DEPARTMENT OF YOGA

Classes of Post Graduate Diploma in Yoga, Education and Philosophy (PGDYEP) are conducted in VIHE Yoga Department. Today in Educational Fields, Opportunities of Employment has increased in Yoga. Today from school to college level Yoga as a subject has established its own identity. Yoga is the only subject in which better employment is possible with a better health.

साधना के प्रत्येक क्षेत्र में योग का स्थान सर्वोच्च है योग सभी प्रकार के कष्टों का निवारण करने में सक्षम है। आज मनुष्य अशांत है, दुखी है एवं शारीरिक मानसिक विकारों से दग्ध है, कहा भी गया है— ''अशांतस्य कुतः सुखम्'' अर्थात अशांत व्यक्तियों को सुख कहाँ से मिलेगा? शान्ति के लिए भी एवं विभिन्न कष्टों से मुक्ति पाने हेतु योग व्यायाम्, आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि का प्रावधान हमारे ऋषियों ने किया है। जीवन में किसी भी बात को आत्मसात करना एक बहुत बड़ा चुनौती भरा काम होता है। भारतीय जनमानस ने सृष्टि के आदिकाल से योग को अपने जीवनशैली में सम्मिलित किए हैं, मध्यकाल में योग का अभ्यास शिथिल पड़ गया था, वर्तमान में चल रही योग क्रान्ति से पुनः अतीत की पुनरावृत्ति हुई है और योग के प्रयोग से लाखों—करोड़ों लोग लाभान्वित हुए है और आगे भी होते रहेंगे।