

वसुंधरा राजे ने भी किया सामूहिक योग

By : INVC Team Published On : 21 Jun, 2015 03:21 PM IST



आई एन वी सी न्यूज़ जयपुर, मुख्यमंत्री श्रीमती वसुंधरा राजे ने अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को हजारों लोगों के साथ एस.एम.एस. स्टेडियम में सामूहिक योग किया। प्रारंभ में श्रीमती राजे ने राज्य स्तरीय समारोह का दीप प्रज्ज्वलन कर शुभारंभ किया। मुख्यमंत्री ने पतन्जलि योगपीठ के राज्य समन्वयक श्री कुलभूषण वैरागी के निर्देशन में सभी ने 'ॐ' उच्चारण एवं प्रार्थना के साथ योग की शुरुआत की। इसके बाद शिथिलीकरण क्रिया, खड़े होकर किए जाने वाले, बैठकर किए जाने वाले, पेट के बल लेटकर किए जाने वाले तथा पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन किए। मुख्यमंत्री द्वारा कुशलता से किए जा रहे आसनों को देखकर श्री वैरागी ने मंच से उनका अभिनन्दन करते हुए कहा कि श्रीमती राजे योग आसनों का बहुत ही सुन्दर अभ्यास कर रही हैं। उनकी उपस्थिति ने पूरे स्टेडियम में वातावरण को योगमय बना दिया है। सामूहिक योग की शुरुआत में क्रिया चालन अभ्यास किया गया, जिसमें ग्रीवा चालन एवं कटि चालन शामिल थे। इसके बाद खड़े होकर किए जाने वाले आसनों में ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्द्धचक्रासन एवं त्रिकोणासन किए गए। बैठकर किए जाने वाले आसनों में भद्रासन, वज्रासन, अर्द्ध उष्ट्रासन, शशांक आसन एवं वक्रासन के बाद पेट के बल लेटकर भुजंगासन, सलभासन एवं मकरासन किए गए। अंत में पीठ के बल लेटकर सेतू बंध, पवनमुक्तासन एवं शवासन के बाद तीन राउण्ड में तीस-तीस बार कपालभाति की क्रिया पूरी की गई। अंत में प्राणायाम में अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम, षण्मुखी मुद्रा एवं साम्भवी मुद्रा के साथ योग के आसनों का समापन हुआ। श्रीमती राजे ने योग आसनों की समाप्ति पर स्टेडियम में मौजूद योग साधकों एवं साधिकाओं को संकल्प दिलाया। अंत में सभी ने शान्ति पाठ का उच्चारण किया। सामूहिक योग के इस राज्य स्तरीय समारोह में चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री श्री राजेन्द्र राठौड़, जन स्वास्थ्य एवं अभियान्त्रिकी मंत्री श्रीमती किरण माहेश्वरी, उच्च शिक्षा मंत्री श्री काली चरण सराफ, सांसद श्री रामचरण चरण बोहरा, महापौर श्री निर्मल नाहटा, विधायक श्री अशोक परनामी, मुख्य सचिव श्री सी एस राजन, डीजीपी श्री मनोज भट्ट, सांसद, विधायक एवं अन्य जनप्रतिनिधि तथा वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी, कर्मचारी व आमजन भी शामिल हुए।

URL : <https://www.internationalnewsandviews.com/वसुंधरा-राजे-ने-भी-किया-सा/>