दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय
गोरखपुर-273001
(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)
सम्बद्ध
दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

☎ : 0551-2334549
: 09792987700
e-mail : dnpggkp@gmail.com
website : www.dnpgcollege.edu.in

दिनांक : 21.02.2026

प्रकाशनार्थ

शिक्षक शिक्षा विभाग में योग कार्यशाला का समापन

दिनांक 21.02.2026 गोरखपुर। दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय गोरखपुर के शिक्षक शिक्षा विभाग में दिनांक: 21-02-2026 को द्विदिवसीय योग कार्यशाला का समापन हुआ।

कार्यशाला के समापन के अवसर पर प्रथम सत्र में योग प्रशिक्षिका डॉ. पूजा गुप्ता द्वारा प्रशिक्षुओं हेतु अभ्यास सत्र का आयोजन किया गया। सत्र का शुभारंभ प्रशिक्षुओं द्वारा 'ॐ' तथा वैदिक मंत्रों के सामूहिक उच्चारण के साथ किया गया, जिससे वातावरण आध्यात्मिक एवं सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण हो गया। इसके उपरांत सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं का अभ्यास कराया गया, जिससे शरीर को आसनों के लिए तैयार किया जा सके। इसके पश्चात आसन अभ्यास के अंतर्गत विद्यार्थियों ने क्रमशः सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, मंडूकासन, गोमुखासन, पश्चिमोत्तासन, उष्ट्रासन, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, एकपादासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, नौकासन, पवनमुक्तासन, चक्रासन तथा शलभासन का अभ्यास किया। इन आसनों के माध्यम से विद्यार्थियों ने शारीरिक लचीलेपन, संतुलन, एकाग्रता एवं मानसिक शांति के महत्व को समझा। अभ्यास के इसी क्रम में प्राणायाम के अन्तर्गत अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति, भस्त्रिका, शीतली, शीतकारी, चंद्रभेदी तथा सूर्यभेदी प्राणायाम का विधिपूर्वक अभ्यास कराया गया। इन प्राणायामों से श्वसन प्रणाली को सुदृढ़ बनाने तथा मानसिक तनाव को कम करने के लाभों की जानकारी दी गई।

द्वितीय सत्र में विशेष समूह चर्चा का आयोजन किया गया जिसमें प्रशिक्षुओ ने प्रश्नों के माध्यम से अपने स्वास्थ्य सम्बन्धी जिज्ञासाओं को संतुष्ट किया। समस्त प्रशिक्षुओं ने प्रशिक्षिका के समक्ष क्रमवार समूह में एक-एक योग करके दिखाया। तत्पश्चात विद्यार्थियों ने स्वप्रेरणा से पाँच योगासन स्वयं करके अपने आत्मविश्वास एवं अभ्यास कौशल का प्रदर्शन किया। इसके पश्चात प्रशिक्षिका द्वारा प्रशिक्षुओं को स्वस्थ जीवन शैली हेतु योग को नियमित रूप अपनाने को प्रेरित किया गया।

समापन के इस अवसर पर योग प्रशिक्षिका डॉ. पूजा गुप्ता का स्वागत विभाग की प्रभारी प्रो० शुभ्रा श्रीवास्तव तथा आभार ज्ञापन विभाग के प्राध्यापक श्री राकेश कुमार सिंह द्वारा किया गया। इस अवसर पर बी.एड. विभाग के वरिष्ठ प्राध्यापक प्रो० अरुण कुमार तिवारी, श्री प्रदीप कुमार यादव, श्री गोपाल सिंह एवं विभाग के परिचर श्री अमरनाथ चौधरी सहित द्वितीय सेमेस्टर के समस्त प्रशिक्षु उपस्थित रहे।

(डॉ.) शैलेष कुमार सिंह
प्रभारी, सूचना एवं जनसम्पर्क