Total Samachar एस0एम0एस0 लखनऊ के वैदिक विज्ञान केन्द्र के तत्वाधान में एक सप्ताहिक योग शिविर का आयोजन

By totalsamacharnews
June 17, 2023 0 2

स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साईसेज लखनऊ में, वैदिक विज्ञान केन्द्र के तत्वाधान में एक सप्ताह का योग शिविर दिनांक 15 जून 2023 से 21 जून 2023 योग के अंतरराष्ट्रीय दिवस तक आयोजित किया गया है |

योग हमारी भारतीय संस्कृति एवं सभ्यता का एक अभिन्न अंग रहा है | प्राचीन योग गुरूओं ने अपने शिष्यों को योग के माध्यम से लम्बी आयु एवं खुशहाल जीवन जीने के गुण सिखाये। हमारे वेद व पुराणों में योग के विषय में अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं आश्चर्यजनक जानकारियाँ 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 योंगश्चित्तवत्तिनिरोधः अर्थात् योग चित्त की वृतियाँ का निरोध है।
- भगवद्गीता में श्री कृष्ण ने भी योग को प्राथमिकता देते हुए कहा कि योगः कर्मसु कौशलम अर्थात् कर्मो में कुशलता को योग कहते हैं।

उक्त उद्देश्यों को दृष्टगत रखते हुए वैदिक केन्द्र की स्थापना 15 अप्रैल 2015 को हुई और तब से अभी तक संस्थान कई योग शिविरों का आयोजन कर चुका है | इससे हमारे शिक्षकगणों और विद्यार्थियों को अनुकूल लाभ मिले है।

साप्ताहि योग शिविर के कार्यक्रम पर अपने विचार व्यक्त करते हुए संस्थान के सचिव व मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री शरद सिंह ने कहा कि हमारे भारतीय इतिहास में योग का हमेशा महत्व रहा है और योंग के माध्यम से हम अपना मानसिक सन्तुलन एवं एकाग्रता को बेहतर बना सकते हैं।

योग प्रशिक्षक व महानिदेशक(तकनीकी), डॉ0 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 है। निदेशक डॉ0 मनोज मेहरोत्रा ने अपने वक्तव्य में समझाया कि योग से हम असीमित ज्ञान की वृद्धि कर सकते है।

उन्होंने बताया कि विगत 15 – वर्षों से योग और ध्यान की शिक्षा – विद्यार्थियों एवं समाज के अन्य वर्गों को दे रहे है, जिसके स्वास्थ्य लाभ के साथ चमत्कारिक ज्ञान प्राप्त हुए हैं |

इस योग शिविर के आयोजन पर संस्थान के अन्य अधिकारी, डॉ0 धर्मेन्द्र सिंह. एसो0 निदेशक, डॉ0 पी0के0सिंह. अधिष्ठाता, डॉ0 हेमन्त सिंह, अधिष्ठाता (इंजी0), डा. अमरजीत सिह, डा. आशा कुलश्रेष्ठ, आमोद पाण्डेय, पंकज यादव, एस.एन.शुक्ला, कुलसचिव, अंकुर श्रीवास्तव, उप-महाप्रबंधक व अन्य विद्वत शिक्षकगणों, कर्मचारियों व छात्र – छात्राओं ने भारी उत्साह से इस योग शिविर में भाग लिया।

डॉ0 भरत राज सिंह
महानिदेशक (तकनीकी)
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साईसेज लखनऊ।

---

https://www.totalsamachar.com/total-samachar-organizing-a-weekly-yoga-camp-under-the-aegis-of-vedic-science-center-of-sms-lucknow/