

दिनांक 16 अगस्त, 2018 को अग्रवाल महाविद्यालय बल्लबगढ़ में “योग क्लब” के तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय संस्थान “ईशा फाउंडेशन” के सहयोग से एक दिवसीय उपयोग एवं अध्यात्म शिविर का आयोजन किया गया। अग्रवाल महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. कृष्णकांत गुप्ता के मार्गदर्शन में महाविद्यालय में विद्यार्थियों के शारीरिक एवं आत्मिक विकास हेतु अनेकानेक कार्यक्रम वर्ष भर आयोजित किए जाते हैं। इसी श्रृंखला में योग क्लब के संयोजक डॉ. बाँके बिहारी के निर्देशन में इस एक दिवसीय कार्यशाला का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। इस सुअवसर पर अंतर्राष्ट्रीय योग संस्थान “ईशा फाउंडेशन” प्रमुख श्री राजीव सहगल जी उपस्थित रहे। उन्होंने प्रोजेक्टर की सहायता से विद्यार्थियों को सद्गुरु जग्गी लाल जी के द्वारा बताए गए अनेकानेक योगाभ्यासों की विस्तृत जानकारी दी। साथ ही, उन्होंने तनावमुक्त रहने के लिए, प्रेम के लिए, खुशी के लिए, शांति के लिए और स्वस्थ रहने के लिए अनेक योगासन एवं योग मुद्राएँ बताईं। सर्वप्रथम उन्होंने रीढ़ की हड्डी के लिए कुछ व्यायामों का अभ्यास कराया और सफलता के लिए गर्दन के अभ्यास कराए। खुशहाली के लिए योग नमस्कार, स्वास्थ्य के लिए हाथों का दिशा संचालन, शांति के लिए नाड़ी शोधन, आनन्द के लिए नाद योग द्वारा “ऊँ” ध्वनि का उच्चारण कराया और अंत में प्रेम के लिए नमस्कार प्रक्रिया कराई।

योग संबंधी अनेकानेक नियमों को बताते हुए उन्होंने अभ्यास के लिए कुछ ज़रूरी चीज़ें बताईं जैसे भोजन के 1.5 घंटे बाद योगाभ्यास करना चाहिए और यदि पेट खाली न हो तो योगाभ्यास न करके सूक्ष्म व्यायाम करें। योग शिविर में बताए गए सभी अभ्यासों को क्रम से करने के लिए उपयोगी बताया जिससे विद्यार्थी शारीरिक और मानसिक रूप से निरोगी रहकर अध्ययनशील बनकर उज्ज्वल भविष्य बनाएँ। यदि नियमित रूप से समस्त योगाभ्यास न कर सके तो केवल योग मुद्रा करके ही स्वस्थ रह सकते हैं।

इसी उद्देश्य से यह एक दिवसीय योग शिविर आयोजित किया, जिसमें विद्यार्थियों ने पूर्ण उत्साह व जोश के साथ भाग लिया एवं योगाभ्यास किया। अंत में हिन्दी विभाग की प्रवक्ता डॉ. रेणु माहेश्वरी व कम्प्यूटर विभाग के प्रवक्ता श्री देवेन्द्र कुमार जी उपस्थित रहे।