सीएसआईआर-सीरी, पिलानी में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 का आयोजन

सीएसआईआर-सीरी, पिलानी में 21 जून, 2025 को 11वाँ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस गरिमामयी ढंग से आयोजित किया गया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में देशभर में आयोजित कार्यक्रमों की शृंखला में संस्थान में भी निदेशक डॉ पी सी पंचारिया के नेतृत्व में विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम प्रातः 6:30 बजे संस्थान परिसर में आरंभ हुआ, जिसमें वैज्ञानिक, अधिकारी, कर्मचारी एवं उनके परिवारजन उत्साहपूर्वक सम्मिलित हुए।

सहकर्मियों एवं उनके परिजनों को योग करवाते हुए डॉ पी सी पंचारिया, निदेशक, सीएसआईआर-सीरी

संस्थान के निदेशक **डॉ. पी. सी. पंचारिया** ने स्वयं **योगाचार्य एवं योग प्रशिक्षक** की भूमिका निभाई। उन्होंने प्रतिभागियों को सूक्ष्म व्यायाम, विविध **योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान** का अभ्यास कराया और प्रत्येक आसन आदि की विधि एवं लाभों आदि की जानकारी दी। कार्यक्रम की शुरुआत में डॉ. पंचारिया ने भारत में योग की परंपरा, उसका ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व एवं आधुनिक जीवन में इसकी प्रासंगिकता पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य का समग्र मार्ग है। यह न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि मन को स्थिर करता है और आत्मा को ऊर्जावान बनाता है।

योग एवं प्राणायम की मुद्राओं का अभ्यास करते हुए सहकर्मी

डॉ पंचारिया ने **प्राणायाम** को जीवन की ऊर्जा का स्रोत बताते हुए विभिन्न प्रकार के आसनों एवं प्राणायामों के लाभों पर विस्तार से चर्चा की। योग सत्र में सीरी के वैज्ञानिकों, कर्मचारियों एवं उनके परिवारजनों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। सभी ने एक साथ विभिन्न योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान आदि का अभ्यास किया। सभी प्रतिभागियों ने ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, वज्रासन, शवासन आदि आसनों एवं **अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति** आदि का अभ्यास किया। अभ्यास से प्रतिभागियों ने मानसिक शांति एवं एकाग्रता का अनुभव किया।

योगसत्र के अंत में शवासन की मुद्रा में प्रतिभागीगण

योग सत्र के संबंध में अपने अनुभव एवं विचार साझा करते हुए प्रतिभागी

योग सत्र के उपरांत प्रतिभागियों ने अपने अनुभव भी साझा किए और आयोजन के लिए निदेशक महोदय और स्टाफ क्लब को धन्यवाद दिया।

धन्यवाद ज्ञापित करते हुए डॉ नीरज कुमार, वरिष्ठ प्रधान वैज्ञानिक

स्टाफ क्लब के सचिव डॉ नीरज कुमार, वरिष्ठ प्रधान वैज्ञानिक ने कार्यक्रम में सम्मिलित होने के लिए निदेशक एवं सभी प्रतिभागियों को धन्यवाद दिया। आयोजन संबंधी संपूर्ण व्यवस्था सीएसआईआर-सीरी स्टाफ क्लब द्वारा की गई थी। डॉ पंचारिया ने संपूर्ण व्यवस्था के लिए स्टाफ क्लब की प्रशंसा की। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित योग सत्र के माध्यम से सीएसआईआर-सीरी के प्रतिभागी अधिकारियों, कर्मचारियों और उनके परिवारजनों को नई ऊर्जा, जागरूकता और प्रेरणा मिली।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित

योग सत्र के कुछ अन्य फोटोग्राफ