

Detailed Work Done Report Of Yoga Mahotsav

In Connection With Celebration Of
100 Days Countdown To IDY 2022
18 April 2022 (64 Day)

Morning Yoga Practical Session (IDY Protocol-7.00AM to 9.00AM):

Department of Yoga Education, Dr. Harisingh Gour Vishwavidyalaya, Sagar organized, the 64th countdown day program of Yoga Mahotsava on Monday, 18th April 2022 at Gour Prangan of the University in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga-AYUSH Ministry, Government of India- a Countdown programme of 100 days in 100 Cities with 100 programmes to mark the forth coming International Day of Yoga.

More than 1500 participant attended the program in Hybrid mode-Prof.Ganesh Shankar

Prof.Ganesh Shankar welcomed the Guests and participants of Yoga Mahotsava. He presented a detailed information about the programme and the activities of the department. He also explained the aim and objectives of Yoga in modern perspectives. Hon'ble Transport and Revenue Minister, Government of Madhya Pradesh Sh. Govind Singh Rajput, was the Chief Guest while Prof (Mrs.) Neelima Gupta, Vice Chancellor, Dr. Harisingh Gour Vishwavidyalaya, Sagar presided over the function. Yogacharya N.R. Bhargava was the Special guest on the Occasion. To Spread the message of Yoga among common people, the Department also organized 20 Yoga camps at different places of Sagar in which Schools, Hostels, Central Jail, Parks were included. This program was organized on Hybrid mode with more than 1500 participant attended the program. Dr. Arun Kumar Sao and Dr. Brajesh Thakur conducted the IDY Protocol practice from 7.00 A.M to 8.00 A.M. at the University Gour Prangan.

Yoga is a Science and System of Sadhana (Practice) as well- Govind Singh Rajpoot

Hon'ble Minister of Transport & Revenue-M.P.Govt., Sh. Govind Singh Rajpoot Addressing the Program as the Chief Guest said that Yoga is a Science and System of Sadhana (Practice) as well. It is a low cost, less equipment requirement physical form of exercise. A Mat is always available in every house as our culture is to sit, Sleep and dine on ground. On that mat, any person can learn and practice yoga and make his life happy and healthy. The world is regaining the importance of yoga as yoga has contributed to world heritage. Sh. Rajpoot quoted his visit as a student representative from India to Japan in 1997. He said that people greeted our delegation with ' Namaskar' and he saw many people practicing yoga in parks and yoga Institutes in Japan. At that time Yoga was not so popular in India. He Remembered his student/college life days at this Vishwavidyalaya and said that we are indebted to Dr. Gour, who established the Temple of education at a backward area of Bundelkhand donating his personal asset and income.

***Health, Happiness and Harmony is possible with regular, intense and sincere practice of Yoga-
Yogacharya N.R. Bhargava***

Special Guest Yogacharya N.R. Bhargava said that Intuition, Intellect and Wisdom can be achieved by yoga practice. Health, Happiness and Harmony, the theme of this Mahotsav, is possible with regular, intense and sincere practice. A sadhak can reach a state of bliss adopting yoga as a Lifestyle.

Yoga is the Science of Health, Happiness and Harmony in life -Prof. Neelima Gupta

Delivering the Presidential address Prof. Neelima Gupta, Vice Chancellor of the Vishwavidyalaya, said that Yoga Mahotsav is the day of making promise. Each day should be the day for yoga in life. Yoga is the Science of Health, Happiness and Harmony in life. It has been Prevalent from ancient times. Prof. Gupta said that she is looking forward to set up a Yoga Centre, Meditation Centre and Happiness Centre in the Vishwavidyalaya, so that any person can practice and learn the basics of Yoga for healthy and happy life. She thanked the AYUSH Ministry, Govt. of India, for providing the opportunity and financial assistance to organize countdown of 64th day to IDY 2022 at Sagar-Madhya Pradesh.

Afternoon Session- 02:00 PM to 04:00 PM (Invited Lectures):

Prof. Ganesh Shankar Giri Presented the welcome Address during the afternoon Session- 02:00 PM to 06:00 PM, which included the Invited Lectures and Cultural Program at Rajmata Vijayraje Scindia Golden Jubilee Auditorium of the University.

Yoga is a source of inspiration to Humanity at large for personality development - Dr. Ishwar Acharya

Dr. Ishwar Acharya-Assistant Director of MDNIY, New Delhi said that the Government of India is trying to connect the public at large to learn Yoga and earn benefit from physiological and psychological aspects of personality development by organizing 100 days countdown to International Day of Yoga. The programmes are being held in 100 cities with a motive to create awareness about health, harmony and happiness through yoga. After a gap of corona affected two years, we are dedicated to organize and celebrate International Day of Yoga with much enthusiasm, fervor and on a grand scale. Yoga connects each and every religion, faith and belief, far away from misconceptions of propagating any particular religion or community. It is a source of inspiration to Humanity at large.

Ashtanga Yoga is a simple method to control the mind- Dr. Hanumanta Rao:

Mind is distracted by anger, greed, possessiveness and other similar reasons. Yoga is the means to control the senses, their subjects and a science to conquer the mind. Ashtanga Yoga Sadhna of Patanjali is a simple method described to control the mind. When the chitta is controlled, it

results in the coordination of body, mind and soul. These words were delivered by special guest Dr. Hanumanta Rao-All India Vice President of Vivekananda Kendra Kanyakumari.

A balanced approach in diet, sleep and exercise can lead to harmony in life- Dr.Arpit Dubey:

Dr.Arpit Dubey-Assistant Professor of MDNIY, New Delhi during his lecture said that Samyama (control), Samadhi (State of bliss) and Yoga are three valuable aspects of life by which a human personality can attain state of happiness and salvation. A balanced approach in diet, sleep and exercise with all daily routine actions can lead to harmony in life.

Yoga is useful for Holistic Health- Yogi Bhagat Singh Thakur:

Yogi Bhagat Singh Thakur also spoke about yoga and its utility in health and therapy. He very well explained the three aspects of Health i.e preventive, promotive and therapeutic. He told that preventive and promotive aspects of Health are very important as far as yoga is concerned. He also suggested various means to achieve the holistic health like Hatha yoga and Raj yoga. He appreciated the efforts of Government of India and the Department of Yoga Education of Dr. Harisingh Gour University, Sagar for connecting with different category of people through 10 day yoga camps.

Prananyama can lead to mental strength and stability of the mind- Yogacharya Vishnu Arya:

Special Guest of the occasion, renowned Yogacharya Vishnu Arya praised the efforts of Ministry of AYUSH, Govt. of India, MDNIY, New Delhi and Department of Yoga Education in their endless efforts to take yoga to common people. He said that a person can use his optimum energy and do all the work efficiently if the mind and body are attuned and peace and integrity is achieved by the practice of yoga. A yoga Sadhak can achieve spiritual enlightenment by practicing Asana for physical strength, practicing prananyama for mental strength and stability.

Every person aims to be healthy and happy by disciplined way of life-Prof. Neelima Gupta

Hon'ble Vice Chancellor Prof. Neelima Gupta in her Presidential remarks said that each and every person aims to be happy in life. For being happy in life, a person needs to be healthy. Quoting the annual report on Happiness Index of the world, Prof. Gupta said that India stands at position number 139 out of 149 countries on which this index was applied. There are certain specified parameters of measuring happiness and we will have to collectively deliberate on how can we make the life of an individual happy? Here lies the importance and role of yoga. Yoga is the flag bearer of ancient Indian culture and tradition and for this reason celebrating International Day of Yoga has become a necessity.

Cultural Event (04:00 PM to 06:00 PM):

After the invited lecture session, a cultural event was also held in which Prayers, Bhajans, Folk songs, poetry, Kalbelia Dance, Chattishgarhi dance, Ganesh Stuti, Shiv Stuti, Baredi dance of Bundelkhanda and a play related to Yoga and Stress Management were performed by the students of department of Yoga Education and other participants. All the proceedings of the day long function were conducted by Dr. Nitin Korpai. Dr.Arun Sao delivered the vote of thanks.

In all more than 1500 people participate in the Yoga Mahotsav program organized on 18th April 2022. 700 prisoners participated in yoga camp at central jail while 150 students of Army Public School, 28 Orphan children, 300 university hostel students, about 400 hundred students/people of different other schools/parks participated in the 10 day Yoga camp including in the program organized on 18th April 2022 and got benefited.



Prof. Ganesh Shankar Giri
Convener of Yoga Mahotsav Program &
Head of the Department of Yoga Education,
Dr.Harisingh Gour Vishwavidyalya, Sagar (M.P.)

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 कहा।

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 विवि 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 अर्चित 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



विवि 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 पश्चात् सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन हुआ जिसमें भजन, लोकगीत, योग कविता, कालबेलिया नृत्य, छत्तीसगढ़ी नृत्य, गणेश स्तुति, शिव स्तुति, के नाटक आदि प्रस्तुत किए गये।