



स्वामी विवेकानंद चेयर एवं शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला,
पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.)

द्वारा आयोजित
राष्ट्रीय कार्यशाला

“उन्नत जीवन के लिए योग”

दिनांक 27, 28 एवं 29 अगस्त, 2018



त्रिदिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला, उन्नत जीवन के लिए योग का शुभारंभ योगाभ्यास से हुआ जिसमें विभिन्न प्राणायामों का अभ्यास किया गया। अभ्यास डॉ. राजीव चौधरी, अध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के द्वारा कराया गया तथा उन्होंने योगासन/प्राणायाम अभ्यास के साथ-साथ योग क्या है, योग के नियम, योग के लाभ, योग करने के सही समय आदि के विस्तार पूर्वक व्याख्यान देते हुए योग और जीवन में योग की आवश्यकता के साथ ही साथ दैनिक जीवन में योग आधुनिक समय की आवश्यकता की पूर्ति हेतु निर्मित तथा योग स्वास्थ्य की एकात्म पद्धति है जिसमें शारीरिक, मानसिक चेतना एवं आत्मा का विज्ञान निहित है पर विशेष व्याख्यान दिये।

पतंजलि योगसूत्र राजयोग पर व्याख्यान डॉ. सुरुचि पाण्डे जी ने उन्नत जीवन में योग का महत्व बताते हुए कहा की योग यम-आत्मा नियंत्रण है, नियम-अनुशासन, आसन-शारीरिक व्यायाम, प्राणायाम-श्वास व्यायाम, प्रत्याहार-बाह्य पदार्थों से इन्द्रियों को अनासक्त कर लेना, धारणा-एकाग्रता, ध्यान-मन को ईश्वर में लगाना, दैनिक जीवन में योग के निरन्तर एवं समर्पित अभ्यास से निग्र लाभ अर्जित होते हैं। उन्नत स्वास्थ्य एवं क्षमता, शारीरिक एवं मानसिक एकता, एकाग्रता में अभिवृद्धि आत्मविश्वास मानसिक शांति, नशे की आदतों से मुक्ति आदि का से छुटकारा पाने का महत्वपूर्ण प्रक्रिया है बताते हुए सभी लोगों को प्रति दिन योग करने पर बल दिये।

स्वामी विवेकानंद चेयर एवं शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला के संयुक्त तत्वावधान में 27 अगस्त 2018 को तीन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के प्रेक्षा गृह में आयोजित कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विश्वविद्यालय के कुलपति माननीय प्रो. के.एल. वर्मा विशिष्ट अतिथि डॉ. सुरुचि पांडे, उपाध्यक्ष इला फाउंडेशन पुणे, विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रो. संदीप वनसुत्रे प्रो. सी.डी. आगासे, शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला, प्रो. रीता वेणुगोपाल, शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला, डॉ. आर.के. मिश्रा, सहायक संचालक शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला, प्रो. भगवंत सिंह, दर्शन एवं योग अध्ययनशाला, रहे।

उद्घाटन समारोह कार्यक्रम अतिथियों द्वारा भगवती सरस्वती की प्रतिमा में दीप-प्रज्वलन एवं पुष्पार्पण पश्चात कुलगीत गायक के साथ संपन्न हुए।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विश्वविद्यालय के कुलपति माननीय प्रो. के. एल. वर्मा उन्नत जीवन के लिए योग की आवश्यकता के बारे में बताते हुए कहा कि नियमित योग करने वाले व्यक्तियों के लिए योग बहुत अच्छा अभ्यास है। यह स्वस्थ जीवन शैली और हमेशा के लिए बेहतर जीवन जीने में सहायता करता है। योग स्वस्थ के साथ कौशल को बढ़ावा देता है।

डॉ. राजीव चौधरी, अध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर द्वारा योग और जीवन पर व्याख्यान पर बताये कि आज की आवश्यकता को देखते हुए योग शिक्षा की बेहद आवश्यकता है क्योंकि सबसे बड़ा सुख शरीर का स्वस्थ होना है। यदि आपका शरीर स्वस्थ है तो आपके पास दुनिया की सबसे बड़ी दौलत है। स्वस्थ व्यक्ति ही देश और समाज का हित कर सकता है। आज की भाग-दौड़ की जिन्दगी में खुद को स्वस्थ एवं उर्जावान बनाए रखने के लिए योग बेहद आवश्यक है। वर्तमान परिवेश में योग न सिर्फ हमारे लिए लाभकारी है बल्कि विश्व के बढ़ते प्रदूषण एवं मानवीय व्यस्तताओं से उपजी समस्याओं के निवारण के संदर्भ में इसकी सार्थकाता और बढ़ गई है।

पतंजलि योगसूत्र राजयोग पर व्याख्यान डॉ. सुरुचि पाण्डे जी ने उन्नत जीवन में योग छात्रों, शिक्षकों शोधार्थियों एवं सभी लोगों के लिए योग विशेष रूप से लाभदायक सिद्ध होता है क्योंकि यह उनके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में साथ-साथ उनकी एकाग्रता भी बढ़ता है जिससे उनके लिए अध्ययन-अध्यापन की प्रक्रिया सरल हो जाती है। पतंजलि योग सूत्र के बारे में बताते हुए कहा कि आसनों की संख्या 84 है जिसमें भुजंगासन, कोणासन, पद्यासन, मयूरासन, शलभासन, घनुरासन, गोमुखासन, सिंहासन, बज्रासन, स्वास्तिकासन, पर्वतासन, श्वासन, गरुडासन इत्यादि कुछ प्रसिद्ध आसन हैं इन आसनों के अभ्यास से शरीर स्वस्थ हाने से सभी इन्द्रियां सुचारु रूप से काम करती हैं। योग से शरीर नीरोग, मन प्रसन्न और जीवन सरस हो जाता है।

कार्यक्रम समन्वयक डॉ. ओमप्रकाश वर्मा जी स्वामी विवेकानंद चेयरकर प्रोफेसर द्वारा कर्मयोग पर व्याख्यान देते हुए कहा कि कर्मयोग दो शब्दों को जोड़कर बनता है- कर्म और योग। हमारा ज्यादातर समय ऑफिस या घर पर काम करते हुए जाता है। क्या हमारी दिनचर्या को भी साधना का रूप दिया जा सकता है अपने कर्म को योग बनाने के लिए हम क्या कर सकते हैं। योग के लिए कर्म की जरूरत नहीं है कर्म से परे जाना योग है। इंसान में सुतुलन लाने के लिए कर्म योग की शुरुआत की ई जिसे हम अपनी जागरूकता, प्रेम, अनुभव या सत्य की झलक कहते हैं। योग के साथ मनारंजन का समावेश होने से लाभ दृविगुणित होता है। इससे मन प्रफुल्लित रहता है और योग की थकावट भी अनुभव नहीं होती है।

डॉ. भगवंत सिंह प्रोफेसर एवं अध्यक्ष दर्शन एवं योग अध्ययनशाला, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर द्वारा ज्ञानयोग पर व्याख्यान देते हुए कहा कि योग के द्वारा शरीर पुष्ट होता है और बुद्धि तेज बढ़ता है। अंग-प्रत्यंग के उष्ण रक्त प्रवाहित हाने से स्फूर्ति आती है मांसपेशियों सुदृढ होती हैं पाचन-शक्ति ठीक रहता है तथा शरीर स्वस्थ और हल्का प्रतीत होता है। योग करने से होने वाले फायदों जैसे दिले के लिए आवश्यक, पोषक तत्वों के लिए, बंद धमनियों को साफ करता है, तीन अलग-अलग आसन रोज अभ्यास करने से एकाग्रता और आत्मविश्वास बढ़ाते हैं इस प्रकार योग और जीवन एक दुसरे का महत्वपूर्ण है।

Glimpses of Workshop



Speech by Honorable Vice Chancellor, Pt. R.S.U. Prof. K. L. Verma



Inauguration Function



Memento presentation to Honorable Vice Chancellor by Workshop Coordinator, Prof. O. P. Verma



Session by Workshop Convener, Prof Rajeev Choudhary



Lecture by



Lecture by Prof. Bhagwant Singh, Head SoS in Philosophy and Yoga



Lecture by



Practical Session

From Newspapers



आधुनिक समय की आवश्यकता की पूर्ति करता है योग



पं. रविशंकर शुक्ल विवि में योग एवं उन्नत जीवन पर तीन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला

पंडित रविशंकर शुक्ल विवि में सोमवार को स्वामी विवेकानंद चेयर एवं शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा योग एवं उन्नत जीवन के विषय में तीन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला का शुभारंभ हुआ। शुरुआत कुलगीत के साथ विश्वविद्यालय के कुलपति के.एल. वर्मा, इला फाउंडेशन पुणे की उपाध्यक्ष डॉ. सुरुचि पांडे, सी.डी. आगासे ने दीपप्रज्ज्वलित कर की।

रायपुर। पहले दिन शारीरिक शिक्षा विभागाध्यक्ष डॉ. राजीव चौधरी द्वारा लोगों को अनुशासन आसन, शारीरिक व्यायाम, प्राणायाम-श्वास व्यायाम, प्रत्याहार-बाह्य योगाभ्यास कराया गया। इस दौरान योग के नियम, योग के लाभ पर अपना व्यख्यान देते हुए उन्होंने कहा की योग आधुनिक समय की आवश्यकता की पूर्ति करता है। योग स्वास्थ्य की एकात्म पद्धति है, जिसमें शारीरिक, मानसिक चेतना एवं आत्मा का विज्ञान निहित है।

बेहतर जीवन जीने में सहायक

कुलपति के.एल. वर्मा ने कहा, नियमित योग करने वाले व्यक्तियों के लिए योग बहुत अच्छा अभ्यास है। यह बेहतर जीवन जीने में सहायता करता है। योग स्वास्थ्य के साथ कौशल को बढ़ावा देता है। कार्यशाला में पहले दिन मुख्य रूप से विश्वविद्यालय के कुलपति, कुलसचिव डॉ. संदीप वनसुत्रे, रीता वेणुगोपाल, डॉ. आरके मिश्रा, मगवंत सिंह सहित शोधछात्र व भागेदारी के लिए आवेदन करने वाले छात्र उपस्थित रहे।

नशे से मिल सकता है छुटकारा

पतंजलि योगसूत्र राजयोग में अपने व्याख्यान में डॉ. सुरुचि पांडे ने कहा की दुनिया में जटिल बीमारी का उपाय योग है। आज के समय में लोग नशे से मुक्त होने के लिए कई तरह के प्रोडक्ट का उपयोग करते हैं। इससे बेहतर रोजाना नियम-अनुशासन, आसन-शारीरिक व्यायाम, प्राणायाम है। योग से उन्नत स्वास्थ्य एवं क्षमता, शारीरिक एवं मानसिक एकता, एकाग्रता में अभिवृद्धि आत्मविश्वास मानसिक शांति की प्राप्ति होती है। इसे रोजाना करना चाहिए।



Haribhoomi- 27/08/2018

कुल 84 योगासन, शरीर की आवश्यकानुसार करें चयन

रविवि में योग कार्यशाला का दूसरा दिन



रायपुर। पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय में आयोजित योग के तीन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला के दूसरे दिन, अनेक आसनों के बारे में स्टूडेंट्स, टीचर्स व शोधार्थियों को बताया गया। शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला रविवि के डॉ. राजीव चौधरी ने अपने व्याख्यान में बताया, किसी भी इंसान के लिए सबसे बड़ा सुख उसका स्वस्थ शरीर होता है। यदि उसका शरीर स्वस्थ है, तो उसके पास दुनिया की सबसे बड़ी दौलत है। आज के परिवेश में योग न सिर्फ हमारे लिए लाभकारी है बल्कि विश्व के बढ़ते प्रदूषण व मानवीय व्यस्तताओं से उपजी समस्याओं के निवारण में योग की सार्थकता और भी अधिक बढ़ गई है।

योग बढ़ाता है एकाग्रता

पतंजलि योगसुत्र पर डॉ. सुरुचि पांडेय ने अपने व्याख्यान में बताया, योग न सिर्फ हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि ये हमारी एकाग्रता को भी बढ़ाता है। आसनों में कुल 84 संख्या है, जिसमें भुजंगासन, सिंहासन, मयूरासन, गोमुखासन, शलभासन व अन्य शामिल हैं। इनको करने से हमारे शरीर की इंद्रियां भी सुचारू रूप से कार्य करती हैं। जिससे हमेशा लाभ ही होता है।

कायम कर सकते हैं कर्म योग

कार्यक्रम के समन्वयक डॉ. ओमप्रकाश शर्मा ने अपने व्याख्यान में कर्मयोग के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने बताया, कर्म और योग दो शब्द हैं। हम कैसे अपने कर्म को योग बनाएं इसके लिए ध्यान देना होगा। अपने कर्म और योग दोनों में संतुलन करते हुए अपने लिए लाभकारी बना सकते हैं। योग में मनोरंजन का बड़ा फायदा होता है, यह लाभ को दोगुना कर देता है। कार्यक्रम में अध्यक्ष दर्शन एवं योग अध्ययनशाला डॉ. भगवंत सिंह मान ने बताया की कैसे योग से शरीर स्वस्थ रहता है और इससे एकाग्रता के साथ आत्मविश्वास कैसे बढ़ता है।

Haribhoomi- 28/08/2018

सिटी एंकर

स्वामी विवेकानंद चेयर और शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला ने फिट रहने हस्त मुद्रा की दी ट्रेनिंग

शरीर के पंचतत्वों पर हस्त मुद्रा से कर सकते हैं कंट्रोल, शुगर फैट-सिरदर्द से मिलता है आराम, बढ़ती है एनर्जी और मेमोरी

सिटी रिपोर्टर | रायपुर

स्वामी विवेकानंद चेयर और शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला की ओर से उन्नत जीवन के लिए योग विषय पर रविशंकर यूनिवर्सिटी के ऑडिटोरियम में तीन दिवसीय नेशनल वर्कशॉप रखी जा रही है। वर्कशॉप के दूसरे दिन शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला के अध्यक्ष डॉ राजीव चौधरी ने पार्टीसिपेंट्स को 15 हस्त मुद्राओं और महा मुद्रा का अभ्यास कराया और उनके लाभ बताए। उन्होंने बताया योग में हस्त मुद्रा का बहुत महत्व है। हस्त मुद्राओं से शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास होता है। ये मुद्राएं शरीर के पंच तत्व - पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश को नियंत्रित करती हैं। इनके असंतुलन से कई बीमारियों की आशंका होती है। कार्यक्रम में डॉ सुरचि पांडे, स्वामी विवेकानंद चेयर प्रो डॉ ओमप्रकाश



वर्मा, दर्शन एवं योग अध्ययनशाला के अध्यक्ष डॉ. भगवंत सिंह व अन्य मौजूद रहे। **सूर्य मुद्रा:** फेट और शुगर के पेशेंट्स के लिए ये फायदेमंद है। इसे करने के लिए सिद्धासन, पद्मासन या सुखासन में बैठें। दोनों हाथ घुटनों पर रखें और हथेलियां ऊपर की तरफ। अब अनामिका उंगली को मोड़कर अंगूठे की जड़ में लगा लें और ऊपर से अंगूठे से दबा लें। बाकी तीनों उंगलियां सीधी रहने

दें। इसे दिन में दो बार 15 मिनट करने से कोलेस्ट्रॉल घटता है। पेट की बीमारियों में भी आराम मिलता है। बॉडी में एनर्जी आती है।

ज्ञान मुद्रा: इसे किसी भी आसन या स्थिति में कर सकते हैं। इसके जरिए कुंडलिनी या ऊर्जा के स्रोत को जाग्रत किया जा सकता है। इसे करने के लिए हाथ की तर्जनी (अंगूठे के साथ वाली) उंगली के सिरे को अंगूठे के सिरे के साथ मिलाकर रखने और हल्का-सा दबाव देने से ज्ञान मुद्रा बनती है। बाकी उंगलियां सीधी रखें। इसमें ध्यान लगाने से मन का भटकना बंद होता है। मेमोरी बढ़ती है। ज्ञान में वृद्धि होती है। इसके साथ ही पाचन संबंधी रोगों में लाभ मिलता है। सिरदर्द, अनिद्रा, गुस्सा खत्म होता है।

पृथ्वी मुद्रा: शरीर को हील करने वाली मुद्राओं में पृथ्वी मुद्रा सबसे महत्वपूर्ण है। ये शरीर में पृथ्वी तत्व को बढ़ाती है और अग्नि तत्व को कम करती है। पृथ्वी मुद्रा करने के लिए सबसे

पहले सुखासन की मुद्रा में बैठ जाएं। मन को शांत रखें और तर्जनी उंगली को अंगूठे से स्पर्श कर दबाएं। बाकी बची तीनों उंगलियों को ऊपर की ओर सीधा तान कर रखें। इसे भी कभी भी कहीं भी कर सकते हैं। इससे शरीर में स्फूर्ति आती है। सेल्फ कॉन्फिडेंस बढ़ता है। हेयर फॉल कम होता है। हाइपरटेंशन से राहत मिलती है।

वायु मुद्रा: पद्मासन या सिद्धासन में बैठ जाएं। रीढ़ की हड्डी सीधी होनी चाहिए। दोनों हाथों को अपने घुटनों पर और हथेलियां आकाश की तरफ रखें। अंगूठे के बगल वाली (तर्जनी) उंगली को हथेली की तरफ मोड़कर अंगूठे की जड़ में लगा दें और बाकी बची उंगलियों को सीधी रखें। ये 8-10 मिनट तक करना चाहिए। जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। गैस्ट्रिक प्रॉब्लम से भी राहत मिलती है। रक्त संचार ठीक होता है।

Danik Bhaskar, 28/08/2018