# 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 : 20.02.2026

## प्रकाशनार्थ

## शिक्षक शिक्षा विभाग में द्विदिवसीय योग कार्यशाला का आयोजन

**दिनांक 20–02–2026 गोरखपुर। दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय गोरखपुर के शिक्षक शिक्षा विभाग में द्वितीय सेमेस्टर के प्रशिक्षुओं हेतु द्विदिवसीय योग कार्यशाला का आयोजन किया गया।**

**कार्यशाला के प्रथम चरण में योग प्रशिक्षिका डा. पूजा गुप्ता, ब्राइट योग कंसल्टेसी, गोरखपुर द्वारा योग का सैद्धांतिक ज्ञान प्रदान किया गया।** उन्होंने योग के महत्व, उद्देश्यों तथा उसके विभिन्न अंगों एवं साधनों के विषय में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। साथ ही उन्होंने ग्रीष्म एवं शीत ऋतु में किए जाने वाले उपयुक्त योगासन एवं प्राणायाम के बारे में भी बताया। उन्होंने स्पष्ट किया कि ग्रीष्म ऋतु में चंद्रभेदी प्राणायाम एवं शीतली प्राणायाम करना लाभकारी होता है, जबकि शीत ऋतु में सूर्यभेदी प्राणायाम करना अधिक उपयुक्त माना जाता है। विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति तथा एकाग्रता बढ़ाने के लिए उन्होंने भ्रामरी प्राणायाम का नियमित अभ्यास करने की सलाह दी। इसके साथ ही उन्होंने योग का अभ्यास करते समय क्या सावधानी बरतनी चाहिए इस पर भी विस्तार पूर्वक चर्चा की।

**कार्यक्रम के द्वितीय चरण में विद्यार्थियों का प्रायोगिक सत्र आयोजित किया गया।** प्रायोगिक सत्र का प्रारंभ विद्यार्थियों द्वारा 'ॐ' के उच्चारण के साथ किया गया। इसके पश्चात सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं का अभ्यास कराया गया। जिसमे प्रतिभागियों ने नौकासन, पश्चिमोतासन, ताड़ासन, भुजंगासन सहित विभिन्न आसनों का अभ्यास किया, साथ ही तनाव मुक्ति के लिए ध्यान और प्राणायाम की विधियां भी सीखीं । प्राणायाम सत्र में अनुलोम–विलोम, भ्रामरी, कपालभाति, भस्त्रिका, शीतली, शीतकारी, चंद्रभेदी तथा सूर्यभेदी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया।

कार्यशाला के उद्घाटन के अवसर पर योग प्रशिक्षिका डा. पूजा गुप्ता का स्वागत विभाग की प्रभारी प्रो. शुभ्रा श्रीवास्तव द्वारा किया गया। इस अवसर पर वरिष्ठ प्राध्यापक प्रो. अरुण कुमार तिवारी, श्री राकेश कुमार सिंह, श्री प्रदीप कुमार यादव, श्री गोपाल सिंह एवं विभाग के परिचर श्री अमरनाथ चौधरी सहित बी.एड. द्वितीय सेमेस्टर के सभी प्रशिक्षु उपस्थित रहे।

**डॉ. शैलेश कुमार सिंह**
**मीडिया प्रभारी**