

News paper cuttings of Workshop on Yoga and Holistic Health

24-06-2017



जागरण न्यूज, सागर

डॉ. हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर के योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित 15 दिवसीय कार्यशाला में आज मुख्य वक्ता के रूप में जबलपुर के एनआर भार्गव, मुख्य अतिथि के रूप में पतंजलि योग पीठ हरिद्वार के डॉ. निधीश कुमार यादव एवं अध्यक्ष के रूप में प्रो. गणेश शंकर गिरी उपस्थित थे। एनआर भार्गव जी ने योग निद्रा विषय पर व्याख्यान देते हुए कहा कि योग निद्रा एक चेतना पूर्वक ली गई निद्रा है जिसमें हमारा मन सक्रिय रहता है। योग निद्रा तीन स्तरों से होकर गुजरती है। प्रथम

योग निद्रा एक चेतना पूर्वक ली गई निद्रा है: भार्गव

अंगन्यास द्वितीय तत्व न्यास एवं तृतीय चक्र न्यास। इसके माध्यम से मन के चारों स्तर चेतन, अवचेतन, अचेतन एवं सुपर चेतन प्रभावित होते हैं। योग निद्रा का वर्णन दुर्गा रामस्ती में भी बख्ताबा गप्पा है परन्तु प्राचीन ग्रंथों में इसकी उल्लेख देखें तो यह एक तंत्र

की न्यास पद्धति से ली गई एक विधा है। डॉ. निधीश कुमार यादव ने अपने वक्तव्य में अष्टांग योग के चिकित्साकीय लाभों की चर्चा करते हुए कहा कि अष्टांग योग को डब्लू.एच.ओ. की स्वास्थ्य संबंधित परिभाषा को अष्टांग योग के साथ जोड़कर बताया गया कि हमें ज्ञात है कि इसके आठ अंग होते हैं उन आठ अंगों को चार भागों में विभक्त करेंगे तो प्रथम यम-नियम, सामाजिक स्वास्थ्य की स्थापना के लिए द्वितीय आसन-प्रणयाम के लिए तृतीय प्रत्याहार एवं धारणा मानसिक स्वास्थ्य की स्थापना के लिए तथा ध्यान-समाधि आध्यात्मिक स्वास्थ्य की स्थापना के लिए उपयुक्त एवं समुचित साधन है। योग विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर ने अपने उद्घोषण में कहा कि

महर्षि पतंजलि रचित योग सूत्र पूर्णतः वैज्ञानिक तत्वों पर आधारित है। उसमें हमें स्वास्थ्य से संबंधित सभी पक्षों का एक वैज्ञानिक ढंग से प्रस्तुतिकरण प्राप्त होता है। क्योंकि यह रावयोग का उत्तम ग्रंथ है। इसलिए यह आध्यात्मिक ग्रंथ तो है ही परन्तु इस मार्ग कि प्राप्ति में मानसिक स्वास्थ्य की संकल्पना स्वतः निहित प्रतीत होती है। इस 15 दिवसीय कार्यशाला में योगन्यास कराये जा रहे हैं जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारु रूप से किया जिसमें वज्रासन एवं पद्मासन समूह के विशेष रूप से शारीरिक एवं मानसिक स्थिरता के लिए आसनों का अभ्यास कराया जो ध्यान लगाने, प्राणायाम करने, प्रार्थना करने में सहायक होते हैं इनमें वज्रासन, उष्ट्रासन, मच्छक एवं उगान मच्छक, मयूरसन, सुभ वज्रासन, उल्लिखित पद्मासन, तोलंगुलासन, पद्मपूरी, कुकुटासन, मत्स्यासन, स्वस्तिकासन, सिद्धासन, पद्मासन एवं सुखासन आदि। कार्यक्रम में शुभम नेष, संजय कुमार, ज्योति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना शिवरी, संजीव कुमार, सौरभ शुक्ला, मनीष रंजीत, दीपशिखा, रोविन, राजल, शिखरी, रिशिता, चंदा, अरविन्द, एकान्त, प्रस्ताव, विनोद, रानदीप आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

योग निद्रा से सक्रिय रहता है मन

15 दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

सागर. डॉ. हरिसिंह गौर केंद्रीय विवि में योग शिक्षा विभाग द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर 15 दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। शुक्रवार को मुख्य वक्ता जबलपुर के एनआर भार्गव थे। मुख्य अतिथि पतंजलि योग पीठ हरिद्वार के डॉ. निधीश कुमार यादव थे। अध्यक्षता प्रो. गणेश शंकर गिरी ने की। भार्गव ने कहा कि योग निद्रा एक चेतना पूर्वक ली गई निद्रा है, जिसमें हमारा मन सक्रिय रहता है। योग निद्रा तीन स्तरों से होकर गुजरती है। प्रथम अंगन्यास, द्वितीय तत्व न्यास एवं तृतीय चक्र न्यास। इसके माध्यम से मन के चारों स्तर

(चेतन, अवचेतन, अचेतन एवं सुपर चेतन) प्रभावित होते हैं। डॉ. निधीश कुमार यादव ने कहा कि डब्लूएचओ की स्वास्थ्य संबंधित परिभाषा को अष्टांग योग के साथ जोड़कर बताया गया है। योग का कोई भी अंग या कोई भी योग एकाकी न होकर परस्पर आश्रित ही है। योग विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर ने कहा कि महर्षि पतंजलि रचित योग सूत्र पूर्णतः वैज्ञानिक तत्वों पर आधारित है। उसमें हमें स्वास्थ्य से संबंधित सभी पक्षों का एक वैज्ञानिक ढंग से प्रस्तुतिकरण प्राप्त होता है। इसलिए यह आध्यात्मिक ग्रंथ तो है ही परन्तु इस मार्ग कि प्राप्ति में मानसिक स्वास्थ्य की संकल्पना स्वतः निहित प्रतीत होती है।



Sat, 24 June 2017
epaper.patrika.com//c/20036977

