

विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन हेतु कार्यक्रमों का शुभारम्भ

योग एवं आयुर्वेद भारतीय संस्कृति की धरोहर - डा० राजेश शुक्ला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा अनेक मनोकायिक रोगों का समाधान संभव - डा० सरस्वति काला

सागर: 16.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय दिवस के आयोजन पूर्व योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला का शुभारम्भ विश्वविद्यालय लाइब्रेरी के सेमिनार हाल में योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर गिरी की अध्यक्षता में एवं आयुष मंत्रालय, भारत सरकार नई दिल्ली के आयुर्वेद विशेषज्ञ डा० राजेश शुक्ला के मुख्य आतिथ्य में हुआ।

मुख्य वक्ता के रूप में देहरादून से पधारी प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ डा० सरस्वति काला ने अपने वक्तव्य में आधुनिक व्यस्त जीवन में प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने एवं इसके लिये जीवन पर्यन्त अनुशासित जीवनचर्या को अपनाने की आवश्यकता एवं महत्व पर बल दिया। उन्होंने कहा कि यदि व्यक्ति संतुलित एवं मिताहार, सद् व्यवहार एवं योगाभ्यास करता है तो वह जीवन में शारीरिक एवं मानसिक रूप से प्रसन्न एवं सुखी जीवन व्यतीत कर सकता है। उन्होंने योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों का पालन कर अनेक मनोकायिक रोगों के समाधान की विस्तृत चर्चा की। दिग्भ्रमित युवा वर्ग को उचित दिशा में लाने हेतु योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा को अपने जीवन में अपनाने की आवश्यकता पर विशेष चर्चा की। हरिद्वार, शांतिकुंज के डा० गुरुवेन्द्र ने योग को एक सर्वोत्तम स्वास्थ्य साधन बताया और भारत को विश्वगुरु की ओर अग्रसर होने के अनेक कारण बताते हुए भारतीय संस्कृति में योग को प्रमुख साधन बताया। डा० राजेश शुक्ला ने अपने वक्तव्य में कहा कि योग एवं आयुर्वेद भारतीय संस्कृति की ऐसी धरोहर हैं जो प्राचीन काल से वर्तमान तक अपना एक विशेष स्थान बनाए हुए हैं जिनमें आयुर्वेद के माध्यम से शरीर को निरोगी करते हुए योग द्वारा मन को नियंत्रित करते हुए अपने लक्ष्य को सहज प्राप्त कर सकते हैं। ये दोनों विद्याएं वर्तमान में भी विज्ञान की कसौटी पर अपना उच्च स्थान बनाए हुए हैं।

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर ने अतिथियों का स्वागत करते हुए अपने उद्बोधन में कहा कि योग द्वारा अनेक प्रकार के मनोकायिक रोगों से बचाव कर सकते हैं क्योंकि योग मन को नियंत्रित करना सिखाता है जिसके परिणाम स्वरूप अनेक मानसिक एवं शारीरिक रोग सभी शनैः शनैः समाप्त हो जाते हैं। उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय दिवस के आयोजन के संबंध में कार्यक्रम की निम्न जानकारीयां दी और सभी से अधिक से अधिक संख्या में भाग ले कर पूर्ण स्वास्थ्य लाभ लेने का अनुरोध किया है

क्रमांक	कार्यक्रम	दिनांक	समय	स्थान
1.	योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला	16-30 जून 2017	06-08 प्रातः	विश्वविद्यालय लाइब्रेरी सेमिनार हाल
2.	योगाभ्यास प्रतियोगिता	17-18 जून 2017	07-10 प्रातः	विश्वविद्यालय लाइब्रेरी सेमिनार हाल
3.	योग आधारित भाषण एवं विजय प्रतियोगिता	19 जून 2017	11-12 प्रातः	योग शिक्षा विभाग, साहित्य भवन
4.	योग आधारित लघुचलचित्र प्रदर्शन	19 जून 2017	02-05 मध्याह्न	योग शिक्षा विभाग, साहित्य भवन
5.	योग आधारित प्रदर्शनी एवं साहित्य वितरण	20-21 जून 2017	12-01 मध्याह्न	योग शिक्षा विभाग, साहित्य भवन
6.	योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय संगोष्ठी	20 जून June 2017 21 जून 2017	उद्घाटन : 10.00 प्रातः समापन : 03.00 सायं	विश्वविद्यालय लाइब्रेरी सेमिनार हाल
7.	अंतर्राष्ट्रीय दिवस का आयोजन एवं अतिथि सम्मान	21 जून 2017	06-09 प्रातः	विश्वविद्यालय गौर समाधि परिसर
8.	आमंत्रित व्याख्यान, सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं पुरस्कार वितरण	21 जून 2017	03-05 सायं	विश्वविद्यालय लाइब्रेरी सेमिनार हाल

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस- २१ 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 आधारित १५ दिवसीय कार्यशाला का आयोजन- डा० हरीसिंह 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 शिक्षकगण 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। शिवानी, राजुल एवं मनिष ने योगाभ्यासों का प्रदर्शन कर दर्शकों को मंत्रमुग्ध करते हुए तालीयां बटोरी। डॉ. अरूण साव ने कार्यक्रम का संचालन एवं शोध छात्र अंकित शर्मा ने योग प्रदर्शन प्रस्तुत करवा कर सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, नवीन कौशिक, शौरभ शुक्ला, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डा० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार आदि प्रमुख रूप उपस्थित थे।

विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन हेतु कार्यक्रम का द्वितीय दिवस

चाह की अनुभूति ही सच्ची प्रार्थना है - डॉ० अमृत गुरवेन्द्र प्रार्थना भक्तियोग का एक अभिन्न अंग - प्रो० गणेश शंकर

सागर: 17.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय दिवस के आयोजन पूर्व योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला के द्वितीय दिवस का कार्यक्रम विश्वविद्यालय लाइब्रेरी के सेमिनार हाल में संपन्न हुआ।

कार्यशाला के द्वितीय दिवस में हरिद्वार, शांतिकुंज के डा० गुरवेन्द्र ने अपने वक्तव्य में प्रार्थनाओं का महत्त्व के विषय पर चर्चा करते हुए बताया कि प्रार्थना हृदय की आवाज़ है एवं प्रार्थना परमात्मा के प्रति की गई एक आर्त पुकार है। प्रार्थना अक्सर तब की जाती है जब किसी के समक्ष कोई विषय परिस्थिति, समस्या या कठिनाई उत्पन्न हो जाती है तथा उसका समाधान नहीं मिल रहा होता तब ईश्वर की याद आती है तथा गुहार से होकर मनुहार तक किया जाता है तथा जहाँ सभी चिकित्साएँ असफल, सभी भाषाएँ मौन तथा सभी शब्द शांत हो जाते हैं वहाँ ईश्वर से वार्तालाप आरम्भ होता है। उसी अभिव्यक्ति का नाम प्रार्थना है। प्रार्थना करते समय जैसे हमारे भाव होते हैं उसके अनुरूप ही हमें परिणाम भी प्राप्त होते हैं। इसी बात को गीता के 9७वें अध्याय के तीसरे श्लोक में कहा गया है- “जिसकी जैसी श्रद्धा होती है वह वैसा ही बन जाता है”।

प्रार्थनाओं के बारे में अनेक विचारकों ने अपने-अपने विचार प्रस्तुत किये हैं। जिनमें से १६वीं शताब्दि के स्पेन देश के रहने वाले संत टेरेसा के अनुसार - प्रार्थना सबसे प्रिय सत्य के साथ बार-बार प्रेम का संवाद तथा मैत्री का घनिष्ठ संबंध है। महात्मा गांधी के अनुसार- प्रार्थना धर्म का निष्कर्ष है।

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर ने अपने उद्बोधन में कहा कि प्रार्थना एक ऐसा मार्ग है जिसके द्वारा हम इस संसार में सुख पूर्वक, प्रेम-पूर्वक, निस्वार्थ भाव एवं पूर्ण समर्पण के द्वारा परमात्मा के साथ एकात्मता स्थापित कर सकते हैं। प्रार्थना भक्तियोग का एक अभिन्न एवं प्रमुख अंग है। यह चार प्रकार से की जा सकती है- आर्त, जिज्ञासु, अर्थार्थी एवं ज्ञानी के रूप में। इनमें से अधिकतर सांसारिक प्राणी आर्त एवं अर्थार्थी के रूप में ही प्रार्थना करते हैं। लेकिन अंतिम लक्ष्य तो जिज्ञासु एवं ज्ञानी के रूप में प्रार्थना करना है। यही भक्ति योग एवं प्रार्थना की अंतिम परिणति है।

इस १५ दिवसीय कार्यशाला में योगाभ्यास कराये जा रहे हैं। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास कराया जा रहा है तथा २१ जून, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भारत सरकार द्वारा निर्धारित योग प्रोटोकॉल का भी अभ्यास सुचारु रूप से कराया जा रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस- २१ 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 आधारित १५ दिवसीय कार्यशाला का आयोजन- डॉ० हरीसिंह 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 शिक्षकगण 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।

इस अवसर पर डॉ. अरुण साव ने मंच का संचालन किया एवं शोध छात्र अंकित शर्मा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, श्रद्धा सोलंकी, नवीन कौशिक, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डॉ० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार, शौरभ शुक्ला, मनीष, रंजीत, दीपशिखा, राजुल, शिवानी, रिशिता, चंदा, अरविन्द, एकान्त, प्रह्लाद, विनोद, राजदीप आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

योगविभागाध्यक्ष

विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन हेतु कार्यक्रम का तृतीय दिवस

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

सागर: 18.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय दिवस के आयोजन पूर्व योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला के तृतीय दिवस का कार्यक्रम विश्वविद्यालय लाइब्रेरी के सेमिनार हाल में संपन्न हुआ।

कार्यशाला के तृतीय दिवस में हरिद्वार, शांतिकुंज के डा० गुरवेन्द्र 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 “मन्त्री गुप्त भाषणे” धातु से निषपन्न हुआ है। मंत्र उसे कहते हैं जो मनन करने पर हमारा त्राण करता है जहाँ प्रयोग होने वाले शब्द कल्याणकारी हों, ऋषिमुनियों की वाणी हों। मण्डुकोपनिषद् में वर्णित ऊँ उच्चारण का अभ्यास करवाते हुए उसके विषय पर आध्यात्मिक एवं चिकित्सकीय लाभों की चर्चा की। ऊँ - अ, उ, म तीन अक्षरों का सम्मिलित रूप है ये तीनों अक्षर हमारे शरीरस्थ तीनों ग्रंथियों से संबंध रखते हैं। अ नाभि स्थान से जहाँ पर ब्रह्म ग्रंथी, उ हृदय स्थान विष्णु ग्रंथी एवं म भूमध्य रूद्र ग्रंथी से संबंधित हैं। मंत्र मस्तिष्क के दरवाजे को खोलने की कुंजी है।

कार्यशाला के क्रम को आगे बढ़ाते हुए डॉ. सरस्वती काला ने कहा कि हम जितने प्रकृति के समीप रहेंगे उतने ही स्वस्थ रहेंगे और जितने दूर रहेंगे उतने ही रूग्ण। प्राचीन काल में इसीलिए 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- वक्षीय, औदरीय एवं क्रमिक रूप से दोनों। इनमें से तृतीय श्वसन उपयुक्त है। जिसके माध्यम से विजातीय दृव्य बाहर निकलते हैं व रक्त का शोधन होता है। जिसके द्वारा ऊष्माण को दैनिक जीवन में अति महत्त्वपूर्ण बताते हुए जीवन में अपनाने की बात कही एवं जल के अन्य नियमों जैसे- खाने के तुरंत बाद व बीच-बीच में पानी को न ग्रहण करने के वैज्ञानिक कारण पर विस्तृत चर्चा की। वर्तमान में प्रयोग होने वाले विषाक्त तत्व युक्त आहार 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 उद्बोधन में कहा कि प्रार्थना एक ऐसा मार्ग है जिसके द्वारा हम इस संसार में सुख पूर्वक, प्रेम-पूर्वक, निस्वार्थ भाव एवं पूर्ण समर्पण के द्वारा परमात्मा के साथ एकात्मता स्थापित कर सकते हैं। प्रार्थना भक्तियोग का एक अभिन्न एवं प्रमुख अंग है। यह चार प्रकार से की जा सकती है- आर्त, जिज्ञासु, अर्थार्थी एवं ज्ञानी के रूप में। इनमें से अधिकतर सांसारिक प्राणी आर्त एवं अर्थार्थी के रूप में ही प्रार्थना करते हैं। लेकिन अंतिम लक्ष्य तो जिज्ञासु एवं ज्ञानी के रूप में प्रार्थना करना है। यही भक्ति योग एवं प्रार्थना की अंतिम परिणति है।

इस 9५ दिवसीय कार्यशाला में योगाभ्यास कराये जा रहे हैं। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास कराया जा रहा है तथा २१ जून, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भारत सरकार द्वारा निर्धारित योग प्रोटोकॉल का भी अभ्यास सुचारू रूप से कराया जा रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस- २१ 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 आधारित १५ दिवसीय कार्यशाला का आयोजन- डॉ० हरीसिंह 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 शिक्षकगण 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।

इस अवसर पर डॉ. अरुण साव ने मंच का संचालन किया एवं शोध छात्र अंकित शर्मा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, श्रद्धा सोलंकी, नवीन कौशिक, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डॉ० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार, शौरभ शुक्ला, मनीष, रंजीत, दीपशिखा, राजुल, शिवानी, रिशिता, चंदा, अरविन्द, एकान्त, प्रह्लाद, विनोद, राजदीप आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन पूर्व योग पर आधारित व्यवहारिक एवं बौद्धिक प्रतियोगिताओं के परिणाम घोषित

योग विभाग में चित्र प्रदर्शनी एवं चल चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन
गौर समाधि परिसर में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य कार्यक्रम सागर माननीय सांसद श्री लक्ष्मीनारायण यादव जी के मुख्य
आतिथ्य में २१ जून २०१७ को सम्पन्न होगा।

सागर: 19.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय दिवस के आयोजन पूर्व २१ जून, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भारत सरकार द्वारा निर्धारित योग प्रोटोकॉल के साथ आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध का भी अभ्यास सुचारू रूप से कराया जा रहा है। इस कार्यक्रम में अध्यक्षता माननीय कुलपति प्रो. राघवेन्द्र प्रसाद तिवारी करेंगे एवं अटल बिहारी वाजपेई के प्रो. पवन शर्मा विशिष्ट अतिथि के रूप में रहेंगे एवं चण्डीगढ़ से पधारे प्रो. धनराज शर्मा मुख्य वक्ता होंगे।

विश्वविद्यालय की लाईब्रेरी हॉल में ६ से ८ बजे तक पूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित विषय पर विवज़ एवं योगाभ्यास प्रायोगिक प्रतियोगिताएँ सम्पन्न हुईं। जिसमें मुख्य अतिथि डॉ. बी.के. श्रीवास्तव तथा निर्णायक मण्डल के रूप में प्रो. धनराज शर्मा व डॉ. अरूण कुमार साव थे। तीन वर्गों में आयोजित विवज़ प्रतियोगिता की गई जिसमें २५ वर्ष से कम महिला वर्ग में प्रथम स्थान शिवानी चौधरी, द्वितीय स्थान चंदा अहिरवार एवं तृतीय स्थान नेहा यादव ने प्राप्त किया तथा पुरुष वर्ग में दिनेश तोमर ने प्रथम स्थान, रंजीत ने द्वितीय स्थान एवं भरत ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महिला प्रतिभागी २५ से ५० वर्ष की उम्र में प्रथम स्थान संतोष कुमारी द्वितीय स्थान कल्पना पाठक एवं तृतीय स्थान ज्योति चौधरी ने प्राप्त किया तथा पुरुष वर्ग में प्रथम स्थान ऋषिमोहन खरे, द्वितीय स्थान दीपक चौधरी तथा तृतीय स्थान शुभम नेमा ने प्राप्त किया। इसी क्रम में २ से ४ बजे तक चल चित्र प्रदर्शनी व योग आधारित चित्र प्रदर्शनी जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. धनराज शर्मा, विशिष्ट अतिथि प्रो. ए.पी. त्रिपाठी एवं विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर उपस्थित थे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस- २१ जून २०१७ को मनाने से पूर्व योग विभाग अनेक कार्यशालाओं, सेमिनार एवं प्रतियोगिताओं आदि का आयोजन कर रहा है इस कार्यशाला का लाभ लेने हेतु विश्वविद्यालय परिवार के सभी विद्यार्थी, कर्मचारी, अधिकारी एवं शिक्षकगण भाग लेने हेतु अपने मित्र एवं परिजनों सहित आमंत्रित हैं। विश्वविद्यालय परिसर में २१ जून २०१७ को मुख्य अतिथि सांसद श्री लक्ष्मीनारायण यादव जी होंगे।

इस अवसर पर शुभम नेमा ने मंच का संचालन किया एवं श्री नवीन कौशिक ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया । कार्यक्रम में श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, श्रद्धा सोलंकी, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डॉ० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार, सौरभ शुक्ला, मनीष, रंजीत, दीपशिखा, राजुल, शिवानी, रिशिता, चंदा, अरविन्द, एकान्त, प्रह्लाद, विनोद, राजदीप आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

योगविभागाध्यक्ष

विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस २१ जून २०१७ को सुबह ६ बजे से आयोजन

स्व से स्व तक की यात्रा का नाम ही योग है - प्रो. धनराज शर्मा पथ्य सेवन से व्याधि निवारण - डॉ. राजेश शुक्ला

सागर: २०.०६.२०१७- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय दिवस का आयोजन २१ जून, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भारत सरकार द्वारा निर्धारित योग प्रोटोकॉल के साथ आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध का भी अभ्यास प्रातः ६ बजे से प्रारम्भ होगा। कुलसचिव के सूचना अनुसार इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय परिवार के सभी सदस्यों की उपस्थिति अनिवार्य है।

चण्डीगढ़ से पधारे प्रो. धनराज शर्मा ने आज अपने व्याख्यान में आत्म मूल्यांकन विषय पर व्याख्यान देते हुए कहा कि योग हमें स्व से स्व तक की यात्रा करना सिखाता है अर्थात् अपने आपको को पहचानना एवं जानना। योग में मुख्यतः शरीर व मन रूपी उपकरणों का प्रयोग किया जाता है। शरीर के द्वारा कर्म व मन के द्वारा हम चिंतन करते हैं। स्व अर्थात् अपने से, अपनो से व अपनी प्रकृति से जुड़ना अर्थात् अपने आपको पहचानने, अपने परिजन-परिचितों से जुड़ें एवं अपनी प्रकृति से जुड़ें। क्योंकि वस्तुतः सुख पदार्थों में न होकर विचारों में होता है। जब तक हम अपनी अन्तःक्षमता, वास्तविक उत्कृष्टता, मानसिक दक्षता के बारे में नहीं जानेंगे तब तक हम अपने विचारों में परिपक्वता नहीं ला सकते और जब तक विचारों में परिवर्तन नहीं होगा तब तक हम सुखी नहीं हो सकते। क्योंकि विचार मन का ही परिणाम है। मन स्वस्थ रहे इसीलिए शास्त्रों में “तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु” की कामना की गई है।

डॉ. राजेश शुक्ला ने आहार विषय पर व्याख्यान देते हुए कहा कि आयुर्वेद में तीन उपस्तम्भ बताये गये हैं- आहार, स्वप्न व ब्रह्मचर्य। इनमें से आहार प्रमुख है। आहार तीन प्रकार का होता है- राजसिक, सात्विक व तामसिक। इनमें से सात्विक आहार उपयुक्त होता है तथा आगे उन्होंने पथ्य एवं अपथ्य आहार के बारे में बताया और कहा कि बिना औषधी के भी पथ्य सेवन से भी रोग दूर हो सकता है।

डॉ. अरुण कुमार साव ने अपने वक्तव्य में योगियों का परिचय देते हुए प्रमुख रूप से पतंजलि के व्यक्तित्व एवं कर्तृत्व पर विशेष रूप से चर्चा करते हुए पतंजलि द्वारा रचित योग सूत्र में वर्णित योग सिद्धियों की विस्तृत चर्चा की।

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर ने अपने उद्बोधन में कहा कि आज प्रत्येक व्यक्ति योग के बारे में जानकारी रखता है व यथा शक्ति, यथा मति करता भी है। शास्त्रों में योग साधकों की पाँच श्रेणी बताई गई हैं- युवा, वृद्ध, अतिवृद्ध, व्याधिग्रस्त एवं दुर्बल। इन सभी का योगाभ्यास अलग-अलग क्रम का होता है। क्योंकि सभी एक जैसा योगाभ्यास नहीं कर सकते इसीलिए आवश्यकतानुसार पाँच श्रेणियों बताई गई हैं।

इस अवसर पर डॉ. अरुण साव ने मंच का संचालन किया एवं शोध छात्र शुभम नेमा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में श्रीमती इन्दु तेवेतिया, संजीव कुमार, शौरभ शुक्ला, मनीष, रंजीत, दीपशिखा, राजुल, शिवानी, रिशिता, चंदा, अरविन्द, एकान्त, प्रहलाद, विनोद, राजदीप कु० निशा यादव, श्रद्धा सोलंकी, नवीन कौशिक, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डॉ० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंघल, श्रीमती मीना तिवारी, आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन पूर्व योग पर आधारित व्यवहारिक एवं बौद्धिक प्रतियोगिताओं के परिणाम घोषित

योग विभाग में चित्र प्रदर्शनी एवं चल चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन
गौर समाधि परिसर में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य कार्यक्रम सागर माननीय सांसद श्री लक्ष्मीनारायण यादव जी के मुख्य
आतिथ्य में २१ जून २०१७ को सम्पन्न होगा।

सागर: 20.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय दिवस के आयोजन पूर्व २१ जून, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भारत सरकार द्वारा निर्धारित योग प्रोटोकॉल के साथ आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध का भी अभ्यास सुचारू रूप से कराया जा रहा है। इस कार्यक्रम में अध्यक्षता माननीय कुलपति प्रो. राघवेंद्र प्रसाद तिवारी करेंगे एवं अटल बिहारी वाजपेई के प्रो. पवन शर्मा विशिष्ट अतिथि के रूप में रहेंगे एवं चण्डीगढ़ से पधारे प्रो. धनराज शर्मा मुख्य वक्ता होंगे।

विश्वविद्यालय की लाईब्रेरी हॉल में ६ से ८ बजे तक पूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित विषय पर क्विज़ एवं योगाभ्यास प्रायोगिक प्रतियोगिताएँ सम्पन्न हुईं। जिसमें मुख्य अतिथि डॉ. बी.के. श्रीवास्तव तथा निर्णायक मण्डल के रूप में प्रो. धनराज शर्मा व डॉ. अरूण कुमार साव थे। तीन वर्गों में आयोजित क्विज़ प्रतियोगिता की गई जिसमें २५ वर्ष से कम महिला वर्ग में प्रथम स्थान शिवानी चौधरी, द्वितीय स्थान चंदा अहिरवार एवं तृतीय स्थान नेहा यादव ने प्राप्त किया तथा पुरुष वर्ग में दिनेश तोमर ने प्रथम स्थान, रंजीत ने द्वितीय स्थान एवं भरत ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महिला प्रतिभागी २५ से ५० वर्ष की उम्र में प्रथम स्थान संतोष कुमारी द्वितीय स्थान कल्पना पाठक एवं तृतीय स्थान ज्योति चौधरी ने प्राप्त किया तथा पुरुष वर्ग में प्रथम स्थान ऋषिमोहन खरे, द्वितीय स्थान दीपक चौधरी तथा तृतीय स्थान शुभम नेमा ने प्राप्त किया। इसी क्रम में २ से ४ बजे तक चल चित्र प्रदर्शनी व योग आधारित चित्र प्रदर्शनी जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. धनराज शर्मा, विशिष्ट अतिथि प्रो. ए.पी. त्रिपाठी एवं विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर उपस्थित थे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस- २१ जून २०१७ को मनाने से पूर्व योग विभाग अनेक कार्यशालाओं, सेमिनार एवं प्रतियोगिताओं आदि का आयोजन कर रहा है इस कार्यशाला का लाभ लेने हेतु विश्वविद्यालय परिवार के सभी विद्यार्थी, कर्मचारी, अधिकारी एवं शिक्षकगण भाग लेने हेतु अपने मित्र एवं परिजनों सहित आमंत्रित हैं। विश्वविद्यालय परिसर में २१ जून २०१७ को मुख्य अतिथि सांसद श्री लक्ष्मीनारायण यादव जी होंगे।

इस अवसर पर शुभम नेमा ने मंच का संचालन किया एवं श्री नवीन कौशिक ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया । कार्यक्रम में श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, श्रद्धा सोलंकी, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डॉ० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार, सौरभ शुक्ला, मनीष, रंजीत, दीपशिखा, राजुल, शिवानी, रिशिता, चंदा, अरविन्द, एकान्त, प्रहलाद, विनोद, राजदीप आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

योगविभागाध्यक्ष

विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन पूर्व योग पर आधारित व्यवहारिक एवं बौद्धिक प्रतियोगिताओं के परिणाम घोषित

द्वि-दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का समापन समारोह

सागर: 22.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर द्वि-दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन दीप प्रज्वलन कर मॉ सरस्वती एवं गौर जी के प्रतिमा कर संगोष्ठी का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो. राघवेन्द्र प्रसाद तिवारी की अध्यक्षता में, चण्डीगढ़ के प्रो. धनराज शर्मा के मुख्य आतिथ्य एवं भोपाल के महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय के डॉ. निलिम्प त्रिपाठी के विशिष्ट आतिथ्य में सम्पन्न हुआ।

इस अवसर पर विभिन्न प्रतियोगिताएँ सम्पन्न हुईं जिनके परिणाम निम्नांकित हैं-

1. योगाभ्यास प्रस्तुतिकरण में प्रथम स्थान - अंकित शर्मा, द्वितीय- राजदीप एवं तृतीय स्थान- रंजीत सिंह ने प्राप्त किया।
2. माइम - प्रथम स्थान- मनीष बेदिया, द्वितीय स्थान- एकांत प्रजापति, तृतीय स्थान- विनाद पटैल
3. मलखम्ब - प्रथम स्थान- जयराम, द्वितीय स्थान- दिव्यांशु रजक, तृतीय स्थान- सौरभ रैकवार
4. नाटक - प्रथम स्थान- दीपांशु सोनी, द्वितीय स्थान- राघवेन्द्र, तृतीय स्थान- शिवानी चौधरी ने प्राप्त किया।
5. चित्र प्रदर्शन - प्रथम स्थान- एकांत प्रजापति, द्वितीय स्थान- दीपशिक्षा ठाकुर, तृतीय स्थान- मनीष बेदिया ने प्राप्त किया।
6. नृत्य - प्रथम स्थान- राजुल बेटी सुमन, द्वितीय स्थान- दीपशिक्षा ठाकुर, तृतीय स्थान- शिवानी चौधरी ने प्राप्त किया।
7. विवज़ प्रतियोगिता - २५ वर्ष से कम महिला वर्ग में प्रथम स्थान शिवानी चौधरी, द्वितीय स्थान चंदा अहिरवार एवं तृतीय स्थान नेहा यादव ने प्राप्त किया, पुरुष वर्ग में दिनेश तोमर ने प्रथम स्थान, रंजीत ने द्वितीय स्थान एवं भरत ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महिला प्रतिभागी २५ से ५० वर्ष की उम्र में प्रथम स्थान संतोष कुमारी द्वितीय स्थान कल्पना पाठक एवं तृतीय स्थान ज्योति चौधरी ने प्राप्त किया तथा पुरुष वर्ग में प्रथम स्थान ऋषिमोहन खरे, द्वितीय स्थान दीपक चौधरी तथा तृतीय स्थान शुभम नेमा ने प्राप्त किया।

विश्वविद्यालय की लाईब्रेरी हॉल में ६ से ८ बजे तक पूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित विषय पर विवज़ एवं योगाभ्यास प्रायोगिक प्रतियोगिताएँ सम्पन्न हुईं। जिसमें मुख्य अतिथि डॉ. बी.के. श्रीवास्तव तथा निर्णायक मण्डल के रूप में प्रो. धनराज शर्मा व डॉ. अरुण कुमार साव थे। तीन वर्गों में आयोजित विवज़ प्रतियोगिता की गई जिसमें तथा इसी क्रम में २ से ४ बजे तक चल चित्र प्रदर्शनी व योग आधारित चित्र प्रदर्शनी जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. धनराज शर्मा, विशिष्ट अतिथि प्रो. ए.पी. त्रिपाठी एवं विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर उपस्थित थे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस- २१ जून २०१७ को मनाने से पूर्व योग विभाग ने अनेक कार्यशालाओं, सेमिनार एवं प्रतियोगिताओं आदि का आयोजन किया इस कार्यशाला का लाभ लेने हेतु विश्वविद्यालय परिवार के सभी विद्यार्थी, कर्मचारी, अधिकारी एवं शिक्षकगण भाग लेने हेतु अपने मित्र एवं परिजनों सहित आमंत्रित रहे।

इस अवसर पर शुभम नेमा ने मंच का संचालन किया एवं श्री नवीन कौशिक ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया । कार्यक्रम में श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, श्रद्धा सोलंकी, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डॉ० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार, सौरभ शुक्ला, मनीष, रंजीत, दीपशिखा, राजुल, शिवानी, रिशिता, चंदा, अरविन्द, एकान्त, प्रहलाद, विनोद, राजदीप आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

योगविभागाध्यक्ष

यम-नियम - सामाजिक स्वास्थ्य की स्थापना के लिए एक उत्तम मार्ग - डॉ. निधीश कुमार यादव
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

सागर: 23.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित १५ दिवसीय कार्यशाला में आज मुख्य वक्ता के रूप में पतंजलि योग पीठ हरिद्वार से पधारे डॉ. निधीश कुमार यादव, जबलपुर से पधारे श्री एन.आर. भार्गव मुख्य अतिथि के रूप में एवं अध्यक्ष के रूप में प्रो. गणेश शंकर गिरी उपस्थित थे।

इस अवसर पर पतंजलि योग पीठ हरिद्वार से पधारे डॉ. निधीश कुमार यादव ने अपने वक्तव्य में अष्टांग योग के चिकित्सकीय लाभों की चर्चा करते हुए कहा कि अष्टांग योग को डब्लू.एच.ओ. की स्वास्थ्य संबंधित परिभाषा को अष्टांग योग के साथ जोड़कर बताया जैसा कि हमें ज्ञात है कि इसके आठ अंग होते हैं उन आठ अंगों को चार भागों में विभक्त करेंगे तो प्रथम यम-नियम, सामाजिक स्वास्थ्य की स्थापना के लिए द्वितीय आसन-प्राणायाम के लिए तृतीय प्रत्याहार एवं धारणा मानसिक स्वास्थ्य की स्थापना के लिए तथा ध्यान-समाधि आध्यात्मिक स्वास्थ्य की स्थापना के लिए उपयुक्त एवं समुचित साधन हैं। योग का कोई भी अंग या कोई भी योग एकाकी न होकर परस्पर आश्रित ही हैं।

जबलपुर से पधारे 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, अवचेतन, अचेतन एवं सुपर चेतन) प्रभावित होते हैं। योग निद्रा का वर्णन दुर्गा शप्तसती में भी बताया गया है। परन्तु प्राचीन ग्रंथों में इसकी उत्पत्ति देखें तो यह एक तंत्र की न्यास पद्धति से ली गई एक विधा है।

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर ने अपने उद्बोधन में कहा कि महर्षि पतंजलि रचित योग सूत्र पूर्णतः वैज्ञानिक तत्वों पर आधारित है। उसमें हमें स्वास्थ्य से संबंधित सभी पक्षों का एक वैज्ञानिक ढंग से प्रस्तुतिकरण प्राप्त होता है। क्योंकि यह राजयोग का उत्तम ग्रंथ है। इसीलिए यह आध्यात्मिक ग्रंथ तो है कि परन्तु इस मार्ग कि प्राप्ति में मानसिक स्वास्थ्य की संकल्पना स्वतः निहित प्रतीत होती है।

इस १५ दिवसीय कार्यशाला में योगाभ्यास कराये जा रहे हैं। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारु रूप से कराया जा रहा है।

इस अवसर पर डॉ. अरुण साव ने मंच का संचालन किया एवं शोध छात्र अंकित शर्मा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, श्रद्धा सोलंकी, नवीन कौशिक, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डॉ० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार, शौरभ शुक्ला, मनीष, रंजीत, दीपशिखा, राजुल, शिवानी, रिशिता, चंदा, अरविन्द, एकान्त, प्रह्लाद, विनोद, राजदीप आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों एवं योग का घनिष्ट संबंध - डॉ. निधीश कुमार यादव
योग के आदि गुरु भगवान शिव - डॉ. अरुण कुमार साव

सागर: 24.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित १५ दिवसीय कार्यशाला में आज मुख्य आतिथ्य के रूप में जबलपुर के श्री एन.आर. भार्गव एवं पतंजलि योग पीठ हरिद्वार के डॉ. निधीश कुमार यादव की अध्यक्षता में योग विभाग के सहायक प्राध्यापक डा०अरुण साव ने अपने स्वागत भाषण में योग के इतिहास विषय पर चर्चा करते हुए कहा कि योग वैदिककालीन सभ्यता या उससे भी प्राचीन है क्योंकि इसके अनेक अवशेष या प्रमाण यत्र-तत्र प्राप्त हुए हैं ऐसा उल्लेख प्राप्त होता है कि- हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः। योग का अदि गुरु भगवान आदिनाथ शिव को माना जाता है इसीलिए इनका दूसरा नाम योगीश्वर (योगियों के ईश्वर) तथा हिरण्यगर्भ भी हैं।

इस अवसर पर पतंजलि योग पीठ हरिद्वार से पधारे डॉ. निधीश कुमार यादव ने अपने वक्तव्य में शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान के अन्तर्गत अतःस्त्रावी ग्रंथियों का संबंध योग के साथ प्रदर्शित करते हुए विस्तृत चर्चा की। जिसमें प्रमुख रूप से पीयूष ग्रंथी को मास्टर ग्रंथी बताते हुए कहा कि यह सभी ग्रंथियों व संबंधित गतिविधियों की संचालक है जिसका नियमन योगाभ्यास के द्वारा संभव है। वर्तमान तनावपूर्ण जीवन में दृष्टिगोचर होने वाली प्रमुख व्याधियों में मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि में होने वाले असंतुलित हारमोनल गतिविधियों, जिनमें कॉर्टिसोल, एड्रिनलीन, नॉर एड्रिनलीन, थाईरॉइड, थाईरॉक्सीन, डोपामाईन तथा अन्य हारमोन्स की न्यूनाधिक्यता उत्तरदायी होती है।

जबलपुर से पधारे श्री एन.आर. भार्गव जी ने भारतीय योगियों का परिचय विषय पर व्याख्यान देते हुए योगेश्वर श्री कृष्ण, गुरु गोरखनाथ एवं स्वामी श्री कुवल्यानंद का परिचय देते हुए उनके व्यक्तित्व की विस्तृत चर्चा की जिसमें मुख्य रूप से योगेश्वर श्री कृष्ण का जीवन परिचय देते हुए कहा कि उनका संपूर्ण जीवन ही योग का परिचायक था। इन्होंने आजीवन जितनी भी लीलाएँ की वे सभी योग परक थी। इन्होंने योग में वर्णित अनासक्त भाव का वर्णन विशेष रूप किया है। जिसके द्वारा समाज में फैली अज्ञानतावश लोलुपताओं से विमुखता की ओर प्रवृत्त हुआ जा सकता है।

इस १५ दिवसीय कार्यशाला में योगाभ्यास किये गए। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारु रूप से किया जिसमें भ्रामरी, अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, उज्जायी, शीतली-शीतकारी प्राणायामों के विभिन्न प्रकारों का एवं ध्यान आदि का अभ्यास किया गया।

इस अवसर पर श्री शुभम नेमा जी ने मंच का संचालन किया एवं शोध छात्र अंकित शर्मा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में मनीष, रंजीत, दीपशिखा, राजुल, शिवानी, रिशिता, चंदा, अरविन्द, श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, श्रद्धा सोलंकी, नवीन कौशिक, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डॉ० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार, सौरभ शुक्ला, एकान्त, प्रह्लाद, विनोद, राजदीप आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

विश्वविद्यालय में योग द्वारा संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला

मन की प्रसन्नता, मन निग्रह योग से संभव - डॉ. अखिलेश्वर साव नेति क्रिया से कपाल शोधन - डॉ. के. कृष्ण शर्मा

सागर: 26.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में आज मुख्य वक्ता के रूप में छत्तीसगढ़ के डॉ. अखिलेश्वर साव, मैंगलोर विश्वविद्यालय, मैंगलोर कर्नाटक के डॉ. के. कृष्ण शर्मा मुख्य अतिथि के रूप में एवं अध्यक्ष के रूप में प्रो. गणेश शंकर गिरी उपस्थित थे।

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 साधकों के लिए अभ्यास-वैराग्य, मध्यम कोटि के साधकों के लिए क्रिया योग एवं प्रथम कोटि के साधकों के लिए अष्टांग योग का वर्णन किया गया है। अभ्यास वैराग्य के अन्तर्गत- योग दर्शन पाद-१/१२ में बताया गया है- “अभ्यास वैराग्याभ्यान्तन्निरोधः।” अर्थात् निरन्तर वैराग्य के अभ्यास करने से मन की पार्थिव वृत्ति बदल जाती है इसी तथ्य को गीताकार ने “अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते” अर्थात् निरन्तर वैराग्य का अभ्यास करने से मन की वृत्तियों शनैः शनैः नियंत्रण में आने लगती हैं, कहकर समझाया है।

डॉ. अखिलेश्वर साव ने स्वास्थ्य के विषय पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) स्वास्थ्य की परिभाषा बताते हुए विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य पर प्रकाश डालते हुए बताया कि मानसिक स्वास्थ्य एक अति व्यापक क्षेत्र है। इसके लिए संतुलित मन, दृढ़ इच्छा शक्ति, उच्च विचार, शारीरिक विश्राम, सद्गुणों का विकास, नकारात्मक गुणों का उन्मूलन तथा समय का उचित उपयोग आवश्यक है। मन में जो दुर्गुण विचार तथा पापों के संस्कार संचित हैं, वही मन का मैलापन है। किसी कार्य को करने का साहस न होना ही मन की कमजोरी तथा दुर्बलता है। इनके निवारण के लिए मानस तप का वर्णन करते हुए कहा गया है- मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्म विनिग्रहः। भाव संशुद्धिरित्येतत् तपो मानसमुच्यते।। अर्थात् मन की प्रसन्नता, शांत भाव, ईश्वर चिंतन, मन निग्रह अंतःकरण के भावों की पवित्रता। इस प्रकार ये मन संबंधी तप कहे जाते हैं। इन मानस तप मानसिक स्वास्थ्य स्थाई होता है।

डॉ. के. कृष्ण शर्मा ने हठयोग विषय पर चर्चा करते हुए उसके अंतर्गत शुद्धि क्रियाओं के अंतर्गत सूत्र नेति एवं जल नेति पर विशेष चर्चा की। जिसमें उन्होंने बताया कि जल या सूत्र नेति के अनेक लाभ हैं जैसा कि हठ प्रदीपिका में कहा भी गया है- कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टि प्रदायिनी। ऊर्ध्व जत्रु गतान् रोगान् नेतिरासु निर्हति च।। अर्थात् नेति क्रिया के माध्यम से कपाल का शोधन होता है, दिव्यदृष्टि की प्राप्ति होती है तथा ऊपर के रोगों का निवारण होता है। इस बात को अगर संक्षेप में कहें तो आँख, नाक, कान एवं गले से संबंधित रोगों का निराकरण होता है।

इस कार्यशाला में योगाभ्यास कराये गये। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारू रूप से कराया गया। जिसमें जल नेति, सूत्र नेति, कुंजल, कपालभाति, भद्रासन, वज्रासन, उत्तानमण्डूकासन, मयूरासन, विभक्त पश्चिमोतानासन, नौकासन, धनुरासन एवं मकरासन का विशेष रूप से अभ्यास कराया गया।

इस अवसर पर डॉ. अरुण कुमार साव ने मंच संचालन किया एवं शोधार्थी श्रद्धा नामदेव ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में शुभम नेमा, वन्दना, मीनू, प्रतिभा, स्मृति, अरुण कुमार, हर्ष देव, मयूर गर्ग, कमल शर्मा, निशा, मनमोहन दुबे, संजय कुमार, ऋषी मोहन, आरंभ शुक्ला, अंकित शर्मा, रमाकांत आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

आधुनिक विज्ञान एवं पंचमहाभूत का घनिष्ट संबंध - डॉ. यू.एस. गुप्ता
शारीरिक प्रकृति के अनुसार आहार सेवन आवश्यक - डॉ. रेणुबाला
हमें पुनः प्रकृति की ओर लौटने की आवश्यकता - प्रो. गणेश शंकर गिरी

सागर: 27.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि मनुष्य प्रकृति का एक प्रमुख अंग है अगर हम उसे विलग कर रख लें तो उसके जीवन में बहुत सी बातें नष्ट-भ्रष्ट हो जावेंगी। इसीलिए हमें पुनः प्रकृति की ओर लौटने की आवश्यकता है। इसके माध्यम से ही हम सुख एवं आनन्दित जीवन यापन कर सकते हैं।

प्रो. यू.एस. गुप्ता ने योग एवं स्वास्थ्य विषय पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुए योग का आधुनिक विज्ञान से संबंध बताते हुए कहा कि- सूर्य से प्राप्त ऊर्जा का एक अंश हमारे शरीर को संचालित करने में प्रमुख भूमिका अदा करता है। आसनों के माध्यम से ऊर्जा का हमारे शरीर में ए.टी.पी. के रूप में होती है। ऊर्जा का अत्यधिक उपयोग तथा लेक्टिक एसिड के विसर्जन को वैज्ञानिक तरीके से समझाया। इससे संबंधित विभिन्न अनुसंधानों की चर्चा की तथा विभिन्न रोगों में योग की उपयोगिता बताते हुए भारतीय ग्रंथों में वर्णित पंचमहाभूत, त्रिदोष आदि का संबंध आधुनिक विज्ञान के साथ जोड़कर बताया। प्रचलित महत्वपूर्ण व्याधियों की चर्चा करते हुए अस्थमा, कब्ज, मधुमेह, मोटापा, चिंता आदि पर विशेष बल दिया। यथा मोटापा को कम करने के लिए योग से अच्छी व सस्ती औषधी (मेडिसिन) वर्तमान में उपलब्ध नहीं है क्योंकि योगाभ्यास चयापचय की प्रक्रिया को नियंत्रित कर व्यक्ति को पूर्ण स्वास्थ्ययुक्त बनाता है।

प्रोफेसर रेणुबाला ने आहार एवं पोषण विषय पर अपने वक्तव्य में कहा कि आहार प्राणी की वृद्धि का प्रमुख घटक है आहार हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक वातावरणीय जीवन को बनाने में सहायक होता है। क्योंकि जैसा हम आहार ग्रहण करते हैं उसी प्रकार इन सभी आयामों में परिवर्तित अवश्यम्भावी है। इसी कारण शास्त्र या विज्ञान में आहार कब, क्यों, कैसे, कहां, कितना आदि प्रश्नों के साथ वर्णित किया गया है। विभिन्न प्रकार के आहार तथा उनके द्वारा शरीर में निर्माण प्रक्रिया (एनाबोलिज्म) विखण्डन प्रक्रिया (केटाबोलिज्म) सम्मिलित प्रक्रिया मेटाबोलिज्म नियंत्रित होती है। ज्यादा खाना आवश्यक नहीं है, आवश्यक यह है कि जो खाया जा रहा है उसका उचितरित्या पाचन हो रहा है या नहीं। इसी कारण डब्ल्यू.एच. ओ. ने आहार के संदर्भ में कहा है कि आप अपने शरीर के सिग्नल को समझते हुए उसकी प्रकृति के अनुसार भोजन या आहार ग्रहण करना चाहिए।

डॉ. संजय जैन ने ध्यान की विभिन्न विधियों के बारे में बताते हुए विपत्सना ध्यान की विधि एवं उपयोगिता पर विशेष रूप से बल दिया। डॉ. के. कृष्ण शर्मा ने अष्टांग योग के विभिन्न अंगों को समझाते हुए उनका दैनिक जीवन में किस प्रकार उपयोग कर सकते हैं इसकी विस्तृत जानकारी दी।

इस कार्यशाला में योगाभ्यास कराये गये। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारू रूप से कराया गया। जिसमें ताडासन, वृक्षासन, गरुडासन, चक्रासन, संकटासन, नटराजासन, पादहस्तासन, शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, सूर्य भेदन, चन्द्रभेदन, अनुलोम-विलोम, दण्ड धौति, वमन धौति एवं वस्त्र धौति का विशेष रूप से अभ्यास कराया गया।

इस अवसर पर डॉ. सारिका शुक्ला ने मंच संचालन किया एवं डॉ. अरूण कुमार साव ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में शिवानी, राजुल, एकांत, मनीष, रंजीन, जयराम, विनोद, विपुल, हर्षदेव, कमल शर्मा, बृजेश सिंह, ऋषिमोहन, श्रीमति श्रद्धा नामदेव, नवीन कौशिक, सुरेन्द्र खरे आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।