

शरीर के माध्यम से ही परमान्दावस्था की प्राप्ति संभव- डॉ. के०कृष्णा शर्मा
योग किसी धर्म विशेष के साथ संबंध नहीं रखता - आशिष फडके
संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए संयमित जीवन दिनचर्या आवश्यक - प्रो. गणेश शंकर गिरी

सागर: 27.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि स्वास्थ्य के लिए एक संयमित जीवन दिनचर्या को अपनाना आवश्यक बताया। आधुनिक समय में योग पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर द्वन्दों में निर्णय लेने की क्षमता प्राप्त होती है नैतिक मूल्यों के संबंध में उन्होंने कहा कि शास्त्रों में इनके महत्व एवं इन्हें अपनाने की चर्चा सब जगह होती है परन्तु आज इनका अनुकरण बहुत कम मात्रा में हो पा रहा है जिससे अनेक प्रकार के मानसिक परेशानियां बढ़ती ही जा रही हैं, अनेक आत्महत्याएं एवं अपराध समाज में बढ़ते ही जा रहे हैं। आज इन नैतिक मूल्यों के वास्तविक स्वरूप को समझकर व्यवहारिक जीवन में अपनाने की आवश्यकता है।

मैंगलोर कर्नाटक के डा० के०कृष्णा शर्मा ने योग एवं विषय संबंधित चर्चा करते हुए बताया कि आज पुरा विश्व शांति चाहता है उसके लिए पाश्चात्य देशों ने सुख को भोग में खोजा और भारतीय मनीषियों ने उस सुख को अध्यात्म एवं आत्मा में खोजा। वस्तुतः आनन्द आत्मा का ही धर्म है इसे प्राप्त कर ही विश्वशांति प्राप्त हो सकती है। शरीर माध्वं खलुधर्म साधनम् अर्थात् धर्म का माध्यम शरीर ही है अतः शरीर के माध्यम से ही परमान्दावस्था तक पहुंचा जा सकता है।

मुंबई के डा० आशिष फडके ने आज स्मृति संबंधी समस्याएं बढ़ती चली जा रही है यथा अल्पकालिक स्मृति आदि, जिनको योग में बताए गए ध्यान एवं प्राणायाम के अभ्यास से दूर किया जा सकता है। निरन्तर कम्प्यूटर पर कार्य करने से अनेक तनावजन्य मनोकायिक रोग सामने आ रहे हैं उन्हें भी योगाभ्यास द्वारा दूर कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि योग किसी धर्म विशेष के साथ संबंध नहीं रखता अपितु यह एक जीवन जीने की कला सिखाता है। आज का युवा वर्ग काफी दिक् भ्रमित है और योग द्वारा निश्चित ही युवाओं के लिए पूर्ण स्वास्थ्य एवं सुख प्राप्त होगा जिससे विकास एवं विश्व शान्ति स्थापित हो सकेगी।

इस कार्यशाला में योगाभ्यास कराये गये। जिनमें विशेष रूप से शुद्धिक्रियाओं का अभ्यास जिसमें सूत्रनेती, जलनेती, वमनधौती, दण्ड एवं वस्त्रधौती आदि को सुचारू रूप से कराया गया। विभिन्न प्राणायामों में शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, सूर्य भेदन, चन्द्रभेदन, अनुलोम-विलोम, का अभ्यास कराया गया।

इस अवसर पर डॉ. अरुण साव ने मंच संचालन किया एवं शोधछात्र अंकित शर्मा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में विपुल, हर्षदेव, कमल शर्मा, नवीन कौशिक, शिवानी, राजुल, एकांत, बृजेश सिंह, ऋषिमोहन, श्रीमति श्रद्धा नामदेव, मनीष, रंजीत, जयराम, विनोद, सुरेन्द्र खरे आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।