

कोरोना नियंत्रण के लिए प्राणायाम, शरीर मन सामंजस्य एवं ध्यान आवश्यक— प्रो० राजीव चौधरी

कोरोना काल में योग शिक्षा को सामान्य जन में प्रसारित करना जरूरी—प्रो० गिरि

सागर: 15.05.2021— योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग द्वारा कोरोना नियंत्रण पर व्याख्यान माला के अर्न्तगत पं रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर के शारीरिक शिक्षा संकायाध्यक्ष प्रो० राजीव चौधरी के मुख्यातिथ्य में एवं कार्यक्रम के संयोजक एवं योगविभागाध्यक्ष प्रो० जी०एस०गिरि की उपस्थिति में योगिक प्रार्थना के साथ आन लाईन देश से जुड़े अनेक योग साधकों एवं प्रतिभागीयों के मध्य में कोरोना नियंत्रण हेतु प्राणायाम एवं ध्यान द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास विषय पर व्याख्यान हुआ।

ध्यान —मनोकायिक दुर्बलता, अवसाद, भय और निराशा से मुक्ति का साधन— प्रो० राजीव चौधरी

व्यक्ति का स्वास्थ्य शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता पर निर्भर करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने के लिए पांच अवस्थाओं की पूर्ति आवश्यक है। प्राणायाम अभ्यास, शरीर मन सामंजस्य, ध्यान आंतरिक प्रतिरोध क्षमता तथा रोग प्रतिरोध क्षमता में विकसित करने हेतु अभ्यास। प्राणायाम अभ्यास में दो प्रकार के अभ्यास आते हैं— पहले वे जो शरीर में आक्सीजन बढ़ाने का कार्य करते हैं दूसरे वे जो शरीर में कार्बनडाईआक्साईड बढ़ाते हैं। आक्सीजन बढ़ाने वाले प्राणायाम में भस्त्रिका, सुदर्शन किया और कपालभाति शामिल हैं जबकि कार्बनडाईआक्साईड बढ़ाने वाले अभ्यास भ्रामरी, शीतली एवं उज्जाई प्राणायाम हैं उक्त उद्गार योग शिक्षा विभाग डा० हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय द्वारा योग एवं कोरोना प्रबंधन पर तृतीय आंशिक व्याख्यान में रायपुर के प्रो० राजीव चौधरी ने व्यक्त किए। प्रो० राजीव चौधरी ने कहा कि एक सामान्य मनुष्य को प्रति मिनट 5-7 लीटर आक्सीजन प्रतिमिनट की आवश्यकता होती है। ऐसे में प्राणायाम में भस्त्रिका का अभ्यास 120 लीटर प्रति मिनट आक्सीजन शरीर में संचारित करता है तो कपालभाति किया 24 लीटर प्रति मिनट आक्सीजन शरीर में संचारित करती है। अतः इन दोनों प्राणायामों से कोरोना काल में शरीर में आक्सीजन लेवल नियंत्रित किया जा सकता है। प्रो० चौधरी ने मन और शरीर के समंजस्य पूर्ण व्यवहार को ध्यान के अभ्यास से नियंत्रित कर मनोकायिक दुर्बलता, अवसाद, भय और निराशा से मुक्ति का साधन बताया। स्वचालित एवं स्वैच्छिक क्रियाओं का मन और शरीर पर प्रभाव बताते हुए प्रो० चौधरी ने भावनाओं और संवेगों के शोधन की बात विभिन्न शोधों के आधार पर स्पष्ट की।

कोरोना काल में योग शिक्षा को सामान्य जन में प्रसारित करना जरूरी—प्रो० गिरि

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर गिरि ने अतिथियों का स्वागत करते हुए अपने वक्तव्य में कहा कि आधुनिक कोरोनाकाल एवं भाग दौड़ की जिन्दगी में प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी मानसिक एवं अनेक अन्य रोगों से ग्रस्त है। उन्होंने कहा कि इस कोरोना के कठिन दौर में योग की तरफ शासन, प्रशासन और आमजनमानस का ध्यान जा रहा है ऐसे में इस समसायिक प्रति शनिवार विशेष व्याख्यानमाला का महत्व बढ़ जाता है। योग शिक्षा को सामान्य जन में प्रसारित करने के उद्देश्य से हम सभी वर्गों के लोगों को यहां आमंत्रित कर लाभ उठाने का अवसर प्रदान कर रहे हैं। आयुष मंत्रालय भारत सरकार के निर्देशानुसार आगामी 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों के लिए भी आवश्यक है। प्रत्येक शनिवार को प्रातः छ से आठ बजे तक आयोजित इस वेबिनार में 6 से 7 बजे तक योगाभ्यास एवं 7.30 से 8.30 बजे तक योग विशेषज्ञों के वक्तव्य की जानकारी देते हुए प्रो० गिरि ने कहा कि समाज में प्रत्येक व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक संतुलन को बनाए रखने में योग के विभिन्न पहलुओं की भूमिका पर यह केन्द्रित विशेष आमन्त्रित व्याख्यानों की श्रृंखला आयोजित की जा रही है। इसमें कोई भी व्यक्ति लाभ लेने के लिए <https://meet.google.com/zvr-cnuz-nua> लिंक पर जुड़ सकता है। अगले शनिवार दिनांक 22 मई को योग की शुद्धि क्रियाओं द्वारा कोरोना नियंत्रण विषय पर योगाचार्य एन०आर० भार्गव का अतिथि व्याख्यान होगा।

विभागीय विद्यार्थियों द्वारा योग, प्राणायाम और ध्यान पर आधारित लघु नाटिका की प्रस्तुति

इस अवसर पर कार्यक्रम का संचालन कर रहे डा० नितिन कोरपाल ने उपस्थित सभी से कोरोना गाईडलाईन के तहत टीकाकरण करवाने, हमेशा मास्क का प्रयोग करने, अनावश्यक घर से बाहर न निकलने, यथायोग्य तथा यथासंभव समाज की सहायता करने तथा रक्तदान करने की अपील की। शोध छात्रा ज्योति शर्मा के निर्देशन में बुंदेली भाषा में योग, प्राणायाम और ध्यान पर आधारित लघु नाटिका के माध्यम से विभागीय विद्यार्थियों ने कोरोना एवं योग की भूमिका पर उपस्थित सभी का ध्यान आकर्षित किया। छात्रा कृति लिटौरिया ने योग एवं कोरोना पर एक काव्य गीत प्रस्तुत किया। धन्यवाद डा० अरुण साव ने किया। भारत के कई राज्यों से प्रतिभागीयों के अलावा वेबिनार में अरुण साव, प्रो० नारायण प्रकाश, गीनेश अग्रवाल, डा०रवि गुरु, कोमल, ज्योति शर्मा, ब्रजेश ठाकुर, प्रज्ञा आदि सहित लगभग 100 से अधिक योग साधक शामिल हुए।

Hod Yoga is presenting

PG - IV sem. Rajesh ... and 89 more

101

7:14 AM

You

प्राणायाम एवं ध्यान द्वारा
कोरोना की रोकथाम

An awareness short play by the students of
Department of Yoga Education

Miss Jyoti Sharma

Surbhi Tiwari

Sangita Thakur

Shubhi Tiwari

Anamika guru

Pallavi mehra

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

Link for Play: <https://youtu.be/RwAY-gCN5d0>

0:00 / 10:08

YI- Dr. Nitin Korpai

Hod Yoga

Pg I Sem Sange...

Apurva Bhadouria

Neelam Srivasta...

Dr. Rajeev Chou...

PG IV.Sem-Sanja...

PG IV Sem. Reen...

PG IV sem prins...

PG IV Sem RAHUL Ahi... and 52 more

90

06:57

You

YI- Dr. Nitin Ko...

PGDYM - SUR...

UG-3rd sem ...

PG IV Sem. Ay...

PG IV.Sem-Sa...

PG IV Sem. Re...

PG IV sem pri...

UG 4th SEM A...

PG IV sem An...

PG IVsem Sou...

UG IV Divyahi ...

UG IV DEEPTI ...

UG IV VANDA...

UG I Vaishali ...

UG 4th sem S...

UG IV SHITAL ...

UG VI Satyam ...

Ug I Niharika T...

PG I Sem Anki...

Ug IVth sem S...

UG VI SHIVAN...

UG VI Anjali P...

UG 4th sem N...

UG 4 sem Balr...

PG IV Sem Anj...

PG I sem. Riya...

PG IV Sem Ni...

PG I Sem Ans...

PG I sem Viren...

UG IV RAHUL ...

UG 4 SEM DH...

Ug6st Sam pa...

PG I sem-Ast...

UG VI Akhilesh...

UG VI Harshita...

UG I Saurama...

संयोजक एवं योगविभागाध्यक्ष