Online Workshop on Yoga for Rejuvenation

Google Meet Plateform

Jointly Organized by

University Grants Commission, Inter - University Centre for Yogic Science
and
Pt. Ravishankar Shukla University, Raipur - Chhattisgarh

Date : 08-06-2022 to 10-06-2022

प्रतिवेदन

Patron
Prof. Keshari Lal Verma
Vice Chancellor

Guest of Honour
Prof. (Dr.) Avinash C. Pandey
Director
Inter University Centre for Yogic Sciences & Director,
Inter University Accelerator Centre (IUAC)

Administrative Support
Prof. Girish Kant Pandey
Registrar

Workshop Director
Dr. Reeta Venugopal
Professor & Head

Workshop Advisor
Prof. C. D. Agashe
Professor
SoS in Physical Education

Workshop Advisor
Dr. R. K. Mishra
Assistant Director in Physical Education

Convener
Prof. Rajeev Choudhary
Professor
Dean Students' Welfare

Resource Person

Dr. Binayak Kumar Dubey
Department of Physical Education
Banaras Hindu University, Varanasi
Date : 8 June, 2022 Time: 11:00AM-12:00PM
TOPIC : Recent trends in Yogic science

Mrs. Seema Kumari
Yoga Practicenor, Varanasi
Date : 8 June, 2022 Time-12:15PM-01:15PM
TOPIC : Basic elements of Yoga

Dr. Anurodh Singh Sisodia
Director HRDC LNIPE, Gwalior
Date : 9 June, 2022 Time-11:00AM-12:00PM
TOPIC : Management of stress through Yogic lifestyle

Dr. Nitin Korpal
Department of Yoga Education,
Dr. Harisingh Gour Vishwavidyalaya, Sagar
State Level Yoga Judge/Referee
Date : 9 June, 2022 Time-12:15PM-01:15PM
TOPIC : Solution of Mental Problems in Patanjali Yog Sutras

Dr. Parinita Singh
Yoga Department, Ranchi University, Ranchi
Date : 10 June, 2022 Time-11:00AM-12:00PM
TOPIC : Rejuvenating Physical & Mental health through Asanas, Pranayama & Meditation

Dr. Nibu R. KRISHNA
Department of Yogic Sciences, LNIPE Gwalior,
Date : 10 June, 2022 Time-12:15PM-01:15PM
TOPIC : Holistic well-being through Yoga

प्रथम दिवस - 8 जून 2022

उद्घाटन सत्र -

मुख्य अतिथि प्रो. अविनाश चन्द्र पाण्डेय, निदेशक, अंतर-विश्वविद्यालय केन्द्र योग विज्ञान, संचालक आई.यू.ए.सी. बेंगलुरू एवं प्रो. केशरी लाल वर्मा, कुलपति पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर छ.ग. के संरक्षण एवं मार्गदर्शन में तीन दिवसीय ऑनलाईन योग कार्यशाला का शुभारंभ हुआ।

कार्यशाला को संबोधित करते हुए कुलपति प्रो. केशरी लाल वर्मा ने "उन्नत जीवन के लिये योग" शीर्षक की सार्थकता एवं महत्व को रेखांकित किया, योग वैज्ञानिकता पर बात करते हुये आधुनिक जीवन शैली में योग की महत्ता को समझने तथा अपनाने पर बल दिया।

कार्यशाला को संबोधित करते हुये मुख्य अतिथि डॉ. अविनाश चन्द्र पाण्डेय ने बताया कि योग अपनाकर हम शारीरिक, मानसिक रूप से और अधिक मजबूत हो सकते हैं।

कार्यशाला की निदेशक डॉ. रीता वेणुगोपाल, विभागाध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला, पं. रविशंकर शुक्ल विश्विद्यालय, रायपुर ने ऑनलाईन गूगलमीट, प्लेटफार्म तथा यूट्यूब पर जुड़े सभी प्रतिभागियों को शुभकामनाएं देते हुए योग-कार्यशाला में प्रस्तुतीकरण तथा व्याख्यान सुनने के लिए एक बेहतर अवसर बताया।

प्रथम सत्र - के वक्ता डॉ. विनायक कुमार दुबे, शारीरिक शिक्षा विभाग, बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी (उत्तर प्रदेश) ने "रिसेंट ट्रेण्ड इन योगिक साइंस" विषय पर अपना विद्वतापूर्ण व्याख्यान प्रस्तुत किया, इन्होने बताया योग के माध्यम से तनाव मुक्त जीवन को बेहतर बनाया जा सकता है। योग से ही कैंसर जैसे घातक रोगों से निजात पाया जा सकता है।

प्रथम दिवस के द्वितीय सत्र में वक्ता सीमा कुमारी योग प्रैक्टिसनर, वाराणसी (उत्तर प्रदेश) से रही। उन्होंने "योग के मूलभूत तत्व" विषय के बारे में महर्षि व्यास के "यजु समधौ" के बारे में विस्तार से समझाया तथा योग में महर्षि पतंजलि ने संयम और अनुशासन के पक्ष में वक्तव्य रखा।

इन सत्रों का संचालन सुश्री उपासना विश्वकर्मा ने किया, वक्ताओं द्वारा शोधार्थी, छात्रों द्वारा पूछे गये प्रश्नों एवं जिज्ञासाओं का समाधान किया। इस कार्यशाला में देशभर के छात्र, शोधार्थी तथा शिक्षकों ने बड़ी संख्या में सहभागिता की। कार्यशाला समन्वयक प्रो. राजीव चौधरी ने सभी प्रतिभागियों के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित कर धन्यवाद किया।

द्वितीय दिवस - 09 जून 2022

"मैनेजमेंट ऑफ स्ट्रेस थ्रू यौगिक लाइफस्टाईल" विषय पर कार्यशाला के द्वितीय दिवस के तृतीय सत्र वक्ता के रूप में डॉ. अनिरूध्द सिंह सिसोदिया, संचालक, मानव संसाधन विकास केन्द्र, लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा संस्थान, डीम्स विशवविद्यालय, ग्वालियर (मध्यप्रदेश) द्वारा व्याख्यान हुआ। उन्होने बताया कि आज तनाव से मनुष्य अछूता नही है, हम बिना तनाव के रह ही नहीं सकते, पर इसका प्रबंधन अवश्य कर सकते है।

द्वितीय दिवस के चतुर्थ सत्र में वक्ता डॉ. नितिन कोरपाल, योगशिक्षा विभाग, डॉ. हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय सागर (म.प्र.) का व्याख्यान हुआ। उन्होंने बताया कि "महर्षि पतंजलि द्वारा रचित "योग सूत्र" के द्वारा व्यक्तियों में होने वाले विभिन्न मानसिक रोगो का उपचार बताया गया है।

प्रश्नों का वक्ता द्वारा जवाब दिया गया। इन सत्रों का मंच संचालन श्री विकास कुमार साहू, एम.पी.एड. चतुर्थ सेमेस्टर के छात्र एवं आभार व्यक्त श्री राहुल पासवान के द्वारा किया गया।

तृतीय दिवस - 10-06-2022

तृतीय दिवस के पंचम सत्र में डॉ. प्रणिता सिंह, योग विभाग रांची विश्वविद्यालय, रॉची (झारखंड) ने "आसन, प्राणायाम ध्यान के माध्यम से मानसिक एवं शारीरिक विकास" पर व्याख्यान प्रस्तुत किया। आसनों को विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत करते हुए इनका विवेचन किया।

तृतीय दिवस के छठे और अंतिम सत्र के स्त्रोत वक्ता के रूप में अध्यक्ष, योग विज्ञान विभाग, लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा संस्थान (डीम्ड विश्वविद्यालय), ग्वालियर (म.प्र.) से डॉ. नीबू आर. कृष्ण जी का व्याख्यान हुआ। "योग से ही व्यक्ति का समग्र कल्याण" पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से व्यक्ति का समग्र कल्याण सम्भव है। समाज को सुंदर एवं कल्याणकारी योग से बनाया जा सकता है।

समापन सत्र

तृतीय दिवस के समापन समारोह में मुख्य अतिथि प्रो. अविनाश चन्द्र पाण्डेय, निदेशक अतंर विश्वविद्यालय केन्द्र योग विज्ञान नई दिल्ली संचालक आई.यू.ए.सी. बेंगलूरू तथा प्रो. केशरी लाल वर्मा, कुलपति पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर (छ.ग.) विशेष रूप से उपस्थित हुए।

कार्यशाला की निदेशक प्रो. रीता वेणुगोपाल ने अतिथियों का स्वागत करते हुए "उन्नत जीवन के लिए योग" कार्यशाला के उद्देश्य से अवगत करवाया। मुख्य अतिथि प्रो. अविनाश चन्द्र पाण्डेय ने पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय द्वारा कार्यक्रम आयोजित किए जाने पर प्रशन्नता व्यक्त की तथा योग के माध्यम से युवाओं, शिक्षकों, विद्यार्थियों, कर्मचारियों के जुड़ने पर हर्ष व्यक्त करते हुए जन-जन तक पहुंचाने, विस्तारित करने हेतु प्रेरित किया।

विश्वविद्यालय के शारीरिक शिक्षण अध्ययनशाला एवं कार्यशाला सलाहकार प्रो. सी.डी. अगासे एवं कार्यशाला समन्वयक प्रो. राजीव चौधरी जी विशेष रूप से उपस्थित रहे। इस सत्र का संचालन श्री विकास कुमार साहू - एम.पी.एड. चतुर्थ सेमेस्टर के द्वारा किया गया।

Glimpses of Online Workshop

Glimpses of Online Workshop