



सत्यमेव जयते
Ministry of Ayush
Government of India



MDNIY

E-NEWSLETTER
September 2023



www.yogamdniy.nic.in



ई-मेल: mdniy@yahoo.co.in
वेबसाइट: www.yogamdniy.nic.in

प्रधान संपादक की कलम से



संपादकीय टीम

प्रधान संपादक

श्री विक्रम सिंह

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

प्रबंध संपादक

मो. तैयब आलम

संचार और प्रलेखन अधिकारी

भाषा संपादक

डॉ. वंदना सिंह

सहायक आचार्य (हिन्दी)

डॉ. सुमन राठौड़

सहायक आचार्य (अंग्रेज़ी)

संपादक

संतोष सिंह

सलाहकार (मीडिया)

कोमल कात्याल

सलाहकार (सोशल मीडिया)

डिजाइन

निहाल हसनैन

कनिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

@mdniyayush

Director Mdniy

@mdniy

@mdniyyoga

योग समग्र प्रकृति को अपनाने वाली एक अनुकरणीय जीवनशैली है। इसके सिद्धांत सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं, जो तनाव को अधिक प्रभावी ढंग से समझने में अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। योगासन, प्राणायाम, ध्यान और विश्राम तकनीकों सहित विभिन्न योग अभ्यासों ने तनाव के प्रति शारीरिक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने की अपनी क्षमता का प्रदर्शन किया है। जीवन में प्रसन्नता की खोज एक मौलिक लक्ष्य है और योग इस आकांक्षा को प्राप्त करने के लिए समकालीन 'जीवन मंत्र' के रूप में प्रकट करता है।

योगासनों का अभ्यास शक्ति, लचीलापन और आत्मविश्वास के विकास में योगदान देता है।

योग में संलग्नता न केवल शारीरिक कल्याण को बढ़ाता है, बल्कि शरीर को अनुशासित, आत्म-जागरूक, आत्म केंद्रित और कार्य करने की क्षमता में वृद्धि भी करता है। योग समान विचारधारा वाले सहकर्मियों के बीच सार्थक संबंध बनाने के लिए एक मंच के रूप में कार्य करता है, जो सफल कार्य प्रदर्शन के लिए आवश्यक है।

योग शिक्षा का महत्त्व सर्वोपरि है, जो व्यक्तियों को उनके व्यक्तित्व में मौलिक अंतर्दृष्टि प्रदान करता है और उन्हें जीवन की चुनौतियों का कुशलतापूर्वक सामना करने के लिए सक्षम बनाता है। छात्र भविष्य के निर्माता हैं। समग्र विकास को बढ़ावा देते हुए उनकी भावनात्मक, बौद्धिक और शैक्षिक आवश्यकताओं का पोषण और पूर्ति करना समाज की जिम्मेदारी बन जाती है। इस संदर्भ में योग एक उत्प्रेरक के रूप में कार्य करता है, जो छात्रों को उनकी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं के एकीकरण के लिए तैयार करता है, उन्हें समाज और राष्ट्र के लिए अधिक स्वस्थ, संतुलित योगदानकर्ताओं में परिवर्तित करता है।

चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में योग की आवश्यकता और भी अधिक बढ़ जाती है। यह व्यक्तियों को निराशा से बाहर निकालने और उन्हें आशा की ओर ले जाने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कार्य करता है। आसन और प्राणायाम के अभ्यास के माध्यम से व्यक्ति शारीरिक बीमारियों से उबर सकते हैं। योग का दार्शनिक आधार जीवन की जटिलताओं को सुलझाने के लिए एक वास्तविक रूपरेखा प्रदान करता है।

हम अपने प्रतिष्ठित संस्थान के सुधार के लिए निरंतर प्रयास करते हैं, हम नवीन विचारों और सुझावों का स्वागत करते हैं, जो हमारे मूल्यों में वृद्धि कर सकते हैं। आपकी अंतर्दृष्टि हमारे संस्थान को नई ऊंचाइयों की ओर चल रही यात्रा को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



प्रधान संपादक
श्री विक्रम सिंह
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.



E-mail: mdniy@yahoo.co.in
website: www.yogamdniy.nic.in

From the Desk of Editor in Chief



Editorial Team

Editor-in-Chief

Shri Vikram Singh
Director, MDNIY

Managing Editor

Md. Taiyab Alam
Communication &
Documentation Officer

Language Editor

Dr. Vandana Singh
Assistant Professor (Hindi)

Dr. Suman Rathore
Assistant Professor (English)

Editor

Santosh Singh
Consultant (Media)

Komal Katyal
Consultant (Social Media)


Design by

Nihal Hasnain
Junior Consultant (Designer)

Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

Yoga stands as an exemplary lifestyle approach, embracing a holistic nature. Its principles foster positive health, providing insights into understanding stress more effectively. The various Yogic practices, including Yogasana, Pranayama, Meditation, and relaxation techniques, have demonstrated their ability to modulate physiological responses to stress. The pursuit of happiness is a fundamental life goal and Yoga emerges as the contemporary 'Life Mantra' to achieve this aspiration.



Editor-In-Chief
Shri Vikram Singh
Director, MDNIY

The practice of Yogasanas contributes to the development of strength, flexibility, and confidence. Engaging in Yoga cultivates not only physical well-being but also fosters relaxation, self-awareness, discipline, focus, and enhanced productivity. Beyond the individual benefits, Yoga serves as a platform for building meaningful connections among like-minded colleagues, essential for successful work performance.

The importance of Yoga education is paramount, offering individuals fundamental insights into their personalities and equipping them to navigate life's challenges adeptly. Recognizing that students are the architects of the future, it becomes society's responsibility to nurture and fulfil their emotional, intellectual, and educational needs, fostering holistic development. Yoga, in this context, acts as a catalyst, preparing students physically and mentally for the integration of their physical and mental faculties, transforming them into healthier, more balanced contributors to society and the nation.

In challenging circumstances, the need for Yoga becomes even more pronounced. It serves as a powerful tool to lift individuals out of despair and guide them towards hope. Through the practice of asanas and pranayama, individuals can recover from physical ailments, emerging as physically and mentally resilient beings. The philosophical underpinnings of Yoga provide a genuine framework for addressing life's complexities.

As we continually strive for the improvement of our esteemed organization, we welcome fresh perspectives and suggestions that can enhance our value proposition. Your insights are pivotal in shaping the ongoing journey of our organization towards greater heights.

फ़ैस ऑफ़ द मंथ

श्रीमती निर्मला सीतारमण एक भारतीय अर्थशास्त्री, राजनीतिज्ञ और भारतीय जनता पार्टी की वरिष्ठ नेता हैं जो 2019 से भारत सरकार के वित्त मंत्री और कॉर्पोरेट कार्य के मंत्री के रूप में कार्यरत हैं।

उनकी उल्लेखनीय यात्रा में 2017 से 2019 तक 28वें रक्षा मंत्री के रूप में कार्य करना शामिल है, जिससे वह भारत की दूसरी महिला रक्षा मंत्री बनीं।

अपने राजनीतिक योगदान से परे श्रीमती सीतारमण योग में गहरी रुचि दिखाती हैं। जंतर-मंतर नई दिल्ली में 8वें और 9वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रमों में उनकी भागीदारी इस प्राचीन अभ्यास को बढ़ावा देने के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाती है। भारत सरकार के वित्त मंत्रालय द्वारा देश भर के 75 ऐतिहासिक और सांस्कृतिक स्थलों पर योग उत्सव का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में प्रतिभागियों ने भाग लिया।



श्रीमती निर्मला सीतारमण
माननीय वित्त मंत्री और कॉर्पोरेट
कार्य मंत्री, भारत सरकार

2022 में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के दौरान उन्होंने संयुक्त राष्ट्र द्वारा एक ज्ञान संपत्ति के रूप में इसकी मान्यता पर जोर देते हुए योग के वैश्विक महत्व पर प्रकाश डाला। प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी की पहल के कारण योग के वैश्विक प्रसार को बढ़ावा देने के लिए 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया गया।

उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि योग शारीरिक व्यायाम से आगे बढ़कर मन और शरीर के लिए एक एकीकृत अभ्यास के रूप में कार्य करता है। योग के औषधीय गुणों को पहचानते हुए उन्होंने सहस्राब्दियों तक इसके विकास के बारे में बात की और इसकी अंतर्निहित शिक्षाओं में कोई बदलाव नहीं आया।

उनके योगदान की स्वीकृति में श्रीमती सीतारमण को जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय से विशिष्ट पूर्व छात्र पुरस्कार मिला। फोर्ब्स की दुनिया की 100 सबसे सशक्त महिलाओं की सूची में उनका शामिल होना और फॉर्च्यून द्वारा भारत की सबसे सशक्त महिला नामित किया जाना उनकी प्रभावशाली वैश्विक स्थिति को रेखांकित करता है। फोर्ब्स मैगजीन ने 2019 में उन्हें विश्व की 100 सबसे सशक्त महिलाओं में 34वां स्थान दिया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक और पूरा समुदाय योग में उनकी वास्तविक रुचि, मो.दे.रा.यो.सं. गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी और योग प्रणाली को बढ़ावा देने में समर्पित प्रयासों के लिए माननीय केंद्रीय मंत्री का हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

Face of the Month

Smt. Nirmala Sitharaman is an Indian economist, politician and a senior leader of the Bharatiya Janata Party serving as the Minister of Finance and Minister of Corporate Affairs of the Government of India since 2019.

Her remarkable journey includes serving as the 28th Defence Minister from 2017 to 2019, making her India's second female Defence Minister.

Beyond her political contributions, Smt. Sitharaman exhibits a keen interest in Yoga. Her participation in the 8th and 9th International Day of Yoga events at Jantar Mantar, New Delhi, reflects her commitment to promoting this ancient practice. The Yoga celebration, spanning 75 historical and cultural sites across the country, was organized by the Ministry of Finance, Government of India, attracting a large number of participants.

During the International Day of Yoga in 2022, she highlighted the global significance of Yoga, emphasizing its recognition as a knowledge asset by the United Nations. Prime Minister Shri Narendra Modi's initiative led to the declaration of June 21 as International Day of Yoga, fostering the global spread of Yoga.

She emphasized that Yoga transcends physical exercise, serving as a unifying practice for the mind and body. Recognizing Yoga's medicinal virtues, she spoke of its evolution over millennia, remaining unchanged in its inherent teachings.

In acknowledgment of her contributions, Smt. Sitharaman received the Distinguished Alumni Award from Jawaharlal Nehru University in 2019. Her inclusion in Forbes' list of the World's 100 most powerful women and being named the most powerful woman in India by Fortune underscore her influential global standing. Forbes Magazine further ranked her 34th among the 100 most powerful women in the world in 2019.

The Director and the entire community at MDNIY extend sincere gratitude to the Hon'ble Union Minister for her genuine interest in Yoga, active participation in MDNIY activities, and dedicated efforts in promoting the Yoga system.



Smt. Nirmala Sitharaman
Hon'ble Minister of Finance and
Minister of Corporate Affairs
Government of India

जी20 शिखर सम्मेलन

18वां जी20 शिखर सम्मेलन 9 और 10 सितंबर 2023 को नई दिल्ली, भारत में हुआ। यह पहला अवसर था जब भारत ने विश्व नेताओं की इस महत्वपूर्ण सभा की मेजबानी की। "वसुधैव कुटुंबकम" की थीम के साथ "विश्व एक परिवार", शिखर सम्मेलन में खाद्य सुरक्षा, जलवायु और ऊर्जा विकास, स्वास्थ्य और डिजिटलीकरण सहित महत्वपूर्ण वैश्विक मुद्दों पर चर्चा की गई। सम्पूर्ण चर्चा "एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य" के विषय पर केंद्रित रही।

भारत के लिए जी-20 शिखर सम्मेलन वैश्विक मंच पर भारत के मूल्यों, शक्ति, संस्कृति और सामाजिक कौशल को प्रदर्शित करने का एक अवसर है। शिखर सम्मेलन बुद्ध द्वारा समर्थित शांति के संदेश और महात्मा गांधी द्वारा समर्थित अहिंसा के सिद्धांतों का प्रचार करने की भारत की प्रतिबद्धता के अनुरूप थी।

मो.दे.रा.यो.सं. ने सक्रिय रूप से जी-20 प्रतिनिधियों के लिए कायाकल्प योग सत्रों का आयोजन किया। जी-20 शिखर सम्मेलन के सफल समापन के बाद हमारे माननीय प्रधानमंत्री को वैश्विक समुदाय से बधाई संदेश प्राप्त हुए, जो अंतर्राष्ट्रीय मंच पर भारत के सकारात्मक प्रभाव और मान्यता को दर्शाते हैं।

The G20 Summit

The 18th G20 Summit took place in New Delhi, India on September 9th and 10th, 2023, marking the first occasion India hosted this significant gathering of world leaders. With the theme "Vasudhaiva Kutumbakam," translating to "The world is one family," the summit addressed crucial global issues, including food security, climate and energy, development, health, and digitalization. The discussions revolved around the theme of "One Earth, One Family, One Future."

For India, the G-20 Summit an opportunity to showcase India's values, strength, culture, and social prowess on the global stage. The summit aligned with India's commitment to propagate the message of peace advocated by Buddha and the principles of non-violence championed by Mahatma Gandhi.

MDNIY actively organised the rejuvenating yoga sessions for the G20 delegates. Post the successful conclusion of the G20 Summit, our Hon'ble Prime Minister received congratulatory messages from the global community, signifying the positive impact and recognition of India's on the international stage.



Joint Secretary visits MDNIY

संयुक्त सचिव ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा



आयुष मंत्रालय के संयुक्त सचिव श्री राहुल शर्मा ने 04 सितंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया और संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों की समीक्षा की।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक श्री विक्रम सिंह ने संयुक्त सचिव का स्वागत किया और संस्थान के बारे में एक संक्षिप्त प्रस्तुति दी।

बैठक के दौरान संस्थान के वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे।

Shri Rahul Sharma, Joint Secretary, Ministry of Ayush, visited MDNIY on 04 September, 2023 and reviewed the various activities and programs of the institute.

Shri Vikram Singh, Director, MDNIY, welcomed the Joint Secretary and made a brief presentation about the institute.

Senior officials of the institute were also present during the meeting.



आईएबीएसई कांग्रेस-2023 में मो.दे.रा.यो.सं. ने निभाई महत्वपूर्ण भूमिका

इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ ब्रिज एंड स्ट्रक्चरल इंजीनियर्स (आईएबीएसई) लगभग 80 देशों में उपस्थिति वाला एक वैश्विक संगठन है, जिसमें भारत में आईएनजी-आईएबीएसई के रूप में कार्य करना भी शामिल है। संगठनों सहित 162 पेशेवर सदस्यों को शामिल करते हुए आईएनजी-आईएबीएसई सक्रिय रूप से पुल और संरचनात्मक इंजीनियरिंग पर ध्यान केंद्रित करते हुए कार्यशालाओं, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों का आयोजन करता है। ये आयोजन विश्व भर के पेशेवरों के लिए ज्ञान के आदान-प्रदान, सहयोग को बढ़ावा देने और संगठनात्मक संबंध स्थापित करने के लिए मंच के रूप में काम करता है।

इन प्रयासों के अनुरूप आईएबीएसई कांग्रेस-2023 18 से 22 सितंबर 2023 तक होटल विवांता नई दिल्ली में पांच दिनों तक चला। इस महत्वपूर्ण आयोजन में भारत सहित 60 से अधिक देशों के 500 से अधिक प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

मो.दे.रा.यो.सं. को इस प्रतिष्ठित सभा में योगदान देने का निमंत्रण मिला और उसमें प्रतिनिधियों के लिए सीवाईपी, सूर्य नमस्कार, योग ब्रेक, योग चिकित्सा और योग निद्रा पर विभिन्न सत्र आयोजित किए। इन सत्रों का उद्देश्य योग को दैनिक जीवन में शामिल करने के व्यावहारिक महत्व और उसकी उपयोगिता को बताना था। मो.दे.रा.यो.सं. टीम ने एक कदम आगे बढ़कर शास्त्रीय योग प्रदर्शन प्रस्तुत कर योग से जुड़ी भ्रांतियों को भी दूर किया।

कार्यक्रम के दौरान मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक श्री विक्रम सिंह ने सराहना करते हुए आईएबीएसई की अध्यक्ष सुश्री टीना वेज्रम को योग मैट और टी-शर्ट से सम्मानित किया। श्री शरद रघुनाथ मुंडे, योग प्रशिक्षक और सुश्री ईशा शर्मा, एम.एससी. योग छात्र ने कार्यक्रम में मो.दे.रा.यो.सं. का प्रतिनिधित्व किया और इसमें शामिल सभी लोगों को समग्र समृद्ध अनुभव प्राप्त करने में योगदान दिया।



MDNIY plays a pivotal role in IABSE Congress-2023

The International Association of Bridge and Structural Engineers (IABSE) is a global organization with a footprint in about 80 countries, including its presence in India functioning as ING-IABSE. Comprising 162 professional members, including organizations, ING-IABSE actively conducts workshops, national and international conferences focusing on bridge and structural engineering. These events serve as platforms for professionals from around the world to exchange knowledge, foster collaborations, and establish associations.

In line with these efforts, the IABSE Congress-2023 unfolded over five days, from September 18 to 22, 2023, at Hotel Vivanta, New Delhi. Over 500 delegates from more than 60 countries, including India, participated in this significant event.

MDNIY received an invitation to contribute to this prestigious gathering and organised various sessions on CYP, Surya Namaskar, Yoga Break, Yoga Therapy, and Yoga Nidra for the delegates. These sessions aimed to convey the practical importance and significance of incorporating Yoga into daily life. The MDNIY team went a step further, dispelling misconceptions related to Yoga by presenting classical Yoga demonstrations.

In a gesture of appreciation, Shri Vikram Singh, Director of MDNIY, honored Ms. Tina Vejrum, President of IABSE, with a Yoga Mat & T-Shirt during the event. Sh. Sharad Raghunath Munde, Yoga Instructor, and Ms. Isha Sharma, M.Sc. Yoga student, represented MDNIY, contributing to an overall enriching experience for everyone involved.



मो.दे.रा.यो.सं. में रंगारंग कार्यक्रम

A colorful program at MDNIY



6 सितंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के सभागार में "शिक्षक दिवस" मनाने के लिए एक जीवंत कार्यक्रम आयोजित किया गया। मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक श्री विक्रम सिंह के मार्गदर्शन में दीप प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम की शुरुआत हुई, जो शुभारंभ का प्रतीक है।

छात्रों ने नृत्य, गीत और संगीत सहित विविध गतिविधियों के माध्यम से अपने शिक्षकों के प्रति अपनी कृतज्ञता और भावनाओं को व्यक्त किया।

अपने संबोधन में निदेशक ने शिक्षक दिवस की महत्ता पर जोर देते हुए कहा कि शिक्षक दिवस का सार शिक्षक की भूमिका में निहित है। उन्होंने कहा कि "शिक्षकों के पास हमें अंधेरे से प्रकाश की ओर ले जाने की परिवर्तनकारी शक्ति होती है, जो आधारशिला के रूप में अनुशासन का प्रतीक है।" निदेशक ने शिक्षकों और अनुशासन के बीच अभिन्न संबंध को रेखांकित किया और जीवन में अपेक्षित सफलता प्राप्त करने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला।



On September 6, 2023, a vibrant program unfolded in the auditorium of MDNIY to celebrate "Teachers' Day." The ceremonial lighting of the lamp marked the commencement of the program, symbolizing the auspicious beginning under the guidance of Sh. Vikram Singh, Director, MDNIY.

Students conveyed their gratitude and sentiments towards their teachers through diverse activities, including dance, songs, and music.

In his address, the Director emphasized the profound significance of Teachers' Day, emphasizing that the essence lies in the role of the teacher. He said that "Teachers possess the transformative power to guide us from darkness to light, embodying discipline as a cornerstone." The Director also highlighted the integral connection between teachers and discipline, underscoring the pivotal role it plays in achieving anticipated success in life.

मो.दे.रा.यो.सं. में स्वच्छता शपथ का आयोजन

29 सितंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के परिसर में 'स्वच्छता शपथ' समारोह हुआ। इस कार्यक्रम के दौरान संस्थान के प्रशासनिक अधिकारी, श्री मुदित शर्मा ने सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को शपथ दिलाई।

आशय यह है कि महात्मा गांधी ने स्वच्छता बनाए रखने के महत्व पर जोर देकर देश को एक गहरा संदेश दिया था। इस दृष्टिकोण को आगे बढ़ाते हुए भारत सरकार ने एक समर्पित मिशन के रूप में स्वच्छ भारत अभियान शुरू किया।



Cleanliness Oath organizes at MDNIY

On September 29, 2023, a 'Cleanliness Oath' ceremony took place within the premises of MDNIY. During this event, Shri Mudit Sharma, the Administrative Officer of the Institute, administered the oath to all officers and employees.

It's worth noting that Mahatma Gandhi imparted a profound message to the nation, emphasizing the importance of maintaining cleanliness. In pursuit of this vision, the Government of India initiated the Swachh Bharat Abhiyan as a dedicated mission.

मो.दे.रा.यो.सं. के लिए गर्व का क्षण

हमें मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा प्रदान की गई शिक्षा की उत्कृष्टता को प्रदर्शित करते हुए अपने छात्रों की निरंतर उपलब्धियों पर बहुत गर्व है। ऐसी ही एक उल्लेखनीय उपलब्धि बी.एस.सी. (योग) के छात्र चेरिश कटारिया की है, जिन्होंने 5 सितंबर, 2023 को महत्त्वपूर्ण सफलता प्राप्त की।

द्वितीय जिला योगासन खेल चैम्पियनशिप-2023 के दौरान चेरिश कटारिया ने कलात्मक जोड़ी श्रेणी में पहला स्थान और कलात्मक एकल में दूसरा स्थान प्राप्त किया, जिससे मो.दे.रा.यो.सं. की उत्कृष्ट उपलब्धियों में एक और उपलब्धि जुड़ गई।



Proud moment for MDNIY

We take immense pride in the continuous accomplishments of our students, showcasing the excellence of education provided by MDNIY. One such noteworthy achievement comes from Cherish Kataria, a B.Sc. Yoga student, who attained significant success on September 5, 2023, during the 2nd District Yogasana Sports Championship-2023.

Cherish Kataria secured the first position in the artistic pair category and the second position in artistic singles, adding yet another feather to the cap of MDNIY's outstanding achievements.

दिल्ली-एनसीआर में मुफ्त योग प्रशिक्षण देते मो.दे.रा.यो.सं. के छात्र

मो.दे.रा.यो.सं. के सीसीवाईपीआई छात्रों ने दिल्ली और एनसीआर क्षेत्र में मुफ्त योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किए। यह पहल, जो उनके पाठ्यक्रम के अभिन्न अंग के रूप में 15 दिनों तक चली, आम जनता के बीच योग के लाभों को बढ़ावा देने के लिए कार्यक्रम की प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

अभ्यासक्रम प्रशिक्षक के लिए योग में प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (सीसीवाईपीआई) को अभ्यासक्रम प्रशिक्षक बनने के लिए आवश्यक ज्ञान, कौशल और तकनीकों के साथ छात्रों को सशक्त बनाने के लिए सोच-समझकर तैयार किया गया था। इन निःशुल्क योग सत्रों के माध्यम से अपनी विशेषज्ञता का विस्तार करके, छात्रों ने न केवल अपनी शिक्षा को बढ़ाया, बल्कि कल्याण के व्यापक लक्ष्य के साथ जुड़कर समुदाय की भलाई में भी योगदान दिया।

MDNIY students conduct free Yoga training in Delhi-NCR

The CCYPI students from MDNIY organised free Yoga training camps across Delhi and the NCR region. This initiative, which spanned 15 days as an integral component of their curriculum, reflected the program's commitment to promoting the benefits of Yoga among the general public.

The Certificate Course in Yoga for Protocol Instructor (CCYPI) was thoughtfully structured to empower the students with the knowledge, skills, and techniques necessary to become Protocol Instructors. By extending their expertise through these free Yoga sessions, the students not only enhanced their own learning but also contributed to the well-being of the community, aligning with the broader goal of wellness.



मो.दे.रा.यो.सं. ने मनाया हिंदी दिवस और हिंदी पखवाड़ा

14 सितंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के सभागार में हिंदी दिवस और हिंदी पखवाड़ा के उपलक्ष्य में एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें संस्थान के कर्मचारियों और छात्रों की सक्रिय भागीदारी देखी गई।

इस अवसर पर प्रशासनिक अधिकारी श्री मुदित शर्मा ने माननीय गृह मंत्री, भारत सरकार का संदेश पढ़कर सुनाया। साथ ही लेखा अधिकारी श्री अंशुमन कुमार झा ने सभागार में उपस्थित सभी लोगों को राजभाषा शपथ दिलाई।

डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य, हिंदी तथा प्रभारी हिंदी अधिकारी ने मंच पर मौजूद अधिकारियों का औषधीय पौधों से स्वागत किया और अपने स्वागत संबोधन में पखवाड़े के लिए निर्धारित विभिन्न कार्यक्रमों का विवरण भी प्रस्तुत किया।

डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने सभा को संबोधित करते हुए जीवन में हिंदी के व्यावहारिक एकीकरण की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने हिंदी दिवस मनाने के वास्तविक महत्त्व के लिए कार्यालय और व्यक्तिगत जीवन दोनों में हिंदी के व्यापक उपयोग के महत्त्व पर जोर दिया।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी मो. तैयब आलम ने संस्थान की हिंदी संबंधी गतिविधियों में बढ़ती भागीदारी पर गर्व व्यक्त करते हुए अतीत की तुलना में हिंदी के बढ़ते दायरे पर प्रकाश डाला। हिंदी के निरंतर विस्तार को एक सकारात्मक और समृद्ध अनुभव के रूप में देखा गया।

संस्थान में 14 से 28 सितंबर तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया जिसमें संस्थान के विद्यार्थियों तथा संस्थान के कर्मिकों के लिए प्रत्येक कार्यदिवस पर विभिन्न प्रतियोगिताओं तथा कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, जिनका संपादन तथा संयोजन डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य, हिंदी तथा प्रभारी हिंदी अधिकारी के द्वारा किया गया।



MDNIY Celebrates Hindi Diwas and Hindi Pakhwada

On September 14, 2023, a significant program unfolded in the auditorium of MDNIY, commemorating Hindi Diwas and Hindi Pakhwada, and saw active participation from staff and students of the institute.

On the occasion, Sh. Mudit Sharma, Administrative Officer, read out the message of the Hon'ble Home Minister, Government of India. Simultaneously, Sh. Anshuman Kumar Jha, Accounts Officer, administered the Official Language Pledge to all present in the auditorium.

During her welcome address, Dr. Vandana Singh, Assistant professor Hindi and Incharge Hindi officer, greeted the officers on stage with medicinal plants and presented details of various programs scheduled for the fortnight.

Dr. I.N. Acharya, Program Officer (Yoga Therapy), addressed the gathering, emphasizing the need for practical integration of Hindi into our lives. He stressed the importance of using Hindi extensively in both office and personal life for the true significance of celebrating Hindi Diwas.

Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer, highlighted the increased scope of Hindi compared to the past, expressing pride in the institute's growing involvement in Hindi-related activities. The continuous expansion of Hindi was viewed as a positive and enriching experience.

The institute celebrated Hindi Pakhwada from September 14 to 28, promoting the Hindi language through various daily programs and competitions.

मो.दे.रा.यो.सं. में पहली बार बैडमिंटन प्रतियोगिता का आयोजन

एक ऐतिहासिक पहल में मो.दे.रा.यो.सं. ने 18 से 25 सितंबर तक विभिन्न श्रेणियों में बैडमिंटन प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में संस्थान के अधिकारियों— कर्मचारियों और छात्रों ने उत्साह के साथ सक्रिय भागीदारी दिखाई।

प्रतियोगिता का शुभारंभ मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक श्री विक्रम सिंह एवं प्रशासनिक अधिकारी श्री मुदित शर्मा द्वारा उद्घाटन के साथ हुआ।

प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए निदेशक ने न केवल अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने बल्कि एकता और भाईचारे को बढ़ावा देने वाले खेल के मूल्यवान शिक्षण पर जोर दिया। उन्होंने खेलों से व्यक्ति के जीवन में होने वाले असंख्य लाभों को रेखांकित किया और अनुशासन को बढ़ावा देते हुए इसे सफलता की कुंजी माना।

प्रतियोगिता के समापन पर पुरस्कार वितरण समारोह आयोजित किया गया, जहां विजेताओं और प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया।

डॉ. आई.एन.आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा); मो. तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी; श्री अंशुमन कुमार झा, लेखा अधिकारी; श्री मुदित शर्मा, प्रशासनिक अधिकारी सहित संस्थान के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों ने अपनी उपस्थिति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

Badminton competition organizes for the first time at MDNIY

In a historic initiative, MDNIY hosted its inaugural badminton competition spanning various categories from September 18 to 25. The event witnessed active participation from both the institute's officers, employees, and students, all engaging with enthusiasm.

The competition commenced with the inauguration by the Director MDNIY, Sh. Vikram Singh, and administrative officer, Sh. Mudit Sharma. Addressing the participants, the Director emphasized the valuable lessons sports offer, not only promoting good health but also fostering unity and brotherhood. He underscored the numerous benefits sports bring to one's life, instilling discipline, which he deemed as the key to success.

The culmination of the competition was marked by a prize distribution ceremony, where winners and participants received recognition. Dr. I.N Acharya, Program Officer, Yoga Therapy; Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer; Shri Anshuman Kumar Jha, Accounts Officer; Shri Mudit Sharma, Administrative Officer, along with all officers and employees of the institute, graced the occasion with their presence.



A delegation of civil servants from Arunachal Pradesh visits MDNIY

अरुणाचल प्रदेश के सिविल सेवकों के प्रतिनिधिमंडल ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा



A delegation of 35 civil servants from Arunachal Pradesh visited MDNIY on September 21, 2023, to gain practical experience in Yoga. Director Shri Vikram Singh welcomed the delegation and presented a brief overview of the Institute's various activities.

A Yoga session was also conducted for the delegation under the supervision of Ms. Madhu Khurana, a Yoga Therapist, and Ms. Shruti Rohilla, a Yoga Trainee. Following the Yoga session, the delegation enjoyed the Yoga Fusion program.

योग में व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करने के लिए अरुणाचल प्रदेश के 35 सिविल सेवकों के एक प्रतिनिधिमंडल ने 21 सितंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया। निदेशक श्री विक्रम सिंह ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया और संस्थान की विभिन्न गतिविधियों का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत किया।

योग चिकित्सक सुश्री मधु खुराना और योग प्रशिक्षु सुश्री श्रुति रोहिल्ला की देखरेख में प्रतिनिधिमंडल के लिए एक योग सत्र भी आयोजित किया गया। योग सत्र के बाद प्रतिनिधिमंडल ने योग फ्यूजन कार्यक्रम का आनंद लिया।



मो.दे.रा.यो.सं. में विशेष अतिथि व्याख्यान और प्रशिक्षण सत्र का आयोजन

A special guest lecture and training session organizes at MDNIY



मो.दे.रा.यो.सं. ने 26 सितंबर, 2023 को केंद्रीय योग और प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली के निदेशक डॉ. राघवेंद्र राव के नेतृत्व में योग विशेषज्ञों के लिए एक विशेष अतिथि व्याख्यान और प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया।

सीजीएचएस केंद्रों और अस्पतालों सहित मो.दे.रा.यो.सं. के योग चिकित्सक, प्रशिक्षक और प्रशिक्षु इस ज्ञानवर्धक व्याख्यान में शामिल हुए, जहां उन्होंने योग के वैज्ञानिक प्रभाव पर गहराई से चर्चा की।

डॉ. राव ने विभिन्न क्षेत्रों में आने वाली चुनौतियों पर चर्चा की और विभिन्न वातावरणों जैसे ऊंचे पहाड़ों, ठंडे स्थानों, रेगिस्तानों, गर्म क्षेत्रों और अर्धसैनिक बलों के लिए उच्च तनाव स्थितियों के लिए उपयुक्त योग अभ्यासक्रम के बारे में बताया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक श्री विक्रम सिंह ने वैज्ञानिक ज्ञान के उपयोग के महत्त्व पर जोर दिया और प्रशिक्षकों को सलाह दी कि वे अभ्यासकर्ताओं को बिना अधिक मेहनत किए सुरक्षित रूप से योगाभ्यास करने में मार्गदर्शन करें।

MDNIY organized a special guest lecture and training session for the Yoga experts, led by Dr. Raghavendra Rao, Director of the Central Council for Research in Yoga & Naturopathy, New Delhi, on September 26, 2023.

Yoga therapists, instructors, and interns from MDNIY, including those from CGHS Centres and Hospitals, came together to immerse themselves in this enlightening lecture, where they delved deep into the scientific impact of Yoga.

Dr. Rao discussed the challenges faced in different areas and explained Yoga Protocols suitable for various environments—such as high mountains, cold places, deserts, hot regions, and high-stress situations for paramilitary forces.

Shri Vikram Singh, Director MDNIY, stressed the importance of using scientific knowledge and advised instructors to guide practitioners in practicing Yoga safely, without pushing themselves too hard.

मो.दे.रा.यो.सं. में अभिविन्यास व्याख्यान का आयोजन

An orientation lecture organizes at MDNIY



21 सितंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं के सभागार में सीसीवाईडब्ल्यूआई के सीएपीएफ कर्मियों के लिए एक अभिविन्यास व्याख्यान आयोजित किया गया था। डॉ. परेश सक्सेना, आईपीएस, महानिरीक्षक, एसएसबी, मुख्य अतिथि के रूप में इस अवसर पर उपस्थित थे।

निदेशक श्री विक्रम सिंह ने सभा को संबोधित करते हुए योग के स्थायी प्रभाव पर प्रकाश डाला और इसकी तुलना ऐसे रंग से की, जिसे एक बार अपनाने के बाद यह रंग सदैव बना रहता है। समाज और देश के राजदूत के रूप में प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका पर जोर देते हुए, निदेशक ने इस बात पर जोर दिया कि कैसे योग व्यक्तियों को तनावमुक्त करने, तरोताजा करने और फिर से ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है, विशेष रूप से प्रतिकूल परिस्थितियों में काम करने वाले कर्मियों के लिए यह लाभदायक है।

डॉ. परेश सक्सेना ने अपने ज्ञानवर्धक व्याख्यान में बताया कि योग को हमारे ऋषियों द्वारा प्रदान की गई एक प्राचीन प्रणाली के रूप में रेखांकित किया गया है, जो हमें जीवन जीने के प्राकृतिक तरीके की ओर अग्रसर करती है। उन्होंने योग को एक जीवनशैली विकल्प के रूप में चित्रित किया जो स्वस्थ और समृद्ध जीवन की सुविधा प्रदान करता है।

महानिरीक्षक ने आपदाओं के दौरान सैनिकों की महत्वपूर्ण भूमिका को स्वीकार करते हुए सैनिक की ईमानदारी और कर्तव्यपरायणता की सामाजिक छवि पर जोर दिया। कार्यक्रम के समापन पर पाठ्यक्रम प्रभारी एवं सहायक आचार्य (योग चिकित्सा) डॉ. गुरुदेव ने मुख्य अतिथि को औषधीय पौधा भेंट कर आभार व्यक्त किया।

An orientation lecture for CAPF personnel of CCYWI was organized on 21st September, 2023 in the Auditorium of MDNIY. Dr. Paresh Saxena, IPS, Inspector General, SSB, graced the occasion as the Chief Guest.

Shri Vikram Singh, Director, MDNIY while addressing the gathering highlighted the enduring impact of Yoga, likening it to a color that, once embraced, remains ingrained. Stressing the role of every individual as ambassadors of society and the country, the Director emphasized how Yoga aids in de-stressing, refreshing, and refocusing individuals, particularly beneficial for personnel working in adverse conditions.

Dr. Paresh Saxena, in his insightful lecture, underscored Yoga as an ancient system provided by our sages, guiding us toward a natural way of living. He portrayed Yoga as a lifestyle choice that facilitates a healthy and prosperous life.

The Inspector General emphasized the soldier's societal image characterized by honesty and dutifulness. Acknowledging the crucial role of soldiers during calamities, Concluding the program, course in-charge and Assistant Professor (Yoga Therapy) Dr. Gurudev expressed gratitude to the chief guest by presenting a medicinal plant.

सीसीवाईपीआई छात्रों के लिए मो.दे.रा.यो.सं में कार्यशाला का आयोजन

2 सितंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. में अभ्यासक्रम प्रशिक्षण के लिए योग में प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (सीसीवाई पीआई) के छात्रों के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य योग के सैद्धांतिक और व्यावहारिक दोनों पहलुओं के बारे में उनकी समझ को समृद्ध करना था। मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक श्री विक्रम सिंह ने छात्रों से उनकी बहुमूल्य प्रतिक्रिया जानने के लिए एक परस्पर संवादात्मक सत्र आयोजित किया।

कार्यशाला मुख्य रूप से षटक्रिया पर केंद्रित थी, जो यौगिक शुद्धिकरण अभ्यास हैं। ये सत्र मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षकों, विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में आयोजित किए गए, जिनमें श्री शुभम आर्य, सुश्री किरण कर्मा, श्री दुर्गानंद दुर्गे और योग प्रशिक्षु सुश्री पूजा शाह शामिल थे।

व्यावहारिक सत्रों के अतिरिक्त कार्यशाला में निदेशक श्री विक्रम सिंह द्वारा "स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए योग" विषय पर विशेष व्याख्यान दिया गया। अपने संबोधन के दौरान उन्होंने सफलता प्राप्त करने के लिए जुनून और पूरे दिल से समर्पण के महत्त्व पर जोर दिया। उन्होंने स्पष्ट लक्ष्य रखने के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि लक्ष्य में भ्रम अक्सर भटकाव की स्थिति पैदा कर देता है।

कार्यशाला का समग्र समन्वय योग चिकित्सक और सीसीवाईपीआई की पाठ्यक्रम प्रभारी सुश्री नीलम के मार्गदर्शन में कुशलतापूर्वक प्रबंधित किया गया।

MDNIY conducts a workshop for CCYPI Students

On September 2, 2023, a workshop was organized for the students of Certificate Course in Yoga for Protocol Instructor (CCYPI) at MDNIY. The aim was to enrich their understanding of both theoretical and practical aspects of Yoga. Shri Vikram Singh, Director of MDNIY, conducted an interactive session with the students to gather their valuable feedback.

The workshop primarily focused on shatkriya, which are yogic cleansing practices. These sessions were conducted under the expert guidance of MDNIY's Yoga Instructors, including Shri. Shubham Arya, Ms. Kiran Karma, Shri. Durgananda Durge, and Ms. Pooja Shah, a Yoga Internee.

In addition to the practical sessions, the workshop featured a special guest lecture on the topic "Yoga for Health and Wellness" delivered by Director Shri Vikram Singh himself. During his address, he emphasized the importance of passion and wholehearted dedication in achieving success. He highlighted the significance of having clear goals, stating that confusion about goals often leads to a state of wandering.

The overall coordination of the workshop was efficiently managed under the guidance of Ms. Neelam, a Yoga Therapist, and the In-charge of CCYPI.



मो.दे.रा.यो.सं में कार्यशाला का आयोजन

कल्याण के लिए योग विज्ञान में फाउंडेशन पाठ्यक्रम (एफसीवाईएससीडब्ल्यू) के छात्रों का उत्साह बढ़ाने के लिए 23 सितंबर 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के सभागार में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें सैकड़ों छात्रों ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

कार्यशाला में मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक श्री विक्रम सिंह मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। अपने संबोधन के दौरान निदेशक विक्रम सिंह ने हमारे करीबी सामाजिक दायरे के परिवर्तनकारी प्रभाव पर जोर देते हुए कहा कि हम धीरे-धीरे उन लोगों के गुणों को अपनाते हैं, जिनके साथ हम सबसे अधिक समय बिताते हैं। उन्होंने प्रतिभा की ओर यात्रा में स्वयं की खोज और कौशल विकास के महत्व पर जोर देते हुए छात्रों को अपने भीतर के 'कलाकार' को पहचानने के लिए प्रोत्साहित किया।

इसके अतिरिक्त उन्होंने महान स्वतंत्रता सेनानी भगत सिंह का उदाहरण देते हुए नेतृत्व, परिवर्तन और बलिदान के बीच संबंधों को रेखांकित किया, जिनकी जन्मजात नेतृत्व क्षमताओं ने उन्हें इतिहास में अमर बना दिया।

योग चिकित्सक और पाठ्यक्रम प्रभारी श्री विनय कुमार भारती ने भी कार्यशाला के दौरान अंतर्दृष्टि साझा की। उन्होंने व्यक्तिगत अनुभवों की परिवर्तनकारी शक्ति पर प्रकाश डालते हुए जीवन में नैतिक मूल्यों के विकास के रूप में आध्यात्मिकता के बारे में बात की।

MDNIY organizes an Insightful Workshop

A workshop was organized on 23 September 2023 in the auditorium of MDNIY to boost the enthusiasm of the students of Foundation Course in Yoga Science for Wellness (FCYSCW), and hundreds of students registered their presence.

Shri Vikram Singh, Director MDNIY graced the workshop as the chief guest. During his address, the Director emphasized the transformative impact of our close social circles, noting that we gradually adopt the qualities of those with whom we spend the most time. He encouraged students to recognize the 'artist' within themselves, emphasizing the importance of self-discovery and skill development in the journey toward talent.

Furthermore, he underscored the correlation between leadership, change, and sacrifice, citing examples such as the great freedom fighter Bhagat Singh, whose innate leadership abilities immortalized him in history.

Shri Vinay Kumar Bharti, a Yoga therapist and the course in-charge, also shared insights during the workshop. He spoke about spirituality as the development of moral values in life, highlighting the transformative power of personal experiences.



सीसीवाईडब्ल्यूआई छात्रों का समापन समारोह

छात्रों हेतु कल्याण परिक्षण के लिए योग में प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (सीसीवाईडब्ल्यूआई) के 9वें बैच का समापन समारोह 27 सितंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. सभागार में हुआ। निदेशक श्री विक्रम सिंह मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित हुए।

अपने संबोधन में निदेशक ने जीवन में नवीनता को अपनाने के महत्त्व पर जोर दिया। कई पेशेवर किताबें लिखकर अपने शैक्षिक अनुभवों को साझा किया। उन्होंने योग पर अपना ध्यान केंद्रित करने वाले छात्रों को योग पर एक किताब लिखकर ज्ञान के इस भंडार में योगदान देने पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित किया। निदेशक ने सभी से योग को बढ़ावा देने के लिए एकजुट होने का आग्रह किया, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आने वाली पीढ़ियों को इस प्राचीन अभ्यास के बारे में गहन जानकारी प्राप्त हो। उन्होंने सभी छात्र-छात्राओं को उनके भविष्य के प्रयासों के लिए शुभकामनाएं दीं।

कार्यक्रम के दौरान डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा); श्री अंशुमान कुमार झा, लेखा अधिकारी; श्री मुदित शर्मा, प्रशासनिक अधिकारी; श्री के. डोरेन सिंह, पाठ्यक्रम समन्वयक; श्री अमित शर्मा, योग प्रशिक्षक; सुश्री नमिषा सिंह, योग प्रशिक्षक; श्री दुर्गानंद दुर्गे, योग प्रशिक्षक; सुश्री पूजा अधिकारी, योग प्रशिक्षक; श्री शरद रघुनाथ मुंडे, योग प्रशिक्षक; श्री भूपनेश डेड़ा, योग प्रशिक्षक, सहित संस्थान के अन्य सभी अधिकारियों और कर्मचारियों की उपस्थिति देखी गई।

समारोह के दौरान विभिन्न पाठ्यक्रमों के विद्यार्थियों ने अपने अनुभव साझा किये। कार्यक्रम का समापन छात्र-छात्राओं द्वारा प्रस्तुत आकर्षक सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ हुआ।

Valedictory ceremony of CCYWI students

The valedictory ceremony of the 9th batch of Certificate Course in Yoga for Wellness Instructor (CCYWI) students took place in the MDNIY auditorium on September 27, 2023. Director Shri Vikram Singh participated as the Chief Guest.

In his address, the Director emphasized the importance of embracing novelty in our lives. Many professionals choose to document their educational experiences by writing books. He encouraged the students, given their focus on Yoga, to consider contributing to this body of knowledge by writing a book on Yoga. The Director urged everyone to unite in promoting Yoga, ensuring that future generations gain profound insights into this ancient practice. He extended his best wishes to all the students for their future endeavors.

Present during the event were Dr. I.N. Acharya, Program Officer (Yoga Therapy); Shri Mudit Sharma, Administrative Officer; Shri Anshuman Kumar Jha, Accounts Officer; Shri K. Doreen Singh, Course Coordinator; Shri Amit Sharma, Yoga Instructor; Ms. Namisha Singh, Yoga Instructor; Shri Durganand Durge, Yoga Instructor; Ms. Pooja Adhikari, Yoga Instructor; Shri Sharad Raghunath Munde, Yoga Instructor; Shri Bhupanesh Dedha, Yoga Instructor, along with other officers and employees of the institute.

Students from various courses shared their experiences during the function. The program concluded with engaging cultural activities presented by the students.



केशवपुरम के स्वास्थ्य मेले में मो.दे.रा.यो.सं. की सक्रिय भागेदारी

भारत सरकार की आयुष्मान भवः पहल के हिस्से के रूप में 23 सितंबर, 2023 को दिल्ली के केशवपुरम में एक स्वास्थ्य मेला का आयोजन किया गया था, जिसमें मो.दे.रा.यो.सं. की सुश्री नीतू सैनी, योग प्रशिक्षक और सुश्री ऐश्वर्या लक्ष्मी सिंह, योग प्रशिक्षक ने एक योग सत्र आयोजित किया, जिसमें निवारक और चिकित्सीय डोमेन पर इसके प्रभाव को दर्शाया।

तदुपरांत, आईईसी सामग्री भी वितरित और प्रदर्शित की गई।



MDNIY actively participates in a the Health Mela at Keshavpuram

A Health Mela was held at Keshavpuram, Delhi, on September 23, 2023 as part of the AYUSHMAN BHAVAH initiative of Government of India, wherein MDNIY's Ms. Neetu Saini, Yoga Instructor and Ms. Aishwarya Lakshmi Singh, Yoga Instructor conducted a Yoga session, illustrating its impact on preventive and therapeutic domains.

IEC materials were also distributed and displayed.

आयुर्योग एक्सपो 2023 में मो.दे.रा.यो.सं.

हम आयुर्योग एक्सपो-2023 में अपने छात्रों द्वारा योग फ्यूजन की सफल प्रस्तुति पर बहुत गर्व का अनुभव करते हैं, जो योग के मूल सिद्धांतों एवं आयुष और समग्र कल्याण के विभिन्न पहलुओं के सम्मान हेतु समर्पित एक कार्यक्रम है।

यह आयोजन 21 से 25 सितंबर तक इंडिया एक्सपो सेंटर एंड मार्ट, ग्रेटर नोएडा में हुआ।



MDNIY at Ayuryog Expo 2023

We take immense pride in the successful presentation of Yoga Fusion by our students at Ayuryog Expo 2023, an event dedicated to honouring the core principles of Yoga and various aspects of Ayush and holistic well-being.

The event took place from September 21st to 25th at the India Expo Centre and Mart, Greater Noida.

Weekly Orientation Lectures

मानवीय क्षमता को उजागर करना: संभावनाओं के दायरे को बढ़ावा देना

1 सितंबर, 2023 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) के सभागार में साप्ताहिक व्याख्यान के अंतर्गत 'मानव क्षमता को उजागर करना: संभावनाओं के दायरे को बढ़ावा देना' विषय पर एक चर्चा का आयोजन किया गया, जिसमें संस्थान के निदेशक श्री विक्रम सिंह सहित सभी अधिकारी और कर्मचारी शामिल हुए। संस्थान के निदेशक श्री विक्रम सिंह ने कहा कि किसी व्यक्ति विशेष के चरित्र का पता उसकी चरित्र, अभिवादन और बातचीत के तरीके से लगाया जा सकता है और उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि मानव क्षमता की कोई सीमा नहीं है।

वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के फुटवियर डिजाइन एवं विकास संस्थान (एफडीडीआई) की सलाहकार (रिटेल) आचार्य रेनु शर्मा चर्चा में मुख्य वक्ता थीं। उन्होंने अपने सारगर्भित एवं ज्ञानवर्धक व्याख्यान में बताया कि आजकल हम बातें तो बहुत करते हैं, लेकिन अनुभव कम करते हैं। मुख्य वक्ता ने सभागार में उपस्थित लोगों को जोड़ियों में बनाकर समझाने का सार्थक प्रयास किया कि कैसे हमारे मन-मस्तिष्क पर अनावश्यक बोझ डालकर हमारी असीमित क्षमताओं को सीमित कर दिया जाता है।

इसका समाधान बताते हुए आचार्य रेनु शर्मा ने कहा कि हम विभिन्न प्रकार के खेल और अन्य गतिविधियों को अपनाकर खुद को तरोताजा रख सकते हैं। आशय यह है कि सच्चे मन से खेला गया कोई भी खेल या गतिविधि न केवल आपको अनेक बीमारियों से मुक्ति दिलाती है, बल्कि आपके मन-मस्तिष्क को दुरुस्त भी करती है, जिससे आपके जीवन में नई ऊर्जा का संचार होता है।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी, मो. तैयब आलम ने परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की और मुख्य वक्ता का स्वागत किया। डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य (हिंदी) ने कार्यक्रम का समन्वय और संचालन किया और कार्यक्रम के समापन पर धन्यवाद ज्ञापन भी दिया।

Unleashing Human Potential: Promoting the Scope of Possibilities

A discussion on the topic 'Unleashing Human Potential: Promoting the Scope of Possibilities' was organized under the weekly lecture on 1st September 2023 in the auditorium of Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), wherein all the Officers and employees including the Director of the Institute, Shri Vikram Singh were present. Director of the institute, Shri Mr. Vikram Singh said that the character traits of a particular person can be judged from his gait, greetings and way of talking and he stressed that there is no limit to human potential.

Prof. Renu Sharma, Advisor (Retail), Footwear Design and Development Institute (FDDI), Ministry of Commerce and Industry was the main speaker in the discussion. She told in her pithy and informative lecture that nowadays we talk a lot, but feel less. The keynote speaker made a meaningful effort to explain to the people present in the auditorium by forming them into pairs and limit our limitless capabilities by putting unnecessary burden on our mind and brain.

Explaining the solution to this, Prof. Renu Sharma said that we can keep ourselves fresh by adopting different types of sports and other activities. It is noteworthy that any game or activity played with an honest mind not only frees you from all the diseases but also refreshes your mind and brain, thereby infusing new energy in your life.

Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer presented introductory remarks and welcomed the keynote speaker. Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi) coordinated and conducted the program and also delivered the vote of thanks at the conclusion of the program.



वैज्ञानिक दृष्टिकोण से योग निद्रा की खोज

15 सितंबर 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के सभागार में "वैज्ञानिक दृष्टिकोण से योग निद्रा की खोज" विषय पर एक अभिविन्यास व्याख्यान हुआ। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, दिल्ली में इंजीनियरिंग में मूल्य शिक्षा के लिए राष्ट्रीय संसाधन केंद्र के पूर्व प्रमुख, तथा कंप्यूटर विज्ञान और इंजीनियरिंग विभाग के आचार्य राहुल गर्ग थे।

सत्र के दौरान आचार्य राहुल गर्ग ने एक व्यावहारिक व्याख्यान दिया, जिसमें उन्होंने बताया गया कि किसी के आंतरिक स्व पर गहरा प्रतिबिंब व्यक्तियों को सचेतन निद्रा की स्थिति में प्रवेश करने की अनुमति देता है, जिसे योग निद्रा के रूप में जाना जाता है, जो उन्हें बाहरी दुनिया के सभी विचारों को मुक्त करने में सक्षम बनाता है।

आचार्य गर्ग ने अपने व्याख्यान में स्वामी राम पर किये गये प्रयोगों की जानकारी साझा की। उन्होंने एक उदाहरण पर प्रकाश डाला जहां स्वामी राम विभिन्न गतिविधियों में संलग्न थे। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि हम अपने मन-मस्तिष्क पर अनावश्यक बोझ डालकर अपनी असीमित क्षमताओं को सीमित कर देते हैं। जागते हुए भी पारंपरिक रूप से गहरी नींद से जुड़ी डेल्टा तरंगें उत्पन्न करने की क्षमता का प्रदर्शन करके डॉ. ग्रीन की प्रयोगशाला में वैज्ञानिकों को चकित कर दिया।

कार्यक्रम के दौरान मो. तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने उत्साहपूर्ण से स्वागत किया। सराहना के तौर पर, डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने आचार्य राहुल गर्ग को एक औषधीय पौधा भेंट किया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. सुमन राठौड़, सहायक आचार्य (अंग्रेजी) ने किया।

Exploring Yoga Nidra from a Scientific Lens

An Orientation lecture on the topic "Exploring Yoga Nidra from a Scientific Lens" took place on September 15, 2023, in the auditorium of MDNIY. Chief speaker for the event was Prof. Rahul Garg, Department of Computer Science and Engineering, Former Head of the National Resource Centre for Value Education in Engineering at the Indian Institute of Technology, Delhi.

During the session, Prof. Rahul Garg delivered an insightful lecture, explaining that a profound reflection on one's inner self allows individuals to enter a state of conscious sleep known as Yoga Nidra, enabling them to release all thoughts of the external world.

In his discourse, Prof. Garg shared information about experiments conducted on Swami Rama. He highlighted an instance where Swami Rama engaging in various activities. They emphasized that we limit our limitless capabilities by burdening our minds and brains unnecessarily. Astounded scientists at Dr. Green's laboratory by demonstrating the ability to produce delta waves-traditionally associated with deep sleep, while being awake.

Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer, extended a warm welcome during the program. As a gesture of appreciation, Dr. I. N. Acharya, Program Officer (Yoga Therapy), presented Prof. Rahul Garg with a herbal plant. The program was moderated by Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English).

Join us for an enlightening weekly lecture on
'Exploring Yoga Nidra from a Scientific Lens'
15th September, 2023 | 2:00 PM

Speaker
Prof. Rahul Garg
Department of Computer Science and Engineering, Former Head, National Resource Centre for Value Education in Engineering, Indian Institute of Technology, Delhi

डॉ. गोस्वामी के कार्य और व्यक्तित्व कई लोगों के लिए प्रेरणादायक

22 सितंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के सभागार में 'योग के माध्यम से छात्रों में मूल्यों का विकास' विषय पर एक चर्चा आयोजित की गई, जिसमें टाइम्स ऑफ इंडिया समूह के मुख्य आध्यात्मिक अधिकारी डॉ. सुरक्षित गोस्वामी को सत्र के विशेषज्ञ के रूप में आमंत्रित किया गया था।

संस्थान के निदेशक श्री विक्रम सिंह ने डॉ. सुरक्षित गोस्वामी का स्वागत किया।

डॉ. श्री सुरक्षित गोस्वामी ने अपने ज्ञानवर्धक व्याख्यान में इस बात पर प्रकाश डाला कि योग साधक समाज में एक अलग भूमिका निभाते हैं, वे व्यक्तियों के जीवन में परिवर्तन लाते हैं और उनका कल्याण करते हैं। साथ ही साथ उनके दृष्टिकोण में बदलाव लाते हैं और आत्म-प्राप्ति की ओर व्यक्तियों का मार्गदर्शन करते हैं।

मो. तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने अतिथि की परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की और डॉ. सुमन राठौड़, सहायक आचार्य (अंग्रेजी) ने कार्यक्रम का संचालन किया।

Dr Goswami's works and personality is an inspiration to many

A discussion on the topic 'Inculcation of values in students through Yoga' was organized on September 22, 2023 in the auditorium of MDNIY, wherein Dr. Surakshit Goswami, Chief Spiritual Officer, The Times of India Group was invited as the expert of the session.

Director of the Institute, Shri Vikram Singh welcomed Dr. Surakshit Goswami.

Dr. Shri Surakshit Goswami, in his informative lecture, highlighted that Yoga practitioners play a different role in the society. They instigate transformation in individuals' lives, enhancing their well-being, while simultaneously triggering shifts in their perspectives, guiding individuals toward self-realization.

Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer presented the introductory remarks of the guest and Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English) moderated the programme.

Join us for an enlightening weekly lecture on
'Nurturing Student Values through Yoga'

22ND
SEPTEMBER
2023 2:00
PM

Speaker
Dr Surakshit Goswami
Chief Spiritual Officer,
The Times of India Group

Opening Address by
Shri Vikram Singh
Director, Morarji Desai National
Institute of Yoga, New Delhi

डांस मूवमेंट थेरेपी के माध्यम से शारीरिक ज्ञान की खोज

29 सितंबर 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के सभागार में "डांस मूवमेंट थेरेपी के माध्यम से शारीरिक ज्ञान की खोज" विषय पर एक अभिविन्यास व्याख्यान आयोजित किया गया, जिसमें सुश्री शुभम श्रीवास्तव, डांस मूवमेंट थेरेपी (डीएमटी) को मुख्य वक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया था।

सुश्री श्रीवास्तव ने डांस मूवमेंट थेरेपी की परिवर्तनकारी शक्ति पर प्रकाश डाला और बताया कि यह कैसे हमारे शरीर के भीतर रहने वाले ज्ञान का पता लगाने के लिए एक माध्यम के रूप में कार्य करती है। छात्र नृत्य के माध्यम से अपने भीतर से जुड़कर आत्म-जागरूकता की यात्रा में डूबे हुए थे।

डांस मूवमेंट थेरेपी (डीएमटी) अनुदेशक सुश्री शुभम श्रीवास्तव की विशेषज्ञता से सुसज्जित इस समृद्ध कार्यक्रम ने नृत्य के माध्यम से आत्म खोज और समग्र कल्याण के क्षेत्र में गहराई से प्रवेश किया। डॉ. इंदु शर्मा, सहायक आचार्य, योग शिक्षा ने सत्र का संचालन किया।

Discovering Body Wisdom through Dance Movement Therapy

An Orientation lecture on the topic "Discovering Body Wisdom through Dance Movement Therapy" was organized on September 29, 2023 in the auditorium of MDNIY, wherein Ms Shubham Srivastav, Dance Movement Therapy (DMT) was invited as a chief speaker.

Ms. Srivastav's expertise illuminated the transformative power of Dance Movement Therapy, illustrating how it serves as a conduit to explore the wisdom residing within our bodies. Students were immersed in a journey of self-awareness, connecting with their inner selves through the medium of dance.

This enriching event, graced by the expertise of Ms. Shubham Srivastav, Dance Movement Therapy (DMT) Facilitator, delved deep into the realm of self-discovery and holistic well-being through dance. Dr Indu Sharma, Assistant Professor, Yoga Education moderated the session.

Join us for an enlightening weekly lecture on
'Discovering Body Wisdom Through Dance Movement Therapy'

29th September, 2023
Time: 2:30 P.M.

Speaker
Ms Shubham Srivastav,
Dance Movement Therapy (DMT) Facilitator

Opening Address by
Shri Vikram Singh,
Director,
Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi