अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस राजस्थान पुलिस अकादमी में उत्साह व उल्लास से मनाया गया

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर दिनांक 21 जून 2017 को राजस्थान पुलिस अकादमी में बडे उत्साह व उल्लास से योगाभ्यास का कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर गुरुकुल योग संस्थान से योग गुरु श्री जर्नादन राव व उनके साथियों ने सभी को योगाभ्यास करवाया। इस क्रम में उन्होने योगासन, प्राणायाम तथा विभिन्न प्रकार के व्यायामों का अभ्यास करवाया साथ ही प्रत्येक योगासन, प्राणायाम तथा व्यायाम से होने वाले सकारात्मक शारीरिक प्रभावों के बारे में जानकारी दी। उपस्थित सभी प्रतिभागियों ने पूर्ण तन्मयता के साथ योगाभ्यास किया तथा उनके द्वारा होने वाले लाभों की जानकारी प्राप्त की।

संपूर्ण योगाभ्यास कार्यक्रम **आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल)** के अनुसार संचालित किया गया। इस प्रोटोकाल के अनुसार एक घंटे के मुख्य सत्र में प्रार्थना के बाद शिथिलीकरण अभ्यास में ग्रीवा, स्कन्ध, कटि व घुटने का संचालन करवाया गया। इसके बाद योगाभ्यास में खडे होकर ताडासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन व त्रिकोणासन, बैठकर भद्रासन, वीरासन, अर्द्धउष्ट्रासन, शशकासन व उदर के बल लेटने वाले मकरासन, भुजंगासन व शलभासन का अभ्यास करवाया गया। आसनों की अन्तिम कडी में पीठ के बल लेटने वाले भुजंगासन व शलभासन करवाया गया। आसनों के पश्चात प्राणायाम करवाये गए जिसमें कपालभाति, अनुलोम विलोम, शीतली व भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया। अन्त में ध्यान के बाद योग करने के संकल्प के साथ शान्ति पाठ के साथ योगसत्र का समापन किया गया।

राजस्थान पुलिस अकादमी के निदेशक श्री राजीव दासोत ने गुरुकुल योग संस्थान, श्री जर्नादन राव व उनकी टीम का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए सभी को स्वस्थ शरीर के लिए योग के महत्व के बारे में जानकारी दी। उन्होने पहला सुख निरोगी काया के सिद्वान्त पर कार्य करने पर बल देते हुए बताया कि स्वस्थ शरीर स्वस्थ समाज का द्योतक है तथा शारीरिक स्वस्थता प्रत्येक व्यक्ति के व्यक्तित्व में सकारात्मकता का संवहन करती है अतः प्रत्येक व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए योग करना चाहिए। उन्होने पुलिस कर्मियों विशेष रुप से उनकी कार्यप्रणाली के अनुरुप शारीरिक रुप से स्वस्थ रहने का आवह्यन किया।

इस कार्यक्रम में अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस एवं निदेशक राजस्थान पुलिस अकादमी श्री राजीव दासोत, अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस सिविल राईट्स श्री एम. एल. लाठर, अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस एसडीआरएफ श्री बी.एल. सोनी सहित लगभग 600 पुलिस अधिकारियों, राजस्थान पुलिस अकादमी के प्रशिक्षकों तथा प्रशिक्षणार्थियों ने भाग लेकर योगाभ्यास किया।