

IIM के प्रोफेसर्स को 15 दिन तक रोज 1 घंटे सिखाया योग



बेसिक के साथ बीमारियों में आराम के लिए भी सिखाए कई योगासन

सिटी रिपोर्टर. रायपुर

आईआईएम रायपुर में 15 दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यशाला रखी गई। मृत्युंजय योग केंद्र की मंजू झा और उनकी टीम ने रोज शाम 5 से 6 बजे तक 30 फेकल्टी मेंबर्स को योग सिखाया। पहले दो दिन पवन मुक्तासन भाग एक सिखाया गया। ये वायु दोष निवारण यानी बॉडी के जॉइंट्स खोलने में मददगार होता है।

तीसरे दिन से पेट के बल, पीठ के बल किए जाने वाले भुजंगासन, पाद चक्रासन, नौकासन, वीरभद्रासन कराए गए। एक हफ्ते के बाद बीमारियों से संबंधित आसन कराए गए। बैक पेन के लिए भुजंगासन, सलभासन, कंधरासन कराए गए। थाइराइड के लिए लघु ओम के उच्चरण के साथ द्विवासंचालन आसन कराया। इसमें गर्दन दाएं-बाएं, ऊपर नीचे करवाई जाती है। उष्टरासन, शर्षांकआसन भी कराया गया। आईआईएम के निदेशक प्रो. राम कुमार काकानी भी कैंप में शामिल हुए।

Dainik Bhasker, 19th April 2022,p. 1(City bhasker)