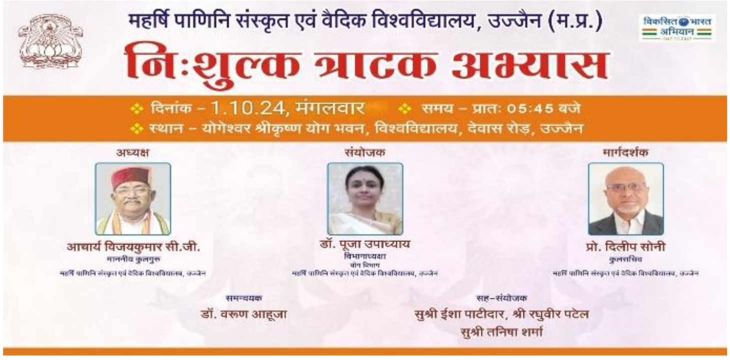

नि:शुल्क त्राटक अभ्यास कार्यशाला का आयोजन- दिनांक- 01-10-2024

उज्जैन: महर्षि पाणिनि संस्कृत में वैदिक विश्वविद्यालय के योग विभाग द्वारा एक नि:शुल्क त्राटक योग अभ्यास कार्यशाला का आयोजन 01 अक्टूबर 2024 को किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉक्टर पूजा मोहन उपाध्याय ने की।

कार्यशाला में प्रतिभागियों ने त्राटक क्रिया के माध्यम से पीनियल ग्रंथि को सक्रिय करने का अनुभव किया। इस दौरान इंद्रधनुष के विभिन्न रंगों का प्रभाव स्थूल और सूक्ष्म शरीर पर देखा गया। इस अभ्यास ने न केवल मानसिक शांति प्रदान की, बल्कि आत्मिक विकास में भी सहायक सिद्ध हुआ।

योग विभाग के डॉ वरुण आहूजा ने त्राटक क्रिया के वैज्ञानिक और आध्यात्मिक प्रभावों के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि कैसे यह साधना मानसिक तनाव को कम करने और ध्यान को केंद्रित करने में मदद करती है।

कार्यशाला के सह-संयोजक ईशा पाटीदार, श्री रघुवीर पटेल और तनीषा शर्मा ने भी अपने अनुभव साझा किए और प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया। इस शिविर में लगभग 65 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया और त्राटक अभ्यास का लाभ उठाया।

यह कार्यशाला विद्यार्थियों के लिए एक महत्वपूर्ण अवसर साबित हुई, जिससे उन्हें मानसिक और आध्यात्मिक विकास के साथ-साथ योग के वैज्ञानिक पहलुओं को समझने का भी मौका मिला। योग विभाग द्वारा ऐसे आयोजनों की निरंतरता विद्यार्थियों के लिए एक सकारात्मक और प्रेरणादायक वातावरण बनाने में सहायक होगी।