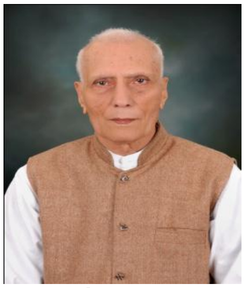

श्रद्धेय स्व. श्री प्रकाश लाल जी
संस्थापक

जीओ और जीवन दो

भारतीय योग संस्थान (पंजी.)

योगाश्रम एवं अनुसंधान केन्द्र
रोहिणी, सैक्टर–3, योगाश्रम मार्ग,
मंगलम् प्लेस, दिल्ली–110085
दूरभाषः 2794 3421–25

योगम् शरणम् गच्छामि

www.yogsansthan.org E-mail: bys.bharatiya41@gmail.com
bharatiya@yogsansthan.org

दिनांकः 8.5.2018

मान्यवर, (प्रान्तीय/जिला/क्षेत्रीय प्रधान) तथा विदेशों में सम्पर्क सूत्र

नमस्कार,

विषयः चौथा अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह – 21 जून, 2018

जैसा कि आप को विदित है, 21 जून, 2018 को पूरे विश्व में चौथा अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाएगा। भारतीय योग संस्थान ने भी पिछले वर्षों की तरह इस महान कार्य में अपना योगदान देने का निर्णय लिया है। भारतीय योग संस्थान के द्वारा पूरे भारतवर्ष तथा जिन देशों में भारतीय योग संस्थान के केन्द्र हैं, सभी जगहों पर 21 जून, 2018 को क्षेत्रीय स्तर पर चौथे अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह के रूप में मनाने का निर्णय लिया गया है। इस कार्यक्रम की योजना इस संबन्ध में संलग्न है। आप से निवेदन है कि इस संबन्ध में बैठक बुला कर समय से पूर्व योजना बनाकर कार्यक्रम को सफल बनाएं। कार्यक्रम के पश्चात् इस की सूचना दिल्ली मुख्य कार्यालय को अवश्य भेजें।

शुभ कामनाओं के साथ,

आपका शुभचिंतक

(देस राज)
महामंत्री

संलग्नः उपरोक्त

भारतीय योग संस्थान
चौथा अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह – 21 जून, 2018

समय	*कार्यक्रम*
06.00 से 06.10	गहरे लम्बे श्वास, पद्मासन, गायत्री मन्त्रोच्चारण भावार्थ सहित, दीप प्रज्वलन एवं सरस्वती वंदना
06.10 से 06.35	आसन – ग्रीवा चालन, स्कन्धचालन व घुटना चालन क्रिया, त्रिकोणासन (भाग–2), वृक्षासन, अर्धचक्रासन, वक्रासन, उष्ट्रासन, शशकासन (भाग–2), भुजंगासन, सेतुबन्धासन, पवनमुक्तासन, शवासन, सिंहासन व हंसी।
06.35 से 06.45	प्राणायाम – अनुलोम–विलोम, उज्जायी व नाड़ी शोधन प्राणायाम
06.45 से 06.50	ध्यान
06.50 से 06.55	भजन – ''इतनी शक्ति हमें देना दाता........''
06.55 से 07.10	''नियमित साधना का महत्व'' पर वार्ता (क्षेत्रीय प्रधान)
07.10 से 07.20	आशीर्वचन (मुख्य अतिथि)
07.20 से 07.25	धन्यवाद (क्षेत्रीय मंत्री)
07.25 से 07.30	प्रार्थना एवं शान्ति पाठ
07.30	प्रसाद वितरण एवं प्रस्थान

भारतीय योग संस्थान
चौथा अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह – 21 जून, 2018

''नियमित साधना का महत्त्व'' पर वार्ता के लिए सहायक बातें

बढ़ते हुए रोगों के कारण – गलत दिनचर्या, गरिष्ठ भोजन, निष्क्रियता, तनाव व जीवन के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण

उपाय – नियमित योगाभ्यास, सात्विक भोजन, जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्किोण व निष्काम सेवा।

''प्रतिदिन योगाभ्यास करने से शरीर आरोग्य बनता है। मन शान्त होता है। जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनता है''।

अन्य सहायक बातें

- ''अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस'' का विशेष बैनर बनवा लें।
- हैंडबिल छपवाकर कार्यक्रम का प्रचार करें।
- कार्यक्रम में मुख्य वक्ता क्षेत्रीय प्रधान होगा।
- सामग्री का स्टॉल तथा जिज्ञासा काऊंटर अवश्य लगाएं।
- सभी साधकों व दर्शकों को तिलक लगाकर उनका स्वागत करें।
- सभी नए–पुराने साधकों तथा अन्य आस–पास के क्षेत्र के निवासियों को आमंत्रित करें।
- दीप प्रज्वलन, सरस्वती वंदना व गायत्री मंत्र से कार्यक्रम का शुभारम्भ करें।
- कार्यक्रम का समय एक घन्टा 30 मिनट रहेगा।
- जिला अधिकारी व प्रान्तीय अधिकारी को कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया जाए।

गीत

इतनी शक्ति हमें देना दाता
मन का विश्वास कमजोर हो ना

हम चलें नेक रस्ते पे हमसे
भूलकर भी कोई भूल हो ना
इतनी शक्ति........

दूर अज्ञान के हों अंधेरे
तू हमें ज्ञान की रौशनी दे
हर बुराई से बचते रहें हम
जितनी भी दे भली ज़िन्दगी दे

वैर हो ना किसी का किसी से
भावना मन में बदले की हो ना
हम चलें नेक रस्ते........

ये ना सोचें हमें क्या मिला है
हम ये सोचें किया क्या है अर्पण
फूल खुशियों के बाँटें सभी को
स्बका जीवन ही बन जाए मधुबन
अपनी करुणा का जल तू बहा के
करदे पावन हर इक मन का कोना
हम चलें नेक रस्ते पे हमसे भूलकर
भी कोई भूल हो ना
इतनी शक्ति हमें देना दाता.............

भारतीय योग संस्थान
चौथा अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह – 21 जून, 2018

1. ग्रीवाचालन क्रिया
    - पैरो में कन्धों जितना अन्तर और हाथ कूल्हों पर रखकर क्रिया को करें।
    - गर्दन को आगे–पीछे, दाएं–बाएं झुकाना व दाएं–बाएं तथा गोलाकार में घुमाना
2. स्कन्ध संचालन क्रिया
    - पैरो में 3–4'' का अन्तर रखते हुए, दोनों भुजाओं को श्वास भरते हुए बगल से ऊपर की ओर ले जाकर कन्धे वाले भाग को ऊपर की ओर खींचना।
    - कन्धों को गोलाकार घुमाना
3. कटिचालन क्रिया/आसन
4. घुटना संचालन क्रिया (पैरों में कन्धों जितनी दूरी)
5. वृक्षासन – (पैरों में 3–4'' की दूरी)
6. अर्धचक्रासन – (पैरों में 3–4'' की दूरी)
7. त्रिकोणासन (भाग–2) (पैरों में अधिक से अधिक दूरी)
8. वक्रासन – (वक्र – घुमाव या ऐंठन को कहा जाता है)
9. उष्ट्रासन
10. शशकासन (भाग–2)
11. भुजंगासन
12. सेतुबन्धासन
13. पवनमुक्तासन
14. शवासन
15. सिंहासन
16. हंसी

प्राणायाम – अनुलोम विलोम, उज्जायी व नाड़ी शोधन

संकल्प

मैं संकल्प लेता हूं कि सर्वदा अपनी सोच में संतुलन बनाए रखूंगा। ऐसी मनः स्थिति मेरे उच्चतम आत्म–विकास की असीम संभावनाएं प्रदान करती है। मैं अपने कर्तव्य निर्वाह के प्रति, कुटुंब और कार्य के प्रति तथा समाज व समूचे विश्व में शांति, स्वास्थ्य ओर सौहार्द के प्रसार के लिए कृत संकल्प हूं।

शांति पाठ

ऊँ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।।

ऊँ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।
सब सुखी हों, सब निरोग हों।
सब निरामय हों, सबका मंगल हो,
कोई दुखी न हो।

May All become Happy, May All be Free from Illness.
May All Se what is Auspicious, May no one Suffer.
Om Peace, Peace, Peace.