

पन्द्रह दिवसीय योग एवं ध्यान की कार्यशाला

सागर: 16.07.2018—दूरस्थ शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि. द्वारा पन्द्रह दिवसीय योग एवं ध्यान पर आधारित कार्यशाला एवं पी0सी0पी0 के समापन समारोह में दूरस्थ शिक्षा विभाग के निदेशक प्रो0 बी0के0 श्रीवास्तव के मुख्यातिथ्य, आयुर्वेदाचार्य के विशिष्टातिथ्य एवं शिक्षा अध्ययन शाला के अधिष्ठाता एवं कार्यक्रम के समन्यवक प्रो0जी0एस0गिरि की अध्यक्षता में संपन्न हुआ।

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग एवं ध्यान उपयोगी – प्रो0 श्रीवास्तव

प्रो0 श्रीवास्तव ने योग एवं ध्यान को संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए आधुनिक समय में उपयोगी बताते हुए मन को संतुलित रखने की बात कही क्योंकि अष्टांग योग के आठ अंग का अभ्यास व्यक्ति को मन पर नियंत्रण पाकर उसे वश में कर सकता है। मानसिक एवं मनोकायिक रोगों से निजात पाने के लिए ही योग एवं ध्यान की पद्धति कारगर सिद्ध होती है। मनोमूलं जगत् सर्वम् अर्थात् संपूर्ण जगत् हमारे मन के अनुसार ही प्रतिभासित होता है। अतः हमें मन पर नियंत्रण प्राप्त कर उसे अपनी इच्छानुसार चलाने के लिए प्रयासरत रहना चाहिए। यही एक सफलता का सोपान भी है।

डा0 राजेश शुक्ला ने कहा कि आधुनिक व्यस्त एवं भाग दौड़ की जिन्दगी में प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी रोग से ग्रस्त है और योग एवं ध्यान के सिद्धांत एवं तरीके अनेक प्रकार के रोगों के निवारणार्थ एवं उपचारार्थ सर्वोपयोगी हैं क्योंकि इन्हें प्रत्येक स्तर का व्यक्ति उपयोग में ला सकता है इसी कारण ये विधियां उत्तम हैं।

सुखी जीवन हेतु युवाओं को योग अपनाने की आवश्यकता— प्रो0 गिरि

कार्यक्रम के समन्यवक प्रो. गणेश शंकर गिरि ने कार्यक्रम की विस्तृत जानकारी के साथ पन्द्रह दिवसीय प्रतिवेदन प्रस्तुत किया जिसमें उन्होंने बताया कि इस कार्यशाला में लगभग 60 प्रतिभागियों ने भाग लिया। बाह्य विषय विशेषज्ञों में – गाजियाबाद से योगीरत्न शशि भूषण मिश्रा, हरिद्वार से डा0 गुरुवेद्र, बीना से डा0 रवीन्द्र बबेले, प्रो0 रेणुबाला शर्मा, एवं ग्वालियर से डा0 विकास शर्मा तथा स्थानीय विशेषज्ञ— डा0 राजेश शुक्ला, डा0 अरुण साव एवं प्रो0 जी0एस0 गिरि ने योग एवं ध्यान से संबंधित विषयों पर व्याख्यान दिये। प्रोग्राम में उपस्थित सभी प्रतिभागियों को समाज के कल्याणार्थ अपने अपने क्षेत्रों में योग एवं ध्यान से जुड़े विभिन्न पहलुओं को ग्रहण कर इसे जनसाधारण सुखमय जीवन हेतु अपनाने का निवेदन किया।

इस अवसर पर डा0अरुण कुमार साव ने मंच संचालन व सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। इस कार्यक्रम में अनेक प्रतिभागियों ने अपने अपने मन की बात कहते हुए इन विधाओं को जीवन में अपनाकर समाज के लिए एक आदर्श व्यक्तित्व निर्माण का संकल्प लिया। विभागीय विद्यार्थियों ने अंकित शर्मा के निर्देशन में तैयार एक सामूहिक योगाभ्यास की अति मनमोहक प्रस्तुति दी जिसको सभी उपस्थित जनों ने सराहा। इस कार्यक्रम में विशेषरूप से अमित, हर्षिता, ऋचा रानी, मुकुल, रीता, रमा, प्रदीप कश्यप, मनोज, हरीशचन्द्र, नेहा, सुरेन्द्र खरे, प्रज्ञा साव, सतीश साहू, निधि सेन, श्रीमति श्रद्धा नामदेव, अंकित, योगेश सिंह राजपूत आदि की उपस्थिति प्रमुख रही।



योग समन्यवक