



शिक्षण संस्थानों में बच्चों ने किया योग, जाने फायदे

लखनऊ। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शुक्रवार को विभिन्न शिक्षण संस्थानों में लोगों ने योगा कर शरीर का स्वास्थ्य रखने का न केवल तरीका सीखा बल्कि मन को सुदृढ़ रखने की विधि जानी। इस पर कई संस्थानों में योग गुरु ने योगा करने की विधि और उसके फायदे से लोगों को रूबरू कराया।

स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साईसेज: योग की शक्ति को पहचानते हुए स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साईसेज लखनऊ के तत्वावधान में 15 अप्रैल, 2015 को वैदिक विज्ञान केन्द्र की स्थापना की गयी, जिसका उद्देश्य योग की शिक्षा-दीक्षा देना है। वैदिक केन्द्र के स्थापना वर्ष से अब तक संस्थान कई योग शिविरों का आयोजन कर चुका है। शुक्रवार को एक योग शिविर का आयोजन किया। योग शिविर में योगासन सिखाने का कार्य प्रशिक्षित योग गुरुओं: प्रो. भरत राज सिंह व गौरव तिवारी, योग प्रशिक्षक, उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार ने किया। संस्थान के महानिदेशक व वैदिक विज्ञान केन्द्र के प्रभारी प्रो. भरत राज सिंह ने कहा कि योग के माध्यम से हम अपना मस्तिष्क सन्तुलन और एकाग्रता बेहतर बना सकते हैं। योग शिविर में एक प्रपत्र वितरित किया गया जिसमें योग के आठ महत्वपूर्ण भागों: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि का सार बताया गया है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार के योग प्रशिक्षक गौरव तिवारी ने योग के चमत्कारिक प्रमाण और इससे हमारे शरीर पर प्रमाणित असर के बारे में अवगत कराया। उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से हम स्वस्थ जीवन का लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

सरस्वती बालिका विद्या मंदिर: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शुक्रवार को जानकीपुरम स्थित सरस्वती बालिका विद्या मंदिर के नन्हें बच्चों ने सामूहिक योग किया। इस अवसर पर स्कूल के प्री प्राइमरी, प्राइमरी एवं अन्य कक्षाओं के बच्चों ने भाग लिया। उन्होंने योग के विभिन्न आसन किये। इसमें मुख्य अतिथि योगाचार संदीप पाण्डेय व अभिषेक पाण्डेय ने योग से जुड़े शारीरिक और मानसिक लाभ के बारे में बताया। विद्यालय की प्राचार्य सुधा तिवारी ने भी बच्चों को योग के लाभ के बारे में बताया।

राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान : लखनऊ परिसर में



सुबह परिसर में योग-प्राणायाम का कार्यक्रम हुआ, जिसमें भारी संख्या में प्राध्यापकों, छात्र-छात्राओं और स्थानीय जनता ने भाग लिया। पूर्वाह्न में योग विषय पर गोष्ठी हुई, जिसमें मुख्य अतिथि इलाहाबाद उच्च न्यायालय, लखनऊ पीठ के न्यायमूर्ति शबीहुल हसनैन थे। न्यायमूर्ति ने योग को मात्र शारीरिक स्वास्थ्य का साधन न मानने और इसे गीता के परिप्रेक्ष्य में सवागीण रूप से समझने पर बल दिया।

नेशनल पीजी कालेज: तीन दिवसीय योग शिविर में योग शिक्षक ने छात्र-छात्राओं को योग के विभिन्न आसनों की विधिवत शिक्षा दी गई। इसके अन्तर्गत छात्र-छात्राओं ने रैली निकालकर जनसमूह को करे योग, रहे निरोग सम्बन्धित जानकारी देकर जागरूक किया और नुक्कड़ नाटक से योग की उपयोगिता के बारे में प्रचार किया। पोस्टर प्रतियोगिता में सभी छात्र-छात्राओं ने प्रतिभागिता की।

बीबीएयू : बीबीएयू में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सुबह छह बजे विश्वविद्यालय के पर्यावरण विज्ञान विद्यापीठ के मैदान में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में योग गुरु आचार्य भीम सिंह और आचार्य रमेश मिश्रा ने विद्यार्थियों को योग करवाया। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. संजय सिंह, कुलसचिव प्रो. एस. विक्टर बाबू, प्रो. बीसी यादव, प्रो. डीपी सिंह उपस्थित रहे।

केकेसी: केकेसी में योग शिविर में शिक्षको तथा

छात्र-छात्राओं ने एक साथ मिलकर योगाभ्यास किया। शिविर का आयोजन महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई व एनसीसी विंग के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। शिविर का उद्घाटन महाविद्यालय प्राचार्य प्रो. एसडी शर्मा ने करते हुये योग के लाभ से परिचित कराया।

एसकेडी एकेडमी: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन पांचों शाखाओं में आयोजित हुआ। विद्यालय के लगभग 2000 विद्यार्थी और 50 शिक्षकों ने एक घंटे तक चले सत्र में मूल आसनों सहित 15 आसनों का अभ्यास किया। इस अवसर पर निदेशक मनीष सिंह व उपनिदेशिका निशा सिंह ने भी योगासन का अभ्यास किया।

ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती उर्दू, अरबी-फारसी विश्वविद्यालय: परिसर के शैक्षणिक भवन के दीक्षांत हॉल में ईशा फाउण्डेशन द्वारा योग गुरु सद्गुरु के योग विडियो को प्रदर्शित किया गया। ईशा फाउण्डेशन की ओर से योग वीरा विजया कुमार ने कार्यक्रम का संचालन किया।

डॉ. शकुन्तला मिश्रा राष्ट्रीय पुनर्वास विश्वविद्यालय: राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के तत्वावधान में योग शिविर का आयोजन हुआ। कार्यक्रम का शुरुआत करते कुलपति प्रो. राणा कृष्ण पाल सिंह ने योग प्रशिक्षक अनिल कुमार सिंह को अंग-वस्त्र व स्मृति-चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया।