

**PHOOL SINGH BISHT GOVT. DEGREE
COLLEGE LAMBGAON, TEHRI GARHWAL**
REPORT ON
“INTERNATIONAL YOGA DAY”
June 21, 2022

Address to;

**University Grants Commission
New Delhi, India
Ministry of Education
Govt. of India**

Date: June 21, 2022

Abstract:

Recognizing its universal appeal, on 11 December 2014, the United Nations proclaimed 21 June as the International Day of Yoga by resolution 69/131. The International Day of Yoga aims to raise awareness worldwide of the many benefits of practicing yoga.

The Union Ministry of Ayush has 'Yoga for Humanity' as the theme for International Day of Yoga, 2022, Prime Minister Mr. Narendra Modi announced in his monthly Mann ki Baat address. The eighth edition of the International Day of Yoga will be organized on June 21, with the main event being held in Mysuru, Karnataka.

The Bhagavad Gita (Song of the Lord), part of the Mahabharata, contains extensive teachings about yoga. According to Mallinson and Singleton, the Gita "seeks to appropriate yoga from the enunciate milieu in which it originated, teaching that it is compatible with worldly activity carried out according to one's caste and life stage; it is only the fruits of one's actions that are to be renounced." In addition to a chapter (chapter six) dedicated to traditional yoga practice (including meditation), it introduces three significant types of yoga:

Karma yoga: yoga of action

Bhakti yoga: yoga of devotion

Jnana yoga: yoga of knowledge

The Gita consists of 18 chapters and 700 shlokas (verses); each chapter is named for a different form of yoga. Some scholars divide the Gita into three sections; the first six chapters (280 shlokas) deal with karma yoga, the middle six (209 shlokas) with bhakti yoga, and the last six (211 shlokas with jnana yoga). However, elements of all three are found throughout the work.

This year the IDY will be focused on India branding with extensive promotions across the boundaries with all possible platforms including print, digital media and social media, etc. will be organized on MyGovt platform for the participation for the participation of general public.

Working Schedule:

(06 April, 2022) Opening day session, the inaugural ceremony was introduced by

Principal (Phool Singh Bisht Govt. Degree College Lambgaon, T.G.)

Dr. Ved Prakash

Programme Director

Dr. Satendra Kumar Pandey (Assist. Prof. PSB Govt. Degree College)

Convenor

Mayani Chaodhary (Assist. Prof. PSB Govt. Degree College)

Programme Co-coordinator

Mr. Mayank (Assist. Prof. PSB Govt. Degree College)

Mrs. Anuja Rawat (Assist. Prof. PSB Govt. Degree College)

Dr. Abdul Wahab (Guest Faculty PSB Govt. Degree College)

Ms. Anukriti Badola (Guest Faculty PSB Govt. Degree College)

The Concept Note in Inaugural Ceremony is:

Yoga is the union of Individual self (through mind restraining process) with the Universal Self. It is evident from these definitions that the process of yoga is essential to all human beings whose inherent nature is to seek happiness and become free from miseries and sufferings. Yoga is a mind and body practice. Various styles of yoga combine physical postures, breathing techniques, and meditation or relaxation. Yoga is an ancient practice that may have originated in India. It involves movement, meditation, and breathing techniques to promote mental and physical well-being. Tirumalai Krishnamacharya, is seen as one of the most important gurus of modern yoga, and is often called "the father of modern yoga" for his wide influence on the development of postural yoga.

Yoga is as old as India! Yoga: A form of meditations and disciplined life! Yoga is the Practice that originated in India but is practiced widely throughout! Yoga- A way of feeling relaxed and calm!



(21 May, 2022) Importance of Yoga in Daily Life & "yogas chitta vritti nirodha" Lectures by

Mayani Chaodhary (Assist. Prof. PSB Govt. Degree College)

Dr. Vipin Kumar Sharma (Assist. Prof. PSB Govt. Degree College)

Dr. Shubham Uniyal (Assist. Prof. PSB Govt. Degree College)

It brings together physical and mental disciplines to achieve a peaceful body and mind; it helps manage stress and anxiety and keeps you relaxing. It also helps in increasing flexibility, muscle strength and body tone. It improves respiration, energy and vitality. Yoga is an ancient practice that builds strength and awareness and brings together the mind and body. It includes breathing exercises, meditation and asanas or poses that stretch and flex various muscle groups. These asanas are designed to encourage relaxation and reduce stress.

The Five Vrittis

- Correct knowledge (pramana)
- Incorrect knowledge (viparyaya)
- Imagination or fantasy (vikalpa)
- Sleep (nidra)
- Memory (smrti)



A line from **Patanjali's Yoga Sutras**, "**yogas chitta vritti nirodha**" refers to stilling the mind in order to experience Ultimate Reality and move toward Self-realization. Yogas chitta vritti nirodha is Patanjali's definition of yoga. It means that yoga is the removing of the fluctuations of the mind.



It Boosts Self-Esteem and Confidence:

Yoga helps to instill confidence and to bring learning to children on an Experiential level.

Yoga teaches them to persevere, be patient, and work towards compassion, generosity, focus, strength, and flexibility.

(24 May, 2022)



सनातन धर्म में ॐ को बहुत ही प्रभावशाली माना गया है। ॐ में का उच्चारण करते समय तीन अक्षरों की ध्वनि निकलती है। ये तीन अक्षर क्रमशः अ+उ+म् हैं। इसमें 'अ' वर्ण 'सृष्टि' का घोटक है 'उ' वर्ण 'स्थिति' दर्शाता है जबकि 'म्' 'लय' का सूचक है। इन तीनों अक्षरों में त्रिदेव यानी (ब्रह्मा, विष्णु, महेश) का साक्षात् वास माना जाता है। ॐ के जाप को अनिष्टों का समूल नाश करने वाला व सुख-समृद्धि प्रदायक माना गया है। ओंकार ब्रह्मनाद है, इसके उच्चारण व जाप से धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इन चारों पुरुषार्थों की प्राप्ति होती है। किसी भी मंत्र में उच्चारण के आरंभ में ॐ अवश्य लगाया गया है।



Types Of Pranayama

Quiet Breathing.

Deep Breathing.

Fast Breathing.

Tribandha and Pranayama.

Nadi Shuddhi Pranayama or Anuloma - Viloma (Alternate nostril breathing - I)

Anuloma - Viloma (Alternate Nostril Breathing - II)

Suryan Bhedan Pranayama (Right Nostril Breathing)

Ujjayi Pranayama.

(25 May, 2022) Yoga Exercises practices by
Dr. Vijay Singh Rana



Tadasana centers your body and mind, which helps create a calm sense of inner peace. Maintaining alignment and body awareness is a constant process. Standing strong, steady, and centered in Mountain Pose helps to improve posture, alignment, and balance. This can benefit other yoga poses as well as your daily movements.

Vrikshasana Helps Build Focus and Concentration

Since vrikshasana creates a sense of balance within the body, it also translates into mental wellbeing, building focus and concentration, making your mind sharper and lesser prone to meandering. It helps stabilise the nervous system, making it functional to an optimum.

Padahasthasana: Alleviates flatulence, constipation, and indigestion. Spinal nerves are stimulated and toned. Increases vitality. Improves the metabolism.

Ardha Chakrasana tones shoulders, thighs, and waist, and helps stretch the abdomen, stomach and intestine muscles. This asana helps relieve shoulder and neck pain. This yoga pose helps cure respiratory disorders. This asana helps stimulate abdominal organs like the pancreas.

(31 May, 2022) Projection Video lecture by Yoga Guru (Baba Ramdev)



Baba Ramdev is an Indian spiritual leader and a renowned yoga teacher. He is famous for popularizing yoga among Indians through the medium of television and his mass yoga camps. His yoga camps are attended by thousands of people.

Baba Ramdev established Divya Yoga Mandir Trust in 1995 in order to promote yoga. In this endeavor he was accompanied by Acharya Karamveer and Acharya Balkrishna. Acharya Karmaveer is an expert in yoga and Veda while Acharya Balkrishna is a physician with a degree in ayurveda. The headquarters of the trust is at the Kripalu Bagh Ashram of Haridwar.



Baba Ramdev primarily teaches the Pranayama form of yoga. The program consists of six breathing exercises in a specific sequence. Most of the other yoga teachers place more emphasis on the practice of asanas (yoga postures) while Baba Ramdev focuses more on the breathing exercises.



(21 June, 2022)





योग से व्यक्ति का शरीर और मन रहता है स्वस्थ : मयनी

■ संत निरंकारी मिशन और व्यापार मंडल ने लगाया योग शिविर

लंबगांव, 22 मई (स.ह.): फूल सिंह बिष्ट राजकीय महाविद्यालय लंबगांव में योग परिषद की पहल पर छात्र-छात्राओं को योगाभ्यास कार्यशाला में योग से होने वाले लाभ की जानकारी दी गई।

वक्ताओं ने कहा कि योग से व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्वास्थ्य होता है। रविवार को महाविद्यालय में योग कार्यक्रम की संयोजिका डा. मयनी चौधरी ने प्रतिभागियों को योग का अर्थ और महत्व बताया। साथ ही आगामी कार्यक्रमों की रूपरेखा की जानकारी दी। मुख्य वक्ता डा. विपिन कुमार शर्मा और डा. शुभम उनियाल ने योग से स्वास्थ्य व सौंदर्य



रविवार को लंबगांव महाविद्यालय में योग के गुरु सिखाते प्रशिक्षक।

को होने वाले लाभ के विषय में बताया। कहा कि तनाव मुक्त जीवन के लिए योग आवश्यक है। उन्होंने पतंजलि योग सूत्र 'योगश्चितवृत्ति निरोध' की भी गहन जानकारी दी।

इस मौके पर इस अवसर पर डा. एसके पांडेय, डा. भरत राणा, प्रदीप रावत, मकान सिंह, शालू, अंजू, विनती, अंजलि, ललिता, रितांशी मौजूद थे। दूसरी ओर,

लंबगांव व्यापार मंडल ने साप्ताहिक बंदी पर संत निरंकारी मिशन के सहयोग से योग शिविर और सत्संग का आयोजन किया। मिशन के ब्रांच प्रमुख देवी सिंह पंवार ने कहा कि योग से जहां तन-मन स्वस्थ रहता है वहीं सत्संग ईश्वर को समझने का मार्ग है। इस मौके पर कैलाश पंवार, राजीव पंवार, संभार रमोला मौजूद थे।

राष्ट्राय

सहारा

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग है जरूरी

लंबगांव(टिहरी)। फूल सिंह बिष्ट राजकीय महाविद्यालय लंबगांव में योग परिषद की ओर से आयोजित कार्यशाला में योगाभ्यास को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ के लिए महत्वपूर्ण बताया।

योग कार्यशाला प्राचार्य वेद प्रकाश ने शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि कॉलेज में शिक्षण के साथ ही अन्य रचनात्मक गतिविधियां होने से छात्रों को नई जानकारी मिलती है। कार्यक्रम संयोजिका डा. मयनी चौधरी ने छात्रों को योग का अर्थ और महत्व समझाया। मुख्य वक्ता डा. विपिन कुमार शर्मा और डा. शुभम उनियाल ने कहा कि योग से शारीरिक, मानसिक स्वस्थता से लेकर व्यक्ति का सौंदर्य भी निरखता है। इस मौके पर डा. एसके पांडेय, डा. भरत राणा, प्रदीप रावत, मकान सिंह, शालू, अंजू, अंजलि, ललिता, रितांशी आदि मौजूद थे। संवाद

आमर उजाला

सुमन का व्यक्तित्व किया जाएगा पाठ्यक्रम में शामिल टिहरी जनक्रांति के नायक श्रीदेव सुमन की जयंती पर बोले कुलपति पंत

संवाद न्यूज एजेंसी

चंबा/लंबगांव/नरेंद्रनगर। टिहरी जनक्रांति के नायक शहीद श्रीदेव सुमन की जयंती पर जनप्रतिनिधियों, ग्रामीणों और सुमन के परिजनों ने शहीद के स्मारक पर पुष्प अर्पित कर उनका भावपूर्ण स्मरण किया। श्रीदेव सुमन विवि के कुलपति डा. पीपी ध्यानी ने कहा कि श्रीदेव सुमन के व्यक्तित्व को पाठ्यक्रम में शामिल किया जाएगा।

साथ ही स्नातक स्तर पर सर्वोच्च अंक प्राप्त करने वाले छात्र-छात्राओं को श्रीदेव सुमन गोल्ड मेडल से सम्मानित किया जा रहा है। बुधवार को अमर शहीद श्रीदेव सुमन की जयंती पर उनके पैतृक गांव जौल में शहीद को ब्रह्मासुमन अर्पित किए गए। विधायक किशोर उपाध्याय ने शहीद के बलिदान को याद किया। मुख्य वक्ता डा. गिरधर पंडित ने कहा कि श्रीदेव सुमन के स्वाभिमान और परोपकार से ही टिहरी क्षेत्र को आजादी मिली। इस मौके पर कुलसचिव खेमराज भट्ट, पालिकाध्यक्ष सुमना रमोला, प्रो. एमएस रावत, एसडीएम अपूर्वा सिंह, जिला पंचायत सदस्य एलमा



चंबा के जौलगांव में श्रीदेव सुमन की मूर्ति पर पुष्प अर्पित करते विधायक किशोर उपाध्याय व अन्य। संवाद

सजवाण, प्रधान सरिता रावत, मस्तराम बडोनी, विनोद बडोनी, सुधा बडोनी, अनुपम बडोनी, सुशील बहुगुणा, खेम सिंह चौहान और जीतराम भट्ट आदि मौजूद थे।

जिला मुख्यालय में स्थित कांग्रेस कार्यालय में अमर शहीद श्रीदेव सुमन की जयंती पर उन्हें याद किया गया। इस मौके पर जिलाध्यक्ष रakesh राणा, शांति प्रसाद भट्ट, दर्शनी रावत, मुशरफ अली, देवेन्द्र नौडियाल, लखवीर चौहान, नवीन सेमवाल और किशोर सिंह मंद्रवाल आदि मौजूद थे। उधर, फूल सिंह बिष्ट राजकीय

महाविद्यालय में प्राचार्य डा. वेद प्रकाश, डा. विजय राणा, डा. मयनी चौधरी, रितांशी, अंजू, शालू, भागवत, संगम, नितीर्ण, अनुप्रिया, मोनिका, करिश्मा, किरन, रेखा और आशिमा ने सुमन को याद किया।

नरेंद्रनगर में पूर्व प्रमुख वीरेंद्र कंडारी, व्यापार मंडल अध्यक्ष जितेंद्र चांदपुरी, पूर्व पालिकाध्यक्ष राजेंद्र सिंह राणा, जखर सिंह नेगी, मनवीर सिंह नेगी, धर्म सिंह चौहान, सुंदर सिंह रावत, दिनेश, ज्ञानदेव, राजेंद्र गुसाईं व राजकीय महाविद्यालय पोखरी में प्राचार्य डा. शशिबाला वर्मा, डा.

धूमधाम से मनाई गई श्रीदेव सुमन जयंती

उत्तरकाशी। टिहरी ज़ांति के जननायक अमर शहीद श्रीदेव सुमन की 107वीं जयंती नगर के हनुमान चौक पर धूमधाम से मनाई गई। इस मौके पर श्रीदेव सुमन मंच के सदस्यों ने उनकी मूर्ति पर पुष्प अर्पित कर स्मरण किया। डॉरम अभिषेक रुहेला ने श्रीदेव सुमन के जीवन पर प्रकाश डालते हुए सभी को समाज हित में कार्य करने के लिए प्रेरित किया। नगर पालिकाध्यक्ष रमेश सेमवाल ने कहा कि टिहरी की जनता को राजशाही से मुक्त कराने में श्रीदेव सुमन का अभूतपूर्व योगदान रहा है। मंच के सचिव शैलेंद्र नौडियाल ने श्रीदेव सुमन को उत्तरकांड का भगत सिंह बताया। इस मौके पर रविंद्र नौडियाल, प्रताप बिष्ट, नागेंद्र धरनिवाल, पदमेश सकलानी, सुधा गुप्त, प्रताप पोखरियाल, विष्णुचल रावत, राय सिंह रावत, प्रेम सिंह पंवार आदि मौजूद रहे। संवाद

रामभरोसे, डा. वंदना सेमवाल, डा. सुमिता पंवार, डा. मुकेश, विवेकानंद, रचना राणा, रेखा, अंकित, नरेंद्र बिजलवाण, दीवान सिंह और सुनीता ने सुमन को याद किया।



Conclusion:

The Union Ministry of Ayush has 'Yoga for Humanity' as the theme for International Day of Yoga, 2022. International Yoga Day 2022 was celebrated on 21 June 2022 across the world with great enthusiasm. As the pandemic COVID-19 continued this year also, yoga is helping people to stay energetic and have strong immune system. International Yoga Day 2022 theme focused on the benefits of yoga during. Recognizing the importance of yoga, this year yoga day theme focus on how yoga helps to cure Covid-19 and how it will help the achieving holistic health of every individual.

This year the day will be marked at the time when COVID-19 pandemic continues to upend lives and livelihoods of people worldwide. COVID-19 has exacerbated psychological suffering and mental health problems viz depression and anxiety beyond its immediate impact on physical health. This has highlighted the urgent need to address the mental health dimension of the Covid pandemic in addition to the physical health aspects.

A growing trend of embracing Yoga by the people around the world to stay healthy and rejuvenated and to fight social isolation and depression has been witnessed during this time of pandemic. Yoga has also been playing a significant role in the psycho-social care and rehabilitation of Covid-19 patients in quarantine and isolation particularly very helpful in allaying their fears and anxiety.

Submitted by;

Mayani

Mayani Chaudhary

Assistant Professor

mayanichaudhary@gmail.com

Phool Singh Bisht, Govt. Degree

College Lambgaon, Tehri Garhwal

Ved Prakash

Dr. Ved Prakash

Principal

**Phool Singh Bisht, Govt. Degree
College Lambgaon, Tehri Garhwal**