

یوگا کی سانس لینا

تعارف: مشکل حالات سے نمٹنا تناؤ پیدا کر سکتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ اپنے جذبات کو مؤثر طریقے سے کیسے منظم کر سکتے ہیں۔ یہ سرگرمی آپ کو اپنے پریشان کن احساسات سے نمٹنے اور آپ کی اندرونی ہمت پیدا کرنے میں مدد کرے گی۔

تندرستی اور مشکلات
کے خلاف ہمت کے لیے
سرگرمیاں

درکار وقت

5 سے 20 منٹ

دشواری کی سطح

آسان

درکار وسائل

ایک پرسکون جگہ

مرحلہ نمبر 1

- پدماسنا یعنی کامل پوز میں بیٹھیں (کراس ٹانگوں والی حالت)۔
- اپنی شہادت کی انگلی کی نوک سے اپنے بائیں انگوٹھے کی بنیاد کو چھوئیں۔
- اپنے بائیں ہاتھ کو بائیں گھٹنے پر رکھیں اور اپنی ہتھیلی کا رخ اوپر کی طرف رکھیں۔
- اپنے دائیں ہاتھ کی شہادت کی اور درمیانی انگلی کو ابرو کے درمیان پیشانی پر رکھیں۔
- اپنے دائیں نتھنے کو اپنے انگوٹھے سے بند کریں۔
- اپنے بائیں نتھنے سے 10 بار سانس لیں۔
- بغیر کسی آواز کے آہستہ اور گہرا سانس لیں۔
- اپنے دائیں نتھنے کو کھولیں اور اپنی انگلی سے بائیں کو بند کریں۔
- اپنے دائیں نتھنے سے 10 بار سانس لیں۔

مرحلہ نمبر 2

- اوپر کی طرح ایک ہی حالت فرض کریں۔ اپنے بائیں نتھنے سے سانس لیں۔
- سانس لینے کے بعد دونوں نتھنوں کو بند کریں اور سانس کو اندر ہی رکھیں۔
- اپنا دائیں نتھنا کھولیں اور سانس نکالیں۔
- اسی (دائیں) نتھنے سے سانس لیں۔
- اپنی سانس روک کر دونوں نتھنوں کو بند کریں۔
- اپنے بائیں نتھنے سے سانس نکالیں۔
- سانس لینے، روکنے اور خارج کرنے کا میٹر 1:1:1 ہونا چاہئے۔
- 10 بار دہرائیں۔

