

पद्मासन करने कि समयपर निम्न बूंदेपर ध्यान रखना चाहिए

-) एक म्याट और कुशनमे आरामसे बैठीए । दाँया/ बाँया पयर एक आपसपर क्रस पोजिसनमे होना चाहिए । जब आप इस पोजिसनमे बैठते हे आपका मलद्वार कुशनके अन्दर होना चाहिए, मुत्रद्वार कुशनके बाहर होना चाहिए । सिकारु व्यक्तिके लिए सिर्फ क्रस पोजिसनभी काफी हे ।
- 二) गले को पिछे वाला भाग पुरी तरसे सिधे होना चाहिए । कंधे और छाति पुरा सिधा करके गोलाकार घुमाइए । इस पोजिसनमे रहेते हुए आपका छाती पुरा तरफ से सिधा करना चाहिए जिसकी बजेसे आपका मेरुदण्ड खुद सिधा हो जाएगा । थोडी देर कुछ समय इस पोजिसनमे बैठीए ।
- 三) हातका पोजिसन - बाँया हात कि उपर दाँया हात राखिए ।इस समय दाया हात के औँले बाँया तर्फ और बाँया हात कि औँले दाँया तर्फ सिधा पोइन्टइंग पोजिसनमे राखिए । आपका दोनो थम्ब आपसमे छुवाकर राखिए । इस समय आपकी पुरी ध्यान दाँया हातकि दुस्रा औँले पर रखना चाहिए ।
- 四) चिउड़ोको दबाकर अन्दर खिचके गलेपे छुवाकर राखिए ।
- 五) जिब्रोको थोडीसी रोल करके अन्दर खिचके मुख के अन्दर कडे भागपे छुवाकर राखिए ।
- 六) आँखको पुरा सिधा आगे करके धीरे धीरे बन्द करते जाइए ।
- 七) आपका श्वास प्रश्वासको धीरे धीरे कम करके जाइए, फिर लम्बा सास ले के खिचिए । इस समय आपका दिमागपर कुछभी

बाहर बाला चिज को नही आना चाहिए । आपका पुरा ध्यान श्वास प्रश्वासका धड्कन पर होना चाहिए ।

आ AH -उचारण (जप)

स्वास्थ्य मुटुके लिए ये जप बहुत लाभदायक है । । इस समयमे कोरोना भाइरसका बहुत बडा जोखिम है जिस्का असर प्रतक्ष्य श्वास प्रश्वास प्रणाली पर होता है । आ- उचारण (जप) अभ्यास के मदत से हमारा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता उचा होजता है । श्वास प्रश्वास समस्या ठीक होता है ।

आ AH- उचारण बिधि

- 一) पद्मासनमा बैठीए ।
- 二) मुखको जित्ना सके उचह करके खोलिए । उचह स्वरमे आ..... उचारण किजिये जैसे बच्चालोग रोते हे । इस अभ्याससे मुटु और फोकसो पर कम्पन पैदा होना चाहिए जो बहुत लाभदायक है ।
- 三) ये आ..... उचारण २५ सेकेण्ड करना पडेगा । सिकारु व्यक्तिके लिए २५ सेकेण्ड से कम करने से भी चलेगा ।
- 四) आ..... उचारण खाली पेटमे ३० से ४० मिनेट तक नियमित करने से बहुत लाभ होगा ।
- 五) एकान्त जग्गा पे ,जहाँ हावाको आने जाने क अच्छा प्रबन्ध है उहापर कर सकते है, अगर उस तरा कि जग्गा नही मिलेतो

अपना स्वर कम करके खुल्ला स्थान पर भी ये अभ्यास कर सकते हे लेकिन एकबार मे २५ सेकेण्ड होना चाहिए ।

हंग –हा(Heng-ha) उचारण अभ्यास

हंग और हा उचारण अभ्याससे आप फ्लु से वचसकते हे ।

बिधि

- 一) पद्मासनमा बैठीए ।
- 二) धीरे धीरे मुखको खुल्ला करते जाइए । जब आप हंग (Heng) उचारण करते हे आपका नाक पे महसुस होना चाहिए । इस अभ्याससे आपका नाकका अन्दर रहा ब्याक्टेरियाको बाहर करना मदत मिलेगा । आप फ्लु से वच सकते हे ।
- 三) हा ha -उचारण उच्च स्वरमे सुरवात करके छोटे स्वरमे अन्त्य करिये । आपको घुसा आया हुवा एकशनमे हा उचारण करना पडेगा । इस अभ्यासकि बजेसे मुख और गले कि अन्दर रहा ब्याक्टेरियाको बाहर करना मदत मिलेगा । इससे हमको संक्रमणसे बचना मदत मिलेगा ।
- 四) खाली पेटमा हंग र हा(Heng-ha) दोनो को ९९ पटक गिनके अभ्यास करना पडेगा ।
- 五) एकान्त जग्गापे जहाँ हावाको आने जाने का अच्छा प्रबन्ध हे उहा पर करने से अच्छा होगा ।

हाल कि समयमे ये कोरोनावाले संक्रमण से बच्नेके लिए उपर लिखा हुवा सभी अभ्यास लाभदायक हे ।

