

# षट्कर्म



## लाभ

षट्कर्म शारीरिक विषहरण में सहायता करता है, चिंता, क्रोध और अवसाद को कम करता है। यह पेट के अंगों को मजबूत बनाने और पाचन तंत्र को उत्तेजित करने में भी सहायता करता है। यह मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता को बढ़ावा देता है। यह प्राणायाम और ध्यान (ध्यान) जैसे अभ्यासों के साधक के रूप में कार्य करता है।

