राज्यपाल सचिवालय, बिहार

(जन–सम्पर्क शाखा)

राजभवन, पटना–800022

ई–मेल–pr.rajbhavan@gmail.com

prrajbhavanbihar@gmail.com

मोबाईल–9798431468

प्रेस–विज्ञप्ति

संख्या–121/2022

राजभवन में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग शिविर का आयोजन हुआ

पटना, 21 जून, 2022 :– महामहिम राज्यपाल श्री फागू चौहान ने आठवें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर राजभवन के राजेन्द्र मंडप में आयोजित योग शिविर में योगाभ्यास किया। कार्यक्रम में राज्यपाल ने योग की महत्ता बताते हुए लोगों को इसे दैनिक जीवन में नियमित रूप से शामिल करने का सुझाव दिया ताकि वे स्वस्थ, सुखी और सामंजस्यपूर्ण जीवन व्यतीत कर सकें।

योग शिविर में राज्यपाल के प्रधान सचिव श्री रॉबर्ट एल० चोंग्थू सहित राज्यपाल सचिवालय के पदाधिकारियों एवं कर्मियों ने भी योगाभ्यास किया।

योग शिविर में बिहार योग विद्यालय, मुंगेर के संन्यासी धर्मविजय (श्री विजय शंकर) ने विभिन्न योगासनों की विधि एवं इसके लाभ पर प्रकाश डालते हुए ग्रीवा चालन, स्कंध संचालन, कटिचालन, घुटना संचालन आदि प्रारंभिक अभ्यास कराये। उन्होंने ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन, वज्रासन, अर्धउष्ट्रासन, उष्ट्रासन, शशकासन, मरीच्यासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, सेतुबंधासन, पवनमुक्तासन, शवासन आदि के अतिरिक्त नाड़ी शोधन प्रणायाम एवं भ्रामरी प्रणायाम व ध्यान की विधियों का भी अभ्यास कराया।

....