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

दिनांकः 16-04-2024

प्रकाशनार्थ

शिक्षक शिक्षा विभाग में द्विदिवसीय योग कार्यशाला का समापन

दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय गोरखपुर के शिक्षक शिक्षा विभाग में दिनांक: 15-4- 2024 से चल रहे द्विदिवसीय योग कार्यशाला का समापन आज दिनांक: 16-04-2024 को संपन्न हुआ । इस कार्यशाला के प्रथम दिवस पर प्रथम सत्र में योग प्रशिक्षिका डॉ. पूजा गुप्ता, राजकीय होम्योपैथिक चिकित्सालय, गोरखपुर के द्वारा बी०एड० द्वितीय सेमेस्टर के प्रशिक्षुओं को योग का अर्थ, योग के सामान्य नियम, योग के महत्व, योग करते समय बरतने वाली सावधानियां एवं विभिन्न प्रकार के शारीरिक व्याधियों को दूर करने में योग के फायदे पर चर्चा की गई । उनके द्वारा प्रशिक्षुओं को योग के पूर्व और पश्चात अपनाए जाने वाले खाद्य एवं पेय पदार्थों के संतुलित मात्रा में उपभोग करने एवं समय - समय पर स्वास्थ्य स्थितियों के अनुरूप योगासन को अपनाने की सलाह दी गई । कार्यशाला के द्वितीय सत्र में योग प्रशिक्षिका द्वारा पद्मासन, सिद्धासन, तितलीआसन, वज्रासन, भद्रासन, गोमुखासन, मलासन, ताड़ासन, वृक्षासन आदि आसनों का अभ्यास कराया गया एवं प्रशिक्षुओं के शंकाओं का समाधान किया गया।

कार्यशाला के द्वितीय दिवस के प्रथम सत्र में योग प्रशिक्षिका ने प्रशिक्षुओं को भुजंगासन, हलासन, सलभासन, सर्वांगासन, अर्ध्दचन्द्रासन, नौकासन, चक्कीआसन, सिंघासन, सूर्यनमस्कार, मंडूकासन, मलासन, वृक्षासन, मयूरासन, पुष्टासन, हनुमानासन, आदि आसनों का अभ्यास कराया एवं ये आसन किन व्याधियों को दूर करने में सहायक होते हैं इस पर विस्तार से प्रकाश डाला । इसके पश्चात विभिन्न प्रकार के प्राणायाम, ओम् का जाप करना एवं मन को एकाग्रचित किस प्रकार से करें इसका प्रशिक्षण दिया गया । द्वितीय सत्र में समूह चर्चा का आयोजन किया गया जिसमें प्रशिक्षुओं ने प्रश्नों के माध्यम से अपने जिज्ञासाओं को संतुष्ट किया । समस्त प्रशिक्षुओं ने प्रशिक्षिका के समक्ष क्रमवार समूह में एवं एक-एक योग करके दिखाया । 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 प्रो० (डॉ.) शुभ्रा श्रीवास्तव एवं आभार ज्ञापन डॉ० सुभाष चन्द्र द्वारा किया गया। बी.एड. के प्रशिक्षु बिन्देश्वर तिवारी ने बी.एड. छात्र परिषद् की ओर से प्रशिक्षिका डॉ. पूजा गुप्ता का स्वागत किया। इस अवसर पर बी.एड. विभाग के प्राध्यापक श्री राकेश कुमार सिंह, श्री प्रदीप कुमार यादव एवं द्वितीय सेमेस्टर के समस्त प्रशिक्षु उपस्थित रहें ।

डॉ. शैलेश कुमार सिंह
मिडिया प्रभारी