

अहवाल

आंतरराष्ट्रीय योगदिन २१ जून २०१९

अखिल भारतीय मराठा शिक्षण परिषद पर्वती, पुणे ०९. येथे पाचव्या आंतरराष्ट्रीय योग दिना निमित्त दि. २१/६/२०१९ रोजी सकाळी १०.०० वा. अनंतराव पवार कॉलेज ऑफ इंजीनिअरींग अँड रीसर्च महाविद्यालयाच्या सभागृहामध्ये योगदिन कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. या योगदिन कार्यक्रमांमध्ये संस्था संलग्न असलेले अनंतराव पवार कॉलेज ऑफ इंजीनिअरींग अँड रीसर्च, अनंतराव पवार कॉलेज ऑफ आर्किटेक्चर, यशवंतराव चव्हाण विधी महाविद्यालय व शाहू मंदिर महाविद्यालय या सर्व महाविद्यालयातील शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी सहभागी झाले होते. या कार्यक्रमाचे उद्घाटन व दिपप्रज्वलन महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. सुनिल ठाकरे यांच्या हस्ते करण्यात आले. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक महाविद्यालयाचे क्रिडा संचालक प्रा. नवनाथ सरोदे यांनी केले. यामध्ये त्यांनी आंतरराष्ट्रीय योगदिनाबद्दल विशेष असे मार्गदर्शन केले. यानंतर योग प्रात्याक्षिक घेण्यासाठी आलेले योगप्रशिक्षक श्री. रुपेश त्रिपाठी यांची ओळख व स्वागत महाविद्यालयाचे एन एस एस कार्यक्रम अधिकारी प्रा. अनिल लोहार यांनी केले. योग प्रात्याक्षिक कार्यक्रम योग प्रशिक्षकांनी शांततेत आणि प्रसन्न वातावरणात घेतला. कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला योगाचे जीवनास होणारे फायदे, योग म्हणजे काय, योगाचा संक्षिप्त इतिहास, योगाची आधारभूत तथ्ये, पारंपारीक योग सांप्रदाय, स्वास्थ्य आणि कल्याणासाठी योग अभ्यास, योग अभ्यासासाठी सामान्य सुचना, सात्विक विचार आणि भोजन या गोष्टींबद्दल मार्गदर्शन करण्यात आले. तसेच योगासन व प्राणायाम यांचा सहसंबंधाबद्दल माहिती देऊन या गोष्टी केव्हा कराव्यात कोणत्या वेळेत करू नयेत. वेळेनुसार केल्याने होणारे अधिकचे फायदे व चुकीच्या वेळेत चुकीच्या पध्दतीने केल्याने होणारे मनावरील व शरीरावरील अपाय कसे व कोणते याची इत्यंभूत माहिती देण्यात आली.



योगासने करीत असताना होणाऱ्या संभाव्य चुका यावरही त्यांनी विशेष प्रकाश टाकून समजावून दिले. यानंतर प्रत्यक्ष योग प्रात्याक्षिकास सुरुवात झाली. योग प्रात्याक्षिका मध्ये त्यांनी आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारे जो आंतरराष्ट्रीय योग-डे प्रोटोकॉल दिलेला आहे त्यानुसारच योग प्रात्याक्षिक सत्राचे नियोजन केले होते. यामध्ये प्रथम प्रार्थना घेण्यात आली.

ॐ संघचछध्वं संवद्ध्वं

सं वो मनांसी जानताम्

देवा भाग वधा पूरवे

संग जानाना उपासते ॥

“हम सभी प्रेम से मिलकर चले, मिलकर बोले और सभी ज्ञानी बने। अपने पूर्वजों की भांती हम सभी कर्तव्यों का पालन करें।”

प्रार्थनेनंतर सुक्ष्म हालचाली घेण्यात आल्या यामध्ये मानेच्या हालचाली, हात व खांद्याच्या हालचाली, कमरेतील व पायातील स्नायूंच्या हालचाली इ. शरीरघटकांच्या हालचाली करण्यात आल्या. यानंतर प्रत्यक्ष योगासनांच्या अभ्यासास सुरुवात करण्यात आली.

उभ्या स्थितीत करावयाची आसने

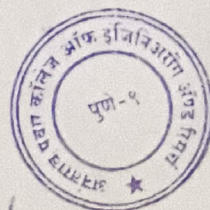
ताडासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोनासन.

बैठक स्थितीत करावयाची आसने

दंडासन, भद्रासन, वज्रासन, अर्धउष्ट्रासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, उत्तानमंडूकासन, वक्रासन.

पोटावर झोपून करावयाची आसने

मकरासन, भुजंगासन, शलभासन



पाठीवर झोपून करावयाची आसने

सेतूबंधासन, उत्तानपादासन, अर्धहलासन, पवनमुक्तासन, शवासन इत्यादी आसनांचा अभ्यास घेण्यात आला.

यानंतर काही प्राणायामही घेण्यात आले. त्यामध्ये कपालभाती, अनुलोम-विलोम (नाडीशोधन) प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, शितली प्राणायाम इत्यादी करण्यात आले. चिंतन व मनन क्रियेसाठी ध्यानाचा अभ्यास घेण्यात आला. त्यानंतर सर्वांकडून खालील संकल्प करून घेतला.

“हमे अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है। इसमेही हमारा आत्मविश्वास समाया है। मैं खुद के प्रती कुटूंब के प्रती, समाज और विश्व के प्रती शांती, आनंद और स्वास्थ्य के प्रचार के लिए बद्ध हूँ।”

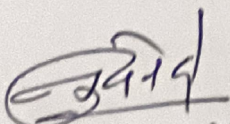
यानंतर शांतीपाठ घेण्यात आला

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनं, सर्वे संन्तु निरामया।

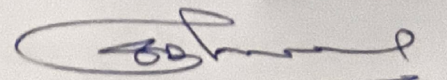
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिददुःखाभाग्भवेत्

ॐ शान्ती शान्ती शान्ती॥

यानंतर कार्यक्रमाचे आभार प्रदर्शन विद्यार्थी विकास मंडळ अधिकारी प्रा. गणेश कोंढाळकर यांनी केले. कार्यक्रमाचे संयोजन महाविद्यालयाचे क्रिडा संचालक प्रा. नवनाथ सरोदे व एन एस एस कार्यक्रम अधिकारी प्रा. अनिल लोहार यांनी केले.



प्रा. नवनाथ सरोदे
क्रिडा संचालक



डॉ. सुनिल ठाकरे
प्राचार्य



Akhil Bharatiya Maratha Shikshan Parishad's
Anantrao Pawar College of Engineering & Research



Record No.: ADM/D/35A
Revision: 00

DoI: 21/01/2019

Notice for Faculty/Students'

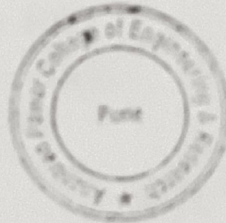
Ref. No. : APCOER/OFFICE/3687/2019

Notice

All the Teaching, Non Teaching staffs & Students are hereby informed that Our College is Organizing an " International Yoga Day" On Friday, 21/06/2019 by 9.45 am in the college premises.

So all are instructed to participate in this program

Date: 20/06/2019



Principal 20-6-19

Copy to :

1. HOD Civil/ Comp/ E&TC/ IT/ Mech / F. E. Engg. For circulation among Staff members & Students.
2. Librarian, Sports Director, NSS, Training & Placement Officer.
3. Notice boards.
4. Office copy.

Address:

Contact Details:

Website:

Sr. No. 103, Parvati, Pune- 411 009,

Tel: 020-24218901/8959, Tele Fax:- 020-24213929

<http://www.abmspcoerpune.org>, Email : abmspcoe@yahoo.com