते हुए उसके चिकित्सकीय पक्ष को उजागर करते हुए कहा कि नास्ति मुद्रसमं किंचित संसिद्धये क्षितिमण्डले अर्थात् इस जगत में मुद्राओं के समान सिद्धिदायक अन्य कोई अभ्यास नहीं है।



मुद्राओं को पांच भागों में विभाजित करते हुए बताया कि प्रथम मन से संबंधित, द्वितीय काया से, तृतीय बंधों के आधार पर चतुर्थ आधार पर और पंचम हस्त पर आधारित है। उन्होंने हस्त मुद्राओं के योग चिकित्सकीय लाभ बताते हुए कहा कि ये पंच तत्वों पर आधारित हैं जो हमारे शरीर का भी आधार होते हैं इनमें परस्पर संतुलन आवश्यक है और असंतुलन होने पर आधि-व्याधियां जन्म ले लेती हैं इन मुद्राओं के माध्यम से ही इन तत्वों का संतुलन किया जाता है यथा

ज्ञानमुद्रा से एकाग्रता तथा स्मरण शक्ति में वृद्धि, क्रोध तथा तनाव पर नियंत्रण एवं अनिद्रा दूर होती है। पृथ्वी मुद्रा- रक्तसंचार में संतुलन, ध्यान में लाभदायक, वजन बढ़ाने में उपयोगी, संतुलन में सहायक एवं रजोगुण की वृद्धि में सहायक है।

सुनील देव ने अपने विषय संबंधित चर्चा करते हुए बताया कि आज पुरा पुरा विश्व शांति चाहता है उसके लिए पाश्चात्य देशों ने सुख को भोग में खोजा और भारतीय मनीषियों ने उस सुख को अध्यात्म एवं आत्मा में खोजा। वस्तुतः आनंद आत्मा का ही धर्म है इसे प्राप्त कर ही विश्वशांति प्राप्त हो सकती है। शरीर मादं खलुधर्म साधनम् अर्थात् धर्म का माध्यम शरीर ही है अतः शरीर के माध्यम से ही परमानंदवस्था तक पहुंचा जा सकता है।

16-06-2016

# विवि में योग चिकित्सा पर कार्यशाला का समापन

## आचरण संवाददाता

सागर। डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर के योग विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग दिवस के पूर्व योग चिकित्सा पर आधारित कार्यशाला का समापन आज विश्वविद्यालय के जवाहरलाल नेहरू पुस्तकालय के सेमिनार हाल में डॉ. राजेश शुक्ला के मुख्यातिथ्य में एवं प्रो. एस.एन. लिमए की अध्यक्षता में हुआ। डॉ. राजेश शुक्ला ने बताया कि पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए आयुर्वेद में मूलरूप से तीन स्तंभ बताए गये हैं- आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य। आहार प्रमुखरूप से तीन प्रकार का बताया गया है- सात्विक, राजसिक एवं तामसिक। सात्विक आहार के अंतर्गत रूचिकर, रसोन्न, स्निग्ध तथा शरीर को स्थिर करने वाला होता है जिससे बल, आयु, आरोग्य, सुख एवं उत्कृष्टता की प्राप्ति होती है। राजसिक आहार के अंतर्गत अधिक कटु, चटपटा, खट्टा, नमकीन, अधिक गर्म, तीखा, रुखा एवं जलन उत्पन्न करने वाला होता है जिससे दुःख, शोक एवं रोग

आदि उत्पन्न होते हैं, तामसिक आहार के अंतर्गत- नीरस, वासी, जूटा, गन्दा, सडा आदि आते हैं जिससे आलस्य, दुःख एवं गंभीर रोग उत्पन्न होते हैं। प्राकृतिक आहार को सर्वश्रेष्ठ आहार कहा गया है जिसे ग्रहण कर हमारे पूर्वज निर्गो रहते हुए शतायु पूर्ण करते थे। आज इस प्रकार के भोजन के अभाव में ही हम अनेक रोगों से ग्रसित होते जा रहे हैं जिससे आयु भी क्षीण हो रही है।

प्रो. गणेश शंकर गिरि ने योग चिकित्सा के बारे में बताते हुए कहा कि आज विश्व में अधिक लोग योग के चिकित्सकीय पक्ष के कारण ही इस ओर आकर्षित हो रहे हैं, परन्तु योग में चिकित्सा का पूर्ण लाभ लेने के लिए अनेक पहलुओं को ध्यान में रखने की आवश्यकता है तथा योग विशेषज्ञ का उचित निर्देशन, रोगी का योग एवं विशेषज्ञ के प्रति विश्वास एवं श्रद्धा, रोग के बारे में सही जानकारी, नियमित योगाभ्यास एवं आचरण आदि। कई बार योग से पूर्ण लाभ प्राप्त होता है और कभी अनेक कारणों से कम या नगण्य लाभ हो पाता है।

# विश्वविद्यालय में योग चिकित्सा पर कार्यशाला का समापन

सागर (आरएनएन)। डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय के योग विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग दिवस के पूर्व योग चिकित्सा पर आधारित कार्यशाला का समापन बुधवार को विश्वविद्यालय के जवाहरलाल नेहरू पुस्तकालय के सेमिनार हाल में डॉ. राजेश शुक्ला के मुख्यातिथ्य में एवं प्रो. एसएन लिमए की अध्यक्षता में हुआ।

डॉ. राजेश शुक्ला ने बताया कि पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए आयुर्वेद में मूलरूप से तीन स्तंभ बताए गए हैं- आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य। आहार प्रमुख रूप से तीन प्रकार का बताया गया है सात्विक, राजसिक एवं

तामसिक। प्रो. गणेश शंकर गिरि ने योग चिकित्सा के बारे में बताते हुए कहा कि आज विश्व में अधिक लोग योग के चिकित्सकीय पक्ष के कारण ही इस ओर आकर्षित हो रहे हैं, परन्तु योग में चिकित्सा का पूर्ण लाभ लेने के लिए अनेक पहलुओं को ध्यान में रखने की आवश्यकता है।

कार्यक्रम में मनीष, एकान्त, नवीन कौशिक, राजुल, ज्योति, ख्याती, दिनेश, पुष्पेन्द्र, डॉ. वीरेन्द्र सिंह, डॉ. उत्सव आनन्द, सूर्यप्रताप, डॉ. रामहेत गौतम, शिवानी, डॉ. मुकेश साहू, सारिका शुक्ला, दीपशिखा, बृजेश, शुभम, अंजली, सुशील कुमार, रोशन, गगन, विशाल, अकित एवं विकास आदि प्रमुख थे।



17-06-2016

# विश्वविद्यालय में योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर चतुर्थ कार्यशाला शुरू

सागर। नवदुनिया न्यूज

डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय में योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित चतुर्थ कार्यशाला गुरुवार से जवाहर लाल नेहरू पुस्तकालय के सेमीनार हाल में शुरू हुई। कार्यशाला में विश्वविद्यालय दूरस्थ संस्थान के निदेशक प्रो. जेके जैन मुख्य अतिथि, जबकि जिला चिकित्सालय सागर के डॉ. सुधीर जैन मुख्य वक्ता के रूप में मौजूद रहे। अध्यक्षता प्रो. गणेश शंकर गिरि ने की।

योग विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर ने स्वागत भाषण एवं कार्यक्रमों की जानकारी देते हुए बताया कि इन कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य प्रत्येक व्यक्ति को योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। 16 से 20 जून तक होने वाली इस कार्यशाला में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहकर

कार्यक्रमों का उद्देश्य योग के प्रति करना है जागरूक

एवं योग के मनोकायिक चिकित्सकीय सिद्धांतों को अपनाकर पूर्ण स्वस्थ रहना है।

डॉ. सुधीर जैन ने मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक संयमित जीवनचर्या को अपनाना आवश्यक बताया। उन्होंने स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन के रहने की बात कही। उन्होंने जैन धर्म में प्रमुख रूप से जीव और अजीव की चर्चा करते हुए बताया कि जीव एक निर्मल एवं स्वच्छ आत्मा है और अजीव पांच प्रकार का है जिनमें पुद्गल, आकाश, काल, धर्म एवं अधर्म शामिल हैं। पुद्गल का अर्थ शरीर से है इसको क्षेत्र, द्रव्य, काल एवं भाव से न जोड़ा जाये तो कोई भी कार्य कुशलता पूर्वक संपन्न नहीं किया जा सकता। इनमें परस्पर समन्वय भी अति आवश्यक है तभी हम पूर्ण रूपेण

मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

मुख्य अतिथि प्रो. जेके जैन ने आधुनिक समय में योग पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर द्रव्यों में निर्णय लेने की क्षमता प्राप्त होती है। नैतिक मूल्यों के संबंध में उन्होंने कहा कि आज नैतिक मूल्यों के वास्तविक स्वरूप को समझकर व्यावहारिक जीवन में अपनाने की आवश्यकता है।

अंत में डॉ. अरूण कुमार साव ने सभी का धन्यवाद किया। कार्यशाला में मनीष, एकान्त, नवीन कौशिक, राजुल, ज्योति, ख्याति, दिनेश, पुष्पेन्द्र, डॉ. वीरेन्द्र सिंह, डॉ. उत्सव आनन्द, सूर्यप्रताप, डॉ. रामहेत गौतम, शिवानी, डॉ. मुकेश साहू, सारिका शुक्ला, दीपशिखा, बृजेश, शुभम, अंजली, सुशील कुमार, रोशन, गगन, विशाल, अंकित एवं विकास सहित विवि के अन्य छात्र, कर्मचारी एवं विद्यार्थियों के अभिभावक मौजूद थे।

18-06-2016

जानकारी

योग व मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित चतुर्थ कार्यशाला में डॉ. जैन ने कहा...

## मनोकायिक रोगों का योग एक सरलतम उपाय

सागर, देशबन्धु

योग विज्ञान विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु योग दिवस के पूर्व योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित चतुर्थ कार्यशाला में विश्वविद्यालय के जवाहर लाल नेहरू पुस्तकालय के सेमिनार हाल में मुख्यवक्ता के रूप में बुदेलखंड मेडिकल कालेज के डॉ. संजय जैन ने आज प्रचलित मनोकायिक रोगों की जानकारी दी। उन्होंने अनेक मनोकायिक रोगों से बचाव एवं उपचार के लिए योग को सर्वोत्तम बताया। उन्होंने कहा कि जब तक व्यक्ति रोग का जड तक पहुँचकर उसका निदान नहीं करता तब तक मन से जुड़े रोग बार बार होते रहेंगे।



योग से अनेक असाध्य रोगों को नियंत्रण किया जा सकता है कभी कभी तो रोग यदि प्रारंभिक अवस्था में है तो वह पूर्ण रूप से समाप्त भी किया जा सकता है। आगे उन्होंने

कहा आज 80 प्रतिशत से अधिकतर रोग मनोकायिक होते हैं जिनका समाधान योग से ही संभव है। योग को सही ढंग से अपनाने से इन रोगों से निश्चित बचा जा सकता है

और यथा संभव कई रोग समाप्त भी हो जाते हैं। योग विभागाध्यक्ष ने बताया कि मानसिक स्वास्थ्य में मनोकायिक रोगों के बारे में जानकारी होना अतिआवश्यक है क्योंकि इन रोगों में तुरन्त कष्ट को दूर तो किया जा सकता है परन्तु यदि उस रोग की जड मन है तो मन को नियन्त्र, शान्त एवं एकाग्र कर एवं जीवन में योग के सिद्धांतों का पालन कर अनेक मनोकायिक रोगों से बचाव एवं ठीक किया जा सकता है।

इस अवसर पर सभी का धन्यवाद डॉ. अरूण कुमार साव ने किया। कार्यशाला में -डॉ. वीरेन्द्र सिंह, उत्सव आनन्द, दीपशिखा, बृजेश, शुभम, अंजली, सुशील कुमार, रोशन, गगन, मनीष, एकान्त, नवीन कौशिक, राजुल, ज्योति, ख्याती, दिनेश,

20-06-2016

21-06-2016

## कल विश्वविद्यालय में सभी की उपस्थिति अनिवार्य, योग के साथ संगोष्ठी भी होगी

सागर। डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर दो कार्यक्रम होंगे। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस गौर समाधि परिसर में मनाया जाएगा। इसके साथ ही दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी भी होगी। इस संबंध में तैयारियों को लेक्चर रविवार को कुलपति प्रो. आरपी तिवारी की अध्यक्षता में बैठक हुई। इसमें निर्णय लिया गया है कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस गौर समाधि परिसर में पिछले वर्ष की अपेक्षा और अधिक भव्यता के साथ मनाया जाएगा। इसमें सभी विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारी एवं अधिकारियों की उपस्थिति अनिवार्य की गई है। इसमें ड्रेस कोड भी लागू होगा। योग के दौरान सफेद टीशर्ट एवं नेवी ब्लू लोवर रहेगा। योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का शुभारंभ रविवार को होगा। जवाहर लाल नेहरू पुस्तकालय के सेमिनार हॉल में सुबह 9 बजे कुलपति प्रो. आरपी तिवारी इसका उद्घाटन करेंगे। इसमें एम्स नई दिल्ली के विषय प्रवर्तक एवं मुख्य वक्ता प्रो. एके मुखोपाध्याय होंगे। आमंत्रित वक्ता एवं योग विशेषज्ञ के रूप में धनराज शर्मा चंडीगढ़, योगी मुकेश नोएडा, योगीरत्न शशिभूषण मिश्रा गाजियाबाद, प्रो. आरएन मिश्रा भोपाल एवं डब्ल्यूएचओ के प्रतिनिधि एवं मेडिकल ऑफिसर डॉ. संतोष शुक्ला होंगे।

# जो ब्रह्मांड में है, वही हमारे शरीर में भी विद्यमान : मुखोपाध्याय

### विविध में योग एवं मानसिक स्वास्थ्य विषय पर दो दिन की राष्ट्रीय संगोष्ठी शुरू

भास्कर संवाददाता | सागर

डॉ. हरीसिंह गौर केंद्रीय विश्वविद्यालय के योग विज्ञान विभाग ने योग दिवस के पहले योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर जवाहर लाल नेहरू पुस्तकालय के सेमिनार हॉल में दो दिन की संगोष्ठी का आयोजन किया।

लेबोरेटरी मेडिसिन विभाग एम्स नई दिल्ली के अध्यक्ष प्रो. एके मुखोपाध्याय ने कहा कि जो ब्रह्मांड में स्थित है, वही हमारे शरीर में भी विद्यमान है। योग के जरिए इन अलौकिक शक्तियों को हस्तगत किया जा सकता है। इसी प्रकार व्यक्तिगत चेतना को विस्तृत कर समष्टिगत चेतना के साथ एकाकार किया जाता

है। यही योग का भी परम लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि योग को हमें व्यवहारिक रूप से भी अपनाना चाहिए। इंटरनेशनल योग सोसायटी के निदेशक डॉ. शशिभूषण मिश्र ने कहा कि योग सूत्र पूर्णतः वैज्ञानिक है। इसमें एक अक्षर भी निरर्थक नहीं है। अपितु इसके प्रत्येक सूत्र का दार्शनिक व वैज्ञानिक अर्थ है। आवश्यकता है उसको समझने की। प्रो. एपी त्रिपाठी ने कहा कि योग को हमें आचरण में उतारना चाहिए। तभी उसकी सार्थकता है। आज का समय प्रतिस्पर्धा, चुनौतियों का युग है। पग-पग पर जीवन में चुनौतियां आती हैं। इनसे निपटने के लिए योग ही सक्षम है। डॉ. अरूण कुमार साव ने संचालन तथा विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर ने आभार जताया। संगोष्ठी में डॉ. जीके तिवारी, प्रो. यूएस गुप्ता, प्रो. धनराज शर्मा, योगाचार्य विष्णु आर्य, डॉ. राजेश शुक्ला, डॉ. एचवी गोस्वामी, मनीष, एकांत, नवीन कौशिक, राजुल, ज्योति, ख्याति उपस्थित थे।

21-06-2016

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय में जुटे देशभर के विद्वानों ने दैनिक भास्कर से साझा किए योग के कुछ अनसुए पहलू

# वह योग में ऐसा रमा कि हमेशा साथ रहने वाली रायफल यमुना में फेंक दी

राजकुमार प्रजापति | सागर

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में डॉ. हरीसिंह गौर केंद्रीय विश्वविद्यालय के योग विभाग में देशभर से विद्वान जुटे हैं। दैनिक भास्कर से खास चर्चा में इन लोगों ने योग पर अपनी बेबाक राय दी। योग पर अपने-अपने अनुभव साझा करते कुछ अनसुए पहलू भी उजागर किए। सभी इस बात पर सहमत हैं कि योग सुख की एक ऐसी अनुभूति है जो कि पैकिट्स से आती है। काफी देर से इसका असर दिखाई देता है, लेकिन जब आप इसे लगातार करते हैं तो अपने आप परिवर्तन होने लगते हैं तन में और मन में। यह आपको बीमारी से भी दूर रखता है।

**अचानक मेरी टेबल पर रायफल रख दी**



गजियाबाद में योगाभ्यास की मेरी क्लास रोककर चलती है। कई साल पहले की बात है। एक व्यक्ति कुछ दिनों से लगातार क्लास में आ रहा था। मैं उसे नहीं जानता था। सर्दी के दिन थे। एक दिन वह चादर ओढ़कर आया। अचानक मेरी टेबल पर उसके शयनकन रख दी। बोला कि यह एक 47 है। मैंने अभी तक बहुत कुछ गलत किया। अब अस्तिष्ठ खॉति चाहता हूँ। वह कलकत्ता गया मैं अभी आता हूँ। वह गया और यमुना में शयनकन फेंक दिया। उसके जीवन में योगा सहाय्य से ऐसा परिवर्तन आया कि आज तक वह इसी में रमा हुआ है।

- डॉ. शशिभूषण मिश्रा, इन्वोल्वर इंटरनेशनल योग सोसायटी गजियाबाद

**योग बीमार होने से रोक सकता है**



इस क्षम में नहीं रहना चाहिए कि योग से कोई बीमारी एकदम ठीक हो जाएगी। इस बारे में कोई क्लिफ्ट नहीं बताना चाहिए, लेकिन बीमारी को जड़ से खत्म करने के लिए योग भी उत्तम ही उपाय है। किताब दवा के बजाए ऐसा कोई एकमात्र उपाय नहीं है। योग एक कॉम्प्लेक्सिटी व अन्टिस्टैबल है। यदि आपका मन और चेतना पर नियंत्रण है तो बीमारियां कम होंगी। योग को आज कुछ हद तक सेंट्रल साइंस भी मानने लगे हैं। योग मनुष्य के नर्वस सिस्टम को जल्दा इफेक्टिव बना सकता है। योग खरीदक व नर्वसिक एक्ससाइज है।

- प्रो. एके मुखोपाध्याय, हेल्थ लेबोरेटरी मंडल, एन नई दिल्ली

**योग की श्रान्तियों पर लिख डाली किताब**



1975 से योग कर रहा हूँ। मैंने इसे अनुभव किया। फिर खेच कि कहीं यह मेरे मन का कोई क्षम तो नहीं। जिज्ञास को दूर करने के लिए मैंने खेचों में योग के बारे में पढ़ना शुरू किया। पाया कि वर्तमान में योग का जो बिज्ञान चल रहा है वह असल में योग है ही नहीं। यह धर्म का हिस्सा भी नहीं। कहा जाता है कि योगी करने के लिए संस्कृत त्यागना पड़ता है। कई ऋषि मुनियों ने भी ब्रह्मचर्य जीवन अपनाया। योग को लेकर अभी भी कई श्रान्तियां हैं। इस पर मैंने योगा फॉर्म कन्वर्जेंस टू क्लैरिफाई नामक पुस्तक लिखी है।

- योगीराज मुकेश, नरेश

**अप्रकाशित साहित्य का कलेवशन**



1967 की बात है। मैं उस समय संस्कृत महाविद्यालय में पढ़ता था। तत्कालीन संस्कृत शिक्षक डॉ. राजेश प्रसाद के महाविद्यालय में अनेक कार्यक्रम चल रहे थे। सभी छात्र कार्यक्रम के लिए अपने-अपने तरह पर एक्टिविटी की तैयारी कर रहे थे। सुने छात्रों को योगाभ्यास करना था। मुझे योग नहीं आता था। प्रिंसिपल सराफे साहनी ने मुझे योग की क्लैरिफाई दिखाई। वह दिन है और आज का मैंने योग से कभी दूर नहीं हुआ। 75 साल की आयु हो चुकी है। क्लैरिफाई पर योग से ही कल रखता हूँ। आज भी पूरी तरह फिट हूँ। योग मनुष्य को मनुष्य बनाता है। इससे ज्ञान और कुछ नहीं समझा गया।

प्रो. धनराज शर्मा, तंजावर

डॉ. मिश्रा आध्यात्मिक सर्जन भी हैं। योग की अभी तक 70 अंग्रेजी की किताबों का हिंदू अनुवाद कर चुके हैं।

प्रो. मुखोपाध्याय को बचपन से ही योग का शौक है। उन्होंने स्कूल शिक्षा के समय अखंड संश्लेषण स्वप्नानंद के पीछा ली थी।

योगीराज मुकेश योग पर स्वामी गुरुदेवानंद के नाम से किताबें लिखते हैं। योगदा। दिल्ली की रहने वाले हैं।

धनराज शर्मा, पंजाब यूनिवर्सिटी के रिटायर्ड प्रोफेसर हैं। अभी तक योग पर 10-12 अप्रकाशित ग्रंथ खोज चुके हैं।



22-06-2016



## डॉ. गौर समाधि परिसर में भी आयोजित हुआ योग दिवस

सागर। डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय के गौर समाधि स्थल पर मंगलवार को विश्व योग दिवस का आयोजन पूरे उत्साह एवं प्रोटोकॉल के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कुलपति प्रो. राघवेंद्र प्रसाद तिवारी ने की। मुख्य अतिथि के रूप में वेदप्रकाश शर्मा, पुलिस महानिरीक्षक, पुलिस मुख्यालय भोपाल की उपस्थिति उल्लेखनीय रही। देश के विभिन्न क्षेत्रों से योग एवं अन्य विषयों के विशेषज्ञ भी अतिथि के रूप में मंच पर उपस्थित रहे। आयुष विभाग के द्वारा जारी और प्राप्त प्रोटोकॉल के अनुसार सीडी के माध्यम से कार्यक्रम का विधिवत् संचालन किया गया। प्रारंभ में वंदना एवं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी का संदेश और विदेश मंत्री श्रीमति सुष्मा स्वराज का संदेश भी प्रोटोकॉल सीडी के माध्यम से प्रसारित किया गया। इस अवसर पर विभिन्न योग मुद्राओं एवं योगासनों का अभ्यास किया गया। 500 से अधिक संख्या में पूरा कार्यक्रम स्थल उत्साह से पूरित रहा। ध्यान एवं योग के अभ्यास के पश्चात मंचासीन विद्वानों ने योग का जीवन में महत्व विषय पर अपने विचार व्यक्त किये। मुख्य अतिथि वेदप्रकाश शर्मा ने कहा कि योग और शिक्षा के लिए विश्वविद्यालय एवं कुलपति द्वारा किये जा रहे प्रयास प्रशंसनीय है। उन्होंने योग के महत्व पर भी प्रकाश डाला। इस अवसर पर विश्वविद्यालय परिवार से शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी, छात्र-छात्राये एवं बड़ी संख्या में नगरवासी एवं अतिथिगण उपस्थित रहे।

## विवि के गौर समाधि परिसर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया



### आचरण संवाददाता

सागर। डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर के गौर समाधि स्थल पर आज विश्व योग दिवस का आयोजन पूरे उत्साह एवं प्रोटोकॉल के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कुलपति प्रो. राघवेंद्र प्रसाद तिवारी ने की। मुख्य अतिथि के रूप में वेदप्रकाश शर्मा, पुलिस महानिरीक्षक, पुलिस मुख्यालय भोपाल की उपस्थिति उल्लेखनीय रही। देश के विभिन्न क्षेत्रों से योग एवं अन्य विषयों के विशेषज्ञ भी अतिथि के रूप में मंच पर उपस्थित रहे।

आयुष विभाग के द्वारा जारी और प्राप्त प्रोटोकॉल के अनुसार सीडी के माध्यम से कार्यक्रम का विधिवत् संचालन किया गया। प्रारंभ में वंदना एवं देश के

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का संदेश और विदेश मंत्री श्रीमती सुष्मा स्वराज का संदेश भी प्रोटोकॉल सीडी के माध्यम से प्रसारित किया गया। इस अवसर पर विभिन्न योग मुद्राओं एवं योगासनों का अभ्यास किया गया। 500 से अधिक संख्या में पूरा कार्यक्रम स्थल उत्साह से पूरित रहा। ध्यान एवं योग के अभ्यास के पश्चात मंचासीन विद्वानों ने योग का जीवन में महत्व विषय पर अपने विचार व्यक्त किये। मुख्य अतिथि वेदप्रकाश शर्मा ने कहा कि योग और शिक्षा के लिए विश्वविद्यालय एवं कुलपति द्वारा किये जा रहे प्रयास प्रशंसनीय है। उन्होंने योग के महत्व पर भी प्रकाश डाला। अन्य अतिथियों ने कहा कि यदि हिंसा को समाप्त करना है तो योग का सहारा लेना होगा। आपसी भाईचारे

और विश्व बंधुत्व की भावना को बढ़ाने में भी योग की महत्वपूर्ण भूमिका है। अध्यक्षीय उद्बोधन में कुलपति प्रो. राघवेंद्र प्रसाद तिवारी ने कहा कि योग, ध्यान और सदाचार मानव विकास के साथ ही विश्व कल्याण के लिए अहम भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कहा कि योग विभाग के विस्तार के लिए पृथक से विभागीय इमारत के लिए यु.जी.सी. की प्रस्ताव भेजा जा रहा है साथ ही शैक्षणिक पदों के लिए भी प्रस्ताव भेजा जा चुका है। प्रो. तिवारी ने कहा कि विश्वविद्यालय में योग के विकास के लिए जो भी संभव प्रयास हो सकेगा उसके लिए हम सदैव तत्पर हैं। इस अवसर पर विश्वविद्यालय परिवार से शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी, छात्र-छात्राये एवं बड़ी संख्या में नगरवासी एवं अतिथिगण उपस्थित रहे।

+