

₹

महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा

(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997, क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित केन्द्रीय विश्वविद्यालय)

'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस'

21 जून 2020

प्रतिवेदन



सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

श्यामाप्रसाद मुखर्जी भवन, गांधी हिल्स,
डाक: हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा 442001, महाराष्ट्र, भारत

'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' 21 जून 2020

"योग घर से एवं परिवार के साथ"

कार्यक्रम आयोजन समिति

संरक्षक

प्रो. रजनीश कुमार शुक्ल, कुलपति

सह-संरक्षक

प्रो. चंद्रकांत एस. रागीत, प्रतिकुलपति

• संयोजक

डॉ. शिल्पी कुमारी, सहायक प्रोफेसर

डॉ. ज्योतिष पायेड, सहायक कुलसचिव

• संचालक

डॉ. संजय तिवारी, शोध अनुषंगी

• तकनीकी सहयोग

श्री गिरीश पांडेय, प्रभारी लीला

श्री अरविंद कुमार, सोशल मीडिया चैंपियन

श्री राजदीप राठौर, फोटोग्राफर एवं

डॉक्यूमेंटेशन सहयोगी

श्री दुर्गेश पांडेय, तकनीकी सहायक

'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस'

21 जून 2020

- मंगलाचरण
- चालन क्रियाएं
- योगासन
- कपालभाति
- प्राणायाम
- ध्यान
- संकल्प
- शान्ति पाठ

[आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी
सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल) के अनुसरण में अंगीकृत]

*** मंगलाचरण ***

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वं
सञ्जानाना उपासते।।



*** चालन क्रियाएं ***



*** योगासन ***

*** ताड़ासन**



*** वृक्षासन**



*** त्रिकोणासन**



*** वक्रासन**



• भुजंगासन



* धनुरासन



* कपालभाति *



* प्राणायाम *



* ध्यान *



* संकल्प *

हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है
इसी में हमारा आत्म विकास समाया है

में अपने कर्तव्य, स्वयं के प्रति कुटुंब के प्रति, कार्य, समाज और विश्व
के प्रति, शान्ति, आनंद और स्वास्थ्य के प्रचार के प्रति प्रतिबद्ध हूँ।

* शान्ति पाठ *

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ॥
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः

'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस'

21 जून 2020 की कुछ अन्य झलकियाँ



* प्रतिवेदन *

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के दिशा निर्देश के अनुसरण में आज दिनांक 21 जून, 2020 को प्रातः काल 7 बजे से 8 बजे तक महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा में योगाभ्यास कार्यक्रम 'योग घर से एवं परिवार के साथ' थीम पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. रजनीश कुमार शुक्ल की अध्यक्षता में आनलाइन संपन्न हुआ।

उक्त कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के प्रतिकुलपति प्रो. चंद्रकांत एस. रागीत, शिक्षा विद्यापीठ के अधिष्ठाता प्रो. मनोज कुमार, संस्कृति विद्यापीठ के अधिष्ठाता प्रो. नृपेंद्र प्रसाद मोदी, संयोजक डॉ. ज्योतिष पायेंग एवं डॉ. शिल्पी कुमारी, जनसंपर्क अधिकारी श्री वी. एस. मिरगे, तकनीकी सहयोगी श्री गिरीश पांडेय, श्री अरविंद कुमार, श्री दुर्गेश पांडेय, श्री

मिथिलेश राय एवं श्री राजदीप राठौर, योग प्रदर्शक विद्यार्थी सोनू नाखले, अनुप्रिया कुमारी, आनंद साहू तथा अमित कुमार सहित आनलाइन माध्यम से भारी संख्या में विश्वविद्यालय के शिक्षकगण, कर्मचारीगण तथा विद्यार्थियों ने सहभागिता की। कार्यक्रम का संचालन डॉ. संजय तिवारी ने किया।

योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारंभ ओंकार ध्वनि एवं मंगलाचरण से हुआ। तत्पश्चात योग का संक्षिप्त परिचय संचालक डॉ. संजय तिवारी ने प्रस्तुत किया। इसके उपरांत शिथिलीकरण अभ्यास के अंतर्गत ग्रीवा चालन, स्कंध चालन, कटि चालन तथा घुटना संचालन आदि क्रियाओं के अभ्यास से शरीर तथा मन को योगासन हेतु अनुकूलित किया गया।

योगासन के अंतर्गत ताड़ासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, पद्मासन, वक्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, शलभासन, उत्तानपादासन, सर्वांगासन, हलासन, पवनमुक्तासन, धनुरासन आदि का अभ्यास व प्रदर्शन किया गया। इसके उपरांत कपालभांति, अनुलोमविलोम प्राणायाम का अभ्यास किया गया। तत्पश्चात चिंतन मनन की गहन क्रिया ध्यान का अभ्यास संचालित हुआ। अंत में शांतिपाठ सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामयाः के साथ योगाभ्यास प्रक्रिया संपन्न हुई।

अंतिम चरण में भारतीय दर्शन एवं संस्कृति के भाष्यकार, दर्शनशास्त्र के निष्णात आचार्य एवं विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. रजनीश कुमार शुक्ल ने अपने उद्बोधन में दैहिक, भौतिक व आध्यात्मिक उन्नति तथा स्वास्थ्यप्रद जीवन के लिए योग के विविध पक्षों को प्रकाशित किया। उन्होंने बताया कि योग के आठों अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि समान महत्व के हैं। यदि योग का शत प्रतिशत लाभ अर्जित करना है तो हमें सम्पूर्ण योगांग का अनुपालन सुनिश्चित करना होगा। उन्होंने कहा कि योग रोगियों, भोगियों एवं योगियों सहित आम जन के लिए समान रूप से उपयोगी तथा अत्यंत प्रासंगिक है। इसीलिए आज पूरी दुनिया योगमय जीवन की ओर अग्रसर है। उन्होंने वर्तमान वैश्विक महामारी कोविड-19 को नियंत्रित करने व उससे बचने हेतु योगमय जीवन अपनाने की वकालत की।



महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा

(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997, क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित केन्द्रीय विश्वविद्यालय)

गांधी हिल्स, डाक: हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा 442001, महाराष्ट्र, भारत