



राज्यपाल सचिवालय, बिहार  
(जन-सम्पर्क शाखा)  
राजभवन, पटना-800022

ई-मेल-[prrajbhavan@gmail.com](mailto:prrajbhavan@gmail.com)  
मो.-9431283596

प्रेस-विज्ञप्ति

राजभवन में 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' के अवसर पर योग-शिविर आयोजित हुआ

पटना, 21 जून 2018

राजभवन, बिहार के राजेन्द्र मंडप में आज सुबह 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' के अवसर पर योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें महामहिम राज्यपाल श्री सत्य पाल मलिक भी शामिल हुए। कार्यक्रम में राज्यपाल श्री मलिक ने 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' की महत्ता उपस्थित लोगों को बताई तथा योग को दैनंदिन जीवन में नियमित रूप से शामिल करने का सुझाव सबको दिया।

राजभवन में आयोजित 'योग शिविर' में राज्यपाल सचिवालय के सभी अधिकारी, राजभवन के सभी कर्मचारी एवं उनके पारिवारिक सदस्य, सुरक्षाकर्मियों आदि ने उपस्थित होकर योग के विभिन्न आसनों एवं प्राणायाम आदि का प्रशिक्षण प्राप्त किया।

कार्यक्रम के दौरान बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर के प्रशिक्षक श्री विजय शंकर ने योग के संक्षिप्त इतिहास, विकास-परम्परा, स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए यौगिक अभ्यास की उपयोगिता, सात्विक विचार के लिए सम्यक् भोजन-विधि आदि पर प्रकाश डालने के साथ साथ ताड़ासन, पादहस्तासन, अर्द्धचक्रासन, वज्रासन, शशकासन, भुजंगासन, मकरासन, पवनमुक्तासन, शवासन आदि के अतिरिक्त, कपालभाति एवं अनुलोम-विलोम, शीतली एवं भ्रामरी प्राणायामों के साथ-साथ ध्यान विधियों का भी अभ्यास कराया। योग प्रशिक्षक ने बताया कि योग से मन, विचार और कर्म में एकरूपता आती है, आत्मसंयम की प्रवृत्ति विकसित होती है तथा मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित होता है। उन्होंने कहा कि प्राकृतिक परिवर्तनों की वजह शरीर में होनेवाले बदलावों के साथ सामंजस्य बैठाने में योग मनुष्य की मदद करता है।

कार्यक्रम में राज्यपाल के प्रधान सचिव श्री विवेक कुमार सिंह, अपर सचिव श्री विजय कुमार सहित राज्यपाल सचिवालय के सभी वरीय अधिकारी आदि भी शरीक हुए।

.....