



Keep Moving Movement

सत्र 4

सही सांस, सही ज़िंदगी!



9 अगस्त, 2020

समय अद्भुत व्यक्तियों की एक विशाल सरणी
का साक्षी है।

महान नेता

निडर सपने देखने वालों

निर्भय योद्धा

उत्साही खोजकर्ता

आइए जानें कैसे उन्होंने अपने
आंतरिक संघर्षों से शांति बनाई।

“

**उन्होंने अपनी सांस की शक्ति
का उपयोग किया।**

”

आइए हम उनके रहस्यों का अभ्यास
करें और उनके कौशल में निपुण हो
जाएं।



यह अद्भुत साँस लेने की तकनीक
आपको जीवन के कई पहलुओं पर मदद करेगी,
उनमें से कुछ निम्नलिखित है -



ध्यान केंद्रित करने में
शांत रहने में
साहसी बनने में
स्वस्थ रहने में
सुशोभित बनने में
क्षमाशील होने में
चौकस रहने में
सकारात्मक बनने में
लचीला बनने में
शांत रहने में

रोमांच कारी

सांस

डर का सामना करने के लिए

“

सबसे बड़ा डर वास्तव में
सबसे बड़ा अवसर है।

”



1

एक आरामदायक मुद्रा से शुरू करें। आप फर्श पर, एक कुर्सी पर, या खड़े रह सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी हो और आपकी गर्दन और कंधों को आराम मिले। अपनी आंखें बंद करें।

2

कुछ सेकंड के लिए सामान्य रूप से सांस लें। बिना किसी तनाव के अपनी सांस पर ध्यान दें। अपनी नाक से अंदर और बाहर आती हवा को महसूस करें। सांस लेते हुए देखें कि शरीर के कौन से अंग में हलचल है।

जारी है...

रोमांच कारी सांस

3 जब आप तैयार हो अपनी नाक से गहरी सांस ले, पहले अपना पेट भरें, और फिर अपनी सांस को छाती तक खींचे।

4 इसे केवल तीन सेकंड के लिए रोकें। धीरे-धीरे अपने मुंह से सांस छोड़ें। अपने पेट को ढीला महसूस करें और अंदर खींचे जैसे आप धीरे-धीरे अपने शरीर से हवा को बाहर निकालते हैं। अपनी श्वास फिर से शुरू करने से पहले इसे एक सेकंड के लिए रोकें।

5 ऐसा 7 बार करें। गर्व महसूस करें, क्योंकि आपने गहरी सांस लेने के इस अद्भुत साहसिक कार्य पर अपना पहला कदम रखा।



अब आप एक साहसिक कार्य के लिए तैयार हैं। यदि आप इस प्रक्रिया को शुरू करने से पहले कोई डर महसूस कर रहे थे, तो आप पाएंगे, आप अब थोड़ा आराम कर रहे हैं और आप डर का सामना करने के लिए तैयार हैं।



सागर प्राप्ति

सांस

निराशा और चिड़ा पन पर काबू पाने के लिए



—“
जब आप अपनी भावनाओं पर प्रभुत्व पाते हैं,
तो आप अपनी प्रतिक्रियाओं पर प्रभुत्व पाते हैं।
—”

1 एक आरामदायक मुद्रा से शुरू करें। आप फर्श पर, एक कुर्सी पर, या खड़े रह सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी हो और आपकी गर्दन और कंधों को आराम मिले। अपनी आंखें बंद करें।

2 प्रथम में अपनी नाक से पेट के भीतर गहरी सांस लें और मुंह से बाहर निकालें।

जारी है...

सागर प्राप्ति सांस

3 सांस लेते हुए अपने होठों की हल्की ध्वनि करें और सांस छोड़ के मुंह खोले। श्वास लेने और छोड़ने की प्रति प्रक्रिया में जो ध्वनि है उससे समुद्र की लहरों की भांति अनुभव करें।

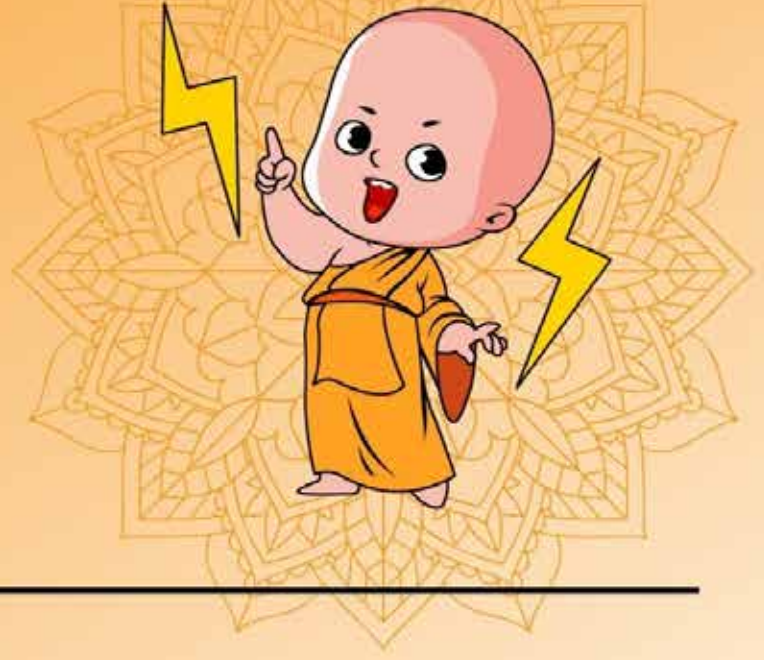
4 सात बार दोहराना समुद्र की लहरें शांति का अनुमान करेगी।



सागर के विश्राम को महसूस करें।
सहजता से मुस्कुराएं।

ऊर्जा कारी सांस

थकावट और कम ऊर्जा
से निपटने के लिए



—“

आपके पास ऊर्जा का स्तर जितना अधिक होगा,
आप उतना ही बेहतर प्रदर्शन कर पाएंगे।

—”

1

एक आरामदायक मुद्रा से शुरू करें। आप फर्श पर, एक कुर्सी पर, या खड़े रह सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी हो और आपकी गर्दन और कंधों को आराम मिले। अपनी आंखें बंद करें।

2

प्रथम में अपनी नाक से पेट के भीतर गहरी सांस लें और मुंह से बाहर निकालें।

जारी है...

ऊर्जा कारी सांस

3

अपने दाहिने नथुने को बंद करें, और बाएं नथुने के माध्यम से 10 त्वरित सांस अंदर और बाहर लें। आपका पेट आपकी सांस के साथ संकुचन और विस्तार होना चाहिए। अपने दाहिने नथुने से दोहराएं।

4

अब दोनों छिद्रों को खुला छोड़ दें और व्यायाम को दोनों नथुनों से दोहराएं। ये एक बार जब आप समाप्त कर लेते हैं, तो अपने शरीर में ऊर्जा की झुनझुनी महसूस करेंगे।

5

सात बार दोहराएं आप सतर्कता महसूस करेंगे।



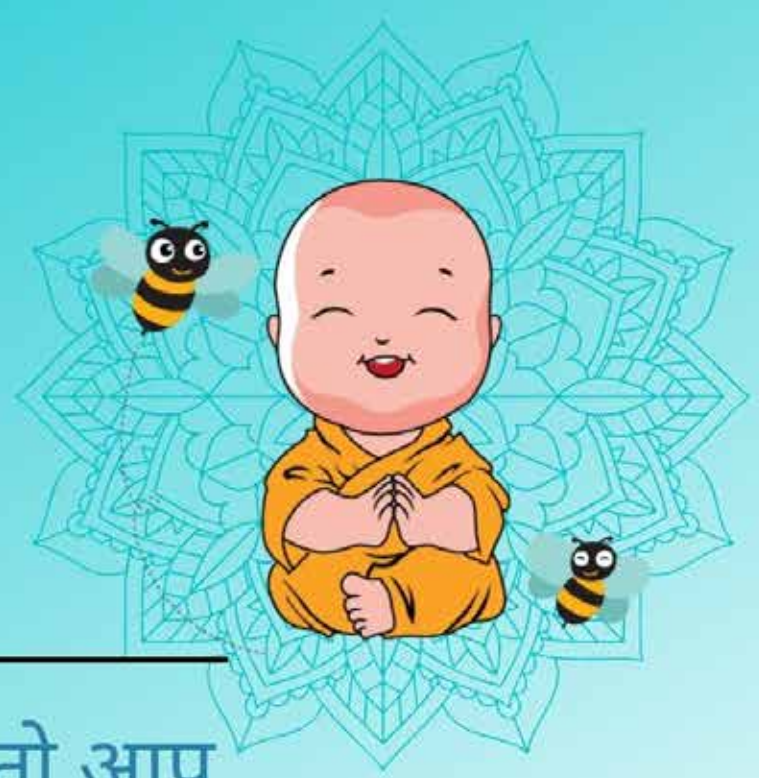
अपने शरीर में ऊर्जा की झुनझुनी महसूस करें।

एक उंगली को आसमान की तरफ उठाएं, ऊपर देखें और कहें "हाँ।"

मधुमक्खी

श्वास

एक अति सक्रिय विचलित मन को जीतने के लिए



—“
जब आप केंद्रित होते हैं तो आप
शक्तिशाली होते हैं
”—

1

एक आरामदायक मुद्रा से शुरू करें। आप फर्श पर, एक कुर्सी पर, या खड़े रह सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी हो और आपकी गर्दन और कंधों को आराम मिले। अपनी आंखें बंद करें।

2

प्रथम में अपनी नाक से पेट के भीतर गहरी सांस लें और मुंह से बाहर निकालें।

जारी है...

मधुमक्खी श्वास

3

सिर्फ अपनी नाक के माध्यम से सांस अंदर और बाहर ले जाएं अपनी हथेलियों का उपयोग करके अपने कानों को ढके। सांस छोड़ते समय मधुमक्खी जैसे गुनगुनाइए। सांस अंदर और बाहर जारी रखे। सांस छोड़ते समय की गुनगुनाहट से अपने सिर में कंपन का अनुभव करें।

4

सात बार दोहराए।



ध्वनी सुने जो मधुमक्खी के गुनगुनाहट की तरह लगती है। धीरे धीरे लेकिन निश्चित रूप से अपने सिर में अति सक्रिय, विचलित विचारों को बाहर निकाल देती है।



लोहे कारणी

सांस

नींद की कमी, बैचेनी, खरौद, व्याकुलता, उत्तेजना को जीतने के लिए



— “
उत्तेजित मान शैतान की
कार्यशाला है।
” —

1

एक आरामदायक मुद्रा से शुरू करें। आप फर्श पर, एक कुर्सी पर, या खड़े रह सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी हो और आपकी गर्दन और कंधों को आराम मिले। अपनी आंखें बंद करें।

2

प्रथम में अपनी नाक से पेट के भीतर गहरी सांस लें और मुंह से बाहर निकालें।

जारी है...

लोहे कारणी सांस

3

अपने पैरों के साथ शुरू करें। सांस लेते समय अपने पैर की मांसपेशियों को मोड़ें और उन्हें ऊपर की ओर घुमाएं।

4

अपने शरीर के सभी मांसपेशियों के साथ इस प्रक्रिया क्रम को दोहराए। सांस लेते समय मांसपेशियों को लोहे की तरह कठोर करे पाँच सेकेंड के लिए रुके। सांस छोड़ते समय उन्हें धीरे धीरे ढीला छोड़ दें।

5

अपनी जांघों को कठोर करें, फिर अपने कूल्हों, पेट, छाती की मांसपेशियों, कंधों, हाथों और हाथों, गर्दन और अंत में मांसपेशियों को।

6

उपरोक्त प्रक्रिया तब तक पूरे शरीर में जारी रखिए जब तक आप को आराम की अनुभूति नहीं होती।



इस प्रक्रिया के बाद आप अपने शरीर को शिथिल महसूस करेंगे।



विजेता की सांस

डर, तनाव, संघर्ष से
बचने के लिए



“

एक शांत मन = एक आश्वस्त मन ...

”

1

एक आरामदायक मुद्रा से शुरू करें। आप फर्श पर, एक कुर्सी पर, या खड़े रह सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी हो और आपकी गर्दन और कंधों को आराम मिले। अपनी आंखें बंद करें।

जारी है...

विजेता की सांस

2 अपने दाहिने हाथ की हथेलियों को अपने पेट बटन पर रखें। अपने पेट के उठने पर ध्यान केंद्रित करें और सांस छोड़ते हुए अपने पेट को नीचे की ओर जाते हुए महसूस करें। अपने कंधों और छाती को हिलने से रोकने पर ध्यान दें, केवल अपने पेट में सांस लें।

3 सात बार दोहराए।



इस सरल सांस का उपयोग करके अपने मन में शांत महसूस करें।

खोजकर्ता की सांस

शांति के लिए



— “
गति जीवन है
” —

1

यह सांस चलते समय किया जाता है। अपने आप को एक आरामदायक स्थिर गति के साथ स्थानांतरित करने और स्थिर गति से शुरू करने के लिए।

जारी है...

खोजकर्ता की सांस

2 जोर दिए बिना अपनी प्राकृतिक सांस पर ध्यान देते हुए, पहले सामान्य रूप से सांस लें। प्रथम में अपनी नाक से पेट के भीतर गहरी सांस लें और मुंह से बाहर निकालें।

3 अपने पेट को अपनी श्वास और सांस छोड़ते हुए महसूस करें। अपनी सांसों को लंबा रखें, और उन्हें अपनी चाल से समय दें। कुछ कदमों के लिए सांस लें, फिर कुछ कदमों के लिए सांस छोड़ें।

4 सात बार दोहराए।

या जब तक आप अपने गंतव्य के लिए नहीं भटक गए हों।



ब्रह्मांड की सांस

अपराधबोध, शर्म, उदासी को दूर
भगाने के लिए



— “
नकारात्मक भावनाएँ
अपनी क्षमता को मारती है।
” —

1

एक आरामदायक मुद्रा से शुरू करें। आप फर्श पर, एक कुर्सी पर, या खड़े रह सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी हो और आपकी गर्दन और कंधों को आराम मिले। अपनी आंखें बंद करें।

2

प्रथम में अपनी नाक से पेट के भीतर गहरी सांस लें और मुंह से बाहर निकालें।

जारी है...

ब्रह्मांड की सांस

3

सांस लेना जारी रखें, और उन भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करें जो आपको बुरा महसूस करा रहे हैं। कल्पना कीजिए कि वे भावनाएँ आपके शरीर में तैरते हुए धूल के कण हैं। जैसे ही आप सांस लेते हैं, आप उन्हें अपने पेट और छाती के अंदर खींच रहे हैं। जैसे ही आप अपनी सांस रोकते हैं, एक बॉल में इकट्ठा हुई बुरी भावनाओं की धूल की कल्पना करें। जब आप सांस छोड़ते हैं, तो अपने मुंह से और आकाश में धूल उड़ाने की कल्पना करें।

4

सात बार दोहराए।



जब आप सांस छोड़ते हैं, तो अपने मुंह से और आकाश में धूल उड़ाने की कल्पना करें।

KMM 2020
सत्र 4

सही सांस,
सही ज़िंदगी!



Email Id: contact@mykmm.org | Contact: 77210 65000



keepmovingmovement



keepmovingmovement



kmmpune



**Keep Moving
Movement**
www.mykmm.org



lifeschool
Inspirational Training
www.lifeschool.co.in