SMS में सामूहिक योग प्रशिक्षण शिविर सम्पन्न

22 June 2024। डी .एन.वर्मा 2 days ago 3 Views

लखनऊ : अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 21 जून, शुक्रवार को स्कूल आफ मैनेजमेंट साईंसेज, लखनऊ प्रांगण में प्रो.(डा.) भरत राज सिंह, महानिदेशक (तकनीकी), एस.एम.एस. लखनऊ की अध्यक्षता में सामूहिक योग प्रशिक्षण शिविर सम्पन्न कराया गया। शिविर में पद्मासान, वज्रासन, सिद्धासन, मत्स्यासन, वक्रासन, गोमुखासनल, पश्चिमोत्तनासन, उष्ट्रासन, गोमुखासन के साथ ही लेट कर किये जाने वाले आसन जैसे अर्धहलासन, हलासन, सर्वांगासन, विपरीतकर्णी आसन, पवनमुक्तासन, नौकासन तथा शवासन आदि का अभ्यास कराकर उनसे होने वाले लाभों का भी वर्णन किया गया।

कपालभाति, अनुलोम-विलोम तथा भस्त्रिका जैसे योगाभ्यासों को दैनिक जीवन में होने वाले स्वास्थ लाभों से भी उपस्थित लोगों को अवगत कराया गया। उक्त शिविर में संस्थान के शिक्षकों तथा 110 से अधिक अन्य कार्मिकों ने बड़े उत्साह से प्रतिभाग किया। संस्थान के निदेशक डा. आशीष भटनागर, निदेशक (प्रशासन) डा. जगदीश सिंह, एसोसियेट डायरेक्टर डा. धर्मेन्द्र सिंह, डीन-छात्र कल्याण डा. पी.के. सिंह, डीन-एकेडमिक डा. हेमन्त कुमार सिंह जैसे संस्थान के वरिष्ठ अधिकारियों ने योग शिविर में भाग लेकर शिविर को सम्पन्न बनाया।

अन्त में संस्थान के सचिव एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी शरद सिंह ने उपस्थित जनों को सम्बोधित करते हुए कहा कि आज की भागदौड़भरी जीवनशैली में यदि हम थोड़ा समय निकाल कर अपने स्वास्थ पर ध्यान देते हुए इस प्रकार के योगाभ्यासों को दैनिक क्रिया में शामिल करे तो अवश्य ही हम लाभान्वित होंगे। उन्होंने यह भी कहा कि एस.एम.एस. लखनऊ की प्रबन्ध समिति का हमेशा से यह प्रयास रहा है कि विज्ञान को बढ़ावा तथा योग शिविरों जैसे कार्यक्रमों पर निरंतरता बनाने पर बल दिये जाय।

---

https://prahrinews.com/archives/75295