CURRICULUM VITAE

GARIMA JAISWAL

CN. : 8899799508

jgarima19@gmail.com

Career Objective

To work in a healthy, innovative and challenging environment as a Yoga educator and Spiritual counsellor, extracting the best out of me, which is conductive to learn and grow at professional as well as personal level, thereby directing my future endeavours as an asset to the organization.

Ph.D. Worked on "Effect of Yogic Intervention on Cyclical Mastalgia" From HNBG Central University, Srinagar.

JRF Qualify- **July 2018**

QCI Qualify- Application No IYA002328

S.N.	Qualification	Board/University	Year of passing	%	Subjects
1.	**Ph.D**	**HNBG CENTRAL UNIVERSITY**	**2021**		**Yoga**
2.	JRF & NET	UGC	2018	71%	Yoga
3. .	M.Sc.	Dev Sanskriti Vishwavidyalaya	2016	74%	Yogic Science and Holistic Health
4.	Bachelor of Science	Dev Sanskriti Vishwavidyalaya	2014	79%	Yogic sc., Environment sc. Psychology
5.	Intermediate	M.P Board	2010	80%	Physics,Chemistry, Biology, English & Hindi
6.	High school	M.P Board	2008	75%	Hindi, English, Sanskrit, Mathematics, Science &Social Science

Academic Qualifications

Job Experience: -

18-month teaching experience as a lecturer at Dev Sanskriti Vishwavidyalaya

Dissertations & Published Research Paper

- **Jaiswal, G., & Thakur, G. S. (2020). "Effect of suryanamaskar on mental and physical health on females- a randomized control trial".** ***Our heritage,68(30),5139-49.***
- **Jaiswal, G., & Thakur, G. S. (2021). An alternative yogic approach for cyclical mastalgia—A narrative review.** ***Journal of Family Medicine and Primary Care*, *10*(2), 601.**
- **Garima Jaiswal, & Ghanshyam Singh Thakur. (2021). Effect of Yogic Practices on Psychobiochemical Parameters in Girls with Cyclical Mastalgia: A Randomized Control Trial.** ***Asian Pacific Journal of Health Sciences*, *8*(3), 131–136.**
- **Jaiswal G, Thakur GS. Effect of yogic intervention on quality of life in university girls with cyclical mastalgia. Yoga Mimamsa [serial online] 2021 [cited 2021 Aug 23];53:12-7**
- Research Paper presented in National Seminar on 'Social transformation through Yoga" under guidance of
- Conduct a dissertation work on "Effect of Suryanamaskar on Physical and Mental Health on College going Students in DSVV 2014-2016.

Seminars, Conferences & Workshops

- 7 days conduct yoga session as a resource person in workshop on communication, Expository writing & Self Development at Department of education, 27th to 2nd February 2020, HNBGU Srinagar.
- 7 Days workshop on research methodology and data analysis at Banasthali Vidyapeeth,9 to 16 September 2019 Jaipur.
- National Conference on Yoga: Ancient Trends and Recent Advances (YATRA) January 19-20, 2019.
- Five Days National Workshop on Methodology in Management and social science 27th to 31st May 2018
- National conference on Social Transformation Through Yoga (under supervision of AYUSH) 7th May 2017, Jaipur
- Ayush Ministry, Govt of India, on 6-7th may 2017 in Jaipur.
- Research Paper presented in National Seminar on Innovative Trends for Professional Skill Development in Yogic Science, on 27 -28 March, 2017 in Gurukul Kangri Vishwavidyalaya, Haridwar
- Participate as delegate in National yoga week Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi 12 to 18 February 2015
- Participate in one day workshop on how to become a good health advisor and trainer organized physiotherapy and Sports injury center at DSVV on 14th August 2014
- Participate in 2 days National workshop on Mind Energy and Soul Healing 31st March to 1st April 2015.
- Participated in **MARMA CHIKITSA WORKSHOP** in Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Gayatrikunj, 23-24 October, 2015.

Extra- Activities

1. yoga camps
2. 3 months internship Delhi and Varanasi. 44 yoga programs conduct different school, fashion designing institute.
3. Worked at National camp of NSS in Jaipur.

Awards & Achievements

- Got Bronze Medal in all India Inter University yoga championship 2015held at kurukshetra Haryana India.
- Got Bronze Medal in all India Inter University yoga championship 2016 held at Jind Haryana India
- Got first price in international yoga festival 2017 yoga asana Championship Puducherry organized by Govt. of Puducherry department of tourism.
- Got second price in international yoga festival 2016 yoga asana Championship Puducherry organized by Govt. of Puducherry department of tourism.
- Participate in 14th National yoga sports Championship held a Mangaluru Karnataka by yoga Federation of India
- Got second position in 15thstate yoga championship uttarakhand held at Dev Sanskriti Vishwavidyalaya Shantikunj Haridwar .
- Got first position at State yoga championship M.P held Gwalior by yoga Federation of India 2015
- Presentation of Yoga in presence of Indo China group held in delhi by NSS program.
- Representation of Yoga in Bhutan at 21 June 2016.

Skills

- Good Understanding of Yoga Philosophy
- Patanjali Yoga Sutra
- Hath Yoga
- Excellent Knowledge of Yoga Therapy
- Practice of Traditional Hath Yogic Practices
- Advanced Asana Practice
- Good Instruction Ability

Personal skills

- Highly motivated and dedicated to learn new things.
- Strongly motivated and leadership skills.
- Love to take responsibility and work for it.
- Honesty and discipline within blood since birth.
- Ability to motivate others.

REFERENCES

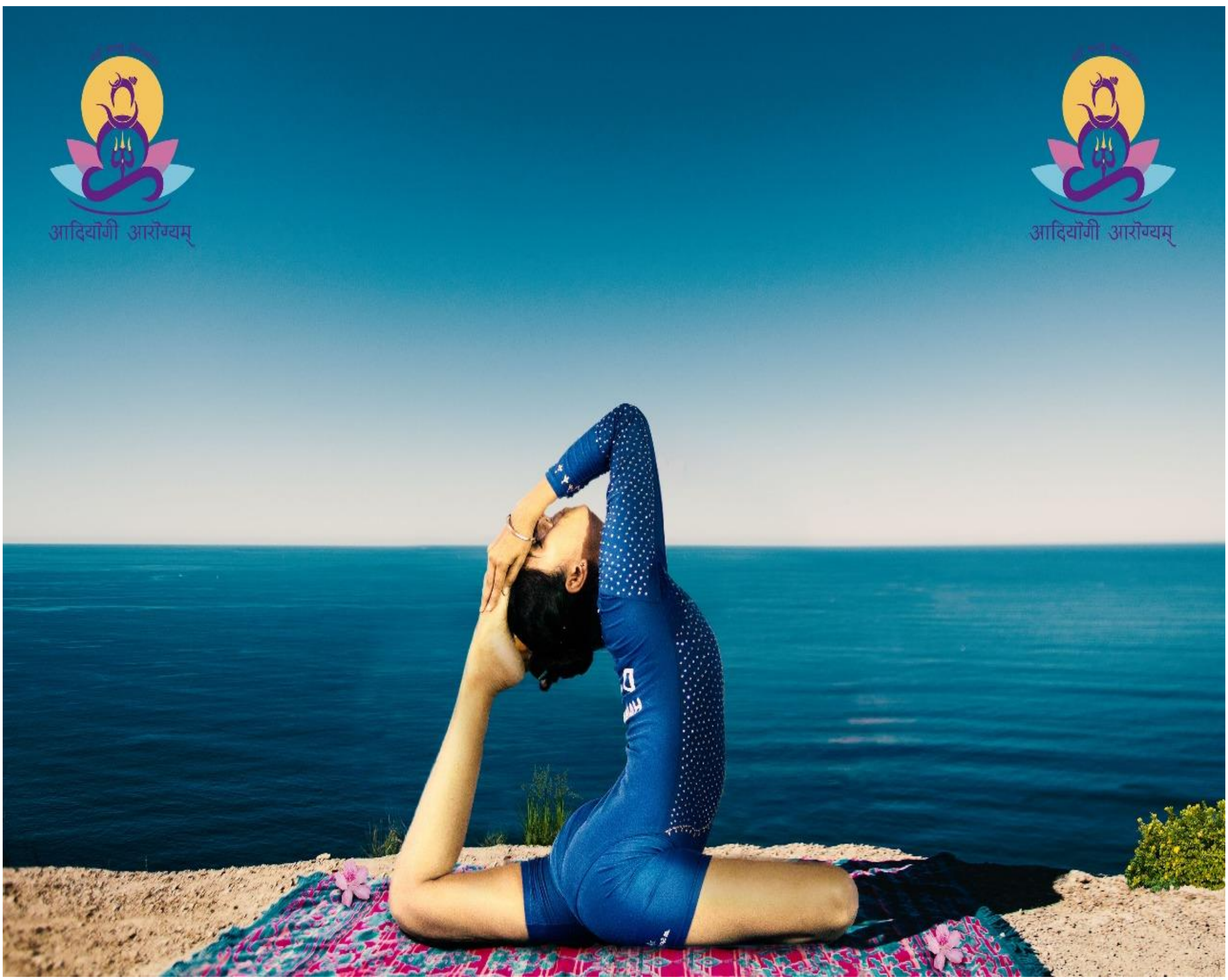
- Dr Anuja Rawat, HOD, Department of Naturopathy and Yoga, HNBG University, Srinagar.
- Dr. Chinmaya Pandya , Pro. Vice-Chancellor, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar.

I hereby declare that the given information is true to the best of my knowledge & belief.

Place: **Date:**

5th Conv
पंचम

22nd Interna
YOGA


आदियोगी आरोग्यम्
आदियोगी आरोग्यम्

PRESENTATION OF YOGA DEMONSTRATION IN FRONT OF ALL CHINA YOUTH FEDERATION IN DELHI

INTERNATIONAL YOGA FESTIVAL, PONDICHERY2012

International yoga festival, pondichery 2012

Yoga class -Italy group

Yoga session With Latvia group At D.S.V.V

योग स्पर्धा में गरिमा ने किया उत्कृष्ट प्रदर्शन

झाबुआ | कुरुक्षेत्र (हरियाणा) में आयोजित नेशनल इंटर यूनिवर्सिटी योग स्पर्धा में झाबुआ की गरिमा विनोद जायसवाल ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। उसने देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार के प्रतिनिधि के रूप में अपनी टीम के साथ स्पर्धा में सहभागिता की थी। गौरतलब है कि स्पर्धा में 50 से अधिक विश्वविद्यालयों की टीम ने हिस्सा लिया था। उसमें देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार की टीम तीसरे स्थान पर रही। उसमें भी गरिमा का प्रदर्शन सबसे बेहतर रहा। इस उपलब्धि पर गायत्री परिवार के प्रमुख डॉ. प्रणव पंड्या ने गरिमा का सम्मान किया। गायत्री परिवार के सदस्य डॉ. शिवनारायण सक्सेना, संतोष वर्मा, शिवगंगा के नीरज राठौर, यशवंत भंडारी, श्याम त्रिवेदी, शंभूसिंह पुरोहित आदि ने उन्हें शुभकामनाएं दी।

GETTING MEDAL BYDR. PRANAV PANDYA HEAD OF GAYATRI PARIWAR

सकल व्यापारी संघ, झाबुआ म.प्र.

कु. गरिमा विनोद जायसवाल
बसंत कॉलोनी, झाबुआ

प्रशस्ति-पत्र

माता-पिता द्वारा दिए गए उच्च संस्कार जीवन को ऊँचाई पर पहुँचाने में सहायक सिद्ध होते हैं और ऐसे ही विश्वास को अमलीजामा पहनाने का सार्थक प्रयास किया है झाबुआ की कु. गरिमा-विनोद जायसवाल ने, जिन्होंने अपनी कड़ी मेहनत एवं परिश्रम के बल पर योग विषय की प्रतिस्पर्धा में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर गोल्डमेडल हासिल कर झाबुआ ही नहीं वरन् पूरे राष्ट्र का गौरव विश्व में बढ़ाया है।

कु. गरिमा ने परिवार के अच्छे संस्कारों एवं प्रोत्साहन के बल पर योग प्रतियोगिता के राज्य, राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर विजेता का खिताब हासिल किया है। वर्तमान में आप योग विषय पर पी.एच.डी. कर रही है। आपकी इस उपलब्धि पर सकल व्यापारी संघ आपका सम्मान कर अपने आपको गौरवान्वित महसूस कर रहा है एवं आपको बधाई देते हुए ईश्वर से आपके उज्जवल भविष्य की शुभकामना करता है।

इति दिनांक : 26 जनवरी 2017

कमलेश पटेल
सचिव

नीरजसिंह राठौर
अध्यक्ष

सकल व्यापारी संघ झाबुआ के पदाधिकारी
एवं समस्त सदस्यगण, झाबुआ

रोटरी क्लब झाबुआ मण्डल 3040

उत्कृष्ट
खेल प्रतिभा
अलंकरण

कु. गरिमा विनोद जायसवाल

स्वर्ण पदक विजेता एवं राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिनिधित्व
अंतर्राष्ट्रीय योगा प्रतियोगिता 2017

वनांचलिय झाबुआ जिले की सीमित सुविधाओं के मध्य आपने अपने अदम्य साहस, समर्पण, दक्षता, परिश्रम, लगन और मजबूत इरादों के साथ लक्ष्य के प्रति समर्पित होकर महान उपलब्धि प्राप्त कर जिले का नाम प्रदेश, देश एवं खेल जगत में रोशन किया है।

इस निशिब्ध उपलब्धी पर रोटरी क्लब झाबुआ आपको उत्कृष्ट खेल प्रतिभा अलंकरण से अलंकृत करता है।

आपकी निरंतर प्रगति... उन्नति ....के साथ..

शुभकामनाओं सहित

दिनांक : 6.2.2017

रो. शैलेन्द्र चौरे	रो. यशवंत भंडारी	रो. जयेन्द्र बैरागी	रो. उमंग सक्सेना
सचिव	कार्यक्रम संयोजक	कार्यक्रम समन्वयक	अध्यक्ष

LIGHT UP ROTARY

रोटरी क्लब झाबुआ

मण्डल 3040

रोटरी रत्न अलंकरण

आदरणीया कु. गरिमा विनोद जायसवाल

(राष्ट्रीय प्रतिभाशाली योग छात्रा)

विलक्षणता ईश्वर प्रदत्त आशीर्वाद है एवं कर्म की रेखाएँ उन गुणों पर सोने में सुहागा का कार्य करती है। एक कस्बाई शहर की बेटी जब राष्ट्रीय क्षितिज पर परचम लहराए तो गर्व स्वभाविक है। वो व्यक्तित्व है कु. गरिमा विनोद जायसवाल जिनके कर्मफल की रेखा ने भाग्यफल को बदला है।

विद्यार्थी जीवन में कुछ अलग सोचने और करने की ललक गरिमा को पिता के अनुराग एवं मार्गदर्शन में प्राप्त हुई और ऊँची उड़ान का संबल दिया तथा भारतीय संस्कृति के केन्द्र हरिद्वार में देव संस्कृति विश्वविद्यालय से योग एवं समग्र स्वास्थ का अलहदा विषय चुना और अपने चुनाव को सार्थक किया।

योग के अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में तृतिय स्थान के साथ उत्तराखण्ड, राज्य स्तरीय एवं अंतर विश्वविद्यालयीन प्रतियोगिता में भी द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। हम अभिमानित हैं, उत्साहित हैं इस संभावना के प्रयास पर और शुभकामनाएँ देते हैं कि गरिमा और ऊँचाई और बुलंदी की ओर अग्रसर हो।

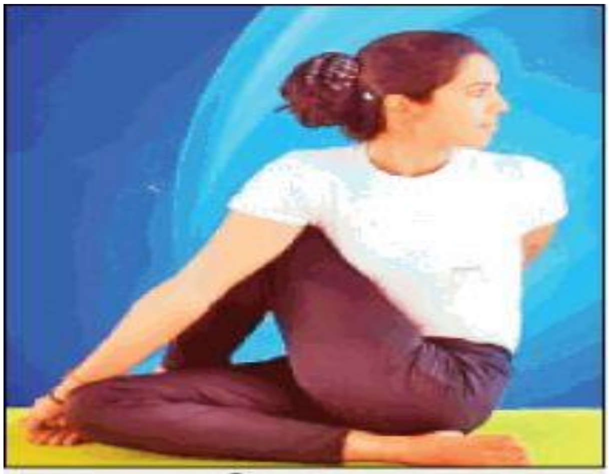
आपका संपूर्ण जीवन समग्र हो, उत्साहित हो, ऊर्जावान हो और आप योग के क्षेत्र में राष्ट्र का नेतृत्व कर विश्व में नाम रोशन करें इन्हीं शुभकामनाओं के साथ रोटरी क्लब झाबुआ आपको "रोटरी रत्न अलंकरण" से सम्मानित करता है।

इति दिनांक : 24 जून 2015, बुधवार-झाबुआ

शुभाकांक्षी

रो.जगदीश सिसौदिया	रो.नरेन्द्र जैन	रो. प्रमोद भंडारी
सचिव	मण्डलाध्यक्ष-3040	अध्यक्ष

रोटरी क्लब झाबुआ (म.प्र.)



गरिमा जायसवाल

राजपथ पर नहीं, झाबुआ में करेंगी योग

जिला स्तर के मुख्य कार्यक्रम में स्टेज पर होंगी गरिमा जायसवाल

झाबुआ। शहर की एक छात्रा का चयन विश्व योग दिवस पर देश के मुख्य कार्यक्रम के लिए राजपथ पर योग करने के लिए हुआ, लेकिन पिछले साल अंतरराष्ट्रीय योग फेस्टिवल के इंटर यूनिवर्सिटी कॉम्पीटिशन में तीसरे नंबर पर रही इस छात्रा ने वहां जाने के बजाय अपने शहर को प्राथमिकता दी। 21 वर्षीय गरिमा जायसवाल अब जनपथ के कार्यक्रम के बजाय शहर में आयोजित होने वाले जिला स्तर के मुख्य कार्यक्रम में हिस्सा लेंगी। वो स्टेज से योग का प्रदर्शन करेंगी। गरिमा विनोद जायसवाल हरिद्वार के देव संस्कृति विश्वविद्यालय की छात्रा है। वो यहां से यौगिक साइंस और पॉलिस्टिक हेल्थ विषय से एमएससी कर रही हैं। पिछले 6 साल से हरिद्वार में रहकर उन्होंने योग में निपुणता हासिल की। कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय प्लेटफॉर्म पर वो प्रदर्शन कर चुकी है। उनका चयन विश्व योग दिवस पर आयोजित मुख्य कार्यक्रम के लिए हुआ था। ये आयोजन दिल्ली में राजपथ पर होना है। इस बीच बुधवार को जिला पंचायत सीईओ ने गरिमा से कहा कि वो झाबुआ में आयोजित कार्यक्रम में स्टेज से योग की मुद्राएं करे। इस पर गरिमा ने फौरन स्वीकृति दे दी। अब वो उत्कृष्ट विद्यालय मैदान पर योग करेंगी।

पिटोल से पेटलावद जा रहे दुग्ध वाहन के साथ लूटपाट

झाबुआ। पिटोल से पेटलावद तक दूध देने आ रहे एक वाहन को मंगलवार को अज्ञात बदमाशों ने लूट लिया। मामले की रिपोर्ट कल्याणपुरा थाने

इंटरनेशनल योग चैंपियनशिप जितने वाली गरिमा ने दिया योग का प्रशिक्षण

झाबुआ | पुलिस विभाग द्वारा ट्रैफिक पार्क में सुबह 6 से 7 बजे तक योग कक्षा का संचालन किया जा रहा है। इसमें विशेषज्ञों द्वारा पुलिसकर्मियों के साथ ही आम लोगों को योगासन और प्राणायाम कराया जा रहा है। मंगलवार को इंटर नेशनल योग चैंपियनशिप जीतने वाली युवा योग गुरु गरिमा जायसवाल प्रशिक्षण देने पहुंची। गरिमा ने योगाभ्यास कराने के साथ ही कठिन आसन करके बताए।

ये है प्रदेश की पहली क्राइम ब्रांच जिसकी बागडोर है महिलाकर्मियों के हाथ

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस

पुलिस विभाग ने महिला सशक्तिकरण की दिशा में की पहल, क्राइम ब्रांच की टीम में नहीं है कोई भी पुरुष सदस्य

झाबुआ की स्पेशल 9 टीम

काम चुनौतीपूर्ण जरूर है लेकिन मुश्किल नहीं

महिलाएं काम के प्रति ज्यादा गंभीर होती हैं

गरिमा हरिद्वार में विदेशियों को दे रही योग का प्रशिक्षण

इंटरनेशनल योग चैंपियनशिप में जीत चुकी हैं गोल्ड

इंटरनेशनल योग स्पर्धा में झाबुआ की गरिमा का चौथा स्थान

पांडीचेरी में हुआ आयोजन, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार की ओर से की थी सहभागिता

झाबुआ | पांडीचेरी में 4 से 7 जनवरी तक आयोजित 21वें इंटरनेशनल योग फेस्टिवल-2015 में झाबुआ की गरिमा ने 21 से 25 वर्ष आयु वर्ग में चौथा स्थान प्राप्त कर जिले का गौरव बढ़ाया। स्पर्धा में भारत सहित चायना, फ्रांस, थायलैंड, कोरिया, श्रीलंका, जर्मनी व नेपाल के करीब 1 हजार प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया था। गरिमा ने देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार की ओर से सहभागिता कर अलग-अलग योगासनों की प्रस्तुति दी। श्रेष्ठ प्रदर्शन के आधार पर उसका चयन चौथे पुरस्कार के लिए हुआ। पुरस्कार स्वरूप पांडीचेरी टूरिज्म डिपार्टमेंट की तरफ से गरिमा को प्रशस्ति पत्र व ट्रॉफी प्रदान की गई।

गरिमा को पुरस्कार देते अतिथि।

जिले की एकमात्र युवा

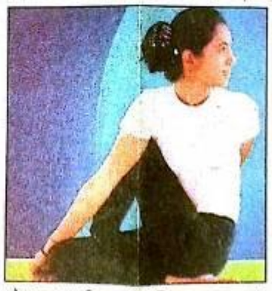
गरिमा देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार से योग में एमएससी कर रही है। वे जिले की एकमात्र युवा है जो विधिवत योग की पढ़ाई कर योग गुरु बनने की दिशा में आगे बढ़ रहीहै। उनकी उपलब्धि पर शिवगंगा प्रमुख महेश शर्मा, गायत्री परिवार प्रमुख डॉ. शिवनारायण सक्सेना, संतोष वर्मा संयुक्त जिला समन्वयक, श्याम त्रिवेदी, यशवंत भंडारी, नीरज राठौर आदि ने शुभकामनाएं दीं।

योग सिखाने भूटान जाएगी गरिमा

कई राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय आयोजनों में कर चुकी है नाम रोशन

झाबुआ। ब्यूरो

कई बार राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय योग प्रतिस्पर्धाओं में सफलता प्राप्त कर जिले का नाम रोशन करने वाली गरिमा जायसवाल अब योग का प्रशिक्षण देने भूटान जाएगी। ये अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग के विषय में उनकी और जिले की बड़ी उपलब्धि है। गरिमा फिलहाल हरिद्वार में देव संस्कृति विश्वविद्यालय में योग शिक्षा ले रही हैं।



योग का प्रदर्शन करती गरिमा जायसवाल।

पिता विनोद कुमार जायसवाल ने बताया कि गरिमा का चयन भूटान में योग का प्रशिक्षण देने के लिए हुआ है। तीन सदस्यीय दल में गरिमा के साथ दिलराज और भव्य भी भूटानवासियों को योग के गुर सिखाएंगी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 21 जून को भूटान में भी कार्यक्रम होगा। इसमें भी गरिमा व उसकी दोनों साथी प्रदर्शन करेंगी। तीनों छात्राएं 18 जून को दिल्ली से रवाना होंगी। गरिमा ने 2 वर्ष का समय विश्वविद्यालय में योग सीखने में अब तक दिया है। आगामी समय में वह योग विषय पर डॉक्टरेट भी करेंगी। योग विशेषज्ञ बनकर योग के क्षेत्र में नाम करना चाहती हैं। गरिमा की इस उपलब्धि पर उत्कृष्ट विद्यालय प्राचार्य आयशा कुरैशी, गायत्री परिवार, पतंजलि योग परिवार, शिवगंगा, रोटरी क्लब, आसरा पारमार्थिक ट्रस्ट, पशु-पक्षी मैत्री संघ, रोटरेक्ट क्लब, मार्निंग वॉक क्लब, बचपन बचाओ आंदोलन, बाल अधिकार मंच, सकल व्यापारी संघ, हनुमान टेकरी सेवा समिति आदि सामाजिक व धार्मिक संस्थाओं ने हर्ष व्यक्त किया है।

अपने समूह में पहला पुरस्कार प्राप्त करने पर गरिमा को पुरस्कृत करते अतिथि।

योग प्रतियोगिता जीती गरिमा ने

राज्य स्तर पर अव्वल, अब राष्ट्रीय स्तर पर लेगी हिस्सा

झाबुआ। शहर की गरिमा विनोद जायसवाल ने ग्वालियर में आयोजित प्रदेश स्तरीय योग प्रतियोगिता में पहला स्थान प्राप्त किया।

आयोजन योग फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा किया गया था। सोमवार को गरिमा को पुरस्कृत किया गया। उसने 21 से 25 वर्ष आयु समूह में पहला स्थान प्राप्त किया।

अब गरिमा 10 से 14 जनवरी तक बैंगलुरू में होने वाली राष्ट्रीय प्रतियोगिता में मप्र का प्रतिनिधित्व करेंगी।

गरिमा के अलावा प्रदेश के कुलदीप, सुनील, मनोज, प्रभा, ज्ञानेश्वर, कुसुम और नेहा ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर अपने-अपने समूहों में पहला, दूसरा या तीसरा स्थान प्राप्त किया। -निप्र

झाबुआ-आलीराजपुर भास्कर

सोमवार 16 जनवरी, 2017 माघ कृष्ण पक्ष-4, 2073

वीर इसलिए वीर होते हैं क्योंकि उनके अंदर असंभव को भी संभव करने का जुनून होता है। - जूलियस सीजर

थांदला > पेटलावद > जोबट > चंद्रशेखर आजाद नगर > बामनिया > मेघनगर

लड़की - तुम डॉक्टर कैसे बने?
लड़का - अरे ! उसके लिए तो बहुत दिमाग की जरूरत होती है।
लड़की : जानती हूं, इसीलिए तो पूछ रही हूं।

मौसम

तापमान	दिन	रात
झाबुआ	26.0	11.2
	(-1.2)	(+8.4)
अलीराजपुर	25.0	10.0
धार	28.04	8.4

पूर्वानुमान: ठंड बढ़ेगी, न्यूनतम तापमान 11 डिग्री सेल्सियस तक जा सकता है।

सूर्योदय कल प्रातः 07:15 | सूर्यास्त आज सायं 06:05

पहले गुड न्यूज

एम्स प्रवेश परीक्षा मई में, रजिस्ट्रेशन फरवरी से

झाबुआ | ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस (एम्स) नई दिल्ली देश के 7 कैंपस में

6 बार मामूली अंतर से चूकी, सातवीं बार में गरिमा ने जीता गोल्ड

जीतने की जिद : आदिवासी अंचल की पहली युवा जिसने इंटरनेशनल ओपन योग चैंपियनशिप जीती, गरिमा का कहना मन में ठान तो कठिन लक्ष्य भी हासिल कर सकते हैं

देव संस्कृति विवि हरिद्वार से योग में कर चुकी है एमएससी, अब पीएचडी की तैयारी

शक्ति बैरागी | झाबुआ

ये हैं गरिमा जायसवाल। उम्र 23 साल। पश्चिमी मप्र के आदिवासी जिले की पहली ऐसी युवा जिसने इंटरनेशनल योग चैंपियनशिप में गोल्ड जीता है। सफलता के इस सीढ़ी चढ़ने में उसे लंबा सफर तय करना पड़ा। लगातार 6 बार मामूली अंतर से चूकी। कभी दूसरी तो कभी तीसरी पोजिशन पर रही। पर हौसला बरकरार रखा। आखिर सातवीं बार में लक्ष्य हासिल कर ही लिया। हाल ही में पांडिचेरी में हुई 23वीं इंटरनेशनल ओपन योग चैंपियनशिप में झाबुआ की गरिमा ने देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार (टीम) की ओर से हिस्सा लेकर श्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए पहला स्थान प्राप्त कर स्वर्ण पदक अर्जित किया।

ये उपलब्धि इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि स्पर्धा में देश-विदेश के करीब 1 हजार से अधिक प्रतिभागियों ने सहभागिता की थी। वर्तमान में वह समयदान के तहत देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार में विदेशियों को योग का प्रशिक्षण दे रही है। इसके साथ ही योग में पीएचडी की तैयारी कर रही है।

लगातार प्रयासों के बाद मिली सफलता

गरिमा को स्वर्ण हासिल करने में काफी प्रयास करना पड़ा। वर्ष 2010 में ऋषिकेश में हुए इंटरनेशनल योग फेस्टिवल में पहली बार हिस्सा लिया लेकिन तीसरे नंबर पर रही। 2010 में ही हरिद्वार में हुई स्टेट लेवल योग चैंपियनशिप में दूसरे स्थान से संतोष करना पड़ा। 2014 में पांडिचेरी में आयोजित इंटरनेशनल योग फेस्टिवल में पांचवा स्थान प्राप्त किया। इसके बाद कुरुक्षेत्र में हुई ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी योग चैंपियनशिप में तीसरा स्थान प्राप्त किया। 2016 में पांडिचेरी में आयोजित इंटरनेशनल योग फेस्टिवल में फिर हिस्सा लिया लेकिन कुछ अंकों से पिछड़ने के कारण दूसरे स्थान पर रही और रजत पदक प्राप्त किया। जिंद (हरियाणा) में हुई ऑल इंडिया इंटरनेशनल योग चैंपियनशिप में भी तीसरे स्थान पर रही। आखिरकार 2017 की शुरुआत गरिमा के लिए सफलता लेकर आई। 4 से 7 जनवरी को पांडिचेरी में हुई इंटरनेशनल योग स्पर्धा में गरिमा ने सोना हासिल कर ही लिया।

पिता ने प्रतिभा देखी और हरिद्वार भेज दिया

गरिमा का बचपन से योग में रुझान था लेकिन स्थानीय स्तर पर प्रशासन की ओर से ऐसी कोई सुविधा नहीं है कि युवा योग के क्षेत्र में आगे बढ़ सके। पिता विनोद जायसवाल ने बेटी की प्रतिभा को पहचाना और 12वीं के बाद योग की पढ़ाई के लिए देव संस्कृति विवि हरिद्वार में एडमिशन दिला दिया। गरिमा ने योग एवं समग्र स्वास्थ्य प्रबंधन में बीएससी की व योग एंड होलिस्टिक हेल्थ विषय से एमएससी की पढ़ाई पूरी की। वर्तमान में गरिमा योग में पीएचडी की तैयारी कर रही है।

गरिमा की ये भी हैं उपलब्धियां

- गरिमा वर्ष 2014 में दिल्ली में हुए इंडो-थाईलैंड योग डेमोंस्ट्रेशन में देश का प्रतिनिधित्व किया।
- इंटरनेशनल योग दिवस पर 21 जून 2016 को भूटान में भारत का प्रतिनिधित्व किया।