



सत्यमेव जयते

Ministry of Ayush
Government of India



MDNIY

E-NEWSLETTER

APRIL - 2024

www.yogamdniy.nic.in



प्रधान संपादक की कलम से



संपादकीय टीम

प्रधान संपादक

डॉ. काशीनाथ समगंडी
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

प्रबंध संपादक

मो. तैयब आलम
संचार और प्रलेखन अधिकारी

भाषा संपादक

डॉ. वंदना सिंह
सहायक आचार्य (हिंदी)

डॉ. सुमन राठौड़
सहायक आचार्य (अंग्रेज़ी)

संपादक

संतोष सिंह
सलाहकार (मीडिया)

कोमल कात्याल
वरिष्ठ सलाहकार (सोशल मीडिया)


डिजाइन

निहाल हसनैन
कनिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़ें:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

प्रसन्नता हमारे जीवन का अंतिम लक्ष्य है, और व्यक्ति योग के अभ्यास से इसे प्राप्त करने का प्रयास करता है। आज की दुनिया में, योग इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एक महत्वपूर्ण मंत्र के रूप में कार्य करता है। आधुनिक जीवन चुनौतियों और संघर्षों से भरा है। इच्छाओं को पूरा करने और प्रतिस्पर्धा में आगे रहने की चाह में, व्यक्ति अक्सर स्वास्थ्य के आवश्यक घटकों जैसे खुशी, आनंद, शांति और विश्राम की उपेक्षा करता है। मानव जीवन की इच्छाएँ असीमित हैं, और उन्हें पूरा करने की निरंतर इच्छा हमारे जीवनशैली से संबंधित विकारों को जन्म दे सकती है।



प्रधान संपादक
वैद्य डॉ. काशीनाथ समगंडी
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

चुनौतीपूर्ण समय में योग विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। यह निराशा से आशा की ओर जाने का मार्ग प्रदान करता है, जिसमें थके हुए मन को फिर से जीवंत करने की शक्ति है। आसन और प्राणायाम के माध्यम से, योग व्यक्तियों को शारीरिक बीमारियों से उबरने तथा शारीरिक और मानसिक रूप से सबल बनने में मदद करता है।

योग का अभ्यास मन, शरीर और आत्मा को जोड़ता है, शारीरिक और मानसिक सामंजस्य स्थापित कर शांति का मार्ग प्रशस्त करता है। यह शरीर में लचीलापन और मांसपेशियों की ताकत को बढ़ाता है। इसके अलावा, योग हमें तनाव और चिंता से मुक्ति दिलाता है। हालाँकि प्रारम्भिक अवस्था में यह केवल शारीरिक अभ्यास जैसा प्रतीत होता है, परन्तु समय के साथ-साथ योग आपके जीवन की गुणवत्ता और दिशा को बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

योग दर्शन जीवन की समस्याओं का वास्तविक समाधान प्रदान करता है। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से योग को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है और यह योग को जन-जन तक पहुँचाने के लिए सार्थक प्रयास कर रहा है।

हम अपने ई-न्यूज़लेटर को समृद्ध बनाने के लिए आपकी बहुमूल्य प्रतिक्रिया का स्वागत करते हैं।



From the Desk of Editor-in-Chief



Editorial Team

Editor-in-Chief

Dr. Kashinath Samagandi
Director, MDNIY

Managing Editor

Md. Taiyab Alam
Communication &
Documentation Officer

Language Editor

Dr. Vandana Singh
Assistant Professor (Hindi)

Dr. Suman Rathore
Assistant Professor (English)

Editor


Santosh Singh
Consultant (Media)

Komal Katyal
Senior Consultant (Social Media)

Design by

Nihal Hasnain
Junior Consultant (Designer)

Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

Happiness is the ultimate aim of life, and one strives to achieve it through the practice of Yoga. In today's world, Yoga serves as a vital mantra for achieving this goal. Modern life is filled with challenges and struggles. In the pursuit of fulfilling desires and staying ahead in the competitive race, individuals often neglect essential components of health such as happiness, joy, calmness, and relaxation. Desires are limitless, and the constant drive to fulfil them can lead to lifestyle-related disorders.

The practice of Yoga unites the mind, body, and soul, paving the way to peace by harmonizing physical and mental discipline. Practicing Yoga unites the mind, body, and soul, paving the way to peace by harmonizing physical and mental disciplines. Yoga plays a significant role in transforming the quality and direction of your life.

Yoga is particularly crucial in these challenging times. It offers a pathway from despair to hope, with the power to rejuvenate a weary mind. Through asanas and Pranayama, Yoga helps individuals recover from physical illnesses and become stronger both physically and mentally. Yogic philosophy provides real solutions to life's problems. The Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) is dedicated to promoting Yoga through various programs, making meaningful efforts to bring Yoga to the masses.

We welcome your valuable feedback to enrich our E-Newsletter.



Editor-in-Chief

Dr. Kashinath Samagandi
Director, MDNIY

पुणे के योग महोत्सव कार्यक्रम में हजारों योग प्रेमियों का जमावड़ा

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में की 75 पूर्व दिन का 'योग महोत्सव' कार्यक्रम 7 अप्रैल, 2024 को पुणे (महाराष्ट्र) के वाडिया कॉलेज स्पोर्ट्स ग्राउंड में आयोजित किया गया, जिसमें हजारों योग प्रेमियों की भीड़ उमड़ी। यह कार्यक्रम मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान और राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित किया गया था।

इस कार्यक्रम में आयुष मंत्रालय के उप महानिदेशक श्री सत्यजीत पॉल; योग विद्या गुरुकुल, नासिक के अध्यक्ष श्री विश्वास मांडलिक; आयुष मंत्रालय की निदेशक श्रीमती विजयलक्ष्मी भारद्वाज, राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, पुणे की निदेशक डॉ. सत्य लक्ष्मी और मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी सहित कई सम्मानित अतिथियों की उपस्थिति ने कार्यक्रम को गौरवान्वित किया। उनकी भागीदारी ने इस अवसर को महत्वपूर्ण बना दिया, जो योग को बढ़ावा देने और व्यक्तियों और समुदायों की बेहतरी के उद्देश्य को आगे बढ़ाने के लिए सामूहिक प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

इस भव्य कार्यक्रम में हजारों की संख्या में प्रतिभागी एकत्रित हुए और सक्रिय रूप से सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) का अभ्यास किया।

इस अवसर पर बोलते हुए आयुष मंत्रालय के उप महानिदेशक श्री सत्यजीत पॉल ने कहा, "यह बेहद खुशी और गर्व की बात है कि पुणे इस इस अद्भुत 'योग महोत्सव' की मेजबानी कर रहा है। योग स्वास्थ्य और बेहतर कल की दिशा में एक वैश्विक आंदोलन है।" कार्यक्रम में हजारों लोगों की शानदार उपस्थिति की सराहना करते हुए उन्होंने लोगों को बधाई भी दी।

Thousands of Yoga enthusiasts gather at Yoga Mahotsav in Pune

The 'Yoga Mahotsav,' held in celebration of the 75-day countdown to the International Day of Yoga, witnessed an overwhelming turnout on 7th April, 2024 at Wadia College Sports Ground, Pune (Maharashtra). This event was jointly organized by Morarji Desai National Institute of Yoga and National Institute of Naturopathy, Ministry of Ayush, Govt. of India.

The event was honoured by the presence of esteemed guests including Shri Satyajit Paul, Deputy Director General, Ministry of Ayush; Shri Vishwas Mandalik, President, Yoga Vidya Gurukul, Nashik, distinguished Yoga Guru; Smt. Vijayalakshmi Bharadwaj, Director, Ministry of Ayush; Dr. Satya Lakshmi, Director, National Institute of Naturopathy, Pune and Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY. Their participation added significant value to the occasion, reflecting the collective commitment towards promoting Yoga and advancing the cause of betterment for individuals and communities alike.

Thousands of participants gathered for the gala event, actively engaging in the practice of the Common Yoga Protocol (CYP).

Speaking on the occasion, Sh. Satyajit Paul, Deputy Director General, Ministry of Ayush; said, "Yoga is a global movement towards a healthier and better tomorrow." He also appreciated the huge gatherings and congratulated them too.





इसी क्रम में योग विद्या गुरुकुल, नासिक के अध्यक्ष श्री विश्वास मांडलिक ने कहा कि, "योग भारत की समृद्ध विरासत का एक अद्भुत उपहार है, जिसने दुनिया को एक स्वस्थ स्थान बनने में मदद की है। योग मूल रूप से एक आध्यात्मिक अनुशासन है, जो एक अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित है, जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य लाने पर ध्यान केंद्रित करता है।

इस कार्यक्रम में आयुष मंत्रालय, राज्य सरकार के कई वरिष्ठ अधिकारियों सहित प्रतिष्ठित गणमान्य जनों और विशेषज्ञों की उपस्थित थी। इस मेगा शो में सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) को बहुत महत्व दिया गया।

संबोधन के बाद, मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक के नेतृत्व में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के विशेषज्ञों द्वारा सामान्य योग अभ्यासक्रम का जीवंत प्रदर्शन किया गया, जिसमें 5000 से अधिक योग साधकों ने भागीदारी निभाई। कार्यक्रम को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और अन्य योग संस्थानों के विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से प्रचार-प्रसार किया गया।

भारतीय योग संघ ने भी अपने महाराष्ट्र राज्य अध्याय के साथ 75वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के समारोह का समर्थन किया।

Speaking on the occasion, Sh. Vishwas Mandalik, President, Yoga Vidya Gurukul, Nashik, said, "Yoga is a wonder gift of India's rich heritage that has benefited the world to become a healthier place. Yoga is basically a spiritual discipline which is based on an extremely subtle science that concentrates on bringing harmony between mind and body."



The event was graced by senior officials of Ministry of Ayush, state government and many more eminent dignitaries and experts. Common Yoga Protocol (CYP) was given a huge importance in this mega show. After the addresses, a live demonstration of Common Yoga Protocol was performed by the experts of Morarji Desai National Institute of Yoga under the leadership of Director, MDNIY, wherein more than 5000 Yoga sadhaks performed the Common Yoga Protocol. The program was streamed through various social media platforms of Ministry of Ayush, MDNIY and other Yoga institutions.

The Indian Yoga Association also supported the 75th day IDY-2024 celebration with their Maharashtra State Chapter.



शारदा यूनिवर्सिटी, ग्रेटर नोएडा में 81-दिन पूर्व योग उत्सव का शुभारंभ



शारदा स्कूल ऑफ ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंसेज ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस- 2024 के 81-दिन पूर्व उत्सव 'योगोत्सव' का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का नेतृत्व स्कूल ऑफ ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंसेज के डीन, प्रो. अन्विति गुप्ता और रिसर्च एंड डेवलपमेंट सेल के डीन, प्रो. भुवनेश कुमार ने किया, जिन्होंने उत्कृष्टता के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को और अधिक रेखांकित किया।

इस कार्यक्रम में शारदा विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ. सिबाराम खारा और प्रो. डॉ. परमा नंद भी मौजूद रहे। इस कार्यक्रम में लगभग 1500 छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

दूसरे चरण में लगभग 500 छात्रों और शिक्षकों ने 'कुर्सी योग सत्र' में भाग लिया, जिसमें कार्यस्थल के वातावरण के लिए उपयुक्त सरल योग तकनीकों को अपनाने पर जोर दिया गया। इस कार्यक्रम का नेतृत्व अनुभवी प्रशिक्षकों ने किया, जहाँ उपस्थित लोगों को निर्देशों के अनुसार सामान्य योग अभ्यासक्रम का अवलोकन करने और अभ्यास करने का अवसर मिला। डॉ. शिवोम आचार्य ने सामान्य योग अभ्यासक्रम और कुर्सी योग के दोनों सत्रों का संचालन किया, जबकि डॉ. रितु चाकू और श्री शिवम भारद्वाज ने मंच पर प्रत्येक अभ्यास का प्रदर्शन किया।

81-Day IDY Festivity Begins at Sharda University, Greater Noida

'Yogotsav' was organized as the 81-day celebration to IDY-2024 by Sharda School of Humanities and Social Sciences in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush, Government of India. The program was led by Dean, School of Humanities and Social Sciences. Prof. Anviti Gupta and Dean of Research and Development Cell, Prof. Bhuvnesh Kumar, who further underlined the commitment to excellence.

This program was also graced by Prof. Dr. Sibaram Khara, Hon'ble Vice Chancellor and Prof. Dr. Parma Nand, Pro Vice-Chancellor from Sharda University.

The event witnessed enthusiastic participation of around 1500 students, faculty and staff. In the second round around 500 students and faculty participated for 'Chair Yoga Session' emphasizing the practice of simple yogic techniques suitable for workplace environment.

This event was led by experienced instructors where the attendees had the opportunity to observe and practice the CYP as per the instructions. Dr. Shivom Acharya conducted both the sessions of CYP and Chair Yoga with Dr. Ritu Chaku and Mr. Shivam Bhardwaj demonstrated each practice on the stage.



शोभित विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 80 दिन पूर्व समारोह



शोभित विश्वविद्यालय, गंगोह, सहारनपुर ने 2 अप्रैल, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से योगोत्सव के लिए 80 दिन पूर्व योग कार्यक्रम का आयोजन किया। शोभित विश्वविद्यालय ने सुबह 7:30 बजे से 8:30 बजे तक एक प्रेरक सामान्य योग अभ्यासक्रम सत्र का आयोजन किया, जिसमें 600 लोगों ने समुदाय और कल्याण की साझा भावना को मूर्त रूप देते हुए भाग लिया।

विश्वविद्यालय में स्थानीय सरकारी स्कूल और कॉलेज, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा कार्यकर्ता, विश्वविद्यालय के सभी सम्मानित सदस्य, छात्र और गैर-शिक्षण कर्मचारी शामिल हुए। सभी सदस्यों ने उत्साह और समर्पण के साथ सामान्य योग अभ्यासक्रम सत्र में भाग लिया।

कार्यक्रम को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और शोभित विश्वविद्यालय के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार दिया गया।

80-Day Celebration to IDY-2024 at Shobhit University

Shobhit University, Gangoh, Saharanpur organized the 80 Days to Yogotsav countdown program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on 2nd April, 2024

Shobhit University organized an inspiring CYP session from 7:30 am to 8:30 am in which 600 people participated embodying a shared spirit of community and wellness.

The University involved local Government Schools, Colleges, Anganwadi workers, ASHA workers, all respected members, students, non-teaching staff from the university. All the members participated in the Yoga CYP session with enthusiasm and dedication.

The program was given wider coverage through various social media handles of the MDNIY, Ministry of Ayush, and Shobhit University.

श्री श्री विश्वविद्यालय ने अं.यो.दि.-2024 के 79वें दिन पूर्व कार्यक्रम मनाया

श्री श्री विश्वविद्यालय के प्रांगण में 'योगोत्सव-2024' नामक भव्य योग कार्यक्रम का बड़े उत्साह के साथ शुभारंभ हुआ। पिछले वर्षों की परंपरा को जारी रखते हुए श्री श्री विश्वविद्यालय ने इस वर्ष योग महोत्सव के आयोजन की पहल की है और अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 79वें दिन का सफलतापूर्वक आयोजन किया।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि और योग के क्षेत्र में प्रसिद्ध व्यक्तित्व डॉ. हरे राम पांडा ने अपनी संक्षिप्त टिप्पणी में योग के महत्व पर जोर देते हुए कहा, "शरीर के सभी अंगों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए नियमित योग अभ्यास आवश्यक है।"

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर डॉ. बी.आर. शर्मा ने कहा, "तन और मन को स्वस्थ बनाए रखना संभव है। पौष्टिक आहार व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्वामी सत्यचैतन्य द्वारा सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ावा देने के लिए किए गए प्रयास वास्तव में उल्लेखनीय हैं, जो कार्य के भौतिक और आध्यात्मिक पहलुओं को जोड़ता है।"

Shri Shri University observes 79th Day to the IDY-2024

A grand Yoga event named 'Yogotsav-2024' commenced at the premises of Shri Shri University amid great enthusiasm. Continuing the tradition of previous years, Sri Sri University has taken up the initiative of organizing this Yoga Mahotsav and successfully organized the 79th day to IDY.

Dr. Hare Ram Panda, renowned personality in Yoga graced the occasion as a Chief Guest. He stressed in his brief remarks on the importance of Yoga, stating, "Regular Yoga practice is essential for maintaining the health of all body parts."

Professor Dr. B.R. Sharma, Vice-Chancellor of the University, remarked, "Maintaining a healthy body and a healthy mind is possible. A healthy diet plays a significant role in the development of one's personality. The commendable efforts of Swami Satyachaitanya in fostering a positive energy that bridges the physical and spiritual aspects of the work are truly noteworthy."



रांची में फैली योग की लहर



रामकृष्ण मिशन आश्रम, रांची ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 04 अप्रैल, 2024 को योगोत्सव के लिए 78 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम का उद्देश्य योग के विविध लाभों को उजागर करना और लोगों को इसके अभ्यास को अपनाने के लिए प्रेरित करते हुए सामान्य योग अभ्यासक्रम को बढ़ावा देना था।

कार्यक्रम में सैकड़ों लोगों ने भाग लिया और मीडिया में भी इसे अच्छी तरह प्रचारित-प्रसारित किया गया।

Yoga waves spread in Ranchi



Ramkrishna Mission Ashram, Ranchi organized the 78 Days to IDY countdown programme in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on 04th April, 2024.

The program aimed to highlight the diverse benefits of Yoga and promote the CYP inspiring people to embrace its practice.

Hundreds of people participated in the program and also received good coverage in media.

500 से अधिक योग प्रेमियों ने किया योगाभ्यास

21 जून को 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 77 दिन पूर्व कार्यक्रम के अवसर पर सेंचुरियन यूनिवर्सिटी ओपन प्लेग्राउंड में 500 से अधिक योग उत्साही लोगों ने एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम के लिए एकत्रित हुए।

यह कार्यक्रम मो.दे.रा.यो.सं., के सहयोग से सेंचुरियन यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी एंड मैनेजमेंट द्वारा आयोजित किया गया था।

छात्र, संकाय, कर्मचारी, एनसीसी, एनएसएस, आंगनवाड़ी, आशा कार्यकर्ता, स्थानीय योग प्रशिक्षक और अभ्यासकर्ता सभी एक साथ आए और उत्साह के साथ सामान्य योग अभ्यास किया।

विश्वविद्यालय योग क्लब और श्री जगन्नाथ योग अकादमी, पुरी के प्रतिभाशाली छात्रों के कलात्मक योग प्रदर्शनों से दर्शक मंत्रमुग्ध हो गए।

More than 500 Yoga enthusiasts practices Yoga on 77-Day to IDY

Over 500 Yoga enthusiasts gathered at the Centurion University Open Playground in Puri for a momentous event marking the 77-day countdown to the 10th International Day of Yoga on June 21st.

The event was organized by Centurion University of Technology & Management, in collaboration with MDNIY.

Students, faculty, staff, and members of NCC, NSS, Anganwadi, ASHA workers, local Yoga Instructors, and practitioners all came together and practiced CYP with spiritedness.

The audience was mesmerized by Artistic Yoga Demonstrations from the talented students of University Yoga Club and Shri Jagannath Yoga Academy, Puri.



अगरतला ने अं.यो.दि. -2024 के 76 दिन पूर्व का उत्सव मानया

आईसीएफएआई विश्वविद्यालय, अगरतला ने 06 अप्रैल, 2024 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय के सहयोग से अगरतला ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के 76 दिन पूर्व की यात्रा की शुरुआत की।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग के विभिन्न पहलुओं और उसकी उपयोगिता को प्रचारित करना तथा विश्वविद्यालय और आस-पास के क्षेत्रों के विद्यार्थियों के बीच सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) को बढ़ावा देना था। स्थानीय मीडिया ने कार्यक्रम को प्रसारित किया।



Agartala marks 76-Day journey to IDY-2024

The ICFAI University, Agartala, organized the 76 Days to IDY countdown programme in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on April,06,2024.

The main objectives of the program were to publicize Yoga in many facets and its utility as well as promote Common Yoga Protocol (CYP) among the students of the university and nearby areas. Local media cover the program.

एसआरएमडी ने योग उत्साही लोगों का किया स्वागत

एसआरएमडी योग 8 अप्रैल को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 74 दिवसीय कार्यक्रम का जश्न मनाया।

कार्यक्रम की शुरुआत प्रतिष्ठित श्रीमद राजचंद्र आश्रम धरमपुर में सुबह के योग प्रवाह के साथ हुई, जहाँ श्रीमद राजचंद्रजी की सबसे ऊँची प्रतिमा है। सामान्य योग अभ्यास में शामिल होकर प्रतिभागियों ने तरोताजा महसूस किया।

एसआरएमडी योग के प्रमुख आत्मर्पित श्रद्धाजी ने योग थेरेपी, सेहत और समग्र उपचार पर एक वार्ता के माध्यम से उपस्थित लोगों का ध्यान आकर्षित।

इस वार्ता ने प्रतिभागियों को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों को कम करने के लिए एक चिकित्सीय उपकरण के रूप में योग का उपयोग करने के लिए निर्देशित किया, जिसका उद्देश्य आत्म-निरिक्षण और समग्र कल्याण को बढ़ावा देना था।

एसआरएमडी योग ने इस कार्यक्रम के लिए मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के साथ मिलकर काम किया।



SRMD Yoga event welcomes Yoga enthusiasts for 75- Days to IDY

SRMD Yoga celebrate the 74-days program to IDY-2024 on April 8.

The event kicked off with a special morning Yoga session at the iconic Shrimad Rajchandra Ashram Dharampur, home to the tallest statue of Shrimad Rajchandraji. The participants practiced CYP and felt rejuvenated and refreshed after the session.

Atmarpit Shraddhaji, the Head of SRMD Yoga, led the attendees on a captivating journey through a wellness talk centred on Yoga therapy, wellbeing, and holistic healing. The foundation of this discourse lay in a fundamental question: "What do we all seek in life?" With happiness emerging as the ultimate answer, the talk guided participants on utilizing Yoga as a therapeutic tool to alleviate physical and mental health conditions, aiming to promote self-care and foster overall well-being.

SRMD Yoga collaborated with MDNIY, Ministry of Ayush, Government of India, along with the MDNIY for this program.



आईजीएनटीयू में योग के प्रति उत्साह में वृद्धि



इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय, अमरकंटक, मध्य प्रदेश ने कुलाधिपति प्रो. प्रकाश मणि त्रिपाठी के नेतृत्व में मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के उपलक्ष्य में 73 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

अपने व्याख्यान में, प्रो. श्री प्रकाशमणि त्रिपाठी ने भारतीय परंपरा और संस्कृति के प्राचीन ताने-बाने में योग के अमूल्य सार को रेखांकित किया। उन्होंने विस्तार से बताया कि कैसे योग आसनों का अभ्यास शरीर और मन के बीच सामंजस्यपूर्ण संबंध को बढ़ावा देता है, विचारों को क्रियाओं के साथ जोड़ता है, आत्म-अनुशासन का पोषण करता है और पूर्णता के लिए प्रयास करता है।

विशिष्ट सभा में उत्कल संस्कृत विश्वविद्यालय, भुवनेश्वर के पूर्व कुलपति प्रो. ब्योमकेश त्रिपाठी और मो.दे.रा.यो.सं., में योग शिक्षा की सहायक आचार्य डॉ. इंदु शर्मा की सम्मानित उपस्थिति देखी गई, जिन्होंने अपनी विशेषज्ञता से कार्यक्रम को और समृद्ध बनाया।

इस कार्यक्रम में विभिन्न संस्थान के छात्रों, वरिष्ठ अधिकारियों और विविध पृष्ठभूमि से आए कर्मचारियों सहित लगभग 1000 लोग शामिल हुए, जिन्होंने सामूहिक रूप से इस अवसर की भावना में योगदान दिया।

IGNTU experiences a surge in Yoga enthusiasm

Indira Gandhi National Tribal University, Amarkantak, Madhya Pradesh, under the esteemed leadership of Chancellor Prof. Prakash Mani Tripathi, orchestrated a significant 73-day event in collaboration with the MDNIY, Ministry of Ayush, Government of India, commemorating the 10th International Day of Yoga 2024.

In his keynote address, Prof. Shri Prakashmani Tripathi underscored the invaluable essence of Yoga within the ancient tapestry of Indian tradition and culture. He elaborated on how the practice of Yogaasanas foster a harmonious relationship between the body and mind, aligning thoughts with actions, nurturing self-discipline and striving for perfection.

The distinguished gathering witnessed the esteemed presence of former Chancellor of Utkal Sanskrit University, Bhubaneswar, Prof. Byomakesh Tripathi and Dr. Indu Sharma, Assistant Professor, Yoga Education, MDNIY further enriched the event with their expertise.

The event drew participation from a diverse array of individuals, with approximately 1000 attendees including students from various institutions, esteemed senior officials, and dedicated employees from diverse backgrounds, collectively contributing to the spirit of the occasion.



गुवाहाटी ने अं.यो.दि. -2024 के 72 वें दिन को किया याद

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के 72वें दिन पूर्व को मनाने के लिए, 10 अप्रैल को योगेश्वर संस्थान ने मो.दे.रा.यो.सं. के सहयोग से योग तीर्थ, सेंट्रल गोटानगर, मालीगांव, गुवाहाटी में एक भव्य योग महोत्सव समारोह का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम का उद्घाटन डेनमार्क से आए इस्कॉन भक्त मुख्य अतिथि गौरहरि दास ने किया, जिसके बाद योग साधकों द्वारा मनमोहक योग प्रदर्शन किए गए। योग सत्र के अलावा, प्रमाण पत्र वितरित किए गए और सभी प्रतिभागियों को योग से जुड़ी निःशुल्क पुस्तकें भी प्रदान की गईं।



Guwahati commemorates 72-Days to IDY-2024

To mark the 72nd Day to IDY 2024, Yogesvara Sansthan, in collaboration with MDNIY, hosted a grand celebration-Yoga Mahotsav at Yoga Tirtha, Central Gotanagar, Maligaon, Guwahati on April, 10.

The event was inaugurated by Chief Guest Gaurahari Das, an ISKCON Devotee from Denmark, followed by captivating Yoga demonstrations by skilled practitioners. Besides the Yoga session, certificates were distributed, and free books on Yoga were also provided to all participants.



डीएसवीवी ने हरिद्वार में अं.यो.दि. -2024 के लिए 71 दिन पूर्व कार्यक्रम



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के परिप्रक्ष्य में 71 दिन पूर्व 11 अप्रैल, 2024 को देव संस्कृति विश्वविद्यालय (डीएसवीवी) ने अपने आरएंडडी ग्राउंड, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार में सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) पर आधारित योग सत्र का आयोजन किया।

कार्यक्रम का उद्घाटन उत्तराखंड संस्कृत विश्वविद्यालय के कुलपति, आचार्य दिनेश चंद्र शर्मा और देव संस्कृति विश्वविद्यालय के प्रो-कुलपति डॉ. चिन्मय पंड्या ने किया।

विश्वविद्यालय के प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में, सैकड़ों छात्रों, शिक्षकों और स्थानीय निवासियों ने आसन, प्राणायाम और ध्यान तकनीकों की एक विस्तृत श्रृंखला को कवर करते हुए एक व्यापक अभ्यास सत्र शुरू किया।



DSVV initiates 71-day to IDY event in Haridwar

As the world gears up to celebrate IDY 2024, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya (DSVV) marked the 71-day countdown by organising a Yoga session based on CYP at their R&D Ground, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar on April 11, 2024.

The event was inaugurated by Prof. Dinesh Chandra Sharma, Vice-Chancellor of Uttarakhand Sanskrit University, and Dr. Chinmay Pandya, Pro-Vice-Chancellor of Dev Sanskriti University.

Guided by the University's trained Yoga instructors, hundreds of students, faculty, and local residents embarked on a comprehensive practice session covering a wide range of asanas, pranayama, and meditation techniques.

नासिक में अं.यो.दि.-2024 के 70 दिन पूर्व कार्यक्रम में 700 से अधिक योग प्रेमियों ने की शिरकत

योग विद्या गुरुकुल, नासिक ने 12 अप्रैल, 2024 को प्रमोद महाजन उद्यान में मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 70 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम में डॉ. सत्य लक्ष्मी, निदेशक एनआईएन, पुणे, डॉ. विश्वास मंडलिक, निदेशक, योग विद्या गुरुकुल, गुरुमाता पूर्णिमाताई मंडलिक और श्री मनोहर कांडे, निदेशक, योग विद्या धाम की गरिमामयी उपस्थिति दर्ज की गई।

कार्यक्रम का विषय "महिला सशक्तिकरण के लिए योग" था। कार्यक्रम का प्राथमिक लक्ष्य योग की उपयोगिता को उजागर करना और योग दिवस को बढ़ावा देना था।

इस कार्यक्रम में नासिक के स्थानीय नागरिकों सहित लगभग 700 लोगों ने भाग लिया।

कार्यक्रम का मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और योग विद्या गुरुकुल, नासिक के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार किया गया।

700+ Yoga enthusiasts participate in 70-Day to IDY Program in Nashik

Yoga Vidya Gurukul, Nashik organized the 70-Day to Yogotsav Countdown Program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush at Pramod Mahajan Udyan on April 12, 2024. The gathering was graced by the esteemed presence of Dr. Satya Lakshmi, Director NIN, Pune, Dr. Vishwas Mandlik, Director, Yoga Vidya Gurukul, Gurumata Pournimatai Mandlik and Sh. Manohar Kande, Director, Yoga Vidya Dham

The theme of the event was "Yoga for Women Empowerment." The primary goal of the event was to highlight Yoga's utility and promote the CYP. Around 700 people's including local citizens of Nashik participated in this program.

The program was given wider coverage through various social media handles of the MDNIY, Ministry of Ayush, and Yoga Vidhya Gurukul, Nashik.



लकुलीश योग विश्वविद्यालय में योग की भावना का संचार

अहमदाबाद स्थित लकुलीश योग विश्वविद्यालय ने मो.दे.रा. यो.सं., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से 13 अप्रैल, 2024 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 69 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम का विषय "भारतीय ज्ञान परंपरा" था। कार्यक्रम में 300 से अधिक योग प्रेमियों ने अपनी भागीदारी निभाई।

गोतीर्थ विद्यापीठ के संस्थापक श्री गोपाल भाई सुतारिया कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे।

लकुलीश योग परंपरा और प्राणोपासना के विशेषज्ञ श्री सचिन पटेल विशिष्ट अतिथि थे, जो पिछले 30 वर्षों से समाज सेवा के रूप में निशुल्क योग सिखा रहे हैं।

राष्ट्रीय संगोष्ठी के बाद योग थेरेपी कार्यशाला, एक्यूप्रेशर कार्यशाला और मिलेट आनंद मेला का आयोजन किया गया, जिसमें हिस्सा लेकर प्रतिभागी उत्साहित नज़र आए।



Yoga spirit invigorates in Lakulish Yoga University

Lakulish Yoga University, Ahmedabad organized the 69-Days to Yogotsav Countdown Program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on April 13, 2024.

The theme of the event "Bhartiya Gyan Parampara."

More than 300 Yoga enthusiasts participated in the event.

Mr. Gopal bhai Sutaria, Founder of Gotirth Vidhyapeeth was the Chief Guest of the event.

Mr Sachin Patel, an expert of Lakulish Yoga Parampara and Pranopasana, was the Guest of Honour who had been teaching Yoga in the society for last 30 years for free as a social service.

The National Seminar was followed by the Yoga Therapy Workshop, Accupressure Workshop and Millet Anand Mela, which catered to the participants curocity and enthusiasm.

मालदा जिला खेल संघ ने मनाया 68 दिन पूर्व योगोत्सव

भारतीय योग संघ द्वारा मो.दे.रा.यो.सं., के सहयोग से मालदा जिला खेल संघ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के 68वें दिन के उपलक्ष्य में 14 अप्रैल, 2024 को एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। श्री कृष्णेंदु नारायण चौधरी इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे।

पूरे क्षेत्र से स्कूली बच्चों सहित 500 से अधिक योग उत्साही एक साथ आए और योगोत्सव में शामिल होकर उत्साहित नज़र आए।

इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग के लाभों को प्रदर्शित करना और योग को बढ़ावा देना था। कार्यक्रम को विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से प्रचारित किया गया।

Malda District Sports Association blessed with Yoga

An event was organized on April 14, 2024 to mark the 68-Days to IDY-2024 at Malda District Sports Association by Indian Yoga Association in collaboration with MDNIY. Mr. Krishnendu Narayan Choudhary was the Chief Guest of the event.

Over 500 Yoga enthusiasts including school children from across the region came together to immerse themselves in a rejuvenating experience.

The event's key objective was to showcase Yoga's benefits and promote CYP. The program was given wider coverage through various social media handles.



जयपुर में हजारों लोगों ने किया योगाभ्यास

योगपीस संस्थान ने मो.दे.रा.यो.सं.,आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 67 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन 15 अप्रैल, 2024 को पत्रिका गेट, जवाहर सर्किल, मालवीय नगर, जयपुर में किया। कार्यक्रम का विषय "स्वास्थ्य से प्रसन्नता तक" था।

जयपुर नगर निगम (ग्रेटर) की महापौर सुश्री सौम्या गुर्जर, योगाचार्य धाकाराम, गलता पीठ से गुरु मां रजनी मिश्रा, योगपीस संस्थान के निदेशक योगी मनीष विजयवर्गीय, क्रीड़ा भारती के मेघ सिंह चौहान सहित कई अन्य गणमान्य अतिथियों ने सामूहिक रूप से दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया।

इस अवसर पर सुश्री सौम्या गुर्जर, योगाचार्य धाकाराम ने कहा, "पहला सुख निरोगी काया है और नियमित योग करने से व्यक्ति आंतरिक जगत को प्रकाशित करता है तथा बाहरी जगत में उन्नति करता है।

जयपुर के हजारों योग प्रेमियों ने योग प्रोटोकॉल के अनुसार योगासन, प्राणायाम और ध्यान किया तथा वैश्विक शिव प्रार्थना के दौरान हंसी-खुशी के साथ नृत्य भी किया।



Thousands of people practice Yoga in Jaipur

Yogapeace Sansthan organized an event to 67-Day program to commemorate IDY -2024 in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush at Patrika Gate, Jawahar Circle, Malviya Nagar, Jaipur on April 15, 2024.

The theme of the event was "Health to Happiness."

The Mayor of Jaipur Municipal Corporation (Greater), Ms. Soumya Gurjar, Yogacharya Dhakaram, Guru Maa Rajni Mishra from Galta Peeth, Yogi Manish Vijayvargiya, Director of Yogapeace Institute, Megh Singh Chauhan of Krida Bharati and many other distinguished guests inaugurated the program by lighting the lamp collectively.

On this occasion, Ms. Soumya Gurjar, Yogacharya Dhakaram said, "The first happiness is a healthy body and by doing yoga regularly one illuminates the inner world and thrives in the outer world."

Thousands of Yoga lovers of Jaipur did yogasana, pranayama and meditation as per the Yoga protocol and also danced with laughter and smiles during the global Shiva prayer.

अं.यो.दि.-2024 के 66-दिन
पूर्व कार्यक्रम

A grand Yoga program organizes
at Tamil Nadu



श्री रामकृष्ण मेडिकल कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज (एसआरएमसीएनवाईएस), कुलसे करम, तमिलनाडु ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से 16 अप्रैल, 2024 को तमिलनाडु के साई कृष्णा शैक्षणिक संस्थान में 66-दिन पूर्व योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम का विषय 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' था।

साई कृष्णा एजुकेशनल ट्रस्ट के अध्यक्ष श्री एन राधाकृष्णन और एसआरएमसीएनवाईएस की प्राचार्य डॉ. आर. अनुषा ने समारोह की अध्यक्षता की।

इस कार्यक्रम में दोनों संस्थानों के 800 छात्रों और कर्मचारियों की प्रभावशाली भागीदारी रही। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण किया गया और विभिन्न समाचार चैनलों पर भी प्रसारित किया गया।

Sree Ramakrishna Medical College of Naturopathy and Yogic Sciences (SRMCNYS), Kulasekaram, Tamil Nadu in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush orchestrated a 66-day Yoga program at Sai Krishna Educational Institution, Tamil Nadu on April 16, 2024. The Theme of the event was 'Yoga for Women Empowerment.'

Mr. N Radhakrishnan, President of Sai Krishna Educational Trust and Dr. R. Anusha, Principal of SRMCNYS, presided over the ceremony.

The event saw an impressive participation of 800 students and staff members from both the institutes. It was broadcast live and received substantial coverage on various news channels.



लेह में योगाभ्यास के लिए जुटे लोग

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के 65वें दिन पूर्व एमडीएनआईवाई, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से लेह, लद्दाख में महाबोधि अंतरराष्ट्रीय ध्यान केंद्र (एमआईएमसी) ने 17 अप्रैल, 2024 को एक भव्य समारोह 'योग महोत्सव' का आयोजन किया।

कार्यक्रम का विषय 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' था।

कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि श्री त्सेरिंग अंगचुक, लद्दाख स्वायत्त पर्वतीय विकास परिषद, लेह के उपाध्यक्ष ने किया। एमआईएमसी के संस्थापक अध्यक्ष आदरणीय भिक्खु संघसेना मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम में शामिल हुए।

श्री अमित शर्मा, आईएएस, प्रशासनिक सचिव, लेह; प्रो. एस.के. मेहता, लद्दाख विश्वविद्यालय के कुलपति विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित थे।

कार्यक्रम के दौरान 1,000 से अधिक प्रतिभागियों और योग प्रेमियों ने योगाभ्यास किया।



The theme of the event was 'Yoga for Women Empowerment.'

The event was inaugurated by the Chief Guest, Shri Tsering Angchuk, Deputy Chairman of Ladakh Autonomous Hill Development Council, Leh. Ven. Bhikkhu Sanghasena, Founder President of MIMC joined the event as the Guest of Honour.

Shri Amit Sharma, IAS, Administrative Secretary, Leh; Prof. S.K Mehta, Vice Chancellor of the University of Ladakh were present as distinguished guests.

More than 1,000 participants and Yoga enthusiasts practiced Yoga during the event.

Thousands of participants practice Yoga in Leh

In order to commemorate 65th day to International Day of Yoga 2024, the Mahabodhi International Meditation Centre (MIMC) at Leh, Ladakh in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush organized a grand celebration 'Yoga Mahotsav' on April 17, 2024.



योग साधकों ने अं.यो.दि.-2024 के लिए 64 दिन पूर्व कार्यक्रम मनाया

श्री धर्मस्थल मंजूनाथेश्वर कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एंड योग साइंसेज (एसडीएमसीएनवाईएस), उजीरे, कर्नाटक ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 18 अप्रैल, 2024 को 64 दिन पूर्व कार्यक्रम आयोजित किया।

कार्यक्रम का विषय 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' था। कार्यक्रम का उद्घाटन कर्नाटक के मणिपाल स्थित कस्तूरबा मेडिकल कॉलेज के माइक्रोबायोलॉजी विभाग की आचार्य डॉ. ममता बल्लाल और एसडीएमसीएनवाईएस के प्राचार्य डॉ. प्रशांत शेटी ने संयुक्त रूप से किया।

योग सत्र में लगभग 400 साधकों ने भाग लिया और 200 से अधिक उत्साही लोगों ने योग कार्यशाला में भाग लिया।

कार्यक्रम का आयुष टीवी द्वारा सीधा प्रसारण किया गया और सोशल मीडिया पर इसका व्यापक प्रचार-प्रसार भी किया गया।

Yoga enthusiasts celebrate 64-Day to IDY-2024

Shri Dharmasthala Manjunatheshwara College of Naturopathy and Yoga Sciences and Hospital, Ujire, organised the 64 Days to IDY countdown programme in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on April 18, 2024.

The theme of the event was 'Yoga for Women Empowerment.'

The event was inaugurated jointly by Dr. Mamatha Ballal, Professor, Microbiology Department, K.M.C. Manipal; Dr. Kishan Hegde Kolara, Chairman, Bailur; Dr. Prashant Shetty, Principal including various dignitaries.

400 individuals actively participated in the Yoga session, while 200 enthusiasts attended the Yoga workshop.

This event was telecasted live by Ayush TV and the program was given wider coverage through various social media handles.



आयुष टीवी ने अं.यो.दि.-2024 के 63 दिन पूर्व कार्यक्रम का जश्न मनाया

आयुष टीवी ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय ने भारतीय योग संघ (क्रिया), बेंगलुरु के कर्नाटक राज्य अध्याय के सहयोग से 19 अप्रैल, 2024 को नेशनल कॉलेज ग्राउंड, बेंगलुरु में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के 63 दिन पूर्व कार्यक्रम आयोजित किया।

कर्नाटक संस्कृत विश्वविद्यालय, बेंगलुरु, कर्नाटक की कुलपति वैद्य डॉ. अहिल्या शर्मा ने कार्यक्रम का उद्घाटन किया और स्वस्थ समाज के लिए योग के नियमित अभ्यास के महत्व पर जोर दिया।

आयुष टीवी के प्रबंध निदेशक श्री हरिकृष्ण एम, एस-व्यास योग विश्वविद्यालय के वरिष्ठ संकाय डॉ. सत्यप्रकाश पुरोहित और बेंगलोर विश्वविद्यालय के पूर्व योग समन्वयक श्री गंगाधर कई प्रतिष्ठित गण प्रतिभागियों में शामिल थे।

कार्यक्रम में शहर के विभिन्न हिस्सों से लगभग 750 योग उत्साही लोगों ने भाग लिया।



Ayush TV celebrates 63-Day to IDY-2024

Ayush TV organized 63-day to Yogotsav countdown program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush along with the support of Karnataka State Chapter of Indian Yoga Association (KrIYA), Bengaluru, Karnataka on April 19, 2024 at National College Ground, Bengaluru, Karnataka.

Vaidya Dr. Ahalya Sharma, Vice Chancellor of Karnataka Sanskrit University, Bengaluru, Karnataka inaugurated the program and emphasized on the importance of regular practice of Yoga for a healthy society.

Sri Harikrishna M, Managing Director of Ayush TV, Dr Satyaprakash Purohit, Senior Faculty of S-VYASA Yoga University and Sri Gangadhar, Former Yoga coordinator of Bangalore University, were amongst the several distinguished participants.

The program witnessed participation of around 750 Yoga enthusiasts from various parts of the city.

आरकेएमवीईआरआई ने अं.यो.दि. -2024 के लिए 62 दिन पूर्व कार्यक्रम का किया आयोजन

रामकृष्ण मिशन विवेकानंद शैक्षिक एवं अनुसंधान संस्थान (आरकेएमवीईआरआई), हावड़ा, पश्चिम बंगाल ने 20 अप्रैल, 2024 को बेलूर मठ, पश्चिम बंगाल में मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 62 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम में स्कूली बच्चों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। सीवाईपी के अलावा, सामूहिक योग प्रदर्शन और संगोष्ठी भी आयोजित की गई।



RKMVERI counts down 62 days to IDY-2024

Ramkrishna Mission Vivekananda Educational and Research Institute (RKMVERI), Howrah, West Bengal organized 62-day to Yogotsav countdown program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush at Belur Math, West Bengal on April 20, 2024.

School children actively participated in the event. Besides CYP, mass Yoga demonstration and seminar were also conducted.



योग के आगोश में कोलकाता

योग केंद्र, शारीरिक शिक्षा विभाग, जादवपुर विश्वविद्यालय ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 21 अप्रैल, 2024 को जादवपुर विश्वविद्यालय, कोलकाता में अं.यो.दि. -2024 के लिए 61 दिन पूर्व कार्यक्रम आयोजित किया।

कार्यक्रम में लगभग 1200 लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत विश्वविद्यालय के ओपन-एयर थिएटर में डॉ. श्रीदीप चटर्जी के नेतृत्व में सामान्य योग अभ्यास सत्र से हुई।

सत्र में विश्वविद्यालय के छात्रों, शोध विद्वानों, खिलाड़ियों, शिक्षकगण और कर्मचारियों ने शिरकत की।

कार्यक्रम के दौरान एनएसएचएम इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ साइंसेज, कोलकाता, योग कला और विज्ञान विभाग, विश्व भारती विश्वविद्यालय जैसे आस-पास के योग संस्थानों के छात्र, पश्चिम बंगाल योग और प्राकृतिक चिकित्सा परिषद के सदस्य और भारतीय योग संघ, पश्चिम बंगाल अध्याय के सदस्य भी मौजूद थे।



Yoga takes over Kolkata

Yoga Centre, Department of Physical Education, Jadavpur University in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush organized 61st days to IDY-2024 countdown program at Jadavpur University, Kolkata on April 21, 2024.

Around 1200 participated in the event. The event started with the Common Yoga Protocol session led by Dr. Sridip Chatterjee in the open-air theatre of the University.

Students, research scholars, sports players, teachers and staff members of the University participated in the session.

Students from nearby Yoga institutes like NSHM Institute for Health Sciences, Kolkata, Department of Yogic Art and Science, Visva Bharati University, members of West Bengal Council of Yoga and Naturopathy and members of Indian Yoga Association, West Bengal Chapter were also present.



अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय (एएमयू), उत्तर प्रदेश के शारीरिक शिक्षा विभाग ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 22 अप्रैल, 2024 को अं.यो.दि. -2024 के लिए 60 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया। इस दौरान उत्साही लोगों ने 45 मिनट के सामान्य योग अभ्यास का पालन किया।

एएमयू के कुलपति प्रो. मोहम्मद गुलरेज़ ने मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई और विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार मोहम्मद इमरान (आईपीएस) कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे। प्रो. गुलरेज़ ने 'अखंड योग महोत्सव 2024' का उद्घाटन किया और उसके बाद स्वास्थ्य समस्याओं के दौरान योग के लाभों पर भाषण दिया।

शारीरिक शिक्षा विभाग के अध्यक्ष प्रो. सैयद तारिक मुर्तजा ने बताया की कि विभाग ने अखंड योग महोत्सव के साथ-साथ 'निरंतर 24 घंटे अखंड योग' नामक एक अतिरिक्त कार्यक्रम का आयोजन किया है।

कार्यक्रम में 1200 से अधिक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। इस अवसर पर विभाग के सभी संकाय सदस्य भी मौजूद थे।

इस घटना को स्थानीय मीडिया द्वारा प्रमुखता के साथ प्रचारित किया गया।

Department of Physical Education, Aligarh Muslim University (AMU), Uttar Pradesh organized 60 days to Yogotsav countdown program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on April 22, 2024. The enthusiasts engaged in 45-minute Common Yoga Protocol during the event.

Vice-Chancellor of AMU, Prof. Mohammad Gulrez graced the event as the Chief Guest and Registrar of the University, Md. Imran (IPS) was the guest of honour of the program. Prof. Gulrez inaugurated 'Akhand Yoga Mahotsav 2024' followed by the address on the benefits of Yoga during health crises.

Prof. Syed Tariq Murtaza, Chairperson, Department of Physical Education announced that the Department has organized an additional event alongside Akhand Yoga Mahotsav called 'Continuous 24-Hour Akhand Yoga.'

More than 1200 participants took part in the program. All the faculty members of the Department were also present on the occasion. This event was widely covered by the local media.



अं.यो.दि.-2024 के 59 दिन पूर्व एनईआईएच ने मनाया जश्न

पूर्वोत्तर आयुर्वेद एवं होम्योपैथी संस्थान (एनईआईएच), शिलांग, मेघालय ने मो.दे.रा.यो.सं.,आयुष मंत्रालय के सहयोग से 23 अप्रैल, 2024 को एनईआईएच परिसर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के 59 दिन पूर्व कार्यक्रम मनाया।

सत्र का विषय 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' था। इस कार्यक्रम में छात्रों, संकाय सदस्यों, और कर्मचारियों सहित लगभग 300 योग उत्साही लोगों ने भाग लिया।

लोगों के बीच योग के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए कार्यक्रम को विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर प्रसारित किया गया।



NEIAH embraces Yoga, celebrates 59 days to IDY-2024

The North Eastern Institute of Ayurveda and Homoeopathy (NEIAH), Shillong, Meghalaya in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush celebrated a Yogotsav program on April 23, 2024 at NEIAH campus as a part of 59 days countdown to International Day of Yoga 2024.

The theme of the session was 'Yoga for Women Empowerment.' Around 300 Yoga Enthusiasts participated in this event including students, faculty members, staff and patients.

The program was covered on different social media platforms to raise awareness of Yoga among masses.



अं.यो.दि. -2024 के 58वें दिन पूर्व कार्यक्रम में मन-शरीर स्वास्थ्य की ओर बड़े कदम

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस -2024 के 100 दिन के 58वें दिन पूर्व महाराजा भूपिंदर सिंह पंजाब खेल विश्वविद्यालय (एमबीएसपीएसयू), पटियाला, पंजाब द्वारा मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से एमबीएसपीएसयू, पंजाब में दो सत्रों का कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कार्यक्रम का विषय मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक कल्याण तथा खेलों के साथ उनके अंतर्संबंध पर केंद्रित था, जिसमें स्वस्थ मन और शरीर को बनाए रखने में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला गया।

पहले सत्र में 500 से अधिक लोगों ने भाग लिया, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक कल्याण को बढ़ाने के उद्देश्य से विभिन्न योगासन पर ध्यान केंद्रित किया गया। सत्र में सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम और ध्यान शामिल थे।

दूसरे सत्र में योग पर सैद्धांतिक और आलोचनात्मक चर्चा हुई जिसका नेतृत्व आचार्य (डॉ.) निधिष यादव, डॉ. सत्यप्रकाश पाठक और डॉ. चंद्रकांत मिश्रा ने किया।



Moving towards mind-body wellness at 58th day countdown program to IDY-2024

The 58th day of the 100 days countdown to International Day of Yoga 2024 was marked by a two-session program organized by The Maharaja Bhupinder Singh Punjab Sports University (MBSPSU), Patiala, Punjab in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush at MBSPSU, Punjab.

The theme of the event revolved around mental health and physical well-being, and their intersection with sports, highlighting the role of Yoga in maintaining a healthy mind and body.

The first session was attended by more than 500 people focusing on various Yogasanas aimed at enhancing mental health and physical well-being. The session comprised Sukshma vyayama, pranayama and meditation.

The second session consisted of theoretical and critical discussions around Yoga led by Professor (Dr.) Nidhish Yadav, Dr. Satyaprakash Pathak and Dr. Chandrakant Mishra.

आरटीयू, भोपाल ने 57वें दिन पूर्व योग कार्यक्रम की मेजबानी

भोपाल में रवींद्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय (आरटीयू) ने 25 अप्रैल, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 57 दिन पूर्व कार्यक्रम की मेजबानी करके योग के क्षेत्र में हलचल मचा दी।

कार्यक्रम का विषय 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' था, जिसका उद्देश्य महिलाओं के उत्थान और सशक्तिकरण में योग की परिवर्तनकारी शक्ति का उपयोग करना था।

कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथियों ने भाग लिया और विषय पर अपनी विशेषज्ञता और अंतर्दृष्टि साझा की।

कार्यक्रम के दौरान, अधिकारियों और गणमान्य व्यक्तियों ने समग्र कल्याण को बढ़ावा देने और संतुलित जीवन जीने में योग के गहन महत्व को रेखांकित किया।

RTU, Bhopal hosts 57-day Yoga countdown program

Rabindranath Tagore University (RTU) in Bhopal, Madhya Pradesh made waves in the realm of Yoga by hosting a 57-day program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on April 25, 2024.

The theme of the program was 'Yoga for women empowerment,' aimed at harnessing the transformative power of Yoga in uplifting and empowering women.

Distinguished guests graced the event and shared their expertise and insights on the theme.

During the program, officials and dignitaries underscored the profound significance of Yoga in fostering holistic well-being and leading a balanced life.



मणिपुर ने अं.यो.दि.-2024 के 56 पूर्व दिवस पर जश्न

राष्ट्रीय खेल विश्वविद्यालय इंफाल, मणिपुर ने आयुष मंत्रालय के मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के सहयोग से 26 अप्रैल, 2024 को 56 पूर्व दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया।

आरसीसी फुटबॉल ग्राउंड, खुमान लम्पक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स, इंफाल, मणिपुर में सामान्य योग प्रोटोकॉल पर आधारित सामूहिक योग प्रदर्शन किया गया।

राष्ट्रीय खेल विश्वविद्यालय, मणिपुर विश्वविद्यालय, मणिपुर अंतर्राष्ट्रीय विश्वविद्यालय के शोध विद्वान/छात्र/संकाय/प्रशिक्षक, विभिन्न विद्यालयों/योग केंद्रों/एनएसयू के महिला फिटनेस समूहों के शिक्षक और छात्र, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/आशा कार्यकर्ता और आमंत्रित अतिथि सहित 1000 से अधिक योग उत्साही लोगों ने इस योग प्रदर्शन में भाग लिया।



Yoga enthusiasts participate in 56-day countdown to IDY-2024

National Sports University (NSU), Imphal, Manipur organized a 56-day countdown program to IDY-2024, in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush.

The major highlight of the event was the Common Yoga Protocol session held at RCC Football Ground, Imphal, Manipur.

More than 1000 Yoga enthusiasts including research scholars, students, faculty members, coaches of NSU, Anganwadi workers and ASHA workers participated in the Yoga demonstration.



अलवर में अं.यो.दि.-2024 के लिए 53 दिन पूर्व कार्यक्रम

एसोसिएटेड चैंबर्स ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री ऑफ इंडिया (एसोचैम) ने आयुष मंत्रालय के मो.दे.रा.यो.सं., के सहयोग से 29 अप्रैल, 2024 को राजस्थान के अलवर में तिजारा फोर्ट पैलेस में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 53 53 दिन पूर्व कार्यक्रम की मेजबानी की।

इस कार्यक्रम में कई गणमान्य लोगों ने भाग लिया और योग पर अपने विचार साझा किए। उन्होंने हमारे जीवन में योग के महत्व पर जोर दिया।

इस कार्यक्रम में 250 से अधिक छात्रों ने भाग लिया।



53-Day countdown to IDY-2024 celebrated in Alwar

The Associated Chambers of Commerce and Industry of India (ASSOCHAM), in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush hosted 53-day countdown program to IDY-2024 on April 29, 2024 at Tijara Fort Palace, Alwar, Rajasthan.

Several dignitaries graced the program and shared their views on Yoga. They emphasized on the importance of Yoga in our lives.

More than 250 students participated in the event.



नौगछिया के लोगों ने उत्साह के साथ योग को अपनाया

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के उपलक्ष्य में, बिहार के भ्रमरपुर में सत्यभामा योग प्राकृतिक चिकित्सा और एक्यूप्रेशर केंद्र ट्रस्ट ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 54 दिन पूर्व 28 अप्रैल, 2024 को कार्यक्रम आयोजित किया। यह कार्यक्रम बाल भारती विद्यालय, नौगछिया, बिहार में आयोजित किया गया था।

कार्यक्रम का विषय 'हर दिन के लिए योग, हर घर के लिए योग' था। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग के विभिन्न पहलुओं को बढ़ावा देना और कॉमन योग प्रोटोकॉल की वकालत करना था।

इस कार्यक्रम में विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों के 500 से अधिक योग साधकों और छात्रों ने भाग लिया।



Navgachia residents Embrace Yoga enthusiastically

In observance of International Yoga Day 2024, the Satyabhama Yoga Naturopathy and Acupressure Center Trust in Bhramarpur, Bihar, in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush orchestrated a comprehensive 54-day countdown program that commenced on April 28, 2024. The event was organized at Bal Bharti Vidyalaya, Naugachia, Bihar.

The program embodied the theme: 'Yoga for every day, Yoga for every home. The main objective of the program was to promote various aspects of Yoga and advocate Common Yoga Protocol.

Over 500 Yoga practitioners and students from different educational institutions participated in the event.

योगाभ्यास करने के लिए एकत्रित हुए टनकपुर के उत्साही लोग

27 अप्रैल, 2024 को टनकपुर स्टेडियम में 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के 55 दिन' मनाने के लिए 800 से अधिक योग के प्रति उत्साही लोग एकत्रित हुए। इस कार्यक्रम का आयोजन सूर्योदय सेवा समिति नवयोग केंद्र, उत्तराखंड द्वारा मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से किया गया था।

योग गुरु नवदीप जोशी, डॉ. विक्रम सिंह और डॉ. अलका गुप्ता सहित अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने इस कार्यक्रम में भाग लिया।

योग सत्र के अलावा, योग के वैज्ञानिक प्रमाणों और सिद्धांतों की चर्चा करते हुए एक अंतरराष्ट्रीय योग सम्मेलन भी आयोजित किया गया।



Yoga enthusiasts gather to practice Yoga

Over 800 Yoga enthusiasts gathered at Tanakpur Stadium on April, 27 2024 to celebrate '55 days to IDY-2024.' The event was organised by Suryodaya Seva Samiti Navyoga Kendra, Uttarakhand in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush.

Yoga Gurus Navdeep Joshi, Dr Vikram Singh and Dr. Alka Gupta graced the event, among other notable dignitaries.

In addition to the Yoga session, an International Yoga Conference, exploring the scientific evidence and principles of Yoga, was also conducted.

मुंबई में 52 दिन पूर्व योगोत्सव का उत्साहपूर्ण आयोजन

कैवल्यधाम योग संस्थान (केवाईआई), मुंबई ने मो.दे.रा.यो.सं. के सहयोग से 30 अप्रैल, 2024 को जुहू, मुंबई में नालंदा नृत्य अनुसंधान केंद्र में 52 दिन पूर्व योगोत्सव का आयोजन किया।

कार्यक्रम का विषय 'योग और मानसिक स्वास्थ्य' था।

कार्यक्रम की मुख्य अतिथि मुंबई विश्वविद्यालय के दर्शनशास्त्र विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. प्रिया वैद्य थीं।

कार्यक्रम की शुरुआत औपचारिक दीप प्रज्वलन के साथ हुई, जिसके बाद एक वृत्तचित्र के माध्यम से केवाईआई का संक्षिप्त परिचय दिया गया।

डॉ. वैद्य ने योग, मानवीय मूल्यों और समग्र स्वास्थ्य के लाभों पर चर्चा की। संबोधन के बाद सामान्य योग अभ्यासक्रम सत्र आयोजित किया गया।

Vibrant celebration marks 52-day Yogotsav in Mumbai

Kaivalyadhama Yoga Institute (KYI), Mumbai in collaboration with MDNIY, hosted 52-day Yogotsav at Nalanda Dance Research Centre in Juhu, Mumbai on April 30, 2024.

The theme of the program was 'Yoga and Mental Well-Being.'

The esteemed Chief Guest for the event was Dr. Priya Vaidya, HOD, Department of Philosophy, University of Mumbai.

The program commenced with the ceremonial lighting of the lamp, followed by a brief introduction of KYI through a documentary.

Dr. Vaidya shared discussed benefits of Yoga, human values and holistic well-being. The address was followed by a session on the Common Yoga Protocol.



मो.दे.रा.यो.सं. एवं सीआरपीएफ के बीच योग प्रशिक्षण के लिए एमओयू

केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल (सीआरपीएफ) के कर्मियों को योग प्रशिक्षण की सुविधा प्रदान करने के लिए, मो.दे.रा.यो.सं., के निदेशक डॉ. काशीनाथ समागंडी और सीआरपीएफ की महानिरीक्षक (प्रशिक्षण) श्रीमती सीमा धुंडिया ने 16 अप्रैल, 2024 को सीआरपीएफ मुख्यालय, आरके पुरम, नई दिल्ली में एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए।

एमओयू का उद्देश्य सीआरपीएफ कर्मियों को योग प्रशिक्षण के निर्बाध कार्यान्वयन को सुनिश्चित करना है, जिससे उन्हें शारीरिक फिटनेस और मानसिक कल्याण सहित योग की ऊर्जा का अनुभव करने में मदद मिल सके।



MDNIY and CRPF partner to impart Yoga training to CRPF personnel

In order to facilitate Yoga training to the personnel of Central Reserve Police Force (CRPF), Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY and Smt. Seema Dhundia, Inspector General (Trg), CRPF signed a Memorandum of Understanding (MoU) on April 16, 2024 at CRPF Headquarter, RK Puram, New Delhi.

The MoU aims to ensure seamless implementation of Yoga training to CRPF personnel, helping them experience the energy of Yoga, including physical fitness and mental well-being.

मो.दे.रा.यो.सं. ने सीसीवाईडब्ल्यूआई के छात्रों को योग कार्यशाला से किया प्रेरित

मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय में 28 अप्रैल, 2024 को 'सर्टिफिकेट कोर्स इन योगा फॉर वेलनेस इंस्ट्रक्टर्स' (सीसीवाईडब्ल्यूआई) के छात्रों के ज्ञानवर्धन के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। योग प्रशिक्षक, श्री राहुल सिंह चौहान ने मुख्य वक्ता के रूप में अपने संबोधन में योग दर्शन की गहन व्याख्या की और दैनिक जीवन में योग के महत्व पर प्रकाश डाला। योग प्रशिक्षकों, सुश्री नमिशा सिंह, सुश्री ऐश्वर्या लक्ष्मी सिंह और योग प्रशिक्षु सुश्री प्रिया की उपस्थिति में कार्यक्रम के दौरान षट्कर्म और योगनिद्रा सहित आसनों का अभ्यास कराया गया।

कार्यशालाओं के अलावा, मो.दे.रा.यो.सं. सामान्य योग अभ्यासक्रम, प्राणायाम और ध्यान के मुफ्त नियमित सप्ताहांत सत्र भी आयोजित करता है। इन सप्ताहांत गतिविधियों का नेतृत्व योग चिकित्सक, डॉ. विनय कुमार भारती ने किया।

MDNIY inspires CCYWI students with Yoga motivation workshop

A workshop was organized at MDNIY, Ministry of Ayush for the enlightenment of the students of 'Certificate Course in Yoga for Wellness Instructors' (CCYWI) on April 28, 2024.

Yoga Instructor, Mr. Rahul Singh Chauhan served as a keynote speaker. In his address, he provided an in-depth explanation of Yoga philosophy and highlighted the significance of Yoga in daily life.

In the presence of Yoga Instructors, Ms. Namisha Singh, Ms. Aishwarya Lakshmi Singh and Yoga Trainee Ms. Priya, asanas including Shatkarma and Yoganidra were practiced during the program.

Notably, besides workshops, MDNIY also holds free regular weekend sessions of Common Yoga Protocol, pranayama and meditation. These weekend activities were led by Yoga Therapist, Dr. Vinay Kumar Bharti.



मो.दे.रा.यो.सं. अध्ययन से योग के मानव शरीर पर चौंकाने वाले लाभों का हुआ खुलासा

एमडीएनआईवाई की सहायक प्रोफेसर, सुश्री सोबिका राव, मानव शरीर रचना और डॉ. रामेश्वर पाल, मानव शरीर विज्ञान द्वारा किए गए एक अध्ययन से योग के समग्र कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य के लिए चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में संभावित लाभों का अवलोकन प्रस्तुत किया गया।

इससे पता चलता है कि नियमित योगासन अभ्यास हृदय स्वास्थ्य, श्वसन क्रिया और चयापचय दर में उल्लेखनीय सुधार करता है। यह अभ्यास रक्तचाप को कम करने, फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने और शर्करा चयापचय को अनुकूलित करने में मदद करता है, जिससे उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग जैसी पुरानी बीमारियों का खतरा कम होता है। योग के अन्य लाभों में लचीलापन, मांसपेशियों की ताकत और जोड़ों का स्वास्थ्य शामिल है, जो शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने और उम्र संबंधी बीमारियों को रोकने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

MDNIY research reveals surprising benefits of Yoga on human body

A research by conducted by the Assistant Professors of MDNIY, Ms. Sobika Rao (Human Anatomy) and Dr. Rameswar Pal (Human Physiology) provides an overview on Yoga's potential as a therapeutic intervention for holistic well-being and mental health.

It reveals that regular Yogasana practice significantly improves cardiovascular health, respiratory function and metabolic rate. The practice is shown to lower blood pressure, enhance lung capacity, and optimize glucose metabolism, thereby reducing the risk of chronic diseases such as hypertension, diabetes, and heart disease. Other benefits of Yoga include improved flexibility, muscle strength, and joint health, which are crucial for maintaining physical fitness and preventing age-related ailments.

Chapter

Exploring the Multidimensional Health Effects of Yogasana: A Comprehensive Overview

Sobika Rao and Rameswar Pal

Abstract

The term "Yoga" is derived from the Sanskrit root "Yuj," which translates to "to join," "to yoke," or "to unite." Its global appeal stems from its evidence-based holistic approach. Today, a robust scientific consensus exists on the therapeutic benefits of Yoga, supported by a burgeoning body of research. Various Yogic practices, including asana (physical postures), pranayama (breath control), and dhyana (meditation), offer multifaceted health advantages. Yogasana, a cornerstone of Yoga, integrates physical postures with controlled breathing techniques to enhance physiological, psychological, and emotional well-being. As the third limb of Ashtanga Yoga, Yogasana yields diverse physiological effects, from cellular modulation to systemic improvements across the human body. Sukshma vyama, a subset of Yogasana, promotes localized blood circulation and facilitates articulation in synovial joints, thereby optimizing biomechanical alignment and mitigating muscular imbalances. Moreover, Yogasana induces slower, deeper breathing patterns, eliciting a predominant activation of the parasympathetic nervous system, which is crucial for stress management in modern society. Specific asanas stimulate digestive functions, facilitating the absorption and elimination of metabolic waste products, thereby fostering gastrointestinal health and optimizing the gut-brain axis. This chapter offers a comprehensive synthesis of scientific literature elucidating the physiological and psychological effects of Yogasana practice, providing an empirically grounded understanding of its therapeutic potential.

Keywords: yoga, asana, health, performance, biomechanics

1. Introduction

Yogasanas find first place in "*Hath Yoga prndipika*" and third place in "*Patanjali Ashtang Yoga*." Asanas constitute a vital aspect of Yoga, although there is a common misconception that Yoga solely revolves around physical postures. However, it is imperative to distinguish asanas from mere postures or exercises, as the former entails a conscious integration of breath awareness. While assuming a specific posture, one's mind may wander, but the practice of asanas necessitates focused attention.