



भौतिक अनुसंधान प्रयोगशाला, अहमदाबाद

Physical Research Laboratory, Ahmedabad

आजादी का अमृत महोत्सव समिति (CAKAM)
Committee for Azadi ka Amrit Mahotsav (CAKAM)

02-जून-2023



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, जिसे योग दिवस के रूप में भी जाना जाता है, प्रतिवर्ष 21 जून को मनाया जाता है। इस दिन की स्थापना 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा योगाभ्यास के कई लाभों को पहचानने और हजारों साल पहले भारत में उत्पन्न हुई प्राचीन प्रथा के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए की गई थी। योग न केवल एक शारीरिक व्यायाम है बल्कि एक आध्यात्मिक और मानसिक अनुशासन भी है जो समग्र कल्याण को बढ़ावा देता है। इस दिन, दुनिया भर के लोग योग का अभ्यास करने और इसके कई लाभों का हर्ष मनाने के लिए एक साथ आते हैं। इस वर्ष का अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (IDY) बड़े वैश्विक समुदाय के साथ जुड़ने का प्रयास करता है, क्योंकि भारत की G20 प्रेसीडेंसी थीम "एक विश्व, एक स्वास्थ्य" वसुधैव कुटुम्बकम् के सिद्धांत के साथ प्रतिध्वनित होती है।

पीआरएल, आ.का.अ.म., समिति आयोजित कर रहा है: -

(क) "21 जून 2023 को योग अभ्यास/प्रदर्शन सत्र"

समय और स्थान: सुबह 07.00 बजे से 08.00 बजे तक लाइब्रेरी लॉन, मुख्य परिसर, पीआरएल

प्रशिक्षक:

1. श्री वी. रंगनाथन (35 वर्ष से योग व्यवसायी), वरिष्ठ नागरिकों को योगाभ्यास
2. श्रीमती प्रीति अयंगर, पंजीकृत योग शिक्षिका

(ख) "योग प्रतियोगिता" - प्रातः 08.10 बजे से

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह-2023 के अंतर्गत, आ.का.अ.म., समिति-पीआरएल "योग प्रतियोगिता" की घोषणा करता है। प्रतियोगिता का उद्देश्य योग के अभ्यास को बढ़ावा देना और प्रतिभागियों को एक रोमांचक सीख देना एवं प्रतिस्पर्धी माहौल में अपने कौशल और तकनीकों को प्रदर्शित करने के लिए प्रोत्साहित करना है।

प्रतिभागी अलग-अलग "योग मुद्रा", या "आसन" के नाम वाली पर्ची यादृच्छिक रूप से निकालेंगे। यदि कोई प्रतिभागी योग-प्रदर्शन करने में असमर्थ है या कोई अन्य विकल्प चुनता है, तो उनके पास एक बार के लिए एक अलग पर्ची पर स्विच करने का विकल्प होगा। इस प्रकार चुनी गई अंतिम पर्ची का निष्पादन करना होगा। निम्नलिखित लिंक से "योग मुद्रा" या "आसन" का विवरण देखें:

<https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/front/pdf/CYPHindiBooklet.pdf>

<https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/front/pdf/CYPEnglishLeaflet.pdf>

पीआरएल के सभी इच्छुक सदस्य, प्राथमिक सीएचएसएस लाभार्थियों के सीएचएसएस आश्रित परिवार सदस्य, जेआरएफ, एसआरएफ, पीडीएफ, आरए, पीए, पीई और प्रशिक्षु निम्नलिखित लिंक का उपयोग करके प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए पंजीकरण कर सकते हैं:

<https://forms.gle/sLnoF7bXinR331ov8>

(योग अभ्यास/प्रदर्शन सत्र एवं योग प्रतियोगिता दोनों के लिए पंजीकरण अनिवार्य है)

पंजीकरण 15 जून 2023 तक खुला है।



योग प्रतियोगिता के लिए मूल्यांकन मानदंड:

प्रतिभागियों का मूल्यांकन निम्नलिखित मानदंडों के आधार पर किया जाएगा:

- क) तकनीक और संरेखण: प्रतिभागियों द्वारा की जाने वाली प्रत्येक मुद्रा में उचित रूप और संरेखण का प्रदर्शन।
- ख) अनुग्रह और तरलता: प्रतिभागियों को एक मुद्रा से दूसरी मुद्रा में शिष्टता से जाना, आसनों के बीच सुचारु रूप से प्रवाहित होने की उनकी क्षमता का प्रदर्शन।
- ग) स्ट्रेचेबिलिटी, मोबिलिटी, पोज़ सीक्वेंस, पोस्चर की शुद्धता और स्थिरता एक पोज़ से दूसरी पोज़ में स्थिरता, सहनशक्ति और लचीलापन।
- घ) सांसों पर नियंत्रण: प्रतिभागियों को अपनी सांसों को नियंत्रित करने की क्षमता का प्रदर्शन करना एवं इसका उपयोग अपनी मुद्राओं को स्थिर करने और अपने मस्तिष्क को आराम देने के लिए करना है।
- ड) निर्णायक द्वारा तय किए गए अन्य मानदंड।

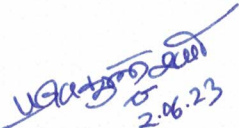
आयु मानदंड: - A. 16 वर्ष से कम

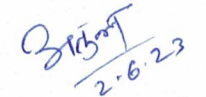
B. 16 वर्ष और उससे अधिक

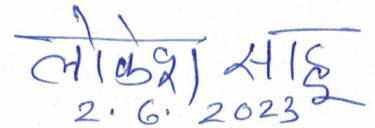
- आयोजक टीम/निर्णायकों द्वारा तय किए गए अनुसार प्रत्येक श्रेणी के लिए पुरस्कार है। आयोजक टीम/निर्णायकों का निर्णय अंतिम और बाध्यकारी होगा। प्राप्त प्रविष्टियों के आधार पर, आयु समूह श्रेणी समीक्षा, परिवर्तन के अधीन है। नोटिस में निर्दिष्ट नहीं की गई कोई भी शर्त आयोजक टीम/निर्णायकों द्वारा तय की जाएगी जिनका निर्णय अंतिम होगा।
- समग्र भागीदारी के अधीन सांत्वना पुरस्कार के लिए भी प्रावधान है।
- योग सत्र और प्रतियोगिता के प्रतिभागियों को अपना योग मैट लाने की आवश्यकता होगी। कृपया आरामदायक कपड़े और सफेद रंग की टी-शर्ट या सफेद रंग का कुछ पहनें।
- उपरोक्तानुसार योग सत्र/प्रदर्शन और योग प्रतियोगिता कार्यक्रम में भाग लेने के लिए सभी को आमंत्रित किया जाता है। कृपया 10 मिनट पहले पहुंचें।

हम सभी पीआरएल सदस्यों और परिवार के सदस्यों से इस कार्यक्रम में भाग लेने और इसे सफलता पूर्वक सम्पन्न कराने का आग्रह करते हैं एवं प्रोत्साहित करते हैं।

आयोजक टीम - CAKAM की ओर से


(प्रदीप के. शर्मा)
संयोजक


(अतुल ए. माणके)
सह संयोजक


(लोकेश कुमार साहू)
अध्यक्ष

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

मन अर्थात् चित्त की वृत्तियों का सर्वथा रुक जाना योग है।

Yoga is hindering the Chitta from taking various forms (Vrittis)

<https://www.mygov.in/campaigns/international-yoga-day/>

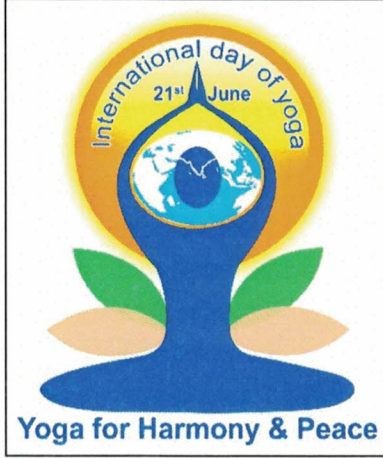


भौतिक अनुसंधान प्रयोगशाला, अहमदाबाद

Physical Research Laboratory, Ahmedabad

Committee for Azadi ka Amrit Mahotsav (CAKAM)

02-June-2023



The International Day of Yoga, also known as Yoga Day, is celebrated annually on 21st June. This day was established by the United Nations General Assembly in 2014, to recognize the many benefits of practicing yoga and to raise awareness about the ancient practice that originated in India thousands of years ago. Yoga is not only a physical exercise but also a spiritual and mental discipline that promotes overall well-being. On this day, people around the world come together to practice yoga and celebrate its many benefits. **This year's International Day of Yoga (IDY) endeavors to connect with the larger global community, as India's G20 presidency theme "One World, One Health Resonates with the principle of "Vasudhaiva Kutumbakam".**

CAKAM PRL is organising: -

(a) "Yoga Practice/Demonstration Session on 21st June 2023"

Time & Venue: 07.00 am – 08.00 am at Library Lawns, Main Campus, PRL.

Instructor:

1. Mr. V. Ranganathan (Yoga practitioner of 35 years) Taught yoga to senior citizens
2. Mrs. Preeti Iyengar, Registered Yoga Teacher

(b) "Yoga Competition" – 08.10 am onwards

As a part of International Yoga Day celebrations-2023, CAKAM-PRL announces a **"Yoga Competition"**. The competition aims to promote the practice of yoga and encourage participants to display their skills and techniques in a fun learning and competitive environment.

The participants will randomly draw chits containing the names of different **"yoga poses"**, or **"Asanas"**. If a participant is unable to perform or chooses to draw another option, they will have the option to switch to a different chit for once. The last chit so picked will have to be performed. Refer to details for **"yoga poses"** or **"Asanas"** from the following link:-

<https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/front/pdf/CYPHindiBooklet.pdf>

<https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/front/pdf/CYPEnglishLeaflet.pdf>

All interested members of PRL and CHSS dependents family members of primary CHSS beneficiaries, JRFs, SRFs, PDFs, RAs, PAs, PEs & Trainees may register for participation in the competition using the following link:- <https://forms.gle/sLnoF7bXinR331ov8>

(Registration is compulsory for both, Yoga Practice/Demonstration session & Yoga Competition)

Registration is open up to 15 June 2023.



Evaluation Criteria for the Yoga Competition:

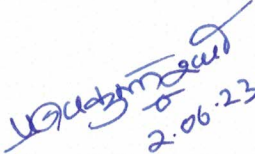
The participants will be evaluated based on the following criteria:

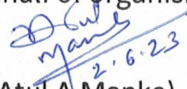
- Technique and Alignment: Participants should demonstrate proper form and alignment in each pose they perform.
- Grace and Fluidity: Participants should move gracefully from one pose to another, indicating their ability to flow smoothly between postures.
- Stretchability, mobility, Pose Sequence, Correctness of postures and stability Composure, endurance, and Smoothness from one pose to another
- Breath Control: Participants should demonstrate an ability to control their breath and use it to deepen their poses and relax their minds.
- Any other criteria as decided by judges

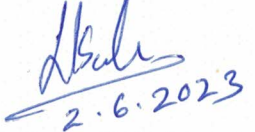
Age Criteria: -
A. Below 16 Years
B. 16 Years and above

- There will be prizes for each category as decided by the organising team/judges. The decision of organising team/judges shall be final and binding. Based on entries so received, the age group category is subject to review and changes. Any condition not specified in the notice shall be decided by the organising team/judges whose decision shall be final.
- There is a room for consolation prizes also subject to overall participation.
- Participants of the Yoga Session and competition, will need to bring their own Yoga Mat. Please wear comfortable clothes and preferably a **white colour T-shirt or anything in White Colour**.
- All are invited to participate in the Yoga Session/demonstration and Yoga Competition event as above. **Please reach before 10 minutes.**

We urge and encourage all PRL members and family members to participate and make the event successful.


(Pradeep K Sharma)
Convener

On behalf of organising Team - CAKAM

(Atul A Manke)
Co-Convener


(Lokesh Kumar Sahu)
Chairman

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

मन अर्थात् चित्त की वृत्तियों का सर्वथा रुक जाना योग है ।

Yoga is hindering the Chitta from taking various forms (Vrittis)

<https://www.mygov.in/campaigns/international-yoga-day/>