22.06.2026

புதுக்கோட்டை ஜெ.ஜெ. கலை அறிவியல் கல்லூரியின் உடற்கல்வியியல் துறை சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு 23.06.2026 அன்று மாணவர்களுக்கு யோகா பயிற்சி குறித்த விழிப்புணர்வு வழங்கப்பட்டுது. அதில் மேலச்சிவபுரி கணேசர் கலை அறிவியல் கல்லூரியின் உடற்கல்வியியல் துறைப் பேராசிரியர் முனைவர் B.ராஜராஜேஸ்வரி சறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொண்டு விழிப்புணர்வு பயிற்சி அளித்தார்.

அவர்தம் பயிற்சியில், காடிச்சுத்தி, பஸ்திரிகா முதலிய மூச்சுப் பயிற்சிகளை எப்படி செய்யவேண்டும், அதன் பயிற்சியில் எத்தகைய நன்மைகள் விளையும் என்பதை விரிவாக எடுத்துக் கூறினார். சூரிய கலை சந்திர கலை நாடிகள் எந்த விளைவுகளை உடலில் ஏற்படுத்தும் அதனை எங்ஙனம் சீராக்குவது என்பது பற்றியும் விளக்கி தெளிவான செய்முறைப் பயிற்சிகளையும் அளித்தார்.

நிகழ்ச்சியின் முன்னதாக உடற்கல்வியியல் துறைத்தலைவர் முனைவர் ஜெகதீஸ்பாபு வரவேற்புரையில் அஸ்ட்டாங்க யோகம் பற்றி விரிவாக எடுத்துக் கூறினார். நிறைவாக தமிழ்த்துறைத் தலைவர் முனைவர் கு.தயாநிதி நன்றியுரை கூறினார். நிகழ்ச்சிக்கான அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் உடற்கல்வியியல் துறைப் பேராசிரியர்கள் கேத்ரின் ஜாய் செல்வக்குமார், சதீஸ்குமார், அறிவழகன் ஆகியோர் செய்திருந்தனர்.