

Shri Sharda Bhavan Education Society's

Indira Gandhi Sr. College

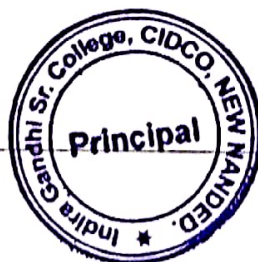
CIDCO, Nanded

YOGA & WELLNESS PROGRAMME

(24TH to 27TH March, 2022)

Head
Dept. of Physical Educat.
Indira Gandhi Sr College
Cidco NANDED

Principal
Indira Gandhi Sr. College
CIDCO, NEW NANDED.



Shri Sharda Bhavan Education Society's

Indira Gandhi Sr. College

CIDCO, Nanded

YOGA & WELLNESS PROGRAMME

(24th to 27th March, 2022)

शिक्षण आणि शारीरिक शिक्षण एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. शिक्षणामुळे बौद्धिक विकास साधला जातो आणि शारीरिक शिक्षणामुळे सर्वांगीण विकास साधला जातो. आजचे युग हे आधुनिक युग आहे तसेच स्पर्धेचे सुद्धा युग आहे. आधुनिक युगात व्यक्तीला स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष देण्यासाठी वेळच शिल्लक राहत नाही त्यामुळे व्यक्तीचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य बिघडत चाललेले आहे. आधुनिक काळातील तरुण शारीरिक दृष्ट्या सक्षम आणि बलशाली बनण्यासाठी सर्वांनी प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. याच अनुषंगाने महाविद्यालयातील विद्यार्थी, तरुण आणि शिक्षक वर्ग निरोगी यासाठी इंदिरा गांधी महाविद्यालयाच्या क्रीडा विभागामार्फत YOGA & WELLNESS PROGRAMME या विशेष प्रशिक्षण शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. या विशेष शिबिरामध्ये यांची मार्गदर्शन तसेच प्रात्यक्षिके करून आहेत त्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुदृढ ठेवण्यासाठी क्रीडा विभागाच्या माध्यमातून हा एक प्रयत्न आलेला आहे. या विशेष शिबिरासाठी आणि तज्ञ मार्गदर्शकांना बोलावून प्रात्यक्षिके करून घेण्यात आलेली आहेत. तत्पूर्वी या कार्यक्रमाचे उद्घाटन करण्यात आले उद्घाटन प्रसंगी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. आर. पी. माळी हे उपस्थित होते. त्यांच्या समवेत समाजशास्त्राचे विभाग प्रमुख डॉक्टर अवधूत शिंदे तसेच भूगोल विभाग प्रमुख डॉक्टर नामदेव वाघमारे, डॉक्टर डी. बी. कदम प्राध्यापक डॉक्टर विशाल मस्के, राम मेटकर आणि बहुतांश शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते. अध्यक्षीय भाषणामध्ये महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉक्टर आर पी माळी यांनी म्हणाले, आधुनिक युग स्पर्धेचे युग आहे स्पर्धेच्या युगामध्ये व्यक्तीला आपल्या आरोग्याकडे लक्ष देण्यासाठी वेळच शिल्लक राहिलेला नाही त्यामुळे व्यक्तीचे आरोग्य दिवसेंदिवस बिघडत आहे. आजचा तरुण वर्ग हा आळशी बनला आहे त्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याचा दर्जा कमकुवत होताना दिसून येत आहे. महाविद्यालयीन तरुणांना शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी वेळोवेळी योग अभ्यास करणे काळाची गरज होऊन बसलेली आहे. त्या अनुषंगाने महाविद्यालयाच्या क्रीडा विभागाने एक आठवड्याचा योगावरील विशेष शिबिराचे आयोजन करून तरुणांना व शिक्षक व शिक्षकेतर वर्गांना संधी

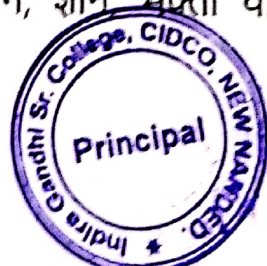


उपलब्ध दिलेली आहे याचा सर्वांनी लाभ घेऊन आपले शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य विकसित करावे एवढेच याप्रसंगी आवाहन करतो. समाजशास्त्र विभाग प्रमुख डॉक्टर ए. टी. शिंदे यांनी मनोगत व्यक्त करताना म्हटले, योग अभ्यास हा संपूर्ण जगामध्ये विकसित झालेला व्यायाम प्रकार आहे अनेक राष्ट्र योगाचा प्रसार आणि प्रचार करताना दिसून येत आहेत तेव्हा आपणही या महाविद्यालयामध्ये होणाऱ्या विशेष शिबिरात योगदान द्यावे असे आवाहन केले. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक महाविद्यालयाचे क्रीडा संचालक डॉक्टर बाबुराव घायाळ यांनी केले. आभार प्रदर्शन डॉक्टर दिगंबर कदम यांनी मानले. YOGA & WELLNESS PROGRAMME या कार्यक्रमाचे आयोजन सकाळी 06 ते 7.15 या कालावधीमध्ये करण्यात आलेले आहे.

दिनांक 24 मार्च 2022 रोजी इंदिरा गांधी कनिष्ठ महाविद्यालयाचे योगशिक्षक प्राध्यापक डॉक्टर रमेश नांदेडकर यांनी प्राणायामाचे महत्त्व विशद करताना म्हणाले, नियमित योगा केल्यास ताणतणावापासून व्यक्तीला मुक्ती मिळू शकते तसेच सकाळी उठून रोज प्राणायाम करत असाल तर तुम्हाला पूर्ण दिवस शरीरात ऊर्जा मिळते आणि तुमच्यात उत्साह कायम राहतो. प्राणायाम केल्यामुळे शरीरातील साखरेवर नियंत्रण राहते. प्राणायामामुळे स्वतःचे वजन नियंत्रण नियंत्रित राहते. योगामध्ये अशी अनेक असणे आहेत ज्यामुळे तुमच्या पचनक्रिया योग्य राहते. आणि तुमच्या शरीरामध्ये चरबी साठू देत नाही नियमित योगा केल्यामुळे रोगप्रतिकार शक्ती वाढते तसेच महिलांच्या सौंदर्य वाढीसाठी करिता योग फायदेशीर ठरतो. रोगाचा प्रतिबंध करण्यासाठी नियमित योगा करणे काळाची गरज आहे तसेच तणावमुक्त आनंदी समाधानी जीवनासाठी नियमित योगा करणे हे अत्यंत महत्त्वाचे मानले जाते. योगा केल्यामुळे शरीर लवचिक होते आणि शरीराची ठेवण सुधारते निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्ली म्हणजे योग होय. म्हणून प्रत्येक व्यक्तीने योगा करणे काळाची गरज आहे.

प्राध्यापक डॉक्टर रमेश नांदेडकर यांनी योगाचे महत्त्व सांगितल्यानंतर योग प्रात्यक्षिकाची माहिती करून दिली तसेच तसेच प्राणायामाचे प्रकार सांगताना डॉक्टर नांदेडकर यांनी सूर्यभेदन, शीतकरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, मूच्छा प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, आणि प्लाविनी प्राणायाम या सर्व प्राणायामाच्या कृती करून दाखवलेल्या आहेत.

दिनांक 25 मार्च 2022 रोजी क्रीडा संचालक डॉक्टर बाबुराव घायाळ यांनी अष्टांग योग याबद्दल उपस्थित त्यांना मार्गदर्शन केले. अष्टांग योगाच्या मार्गदर्शनामध्ये डॉक्टर बाबुराव यांनी म्हणाले, योगशास्त्र हे मानवी जीवनातील सर्व अंगाचा एकत्रित विचार करणारे परिपूर्ण शास्त्र आहे योगाने व्यक्तीचा विचार करताना शरीर व मन या दोन्ही घटकांचा एकत्रित विचार केलेला आहे प्राचीन काळापासून योगाचे वर्गीकरण करण्यात आले आहे. या वर्गीकरणांमध्ये जपयोग, ज्ञान भक्ती योग, कर्मयोग आणि हठयोग

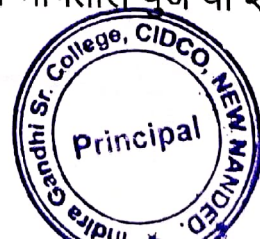


इत्यादींचा समावेश आहे. पतंजली ऋषीमुनींनी शरीर व मन आणि प्राण्यांच्या शुद्धीसाठी तसेच परमात्म्याच्या प्राप्तीसाठी योगाच्या आठ अंगांचा अभ्यास सुचविलेला आहे या आठ अंगांना आज आपण अष्टांग योग असे म्हणतो. योग साधने करता योगाच्या आठ अंगांचा परिपूर्ण अभ्यास करणे अत्यंत आवश्यक आहे म्हणून अष्टांग योगांचा अभ्यास अत्यंत महत्त्वाचा मानला जातो.

अष्टांग योगा बद्दल माहिती देताना डॉक्टर बाबुराव घायाळ म्हणाले, अष्टांग योग हा आठ प्रकारात विभागला गेलेला आहे म्हणूनच त्यास अष्टांग योग असे म्हटले आहे. प्रामुख्याने विचार केल्यास यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, आणि समाधी इत्यादींचा समावेश होतो. या अष्टांग योगाचा उपयोग करून व्यक्ती जीवनामध्ये यशस्वी होतो. तसेच व्यक्तीचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य चांगले सुट्ट राहिल यात शंका नाही

दिनांक 26 मार्च 2022 रोजी डॉक्टर अभिजीत खेडकर यांनी सूर्यनमस्काराची माहिती देऊन मानवी जीवनामध्ये सूर्यनमस्काराचे महत्त्व विशद केले. तसेच सूर्यनमस्कारामुळे व्यक्तीचा शारीरिक आणि मानसिक विकास साधला जातो हे स्पष्ट केले. कमीत कमी जागेमध्ये हा योग प्रकार संपूर्ण जगामध्ये करताना दिसून येतो. सूर्यनमस्कारामधून सर्वांगसुंदर व्यायाम साधला जातो. सूर्यनमस्कारामुळे शरीर आणि मन बलशाली बनते. म्हणून आपण सर्वांनी दररोज सूर्यनमस्काराचा अभ्यास करावा असे आवाहन केले तसेच त्यांनी सूर्यनमस्काराच्या बारा पायऱ्या प्रात्यक्षिक स्वरूपात करून दाखवले व उपस्थितांकडून करून घेऊ घेतली.

दिनांक 27 मार्च 2022 रोजी डॉक्टर रंजना विठ्ठलराव अडकिने यांनी प्राचीन योगा बद्दल सविस्तर माहिती दिलेली आहे. प्राचीन योगाबद्दल माहिती देत असताना डॉक्टर रंजना विठ्ठलराव अडकिने म्हणाल्या, भारतीय संस्कृतीने जगाला दिलेली महान देणगी म्हणजे योग होय. योगाचा तंतोतंत उगम व मूळ अज्ञात असले तरी ते शतकानुशतके प्राचीन असल्याचे मान्य करावेच लागते. ज्यावेळेस मानवास ज्ञानाची व आत्मज्ञानाची जिज्ञासा निर्माण झाली तेव्हा त्यांना अनुभूतीस आले की जेव्हा सर्व इंद्रिय मन संपूर्णतः एकरूप होतात त्यावेळी जी अवस्था निर्माण होते त्यास त्यांनी योग्य अशी संज्ञा दिलेली आहे. त्यामुळे प्राचीन काळामध्ये योगाचे महत्त्व अतिशय महत्त्वाचे मानले जाते. इसवी सन पूर्व काळात महान ऋषी पतंजली यांनी योगशास्त्राचे लेखन केले म्हणून ऋषी पतंजली यांना योगाचे जनक म्हणूनही गौरविल्या जाते. आधुनिक काळात तर योगाला अत्यंत महत्त्व आलेला आहे. आपणा सर्वासमोर योगशास्त्र हे एक जीवनाचे प्रभावी शास्त्र म्हणून समोर आलेला आहे. कोणत्याही विषयाला आपण जेव्हा शास्त्र म्हणतो तेव्हा ते शास्त्र शास्त्रांच्या कसोटीवर तंतोतंत उतरते आणि त्यामध्ये योगशास्त्र हे सर्व रूपाने शास्त्राच्या कसोटीवर पात्र ठरते आहे योग्य शब्दाची उत्पत्ती संस्कृत भाषेतील यज या शब्दापासून झालेली आहे



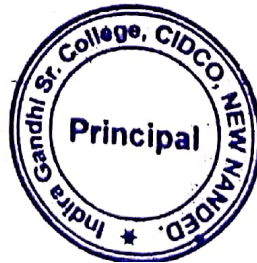
या शब्दाचा अर्थ जोडणे किंवा संयोग होणे असा होतो. म्हणजेच आत्मा आणि परमात्मा यांचा संयोग यांची एक कथा या योगद्वारेच होते म्हणून योग हा शब्द शारीरिक अवस्थांचे नियंत्रण दर्शवितो सर्वसाधारण योग म्हणजे शरीर मन आणि आत्मा या सर्वांना ईश्वराशी जोडणे म्हणजे योग होय असे मानले जाते. भगवद्गीतामध्ये योगा म्हणजे दुःखाच्या अवस्थेमधून मुक्ती म्हणजे योग होय असे म्हटले आहे.

डॉक्टर रंजना अडकिने यांनी पुढे म्हणाले की, वैयक्तिक आरोग्यावर योगासनाचा महत्त्वाचा परिणाम होताना दिसून येतो अनेक आजारावर उपाय म्हणून योगाकडे पाहिले जाते प्रामुख्याने पद्मासन, पर्वतासन, गोमुखासन, भुजंगासन, शवासन, सर्वांगासन, वृक्षासन, गोमुखासन, त्रिकोणासन, गरुडासन, ताडासन इत्यादी योग प्रकारामुळे मानवी शरीराचा विकास होतो तसेच सर्वसाधारण व्याधी सुद्धा दूर होताना दिसून येतात म्हणून योगशास्त्राचा अभ्यास करणे काळाची गरज आहे असे त्यांनी आवाहन केले.

दिनांक 24 ते 27 मार्च 2022 या कालावधीमध्ये **Yoga & Wellness Programme** महाविद्यालयातर्फे राबविण्यात आला यामध्ये 22 व्यक्तींनी सहभाग नोंदवून हा कार्यक्रम यशस्वी पार पाडलेला आहे.



योगा आणि वेलनेस या कार्यक्रमाचे उद्घाटन



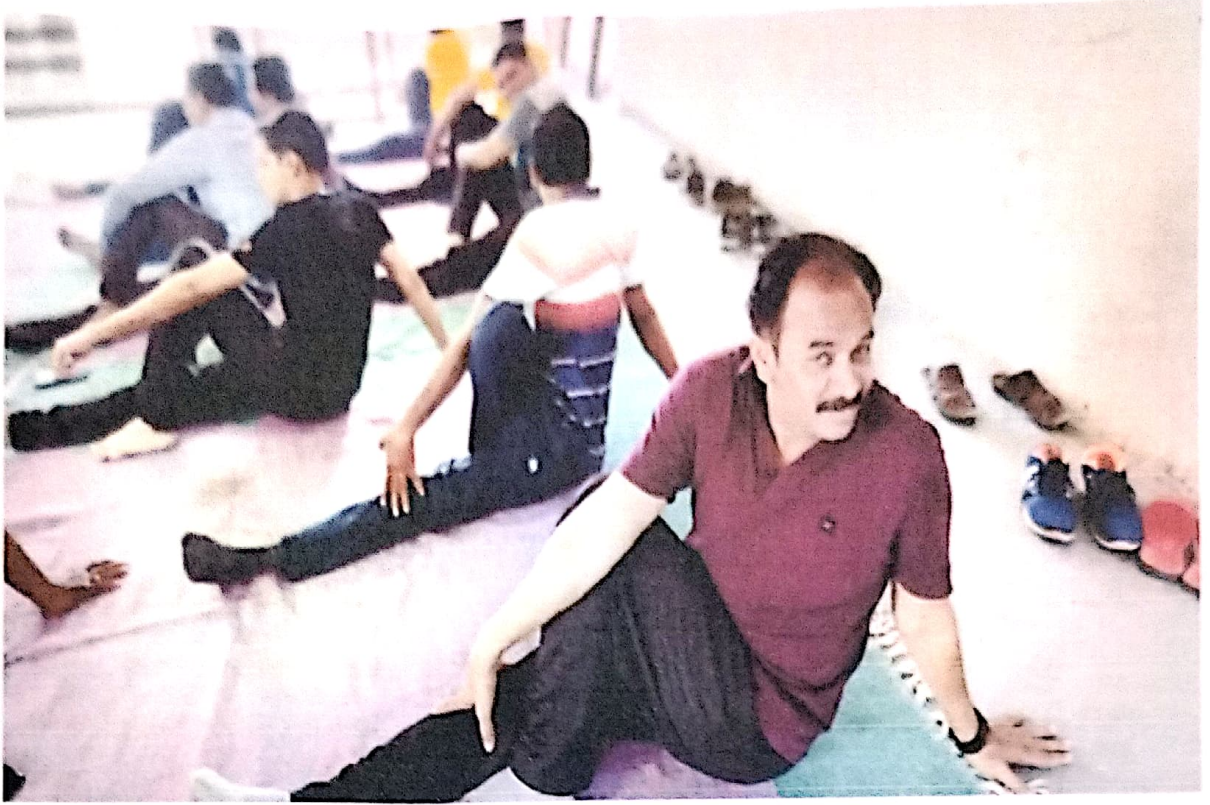


योगा अँड वेलनेस या कार्यक्रमात प्रात्यक्षिक करताना



योगा अँड वेलनेस या कार्यक्रमात प्रात्यक्षिक करताना



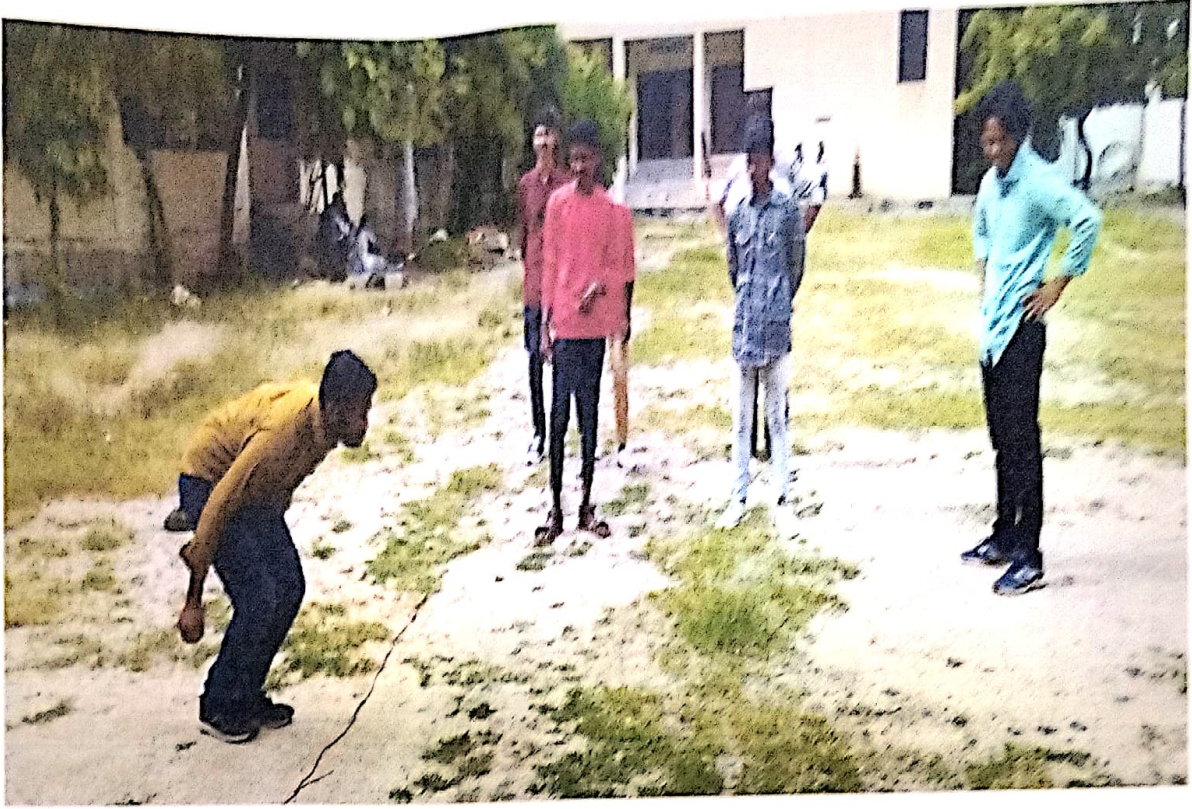


योगा अँड वेलनेस या कार्यक्रमात प्रात्यक्षिक करताना




योगा अँड वेलनेस या कार्यक्रमात प्रात्यक्षिक करताना




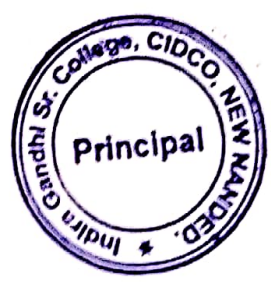


योगा अँड वेलनेस या कार्यक्रमात प्रात्यक्षिक करताना


Dept. of Physical Education
Indira Gandhi Sr. College
CIDCO NANDED


Head
Dept. of Physical Education
Indira Gandhi Sr. College
CIDCO NANDED

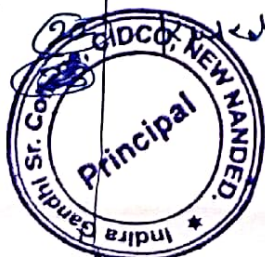

Principal
Indira Gandhi Sr. College
CIDCO, NEW NANDED.



'YOGA AND WELLNESS PROGRAMME'

(24th to 27th March, 2022)

Sr.No.	Name of the participant	24.03.2022	25.03.2022	26.03.2022	27.03.2022
①	डॉ. ए. टी. शिंदे	<u>शिंदे</u>	<u>शिंदे</u>	<u>शिंदे</u>	<u>शिंदे</u>
②	डॉ. जी. जी. शिंदे	<u>शिंदे</u>	<u>शिंदे</u>	<u>शिंदे</u>	<u>शिंदे</u>
③	डॉ. मरके व्ही. वी.	<u>व्ही</u>	<u>व्ही</u>	<u>व्ही</u>	<u>व्ही</u>
④	डॉ. डी. वी. कदम	<u>कदम</u>	<u>कदम</u>	<u>कदम</u>	<u>कदम</u>
⑤	डॉ. क. ल. शिंदे	<u>शिंदे</u>	<u>शिंदे</u>	<u>शिंदे</u>	<u>शिंदे</u>
⑥	कांबळे गणेश केशव	<u>कांबळे</u>	<u>कांबळे</u>	<u>कांबळे</u>	<u>कांबळे</u>
⑦	सुपतान आजमोखिन शेठ	<u>शेठ</u>	<u>शेठ</u>	<u>शेठ</u>	<u>शेठ</u>
⑧	पुमड व्ही. डी.	<u>पुमड</u>	<u>पुमड</u>	<u>पुमड</u>	<u>पुमड</u>
⑨	गाभडे केशवराव वल्लभ	<u>गाभडे</u>	<u>गाभडे</u>	<u>गाभडे</u>	<u>गाभडे</u>
⑩	Manoj Upawar	<u>Upawar</u>	<u>Upawar</u>	<u>Upawar</u>	<u>Upawar</u>
⑪	M. D. Ateed	<u>Ateed</u>	<u>Ateed</u>	<u>Ateed</u>	<u>Ateed</u>
⑫	Dr. Adkine R.V	<u>Adkine</u>	<u>Adkine</u>	<u>Adkine</u>	<u>Adkine</u>
⑬	A. A. Pawde	<u>Pawde</u>	<u>Pawde</u>	<u>Pawde</u>	<u>Pawde</u>
14	S. G. Mgaentkar	<u>Mgaentkar</u>	<u>Mgaentkar</u>	<u>Mgaentkar</u>	<u>Mgaentkar</u>
15	B. M. Boiware	<u>Boiware</u>	<u>Boiware</u>	<u>Boiware</u>	<u>Boiware</u>
⑬	Dr. Pawale R. G.	<u>Pawale</u>	<u>Pawale</u>	<u>Pawale</u>	<u>Pawale</u>
⑭	Dr. Solunke K.R.	<u>Solunke</u>	<u>Solunke</u>	<u>Solunke</u>	<u>Solunke</u>
⑮	Dr. Patil G.S.	<u>Patil</u>	<u>Patil</u>	<u>Patil</u>	<u>Patil</u>
⑯	Dr. Saudagar F. M	<u>Saudagar</u>	<u>Saudagar</u>	<u>Saudagar</u>	<u>Saudagar</u>
⑰	Dr. Nandedkar R. T.	<u>Nandedkar</u>	<u>Nandedkar</u>	<u>Nandedkar</u>	<u>Nandedkar</u>
⑱	चाक्रवर्त लक्ष्मणराव धामाड	<u>चाक्रवर्त</u>	<u>चाक्रवर्त</u>	<u>चाक्रवर्त</u>	<u>चाक्रवर्त</u>
⑲	कांबळे V.A.	<u>कांबळे</u>	<u>कांबळे</u>	<u>कांबळे</u>	<u>कांबळे</u>



Principal
Indira Gandhi Sr. College
CIDCO, NEW NANDED.

Head
Dept of Physical Educat
Indira Gandhi Sr College
CIDCO NANDED