

दिनांक 21/02/2014

**“ प्रेक्षाध्यान के प्रयोग व्याख्याताओं की कार्यक्षमता के विकास में सहायक ” डा० जे.के.मंगराज (प्रिंसीपल –
होटल प्रबन्धन संस्थान, अहमदाबाद)**

कोबा, गांधीनगर। प्रेक्षाध्यान ऐकेडमी द्वारा दिनांक 20/02/2014 सांय 5 बजे होटल प्रबन्धन संस्थान (अहमदाबाद) में कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विचार व्यक्त करते हुए प्रेक्षा विश्व भारती के प्रशासनिक अधिकारी अशोक कुमार जैन ने प्रेक्षाध्यान ऐकेडमी का परिचय दिया तथा कहा कि आज के समय में लोगों की दैनिक दिनचर्या बदल गयी है, वह प्रातः से लेकर देर रात्री तक व्यस्त रहता है ऐसे में ध्यान, योगाभ्यास का समय नहीं मिलता। परिणाम स्वरूप अनेक घातक रोगों से पीडित हो जाता है।

कार्यशाला में वरिष्ठ प्रेक्षा प्रशिक्षक शम्भुदयाल टॉक ने श्वास के महत्व को समझाते हुए बताया कि गहरा व लम्बा श्वास जहाँ शरीर में ऑक्सीजन की पूर्ति करता है वहीं ऊर्जा का निर्माण भी करता है। नियमित योगाभ्यास स्वस्थता प्रदान करता है। कार्यशाला में मन की चंचलता को कम करने व अधिक कार्य करने से होनी वाली थकान को दीर्घ श्वास प्रेक्षा के द्वारा शरीर का शिथिलीकरण करके मिटायी जा सकती है। कार्यक्रम में यौगिक क्रियाओं का अभ्यास, कायोत्सर्ग, दीर्घश्वास प्रेक्षा का अभ्यास करवाया गया। कार्य स्थल पर सही मुद्रा में बैठकर कार्य करने के बारे में बताया।

इस कार्यशाला में होटल प्रबन्धन संस्थान के प्रिंसीपल डा० जे.के.मंगराज ने कहा कि इस कार्यशाला में जो प्रयोगों को करने की विधि बतायी गयी है, वह सचमुच अद्वितीय है तथा इसके नियमित करने से कार्यक्षमता का विकास किया जा सकता है। कार्यशाला में संस्थान के 50 अधिकारियों, व्याख्याताओं एवं अन्य कर्मचारियों के बीच रखी गयी इस कार्यशाला की सभी ने प्रशंसा की। कार्यक्रम की समन्वयक संस्थान की ऐकेडमीक हैड श्रीमती मालती बोरडिया का महाप्रज्ञ साहित्य भेंट कर सम्मान किया गया।

