

7th International Day of Yoga observed at IIT Bhubaneswar –

By [admin](#)

Jun 21, 2021 [7th](#), [Bhubaneswar](#), [Day](#), [IIT](#), [International](#), [News](#), [observed](#), [Woxikon](#), [yoga](#)



7^{वें} IIT भुवनेश्वर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया

21^{अनुसूचित जनजाति} जून, 2021, भुवनेश्वर: 7वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 . को मनाया गया^{अनुसूचित जनजाति} जून 2021 (सोमवार) महामारी के बीच आईआईटी भुवनेश्वर में बड़े उत्साह और जोश के साथ। यह दो दिवसीय कार्यक्रम था जो 20 . से शुरू हुआ था^{स्थायी परिसर में} जून, 2021। प्रज्ञान मिशन के सचिव और प्रशासक स्वामी अचलानंद गिरि इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे और ऑनलाइन द्वारा योग सत्र में शामिल हुए। प्रो. आर.वी. राजा कुमार, निदेशक, छात्रों, शिक्षकों, अधिकारियों, कर्मचारियों और उनके परिवार के सदस्यों ने इस कार्यक्रम में सक्रिय रूप से भाग लिया। इस वर्ष के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम है “योग के साथ रहें, घर पर रहें”

प्रतिभागियों और योग शिक्षकों ने सोशल डिस्टेंसिंग प्रोटोकॉल का पालन करते हुए और मास्क पहनना अनिवार्य करके सामुदायिक केंद्र में अभ्यास सत्र के लिए इकट्ठा किया। पूरे कार्यक्रम का माइक्रोसॉफ्ट टीमों के माध्यम से सीधा प्रसारण किया गया, कई छात्रों ने अपने छात्रावासों से और देश भर से अपने घर से भाग लिया।



भुवनेश्वर में मनाया गया 7 वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

प्रो. आर.वी. राजा कुमार, निदेशक, आईआईटी भुवनेश्वर ने सभा को संबोधित किया और रोजमर्रा की जिंदगी में योग का अभ्यास करने के लाभों के बारे में याद दिलाया और प्रत्येक व्यक्ति के अनुरूप अनुकूलन की क्षमता और लाभों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि आईआईटी भुवनेश्वर में योग को स्नातक कार्यक्रम का अनिवार्य हिस्सा बना दिया गया है। उन्होंने इस तथ्य पर दोहराया कि योग सोच सहित शरीर और दिमाग में स्वस्थ लय लाता है, और बताया कि कैसे दैनिक अभ्यास काम पर तनाव को कम करने के लिए विशेष रूप से चल रहे महामारी के समय में स्वस्थ शरीर और दिमाग का मार्ग प्रशस्त करता है। उन्होंने अपने दशक के लंबे योग अभ्यास के बारे में अपने अनुभव और ज्ञान को भी साझा किया। इस प्रकार, योग आपकी प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने और समग्र उपचार के लिए एक सस्ता तरीका है, एक अवधारणा जिसे भारत ने दुनिया में ले लिया है। उन्होंने अवधारणा का प्रस्ताव करके योग की अवधारणा को दुनिया भर में लोकप्रिय बनाने के लिए भारत के माननीय प्रधान मंत्री को भी श्रेय दिया। 27 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण के दौरान अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर^{वै} सितंबर 2014।

स्वामी अचलानंद गिरि, कार्यक्रम के मुख्य अतिथि ने क्रिया पर विचारोत्तेजक भाषण दिया "योग में बुनियादी अवधारणाएं", इसके लाभ, और विभिन्न पहलुओं के साथ-साथ श्वास तकनीक और ध्यान में एक सिंहावलोकन जिसमें संपूर्ण IIT भुवनेश्वर बिरादरी ने सक्रिय रूप से भाग लिया। उन्होंने आगे इस बात पर जोर दिया कि योग के नियमित अभ्यास से व्यक्तियों के सर्वांगीण विकास में मदद मिलेगी जिससे उन्हें अपने भीतर छिपी अनंत क्षमता को अनलॉक करने में मदद मिलेगी।

इस अवसर पर उपस्थित थे श्री देबराज रथ, रजिस्ट्रार आई / सी और डॉ बाराथराम। रामकुमार, अध्यक्ष, सीआईटीएससी, आईआईटी भुवनेश्वर। कार्यक्रम का संचालन द्वारा किया गया डॉ श्रीकांत गोलापुडी और डॉ बंकिम चंद्र मंडल, ईएए समन्वयक। योग सत्र की शुरुआत विभिन्न योगों के व्यवस्थित अभ्यास से हुई "आसन" योग शिक्षक के निर्देशानुसार और प्रशिक्षित स्वयंसेवकों की देखरेख में खड़े, बैठे और लेटने की स्थिति (पीठ और रिवर्स दोनों पर झूठ बोलना) के क्रम में क्रमिक परिवर्तन। धन्यवाद ज्ञापन के साथ सत्र का समापन हुआ।

IIT भुवनेश्वर में मनाया गया 7 वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पहली बार IBG न्यूज़ पर दिखाई दिया।

<https://news.woxikon.co.nz/7th-international-day-of-yoga-observed-at-iit-bhubaneswar-woxikon-news/>