

Pranic Healing for teachers @ SBPS

'The more you meditate, the sooner you will find yourself.'

A meditation programme 'Pranic Healing' was organised in the school premises. The session commenced with introductory talk about Pranic healing given by Grand Master CHOA KOK SUI the founder of Pranic healing. It utilises prana to accelerate the body's inborn ability to heal oneself. Teachers were briefed about the benefits of meditation process which can be used to combat stress, hypertension and create deep peace. Teachers were also guided to amalgamate meditation in the classroom to make the students more aware of their surroundings.

The session also covered a range of skills and meditation techniques to recharge oneself, increase energy levels including body and breath work, progressive body relaxation, guided visualisation and creating a healing energy through the use of nature and universal energy connection. The session helped teachers to re-energise and manifest the greatness within themselves.

The Head Personnel & Admin Mr. Pradip Varma said that in today's era everyone remains stressed and we endeavour to organise such sessions at our school so that the teachers learn how to de stress themselves and turn into dynamic pedagogues.

The Principal Mrs. Paramjit Kaur said that such sessions enable the teachers to remain energetic and spread positivity among the students.

सरला बिरला पब्लिक स्कूल में शिक्षकों के लिए "प्राणिक हीलिंग" मेडिटेशन कार्यक्रम आयोजित

सरला बिरला पब्लिक स्कूल में शिक्षकों के लिए प्राणिक हीलिंग मेडिटेशन कार्यक्रम आयोजित किया गया। शिक्षकों को पी पी टी के माध्यम से प्राणिक हीलिंग के प्रणेता ग्रैंड मास्टर चो कुक सुई द्वारा बनाई गई पद्धति के आधार पर मेडिटेशन कराया गया। उपस्थित शिक्षकों को बताया गया कि किस प्रकार प्राणिक हीलिंग के द्वारा वे बेहतरीन ढंग से अपनी अधिकतम ऊर्जा का प्रयोग हर क्षेत्र में कर सकते हैं। एकाग्रता के साथ हम पूर्ण रूप से तनावमुक्त होकर काम कर सकते हैं। क्लासरूम टीचिंग के दौरान बच्चों को इस विधि के द्वारा तनावमुक्त होकर पढ़ने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

मेडिटेशन सत्र में यह भी बताया गया कि प्रकृति की ऊर्जा को भी हम अपने में समाहित कर सकते हैं और जरूरतमंद लोगों को ब्रह्मांड की शक्तियों का लाभ पहुंचा सकते हैं।

विद्यालय के प्रशासनिक व कार्मिक प्रमुख श्री प्रदीप वर्मा ने कहा कि आज की भागमभाग भरी जीवन पद्धति में लोग तनाव में रहते हैं। शिक्षकों के बीच ऐसे आयोजन का यही मुख्य उद्देश्य है कि वे तनावमुक्त रह कर अपना काम कर सकें।

प्राचार्या श्रीमती परमजीत कौर ने कहा कि प्राणिक हीलिंग जैसे कार्यक्रम से शिक्षक एकाग्रचित्त होकर अपना काम कर सकते हैं। सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर होकर वे क्लासरूम टीचिंग को अधिक प्रभावशाली बना सकते हैं।

