

प्रेक्षाध्यान ऐकेडमी

(प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान प्रशिक्षण केन्द्र)

फोन : 079-23276271 • फ़ैक्स : 079-23276606

Email : prekshadhyanaacademy@yahoo.com, prekshadhyanaacademy@gmail.com

सादर प्रकाशनार्थ

प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान से अच्छा स्वास्थ्य संभव

अम्बापुर 26 नवम्बर, 2011

हमारा शरीर पांच तत्त्वों से बना है इसे स्वस्थ रखने के लिए आसन, प्राणायाम, यौगिक क्रियाएं, कायोत्सर्ग तथा अनुप्रेक्षा के प्रयोग उपयोगी हो सकते हैं। शरीर की हड्डियों, मांसपेशियों और भीतरी अवयवों को आसनों द्वारा स्वस्थ रखा जा सकता है वही प्राणायाम के द्वारा शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाया जा सकता है। यौगिक क्रियाएं हमारे शरीर में हड्डियों के जोड़ों को स्वस्थ रखने में सहायक है। कायोत्सर्ग थकान एवं चिंताओं से मुक्त रखने में मदद करता है। हम अपनी बुरी आदतों को अच्छी आदतों में बदलना चाहें तो यह भी अनुप्रेक्षाओं के द्वारा संभव है। प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान में हम अपने समग्र स्वस्थ स्वास्थ्य का दर्शन कर सकते हैं। प्रशिक्षक शंभुदयाल टाक ने अम्बापुर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के बीच अपने विचार रखे।

इस अवसर पर शाला के प्राचार्य छीनूभाई पटेल ने प्रेक्षाध्यान अकादमी, प्रेक्षा विश्व भारती का आभार प्रकट किया। प्रेक्षाध्यान अकादमी के अध्यक्ष बाबुलाल सेखानी ने बताया कि विद्यार्थियों की कार्यशालाओं का आयोजन प्रेक्षा विश्व भारती में शीघ्र ही आरंभ कर दिया जायेगा। जिससे वे प्रायोगिक प्रशिक्षण भी प्राप्त कर सकेंगे।

— अरविन्द दुगड़