प्रस्तावना :

योग शरीर, मन, और आत्मा की सामंजस्य की ओर एक पथ है

योग संस्कृत शब्द ‘ युज ’ से बना है, जिसका अर्थ है जोड़ना। यह शरीर, मन और आत्मा के मिलन, एक हो जाने का पथ है- आत्म चेतना का परमात्म चेतना से मिलन।

योग सिर्फ़ एक प्रकार का शारीरिक अभ्यास नहीं अपितु- एक प्राचीन ज्ञान है जो हमें स्वस्थ, खुश व शांतिपूर्ण जीवन जीने का मार्गदर्शन प्रदान करता है - जिसका अंतिम लक्ष्य स्वयं से मिलन।

हर मनुष्य आनंद चाहता है। प्राचीन समय में ऋषि मुनि स्वाध्याय द्वारा ऐसी परम चेतना की अवस्था प्राप्त कर लेते थे जहाँ उन्हें स्वतः स्वस्थ, आनंद व सार्थक जीवन जीने की कला का साक्षात्कार हो जाता था।

हालाँकि योगा हिन्दू संस्कृति का अभिन्न अंग है, किन्तु यह ऐसा ज्ञान है जो सभी धर्म, संस्कृतियों से परे है और इसे कोई भी अपना सकता है।

योगा से लाभ –

1. योग का प्रयोग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों के लिए हमेशा से होता रहा है। आज की चिकित्सा शोधों ने ये साबित कर दिया है कि योग शारीरिक और मानसिक रूप से मानव जाति के लिए वरदान है।

2. जहाँ 'जिम' आदि से शरीर के किसी खास अंग का ही व्यायाम होता है, वहीं योग से शरीर के समस्त अंग-प्रत्यंगों, ग्रन्थियों का व्यायाम होता है जिससे अंग-प्रत्यंग सुचारु रूप से काम करने लगते हैं।

3. योगाभ्यास से रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। बुढ़ापे में भी स्वस्थ बने रह सकते हैं। त्वचा पर चमक आती है, शरीर स्वस्थ, निरोग और बलवान बनता है।

4. जहाँ एक तरफ योगासन माँसपेशियों को पुष्ट करता है जिससे दुबला-पतला व्यक्ति भी ताकतवर और बलवान बन जाता है वहीं दूसरी ओर योग के नित्य अभ्यास से शरीर से फैट भी कम हो जाता है इस तरह योग कृश और स्थूल दोनों के लिए लाभदायक है।

5. योगासन के नित्य अभ्यास से माँसपेशियों का अच्छा व्यायाम होता है जिससे तनाव दूर होकर अच्छी नींद आती है, भूख अच्छी लगती है, पाचन सही रहता है।

योग आज एक थैरेपी के रूप में भी उपयोगी सिद्ध हो चुका है। हर एक रोग के लिए विशेष आसन है। रोग विशेष के उपचार के लिए विशेष आसन है। कई ऐसे रोग जिसके उपचार से डॉक्टर जवाब दे देता है उसके लिए भी योग लाभदायक हो सकता है। आसन करना किसी दक्ष व्यक्ति से ही सीखना चाहिए। रोगों से लड़ने के लिए हमारे शरीर में भी प्रतिरोधात्मक शक्ति होती है तथा इस शक्ति को योगासन द्वारा बढ़ाया जा सकता है

सदस्यों की सूची :

- Ms.Shakuntala Jalkare
- Dr.Rajni Rai
- Vikash Sejpal
- Rajani Kumari
- Dr. J.P.Kanoje

SESSION	DATE	ACTIVITY	PHOTO
2016-17	19-11-2016 TO 20-11-2016	कुटेला भाठा में एम जे कॉलेज के सहायता से योग शिविर का आयोजन किया गया जिससे ग्राम वासी और एम जे कॉलेज के छात्र छात्राओं को बहुत लाभ मिला	
20116-17		महाविद्यालय के तत्वाधान में योग शिविर और नियमित रूप से कक्षाएं चलाई गई और साथ-साथ एम जे कॉलेज और लायनेस क्लब के द्वारा 10 दिवसीय शिविर भी लगाया गया जिसमें महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं व सभी स्टाफ को लाभ मिला इस इस आयोजन के सफल होने महाविद्यालय प्रबंधन निर्णय लिया कि आगामी वर्ष में भी ऐसे ही योग शिविर का आयोजन किया जाएगा।	

2016	21-06-16	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	
2017-18	26-10-2017 TO 01-11-2017	महाविद्यालय में वार्षिक योग प्रशिक्षण के साथ-साथ ग्रामीण असरनारा में एनएसएस शिविर के माध्यम द्वारा वहां के लोगों को योग के बारे में जानकारी दिया गया साथ ही एम जे कॉलेज और ग्रामवासी असरनारा के बच्चे भी योग शिविर में शामिल होकर वे लोग योग को अपने जीवन में शामिल करयोग प्रतिदिन अभ्यास किया करते हैं	

2017-2018	21-06-2017	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	
2018-19	11.12.2018 to 17.12.2018	एमजे कॉलेज में वर्ष भर योग प्रशिक्षण के कक्षाएं सुचारू रूप से संचालित किया गया और ग्रामीण बोड़ेगांव में जाकर एन एस एस कैंप की सहायता से योग की कक्षा और प्रशिक्षण भी दिया गया जिससे ग्रामवासी बहुत प्रभावित हुए।	

2018-19	21-06-2018	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	
20119-20		एमजे कॉलेज के तहत ग्राम समोदा में भी एनएसएस कार्यक्रम के अंतर्गत योग शिविर में योगा अभ्यास प्रतिदिन करवाया गया जिससे वहां के ग्रामीणों और एमजे कॉलेज के छात्र छात्राओं को योग से होने वाले फायदे के बारे में जागरूक किया गया।	

2019-20		अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	
2019-20	university	हेमचंद यादव यूनिवर्सिटी के आदेश अनुसार 23/3/ 2020 के तहत कोविड-19 के संक्रमण को देखते हुए समस्त महाविद्यालय को आगामी आदेश तक बंद किए जाने का निर्णय लिया गया ।	

	2020-21	ON LINE YOGA CLASS	
2020-21		ON LINE YOGA CLASS	

		ON LINE YOGA CLASS	
2021-22		On line yoga class	

2021-22		. एम जे महाविद्यालय के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में योगा फॉर यूनिटी पर 10 दिवसीय कार्यशाला का आरंभ किया गया जिसमें योग गुरु के रूप में भारतीय योग संस्थान का योग प्रशिक्षक अनुराधा गणवीर ने महाविद्यालय के प्राध्यापकों को योग की सिलसिलेवार जानकारी देते हुए ऑनलाइन परिणाम का अभ्यास कराया गया जिससे स्टाफ और छात्र-छात्राओं ने उनका भरपूर आनंद और लाभ लिया गया।	