पंजाब केसरी 03/09/2025

योग से मिलती है ऊर्जा, संतुलन और सकारात्मक सोच : डा. रोहित दत्त

गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज में हुआ विशेष योग सत्र का आयोजन

अम्बाला, 2 सितम्बर (बलराम): छावनी स्थित गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज में शारीरिक शिक्षा विभाग एवं योगा क्लब द्वारा ईशा योगा फाऊंडेशन, कोयंबटूर के सहयोग से मंगलवार को विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र में कॉलेज के शिक्षण एवं गैर शिक्षण स्टाफ के साथ-साथ कई आमंत्रित अतिथियों ने भी बढ़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ पारंपरिक दीप प्रज्जवलन से हुआ।

कॉलेज के प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने कहा कि योग से ऊर्जा, संतुलन और सकारात्मक सोच मिलती है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि यह जीवन जीने की भी एक कला है। यह शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने का माध्यम है। आज की व्यस्त दिनचर्या में तनाव और असंतुलन एक बड़ी चुनौती है। ऐसे में, योग का नियमित अभ्यास सभी के लिए अत्यंत आवश्यक हो जाता है। उन्होंने कहा कि कि योगाभ्यास केवल एक शारीरिक गतिविधि नहीं, बल्कि यह एक संपूर्ण जीवन दर्शन है, जो व्यक्ति को मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक स्तर पर मजबूत बनाता है।

ईशा फाऊंडेशन के अनुभवी योग प्रशिक्षकों ने प्रतिभागियों को विभिन्न योग आसनों, प्राणायाम और ध्यान की विधियों का गहन प्रशिक्षण दिया। उन्होंने समझाया कि नियमित योगाभ्यास से शरीर में लचीलापन बढ़ता है, रक्त संचार सुधरता है और मानसिक एकाग्रता भी मजबूत होती है। सत्र के दौरान तनाव कम करने और मानसिक स्पष्टता लाने वाली विशेष ध्यान तकनीकों का भी अभ्यास कराया गया।

कार्यक्रम में भाग लेने वाले प्राध्यापकों और कर्मचारियों ने इसे अत्यंत उपयोगी और प्रेरणादायक बताया। उनका कहना था कि योगाभ्यास ने उन्हें न केवल शारीरिक रूप से स्फूर्तिवान बनाया, बल्कि मानसिक शांति और आत्मविश्वास भी प्रदान किया। कई प्रतिभागियों ने इस प्रकार के सत्र नियमित रूप से आयोजित करने की आवश्यकता पर भी जोर दिया।

गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज में विशेष योग सत्र में भाग लेते प्राध्यापक और कर्मचारी। (चंद्रमोहन)