

"योग शिविर"



बी०एड० चतुर्थ सेमेस्टर



सत्र: 2023—2025

दिनांक: 13.05.2025 से 17.05.2025

योगाचार्य: श्री शुभम शर्मा

शिक्षाशास्त्र विभाग, राठ महा० पैठाणी

प्रथम दिवस दिनांक: 13.05.2025



गतिविधियाँ

- ❖ आज दिनांक 13.05.2025 से बी०एड० चतुर्थ सेमेस्टर हेतु योग कक्षाओं का आयोजन किया गया। इसका आयोजन महाविद्यालय के प्रार्थना सभा स्थल में हुआ। शिविर का प्रारम्भ शिक्षाशास्त्र विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ० प्रवेश कुमार मिश्रा, शारीरिक शिक्षा के विभागाध्यक्ष डॉ० गोपेश कुमार सिंह एवं डॉ० शिवेन्द्र सिंह चंदेल द्वारा किया गया।
- ❖ योग शिविर कार्यक्रम को संचालित करने के लिए हमारे मध्य उपस्थित योगाचार्य श्री शुभम शर्मा को विभाग के प्राध्यापक डॉ० शिवेन्द्र सिंह चंदेल द्वारा पुष्प गुच्छ भेंट कर उनका स्वागत एवं अभिनंदन किया गया।

❖ प्रयोगात्मक कक्षा का प्रारम्भ—

कक्षा का प्रारम्भ प्रातः 6:30 बजे से हुआ जिसमें शारीरिक शिक्षा विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ० गोपेश कुमार सिंह द्वारा प्रशिक्षणार्थियों को योग से संबंधित सामान्य जानकारी प्रदान की गई।

- इसके पश्चात योगाचार्य श्री शुभम शर्मा द्वारा योग कक्षा का संचालन किया गया।
- योगाचार्य द्वारा सर्वप्रथम योग के बारे में सामान्य जानकारी दी गई। योग प्रारम्भ करने से पूर्व शरीर को वर्म-अप करने के लिए सामान्य गतिविधियाँ कराई गई।
 - गायत्री मंत्र एवं ओम् के उच्चारण के साथ पद्मासन में योग शुरू हुआ। इसके साथ-साथ ताड़ासन, बज्रासन, भद्रासन, भुजंगासन, धनुरासन, हलासन, तितली आसन, जीनुशीर्षासन, गोमुखासन आदि का अभ्यास किया।
 - अंत में कक्षा का समापन ओमकार, योगमंत्र और पुनःश्वास पर ध्यान केन्द्रित करते हुए किया गया।

❖ सैद्धान्तिक कक्षा—

- प्रयोगात्मक कक्षा के समापन के पश्चात प्रातः 8:35 से सैद्धान्तिक कक्षा का संचालन प्रारम्भ हुआ। योगाचार्य द्वारा योग का अर्थ, जीवन में योग का महत्व, आवश्यकता के बारे में बताया गया। साथ ही ध्यान, संतुलित आहार का महत्व भी बताया गया। अंततः कक्षा का समापन प्रश्नोत्तरी सत्र के साथ समाप्त हुआ।

{प्रस्तुतकर्ता— सुमित भण्डारी}

द्वितीय दिवस दिनांक: 14.05.2025



Paithani, Uttarakhand, India

Govt Professional Model College Banas, 4xxr+9gg, Near Raath Mahavidhyala, Paithani, Uttarakhand 246123, India

Lat 30.148405° Long 78.991186°
14/05/2025 08:29 AM GMT +05:30

Paithani, Uttarakhand, India

Govt Professional Model College Banas, 4xxr+9gg, Near Raath Mahavidhyala, Paithani, Uttarakhand 246123, India

Lat 30.148348° Long 78.991194°
14/05/2025 05:49 AM GMT +05:30

गतिविधियाँ

❖ प्रथम सत्र(प्रयोगात्मक)–

आज महाविद्यालय में योगा शिविर का द्वितीय दिवस है। प्रथम सत्र प्रातः 5:50 से प्रारम्भ हुआ जिसमें योगाचार्य शुभम शर्मा द्वारा सर्वप्रथम ओम तथा गायत्री मंत्र का उच्चारण करवाया गया जिससे ध्यान केन्द्र में सहायता मिलती है। इसके पश्चात सूक्ष्म व्यायाम करवाया गया जिससे शरीर में ऊर्जा उत्पन्न की जा सके।

❖ आज के योगा सत्र में योगाचार्य द्वारा सूर्य नमस्कार के 12 आसनों के बारे में बताया गया जिसमें प्रणामासन, हस्त उत्थनासन, हस्तपादासन, अश्व-संचालनासन, दण्डासन, अष्टांग नमस्कार, भुजंगासन, अधोमुख श्वानासन, अश्व-संचालनासन, हस्तपादासन तथा हस्त उत्थनासन शामिल है।

❖ इसके पश्चात योगाचार्य द्वारा विभिन्न व्यायामों का अभ्यास करवाया गया जो कि कमर दर्द, जोड़ों का दर्द, गर्दन दर्द इत्यादि को दूर करने में सहायक होते हैं।

❖ इसके अतिरिक्त बज्रासन, मकरासन, ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, नौकासन, सेतुबंधासन, मलासन इत्यादि का अभ्यास करवाया गया।

❖ अंततः ओम तथा गायत्री मंत्र के उच्चारण के साथ प्रातः 8:00 बजे प्रथम सत्र का समापन हुआ।

❖द्वितीय सत्र(सैद्धान्तिक)–

द्वितीय सत्र अर्थात् सैद्धान्तिक कक्षा का प्रारम्भ प्रातः 08:30 से प्रारम्भ हुआ। योगाचार्य द्वारा विभिन्न प्रकार के योग, व्यायाम एवं प्राणायाम के बारे में तथा उनसे होने वाले फायदे व करने के तरीको के बारे में जानकारी दी गई तथा योगा से संबंधित सैद्धान्तिक कार्य(प्रोजेक्ट कार्य) के संबंध में अपने व्याख्यान के द्वारा सामान्य जानकारी प्रशिक्षणार्थियों को दी गई। अंत में प्रशिक्षणार्थियों से प्रश्नोत्तरी के साथ कक्षा का समापन 10:00 बजे हुआ।

{प्रस्तुतकर्ता– नितिन चौहान}

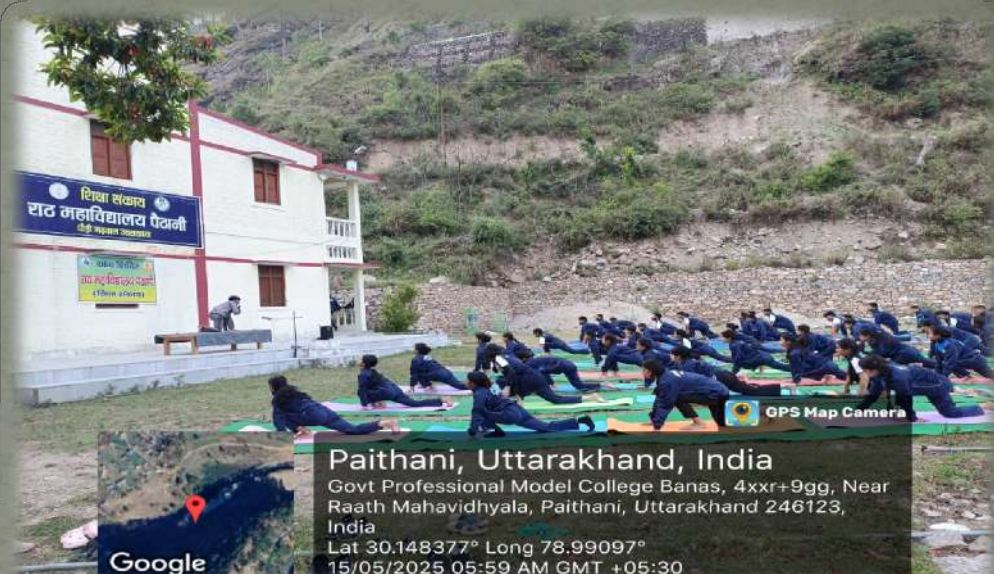
तृतीय दिवस दिनांक 15.05.2025



Paithani, Uttarakhand, India

Govt Professional Model College Banas, 4xxr+9gg, Near Raath Mahavidhyala, Paithani, Uttarakhand 246123, India

Lat 30.148377° Long 78.99097°
15/05/2025 05:59 AM GMT +05:30



Paithani, Uttarakhand, India

Govt Professional Model College Banas, 4xxr+9gg, Near Raath Mahavidhyala, Paithani, Uttarakhand 246123, India

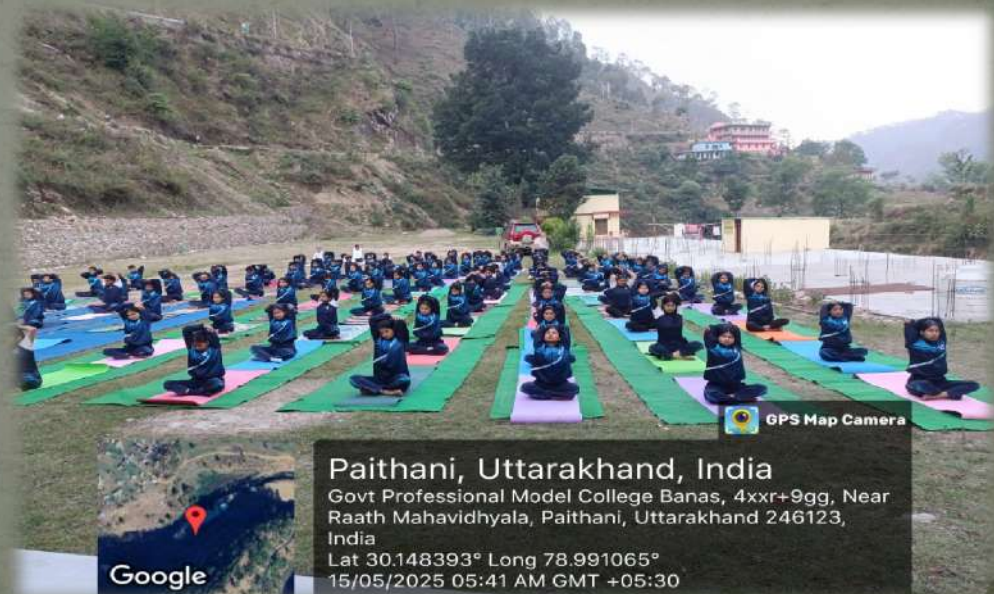
Lat 30.148377° Long 78.99097°
15/05/2025 05:59 AM GMT +05:30



Paithani, Uttarakhand, India

Govt Professional Model College Banas, 4xxr+9gg, Near Raath Mahavidhyala, Paithani, Uttarakhand 246123, India

Lat 30.148369° Long 78.991106°
15/05/2025 05:38 AM GMT +05:30



Paithani, Uttarakhand, India

Govt Professional Model College Banas, 4xxr+9gg, Near Raath Mahavidhyala, Paithani, Uttarakhand 246123, India

Lat 30.148393° Long 78.991065°
15/05/2025 05:41 AM GMT +05:30

गतिविधियाँ

❖ प्रथम सत्र(प्रयोगात्मक)

आज महाविद्यालय में योग शिविर का तीसरा दिन था। पूर्व दिवस की भाँति आज भी प्रथम सत्र प्रातः 05:30 बजे से शुरू हुआ जिसमें योगाचार्य श्री शुभम शर्मा द्वारा सर्वप्रथम ओम् तथा गायत्री मंत्र का उच्चारण करवाया गया। आज सूक्ष्म व्यायाम के साथ साथ शरीर में लचीलापन लाने के लिए कई व्यायाम करवाये गए। जैसे कि बज्रासन, मकरासन, समकोण आसन, ताड़ासन, वृक्षासन, गरुड़ासन, हलासन, त्रिकोणासन आदि।

इसके पश्चात माइग्रेन, सर्वाइकल से संबंधित व्यायाम करवाए गए और बताया गया कि किस प्रकार हम इन समस्याओं को दूर कर सकते हैं।

व्यायाम के पश्चात हमने बहुत से प्रणायामों का अभ्यास किया जिनमें भस्त्रिका, भ्रामरी, कपालभाँति, अग्निसार, शीतली एवं अनुलोम-विलोम मुख्य थे। इन प्रणायामों के द्वारा हम श्वास, रक्तचाप जैसी समस्याओं पर नियंत्रण रख सकते हैं। अंततः दो मिनट के ध्यान के साथ ओम् तथा गायत्री मंत्र के उच्चारण के साथ प्रथम सत्र का समापन प्रातः 07:45 पर हुआ।

❖द्वितीय सत्र(सैद्धान्तिक)

द्वितीय सत्र प्रातः 08:15 से प्रारम्भ हुआ। योगाचार्य द्वारा आज हमें अष्टांग योग की जानकारी दी गई। अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि के बारे में बताया गया।

योगाचार्य द्वारा हमें इनके लाभ व हानियों की जानकारी प्रदान की गई।
अंत में प्रश्नोत्तरी के साथ 10:00 बजे द्वितीय सत्र का समापन हुआ।

{प्रस्तुतकर्ता— इशिका बिष्ट}

चतुर्थ दिवस दिनांक 16.05.2025

शिक्षा संकाय
राठ महाविद्यालय पैठानी
पौड़ी गढ़वाल उत्तराखण्ड

योग शिविर
राठ महाविद्यालय पैठानी
(शिक्षा संकाय)



GPS Map Camera



Paithani, Uttarakhand, India

Govt Professional Model College Banas, 4xxr+9gg, Near Raath Mahavidhyala, Paithani, Uttarakhand 246123, India

Lat 30.148355° Long 78.991076°
16/05/2025 07:31 AM GMT +05:30



GPS Map Camera



Paithani, Uttarakhand, India

Govt Professional Model College Banas, 4xxr+9gg, Near Raath Mahavidhyala, Paithani, Uttarakhand 246123, India

Lat 30.148363° Long 78.991117°
16/05/2025 07:04 AM GMT +05:30



GPS Map Camera



Paithani, Uttarakhand, India

Govt Professional Model College Banas, 4xxr+9gg, Near Raath Mahavidhyala, Paithani, Uttarakhand 246123, India

Lat 30.148383° Long 78.991111°
16/05/2025 07:03 AM GMT +05:30



Activities

❖ Practical Session:

The session began with all the participants assembling and placing their yoga mats in the designated area. Everyone took their positions and settled down calmly, awaiting the instructor's arrival.

1. Opening Ritual:

- The session started with the chanting of Om and Gayatri Mantra creating a peaceful and focused environment.

2. Warm-Up & Stretching:

- Gentle stretching exercises for hands, wrists, and legs were done to loosen up the body
- We practiced Paschimottanasana and Butterfly Asana, followed by One-knee Butterfly Pose with targeted stretches in the same posture.

3. Core Asanas Practiced:

- Pawanmuktasana
- Surya Namaskar was performed 5–6 times in a flow, energizing the body.
- Further stretches included hands, legs, side stretches, and light jumps to maintain flexibility and stamina.

4. Balancing and Strengthening Asanas:

- Vrikshasana • Natarajasana • Tadasana • Setubandhasana
- Garudasana • Tadasana • Markatasana

5. Breathing and Meditation:

- Anulom Vilom and Agnisar kriya were performed to promote inner calm and improve organ functioning.
- The session concluded with Bhramari Pranayama and a short meditation, where participants focused on the natural surroundings to enhance mindfulness.

6. Closing Ritual:

- Final chanting of Om and the Gayatri Mantra was done to conclude the practice on a spiritual note.

❖ Theory Class Summary:

In the theory session, the instructor discussed all the asanas practiced during the morning session. Each posture was explained with respect to:

- Physical and mental benefits
- Precautionary measures and side effects
- Targeted body systems or conditions they help with (e.g., digestion, flexibility, stress relief)

A Q&A session followed where students asked questions regarding specific asanas and their personal difficulties while practicing them. The instructor addressed each query patiently, offering suggestions and modifications as needed.

{Reported By- Bhavya Khatri}

पंचम दिवस दिनांक 17.05.2025



गतिविधियाँ

❖ प्रयोगात्मक सत्र—

आज महाविद्यालय में योग शिविर का अंतिम दिवस था। पूर्व दिनों की भाँति आज भी प्रयोगात्मक सत्र प्रातः 05:30 बजे से शुरू हुआ जिसमें योगाचार्य श्री शुभम शर्मा द्वारा सर्वप्रथम ओउम् तथा गायत्री मंत्र का उच्चारण करवाया गया। तत्पश्चात सूक्ष्म व्यायाम की शुरुआत हुई। साथ ही तितली आसन, हलासन, मकरासन, धनुर आसन, बज्रासन, गोमुखासन, सेतुबंधासन, इत्यादि आसन कराये गये।

इसके पश्चात योगाचार्य द्वारा सूर्य नमस्कार एवं हठ सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया गया। विभिन्न आसनों के पश्चात हमारे द्वारा विभिन्न प्रकार के प्राणायामों का अभ्यास किया गया जिसमें भस्त्रिका, कपालभाँति, अग्निसार, शीतली, शीतकारी, अनुलोम—विलोम और भ्रामरी प्राणायाम शामिल थे।

अंत में 02 मिनट का ध्यान करने के बाद पुनः ओउम् तथा गायत्री मंत्र के उच्चारण के साथ पंचम दिवसीय प्रयोगात्मक योग शिविर प्रातः 07:30 बजे समाप्त हुआ।

❖योग शिविर समापन—

आज पाँच दिवसीय योग शिविर का अंतिम दिवस था अतः योग शिविर के समापन पर महाविद्यालय में सूक्ष्म कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में छात्राध्यापिका भव्या खत्री, छात्राध्यापक गौरव रावत तथा छात्राध्यापक नितिन चौहान द्वारा अपने इन पाँच दिनों के अनुभवों को सबके साथ साझा किया गया।

कार्यक्रम में महाविद्यालय के शिक्षाशास्त्र विभाग के प्राध्यापक डॉ० शिवेन्द्र सिंह चंदेल द्वारा अपने कथनों के माध्यम से एक भावी अध्यापक के जीवन में योग के महत्व और पाठ्यक्रम में योग को शामिल किये जाने के महत्व पर प्रकाश डाला गया। इसके पश्चात योगाचार्य श्री शुभम शर्मा द्वारा इन पाँच दिनों के अपने अनुभवों को साझा किया गया।

अंत में विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग, डॉ० प्रवेश कुमार मिश्रा द्वारा योगाचार्य श्री शुभम शर्मा को स्मृति चिन्ह देकर तथा अपने वक्तव्य के माध्यम से धन्यवाद ज्ञापित किया गया और कार्यक्रम समापन की घोषणा की गई।

उक्त कार्यक्रम में मंच संचालन का कार्य छात्राध्यापिका साक्षी बंसल द्वारा किया गया।

{प्रस्तुतकर्ता— साहिल सिंह}



“धन्यवाद”

उक्त प्रस्तुति छात्राध्यापक शुभम सुयाल, बी०एड० चतुर्थ
सेम० द्वारा प्रस्तुत की गई है।