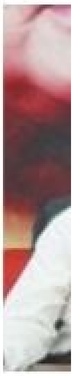
से कम सक्रिय संक्रमित है.

उन्नत जीवन के लिए योग का तीन दिवसीय कार्यशाला

रायपुर। पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर छत्तीसगढ़ में छात्र कल्याण विभाग , शारीरिक शिक्षण अध्ययनशाला एवं राष्ट्रीय सेवा योजना के संयुक्त तत्वाधान में आजादी का अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में उन्नत जीवन के लिए योग का तीन दिवसीय कार्यशाला आयोजन किया गया । कार्यशाला के द्वितीय दिवस के सत्र में मुख्य अतिथि माननीय ज्ञानेश शर्मा, संचालक, छत्तीसगढ़ योग आयोग, रायपुर, विशिष्ट अतिथि ए. के. कबीर, क्षेत्रीय निर्देशक, युवा मंत्रालय भारत सरकार ,विश्वविद्यालय के प्रो. रीता वेणुगोपाल, विभागाध्यक्ष शारीरिक शिक्षा विभाग, प्रो. गजपाल , प्रो. कमलेश शुक्ला , एन. एस. एस. प्रभारी, सहा.निर्देशक आर. के. मिश्रा तथा विषय विशेषज्ञ के रूप में डॉ. मंजू झा जी,मृत्युंजय योग , सुभाष स्टेडियम रायपुर, छ. ग. एवं डॉ. उमाशंकर त्रिपाठी जी, शासकीय एम. एल. बी. कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय ग्वालियर, मध्यप्रदेश एवं उपस्थित अतिथियों के द्वारा मां सरस्वती के पूजन एवं दीप प्रज्वलन कर कार्यशाला का विधिवत आरम्भ किया गया।

कार्यशाला के संचालक प्रो. वेणुगोपाल जी के स्वागत वक्तव्य के साथ हुआ द्ध तत्पश्चात विशिष्ट अतिथि ए. के. कबीर जी ने कहा कि योग वैज्ञानिक कला है, जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन को समृद्ध करने का प्रयास कर सकता है द्य तत्पश्चात मुख्य अतिथि माननीय ज्ञानेश शर्मा जी ने अपने उद्बोधन में कहा योग से व्यक्ति शारीरिक मानसिक एवं बौद्धिक रूप से खुद मे सामंजस्य का विकास कर सकता है, योग से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ता है, योग अनुशासन निर्माण करने में सहयोग करता है , योग में सब कुछ निहित है। तत्पश्चात विषय विशेषज्ञ डॉ. झा जी ने विभिन्न आसनों के साथ जिनमें ताड़ासन, शिरसंगुष्ठासन, नटराजन,वृक्षासन एवं सूर्यनमस्कार एवं ध्यान कराया गया और ध्यान के माध्यम से मन को स्थिरता मिलती है जिसे किसी भी लक्ष्य को साध में सहायक होता है।

आभार प्रकट आर. के. मिश्रा, सहा.निर्देशक, शारीरिक शिक्षा विभाग के द्वारा सभी अतिथियों, रिसोर्स पर्सन, मीडिया प्रभारी तथा सभी उपस्थित प्रतिभागियों का हृदय से आभार व्यक्त किया गया।मंच संचालन प्रोफेसर राजीव चौधरी जी,अधिष्ठाता, छात्र कल्याण विभाग के द्वारा किया गया। आज के कार्यशाला में 130 प्रतिभागी शामिल हुए थे।शुक्रवार को कार्यशाला के तृतीय दिवस के सत्र में, विषय-विशेषज्ञ के रूप में डॉ. उमाशंकर त्रिपाठी जी, शासकीय एम. एल. बी. कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय ग्वालियर, मध्यप्रदेश से उपस्थित रहेंगे ।

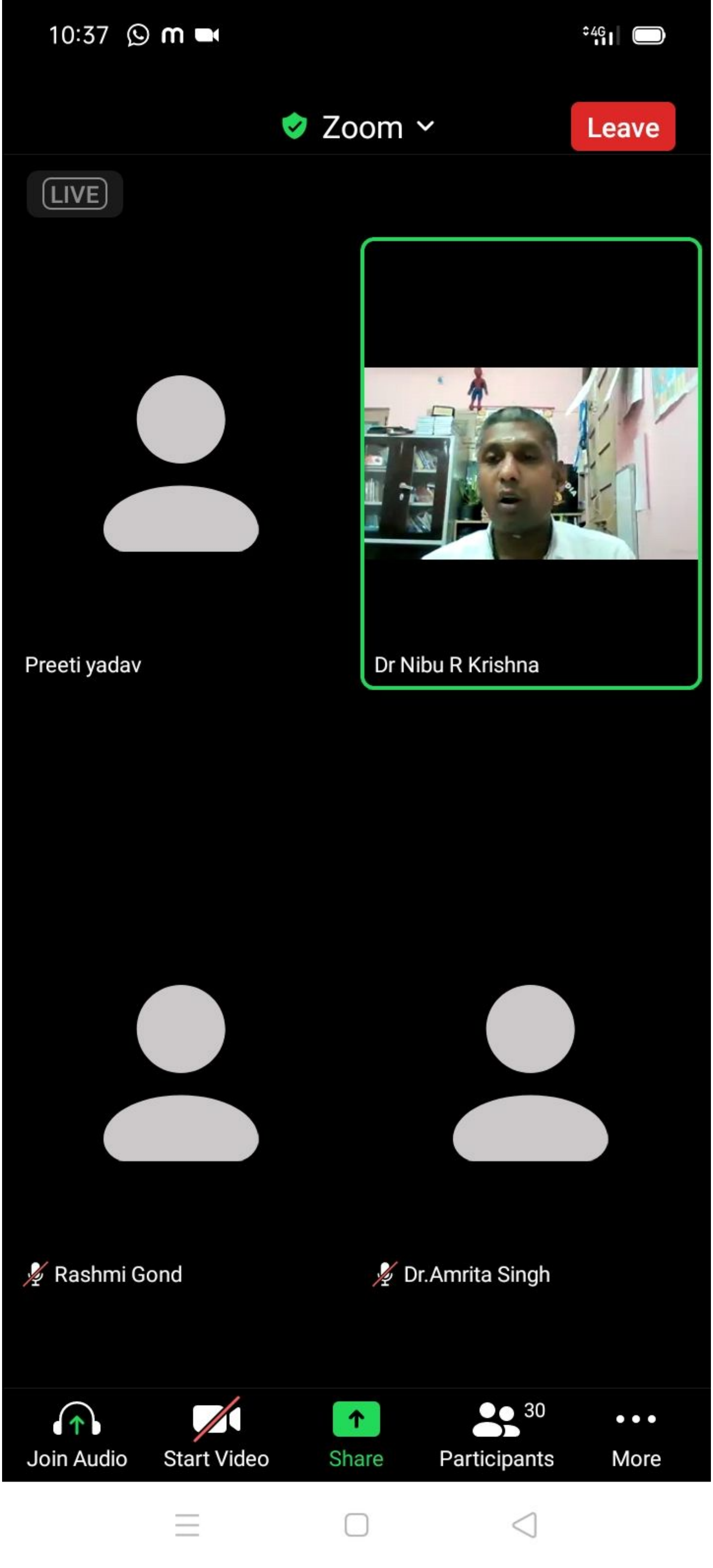


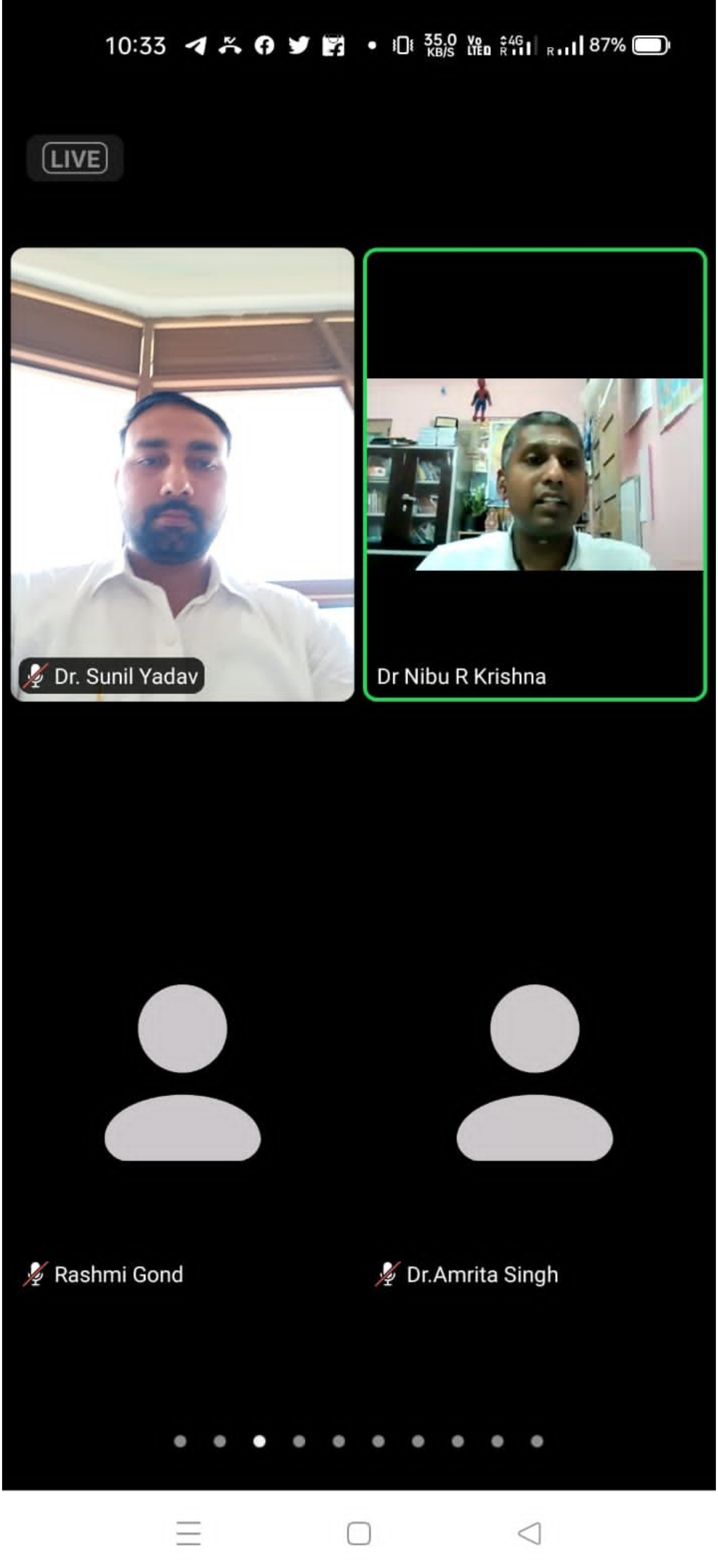
On
"Role of Diet Along with Yoga Practice
for a Good Lifestyle"
Vipra Arts,
Physical,

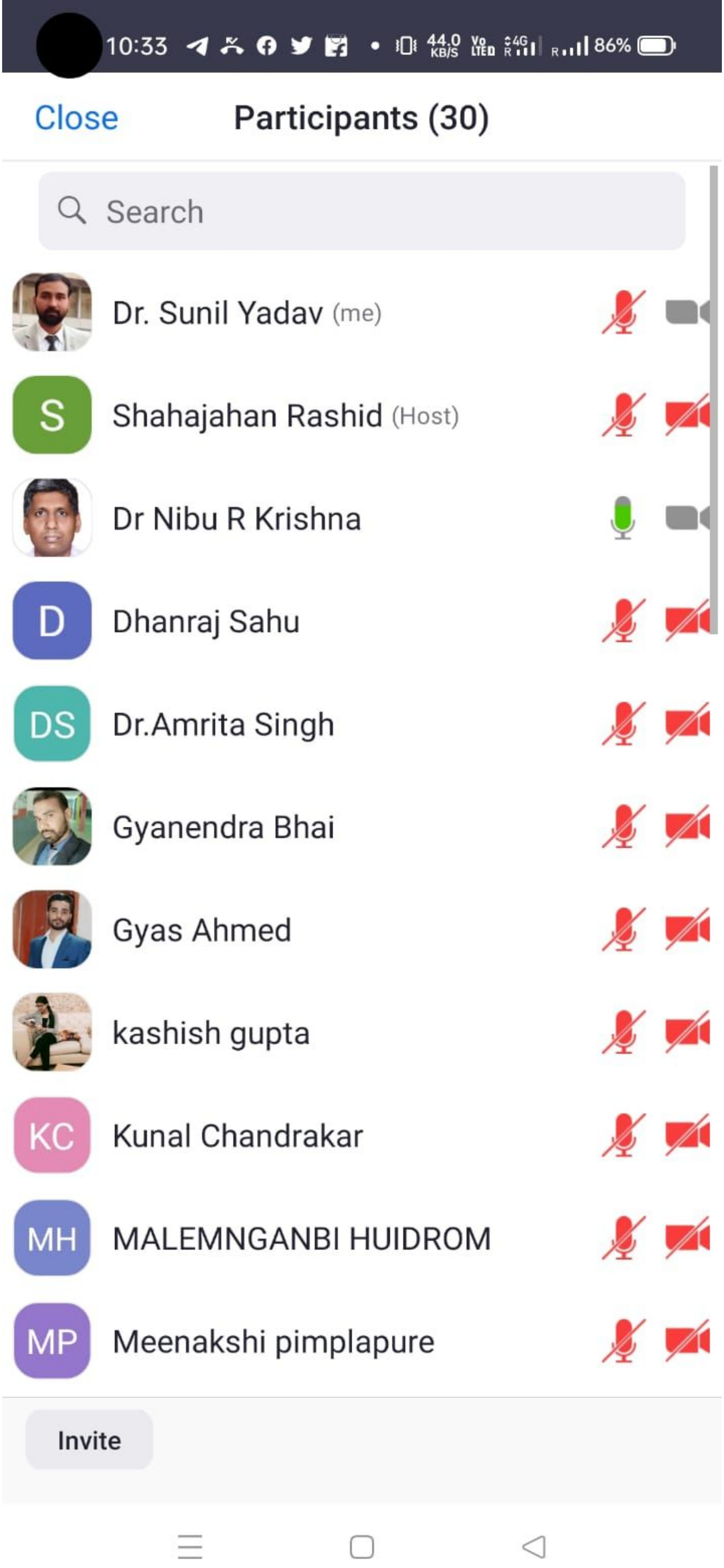
Guest

MEDIA
GUEST

12:30 PM
4G
19%
LIVE
Parinita Singh


10:37
Zoom
Leave
LIVE
Preeti yadav
Dr Nibu R Krishna
Rashmi Gond
Dr.Amrita Singh
Join Audio
Start Video
Share
30
Participants
More


10:33
87%
LIVE
Dr. Sunil Yadav
Dr Nibu R Krishna
Rashmi Gond
Dr.Amrita Singh


10:33
86%
Close
Participants (30)
Search
Dr. Sunil Yadav (me)
S
Shahajahan Rashid (Host)
Dr Nibu R Krishna
D
Dhanraj Sahu
DS
Dr.Amrita Singh
Gyanendra Bhai
Gyas Ahmed
kashish gupta
KC
Kunal Chandrakar
MH
MALEMNGANBI HUIDROM
MP
Meenakshi pimplapure
Invite

10:07 AM
Zoom
Leave
LIVE
Rakesh Chouhan
LAB
Sanjiv kumar
S
National Work Shop
Unmute
Stop Video
Share
19
Participants
More

NATIONAL WORKSHOP
On
"Role of Diet Along with Yoga Practice
for a Good Lifestyle"
Date : 06-08 April 2022
Organized by
Vipra Arts, Commerce & Physical,
Education College, Raipur (C.G.)

Guest
Staff

नवभारत
छत्तीसगढ़ • ओडिशा
Rajdhani - 07 Apr 2022 - 07raj3

कॅरियर से पहले युवा करें भारत माता की सेवा : कानिटकर

रायपुर. मैट्स यूनिवर्सिटी में स्वाधीनता का दायित्व विषय पर आयोजित परिचर्चा में भारतीय शिक्षण मंडल के अखिल भारतीय संगठन मंत्री मुकुल कानिटकर ने कहा कि यदि भारत को विश्व गुरु बनाना है और भारत के स्वाधीनता के दायित्व को पूर्ण करना है तो इस देश के प्रत्येक युवा को पढ़ाई के बाद अपना कॅरियर शुरू करने के पहले दो वर्ष भारत माता की सेवा करने का संकल्प लेना होगा. विशेष अतिथि छत्तीसगढ़ योग आयोग के अध्यक्ष ज्ञानेश शर्मा थे. मैट्स

यूनिवर्सिटी के कुलाधिपति गजराज पगारिया, कुलपति प्रो. के.पी. यादव मौजूद रहे. संचालन डॉ. आर्ची दुबे ने किया. शारीरिक शिक्षा एवं योग विभाग के सहायक प्राध्यापक गोपेंद्र कुमार साहू ने योग गीत प्रस्तुत किया.

नवभारत
छत्तीसगढ़ • ओडिशा
Rajdhani - 07 Apr 2022 - 07raj3

स्वस्थ रहने के टिप्स

योग के साथ संतुलित आहार जरूरी

रायपुर. छत्तीसगढ़ युवा विकास संगठन संचालित विप्र कॉलेज में उत्तम जीवन शैली हेतु योगाभ्यास के साथ आहार की भूमिका विषय पर तीन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला का उद्घाटन छत्तीसगढ़ योग आयोग अध्यक्ष ज्ञानेश शर्मा ने किया. इस अवसर पर श्री शर्मा ने कहा कि कोरोना महामारी ने सिखा दिया है कि हमारे लिए योग कितना महत्वपूर्ण है. योग और सात्विक एवं संतुलित आहार से ही स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन की प्राप्ति संभव है. अतिथियों का स्वागत प्राचार्य डॉ. मेघेश तिवारी ने किया. इसके बाद प्रथम योग सत्र में प्रायोगिक सेशन डॉ. उमाशंकर त्रिपाठी ने लिया. उन्होंने विभिन्न योगाभ्यास के साथ शरीर और मन पर पड़ने वाले प्रभाव की व्याख्या किया.

NATIONAL WORKSHOP
On

LIVE
S
Sanjiv kumar

11:00 AM
4G
34%
LIVE
Rakesh Kumar Dauneria

Zoom
Leave
LIVE
S
Unmute
Stop Video
Share
21
Participants
1
More

NATIONAL WORKSHOP
On
"Role of Diet Along with Yoga Practic
for a Good Lifestyle"
VIPRA ARTS-COMM. & PHY.
EDUCATION COLLEGE
RAIPUR (C.G.)

LIVE
NATIONAL WORKSHOP
S
Sanjiv kumar

NATIONAL WORKSHOP
On
Good Lifestyle"
06-08 April 2022
Raipur (C.G.)

"Role of Diet
for a
Vipra

NATIONAL WORKSHOP
On
"Role of Diet Along with Yoga
for a Good Lifestyle"
Date :
Vipra Arts,
Education

NATIONAL WORKSHOP
Yoga Practice

NATIONAL WORKSHOP
On
"Role of Diet Along with Yoga
Lifestyle"
April 2022
Commerce & Physical,
Raipur (C.G.)
NATIONAL WORKSHOP ON

NATIONAL WORKSHOP
On
"Role of Diet Along with Yoga Pra
for a Good Lifesty
Date : 06-08 April
Organize
Vipra Arts, Comm
Education Colle

WORKSHOP
On
with Yoga
Lifestyle"
adidas

On
Date : 06-08 April 2022
Organized by

NATIONAL WORKSHOP
On
"Role of Diet Along with Yoga Practice
Lifestyle"
06-08 April 2022
Organized by
Commerce &
College,

NATIONAL WORKSHOP
On
Along with Yoga Practice
for a Good Lifestyle"
Organized by
Vipra Arts, Commerce &
Education College,

12:10 PM
4G
29%
LIVE
Shahajahan Rashid

NATIONAL WORKSHOP
On
"Role of Diet Along with Yoga Practice
for a Good Lifestyle"

NATIONAL WORKSHOP
On
"Role of Diet Along with Yoga Practice
Lifestyle"
April 2022

LIVE
Redmi

NATIONAL WORKSHOP
On

NATIONAL WORKSHOP
On
"Role of Diet Along with Yoga Practice
for a Good Lifestyle"

10:27 AM
4G
49%
LIVE
Meaning of Yoga

LIVE
Redmi

12:06 PM
4G
30%
LIVE
Shahajahan Rashid

LIVE
Zoom
Leave
Mute
Stop Video
Share
7
Participants
More

LIVE
Redmi

NATIONAL WORKSHOP
On
"Role of Diet Along with Yoga Practice
Organized by

LIVE
Redmi

On
"Role of Diet Along with Y
a Practice
for a Good Lifes
Vipra Arts, Commerc
Education College,

Staff

नवभारत
छत्तीसगढ़ • ओडिशा
Rajdhani - 09 Apr 2022 - 09raj2

रविवि ताड़ासन, वृक्षासन, सूर्यनमस्कार का अभ्यास

रायपुर. रविवि में डीएसडब्ल्यू, शारीरिक शिक्षण अध्ययनशाला एवं रासेयो के तत्वावधान में उन्नत जीवन के लिए योग विषय पर कार्यशाला का समापन शुक्रवार को हुआ. इसमें छत्तीसगढ़ योग आयोग के अध्यक्ष ज्ञानेश शर्मा शामिल हुए. इसमें ताड़ासन, वृक्षासन, सूर्यनमस्कार समेत कई योग मुद्राओं का अभ्यास कराया गया. कार्यशाला में विषय विशेषज्ञ के रूप में डॉ. उमाशंकर त्रिपाठी शामिल हुए. अंतिम सत्र में योग विशेषज्ञ प्रो. राजीव चौधरी ने अभ्यास कराया. नवभारत फोटो

नवभारत
छत्तीसगढ़ • ओडिशा
Rajdhani - 09 Apr 2022 - 09raj4

कॉलेज पहुंच रजिस्ट्रार ने देखी व्यवस्था

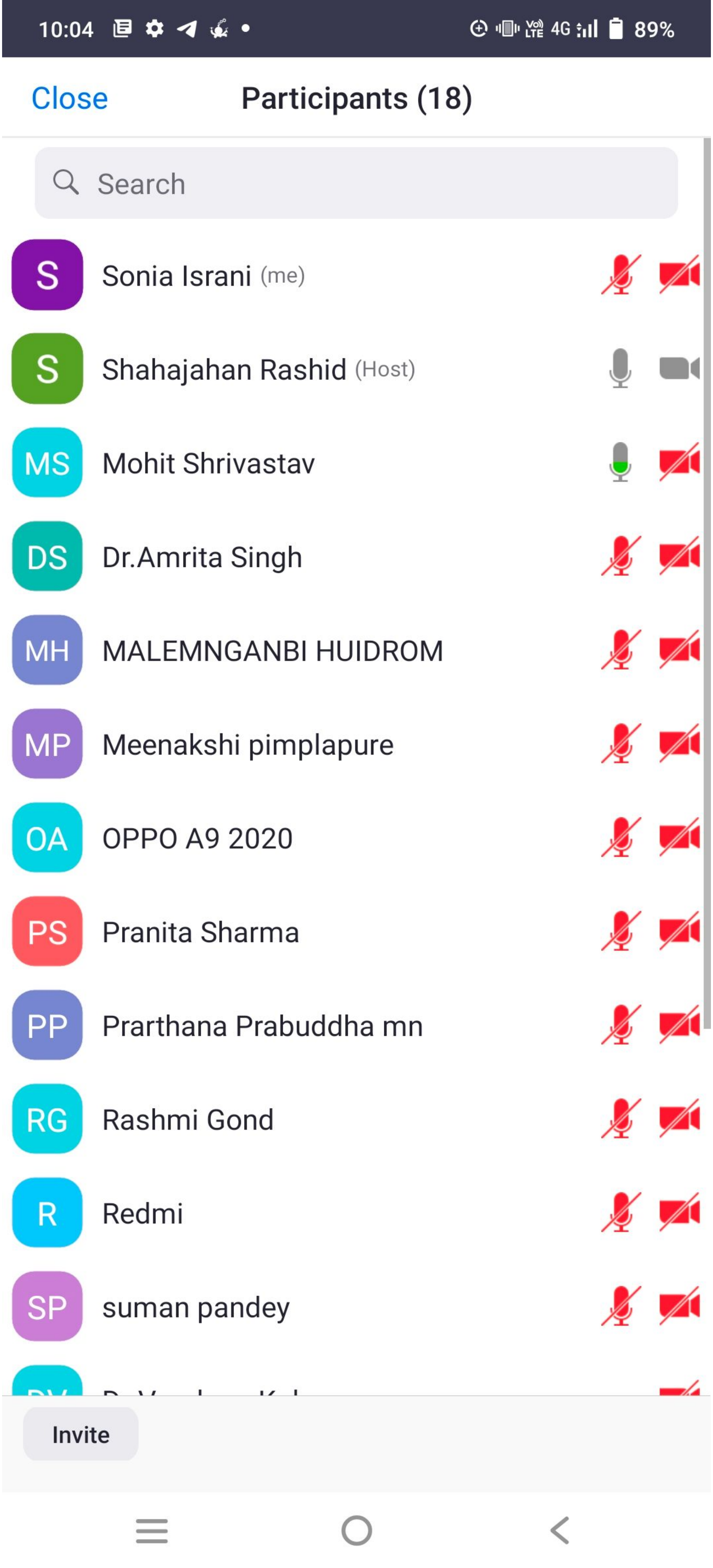
रविवि

- कई कॉलेजों में विद्यार्थियों से व्यवस्था को लेकर की चर्चा
- कॉलेज से उत्तरपुस्तिका जमा करने योजना की जानकारी ली

■ नवभारत ब्यूरो | रायपुर.
www.navabharat.news

पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय की वार्षिक परीक्षा 16 अप्रैल से शुरू होगी. इसके लिए कॉलेजों में उत्तरपुस्तिकाओं का वितरण जारी है. इन व्यवस्थाओं का निरीक्षण करने कुलसचिव प्रो. गिरीशकांत पांडेय शुक्रवार को कॉलेज पहुंचे. उन्होंने उत्तरपुस्तिका लेने के लिए लाइन में लगे विद्यार्थियों से चर्चा की. विद्यार्थियों से उत्तरपुस्तिका के वितरण के संबंध में जानकारी ली.

विद्यार्थियों से चर्चा के साथ ही कुलसचिव ने कॉलेजों से उत्तरपुस्तिका जमा करने की व्यवस्था की जानकारी ली. इस निरीक्षण के दौरान विप्र कॉलेज में उन्हें प्राचार्य डॉ. मेघेश तिवारी ने बताया कि अलग-अलग कमरों में संकायवार तथा रोल नंबर के अनुसार उत्तरपुस्तिका जमा कराए जाएंगे. अन्य कॉलेजों से भी विश्वविद्यालय प्रबंधन ने उत्तरपुस्तिका जमा कराए जाने की व्यवस्था की जानकारी मांगी है. सभी कॉलेजों से कहा गया है कि तय की गई तारीख तक उत्तरपुस्तिका वितरण कराए जाए. गौरतलब है कि राजनांदगांव के कॉलेज में उत्तरपुस्तिका जमा किए जाने को लेकर भगदड़ की स्थिति निर्मित हो गई थी. इसे लेकर राजधानी के कॉलेजों के अधिकारी भी चिंतित हैं.


10:04
89%
Close
Participants (18)
Search
S
Sonia Israni (me)
S
Shahajahan Rashid (Host)
MS
Mohit Shrivastav
DS
Dr.Amrita Singh
MH
MALEMNGANBI HUIDROM
MP
Meenakshi pimplapure
OA
OPPO A9 2020
PS
Pranita Sharma
PP
Prarthana Prabuddha mn
RG
Rashmi Gond
R
Redmi
SP
suman pandey
Invite

10:18 4G 88%
LIVE

Four Components of Yoga

<u>First and foremost are flowing</u>

- ❖The attitude to perform the practice (Yamas & Niyamas)
- ❖Physical postures (Yogic Asanas)
- ❖Breathing (Pranayama's)
- ❖Relaxative techniques (Savasan & Makrasana)

Dr Nibu R Krishna's screen

Four Components of Yoga

<u>First and foremost are flowing</u>

- Various Meditative techniques such as Mindfulness meditation, Mantra meditation
- Work on the body and to effect the overall function of the human body

10:22 87%

LIVE

Four Components of Yoga

Second critical area is Idea of Self Regulation

The ability to control the internal stress response as well as the emotional responses

This is basically reflect as the resilient to stress

An equanimity in the phase of emotions that lead to the psychological self efficacy of the individual

Dr Nibu R Krishna's screen

10:22 4G 87%

Zoom

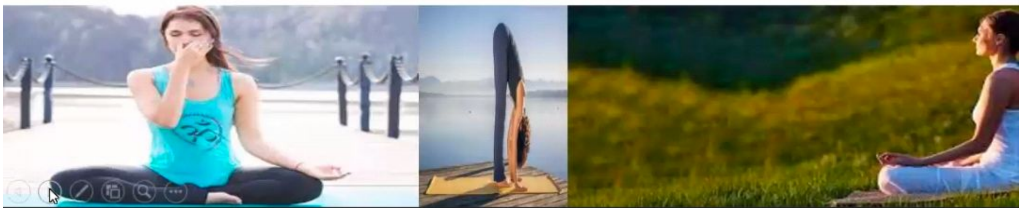
Leave

LIVE

Four Components of Yoga

Second critical area is Idea of Self Regulation

- The ability to control the internal stress response as well as the emotional responses
- This is basically reflect as the resilient to stress
- An equanimity in the phase of emotions that lead to the psychological self efficacy of the individual



Unmute Start Video Share 29 Participants More

10:23 87%

Zoom Leave

LIVE

Four Components of Yoga

- Another key area is cultivation of the mind bodily awareness
- The sense of being able to fell and experience what is going ins the body
- Experiencing what is going on in mentally to observe the flow c the thoughts

Unmute Start Video Share 29 Participants More

10:24 87%

Close **Participants (28)**

Search

- Sonia Israni (me)
- Shahajahan Rashid (Host)
- Dr Nibu R Krishna
- Dhanraj Sahu
- Dr.Amrita Singh
- Gyanendra Bhai
- Gyas Ahmed
- kashish gupta
- Kunal Chandrakar
- MALEMNGANBI HUIDROM
- Meenakshi pimplapure
- Mohit Shrivastav

Invite

10:25 4G 87%
LIVE

Four Components of Yoga

- This kind of cultivation of mind body awareness leads to the mindfulness
- This can change the behaviour in a positive direction

10:26 87%

Zoom

Leave

LIVE

Four Components of Yoga

- The final component which is traditionally origin and the true reflection of the Yoga
- The idea is to experience the deeper state
- This can lead you to a positive gravity and improve and enhance the life in a meaningful way

Unmute Start Video Share Participants 27 More

10:27 87%

LIVE

Yoga as a Way of Life

- ❖Yoga is not a religion; it is a way of living that aims towards 'a healthy mind in a healthy body
- ❖Man is a physical, mental and spiritual being, yoga helps promote a balanced development of all the three.
- ❖Other forms of physical exercises, like aerobics, assure only physical well-being.
- ❖They have little to do with the development of the spiritual or astral bo

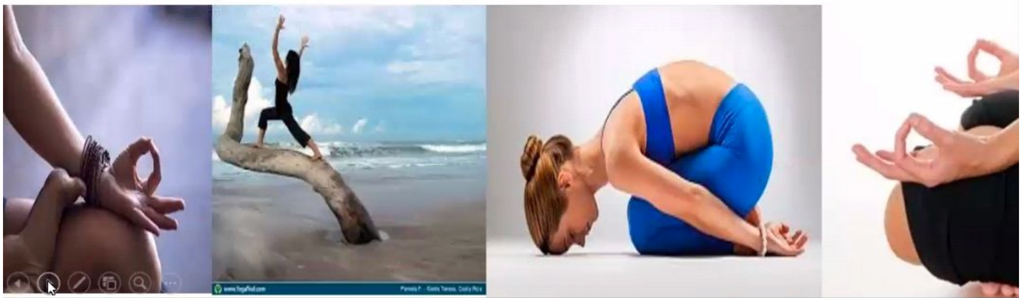
10:28 87%

Zoom Leave

LIVE

Yoga and its Definitions

- On the practical level , Yoga is a means of balancing and harmonizing the body, mind and emotions
- Allows us to withdraw from the class of the world and find a quit space within.

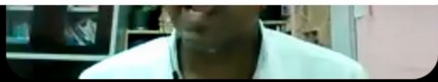


Unmute Start Video Share 28 Participants More

YouTube 4G 86%

Nisha Madhulika
भंडारे वाले हलवा चना प्रसाद मिनटों में बनाईये-इस तरह से । Quick ..

Play Turn Off Watch Later



Importance of Yoga Practices

Yogic practices recharge the body with cosmic energy and facilitate

- ❖Attainment of perfect equilibrium and harmony
- ❖Promotes self- healing
- ❖Removes negative blocks from the mind and toxins from the body
- ❖Enhances personal power

Unmute Start Video Share 29 Participants 2 More

10:36 4G 86%
Zoom Leave
LIVE

YOGIC DIET

- The yogic diet is based on the yoga principles of purity (sattva), nonviolence (ahimsa), and balanced living.
- It consists of foods with sattvic qualities, which increase energy and create balance in the mind and body.
- Yogis advocate a vegetarian diet, as one of the basic principles of yoga is not to harm any living creature.
- This is a pure diet that, with careful planning, leads to optimum health and a peaceful mind in control of a fit body.

Unmute Start Video Share Participants 31 More 2

10:36 86%

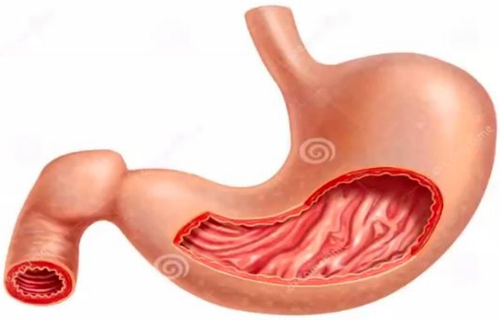
Zoom

Leave

LIVE

CONCEPT OF MITAHARA

MITAHARA is defined as agreeable and sweet food, leaving one fourth of the stomach free, and eaten (as an offering to please Shiva).



Unmute Start Video Share 31 Participants 2 More

10:38 4G 85%
Zoom
Leave
LIVE

CONCEPT OF MITAHARA

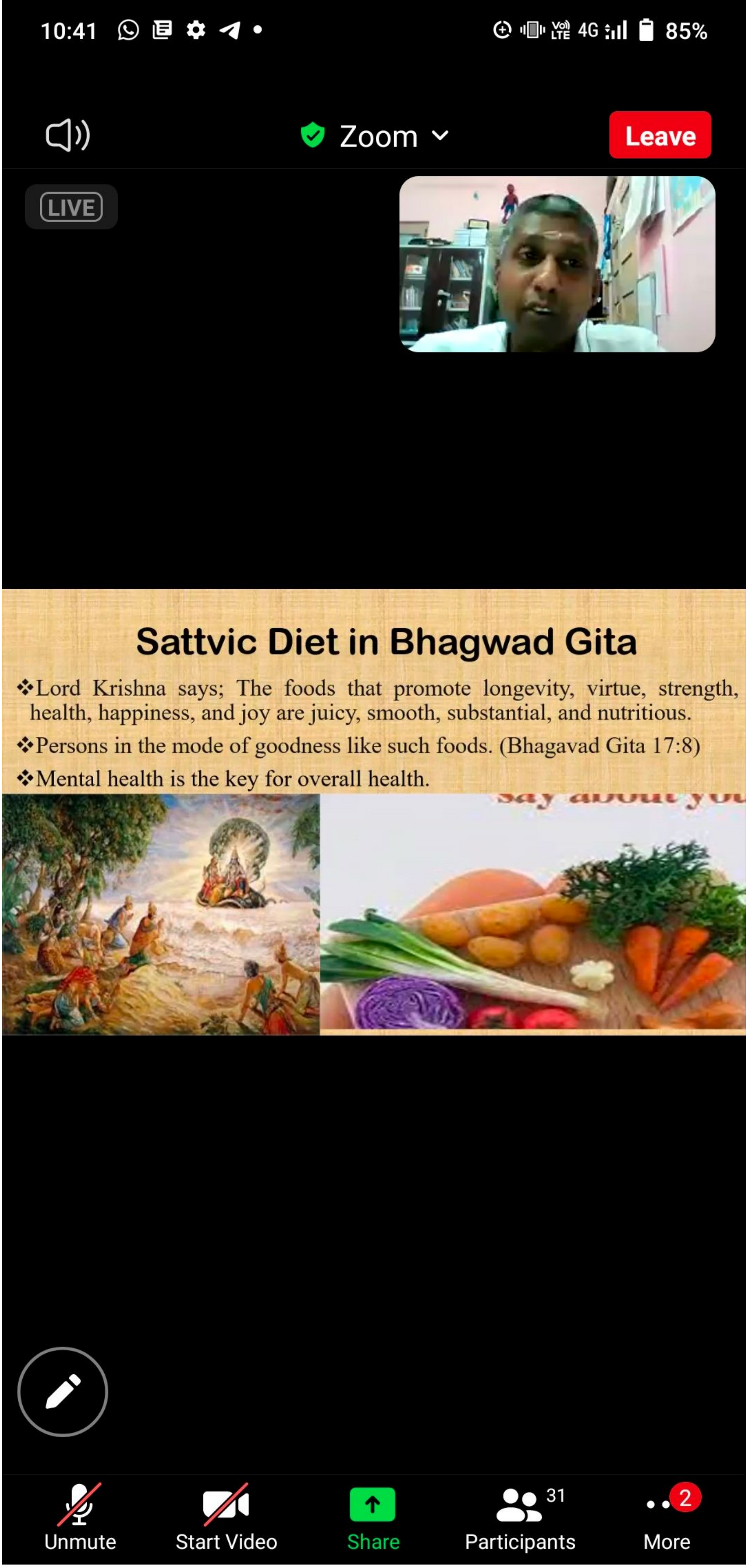
weet food' means fresh, pleasant tasting food, not particularly that which
extra sugar.

e stomach should never be overloaded; it should be half filled with food,
quarter with water and one quarter with air.

ting 'to please Shiva' means that when taking food the yogi should not feel
t he is eating for himself.

Unmute Start Video Share 30 Participants 2 More

10:40
85%
Zoom
Leave
LIVE
Modern Sattvic Diet
egetarian
oes not include
White flour
White Sugar
Junk food
Excessively spicy or salty foods
Fried food and
Other forms of food that unnaturally stimulate your mind and or blood sugar
avoids Meat, Alcohol, Garlic, Onion and other non-veg things.
BetterMe
Eat sattvic diet
Unmute
Start Video
Share
31
Participants
2
More


10:41
85%
Zoom
Leave
LIVE
Sattvic Diet in Bhagwad Gita
❖Lord Krishna says; The foods that promote longevity, virtue, strength, health, happiness, and joy are juicy, smooth, substantial, and nutritious.
❖Persons in the mode of goodness like such foods. (Bhagavad Gita 17:8)
❖Mental health is the key for overall health.
Unmute
Start Video
Share
31
Participants
2
More

10:43 4G 85%

Zoom

Leave

LIVE

Sattvic Diet in Bhagwad Gita

- ❖Sattvic food will provide you peaceful mind, strong health, longevity and pleasant mood all the time.
- ❖The reason behind the supremacy of Sattvic food is that ,it is easy to digest ,and when you intake the food it will keep your mood and body idle.

Unmute Start Video Share 31 Participants 2 More

10:43 4G 85%

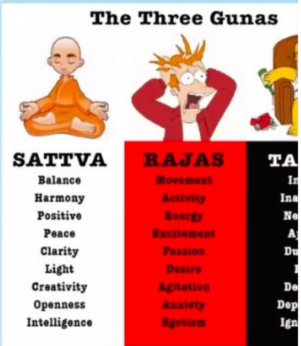
Zoom

Leave

LIVE

Three Gunas of Food

- Sattivc
  - Food which are considered clean and pure
  - Savoury, Smooth, Firm and pleasant to the stomach
- Rajasic
  - Foods that cause over-stimulation and agitation
  - Pungent, Sour, Harsh or Astrigent
- Tamasic
  - Foods that lead us tired and sluggish
  - Stale, tasteless, rotten or foul

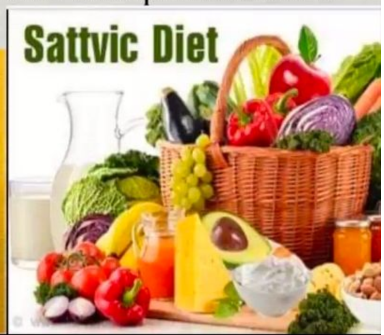


Unmute Start Video Share 31 Participants 2 More

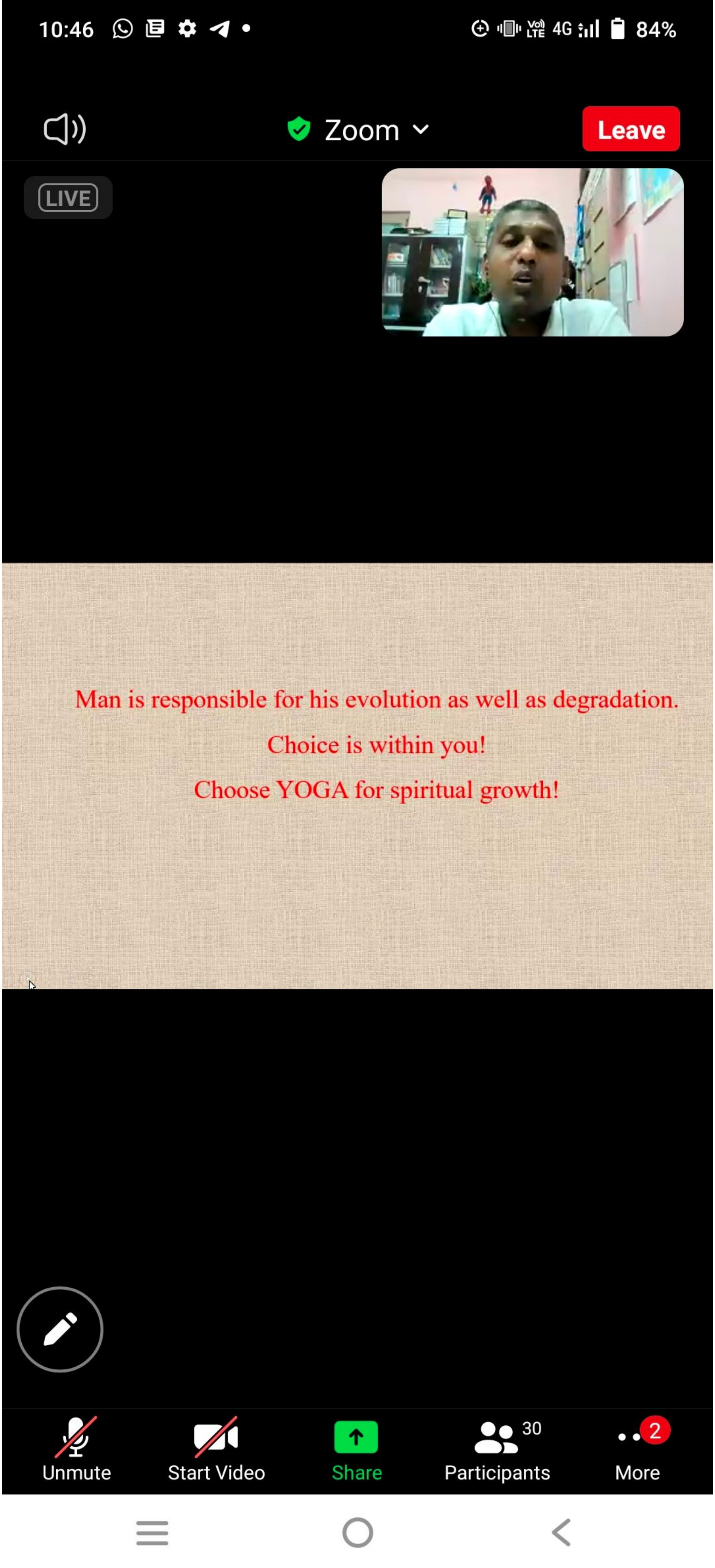
10:44 85%
Zoom
Leave
LIVE

More than a Vegetarian Diet

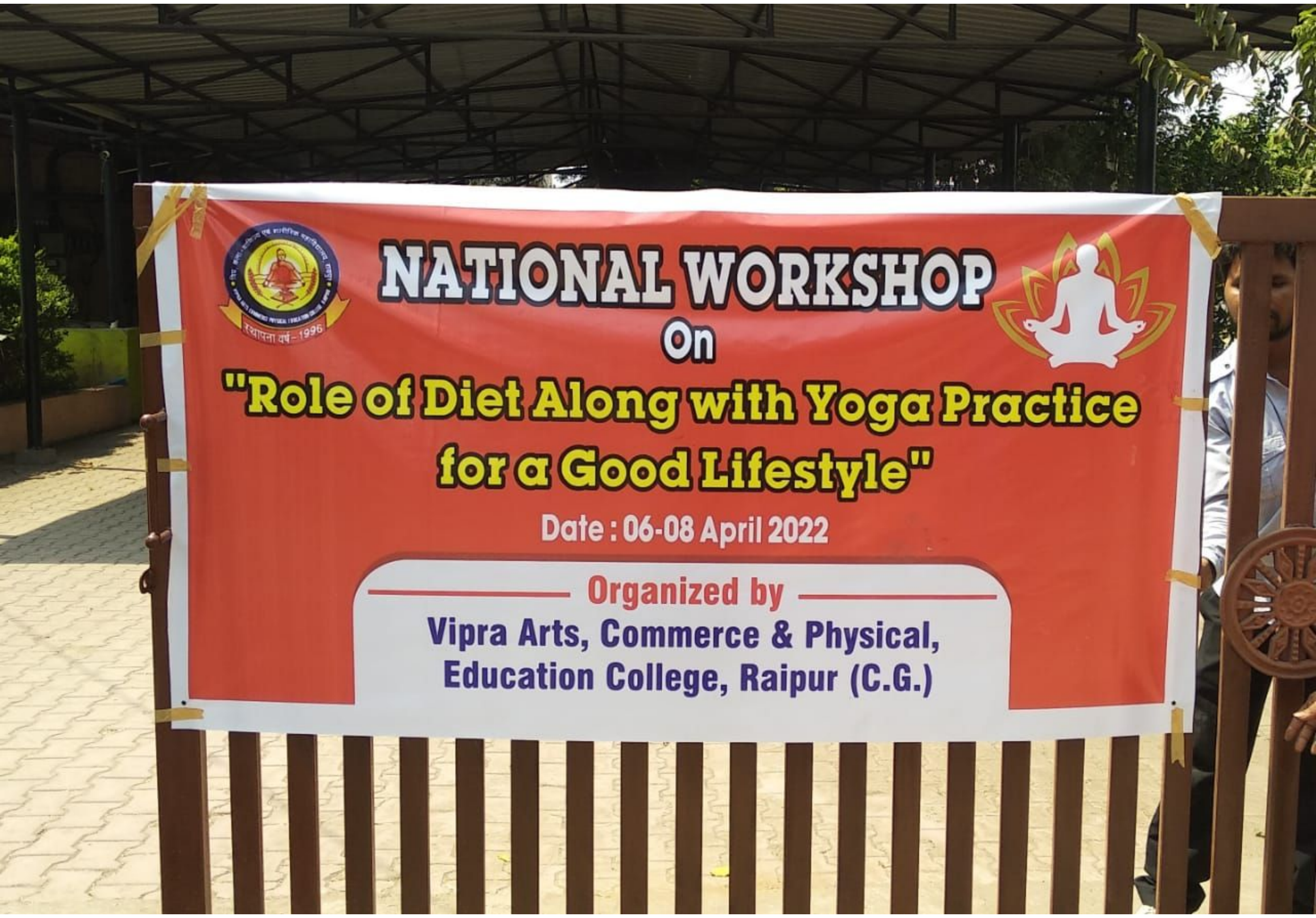
- The Sattvic diet is a spiritual type of vegetarianism.
- Body consciousness, calming of the mind, increased prana and spiritual fasting's are all a part of this lifestyle.
- For this reason, the Sattvic diet is much more disciplined than a vegetarian diet.



Unmute
Start Video
Share
31
Participants
2
More



10:46
84%
Zoom
Leave
LIVE
Man is responsible for his evolution as well as degradation.
Choice is within you!
Choose YOGA for spiritual growth!
Unmute
Start Video
Share
30
Participants
2
More


NATIONAL WORKSHOP
On
"Role of Diet Along with Yoga Practice
for a Good Lifestyle"
Date : 06-08 April 2022
Organized by
Vipra Arts, Commerce & Physical,
Education College, Raipur (C.G.)
स्थापना वर्ष - 1996

NATIONAL WORKSHOP

11:43 AM
80
LIVE
LAB

PARTICIPANT

शिवोम विद्यापीठ विद्यालय से गाइड प्रभारी शैलू शखूया एवम समस्त स्काउट गाइड उपस्थित थे।

के कारण वन विभाग वाले काफी परेशान करते हैं। पिछले कई सालों

संग्रहण की तैयारियां जोरों पर है। अगले सप्ताह से दंतेवाड़ा,

कार्यरत हैं जिसमें हजारों की संख्या में मजदूर काम करते हैं।

योग के साथ सात्विक आहार से स्वस्थ रहना संभव: ज्ञानेश

विप्र कॉलेज में योग एवं आहार विषय पर तीन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला प्रारंभ

रायपुर, 6 मार्च। छत्तीसगढ़ युवा विकास संगठन संचालित विप्र कॉलेज में उत्तम जीवन शैली हेतु योगाभ्यास के साथ आहार की भूमिका विषय पर तीन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला का उद्घाटन मुख्य अतिथि ज्ञानेश शर्मा (अध्यक्ष छत्तीसगढ़ योग आयोग) कि कर कमलों द्वारा संपन्न हुआ। इस अवसर पर ज्ञानेश शर्मा ने कहा कि कोरोना महामारी ने सिखा दिया है , कि हमारे लिए योग कितना महत्वपूर्ण है ।मनुष्य जीवन में उत्तम स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है। और वर्तमान समय में योग और सात्विक एवं संतुलित आहार से ही स्वस्थ शरीर ,स्वस्थ मन की प्राप्ति संभव है। और स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन होने से ही उत्तम जीवन शैली की प्राप्ति कर सकते हैं। इसके पूर्व अतिथियों का स्वागत करते हुए प्राचार्य डॉ .मेघेश तिवारी ने योग के साथ आहार का उत्तम जीवन शैली पर पड़ने वाले प्रभाव वर्तमान समय में

विशेषकर विद्यार्थियों के लिए महत्वपूर्ण विषय है । इसके बाद प्रथम योग सत्र में प्रायोगिक सेशन डॉ .उमाशंकर त्रिपाठी (विभागाध्यक्ष ,शारीरिक शिक्षा विभाग एमएलबी शासकीय महाविद्यालय ग्वालियर) ने लिया। उन्होंने विभिन्न योगाभ्यास के साथ शरीर और मन पर पड़ने वाले प्रभाव की व्याख्या किया। इसके बाद तकनीकी सत्र में रांची विश्वविद्यालय के विषय विशेषज्ञ योगाचार्य परिणीता सिंग ने आहार और मन विषय पर व्याख्यान देते हुए बताया कि अन्न का सूक्ष्म रूप मन होता है। आहार द्वारा ही मन का निर्माण होता है। अन्नम य कोष के तीन भाग स्थूल ,सूक्ष्म और कारण होता है ।स्थूल भाग में शरीर का निर्माण होता है ।सूक्ष्म भाग में मन का निर्माण होता है। और कारण द्वारा संस्कार का निर्माण होता है ।इस प्रकार जैसा अन्न होगा, वैसा शरीर ,मन और संस्कार का निर्माण होगा। जो मन को जीत लिया ,वह जग को जीत लिया। यह तभी संभव है ,जब हमारा आहार सात्विक और संतुलित हो। सात्विक और संतुलित आहार द्वारा ही सात्विक मन का निर्माण होगा। और इस मन की क्षमता को योग द्वारा बढ़ाकर हम मानव देह के उद्देश्य की प्राप्ति कर सकते हैं। आज 7 मार्च को द्वितीय दिवस प्रायोगिक सत्र डॉ .राजीव चौधरी (प्राध्यापक शारीरिक शिक्षा संकाय एवं विभागाध्यक्ष विधि विभाग पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर) के मार्गदर्शन में होगा। इसके बाद तकनीकी सत्र विषय विशेषज्ञ डॉ. साधना दुनेरिया (विभागाध्यक्ष योग विभाग बरकतउल्ला विश्वविद्यालय भोपाल मध्य प्रदेश) का व्याख्यान होगा।

Zoom
Leave
LIVE
Unmute
Start Video
Share
17
Participants
More

आसन ,प्राणायाम, ध्यान योग स्वस्थ जीवनचर्या के लिए जरूरीः प्रो. राजीव

प्रतिदिन राजधानी, रायपुर। छत्तीसगढ़ युवा विकास संगठन संचालित विप्र कॉलेज में उत्तम जीवन शैली हेतु योगाभ्यास के साथ आहार की भूमिका विषय पर तीन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला के द्वितीय दिवस प्रायोगिक सत्र डॉ .राजीव चौधरी (प्राध्यापक शारीरिक शिक्षा संकाय एवं विभागाध्यक्ष विधि विभाग पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्याल०य रायपुर) के मार्गदर्शन में हुआ। डॉ राजीव चौधरी ने योग के तीन हिस्से आसन ,प्राणायाम और ध्यान का महत्व बताते हुए इसके तत्काल प्रभाव और दीर्घकालीन प्रभाव का विस्तार पूर्वक व्याख्या की। उन्होंने आसान कराने के बाद पृथ्वी मुद्रा ,सूर्य मुद्रा और महामुद्रा का अभ्यास करवाया। साथ ही कपोल शक्ति विकासक एवं सहज योग ध्यान द्वारा मानसिक शक्ति बढ़ाने के उपाय बताएं। इसके बाद तकनीकी सत्र विषय विशेषज्ञ डॉ. साधना दुनेरिया (विभागाध्यक्ष योग विभाग बरकतउल्ला विश्वविद्यालय भोपाल मध्य प्रदेश) ने अष्टांग योग द्वारा मन पर नियंत्रण से आहार संयम विषय पर व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए बताया कि निरंतर योगाभ्यास से मन पर नियंत्रण पाया जा सकता है और मन पर नियंत्रण से आहार संयम स्वतः हो जाता है। और जैसे–जैसे आहार सीमित और सात्विक होता जाता है, योगाभ्यास का लाभ अधिक मिलने लगता है। आहार संयम से योग का लाभ बढ़ने लगता है । इस प्रकार आहार संयम और योगाभ्यास दोनों में उत्तरोत्तर विकास एक साथ समांतर होता है। उपरोक्त जानकारी देते हुए प्राचार्य डॉ मेघेश तिवारी ने बताया कि 8 अप्रैल कार्यशाला के अंतिम दिवस सुबह 8:30 बजे प्रायोगिक योग का सत्र संजय शर्मा (साधक योग वीणा, सदस्य सिद्धाश्रय) लेंगे।