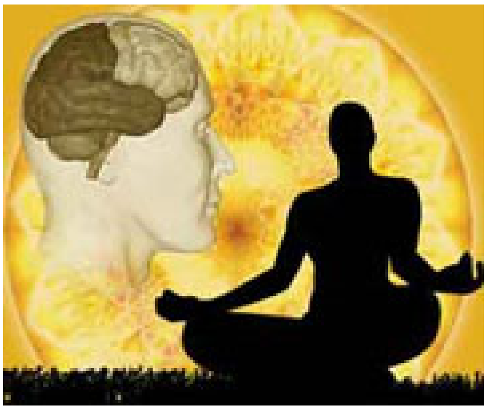
ન□યૂ યોથ□ક, ત.૨૮



જે લોકો કસથ્તકથ્વાનો સમ્ય ન ફાળવી શક્ત હોય તેમ્ને મટે થેજેથેજના કામ્ની મનસકિ તણ □છી કથ્વાનો શ□ થેષ□ઠ ઉપાય શ□ વાસ લેવાની કસથ્તહોય છે. શ□ વાસની કસથ્તગમ્ે ત્□યાથે ગમ્ે ત્□યાં કથી શકાય છે. ખૂબ□ છી પ□ થેક□ ટસિ કથ્તં જ તેમ્ની હથેટી બેસી જાય છે અને શ□ વાસની કસથ્તકથ્તં જ મનસકિ તણ ઘટવા લાગે છે. યોગમં તેમ્ને પ□ થણાયામ્ કહે છે.

નષિ□ ણાતેના અભ□ યાસ અનુસાથ કોઈ પણ સ□ થતિમિં જ□ યાથે મ્ગજ કામ્ કથ્તું બંધથઈ ગયું હોય તેમ્ લાગે અને આગળ શું કથ્વું તેમ્ની સમ્જ ન પડે. કામ્મં સાવ ડૂબી ગયા હોઈ□ તેવું લાગે તે શ□ વાસની કસથ્તત્થ્તકથી લેવી જોઈ□. ઊંડા શ□ વાસ સાથેશ□ વાસની કવાયતકથ્વાથી ત્થ્તજ શથીથ અને મ્ગજ બંને હળવા ફૂલ થઈ જવા લાગે છે. □ પછી સમ્ગ□ થ પથસિ□ થતિ અચનક જાણે કે સ□ પષ□ ટ બ્ની જાય છે. કામ્ હવે શી થીતેઆગળ લઈ જવું અને શી થીતેસફળ બ્નાવવું તેમ્ની સમ્જ પડવા લાગે છે.

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□

શ□ વાસ લેવાની કવાયત્થી શથીથ્ને ભ્થ્પૂથ પ□ થણવાયુ મ્ળવા લાગે છે. પ□ થણવાયુની ભ્થ્મ્થી મથનો દુખાવો મ્ટી જાય છે, થક ઊત્થી જાય છે, હતશા અને નથિશા દૂથ થઈ જાય છે, ઉત□ તેજના અને વધુપડત વચિથ્ની બ્ેથેની દૂથ થઈ જાય છે. થત□ થે સૂતં અગાઉ શ□ વાસની કસથ્ત કથ્વાથી ઊંઘ વહેલી આવે છે અને થેડી જ વાથ્મં ગાઢ ઊંઘ આવી જતં મ્ગજને ખૂબ થહતથય છે.

શ□ વાસની કસથ્તકથ્વાની હથેટી આવી જાય પછી ગમ્ે તેવ્ી સ□ થતિમિં મૂંઝાઈ જવાતું નથી અને દથેક મુશ□ કેલીનો અગાઉ કથ્તં વધુ સહેલાઈથી વધુસ□ વસ□ થતથી ઉકેલ લાવી શકાય છે.

શ□ વાસનની કસથ્તખૂબ સથળ છે. નથિંતમ્ની સ□ થતિમિં ઊભ થ્હો અથવ્ા બ્ેસો. ધીમ્ેધીમ્ે નાક વડે ઊંડો શ□ વાસ લો, મ્નમં પાંચ ગણાય □ટલો સમ્ય શ□ વાસ અંદથ લેતં થ્હો. ત્□ થણ ગણાય ત્□ યાં સુધી શ□ વાસ થેકી થખો. પછી ધીમ્ેધીમ્ે મ્નમં આઠ ગણાય □ટલો સમ્ય મેં દ□ વાથ શ□ વાસ છોડત થ્હો. દસથી પંદથ વખતઆ સમ્ગ□ થ ક□ થયિા કથ્ત થ્હો.

શ□ વાસ અંદથ લેતે વખતેપહેલાં પેટનો ભગ ફૂલવા દો પછી છાતેનો ભગ ફૂલવા દો. શ□ વાસ છોડતે વખતેછાતેનો ભગ ઢીલો છોડો અને પછી પેટ અંદથ ખેંચે.

મનવ સ□ વભવ અને શથીથ વજિ□ ઞાનના અભ□ યાસુ નષિ□ ણાતે□ તજેત્થ્મં કથ્ેલા અભ□ યાસમં જાણવા મ્ળ□ યું હતુંકે આધુમ્નકિ જીવન પદ□ ધતિ દથેક વ□ યક□ તનિે મનસકિ તણ જરૂથ આપે છે. □ટલે શથીથ્નો વ□ યાયામ્ ન કથી શકાય તે □ છામં □ છું શ□ વાસની કસથ્તજરૂથ કથ્વી જોઈ□.

Disclaimer: The news story on this page is the copyright of the cited publication. This has been reproduced here for visitors to review, comment on and discuss. This is in keeping with the principle of ‘Fair dealing’ or ‘Fair use’. Visitors may click on the publication name, in the news story, to visit the original article as it appears on the publication’s website.

Source: sandesh.com