

ITBP jawans practice yoga on International Day of Yoga-2022

‘Himveers’ did yoga in snow conditions in the High Altitude regions of Himalayas up to 19,000 feet from Ladakh to Arunachal Pradesh with the theme of International Day of Yoga this year ‘Yoga For Humanity’ along with the Sun’s movement starting from Arunachal Pradesh to Ladakh

New Delhi, June 21-2022: Indo-Tibetan Border Police (ITBP) personnel participated in the yoga sessions in different parts of the country on the occasion of 8th International Day of Yoga. The ITBP jawans enthusiastically practiced yoga at Border Out Posts of the Force located on the India-China Borders in Ladakh, Himachal Pradesh, Uttarakhand, Sikkim and Arunachal Pradesh. The Himveers of the Force did yoga at the sub-zero temperature locations starting from Arunachal Pradesh to Ladakh following the Sun’s movement. Sh Sanjay Arora, DG ITBP practiced Yoga with jawans in Ladakh near Umling La-the world highest motorable pass located in Ladakh at 19,024 feet. Sh A M Prasad, ADG HQrs ITBP and other senior officers of the Force participated in the Yoga session held at the Force HQrs.

At places, the Yoga sessions were jointly participated by the personnel of the Units of the Force located in border areas and in Chhattisgarh along with women personnel and families. More than 50 thousand personnel of the Force participated in yoga exercises at the morning sessions today, which also include places in Ladakh and Sikkim at altitudes ranging upto 19,000 feet and sub-zero temperatures with the theme of the International Day of Yoga 2022- ‘Yoga for Humanity’.

Yoga was practiced by ITBP jawans in Ladakh and Arunachal Pradesh in all the border units in snow, high altitude conditions and also in the rugged rain forests and river banks of Arunachal Pradesh. In Arunachal Pradesh, a yoga program with horses was also organized at the force's Animal Transport School, Lohitpur, as well as the soldiers practiced yoga in Left Wing Extremism hit areas of Chhattisgarh.

The ITBP has taken many initiatives to promote yoga by performing yogasanas at top mountain ridges in the higher reaches of the Himalayas. The ITBP personnel have been exemplary in promoting Yoga by demonstrating Surya Namaskar and various other yogasanas at different high altitude Himalayan ranges on India-China borders including Ladakh, Himachal Pradesh, Uttarakhand, Sikkim and Arunachal Pradesh in different kinds of mountainous terrains. On 2 June, 2022, the ITBP made a unique record by doing Yoga at 22,850 feet near Mt Abi Gamin in Uttarakhand.

**Vivek Kumar Pandey
PRO ITBP
9968950720**

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2022 पर आईटीबीपी के जवानों ने योगाभ्यास किया

आईटीबीपी के हिमवीरों ने इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'मानवता के लिए योग' के साथ लद्दाख से अरुणाचल प्रदेश तक 19,000 फीट तक हिमालय के उच्च ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फ की स्थिति में योग किया, सूर्योदय के समय क्रम में अरुणाचल प्रदेश से शुरू होकर लद्दाख तक किया योगाभ्यास

नई दिल्ली, जून 21-2022:भारत-तिब्बत सीमा पुलिस (आईटीबीपी) के जवानों ने 8वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देश के विभिन्न हिस्सों में योग सत्रों में भाग लिया। आईटीबीपी के जवानों ने लद्दाख, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, सिक्किम और अरुणाचल प्रदेश में भारत-चीन सीमा पर स्थित बल की सीमा चौकियों पर और छत्तीसगढ़ में तैनाती इलाकों में उत्साहपूर्वक योग का अभ्यास किया। सूर्योदय के समय क्रम में अरुणाचल प्रदेश से प्रारंभ होकर सिक्किम, उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश और लद्दाख में सीमाओं पर जवानों ने योगाभ्यास किया। श्री संजय अरोरा, डीजी आईटीबीपी ने जवानों के साथ लद्दाख में विश्व के सबसे ऊंचे मोटेरेबल पास उम्लिंग ला (19024 फीट) पर योगाभ्यास किया। श्री ए एम प्रसाद, ए डी जी मुख्यालय और बल के वरिष्ठ अधिकारियों ने बल मुख्यालय, नई दिल्ली में योगाभ्यास किया।

8वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम 2022- 'मानवता के लिए योग' के साथ आईटीबीपी के 50 हजार से अधिक हिमवीरों ने आज सुबह के सत्र में योग अभ्यास में भाग लिया, जिसमें लद्दाख और सिक्किम में 19,000 फीट और उप-शून्य तापमान तक की ऊंचाई वाले स्थान शामिल हैं। इन योग सत्रों में सीमावर्ती क्षेत्रों में स्थित आईटीबीपी की इकाइयों और बल परिवारों ने संयुक्त रूप से भाग लिया। आईटीबीपी जवानों द्वारा बर्फ, ऊंचाई वाले क्षेत्रों में और अरुणाचल प्रदेश के बीहड़ वर्षा वनों और नदी तटों में भी योग का अभ्यास किया गया। अरुणाचल प्रदेश में फोर्स के एनिमल ट्रांसपोर्ट स्कूल लोहितपुर में अश्वों के साथ योग कार्यक्रम भी आयोजित किया गया, साथ ही जवानों ने छत्तीसगढ़ के वामपंथी उग्रवाद प्रभावित इलाकों में योग का अभ्यास किया।

ITBP ने हिमालय के ऊंचे इलाकों में शीर्ष पर्वत श्रृंखलाओं पर योगासन करके योग को बढ़ावा देने के लिए कई पहलें की हैं। ITBP कर्मियों ने भारत-चीन सीमाओं पर लद्दाख, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, सिक्किम और अरुणाचल प्रदेश सहित विभिन्न उच्च ऊंचाई वाली हिमालय पर्वतमाला पर सूर्य नमस्कार और विभिन्न अन्य योगासनों का प्रदर्शन करके योग को बढ़ावा देने में अनुकरणीय योगदान दिया है। 2 जून, 2022 को बल के जवानों ने उत्तराखंड के माउंट अबी गामिन के नजदीक 22,850 फीट पर योगाभ्यास करके कीर्तिमान स्थापित किया था।

विवेक कुमार पाण्डेय
पीआरओ, आईटीबीपी
9968950720

