



पंजीयन क्र.-17195

(विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान से सम्बद्ध)

सरस्वती विद्या प्रतिष्ठान, मध्यप्रदेश

प्रान्तीय कार्यालय: 'प्रज्ञादीप' हर्षवर्धन नगर, भोपाल-462003

दूरभाष: (0755) 2761225, ई-मेल: vidyabhartibpl@gmail.com,

www.vidyabhartimp.org

पत्र क्रमांक : 65/2021

दिनांक-16/06/2021

प्रति,

श्रीमान व्यवस्थापक/प्राचार्य/प्रधानाचार्य महोदय,
समस्त सरस्वती शिशु/विद्या मंदिर
मध्यभारत प्रांत।

विषय: समाजव्यापी योग का कार्यक्रम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2021

बंधु एवं भगिनी,

सादर नमस्कार

योग का प्रारम्भ महर्षि पतंजली के योग सूत्रों से होता है। महर्षि व्यास जी ने “व्यास भाष्य” में योग सूत्रों की सर्वोत्तम व्याख्या करते हुए बताया है कि मनुष्य किस प्रकार अपने मन, चित्त, वृत्तियों पर नियंत्रण रखकर जीवन में सफल हो सकता है। योग के माध्यम से ही चित्त की वृत्तियों को चंचल होने से रोका जा सकता है। योग एक आध्यात्मिक अभ्यास है जो शरीर और मस्तिष्क को संतुलित करते हुए हमें प्रकृति के निकट लाता है।

योग धर्म नहीं है, यह जीने की एक कला है जिसके माध्यम से एक स्वस्थ शरीर में एक स्वस्थ मन की कल्पना को साकार किया जा सकता है। योग का अन्तिम लक्ष्य व्यक्ति को स्वयं से ऊँचे उठाकर ज्ञानोदय की उच्चतम अवस्था प्राप्त करना है।

योग की उत्पत्ति प्राचीन समय के ऋषि-मुनी, योगियो द्वारा भारत में हुई। इसकी महत्ता को समझते हुए विद्या भारती द्वारा अपने विद्यालयों में पढ़ाए जाने वाले पाँच आधारभूत विषयों में एक विषय योग को भी पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया गया है।

भारत वर्ष के वर्तमान प्रधानमंत्री जी ने सन् 2014 में संयुक्त राष्ट्र को सुझाया कि 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जावे और हम सब इस बात से गौरवान्वित हैं कि **21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया है।**

प्रसन्नता का विषय है कि यह कार्यक्रम विद्याभारती मध्यक्षेत्र के तत्वाधान में व विद्याभारती मालवा प्रान्त के संयोजकत्व में आयोजित है। कार्यक्रम में मालवा प्रांत, मध्यभारत प्रांत, महाकौशल प्रान्त, एवं छत्तीसगढ़ प्रांत के संयुक्त तत्वाधान में **दिनांक 21 जून 2021 सोमवार को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर समाजव्यापी योग का कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है।** इस कार्यक्रम में क्षेत्र के 80 हजार परिवारों से 2 लाख 50 हजार व्यक्तियों को जोड़ने का लक्ष्य लिया गया है।

आपसे साग्रह अपेक्षा है कि आप अपने परिवार के साथ इस कार्यक्रम को सफल बनाने में महत्वपूर्ण योगदान करें एवं अपने सम्पर्कितजन, इस्टमित्रों सहित सपरिवार अपने-अपने घरों पर इस कार्यक्रम में जुड़े ऐसा अनुरोध है।

➤ **कार्यक्रम में जुड़ने हेतु अपेक्षित-** विद्या भारती परिवार अर्थात वर्तमान और पूर्व आचार्य-दीदी, प्रधानाचार्य/प्राचार्य, भैया-बहिन उनके साथ माता-पिता-अन्य परिजन, साधारण सभा के सभी सदस्य/पदाधिकारीगण, पूर्व छात्र, सम्पर्कित विद्यालयों के शिक्षक परिवार, वहाँ के छात्र-छात्राएं, विद्या भारती की विद्वत परिषद, शोध परिषद (परिवार सहित), विविध समवैचारी संगठनों के

समर्पित कार्यकर्ता (सपरिवार) एवं अन्य समाजजन परिवार सहित सादर अपेक्षित है।

➤ कार्यक्रम हेतु महत्वपूर्ण सूचना -

- ❖ परिवार के सभी सदस्य योग करें।
 - ❖ योग करते समय सुविधाजनक वेश रहें। सम्भव हो तो शुभ्र (सफेद) वस्त्रों में आसन करें ऐसी अपेक्षा है।
 - ❖ सभी को दी गई लिंक के माध्यम से योग करते समय यूट्यूब पर जुड़ना है। अतः पूर्व से ही पर्याप्त नेटवर्क, मोबाईल बेटरी चार्ज रहना एवं योग करने वाले स्थान पर पर्याप्त प्रकाश आदि की तैयारी कर ली जावे।
 - ❖ उसी दिन योग करते समय कमेंट बाक्स में **“भै भी परिवार सहित आपके साथ योग कर रहा हूं, मेरे परिवार से योग करने वालों की सदस्य संख्या है”** अनिवार्यतः लिखना भी है।
 - ❖ लिंक आपकी ओर पृथक से मोबाईल पर भेजी जावेगी, तदनुसार सभी को लिंक सुलभ कराना है। लिंक के साथ गूगल फार्म भी भेजा जा रहा है जिसका भरकर सम्मिट करते ही आपका प्रमाण पत्र जनरेट हो जायेगा। (नाम की जगह परिवार के सभी सदस्यों के नाम लिखें)
 - ❖ कार्यक्रम के तुरन्त बाद योग करने वाले अपने फोटो सोशल मीडिया पर भी भेजें, ऐसी अपेक्षा है।
- कार्यक्रम में जुड़ने हेतु यूट्यूब लिंक- vidyabhartimalwaprant**
<https://www.youtube.com/channel/UCnnN69V7wCmbgh6v3eXFaeQ>

➤ कार्यक्रम संयोजक- श्रीमती हीना नीमा, सहसचिव मालवा प्रान्त

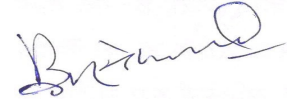
सम्पर्क - श्री पंकज पंवार, प्रान्त प्रमुख नगरीय शिक्षा मालवा प्रान्त- 9425055303

संलग्न-01. विन्दुवार निर्धारित कार्यक्रम

02. योगासन की पी.डी.एफ

03. संलग्न संख्यात्मक वृत्त प्रारूप जिला केन्द्र अपने जिले के विद्यालयों की संख्यात्मक जानकारी भरकर दिनांक 24 जून 2021 तक प्रान्तीय कार्यालय के ईमेल पर भेजें।

भवदीय



(शिरोमणि दुबे)

प्रादेशिक सचिव

प्रतिलिपि:-

1. श्रीमान अध्यक्ष/संगठन मंत्री/सहसंगठन मंत्री महोदय मध्यभारत प्रान्त
2. श्रीमान प्रान्त प्रमुख/समस्त विभाग समन्वयक मध्यभारत प्रान्त।

समाजव्यापी योग का कार्यक्रम
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2021, प्रातः 7.30 से

मिनिट टू मिनिट बिन्दुवार कार्यक्रम

- 01. कार्यक्रम** - दिनांक 21 जून 2021 सोमवार प्रातः ठीक 07:30 बजे से
- **मुख्यवक्ता** - माननीय राज्यपाल आनंदीबेन पटेल, मध्यप्रदेश
 - **अध्यक्षता** - माननीय श्री डी.रामऔष्ण राव,
अखिल भारतीय अध्यक्ष, विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान
- 02. रूपरेखा** - दिनांक 21 जून 2021 सोमवार, प्रातः 07:30 बजे से
- **दीप प्रज्वलन** - दीपमंत्र प्रातः 7.30 बजे ----- (1/2 मिनिट)
 - **वन्दना** - प्रातः 7.32 बजे ----- (2 मिनिट)
मातृ प्रणाम 1, 2, 3 “या कुन्देन्दुबुद्धिप्रदां शारदाम्”
मातृ प्रणाम 1, 2, 3
 - **अतिथि परिचय** - (03 मिनिट)
 - **अध्यक्षीय उद्बोधन** - माननीय श्री डी.रामकृष्ण राव, (10 मिनिट)
अखिल भारतीय अध्यक्ष, विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान
 - **मुख्यवक्ता का उद्बोधन-** माननीय राज्यपाल आनंदीबेन पटेल, मध्यप्रदेश (15 मिनिट)
 - **योगासन प्रस्तुति** - (20 मिनिट)
 - **आभार** - (02 मिनिट)
 -
 - **कल्याण मंत्र “सर्वेभवन्तु सुखिनः”** (15 सेकेण्ड)

21 जून विश्व योग दिवस 30 मिनट पैकेज

- सर्वप्रथम -** समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥
- ब्रह्मनाद -** ॐ 3 बार
- सूचना -** जब भी शरीर खुलेगा, हाथ पैर खुलेंगे स्वांस भरना है जब शरीर सिकुड़ेगा स्वांस छोड़ना यह सभी आसन में स्वांस प्रस्वांस का नियम रहेगा। खड़े होकर - आसन
- खड़े होकर- आसन (लाभ)**
- | | |
|--------------------|---|
| (1) ताडासन | हाईट बढ़ाते हैं। |
| (2) वृक्षासन | लंग्स खोलते हैं। |
| (3) अर्धकटीचक्रासन | फेफड़ों को लचीला बनाते है। |
| (4) उत्कट्टासन | इम्यून सिस्टम एक्टिव होगा। घूटने की समस्या ठीक होती है। |
- बैठकर- आसन**
- | | |
|--------------------|---|
| (1) पर्वतासन | स्वांस लेने की क्षमता वृद्धि |
| (2) पश्चिमोत्तानसन | इम्यूनिटी बढ़ेगी |
| (3) शशांकआसन | फेफड़े पर्याप्त खुलेंगे, ऑक्सिजन का संचार होगा। |
| (4) गोमुखासन | लचिलापन आएगा/कमर के लिए लाभकारी पेट के लिए लाभप्रद |
- लेटकर- आसन**
- | | |
|------------------|----------------------------|
| (1) भुजगासन | प्राणवायु बढ़ाता है। |
| (2) वक्रासन | हृदय की क्षमता बढ़ती है। |
| (3) ऊर्ध्वपादासन | रक्त का संचार ठीक होता है। |
- प्राणायाम-**
- | | |
|-------------------------|--|
| (1) नाड़ीशोधन - 10 चक्र | लंग्स क्षमता बढ़ती है। |
| (2) भ्रस्तिका - 20 बार | ऑक्सिजन पर्याप्त फेफड़ों में जाती है। |
| (3) कपालभाति - 20 बार | पेट के रोग समाप्त |
| (4) भ्रामरी - 05 बार | एकाग्रता बढ़ती है। /चेहरे पर तेज बढ़ेगा। फेफड़े लचीले होते हैं। |
- लंग्स एक्सरसाईज -**
- (1) सामने हाथ खोलना स्वांस लेना/छोड़ना 10 बार
 - (2) 7 स्टॉलमेंट स्वांस लेना-7 अंक में और छोड़ना
 - (3) हाथों को घुटनों से उपर 4 के अंक में स्वांस लेना/छोड़ना
 - (4) लंबा गहरा स्वांस लेना/अन्त्य कुंभक/ छोड़ना/ बाह्यकुंभक करना।
- एक गायत्री मंत्र में स्वांस लेना/एक गायत्री मंत्र में स्वांस रोकना/एक गायत्री मंत्र में स्वांस छोड़ना/ एक गायत्री मंत्र में बाहर स्वांस रोकना। (पूरा चक्र 5 बार करना।)
- ध्यान -** दो मिनट के लिए सुखासन में बैठकर ध्यान करेंगे।
- कल्याण मंत्र -** “सर्वे भवन्तु सुखिनः”

सरस्वती विद्या प्रतिष्ठान “प्रज्ञादीप” हर्षवर्धन नगर, भोपाल

समाजव्यापी योग का कार्यक्रम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2021 संख्यात्मक वृत्त

| क्र. | विद्यालय का नाम | भैया-बहिन | आचार्य- दीदी | अभिभावक | समिति सदस्य | पूर्व छात्र, | विद्वत् परिषद | शोध परिषद | सम्पर्कित विद्यालय संख्या | सम्पर्कित विद्यालय के शिक्षक | अन्य समाजजन | योग |
|------|-----------------|-----------|--------------|---------|-------------|--------------|---------------|-----------|---------------------------|------------------------------|-------------|-----|
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

विशेष- संख्यात्मक वृत्त प्रारूप जिला केन्द्र अपने जिले के विद्यालयों की संख्यात्मक जानकारी भरकर दिनांक 24 जून 2021 तक प्रान्तीय कार्यालय के ईमेल पर भेजें।