

# योग श्वासप्रश्वास

परिचय: कठिन परिस्थितिहरूको सामना गर्दा तनावपूर्ण हुन सक्छ। तपाईंको भावनाहरूको प्रभावकारी व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने सिक्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यो गतिविधिले तपाईंलाई अभिभूत वा चिन्ताका अनुभूतिहरूसँग सामना गर्न र तपाईंको उच्छलन शक्ति निर्माणमा मद्दत गर्दछ।

## स्वस्थता तथा उच्छलन शक्तिका गतिविधिहरू

### समय

५ देखि २० मिनेट

### कठिनाई

सजिलो

### मानव संसाधन:

बस्ने शान्त ठाउँ

#### चरण १

- पद्मासन अर्थात् कमल मुद्रामा बस्नुहोस् (पलेटी कस्ने मुद्रा)।
- बायाँ बुढी औँलाको फेदमा चोरऔँलाको टुप्पोले छुनुहोस्।
- आफ्नो बायाँ हातलाई हत्केला माथितिर फर्काएर बायाँ घुँडामाथि राख्नुहोस्।
- आफ्नो दाहिने हातको चोरऔँला र माझीऔँला आँखीभौँहरूको बीचमा पर्ने निधारमा राख्नुहोस्।
- नाकको दाहिने प्वाल बुढीऔँलाले बन्द गर्नुहोस्।
- नाकको देब्रे प्वालबाट १० पटक सास फेर्नुहोस्।
- कुनै आवाज ननिकाली बिस्तारै अनि गहिरोसँग सास फेर्नुहोस्।
- नाकको दाहिने प्वाल खुलाउनुहोस् र साहिँली औँलाले देब्रे प्वाल बन्द गर्नुहोस्।
- नाकको दाहिने प्वालबाट १० पटक सास फेर्नुहोस्।

#### चरण २

- माथिको जस्तै उही आसन धारण गर्नुहोस्। नाकको देब्रे प्वालबाट सास भित्र तान्नुहोस्।
- सास तानिसकेपछि नाकको दुवै प्वाल बन्द गर्नुहोस् र सासलाई भित्रै रोक्नुहोस्।
- नाकको दाहिने प्वाल खोल्नुहोस् र सास छोड्नुहोस्।
- दाहिने नाकबाट नै सास तान्नुहोस्।
- दुवै प्वाल बन्द गर्दै सास रोक्नुहोस्।
- नाकको देब्रे प्वालबाट सास बाहिर फाल्नुहोस्।
- सास तान्ने, रोक्ने र छोड्ने दर १:१:१ हुनुपर्छ।
- दस पटक दोहोर्याउनुहोस्।

