

प्रेक्षाध्यान ऐकेडमी

(प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान प्रशिक्षण केन्द्र)

फोन : 079-23276271 • फैक्स : 079-23276606

Email : prekshabharti@yahoo.com

सादर प्रकाशनार्थ

योग भगाए रोग

पेथापुर 27 दिसम्बर, 2011

प्रेक्षाध्यान अकादमी के तत्वावधान में चलाए जा रहे जीवन विज्ञान एवं योग कार्यशाला के अन्तर्गत पेथापुर (गांधीनगर) की शालाओं में कार्यक्रम दिया गया। इन कार्यक्रमों में प्रशिक्षक शंभुदयाल टाक ने विद्यार्थियों को बताया कि प्रातः जल्दी उठने वाला और व्यायाम करने वाला विद्यार्थी बीमारी से दूर रहता है। प्रातःकाल के समय में वायुमण्डल में ऑक्सीजन की मात्रा सर्वाधिक रहने के कारण और उस समय आसन प्राणायाम यौगिक क्रिया एवं ध्यान करने से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है और इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने के कारण व्यक्ति निरोग बना रहता है। विद्यार्थी ब्रह्ममुहूर्त में पढ़ते हैं तो उसे अपना पाठ शीघ्र याद हो जाता है। विद्यार्थी को पढ़ने के साथ-साथ खेलना भी बहुत जरूरी है। खेलों से शारीरिक व मानसिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास होता है। प्रेम की भावना बढ़ती है। लक्ष्य प्राप्ति की मानसिकता का विकास होता है, खेलों से विद्यार्थी धैर्यवान एवं निडर भी बनता है। कार्यक्रमों में महाप्राण ध्वनी, यौगिक क्रियाएं, पेट और श्वास की क्रियाएं तथा दीर्घश्वास प्रेक्षा का अभ्यास करवाया गया। शालाओं की बहनों ने प्रेक्षाध्यान अकादमी के अध्यक्ष बाबुलाल सेखानी का हृदय से आभार व्यक्त करते हुए समय-समय पर इन कार्यशालाओं का नियमित आयोजन करने का निवेदन किया।

— अरविन्द कुमार दुगड़