

“આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ”ની ઉજવણી

તા. ૨૧ મી જૂન, ૨૦૨૪



કાર્યક્રમ અહેવાલ



ગુજરાત આદિવાસી સંશોધન અને તાલીમ સોસાયટી
બિરસા મુંડા ભવન, ગાંધીનગર

“આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ”ની ઉજવણી - કાર્યક્રમ અહેવાલ

૨૧ મી જૂન એટલે “આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ”. માન. વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજી દ્વારા સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘની પલ્લ મી સામાન્ય સભા સમક્ષ ‘૨૧ મી જૂન’ને “આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ” તરીકે ઉજવવા અંગે કરેલ પ્રસ્તાવને સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘ દ્વારા મંજૂરી આપવામાં આવેલ છે. જેના ભાગરૂપે સમગ્ર વિશ્વ અને ભારત દેશમાં ૨૧ મી જૂનના દિવસને “આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ” તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. આ દિવસની ઉજવણીનો હેતુ પ્રાચીન ભારતીય પરંપરા દ્વારા માનવજાતને અપાયેલી એક અમૂલ્ય ભેટ એવી યોગ વિદ્યાને વિશ્વ ફલક ઉપર લાવવા તથા માનવજાતને આરોગ્ય (તંદુરસ્તી), સુખાકારી, શાંતિ અને માનવતા તરફ દોરી જવાનો ઉમદા હેતુ છે.



વર્ષ ૨૦૧૫ થી પ્રતિ વર્ષ ૨૧ મી જૂનના રોજ “આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ”ની સમગ્ર વિશ્વ અને ભારતમાં ‘માનવતા અને શાંતિ માટે યોગ’ના વિચાર સાથે ઉજવવામાં આવે છે. આ વર્ષે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ - ૨૦૨૪ ની થીમ “Yoga for Self and Society” રાખેલ છે. આ વિચાર સાથે ચાલુ વર્ષે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી રહી છે.



ગુજરાત આદિવાસી સંશોધન અને તાલીમ સોસાયટી (GTRTS) દ્વારા તા.૨૧ જૂન, ૨૦૨૪ ના રોજ “આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ” નિમિત્તે “યોગા કાર્યક્રમ” દ્વારા ઉજવણી કરવાનું આયોજન GTRTS, બિરસા મુંડા ભવન, ગાંધીનગર ખાતે કરવામાં આવ્યું. આ કાર્યક્રમમાં વિવિધ યોગાસનો સાથે સામાન્ય કસરત, પ્રાણાયામ, સુર્ય નમસ્કાર અને ધ્યાનનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.



તા.૨૧ જૂન, ૨૦૨૪ ના રોજ સવાર ૮.૦૦ કલાકે ગુજરાત આદિવાસી સંશોધન અને તાલીમ સોસાયટી દ્વારા ‘આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ’ની ઉજવણી GTRTS, બિરસા મુંડા ભવન, ગાંધીનગર ખાતે કરવામાં આવી વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી નિમિત્તે

GTRTS ના ડો.વિપુલ રામાણી દ્વારા સામાન્ય કસરત, વિવિધ યોગાસનો, પ્રાણાયામ, સુર્ય નમસ્કાર અને ધ્યાન કરાવવામાં આવ્યું. સામાન્ય કસરતમાં હાથ, પગ, ગળા અને કમરની કસરત કરાવવામાં આવી ત્યાર બાદ યોગાસનો જેમકે તાડાસન, વૃક્ષાસન, અર્ધચક્રાસન, પાદ-હસ્તાસન, ભદ્રાસન, શશાંકાસન, વ્રજાસન, પદ્માસન, અને શવાસન જેવા સરળતાથી કરી શકાય તેવા યોગાસનો કરાવ્યા હતા. આ ઉપરાંત કપાસભાતી, અનુલોમ-વિલોમ, ભ્રામરી જેવા પ્રાણાયામો કરાવ્યા હતા. ત્યાર પછી ત્રણ વખત સુર્યનમસ્કાર, ધ્યાન કરાવવામાં આવ્યું હતું.



અંતેમાં સામાન્ય કસરત, વિવિધ યોગાસનો, પ્રાણાયામ, સુર્ય નમસ્કાર અને ધ્યાનનું માનવ જીવનમાં શું મહત્વ છે? તે શા માટે નિયમિત કરવા જોઈએ? તેના દ્વારા શરીર-મન કેવી રીતે તંદુરસ્ત, સ્વસ્થ અને મજબૂત બને છે તે

અંગેની ટૂંકી સમજ આપી હતી. આ સામુહિક યોગા કાર્યક્રમમાં GTRTS નો સૌ અધિકારીશ્રીઓ અને કર્મચારીશ્રીઓ સહભાગી થઈને “આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ”ની ઉજવણી કરી હતી.

સમુહ ફોટોગ્રાફ્સ

