केन्द्रीय विद्यालय में अष्टम योग महोत्सव की तैयारियां जारी

अलवर (का.सं.)

केंद्रीय विद्यालय मोती डूंगरी, अलवर में अष्टम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2022 की श्रंखला में योग महोत्सव- 2022 के अंतर्गत योग पूर्वाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉ. एल. आर. सैनी ने बताया कि जिसके अंतर्गत प्रार्थनासभा के दौरान विद्यार्थियों से योगमुद्रा एवम् योग गतिविधियों का अभ्यास करवाया गया।

खेल अनुदेशक कुमारी डिंपल सैनी द्वारा योग, ध्यान और प्राणायाम की विभिन्न मुद्राओंयथा- भुजंगासन, चक्रासन, भ्रामरी, अनुलोम - विलोम जैसी योग मुद्राओं का अभ्यास करवाया गया। रामजी लाल मीणा (शारीरिक शिक्षक) ने योग महोत्सव -2022 के अन्तर्गतविद्यार्थीयों के लिए योग प्रश्नोत्तरी और पोस्टर निर्माण प्रतियोगिताओं का आयोजन किया, जिसमें सभी विद्यार्थियों ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया। प्राचार्य डॉ. एल. आर. सैनी ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि योग स्वस्थ जीवन व्यतीत करने की कला तथा विज्ञान है। योग करने का मकसद आत्मज्ञान की प्राप्ति तथा सभी प्रकार की शारीरिक परेशानियोंको दूर करना है। योग मनुष्य के मन और आत्मा की अनंत क्षमता को बढ़ाकर आत्मज्ञान कीप्राप्ति करवाता है। योग से हमें शांति तथा आनंद प्राप्त होता है। योग से हमारा मस्तिष्क एकाग्रचित होकर काम करता है तथा हमारे मन में अच्छे विचारों का निवास होता है। योग हमारे शरीर को स्वस्थ, लचीला तथा शक्तिशाली भी बनाए रखता है। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य डॉ. एल. आर.सैनी, उप प्राचार्य अमृतलाल प्रधानाध्यापक अमलेश मीणा एवम् समस्त सदस्य उपस्थित रहे।

6