

## विश्वविद्यालय में १५ दिवसीय कार्यशाला आयोजन

### योग निद्रा एक चेतना पूर्वक ली गई निद्रा है - श्री एन.आर. भार्गव पतंजलि रचित योग सूत्र पूर्णतः वैज्ञानिक तत्वों पर आधारित - प्रो० गणेश शंकर

**सागर: 23.06.2017-** योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित १५ दिवसीय कार्यशाला में आज मुख्य वक्ता के रूप में जबलपुर के श्री एन.आर. 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।

श्री एन.आर. 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 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 शप्तसती में भी बताया गया है। परन्तु प्राचीन ग्रंथों में इसकी उत्पत्ति 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 चिकित्सकीय लाभों की चर्चा करते हुए कहा कि अष्टांग योग को डब्ल्यू. एच.ओ. की स्वास्थ्य संबंधित परिभाषा को अष्टांग योग के साथ जोड़कर बताया जैसा 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-प्राणायाम 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 हैं। योग का कोई भी अंग या कोई भी योग एकाकी न होकर परस्पर आश्रित ही हैं।

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर ने अपने उद्बोधन 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 राजयोग का उत्तम ग्रंथ है। इसीलिए यह आध्यात्मिक ग्रंथ तो है हि परन्तु इस मार्ग की प्राप्ति में मानसिक स्वास्थ्य की संकल्पना स्वतः निहित प्रतीत होती है।

इस १५ दिवसीय कार्यशाला में योगाभ्यास कराये जा रहे हैं। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारू 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, उष्टासन, मण्डूक एवं उत्तान मण्डूक, मयूरासन, सुप्त वज्रासन, उत्थित पद्मासन, तोलांगुलासन, पद्ममयूरी, कुक्कुटासन, मत्स्यासन, स्वस्तिकासन, सिद्धासन, पद्मासन एवं सुखासन आदि।

इस अवसर पर डॉ. अरुण साव ने मंच का संचालन किया एवं शोध छात्र अंकित शर्मा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में शुभम नेमा, संजय कुमार, नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार, सौरभ शुक्ला, मनीष, रंजीत, दीपशिखा, श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, श्रद्धा सोलंकी, नवीन कौशिक, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डॉ० सारिका शुक्ला, रोबिन, राजुल, शिवानी, रिशिता, चंदा, अरविन्द, एकान्त, प्रहलाद, विनोद, राजदीप आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

योगविभागाध्यक्ष