



# MDNIY

## E-NEWSLETTER

DECEMBER  
2023



# प्रधान संपादक की कलम से



## संपादकीय टीम

### प्रधान संपादक

**श्रीमती विजयालक्ष्मी भारद्वाज**  
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

### प्रबंध संपादक

**मो. तैयब आलम**  
संचार और प्रलेखन अधिकारी

### भाषा संपादक

**डॉ. वंदना सिंह**  
सहायक आचार्य (हिन्दी)  
**डॉ. सुमन राठौड़**  
सहायक आचार्य (अंग्रेज़ी)

### संपादक

**संतोष सिंह**  
सलाहकार (मीडिया)  
**कोमल कात्याल**  
वरिष्ठ सलाहकार (सोशल मीडिया)

### डिजाइन

**निहाल हसनैन**  
कनिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:



आधुनिक विश्व में योग हमारे जीवन का एक अनिवार्य अंग बनकर उभरा है। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि योग एक प्रगतिशील समाज की रीढ़ है।

योगाभ्यास की कला किसी व्यक्ति के मन और शरीर को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह शरीर और मन को एकाग्र कर तनाव एवं चिंता को प्रबंधित करने में मदद करता है और आपको तनावमुक्त रखता है। योग शिक्षा राष्ट्र की प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।



प्रधान संपादक  
**श्रीमती विजयालक्ष्मी भारद्वाज**  
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

भारत में शिक्षा प्रणाली तेजी से बदलाव के दौर से गुजर रही है। आज शिक्षा का मूल उद्देश्य केवल ज्ञान बढ़ाना नहीं है, बल्कि नौकरी के लिए अपना भविष्य संवारना भी है, जो समय की मांग है। हमारा दृष्टिकोण छात्रों, शिक्षकों और संस्थानों के बीच सामाजिक जवाबदेही के विकास को प्रोत्साहित करने के लिए मूल्यों और क्षमता के साथ गुणवत्तापूर्ण योग शिक्षा द्वारा शैक्षणिक उत्कृष्टता की उपलब्धियों के लिए युवा दिमाग को विकसित करना है।

मो.दे.रा.यो.सं. एक अद्वितीय योग शैक्षिक और प्रशिक्षण वातावरण प्रदान करता है जो पाठ्यक्रम से परे है, जो हमारे छात्र— छात्राओं में रचनात्मकता, नैतिकता, नेतृत्व भाषा, विश्वव्यापी अनुभव और कई अन्य प्रमुख जीवन कौशल विकसित करने का अवसर प्रदान करता है, जो व्यक्तिगत और व्यावसायिक दोनों तरह से भविष्य की सफलता के लिए आवश्यक हैं।

हमारा संस्थान अगली पीढ़ी के नेताओं को तैयार कर रहा है। जो आने वाले वर्षों में इस मार्ग को आगे बढ़ाएंगे। संस्थान ने भारत की प्राचीन विरासत और मानवीय मूल्यों को बढ़ावा देने के अपने दृढ़ प्रयासों के माध्यम से कल्याण और उपचार का मार्ग प्रशस्त किया है।

आपकी प्रतिक्रिया अत्यधिक सराहनीय है और इससे हमें अपने ई-न्यूज़लेटर को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी।



# From the Desk of Editor in Chief



## Editorial Team

### Editor-in-Chief

**Smt. Vijayalakshmi Bhardwaj**  
Director, MDNIY

### Managing Editor

**Md. Taiyab Alam**  
Communication &  
Documentation Officer

### Language Editor

**Dr. Vandana Singh**  
Assistant Professor (Hindi)  
**Dr. Suman Rathor**  
Assistant Professor (English)

### Editor

**Santosh Singh**  
Consultant (Media)  
**Komal Katyal**  
Senior Consultant (Social Media)

### Design by

**Nihal Hasnain**  
Junior Consultant (Designer)

### Catch the latest updates:



*In the modern world Yoga has emerged as an indispensable part in our lives. In other words, we can say that Yoga is the backbone of a progressive society. The art of practising Yoga helps in controlling an individual's mind and body. It brings together physical and mental disciplines to achieve a peaceful body and mind and helps in managing stress and anxiety and keeps you relaxed. Yoga Education is playing a pivotal role in the progress of a nation.*



Editor-In-Chief

**Smt. Vijayalakshmi Bhardwaj**  
Director, MDNIY

*Education System in India is going through rapid transformations. Today the basic objective of education is not merely to enhance knowledge but also to shape your future for a job which is the need of the hour. Our vision is to develop young minds for achievements of academic excellence by quality Yoga education with values & competence to encourage inculcation of social accountability among students, teachers & institution.*

*MDNIY provides an unique Yoga Educational and training environment which goes beyond the curriculum which creates in our student to develop creativity, ethic, leadership, language cosmopolitan experience and exposure to many other key life skills that are essential to future success both personal and professional.*

*Our institute is preparing the next generation of leaders who will carry this path forward in the years ahead. Institute has paved the way to wellness and healing through its determined efforts to promote India's ancient heritage and human values.*

*Your feedback is highly appreciated and will help us to improve our E-Newsletter.*

## पीएम ने विकसित भारत@2047: युवाओं की आवाज का किया शुभारंभ

## PM launched 'Viksit Bharat @2047: Voice of Youth'



प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 11 दिसंबर, 2023 को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से 'विकसित भारत /2047: युवाओं की आवाज' का शुभारंभ किया। प्रधानमंत्री ने देश भर के राजभवनों में आयोजित कार्यशालाओं में विश्वविद्यालयों के कुलपतियों, संस्थानों के प्रमुखों और संकाय सदस्यों को भी संबोधित किया, जो इस पहल की शुरुआत का प्रतीक है।

विकसित भारत/2047 का उद्देश्य आजादी के 100वें वर्ष यानी 2047 तक भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाना है। यह दृष्टिकोण आर्थिक विकास, सामाजिक प्रगति, पर्यावरणीय स्थिरता और सुशासन सहित विकास के विभिन्न पहलुओं को शामिल करता है। विकसित भारत/2047 का लक्ष्य भारत को उसकी आजादी के 100 वें वर्ष 2047 तक एक विकसित राष्ट्र बनाना है।

मो.दे.रा.यो.सं. के सभी संकाय और छात्रों ने माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा की गई पहल 'विकसित भारत@2047: युवाओं की आवाज' के शुभारंभ में भाग लिया।

Prime Minister Shri Narendra Modi will launch 'Viksit Bharat @2047: Voice of Youth' on 11th December, 2023 via video conferencing. Prime Minister will also address the Vice Chancellors of the Universities, Heads of Institutes and faculty members in workshops organised at Raj Bhawans across the country, which will symbolise the start of the initiative.

Viksit Bharat @2047 is the vision to make India a developed nation by 2047, the 100th year of independence. The vision encompasses various aspects of development, including economic growth, social progress, environmental sustainability and good governance. Viksit Bharat@2047 is the vision to make India a developed nation by 2047, the 100th year of its independence.

All the faculty and students of MDNIY attended the Launch of 'Viksit Bharat @ 2047: Voice of Youth' initiative by Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi Ji.





## मो.दे.रा.यो.सं. ने अपने नए एवं पूर्व निदेशक का किया स्वागत और अभिनंदन

## MDNIY welcomed and felicitates his New and ex-Director



श्रीमती विजयलक्ष्मी भारद्वाज, निदेशक (अतिरिक्त प्रभार) और श्री विक्रम सिंह, पूर्व निदेशक, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान का 29 दिसंबर, 2023 को संस्थान के सम्मेलन कक्ष में स्वागत एवं अभिनंदन किया गया।

श्रीमती विजयलक्ष्मी भारद्वाज ने भविष्य में एक समूह के रूप में मिलकर काम करने के लिए अपना आभार और आशावादी दृष्टिकोण व्यक्त किया। उन्होंने योग के प्रचार-प्रसार में उत्कृष्ट योगदान देने के लिए सभी अधिकारियों और कर्मचारियों से निरंतर समर्थन प्राप्त करने की आशा और विश्वास व्यक्त किया।

श्री विक्रम सिंह ने अपनी टिप्पणी में अपने कार्यकाल के दौरान मिले समर्थन की सराहना की और सभी को उनके योगदान के लिए बधाई दी। उन्होंने आश्वासन दिया कि जब भी संस्थान को उनकी सहायता की आवश्यकता होगी, वे उपलब्ध रहेंगे।

कार्यक्रम में डॉ. आई.एन. आचार्य कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने निदेशक (अतिरिक्त प्रभार) और पूर्व निदेशक को शॉल ओढ़ाकर और फलों की टोकरी भेंट कर उनका उत्साहवर्धन स्वागत स्वागत किया।

Smt. Vijayalakshmi Bhardwaj, Director (Additional Charge) and Shri Vikram Singh, Former Director, Morarji Desai National Institute of Yoga, were welcomed and felicitated respectively at the Conference Hall of the Institute on 29th December, 2023.

Smt. Vijayalakshmi Bhardwaj expressed her gratitude and optimism for working together as a team in the future. She conveyed her hope and faith in receiving continued support from all officers and employees to contribute excellently to the propagation of Yoga.

Shri Vikram Singh, in his remarks, appreciated the support he received during his tenure and congratulated everyone for their contributions. He assured his availability whenever the institute requires his assistance.

The program included a warm gesture from Dr. I.N. Acharya, Program Officer (Yoga Therapy), who welcomed the Director (Additional Charge) and the former Director by draping them with a shawl and presenting them with a basket of fruits.



## मो.दे.रा.यो.सं. के समापन समारोह में वरिष्ठ अधिकारियों ने सीएपीएफ कर्मियों को दिया आशीर्वाद

## Senior officials blesses CAPF personals on MDNIY'S Valedictory function



सीएपीएफ कर्मियों के लिए विशेष योग प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रथम बैच का समापन समारोह दिनांक 17 दिसंबर 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. में आयोजित किया गया।

श्री राजा बाबू सिंह, आईजी, बीएसएफ, इस अवसर पर उपस्थित थे, जिसमें मुख्य अतिथि ने मानसिक स्वास्थ्य और तनाव से संबंधित आत्महत्याओं के बारे में वैश्विक चिंताओं को दूर करने के लिए योग की तत्काल आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने योग के समग्र लाभों को रेखांकित किया, शरीर को संरक्षित करने, मांसपेशियों को लय में लाने तथा मानसिक लचीलेपन को बढ़ावा देने में इसकी भूमिका पर प्रकाश डाला।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए, सम्मानित अतिथि, श्री सत्यजीत पॉल, आयुष मंत्रालय के डीडीजी, ने इसकी पहल करने के लिए गृह मंत्रालय को बधाई दी। उन्होंने इस आयोजन से जुड़ने का सौभाग्य भी व्यक्त किया और सभी विशेषज्ञ प्रशिक्षकों के रूप में नामित सभी लोगों से

The Valedictory function of the 1st batch of the special Yoga training program for Uniformed Personnel was conducted on December 17, 2023 at MDNIY.

Shri Raja Babu Singh, IG, BSF, graced the occasion wherein the Chief Guest emphasized the urgent need for yoga to address global concerns about mental health and stress-related suicides. He underscored yoga's holistic benefits, highlighting its role in aligning the body, toning muscles, and promoting mental resilience.

While addressing the event, Shri Satyajit Paul, DDG, Ministry of Ayush, the guest of honour, extended congratulations to the Home Ministry for taking the initiative. He also expressed his privilege to associate with the event, urging everyone, now designated as master trainers, to ensure the dissemination of





आग्रह किया कि, वे हमारे देश की भलाई के लिए अपने कर्मचारियों और परिवार के बीच इस प्राचीन ज्ञान का प्रसार सुनिश्चित करें।

श्री विक्रम सिंह, मुख्य अभियंता, सीईए ने किसी भी कार्य में पूरे दिल से शामिल होने के महत्व पर जोर दिया और कहा कि पूरी प्रतिबद्धता के साथ, कोई भी निर्धारित लक्ष्यों को पार कर सकता है। उन्होंने पारस्परिक और अंतर्वैयक्तिक व्यवहार पर योग के परिवर्तनकारी प्रभाव पर जोर दिया।

समारोह में देशभक्ति गीत, नृत्य, लयबद्ध योग आदि का प्रदर्शन भी देखा गया, जिसे कार्यक्रम के प्रतिभागियों द्वारा सुंदरता से नृत्य संयोजित और निष्पादित किया गया।

प्रतिभागियों ने अपनी प्रतिक्रिया भी साझा की। कार्यक्रम के दौरान मोहम्मद तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी (सी. एंड डी.ओ.), श्री मुदित शर्मा, प्रशासनिक अधिकारी, मो.दे.रा.यो.सं. के अन्य कर्मचारियों के साथ उपस्थित थे। सहायक आचार्य (योग चिकित्सा) और पाठ्यक्रम प्रभारी डॉ. गुरुदेव ने आयोजन के कामकाज में शामिल सभी सदस्यों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया।

this ancient knowledge to their staff and family for the betterment of our country.

Shri Vikram Singh, Chief Engineer, CEA, stressed the importance of wholehearted involvement in any task, noting that with full commitment, one can surpass set targets. He emphasized the transformative impact of yoga on interpersonal and intrapersonal behaviour.

The function also witnessed performances of patriotic songs, dance, rhythmic yoga, etc., which were beautifully choreographed and executed by the program's participants.

The participants also shared their feedback. Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer (C.&D.O.), Shri Mudit Sharma, Administrative Officer, along with the other staff of MDNIY, were present during the event. Dr. Gurudev, Assistant Professor (Yoga Therapy) and Course In-Charge, proposed the vote of thanks, expressing gratitude to all the members involved in the functioning of the event.



## मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा सीएपीएफ, असम राइफल्स और एनएसजी के लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में; मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, प्रथम बैच के दौरान आठ अलग-अलग स्थानों पर सीएपीएफ, असम राइफल्स और एनएसजी कर्मियों के लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित कर रहा है।

यह प्रशिक्षण हमारे कर्मियों को विशेष अभ्यासक्रम से लैस करता है, जिससे कठिन वातावरण में शारीरिक और मानसिक चुनौतियों से निपटने की उनकी क्षमता बढ़ती है। यह लचीलेपन को बढ़ावा देने, प्रतिकूल परिस्थितियों में उनकी भलाई सुनिश्चित करने के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण के रूप में कार्य करता है।



### MDNIY conducts special training program for the CAPF, Assam Rifles and NSG

Under the leadership of Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi; MDNIY, Ministry of Ayush, is conducting special training program for the CAPF, Assam Rifles and NSG Personnel at eight different locations during the first batch.

This training equips our personnel with specialized protocols, enhancing their ability to tackle physical and mental challenges in demanding environments. It serves as a crucial tool for promoting resilience, ensuring their well-being in the face of adversity.

## मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा सीएपीएफ के योग प्रशिक्षकों के लिए विशेष योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

मो.दे.रा.यो.सं. ने नागालैंड के दीमापुर में सीएपीएफ कर्मियों के योग प्रशिक्षकों के लिए विशेष योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया। 17 दिसंबर, 2023 को समापन समारोह में मेजर जनरल दिनेश कुमार सिंह, एस.एम., ए.डी.जी., असम राइफल्स के साथ-साथ अन्य वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे।

श्री अंकित तिवारी और श्री पवन कुमार, वाईआई ने असम राइफल्स — उत्तर पूर्व के प्रहरी का प्रशिक्षण आयोजित किया।



### MDNIY organizes Special Yoga Training Program for Yoga trainers of CAPF

MDNIY organized Special Yoga Training Program for Yoga trainers of uniformed personnel at Dimapur, Nagaland. The concluding ceremony on December 17, 2023 witnessed the presence of Maj Gen Dinesh Kumar Singh, S.M, A.D.G, Assam Rifles along with other senior officials.

Sh. Ankit Tiwari and Sh. Pawan Kumar, YIs conducted the training.

The Assam Rifles - Sentinels of the North East.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने सीएपीएफ के लिए 'विशेष योग मॉड्यूल प्रशिक्षण' का किया उद्घाटन

## MDNIY inaugurates 'Special Yoga Module Training' for CAPF



केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ) कर्मियों के लिए 'विशेष योग मॉड्यूल प्रशिक्षण' का उद्घाटन समारोह 04 दिसंबर, 2023 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) के सभागार में आयोजित किया गया था। इस अवसर पर संस्थान के निदेशक श्री विक्रम सिंह ने कार्यक्रम में अध्यक्षीय भूमिका निभाई।

सीएपीएफ जवानों को संबोधित करते हुए श्री विक्रम सिंह ने कहा कि आप कठिन परिस्थितियों में भी अपना कर्तव्य निभाते हैं, इसलिए आपके लिए विशेष रूप से 'विशेष योग मॉड्यूल प्रशिक्षण' तैयार किया गया है। आपको अगले दो सप्ताह तक प्रशिक्षित किया जाएगा, जिससे आप निश्चित रूप से विपरीत परिस्थितियों में भी खुद को व्यवस्थित करना सीख जाएंगे, जिससे अत्यधिक ठंड या गर्मी का प्रभाव आप पर कम से कम होगा। मुझे बहुत खुशी होगी जब आप यहां से एक कुशल विशेषज्ञ प्रशिक्षक बनकर अपनी यूनिट में जाएंगे और अपने साथियों एवं बंधुओं को योग सिखाकर योग के प्रचार-प्रसार में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करेंगे।

कार्यक्रम के दौरान डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने पाठ्यक्रम की एक संक्षिप्त रूपरेखा प्रस्तुत की। कार्यक्रम के समापन पर डॉ. गुरुदेव, सहायक आचार्य (योग चिकित्सा) ने धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संचालन योग प्रशिक्षक सुश्री सुचि मोहन ने किया।

The inaugural ceremony of 'Special Yoga Module Training' for Central Armed Police Forces (CAPF) personnel was organized on December 04, 2023 in the auditorium of Morarji Desai National Institute of Yoga (MoDRI). On this occasion, the director of the institute, Shri Vikram Singh played a presidential role in the program.

Addressing the CAPF jawans, Shri Vikram Singh said that you perform your duties even in difficult conditions, hence a 'Special Yoga Module Training' has been specially prepared for you. You will be trained for the next two weeks, so that you will definitely learn to organize yourself even in adverse conditions, which will minimize the impact of extreme cold or heat on you. I will be very happy when you become a skilled master trainer from here and go to your unit and ensure your participation in the propagation of Yoga by teaching Yoga to your colleagues and brothers.

During the program, Dr. I.N. Acharya, Program Officer (Yoga Therapy) presented a brief outline of the course.

At the conclusion of the program, Dr. Gurudev, Assistant Acharya (Yoga Therapy) sent a vote of thanks. The program was conducted by yoga instructor Ms. Suchi Mohan.

## मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा एक नए वाई ब्रेक सत्र का संचारण

## MDNIY infuses a refreshing Y-Break Session



मो.दे.रा.यो.सं. के समूह द्वारा इन्वेस्ट इंडिया और विदेश मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा "बिल्डिंग ब्रांड इंडिया" पर आयोजित बैठक में दिनांक 6 दिसंबर, 2023 को विज्ञान भवन, नई दिल्ली में एक नए वाई ब्रेक सत्र में ऊर्जा का संचार किया गया।

सुश्री नीतू शर्मा, वरिष्ठ योग सलाहकार, मो.दे.रा.यो.सं. के नेतृत्व में और सुश्री पायल, योग प्रशिक्षु द्वारा प्रदर्शित, सत्र में वरिष्ठ आईएफएस अधिकारियों की सक्रिय भागीदारी देखी गई। यह बैठक 24 आईएफएस अधिकारियों के लिए मध्य-कैरियर प्रशिक्षण कार्यक्रम का एक हिस्सा था।

Team MDNIY infused energy into the roundtable on "Building Brand India" with a refreshing Y Break Session at Vigyan Bhavan, New Delhi, on December 6, 2023, organized by Invest India & Ministry of External Affairs, Government of India.

Led by Ms. Neetu Sharma, Senior Yoga Consultant, MDNIY and demonstrated by Ms. Payal, Yoga Intern, the session drew active participation from Senior IFS Officers. The roundtable was a part of the Mid-Career Training Program III for 24 IFS Officers.





## भारतीय प्रवासियों ने अपनी जड़ और योग की तलाश में किया मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा

9 विभिन्न देशों के भारतीय प्रवासियों के 40 युवा वृत्तियों के एक समूह ने अपनी जड़ों को फिर से खोजने और इसके विभिन्न पहलुओं का अनुभव करने के लिए 69वें 'भारत को जानो कार्यक्रम' के हिस्से के रूप में 05 दिसंबर, 2023 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) का दौरा किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक श्री विक्रम सिंह ने समूह का उत्साहवर्धन स्वागत किया और वैश्विक दर्शकों के साथ योग के लाभों को बढ़ावा देने और साझा करने के लिए संस्थान की प्रतिबद्धता पर प्रकाश डाला। उन्होंने आगे कहा कि 'ऐसी पहल देखना बहुत अच्छा है जो सांस्कृतिक अंतर को पाटती है और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग के अभ्यास को बढ़ावा देती है।'

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी मोहम्मद तैयब आलम ने प्रतिभागियों को संस्थान के विविध कार्यक्रमों और गतिविधियों के बारे में जानकारी दी। मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षक श्री तनुज यादव एवं सुश्री नीतू सैनी तथा प्रदर्शन छात्र श्री रजनीश द्वारा एक योग सत्र आयोजित किया गया। आहार विशेषज्ञ सुश्री मनजोत कौर ने कार्यक्रम का संचालन किया। प्रवासी भारतीयों की समग्र प्रतिक्रिया अविश्वसनीय रूप से उत्साहजनक थी, जो विश्व भर में योग के प्रभाव और आकर्षण को दर्शाती है।

## Indian diaspora visits MDNIY for their roots and Yoga

A group of 40 young professionals of the Indian diaspora from 9 different countries visited the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) on December 05, 2023 as part of the 69th 'Know India Program' to rediscover their roots and experience the various facets of Yoga.

Shri Vikram Singh, Director MDNIY, warmly welcomed the group and highlighted the institute's commitment to promoting and sharing the benefits of Yoga with a global audience. He further said that 'It's great to see such initiatives that bridge cultural gaps and promote the practice of Yoga on an international level.'

Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer, briefed the participants about the diverse programs and activities of the Institute. A Yoga session was conducted by MDNIY's Yoga Instructors, Sh. Tanuj Yadav and Ms. Neetu Saini, and demonstrated by student Shri Rajnish. Ms. Manjot Kaur, a dietician, coordinated the program. The overall response from the Indian diaspora was incredibly encouraging, reflecting the impact and appeal of Yoga worldwide.



## 9 विभिन्न देशों के भारतीय प्रवासियों ने अपनी जड़ों की तलाश में मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

## Indian diasporas from 9 different countries visits MDNIY for their roots



9 अलग-अलग देशों के भारतीय प्रवासियों के 34 युवा वृत्तियों के एक समूह ने अपनी जड़ों को फिर से खोजने और योग के विभिन्न पहलुओं का पता लगाने के लिए भारत को जानें कार्यक्रम के 70वें संस्करण के हिस्से के रूप में 13 दिसंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया।

डॉ. आई.एन.आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने प्रतिनिधिमंडल का उत्साहवर्धक रूप में स्वागत किया और उन्हें संस्थान के विविध कार्यक्रमों और गतिविधियों के बारे में जानकारी दी। यात्रा का केंद्रबिंदु श्री राहुल सिंह चौहान, योग प्रशिक्षक के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल के लिए विशेष रूप से तैयार किया गया योग सत्र था।

इसके अतिरिक्त, योग फ्यूजन कार्यक्रम ने विभिन्न रूपों में योग की बहुमुखी प्रतिभा को प्रदर्शित करते हुए अनुभव में विविधता और गहराई जोड़ दी।

प्रवासी भारतीयों की समग्र प्रतिक्रिया उत्साहवर्धक थी, जो योग के वैश्विक प्रभाव और आकर्षण को दर्शाती है।

A group of 34 young professionals of the Indian diaspora from 9 different countries visited MDNIY on December 13, 2023 as part of the 70th edition of the Know India Program to rediscover their roots and explore the various facets of Yoga.

Dr. I. N. Acharya, Program Officer (YT), warmly welcomed the delegation and briefed them about the diverse programs and activities of the Institute. The centrepiece of the visit was a specially tailored Yoga session for the delegation, led by Shri Rahul Singh Chauhan, YI.

Furthermore, a Yoga fusion program added variety and depth to the experience, showcasing the versatility of Yoga in different forms.

The overall response from the Indian diaspora was encouraging, reflecting the global impact and appeal of Yoga.





## एफसीवाईएससीडब्ल्यू छात्रों के लिए कार्यशाला का आयोजन

## A workshop conducts for FCYScW students



दिसंबर 2023 बैच के फाउंडेशन कोर्स के छात्रों के लिए योग के ज्ञान और व्यावहारिक समझ को बढ़ाने के लिए दिनांक 16 दिसंबर 2023 को एक कार्यशाला आयोजित की गई थी। मो.दे.रा.यो.सं. के पूर्व निदेशक श्री विक्रम सिंह ने छात्रों के साथ एक छोटे से परस्पर संवादात्मक सत्र का नेतृत्व किया।

मो.दे.रा.यो.सं. में योग प्रशिक्षकों की देखरेख में षट्कर्म (योगिक सफाई अभ्यास) सत्र आयोजित किया गया था: श्री साहिल खोकर, श्री.राकेश सिंह रौतेला, और सुश्री ऐश्वर्या लक्ष्मी कार्यशाला का समग्र समन्वय श्री विनय भारती, योग चिकित्सक और एफसीवाईएससीडब्ल्यू के प्रभारी के मार्गदर्शन में प्रबंधित किया गया।

इसके साथ ही आम जनता के लिए निःशुल्क सामान्य योग अभ्यासक्रम सत्र भी आयोजित किया गया।

A workshop was conducted on December 16, 2023 for the students of the Foundation course of the December 2023 batch to enhance their knowledge and practical understanding of Yoga. Shri Vikram Singh, Former Director of MDNIY, led a small interactive session with the students.

A Shatkriya (yogic cleansing practices) session was conducted under the supervision of Yoga Instructors at MDNIY: Sh. Sahil Khokar, Sh. Rakesh Singh Rautela, and Ms. Aishvarya Laxmi.

The overall coordination of the workshop was managed under the guidance of Sh. Vinay Bharti, Yoga Therapist & In-charge of FCYScW.

Along with this, Free Common Yoga Protocol Session was also conducted for the general public.



## सीसीवाईडब्लूआई छात्रों के लिए कार्यशाला का आयोजन

## A workshop conducts for CCYWI students



कल्याण प्रशिक्षण के लिए योग में प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (सीसीवाईडब्लूआई) के छात्रों के ज्ञान को बढ़ाने के लिए दिनांक 23 दिसंबर 2023 को एक कार्यशाला आयोजित की गई थी। सत्र के दौरान, मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षकों – सुश्री नमिशा सिंह, सुश्री खुशबू शर्मा और श्री अमित शर्मा की देखरेख में एक षट्कर्म (योगिक सफाई अभ्यास) सत्र हुआ। इसके अतिरिक्त, छात्रों ने ध्यान सत्र में सक्रिय रूप से भाग लिया।

इसके अतिरिक्त, श्री के. डोरेन सिंह, एआरओ (योग प्रशिक्षक) एवं पाठ्यक्रम प्रभारी द्वारा एक विशेष व्याख्यान दिया गया।

इसके अतिरिक्त, छात्रों और आम जनता ने सुश्री श्रुति, योग प्रशिक्षक के नेतृत्व में निःशुल्क सीवाईपी और प्राणायाम तथा ध्यान सत्र में सक्रिय रूप से भाग लिया और श्री पायल यादव, योग प्रशिक्षु द्वारा प्रदर्शित किया गया।

A workshop was conducted on December 23, 2023 for the students of Certificate Course in Yoga for Wellness Instructor (CCYWI) to enhance their knowledge. During the session, a shatkriya (yogic cleansing practices) session took place under the supervision of the Yoga Instructors of MDNIY - Ms. Namisha Singh, Ms. Khushbhu Sharma, and Sh. Amit Sharma. Furthermore, students actively participated in the Meditation Session.

Additionally, a special lecture was delivered by Sh. K. Doren Singh, ARO(Y) & Course In-Charge.

Moreover, students and the general public actively participated in free CYP and Pranayama & Meditation Session led by Ms. Shruti, YI, and demonstrated by Sh. Payal Yadav, a Yoga Intern.



## मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा कार्यशाला का आयोजन

## MDNIY conducts a workshop



अभ्यासक्रम प्रशिक्षण के लिए योग में प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (सीसीवाईपीआई) के छात्रों के लिए योग के ज्ञान और व्यावहारिक समझ को बढ़ाने के लिए दिनांक 09 दिसंबर 2023 को एक कार्यशाला आयोजित की गई थी।

कार्यशाला निम्नलिखित बिंदुओं पर केंद्रित थी:

मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षकों की देखरेख में एक षटकर्म (योगिक सफाई अभ्यास) सत्र आयोजित किया गया था: श्री दुर्गानंद दुर्गे, श्री. शरद मुंडे, सुश्री किरण कर्मा, सुश्री पूजा शाह, और सुश्री सरस्वती, योग प्रशिक्षु।

A workshop was conducted December 09, 2023 for the students of the Certificate Course in Yoga for Protocol Instructor (CCYPI) to enhance their knowledge and practical understanding of Yoga.

The workshop focused on the following:

A shatkriya (yogic cleansing practices) session was conducted under the supervision of Yoga Instructors of MDNIY: Sh. Durgananda Durge, Sh. Sharad Munde, Ms. Kiran Karma, Ms. Pooja Shah, and Ms. Saraswati, Yoga Internee.





इसके अतिरिक्त, मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक श्री विक्रम सिंह द्वारा "नेतृत्व" विषय पर एक विशेष व्याख्यान दिया गया, जिसके बाद छात्रों से उनकी प्रतिक्रिया जानने के लिए एक परस्पर संवादात्मक सत्र आयोजित किया गया।

दर्शकों को संबोधित करते हुए, निदेशक मो.दे.रा.यो.सं. ने बुनियादी कार्यों के माध्यम से नेतृत्व शुरू करने के महत्व पर जोर दिया, जैसे कि एक डायरी रखना और कथाएँ तैयार करना। उन्होंने इस धारणा को रेखांकित किया कि व्यक्ति स्वयं के सूत्रधारक हैं, और सच्चा नेतृत्व स्वयं का नेतृत्व करने से आरंभ होता है। निदेशक ने इस बात पर जोर दिया कि नेतृत्व की जिम्मेदारी मार्गदर्शन और निर्देश देने की क्षमता में निहित है।

एक सादृश्य बनाते हुए, उन्होंने विचारों की तुलना अपने भीतर रहने वाले शिशुओं से की, दर्शकों से अपनी अनूठी अवधारणाओं से कहानियों का पोषण और विकास करने का आग्रह किया।

इसके बाद योग निद्रा पर एक सत्र हुआ। कार्यशाला का समग्र समन्वय श्रीमती नीलम, योग चिकित्सक और सीसीवाईपीआई के प्रभारी के मार्गदर्शन में प्रबंधित किया गया था।

Additionally, a special lecture on the topic of "Leadership" was delivered by Shri Vikram Singh, Director MDNIY, followed by an interactive session with the students to gather their feedback.

While addressing the audience, Director MDNIY emphasized the importance of initiating leadership through modest actions, such as maintaining a diary and crafting narratives. He underscored the notion that individuals are ambassadors of their own selves, and true leadership begins with leading oneself. The Director stressed that the responsibility of leadership lies in one's ability to guide and direct. Drawing an analogy, he likened ideas to infants, residing within oneself, urging the audience to nurture and develop stories from their own unique concepts.

This was followed by a session on Yog Nidra.

The overall coordination of the workshop was managed under the guidance of Smt. Neelam, Yoga Therapist & In-charge of CCYPI.





## मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा दिल्ली और एनसीआर में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन

## MDNIY organizes Yoga training camps Delhi and NCR



मो.दे.रा.यो.सं. के सीसीवाईपीआई छात्र अपने पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में 15 दिनों की अवधि के लिए संपूर्ण दिल्ली और एनसीआर क्षेत्र में योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित कर रहे हैं।

अभ्यासक्रम प्रशिक्षण के लिए योग में प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (सीसीवाईपीआई) के प्रतिभागियों को संस्थागत रूप से योग्य कुशल योग वृत्ति बनने और वैश्विक कल्याण के लिए सीवाईपी सिखाने के लिए योग का ज्ञान, कौशल और तकनीक प्रदान करने के लिए निरूपित किया गया है।

CCYPI students from MDNIY are organising Yoga training camps throughout Delhi and NCR region for a period of 15 days as part of their course.

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.



# Friday Orientation Lecture

## योग के लिए अभ्यास स्वास्थ्य प्राप्ति:भौतिक पहलू

## Yoga Practice for Achieving Health: Physical Aspects

दिनांक 08 दिसंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के सभागार में "स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए योग अभ्यास: शारीरिक पहलू" विषय पर एक अभिविन्यास व्याख्यान आयोजित किया गया था जिसमें अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, जोधपुर के शरीर क्रिया विज्ञान विभाग की आचार्य ओम लता भगत ने भाग लिया।

अपने संबोधन में आचार्य ओम लता भगत ने कहा कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए नियमित योगाभ्यास आवश्यक है। अच्छा स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक सद्भाव से उत्पन्न होता है। आचार्य ओम लता भगत ने जोर देकर कहा कि प्राणायाम के दैनिक अभ्यास से आप शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं।

डॉ. आई.एन. कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने मुख्य वक्ता आचार्य ओम लता भगत के व्याख्यान की सराहना की और कहा कि इससे निश्चित रूप से हमारे छात्रों के ज्ञान में वृद्धि होगी। संचार एवं प्रलेखन अधिकारी मोहम्मद तैयब आलम ने अतिथि परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की और डॉ. सुमन राठौड़, सहायक आचार्य (अंग्रेजी) ने कार्यक्रम का संचालन किया।

An orientation lecture on the topic "Yoga Practice for Achieving Health: Physical Aspects" was organized on December 08, 2023 in the auditorium of MDNIY in which Prof. Om Lata Bhagat, Department of Physiology, All India Institute of Medical Sciences, Jodhpur participated.

In her address, Professor Om Lata Bhagat said that regular practice of yoga is necessary to attain good health. Good health results from physical, mental, social and spiritual harmony. Professor Bhagat stressed that by daily practice of Pranayam you can remain physically and mentally healthy.

Dr. I.N. Acharya, Program Officer (Yoga Therapy), who was especially present in the program, appreciated the lecture of the keynote speaker Professor Om Lata Bhagat and said that it will definitely increase the knowledge of our students.

C& O. Md. Taiyab Alam presented the guest introductory remarks and Dr. Suman Rathod, Assistant Professor (English) moderated the programme.

Join us for an enlightening weekly lecture on topic

**Yogic Practices to Achieve Health: Physiological Aspect**

**08<sup>th</sup> December 2023** | **2:00 PM**

**Speaker**  
**Prof. Om Lata Bhagat**  
Department of Physiology  
All India Institute of Medical Sciences, Jodhpur

**Opening Address by**  
**Shri Vikram Singh**  
Director, Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi

## पतंजला योग: बौद्धिक और आध्यात्मिक आयामों की खोज

22 दिसंबर 2023 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) के सभागार में "पतंजला योग: बौद्धिक और आध्यात्मिक आयामों की खोज" विषय पर केंद्रित एक व्यावहारिक अभिविन्यास व्याख्यान आयोजित किया गया था, जिसमें मुख्य वक्ता सहायक निदेशक डॉ. संजीव पांचाल (अनुसंधान), इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र (आईजीएनसीए) ने भाग लिया।

डॉ. संजीव पांचाल ने संवाद व्याख्यान में पतंजला योग के महत्व को बताते हुए कहा कि योग का प्रामाणिक आधार पतंजल योग है। जिस प्रकार मानव जीवन में वैद्य प्रामाणिक माने जाते हैं, उसी प्रकार योग दर्शन में पतंजला योग सूत्र भी प्रामाणिक है।

डॉ. आई.एन. कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने मुख्य वक्ता डॉ. संजीव पांचाल के व्याख्यान की सराहना करते हुए कहा कि पतंजल योग सूत्र एक प्राचीन योग परंपरा है, लेकिन जिस नए रूप में डॉ. संजीव पांचाल ने इसे प्रस्तुत किया है। इससे निश्चित ही हमारे विद्यार्थियों का ज्ञान बढ़ेगा।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी मोहम्मद तैयब आलम ने अतिथि की परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की और डॉ. सुमन राठौड़, सहायक आचार्य (अंग्रेजी) ने कार्यक्रम का संचालन किया।

## Patanjala Yoga: Exploring Intellectual and Spiritual Dimensions

A practical orientation lecture focusing on the theme "Patanjala Yoga: Exploring Intellectual and Spiritual Dimensions" was organized December 22, 2023 in the auditorium of Morarji Desai National Institute of Yoga (MDE) in which the keynote speaker was Dr. Sanjeev Panchal, Assistant Director (Research), Indira Gandhi National Center for the Arts (IGNCA) participated.

Dr. Sanjeev Panchal, while expounding the importance of Patanjala Yoga in an interactive lecture, said that the authentic basis of Yoga is Patanjala Yoga. Just as Vaidya is considered authentic in human life, similarly Patanjala Yoga Sutra is also authentic in Yoga philosophy.

I.N. Acharya, Program Officer (Yoga Therapy), while appreciating the lecture of the keynote speaker Dr. Sanjeev Panchal, said that Patanjala Yoga Sutra is an ancient yoga tradition, but the new form in which Dr. Sanjeev Panchal presented it. This will definitely increase the knowledge of our students.

C& O. Md. Taiyab Alam presented the introductory remarks of the guest and Dr. Suman Rathod, Assistant Professor (English) moderated the programme.

**Weekly Orientation lecture** On

**Pātāñjala Yoga: Exploring Intellectual and Spiritual Dimensions**

Date: 22<sup>nd</sup> December, 2023  
Time: 02.00 PM

**Dr. Sanjeev Panchal**  
Assistant Director (Research),  
Bharat Vidya Prayojana,  
Indira Gandhi National Center for the Arts (IGNCA),  
Ministry of Culture, New Delhi



