**हकेंवि द्वारा साप्ताहिक योग कार्यशाला व योग शिविर**

**(25 मार्च - 30 मार्च, 2018)**

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) के सहयोग से योग कार्यशाला व शिविर 24 मार्च, 2018 शनिवार को शुरू हुआ। जिसमें प्रतिदिन प्रातः 6 बजे से 8 बजे तक योग शिविर विश्वविद्यालय के पास के जाँट गाँव में लगाया।

योग शिविर में योग अभ्यास एवं योग की जानकारी योग शिक्षक धर्मवीर योगाचार्य एवं संदीप योगी द्वारा दी गई।

25 मार्च, 2018, रविवार को योग शिविर ओम का उच्चारण, गायत्री मंत्र, महामृत्युंज्य यंत्र, स्वाध्याय मंत्र एवं प्रार्थना मंत्र से प्रारंभ हुआ।

उसके पश्चात योगाचार्य धर्मवीर द्वारा खड़े होने की मुद्रा, नेक रोटेशन, वेस्ट रोटेशन, चक्रासन, त्रिकोणासन, ताड़ासन, वृक्षासन एवं बैठने की मुद्रा तथा बटरफ्लाई, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, पदमासन, योग मुद्रा, बुद्ध पदमासन, पश्चिमोत्तानासन, भूनमानासन, मयूरासन, वज्रासन, शंशाकासन आदि का अभ्यास स्वयंसेवकों व ग्रामीणों को कराया गया। शिविर में कमर के बल लेटकर करने वाले आसनों की भी जानकारी दी गई, जिसमें उत्त्मपदामासन, साइक्लिंग, पांदगुष्ठासन, कंधरासन, पवनमुक्तासन, सेतुबंधासन, सर्वांगासन, हलासन आदि थे। अंत में श्वासन की मुद्रा का अभ्यास किया गया।

26 मार्च, 2018, सोमवार केा ओम के उच्चारण एवं मंत्रों के साथ योग शिविर का दूसरा दिन प्रारंभ हुआ। योगाचार्य ने ताली बजाने व उससे होने वाले लाभ को समझाते हुए कहा कि ‘‘एक ताली सौ रोगों की दवा निराली‘‘ तथा विभिन्न प्रकार की ताली बजाने का अभ्यास शिविर में कराया गया। शिविर में आहार विज्ञान को समझाया गया एवं व्यवहार नियंत्रण के उपाय व स्मरण शक्ति बढ़ाने के नुस्खे भी बताए गए। योगाचार्य द्वारा कुछ कठिन आसनों की जानकारी दी गई, जिसमें शीर्षासन, वृक्षासन, वृश्चिकासन, वक्रासन, हनुमानासन, भूनमानासन, शलभासन, पूर्ण धनुरासन, पश्चिमोतानासन आदि थे। स्वयंसेवकों व ग्रामीणों ने चन्द्रभेदी, नाड़ी शोधन, भ्रामरी आदि प्राणायाम का अभ्यास किया तथा अंत में शांति पाइ का उच्चारण किया गया।

वैदिक मंत्र एवं ओम के उच्चारण के साथ 27 मार्च, 2018, मंगलवार को शिविर का तीसरा दिन प्रारंभ हुआ। स्वयंसेवकों व ग्रामीणों को भस्त्रिका, नाड़ी शोधन, उज्जरयी, भ्रामरी, ओम उच्चारण आदि प्राणायाम की जानकारी दी गई। ध्यान (सूक्ष्म श्वासों पर ध्यान) व मुद्रा (ज्ञान मुद्रा, ध्यान मुद्रा, महा मुद्रा), अश्विनी मुद्रा) का अभ्यास योगाचार्य द्वारा कराया गया। शिविर में विभिन्न षटकर्मों की जानकारी दी गई। जिसमें जल नेती, सूत्र नेती, रबड़ नेती, नौली, त्राटक, जलकपाल, कुंजर क्रिया, घृत नेति, तेल नेति आदि थे। अंत में श्वासन का अभ्यास एवं शांतिपाठ का उच्चारण किया गया।

28 मार्च, 2018, बुधवार को शिविर का चौथा दिन वेद मंत्रों के उच्चारण से प्रारंभ हुआ। सर्वप्रथम सूक्ष्म एवं हल्के व्यायाम का अभ्यास कराया गया। उसके पश्चात आँखों के लिए विशेष व्यायाम, हाथों पैरों के लिए विशेष व्यायाम एवं कमर व गर्दन के लिए विशेष व्यायाम का अभ्यास कराया गया। शिविर में मधुमेह एवं मोटापे के लिए विशेष आसन की जानकारी दी गई, जिनमें मण्डूकासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, चक्री आसन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोतानासन, भुजंगासन, साइक्लिंग आदि थे। स्वयंसेवकों व ग्रामीणों द्वारा कपालभांति, अग्निसार, भस्त्रिका आदि प्राणायाम का अभ्यास किया गया। शिविर में मुद्रा (वायु मुद्रा, प्राण मुद्रा), बन्ध (उड्डीयान बन्ध), ध्यान (ओम ध्यान) की जानकारी योगाचार्य द्वारा की गई एवं अंत में शांति पाठ का उच्चारण किया गया।

29 मार्च, 2018 गुरुवार को शिविर का पाँचवा दिन ओम के उच्चारण के साथ प्रारंभ हुआ। सर्वप्रथम योगिंग जोगिंग, वार्म अप, सूर्य नमस्कार, दण्ड एवं बैठक (12 प्रकार की दण्ड एवं बैठक, हनुमान दण्ड, शेर दण्ड, राममूर्ति दण्ड, बिच्छु दण्ड, पार्थ्व दण्ड, मिश्र दण्ड, सर्प दण्ड, पल्टी दण्ड, चक्री दण्ड आदि) का अभ्यास कराया गया, उसके पश्चात श्वासन का अभ्यास कराया गया। योगाचार्य द्वारा आहार की जानकारी, एक्युप्रेशर के माध्यम से विभिन्न पोईंटस की जानकारी एवं हाईट बढ़ाने के आसन, जिसमें ताड़ासन, भुजंगासन, चक्रासन, सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोतानासन आदि की जानकारी दी गई। अंत में शांति पाठ का उच्चारण किया गया।

30 मार्च, 2018, शुक्रवार को शिविर का अंतिम दिन ओम के उच्चारण से प्रारंभ हुआ। योगाचार्य द्वारा पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन जैसे भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन, मकरासन का अभ्यास कराया गया। स्वयंसेवकों द्वारा मिनी योगाथन का आयोजन किया गया, जिसमें ‘करो योग रहो निरोग‘ नारे के साथ ग्रामीणों को योग अभ्यास करने की प्रेरणा दी गई।

उसके पश्चात ग्रामीणों व स्वयंसेवकों को भस्त्रिका, कपालभांति, बाह्य प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, अनुलोम विलोम, सूर्यभेदी, मुर्च्छा प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, उद्गीथ प्राणायाम की जानकारी दी गई एवं लाभ बताए गए। शान्ति पाठ के साथ योगशिविर का समापन हुआ।