



# Sh. L.N. Hindu College, Rohtak

Affiliated to M.D University, Rohtak

A post Graduate Co- Educational College, Bhiwani Road, Rohtak

Accredited by NAAC with 'B' (2.74) Grade

## Yoga Training Cell

## Annual Activity Report (2022-23)





**Coordinator**

**Yoga Training Cell**

**Dr. Raunak Rathee**

**Assistant Professor**

**Department of English**

**Ph. No: 9996777397**

**Email id: [raunaqsingh2791@gmail.com](mailto:raunaqsingh2791@gmail.com)**

## Aims and Objectives of Yoga Training Cell



"Yoga" refers to an inner science comprising of a variety of methods through which human beings can achieve union between the body and mind to attain self-realisation. The aim of Yoga practice is to overcome all kinds of sufferings that lead to a sense of freedom in every walk of life with holistic health, happiness and harmony. Yoga education can prepare the students physically and mentally for the integration of their physical, mental and spiritual faculties so that the students can become healthier, and more integrated members of the society and of the nation. Therefore the college has established 'Yoga Training Cell' for the students. The aim of this cell is to provide Yoga education that helps in self discipline and self-control, leading to immense amount of awareness, concentration and higher level of consciousness.

Aims and objectives of Yoga education and Yoga Training Cell are-

- 1) To enable the student to have good health.
- 2) To practice mental hygiene.
- 3) To possess emotional stability.
- 4) To integrate moral values.
- 5) To attain higher level of consciousness.

## Index

<b>Sr. No</b>	<b>Date</b>	<b>Activity</b>	<b>No. of Participants</b>	<b>Page No</b>
1.	15.11.2022 to 21.11.2022	7 Days Workshop on Surya-namaskar	40	5-7
2.	10.04.2023 to 16.04 2023	7 Days Yoga Training Program on Common Yoga Protocol	45	8-10
3.	19.06.2023 to 20.06. 2023	Two Days Yoga Training Program on Common Yoga Protocol	60	11-14
4.	21.06.2023	International Yoga Day	80	15-16

## 1. 7- Days Workshop on Surya- Namaskar (November 15-21, 2022)



Shri Lal Nath Hindu College's Yoga Training Cell organized 7-Days Workshop on Surya-Namaskar, from 15<sup>th</sup> November to 21<sup>st</sup> November 2022. The workshop was started by Dr. Raunak Rathee with Gayatri Mantra. 40 students participated in this workshop. On this occasion Raunak Rathee called upon the students to practice Surya Namaskar in their daily life. The Surya Namaskar contains a total number of 8 asanas woven into a sequence of 12 steps for each side, right and left. When you begin the Surya Namaskar, you must start with the right side. One complete cycle is done when you cover both the sides, and this is made of 24 counts. Also advised to do Surya Namaskar regularly for a healthy life. Senior Professor, Mrs. Anila Bathla also talked about benefits of Surya Namaskar and said that Surya Namaskar is a powerful technique to make you more mindful. Such workshops lead to intellectual development of the students. Principal Dr. Rashmi Chhabra said that we should keep organizing such activities for the all-round development of the students. Dr. Shikha Phogat, Dr. Promila Yadav, Mrs. Mausam and Mr. Sumit were also present on this occasion.



## हिंदू कॉलेज में कार्यशाला में बच्चों को सिखाया सूर्य नमस्कार



रोहतक | श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में गुरुवार को 7 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यशाला का समापन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या डॉ. रश्मि छाबड़ा ने की। इस अवसर पर विद्यार्थियों को योगाभ्यास करवाया गया। कार्यशाला का आरम्भ डॉ. रौनक राठी द्वारा गायत्री मंत्र से किया। इसमें 40 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस अवसर पर रौनक राठी ने विद्यार्थियों से सूर्य नमस्कार को जीवन शैली में रोजाना करने का आह्वान किया। एक स्वस्थ जीवन के लिए सूर्य नमस्कार को नियमित रूप से करने की सलाह भी दी। अनिल बठला ने सूर्य नमस्कार के लाभ बताए और कहा कि सूर्य नमस्कार हमारे लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इस तरह की कार्यशालाओं से विद्यार्थियों में बौद्धिक विकास होता है। प्राचार्या छाबड़ा ने बताया कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए हमें इस तरह की गतिविधियों का आयोजन करते रहना चाहिए। इस अवसर पर डॉ. रौनक, श्रीमती अनिला बठला, डॉ. शिखा फोगाट, मौसम, सुमित आदि मौजूद रहे।

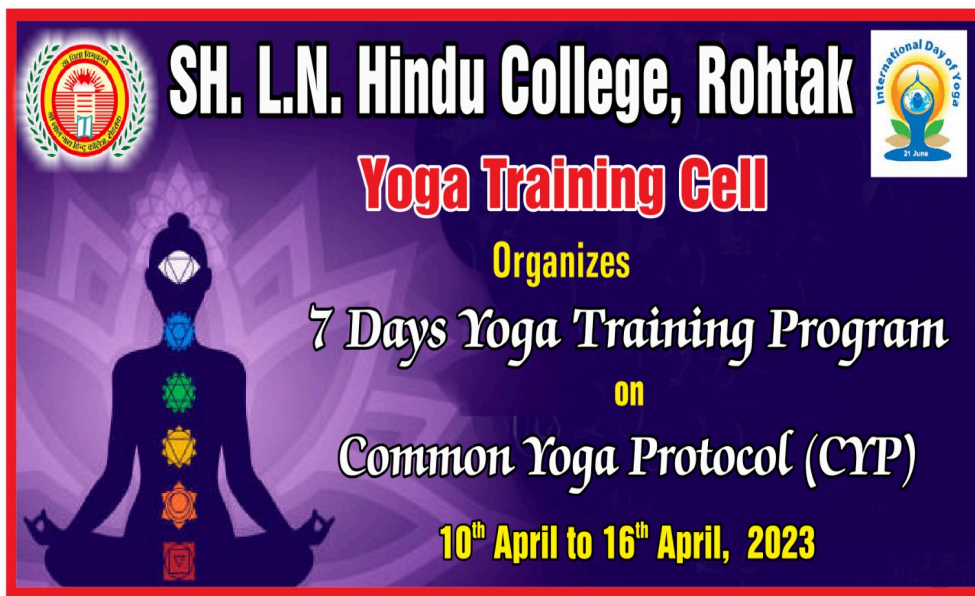
## प्रतिदिन करें योग, शरीर रहेगा स्वस्थ

रोहतक। श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में योग प्रशिक्षण प्रकोष्ठ द्वारा 7 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यशाला का शुभारंभ मंगलवार को हुआ। इस दौरान विद्यार्थियों को योगाभ्यास करवाया गया। अनिला बठला ने कहा कि तन



और मन को स्वस्थ रखने के लिए योग बहुत ही फायदेमंद होता है। इस तरह की कार्यशालाओं से विद्यार्थियों में बौद्धिक विकास, कौशल के विकास के साथ-साथ स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता में भी वृद्धि होती है। संयोजिका डॉ. रौनक ने प्रतिभागियों को प्रतिदिन योग करने की सलाह दी। मौसम ने बताया कि आज के तनाव भरे जीवन में योग ही ऐसा साधन है, जिसके द्वारा इस तनाव को दूर किया जा सकता है। प्राचार्या डॉ. रश्मि छाबड़ा ने कहा कि योगा हमारे शरीर से नकारात्मक और मानसिक रोगों को दूर करने में सहायता करता है।

## **2. 7-Days Yoga Training Program on (Common Yoga Protocol) 10<sup>th</sup> to 16<sup>th</sup> April, 2023**



A 7-days yoga camp was organized by the “Yoga Training Cell” at Lal Nath Hindu College from 10<sup>th</sup> to 16<sup>th</sup> April 2023. The coordinator of Yoga Training Cell, Dr. Raunak Rathee gave training to the students to learn various yoga postures and told that yoga practice is very helpful in getting rid of stress and keeping the mind happy and calm. In this yoga camp, according to the common yoga protocol, the students practiced movements like cervical movement, Shoulder movement, knee movement as well as asanas which can be done while standing, sitting and lying on the stomach. Principal Dr. Rashmi Chhabra also expressed their views and talked about the benefits of yoga that works according to the mind, emotions, energy level and physical capacity of a human being. Describing the organization of such activities as necessary for the all-round development of the students, she motivated the students to practice yoga in their daily life. Students enthusiastically participated in the yoga camp. During this Prof. Neelam Maggu, Prof. Anila Bathla, Dr. Pooja Chawla, Mr. Sumit Kumar and Mrs. Mausam were also present during the program.



## 7 दिवसीय योग शिविर का समापन

रोहतक 17 अप्रैल (स. ह.) श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में सोमवार को योगा प्रशिक्षण प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित सात दिवसीय योग शिविर का सफलतापूर्वक समापन हुआ।

इस अवसर पर समन्विका डॉ. रौनक राठी ने बताया कि योगाभ्यास तनाव से मुक्ति पाने और मन को प्रसन्न व शांत रखने में अत्यंत मददगार है। योग शिविर में कॉमन योगा प्रोटोकॉल के अनुसार विद्यार्थियों ने योगाभ्यास किया। जिसमें विभिन्न प्रकार की चालन क्रियाएँ जैसे ग्रीवा चालन स्कन्द, चालन, घुटना सञ्चालन के साथ साथ खड़े होकर बैठ कर,

उदर के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का अभ्यास किया गया। इस अवसर पर कॉलेज प्राचार्या डॉ. रश्मि छाबड़ा ने बताया कि योग मनुष्य के मन, भावनाओं, उर्जा के स्तर व शारीरिक क्षमता के अनुरूप कार्य करता है उन्होंने विद्यार्थियों को अपने दैनिक जीवन में योगाभ्यास को अपनाने हेतु प्रेरित किया। योग शिविर में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

इस अवसर पर सीनियर प्रोफेसर नीलम मग्गु, सीनियर प्रोफेसर अनिला बाठला, डॉ. पूजा चावला एवं सुमित कुमार मौजूद रहे।



कार्यक्रम में बच्चों के साथ उपस्थित स्टाफ सदस्य।

## हिंदू कॉलेज में 7 दिवसीय योग शिविर संपन्न



रोहतक, गिरीश सैनी। लाल नाथ हिंदू कॉलेज में योग प्रशिक्षण प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित 7 दिवसीय योग शिविर संपन्न हुआ। शिविर की समन्वयिका डॉ. रौनक ने बताया कि योगाभ्यास तनाव से मुक्ति पाने और मन को प्रसन्न व शांत रखने में अत्यंत मददगार है। इस योग शिविर में कॉमन योगा प्रोटोकॉल के अनुसार विद्यार्थियों ने चालन क्रियाएँ जैसे ग्रीवा चालन, स्कन्द चालन, घुटना संचालन के साथ-साथ खड़े होकर, बैठ कर, उदर के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का योगाभ्यास किया। प्राचार्य डॉ. रश्मि छाबड़ा ने बताया कि योग मनुष्य के मन, भावनाओं, उर्जा के स्तर व शारीरिक क्षमता के अनुरूप कार्य करता है। उन्होंने विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए इस तरह की गतिविधियों के आयोजन को जरूरी बताते हुए विद्यार्थियों को अपने दैनिक जीवन में योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित किया। योग शिविर में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस दौरान प्रो. नीलम मग्गु, प्रो. अनिला बाठला, डॉ. पूजा चावला, सुमित कुमार एवं मौसम मौजूद रहे।

**3. 2 Days Yoga Training Program on (Common Yoga Protocol) 19.06.2023 to 20.06.2023**



A Two-day yoga training camp was inaugurated at Shri Lal Nath Hindu College. This training workshop is being organized by Yoga Training Cell, YRC, N.S.S, NCC and Women Cell under the guidance of Haryana Yoga Aayog. The workshop was started by Dr Raunak Rathee, Yoga cell coordinator, welcoming all the guests, professors and participants. She introduced all the participants about the two days yoga workshop.in which first day there was a lecture and discussion on yoga and on second day on 20<sup>th</sup> June there was a practical session on Common yoga protocol. The main speaker of the workshop on 19<sup>th</sup> June was Mr. Phool Singh ji, Retired B.E.O (Trainer Heartfulness Institute) who discussed about the benefits of Yoga as well as meditation. He also acknowledged the efforts of Indian Prime Minister Shri Narendra Modi. Who called upon the world to observe June 21<sup>st</sup> as Yoga Day. He said that if one adopts all the rules of Ashtanga Yoga as told by Maharishi Patanjali in Yama, Niyama, Tapa, Swadhyaya, Asana, Pranayama, Meditation and Samadhi Satara Pawan then he can easily achieve his ultimate goal. He discussed Ashtanga Yoga in detail with the participants. At the end of the workshop, Senior Professor

Dr. Anila Bathla thanked the keynote speaker and the participants and said that if students adopt Pranayama in their life, they can increase their concentration as well as enhance their various abilities. On the second day of workshop participants practiced the common yoga protocol under the guidance of Swami Jogender Yogacharya Ji. Mrs. Vandana Ranga, Dr. Shalu Juneja convener, YRC, Dr. Promila Yadav convener Women's Cell, Dr. Praveen Sharma Coordinator N.S.S, Dr. Sandeep convener Legal Literacy cell and Dr. Kiran etc. were present in the workshop. About 60 students participated in the workshop.





**प्रतिभागियों को अष्टांग योग का महत्व बताया**

रोहतक। श्री लालनाथ हिंदु कॉलेज में तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ किया गया। कार्यशाला हरियाणा योग आयोग के दिशा निर्देशन में योग प्रकोष्ठ, वाईआरसी, एनएसएस व महिला प्रकोष्ठ के की ओर से आयोजित की जा रही है। कार्यशाला का शुभारंभ योग प्रकोष्ठ सेल संयोजिका डॉ. रौनक राठी ने अतिथियों का स्वागत किया। कार्यशाला में लगभग 60 विद्यार्थियों ने भाग लिया। उन्होंने तीन दिवसीय योग कार्यशाला के बारे में प्रतिभागियों को अवगत करवाया। ब्यूरो

## स्वास्थ्य जीवन के लिए प्राणायाम को अपनाएं: बठला



**रोहतक |** श्री लालनाथ हिंदु कॉलेज में सोमवार को तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर लगाया गया। यह शिविर योगा प्रकोष्ठ, वाईआरसी, एनएसएस और महिला प्रकोष्ठ ने लगाया है। योगा प्रकोष्ठ सेल संयोजक डॉ. रौनक राठी ने बारे में प्रतिभागियों को परिचित कराया। मुख्य वक्ता सेवानिवृत्त बीईओ फूल सिंह ने कहा कि आज पूरा विश्व योग शब्द से परिचित है। उन्होंने प्रतिभागियों के साथ अष्टांग योग पर चर्चा की। प्रोफेसर डॉ. अनिला बठला ने कहा कि यदि विद्यार्थी अपने जीवन में प्राणायाम को अपना लें।

**Day 2: 20<sup>th</sup> June 2023, Practical Session on Common Yoga Protocol**



## प्रशिक्षण शिविर के दूसरे दिन किया 21 योगासनों का अभ्यास



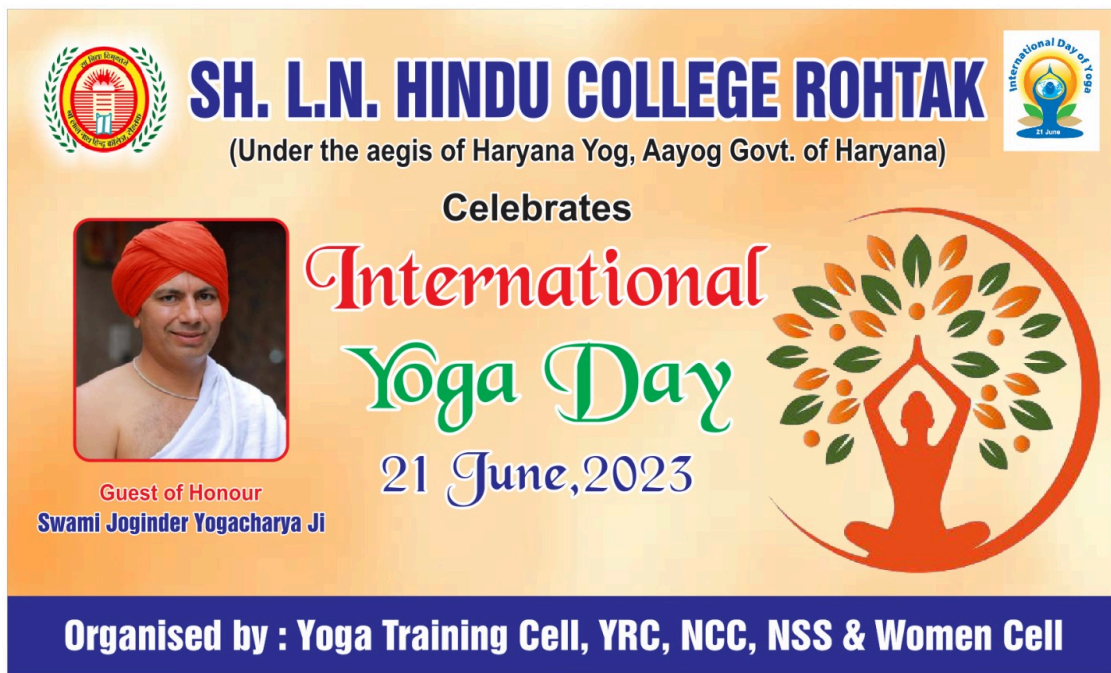
रोहतक, गिरीश सैनी (ऋषि की आवाज ब्यूरो)। लाल नाथ हिंदू कॉलेज में जारी तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर के दूसरे दिन की शुरुआत आचार्य जोगिंदर ने गायत्री मंत्र के साथ की। उन्होंने प्रतिभागियों को कहा कि हमारी वर्तमान दिनचर्या में योगाभ्यास से उत्तम कुछ नहीं है। उन्होंने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योगाभ्यास को अनिवार्य बताया। दूसरे दिन के सत्र में प्रतिभागियों ने 21 योगासनों का अभ्यास किया। कार्यक्रम के अंत में वरिष्ठ प्रोफेसर अनिला बठला ने मंचासीन आचार्य जोगिंदर, संजय दयाल सागर, सुनील वर्मा व विकास पवार का आभार व्यक्त किया। उन्होंने प्रतिभागियों के साथ योगाभ्यास के लाभ साझा करते हुए इसे अपनी दिनचर्या का अभिन्न अंग बनाने की अपील की। इस अवसर पर वाईआरसी संयोजक डॉ. शालू जुनेजा, एनएसएस संयोजक डॉ रजनी कुमारी, महिला प्रकोष्ठ संयोजक डॉ. प्रोमिला यादव, डॉ. प्रवीण शर्मा, वंदना कोऑर्डिनेटर एकेडमिक इंचार्ज, डॉ. संदीप, डॉ. रौनक, डॉ. चित्रा शर्मा सहित वाईआरसी, एनएसएस, एनसीसी एवं महिला प्रकोष्ठ के स्वयंसेवक मौजूद रहे।

### हिंदू कॉलेज में चल रहे योग शिविर का रहा दूसरा दिन



रोहतक | श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर के दूसरे दिन का शुभारंभ आचार्य जोगिंदर ने गायत्री मंत्र के साथ किया। उन्होंने कहा कि आजकल जिस प्रकार हमारी दिनचर्या है उसमें योगाभ्यास से उत्तम कुछ नहीं। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग बहुत अनिवार्य है। इस सत्र में आचार्य ने 21 योगासनों का अभ्यास करवाया। कार्यक्रम के अंत में सीनियर प्रो. अनिला बठला ने आचार्य जोगिंदर, संजय दलाल सागर, सुनील वर्मा व विकास पवार का धन्यवाद किया। सभी प्रतिभागियों को योग करने की सलाह दी।

#### 4. International Yoga Day on 21<sup>st</sup> June 2023.



International Yoga Day was celebrated at Shri Lal Nath Hindu College premises on 21<sup>st</sup> June 2023. On this occasion, Acharya Shri Joginder Shastri was the main guest and he shared information about International Yoga Day and said that in just 75 days the Parliament passed the resolution and gave the status of International Yoga Day to June 21<sup>st</sup>. All the participants practiced the common yoga protocol under their supervision. On this occasion Mr. Sunil Verma (President Patanjali Yoga, Rohtak) said that Yoga is India's gift to the whole world, our forefathers have also adopted it in life. We should also adopt it by following his path in the same way. He insisted us to adopt Naturopathy along with Yoga. On this occasion, Shri Virendra ji told all the participants that you all are young and youth is full of energy, to maintain that energy, place yoga and other physical exercises in your daily routine, so that the body remains healthy. As a result, you can channelize your energy in the right direction. At the end of the program, Senior Professor Mrs. Anila Bathla thanked Acharya Joginder Shastri, Mr. Sanjay Dayal Sagar, Mr. Sunil Verma, Mr. Virendra Jeev Balveero. On this occasion, HIMT Director Dr. Hitesh Dhal, Mrs. Vandana Coordinator Academic Incharge, Dr. Raunak, Coordinator Yoga Training Cell, Dr. Shalu Juneja Coordinator YRC, Dr. Praveen Sharma Coordinator NSS, Dr. Promila Yadav Coordinator Women Cell, Dr. Sandeep, Dr.

Chitra Sharma, All the teaching staff of HIMT and all YRC, NSS and NCC and women cell volunteers were present.



## हिंदू महाविद्यालय में योग प्रशिक्षण कार्यशाला का समापन

हिंदू महाविद्यालय के योगा एंड ट्रेनिंग सेल के तत्वावधान में चल रहे 3 दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यशाला का समापन विश्व योग दिवस मनाकर किया गया। इस अवसर पर आचार्य जोगिंद्र शास्त्री ने कहा कि संसद में मात्र 75 दिनों में प्रस्ताव पास कर 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का दर्जा दिया गया।

सुनील वर्मा ने योग के साथ-साथ नैचुरोपैथी अपनाने पर जोर दिया। इस मौके पर एच.आई.एम.टी. डायरेक्टर डॉ. हितेश ढल, वंदना को-ऑर्डिनेटर एकैडमिक इंचार्ज आदि वालंटियर उपस्थित रहे।

## तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यशाला संपन्न

रोहतक, गिरीश सैनी (ऋषि की आवाज़ ब्यूरो)। लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय के योगा एंड ट्रेनिंग सेल के तत्वावधान में जारी तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यशाला का समापन विश्व योग दिवस मनाकर किया गया। इस मौके पर आचार्य जोगिंद्र शास्त्री ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के बारे में जानकारी साझा करते हुए कहा कि संसद में मात्र 75 दिनों में प्रस्ताव पास कर 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का दर्जा दिया गया।

## तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यशाला का समापन



रोहतक | श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय के योगा एंड ट्रेनिंग सेल के तत्वावधान में चल रहे तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यशाला का समापन। इस अवसर पर आचार्य जोगिंद्र शास्त्री, सुनील वर्मा (अध्यक्ष पतंजलि योग, रोहतक) ने कहा कि योग पूरे विश्व में भारत की देन है हमारे पूर्वजों ने भी इसे जीवन में अपनाया है। इस मौके पर एचआईएमटी डायरेक्टर डॉ. हितेश ढल, वीरेंद्र, अनिल बठला, संजय दयाल, सुनील वर्मा, वंदना, डॉ. रौनक, डॉ. शालू जुनेजा, डॉ. प्रवीन शर्मा, डॉ. प्रोमिला यादव, डॉ. संदीप आदि उपस्थित रहे।