

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एसईसीएल में योगाभ्यास किया गया

21 जून 2022 को पूरे विश्व में मनाए जा रहे "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस" के अवसर पर देश की प्रमुख कोयला उत्पादक कम्पनी एसईसीएल के मुख्यालय वसंत विहार स्थित बसंत क्लब, डीएव्ही पब्लिक स्कूल वसंत विहार में योगाभ्यास किया गया। इसी कड़ी में एसईसीएल मुख्यालय बिलासपुर सहित एसईसीएल के समस्त क्षेत्रों, उपक्षेत्रों, कॉलरियों में भी योगाभ्यास किया गया। इस वर्ष विश्व योग दिवस का थीम-योगा फार ह्यूमनिटी है।



इस अवसर पर मुख्य सतर्कता अधिकारी श्री बी.पी. शर्मा, निदेशक तकनीकी संचालन सह कार्मिक श्री एम.के. प्रसाद, निदेशक तकनीकी (योजना/परियोजना) श्री एस.के. पाल, श्रद्धा महिला मण्डल उपाध्यक्षा



श्रीमती संगीता शर्मा, श्रीमती रीता पाल ने विभिन्न योग मुद्राओं के जरिए स्वस्थ जीवन के लिए योग का संदेश दिया। इसी कड़ी में वसंत विहार स्थित बसंत क्लब एवं डीएव्ही पब्लिक स्कूल वसंत विहार में आयोजित योगाभ्यास में विभिन्न विभागाध्यक्षों, अधिकारियों-कर्मचारियों, गृहणियों, बालक-बालिकाओं, विभिन्न श्रमसंघ प्रतिनिधियों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया।

उक्त स्थलों पर योग प्रशिक्षकों ने ग्रीवा चालन

अर्थात् गर्दन को चारों तरफ धुमाने, स्कन्ध संचालन अर्थात् कंधों के व्यायाम, कटि चालन अर्थात् हाथ को लम्बा कर आगे पीछे करने, घुटना संचालन अर्थात् हाथों को लम्बा कर कुर्सी की तरह बैठने, खड़े होकर किये जाने वाले योगासन-ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्द्धचक्रासन त्रिकोणासन, बैठकर किये जाने वाले आसन-वहदकोणासन, यजासन, अर्द्धउष्ट्रासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, उत्तानमंडूकासन, वक्रासन, पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन-मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, सेतुबंधासन, उत्तानपादासन, अर्द्धहलासन, पवनमुक्तासन, शवासन, कपालभाती, नाडी शोधन, अनुलोम विलोम, शीतली, भ्रामरी, ध्यान का अभ्यास कराया। अंत में समस्त उपस्थितों ने स्वयं के मन को हमेशा संतुलित रखने, आत्मविश्वास में वृद्धि, परिवार, समाज, विश्व की एकता, स्वास्थ्य और शांतता के वृद्धि के लिए योग को सदैव अपनाए रखने का संकल्प लिया।

