अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2019

दिनांक 21 जून 2019

दिनांक 21 जून,2019 को भारत सरकार एवं भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद देहारादून से प्राप्त निर्देशों के अनुपालन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस -2019 का आयोजन प्रात: 07.00 से 9.00 बजे तक किया गया| संस्थान के सभी अधिकारियों,कर्मचारियों एवं अनुसंधान अध्येताओं 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 द्वारा निर्देशित सभी मसविदों (Protocol) का पालन करते हुए योगाभ्यास करने का प्रयास किया गया|

योगाभ्यास का प्रारम्भ योगाचार्य महोदय ने प्रार्थना से किया। सर्वप्रथम कुछ सूक्ष्म व्यायाम तथा गर्दन तथा अन्य जोड़ो की चालन क्रिया की गयी तथा इसके पश्चात ताडासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वज्रासन, अर्ध-उस्ट्रासन, उस्ट्रासन , शसकासन, वक्रासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, सेतुबंधासन, अर्ध-हालासन, पवनमुक्तासन, शवासन इत्यादि आसन किए गये। इनके अलावा प्राणायाम की क्रियाये जैसे कपालभाती, अनुलोम-विलोम, सीतली प्राणायाम एवं भ्रामरी इत्यादि को भी सभी ने सफलतापूर्वक किया। इस प्रकार से योगाभ्यास का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

कार्यक्रम के अंत मे संस्थान के निदेशक डॉ नितिन कुलकर्णी द्वारा योग के नियमित क्रिया से मनुष्य के व्यक्तिगत स्वास्थ्य के अलावा कार्यालयीन कार्यो मे भी उत्कृष्ट प्रदर्शन की प्रबल संभावनाओ पर प्रकाश डालते हुए, पधारे हुए योगाचार्य तथा संस्थान के सभी सह-कर्मियों का धन्यवाद व्यक्त किया गया जिसके साथ ही कार्यक्रम का समापन हुआ। कार्यक्रम का सफल संचालन श्रीमती रूबी एस॰ कुजूर ने किया। कार्यक्रम के सफल संचालन मे श्री एस॰ एन॰ वैद्य, श्री निशार आलम, श्री बी॰डी॰ पंडित, श्री सूरज कुमार एवं श्री बसंत कुमार ने महत्वपूर्ण योगदान दिया। धन्यवाद ज्ञापन संस्थान के वरिष्ट बैज्ञानिक डॉ॰ योगेश्वर मिश्रा ने दिया।

वन उत्पादकता संस्थान, रांची

वन उत्पादकता संस्थान, राँची
INSTITUTE OF FOREST PRODUCTIVITY

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2019

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2019