

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पर पन्द्रह दिवसीय व्याख्यान माला

सागर: 16.02.2021— योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर एवं विश्वविद्यालय दूरवर्ती संस्थान द्वारा आन लाईन आयोजित **योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा** विषय पर पन्द्रह दिवसीय व्याख्यान माला एवं व्यक्तिगत संपर्क कार्यक्रम का शुभारम्भ बसंत पंचमी पर गाजीयाबाद से पधारे स्वामी शशिभूषणानन्द के मुख्यातिथ्य में, दूरवर्ती संस्थान के निर्देशक प्रो० पी०के० कठल की अध्यक्षता में एवं कार्यक्रम के संयोजक एवं योगविभागाध्यक्ष प्रो० जी०एस०गिरि की उपस्थिति में दीप प्रज्ज्वलन व माँ सरस्वती के पूजन से हुआ।

समग्र विकास के लिए योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा आवश्यक — प्रो० गिरि

प्रो० गिरि ने अतिथियों का स्वागत करते हुए अपने उद्बोधन में कहा कि योग मन को नियंत्रित करना सिखाता है जिसके परिणाम स्वरूप अनेक मानसिक एवं शारीरिक रोग सभी शनैः शनैः समाप्त हो जाते हैं। आज समाज में तनाव का मूल कारण अविद्या एवं अन्य राग द्वेष आदि क्लेश ही है। उन्होंने स्वास्थ्य हेतु स्वस्थवृत्त एवं सात्विक आहार का महत्व बताया। यौगिक एवं सात्विक आहार का बहुत महत्व है क्योंकि जैसा होगा अन्न वैसा होगा मन। इस कथन की पूर्ती करते हुए इस प्रकार के आहार सेवन से व्यक्ति निरोगी, दीर्घायु कुशाग्र बुद्धि, ओज एवं बल प्राप्त होता है। राजसिक आहार द्वारा चित्त में चंचलता एवं क्रोध आदि उत्पन्न होते हैं और तामसिक आहार से व्यक्ति में आलस्य एवं जड़ता आती है। इन राजसिक एवं तामसिक आहार के कारण ही व्यक्ति अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों से ग्रसित हो रहा है। उन्होंने व्याख्यान माला एवं व्यक्तिगत संपर्क कार्यक्रम के आयोजन के संबंध में कार्यक्रम की जानकारीयां देते हुए सभी से नियमित एवं तनमयता से भाग लेकर पूर्ण स्वास्थ्य लाभ लेने का अनुरोध किया।

जीवन के त्रिस्तंभ : ज्ञान, कर्म एवं भक्ति योग — स्वामी शशिभूषणानन्द

स्वामी शशिभूषणानन्द ने अपने वक्तव्य में योग की परम्परा एवं इतिहास पर प्रकाश डालते हुए आधुनिक जीवन शैली के दुष्प्रभाव में योगिक जीवन शैली को प्रभावी बताया। व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व सामाजिक चारों आयामों को बताते हुए योग के प्रक्रियों जैसे यम-नियम आसन, प्राणायाम ध्यान आदि वर्णन किया। योग के वैज्ञानिकता की चर्चा में प्राचीनकाल को आज से ज्यादा आधुनिक सिद्ध करते हुए कहा कि उन योगिक प्रक्रियाओं को हम आज के समस्याओं समाधान में प्रयुक्त कर रहे हैं। आधुनिक व्यस्त जीवन में प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने एवं इसके लिये जीवन पर्यन्त अनुशासित (योगिक) जीवनचर्या को अपनाने की आवश्यकता एवं महत्व पर बल दिया। उन्होंने कहा कि व्यक्ति संतुलित चिंतन व चरित्र को अपनाकर एक स्वस्थ व सभ्य समाज का निर्माण कर सकता है। क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। उन्होंने योग में वर्णित यम-नियम की चर्चा करते हुए यम की भूमिका को सभ्य व शालीन समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण बताया। जीवन के त्रिस्तंभ के रूप में ज्ञान कर्म व भक्ति योग की महत्ता पर विशेष जोर दिया। ये त्रिस्तंभ ही हमारे जीवन तीन स्तर स्थूल, सूक्ष्म व कारण को प्रभावित करता है। जिससे व्यक्तित्व का समग्र विकास संभव हो पाता है।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का बसंत पंचमी पर एक अनूठा समागम—प्रो० कठल

प्रो० पी०के० कठल ने अपने उद्बोधन में ने विभाग की प्रशंसा करते हुए बताया कि योग के प्रचार प्रसार में यह विभाग विगत 50 वर्षों से भी अधिक समय से कार्य कर रहा है। उन्होंने कहा कि बसंत पंचमी पर प्राकृतिक छटा बहुत सुन्दर एवं रमणीय होती है। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का अनूठा समागम इस अवसर पर होना प्रकृति का मनुष्य से और मनुष्य का प्रकृति से समागम है। प्रकृति के तत्वों एवं योग के रहस्यों का उदघाटन इस पाठ्यक्रम में निश्चित रूप से होगा। 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 जिस तरह से विश्व में व्याप्त हो रहा है इसके सकारात्मक प्रभाव को दर्शाता है। प्राचीन काल के अपेक्षा योग की आवश्यकता आधुनिक समय में ज्यादा है क्योंकि आज हमारा जीवन शैली विकृत हो गया है।

इस अवसर पर शोध छात्रा कोमल सैनी ने योगाभ्यासों का मनमोहक प्रदर्शन कर प्रतिभागियों को मंत्रमुग्ध किया। विभागीय छात्रा चंचल चौरसिया ने प्राकृतिक चिकित्सा पर आधारित कविता प्रस्तुत की और निकिता मिश्रा ने एकल गुरु वन्दना पर आधारित नृत्य प्रस्तुति दी। महेन्द्र शर्मा ने कार्यक्रम का संचालन किया। डा० अरुण साव ने धन्यवाद ज्ञापित किया। इस कार्यक्रम में, सेन, सुरेन्द्र खरे, योगेश, प्रवेश, सोनाली, शशी, विनोद कुमार, राजा ठाकुर, सत्यम सिंह, एस०के०त्रिपाठी, रीतु, राहुल, प्रियनका, सुरेन्द्र, अंजलि, अभय, अमित, आदि प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।



संयोजक एवं योगविभागाध्यक्ष