

YOGA MAHOTSAV
IN CONNECTION WITH CELEBRATION OF
100 DAYS COUNTDOWN TO IDY 2022
18 APRIL 2022





Eminent Speakers/Resource Persons /Guests



Dr. Ishwar Acharya
New Delhi



Dr. Arpit Dubey
New Delhi



Dr. Hanumanta Rao
Kanyakumari



Yogacharya N.R. Bhargava
Jabalpur



Yogi Bhagat Singh
Sagar



Prof. Ganesh Shankar
H.O.D. & Convener –Yoga



Yogacharya Vishnu Arya
Yog Niketan Sagar



Hon'ble Vice Chancellor
Prof. Neelima Gupta



Hon'ble Minister of Transport
Shri Gobind Rajput.

विश्वविद्यालय ने सागर के छात्रावासों में योग शिविर का किया आयोजन

जागरण न्यूज़, सागर

डॉ. हरीशंकर गौर विश्वविद्यालय सागर के विद्यार्थियों हेतु निवेदिता, रानी लक्ष्मी बाई, टैगोर, धिवेकानन्द, कबीर एवं रमन छात्रावासों में दस दिवसीय योग शिविर का आयोजन योग शिक्षा विभाग के निर्देशन में 11 से 20 अप्रैल तक किया जा रहा है। इन छात्रावासों के अलावा केन्द्रीय विद्यालय-4 एवं गौर प्रांगण में भी योगाभ्यास करवाया जा रहा है जिसमें लगभग 400 प्रतिभागी प्रतिदिन योग के शिविर में अनुशासित रूप से योगाभ्यास के लाभ प्राप्त कर रहे हैं। इन शिविरों में योग विशेषज्ञ द्वारा योग के व्यवहारिक एवं सैद्धांतिक पक्षों से भी अवगत करवाया जा रहा है। प्रो. जीएस गिरि ने बताया कि योग शिक्षा विभाग द्वारा योग के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक महत्व को दृष्टिगत रखते हुए विभागीय शिक्षकों, शोधार्थियों एवं विद्यार्थियों द्वारा अधिक से अधिक लोगों को आगामी योग महोत्सव में सहभागिता हेतु प्रेरित करने के उद्देश्य से सागर शहर के 20 से अधिक स्थानों पर दस दिवसीय योग शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें विशेष रूप से युवा वर्ग के लाभ हेतु विश्वविद्यालय के सभी छात्र, छात्रावासों में इसका आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि योग के क्षेत्र में आज इनोवेशन का महत्व एवं आवश्यकता है। इसके

योग द्वारा व्यक्ति, समाज एवं विश्व कल्याण संभव: प्रो. गिरि

अन्तर्गत योग के विभिन्न प्रकारों व अंगों के साथ उनके अभ्यासों को सरलतम एवं उपयोगी बनाया जाना चाहिए। इनोवेशन हर क्षेत्र में हो रहे है लेकिन हम यदि योग में नवीन वैज्ञानिक तकनीकों का समावेश 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 योग द्वारा स्वयं के साथ साथ समाज एवं विश्व कल्याण का होगा। डॉ. अरुण साव ने अपने वक्तव्य में कहा कि ये योगाभ्यास शिविर विशेष रूप से युवा वर्ग के स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन एवं सुखमय जीवन के लिए बहुत उपयोगी है। योग की महिमा को बताते हुए कहा कि योग को हमें व्यवहारिक रूप से अपनाना चाहिए। व्यक्ति को योग करने के लिए कहीं अलग से जाने की आवश्यकता नहीं है अपितु जहाँ जिस स्थिति में, जिस वातावरण में हैं वहीं रहते हुए प्रत्येक कर्म को योगमय बनाया जा सकता है। योग को हमें आचरण में उतारना



चाहिए तभी उसकी सार्थकता है। आज का समय प्रतिस्पर्धा का, चुनौतियों का युग है। पग-पग पर जीवन में चुनौतियाँ आती हैं। उनसे निपटने के लिए योग ही सक्षम है। शिविरों के संयोजक प्रवेश, कोमल एवं ब्रजेश ठाकुर ने योग शिविरों हेतु आयोजकों एवं प्रतिभागीयों के प्रति पूर्ण सहयोग प्रदान करने के लिए धन्यवाद किया।

व्यक्ति योग सीखकर जीवन स्वस्थ बना सकता है : राजपूत

सागर (नवदुनिया प्रतिनिधि)। योग एक साईंस भी है व योग साधना भी है। ये सबसे कम खर्चीली, कोई विशेष उपकरण की आवश्यकता इसमें नहीं पड़ती। हमारी संस्कृति और सभ्यता में जमीन पर बैठना लेटना शामिल रहा है तो दूरी प्रत्येक घर परिवार में होती है। वस एक दूरी पर ही सामान्य व्यक्ति योगाभ्यास सीखकर अपना जीवन स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। यह बात मध्यप्रदेश के परिवहन और राजस्व मंत्री गोविन्द सिंह राजपूत ने योग शिक्षा विभाग डा. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय एवं आयुष मंत्रालय भारत सरकार के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित योग महोत्सव कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में कही।

श्री राजपूत ने कहा कि योग भारत की पूरी दुनिया को अप्रतिम देन है और सारी दुनिया इसके महत्त्व को समझ रही है। इसका उदाहरण देते उन्होंने कहा कि 1907 में छात्र प्रतिनिधि के रूप में भारत



विविध परिसर में आयोजित कार्यक्रम के दौरान योगाभ्यास करते हुए विविध के छात्र व कर्मचारी। • नवदुनिया

सरकार के प्रतिनिधि मंडल के सदस्य के तौर पर वे जापान गए थे। जापान के लोगों ने नमस्कार करके मुझे अर्चन किया, फिर मैंने देखा वहां प्रातःकाल कई लोग पार्क व योग केन्द्रों में दैनिक योगाभ्यास करत थे। उस समय भारत में योग का प्रचार प्रसार उतना नहीं था जितना आज हो चुका है। निरंतर एवं सतत योगाभ्यास से व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है। हम डा. गौर के ऋणी हैं, जिनकी वजह से हम बुंदेलखण्ड के पिछड़े क्षेत्र में उच्च शिक्षा

का लाभ प्राप्त कर पा रहे हैं। साथ ही विश्व के सबसे प्राचीन योग शिक्षा विभाग के माध्यम से हम जीवन जीने की कला सीख रहे हैं।

अभ्यास से साधक समस्त बाधाओं से मुक्ति पा सकता है: कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि योगाचार्य एनआर भार्गव ने कहा कि इच्छा शक्ति, ज्ञान शक्ति और अंतः प्रज्ञा को हम योग बल से प्राप्त कर सकते हैं। साथ ही इस आयोजन की थीम स्वास्थ्य, खुशहाली

और समन्वय को भी योग के माध्यम से इस जीवन में प्राप्त किया जा सकता है। इसके लिए आवश्यक है सतत निरंतर सत्कार सहित अभ्यास। अभ्यास से साधक समस्त बाधाओं से मुक्ति पा सकता है। कुलपति प्रो. नीलिमा गुप्ता ने कहा कि आज योग महोत्सव संकल्प का दिवस है। जीवन में एक दिन नहीं प्रत्येक दिन योग का दिन होना चाहिए। स्वास्थ्य खुशहाली और समन्वय जीवन में अंदर से अनुभव करने का विज्ञान है।

शुभ दिन आयो रे की प्रस्तुति: कार्यक्रम में आर्मी स्कूल के विद्यार्थियों ने संगीतमयी सरस्वती वंदना प्रस्तुत की। योग शिक्षा विभाग के विद्यार्थियों ने संगीतमयी नृत्य शुभ दिन आयो रे से अतिथियों का स्वागत किया। देशप्रेम और मातृभूमि को नमन करने एक संगीतमयी योग बैले की विभागीय विद्यार्थियों ने प्रस्तुत की।

स्वागत भाषण देते हुए प्रो. गणेश शंकर गिरी ने कहा कि आयुष मंत्रालय द्वारा आगामी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व तैयारी हेतु 100 दिन 100 आयोजन का कार्यक्रम पूरे विश्व में चलाया जा रहा है। इसी तारतम्य में सागर शहर को आज 64वीं उल्टी गिनती का योग महोत्सव आयोजित कराने हेतु चुना गया है। इसके तहत हम 20 स्थानों पर शिविरों के माध्यम से लोगों को जोड़ने का प्रयास कर रहे हैं। कार्यक्रम में डा. ब्रजेश ठाकुर ने प्रोटोकाल अभ्यास कराया।

चंचल चित्त को साधने की प्रक्रिया का नाम योग : हनुमंत राव

सागर। काम क्रोध मद मत्सर ये सभी मन के मैल हैं, मलिन मन का परिणाम चित्त की चंचलता और वृत्तियां हैं। चंचल और वृत्ति युक्त चित्त को साधने की प्रक्रिया का नाम ही योग है। पातंजल योग शास्त्र में इसकी बड़ी सुंदर विधि अष्टांग साधना के रूप में बताई गई है। चित्त साधने पर आनंद की अवस्था विकसित होती है जो मन शरीर और आत्मा का समन्वय करने का कार्य करती है। उक्त उद्गार हनुमंत राव राष्ट्रीय उपाध्यक्ष विवेकानंद केन्द्र कन्याकुमारी ने योग शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित योग महोत्सव के सैद्धांतिक सत्र में व्यक्त किए। सत्र के आरंभ में मोराजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के प्रभारी निदेशक डॉ. ईश्वर आचार्य ने कहा कि भारत तथा विश्व के एक सौ शहरों में योग महोत्सव के माध्यम से हम आम जनमानस को योग से जोड़ने का प्रयास कर रहे हैं ताकि योग के शारीरिक और मानसिक अभ्यास से व्यक्ति स्वस्थ एवं सुखी जीवन के लाभ प्राप्त कर सके। दो वर्ष कोरोना काल में सार्वजनिक आयोजन नहीं हो पाने के कारण इस वर्ष व्यापक स्वरूप में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मानने हेतु कृत संकल्पित हैं। मोराजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान नई दिल्ली के डॉ. अर्पित दुबे ने जीवन में तीन आयामों की चर्चा करते हुए कहा कि संयम, समाधि और योग का समन्वय सुखी जीवन की आधारशिला है। आहार निद्रा और व्यायाम के संयम से योग की समग्र अवस्था प्राप्त की जा सकती है। सागर के योगाचार्य विष्णु आर्य ने कहा कि मन के शांत एवं एकाग्र होने से जीवन के समस्त कार्यों को सरलतम



विविध में योग महोत्सव के सैद्धांतिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन

रूप से किया जा सकता है। शरीर शुद्धि हेतु आसन एवं मन शुद्धि हेतु प्राणायाम के अभ्यास से व्यक्ति अध्यात्म की ओर अग्रसर होता है। अध्यक्षीय उद्घोषण में कुलपति प्रो.

नीलिमा गुप्ता ने कहा कि प्रसन्नता प्राप्ति हर व्यक्ति का ध्येय है। इस प्रसन्नता के लिये जीवन में स्वस्थ रहना पहली आवश्यकता है। विश्व के 149 देशों में हैजीनेस इंडेक्स में 2021 में भारत 139 नंबर पर था अर्थात् हमारे देश के आम आदमी को खुश रहने के निर्धारित पैरामीटर के हिसाब से बहुत कमियां हैं। हम सभी को मिलकर इस दिशा में सोचना पड़ेगा हम कैसे आम आदमी के जीवन को खुशहाल बना पायें? इसी दिशा में योग विद्या की भूमिका बढ़ जाती है। कार्यक्रम में स्वागत भाषण प्रो. गणेश शंकर गिरी योग विभागाध्यक्ष ने दिया। संचालन डॉ. नितिन कोरपाल ने एवं आभार ज्ञापन डॉ. अरूण साव ने माना। इसके पश्चात सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन हुआ जिसमें भजन, लोकगीत, योग कविता, कालबेलिया नृत्य, छत्तीसगढ़ी नृत्य, गणेश स्तुति, शिव स्तुति, के नाटक आदि प्रस्तुत किए गये।