యోగాతో జీవితానికి రాజ'యోగ'ం

- తెనాలిలోని సృష్టి హోలిస్టిక్ హాస్పిటల్ మెడికల్ డైరక్టర్ డాక్టర్ సురేష్‌బాబు

విద్యార్థులందరూ అష్టాంగ యోగాను త్రికరణ శుద్ధిగా సాధన చేసినట్లైతే మంచి రాజయోగంతో జీవిస్తారని తెనాలిలోని సృష్టి హోలిస్టిక్ హాస్పిటల్ మెడికల్ డైరక్టర్ డాక్టర్ సురేష్‌బాబు అన్నారు. చేబ్రోలు మండలం వడ్లమూడి విజ్ఞాన్స్ యూనివర్సిటీలోని ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆధ్వర్యంలో ఇంటర్నేషనల్ యోగా డేను పురస్కరించుకుని నిర్వహిస్తున్న వారోత్సవాల్లో భాగంగా సోమవారం యోగా ఫ్లాష్‌మాబ్, యోగా ఫర్ హైల్త్ స్పైన్, యోగా స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్, యోగాసన కాంపిటీషన్స్, యోగా ఫర్ పోస్ట్ కోవిడ్ వంటి కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన తెనాలిలోని సృష్టి హోలిస్టిక్ హాస్పిటల్ మెడికల్ డైరక్టర్ డాక్టర్ సురేష్‌బాబు మాట్లాడుతూ శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తుల సమీకృతికి దోహదపడే సాధనంగా యోగా పనిచేస్తుందన్నారు. యోగా ఆరోగ్యకర జీవనాన్ని, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని ప్రసాదిస్తుందన్నారు. యమం, నియమం, ఆసనం, ప్రాణాయామం, ప్రత్యాహారం, ధారణ, ధ్యానం, సమాధి వంటి యోగాంగలని విద్యార్థులకు వివరించారు. నైతిక విలువలు, మానసిక నియంత్రణ, శారీరక ఆరోగ్యం, ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం వంటివి యోగాభ్యాసంలో భిన్న కోణాలని తెలియజేసారు. సుశిక్షితులైన గురువుల పర్యవేక్షణలో ఆసనాలతో శరీరాన్ని చక్కగా మలుచుకోవాలన్నారు. ఆలోచనలను పరిశీలించి.. శోధించటమే ధ్యానమని తెలియజేసారు. యోగాసనాల వల్ల విద్యార్థుల్లో ఆవేశం తగ్గి ఆలోచన పెరుగుతుందన్నారు. ప్రతిదినం సాధన చేస్తే ఏకాగ్రత ఏకాగ్రత సాధించవచ్చునని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆయా విభాగాల డీన్లు, అధిపతులు, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.