



M D N I Y

≡ **E-Newsletter** ≡
October 2025

www.yogamdniy.nic.in



प्रधान संपादक की कलम से

संपादकीय टीम

प्रधान संपादक

प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

प्रबंध संपादक

मो. तैयब आलम
संचार एवं प्रलेखन अधिकारी,
और उपनिदेशक (प्रभारी)

संपादक

सौदामिनी सिंह
वरिष्ठ सलाहकार (मीडिया)

संतोष सिंह
सलाहकार (मीडिया)

डिज़ाइन

निहाल हसनैन
वरिष्ठ सलाहकार (डिज़ाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

योग केवल शारीरिक अभ्यासों का समूह नहीं है, बल्कि यह जीवन जीने की एक संपूर्ण विधा है— एक समग्र अनुशासन जो शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। प्राचीन ज्ञान पर आधारित योग ऐसा जीवनशैली प्रस्तुत करता है, जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आध्यात्मिक विकास को संवर्धित करता है। इसके सिद्धांत सकारात्मक स्वास्थ्य और शारीरिक लचीलापन प्रदान करते हैं, जिससे हम तनाव को समझने, नियंत्रित करने और अंततः उससे ऊपर उठने में सक्षम होते हैं।

आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं विश्राम तकनीकों जैसे विभिन्न यौगिक अभ्यास वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हैं कि वे तनाव से जुड़े हमारे शारीरिक एवं मानसिक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। ये अभ्यास शांति, स्पष्टता और संतोष की भावना विकसित करते हैं। जीवन का वास्तविक उद्देश्य आनंद है, और योग आत्म-जागृति एवं परम सत्य से एकत्व के माध्यम से उस आनंदमय अवस्था तक पहुंचने का मार्ग प्रशस्त करता है। वास्तव में, योग वह जीवन मंत्र है जो आज की तीव्र गति और बिखरे हुए जीवन में मानवता को शांति एवं पूर्णता की ओर ले जा सकता है।

ऐसी चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में योग चिंता, थकान और निराशा के लिए एक सशक्त उपाय बनकर उभरा है। यह मस्तिष्क की क्षीण होती ऊर्जा को पुनर्जीवित करता है और जीवन में पुनः स्फूर्ति तथा सकारात्मकता भरता है। आसन और प्राणायाम के माध्यम से न केवल रोगों से मुक्ति मिलती है, बल्कि शारीरिक शक्ति और मानसिक दृढ़ता भी विकसित होती है। योग का दर्शन जीवन की जटिलताओं का व्यावहारिक और स्थायी समाधान प्रस्तुत करता है— यह हमें सचेत रूप से जीना, स्पष्ट रूप से सोचना और करुणा के साथ आचरण करना सिखाता है।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) में हम योग के प्रत्येक आयाम—शिक्षा, अनुसंधान, नवाचार और तकनीकी अनुप्रयोग—में उत्कृष्टता को बढ़ावा देने के लिए पूरी प्रतिबद्धता से प्रयासरत हैं। हमारा संस्थान ऐसा वातावरण प्रदान करता है, जो कक्षा से परे समग्र सीखने को प्रोत्साहित करता है। यहां विद्यार्थी न केवल योग विज्ञान में दक्षता प्राप्त करते हैं, बल्कि रचनात्मकता, अनुशासन, नेतृत्व और करुणा जैसे गुण भी विकसित करते हैं— जो व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक सफलता के लिए आवश्यक हैं।

भारत की शिक्षा प्रणाली तीव्र बदलाव के दौर से गुजर रही है, ऐसे में योग शिक्षा की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। आज शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान देना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को कौशल—आधारित भविष्य के लिए तैयार करना है। मो.दे.रा.यो.सं. यह सुनिश्चित करने का प्रयास कर रहा है कि प्रत्येक योग प्रशिक्षक आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी और रोजगारपरक बने—जो अपनी शिक्षण क्षमता से अनगिनत जीवनो में परिवर्तन ला सके। एक कुशल योग प्रशिक्षक केवल अध्यापक नहीं, बल्कि स्वास्थ्य, जागरूकता और सामाजिक परिवर्तन का प्रेरक होता है।

योग, जैसा कि मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा परिकल्पित है, केवल स्टूडियो या संस्थानों तक सीमित नहीं है; बल्कि यह बहुत व्यापक है। अपने विभिन्न जागरूकता कार्यक्रमों और पहलों के माध्यम से, हम योग को प्रत्येक घर, प्रत्येक हृदय और समाज के प्रत्येक कोने तक पहुंचाने के लिए निरंतर समर्पित प्रयास कर रहे हैं।

सार रूप में, योग स्वास्थ्य और सामंजस्य, ज्ञान और बुद्धिमत्ता, व्यक्तित्व और समाज के बीच एक सेतु है। यह हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है कि हम इस प्राचीन विज्ञान को संरक्षित रखें और आधुनिक जीवनशैली में समाहित करें—ताकि विश्व अधिक स्वस्थ, प्रसन्न और शांतिपूर्ण बन सके।



प्रधान संपादक
प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.



From the Desk of Editor-in-Chief

Editorial Team

Editor-in-Chief

Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi

Director, MDNIY

Managing Editor

Md. Taiyab Alam

Communication &
Documentation Officer,
and Deputy Director (I/c)

Editor

Saudamini Singh

Senior Consultant (Media)

Santosh Singh

Consultant (Media)

Design by

Nihal Hasnain

Senior Consultant (Designer)

Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

Yoga is not merely a set of physical exercises; it is a complete way of life — a holistic discipline that harmonizes the body, mind, and spirit. Rooted in ancient wisdom, Yoga offers a perfect lifestyle that nurtures physical health, mental balance, and spiritual growth. Its principles guide us towards health and resilience, helping us understand, manage, and transcend stress effectively.

The various Yogic practices — Asanas, Pranayama, Meditation, and relaxation techniques — are scientifically proven to regulate our physiological and psychological responses to stress. They instil a sense of calm, clarity, and contentment. Ultimately, happiness is the true aim of life, and Yoga paves the path to that blissful state through self-realization and communion with the supreme truth. Indeed, Yoga is the Life Mantra that can lead humanity toward peace and fulfilment in today's fast-paced and fragmented world.

In these challenging times, Yoga has emerged as a powerful antidote to anxiety, fatigue, and despair. It rejuvenates the withering mind, restoring vitality and positivity. Through Asanas and Pranayama, one not only recovers from ailments but also builds physical strength and mental fortitude. The philosophy of Yoga offers practical and enduring solutions to life's complexities — teaching us to live mindfully, think clearly, and act compassionately.

At the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), we are steadfastly committed to promoting excellence in every dimension of Yoga — education, research, innovation, and technical application. Our Institution provides an environment that nurtures holistic learning beyond the classroom. Here, students not only master Yogic science but also cultivate creativity, discipline, leadership, and compassion — qualities essential for personal and professional success.

As India's education system undergoes rapid transformation, Yoga education has a vital role to play. The goal of education today is not just to impart knowledge but to prepare students for a dynamic, skill-based future. MDNIY is striving to ensure that every Yoga instructor becomes self-reliant, confident, and employable — capable of transforming countless lives through their teaching. A skilled Yoga instructor is not just a teacher but a catalyst for health, awareness, and social change.

Yoga, as envisioned by MDNIY, is not confined to studios or institutions; it belongs to everyone. Through our various outreach programs and initiatives, we continue our dedicated efforts to take Yoga to every home, every heart, and every corner of society.

In essence, Yoga is the bridge between health and harmony, knowledge and wisdom, self and society. It is our collective responsibility to preserve this ancient science and integrate it into modern living — for a healthier, happier, and more peaceful world.



Editor-in-Chief

Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi
Director, MDNIY

इंटीग्रेटिव हेल्थ एंड वेलबीइंग-2025: माननीय आयुष मंत्री ने हैदराबाद में तीसरे अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का किया उद्घाटन



माननीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), आयुष मंत्रालय और राज्य मंत्री, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, श्री प्रतापराव जाधव ने 11 अक्टूबर 2025 को हैदराबाद के कांहा शांति वनम में आयोजित "इंटीग्रेटिव हेल्थ एंड वेलबीइंग-2025" के तीसरे अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की और सम्मेलन का विधिवत उद्घाटन किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी को विशिष्ट अतिथि और मुख्य वक्ता के रूप में शामिल हुए। उद्घाटन सत्र के दौरान, उन्होंने "योग और हृदय स्वास्थ्य" विषय पर एक सूचनाप्रद प्रस्तुति दी, जिसमें हृदय स्वास्थ्य और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में एकीकृत प्रथाओं की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित किया।

गौरतलब है कि "मन, शरीर और हृदय का एकीकरण" विषय के अंतर्गत आयोजित इस सम्मेलन में विश्वभर के विशेषज्ञ, शोधकर्ता और चिकित्सक एकत्र हुए। यह आयोजन हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट, एम्स, नई दिल्ली और आईटीआरए, जामनगर के संयुक्त प्रयास से संपन्न हुआ, जिसका उद्देश्य स्वास्थ्य और कल्याण के समग्र दृष्टिकोण पर संवाद और ज्ञान साझा करना था।

Hon'ble Ayush Minister inaugurates 3rd International Conference on Integrative Health and Wellbeing-2025 at Hyderabad

Hon'ble Minister of State (I/C), Ministry of Ayush and Minister of State Health & Family Welfare, Government of India, Sh. Prataprao Jadhav graced the 3rd International Conference on Integrative Health and Wellbeing-2025 as the Chief Guest and inaugurated the event on October 11, 2025, at Kanha Shanti Vanam, Hyderabad.

Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi, Director of the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), was invited as the Guest of Honour and Keynote Speaker. During the inaugural session, he delivered an insightful presentation on "Yoga and Cardiac Health," highlighting the crucial role of integrative practices in promoting heart wellness and overall health.

The conference, held under the theme "Integrating the Mind, Body, and Heart," brought together experts, researchers, and practitioners from across the globe. It is a collaborative initiative by the Heartfulness Institute, AIIMS, New Delhi, and ITRA, Jamnagar, aiming to foster dialogue and knowledge-sharing on holistic approaches to health and wellbeing.



मो.दे.रा.यो.सं. और मंगोलियन योग महासंघ के बीच समझौता ज्ञापन

MoU between MDNIY and Mongolian Yoga Federation



मो.दे.रा.यो.सं. और मंगोलियन योग महासंघ के बीच योग शिक्षा और अनुसंधान में सहयोग के विकास हेतु 15 अक्टूबर, 2025 को एक समझौता ज्ञापन हुआ। इस अवसर पर मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी और मंगोलियन योग महासंघ की प्रमुख तुल बातरसोक्त ने एमओयू पर हस्ताक्षर किए।

इस अवसर पर मो.दे.रा.यो.सं. के कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) डॉ. आई. एन. आचार्य सहित दोनों संस्थानों के अन्य अधिकारी भी उपस्थित रहे।

यह सहयोग विज्ञान-आधारित योग शिक्षा, अनुसंधान और अभ्यास को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा, जिससे जन-स्वास्थ्य और शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार होगा। साथ ही, यह समझौता भारत और मंगोलिया के बीच पारंपरिक ज्ञान और सांस्कृतिक विरासत के आदान-प्रदान को प्रोत्साहित करते हुए दोनों देशों के बीच सुदृढ़ और दीर्घकालिक साझेदारी को और मजबूत करेगा।

A Memorandum of Understanding was signed on October 15, 2025, by Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi, Director MDNIY and Tuul Baatartsogt, Head of the Mongolian Yoga Federation on the Development of Cooperation in Yoga Education and Research.

Dr. I. N. Acharya, Program Officer (YT), MDNIY along with other officials from both sides were also present.

This cooperation will play a significant role in advancing science-based Yoga education, research, and practice, contributing to improved public health and educational quality. It also serves as a foundation for sharing the rich traditional knowledge and cultural heritage of both nations, further strengthening their enduring partnership.

“पोषण माह-2025” के समापन पर मो.दे.रा.यो.सं. में संतुलित आहार और योगिक जीवनशैली के महत्व पर विशेष जोर



भारत में कुपोषण उन्मूलन और संतुलित आहार के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से मनाए जा रहे “पोषण माह-2025” का समापन समारोह अक्टूबर 7, 2025 को मो.दे.रा.यो.सं. में आयोजित किया गया।

इस अवसर पर संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी ने आम का पौधा लगाकर पोषण के महत्व का संदेश दिया। अपने प्रेरणादायक संबोधन में उन्होंने कहा, “पोषण का संबंध केवल भोजन से नहीं, बल्कि हमारी पूरी जीवनशैली से है। योग निद्रा और योग चिकित्सा भी स्वस्थ पोषण के अभिन्न घटक हैं, जो शरीर और मन दोनों के संतुलन में सहायता करते हैं।”

डॉ. समगंडी ने आहार से जुड़े कई वैज्ञानिक तथ्यों पर प्रकाश डालते हुए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और सकारात्मक जीवन दृष्टिकोण को स्वस्थ जीवन की कुंजी बताया।

कार्यक्रम के दौरान “पोषण माह-2025” के अंतर्गत आयोजित पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता के प्रतिभागियों को निदेशक महोदय ने अपने कर-कमलों से पुरस्कृत भी किया।

इस अवसर पर संचार एवं प्रलेखन अधिकारी तथा प्रभारी उपनिदेशक मो. तैयब आलम; कार्यक्रम अधिकारी, योग चिकित्सा, डॉ. आई. एन. आचार्य, सहित संस्थान के सभी वरिष्ठ अधिकारियों और कर्मचारियों की उपस्थिति देखी गई।

कार्यक्रम का समन्वय संस्थान की आहार विशेषज्ञ सुश्री मनजोत कौर द्वारा किया गया, जबकि संचालन योग प्रशिक्षक श्रीमती अमृता शर्मा ने किया।

MDNIY highlights the Importance of balanced diet and Yogic Lifestyle during “Poshan Maah-2025”

The valedictory ceremony of “Poshan Maah-2025” was held on October 7, 2025 at MDNIY. This initiative was observed across India with the objective of eradicating malnutrition and raising public awareness about balanced nutrition.

On this occasion, Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi, Director of the Institute, planted a mango sapling, symbolizing the importance of nourishment and growth. In his inspiring address, he stated, “Nutrition is not confined merely to food, but is deeply connected to our overall lifestyle and well-being. Yoganidra and Yoga Therapy are integral parts of healthy nutrition, as they help maintain harmony between the body and mind.”

Prof. (Dr.) Samagandi further elaborated on several scientific aspects of diet and nutrition, highlighting that a balanced diet, regular physical activity, and a positive attitude towards life are the true keys to achieving holistic health.

As part of the celebration, winners of the Poster-Making Competition organised under “Poshan Maah-2025” were felicitated by the Director for their creative contributions.

The event was graced by the presence of Communication & Documentation Officer and Deputy Director (I./c.) Md. Taiyab Alam; Programme Officer (Yoga Therapy) Dr. I. N. Acharya along with senior officers and staff members of the Institute.

The programme was coordinated by Ms. Manjot Kaur, Dietician of the Institute, and anchored by Mrs. Amrita Sharma, Yoga Instructor.



स्वच्छता पखवाड़ा 2025: मो.दे.रा.यो.सं. में सफाई अभियान का सफल समापन



स्वच्छता पखवाड़ा अभियान-2025 के समापन के अंतर्गत अक्टूबर 10, 2025 को मो.दे.रा.यो.सं. के परिसर और उसके आस-पास के क्षेत्रों में सफाई की गई। संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी के नेतृत्व में सभी अधिकारियों और कर्मचारियों सहित छात्र-छात्राओं ने भी इस कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लिया।

गौरतलब है कि इस दौरान संस्थान के सभी वरिष्ठ अधिकारियों और कर्मचारियों ने सफाई कार्यक्रम में अपनी भागेदारी सुनिश्चित की और पर्यावरण को स्वच्छ रहने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई।

Swachhta Pakhwada 2025: Cleanliness Drive successfully concluded at MDNIY

As part of the conclusion of the Swachhta Pakhwada Campaign 2025, a cleanliness drive was carried out on October 10, 2025, across the MDNIY campus and its surrounding areas. Led by the Institute's Director, Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi, students, along with all officers and staff, enthusiastically participated in the initiative.

Notably, during the drive, all senior officials and staff of the Institute actively took part in ensuring cleanliness, reaffirming their commitment to maintaining a clean and healthy environment.



सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2025 के तहत मो.दे.रा.यो.सं. के अधिकारियों और कर्मचारियों ने सत्यनिष्ठा की ली शपथ

सतर्कता जागरूकता सप्ताह-2025 के अंतर्गत, मो.दे.रा.यो.सं. के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारीगणों ने 28 अक्टूबर 2025 को सत्यनिष्ठा की शपथ ली। इस पहल का उद्देश्य ईमानदारी, पारदर्शिता और नैतिक आचरण के उच्चतम मानकों को बनाए रखने के प्रति उनके संकल्प को पुनः सुदृढ़ करना था।

कार्यक्रम के दौरान संस्थान में सत्यनिष्ठा एवं जवाबदेही की संस्कृति को बढ़ावा देने के महत्व पर बल दिया गया। शपथ ग्रहण करते हुए सभी ने यह संकल्प लिया कि वे भ्रष्टाचार-मुक्त एवं उत्तरदायी कार्य वातावरण के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाएँगे, जो सतर्कता जागरूकता सप्ताह के विषय के अनुरूप है।



MDNIY officers and staff take Integrity Pledge during Vigilance Awareness Week-2025

As part of the Vigilance Awareness Week 2025, all officers and staff members of the MDNIY solemnly took the Integrity Pledge on October 28, 2025. The ceremony aimed to reaffirm their commitment to uphold the highest standards of honesty, transparency, and ethical conduct in all professional and personal dealings.

The event emphasised the importance of fostering a culture of integrity and accountability within the organisation. By taking the pledge, the participants resolved to contribute towards building a corruption-free and responsible work environment, in line with the theme of Vigilance Awareness Week.

सांस्कृतिक रंगों से सजा मो.दे.रा.यो.सं. का 'दीपोत्सव' कार्यक्रम



मो.दे.रा.यो.सं. के एम्फीथिएटर में रोशनी के पर्व दीपावली के उपलक्ष्य में अक्टूबर 17, 2025 को एक भव्य सांस्कृतिक 'दीपोत्सव कार्यक्रम' का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की।

प्रो. (डॉ.) समगंडी ने अपने विशेष संबोधन में कहा, "दीपावली का पर्व अंधकार पर प्रकाश और अज्ञान पर ज्ञान की विजय का प्रतीक है। यह हमारा सौभाग्य है कि हम योग संस्थान जैसे पवित्र स्थल का हिस्सा हैं, जहाँ योग के माध्यम से आत्मचिंतन और आंतरिक प्रकाश की ज्योति प्रज्वलित होती है।" साथ ही साथ, उन्होंने दीपावली के इस पावन अवसर पर सभी के लिए ईश्वर से सुख, शांति और समृद्धि की कामना की।

इस दीपोत्सव समारोह में संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और प्रभारी उपनिदेशक मो. तैयब आलम; कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) डॉ. आई. एन. आचार्य; संस्थान के सहायक आचार्य सहित सभी अधिकारी, कर्मचारी एवं सैकड़ों छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक अपनी सहभागिता दर्ज कराई।

कार्यक्रम की शुरुआत 'राम स्तुति' से हुई, जिसमें संस्थान के छात्र-छात्राओं ने पहाड़ी, पर्शियन, भांगड़ा, हरियाणवी, मराठी और गुजराती जैसी विविध नृत्य प्रस्तुतियों से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। साथ ही साथ, उनके कविता पाठ ने सभी का मन मोह लिया।

MDNIY Illuminated with Cultural Splendor during 'Deepotsav' Celebration

MDNIY came alive with lights, colours, and cultural vibrancy as it celebrated 'Deepotsav' — a grand cultural event organised at the Institute's amphitheatre on October 17, 2025, to mark the auspicious occasion of Diwali, the festival of lights.

Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi graced the occasion as the Chief Guest. In his inspiring address, Prof. Samagandi reflected on the deeper significance of Diwali, describing it as a festival that celebrates the victory of light over darkness, and knowledge over ignorance. He expressed his joy at being part of an institution where the light of inner awareness is nurtured through the practice of yoga. Conveying his warm wishes, he prayed for peace, happiness, and prosperity for all on this sacred occasion.

The event witnessed enthusiastic participation from the Communication & Documentation Officer and Deputy Director (I./c.) Md. Taiyab Alam; Programme Officer (Yoga Therapy) Dr. I. N. Acharya; Assistant Professors, staff members, and hundreds of students of the Institute. Their collective spirit and participation added immense energy and warmth to the celebration.

The evening began with a soulful rendition of 'Ram Stuti', setting a serene and devotional tone for the programme. This was followed by a series of captivating dance performances by students representing India's diverse cultural traditions—including Pahadi, Persian, Bhangra, Haryanvi, Marathi, and Gujarati dance forms. The audience was further enthralled by solo performances and poetry recitations, which beautifully showcased the students' creativity, enthusiasm, and artistic talent.

The celebration concluded with a vote of thanks and a



धन्यवाद ज्ञापन एवं शांति पाठ के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

कार्यक्रम का समग्र समन्वय सहायक आचार्य (अंग्रेजी) डॉ. सुमन राठौड़ ने किया।

peace chant, spreading a message of harmony and collective joy.

The overall coordination and smooth execution of the event were managed by Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English).



मो.दे.रा.यो.सं. में फाउंडेशन कोर्स के विद्यार्थियों के लिए षट्क्रिया कार्यशाला का आयोजन

मो.दे.रा.यो.सं. ने अक्टूबर 25, 2025 को फाउंडेशन कोर्स (ऑफलाइन और ऑनलाइन) के विद्यार्थियों के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया।

यह कार्यशाला षट्क्रिया (यौगिक शुद्धिकरण प्रक्रियाएं) पर केंद्रित थी, जिसका संचालन मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षकों – करमवीर आर्य, साहिल खोखर, हरप्रीत कौर और कोमल द्वारा किया गया।

इसके अतिरिक्त, योग प्रशिक्षक, राहुल सिंह चौहान द्वारा योग पर आधारित एक विशेष व्याख्यान भी प्रस्तुत किया गया।

पूरे कार्यक्रम का समन्वय योग प्रशिक्षक एवं एफसीवाईएससीडब्ल्यू के प्रभारी शुभम आर्य के निर्देशन में किया गया।



MDNIY organises Shatkriya Workshop for Foundation Course students

MDNIY conducted a workshop on October 25, 2025 for the students of the Foundation Course (Offline and Online batch).

The workshop, focusing on Shatkriya (Yogic cleansing practices), took place under the supervision of MDNIY Yoga Instructors: Karamvir Arya, Sahil Khokhar, Ms. Harpreet Kaur, and Ms. Komal.

Additionally, a special lecture on the importance of Yoga was delivered by Rahul Singh Chauhan, Yoga Instructor.

The overall coordination of the workshop was done under the guidance of Shubham Arya, YI & In-charge of FCYScW.

मो.दे.रा.यो.सं. में दो दिवसीय “खेल उत्सव-2025” का आयोजन



मो.दे.रा.यो.सं. में दो दिवसीय “खेल उत्सव-2025” का आयोजन 8 और 9 अक्टूबर को किया गया। उत्सव के प्रथम दिन योगासन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें संस्थान के सभी छात्र-छात्राओं ने पूरे उत्साह, जोश और समर्पण के साथ सक्रिय भागीदारी निभाई।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में संचार एवं प्रलेखन अधिकारी तथा प्रभारी उपनिदेशक मो. तैयब आलम ने शिरकत की। अपने संबोधन में उन्होंने खेल उत्सव की महत्ता को प्रतिपादित करते हुए खेल को भी योग की तरह ही अपनी जीवनशैली के रूप में अपनाने का आह्वान किया। साथ ही साथ उन्होंने योगासन के शारीरिक और मानसिक लाभों पर भी प्रकाश डाला।

गौरतलब है कि कार्यक्रम में निर्णायक मंडल में सहायक आचार्य, योग शिक्षा, डॉ. इंदु शर्मा; सहायक आचार्य, (योग शिक्षा), डॉ. पवन कुमार; सहायक आचार्य, योग चिकित्सा डॉ. एस. लक्ष्मी कांधन; योग प्रशिक्षक सुश्री नीतू सैनी और योग प्रशिक्षक श्री शुभम आर्य शामिल थे।

कार्यक्रम का समग्र समन्वय सहायक आचार्य, अंग्रेजी डॉ. सुमन राठौर ने किया।



MDNIY organises Two-Day “Khel Utsav-2025”

MDNIY celebrated the spirit of sportsmanship by organising a two-day event, “Khel Utsav-2025,” on October 8 and 9.

On the first day, a Yogasana Competition was held, in which students from various courses participated with great enthusiasm, energy, and dedication.

The event was graced by Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer and Deputy Director (I./c.), as the Chief Guest. In his address, he emphasised the significance of Khel Utsav, urging students to integrate sports into their daily lives just as they practice Yoga. He also highlighted the numerous physical and mental benefits of Yogasana.



The panel of judges for the competition included: Dr. Indu Sharma, Assistant Professor (Yoga Education); Dr. Pawan Kumar, Assistant Professor (Yoga Education); Dr. S. Lakshmi Kandhan, Assistant Professor (Yoga Therapy); Ms. Neetu Saini, Yoga Instructor and Mr. Shubham Arya, Yoga Instructor

The overall coordination of the event was managed by Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English).



खेल उत्सव-2025 के दूसरे दिन मो.दे.रा.यो.सं. में कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन

मो.दे.रा.यो.सं. में आयोजित दो दिवसीय 'खेल उत्सव-2025' के दूसरे दिन संस्थान के प्रांगण में कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। प्रो. (डॉ.) समगंडी ने छात्र-छात्राओं का उत्साहवर्धन करते हुए उनके बेहतरीन खेल प्रदर्शन की सराहना की।

इस दौरान संचार एवं प्रलेखन अधिकारी तथा प्रभारी उपनिदेशक, मो. तैयब आलम सहित संस्थान के सभी वरिष्ठ अधिकारियों और कर्मचारियों की उपस्थिति भी देखी गई।

गौरतलब है कि विद्यार्थियों ने पूरे जोश और टीम भावना के साथ प्रतियोगिता में भाग लिया। खिलाड़ियों ने अपनी फुर्ती, रणनीति और सामूहिक समन्वय का बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए दर्शकों का मन मोह लिया। मैदान में जहां एक ओर खिलाड़ियों की प्रतिस्पर्धा और कौशल की झलक दिखाई दी, वहीं दूसरी ओर दर्शकों के उत्साहवर्धन ने प्रतियोगिता को और अधिक जीवंत बना दिया।

यह खेल उत्सव-2025 न केवल खेल प्रतिभा के प्रदर्शन का माध्यम बना, बल्कि इसने विद्यार्थियों में अनुशासन, एकता और आत्मविश्वास जैसी जीवनोपयोगी मूल्यों को भी सुदृढ़ करने का अवसर प्रदान किया।

Kabaddi Competition Organized at MDNIY on the Second Day of 'Khel Utsav-2025'

On the second day of the two-day 'Khel Utsav-2025', a Kabaddi competition was held at MDNIY. The event was graced by Prof. (Dr.) Kashinath Samagandi, Director of MDNIY, as the Chief Guest. Prof. Samagandi encouraged the students and lauded their sportsman spirit and performance.

The occasion was also marked by the presence of Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer and Deputy Director (I./C.) along with other senior officials and staff members of the Institute.

The students participated in the competition with great enthusiasm, energy, and team spirit. The players showcased remarkable agility, strategic skill, and coordination, winning the hearts of the spectators. The field resonated with the competitive zeal and sporting excellence of the players, while the cheers and encouragement from the audience made the event even more vibrant and engaging.

The Khel Utsav-2025 not only served as a platform for the display of athletic talent but also as an opportunity to strengthen essential life values such as discipline, unity, and self-confidence among the students.



योग चिकित्सकों के सीएमई कार्यक्रम में ज्ञानवर्धक व्याख्यान

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं., प्रो. (डॉ.) काशीनाथ समगंडी ने अक्टूबर 08, 2025 को योगविद्या गुरुकुल, तलवडे, त्र्यंबकेश्वर, नासिक में योग चिकित्सकों के लिए आयोजित क्षमता निर्माण एवं सतत चिकित्सा शिक्षा (सीएमई) कार्यक्रम में एक ज्ञानवर्धक व्याख्यान दिया। अपने सत्र के दौरान, उन्होंने समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए पारंपरिक योग अभ्यासों और आधुनिक चिकित्सीय दृष्टिकोणों के समन्वय पर जोर दिया।

इस अवसर पर प्रमुख, योग विद्या गुरुकुल, नासिक, डॉ. विश्वास मांडलिक; कार्यक्रम अधिकारी, योग चिकित्सा डॉ. आई. एन. आचार्य के साथ अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।



Insightful lecture at the CME Program for Yoga Therapists

Director, MDNIY, delivered an insightful lecture at the Capacity Building & Continuing Medical Education (CME) programme for Yoga Therapists, on October 8, 2025 at Yoga Vidya Gurukul, Talwade, Trimbakeshwar, Nashik. During his session, he focused the integration of traditional Yoga practices with modern therapeutic approaches to enhance holistic health and well-being.

Dr. Vishwas Mandlik, Head, Yoga Vidya Gurukul, Nasik, Dr. I. N. Acharya, Programme Officer, (Yoga Therapist) along with other experts were present during the event.

कलावती आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज के 52 सदस्यीय आयुर्वेदिक चिकित्सकों ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

कलावती आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अनुसंधान केंद्र, कासगंज (उत्तर प्रदेश) के 52 सदस्यीय आयुर्वेदिक चिकित्सकों का प्रतिनिधिमंडल अक्टूबर 08, 2025 को मो.दे.रा.यो.सं. के शैक्षणिक दौरे पर पहुँचा। इस दौरान प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों ने योग दर्शन और उसकी व्यावहारिक पद्धतियों का अनुभव प्राप्त किया।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी तथा प्रभारी उपनिदेशक मो. तैयब आलम ने प्रतिनिधिमंडल का गर्मजोशी से स्वागत किया। उन्होंने संस्थान की महत्वपूर्ण उपलब्धियों के बारे में अतिथियों के सामने एक संक्षिप्त प्रस्तुति दी। प्रतिनिधिमंडल ने संस्थान की ओपीडी, पुस्तकालय सहित विभिन्न विभागों का दौरा किया।

इसके अलावा, योग प्रशिक्षक सुश्री कोमल द्वारा प्रतिनिधिमंडल के लिए एक 'चेयर योग' सत्र आयोजित किया गया। कार्यक्रम का समन्वय संस्थान की आहार विशेषज्ञ सुश्री मनजोत कौर ने किया।

52-Member Ayurvedic Doctors' from Kalawati Ayurvedic Medical College visits MDNIY

A 52-member delegation of Ayurvedic doctors from Kalawati Ayurvedic Medical College and Research Centre, Kasganj (Uttar Pradesh), visited MDNIY on October 8, 2025, for an academic tour. During the visit, the delegates gained firsthand experience of Yoga philosophy and its practical applications.

The delegation was warmly welcomed by C&D Officer and Deputy Director (I./c.), who gave a brief presentation highlighting the Institute's significant achievements.

The delegates toured various departments of the institute, including the OPD, Research and library. Additionally, a 'Chair Yoga' session was also conducted for them.



मो.दे.रा.यो.सं. में छात्रों और कर्मचारियों के लिए बेसिक लाइफ सपोर्ट प्रशिक्षण का आयोजन



डॉ. के.के. की हार्ट केयर फाउंडेशन ऑफ इंडिया (एचसीएफआई) के संजीव कुमार सिंह ने 8 अक्टूबर 2025 को स्टाफ एवं छात्र-छात्राओं के लिए सीपीआर प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया। उन्होंने सीपीआर तकनीक का प्रदर्शन करते हुए बताया कि प्रक्रिया के दौरान रिस्क्यूअर और मरीजकृदोनों की सुरक्षा का ध्यान कैसे रखा जाए।

इस सत्र में हृदय संबंधी समस्याओं के विभिन्न कारणों जैसे तनाव, जीवनशैली और पर्यावरण पर चर्चा की गई और योग के माध्यम से स्वस्थ आदतें अपनाने के लिए प्रेरित किया गया।

श्री सिंह ने हादसों, सांप के काटने और घुटन जैसी आपात स्थितियों में बच्चों और वयस्कों के लिए प्राथमिक उपचार (फर्स्ट-एड) तकनीकों पर भी जानकारी दी। सीपीआर सीखने के महत्व पर जोर देते हुए उन्होंने एक व्यावहारिक सत्र कराया, जिसमें छात्रों को इस तकनीक का अभ्यास करने का अवसर मिला।

इस प्रशिक्षण का समन्वयन डॉ. पवन कुमार, सहायक आचार्य (योग शिक्षा) द्वारा किया गया।

MDNIY organises Basic Life Support Training for students and staff

Mr. Sanjeev Kumar Singh from Dr. KK's HCFI Heart Care Foundation of India conducted a CPR training session on October 8, 2025 for the staff & students. He demonstrated the CPR technique, highlighting key safety considerations for both the rescuer and the patient.

The session covered various factors contributing to cardiac issues, such as stress, lifestyle, and environment, and encouraged the audience to adopt healthy habits through Yoga.

Mr. Singh also discussed first-aid techniques for accidents, snake bites, and choking for both children and adults. Emphasising the importance of learning CPR, he led a practical session where students had the opportunity to practice the technique.

It was coordinated by Dr. Pawan Kumar, Assistant Professor (Yoga Education).



योग दर्शन पर राष्ट्रीय संगोष्ठी में मो.दे.रा.यो.सं. के विद्यार्थियों ने दी प्रभावशाली प्रस्तुति

मो.दे.रा.यो.सं. के एम.एससी. (योग) के विद्यार्थियों ने संस्कृत विभाग के सहायक आचार्य डॉ. अर्पित कुमार दुबे के मार्गदर्शन में 7 अक्टूबर, 2025 को दिल्ली विश्वविद्यालय के मिरांडा हाउस कॉलेज में आयोजित राष्ट्रीय संगोष्ठी "मानव जीवन के उत्थान में योग दर्शन की उपादेयता" में सक्रिय रूप से भाग लिया।

संगोष्ठी के दौरान विद्यार्थियों ने योग दर्शन, यौगिक अभ्यासों तथा योग चिकित्सा के विविध आयामों पर अपने शोधपत्र प्रस्तुत किए।



MDNIY students deliver presentations at National Seminar on Yoga Philosophy

A group of M.Sc. (Yoga) students from MDNIY, under the guidance of Dr. Arpit Kumar Dubey, Assistant Professor (Sanskrit), participated in the National Seminar on "The Relevance of Yoga Philosophy in the Upliftment of Human Life" held at Miranda House College, University of Delhi, on October 7, 2025.

During the seminar, the students presented their research papers focusing on various dimensions of Yoga Philosophy, Yogic Practices, and Yoga Therapy.



सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती पर दिल्ली पुलिस के लिए मो.दे.रा.यो.सं. ने किया योग सत्र का आयोजन

मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षक श्री राहुल सिंह चौहान ने सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती 6 अक्टूबर, 2025 के अवसर पर दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल के अधिकारियों एवं कर्मियों के लिए एक विशेष योग सत्र का संचालन किया।

यह सत्र ग्रेटर कैलाश, नई दिल्ली में आयोजित किया गया। इसका उद्देश्य विषम परिस्थितियों एवं वातावरण में कार्य करने वाले पुलिसकर्मियों में शारीरिक स्फूर्ति, मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देना था। श्री चौहान ने आसन, प्राणायाम और विश्राम तकनीकों के माध्यम से प्रतिभागियों को यह सिखाया कि योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल कर एकाग्रता बढ़ाई जा सकती है, तनाव कम किया जा सकता है, और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है।



MDNIY conducts Yoga session for Delhi Police on 150th Birth Anniversary of Sardar Vallabhbhai Patel

Rahul Singh Chauhan, Yoga Instructor at MDNIY, conducted a special Yoga session for the officers and personnel of the Special Cell, Delhi Police, on the occasion of the 150th Birth Anniversary of Sardar Vallabhbhai Patel on October 6, 2025.

The session held at Greater Kailash, New Delhi, aimed to promote physical fitness, mental calmness, and emotional resilience among the officers who work under high-pressure conditions. Through a series of Asanas, Pranayama, and relaxation techniques, Sh. Chauhan guided participants on how to integrate the principles of Yoga into their daily routines to enhance concentration, reduce stress, and maintain holistic well-being.

विशेष योग कार्यशाला

मो.दे.रा.यो.सं. में एफसीवाईएससीडब्ल्यू और बेसिक कोर्स इन षट्कर्म प्रैक्टिसेज (वीकेंड-ऑफ़लाइन बैच, सितंबर-अक्टूबर 2025) के छात्रों के लिए एक विशेष योग कार्यशाला का आयोजन 5 अक्टूबर, 2025 को किया गया था।

कार्यक्रम में भाग लेने वाले छात्रों ने यौगिक अभ्यास, समूह चर्चा और जैसे विभिन्न सत्रों में भाग लिया। उन्हें षट्कर्म तकनीकों पर विशेषज्ञ प्रशिक्षकों से मूल्यवान मार्गदर्शन भी मिला।



Special Yoga Workshop

A special yoga workshop was organised at MDNIY on October 5, 2025, for the students of FCYScW and Basic Course in Shatkarma Practices (Weekend-Offline Batch, September-October 2025).

Students participating in the programme engaged in various sessions viz. Yogic practices, group discussions, and practical demonstrations. They also received valuable guidance from expert instructors on Shatkarma techniques.



सीसीवाईपीआई षट्कर्म कार्यशाला



मो.दे.रा.यो.सं. में "प्रोटोकॉल इंस्ट्रक्टर के लिए योग प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम" (सीसीवाईपीआई) के ऑनलाइन और ऑफ़लाइन छात्रों के उत्साहवर्धन और प्रोत्साहन के लिए अक्टूबर 29, 2025 को पहली षट्कर्म कार्यशाला आयोजित की गई।

इस कार्यक्रम में संस्थान के संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और प्रभारी उप-निदेशक मो. तैयब आलम ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की और छात्रों को संबोधित करते हुए उनसे यौगिक अभ्यासों को केवल अपने शैक्षिक पाठ्यक्रम ही नहीं, बल्कि जीवनशैली के रूप में अपनाने का आग्रह किया। उन्होंने समग्र कल्याण और व्यक्तिगत विकास के लिए दैनिक दिनचर्या में योग को अपनाने के महत्व पर बल दिया।

CCYPI Shatkarma Workshop

MDNIY organized the Shatkarma Workshop for students of the Certificate Course in Yoga for Protocol Instructors (CCYPI) - covering both online and offline batches - on October 29, 2025. The workshop aimed to encourage, inspire, and motivate newly enrolled students while enhancing their understanding of yogic cleansing practices.

Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer and Deputy Director (I./c.) of the Institute while addressing the students urged them to perceive Yogic practices not merely as components of their academic course but as a way of life. He emphasised the importance of adopting Yoga in daily routines for achieving holistic well-being and personal growth.

MEDIA COVERAGE



TIMES OF INDIA

THE TIMES OF INDIA, NEW DELHI
FRIDAY, OCTOBER 10, 2025

Valedictory Ceremony of 'Poshan Maah - 2025'

The valedictory ceremony of "Poshan Maah – 2025", observed across India to raise public awareness about the elimination of malnutrition and the promotion of balanced nutrition, was held at the Morarji Desai



National Institute of Yoga (MDNIY). On this occasion, the director of the institute, Dr Kashinath Samagandi, planted a mango sapling, symbolising the message of nourishment and sustainability. In his inspiring address, he emphasised that nutrition is not merely about food, but a way of life.