



Pt. Ravishankar Shukla University

RAIPUR, CHHATTISGARH

WORKSHOP ON YOGA FOR HEALTHY LIVING

Jointly organized by

Inter University Center for Yogic Sciences (An Autonomous Center of UGC) &
Pt. Ravishankar Shukla University Raipur, Chhattisgarh

26th to 30th May, 2023



Patron
Prof. Sachchidanand Shukla
Vice Chancellor

Pt. Ravishankar Shukla University
Raipur, Chhattisgarh



Guest of Honour
Prof. Avinash C. Pandey
Director

Inter University Center for Yogic Sciences

Organizing committee



Administrative Support
Dr. Shailendra Kumar Patel
Registrar



Workshop Director
Prof. C. D. Agashe
Head,
SoS in Physical Education



Workshop Advisor
Prof. Reeta Venugopal
Professor
SoS in Physical Education



Workshop Convener
Prof. Rajeev Choudhary
Professor
Dean Students' Welfare

Resource Persons



Amit Kumar
Yoga Expert, Department of Kriya Sharir,
Faculty of Ayurveda, Institute of
Medical Sciences, Banaras Hindu University



Sudha Yadav
Yoga Expert, Department of Kriya Sharir,
Faculty of Ayurveda, Institute of
Medical Sciences, Banaras Hindu University

VENUE : SoS in Physical Education, Pt. Ravishankar Shukla University, Raipur (C.G.)

प्रतिवेदन

उद्घाटन समारोह 26.05.2023

दिनांक 26 से 30 मई 2023 तक पांच दिवसीय स्वस्थ जीवन के लिए योग पर कार्यशाला का आयोजन पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर, छत्तीसगढ़, में विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर यौगिक साइंस एवं पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर, छत्तीसगढ़ के संयुक्त तत्वाधान में किया गया।

कार्यशाला का उद्घाटन सत्र में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सच्चिदानंद शुक्ल, कार्यशाला निर्देशक एवं विभागाध्यक्ष प्रो. सी.डी. अगाशे, प्रो. रीता वेणुगोपाल कार्यशाला सलाहकार, प्रो. राजीव चौधरी, कार्यशाला समन्वयक, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर, छत्तीसगढ़ के गरिमामयी उपस्थिति में विधिवत सरस्वती पूजन, राष्ट्रगान एवं विश्वविद्यालय के कुलगीत के साथ संपन्न हुआ। तत्पश्चात् प्रो. रीता वेणुगोपाल द्वारा कार्यशाला के बारे में जानकारीयां एवं योग में अनुशासन अति आवश्यक है जो व्यक्ति को आदर्श के रूप में स्थापित करता है।

इनके पश्चात् विश्वविद्यालय के कुलपति जी ने योग को अपने जीवन के दिनचर्या में शामिल करने के लिए प्रेरित किया और यह बताया कि योग पूर्णतः वैज्ञानिक पद्धति है जो सनातन काल से प्रमाणित है तथा सफल आयोजन के लिए शुभकामनाएं दीं।

प्रथम दिन - 26.05.2023

प्रथम दिन के विषय विशेषज्ञ श्री अमित कुमार, क्रिया शरीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, आयुर्विज्ञान संस्थान, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय (उ.प्र.) ने योग के आसनो के साथ प्रारम्भ किया। जिसमें मुख्य रूप पाचनत्रं को मजबूत करने वाले विभिन्न आसनों जैसे कि गोमुख आसन, ताड़ासन, मंडूक आसन, उत्तानपाद आसान, भद्रासन, इत्यादि विभिन्न योग आसनो का अभ्यास कराया एवं इनके लाभकारी गुणों की जानकारीयां दी।

साथ ही "तन्मय मनःशिव संकल्पमस्तु" के श्लोक के माध्यम से कपालभारती प्राणायाम के महत्व को बताया।

मंच संचालन प्रो. राजीव चौधरी, कार्यशाला समन्वयक, शारीरिक शिक्षा विभाग, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर, छ.ग. के द्वारा किया गया। आभार प्रकट सुश्री उपासना विश्वकर्मा के द्वारा किया गया। प्रथम दिन में 130 छात्र - छात्राएं प्रतिभागी के रूप में प्रत्यक्ष माध्यम से शामिल हुए।

द्वितीय दिवस - 27.05.2023

कार्यशाला का दूसरा दिन योग विशेषज्ञ सुधा यादव, क्रिया शरीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, आयुर्विज्ञान संस्थान, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय (उ.प्र.) ने सूक्ष्म योग एवं प्रज्ञा योग के साथ प्रारम्भ किया। जिसमें मुख्य रूप से सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, वज्रासन, मकर आसान, सर्वांग आसन, उष्ट्रासन, मंडूक आसन इत्यादि विभिन्न योग आसनो का अभ्यास कराया गया और इनके लाभकारी गुणों की जानकारीयां प्रदान कि गयी। दूसरे दिन में 120 विद्यार्थी प्रतिभागी के रूप में शामिल हुए।

तृतीय दिवस-28.05.2023

कार्यशाला का तीसरे दिन योग विशेषज्ञ श्री अमितकुमार ने सूक्ष्म योग के साथ प्रारम्भ किया। जिसमें मुख्य रूप से नाड़ी संचालन, तितली आसन, सूर्य नमस्कार, वज्रासन, शशांकासन, हलासन, सर्वांग आसन इत्यादि विभिन्न योग आसनो का अभ्यास कराया गया और इनके मुख्य लाभ में रक्तदाब को नियंत्रित करने के लिए सर्वोत्तम विधि है। यादाश्त को बढ़ाने के लिए भ्रामरी प्राणायाम करने की सलाह दी गयी। तीसरा दिन में 135 विद्यार्थी प्रतिभागी के रूप में शामिल हुए।

चतुर्थ दिवस : 29.05.2023

कार्यशाला का चतुर्थ दिवस योग विशेषज्ञ श्री अमितकुमार, ने "समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियाः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थः इत्यभिधीयते" श्लोक का अर्थ बताते हुए सूक्ष्म योग के साथ प्रारम्भ किया। जिसमें मुख्य रूप से सूर्य नमस्कार के 12 अभ्यास जो आपको 22 बीमारियों के संक्रमण से दूर रख सकते हैं और साथ ही यह तनाव को कम कर डिप्रेशन की समस्या से कोसों दूर रखते है के बारे में जानकारी प्रदान की। चौथे दिन 115 विद्यार्थी प्रतिभागी के रूप में शामिल हुए।

कार्यशाला का पांचवां एवं अंतिम दिन योग विशेषज्ञ श्री अमितकुमार एवं सुधा यादव ने " योग: कर्मसु कौशलम् " श्लोक को विस्तार से बताते हुए सूक्ष्म योग के साथ प्रारम्भ किया। जिसमे मुख्य रूप से बताया गया की कैसे हम सूर्य नमस्कार एवं तिकोन आसन, गरुड आसन, कोण आसन, चलित पवन मुक्तासन, भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन करके हम अपने जोड़ों एवं कमर दर्द को दूर कर सकते हैं और साथ ही यह हमारे प्रजनन तंत्र एवं सायुतंत्र को मजबूत करता है।

समापन सत्र

समापन सत्र को संबोधित करते हुए प्रो. राजीव चौधरी, छात्र अधिष्ठाता, रविवि ने कहा कि योग के माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन को उन्नत बना सकता है एवं सभी लोगो को योग के लिए प्रेरित कर अपने जीवन मे अपनाने के लिए आह्वान किया।

समापन सत्र में शारीरिक शिक्षा अध्ययन शाला के प्रो. रीता वेणुगोपाल की गरिमामय उपस्थिति में योग विशेषज्ञों को शाल एवं प्रशस्तिपत्र दे कर सम्मानित किया गया। समापन सत्र का मंच संचालन श्री मणिशंकर, छात्र, एम.पी.एड.चतुर्थ सेमेस्टर के द्वारा की गया। समापन सत्र में 142 विद्यार्थी प्रतिभागी के रूप में शामिल हुए।
(कार्यशाला आयोजन स्थल- शारीरिक शिक्षण अध्ययन शाला, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर, छ.ग.।)

Glimpses of Workshop



Glimpses of Workshop

