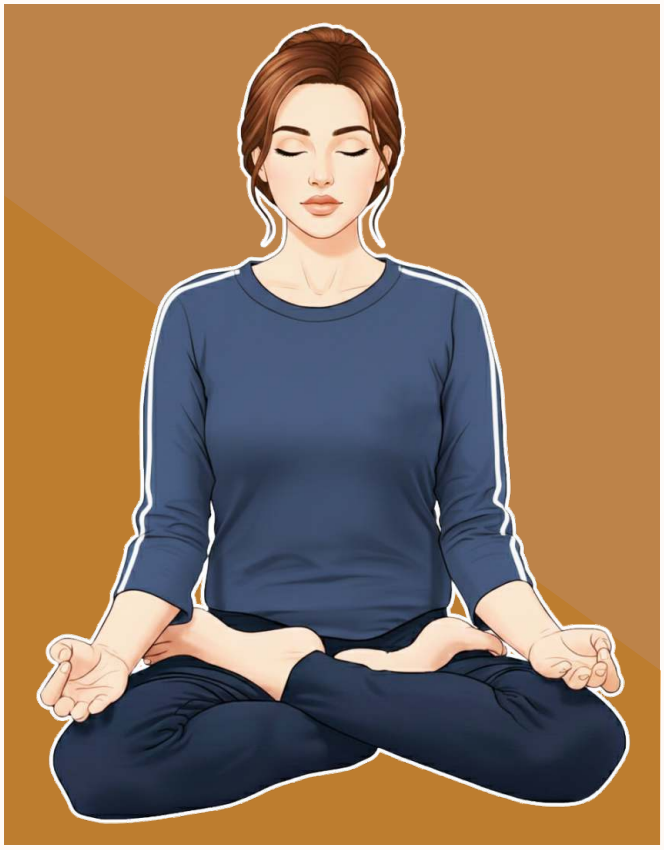
मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान
MDNIY
मो.दे.रा.यो.सं.

# MDNIY

# E-Newsletter

## January 2026



www.yogamdniy.nic.in

# प्रधान संपादक की कलम से


## संपादकीय टीम

प्रधान संपादक

**प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी**

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

प्रबंध संपादक

**मो. तैयब आलम**

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी,
और उपनिदेशक (प्रभारी)

संपादक

**सौदामिनी सिंह**

वरिष्ठ सलाहकार (मीडिया)

**संतोष सिंह**

सलाहकार (मीडिया)

डिज़ाइन

**निहाल हसनैन**

वरिष्ठ सलाहकार (डिज़ाइनर)

**ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:**

@mdniyayush

@mdniyyoga

@mdniy

@mdniyyoga


नववर्ष केवल कैलेंडर का पन्ना पलटने का क्षण नहीं, बल्कि आत्ममंथन, संकल्प और संतुलित जीवन की ओर बढ़ने का पावन अवसर है। यह वह समय है, जब मनुष्य अपने बीते अनुभवों से सीख लेकर भविष्य को अधिक सार्थक, स्वस्थ और संवेदनशील बनाने का संकल्प करता है। ऐसे शुभ अवसर पर यदि नववर्ष का स्वागत प्रार्थना और योग के साथ किया जाए, तो मन, शरीर और चेतना–तीनों स्तरों पर सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

प्रधान संपादक
**प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी**
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

प्रार्थना मन में कृतज्ञता, विनम्रता और करुणा का भाव जगाती है, जबकि योग और ध्यान जीवन को अनुशासन, स्थिरता और स्वास्थ्य से जोड़ते हैं। आज की तेज़ रफ्तार और प्रतिस्पर्धात्मक जीवनशैली में तनाव, असंतुलन और अस्वस्थ दिनचर्या सामान्य होती जा रही है, ऐसे में योग और ध्यान केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि जीवन को संतुलित करने वाली समग्र जीवन–पद्धति बन जाते हैं। इन्हें अपनाने से न केवल रोगों की रोकथाम संभव है, बल्कि शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण का मार्ग भी प्रशस्त होता है।

नियमित योगासन और प्राणायाम शरीर को सुदृढ़, लचीला और ऊर्जावान बनाते हैं, वहीं ध्यान मन को शांत कर विचारों में स्पष्टता और निर्णयों में दृढ़ता प्रदान करता है। प्रार्थना इस साधना को मानवीय संवेदना, नैतिक मूल्यों और आत्मिक शांति से जोड़ती है। नववर्ष पर लिए गए संकल्प अक्सर समय के साथ क्षीण पड़ जाते हैं, किंतु योग, ध्यान और प्रार्थना जैसे अभ्यास जीवन में दीर्घकालिक और सकारात्मक परिवर्तन की सुदृढ़ नींव रखते हैं।

दिन की शुरुआत यदि कुछ क्षणों की प्रार्थना, योग और ध्यान से की जाए, तो न केवल कार्यक्षमता में वृद्धि होती है, बल्कि जीवन के प्रति एक संतुलित, सकारात्मक और आशावादी दृष्टिकोण भी विकसित होता है। यह आत्म–मूल्यांकन का सरल, सुलभ और प्रभावी मार्ग है, जिसे हर आयु वर्ग सहजता से अपना सकता है।

स्वस्थ समाज की परिकल्पना स्वस्थ व्यक्ति से ही साकार होती है। जब शिक्षण संस्थान और कार्यस्थल योग व ध्यान को दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाते हैं, तब मानसिक शांति, सामाजिक समरसता और उत्पादकता स्वतः सुदृढ़ होती है।

इस नववर्ष, आइए प्रार्थना और योग के साथ जीवन का शुभारंभ करें–इन्हें केवल एक संकल्प नहीं, बल्कि स्थायी जीवनशैली बनाकर एक स्वस्थ, संतुलित और सार्थक भविष्य की ओर दृढ़ कदम बढ़ाएँ।

# From the Desk of Editor-in-Chief


## Editorial Team

**Editor-in-Chief**
Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi
Director, MDNIY

**Managing Editor**
Md. Taiyab Alam
Communication & Documentation Officer, and Deputy Director (I/c)

**Editor**
Saudamini Singh
Senior Consultant (Media)

Santosh Singh
Consultant (Media)

**Design by**
Nihal Hasnain
Senior Consultant (Designer)

*Catch the latest updates:*

@mdniyayush

@mdniyyoga

@mdniy

@mdniyyoga


*The New Year is not merely the turning of a calendar page; it is a sacred opportunity for introspection, renewed resolve, and a conscious move towards a balanced way of life. It is a time when individuals reflect on past experiences and draw lessons from them to shape a future that is more meaningful, healthy, and compassionate. When the New Year is welcomed with prayer and Yoga, it generates positive energy at every level—mind, body, and consciousness.*

*Editor-in-Chief*
**Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi**
Director, MDNIY

*Prayer nurtures feelings of gratitude, humility, and compassion, while Yoga and meditation instil discipline, stability, and wellbeing in daily life. In today's fast-paced and highly competitive world, stress, imbalance, and unhealthy routines are becoming increasingly common. In such circumstances, Yoga and meditation are no longer mere practices; they emerge as holistic ways of living that restore balance to life. Their regular adoption not only helps in preventing illness but also paves the way for physical, mental, and emotional wellbeing.*

*Consistent practice of Yogasana and pranayama strengthens the body, enhances flexibility, and revitalises energy levels, while meditation calms the mind, bringing clarity of thought and firmness in decision-making. Prayer complements this discipline by anchoring it in human sensitivity, ethical values, and inner peace. Resolutions made at the start of the New Year often fade with time; however, practices such as Yoga, meditation, and prayer lay a strong foundation for lasting and positive transformation.*

*Beginning the day with prayer, Yoga, and meditation not only improves efficiency but also fosters a balanced, positive, and optimistic outlook on life. It offers a simple, accessible, and effective path of self-reflection—one that can be embraced effortlessly by people of all age groups.*

*The vision of a healthy society can only be realised through healthy individuals. When educational institutions, and workplaces integrate Yoga and meditation into everyday life, mental peace, social harmony, and productivity naturally grow stronger.*

*This New Year, let us begin life with prayer and Yoga—not merely as resolutions, but as enduring lifestyles—and take firm steps towards a healthier, more balanced, and truly meaningful future.*

## गणतंत्र दिवस 2026: आयुष मंत्रालय की झांकी ने भारत की समग्र स्वास्थ्य दृष्टि को किया प्रदर्शित

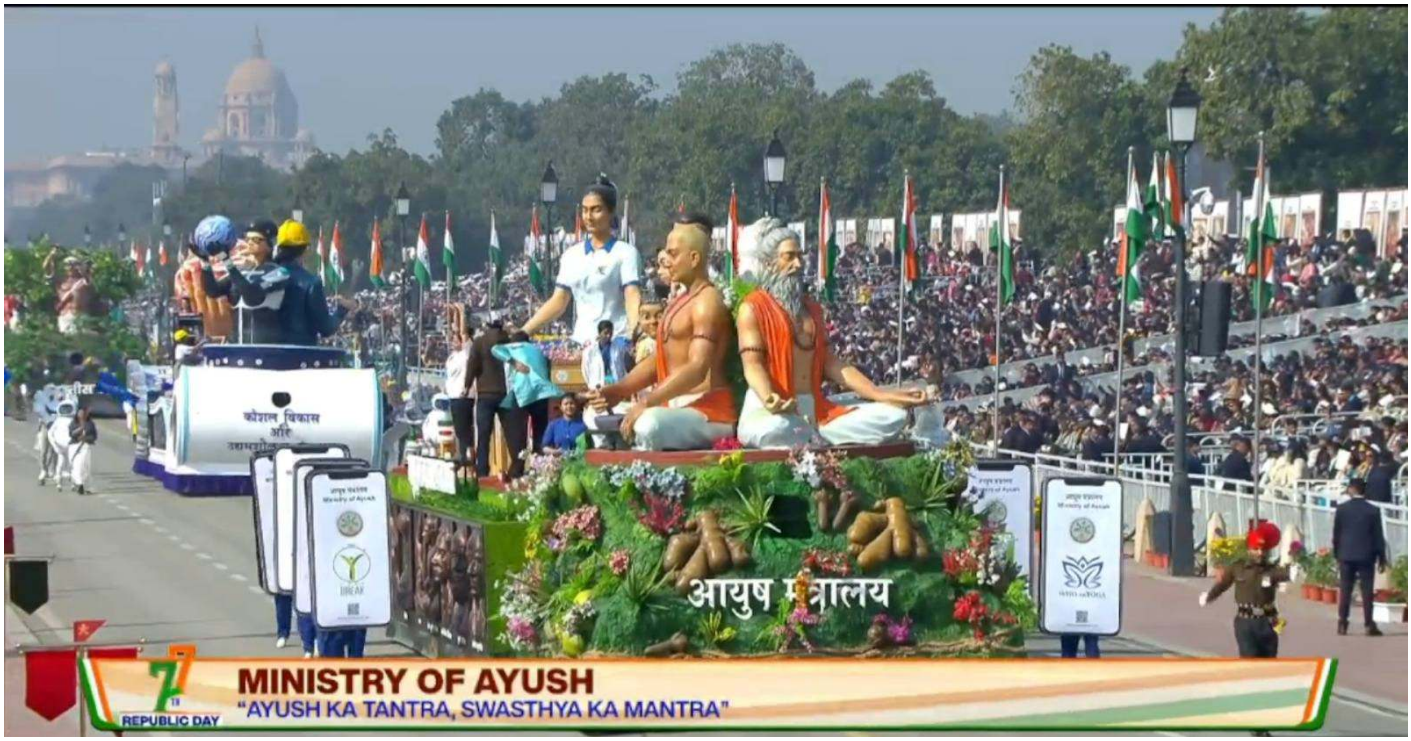
## Republic Day 2026: Ministry of Ayush Tableau showcases India's Holistic Healthcare Vision

भारत ने "वंदे मातरम् के 150 वर्ष" थीम के तहत कर्तव्य पथ पर 77वां गणतंत्र दिवस भव्य परेड के साथ मनाया, जिसमें देश की सांस्कृतिक विविधता, विकास यात्रा और रक्षा क्षमता का प्रदर्शन हुआ। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने राष्ट्रीय युद्ध स्मारक पर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की और माननीय राष्ट्रपति सुश्री द्रौपदी मुर्मु तथा यूरोपीय मुख्य अतिथियों के साथ परेड में शामिल हुए, जहाँ राष्ट्रीय ध्वज फहराया गया, राष्ट्रगान हुआ, 21 तोपों की सलामी दी गई तथा मार्चिंग दलों के साथ लगभग 2,500 सांस्कृतिक कलाकारों ने भाग लिया, जबकि करीब 10,000 विशिष्ट अतिथि उपस्थित रहे।

यह दिवस राष्ट्र की आत्मा और संवैधानिक मूल्यों के उत्सव का प्रतीक है। यह केवल भारत की लोकतांत्रिक शक्ति का द्योतक ही नहीं, बल्कि देश की समृद्ध सांस्कृतिक एवं पारंपरिक विरासत को भी उजागर करता है। 26 जनवरी को कर्त्तव्य पथ पर आयोजित 77वें गणतंत्र दिवस परेड के दौरान आयुष मंत्रालय ने एक आकर्षक झांकी प्रस्तुत की, जिसने पूरे देश का ध्यान आकर्षित किया। "आयुष का तंत्र, स्वास्थ्य का मंत्र" विषय पर आधारित यह झांकी भारत की समग्र स्वास्थ्य प्रणाली की दृष्टि को अभिव्यक्त करती थी।

India celebrated its 77th Republic Day with a grand parade at Kartavya Path under the theme "150 Years of Vande Mataram", highlighting the nation's cultural diversity, developmental journey and defence capability. Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi paid tribute to the fallen heroes at the National War Memorial and joined Hon'ble President Smt Droupadi Murmu and the European chief guests at the parade, where the National Flag was unfurled, the National Anthem was played and a 21-gun salute was rendered. The event featured marching contingents, participation of nearly 2,500 cultural performers, and the presence of around 10,000 distinguished guests.

The day symbolises the spirit of the nation and the celebration of constitutional values. It reflects not only India's democratic strength but also showcases the country's rich cultural and traditional heritage. During the 77th Republic Day Parade at Kartavya Path, the Ministry of Ayush presented an impressive tableau that drew nationwide attention. Based on the theme "Ayush Framework, Mantra for Health", the tableau articulated India's vision of a holistic healthcare system.




मो.दे.रा.यो.सं. की योग प्रशिक्षक सोनू रानी और शुभम आर्य ने गणतंत्र दिवस 2026 की परेड में आयुष मंत्रालय के झांकी का प्रतिनिधित्व किया। इन प्रशिक्षकों ने कर्तव्य पथ के भव्य मंच पर योग के माध्यम से भारत की प्राचीन ज्ञान परंपरा का अद्भुत प्रदर्शन किया।

इस झांकी के माध्यम से देशभर में पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों को सुदृढ़ करने में राष्ट्रीय आयुष मिशन की महत्वपूर्ण भूमिका को दर्शाया गया। साथ ही आयुर्वेद, यूनानी, सिद्ध, प्राकृतिक चिकित्सा, होम्योपैथी और योग की समृद्ध विरासत तथा वर्तमान संदर्भ में उनकी प्रासंगिकता को भी प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया गया, जो निवारक, संवर्धक और समन्वित स्वास्थ्य सेवाओं को बढ़ावा देती हैं। योग को शारीरिक व्यायाम से कहीं अधिक भारत के गौरवशाली इतिहास की अमूल्य धरोहर के रूप में रेखांकित किया गया।

Yoga Instructors Sonu Rani and Shubham Arya from MDNIY represented the Ministry of Ayush tableau at the Republic Day 2026 Parade. The instructors showcased India's ancient wisdom in Yoga on the grand stage of Kartavya Path.

Through this presentation, the significant role of the National Ayush Mission in strengthening traditional systems of medicine across the country was highlighted. It also effectively showcased the rich legacy and contemporary relevance of Ayurveda, Unani, Siddha, Naturopathy, Homoeopathy and Yoga, which promote preventive, promotive and integrative healthcare. Yoga, in particular, was emphasised not merely as a physical exercise but as an invaluable heritage of India's glorious civilisational tradition.

# माननीय उपराष्ट्रपति ने चेन्नई में 9वें सिद्ध दिवस का किया उद्घाटन, आयुष मंत्री ने सिद्ध चिकित्सा में सरकार की प्रतिबद्धता दोहराई

# Hon'ble Vice President inaugurates 9th Siddha Day in Chennai; Ayush Minister reaffirms Government's commitment to Siddha

भारत के माननीय उपराष्ट्रपति श्री सी. पी. राधाकृष्णन ने जनवरी 03, 2026 को चेन्नई के कैलैवानार अरंगम में 9वें सिद्ध दिवस समारोह का उद्घाटन किया। इस अवसर पर उन्होंने आधुनिक दुनिया के लिए सिद्ध चिकित्सा को एक समग्र, निवारक और सतत स्वास्थ्य प्रणाली के रूप में प्रस्तुत किया। नीति निर्धारकों, चिकित्सकों, शिक्षाविदों और विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए उन्होंने सिद्ध के दार्शनिक मूल, वैज्ञानिक आधार और शरीर, मन व प्रकृति के समग्र समन्वय पर प्रकाश डाला।

माननीय केंद्रीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), आयुष मंत्रालय, श्री प्रतापराव जाधव ने कहा कि सिद्ध का समग्र दृष्टिकोण आधुनिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं के अनुरूप पूरी तरह मेल खाता है। उन्होंने राष्ट्रीय सिद्ध संस्थान में बुनियादी ढांचे के विस्तार, प्रौद्योगिकी–समर्थित प्रशिक्षण और केंद्रीय सिद्ध अनुसंधान परिषद द्वारा किए गए महत्वपूर्ण शोध कार्यों सहित सिद्ध शिक्षा और अनुसंधान में प्रमुख उपलब्धियों का उल्लेख किया। उन्होंने सिद्ध को वैज्ञानिक प्रमाण आधारित, वैश्विक रूप से स्वीकार्य और व्यापक रूप से सुलभ बनाने के साथ इसकी पारंपरिक मूलभूतता को संरक्षित रखने के लिए सरकार की प्रतिबद्धता को दोहराया।

The Vice President of India, Shri C. P. Radhakrishnan, inaugurated the 9th Siddha Day celebrations at Kalaivanar Arangam, Chennai, on January 3, 2026, highlighting Siddha medicine as a comprehensive, preventive, and sustainable healthcare system for the modern world. Addressing policymakers, practitioners, academicians, and students, he underlined Siddha's strong philosophical roots, scientific depth, and its holistic integration of body, mind, and nature.

Hon'ble Union Minister of State (Independent Charge), Ministry of Ayush, Shri Prataprao Jadhav, stated that Siddha's holistic approach aligns seamlessly with modern healthcare needs. He highlighted key achievements in Siddha education and research, including infrastructure expansion at the National Institute of Siddha, technology-enabled training, and significant research outputs by the Central Council for Research in Siddha. He reaffirmed the Government's commitment to making Siddha evidence-based, globally accepted, and widely accessible while preserving its classical essence.

## मो.दे.रा.यो.सं. में राष्ट्रीय कर्मयोगी चरण–II कार्यशाला का आयोजन

मो.दे.रा.यो.सं. ने राष्ट्रीय कर्मयोगी व्यापक जन सेवा कार्यक्रम (चरण–II) के अंतर्गत जनवरी 08, 2026 को एक कार्यशाला का आयोजन किया। यह कार्यशाला नागरिक–केंद्रित तथा सेवा–उन्मुख कार्य संस्कृति को सुदृढ़ करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम साबित हुई।

कार्यशाला के दौरान मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी उपस्थित रहे और उन्होंने अपने बहुमूल्य मार्गदर्शन व सुझाव साझा किए। इस पहल में संस्थान के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने सक्रिय रूप से भागीदारी निभाई।

इस एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का संचालन अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान के मास्टर ट्रेनर्स द्वारा किया गया, जिसका उद्देश्य अधिकारियों और कर्मचारियों की जन सेवा संबंधी क्षमताओं को और अधिक सशक्त बनाना था। कार्यक्रम का समन्वय डॉ. सुमन राठौड़, सहायक आचार्य (अंग्रेज़ी) ने किया।

## MDNIY hosts Rashtriya Karmayogi Phase-II Workshop

MDNIY conducted a workshop on January 08, 2026 under the Rashtriya Karmayogi Large Scale Jan Seva Programme (Phase-II), marking a significant step towards fostering a citizen-centric and service-oriented work culture.

Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi, Director, MDNIY was present during the workshop and provided valuable inputs.

All the Officers and staff of MDNIY actively participated in this initiative. The one-day training, led by Master Trainers from All India Institute of Ayurveda (AIIA), aimed at strengthening public service competencies among officers and staff. Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English) coordinated the programme.

## योग से ओपिओइड नशामुक्ति की अवधि लगभग आधी: निम्हान्स–हार्वर्ड अध्ययन में खुलासा

बेंगलुरु स्थित राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान (निमहेन्स) और हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के एक संयुक्त अध्ययन में पाया गया है कि यदि ओपिओइड (औषधि) नशामुक्ति उपचार के साथ योग को जोड़ा जाए, तो नशा छोड़ने की अवधि लगभग आधी हो सकती है। बेंगलुरु में किए गए इस शोध में सामने आया कि जिन मरीजों ने दवाओं के साथ योग का अभ्यास किया, वे केवल दवा लेने वाले मरीजों की तुलना में कहीं अधिक तेजी से स्वस्थ हुए। यह अध्ययन 7 जनवरी, 2026 को जर्नल ऑफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन साइकेटरी में प्रकाशित हुआ है।

कर्नाटक, पश्चिम बंगाल और मणिपुर के 18 से 50 वर्ष आयु वर्ग के 59 प्रतिभागियों को इस अध्ययन में शामिल किया गया।

क्लिनिकल ट्रायल के दौरान ओपिओइड निर्भरता से जूझ रहे वयस्कों को दो समूहों में विभाजित किया गया। एक समूह को नियमित उपचार दिया गया, जिसमें बप्रेनॉर्फिन दवा और परामर्श शामिल था, जबकि दूसरे समूह को इसी उपचार के साथ 45 मिनट का योग कार्यक्रम कराया गया जिसमें आरामदायक आसन, प्राणायाम और संक्षिप्त योग निद्रा शामिल थी। योग करने वाले समूह में मरीजों को लगभग पाँच दिनों में विदड्रॉल लक्षणों से राहत मिल गई, जबकि बिना योग वाले समूह में यह अवधि लगभग नौ दिन रही।

THE HINDU

HOME / NEWS / INDIA / KARNATAKA

**Yoga halves opioid withdrawal time, finds NIMHANS study**

**Participants, who received yoga alongside buprenorphine-based treatment, achieved withdrawal resolution in a median of five days, compared with nine days among those on medication alone, the study found**

Updated - January 09, 2026 10:48 am IST - Bengaluru

THE HINDU BUREAU

READ LATER

Add as a preferred source on Google

The study, published in *JAMA Psychiatry* on Wednesday, is among the first controlled trials to evaluate a yoga-based intervention for opioid use disorder. Image used for representational purposes only | Photo Credit: AP

A randomised clinical trial by researchers from NIMHANS has found that adding a short yoga module to standard medical management for opioid dependence can reduce the time patients take to stabilise from withdrawal symptoms by nearly half.

तेज रिकवरी के अलावा, योगाभ्यास करने वाले मरीजों ने बेहतर नींद, कम चिंता, कम दर्द और समग्र स्वास्थ्य में सुधार की भी सूचना दी। शारीरिक मापदंडों में हृदय गति परिवर्तनशीलता में सुधार देखा गया, जो यह दर्शाता है कि योग तंत्रिका तंत्र को शांत करने और तनाव कम करने में सहायक है–जो ओपिओइड विदड्रॉल के दौरान एक बड़ी चुनौती होती है। शोधकर्ताओं का मानना है कि यह अध्ययन योग को नशामुक्ति उपचार में एक सुरक्षित, कम लागत वाली और व्यापक रूप से अपनाई जा सकने वाली सहायक पद्धति के रूप में स्थापित करता है।

## Yoga practice nearly halves opioid withdrawal time: Nimhans–Harvard Study reveals

A joint study by Nimhans, Bengaluru, and Harvard Medical School has found that adding Yoga to standard medical treatment can almost halve the time required for opioid withdrawal. Conducted in Bengaluru, the research shows that patients who practiced Yoga alongside prescribed medication recovered significantly faster than those who received medication alone. The study is published in Journal of the American Medical Association Psychiatry on Jan 7, 2026.

The study involved 59 participants, aged 18 to 50 from Karnataka, West Bengal, and Manipur. They were recruited between April 30, 2023, and March 31, 2024.

The clinical trial involved adults undergoing treatment for opioid dependence. One group received routine care, including buprenorphine and counselling, while the other group followed the same treatment supplemented with a 45-minute Yoga programme that included relaxing postures, pranayama, and brief Yoga Nidra. Those in the Yoga group stabilised from withdrawal symptoms in about five days, compared to nearly nine days in the non-Yoga group, indicating a substantial reduction in recovery time.

Beyond faster withdrawal, patients practicing Yoga also reported better sleep, lower anxiety, reduced pain, and improved overall well-being. Physiological measures showed improved heart rate variability, suggesting that Yoga helped calm the nervous system and reduce stress, which is a major challenge during opioid withdrawal. Researchers believe the study highlights Yoga's potential as a safe, low-cost, and scalable complementary therapy for addiction treatment.

## `भारत जानो कार्यक्रम' के प्रतिनिधिमंडल ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

'भारत जानो कार्यक्रम' के 85वें एवं 86वें संयुक्त संस्करण के अंतर्गत 20 जनवरी, 2026 को विभिन्न देशों से आए 80 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने मो.दे.रा.यो.सं. का भ्रमण किया। इस अवसर पर प्रतिनिधिमंडल ने योग की समृद्ध भारतीय परंपरा, उसके वैज्ञानिक आधार तथा दैनिक जीवन में उसके व्यावहारिक उपयोगों के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त की।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक प्रो.(डॉ.) काशीनाथ समगंडी ने प्रतिनिधिमंडल का गर्मजोशी से स्वागत किया तथा उन्हें संस्थान द्वारा संचालित विभिन्न शैक्षणिक, प्रशिक्षण एवं शोध संबंधी कार्यक्रमों और गतिविधियों से अवगत कराया।

कार्यक्रम का समन्वय आहार विशेषज्ञ, मनजोत कौर ने किया। योग चिकित्सक, मधु खुराना ने प्रतिनिधिमंडल के लिए योग आसनों का एक व्यावहारिक सत्र भी लिया, जिसमें प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की।

समग्र रूप से प्रतिनिधिमंडल की प्रतिक्रिया अत्यंत सकारात्मक एवं उत्साहवर्धक रही।

## 'Know India Programme' Delegation visits MDNIY

An 80-member international delegation visited MDNIY on January 20, 2026 under the combined 85th and 86th Editions of the 'Know India Programme'. During the visit, the delegates were introduced to the rich Indian tradition of Yoga, its scientific basis, and its practical relevance in everyday life, gaining a deeper understanding of Yoga as a holistic discipline.

The delegation was cordially welcomed by the Director of the Institute, Prof. (Dr) Kashinath Samagandi, who provided an overview of the Institute's wide-ranging academic, training and research initiatives, highlighting its role in the promotion and dissemination of Yoga.

The programme was coordinated by Dietitian Ms. Manjot Kaur, while Yoga Therapist Ms. Madhu Khurana conducted a practical session, in which the participants enthusiastically took part.

Overall, the visit received a highly positive and encouraging response from the delegation, reflecting their keen interest and appreciation of India's Yogic heritage.

## अंतरराष्ट्रीय एनसीसी प्रतिनिधिमंडल ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

युवा विनिमय कार्यक्रम (वाईईपी) के तहत 21 देशों से आए 220 राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) कैडेटों के एक अंतरराष्ट्रीय प्रतिनिधिमंडल ने योग को बेहतर तरीके से समझने के लिए जनवरी 20, 2026 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया। इस अवसर पर संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया।

अपने अध्यक्षीय संबोधन में प्रो. समगंडी ने कहा, "योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का अभ्यास नहीं है, बल्कि यह कला, विज्ञान और दर्शन का संतुलित रूप है। योग में दक्षता योग्य विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में नियमित एवं अनुशासित अभ्यास से प्राप्त होती है। उन्होंने बताया कि सच्चे मन से किया गया योगाभ्यास व्यक्ति को आत्मिक जागरूकता और आध्यात्मिक विकास की ओर ले जाता है।"

योग प्रशिक्षक राहुल सिंह चौहान ने सामान्य योग अभ्यासक्रम सत्र का नेतृत्व किया। इस अवसर पर योग फ्यूज़न सहित अन्य योग प्रस्तुतियों का भी प्रभावशाली प्रदर्शन किया गया।

## International NCC Delegation visits MDNIY

An international delegation of 220 National Cadet Corps cadets, representing 21 nations under the Youth Exchange Programme, visited MDNIY on January 20, 2026 to deepen their understanding of Yoga. Director, MDNIY, Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi welcomed the delegation.

In his presidential address, Prof. Samagandi stated, "Yoga is not merely a physical practice but a holistic discipline integrating art, science, and philosophy. Mastery in Yoga is achieved through regular, disciplined practice under the guidance of a qualified expert. Through sincere practice, Yoga leads to intangible outcomes such as inner awareness and spiritual growth."

Yoga Instructor, Rahul Singh Chauhan, led the Common Yoga Protocol session. Yoga fusion and other Yoga performances were also demonstrated.

# मो.दे.रा.यो.सं. ने 'वंदे मातरम्' की 150वीं वर्षगांठ पर पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता का किया आयोजन

# MDNIY marks 150 Years of Vande Mataram with Poster Making Competition

वंदे मातरम् की 150वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में मो.दे.रा.यो.सं. में 21 जनवरी, 2026 को 'पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता' का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में देशभक्ति की भावना को सुदृढ़ करना तथा स्वतंत्रता संग्राम के नायकों के प्रति सम्मान व्यक्त करना था।

इस अवसर पर संस्थान के विद्यार्थियों ने पुस्तकालय में आयोजित इस प्रतियोगिता में भाग लिया और राष्ट्र के प्रति अपनी कलात्मक श्रद्धांजलि प्रस्तुत की। प्रतियोगिता की थीम 'रंग दे बसंती – भारतीय स्वतंत्रता के नायक' रखी गई, जिसके अंतर्गत प्रतिभागियों ने अपने पोस्टरों के माध्यम से देश की आज़ादी के लिए संघर्ष करने वाले वीर स्वतंत्रता सेनानियों के त्याग, बलिदान और योगदान को सृजनात्मक ढंग से उकेरा।

सहायक आचार्य (हिन्दी) डॉ. वंदना सिंह और सहायक आचार्य, मानव शरीर रचना, सुश्री सोबिका राव की देख–रेख में यह प्रतियोगिता संपन्न हुई।

On the occasion of the 150th anniversary of "Vande Mataram", MDNIY organised a Poster Making Competition on 21 January, 2026. The objective of the competition was to strengthen the spirit of patriotism among students and to pay tribute to the heroes of India's freedom struggle.

The competition was held in the library, in which students expressed their artistic reverence towards the nation. The theme of the competition, "Rang De Basanti – Heroes of Indian Independence," encouraged participants to creatively depict the sacrifices, dedication and invaluable contributions of the brave freedom fighters who struggled for the country's independence.

The competition was conducted under the supervision of Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi), and Ms Sobika Rao, Assistant Professor, Human Anatomy.

## मो.दे.रा.यो.सं. निदेशक ने डीवाईएससी के विद्यार्थियों से किया संवाद

मो.दे.रा.यो.सं. में डिप्लोमा इन योग विज्ञान (डीवाईएससी) के द्वितीय सेमेस्टर के शुभारंभ पर जनवरी 22, 2026 को एक विस्तृत एवं संवादात्मक सत्र का आयोजन किया गया, जिसका नेतृत्व संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी ने किया।

अपने प्रेरक संबोधन में निदेशक ने आगामी राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रमों, विशेष रूप से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से जुड़े अवसरों पर प्रकाश डाला। उन्होंने विद्यार्थियों को इन आयोजनों में सक्रिय सहभागिता के लिए प्रोत्साहित करते हुए कहा कि ऐसे मंच योग साधकों के लिए अपने ज्ञान, कौशल एवं साधना को समाज के समक्ष प्रस्तुत करने का महत्वपूर्ण अवसर प्रदान करते हैं।

सत्र के दौरान विद्यार्थियों को योग साधना में आत्मानुशासन, नैतिक मूल्यों तथा समग्र व्यक्तित्व विकास की भूमिका से अवगत कराया गया। संवाद के अंतिम चरण में विद्यार्थियों ने अपने प्रश्न और जिज्ञासाएं प्रस्तुत कीं, जिनका निदेशक ने सरल एवं स्पष्ट ढंग से समाधान किया।

इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को आगामी शैक्षणिक गतिविधियों के प्रति जागरूक करना तथा योग शिक्षा की व्यापक भूमिका से उन्हें परिचित कराना था।

## MDNIY Director interacts with DYSc. students

A comprehensive and interactive session was organised at MDNIY on 22 January, 2026 on the commencement of the second semester of the Diploma in Yogic Science (DYSC). The session was led by the Director of the Institute, Prof. (Dr) Kashinath Samagandi.

In his inspiring address, the Director highlighted forthcoming national and international programmes, with special emphasis on the opportunities associated with the International Day of Yoga. He encouraged students to participate actively in these events, stating that such platforms provide Yoga practitioners with an important opportunity to present their knowledge, skills and disciplined practice before society.

During the session, students were made aware of the significance of self-discipline, ethical values and holistic personality development in the practice of Yoga. In the concluding phase of the interaction, students shared their questions and queries, which were addressed by the Director in a simple and clear manner.

The session aimed to orient students towards upcoming academic activities and to familiarise them with the wider role and importance of Yoga education.

## मो.दे.रा.यो.सं. में राजभाषा पर कार्यशाला का आयोजन

मो.दे.रा.यो.सं. में जनवरी 27,2026 को "राजभाषा के प्रगामी प्रयोग से संबंधित तिमाही रिपोर्ट – संसदीय राजभाषा निरीक्षण प्रश्नावली के परिप्रेक्ष्य में" विषय पर हिंदी कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी ने की और उन्होंने अपने अध्यक्षीय संबोधन में हिंदी में कार्य करने की प्रतिबद्धता दोहराई और इसे अपनी प्राथमिकता बताया।

विषय विशेषज्ञ के रूप में भारतीय खाद्य निगम, मुख्यालय, नई दिल्ली के प्रबंधक (राजभाषा) श्री दीपक पाण्डेय ने संसदीय राजभाषा निरीक्षण प्रश्नावली के प्रमुख बिंदुओं, राजभाषा से जुड़े नियमों एवं कार्यालयी कार्यों में हिंदी के बढ़ते उपयोग के व्यावहारिक पहलुओं पर विस्तृत जानकारी दी।

कार्यशाला में संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और प्रभारी उपनिदेशक मो.तैयब आलम सहित संस्थान के सभी वरिष्ठ अधिकारियों और कर्मचारियों की उपस्थिति भी देखी गई। सहायक आचार्य, हिन्दी, डॉ. वंदना सिंह ने कार्यक्रम का समन्वय किया।

## MDNIY organises Rajbhasha Workshop

A Hindi workshop on the theme "Quarterly Report on the Progressive Use of the Official Language — in the Context of the Parliamentary Official Language Inspection Questionnaire" was organised on 27 January, 2026 at MDNIY.

The programme was chaired by the Institute's Director, Prof. (Dr) Kasinath Samagandi. In his presidential address, he reaffirmed the Institute's commitment to working in Hindi and emphasised that the promotion of Hindi in official functioning remains a priority.

The subject expert, Shri Deepak Pandey, Manager (Rajbhasha), Food Corporation of India Headquarters, New Delhi, delivered a detailed presentation on the key points of the Parliamentary Official Language Inspection Questionnaire, the rules relating to Raj bhasha, and the practical aspects of increasing the use of Hindi in official work.

The workshop witnessed the presence of senior officers and staff of the Institute, including Md. Taiyab Alam, Communications and Documentation Officer and Deputy Director, I/c. The programme was coordinated by Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi).

## मो.दे.रा.यो.सं. ने `चिंतन शिविर' के योग सत्र में निभाई अहम भूमिका

मो.दे.रा.यो.सं. के योग चिकित्सक डॉ. विनय कुमार भारती ने जनवरी 23, 2026 को हिमाचल प्रदेश के परवाणू स्थित होटल टिम्बर ट्रेल हाइट्स में आयोजित चिंतन शिविर के अंतर्गत आयोजित योग सत्र में सक्रिय सहभागिता की। इस अवसर पर उन्होंने उपस्थित प्रतिभागियों को योगाभ्यास के माध्यम से शारीरिक सुदृढ़ता, मानसिक संतुलन तथा कार्यकुशलता बढ़ाने के महत्व से अवगत कराया।

यह योग सत्र माननीय श्री श्रीपद येसो नाइक जी तथा माननीय श्री मनोहर लाल खट्टर जी के संरक्षण में गरिमापूर्ण एवं सुव्यवस्थित रूप से संपन्न हुआ।

सत्र का उद्देश्य अधिकारियों एवं प्रतिभागियों को योग के माध्यम से स्वस्थ जीवनशैली अपनाने तथा तनाव प्रबंधन की व्यावहारिक विधियों से परिचित कराना रहा, जिससे उनके दैनिक कार्य निष्पादन में सकारात्मक ऊर्जा और एकाग्रता का संवर्धन हो सके।

## MDNIY plays a pivotal Role in the Yoga Session at 'Chintan Shivir'

Dr. Vinay Kumar Bharti, Yoga Physician of MDNIY, actively participated in a Yoga session held on 23 January, 2026 during the Chintan Shivir at Hotel Timber Trail Heights, Parwanoo, Himachal Pradesh. On this occasion, he informed the participants about the importance of Yoga practice in enhancing physical fitness, mental balance, and work efficiency.

The Yoga session was conducted under the patronage of Hon'ble Shri Shripad Yesso Naik Ji and Hon'ble Shri Manohar Lal Khattar Ji.

The objective of the session was to familiarise officers and participants with adopting a healthy lifestyle through Yoga and to introduce practical techniques for stress management, thereby fostering positive energy and improved concentration in their daily professional responsibilities.

## बीएएमएस विद्यार्थियों ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

राजराजेश्वरी आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, (कर्नाटक) के 54 सदस्यीय बैचलर ऑफ आयुर्वेदिक मेडिसिन एंड सर्जरी (बीएएमएस) प्रतिनिधिमंडल ने अपने 3 अधिकारियों के साथ 30 जनवरी, 2026 को योग के विविध पहलुओं की जानकारी प्राप्त करने के लिए मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया।

संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया और उन्हें संस्थान की विभिन्न कार्यक्रमों और गतिविधियों की जानकारी दी। इस दौरान उन्होंने छात्र–छात्राओं का उत्साहवर्धन करते हुए बताया कि योग और आयुर्वेद एक दूसरे के काफी नजदीक हैं। प्रो. समगंडी ने योग की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए इसे एक जीवनशैली के रुप में अपनाने पर बल दिया।

योग प्रशिक्षक, पवन कुमार की देखरेख में सीएपीएफ के विद्यार्थियों ने प्रतिनिधिमंडल के समक्ष षट्कर्म अभ्यास का एक व्यावहारिक सत्र भी प्रस्तुत किया।

## BAMS students visit MDNIY

A delegation of 54 Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery (BAMS) students from Rajarajeshwari Ayurvedic Medical College and Hospital, Karnataka, accompanied by three officials, visited MDNIY on January 30, 2026 to gain knowledge about various aspects of Yoga.

The Director of the Institute, Prof. (Dr) Kashinath Samagandi, welcomed the delegation and briefed them on the Institute's diverse programmes and activities. Encouraging the students, he highlighted the close relationship between Yoga and Ayurveda. Emphasising the importance of Yoga, Prof. Samagandi stressed the need to adopt it as a way of life.

Under the supervision of Yoga Instructor Pawan Kumar, CAPF students also presented a practical demonstration session on Shatkarma practices before the delegation.

# कोपेनहेगन एक्सपो में आयुष पवेलियन ने भारत की समग्र स्वास्थ्य परंपराओं का किया भव्य प्रदर्शन

डेनमार्क की राजधानी कोपेनहेगन स्थित ब्रोंडबीहालेन स्टेडियम में 31 जनवरी से 02 फरवरी 2026 तक आयोजित प्रतिष्ठित 'बॉडी माइंड सोल' मेले में आयुष स्टॉल (स्टॉल संख्या–90) का उद्घाटन राजदूत मनीष प्रभात द्वारा किया गया।

आयुष पवेलियन में भारत की समृद्ध एवं समय–परीक्षित आयुर्वेद, योग तथा पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों को प्रदर्शित किया गया, जहाँ आगंतुकों को विशेषज्ञों से प्रत्यक्ष संवाद स्थापित करने और समग्र स्वास्थ्य प्रणालियों की गहन जानकारी प्राप्त करने का अनूठा अवसर मिला। यह स्टॉल आयुष प्रणालियों के निवारक, संवर्धनात्मक एवं चिकित्सीय आयामों के प्रति जन–जागरूकता बढ़ाने का एक महत्वपूर्ण मंच बना, जिसने अंतरराष्ट्रीय आगंतुकों का विशेष ध्यान आकर्षित किया।

इस दौरान, मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षक राहुल सिंह चौहान ने एक प्रभावशाली वाई–ब्रेक सत्र का संचालन किया। इस सत्र में तनाव प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन तथा कार्यक्षमता में वृद्धि हेतु सरल यौगिक अभ्यासों का प्रदर्शन किया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह सहभागिता योग–आधारित कल्याण हस्तक्षेपों के प्रति वैश्विक रुचि को दर्शाती है।

इसके अतिरिक्त, आयुर्वेद, योग एवं अन्य पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों के सिद्धांतों, लाभों और व्यावहारिक उपयोगों के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से आगंतुकों के बीच सूचना, शिक्षा एवं संचार (आईईसी) सामग्री का वितरण भी किया गया।

समग्र रूप से, 'बॉडी माइंड सोल' मेले में आयुष स्टॉल ने विशेषज्ञों और आमजन के बीच सार्थक संवाद हेतु एक विशिष्ट एवं संवादात्मक मंच प्रदान किया, जिससे भारत की समग्र स्वास्थ्य परंपराओं की गहन समझ विकसित हुई और सतत स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ावा देने में आयुष की वैश्विक प्रासंगिकता सुदृढ़ हुई।

# Ayush Pavilion showcases India's Holistic Health Traditions at Copenhagen Expo

The Ayush Stall (Stall No. 90) was inaugurated by Ambassador Manish Prabhat at the prestigious 'Body Mind Soul' Fair, held at Brøndbyhallen Stadium, Copenhagen, Denmark, from 31 January to 02 February 2026.

The Ayush pavilion showcased India's rich and time-tested traditions of Ayurveda, Yoga, and Traditional Medicine, offering visitors a unique opportunity to interact directly with experts and gain first-hand knowledge of holistic healthcare systems. The stall served as an important platform to enhance public awareness about the preventive, promotive, and therapeutic dimensions of the Ayush systems, attracting considerable interest from international visitors.

As part of the outreach activities, Yoga Instructor Rahul Singh Chauhan from the MDNIY conducted an engaging Y-Break session, highlighting simple Yogic practices aimed at stress reduction, mental well-being, and improved productivity. The session witnessed enthusiastic participation from attendees, reflecting the growing global interest in Yoga-based wellness interventions.

Additionally, Information, Education, and Communication (IEC) materials were distributed among visitors to further spread awareness about the principles, benefits, and practical applications of Ayurveda, Yoga, and other traditional systems of medicine.

Overall, the Ayush stall at the Body Mind Soul Fair provided a specialised and interactive platform for meaningful dialogue between experts and the public, fostering a deeper understanding of India's holistic health traditions and reinforcing Ayush's global relevance in promoting sustainable health and well-being.

## मो.दे.रा.यो.सं. में सेवानिवृत्ति समारोह आयोजित

मो.दे.रा.यो.सं. के सम्मेलन कक्ष में जनवरी 30, 2026 को संस्थान की उच्च श्रेणी लिपिक श्रीमती नवीना देवी मिश्रा के सम्मान में सेवानिवृत्ति समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी ने की। अपने संबोधन में उन्होंने श्रीमती नवीना देवी मिश्रा की दीर्घकालीन, समर्पित एवं उत्कृष्ट सेवाओं की सराहना करते हुए उनके स्वस्थ, सुखद और उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

इस अवसर पर संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भी श्रीमती नवीना जी के साथ कार्यकाल के दौरान अपने अनुभवों को साझा किया और सभी ने उनके व्यक्तित्व, कार्यनिष्ठा और सहयोगी स्वभाव की सराहना की।

उल्लेखनीय है कि श्रीमती नवीना देवी मिश्रा ने संस्थान में 30 वर्षों तक अपनी निष्ठापूर्वक सेवाएँ प्रदान की।

## Superannuation Ceremony held at MDNIY

A Superannuation Ceremony was organised at the MDNIY in honour of Smt. Naveena Devi Mishra, Upper Division Clerk, in the Institute's conference hall on January 30, 2026. The programme was presided over by the Director of the Institute, Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi.

In his address, he appreciated Smt. Naveena Devi Mishra for her long-standing, dedicated and exemplary services to the Institution, and extended his best wishes for her good health, happiness and a bright future ahead. On the occasion, officers and staff members of the Institute also shared their experiences of working with her and praised her personality, sincerity towards work and cooperative nature.

It is noteworthy that Smt. Naveena Devi Mishra rendered her devoted services to the Institute for 30 years.

## पदयात्रा से योग जन–जागरूकता

कर्नाटक के मैसूरु निवासी योग प्रशिक्षक कृष्णा नायक अपनी पहल "वॉक फॉर योग" के माध्यम से लोगों में योग के प्रति जागरूकता फैला रहे हैं। इसी क्रम में उन्होंने 15 जनवरी, 2026 को मो.दे.रा.यो. सं. का दौरा किया और विभिन्न योगासनों का अभ्यास कराया तथा प्रत्यक्ष अनुभव के माध्यम से प्रतिभागियों को योग अपनाने के लिए प्रेरित किया।

कृष्णा नायक अपनी लंबी पदयात्रा के लिए इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स और कर्नाटक अचीवर्स बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में भी अपना नाम दर्ज करा चुके हैं। वे व्यापक सामुदायिक सहभागिता के माध्यम से निरंतर योग जागरूकता का कार्य कर रहे हैं।

श्री नायक ने अक्टूबर 16 , 2022 को मैसूरु से अपनी अनूठी 'वॉक फॉर योग' पदयात्रा की शुरुआत की। अब तक वे 19,000 किलोमीटर से अधिक की पदयात्रा कर चुके हैं, जिसमें भारत के 24 राज्यों एवं केंद्रशासित प्रदेशों के साथ–साथ नेपाल और भूटान भी शामिल हैं। इस यात्रा के दौरान उन्होंने विद्यालयों, महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों, आईआईटीज, एनआईटीज, चिकित्सा महाविद्यालयों, सेना शिविरों तथा दूरस्थ और ग्रामीण क्षेत्रों सहित सार्वजनिक स्थलों पर 500 से अधिक योग जागरूकता सत्र आयोजित किए हैं।

## Yoga awareness through Padayatra

Krishna Nayaka, a Yoga Instructor from Mysuru, Karnataka, who is creating awareness about Yoga through his initiative "Walk for Yoga", visited MDNIY on January 15, 2026. During his visit at the Institute, he gave a practical demonstration of various asanas, inspiring participants through experiential learning of Yoga.

Krishna Nayak has also been recognized by the India Book of Records and the Karnataka Achievers Book of Records for his extensive foot march. He has dedicated his life to spreading awareness about the physical, mental, and spiritual benefits of Yoga through extensive community outreach.

Sh. Nayaka began the unique "Walk for Yoga" Padayatra from Mysuru on October 16, 2022. So far, he has walked over 19,000 kilometres, covering 24 Indian States and Union Territories, along with Nepal and Bhutan. During this journey, he has conducted more than 500 Yoga awareness sessions in schools, colleges, universities, IITs, NITs, medical colleges, army camps, and public spaces, including remote and rural areas.

## 'स्वच्छ भारत अभियान' के अंतर्गत योग सत्र का आयोजन

नई दिल्ली स्थित नागरिक उड्डयन मंत्रालय के अंतर्गत आने वाले रेलवे सुरक्षा के मुख्य आयुक्त कार्यालय परिसर में 'स्वच्छ भारत अभियान' के तहत मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षक दिलीप कुमार ने 27 जनवरी, 2026 को एक योग सत्र का संचालन किया।

इस अवसर पर रेलवे सुरक्षा के मुख्य आयुक्त, जनक कुमार गर्ग सहित अन्य अधिकारियों ने भी योग सत्र में सहभागिता की।

## Yoga Session Organised under the 'Swachh Bharat Abhiyan'

Dalip Kumar, Yoga Instructor, MDNIY, led a Yoga session as part of the Swachh Bharat Abhiyan on 27 January, 2026, at the Office of the Chief Commissioner of Railway Safety, New Delhi, under the Ministry of Civil Aviation.

Chief Commissioner of Railway Safety, Janak Kumar Garg, along with other officials, participated in the session.

## मो.दे.रा.यो.सं.में षट्कर्म कार्यशाला का आयोजन

मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा 31 जनवरी 2026 को सीसीवाईपीआई के लिए ऑफलाइन/ऑनलाइन माध्यम से षट्कर्म कार्यशाला का आयोजन किया गया। यह कार्यशाला शास्त्रीय योग के व्यावहारिक एवं चिकित्सीय पहलुओं पर केंद्रित रही।

कार्यक्रम के दौरान जल नेति, सूत्र नेति एवं वमन सहित षट्कर्म की विधियों का मार्गदर्शित अभ्यास कराया गया। इसके साथ ही पाठ्यक्रम समन्वयक एवं योग प्रशिक्षक शुभम आर्य द्वारा "स्वास्थ्य के लिए योग" विषय पर एक विशेष व्याख्यान भी प्रस्तुत किया गया।

योग प्रशिक्षक, ऐश्वर्या लक्ष्मी सिंह ने योग निद्रा सत्र का संचालन किया। कार्यशाला में योग प्रशिक्षक, अमित शर्मा एवं सुश्री कोमल ने भी सहभागिता की।

## Shatkarma workshop organised at MDNIY

MDNIY conducted a Shatkarma Workshop for CCYPI (Offline/Online) on January 31,2026 focusing on the practical and therapeutic aspects of classical Yoga.

The programme featured guided Shatkarma practices, including Jal Neti, Sutra Neti, and Vaman, along with a special lecture on "Yoga for Wellness" conducted by the Course Coordinator and Yoga Instructor, Shubham Arya.

Yoga Instructor Ms Aishwarya Laxmi Singh led a Yoga Nidra session. The workshop was attended by Yoga Instructors Amit Sharma and Ms Komal.