

दुर्ग, दिनांक 06.04.2026

## /रिपोर्ट/

शासकीय डॉ० वा० वा० पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग की पी० जी० डिप्लोमा इन योगा एण्ड फिलॉसफी के सभी छात्राओं के द्वारा विभिन्न विद्यालयों में 15 दिवसीय प्रशिक्षण दिया गया। जो उनके पाठ्यक्रम में निहित नियमानुसार लेशन प्लान के रूप में लिया गया। जिससे योग छात्राओं को कक्षा संचालित करने का अनुभव प्राप्त हुआ। इस कार्य हेतु महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ० रंजना श्रीवास्तव ने योग की छात्राओं को मार्गदर्शित किया एवं छोटे बच्चों की कक्षा लेने का तरीका बताया। विभिन्न विद्यालयों में प्रशिक्षण लेने हेतु योग की छात्राओं को 08 समूहों में विभक्त किया गया। छात्राओं द्वारा कक्षा की शुरुवात ओम् मंत्र के उच्चारण, गायत्री मंत्र का अभ्यास एवं गुरुवंदना के साथ प्रारंभ किया जाता है। योग से छोटे-छोटे बच्चों के लिए कौन से योग लाभप्रद हैं उनके बुद्धि के विकास के लिए उन अभ्यासों को चयनित कर योग की छात्राओं ने अपने पाठ्यक्रम में चयनित किया।

योग की शुरुवात सबसे पहले वामअप सूक्ष्म व्यायाम पवनमुक्तासन भाग 1,2,3 ताड़ासान ऊंचाई बढ़ाने के लिए अभ्यास कराया गया जिससे शरीर में लचीलापन आता है। शरीर की अकड़न दूर होती है। योग के छात्राओं द्वारा उन योगाभ्यास को चयनित किया गया जो छोटे बच्चों के मानसिक एवं शारीरिक एवं सर्वांगिण विकास में सहायक होते हैं। बच्चों की मानसिक शक्ति में वृद्धि करने हेतु स्मरण शक्ति तेज करने हेतु विभिन्न प्रकार के अभ्यास कराया गया जैसे - भ्रामरी प्राणायाम, कपालभाति, वृक्षासन, भुजंगासन, पादहस्तासन, शीर्षासन, मन्दुकासान तथा उसी प्रकार बच्चों की ऊंचाई बढ़ाने के लिए ताड़ासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, चक्रासन, धनुरासन का अभ्यास कराया गया। एकाग्रता मन की चंचलता के लिए सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन इत्यादि का अभ्यास कराया गया तथा हमेशा स्वस्थ स्फूर्ति, हमेशा ताजगी बनी रहे इसके लिए सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराया गया, साथ ही साथ चिन्ता तनाव, दुख से बचने के लिए तथा ताजगी बनाने के लिए सूर्य नमस्कार ध्यान और योग निद्रा का भी अभ्यास कराया गया जिससे हमारे सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम होता है। बच्चों को योगाभ्यास के साथ मनोरंजनात्मक खेल तथा जुम्बा 'योगा डांस' भी कराया गया जिससे सभी बच्चे बढ़-चढ़कर और पूरे जोश के साथ प्रशिक्षण योग शिविर का आनंद लिए।

समूह 1 – (दिनांक 27.01.2026 से 11.02.2026 तक)

शाला का नाम – शासकीय पूर्व माध्यमिक शाला, हाउसिंग बोर्ड, भिलाई

1. कु0 सोनम

समूह 2 – ( दिनांक 02.02.2026 से 16.02.2026 तक )

शाला का नाम – बी0 आर0 जे0 शासकीय आदर्श कन्या उच्चतर मा0 विद्यालय, दुर्ग (छ0ग0)

1. कु0 नीतू
2. कु0 चंचल
3. कु0 हेमकुमारी
4. कु0 मनस्वी
5. कु0 तुलिका
6. कु0 प्रिया

समूह 3 – ( दिनांक 02.02.2026 से 15.02.2026 तक )

शाला का नाम – शास0 प्राथमिक शाला, फागुन्दहा (छ0ग0)

1. कु0 लोकेश्वरी यादव

समूह 4 – (दिनांक 02.02.2026 से 16.02.2026 तक)

स्कूल का नाम – शास0 प्राथमिक शाला, कसारीडीह, दुर्ग (छ0ग0)

1. कु0 पूर्वा देवांगन
2. कु0 श्रुति यादव
3. कु0 पुष्पा साहू

समूह 5 – (दिनांक 02.02.2026 से 16.02.2026 तक)

शाला का नाम – शास0 प्रा0 पू0 माध्यमिक शाला, बी0 आर0 पी0 महुवारी, भिलाई दुर्ग (छ0ग0)

1. कु0 हर्षिता बिजौरा

समूह 6 – (दिनांक 02.02.2026 से 16.02.2026 तक)

शाला का नाम – श्री महावी जैन पब्लिक स्कूल, पुलगांव दुर्ग (छ0ग0)

1. कु0 लक्ष्मी सिन्हा

समूह 7 – (दिनांक 10.02.2026 से 25.02.2026 तक)

शाला का नाम – शास0 प्राथ0 विद्यालय, अछोटी, दुर्ग (छ0ग0)

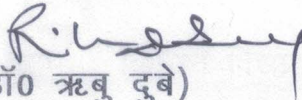
1. कु0 ईशा
2. कु0 ईशुलता साहू

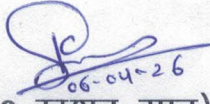
समूह 8 – (दिनांक 10.03.2026 से 25.03.2026 तक)

शाला का नाम – शास0 प्राथ0 शाला, पीपरछेड़ी, दुर्ग (छ0ग0)

1. श्रीमती गंगोत्री साहू

महाविद्यालय के योगा के विद्यार्थियों को संबंधित विद्यालयों के तरफ से प्रमाण पत्र दिया गया तथा योग प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंतिम दिन योग छात्राओं द्वारा बच्चों के लिए छोटी-छोटी योग प्रतियोगिता करायी गई एवं उन्हें उत्साहित करने हेतु छोटे-छोटे पुरस्कार दिए गए। इस प्रकार विद्यालयों में योग कक्षाएं डॉ0 ऋतु दुबे, विभागाध्यक्ष क्रीडाधिकारी एवं योग विभाग की सहायक प्राध्यापक कु0 खुशबू साहू के कुशल मार्गदर्शन में सम्पन्न हुई।

  
(डॉ0 ऋतु दुबे)  
क्रीडाधिकारी

  
(कु0 खुशबू साहू)  
सहा0 प्राध्यापक, योगा

  
(डॉ0 रंजना श्रीवास्तव)  
प्राचार्य

९