

विश्वविद्यालय में १५ दिवसीय कार्यशाला

अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों एवं योग का घनिष्ट संबंध - डॉ. निधीश कुमार यादव योग के आदि गुरु भगवान शिव - डॉ. अरुण कुमार साव

सागर: 24.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित १५ दिवसीय कार्यशाला में आज मुख्य अतिथि के रूप में जबलपुर के श्री एन.आर. भार्गव एवं पतंजलि योग पीठ हरिद्वार के डॉ. निधीश कुमार यादव की अध्यक्षता में योग विभाग के सहायक प्राध्यापक डा०अरुण साव ने अपने स्वागत भाषण में योग के इतिहास विषय पर चर्चा करते हुए कहा कि योग वैदिककालीन सभ्यता या उससे भी प्राचीन है क्योंकि इसके अनेक अवशेष या प्रमाण यत्र-तत्र प्राप्त हुए हैं ऐसा उल्लेख प्राप्त होता है कि- हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः। योग का आदि गुरु भगवान आदिनाथ शिव को माना जाता है इसीलिए इनके दूसरे नाम योगेश्वर (योगियों के ईश्वर) तथा हिरण्यगर्भ भी हैं।

डॉ. निधीश कुमार यादव ने अपने वक्तव्य में शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान के अन्तर्गत अतःस्त्रावी ग्रंथियों का संबंध योग के साथ प्रदर्शित करते हुए विस्तृत चर्चा की। जिसमें प्रमुख रूप से पीयूष ग्रंथी को मास्टर ग्रंथी बताते हुए कहा कि यह सभी ग्रंथियों व संबंधित गतिविधियों की संचालक है जिसका नियमन योगाभ्यास के द्वारा संभव है। वर्तमान तनावपूर्ण जीवन में दृष्टिगोचर होने वाली प्रमुख व्याधियों में मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि में होने वाले असंतुलित हारमोनल गतिविधियों, जिनमें कॉर्टिसोल, एड्रिनलीन, नॉर एड्रिनलीन, थाईरॉइड, थाईरॉक्सीन, डोपामाईन तथा अन्य हारमोन्स की न्यूनाधिक्यता उत्तरदायी होती है।

योगाचार्य एन.आर. भार्गव जी ने भारतीय योगियों का परिचय विषय पर व्याख्यान देते हुए योगेश्वर श्री कृष्ण, गुरु गोरखनाथ एवं स्वामी श्री कुवल्यानंद का परिचय देते हुए उनके व्यक्तित्व एवं कृतित्व की विस्तृत चर्चा की जिसमें मुख्य रूप से योगेश्वर श्री कृष्ण के जीवन का परिचय देते हुए कहा कि उनका संपूर्ण जीवन ही योग का परिचायक था। इन्होंने आजीवन जितनी भी लीलाएँ की वे सभी योग परक थीं। इन्होंने योग में वर्णित अनासक्त भाव का वर्णन विशेष रूप किया है। जिसके द्वारा समाज में फैली अज्ञानतावश लोलुपताओं से विमुखता की ओर प्रवृत्त हुआ जा सकता है।

इस १५ दिवसीय कार्यशाला में योगाभ्यास किये गए। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारु रूप से किया जिसमें भ्रामरी, अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, उज्जायी, शीतली-शीतकारी प्राणायामों के विभिन्न प्रकारों का एवं ध्यान आदि का अभ्यास किया गया।

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

योगविभागाध्यक्ष