

Live Dastak



योग को जीवन में करें आत्मसात, उत्तम सेहत के साथ आएगी खुशहाली

D N Verma उत्तर प्रदेश,

10 Views

जून 22, 2022

एसएमएस लखनऊ व एनडीएलआई क्लब के तत्वाधान में योग शिविर का आयोजन

लखनऊ : योग भारतीय संस्कृति एवं सभ्यता का एक अभिन्न अंग रहा है प्राचीन योग गुरुओं ने अपने शिष्यों को योग के माध्यम से लम्बी आयु एवं खुशहाल जीवन जीने के गुण सिखये। हमारे वेद और पुराणों में योग के विषय में अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं आश्चर्यजनक जानकारियां प्रस्तुत की गयी है जिनको हम अगर अपने जीवन में आत्मसात करें तो हमारा जीवन निश्चय ही खुशहाल हो सकता है और हम स्वास्थ्य लाभ को प्रस्तुत हो सकते हैं। महर्षि पतांजलि ने पांच हजार वर्ष पूर्व योग को मानव जीवन का अभिन्न अंग बताते हुए कहा कि 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् योग चित्त की वृत्तियां का निरोध है।' भगवद् गीता में कृष्ण ने भी योग को प्राथमिकता देते हुए कहा कि 'योगः कर्मसु कौशलम् अर्थात् कर्मों में कुशलता को योग कहते हैं। योग की शक्ति को पहचानते हुए स्कूल ऑफ मैनेजमेंट सइंसेज लखनऊ 15 अप्रैल, 2015 को वैदिक विज्ञान केन्द्र की स्थापना की गयी जिसका उद्देश्य योग की शिक्षा-दीक्षा देना है। वैदिक केन्द्र के स्थापना वर्ष से अब तक संस्थान कई योग शिविरों का आयोजन कर चुका है और हमारे शिक्षकों और विद्यार्थियों को इसके लाभ के विषय में भी अवगत करा चुका है। हर योग शिविर में शिक्षक एवं विद्यार्थी, योग गुरुओं के निर्देशन में, लाभान्वित होते रहते हैं।

21 जून, 2022 जब पूरा विश्व 8वाँ अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मना रहा है तो हमारे संस्थान ने भी योग शिविर का आयोजन 21 मई, 2022 से 21 जून, 2022 तक किया जिसमें भारी संख्या में गणमान्य अधिकारी, शिक्षकों, कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। योगशिविर में योगासन सिखाने का कार्य प्रशिक्षित योग गुरुओं: प्रो० डॉ० भरत राज सिंह व मुकेश सिंह योग प्रशिक्षक व दूरदर्शन केन्द्र के अधिकारी द्वारा किया गया।

योग दिवस के कार्यक्रम पर अपने विचार व्यक्त करते हुए संस्थान के सचिव व मुख्य कार्यकारी अधिकारी शरद सिंह ने कहा कि 'हमारे भारतीय इतिहास में योग का हमेशा महत्व रहा है और यह ही एक ऐसा शस्त्र है जिसके माध्यम से हम अपने मन-मस्तिष्क को साध सकते हैं और शरीर को स्वस्थ बना सकते हैं। श्री सिंह ने कहा कि योग के माध्यम से हम अपना मानसिक सन्तुलन एवं एकाग्रता को बेहतर बना सकते हैं।'



महानिदेशक (तकनीकी) डॉ० भरत राज सिंह ने सभी उपस्थित अधिकारियों को 'योग के आठ महत्वपूर्ण अंगों: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि के सार को बताया। यह भी उद्धृत किया है कि योग की साधना प्रतिदिन करनी चाहिए इससे हमारा शरीर स्वस्थ बना रहता है और हम दीर्घायु को प्राप्त होते हैं।' निदेशक डॉ० मनोज मेहरोत्रा ने अपने वक्तव्य में समझाया कि योग से हम असीमित ज्ञान की वृद्धि कर सकते हैं। मुकेश सिंह योग प्रशिक्षक, जो कि विगत 08-वर्षों से योग और ध्यान की शिक्षा, विद्यार्थियों एवं समाज के अन्य वर्गों को दे रहे हैं, ने 'योग के चमत्कारिक प्रमाण और इससे हमारे शरीर पर प्रमाणित असर के बारे में अवगत कराया। उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से हम स्वस्थ जीवन का लाभ प्राप्त कर सकते हैं।' अन्तर्राष्ट्रीय योग शिविर के इस आयोजन पर संस्थान के अन्य अधिकारी डॉ० जगदीश सिंह-मुख्य महाप्रबन्धक; डॉ० धर्मन्द्र सिंह-एसो० निदेशक, डॉ० पी०के० सिंह-अधिष्ठाता, डॉ० हेमन्त सिंह-अधिष्ठाता (इंजी०) व डॉ० सुनील गुप्ता-अधिष्ठाता (प्रबन्धन), सुरेन्द्र श्रीवास्तव-महाप्रबन्धक व अन्य विद्वत शिक्षकगणों, कर्मचारियों व छात्र-छात्राओं ने भारी उत्साह से इस योग शिविर में भाग लिया।