



**Ministry of Ayush**  
Government of India



# MIDNIY

**E-NEWSLETTER**

**December 2022**

**[www.yogamdniy.nic.in](http://www.yogamdniy.nic.in)**



# प्रधान संपादक की कलम से



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) विविध पृष्ठभूमि के छात्रों के लिए शैक्षिक रूप से विकसित होने और सार्थक योग अनुभव प्राप्त करने के लिए एक अद्भुत स्थान है। मेरा दृढ़ विश्वास है कि एक संस्थान का निर्माण और विकास केवल ईंट, गारो और पत्थरों से ही नहीं बल्कि चरित्र निर्माण, अनुभव और समृद्ध मस्तिष्क से होता है।

जीवन में अनुभव और सीखने की प्रक्रियाओं की एक लम्बी श्रृंखला है। योग शिक्षा कोई अपवाद नहीं है। एमडीएनआईवाई का ध्येय एक ऐसी जगह का निर्माण करना है, जिसमें सीखना केवल निर्देशों की एक श्रृंखला भर नहीं बल्कि किताबों, निर्देशों और सीखने के क्षितिज से परे लक्ष्य के प्रति एक जुनून हो।

एक गुणवत्तापूर्ण शैक्षिक प्रक्रिया छात्रों को उनकी प्रतिभा को विकसित करने और अपनी कमियों पर काबू पाने में सहायक होती है। उपयुक्त शिक्षा पद्धति बच्चों के व्यक्तित्व निर्माण और जीवन की वास्तविक चुनौतियों का सामना करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

एमडीएनआईवाई अपने छात्रों के समुचित विकास के लिए समय-समय पर विभिन्न गतिविधियों का आयोजन करता है। पंजिम, गोवा में आयोजित 9वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस और आरोग्य एक्सपो (8- 11 दिसंबर, 2022) में आयुष पवेलियन में माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने एमडीएनआईवाई के छात्रों द्वारा किए गए योग फ्यूजन कार्यक्रम का लाइव प्रदर्शन देखा और सराहा। यह हमारे लिये गर्व और ऐतिहासिक पल था।

इसी क्रम में जीजीएसआईपीयू, द्वारका के 17वें इंटर कॉलेजिएट स्पोर्ट्स टूर्नामेंट में एमडीएनआईवाई के छात्रों ने पुरुष एवं महिला दोनों वर्ग में योग प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

मानव जीवन के उत्थान में अनुसंधान की भूमिका अत्यंत निर्णायक है। अनुसंधान किसी भी क्षेत्र की रीढ़ है, और जब बात योग की आती है, तो यह अछूता नहीं है। योग में तरह-तरह की बीमारियों से बचाव के लिए काफी शोध हो रहे हैं। हाल ही में हमारे संस्थान के शोधों को बीएमसी पूरक चिकित्सा और उपचार, योग मीमांसा आदि में प्रकाशित किया गया।

हम अपने अच्छे कार्यों और सकारात्मक व्यवहार के माध्यम से अपने छात्रों को सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिये सदैव प्रेरित करते हैं। आलोचना या डर के बजाय, हम तीन 'इ' पर जोर देते हैं: 'इन्करिज्मन्ट' (प्रोत्साहन), 'इन्थ्यूजीऐज़म' (उत्साह) और 'इम्पथी' (संवेदना)। हम अनुशासन और नैतिक चरित्र की एक मजबूत भावना के साथ एक स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण बनाने के लिए सदैव प्रयासरत हैं, जहां सभी छात्र उच्च अनुशासनात्मक मानकों का श्रद्धापूर्वक पालन करते हैं और अखंड, सहिष्णुता, करुणा, धैर्य, निष्पक्ष और खेल जैसे मूल्यों को स्थापित करते हैं।

हम आपकी बहुमूल्य प्रतिक्रिया का स्वागत करने के लिए हमेशा तैयार हैं, जो निश्चित रूप से ई-न्यूज़लेटर को समृद्ध करेगा।

## संपादकीय टीम

- प्रधान संपादक  
डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि  
निदेशक, एमडीएनआईवाई
- प्रबंध संपादक  
मो. तैयब आलम  
संचार और प्रलेखन अधिकारी
- संपादक  
संतोष सिंह, सलाहकार (मीडिया)  
विजेयता शर्मा, जूनियर सलाहकार (मीडिया)
- डिजाइन  
निहाल हसनैन, जूनियर सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

E-mail: [mdniy@yahoo.co.in](mailto:mdniy@yahoo.co.in)  
website: [www.yogamdniy.nic.in](http://www.yogamdniy.nic.in)



प्रधान संपादक  
डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि  
निदेशक, एमडीएनआईवाई

# From the Desk of Editor in Chief

*Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) is an incredible place for students from diverse backgrounds to grow educationally and have a meaningful Yoga experience. I firmly believe that an institute is about more than just bricks, mortar, and concrete; it is about building character, enriching minds, and providing experiences that last a lifetime.*



*Editor-In-Chief*  
**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
*Director, MDNIY*

*Life is a series of experiences and learning processes rather than a set of instructions. Yoga education is no exception. MDNIY's mission is to carve out a niche in which learning will not be just a series of instructions but a passion, going beyond books, instructions and learning horizons.*

*A quality educational process assists students in developing their talents and overcoming shortcomings by providing appropriate, all-encompassing education that allows the child to develop his/her personality and face real-life challenges.*

*Apart from this, MDNIY organizes various activities from time to time for the proper development of its students. It's a historic and proud moment for MDNIY because the Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi Ji watched the Live demonstration of the Yoga Fusion Programme performed by the students of MDNIY at Ayush Pavilion at the 9th World Ayurveda Congress & Arogya Expo (8th - 11th December 2022) held in Panjim, Goa.*

*In this sequence, students of MDNIY secured first place in Yoga Competition in both Men and Women Category in 17th Intercollegiate Sports Tournament of GGSIPU, Dwarka.*

*In the era of evidence-based medicine, the importance of research and journals automatically increased. The role of research in the upliftment of human life is very decisive. Research is the backbone of any industry, and when it comes to Yoga, it's no different. A lot of research is being done in yoga for the prevention of various diseases. Recently the researches of our institute were published in BMC Complementary Medicine and Therapies, Yoga Mimansa, etc.*

*We believe in motivating and eliciting the best performance from our students through positive reinforcement of good work and behavior. Rather than criticism or fear, we emphasize on the three E's: Encouragement, Enthusiasm and Empathy. We always strive to create a clean and healthy environment with a strong sense of discipline and moral character, where all students faithfully adhere to high disciplinary standards and imbibe values like integrity, tolerance, compassion, patience, fairness, and sportsmanship. We are always ready to welcome your valuable feedbacks, which will surely enrich the E-Newsletter.*

## Editorial Team

- **Editor-in-Chief**  
Dr. Ishwar V. Basavaraddi  
Director, MDNIY
- **Managing Editor**  
Md. Taiyab Alam  
Communication &  
Documentation Officer
- **Editor**  
Santosh Singh, Consultant (Media)  
Vijayata Sharma  
Junior Consultant (Media)
- **Design by**  
Nihal Hasnain  
Junior Consultant (Designer)

## Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 Director Mdnny

 @mdniy

 @mdniyyoga

E-mail: [mdniy@yahoo.co.in](mailto:mdniy@yahoo.co.in)  
website: [www.yogamdniy.nic.in](http://www.yogamdniy.nic.in)

# फेस ऑफ़ द मंथ

श्री पीयूष गोयल माननीय केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री, उपभोक्ता मामले और खाद्य और सार्वजनिक वितरण और कपड़ा मंत्री हैं। माननीय मंत्री जी अपने बौद्धिक विश्लेषण और निर्णायक नेतृत्व के लिए जाने जाते हैं। अपने लंबे राजनीतिक जीवन के दौरान श्री गोयल जी ने सरकार के विभिन्न स्तरों पर कई महत्वपूर्ण पदों पर कार्य किया है।

देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत करने में उनका अहम योगदान है। श्री पीयूष गोयल जी के शानदार नेतृत्व में योग को भी व्यापक प्रोत्साहन और मान्यता मिली है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के एक कार्यक्रम में, माननीय मंत्री जी ने इस बात पर विचार-विमर्श किया कि कैसे योग दुनिया को मानवता, शांति और ज्ञान का संदेश देने के अलावा आंतरिक शांति और स्वास्थ्य में सुधार लाता है। उन्होंने आगे कहा कि योग हमारे जीवन की तमाम हलचलों के बीच शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण में मदद करता है।

श्री गोयल जी ने युवा पीढ़ी को बचपन से ही योगाभ्यास से परिचित कराने की जरूरत पर बल दिया है। जब युवा पीढ़ी स्वस्थ, शिक्षित और सुसंस्कृत होगी तो राष्ट्र निश्चित रूप से प्रगति पथ पर अग्रसर होगा। मंत्रीजी का मानना है कि योग भारत की अमूल्य विरासत है और पूरी मानवता के लिए वरदान है।

समय-समय पर, माननीय मंत्री जी योग की कालातीत शिक्षाओं को अपनाने और ज्ञान के इस प्राचीन विधा के माध्यम से अपने जीवन को बढ़ाने के लिए सभी को प्रेरित करते हैं।

एमडीएनआईवाई योग के व्यापक प्रसार और अनुप्रयोग में माननीय मंत्रीजी के योगदान के लिए उनका गहरा आभार अभिव्यक्त करता है।



पीयूष गोयल

माननीय केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री, उपभोक्ता मामले और खाद्य और सार्वजनिक वितरण और कपड़ा मंत्री

# Face of the Month

**D**r. Shri Piyush Goyal Ji is the Hon'ble Union Minister Minister of Commerce & Industry, Consumer Affairs & Food & Public Distribution and Textiles. The Hon'ble Minister is well known for his intellectual analysis and decisive leadership. During his long political career, Mr. Goyal Ji has held several important positions at different levels of the government.

His contributions to strengthening the country's economy have been significant. Even Yoga has received widespread recognition and encouragement under Shri Piyush Goyal's brilliant leadership.

At an IDY event, the Hon'ble Minister deliberated upon how Yoga brought inner peace and improved health, besides giving the message of humanity, peace, and knowledge to the world. He further stated that Yoga helps to attain physical, mental, and spiritual well-being amidst the hustle-bustle of our lives.

He also emphasized on the need to acquaint the younger generation with the Yoga practice from childhood. When the young generation will be healthy, educated, and cultured, the nation will definitely move on the path of progress. The minister believes that Yoga is a priceless legacy of India and a blessing for all humanity.

From time to time, the Hon'ble minister inspires everyone to embrace the timeless teachings of Yoga and enhance their lives through this ancient wealth of knowledge.

The MDNIY extends its profound gratitude to the Hon'ble Minister for his contributions to the mass propagation and application of Yoga.



**Shri Piyush Goyal**

Hon'ble Union Minister Minister of  
Commerce & Industry, Consumer  
Affairs & Food & Public Distribution  
and Textiles

## 'मन की बात'

## 'Mann Ki Baat'



माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 25 दिसंबर 2022 को साल के आखिरी 'मन की बात' की। यह उनके मासिक रेडियो कार्यक्रम की 96वीं कड़ी थी। उन्होंने कोरोना पर सावधानी बरतने की नसीहत दी। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 'मन की बात' संबोधन में मुंबई के टाटा मेमोरियल सेंटर के प्रयासों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि साक्ष्य-आधारित चिकित्सा के युग में योग और आयुर्वेद फायदेमंद साबित हो रहे हैं।

सदियों से भारतीय जीवन का हिस्सा रहे योग और आयुर्वेद जैसे हमारे शास्त्रों के सामने साक्ष्य आधारित शोध की कमी, हमेशा-हमेशा एक चुनौती रही है – परिणाम दिखते हैं, लेकिन प्रमाण नहीं होते हैं। साक्ष्य आधारित शोध के युग में, अब योग और आयुर्वेद, आधुनिक युग की जाँच और कसौटियों पर भी खरे उतर रहे हैं।

भारतीय चिकित्सा पद्धतियाँ, जितनी ज्यादा साक्ष्य आधारित होंगी, उतनी ही पूरे विश्व में उनकी स्वीकार्यता, बढ़ेगी। इसी सोच के साथ, दिल्ली के एम्स में भी एक प्रयास किया जा रहा है। यहाँ, हमारी पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों को सत्यापित करने लिए छह साल पहले सेंटर फॉर इंटीग्रेटीव मेडिसिन एंड रिसर्च की स्थापना की गई। इसमें नवीनतम आधुनिक तकनीकें और शोध पद्धतियाँ का उपयोग किया जाता है। यह संस्था पहले ही प्रतिष्ठित अंतर्राष्ट्रीय जर्नल्स में 20 पेपर्स प्रकाशित कर चुका है। अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी के जर्नल्स में प्रकाशित एक पेपर में सिन्कपी से पीड़ित मरीजों को योग से होने वाले लाभ के बारे में बताया गया है। इसी

Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi Ji did the last 'Mann Ki Baat' of the year on 25th December 2022. This was the 96th episode of his monthly radio program. He advised to be careful on Corona. In the era of evidence-based medicine, Yoga and Ayurveda are proving to be beneficial said Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi Ji while highlighting the efforts of Mumbai's Tata Memorial Centre in the 'Mann Ki Baat' address to the nation.

Lack of evidence based research in the context of our scriptures like Yoga and Ayurveda has always been a challenge which has been a part of Indian life for centuries- results are visible, but evidence is not. In the era of Evidence-based medicine, Yoga and Ayurveda are now standing up to the touchstone of tests of the modern era.

PM Modi said, "All of you must have heard about the Tata Memorial Centre in Mumbai. Intensive research done by this centre has revealed that yoga is very effective for breast cancer patients. Tata Memorial Centre has presented the results of its research at the very prestigious Breast cancer conference held in America."

The Prime Minister was referring to a study conducted by Tata Memorial Centre, which recognised yoga as highly beneficial in treating breast cancer patients. The study found that there was a 15% relative improvement in disease-free survival and 14% in

प्रकार, न्यूरोलॉजी जर्नल के पेपर में, माइग्रेन में, योग के फायदों के बारे में बताया गया है। इनके अलावा कई और बीमारियों में भी योग के लाभों को लेकर अध्ययन की जा रही है। जैसे हृदय रोग, अवसाद, नींद विकार और गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को होने वाली समस्यायें।

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने कहा कि "आप सभी ने मुंबई में टाटा मेमोरियल सेंटर के बारे में सुना होगा। इस केंद्र द्वारा किए गए गहन शोध से पता चला है कि स्तन कैंसर के रोगियों के लिए योग बहुत प्रभावी है। टाटा मेमोरियल सेंटर ने अमेरिका में आयोजित बेहद प्रतिष्ठित ब्रेस्ट कैंसर सम्मेलन में अपने शोध के नतीजे पेश किए हैं।

प्रधानमंत्री टाटा मेमोरियल सेंटर द्वारा किए गए एक अध्ययन का जिक्र कर रहे थे, जिसने स्तन कैंसर रोगियों के इलाज में योग को बेहद फायदेमंद माना है। अध्ययन में पाया गया कि योग हस्तक्षेप के बाद रोग-मुक्त उत्तरजीविता में 15% और समग्र उत्तरजीविता में 14% सुधार हुआ।

overall survival after a Yoga intervention.

In today's era, the more evidence-based Indian medical systems are, the more their acceptance will increase in the whole world. With this thought, an effort is also being made in Delhi's AIIMS. Here, the Center for Integrative Medicine and Research was established six years ago to validate our traditional medical practices. Latest Modern Techniques and Research Methods are used in this. The center has already published 20 papers in reputed international journals. A paper published in the Journal of the American College of Cardiology describes the benefits of yoga for patients suffering from syncope. Similarly, in a Paper of Neurology Journal, in Migraine, the benefits of yoga have been explained. Apart from these, studies are being done regarding the benefits of yoga in many other diseases as well. Like Heart Disease, Depression, Sleep Disorder and problems faced by women during pregnancy.



अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के एकीकृत चिकित्सा और अनुसंधान केंद्र की चिकित्सा उपलब्धियों का उल्लेख करते हुए, प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि केंद्र ने प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय पत्रिकाओं में 20 पत्र प्रकाशित किए हैं। "अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी के जर्नल में प्रकाशित एक पेपर में बेहोशी से पीड़ित रोगियों के लिए योग के लाभों का वर्णन किया गया है। इसी तरह, माननीय प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में कहा कि न्यूरोलॉजी जर्नल के एक पेपर में, माइग्रेन में, योग के लाभों के बारे में बताया गया है।"

Referring to the medical accomplishments of the Centre for Integrative Medicine and Research of the All India Institute of Medical Sciences, PM Modi noted that the centre had published 20 papers in reputed international journals. "A paper published in the Journal of the American College of Cardiology describes the benefits of yoga for patients suffering from syncope. Similarly, in a Paper in Neurology Journal, in Migraine, the benefits of Yoga have been explained," said the Prime Minister in his address.

# 9वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस और आरोग्य एक्सपो-2022



9वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस और आरोग्य एक्सपो ने एक स्वस्थ भविष्य के लिए एक और खिड़की खोल दी है। पंजिम, गोवा के कला अकादमी में 8 से 11 दिसंबर, 2022 तक आयोजित होने वाली 9वीं डब्ल्यूएसी ने हितधारकों के आयुर्वेद चिकित्सकों और उत्साही लोगों की उम्मीदों को और बढ़ा दिया है। आयुर्वेद भारतीय चिकित्सा का सदियों पुराना आजमाया हुआ और विश्वसनीय रूप हाल के दिनों में वैश्विक देशों के बीच लोकप्रिय हो रहा है।

यह हमारे लिये गर्व की बात है कि माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने कला अकादमी में 9वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस और आरोग्य एक्सपो में आयुष पवेलियन में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) के छात्रों द्वारा किए गए योग फ्यूजन कार्यक्रम का लाइव प्रदर्शन देखा और योग कार्यक्रमों की सराहना की। एक्सपो में माननीय प्रधानमंत्रीजी ने प्रसन्नता व्यक्त करते हुये कहा कि आज आयुर्वेद और योग के संबंध में बहुत सारे शोध कार्य अब प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय पत्रिकाओं में प्रकाशित हो रहे हैं।

माननीय प्रधानमंत्री के साथ श्री पी.एस. श्रीधरन पिल्लई, गोवा के माननीय राज्यपाल; श्री सर्बानंद सोनोवाल, माननीय केंद्रीय

आयुष और बंदरगाह, नौवहन और जलमार्ग मंत्री; डॉ. प्रमोद सावंत, गोवा के माननीय मुख्यमंत्री; श्री श्रीपद नाइक, माननीय केंद्रीय पर्यटन और जहाजरानी, बंदरगाह और जलमार्ग राज्य मंत्री; डॉ. महेंद्र मुंजपारा, माननीय केंद्रीय आयुष और महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री; और आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने भी शिरकत की।

गौरतलब है कि 9वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस और आरोग्य एक्सपो में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग (एमडीएनआईवाई) स्टॉल पर सैकड़ों की संख्या में लोगों की भीड़ उमड़ी। एक्सपो में एमडीएनआईवाई की टीम द्वारा योग, योग थेरेपी, वाई-ब्रेक, योग फ्यूजन आदि कार्यक्रमों का जीवंत प्रदर्शन किया गया। साथ ही साथ स्टॉल पर पधारे आगंतुकों को योग द्वारा स्वास्थ्य लाभों से अवगत कराया गया।

विश्व आयुर्वेद कांग्रेस और आरोग्य एक्सपो 2022 का उद्देश्य बेहतर स्वास्थ्य और जनकल्याणकारी भावना थी, इसलिये मीडिया ने भी इस कार्यक्रम को भरपूर कवरेज दी। तमाम राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय अखबारों सहित स्थानीय पत्र-पत्रिकाओं ने दिल खोलकर इस अन्तर्राष्ट्रीय कार्यक्रम को प्रकाशित और प्रसारित किया।



# 9th World Ayurveda Congress & Arogya Expo- 2022



The 9th World Ayurveda Congress and Arogya Expo have opened another window to a healthier future. The expo was held from 8th to 11th December 2022 at Kala Academy, Panjim, Goa has further raised the expectations of the stakeholders of Ayurveda practitioners, and enthusiasts.

It's a historic and proud moment for Morarji Desai National Yoga (MDNIY) because the Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi Ji watched the Live demonstration of the Yoga Fusion Programme performed by the students of MDNIY at Ayush Pavilion at the 9th World Ayurveda Congress & Arogya Expo at Kala Academy, Panjim, Goa.

Expressing happiness at the expo, the Honorable Prime Minister said that today a lot of research work in relation to Ayurveda and Yoga is now being published in prestigious international journals.

The Hon'ble Prime Minister was accompanied by Shri P.S. Sreedharan Pillai, Hon'ble Governor of Goa; Sh. Sarbananda Sonowal, Hon'ble Union Minister of Ayush and Port, Shipping &

Waterways; Dr. Pramod Sawant, Hon'ble Chief Minister of Goa; Shri Shripad Naik, Hon'ble Union Minister of State for Tourism and Shipping, Ports and Waterways; Dr. Mahendra Munjpara, Hon'ble Union Minister of State for Ayush and Women & Child Development; and Secretary of Ayush, Vaidya Rajesh Kotecha.

It is noteworthy that hundreds of people thronged the Morarji Desai National Yoga (MDNIY) stall at the 9th World Ayurveda Congress and Arogya Expo. The expo saw live demonstrations of Yoga, Yoga Therapy, Y-Break, Yoga Fusion, etc. by the team of MDNIY. At the same time, the visitors to the stall were made aware of the health benefits of Yoga.

The aim of the World Ayurveda Congress and Arogya Expo 2022 was better health and public welfare spirit, hence the media also gave ample coverage to the event. All the national and international newspapers including local newspapers and magazines published and broadcast this program with an open heart.

## माननीय केंद्रीय आयुष मंत्री श्री सर्बानंद सोनोवाल ने एमडीएनआईवाई स्टॉल का किया दौरा

श्री सर्बानंद सोनोवाल, माननीय केंद्रीय आयुष और बंदरगाह, नौवहन और जलमार्ग मंत्री ने 9वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस और आरोग्य एक्सपो में आयुष पवेलियन में एमडीएनआईवाई स्टॉल का दौरा किया, जो कला अकादमी, पंजिम, गोवा में 8 से 11 दिसंबर 2022 तक आयोजित किया गया था। यात्रा के दौरान, उन्होंने एमडीएनआईवाई छात्रों द्वारा प्रदर्शित योग फ्यूजन कार्यक्रम की भी सराहना की।

माननीय मंत्रीजी के साथ वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव, आयुष मंत्रालय सहित कई वरिष्ठ अधिकारियों ने भी शिरकत की।

## Hon'ble Union Minister of Ayush Sh. Sarbananda Sonowal visits MDNIY stall

Sh. Sarbananda Sonowal, Hon'ble Union Minister of Ayush and Port, Shipping & Waterways visited the MDNIY stall at Ayush Pavilion at the 9th World Ayurveda Congress & Arogya Expo which was organized from 8th - 11th December 2022 at Kala Academy, Panjim, Goa. During the visit, he also appreciated the Yoga Fusion Programme demonstrated by the students of MDNIY.

The Hon'ble minister was also accompanied by Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary Ayush; along with senior officers of the ministry.





डॉ महेंद्र मुंजपरा, माननीय केंद्रीय आयुष और महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री ने भी कला अकादमी, पंजिम, गोवा में 9वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस और आरोग्य एक्सपो में आयुष पवेलियन में एमडीएनआईवाई स्टॉल का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने आयुष पवेलियन में एमडीएनआईवाई के योग कार्यक्रमों की जमकर सराहना की।

**D**r. Mahendra Munjpara, Hon'ble Union Minister of State for Ayush and Women & Child Development also visited the MDNIY stall at Ayush Pavilion at the 9th World Ayurveda Congress & Arogya Expo at Kala Academy, Panjim, Goa. During the visit, he appreciated MDNIY's Yoga programs at the Ayush pavilion.



## पीएम योग अवार्डी का दौरा

## Visits of PM Yoga Awardee

पीएम योग अवार्डी, श्री भिक्खु संघसेना, महाबोधि इंटरनेशनल मेडिटेशन सेंटर, लद्दाख के संस्थापक और अध्यक्ष ने 26 दिसंबर, 2022 को एमडीएनआईवाई का दौरा किया। एमडीएनआईवाई, निदेशक ने श्रद्धेय साधु का गर्मजोशी से स्वागत किया और उन्हें संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों से अवगत कराया।

PM Yoga Awardee, Shri Bhikkhu Sanghasena, Founder & President of Mahabodhi International Meditation Center, Ladakh visited MDNIY on 26th December, 2022. Director MDNIY extended a warm welcome to the revered monk and apprised him about the various activities and programmes of the institute.



## फ्रांस से योग शिक्षकों का दौरा

फ्रांस के योग शिक्षकों सुश्री सबरीना और श्री जीन-मार्क ने 13 दिसंबर 2022 को एमडीएनआईवाई के ओपीडी में सुश्री मधु खुराना, योग थेरेपिस्ट की देखरेख में योगाभ्यास किया। इस दौरान योग स्टूडियो बस्तिया, फ्रांस की संस्थापक सुश्री

सबरीना ने बताया कि, "योग स्वयं की देखभाल का उपहार देने का एक जरिया है और इसका मतलब है कि आप स्वयं का सबसे अच्छा संस्करण हो सकते हैं।"

## Visit of Yoga teachers from France

Ms. Sabrina and Mr. Jean-Marc, Yoga teachers from France, practiced Yoga at MDNIY's OPD under the supervision of Ms. Madhu Khurana, Yoga Therapist on 13th December 2022. "Yoga is a way to give yourself the gift of self-care, and that means you can be the best version of yourself," said Ms. Sabrina, founder of Yoga Studio Bastia, France.



# प्रो. लक्ष्मणकुमार वी. सन्नेल्लप्पनवर ने एमडीएनआईवाई का किया दौरा



सम्मानित किया जा चुका है और उनके समर्पित, निःशुल्क योग शिक्षण और सामाजिक सेवा के लिए राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त हुई है।

वह 1989 में आईसीसीआर, भारत सरकार द्वारा जेएनसीसी, एम्बेसी ऑफ़ इंडिया मॉस्को (पूर्व यूएसएसआर) के पहले प्रतिनियुक्त योग प्रोफेसर हैं।

प्रोफेसर सनेल्लप्पनवर 1949 से योग के क्षेत्र में हैं, उन्होंने कर्नाटक के एक सुदूर गांव में पैदल यात्रा शुरू की और दुनिया के सबसे बड़े शहरों सहित कई समुदायों की कई दशकों तक सेवा की है। वह हर साल हजारों लोगों को प्रशिक्षित करते हैं, संयुक्त राज्य अमेरिका सहित विभिन्न स्थानों की यात्रा की है और 32 से अधिक देशों के छात्रों को प्रशिक्षित किया है।

उत्सवी योग फाउंडेशन के संस्थापक और निदेशक प्रसिद्ध योग गुरु प्रो. लक्ष्मणकुमार वी सन्नेल्लप्पनवर ने 30 दिसंबर, 2022 को एमडीएनआईवाई का दौरा किया।

एमडीएनआईवाई के निदेशक डॉ. ईश्वर बसवराड्डी ने संरक्षक और सम्मानित प्रोफेसर का गर्मजोशी से स्वागत किया और उन्हें संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों के बारे में जानकारी दी।

प्रोफेसर लक्ष्मणकुमार वी. सनेल्लप्पनवर को "सेवा रत्न," "योग रत्न" और "योग श्री" जैसे विभिन्न पुरस्कारों और उपाधियों से

स्वागत कार्यक्रम के पश्चात श्रद्धेय प्रोफेसर सनेल्लप्पनवर ने संस्थान के संकाय सदस्यों और छात्रों के साथ बातचीत की जिससे सभी को प्रेरणा मिली। अपनी शानदार यात्रा के अनुभव को साझा किया। शिक्षकों के साथ बातचीत करते हुए प्रो. लक्ष्मणकुमार ने कहा, "जीवन के आपकी आखिरी सांस तक हमें सीखने के लिये उत्सुक रहना चाहिये। हमारा जीवन स्वयं एक अच्छे शिक्षक की तरह है, यह एक बदलती प्रक्रिया है, इसलिए इसके साथ ही हमें सीखना कभी बंद नहीं करना चाहिए।"



## Prof. Laxmankumar V. Sannellappanavar visits MDNIY



conferred with various awards and titles, such as "Seva Ratna," "Yoga Ratna" and "Yoga Shree" and received recognitions both nationally and internationally for his dedicated, free of charge Yoga teaching and social service.

He was the First Yoga Professor Deputed by Govt. of India, ICCR to J. N. C. Embassy of India Moscow (Former USSR) in 1989.

Prof. Sannellappanavar has been in the field of Yoga since 1949, started on foot in a remote village in Karnataka and still going strong after several decades of service to many communities, including some of the biggest cities in the world.

He trains thousands of people every year, travelling to various places (including the USA) and has trained students from more than 32 countries.

After a warm welcome, the revered professor interacted with the faculty members and students of the institute and shared the experience of his glorious journey, thereby inspiring towards a greater humane world.

While interacting with teachers, Prof. Laxmankumar said, "Life is all about learning till your last breath. Being a good teacher is like life, it is a changing process, so with that, we should never stop learning."

**R**enowned Yoga Guru Prof. Laxmankumar V. Sannellappanavar, Founder & Director of Utsahi Yoga Foundation visited MDNIY on 30th December, 2022.

Dr. Ishwar Basavaraddi, Director MDNIY extended a warm welcome to the mentor & revered professor and apprised him about the various activities and programmes of the institute, followed by a guided tour.

Prof. Laxmankumar V Sannellappanavar has been



# जम्मू और कश्मीर के प्रतिनिधिमंडल का दौरा

# Visit of Jammu & Kashmir Delegation



जम्मू और कश्मीर के 30 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल की एक टीम ने योग की शक्ति और संतुलन का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए 8 दिसम्बर, 2022 को एमडीएनआईवाई का दौरा किया।

डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डि, निदेशक एमडीएनआईवाई ने प्रतिनिधिमंडल के समक्ष एक महत्वपूर्ण व्याख्यान दिया और संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और क्रिया-कलापों की जानकारी दी। डॉ. बसवरड्डि ने योग के व्यावहारिक ज्ञान और वैज्ञानिक महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने जीवन में योग को अपनाने पर बल दिया।

प्रतिनिधिमंडल ने एमडीएनआईवाई छात्रों द्वारा प्रस्तुत योगा फ्यूजन कार्यक्रम का भी आनन्द उठाया।

कार्यक्रम के दौरान डॉ. आई. एन आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, एमडीएनआईवाई, श्रीमती मनजोत कौर, आहार विशेषज्ञ और श्री ललित मदान, योग प्रशिक्षक सहित अनेकों लोग उपस्थित थे।

कुल मिलाकर, प्रतिनिधिमंडल की प्रतिक्रिया काफी उत्साहवर्धक और संतोषजनक थी।

A team of 30 Senior Officers from Jammu & Kashmir Administrative Services visited MDNIY on 8th December 2022 to experience the value of Yoga.

Director MDNIY made a brief presentation about MDNIY as well as on Yoga. While addressing this, Director MDNIY stressed the importance of Yoga for holistic well-being. He also briefly explained the Yogic concept of healthy living and yogic principles useful in the management of lifestyle disorders.

Yoga Fusion programme followed by Yoga Break @ Workplace session was also conducted for the delegates.

Dr. I N Acharya, Programme Officer (YT), Mrs. Manjot Kaur, Dietician, and Shri Lalit Madaan, Yoga Therapist were also present.

Overall, the feedback of the delegation was quite satisfactory.



## मालदीव के एक प्रतिनिधिमंडल ने एमडीएनआईवाई का किया दौरा

## A delegation from Maldives visits MDNIY



मालदीव के 27 लोगों के एक प्रतिनिधिमंडल ने योग का व्यावहारिक और प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त करने के लिए 21 दिसंबर, 2022 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) का दौरा किया।

डॉ. आई. एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, एमडीएनआईवाई ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया और उन्हें संस्थान की विशिष्ट उपलब्धियों से अवगत कराया। तदनंतर, उन्होंने संस्थान के विभिन्न विभागों ओपीडी, प्रयोगशाला, फिजियोथेरेपी विभाग, संचार एवं प्रलेखन विभाग, पुस्तकालय आदि के दर्शन कराए।

इसके अलावा, योग थेरेपिस्ट श्री ललित मदान की देखरेख में प्रतिनिधिमंडल के लिए एक "वाई ब्रेक / वर्कप्लेस" के साथ-साथ एक योग सत्र भी आयोजित किया गया। श्रीमती मनजोत कौर, आहार विशेषज्ञ भी उपस्थित थीं। प्रतिनिधिमंडल ने एमडीएनआईवाई के छात्रों द्वारा किए गए योग फ्यूजन का लाइव प्रदर्शन भी देखा।

योग सत्र के पश्चात प्रेक्षागृह में एमडीएनआईवाई के छात्र-छात्राओं ने प्रतिनिधिमंडल के समक्ष योग फ्यूजन का रंगारंग कार्यक्रम पेश किया, जिसे देखकर प्रतिनिधिमंडल मंत्रमुग्ध हो गये।

कार्यक्रम के समापन पर श्री अहमद फैज, निदेशक परिषद, मालदीव सरकार ने डॉ. आई. एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, एमडीएनआईवाई को सराहना का प्रतीक भेंट किया और सहयोग के लिये अपना आभार अभिव्यक्त किया।

A delegation of 27 people from the Maldives visited the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) on December 21, 2022, to experience the value and practical knowledge of Yoga.

Dr. I. N. Acharya, Program Officer (YT), MDNIY, welcomed the delegation and made a brief presentation about the significant achievements of the institute. He also provided an overview of several initiatives undertaken by the institute in the areas of yoga education, research, and training, and the incorporation of a Yoga component in the Indian healthcare delivery system.

The delegation was given a guided tour of the institute, including the MDNIY OPD, Research Lab, and Library.

In addition, a "Y Break @ Workplace" as well as a yoga session were also conducted for the delegation under the supervision of Shri Lalit Madaan, a yoga therapist. Mrs. Manjot Kaur, a dietician, was also present. Furthermore, the delegation also witnessed a live demonstration of yoga fusion performed by the students of MDNIY.

Mr. Ahmed Faiz, Director of Council, Government of Maldives, presented a token of appreciation to Dr. I. N. Acharya, Program Officer (YT), MDNIY.



## हमीरपुर, हिमाचल प्रदेश में कार्यशाला

## Workshop at Hamirpur, Himachal Pradesh



निदेशक, एमडीएनआईवाई ने हमीरपुर, हिमाचल प्रदेश में मुख्य अतिथि के रूप में स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग की नींव पर संगोष्ठी सह कार्यशाला की शोभा बढ़ाई। कार्यशाला का आयोजन एमडीएनआईवाई द्वारा कैरियर प्वाइंट यूनिवर्सिटी, हमीरपुर के सहयोग से 2-4 दिसंबर, 2022 तक किया गया था।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने हिमाचल प्रदेश के हमीरपुर में करियर प्वाइंट विश्वविद्यालय में "स्वास्थ्य और कल्याण के लिए अग्रिम योग केंद्र" और योग हॉल का उद्घाटन किया।

Director MDNIY graced the Seminar cum Workshop on Foundations of Yoga for Health & Well-being as the Chief Guest at Hamirpur, Himachal Pradesh. The workshop was organised by MDNIY in collaboration with Career Point University, Hamirpur from December 2-4, 2022.

Director, MDNIY, inaugurated the "Advance Yoga Center for Health and Wellness" and Yoga Hall at Career Point University in Hamirpur, Himachal



साथ ही साथ उन्होंने "स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग विज्ञान में फाउंडेशन कोर्स" का भी उद्घाटन किया।

अपने उद्घाटन भाषण में डॉ. बसवरडि ने लोकगीतों एवं ज्ञापन के माध्यम से सीपीयू के आतिथ्य सत्कार के प्रति अपना आभार अभिव्यक्त किया। डॉ. बसवरडि ने मनुष्य और प्रकृति के बीच संबंध खोजने में तपस्वियों के प्रयास की सराहना करते हुये कहा कि मनुष्य और प्रकृति के बीच एक अटूट संबंध है। साथ ही साथ उन्होंने देवभूमि के प्रति अपना आभार व्यक्त किया।

छात्रों को संबोधित करते हुए, निदेशक, एमडीएनआईवाई ने संक्षेप में योग की उत्पत्ति, मुख्य विशेषताओं और अवधारणाओं के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि सभी प्रकार के दुखों और उनके मूल कारण, अज्ञान, का पूर्ण निरोध मोक्ष, कैवल्य या मुक्ति कहलाता है। ऐसी स्वतंत्रता की ओर ले जाने वाले आध्यात्मिक अनुशासन को योग कहा जाता है।

कार्यशाला के बाद एमडीएनआईवाई के सहायक आचार्यों के व्याख्यान हुए। डॉ. अर्पित कुमार दुबे ने स्वास्थ्य, खुशी और सद्भाव के लिए भगवद्गीता के योग पर व्याख्यान दिया; स्वास्थ्य के लिए योगिक आहार पर डॉ. खुशबू जैन ने अपने विचार साझा किये और भलाई; योगासन यांत्रिकी के परिचय पर सुश्री सोबिका राव ने अपने विचार प्रस्तुत किये।

डॉ. एस.पी. पाठक, सहायक आचार्य, हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, शिमला ने हठ योग में आसन और प्राण की वैचारिक समझ पर व्याख्यान दिया।

इसके अलावा, कार्यक्रम के बाद एमडीएनआईवाई के छात्रों द्वारा योग फ्यूजन का प्रदर्शन किया गया।



Pradesh. Simultaneously, he also inaugurated the "Foundation Course in Yogic Science for Health and Wellness".

In his inaugural speech, Dr. Basavaraddi expressed his gratitude towards the hospitality of CPU through folk songs and memorandum. Appreciating the efforts of ascetics in finding the connection between man and nature, Dr. Basavaraddi said that there is an unbreakable relationship between man and nature. At the same time, he expressed his gratitude towards Devbhoomi.

While addressing the students, Director MDNIY briefly explained the origin, salient features, and concepts of Yoga. He said that the complete cessation of all kinds of suffering and their root cause, ignorance, is called moksha, kaivalya, or liberation. The spiritual discipline that leads to such freedom is called Yoga.

The workshop was followed by lectures from Assistant Professors of MDNIY: Dr. Arpit Kumar Dubey delivered a lecture on The Yoga of the Bhagavadgita for health, happiness, and harmony; Dr. Khushbu Jain on Yogic Diet for Health and Well-being; Ms. Sobika Rao on the Introduction to Yogasana Mechanics.

Dr. S. P. Pathak, Assistant Professor, Himachal Pradesh University, Shimla, delivered a lecture on the Conceptual Understanding of Asana and Prana in Hatha Yoga.

Furthermore, the programme was followed by a demonstration of Yoga fusion by the students of MDNIY.



## कार्यशाला का दूसरा दिन

## Day 2 of the Workshop



Glimpses of Yoga Workshop, which includes pranayama, asanas, Yoga nidra, & meditation sessions conducted under the expertise of trained Yoga instructors of MDNIY at Hamirpur, Himachal Pradesh on 3rd December 2022. Participants were also introduced to key concepts and useful postures for relaxation in Yoga practice.

3 दिसंबर 2022 को हमीरपुर, हिमाचल प्रदेश में एमडीएनआईवाई के प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों की देख-रेख में कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें प्राणायाम, आसन, योग निद्रा और ध्यान सत्र शामिल हैं। प्रतिभागियों को विश्राम के लिए प्रमुख अवधारणाओं और उपयोगी आसनों से भी रुबरु कराया गया।

सुश्री नीतू शर्मा, सलाहकार तकनीकी (योग); सुश्री अमृता शर्मा, वाई.आई.; सुश्री नीतू वाई.आई.; श्री तनुज यादव, वाई.आई.; श्री ललित गंगवाल, वाई.आई.; श्री अमित शर्मा, वाई.आई.; और श्री शुभम आर्य, वाई.आई. सत्र के दौरान उपस्थित थे।

प्रतिभागियों को अपने दैनिक दिनचर्या में योग के नियमित अभ्यास के लिए प्रोत्साहित किया गया।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने हिमाचल प्रदेश के हमीरपुर में संवाद सत्र के दौरान विभिन्न स्वयं सहायता समूहों के छात्रों और महिलाओं के साथ बातचीत की। उन्होंने आज के जीवन में योग के महत्व और हमारे स्वास्थ्य में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर दिया।

Ms. Neetu Sharma, Consultant Technical (Yoga); Ms. Amrita Sharma, Y.I.; Ms. Neetu, Y.I.; Shri Tanuj Yadav, Y.I.; Shri Lalit Gangwal, Y.I.; Shri Amit Sharma, Y.I.; and Shri Shubham Arya, Y.I. were presented during the session.



The sessions were organized to encourage the participants to inculcate Yoga as a regular practice in their daily routines.

Director MDNIY also interacted with the students and women of various self-help groups during the interactive session at Hamirpur, Himachal Pradesh. He stressed the importance of Yoga in today's life and its vital role in our health.

## कार्यशाला का समापन सत्र

## Concluding session of the Workshop



स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग पर संगोष्ठी सह कार्यशाला का 4 दिसंबर 2022 को एमडीएनआईवाई, निदेशक की उपस्थिति में समापन समारोह संपन्न हुआ।

समापन समारोह को संबोधित करते हुए एमडीएनआईवाई, निदेशक ने दुनिया भर में स्वास्थ्य, कल्याण और शांति को बढ़ावा देने के लिए एक जन आंदोलन के रूप में योग के महत्व पर बल दिया। उन्होंने प्रतिभागियों को सलाह दी कि वे कार्यशाला के दौरान अर्जित अपने कौशल को और निखारें और समाज की बेहतरी के लिए काम करते रहें।

एमडीएनआईवाई के सहायक आचार्यों और योग प्रशिक्षकों को संगोष्ठी सह कार्यशाला के दौरान उनके बहुमूल्य योगदान के लिए सम्मानित किया गया।

The seminar cum workshop on the foundations of Yoga for health and well-being concluded with the valedictory function in the august presence of Director MDNIY on 4th December 2022.

While addressing the valedictory function, Director MDNIY stressed the importance of Yoga as a mass movement to promote health, well-being, and peace throughout the globe. He advised the participants to further hone their skills acquired during the workshop and keep working towards the betterment of society.

Assistant Professors and Yoga Instructors of MDNIY were felicitated for their valuable contribution during a seminar cum workshop on the foundations of Yoga for health and wellbeing at Hamirpur, Himachal Pradesh.



## शोध पत्र/ Research Paper

# बीएमसी काम्प्लेमेंटरी मेडिसिन एंड थेरपीज में प्रकाशित योग शोध

मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग (एमडीएनआईवाई) के निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवराडु सहित राष्ट्रीय अंतर्राष्ट्रीय अग्रणी योग वैज्ञानिक की एक टीम ने "योग पर एक कथात्मक समीक्षा, कोविड-19 में इम्यूनोमॉड्यूलेशन और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए एक संभावित हस्तक्षेप" उत्कृष्ट विषय पर एक शोध सफलतापूर्वक पूरा किया, जो बीएमसी पूरक चिकित्सा और चिकित्सा में प्रकाशित हुआ।

कोविड-19 महामारी और इसके परिणामी प्रतिबंधों के कारण पैथोफिज़ियोलॉजिकल विपथन, मनोवैज्ञानिक और दैहिक दोनों का एकत्रीकरण, संक्रमण की गंभीरता को बढ़ा सकता है। संचित साक्ष्य इस परिकल्पना की ओर ले जाते हैं कि, कई

लोगों के लिए, योग अभ्यास विभिन्न चरणों में कोविड-19-प्रेरित प्रतिरक्षा शिथिलता के दुष्प्रभाव को कम कर सकता है।

8-सप्ताह के योग हस्तक्षेप (आसन, प्राणायाम और ध्यान) के परिणामों ने संकेत दिया कि चिंता को कम करने में अकेले चिकित्सा उपचार की तुलना में चिकित्सा उपचार और योग अधिक प्रभावी है। योग और ध्यान जैसी विश्राम तकनीकें साइटोकिन्स को विनियमित करके पुराने या दीर्घकालिक तनाव को प्रबंधित करने में मदद करती हैं, इस प्रकार लोगों को बीमारियों से जुड़ी सह-रुग्णताओं को दूर करने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में सहायता करती हैं; जो कोविड-19 बीमारी के बाद महत्वपूर्ण है।

Basu-Ray et al.  
BMC Complementary Medicine and Therapies (2022) 22:191  
<https://doi.org/10.1186/s12906-022-03060-2>

BMC Complementary  
Medicine and Therapies

REVIEW

Open Access

## A narrative review on yoga: a potential intervention for augmenting immunomodulation and mental health in COVID-19



Indranil Basu-Ray<sup>1,2,3\*</sup>, Kashinath Metri<sup>4</sup>, Dibendhu Khanna<sup>5</sup>, Rishab Revankar<sup>6</sup>, Kavitha M. Chinnaiyan<sup>7</sup>, Nagaratna Raghuram<sup>8</sup>, Mahesh Chandra Mishra<sup>9</sup>, Bhushan Patwardhan<sup>10</sup>, Manjunath Sharma<sup>11</sup>, Ishwar V. Basavaraddi<sup>12</sup>, Aishwary Anand<sup>13</sup>, Shrinath Reddy<sup>14</sup>, K. K. Deepak<sup>15</sup>, Marfan Levy<sup>2</sup>, Sue Theus<sup>1</sup>, Glenn H. Levine<sup>16</sup>, Holger Cramer<sup>17</sup>, Gregory L. Fritchione<sup>18</sup> and Nagendra R. Hongasandra<sup>7</sup>

### Abstract

**Background:** The ongoing novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic has a significant mortality rate of 3–5%. The principal causes of multiorgan failure and death are cytokine release syndrome and immune dysfunction. Stress, anxiety, and depression has been aggravated by the pandemic and its resultant restrictions in day-to-day life which may contribute to immune dysregulation. Thus, immunity strengthening and the prevention of cytokine release syndrome are important for preventing and minimizing mortality in COVID-19 patients. However, despite a few specific remedies that now exist for the SARS-CoV-2 virus, the principal modes of prevention include vaccination, masking, and holistic healing methods, such as yoga. Currently, extensive research is being conducted to better understand the neuroendocrinological mechanisms by which yoga alleviates stress and inflammation. This review article explores the anti-inflammatory and immune-modulating potentials of yoga, along with its role in reducing risk for immune dysfunction and impaired mental health.

**Methods:** We conducted this narrative review from published literature in MEDLINE, EMBASE, COCHRANE databases. Screening was performed for titles and abstracts by two independent review authors; potentially eligible citations were retrieved for full-text review. References of included articles and articles of major non-indexed peer reviewed journals were searched for relevance by two independent review authors. A third review author checked the excluded records. All disagreements were resolved through discussion amongst review authors or through adjudication by a fourth review author. Abstracts, editorials, conference proceedings and clinical trial registrations were excluded.

**Observations:** Yoga is a nonpharmacological, cost-effective, and safe intervention associated with several health benefits. Originating in ancient India, this vast discipline consists of postures (asanas), breathing techniques (pranayama), meditation (dhyana/dharana), and relaxation. Studies have demonstrated yoga's ability to bolster innate immunity and to inhibit cytokine release syndrome. As an intervention, yoga has been shown to improve mental health, as

\*Correspondence: [indranilbasu-ray@iugov](mailto:indranilbasu-ray@iugov)

<sup>1</sup> Cardiologist & Cardiac Electrophysiologist, Memphis VA Medical Center, 1050 Johnson Ave, Memphis, TN 38104, USA  
Full list of author information is available at the end of the article



© The Author(s) 2022. **Open Access** This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>. The Creative Commons Public Domain Dedication waiver (<http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>) applies to the data made available in this article, unless otherwise stated in a credit line to the data.

# A Yoga research published in BMC Complementary Medicine and Therapies

A team of National International leading Yoga scientist including Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) completed a research on excellent topic of "A narrative review on yoga\_ a potential intervention for augmenting immunomodulation and mental health in COVID-19" and published in BMC Complementary Medicine and Therapies.

The aggregation of pathophysiological aberrations, both psychological and somatic, secondary to COVID-19 pandemic and its resultant restrictions, may increase the

severity of the infection. Accumulated evidence leads to hypothesize that, for many, yoga practice may attenuate the ill effects of COVID-19-induced immune dysfunction at different stages.

Outcomes from an 8-week yoga intervention (asanas, pranayama, and meditation) indicated that medical treatment plus yoga is more effective than medical treatment alone in reducing anxiety. Relaxation techniques like yoga and meditation helps in managing chronic or long term stress by regulating the cytokines, thus assisting people to overcome co-morbidities associated with diseases and improving the quality of life; which is important in COVID-19 and post-COVID illness.

Basu-Ray et al.  
BMC Complementary Medicine and Therapies (2022) 22:197  
<https://doi.org/10.1186/s12906-022-03006-2>

BMC Complementary  
Medicine and Therapies

REVIEW

Open Access



## A narrative review on yoga: a potential intervention for augmenting immunomodulation and mental health in COVID-19

Indranilli Basu-Ray<sup>1,2\*</sup>, Kashinath Metri<sup>4</sup>, Dibbendhu Khanra<sup>5</sup>, Rishab Revankar<sup>6</sup>, Kavitha M. Chinnayan<sup>7</sup>, Nagarathna Raghuram<sup>8</sup>, Mahesh Chandra Mishra<sup>9</sup>, Bhushan Patwardhan<sup>10</sup>, Manjunath Sharma<sup>11</sup>, Ishwar V. Basavaraddi<sup>12</sup>, Ajshay Anand<sup>13</sup>, Shrinath Reddy<sup>14</sup>, K. K. Deepak<sup>15</sup>, Marian Levy<sup>3</sup>, Sue Theus<sup>1</sup>, Glenn N. Levine<sup>16</sup>, Holger Cramer<sup>17</sup>, Gregory L. Fritchione<sup>18</sup> and Nagendra R. Hongasandra<sup>7</sup>

### Abstract

**Background:** The ongoing novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic has a significant mortality rate of 3–5%. The principal causes of multiorgan failure and death are cytokine release syndrome and immune dysfunction. Stress, anxiety, and depression has been aggravated by the pandemic and its resultant restrictions in day-to-day life which may contribute to immune dysregulation. Thus, immunity strengthening and the prevention of cytokine release syndrome are important for preventing and minimizing mortality in COVID-19 patients. However, despite a few specific remedies that now exist for the SARS-CoV-2 virus, the principal modes of prevention include vaccination, masking, and holistic healing methods, such as yoga. Currently, extensive research is being conducted to better understand the neuroendocrinological mechanisms by which yoga alleviates stress and inflammation. This review article explores the anti-inflammatory and immune-modulating potentials of yoga, along with its role in reducing risk for immune dysfunction and impaired mental health.

**Methods:** We conducted this narrative review from published literature in MEDLINE, EMBASE, COCHRANE databases. Screening was performed for titles and abstracts by two independent review authors; potentially eligible citations were retrieved for full-text reviews. References of included articles and articles of major non-indexed peer-reviewed journals were searched for relevance by two independent review authors. A third review author checked the excluded records. All disagreements were resolved through discussion amongst review authors or through adjudication by a fourth review author. Abstracts, editorials, conference proceedings and clinical trial registrations were excluded.

**Observations:** Yoga is a nonpharmacological, cost-effective, and safe intervention associated with several health benefits. Originating in ancient India, this vast discipline consists of postures (asanas), breathing techniques (pranayama), meditation (dhyana/dharana), and relaxation. Studies have demonstrated yoga's ability to bolster innate immunity and to inhibit cytokine release syndrome. As an intervention, yoga has been shown to improve mental health, as

\*Correspondence: [indranilbasu-ray@niy.gov](mailto:indranilbasu-ray@niy.gov)

<sup>1</sup>Cardiologist & Clinical Electrophysiologist, Memphis VA Medical Center, 1030 Johnson Ave, Memphis, TN 38104, USA  
Full list of author information is available at the end of the article



© The Author(s) 2022. **Open Access** This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>. The Creative Commons Public Domain Dedication waiver (<http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>) applies to the data made available in this article, unless otherwise stated in a credit line to the data.

## एमडीएनआईवाई का शोध पत्र

एमडीएनआईवाई शिक्षण विभाग ने डॉ. ईश्वर बसवराड्डी, निदेशक के नेतृत्व में जेल के कैदियों के मानसिक स्वास्थ्य पर छह महीने के योग अभ्यास के प्रभाव का पता लगाने के लिए एक अध्ययन किया गया जो कि योग मीमांसा जनरल में प्रकाशित हुआ।

अध्ययन का मुख्य उद्देश्य जेल के कैदियों के मानसिक स्वास्थ्य पर 6 महीने के योगाभ्यास के प्रभाव का आकलन करना था। अध्ययन में कुल 37 तिहाड़ जेल के कैदियों (27 पुरुषों और 10 महिलाओं) ने भाग लिया। प्रश्नावली की मदद से जेल के कैदियों की चिंता, अवसाद, तनाव, आक्रामकता, शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और कल्याण का आकलन किया गया।

6 महीने के योग प्रशिक्षण के बाद तनाव और आक्रामकता में महत्वपूर्ण कमी और शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और सामान्य स्वास्थ्य में सुधार पाया गया; हालाँकि, संयुक्त समूह में चिंता और अवसाद में कोई उल्लेखनीय कमी नहीं थी। पुरुष कैदियों में, योग प्रशिक्षण के 6 महीने के बाद चिंता, अवसाद, तनाव और आक्रामकता में काफी कमी आई और उनके शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और सामान्य स्वास्थ्य में काफी सुधार हुआ। 6 महीने के नियमित योगाभ्यास के बाद महिला कैदियों में आक्रामकता कम हुई; लेकिन अन्य मापदंडों में कोई खास बदलाव नहीं पाया गया।

## MDNIY's Research Paper

The MDNIY teaching department led by Dr. Ishwar Basavaraddi, Director, conducted a study to ascertain the impact of six months of Yoga practice on the mental health of jail inmates, which has been published in Yoga Mimansa Journal.

The study's main objective was to assess the impact of 6 months of Yoga practice on the mental health of Jail inmates. A total of 37 Tihar Jail inmates (27 males and 10 females) participated in the study. With the help of questionnaires, anxiety, depression, stress, aggression, physical health, psychological health, and general well-being of the jail inmates were assessed.

Significant reduction in stress and aggression and improvement in physical health, psychological health, and general well being were found after 6 months Yoga training; however, there was no significant reduction in anxiety and depression in the combined group. In male inmates, anxiety, depression, stress, and aggression were reduced significantly, and their physical health, psychological health, and general well being significantly improved after 6 months of Yoga training. In female inmates, aggression got reduced after 6 months of regular Yoga practice; but no significant changes were found in other parameters.



As the world is waking up  
to the benefits of **Yoga**, let us also  
acknowledge the value it adds to our lives

### MDNIY's Research Paper

Regular Yoga practice  
for 6 months significantly  
improved the **Mental Health**  
of Tihar Jail inmates.

### It significantly reduce:

- ✓ Anxiety
- ✓ Depression
- ✓ Stress
- ✓ Aggression

### Improve:

- ✓ Physical Health
- ✓ Psychological Health
- ✓ General Well-being







## योग प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने प्रथम स्थान प्राप्त किया

## Students secure 1st position in Yoga competitions



गुरु गोबिंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय, द्वारका द्वारा आयोजित 17वें इंटर कॉलेजिएट स्पोर्ट्स टूर्नामेंट में एमडीएनआईवाई के छात्रों ने पुरुष और महिला दोनों वर्गों में योग प्रतियोगिता में पहला स्थान हासिल किया।

योगासन प्रतियोगिता 17 दिसंबर, 2022 को ई-ब्लॉक सेमिनार हॉल, जीजीएसआईपी विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित की गई।

गौरतलब है कि 17वें इंटर कॉलेजिएट योग (पुरुष और महिला) 2022-23 में छात्रों ने सूर्य नमस्कार और आसन के विभिन्न सेटों का प्रदर्शन किया। प्रदर्शनों में शक्ति, एकाग्रता और लचीलेपन का शानदार उदाहरण प्रस्तुत किया गया।

Students of MDNIY secured first place in the Yoga competition in both the men's and women's categories in the 17th Intercollegiate Sports Tournament of GGSIPU, Dwarka.

Students performed Surya namaskar and various sets of asanas at the 17th Inter Collegiate Yoga (Men & Women) 2022-23 conducted by Guru Gobind Singh Indraprastha University, Dwarka. The displays showcased great examples of strength, flexibility, concentration, and power. The Yogasanas Competition was held at E-Block Seminar Hall, GGSIP University Campus on 17th December, 2022.



## एमडीएनआईवाई की छात्रा ने जीता रजत पदक

एमडीएनआईवाई की छात्रा सुश्री प्रज्ञानिधि मलिक, एम.एससी. (योग), प्रथम वर्ष ने जीजीएसआईपीयू द्वारका के 17वें इंटर कॉलेजिएट स्पोर्ट्स टूर्नामेंट में 5 किमी दौड़ (महिला वर्ग) में रजत पदक जीता।

**M**s. Pragyanidhi Malik, a student of M.Sc. Yoga, MDNIY in the First Year, won a silver medal in the 5 km race (women's category) at the 17th Intercollegiate Sports Tournament of GGSIPU, Dwarka.

## MDNIY student Won's Silver Medal



## स्वच्छता भारत मिशन @ एमडीएनआईवाई

स्वच्छता, भक्ति से भी बढ़कर है। स्वच्छ भारत मिशन, स्वच्छ भारत अभियान, या स्वच्छ भारत मिशन 2014 में भारत सरकार द्वारा खुले में शौच को खत्म करने और ठोस अपशिष्ट प्रबंधन में सुधार के लिए शुरू किया गया एक देशव्यापी अभियान है। उसी के संबंध में एमडीएनआईवाई के पैरामिलिट्री छात्रों ने कैम्पस परिसर में और उसके आसपास स्वच्छता अभियान चलाया और स्वच्छता के संदेश को न केवल शब्दों से बल्कि कार्यों के साथ प्रसारित करने के लिए जागरूकता पदयात्रा निकाली।

## Swachh Bharat Mission @ MDNIY

**C**leanliness is next to godliness. Swachh Bharat Mission, Swachh Bharat Abhiyan, or Clean India Mission is a country-wide campaign initiated by the Government of India in 2014 to eliminate open defecation and improve solid waste management. Regarding the same MDNIY Paramilitary students of MDNIY carried out a cleanliness drive in and around campus premises and took out an awareness walk to disseminate the message of Swachhta not just with words but with actions.



## सीएपीएफ का 25वां बैच

## 25th Batch of CAPF



निदेशक, एमडीएनआईवाई ने 1 दिसंबर 2022 को केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ) योग प्रशिक्षण पाठ्यक्रम-सीसीवाईडब्ल्यूआई पाठ्यक्रम का उद्घाटन किया, जिसमें उन्होंने समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग के अपार लाभों पर प्रकाश डाला।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने जोर देते हुये कहा कि ड्यूटी पर तैनात कर्मियों को अक्सर तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, जो सशस्त्र बलों के बीच योग के अभ्यास को और भी महत्वपूर्ण बना देता है। योगाभ्यास शारीरिक फिटनेस बढ़ाता है, लचीलेपन और धीरज में सुधार करता है और उन्हें अधिक केंद्रित और आत्मविश्वासी बनाता है। यह समाज की सेवा करने में व्यक्ति के व्यक्तित्व को विकसित करने में मदद करता है।

निदेशक ने इस बात पर भी प्रकाश डाला कि योग एक आशावान और संभावित करियर डोमेन के रूप में विकसित हुआ है।

डॉ. आई एन आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (वाईटी), डॉ. गुरु देव, सहायक आचार्य (योग थेरेपी), श्रीमती सीमा सागर (योग थेरेपिस्ट) और राहुल सिंह चौहान (योग प्रशिक्षक) भी उपस्थित थे।

Director MDNIY inaugurated the Central Armed Police Force (CAPF) Yoga training Course-CCYWI course on 1st December 2022 wherein he highlighted the immense benefits of Yoga for holistic health and well-being.

He emphasized that personnel while deployed on duty often face stressful situations which makes the practice of Yoga among the armed forces even more important. Yoga practices increase physical fitness, improve flexibility, and endurance, and make them more focused and confident. It helps to grow an individual's personality in serving society.

The Director also highlighted that Yoga has evolved as one of the promising and potential career domains.

Dr. IN Acharya, Programme Officer (YT), Dr. Guru Deo, Assistant Professor (Yoga Therapy) Smt. Seema Sagar (Yoga Therapist) and Rahul Singh Chauhan (YI) were also present.

## एमडीएनआईवाई छात्रों का शैक्षिक दौरा

## A Study tour of MDNIY Students



एमडीएनआईवाई के संकाय सदस्यों श्री राहुल सिंह चौहान, योग प्रशिक्षक और श्री दलीप कुमार, योग प्रशिक्षक के साथ एमएससी (योग), बीएससी (योग) और डीवाईएससी के छात्रों ने 25 दिसंबर से 27 दिसंबर 2022 तक शैक्षिक यात्रा के तहत तमिलनाडु का दौरा किया।

शैक्षिक दौरे के पहले दिन, टीम ने ईशा फाउंडेशन, कोयंबटूर का दौरा किया, जहां उन्होंने निर्देशित योग और मध्यस्थता सत्र में भाग लिया और उन्हें आश्रम का दौरा किया। छात्रों ने ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर के भिक्षा हॉल में स्वादिष्ट और स्वस्थ प्राणिक भोजन का भी आनंद लिया।

आश्रम का शैक्षिक दौरा छात्रों के लिए एक समृद्ध अनुभव था, क्योंकि इससे उन्हें योग और ध्यान के क्षेत्र में विविधता और ईशा फाउंडेशन की पहल के बारे में भी देखने का मौका मिला।

Students of MSc (Yoga), BSc (Yoga), and DYSc along with faculty members of MDNIY Shri Rahul Singh Chauhan, Yoga Instructor and Sh. Dalip Kumar, Yoga Instructor visited a study tour to Tamil Nadu from December 25th to 27th 2022.

On the first day of the educational tour, the team visited the Isha Foundation, Coimbatore where they participated in a guided Yoga & Meditation Session and were given a tour of the ashram. The students also enjoyed delicious and healthy pranic food at the Biksha hall in Isha Yoga Center, Coimbatore.

The educational tour to Ashram was an enriching experience for the students as it gave them a chance to see the diversity in the field of Yoga and meditation and also about the initiatives of the Isha Foundation.



## दिल्ली-एनसीआर में योग प्रशिक्षण शिविर

## Yoga training camps in Delhi-NCR



एमडीएनआईवाई के सीसीवाईपीआई छात्रों के 22वें बैच ने अपने पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में 15 दिनों की अवधि के लिए पूरे दिल्ली और एनसीआर क्षेत्र में योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किए।

सर्टिफिकेट कोर्स इन योग फॉर प्रोटोकॉल इंस्ट्रक्टर (सीसीवाईपीआई) को योग के ज्ञान, कौशल और तकनीकों को प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है ताकि प्रतिभागियों को संस्थागत रूप से योग्य कुशल योग पेशेवर बनने और वैश्विक कल्याण के लिए सीवाईपी सिखाने में सक्षम बनाया जा सके।

The 22nd batch of CCYPI students from MDNIY organized Yoga training camps throughout Delhi and NCR region for a period of 15 days as part of their curriculum.

The Certificate Course in Yoga for Protocol Instructor (CCYPI) is designed to impart the knowledge, skills, and techniques of Yoga to enable the participants to become institutionally qualified skilled Yoga Professionals and to teach CYP for global well-being.



# फ़्राइडे वेबिनार

## स्व-प्रबंधन के लिए भगवद गीता की समग्र दृष्टि

2 दिसंबर, 2022 को "स्व-प्रबंधन के लिए भगवद गीता की समग्र दृष्टि" पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें डॉ. संतोष कुमार शुक्ला, प्रोफेसर, संस्कृत और भारतीय अध्ययन विद्यालय, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली, एक वक्ता के रूप में उपस्थित हुये।

डॉ. रामेश्वरपाल, सहायक आचार्य (मानव मनोविज्ञान) ने कार्यक्रम अतिथि की परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की और डॉ. इंदु शर्मा, सहायक आचार्य (योग शिक्षा) ने कार्यक्रम का संचालन किया।

डॉ. संतोष कुमार शुक्ला ने "स्व-प्रबंधन के लिए भगवद गीता की समग्र दृष्टि" पर एक सूचनात्मक व्याख्यान दिया और कहा कि "हमारे आचार्यों ने गीता को शास्त्र के रूप में परिकल्पित किया है। शास्त्र मनुष्यों के लिये लिखे गये हैं। अन्य सभी प्राणी अपना जीवन प्राकृतिक रूप से जीते हैं, केवल मनुष्य ही ऐसा प्राणी है, जिसके जीवन में अनेक गतिविधियां अनियंत्रित होती हैं, उन्हें नियंत्रित करने और सुचारु रूप ले गतिशील बनाये रखने के लिये ही शास्त्र की आवश्यकता होती है, इसलिये शास्त्र का अध्ययन बेहद जरूरी है।"

## The Holistic Vision of Bhagavad Gita for Self-Management

A Webinar was held on "The Holistic Vision of Bhagavad Gita for Self-Management" on 2nd December, 2022, wherein Dr. Santosh Kumar Shukla, Professor, School of Sanskrit and Indic Studies, Jawaharlal Nehru University, New Delhi was present as a speaker.

Dr. Rameshwarpal, Asstt. Professor (Human Physiology) presented introductory remarks of the Guest and Dr. Indu Sharma, Asstt. Professor (Yoga Education) conducted the programme.

Dr. Santosh Kumar Shukla delivered an informative lecture on "The Holistic Vision of Bhagavad Gita for Self-Management and stated that "our Acharyas have conceptualized the Gita as a scripture. The scriptures are written for human beings. All other creatures live their life naturally, only human being is such a creature, in whose life many activities are uncontrollable, scriptures are needed only to control and keep them dynamic, the study of scriptures is very important."



# 114<sup>th</sup> Friday Webinar

## The Holistic Vision of Bhagavadgita for Self Management

**Introductory Remarks By:**  
**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MIDNII



**2<sup>nd</sup> December, 2022**  
**5:00 PM**

**SPEAKER**  
**Dr. Santosh Kumar Shukla**  
Professor,  
School of Sanskrit and Indic Studies,  
Jawaharlal Nehru University, New Delhi



## योग और गर्भावस्था

9 दिसंबर, 2022 को "योग और गर्भावस्था" विषय पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें सुश्री सुजाता विड्डलराव कौलागी, निदेशक, प्रज्ञा योग और कल्याण, सिंगापुर वेबिनार के वक्ता के रूप में उपस्थित थीं।

मोहम्मद तैय्यब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने अतिथि की परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की और डॉ. वंदना सिंह, सहायक प्रोफेसर (हिंदी) ने कार्यक्रम का संचालन किया।

सुश्री सुजाता विड्डलराव कौलागी ने "योग और गर्भावस्था" पर एक सूचनात्मक व्याख्यान दिया।

निदेशक, प्रज्ञा योग और वेलनेस, सिंगापुर ने कहा कि एक सकारात्मक गर्भावस्था के अनुभव को एक माँ और बच्चे के लिए स्वस्थ गर्भावस्था बनाए रखने के लिए शारीरिक और सामाजिक सांस्कृतिक सामान्यता का उल्लेख करने के रूप में परिभाषित किया गया है।

उन्होंने यह भी बताया कि प्रसव पूर्व योग एक कम प्रभाव वाला फिटनेस रूटीन है जो आपके मूड और नींद को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है, आपकी ताकत और लचीलेपन को बढ़ा सकता है, और पीठ के निचले हिस्से में दर्द और गर्भावस्था के अन्य सामान्य लक्षणों को कम कर सकता है। शोध बताते हैं कि प्रसवपूर्व योग सुरक्षित है और गर्भवती महिलाओं और उनके बच्चों के लिए इसके कई फायदे हो सकते हैं।

## Yoga and Pregnancy

A Webinar was conducted on topic "Yoga and Pregnancy" on 9th December, 2022, wherein Ms. Sujata Vithalrao Cowlagi, Director, Pragma Yoga and Wellness, Singapore was present as a speaker of the webinar.

Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer (C.&D.O.) presented introductory remarks of the Guest and Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi) conducted the programme.

Ms. Sujata Vithalrao Cowlagi, delivered an informative lecture on "Yoga and Pregnancy."

Director, Pragma Yoga and Wellness, Singapore stated that a positive pregnancy experience is defined as a mentioning physical and sociocultural normality maintaining a healthy pregnancy for a mother and baby too.

Prenatal Yoga is a low-impact fitness routine that can help improve your mood and sleep, increase your strength and flexibility, and decrease lower back pain and other common symptoms of pregnancy. Research suggests that prenatal Yoga is safe and can have many benefits for pregnant women and their babies, she added.




# 115<sup>th</sup> Friday Webinar

## Yoga and Pregnancy

**Introductory Remarks By:**



**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MDNIY

**9<sup>th</sup> December, 2022**

**5:00 PM**

**SPEAKER**



**Ms. Sujata Vithalrao Cowlagi**  
Director  
Pragma Yoga and Wellness  
Singapore

**JOIN US NOW**

## पेट विकारों पर एक एकीकृत योगिक परिप्रेक्ष्य

16 दिसंबर, 2022 को "पेट विकारों पर एक एकीकृत योगिक परिप्रेक्ष्य" पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें अगाथा हेल्थकेयर एंड वेलनेस, थाईलैंड की संस्थापक-निदेशक डॉ. अलका गुप्ता एक वक्ता के रूप में उपस्थित थीं।

मो. तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने अतिथि की परिचयात्मक टिप्पणी पेश की एवं कार्यक्रम का संचालन डॉ. वंदना सिंह सहायक आचार्य (हिन्दी) ने किया।

डॉ. अलका गुप्ता ने एक विस्तृत और सूचनात्मक व्याख्यान दिया और एक उत्कृष्ट विषय 'पेट विकारों पर एक एकीकृत योगिक परिप्रेक्ष्य' पर संक्षिप्त विश्लेषण टिप्पणी प्रस्तुत की।

उन्होंने लोगों को सचेत करते करते हुये बताया कि "आजकल लोगों में सबकुछ सामान्य हो गया है, इसलिए लोगों की जीवन शैली भी कामचलाऊ बन चुकी है। ऐसे में स्वाभाविक तौर पर 90 प्रतिशत लोग पेट की बीमारी से जूझ रहे हैं। पेट की बीमारी सामान्य जरूर दिखती है, लेकिन होती नहीं है, लापरवाहियों के कारण भविष्य में ऐसी बीमारियां जानलेवा साबित होती हैं। योग पेट की बीमारियों में रामबाण की भूमिका निभाता है।"

## An Integrative Yogic Perspective on Stomach Disorders

A Webinar was held on "An Integrative Yogic Perspective on Stomach Disorders" on 16th December, 2022, wherein Dr. Alka Gupta, Founder-Director of AGATH Healthcare & Wellness, Thailand was present as a speaker.

Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer (C.&D.O.) presented introductory remarks of the Guest and Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi) conducted the programme.

Dr. Alka Gupta delivered an elaborative and informative lecture and deliberated upon the brief analysis

on an excellent topic 'An Integrative Yogic Perspective on Stomach Disorders'.

She also stated that, "Nowadays everything has become normal among the people, so the lifestyle of the people has also become improvisational. In such a situation, naturally 90 percent people are suffering from stomach disease. Stomach disease looks normal, but it does not happen, due to negligence, such diseases prove to be fatal in future. Yoga plays a vital roll in stomach diseases."




**SPEAKER**

# 116<sup>th</sup> Friday Webinar

## "An Integrative Yogic Perspective on Stomach Disorders"

**Introductory Remarks By:**



**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MDNIY

**16<sup>th</sup> Dec., 2022**

**5:00 PM**



**Dr. Alka Gupta**  
Founder-Director  
AGATH Healthcare & Wellness  
Thailand



## मादक द्रव्यों का सेवन: स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे

23 दिसंबर, 2022 को "मादक द्रव्यों के सेवन: स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों" पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें श्री आकाश विश्वकर्मा, नैदानिक मनोवैज्ञानिक (आरसीआई), छात्र परामर्शदाता, वेलनेस सेंटर, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान- रुड़की, यूके एक वक्ता के रूप में उपस्थित थे।

डॉ. वंदना सिंह, सहायक प्राध्यापक (हिंदी) ने अतिथि का परिचयात्मक उद्बोधन प्रस्तुत किया और कार्यक्रम का संचालन भी किया।

श्री आकाश विश्वकर्मा ने उत्कृष्ट विषय "मादक द्रव्यों का सेवन: स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे" पर एक विस्तृत और सूचनात्मक व्याख्यान दिया।

उन्होंने यह भी बताया कि नशीली दवाओं के उपयोग से निर्भरता और लत, चोट और दुर्घटनाएं, स्वास्थ्य समस्याएं, नींद की समस्या और बहुत कुछ हो सकता है। नशीली दवाओं का उपयोग आपको और आपके करीबी लोगों को प्रभावित करता है। व्यसन के सामाजिक परिणामों के बारे में आमतौर पर सबसे अधिक चर्चा होती है। स्कूल छोड़ना, नौकरी छूटना, अस्पताल में भर्ती होना, परेशान रिश्ते या किसी भी प्रकार के दुर्व्यवहार का शिकार होना – ये सभी मादक पदार्थों की लत के सामाजिक परिणाम हैं।

## Substance Abuse: Health Related Issues

A Webinar was held on "Substance Abuse: Health Related Issues" on 23rd December, 2022, wherein Mr. Akash Vishwakarma, Clinical Psychologist (RCI), Student Counsellor, Wellness Center, Indian Institute of Technology- Roorkee, UK was present as a Speaker.

Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi) presented introductory remarks of the Guest and also conducted the programme.

Mr. Akash Vishwakarma delivered an elaborative and informative lecture on an excellent topic "Substance Abuse: Health Related Issues."

He also stated that, Drug use can lead to dependence and addiction, injury and accidents, health problems, sleep issues, and more. Drug use affects you and those close to you. The social consequences of addiction are usually the most talked about. Dropping out of school, job loss, hospitalizations, troubled relationships and being the perpetrator or victim of any kind of abuse—all of these are social consequences of drug addiction.



Ministry of Ayush  
Government of India

## 117<sup>th</sup> Friday Webinar

### "Substance Abuse : Health Related Issues"

Introductory Remarks By:



**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MDNIY

23<sup>th</sup> December, 2022  
5:00 PM



**SPEAKER**



**Mr. Akash Vishwakarma**  
Clinical Psychologist (RCI)  
Student Counsellor, Wellness Center  
Indian Institute of Technology - Roorkee, UK

## दैनिक जीवन में वैकल्पिक चिकित्सा का महत्व

30 दिसंबर, 2022 को "दैनिक जीवन में वैकल्पिक चिकित्सा का महत्व" पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें डॉ. सरस्वती कला, प्रोफेसर और डीन, मानविकी और सामाजिक विज्ञान स्कूल, एसजीआरआरयू, देहरादून, उत्तराखंड, एक वक्ता के रूप में उपस्थित थे।

डॉ. खुशबू जैन, सहायक आचार्य (बायो-केमिस्ट्री) ने अतिथि की परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की और डॉ. इंदु शर्मा, सहायक आचार्य (योग शिक्षा) ने कार्यक्रम का संचालन किया।

डॉ. सरस्वती कला के पास वैकल्पिक चिकित्सा पर सैद्धांतिक और व्यावहारिक अनुभव है। उन्होंने "दैनिक जीवन में वैकल्पिक चिकित्सा के महत्व" पर एक विस्तृत और सूचनात्मक व्याख्यान दिया।

उन्होंने यह भी कहा कि, इस ब्रह्मांड की संरचना पांच तत्वों से बनी है। ब्रह्मांड में इन पांच तत्वों का संतुलन है। पंचतत्व वैकल्पिक चिकित्सा का सर्वोत्तम उदाहरण हैं।

## Importance of Alternative Therapy in Daily Life

A Webinar was held on "Importance of Alternative Therapy in Daily Life" on 30th December, 2022, wherein Dr. Saraswati Kala, Professor and Dean, School of Humanities and Social Science, SGRRU, Dehradun, Uttarakhand, was present as a Speaker.

Dr. Khushbu Jain, Asstt. Professor (Bio-Chemistry) presented introductory remarks of the Guest and

Dr. Indu Sharma, Asstt. Professor (Yoga Education) conducted the programme.

Dr. Saraswati Kala has possessed theoretical and practical experience on Alternative Therapy.

She delivered an elaborative and informative lecture on "Importance of Alternative Therapy in Daily Life"

She also stated that, the structure of this universe is made up of five elements. There is a balance of these five elements in the universe. Five elements are best example of Alternative Therapy.



Ministry of Ayush  
Government of India



**SPEAKER**

# 117<sup>th</sup> Friday Webinar

## Importance of Alternative Therapy in Daily Life

**Introductory Remarks By:**



**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MDNIY

**30<sup>th</sup> Dec., 2022**  
**5:00 PM**



**Dr. Saraswati Kala**  
Professor and Dean,  
School of Humanities and Social Science,  
SGRRU, Dehradun, Uttarakhand