

प्रेस विज्ञप्ति।

21 जून ,2024

योग शिविर। गोरखनाथ मंदिर।

श्री गोरखनाथ मंदिर में चल रहे साप्ताहिक योग शिविर के समापन एवं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आज प्रातः दिग्विजयनाथ स्मृति भवन में भारी संख्या में लोगो नें योग किया। आज कार्यक्रम के मुख्य अतिथि उत्तर प्रदेश सरकार के कैबिनेट मंत्री श्री सुरेश खन्ना ने अपने संबोधन में कहा कि आज योग पूरे विश्व में किया जा रहा है, इसका श्रेय अपने प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी को जाता है, प्रधानमंत्री जी के प्रयास से 21 जून को विश्व योग दिवस मनाया जाता है। आज प्रधान मंत्री जी जम्मू कश्मीर सेना के बीच में योग कर रहे है। मुख्यमंत्री जी तो स्वयं योगी है। योग को जीवन में सबसे अधिक महत्त्व दें। अगर हम स्वस्थ हैं तो हम कुछ भी कर सकते है। अगर हम रोज 10 मिनट योग करें धीरे धीरे और टाइम बढ़ा कर एक घंटा तक योग करने लगेंगे। योग करने की हमारी आदत हो जाएगी। अनुलोम-विलोम, कपालभाती, भ्रामरी प्राणायाम ठीक से करना है, सांस को लेना और छोड़ना तथा उसको नियंत्रित करने सीखना बहुत जरुरी है।

उन्होंने कहा कि आध्यात्मिक रूप में भी योग हम लोगों के लिए बहुत जरुरी है, आध्यात्मिक समृद्धता तभी संभव है जब हम योग करेंगे। कहने का तात्पर्य है की शरीर और मन दोनों की शुद्धता के लिए केवल एक ही मार्ग है वह है योग।

विशिष्ट अतिथि गोरखपुर के सांसद रवि किशन ने कहा कि योग मानव जीवन के लिए सबसे अधिक जरुरी है क्योंकि आज के परिवेश में हम बिना योग के निरोग रह ही नहीं सकते है और अगर हम निरोग नहीं है तो हम. कुछ नहीं कर सकते हैं। इसलिए आज हम सबको संकल्प लेना है कि प्रतिदिन योग करना है, स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मस्तिष्क ही स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण कर सकता है।

योगाचार्य कमलेश मौर्या, रवि सिंह, महात्मा नवनीत, रणधीर कुमार सिंह और विनय कुमार चौधरी नें सूर्य नमस्कार, सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, गोमुखासन,

वीरासन, धनुरासन, शवासन, मत्स्यासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तासन, मयूरासन, मंडूकासन, उत्तानपादासन, शलभासन, मकरासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, ताड़ासन, नौकासन, शशकासन के साथ हीं नाडीशोधन, कपालभाती, शीतली व भ्रामरी प्राणायाम इत्यादि का योगाभ्यास कराया।

संचालन श्री गोरक्षनाथ संस्कृत विद्यापीठ के प्राचार्य डॉ० अरविंद कुमार चतुर्वेदी ने किया।

इस अवसर पर श्री गोरक्षनाथ संस्कृत विद्यापीठ के आचार्यों, छात्रों सहित सैकड़ों योगाभ्यासी व प्रशिक्षु उपस्थित रहे।