

WORKSHOP ON SCIENCE OF WELL BEING AND MIND FULNESS

18-April-2025

(Organized by Department of Computer Science & Applications)

A One-Day Hands-On Workshop was organized by the Department of Computer Science and Applications on “SCIENCE OF WELL BEING AND MIND FULNESS” on 18th April 2025. The Resource Person is Mrs. Deepthi Tummuri, Pranic Healing Trainer and Practitioner.

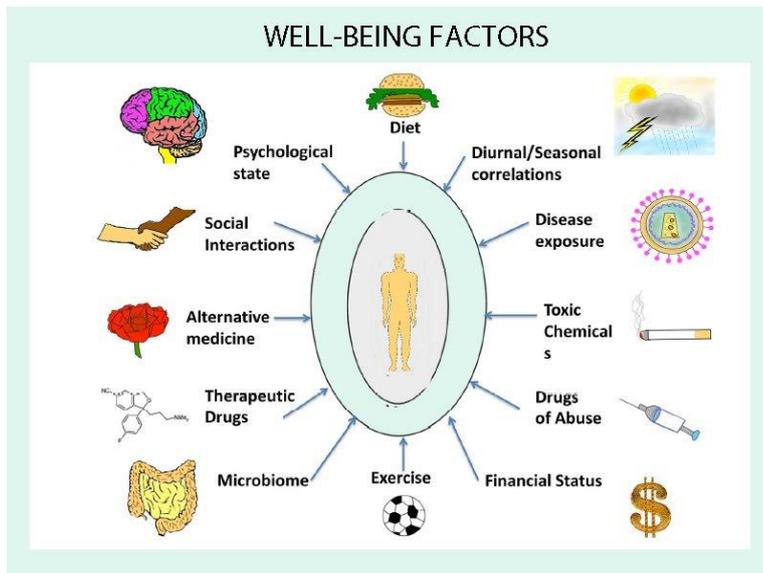
The science of well-being and mindfulness explores how practicing mindfulness and cultivating positive emotions can improve overall mental and physical health. Mindfulness, in particular, involves being present in the moment, reducing stress, and enhancing emotional regulation, while cultivating positive emotions like gratitude can lead to increased happiness and well-being.



Key aspects of the science of well-being and mindfulness:

- **Mindfulness:**
 - **Definition:** Mindfulness is about paying attention to the present moment without judgment
 - **Benefits:** Studies show that mindfulness can reduce stress, improve mood, and enhance well-being.
 - **Neuroscience:** Mindfulness practices can reduce activity in the amygdala (associated with fear and anxiety) and strengthen connections between the amygdala and prefrontal cortex (associated with emotional regulation), leading to improved stress response.
 - **Applications:** Mindfulness has been used to treat various conditions, including depression, anxiety, and chronic pain.
- **Cultivating Positive Emotions:**
 - **Definition:** Positive emotions, such as gratitude, joy, and love, can enhance well-being.

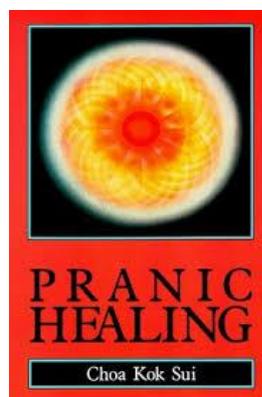
- **Benefits:** Research suggests that positive emotions can lead to better relationships, work outcomes, and even improved physical health.
- **Practices:** Techniques like gratitude journaling, acts of kindness, and savoring positive experiences can cultivate positive emotions.
- **The Interconnectedness of Well-being:**
 - **Physical and Mental Health:** The science of well-being recognizes that physical and mental health are interconnected. Practices like mindfulness and cultivating positive emotions can positively impact both.
 - **Social and Emotional Wellbeing:** Well-being also encompasses social and emotional aspects, such as strong relationships and the ability to manage emotions.
 - **Meaning and Purpose:** Finding meaning and purpose in life, often through spiritual or self-transcendent values, can also contribute to overall well-being.
- **Evidence and Research:**
 - **Scientific Support:** There is a growing body of evidence supporting the benefits of mindfulness and positive psychology practices.
 - **Well-designed studies:** Well-designed studies have shown positive outcomes for various conditions, including depression, chronic pain, and anxiety.
 - **Ongoing research:** Research is ongoing to further explore the mechanisms and benefits of mindfulness and well-being practices.
- **Applications in Daily Life:**
 - **Meditation and Mindfulness Practices:** Mindfulness can be practiced through meditation, but also through other techniques like deep breathing, yoga, or simply paying attention to one's senses.
 - **Integrating into routines:** Incorporating mindfulness and positive emotion practices into daily life, such as gratitude journaling or practicing kindness, can lead to positive changes.
 - **Specific tools and techniques:** Yale's Science of Well-Being course and other online resources provide practical tools and techniques for improving well-being.



Exploring the origin of Pranic Healing: Pranic Healing is a traditional science which is such an art that uses prana or life energy to heal illnesses in the human body. The word “prana” is a Sanskrit word which means “vital life force”. It is referred to as different names in different nations.

- ❖ In China it’s called “chi”.
- ❖ In Japan it’s called “ki”.
- ❖ In Greek it’s called “pneuma”.
- ❖ In Hebrew it’s called “ruah”.

Traditional societies used to follow and maintain similar modes of recuperating mechanisms which are known as shamanic healing, healing through divine forces, tantric healing and so on. In its current structure, Pranic Healing has been carefully, deliberately, logically created, which uncovered and was made globally renowned by Master Choa Kok Sui. Prana or ki is such an energy, which keeps the human body regulated, steady and active. This energy is inconspicuous yet pervasive. The energy within the human body is properly neutralized so that they do not suffer from any illness and can recuperate fast from any ailment. The point when the body's prana or ki is of an excessive amount or excessively little, it starts to suffer from a pathological condition. The result is that the body is not able to function appropriately, and inevitably displays side effects of ailment. It promotes the natural capacity of the body to heal itself.



There are two main principles of Pranic healing. They are:

- **Principle of self-recovery::** the human body has the potential to heal itself at the preliminary stage.

- **Principle of Life energy:** the lives of the human beings are continuing on this planet because each individual has got their own “prana, chi or life energy”. Thus, any ailment in the human body is healed by increasing the level of this life energy within the human body.

The system of pranic healing thus acts as a complementary alternative medicine in the society

Mechanism of Pranic Healing: Pranic Healing involves one of the effective systems of healing people through energy. It is referred to as a “no-touch” energy healing. Pranic healers believe that the human body is composed of two parts that is—

- The physical body
- The energy body.

It is believed that the diseases first lay its hand on the energy body before attacking the physical body of the individual. Therefore, pranic healing follows a unique principle that the human body is “self-repairing” in nature. It is such a living entity that has the power to heal itself. It helps to improve the process of healing by accelerating the energy on the part of the human body that is suffering from an ailment. It is an energy that moulds the physical body so that it can heal itself. There are four levels of Pranic healing that an individual needs to follow in order to obtain the benefits of this healing mechanism. Each level involves various subparts, which an individual is expected to carry out with utmost attention.

THE FOUR LEVELS OF PRANIC HEALING

- The **first** level is the elementary pranic healing. At this level, the ideas and systems are not difficult to learn. Deep concentration is the utmost need in this healing method. It takes around three to five sessions to take in the fundamental standards and systems furthermore to have the capacity to do basic pranic healing. Around one to two months of general practice and application are important so that one can be capable enough to move on to the next level.
- The **second** level involves the intermediate pranic healing. The individual is made to do Pranic breathing at this level. The major chakras are clarified completely. Visual focus is not needed. It takes around three to five sessions to take in the essential standards and systems to have the capacity to begin recuperating more troublesome ailments. In order to become proficient in the field, it takes around two months of standard practice and application.
- The **third** level involves the distant pranic healing. This level includes a progressive improvement of one's psychic workforce. It may take at an unknown time period that is from a few months to a few years of daily practice and application to grasp exceptionally

exact in diagnosis (as well as treatment of the disease) and to deliver foreordained results.

- The **fourth** level involves advanced pranic healing. The individuals need to have visualization at this level. A more intensive learning of the ways of ailment and the properties of the diverse sorts of prana is needed.

The mechanism of Pranic Healing involves the following seven essential treatment processes

MINDFULNESS

The word mindfulness is a translation of traditional Eastern words including smṛti (Sanskrit), sati (Pali), and dranpa (Tibetan). In contemporary Western psychology, mindfulness is considered to be the awareness one achieves through intentionally attending in an accepting and discerning way to one's current moment-to-moment experience (Kabat-Zinn, 2003; Shapiro & Carlson, 2009). Mindfulness is more than paying attention as it also involves an intimate knowing of what is arising as it is arising, without trying to change or control it. Thus, the process of mindfulness involves changing one's relationship to experience as opposed to changing experience itself - a way of training the mind, heart, and body to be fully present with life relating to all experience whether positive, negative, or neutral with kindness and openness.

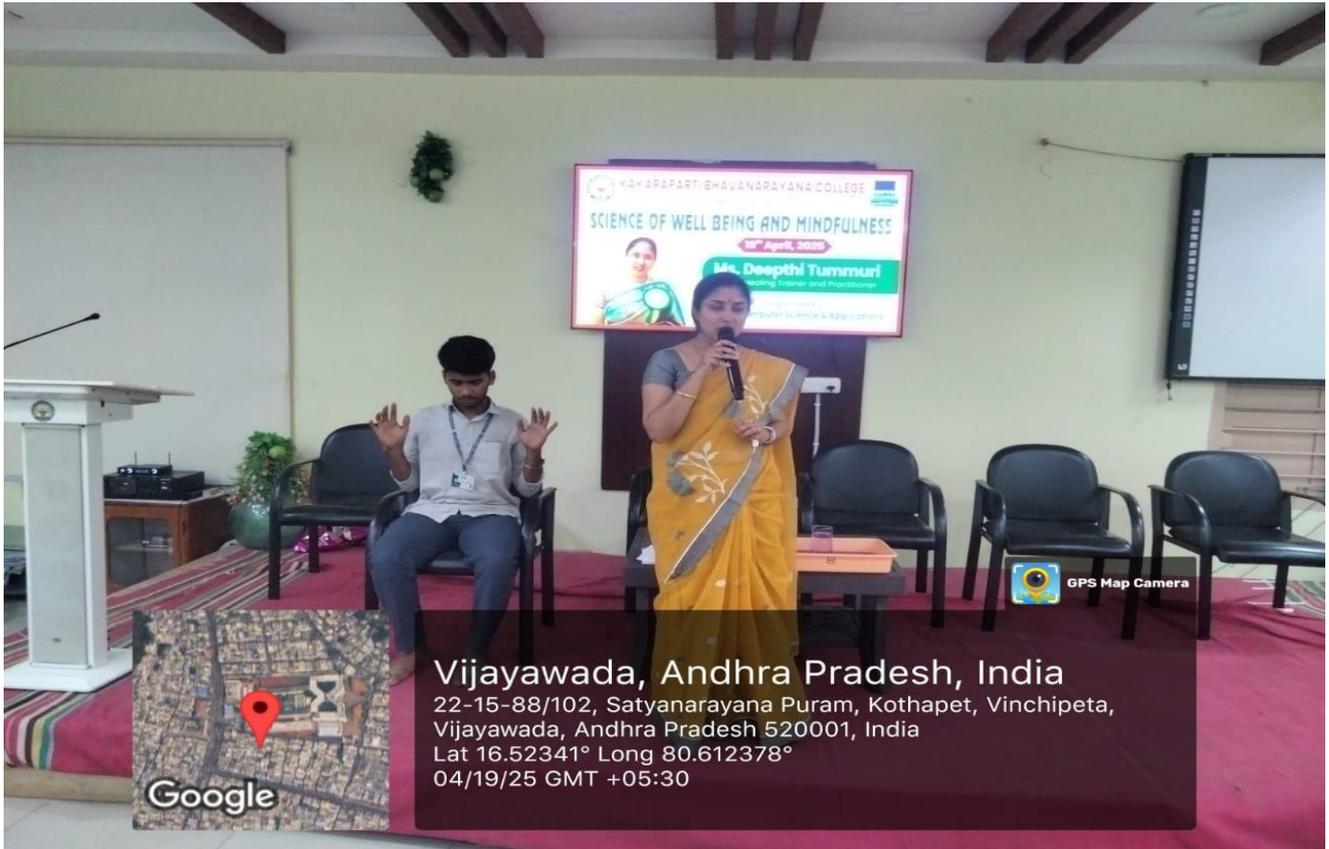


Mindfulness is often referred to as a consciousness practice a training and cultivation of awareness and presence. Although associated with meditation, mindfulness is more than a meditation technique or practice. Mindfulness can be a state, or an immediate experience of being present (sometimes referred to as mindful awareness). State mindfulness, in turn, can translate into more of a trait or disposition over time, in essence a fundamental way of being. Recent empirical work supports this idea that increasing state mindfulness over repeated meditation sessions may ultimately contribute to one having a more mindful disposition or trait.

PHOTO GALLERY







FELICITATION



Dr.G. Krishna Veni, Honourable Principal, felicitated the resource person Mrs. Deepthi Tummuri.

క్రియా ధ్యాన సాధనతో ఒత్తిడి దూరం..

ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకురాలు తుమ్మూరి దీప్తి విజయవాడ పశ్చిమ, సెల్ఐటి న్యూస్:- నిత్యం ధ్యానం, యోగ సాధన



ద్వారా ఒత్తిడి తీవ్రతను తగ్గించుకోవటం ఎంతో సులభమని ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకురాలు తుమ్మూరి దీప్తి అన్నారు. కేబీఎన్ కళాశాలలోని కంప్యూటర్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో సైన్స్ ఆఫ్ వెల్ బీయింగ్ అండ్ మైండ్ ఫుల్ నెస్ అనే అంశంపై విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న దీప్తి మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు మొబైల్ వాడకం మితిమీరటం కారణంగా మానసిక ఒత్తిడి

పెరగడంతో పాటు నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధుల బారిన పడే ప్రమాదం అధికంగా ఉందన్నారు. ఫలితంగా ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గి చదువులో రాణించలేరన్నారు. బ్రీటింగ్ ఎక్సర్సెస్ సైజ్, చైతన్య క్రియా ధ్యానం సాధన చేయడం ద్వారా మెదడు క్రియలను అదుపులోకి తీసుకురావచ్చన్నారు. మెదడులో కలిగే వివిధ ఆలోచనల్ని సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంచే సాధనామార్గాలుగా ఎలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చో,

శ్వాస నియంత్రణ పద్దులు, క్రియా యోగ, ప్రాణిక్ హీలింగ్ అంశాలను ప్రయోగ పూర్వకంగా విద్యార్థులకు వివరించారు. కార్యక్రమంలో హిందూ హై స్కూల్స్ కమిటీ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ వి.నారాయణ రావు, ట్రినిటీ డాక్టర్ జి.కృష్ణవేణి, వైస్ ట్రినిటీ పి.ఎల్.రమేష్, డాక్టర్ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, కంప్యూటర్ విభాగాధిపతి పి.రవీంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ధ్యానంతో ఒత్తిడి దూరం



మాట్లాడుతున్న వ్యక్తిత్వ నిపుణురాలు దీప్తి

చిట్టినగర్, న్యూస్టుడే: ప్రతి రోజు క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం, యోగా సాధన చేస్తే ఒత్తిడి నుంచి బయట పడటం సులభతరమని వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకురాలు దీప్తి సూచించారు. సోమవారం కొత్తపేట కేబీఎన్ కళాశాల కంప్యూటర్ నిపుణురాలు దీప్తి అనే వ్యక్తిత్వ నిపుణురాలు మాట్లాడుతున్న వ్యక్తిత్వ నిపుణురాలు దీప్తి

క్రియా ధ్యాన సాధనతో ఒత్తిడి దూరం.



విజయవాడ పశ్చిమ, ఏప్రిల్ 21: (వార్తా ప్రభ ప్రతినిధి) నిత్యం

సాక్షి

మునిసిపల్ కార్పొరేషన్, 28న నాగర్ కోయిల్ లను అధ్యయనం చేయనుంది.

ధ్యానం, యోగ సాధనతో ఒత్తిడి దూరం

వన్టౌన్(విజయవాడపశ్చిమ): నిత్యం ధ్యానం, యోగ సాధన ద్వారా ఒత్తిడి తీవ్రతను తగ్గించుకోవటం ఎంతో సులభమని ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకురాలు తుమ్మూరి దీప్తి సూచించారు. కేబీఎన్ కళాశాల కంప్యూటర్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో సైన్స్ ఆఫ్ వెల్ బీయింగ్ అండ్ మైండ్ ఫుల్ నెస్ అంశంపై విద్యార్థులకు సోమవారం అవగాహన కార్యక్రమం జరిగింది. ముఖ్యఅతిథి దీప్తి మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు మొబైల్ వాడకం మితిమీరడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరగుతోందన్నారు. దీని వల్ల ఏకాగ్రత, జ్ఞాపక శక్తి తగ్గి చదువులో రాణించలేరన్నారు. బ్రీటింగ్ ఎక్సర్సైజ్, సైజ్, చైతన్య క్రియా ధ్యానం సాధన చేయడం ద్వారా మెదడు క్రియలను అదుపులోకి తీసుకురావచ్చని సూచించారు. శ్వాస నియంత్రణ పద్ధతులు, క్రియా యోగ, ప్రాణిక్ హీలింగ్ అంశాలను ప్రయోగ పూర్వకంగా



మాట్లాడుతున్న తుమ్మూరి దీప్తి

విద్యార్థులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హిందూ హైస్కూల్స్ కమిటీ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ వి.నారాయణరావు, ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి.కృష్ణవేణి, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ పి.ఎల్.రమేష్, డాక్టర్ ఎం.వేంకటేశ్వరరావు, కంప్యూటర్స్ విభాగాధిపతి పి.రవీంద్ర పాల్గొన్నారు.

INVITATION



ISO 9001:2015

KAKARAPARTI BHAVANARAYANA COLLEGE

(Sponsored by S.K.P.V.V. Hindu High Schools' Committee)
Kothapeta, Vijayawada - 520 001.

NAAC 'A++' GRADE CYCLE 4

(AUTONOMOUS)



SCIENCE OF WELL BEING AND MINDFULNESS

19th April, 2025



Ms. Deepthi Tummuri

Pranic Healing Trainer and Practitioner

Organized by

Dept. of Computer Science & Applications