

दिनांक –11.6.22

दैनिक जीवन में योग – माताओं के लिए कार्यशाला

आधुनिक और तेजी से भागती हुई इस दुनिया में, योग तनाव का मुकाबला करने और जीवन की यात्रा को और अधिक शांतिपूर्ण और आनंदमय बनाने के लिए एक अनिवार्य उपकरण बन गया है। डी. ए. वी. पब्लिक स्कूल, वेलाचेरी के 8 वे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस स्मरणोत्सव में एक और आनंदमय सुबह आगाज हुआ।

हमारे प्रतिष्ठित स्कूल ने दैनिक जीवन में योग पर माताओं के लिए कार्यशाला का आयोजन किया। सी.डी. एस. रीगल पाम गार्डन अपार्टमेंट में रहने वाले माता – पिता, दादा – दादी और बच्चों को आमंत्रित किया गया था और इस आयोजन में 14 वर्ष से लेकर 70 वर्ष तक के आयु वर्ग के लगभग 25 प्रतिभागियों की उत्साही सभा देखी गई।

विद्यालय के योग शिक्षक श्री श्रीनिवासन ने प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए कार्यक्रम की शुरुआत की और मुख्य अतिथि योग चिकित्सक सुश्री लक्ष्मी प्रभा और योग विज्ञान और चिकित्सा संकाय, माहेर से सुश्री लता का परिचय कराया।

सत्र की शुरुआत ओम के आध्यात्मिक जाप के साथ हुई, जिसके बाद त्रिकोणासन और भुजंगासन सहित 10 और आसनों का प्रदर्शन किया गया। प्रतिभागियों ने तनाव, दर्द, साँस लेने में कठिनाई, कब्ज आदि से खुद को मुक्त करने के लिए आसनों का अनुकरण किया। योग विशेषज्ञों ने साँस लेने की तकनीक पर तिरुमुलर के तिरुमंथिरम का हवाला दिया, फेफड़ों से संबंधित बीमारियों और तनाव से छुटकारा पाने के लिए तीन तकनीकों को समझाया और प्रदर्शित किया। योग गुरु ने अपनी विश्राम तकनीक के माध्यम से प्रतिभागियों का ध्यान आकर्षित करके सत्र का समापन किया, इस प्रकार शांतिपूर्ण और स्वस्थ जीवन के लिए दैनिक जीवन में योग का सुदृढ़ संदेश दिया।

प्रतिभागियों ने इस तरह के जागरूकता कार्यक्रम के आयोजन में स्कूल की पहल की सराहना की और देखभाल व व्यवस्था के लिए हमारी प्रधानाचार्या महोदया को धन्यवाद दिया। उन्होंने समय समय पर बुजुर्गों और युवाओं के लिए योग सत्र आयोजित करने का भी अनुरोध किया।

कार्यशाला के अंत में विद्यालय की पर्यवेक्षी प्रभारी सुश्री उमा एस ने सभी प्रतिभागियों, कर्मचारियों और मुख्य अतिथियों को कार्यक्रम को सफल बनाने में उनकी सक्रिय भागीदारी के लिए धन्यवाद दिया और योग अपनाकर स्वस्थ और सुखी जीवन व्यापन का संदेश देकर कार्यक्रम का समापन किया।



बस्त्रिका प्राणायाम—तनाव प्रबंधन के लिए

शांति आसन—अच्छी नींद के लिए



अनुलोम—विलोम प्राणायाम तनाव प्रबंधन के लिए