दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय
गोरखपुर-273001

(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

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

दिनांक :15.02.2025

प्रकाशनार्थ

शिक्षक शिक्षा विभाग में द्विदिवसीय योग कार्यशाला का आयोजन

योगः स्वास्थ्य और सद्भावना का संगम

दिनांक 15.02.2025 गोरखपुर। महाविद्यालय के बी0एड0 विभाग के द्वितीय सेमेस्टर के प्रशिक्षुओं हेतु एक विशेष द्विदिवसीय योग कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला के प्रथम चरण में योग प्रशिक्षिका डॉ. पूजा गुप्ता, ब्राइट योग कंसल्टेसी, गोरखपुर ने अपने उद्बोधन में कहा कि योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के 'युज' धातु से हुई है, इसका मतलब है 'जुड़ना' या 'जोड़ना' 'योगस्य चित्त वृत्ति निरोध' का मतलब है कि मन की चंचलता को शांत करके योग की प्राप्ति की जा सकती है। अष्टांग योग, योग की सबसे लोकप्रिय धारा है। यह योग के आठ अंगों का मिश्रण है। इन आठ अंगों को एकीकृत करके अष्टांग योग का अभ्यास किया जाता है। ये आठ अंग हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि।

कार्यशाला के द्वितीय चरण में योग प्रशिक्षिका पूजा गुप्ता ने प्रतिभागियों को योगासन, प्राणायाम और ध्यान की मूलभूत तकनीकों से अवगत कराया। सत्र के दौरान उन्होंने योग के दैनिक जीवन में महत्व और इसके दीर्घकालिक लाभों पर प्रकाश डाला। प्रतिभागियों ने सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, भुजंगासन सहित विभिन्न आसनों का अभ्यास किया, साथ ही तनाव मुक्ति के लिए ध्यान और प्राणायाम की विधियां भी सीखीं।

कार्यशाला के उद्घाटन के अवसर पर योग प्रशिक्षिका डॉ. पूजा गुप्ता का स्वागत विभाग के प्राध्यापक डॉ. सुभाष चन्द्र द्वारा किया गया। इस अवसर पर विभाग की प्रभारी प्रो. (डॉ.) शुभ्रा श्रीवास्तव, वरिष्ठ प्राध्यापक अरुण कुमार तिवारी, श्री राकेश कुमार सिंह एवं श्रीमती शालिनी पारीक सहित बी.एड. द्वितीय सेमेस्टर के सभी प्रशिक्षु उपस्थित रहे ।

(डॉ. शैलेष कुमार सिंह)
सूचना एवं मीडिया प्रभारी