

योग द्वारा कोरोना नियन्त्रण पर प्रत्येक शनिवार को व्याख्यान माला

सागर: 22.05.2021—

शोधन क्रियाओं का अभ्यास वर्तमान कोरोना काल में महत्वपूर्ण — योगाचार्य एन0आर0भार्गव

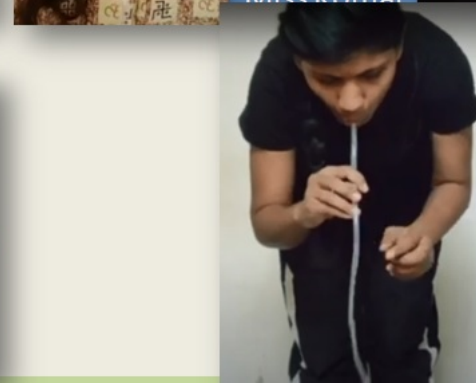
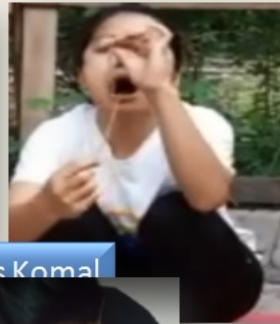
जहां स्वच्छता होती है वहां ईश्वर का वास होता है। ये शरीर एक मंदिर की भांति है। हम जितना इसे स्वच्छ एवं शुद्ध रखेंगे उतनी ही ऊर्जा और दिव्यता से यह पिण्ड हमारे जीवन को सुखी एवं आनंदित रखेगा। योग में वर्णित छह शुद्धि क्रियाओं द्वारा हम शरीर की शुद्धि के साथ ही कोरोना के प्रभावों से भी बचाव कर सकते हैं। इसके लिए नित्य प्रति शुद्धि क्रियाओं का यथायोग्य गुरु के मार्गदर्शन में उचित ज्ञान प्राप्त कर अभ्यास करना चाहिये। उक्त उदगार बिहार योग भारती के महाकौशल प्रांत के संयोजक योगाचार्य एन0आर0भार्गव ने योग शिक्षा विभाग डा0 हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय द्वारा योग एवं कोरोना प्रबंधन के चौथे विशिष्ट व्याख्यान में व्यक्त किये। योगाचार्य भार्गव ने आगे कहा कि कोरोना का आक्रमण शरीर की उर्जा एवं रोगप्रतिरोधक क्षमता को तोड़ने का प्रयास करता है। इसके लिए योगाभ्यास प्रबंधन, निदान एवं रोकथाम के तौर पर जीवनचर्या का अंग बनाना चाहिये। स्वयं योग क्रियाओं का प्रत्यक्ष प्रदर्शन करते हुए योगाचार्य भार्गव ने कहा कि श्लेष्मा झिल्ली पर वायरस के कीटाणु चिपक जाएं तो नेति क्रिया, शीतकर्म और व्युत्क्रम कपालभाति क्रिया के अभ्यास से वे कीटाणु बाहर निकल जायेंगे। हमारे शरीर में कफ का शमन होगा। कपालभाति से प्राणवायु पर नियंत्रण और श्वसन मार्ग की शुद्धि होती है तथा त्राटक क्रिया से नेत्रों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, साथ ही ध्यान द्वारा मनोशारीरिक दुर्बलता दूर होती है और साधक एवं मनुष्य भय, अवसाद, निराशा, क्रोध और अन्य संवेगों पर विजय प्राप्त करता है। इसलिए ये शोधन क्रियाओं का अभ्यास वर्तमान कोरोना काल में महत्वपूर्ण हो जाता है।

योग एक शारीरिक एवं चारित्रिक क्षमताओं के विकास की प्रक्रिया — प्रो0 गिरि

व्याख्यान माला में स्वागत भाषण देते हुए शिक्षा संकायाध्यक्ष एवं योगविभागाध्यक्ष प्रो0 गणेश शंकर गिरी ने कहा कि आजादी के सत्तर वर्षों में भी स्वच्छता का महत्व बताने के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को स्वच्छता अभियान चलाना पड़ा। मोदी जी राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को सच्ची श्रद्धांजलि देने हेतु प्रत्येक नागरिक में स्वच्छता बोध कराने हेतु एक वृहद राष्ट्रीय कार्यक्रम चला रहे हैं उसी प्रकार योग भी शरीर की आंतरिक और बाह्य शुद्धि की प्रक्रिया है जिससे शारीरिक एवं चारित्रिक उच्चतर क्षमताओं का विकास हो सके। एक स्वस्थ मनुष्य समाज का आधार होगा जो एक मजबूत राष्ट्र का निर्माण करने में योगदान देने में समर्थ होगा।

आनलाईन व्याख्यानमाला का प्रारंभ विभागीय छात्रा कृति लिटैरिया द्वारा नृत्य एवं संगीतमयी सरस्वती वंदना से हुआ। इसके पश्चात् शोधार्थी ज्योति शर्मा के संयोजन में कोमल सैनी, सुरभी तीवारी, बीना राजपूत, रोहित पटेल, पल्लवी मेहरा, पूजा जैन, राजेश पटेल ने योग की शुद्धि क्रियाओं का प्रत्यक्ष प्रदर्शन प्रस्तुत किया। योग में गुरु की महिमा एवं स्थान को गुरु वन्दना के माध्यम से चंचल चौरसिया ने प्रस्तुत किया। संचालन डा0 नितिन कोरपाल ने तथा आभार ज्ञापन डा0 अरुण साव ने किया। इस अवसर पर प्रो0 संतोष शुक्ला, बड़ौदा से अंजू उधवानी, अहमदाबाद से डा0 स्वाति शुक्ला, महाराष्ट्र से श्वेता चव्हाण, अनिल बाखले, हंसिका नाईक, हिसार से प्रो0 नारायण प्रकाश, जबलपुर से दिनेश दीक्षित, नीलम श्रीवास्तव एवं विश्वविद्यालय के विद्यार्थी एवं शिक्षकों सहित 120 से अधिक प्रतिभागी व्याख्यानमाला में सम्मिलित हुए।

योग विभाग के विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुति



संयोजक एवं योगविभागाध्यक्ष