



# लिखु गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय यसम ओखलढुंगा



## योग शिविर कार्यक्रमको प्रतिवेदन

### परिचय :

प्राचीन कालदेखि हाम्रो दिनचर्या, अभ्यास र सामाजिक जीवनको एउटा अङ्ग रहँदै आएको छ योग र आयुर्वेद। आज अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा दुनियाँले यसको महत्त्व, वैज्ञानिकता, आवश्यकता र औचित्यलाई स्वीकार गरेको छ। धेरै हजार वर्ष अगाडि हिमवत् खण्डबाट सभ्य दर्शन, मानव इतिहासलाई अगाडि बढाउने सन्दर्भमा वाद्यवादन, सङ्गीत, नृत्य, योग, आयुर्वेदजस्ता कुराका असाधारण ज्ञान, अभ्यास र अनुसन्धान अगाडि बढेका थिए। योगलाई व्यवस्थित ढङ्गले अगाडि बढाउने पतञ्जलीजस्ता योगगुरुका कुरा गरौं अथवा योगलाई ध्यानको स्तरमा उठाउने बुद्धजस्ता ध्यानगुरुका कुरा गरौं, ज्ञानगुरुका कुरा गरौं यी सबै धर्तीका यसै भूभागबाट प्रारम्भ भएका थिए।

वास्तवमा व्यायाम, प्राणायाम र ध्यान तीनवटा चिजको सम्मिश्रणबाट योग पूर्ण हुन जान्छ। हाम्रो यस भूभागबाटै सभ्यताको आदिकालबाटै उत्पत्ति, प्रयोग र विकास भएको र अहिलेसम्म पनि हुँदै आएको योग आज विश्वव्यापी बनेको छ। मानव जातिले स्वस्थ रहनका लागि योग अभ्यासको महत्त्व बुझ्दै गएको छ। यसमा हामी खुसी छौं र हामी खुसी हुनुपर्छ र खुसियाली मनाउनुपर्दछ। यसले हाम्रो सभ्यता, संस्कृति, इतिहास गौरवपूर्ण छ भन्ने देखाउँछ। यो गौरव यत्तिकै प्राप्त भएको होइन, यत्तिकै प्राप्त भएको थिएन, हाम्रा पूर्वजको मिहिनेत, दुःख, कष्ट, खोज अध्ययन, अनुसन्धान र बलिदान आदिको प्रतिफल हो यो। इतिहासमा हामीले प्राप्त गरेको गौरव।

म आजको यस गरिमामय दिनमा यो भूगोलजहाँ सम्भावना थिए र ती पूर्वजहरू जसले योगदान गर्नुभयो उहाँहरूप्रति गर्वका साथ नमन गर्दछु। हामीले यो गौरव जोगाउनु छ र यसलाई माथि उठाउनु छ। मानव जातिको हरेक सचेत पुस्तामा अथवा हरेक पुस्ताका सचेत व्यक्तिले यसलाई प्राप्त गर्ने ध्येयमा आफ्नो योगदान पुर्याउनुपर्दछ। मानव हुनुको सार्थकता र मानव हुनुको कर्तव्य यसैमा छ। हामी आज यसैका लागि क्रियाशील छौं।

विडम्बना, हाम्रो यति गौरवपूर्ण इतिहास छ, यस्तो सुन्दर प्रकृति छ, यति उर्वर, औषधिमय, जीवनमय प्रकृति छ, हामी मिहिनेती विद्वान् पुराका सन्तान हौं तर पनि हामी पछाडि परेका छौं र गरिबीमा कचेडिएका छौं। अब यो अवस्था हामीलाई स्वीकार्य हुन सक्दैन। यसलाई हामीले बदल्नुपर्छ। बदल्न सकिन्छ। बदल्ने उपायहरू छन् र बदल्ने बाटाहरू छन्। योग भनेको आत्मा र परमात्माको मिलन हो। योग गरेर हामीले आफ्नो जीवनशैली परिवर्तन गरेर आयुर्वेदका मूलत २ वटा उद्देश्यहरू: स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्न र रोगी व्यक्तिको रोगलाई निवारण गर्न सक्छौं। त्यसैले दिनदिनै योग गर्न बानी बसाल्नु पर्दछ। स्वास्थ्य मानिसको आधारभूत आवश्यकता हो। प्रत्येक मानिसले आफ्नो स्वास्थ्यको रक्षा गर्न पाउनुपर्छ। स्वास्थ्य संस्थाको पहुँच नपुगेका बालबालिका सिमान्तकृत अपाङ्ग जेष्ठ नागरिक रोगी व्यक्तिको साथै स्वास्थ्य व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्दै दिर्घजीवी बनाउनुको लागि योग शिविर संचालन गरिएको हो।

### कार्यक्रमको उद्देश्य:

योग शिविर कार्यक्रमको मूल उद्देश्य स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्नु र रोगी व्यक्तिको रोग निवारण गर्नु नै हो। यस कार्यक्रमका अन्य

विशिष्ट उद्देश्यहरू देहाय बमोजिम छन्-

१. जडिबुटी सम्बन्धी ज्ञान दिन ।
२. जडिबुटीको परिचय प्रयोग र महत्वबारे जानकारी दिन ।
३. योगको बारेमा जानकारी दिन ।
४. योगको विभिन्न आसनहरू सिकाउन ।
५. प्रणायामको बारेमा जानकारी दिन ।
६. योग आसनको बारेमा जानकारी दिन ।
७. नियमित आहार विहार सम्बन्धी जानकारी दिई अभ्यास गराउन ।
८. योग अभ्यासलाई जीवनशैली बनाउन ।

**कार्यक्रमका सहभागीहरू:**

**क. योग गुरु र प्रशिक्षकहरू**

१. वैध मणिराम प्रधान
२. राम कुमार भट्टराई
३. देवी श्रेष्ठ
४. रमा श्रेष्ठ

**ख. अन्य सहभागीहरू**

१. गाउँ कार्यपालिकाको पदाधिकारी तथा कर्मचारीहरू
२. विद्यालयका शिक्षक तथा विद्यार्थीहरू
३. जेष्ठ नागरिक
४. सुरक्षाकर्मीहरू
५. आम नागरिक तथा अन्य सरोकारवालाहरू

यस कार्यक्रम सञ्चालन अवधि भर माथि उल्लेखित सहभागीहरू सम्पूर्ण गरी लगभग ७०० जना सहभागी भएका थिए ।

**संचालन भएको समय र स्थान:**

समय : २०७७/१२/१३ देखि २०७७/१२/२२ सम्म प्रत्येक दिन विहान ५:०० बजे देखि ८:०० बजे सम्म ।

स्थान : लिखु गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालयको खुला प्राङ्गण ।

**मुख्य क्रियाकलापहरू:**

१. वैदिक मन्त्र उच्चारण
२. यौगिक जोगिङ
३. सूर्य नमस्कार
४. प्रणायाम अभ्यास
५. योगको आसनहरूको अभ्यास
६. सुक्ष्म व्यायामको अभ्यास
७. जडिबुटी सम्बन्धी जानकारी
८. दिनचर्या, रात्रीचर्या तथा आहार विहार सम्बन्धी जानकारी

९. जडिबुटीको प्रयोगात्मक अध्ययन
१०. रोग अनुसारको जडिबुटीको प्रयोग

### बजेट व्यवस्थापन:

क्र.स.	विवरण	परिमाण	दर	जम्मा	कैफियत
१	प्रशिक्षक खाना खाजा तथा यातायात खर्च			२५,०००	
२	दिव्य योग जागरण समिति संस्था सहयोग			१०,०००	
३	सहभागी लाई म्याट	७५ मिटर	१५०	११,२५०	
४	ट्रेकिङ म्याट	२०	६००	१२,०००	
५	विविध खर्च				
६	साउण्ड सिस्टम स्पिकर	१	१६,०००	१६,०००	
			जम्मा	८५,१५०	

### उपलब्धीहरू:

१. वैदिक मन्त्र उच्चारण गर्न सिकिएको,
२. यौगिक जोगिङ गर्न सिकिएको,
३. सूर्य नमस्कार गर्न सिकिएको,
४. प्रणायाम (कपाल भाती, अनुलोम विलोम, भस्त्रिका, उज्जयनी आदि) अभ्यास गर्न सिकिएको,
५. योगको आसनहरूको अभ्यास गर्न सिकिएको,
६. सुक्ष्म व्यायामको अभ्यास गर्न सिकिएको,
७. जडिबुटी सम्बन्धी जानकारी भएको,
८. दिनचर्या, रात्रीचर्या तथा आहार विहार सम्बन्धी जानकारी भएको,
९. जडिबुटीको प्रयोगात्मक अध्ययन गरिएको,
१०. रोग अनुसारको जडिबुटीको प्रयोग गरिएको।

### सहभागीको प्रतिक्रिया:

समग्रमा आयुर्वेद तथा योग शिविरमा सहभागी भएका सहभागीबाट सकारात्मक तथा निरन्तर रूपमा योग अभ्यास गर्ने र आफ्नो रोगबाट शरीरलाई बचाउनको लागि तथा स्वस्थ र रोगमुक्तिको लागि दैनिक रूपमा योग अभ्यास र जडिबुटी प्रयोग गर्ने प्रतिक्रिया प्राप्त भयो।

### सारांश:

आयुर्वेद तथा योग जीवनको विज्ञान हो। आयुर्वेद र योगले मानिसलाई स्वास्थ्य बनाउनका साथै दैनिक रूपमा आई पर्ने कामहरू कुशलतापूर्वक गर्न सहयोग गर्दछ। विधिपूर्वक गरेको योगले शारीरिक तथा मानसिक रूपले स्वस्थ रहन मदत पुग्दछ। त्यसैले प्रत्येक दिन योग अभ्यास गरेर अहिलेको प्रदुषित हावाबाट लाग्ने विभिन्न प्रकारका सरुवा तथा नसर्ने रोगबाट बच्न सकिन्छ।

### पेश गर्ने

सन्तोष कुमार यादव

आयुर्वेद इकाई

कार्यक्रमका केही तस्वीरहरू:

### प्रमाणित गर्ने

अभय कुमार गुप्ता

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

## योग शिविरका केहि तस्विरहरु









