

□□□□□ □□□□□

આજની ઝડપથી વધી પેઠાડુ જીંદગી આ બહુ આકાશ્મં થેલુ મૂશ કલ પ્નાવે છે. તેછત તમી સહનશક તવિધથીને ત્ણાવને છો કથી શકો છો અને તમથ થેજક ંમં સાધથ્ણ સુજાવ અને કસથ્તેનો સમવેશ કથીને અક કડપણાથી છુટકાથે મ્ણાવી શકો છો. તે સાથ દેખાશો અને તને સાહૂ લાગવા ંડશે. સ વાસ ંથ્ણના વશિષજ ંગોનુ મનવુ છે કે વાચામ બહુ મ્હત વપુથ્ણ છે. તેમો અભવ હદ્યનો થેગ અને બેજી સ વાસ ંથ્ણની સમ્સ ંયા સાથેજોડાયેલ છે.



Desk Exercises □□□□□□□□ (□□□□□□□□) □□□□□□□□ સચુંક તસાંધ અને સ નાચુ ની ઝક કડને થેકે છે અને તમથ શથીએ લરીલુ થખવામં મ્દ ક્કે છે. તે જ વાચે પહેલીવાર કમ ઉપર પહોચે અને જો તે ખેચ્વાની શ થેણી કથ્ત હોચ અને તે ઢીલા હશો ત વાચે તને બહુ સાહૂ લાગશે અને દવિસની ઘટના મં ઉત સાહની ભવના લાગશે. તે જ વાચે દવિસના અંતમં કથ્ત હોચ તે તને તે આથમ્દાયક લાગશે અને છુ ત્ણાવપુથ્ણ છે લાગશે.

કસથ્તે તમથ સ નાચુ ને મ્જુતપ્નાવે છે. જ વાચે તકાત્તો વચિથ કથીચે ત વાચે વજન ઉચ્કવાનો ખ ચાલ આવે છે, પણ તમથ સ નાચુ મ્જુતપ્નાવવા સેકડો પાઉડ વજન ઉપાડવાની જૂથ નથી. આ સંદથ્ણ ભમં "તકાત" સ નાચુ ને કમ કથ્વા મટે છે, નહી કે આકાથ અથ્મા સ નાચુ ના મેટા જથ્થ થ મટે સમ્થ નહી? પ થેથ્ણા નહી? ઉપકથ્ણ નહી? ખેચ્વાની અને મ્જુતથ્ણાની કસથ્તે ખુથ્ણી ઉપર, ક આળસુ કમ્ગાથ ઘ ચાનમં લઈને, બહુ સથ્ણ છે. તેને કથ્ત ફક તથેડી મનિટિ લાગે છે અને તે તમથ મ્જ ઉપથ્થી પણ કથી શકશો.

તે છત, દવિસના તે તમથ મ્જ ઉપર સત્તસાતકલાક કમ કથ્ત હોચ તે પણ ત વા ઘણા બ્ધ થ્સ ત છે, જે તમથ પગને, હાથને અને પેટને સાથ કથી શકે છે. સૌથી પહેલા તે તમથ કમ્પ્યુટર ઉપર તને ઘ ચાનમં લાવવા ક સુચ્ના આપો કે ત્ણે વાચામ કથ્વાનો છે અથ્મા દવિસમં ૬ થે ૭ વાથ ત વથીતકસથ્તકથ્વાની છે. દથેક કલાકે તેઉચ્ત ત થેશે. સુનશિ ચતિકથે કે તે ઉચ ગુણવત તવાળી ક ખુથ્ણી ઉપર પેઠા છો. તમથી પીઠના નીચલા પાછળના ભગને ક પ થકૂતકિ વળાક થખીને અને ચાદ થખીને ઉચ પેસો. અમે અહીયા ચોગા આધથતિ વાચામાથે દથ્થ શતિકથી છી, જે તે તમથ કાથ ચાલયમં દવિસ દથ્થ ચાન કથી શકો, જે તને સાધથ્ણ ઘજા જેવી કે, કાંડાનુ બેગદુ અને વાથંવાથ થ ત્ણાવથી બચવે. દથેક વાચામાનો સૌથી મ્હત વનો ભગ છે કે તને તમથ શથીએની અને શ વાસની જાણ છે.

□□□□□□□ □□□□□



Neck □) □□□

બેસેલી સ થતિમં, તમથી પીઠને સીધી કથે અને ગળાના સ નાચુ ને લંબવો અને મેટી ગોળકાથ ગતમિ ફેથ્વો.



Back & stomach હાથ ઉપર કબજે, પછી આ કચ્છે વખતે તથી દાઢીને નીચે લાવીને ઉપર લઈ જાવ, છાતીને પાછળ ત્ફ વાળો.



Shoulders ઘૂંટણો અને હળવેથી કોણીને વાકી કચ્છે, તથ ખંભને આસપાસ ફેરવો.



Neck તથ ખવડાને અને હાથને ટીલા કચ્છે, પછી હલાવો, આગળથી પાછળ અને ક બજુથી ઊંચી બજુ ફેરવો.



Chest પુછ્છીની સાથે સાથે ઘૂંટણો અને છાતીને ઉપર ત્ફ ફેલાવો, પછી તથ હાથનીચે ત્ફ લાંબ કચ્છે. પછી તથ શરીરને



Ankles તથ પગ ઊંચી ઠેગા કચ્છે અને પગની આંગળીને તથી ત્ફ ખેચે અને પછી છોડી દ્યો.



Knees ઘૂંટણો પાસે ડીબે, શરીરને સીધા કરવાની દેવાને ઇચ્છે તથો એને ઊંચી ઠેગા, તથ ઘૂંટણો કચ્છી ઊંચે વખતે ઊંચી તથ



