

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर
साप्ताहिक योग प्रशिक्षण शिविर एवं योग-अध्यात्म-शैक्षिक कार्यशाला
15 से 21 जून, 2018 श्रीगोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर

प्रेस विज्ञापित
प्रथम सत्र-प्राणायाम

प्रकाशनार्थ, 17 जून। गुरु गोरखनाथ योग संस्थान एवं महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित साप्ताहिक योग प्रशिक्षण शिविर एवं योग-अध्यात्म-शैक्षिक कार्यशाला के प्रथम सत्र में तीसरे दिन आज योग सैद्धान्तिक सत्र में 'प्राणायाम' विषय पर सम्बोधित करते हुए भारत स्वाभिमान न्यास, गोरखपुर के प्रभारी श्री हरिनारायण धर दूबे ने कहा कि प्राणायाम योग की एक प्रमुख विधा है। प्राणायाम हठयोग की मुख्य साधना है। प्राणायाम से मन को नियंत्रण करना ही हठयोग है जबकि ध्यान से मन को नियंत्रण करना राजयोग है। महर्षि पतञ्जलि ने चार प्रकार के प्राणायाम- वाह्वृत्ति, अभ्यान्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति तथा चतुर्थ प्राणायाम बतलाए हैं जबकि गोरखनाथ के हठयोग प्रदीपिका में आठ प्रकार के प्राणायामों-सूर्यभेदन्, उज्जयी, शीतली, सीतकरी, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा और प्लाविनी का उल्लेख मिलता है। वस्तुतः वायु और मन दोनों चंचल हैं और दोनों एक दूसरे से नियंत्रित होते हैं। इस प्रकार प्राणायाम मन को नियंत्रित करने की एक साधना है। प्राणायाम से सभी रोग दूर होते हैं। तन-मन को स्वस्थ रखने के लिए प्राणायाम एक महत्वपूर्ण सूत्र है। प्राणायाम से ज्ञान पर ढका आवरण हट जाता है और ज्ञान प्रकाशमान हो जाता है। इससे शरीर का शोधन, मन का शोधन एवं बुद्धि का शोधन होता है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे महन्त योगी शिवनाथ जी महाराज ने कहा कि चतुर्थ पुरुषार्थ- धर्म, अर्थ, काम मोक्ष को प्राप्त करने का मुख्य साधन शरीर है। शरीर-तन, मन, बुद्धि, विवेक और आत्मा का समन्वित रूप है। शरीर के इन्ही सम्पूर्ण भागों को स्वस्थ रखने का विज्ञान योग है। प्राणायाम योग का एक महत्वपूर्ण आयाम है जो शरीर के आभ्यान्तर पक्ष को स्वस्थ रखने का एक विज्ञान है। प्राणायाम तन के साथ-साथ मन, बुद्धि, विवेक को शुद्ध करता है एवं आत्मा को परमात्मा से मिलाने के उपक्रम का एक महत्वपूर्ण साधन बनता है। मानव जीवन का उद्देश्य ही धर्म, अर्थ और काम के मार्ग से मोक्ष पाना है। योग और प्राणायाम के बिना मोक्ष का मार्ग असम्भव है। इस सत्र का संचालन एवं प्रस्ताविकी संस्कृत विद्यापीठ के डा० अभिषेक पाण्डेय ने किया तथा अतिथियों का आभार साहित्य विभागाध्यक्ष डा० रोहित कुमार मिश्र ने किया।

इससे पूर्व प्रातः के सत्र में योग प्रशिक्षक डा० चन्द्रजीत यादव ने योग एवं प्राणायाम का प्रशिक्षण कराया प्रशिक्षार्थियों में आज वस्ती, नेति तथा त्राटक के साथ-साथ सूर्य नमस्कार कपालभाति, भ्रामरी, अनुलोम-विलोम आदि का अभ्यास कराया।