

प्रेस विज्ञप्ति

साँची विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यशाला

योगनिद्रा एवं अंतर्मौन का कराया अभ्यास

साँची बौद्ध-भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय के बारला, जिला रायसेन स्थित परिसर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर 21 से 25 जून, 2018 तक चलने वाली पाँच दिवसीय 'योग' कार्यशाला का शुभारम्भ भी हुआ। कार्यशाला में प्रथम दिवस 'विश्वयोग' कार्यक्रम के अन्तर्गत योगनिद्रा एवं अंतर्मौन के प्रथम स्तर, योगाभ्यास के सामान्य नियम, लाभ एवं सावधानियों पर चर्चा की गई। 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' का शुभारम्भ कुलपति आचार्य डॉ. यज्ञेश्वर एस. शास्त्री द्वारा वैदिक मन्त्रोच्चारण एवं उद्बोधन के साथ हुआ।

'विश्वयोग' के द्वितीय एवं तृतीय स्तर में योगनिद्रा एवं अंतर्मौन का अभ्यास कराया गया। जिसमें विश्वविद्यालय के योग विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. उपेन्द्रबाबू खत्री ने 'मन से पार अर्थात् मन से अमन की यात्रा' विषय में बताया कि मन के धरातल पर ही संसार की सारी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। यदि मन को योगनिद्रा एवं अंतर्मौन के अभ्यास से तनाव, राग, द्वेष, क्रोध, घृणा आदि के अन्तरद्वन्द्वों से शांत कर अंतर्मुखी बनाया जाय तो मन के साथ-साथ व्यवहारिक जीवन की समस्याओं का समाधान भी हो सकता है और मनुष्य पूर्ण आनन्द और उत्साह एवं सुखमय जीवन निर्वाह कर सकता है।

योग विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ० शाम गनपत तिखे ने आसन, प्राणायाम आदि यौगिक क्रियाओं का प्रदर्शन एवं अभ्यास उपस्थित लोगों से कराया। योग कार्यक्रम में साँची विश्वविद्यालय के कुलपति आचार्य डॉ. यज्ञेश्वर एस. शास्त्री, योग विभाग एवं विश्वविद्यालय के विभागों के प्राध्यापक एवं सहायक प्राध्यापक, विश्वविद्यालय के छात्र-छात्राओं, कर्मचारियों एवं आस पास के क्षेत्र से आये हुये अनेक प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया। कार्यक्रम में लगभग 100 प्रतिभागी शामिल हुये।

पत्रिका BHOPAL, FRIDAY
22/06/2018



सांची विवि में योगा

सांची विवि में भी योगनिद्रा और अंतरमौन का अभ्यास कराया और योग पर कार्यशाला हुई।

नवदुनिया

भोपाल, शुक्रवार 22 जून 2018

वैदिक मंत्रोच्चारण का महत्व बताया

सांची बौद्ध भारतीय ज्ञान अध्ययन विवि में कार्यशाला का आयोजन किया गया। पहले दिन कई योग गतिविधियां आयोजित की गईं। योग कार्यक्रम के तहत योगनिद्रा एवं अंतरमौन प्रथम स्तर योगाभ्यास किया गया। योग के लाभ और सावधानियां भी बताई गईं। कुलपति आचार्य डॉ. यज्ञेश्वर एस शास्त्री ने वैदिक मंत्रोच्चारण का महत्व समझाया।



योगनिद्रा एवं अंतर्मौन का कराया अभ्यास

जागरण सिटी रिपोर्टर। सांची बौद्ध-भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय के बारला, जिला रायसेन स्थित परिसर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर 21 से 25 जून तक चलने वाली पांच दिवसीय 'योग' कार्यशाला का शुभारंभ भी हुआ। कार्यशाला में प्रथम



दिवस 'विश्वयोग' कार्यक्रम के अंतर्गत योगनिद्रा एवं अंतर्मौन के प्रथम स्तर, योगाभ्यास के सामान्य नियम, लाभ एवं सावधानियों पर चर्चा की गई। योग दिवस का शुभारंभ कुलपति आचार्य डॉ. यज्ञेश्वर एस. शास्त्री द्वारा वैदिक मन्त्रोच्चारण एवं उद्बोधन के साथ हुआ।

विश्व योग के द्वितीय एवं तृतीय स्तर में योगनिद्रा एवं अंतर्मौन का अभ्यास कराया गया, जिसमें विश्वविद्यालय के योग विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. उपेन्द्रबाबू खत्री ने मन से पार अर्थात् मन से अमन की यात्रा विषय में बताया कि मन के धरातल पर ही संसार की सारी समस्या उत्पन्न होती हैं। यदि मन को योगनिद्रा एवं अंतर्मौन के अभ्यास से तनाव, राग, द्वेष, क्रोध, घृणा आदि के अन्तरद्वन्द्वों से शांत कर अंतर्मुखी बनाया जाए तो मन के साथ-साथ व्यवहारिक जीवन की समस्याओं का समाधान भी हो सकता है और मनुष्य पूर्ण आनन्द और उत्साह एवं सुखमय जीवन निर्वाह कर सकता है। योग विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. शाम गनपत तिखे ने आसन, प्राणायाम आदि यौगिक क्रियाओं का प्रदर्शन एवं अभ्यास उपस्थित लोगों से कराया।

सांची के बौद्ध यूनिवर्सिटी में विद्यार्थियों ने किया योग

🕒 2 months ago



मध्य प्रदेश के पर्यटन स्थल सांची के बौद्ध भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत कुलपति द्वारा दीप प्रज्वलित कर की गई। यूनिवर्सिटी के विद्यार्थियों को योग के लाभ और अभ्यास से परिचित कराया गया।

योग से मिलता मन से पार जाने का रास्ता

Publish Date: Fri, 22 Jun 2018 07:12 AM (IST)



-योग से मिलता मन से पार जाने का रास्ता -सांची विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यशाला का आयोजन भोपाल। सांची बौद्ध भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। पांच दिवसीय योग कार्यशाला के पहले दिन कई योग गतिविधियां आयोजित की गईं। कार्यशाला में विश्वयोग कार्यक्रम के तहत योगनिद्रा

-सांची विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यशाला का आयोजन

भोपाल। सांची बौद्ध भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। पांच दिवसीय योग कार्यशाला के पहले दिन कई योग गतिविधियां आयोजित की गईं। कार्यशाला में विश्वयोग कार्यक्रम के तहत योगनिद्रा एवं अंतरमौन प्रथम स्तर योगाभ्यास किया गया। साथ ही योग के सामान्य नियम, लाभ और सावधानियां भी बताई गईं। इस मौके पर कुलपति आचार्य डॉ. यज्ञेश्वर एस शास्त्री ने प्रतिभागियों को वैदिक मंत्रोच्चारण का महत्व समझाया। कार्यशाला में बड़ी संख्या में स्टूडेंट्स मौजूद थे।

योगनिद्रा एवं अंतरमौन से उपचारत

कार्यशाला में विश्वयोग के दूसरे और तीसरे स्तर पर योग अभ्यास हुए। जिसमें विश्वविद्यालय योग विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. उपेंद्रबाबू खत्री ने कई जानकारियां साझा कीं। उन्होंने बताया कि योग मन से पार जाने का रास्ता दिखा सकता है। मन के धरातल पर ही संसार की सारी समस्याएं पैदा होती हैं। यदि मन को योगनिद्रा एवं अंतरमौन से उपचारित किया जाए तो हम तनाव मुक्त रह सकते हैं। अभ्यास से तनाव, राग, द्वेष, क्रोध, घणा आदि को शांत कर सकते हैं। इससे मन के साथ-साथ