

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर  
महायोगी गुरु गोरखनाथ योग संस्थान  
एवं

महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद्, गोरखपुर द्वारा आयोजित  
साप्ताहिक योग प्रशिक्षण शिविर एवं योग-अध्यात्म-शैक्षिक कार्यशाला  
15 से 21 जून, 2019 श्रीगोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर

प्रकाशनार्थ

गोरखपुर 17 जून। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित योग शिविर में तृतीय दिन बौद्धिक कार्यशाला विषय "प्राणायाम" पर मुख्य अतिथि दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय के योग शिक्षक डॉ. राजशेखर यादव ने कहा कि आज का जीवन भौतिकता से ग्रस्त है इस स्थिति में यौगिक क्रियाओं में प्राणायाम का नित्य अभ्यास आवश्यक है क्योंकि आज का वातावरण स्वास, प्रस्वास को (अवरोध) उत्पन्न कर रहा है इसलिए आवश्यक है कि प्राणायाम की विद्या उदात, अनुदात, स्वरित अर्थात् रेचक, कुम्भक पूरक का अभ्यास करने से दीर्घ जीवन का लक्ष्य प्राप्त हो सकता है। प्राणायाम का अर्थ है जो प्राणवायु हमारे शरीर में गतिमान है उसे गतिमान करके प्राणवायु को एकाग्र करके स्थिरत्व को प्राप्त करके दीर्घआयुस्यता का लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

कार्यक्रम में मुख्य वक्ता योगाचार्य डॉ. जयन्तनाथ जी ने कहा कि आज योग को विश्व में प्रसिद्धि प्राप्त हुआ है योग जीवन का चैतन्य मार्ग है जो आदिदैविक, आदिभौतिक आध्यात्मिक विविध ताप का निवारण करता है। मनुष्यत्व की प्राप्ति होती है। प्राणायाम वह क्रिया है जिससे जीवन अमरत्व को प्राप्त कर सकता है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता मुख्य पुजारी कमलनाथ जी एवं आभार योगाचार्य डॉ. चन्द्रजीत यादव शिविर योजक ने किया। संचालन डॉ. रोहित मिश्र ने किया।

इस अवसर पर डॉ. अरविन्द चतुर्वेदी, रंगनाथ त्रिपाठी, बृजेश मिश्र, कलाधर पौड्याल, पुरुषोत्तम चैबे, विनय गौतम, उमा शंकर प्रसाद, करनाल से योगी महावीर नाथ, योग प्रशिक्षुगण, संस्कृत विद्यालय के छात्र इत्यादि उपस्थित रहे।