

CRITERION VII – INSTITUTIONAL VALUES AND BEST PRACTICES

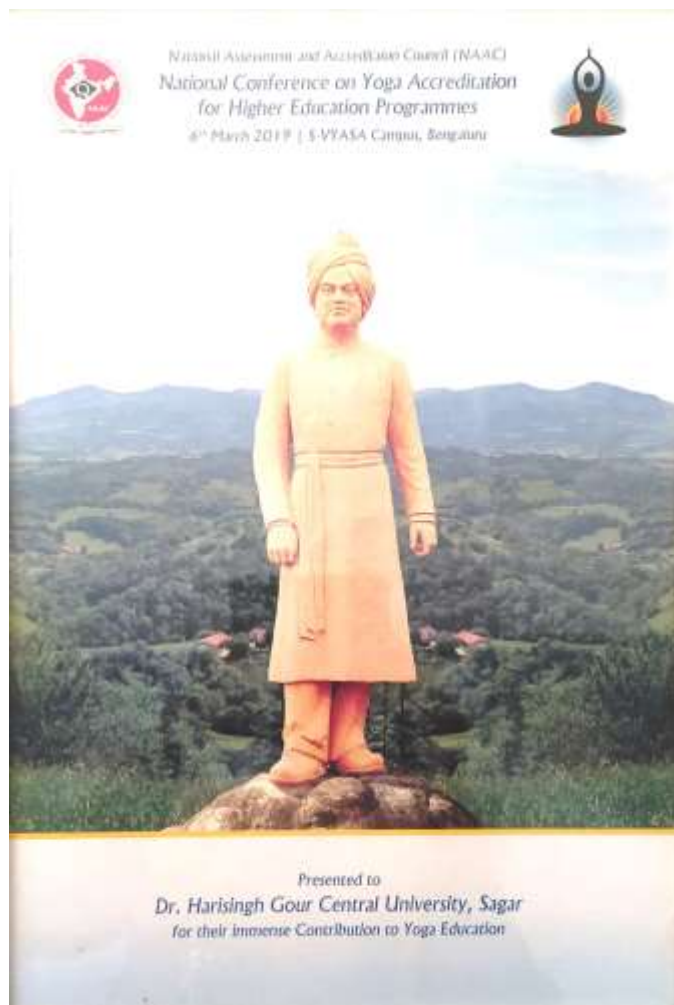
Best practices

- ❖ Organizing International Yoga Day on 21st June every Year.
- ❖ Organizing Karam Yoga on every Friday in the department.
- ❖ Organizing Holistic Health & Therapy through Yoga Camps before Yoga day for university teachers, officers, students, employees & General Public.
- ❖ Celebration of Vivekanand Day on 12th January every year.
- ❖ Celebration of Mahatma Gandhi Jayanti on 2nd October (Svachchhata Diwas) every year.
- ❖ Organizing Mental Health Day on 10th October every year.

Strength

- ❖ A full flagged established department.
- ❖ Qualified, experienced and dedicated teaching faculty with Ph.D.
- ❖ Faculty contributing in design development and implementation of curriculum in Board of Studies of a University.
- ❖ The programmes that are developed in the department helps the student to enrich their knowledge base to apply both in theoretical and practical/applied.
- ❖ Continued academic growth and professional development through Seminars, Workshops, Refresher courses, Conferences etc.

❖ Achievements



योग एक विज्ञान है: कल्पति

अन्तर्गतोंसो संगे विस्तार के उपरान्त वे श्री. हरिवंश गौतम केवडीस विधायकदारासो मे ३१ जून को हुल्ल करीबान के अवरोधन किए गये। श्री. सत्यजित शर्मा के श्रेष्ठ, श्री. अरुण शर्मा विधायन सभाओं को खस गिला और विधायन सभास गये। इनमेंसे श्री. जैधर, नराम से सही सरासरी मे प्रतिभासत गिन्दी। कुलवती जो, अरुण विभागी मे सवा दो और न केवल एक प्रतिभा है तरन एक विधान भी है। सत्यजित शर्माविभासत सभसे वे काल कि किंग को विधाय सभा करीबान प्रत्यक्ष करीबान प्रत्यक्ष होत है।



योग पर आयोजित राष्ट्रीय कार्यशाला संपन्न

[illegible]

योग विज्ञान को घर-घर तक पहुँचाने की आवश्यकता : प्रो. तिवारी

[illegible][illegible][illegible][illegible]

विवि में अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

जागरण न्यूज, सागर

डॉ. हरिसिंह गौर विवि के योग शिक्षा विभाग में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयुष मंत्रालय के निर्देशन में प्राप्त योगाभ्यास लगभग 500 से अधिक विश्वविद्यालय के कर्मचारी, विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अधिकारियों ने गौर प्रांगण में किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विवि की फैकल्टी अफेयर निदेशक प्रो. अर्चना पाण्डे ने की। इस अवसर पर मुख्य अतिथि जोधपुर के प्रो. डा. रामगोपाल थे एवं विशिष्ट अतिथि के रूप में योग विशेषज्ञ डॉ. आशीष फडके, हैदराबाद के योगाचार्य एनआर भार्गव उपस्थित थे। मुख्य अतिथि ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर संबोधित करते हुए कहा कि योग जिस तरह से विश्व में व्याप्त हो रहा है इसके सकारात्मक प्रभाव को दर्शाता है और भारत विश्व गुरु की दिशा में अग्रसर हो रहा है। योग द्वारा मन को नियंत्रित करते हुए अपने लक्ष्य को सहज प्राप्त कर सकते हैं। प्राचीन काल के अपेक्षा योग की आवश्यकता आधुनिक समय में ज्यादा है क्योंकि आज हमारा जीवन शैली विकृत हो गया है।



हम वैदिक जीवन पद्धति को अवैज्ञानिक कह कर नकारने लगे हैं। जबकि हमारी संस्कृति पूर्णतः वैज्ञानिक व समीचीन है बस ज़रूरत है तो इसके वैज्ञानिक तथ्य को समझने को। यह तभी संभव है जब हम शोध के द्वारा इसके वैज्ञानिक तथ्यों को उजागर करें। आगे एक शोध के बारे में बताते हुए कहा कि क्रियायोग से न्यूरो कार्डिएक फिटनेसलोजी प्रभावित होता है। चिंता व अवसाद कम होता है। क्वालिटी आफ लाइफ सुधरता है। विशिष्ट अतिथि मुंबई के योग विशेषज्ञ डॉ. आशीष फडके ने योग

दिवस पर सबको स्वास्थ्य रहने की कामना करते हुए बताया कि आधुनिक व्यस्त जीवन में प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने एवं इसके लिये जीवन पर्यंत अनुशासित जीवनशैली को अपनाने की आवश्यकता एवं महत्व पर बल दिया। उन्होंने कहा कि व्यक्ति संतुलित चिंतन व चरित्र को अपनाकर एक स्वस्थ व सभ्य समाज का निर्माण कर सकता है। क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। हैदराबाद से विशिष्ट अतिथि के रूप में पेशेवर योगाचार्य एनआर भार्गव ने सागर

विवि के साथ संघर्ष बताते हुए कहा कि मैंने इसी विश्वविद्यालय का छात्र रहते हुए योग सीखा और विहार स्कूल आफ योग मुंबई से विधिवत योग शिक्षा प्राप्त कर योग का प्रचार प्रसार देश विदेश में किया। योग विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर गिरि ने बताया कि डॉ. हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय विश्व का ऐसा प्रथम विवि है जहां पर योग का विभाग 1959 में खुला और 1980 में सर्व प्रथम बार शोध में 1980 में पूर्व योगविभागाध्यक्ष डॉ. कालीदास जोशी के निर्देशन में पीएचडी की उपाधि प्रदान की गई।

1959 से विश्वविद्यालय में दी जा रही योग की शिक्षा, समझाया जा रहा महत्व

पत्रिका न्यूज नेटवर्क
patrika.com

सागर: आज पूरी दुनिया योग के महत्व को समझ गई है। लेकिन क्या आपको पता है, जब दुनिया में योग का आज जैसा प्रचार प्रसार नहीं था उस समय सागर विश्वविद्यालय में योग की शिक्षा दी जाने लगी थी। डॉ. हरिसिंह गौर युनिवर्सिटी में सबसे पहले 1959 में योग विभाग खुला था, जिसमें कई लोगों को योग की शिक्षा दी

और उसके महत्व को समझाया। योग विभाग की शुरुआत में केवल युजी की कक्षाएं शुरू हुई थी। धीरे-धीरे विद्यार्थियों का रुझान इस ओर ज्यादा बढ़ने लगा तो 2002 में पीजी और पीएचडी की शुरुआत हो गई। हर साल यहां 200 विद्यार्थी योग की पढ़ाई करने के लिए देशभर से आते हैं। इस वर्ष बनारस, हरियाणा, राजस्थान और महाराष्ट्र सहित अन्य दूसरे राज्यों के विद्यार्थी हैं।

ऐसे आया योग विभाग खोलने का विचार

विभाग के वर्तमान अध्यक्ष डॉ. गणेश शंकर गिरि ने बताया कि विश्वविद्यालय के दूसरे कुलपति आरपी त्रिपाठी को पेट में दर्द की शिकायत थी, एक दिन उनकी मुलाकात योगी से हुई जिसने

योग से उनकी बीमारी दूर कर दी। तभी से डॉ. त्रिपाठी को योग विभाग खोलने का आइडिया आया और उन्होंने योगी से युनिवर्सिटी में योग पढ़ाने को कहा लेकिन योगी ने मना कर दिया।

वैज्ञानिक बने पहले योग टीचर

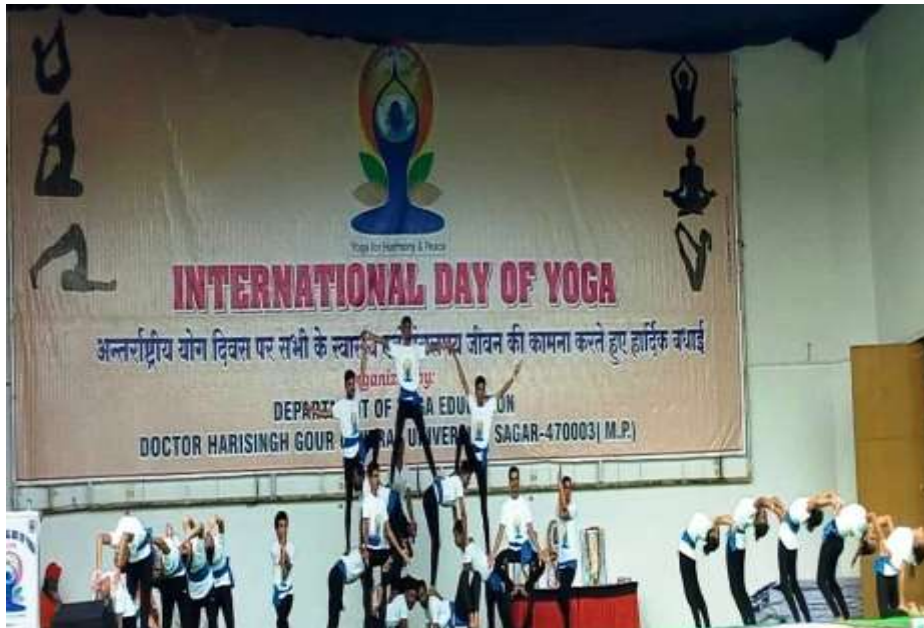
डॉ. त्रिपाठी के बाद पं. द्वारका प्रसाद मिश्र कुलपति बने। उन्होंने पूर्ण स्थित एपीकल्चर कॉलेज में वैज्ञानिक रहे कालीदास को योग की क्लास लेने के लिए कहा। लेकिन नौकरी छोड़कर आना कलिदास के लिए मुश्किल था। कलिदास की एक खत थी कि

अगर युनिवर्सिटी में विभाग खुलेगा तभी वह योग सिखाने आयेगे। पंडित जी ने यह बात मान ली और योग विभाग खोलने की अनुमति दे दी। यहां 1959 में ही योग विभाग शुरू हो गया। अब योग विभाग की अपनी अलग बिल्डिंग है।

योग में हो रही पीएचडी

विश्व विद्यालय में योग विभाग की स्थापना के बाद पहले तो स्नातक स्तर पर चल रहा कोर्स में वैकल्पिक विषय के रूप में शुरू किया गया। छात्रों की

रुचि को देखते हुए इसमें मास्टर डिग्री और पीएचडी की कार्यवाई जाने लगी। करीब 25 विद्यार्थी यहां से पीएचडी कर चुके हैं।



योग एक विज्ञान भी है और दर्शन भी: शशिभूषणानंद

सुखगर आचरण

योग एक विज्ञान भी है और दर्शन भी। दर्शन के रूप में योग वैदिक परंपरा पर आधारित हुआ है। वैदिकों के सिद्धांतों पर योग वैदिकता का केंद्रबिंदु पर कब्जा पाया है। योग एवं भौतिक विज्ञान में अंतर होता है। भौतिक विज्ञान में पकने, पघलने अथवा छूने है जिसे हम खोजते हैं। ये नहीं जानते कि हमें वास्तव में क्या वास्तव जानने की सख्त प्रकृत होती है। ऐसे भौतिक विज्ञान में हम अज्ञान से जूझ रहे हैं और ज्ञान ही जयकिरी योग विज्ञान में हम ज्ञान पाएंगे जो पुनः ज्ञानने का प्रयास करते हैं। यही योग का वैदिकता दृष्टिकोण है। उक्त उद्घाटन शक्तिमानवर्धन के योग विचार हैं। हमें कि योग विज्ञानिकतापूर्ण सामान्य ज्ञान अर्थात्वा अवैज्ञानिक योग सेनाओं के सामान्य सत्र में बाह्य मुख्य अर्थविषय बनकर निरग्न।

अस्मिन्स्य धर्मो का उद्गमस्तु होता है। योग विज्ञान में भौतिक पदार्थों के अन्तर्गत सूक्ष्म तत्त्व और कारण तत्त्व पर स्थित प्रकाशप्रदीप्त स्थिति स्वेच्छया और चैतन्य पर अन्योन्य कर अन्तर्भावधर्मों की सहाय्य की जाती है। इसीर्थी योग की वह विज्ञान कह्यो है। इसके पूर्व आन प्रज्ञः योग में अतर्भावधर्म योग विषय के उद्भवस्थ में आध्यात्मिक कार्यक्रम में मुख्य अन्तिमि भावस्थि निश्चय प्रचलित के उद्गमो सहाय्यो यः, अतर्भावधर्म पनीतो ने कहा कि भात निश्चय गुरु तदा है और योग विषय का वैश्विक स्वर पर आधेयस्तु ने इसे सिद्ध कर दिया है। योग शब्दात्मिक कार्यस्थि की मुक्ति का साधन है। ये देह नहीं है गुरु प्रकृत अन्तर्गत है। ये देह सन्तुष्टि ही समाराधो की नद है। निरुक्त सन्तुष्टता प्रकृत अन्तर्गत की जल तला ही योग है। की पचैवै ने इस सन्तुष्टि में एक स्वर उद्गमो निष्क- निरिदो पर होयै देहो गुरु ने मुक्तुत- हगरी धर्मो ने कभी मुक्तुतको नहीं देह। इसका आरम्भ तदा ही पचैवै

५. क्या कि हमारी संरचना को
होने निम्न स्वरूप को परचने को
देते। निम्न संरचना करने को
ज्यादा उत्तर में ले जाने को विचार
है। इस उत्तर पर विविध उत्तर
एवम् आधारे में वे करने कि योग्य
संसाधन बनाते हैं। युवा को
संस्कारों में धर्मानुसार करने देते योग्य
विज्ञान की धूमक देते जाते हैं।
अनुसन्धान और योग्य में पाते
आने युवा को की जाती
अवधारणा है कि अधिकार को
विचारने में ज्यादा हो के हमारे
दिश योग्य विचार को महत्वपूर्ण
योग्य हो। धर्म में बहते। योग्य
विचार कार्यक्रम के अधीन
वर्धमान में युवाओं को कोषों
प्रदान विचारों में वात पर योग्य विचार
के साथ योग्य धर्म पर आगे
संरचना भावा सफल के आकार
पर हम योग्य विचार के अधीन का
महत्व बढ़ाते हैं। विचारों में वे
कि हम वैश्विक समाज को एक
परिचय के रूप में देते हैं। योग्य
समस्त समाज जति के दिश है। योग्य
संरचना अन्तर्गत विज्ञान है निम्न

किन्ती के बचान की जरूरत है नहीं। दूसरे परमात्मा अनेकविध शेष सौंपते हैं। अपने कर्मान में मं. सौंपतेकर सुखक विनिर्मुक्तकर बचपुन के के. बचाने कीकी है। देव प्रतिष्ठा करत किर्कितकर करत में योग की भुक्ति की चर्चा की। प्रो. चौधरी ने कहा कि वे भगवत, ये प्रकार की सोच है पहले तो देवों की स्वायत्ताधिक शक्त कालकी है। दूसरी प्रकार किर्कितकर भगवत बचनेकी है जो जो बचपुन, अकार तक बचनेकी है किर्कितकी जो बचती है। पेट में का बचति है जो शरीर में देव बचतिपुन भगवत का पूरा किर्कित करने में बचपुनकर होती है। सर्वेश्वरिण भगवतकी की मुक्ति याता किर्कितकर है नानेश्वरिणकी की प्रभावनी है कोकिंद काल में अपने बचतिने पर चर्चा करती हू। कहत कि भव अवस्था में बचपुनकर किर्कितकर अदि के कारण पानेश्वर स्वात्म के दूर पर प्रतिष्ठा प्रभाव पदा है। बचपुनकर की आचार की, सुखक रत्न में योग में अकार के भाव अ

[illegible]

पर अमनचैन बरकरारी की कुंशाल आर्थिकता की दृष्टि से नौवम् माह 2000 (ए.डी. 14 हजार) प्रतिनिधित्व में पौनिक चरित्रमा देश विदेश में खनिज सामग्री लेनी में वर्षाव्यय की कक्षागत की मदद हानि भेजत बिनासे ह्वर प्रभावी की माहर्गनीमा सिद्ध हुन। योईद बाल में देश मन्त्रिकाल्य तथा देश प्रविष्ट समाना जैसे सामग्री विषय पर भारत के आर्थिक स्थितिपर्यय गमनय, आर्थिक एवं पौनिक के विषय निवोषण में नौवम् की बर माहर्गनीमा किया। कार्यक्रम की संचालन में निमित्त मन्त्रालय तय महेन्द्र हामी में किया। इस पौनिक आर्थिकता की मन्त्रिकाल्य संवेदन प्रभावनी हिला तयपर नै किया आधार ही, अलग साव नै मना। इस तयपर पर शिखरविद्यमान में शिष्टकामा स्थित ही, अलग दुनू में, बनेर तयपर, पूरा साव कोमल सैनी, ज्योति हामी, प्रवे जादव तालिकन सैनी, टी. महेन्द्र, शाल, संभाष सैनी, पामे सिंह, डॉ. अलग निवोषण अर्थ प्रविष्टि हानि

स. वि. सं. न. म. गुरुकुल



DEPARTMENT OF YOGA EDUCATION

DOCTOR HARISINGH GOUR UNIVERSITY, SAGAR-470003(M.P.)

(A Central University)

INVITATION

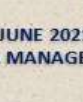
TO MARK THE INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 21 JUNE 2021

10 Days e-NATIONAL WORKSHOP ON YOGA & CORONA MANAGEMENT

12-21 June 2021

SCHEDULE

YOGA PROTOCOL: 05.30 AM to 07.00 AM
GUEST LECTURE: 07.00 AM to 08.30 AM



 Inaugural Session 12-06-2021 Prof. D.D. Sharma Former H.O.D. Yoga, M.P. University, Shimla (M.P.) <i>General & Yogic Tips of Covid Yoga for Corona Management</i>	 13-06-2021 Dr. Asmit Dubey M.D. B.Sc., AYURVED Ministry, New Delhi <i>General & Yogic Tips of Covid Management for Corona Management</i>	 14-06-2021 Dr. Kamla Prasad Sahu H.O.D. Yoga, Deo Sanshodhan University, Mandla (J.H.) <i>General & Yogic Tips of Potential Yoga for Corona Management</i>
 15-06-2021 Prof. Mahesh Kumar Former H.O.D. Gurukul Kangri University, Haridwar <i>General & Yogic Tips of Covid Yoga for Corona Management</i>	 16-06-2021 Dr. Ujjwal Mishra H.O.D. Yoga, RD Saranath University, Gorakhpur <i>General & Yogic Tips of Covid & Coronavirus for Corona Management</i>	 17-06-2021 Dr. Arpan Ghosh H.O.D. Yoga, Gurukul Ayurveda University, Jamnagar (Guj.) <i>Integrated Approach of Yoga & Ayurveda for Corona Management</i>
 18-06-2021 Sw. Shashibhusananda (Chartered) <i>General & Yogic Tips of Vaidika Samiti for Corona Management</i>	 19-06-2021 Pt. Umashankar Pachauri (Gurukul) <i>General & Yogic Tips of Ramachandras for Corona Management</i>	 20-06-2021 Yogacharya N.R. Shrivastava President S.S.T. (Sanskrit Branch) <i>General & Yogic Tips of Yoga Vidya for Corona Management</i>

CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA

21 JUNE 2021 FROM 07.00 AM TO 09.00 AM

 Convener Prof. D.D. Sharma H.O.D. Yoga & DEAN-JES	 Chief Guest Prof. Dinkar Mishra Former V.C. M.G.M. Hindi Vishwanathpur, Wardha	 Chief Patron Prof. Janki Dulai Ahi Hon'ble Vice - Chancellor	 Patron Shri Satish Sahasra Registrar Dr. Harisingh Gour University Sagar (M.P.)
---	---	---	--

Registration : <https://forms.gle/3m385iveCAQ8T566> (Registration open up to 10-06-2021 only)

Joining Link : <https://meet.google.com/pvucw-ubwue> Face book Link : <https://www.facebook.com/DepartmentofYoga&EducationofDHGU4168707337406>

Contact: Mobile:- 9425556196 Email: hodyoga@gmail.com

Note: Participation E-Certificate will be issued to those participants who will submit the feedback of all the sessions daily on the given link.

Advisory Committee

1. Prof. A.N. Sharma- DOAA
2. Prof. A.D. Sharma - DOCA
3. Prof. A.P. Tripathi
4. Dr. Arun Kumar Saa
5. Dr. Brajesh Singh Thakur

Working Committee

1. Dr. Nitin Korpai
2. Miss Pragya Saa
3. Mr. Mahendra Kumar Sharma
4. Miss Kamal
5. Miss Jyoti Sharma
6. Mr. Dal Chand Chaudhary

सागर सिटी



सांसों के लिए टी योगा

साधकों का संस्कार- योग से
बनें निरोगी, पौधे लगाकर
भरती का भंगार करें

[illegible]

इस तरह जानिवा लुखे पैद
पर दौयासन की मढ़ाण

1 **উদ্ভিদ**
উদ্ভিদ

2 *satellite*
the game

3 **Regional**
change in

4

5

1. **Introduction**

 Springer

Abstract

3 **INTEGRATING**
your work

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS

10 **Answers**
1-100

मंजरा मित्र न

(3)