

सागर: 08.06.2021—

चित्त विक्षेपों से ही शरीर रूग्ण बनता है— प्रो० के कृष्णा शर्मा

योग शिक्षा विभाग डा० हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय सागर द्वारा कोरोना प्रबंधन पर आयोजित व्याख्यानमाला के अंतिम वक्तव्य में मंगलौर विश्वविद्यालय के मानवचेतना एवं योग विभागाध्यक्ष प्रो० के कृष्णा शर्मा ने कहा कि मूल रूप से चित्त में आये विक्षेपों एवं अवरोधों के कारण ही रूग्णता उत्पन्न होती है जो शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों को पैदा करती है। चित्त विक्षेपों एवं इनके सहभुवों को समझकर ही योग चिकित्सा पद्धति को अपनाना चाहिये और चित्त मलों का नाश कर व्याधियों से मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करना चाहिये। इसके लिये आहार प्रबंधन, वित्तिय प्रबंधन, तनाव प्रबंधन, सामाजिक संरचना प्रबंधन, जीवन शैली प्रबंधन एवं योगाभ्यासों का संयमित अनुपालन मनुष्य के शरीर एवं मन की उचित देखभाल एवं रक्षण कर रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास कर स्वस्थ शरीर का निर्माण करता है।

भारतीय ज्ञान परंपरा का वैश्विक संकट कोरोना काल व्यापक महत्वः

व्याख्यान माला के समापन अवसर पर अध्यक्षीय उद्बोधन में संस्कृत विभाग के अध्यक्ष प्रो० आनंद प्रकाश त्रिपाठी ने कहा कि जब भी मानवता पर संकट के बादल छाए साहित्य ने विचारशीलता से मन को स्वस्थ रखा। चिंतन ने अकिंचन को भी ज्ञानी बनाया और भारतीय मनीषा, ज्ञान, योगविज्ञान ने शरीर और मन दोनों को संभाला। प्रो० त्रिपाठी ने कहा कि साहित्य का अनुशरण का अध्ययन कर महायोगी नाथ परंपरा के ध्वजवाहक मत्स्येन्द्रनाथ एवं गोरक्षनाथ ने हठयोग की परंपरा का सृजन करते हुए सूर्य एवं चंद्र नाडी के एकीकरण के माध्यम से मूलाधार चक्र से सहस्त्रार चक्र की यात्रा को अपने ग्रंथों में बड़े ही रोचक काव्यात्मक स्वरूप में प्रस्तुत किया। इससे विद्यार्थीयों एवं प्रतिभागीयों को यह सीख मिलती है कि भारतीय ज्ञान परंपरा में वर्णित स्वाध्याय, श्रवण, मनन एवं निदिध्यासन का व्यापक महत्व इस वैश्विक संकट कोरोना काल में कितना आवश्यक है। प्रो० त्रिपाठी ने जीवात्मा एवं परमात्मा के भाव पर केन्द्रित दो स्वरचित कविताएं सुनाकर योग साहित्य की समृद्ध परंपरा को उजागर किया।

12 जून से 21 जून तक योग पर ई-राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजनः

इस अवसर पर स्वागत भाषण देते हुए राष्ट्रीय ई व्याख्यानमाला के संयोजक एवं योग शिक्षा विभाग के अध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर ने कहा कि इन सात व्याख्यानों में योग चिकित्सा, आहार का महत्व, प्राणायाम एवं कोरोना प्रबंधन, षट्क्रियाओं एवं आसन तथा मनोव्यवहारों एवं विकारों पर विस्तृत चर्चा एवं व्याख्यान मालाओं में की गई। आगामी 21 जून अंतराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आनलाइन आयोजनों में 12 जून से 21 जून तक ई राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन योगशिक्षा विभाग कर रहा है। अभी तक इस कार्यशाला के लिए 700 से अधिक प्रतिभागीयों ने पंजीयन कराया है। इस कार्यशाला में पंजीकरण के लिये योग विभाग के फेसबुक पेज पर जा कर 10 जून तक कराया जा सकता है।

व्याख्यान सत्र के प्रारंभ में निहारिका ठाकुर ने संगीतमयी दुर्गा स्तुति नृत्य के साथ प्रस्तुत की। छात्रा चंचल चौरसिया ने शिवाऽम भजन तथा विभागीय छात्रा सुरभि तिवारी ने अनामिका गुरु द्वारा रचित कोरानाकाल में मानसिक स्वास्थ्य पर शानदार प्रस्तुति दी। कार्यक्रम का संचालन डा० नितिन कोरपाल ने तथा आभार डा० अरुण साव ने किया। इस अवसर पर बड़ौदा से अंजू उधवानी, महाराष्ट्र से शर्मिला नाईक, जबलपुर से दीपक दीक्षित, हिसार से पूर्णिमा सेनी, ज्योति शर्मा, ब्रजेश ठाकुर, मनीषा मिश्रा सहित विश्वविद्यालय के छात्र, छात्राओं सहित बहुत अधिक संख्या में प्रतिभागी सम्मिलित हुए।