

વિશ્વ યોગ દિવસ

21 જૂન - 2016



પ્રાથમિક શાળા

સી.આર.સી. -

જૂથ -

તાલુકો -

જિલ્લો -

અહેવાલ

સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘ દ્વારા ભારતીય સંસ્કૃતિની ઉત્તમ ભેટ એટલે યોગ. સદર સંસ્થાએ યોગને વૈશ્વિક સ્તરે વિરાસતમાં સામેલ કરેલ છે, જે અનુસાર

પ્રત્યેક વર્ષે 21 જૂન “વિશ્વ યોગ દિવસ” તરીકે ઉજવવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. તે અંતર્ગત અમારી _____ પ્રાથમિક શાળામાં 21 જૂનના દિને “વિશ્વ યોગ દિવસ” ની ઉજવણી કરવામાં આવી.

અમારી _____ પ્રાથમિક શાળામાં તા.-15, 16, 17, 18 અને 20 જૂન, 2016 ના રોજ ધોરણ-6 થી ધોરણ-8 ના તમામ બાળકોને રોજ એક કલાક શાળાના શિક્ષકશ્રી _____ દ્વારા યોગથી થતા ફાયદા અને યોગ વિષે માર્ગદર્શન આપી યોગ નિદર્શન કરવામાં આવતું અને ત્યાર બાદ બાળકોને યોગ કરાવવામાં આવ્યા હતા. સદર શાળાના બાળકો અને શિક્ષકોના માધ્યમ દ્વારા આ કાર્યક્રમની ઉજવણીની ખબર બાળકોના વાલીઓ અને ગ્રામજનો સુધી પહોંચાડવામાં આવી. શાળાના આચાર્યશ્રીના અધ્યક્ષ સ્થાને શાળાના પરિવાર અને એસ.એમ.સી.ના સભ્યો સાથે આ કાર્યક્રમની રૂપરેખા અનુસાર આયોજન કરવામાં આવ્યું.

તા.-21/06/2016 ના આ ઐતિહાસિક બનનારા દિવસે નક્કી કરેલ આયોજન મુજબ સૌ ગ્રામજનો, વાલીઓ, વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકગણ સવારે _____ કલાકે શાળામાં ઉપસ્થિત થયા. ગામમાંથી પધારેલ વાલીઓ અને ગ્રામજનો તેમજ વિદ્યાર્થીઓ માટે શાળામાં પાણી તેમજ યોગ માટે ચઢાઈ વગેરે જેવી પ્રાથમિક જરૂરિયાત પૂરી પાડવામાં આવી.

સૌપ્રથમ શાળાના મુખ્ય શિક્ષકશ્રી _____ એ ઉપસ્થિત તમામ લોકોને શાળા પરિવાર વતી આવકાર્યા અને સદર કાર્યક્રમનું સમગ્ર સંચાલન શાળાના શિક્ષકશ્રી _____ એ સંભાળ્યું.

સદર કાર્યક્રમને કુલ છ વિભાગમાં વહેંચવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમની શરૂઆત કાર્યક્રમની રૂપરેખાના ભાગ-1 મુજબ પ્રાર્થના અને શ્લોકથી કરવામાં આવી. ત્યારપછી શ્રી _____ ના નિદર્શન હેઠળ ભાગ-2 મુજબ 3 મિનિટ હળવી કસરત જેવી કે ગરદનનું પરિભ્રમણ, કાંડાનું પરિભ્રમણ અને ખભાનું પરિભ્રમણ કરાવવામાં આવ્યું, જેના દ્વારા કાર્યક્રમને વેગ મળ્યો.

કાર્યક્રમના ત્રીજા ભાગમાં 15 મિનિટ સુધી યોગાસન કરાવવામાં આવ્યા, જેમાં ઉભા ઉભા કરવાનાં આસનોમાં તાડાસન, વૃક્ષાસન, પાદહસ્તાસન, અર્ધચક્રાસન અને ત્રિકોણાસન કરાવવામાં આવ્યાં. ત્યાર બાદ બેઠાં-બેઠાં કરવાનાં આસનો જેવાં કે ભદ્રાસન, અર્ધ ઉષ્ઠાસન, શશાંકાસન અને વક્રાસન સાહેબશ્રીના માર્ગદર્શન હેઠળ કરાવવામાં આવ્યા. ઉપસ્થિત સૌ પોતે ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક યોગાસનમાં સહભાગીદાર બન્યા. ત્યાર પછી પેટ પર સૂતાં-સૂતાં કરવાનાં આસનોમાં ભૂજંગાસન, શલભાસન, મકરાસન તેમજ પીઠ પર સૂતાં-સૂતાં કરવાનાં આસનો જેવા કે સેતુબંધાસન, પવન મુક્તાસન અને શવાસનનું નિદર્શન કર્યું, સાથે-સાથે સૌએ યોગાસન કર્યાં. આ ભાગ પછી 5 મિનિટ જેટલો વિરામ આપવામાં આવ્યો.

ત્યાર પછી કાર્યક્રમના ચોથા ભાગમાં દસથી વીસ સ્ટોક ત્રણ વારમાં કપાલભાતિ યોગ કરાવવામાં આવ્યાં. કાર્યક્રમનું સફળ સંચાલન શ્રી _____ કરી રહ્યા હતા.

ત્યાર બાદ કાર્યક્રમના પાંચમા વિભાગમાં 5 મિનિટ પ્રાણાયામ કરાવવામાં આવ્યા, જેમાં પાંચ રાઉન્ડ નાડીશોધન/અનુલોમ-વિલોમ અને પાંચ રાઉન્ડ ભ્રામરી પ્રાણાયામ કરાવવામાં આવ્યાં. સૌ લોકોના ગુજનથી વાતાવરણ રોમાંચિત થયેલું જણાતું હતું.

કાર્યક્રમના ભાગ-6 માં ધ્યાનાત્મક આસન વીતરાગ મુદ્રા સાથે કરાવવામાં આવ્યું. અંતિમ ચરણમાં સૌ ગ્રામજનો, વાલીઓ, વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોએ સાથે મળીને “સમગ્ર વિશ્વમાં એકતા જળવાય, દરેક મનુષ્યનું મન સંતુલિત રહે અને પ્રત્યેક જન સ્વસ્થ, શાંત, આનંદી અને પ્રિય બનવાનો પ્રયત્ન કરે” તે માટે પોતાના સ્વાસ્થ્ય તેમજ શાંતિ માટે સંકલ્પ લેવામાં આવ્યા તથા અંતમાં શાંતિ પાઠ પાઠ કરવામાં આવ્યો.

21 જૂનના આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ નિમિત્તે આપણા ભારત દેશના માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીનું બાયસેગ મારફતે જીવંત પ્રસારણ ઉપસ્થિત સૌએ સાથે મળીને નિહાળ્યું.

યોગવિદ્યાની ભૂમિ એવા ભારતમાં આ દિવસે વિરાટ અને વિસ્તૃત કાર્યક્રમમાં સહભાગી થવાના આનંદ સાથે સૌ લોકો છૂટા પડ્યા.

