

योग द्वारा कोरोना नियन्त्रण पर व्याख्यान माला

सागर: 01.05.2021- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग द्वारा कोरोना नियन्त्रण पर व्याख्यान माला का शुभारम्भ कैवल्यधाम योग संस्थान के वैज्ञानिक डा0 एस0डी0 पाठक मुख्यातिथ्य में एवं कार्यक्रम के संयोजक एवं योगविभागाध्यक्ष प्रो0 जी0एस0गिरि की उपस्थिति में योगिक प्रार्थना के साथ आन लाईन देश से जुड़े अनेक योग साधकों एवं प्रतिभागीयों की उपस्थिति में हुआ।

योग द्वारा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता का विकास होता है- प्रो0 सतीश पाठक

प्रो0 सतीश पाठक ने योग की कोरोना महामारी में भूमिका पर वक्तव्य में कहा कि संधि चालन कियाएं, सिंह मुद्रा, नौकासन, भुजंगासन, शशांकासन, प्राणधारणा का अभ्यास, अनुलोम विलोम, ओम जाप, गायत्री साधना एवं कपालभाती से मनोशारीरिक कियाएं प्रभावित होती हैं तो विभिन्न संस्थानों के स्नायुपेशी समन्वय, अगों की क्रियाशीलता बढ़ती है जिससे रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता का विकास होता है तथा वायरस, इन्फेक्शन से बचाव होता है। योग स्वास्थ्य के रक्षण, बचाव का कार्य करता है। डा0 पाठक ने चिंतन से चरित्र निर्माण, प्रकृति से जुड़कर प्रकृति संवर्धन, परिवार से जुड़कर स्वस्थ समाज के निर्माण को इस महामारी से मुक्ति का मार्ग बताया।

कोरोनाकाल में शारीरिक और मानसिक संतुलन हेतु योग सहायक -प्रो0 गिरि

प्रो0 गिरि ने अपने उद्बोधन में ने विभाग की जानकारी देते हुए बताया कि योग के प्रचार प्रसार में यह विभाग विगत 50 वर्षों से भी अधिक समय से कार्य कर रहा है। उन्होंने कोरोना एवं जीवन से संबंधित रोगों की चर्चा करते हुए योग की महत्ता पर विस्तृत जानकारी दी तथा स्वस्थ जीवन शैली को आरोग्यता का आधार बताया। योग के सकारात्मक प्रभाव के कारण प्राचीनकाल के अपेक्षा योग की आवश्यकता आधुनिक समय में ज्यादा है। कोरोना महामारी के वैश्विक संकट में भारत में दूसरी लहर कहर ढा रही है। इस महामारी ने समस्त मानव जाति के समक्ष भय, निराशा और अनिश्चितता का माहौल पैदा कर दिया है। आम जनमानस में वर्तमान तथा भविष्य के प्रति चिंता का माहौल निर्मित कर दिया है तथा आजीविका एवं आर्थिक गतिविधियों में विपरीत प्रभाव डाला है।

इस कठिन दौर में योग की कोरोना के रोकथाम में भूमिका को ध्यान में रखते हुए तथा आगामी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों के तारतम्य में प्रति शनिवार योग शिक्षा विभाग एक वेबिनार सीरिज आयोजित कर रहा है प्रातः छ से आठ बजे तक आयोजित इस वेबिनार में उक्त जानकारी देते हुए योग शिक्षा विभाग के अध्यक्ष डा0 गणेश शंकर गिरि ने कहा कि समाज में शारीरिक और मानसिक संतुलन को बनाए रखने में योग के विभिन्न पहलुओं की भूमिका पर यह केन्द्रित विशेष आमन्त्रित व्याख्यानों की श्रृंखला प्रारंभ कर रहे हैं।

इस अवसर पर विभागीय विद्यार्थीयों ने कोरोना के लक्षण एवं योग की भूमिका पर केन्द्रित लघु नाटिका आनलाईन प्रस्तुत की। संचालन शोधछात्र महेन्द्र शर्मा ने तथा आभार सहायक प्राध्यापक डा0 अरुण साव ने किया। भारत के कई राज्यों से प्रतिभागीयों के अलावा वेबिनार में डा0 नितिन कोरपाल, दिनेश, प्रवेश जाटव, कोमल, ज्योति शर्मा, ब्रजेश ठाकुर, प्रज्ञा आदि सहित लगभग 100 से अधिक योग साधक शामिल हुए।



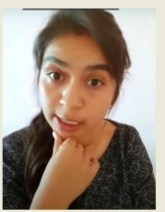
Miss Jyoti Sharma



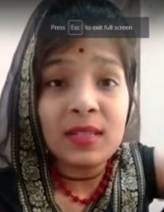
Prof. S.D. Pathak
Kaivalyadharm Yoga Institute
Lonavla (Pune)



Miss Surbhi Tiwari



Miss Anuradha Soni



Miss Kirti Litoria



Miss Vandana Goswami & her sister



Organized by
Department of Yoga Education
Doctor Harisingh Gour University, Sagar(M.P.)
(A Central University)



संयोजक एवं योगविभागाध्यक्ष