Report of National conference
on

Yoga: Ancient Trends and Recent Advances
(YATRA)

January 19-20, 2019

Organized by

Centre for Yogic Science

Jiwaji University, Gwalior (M.P.)
NAAC Accredited 'A' Grade

Organizing Committee

Prof. Sangeeta Shukla	Patron & Vice Chancellor
Dr. I. K. Mansoori	Registrar
Prof. S. K. Gupta	Convener
Dr. K. S. Gurjar	Co-Convener

Members

Prof. D. D. Agarwal
Prof. G. B. K. S. Prasad
Prof. J. N. Gautam
Prof. P. Rajaram
Prof. Rajeev Jain
Prof. Neeraj Jain
Prof. S. N. Mahapatra
Prof. M. K. Gupta
Prof. S. K. Srivastava
Prof. A. K. Halve
Prof. O. P. Mishra
Prof. P. K. Tiwari
Prof. Sanjay Gupta
Prof. Nalini Srivastava
Prof. Suvigna Awasthi
Prof. S. K. Dwivedi
Prof. A. P. S. Chauhan
Prof. Suman Jain
Dr. Sameer Bhagyawant
Dr. Rajendra Singh
Dr. Nimisha Jadon
Dr. D. C. Gupta
Prof. Reenu Jain
Prof. K. S. Thakur
Prof. Y. K. Jaiswal
Prof. A. K. Singh
Prof. Yogesh Upadhyay
Prof. D. N. Goswami
Prof. S. K. Singh
Prof. U. P. Verma
Prof. Radha Tomar
Prof. R. K. Tiwari
Prof. Umesh Holani
Prof. Avinash Tiwari
Prof. Hemant Sharma
Prof. Vivek Bapat
Prof. S. K. Shukla
Prof. Sanjay Kulshrestha
Dr. Shantideo Sisodia
Dr. Ganesh Dubey
Dr. Harendra Sharma
Dr. R. K. Khatik
Dr. Sapan Patel

REPORT

National Conference on "Yoga: Ancient Trends and Recent Advances (YATRA)"

January 19– 20, 2019 at Jiwaji University, Gwalior

A National Conference on '**"Yoga: Ancient Trends and Recent Advances (YATRA)"** was organized during January 19-20, 2019 by the Centre for Yogic Science, Jiwaji University, Gwalior. The conference was sponsored by the University Grants Commission and Jiwaji University, Gwalior.

The conference was inaugurated on 19th January 2019 at the University Auditorium by the dignitaries including Chief Guest Shri Deshraj, General Secretary, Bhartiya Yoga Sansthan, Delhi; Vice Chancellor Prof. Sangeeta Shukla, Jiwaji University, Gwalior; Guest of Honour Prof. M. K. Sridhar, Dean, SVYASA Yoga University, Bangaluru; Special Guest Prof. Ishwar Bhardwaj, Dean, Gurukul Kangri Vishwavidyalaya, Haridwar; Registrar, Dr. I. K. Mansoori and other invited dignitaries. Students from Yoga Department presented welcome song. The Conference Convener Prof. Sushil Kumar Gupta, in his welcome address emphasized on the importance of conducting such a conference and described the theme of the conference along with programme details.

Prof. Ishwar Bhardwaj, Dean, Gurukul Kangri Vishwavidyalaya, Haridwar and Special Guest emphasized the philosophical concept and the practice field as unique component for yoga as a discipline. He further added that it is the need of hour to investigate the research trends of yoga as a therapeutic intervention in academic literature.

Prof. M. K. Sridhar, Dean, SVYASA Yoga University, Bangaluru and Guest of Honour in his opening remarks dealt with role of meditation on the mental states and the role of autonomic variables, evoked potentials, functional magnetic resonance imaging (FMRI) to address these issues.

Shri Deshraj, General Secretary, Bhartiya Yoga Sansthan, Delhi, Chief Guest and Key Note Speaker, discussed different dimension of yoga and correlated anatomy and physiology of human body with yogic science. He also demonstrated practically the effect of Surya Namaskar on controlling different diseases. He said that with regular yogic practice all chakras (vital nerves) present on spine get activated leading to vital energy to all parts of the body which cures physical and mental diseases automatically.

Prof. Sangeeta Shukla, Vice Chancellor, in her presidential remarks, expressed her happiness in conducting much needed congregation of experts in yogic science and encouraged the participants coming from different parts of the country for attending such conference. She also stressed on skill development and exchange of knowledge in health sciences through yoga and added that the outcomes of these two day deliberations will promote teaching, R & D and entrepreneurship activities.

The inaugural function also witnessed a historic moment by entering into Memorandum of Understanding (MoU) between Jiwaji University, Gwalior and Bhartiya Yoga Sansthan, Delhi. Prof. Sangeeta Shukla, Vice Chancellor, Jiwaji University, Gwalior and Shri Deshraj, General Secretary, Bhartiya Yoga Sansthan, Delhi signed the MoU before august gathering with a view of sharing a common desire to explore, extend and strengthen the functional relationship among the Academic Institution and NGO. This will further provide opportunities to share the facilities and expertise available with each of them with the common interest of disseminating the fruits of Yoga to the benefit of students and larger part of the Society.

All the dignitaries released souvenir and abstract booklet of the conference. The Chairperson Prof. Sangeeta Shukla, Vice Chancellor honoured the dignitaries with shawl, shreefal and mementos. Vote of thanks was proposed by Dr. K. S. Gurjar, Co-Convener and Head of the Physical Education Department.

There were **12 Invited lectures** besides the **Key note address** and two **Plenary lecture** from eminent experts from Bhartiya Yoga Sansthan, Delhi; SVYASA Yoga University, Bangaluru; Gurukul Kangri Vishwavidyalaya, Haridwar; Dr. H. S. Gour University, Sagar; Banaras Hindu University, Varanasi; Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj, Haridwar; Barkatullah University, Bhopal; Indira Gandhi National Tribal University, Amarkantak; H. N. B. Garhwal University, Srinagar, Garhwal, Uttrakhand; Kumaun University, SSJ Campus, Almora; Sant Hirdaram Medical College of Naturopathy and Yogic Science, Bairagarh, Bhopal; NIT Raipur and LNIPE, Gwalior. There were **26 oral papers** which were presented in **Technical Sessions**. All the lectures including keynote, plenary, invited and oral presentations cover the broad area of Hatha Yoga, Yoga Philosophy, Therapeutic Yoga, Yoga and Education, Yoga and Health, Applied Yoga, Diet and Nutrition, Human Anatomy and Physiology, General Psychology, Naturopathy and Ayurveda, Yoga and Personality Development and Yoga and Stress Management.

The valedictory function was held on January 20, 2019 with the gracious presence of the Chief Guest Prof. R. J. Rao, Vice Chancellor, Barkatullah University, Bhopal and presided over by the Bhartiya Yoga Sansthan State President Shri Rajendra Prasad. Prof. S. K. Gupta, Convener submitted brief report of the conference and feedbacks received from the participants. Shri Rajendra Prasad discussed importance of yoga in present time and expressed his satisfaction about the successful completion of the conference. Participants also expressed their views and share experiences gained during the two days conference.

The conference concluded with the vote of thanks proposed by Co-Convener Dr. K. S. Gurjar following distribution of certificates by the Chief Guest and President of the valedictory function. The feedbacks from the participants were also secured.

List of Keynote and Plenary Speakers

1. Shri Deshraj, General Secretary, Bhartiya Yoga Sansthan, Delhi.
2. Prof. M. K. Sridhar, Dean, SVYASA Yoga University, Bangaluru.
3. Prof. Ishwar Bhardwaj, Dean, Gurukul Kangri University, Haridwar.

List of Invited Speakers

1. Prof. Ganesh Shankar, Head, Department of Human Consciousness and Yogic Science, Dr. H. S. Gour University, Sagar.
2. Dr. Neeru Nathani, Associate Professor and Head, Department of Swasthavritta and Yoga, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Science, Banaras Hindu University, Varanasi.
3. Prof. Suresh Lal Barnwal, Head, Faculty of Yoga and Health, Dev Sanskriti Vishwa Vidyalaya, Shanti-Kunj, Haridwar.
4. Prof. Sadhana Dauneria, Head, Department of Yoga, Barkatullah University, Bhopal.
5. Dr. Mohan Lal Chadhar, Head, Department of Yoga, Indira Gandhi National Tribal University, Amarkantak.
6. Dr. Ghanshyam Singh Thakur, Head, Department of Yoga, H. N. B. Garhwal Universiy, Srinagar, Garhwal, Uttrakhand.
7. Dr. Naveen Chandra Bhatt, Head, Department of Yoga, Kumaun University, SSJ Campus, Almora, Uttrakhand.
8. Dr. Jyoti Keshwani, Asstt. Professor, Sant Hirdaram Medical College of Naturopathy and Yogic Science, Bairagarh, Bhopal.
9. Dr. Manju Shukla, Asstt. Professor, Department of Humanities and Social Sciences, NIT, Raipur.
10. Dr. Arvind Pandey, Department of Remote Sensing, Kumaun University, Almora.
11. Dr. Nibu R. Krishna, Asstt. Professor in Physical Education, Department of Sports Psychology, Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.

12 Dr. Sunil Kumar Deshmukh, Department of Physical Education Pedagogy, Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.

List of Oral Presentation

1. Ms. Garima Jaiswal, Department of Yoga, H. N. B. Garhwal University, Srinagar, Garhwal, Uttrakhand.
2. Mr. Vineet Posti, Department of Yoga, H. N. B. Garhwal University, Srinagar, Garhwal, Uttrakhand.
3. Mr. Nand Prakash, Faculty of Yoga and Health, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj, Haridwar.
4. Mr. Rajneesh Joshi, Department of Yoga, Kumaun University, SSJ Campus, Almora, Uttrakhand.
5. Mr. Girish Singh Adhikari, Department of Yoga, Kumaun University, SSJ Campus, Almora, Uttrakhand.
6. Mr. Rangappa Raghu, Department of Human Consciousness and Yogic Science, Mangalore University, Mangalagangotri, Karnataka.
7. Ms. Priyanka P S Bhatt, Department of Human Consciousness and Yogic Science, Mangalore University, Mangalagangotri, Karnataka.
8. Ms. Rashmitha, Department of Human Consciousness and Yogic Science, Mangalore University, Mangalagangotri, Karnataka.
9. Mr. Amit Kumar, Department of Human Consciousness and Yogic Science, Gurukul Kangri University, Haridwar.
10. Mr. Pawan Kumar, Department of Human Consciousness and Yogic Science, Gurukul Kangri University, Haridwar.
11. Ms. Sweta Neema, Department of Yoga and Ayurveda, Sanchi University of Buddhist-Indic Studies, Barla, Raisen.
12. Ms. Manisha Dadhore, Department of Human Consciousness and Yogic Science, Barkatullah University, Bhopal.
13. Ms. Sudha Rajawat, Department of Human Consciousness and Yogic Science, Barkatullah University, Bhopal.
14. Mr. Rajeev Kumar, Department of Psychology, MLB College, Gwalior.
15. Ms. Archana Sharma, Dayalbagh Educational Institute, Dayalbagh, Agra.
16. Ms. Mona Yadav, Indira Gandhi University, Rewari, Haryana.
17. Dr. Rashmi Sharma, Department of Drawing & painting, KRG PG College, Mathura.

18. Ms. Pratima Vashishtha, Department of Yoga, LNIPE, Gwalior.
19. Mr. Shreyash Singh Thakur, Centre for Yogic Science, Jiwaji University, Gwalior.
20. Ms. Manisha Singh Thakur, Centre for Yogic Science, Jiwaji University, Gwalior.
21. Ms. Priyanka, Centre for Yogic Science, Jiwaji University, Gwalior.
22. Ms. Arpita Sharma, SOS in Physical Education, Jiwaji University, Gwalior.
23. Mr. Mushtaq Ahmad Sheikh, SOS in Physical Education, Jiwaji University, Gwalior.
24. Ms. Namita K Das, Department of Psychology, Dhenkanal (Autonomous) College, Dhenkanal, Odisha.
25. Ms. S. P. Suchitra, SVYASA Yoga University, Bangaluru.
26. Ms. Rupali Wagdre, Jawahar Lal Nehru Agriculture University, Jabalpur.

Number of Local Participants: # 60

Prof. S. K. Gupta, Convener, in his welcome address, describing theme of the conference.

Shri Desh Raj, General Secretary, Bhartiya Yoga Sansthan, Delhi and Prof. Sangeeta Shukla, Vice Chancellor, Jiwaji University, Gwalior signing MoU before august gathering.

Dignitaries on the dais releasing Souvenir-cum-Abstract booklet.

Shri Desh Raj, Chief Guest, giving Keynote address on Yoga: What and Why? With demonstration.

Prof. R. J. Rao, Vice Chancellor, Barkatullah University, Bhopal giving away certificates to participants.

Prof. R. J. Rao, Chief Guest of the Valedictory function being honoured by Committee members.

Group Photo

जीवाजी यूनिवर्सिटी में राष्ट्रीय संगोष्ठी

लाइफस्टाइल में शामिल करें योग

पत्रिका PLUS रिपोर्टर

ग्वालियर ◆ जीवाजी यूनिवर्सिटी में आयोजित राष्ट्रीय संगोष्ठी के दूसरे दिन प्रथम सत्र की अध्यक्षता डॉ नवीन चंद्र भट्ट, कुमाऊं विश्वविद्यालय अल्मोड़ा ने किया। 'पतंजलि योग सूत्र एक विश्लेषण' विषय पर डॉ मोहनलाल चढ़ार, इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजाति विश्वविद्यालय अमरकंटक ने अपना व्याख्यान दिया। इसके अतिरिक्त 'योगिक अप्रोच फ ॉर साइकोसोमेटिक इलनेस' पर व्याख्या डॉ घनश्याम सिंह ठाकुर हेमवती नंदन बहुगुणा केंद्रीय विश्वविद्यालय श्रीनगर गढ़वाल और रिमोट सेंसिंग व योग के महत्व पर डॉ अरविंद पांडेय कुमाउं विश्वविद्यालय ने दिए। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. आरजे राव, वाईस चांसलर बरकतुल्लाह विश्वविद्यालय भोपाल रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता भारतीय योग संस्थान मप्र प्रांत के प्रांतीय प्रधान राजेन्द्र प्रसाद गुप्ता ने की।

जर्नी ऑफ योग पर व्याख्यान : दूसरे सत्र में अध्यक्षता डॉ मोहन लाल चढार ने की। इस सत्र में दो व्याख्यान हुए। डॉ एन सी भट्ट कुमाऊं विश्वविद्यालय अल्मोड़ा ने राष्ट्रीय विकास में योग शिक्षा की अनिवार्यता पर अपनी बात रखी। योग और मध्यस्थ दर्शन विषय पर डॉ मंजू शुक्ला जी एनआइटी रायपुर ने प्रकाश डाला। इसके बाद योग यात्रा जर्नी ऑफ योग पर डॉ सुनील कुमार देशमुख एलएनआइपीई ने व्याख्यान दिया। ओरल प्रजेंटेशन की अध्यक्षता डॉ नीबू आर कृष्णा ने की, जिसमे विभिन्न शोध छात्रों के 16 शोध पत्र प्रस्तुत किए। वेलिडेक्टरी फ ंक्शन का आयोजन हुआ, जिसमें कार्यक्रम का संचालन योग विज्ञान केंद्र अध्ययनशाला के समन्वयक प्रोफेसर एस के गुप्ता ने किया तथा आभार प्रदर्शन फि जिकल एजुकेशन के विभागाध्यक्ष डॉ के एस गुर्जर ने की।

जीवाजी यूनिवर्सिटी के योगिक विज्ञान केंद्र का सेमिनार

हमारे योग को विश्व ने अपनाया, सिंधु घाटी सभ्यता की खुदाई में भी प्रमाण

पत्रिका PLUS रिपोर्टर

ग्वालियर ● सिंधु घाटी सभ्यता में खुदाई से योगासन की विभिन्न मुद्राओं की मूर्तियां प्राप्त हुई हैं जिससे इसकी गरिमा का पता चलता है। योग 11500 वर्ष पुराना है तथा इसके उल्लेख श्रीमद्भगवत गीता तथा रामायण में भी हुआ है। भारत में योग दर्शन से अब अंतरराष्ट्रीय जगत भी लाभान्वित हो रहा है। इसका प्रमाण है कि भारत के प्रयासों से संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को योग दिवस मनाना प्रारम्भ कर दिया है। यह बात मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित भारतीय योग संस्थान दिल्ली के जनरल सेक्रेटरी देशराज ने दो दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन के शुभारंभ अवसर पर कही। यह सेमिनार जीवाजी यूनिवर्सिटी के योगिक विज्ञान केंद्र की ओर से गालव सभागार में आयोजित किया जा रहा है। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में सवयस योग विश्वविद्यालय बेंगलुरु के प्रो. एमके श्रीधर गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के डीन प्रो. ईश्वर भारद्वाज मौजूद रहे। अध्यक्षता जीवाजी विश्वविध्यालय की कुलपति प्रो. संगीता शुक्ला ने की।

सही तरीके से नहीं हो रहा योग का प्रस्तुतिकरण : कार्यक्रम की अगली कड़ी में देशराज ने बताया कि विभिन्न महाविद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों में योग शिक्षण से यह विद्या अगली पीढ़ी को हस्तांतरित तो हो रही है। परंतु इसका प्रस्तुतीकरण काफी अलग तरह से किया जा रहा है। योग को वर्तमान में एक उपचारात्मक पैथी के तौर पर ही देखा जा रहा है, जबकि योग का आध्यात्मिक व मनोवैज्ञानिक महत्व कहीं अधिक है। कार्यक्रम के अगले तकनीकी सत्र में श्रीधर द्वारा ध्यान, धारणा, समाधि व मन की चंचलता को योग से एकाग्र करने की विधि पर प्रकाश डाला गया।

योग से व्यक्ति की सोच में सुधार : देशराज ने बताया कि मनरूक्षेत्र की विषमता को समता में बदलने की जो कला है, उसे योग कहते हैं। योग से मनुष्य में समत्व की भावना का विकास होता है। उन्होंने बताया कि योग सिर्फ आसनों व प्राणायामों तक ही सीमित नहीं होता, बल्कि योग से व्यक्तित्व में कुशलता का भी विकास भी होता है। योग से व्यक्ति की सोच में सुधार होता है। लोगों में व्यवहार करने की कला का विकास होता है। इसके अतिरिक्त मनुष्य के कर्मों, संस्कारों, वृत्तियों व मनोभावों में सकारात्मक गुणों का समावेश होने लग जाता है।

योग का हमारे जीवन में बहुत बड़ा महत्व

जीवाजी विवि में राष्ट्रीय संगोष्ठी का दूसरा दिन

ग्वालियर, न.सं.। जीवाजी विश्वविद्यालय में चल रही राष्ट्रीय संगोष्ठी के दूसरे दिन अध्यक्षता कर रहे डॉ. नवीन चंद्र भट्ट कुमाऊं विश्वविद्यालय अल्मोड़ा ने योग पर व्याख्यान दिया और सभी से योग को अपनाने का आग्रह किया। इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजाति विश्वविद्यालय अमरकंटक के डॉ. मोहनलाल चढ़ार ने कहा कि योग का हमारे जीवन बहुत बड़ा महत्व है। इससे आप शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं। इसलिए स्वयं योग करने के साथ ही दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें।

योगिक अप्रोच फॉर साइकोसोमेटिक इलनेस पर डॉ. घनश्याम सिंह ठाकुर, हेमवती नंदन बहुगुणा केंद्रीय विश्वविद्यालय श्रीनगर गढ़वाल और रिमोट सेंसिंग व योग के महत्व पर उद्बोधन डॉ. अरविंद पाण्डेय ने दिए। योग और मध्यस्थ दर्शन विषय पर डॉ. मंजू शुक्ला एनआईटी रायपुर ने प्रकाश डाला। सभी आमंत्रित वक्ताओं का स्मृति चिन्ह, पुष्पगुच्छ व प्रमाण पत्र के साथ स्वागत किया गया। ओरल प्रेजेंटेशन की अध्यक्षता डॉ. नीबू आर कृष्णा ने की, जिसमें विभिन्न शोध छात्रों के 16 शोध पत्र प्रस्तुत किए गए। वेलिडेक्टरी फंक्शन में मुख्य अतिथि के रूप में बरकतउल्ला विश्वविद्यालय भोपाल के कुलपति प्रो. आर.जे. राव मौजूद रहे। अध्यक्षता भारतीय योग संस्थान मध्यप्रदेश प्रांत के प्रांतीय प्रधान राजेन्द्र प्रसाद गुप्ता ने की। संचालन योग विज्ञान केंद्र अध्ययनशाला के समन्वयक प्रो. एस.के. गुप्ता ने तथा आभार प्रदर्शन शारीरिक शिक्षा विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. के.एस. गुर्जर ने की।

योग है शरीर और आत्मा की शक्ति मान लिया है पूरी दुनिया ने : चढ़ार

जेयू के गालव सभागार में चल रहे दो दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन का समापन

ग्वालियर। नईदुनिया रिपोर्टर

जीवाजी यूनिवर्सिटी के योगिक विज्ञान केंद्र द्वारा गालव सभागार में संचालित किए जा रहे दो दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन का समापन रविवार को हुआ। 'योग: इसके प्राचीनतम पारंपरिक प्रवृतियां व नवीनतम उन्नत स्वरूप' विषय पर रखे गए सम्मेलन के अंतिम दिन तीन सेशन हुए। प्रथम सत्र की अध्यक्षता कुमाऊ विवि अल्मोड़ा के डॉ.नवीन चंद्रभट्ट ने की। इसी के साथ ही इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय जनजाति विवि अमरकंटक से आए डॉ. मोहनलाल चढ़ार ने पतंजलि योग सूत्र एक विश्लेषण पर व्याख्यान देते हुए कहा कि योग का अर्थ है मिलना, जुड़ना, संयुक्त होना आदि। जिस विधि से साधक अपने प्रकृतिजन्य विकारों को त्यागकर अपनी आत्मा के साथ संयुक्त होता है। योग शरीर और आत्मा की शक्ति है। जिसे आज पूरी दुनिया मान ही नहीं, अपितु अपना रही है। आज की भाग

दौड़भरी जिंदगी में खराब जीवनशैली से युवाओं में ही बुढ़ापे के लक्षण देखने मिल रहे हैं। हमें योग के प्रति अपनी सोच को बदलने की महती आवश्यकता है। इसे सिर्फ जरूरत न मानते हुए दिनचर्या का भाग बनाना चाहिए।

हेमवती नंदन बहुगुणा केंद्रीय विवि श्रीनगर गढ़वाल से आए डॉ.घनश्याम सिंह ठाकुर ने योगिक एप्रोच फॉर साइकोसोमेटिक इलनेस पर और कुमांऊ विवि से आए डॉ.अरविंद पांडेय ने रिमोट सेंसिंग व योग के महत्व पर व्याख्यान दिया।

दूसरे सेशन में योग की शिक्षा पर जोर

सम्मेलन के दूसरे सेशन में कुमाऊ विवि से आए डॉ.एनसी भट्ट ने राष्ट्रीय विकास में योग शिक्षा की अनिवार्यता और एनआईटी रायपुर से आई डॉ.मंजू शुक्ला ने योग और मध्यस्थ दर्शन विषय पर अपनी बात रखी। समापन सत्र में वक्ताओं को मोमेंटो और प्रमाण पत्र दिए गए। अंतिम सत्र में देश के अलग-अलग विश्वविद्यालयों से आए 16 प्रतिभागियों ने अपने शोधपत्र प्रस्तुत किए। समापन सत्र का संचालन योग विज्ञान केंद्र अध्ययनशाला के समन्वयक प्रो.एसके गुप्ता ने किया। जबकि आभार फिजिकल एजुकेशन के विभागाध्यक्ष डॉ.केशव सिंह गुर्जर ने व्यक्त किया।

मुख्य अतिथि बरकतुल्लाह विवि भोपाल के वाइस चांसलर प्रो.आरजे राव थे।

एक्टिविटी

जीवाजी यूनिवर्सिटी में दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का शुभारंभ, वक्ता बोले–

अब डॉक्टरों–वैज्ञानिकों ने भी स्वीकार कर ली है योग की शक्ति

ग्वालियर। नईदुनिया रिपोर्टर

योग सिर्फ आसनों और प्राणायामों तक ही सीमित नहीं होता, बल्कि योग से व्यक्तित्व में कुशलता का भी विकास भी होता है। योग से व्यक्ति की सोच में सुधार होता है। लोगों में व्यवहार करने की कला का विकास होता है। इसके अलावा मनुष्य के कर्मों, संस्कारों, वृत्तियों व मनोभावों में सकारात्मक गुणों का समावेश होने लग जाता है। योग की गति को कोई रोक नहीं सकता। इसमें बहुत शक्ति है। जो डॉक्टर और साइंटिस्ट पहले इसको मानने से इंकार करते थे, आज वे इसको अपनाकर लोगों को इसे करने सलाह भी दे रहे हैं। ये बात भारतीय योग संस्थान दिल्ली के जनरल सेक्रेटरी देशराज ने मुख्य अतिथि के रूप में कही। मौका था जीवाजी यूनिवर्सिटी के योगिक विज्ञान केंद्र द्वारा गालव सभागार में आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का। इसका विषय 'योग : इसकी प्राचीनतम पारंपरिक प्रवृत्तियां व नवीनतम उन्नत स्वरूप' था। कार्यक्रम में गेस्ट ऑफ ऑनर सवयस योग विवि बैंगलुरु के प्रो. एमके श्रीधर, विशेष अतिथि गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के डीन प्रो.ईश्वर भारद्वाज रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता जीवाजी यूनिवर्सिटी की कुलपति डॉ.संगीता शुक्ला ने की।

इस कार्यक्रम में दूसरे चरण में प्रो. एमके श्रीधर ने अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि योग ऋग्वेद जितना ही प्राचीन है। योग की विधाओं में मंत्र योग व जप योग सम्मिलित है। उन्होंने छात्रों को ऐतिहासिक साक्ष्यों से अवगत कराते हुए बताया कि सिंधु घाटी सभ्यता में खुदाई से योगासन की विभिन्न मुद्राओं की मूर्तियां प्राप्त हुई है। इससे इसकी गरिमा का पता चलता है। संसार में योग 11500 वर्ष पुराना है और इसका उल्लेख श्रीमद्भगवतगीता तथा रामायण और सुश्रुत संहिता मे भी हुआ है। योग की शक्ति को आज लोग देश-विदेश में जान चुके हैं। यही वजह है कि कई विदेशी लोग भी योगाभ्यास करते हैं।

करवाया सूर्य नमस्कार

संगोष्ठी के दौरान सूर्य नमस्कार भी करवाया गया। साथ ही इससे मिलने वाली ऊर्जा से बीपी, स्ट्रेस, टेंशन आदि बीमारियों से निजात पाया जा सकता है, यह बताया। इस अवसर पर कार्यक्रम संयोजक प्रो. एसके गुप्ता, डॉ. केशव सिंह गुर्जर, प्रो. एसके द्विवेदी, डॉ. शांतिदेव सिसोदिया आदि उपस्थित रहे।

योग को जीवन का हिस्सा बनाएं, बीमारियां रहेंगी दूर

गालव सभागार में राष्ट्रीय सम्मेलन के समापन पर मौजूद अतिथि और प्रतिभागी।

जेयू में शनिवार को योग पर आधारित दो दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन का समापन हुआ

सिटी रिपोर्टर | ग्वालियर

योग व्यक्ति में अनुशासन पैदा करता है। पुरानी पीढ़ी के लोग योग को महत्व देते थे। उनमें उच्च रक्तचाप, मधुमेह, किडनी से संबंधित बीमारियां कम होती थीं। आज की पीढ़ी कम उम्र में ही इन रोगों ग्रसित हो रही है। कारण, अनियमित दिनचर्या और खान-पान। हमें योग के प्रति सोच बदलने की आवश्यकता है। योग को जीवन का हिस्सा बनाएं। इससे बीमारियों से दूर रहा जा सकता है। यह बात भारतीय योग संस्थान दिल्ली के जनरल सेक्रेटरी देशराज ने कही। वह गालव सभागार में योगिक विज्ञान केंद्र द्वारा आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन के समापन पर बोल रहे थे। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि स्वयस योग विश्वविद्यालय बेंगलुरु के प्रो. एमके श्रीधर, विशेष अतिथि गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के डीन प्रो. ईश्वर भारद्वाज रहे। अध्यक्षता जेयू की कुलपति प्रो. संगीता शुक्ला ने की।

सिंधु घाटी से मिली योगासन की प्रतिमाएं

कार्यक्रम में प्रो. श्रीधर ने कहा कि योग ऋगवेद जितना प्राचीन है। योग की विधाओं में मंत्र योग व जप योग सम्मिलित है। इसके ऐतिहासिक प्रमाण मौजूद हैं। सिंधु घाटी सभ्यता में खुदाई से योगासन की विभिन्न मुद्राओं की प्रतिमाएं प्राप्त हुई हैं।

योगा के रीसेंट ट्रेंड्स पर होगी राष्ट्रीय कार्यशाला

Upcoming Workshop

सिटी रिपोर्टर | ग्वालियर

जीवाजी यूनिवर्सिटी में 19 और 20 जनवरी को योगा के रीसेंट ट्रेंड्स और एडवांटेज पर राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा। योगिक साइंस डिपार्टमेंट की ओर से कराई जा रही इस कार्यशाला में देश-विदेश से आए एक्सपर्ट हस्त योगा, योगा फिलोसफी, थैरापैटिक योग, योगा एंड एजुकेशन, योग एंड हेल्थ, एप्लाइड योगा, डाइट एंड न्यूट्रीशियन, ह्यूमन एनोटोमी एंड फिजियोलॉजी, जनरल साइकोलॉजी, नेचुरोपैथी एंड आयुर्वेद, योगा एंड पर्सनालिटी डवलपमेंट, योगा एंड स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर विचार रखेंगे।

इसमें रिसर्च स्कॉलर्स रिसर्च पेपर भी प्रस्तुत करेंगे। इसके लिए वे ओरल और पोस्टर प्रजेंटेशन दे सकते हैं। इसके लिए वह 250 शब्दों में अपने रिसर्च पेपर का एब्सट्रेक्ट लिखकर 31 दिसंबर तक जेयू में भेज सकते हैं। साथ ही 10 जनवरी तक रजिस्ट्रेशन फॉर्म भी सबमिट करना होंगे। इसमें भाग लेने के लिए पंजीयन शुल्क भी निर्धारित किया गया है।

जेयू का भारतीय योग संस्थान से समझौता, छात्र पढ़ेंगे और शोध भी करेंगे

ग्वालियर| जीवाजी यूनिवर्सिटी और भारतीय योग संस्थान के बीच समझौता हुआ है कि दोनों संस्थान अगले 5 साल तक शैक्षणिक और रिसर्च के क्षेत्र में एक-दूसरे का सहयोग करेंगे। वे रिसर्च करने के लिए भारतीय योग संस्थान में जाएंगे और वहां के विशेषज्ञ रिसर्च करने के लिए जेयू में आएंगे। जेयू में योगा कोर्स के को-ऑर्डिनेटर प्रो. एसके गुप्ता के अनुसार, कुलपति प्रो. संगीता शुक्ला और भारतीय योग संस्थान के महामंत्री देशराज ने एमओयू पर हस्ताक्षर किए हैं। इसके तहत संस्थान शैक्षणिक और रिसर्च में सहभागिता करेंगे। अखिल भारतीय योग संस्थान में योग और स्वास्थ्य को लेकर जो रिसर्च हुआ है, उससे जेयू के छात्रों को परिचित कराया जाएगा।

19 से शुरू होगी जेयू में दो दिवसीय नेशनल कॉन्फ्रेंस

ग्वालियर | हेल्थ योग और थैरापैटिक योग क्या है। पुराने समय में योग की कौन सी विधियां प्रचलित थीं और अब योग में क्या नया है। इन सभी मुद्दों पर चर्चा जीवाजी यूनिवर्सिटी के योगा साइंस सेंटर में दो दिवसीय नेशनल कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया जाएगा। यह कॉन्फ्रेंस 19 से 20 जनवरी को होगी। इसमें देश के ख्यातिनाम एक्सपर्ट योगा फिलॉसफी, योगा एंड एजुकेशन, एप्लाइड योगा, योगा एंड हेल्थ, डाइट एंड न्यूट्रीशियन, ह्यूमन एनाटोमी एंड फिजियोलॉजी, जनरल साइकोलॉजी, नेचुरोपैथी एंड आयुर्वेद, योगा एंड पर्सनालिटी डवलपमेंट एवं योगा एंड स्ट्रेस मैनेजमेंट पर अपने वक्तव्य देंगे। यह जानकारी यूनिवर्सिटी ने अपनी वेबसाइट पर अपलोड की है। इसके हिसाब से छात्रों, रिसर्च स्कॉलर्स को 10 जनवरी तक रजिस्ट्रेशन फॉर्म भेजना होगा।