वन उत्पादकता संस्थान, राँची में अंतराष्ट्रिय योग दिवस – 2018 कार्यक्रम का आयोजन

(दिनांक - 21/06/2018)

दिनांक 21 जून, 2018 को भारत सरकार एवं भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद, देहरादून से प्राप्त निर्देशों के अनुपालन में अंतराष्ट्रिय योग दिवस - 2018 का आयोजन प्रात: 07:00 से 08:15 तक किया गया । संस्थान के सभी अधिकारियों, कर्मचारियों एवं अनुसंधान अध्येयताऔं ने इस कार्यक्रम में सक्रिय रूप से भाग लिया । स्थानीय संस्था राम कृष्ण मिशन से पधारे योगाचार्य श्री राजेश कुमार द्वारा योगाभ्यास कराया गया । उपरोक्त योगाभ्यास में भारत सरकार के आयुष विभाग द्वारा निर्देषित सभी मसविदों (Protocols) का पालन करते हुए, योगाभ्यास करने का प्रयास किया गया ।

योगाभ्यास का प्रारंभ निम्न प्रार्थना से किया गया –

सम्गच्च्ध्वं सम्वदध्वं, सम्वोमनाम सिजानतम
देवभागाम यथापुर्व, सन्जानान उपासते

सर्वप्रथम कुछ सूक्ष्म व्यायाम तथा गर्दन, तथा अन्य जोरों की चालन क्रिया की गई तथा इसके पश्चात ताडासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोनासन, भद्रासन, वज्रासन, अर्ध-उस्ट्रासन, उस्ट्रासन, शसकासन, वक्रासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, सेतुबंधासन, अर्ध-हालासन, पवनमुक्तासन, शवासन इत्यादि आसन किये गये । इनके अलावा प्राणायाम की क्रियायें जैसे कपालभाती, अनुलोम-विलोम, सीतली प्राणायाम एवं भ्रामरी इत्यादि को भी सभी ने सफलतापूर्वक किया । इस प्रकार से योगाभ्यास का कार्यक्रम संपन्न हुआ।

कार्यक्रम के अंत में संस्थान के निदेशक द्वारा योग के नियमित क्रिया से मनुष्य के व्यक्तिगत स्वास्थ्य के अलावा कार्यालयीन कार्यों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन की प्रबल संभावनाओं पर प्रकाश डालते हुए, पधारे हुए योग़ाचार्य तथा संस्थान के सभी सह-कर्मियों का धन्यवाद व्यक्त किया गया, जिसके साथ ही कार्यक्रम का समापन हुआ ।

अंतर्राष्ट्रीय
दिवस
परिषद्)
निकाय, भारत सरकार
(झारखण्ड)-835303

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
21 जून, 2018
वन उत्पादकता संस्थान
(भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद्)
पर्यावरण वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय का एक स्वायत निकाय, भारत सरकार
राँची-गुमला राष्ट्रीय राज मार्ग-23 लालगुटवा, राँची (झारखण्ड)-835303

राँची (झारखण्ड)-835303

राँची (झारखण्ड)-835303

2018

2018

2018