

प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम



शीतली प्राणायाम



नाड़ी शोधन



प्राणायाम तनाव कम करता है, श्वसन स्वास्थ्य में सुधार करता है, मानसिक स्पष्टता, ऊर्जा एवं भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देता है, प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करता है, विषहरण में सहायता करता है तथा आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देता है। यह नींद और पाचन स्वास्थ्य में भी सुधार करता है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से सामंजस्यपूर्ण और आनंदमयी जीवन व्यतीत किया जा सकता है। इसका अभ्यास उचित मार्गदर्शन में करना चाहिए, और यदि आवश्यक हो तो किसी योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

मो.दे.रा.यो.सं. यूट्यूब चैनल के लिए
QR कोड को स्कैन करें

