

# वैयक्तिक चेतना, विश्व चेतना का एक अंश: डॉ. कुमार

## विवि में योग व संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला

सागर, देशबन्धु। योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित 15 दिवसीय कार्यशाला में आज मुख्य अतिथि के रूप में पतंजलि योग पीठ हरिद्वार के डॉ. निधीश कुमार यादव एवं जबलपुर के एन.आर. भार्गव की अध्यक्षता में योग विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. अरूण कुमार साव ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि जिस तरह परमाणु में सन्निहित असीम शक्ति विश्वव्यापी फलार्थ प्रकृति का एक अंश मात्र है, उसी प्रकार व्यक्ति चेतना भी विश्व चेतना का एक अंश है। परमाणु की सामर्थ्य उसका निजी वैभव नहीं है, वरन् विश्व विश्व की शक्ति समुद्र की एक लहर बूँदभर है। उसी प्रकार यह विश्व चेतना में अपनी स्वतन्त्र हस्ती कुछ भी नहीं है। वह विश्व चेतना में अपनी पारता एवं आवश्यकता के अनुरूप अर्जित करती रहती है। इस चेतना लोक का अपना अस्तित्व है।

योगाचार्य एन.आर. भार्गव ने योगिक शुद्धि क्रियाओं के अन्तर्गत त्राटक का परिचय देते हुए कहा कि किसी भी वस्तु को एकाग्रतापूर्वक देखना त्राटक कहलाता है। यह तीन प्रकार का अन्तः त्राटक, बाह्य त्राटक एवं



अतोन्द्रिय त्राटक होता है। त्राटक मन को एकाग्र और केन्द्रित करने का उत्तम साधन है। यह हठ योग का एक अभिन्न अंग है। इसके द्वारा सुशुम्ना मार्ग का जागरण सरलता पूर्वक हो जाता है व बुद्धि व स्मृति विलक्षण प्रतिभा सम्पन्न हो जाती है। इसके माध्यम से हम राजयोग की अंतिम परिष्कृति य सभी वृत्तियों पर नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं।

डॉ. निधीश कुमार यादव ने अपने वक्तव्य में शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान के अन्तर्गत पंच ज्ञानेन्द्रियों की क्रमशः चर्चा करते हुए मानवीय चक्षु या नेत्र की संरचना समझाते हुए बताया कि नेत्र स्वयं नहीं देखते वे केवल मस्तिष्क तक सूचना पहुँचाने का काम करते हैं और मस्तिष्क के माध्यम से वस्तुओं के स्वरूप का ज्ञान होता है। नेत्र छः प्रकार के नव (सुपीरियर, इन्फीरियर, रैफ्लेक्स, मोडिकल, सुपीरियर

ऑबलिंग व इन्फीरियर ऑबलिंग) से बंधी रहती हैं। इन्हीं के माध्यम से हम ऊपर-नीचे, दक्षिण-बायें एवं तिरछे में ऊपर-नीचे देख पाते हैं।

इस कार्यशाला में योगाभ्यास कराये गये। जिनमें आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारु रूप से कराया गया। जिसमें षट्कर्म में जल नेति, सूत्र नेति, कुंजल, त्राटक, योग निद्रा एवं कपालभाति का विशेष रूप से अभ्यास कराया गया।

इस अवसर पर शोध छात्र श्रद्धा नामदेव ने मंच संचालन किया एवं शोध छात्र अंकित शर्मा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में आरंभ शुक्ला, श्रद्धा, अंकित शर्मा, मनीष वेदिया, रंजीत, अरविन्द, विनोद, जयराम, प्रहलाद, कल्पना, मोना, ज्योति, डॉ. के. मोहनित, कुलदीप चौबे, मनमोहन दुबे, उपेन्द्र चौबे आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

## कार्यशाला... योग पर संपूर्ण स्वास्थ्य निर्भरकरता है



सागर | डॉ. हरीसिंह गौर विवि के योग शिक्षा विभाग द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित 15 दिवसीय कार्यशाला आयोजित की जा रही है। इसमें रविवार को मुख्य अतिथि पतंजलि योग पीठ हरिद्वार के डॉ. निधीश कुमार यादव थे। जबलपुर के एनआर भार्गव ने अध्यक्षता की। योग विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. अरूण कुमार साव ने अतिथियों का स्वागत किया। योगाचार्य भार्गव जी ने योगिक शुद्धि क्रियाओं के अन्तर्गत त्राटक का परिचय दिया। डॉ. निधीश कुमार यादव ने अपने वक्तव्य में शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान के अन्तर्गत पंच ज्ञानेन्द्रियों की क्रमशः चर्चा की। इस कार्यशाला में योगाभ्यास भी कराए गए। जिनमें आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध का अभ्यास सुचारु रूप से कराया गया। जिसमें षट्कर्म में जल नेति, सूत्र नेति, कुंजल, त्राटक, योग निद्रा एवं कपालभाति का अभ्यास कराया गया। श्रद्धा नामदेव ने मंच संचालन किया। अंकित शर्मा ने आभार जताया।