



Keep Moving Movement

सत्र 4

योग्य श्वास, योग्य जीवन!



9 ऑगस्ट, 2020

काळाने अनेक अलौकिक व्यक्तिमत्व
पाहिले आहेत.

महान

नेते

धाडसी

स्वप्न पाहणारे

निर्भय

योद्धे

उत्कट

अन्वेषक

तुम्ही आता शिकणार आहात, त्यांनी कशी मानसिक-भावनिक शांतता मिळवली, त्यांनी कशी त्यांच्या नकारात्मक भावनांवर मात केली, आणि सभोवतालच्या जगाशी संबंध प्रस्थापित केला.

“

**त्यांनी त्यांच्या श्वासाच्या
सामर्थ्यावर ताबा मिळविला.**

”

त्यांचे कौशल्य आत्मसात करा.
त्यावर प्रभुत्व मिळवा.



अनेक गोष्ठीपैकी हे श्वसन तंत्र तुम्हाला मदत करेल



लक्ष केंद्रित करायला

स्थिर राहायला

धाडसी बनायला

आरोग्यदायी बनायला

कृपाळू व्हायला

क्षमाशील व्हायला

जागरूक राहायला

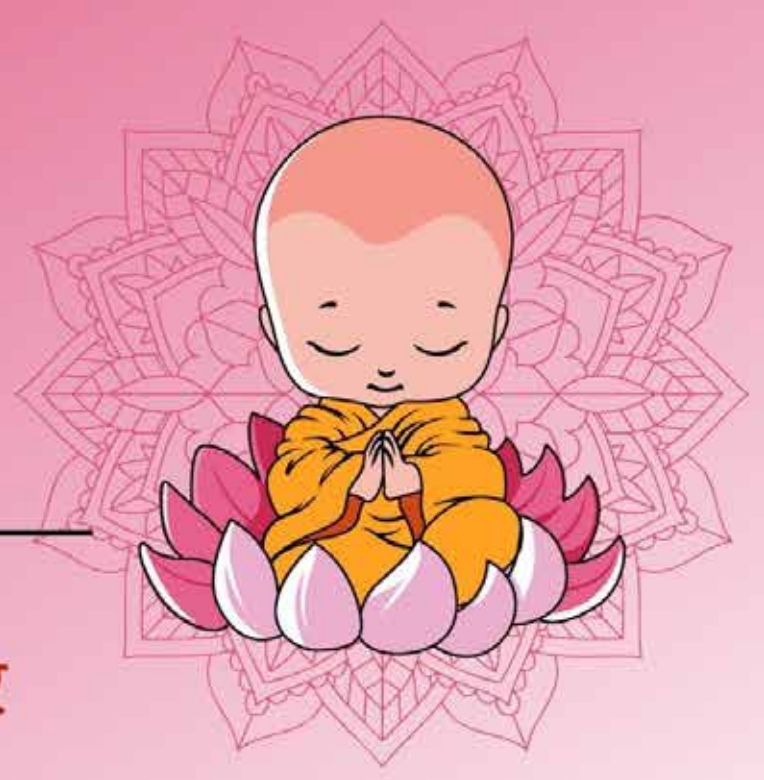
सकारात्मक राहायला

लवचिक राहायला

शांत राहायला

साहसी व्यक्तीचे श्वसन

भयावर मात करण्यासाठी



“

सर्वात मोठी भीती खरतर
सर्वात मोठी संधी असते.

”

1

सुरुवात, अगदी आरामदायी स्थितीत करा. तुम्ही जमिनीवर बसू शकता, खुर्चीत बसू शकता किंवा स्थिर उभे राहू शकता. खात्री करून घ्या तुमची पाठ ताठ आहे, मान सरळ आणि खांदे रिलॅक्स असू द्या, डोळे बंद करा.

2

काही क्षण अगदी सहजतेने श्वास घ्या. कोणतीही जबरदस्ती न करता, नेमकं कसं वाटतंय, त्यावर लक्ष केंद्रित करा. नाकाच्या आत आणि नाका बाहेर होणाऱ्या हवेच्या सळसळीची ची जाणीव होऊ द्या. तुम्ही श्वास घेताना, निरीक्षण करा शरीराच्या कुठल्या भागाची हालचाल होत आहे.

चालू आहे...

साहसी व्यक्तीचे श्वसन

3 जेव्हा तुम्ही तयार असाल, तेव्हा नाकाने खोलवर सूक्ष्म असा श्वास आत घ्या, आधी श्वास तुमच्या पोटात पूर्ण भरून घ्या, नंतर तुमच्या छाती मधून श्वास वर काढा.

4 फक्त 3 क्षणासाठी श्वास धरून ठेवा. हळुवार तुमच्या तोंडावाटे श्वास बाहेर सोडा. पोट रिकामे झाल्याची जाणीव होऊ द्या, पोटात खेचा, तुमच्या शरीरातील हवा हळुवारपणे बाहेर जाऊ द्या. एक क्षणभर श्वास रोखून ठेवा, पुन्हा नव्याने श्वास घेण्याआधी.

5 ही क्रिया 7 वेळा करा. अभिमान बाळगा (स्वतःला शाबासकी द्या) कारण तुम्ही पहिली यशस्वी क्रिया केली आहे, आश्चर्यकारक साहसी खोलवर श्वसनाची.

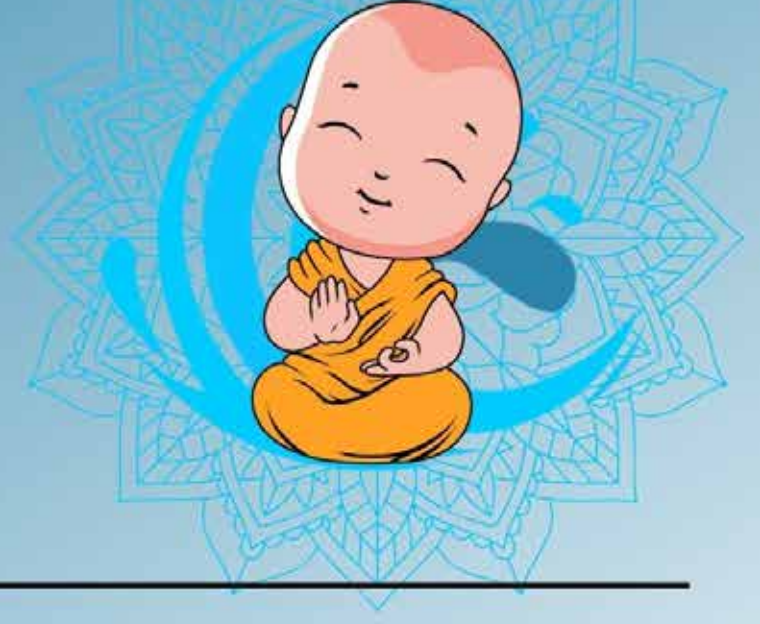


आता तुम्ही सहसासाठी तयार आहात. ही श्वसन क्रिया सुरू करण्यापूर्वी जर तुम्हाला कुठली भीती वाटत होती, तर तुम्हाला आता जाणवेल, तुम्ही थोडं निश्चिंत / रिलॅक्स झाले आहात आणि भीतीला सामोरे जाण्याची तुमची इच्छा आहे.



समुद्र श्वसन

निराशा आणि चिडचिडेपणा वर
मात करण्यासाठी.



—“
जेव्हा तुम्ही तुमच्या भावनांवर प्रभुत्व
मिळवता, तेव्हा तुम्ही तुमच्या प्रतिसादांवर ही
प्रभुत्व मिळवतात.
—”

1 अगदी आरामदायी स्थितीत सुरुवात करा. तुम्ही जमिनीवर बसू शकता, खुर्चीत बसू शकता, किंवा स्थिर स्थितीत उभे राहू शकता. खात्री करून घ्या तुमच्या पाठीचा कणा ताठ आहे आणि तुमची मान आणि खांदे आरामदायी स्थितीत आहे. डोळे बंद करा.

2 सुरुवात करण्यासाठी नाकाने काही खोलवर श्वास आत घ्या आणि तोंडावाटे बाहेर सोडा. बेंबीच्या देठापासून खोलवर श्वास आत घ्या.

चालू आहे...

समुद्र श्वसन

3 तुम्ही श्वास आत घेताना तुमच्या श्वासाचा हळुवारपणे आवाज होऊ द्या(ओठ बंद असू द्या) आणि श्वास सोडताना (तोंड उघडे) सुद्धा. समुद्रकिनाऱ्यावरील लाटेच्या आवाजाप्रमाणे, आवाज जाणवतो ते पहा.

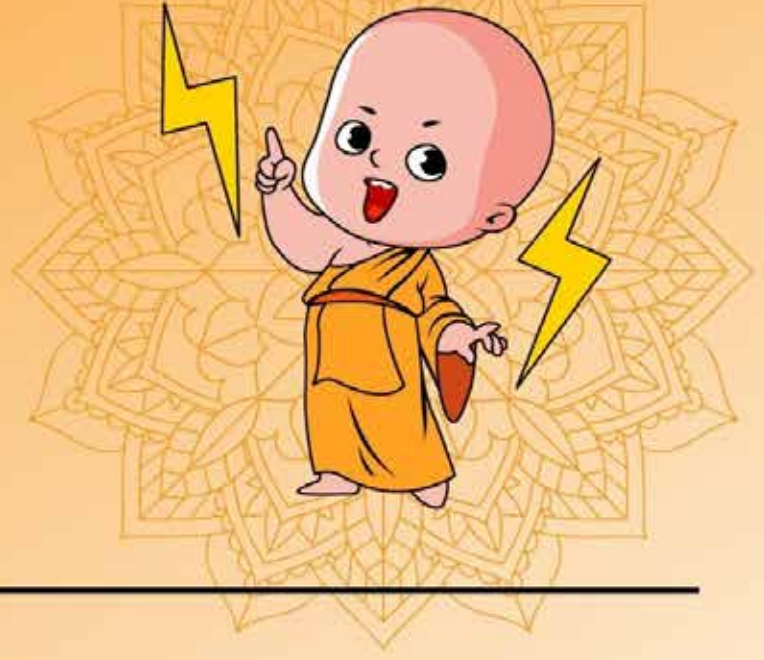
4 ही क्रिया 7 वेळा करा.



समुद्र शांततेने भिजल्याची अनुभूती घ्या.
सहजतेने हसा.

विजेचा श्वास

थकवा आणि कमी ऊर्जेला
हाताळण्यासाठी



— “ —
जेवढी तुमच्या उर्जेची पातळी उच्च, तेवढे
उत्तम कामगिरी तुम्ही करू शकाल.

— ” —

1

अगदी आरामदायी स्थितीत सुरुवात करा. तुम्ही जमिनीवर बसू शकता, खुर्चीत बसू शकता किंवा स्थिर उभे राहू शकता. खात्री करून घ्या तुमची पाठ ताठ मान सरळ आणि खांदे रिलॅक्स / आरामदायी स्थितीत असू द्या. डोळे बंद करा.

2

सुरुवात करण्यासाठी काही क्षण खोलवर श्वास नाकावाटे आत घ्या आणि तोंडावाटे बाहेर सोडा. बेंबीच्या देठापासून खोलवर श्वास आत घ्या.

चालू आहे...

विजेचा श्वास

3

तुमची उजवी नाकपुडी बंद करा, आणि डाव्या नाकपुडीने 10(quick) द्रुत श्वास आत घ्या आणि बाहेर सोडा.

तुमच्या श्वासाबरोबर, तुमची नाभी आकुंचन आणि प्रसरण पावली पाहिजे(आत आणि बाहेर) आता हिच क्रिया उजव्या नाकपुडीने पुन्हा करा.

4

आता दोन्ही नाकपुड्या मोकळ्या सोडा, हीच क्रिया दोन्ही नाकपुड्या नी पुन्हा करा. एकदा ही क्रिया पूर्ण झाली की, ऊर्जेचा स्रोत संपूर्ण शरीरभर तुम्हाला जाणवेल.

5

ही क्रिया 7 वेळा करा. सतर्कता जाणवेल.



ऊर्जेचा स्रोत संपूर्ण शरीरभर तुम्हाला जाणवेल

आकाशाकडे एक बोट उंच करा, वर पहा आणि "होय" म्हणा.

मधमाशीचे श्वास

अतिक्रियाशील आणि विचलित
मनाला जिंकण्यासाठी



—“
जेव्हा तुम्ही एकाग्र असतात, तुमचे
लक्ष केंद्रित असते तेव्हा तुम्ही
शक्तिशाली असतात
—”

1

अगदी आरामदायी स्थितीत सुरुवात करा. तुम्ही जमिनीवर बसू शकता, खुर्चीत बसू शकता किंवा स्थिर उभे राहू शकतात. खात्री करून घ्या तुमची पाठ ताठ आहे, मान सरळ आणि खांदे रिलॅक्स आहेत. डोळे बंद करून घ्या.

2

सुरुवात करण्यासाठी काही क्षण खोलवर श्वास नाकावाटे आत घ्या आणि तोंडावाटे बाहेर सोडा. नाभीपासून आत खोलवर श्वास घ्या.

चालू आहे...

मधमाशीचे श्वास

3

फक्त तुमच्या नाकावाटे श्वास आत घ्या आणि बाहेर सोडा. तुमच्या हाताच्या तळव्याने तुमचे कान झाका. श्वास बाहेर सोडताना, गळ्याच्या मागील भागातून गुंजन करा. सातत्याने श्वास आत घ्या आणि बाहेर सोडा, श्वास सोडताना गुंजन करा आणि त्या गुंजना चा कॅप तुमच्या डोक्यात होऊ द्या.

4

ही क्रिया 7 वेळा करा.



ह्या गुंजना चा आवाज मधमाशीच्या गुंजना प्रमाणे ऐका. हळुवारपणे पण खात्रीपूर्वक तुमच्या डोक्यातील अतिक्रियाशील विचार आणि विचलित विचार बाहेर पडतील.



पोलादाचा श्वास

निद्रानाश, अस्वस्थपणा, राग,
चिडचिडेपणा वर मात करण्यासाठी



—“
चिंताग्रस्त मन भुताची
कार्यशाळा असते.
—”

1

तुमच्या बिछान्यावर आरामदायी स्थितीत पहुडा/ झोपा किंवा जमिनीवर चेहरा वर करून आणि हात तुमच्या शरीराच्या बाजूला ठेवून झोपा/ आडवे व्हा. जर तुम्ही झोपू शकत नसाल तर खुर्ची शोधा, खुर्चीत पाठ ताठ ठेवून, मान सरळ ठेवून आणि पाय जमिनीला सपाट ठेवून बसा.

2

सुरुवात करण्यासाठी काही क्षण खोलवर श्वास नाकावाटे आत घ्या आणि तोंडावाटे बाहेर सोडा. नाभीपासून खोलवर श्वास आत घेण्याची क्रिया सुरु करा.

चालू आहे...

पोलादाचा श्वास

3

तुमच्या पाया पासून सुरुवात करा, तुमच्या पायाचे स्नायू वरच्या दिशेने वळून घ्या आणि तुमचे बोटे वळवून घ्या. हे असे 5 सेकंद पर्यंत श्वास आत घेताना घट्ट धरून ठेवा, त्यानंतर श्वास सोडा आणि त्यांना पूर्णपणे आरामदायी स्थितीत आणा. श्वास बाहेर सोडताना त्या स्नायूंमधील ताण बाहेर पडल्याची जाणीव होते.

4

एका वेळी एक, आशा स्नायूंच्या समुहाने तुमच्या शरीराची हालचाल करा. श्वास आत घेताना किमान 5 सेकंद प्रत्येक स्नायूसमूहांना घट्ट धरून ठेवा. पोलादासारखे घट्ट होईपर्यंत त्या स्नायूंना आवळून धरा, श्वास सोडताना त्यांना पुन्हा पूर्णपणे रिलॅक्स करा.

5

पुढे तुमच्या मांड्या आवळून घ्या, त्यानंतर नितंब, पोट, छातीचे स्नायू, खांदे, हात आणि हाताचे स्नायू, मान आणि शेवटी, चेहऱ्याचे स्नायू.

6

स्नायूंचे आवळणे आणि स्नायू सईल सोडणे, श्वास आत घेणे आणि बाहेर सोडणे, ही क्रिया पूर्ण शरीरभर करा.



तुम्हाला संपूर्णपणे ताजेतवाने आणि आरामदायी वाटेल.



विजेत्या चा श्वास

भीती, ताण संघर्ष, तिरस्कार
यावर मात करण्यासाठी,
आत्मविश्वासू होण्यासाठी.



“

शांत मन = आत्मविश्वासू मन

”

1

आरामदायी स्थितीत सुरुवात करा, तुम्ही जमिनीवर बसू शकता खुर्चीत बसू शकता किंवा स्थिर उभे राहू शकतात. खात्री करून घ्या, तुमची पाठ ताठ आहे मान सरळ आहे आणि खांदे रिलॅक्स आहेत. डोळे बंद करा.

चालू आहे...

विजेत्या चा श्वास

2 तुमच्या उजव्या हाताचा तळवा तुमच्या नाभीवर ठेवा, श्वास आत घेताना हळुवारपणे वर येणाऱ्या नाभीवर लक्ष केंद्रित करा आणि श्वास बाहेर सोडताना नाभी आत जाण्या वर लक्ष केंद्रित करा. खांदे आणि छातीच्या हालचालीवर लक्ष केंद्रित करा. तुमच्या पोटातून श्वास घ्या.

3 ही क्रिया 7 वेळा करा.



साध्या पद्धतीने श्वास घेऊन मन शांत झाल्यासारखे वाटते.

अन्वेषका चा श्वास

शांततेसाठी



— “
गती हे जीवन आहे
” —

1

हा श्वास चालताना किंवा हालचाल करताना घेतला जातो. स्वतःला हालचाल करण्यासाठी थोडी जागा द्या. आणि आरामदायी स्थिर वेगाने सुरुवात करा.

चालू आहे...

अन्वेषका चा श्वास

2

पहिल्यांदा सहजतेनेन श्वास घ्या, कोणतीही जबरदस्ती न करता, स्वतःच्या नैसर्गिक श्वासाकडे लक्ष द्या. एकदा तुम्ही तयार झालात की, सुरुवात करण्यासाठी, खोलवर श्वास नाकावाटे घ्या आणि तोंडावाटे बाहेर सोडा. खोलवर नाभीपासून आत असा दीर्घ श्वास घ्या.

3

श्वास आत घेताना पोट प्रसरण पावते आणि श्वास सोडताना आकुंचन पावते. तुम्ही छानसे दीर्घ श्वास घ्या, तुमच्या हालचालींन बरोबर त्याची सांगड घाला. काही श्वास अंक मोजत आत घ्या आणि काही श्वास अंक मोजत बाहेर सोडा. श्वासाच्या अंक मोजणीत सातत्य ठेवा. श्वास आत घेण्याच्या क्रियेपेक्षा श्वास सोडण्याच्या क्रियेत एक अंक मोजणी जास्त करा.

4

7 श्वासान पर्यंत ही क्रिया सातत्याने करा.



किंवा तोपर्यंत करत रहा जोवर हळूवारपणे तुम्ही तुमच्या मुक्कामापर्यंत ध्येयापर्यंत पोहोचत नाही.



विश्वा चा श्वास

अपराधीपणा लाज आणि दुःखाची
भावना घालवण्यासाठी



— “
नकारात्मक भावना आपल्या अमर्याद
क्षमतेला नष्ट करतात.
” —

1

आरामदायी स्थितीत श्वास घ्यायला सुरुवात करा. तुम्ही जमिनीवर बसू शकता खुर्चीत बसू शकता किंवा स्थिर उभे राहू शकतात. खात्री करून घ्या, तुमची पाठ ताठ आहे आणि मान व खांदे आरामदायी स्थितीत आहे. डोळे बंद करा आणि सहजतेने श्वास घ्यायला सुरुवात करा.

2

हळुवारपणे तुमच्या नाकाद्वारे श्वास घ्या तुमचा नाभी पर्यंत भरून घ्या आणि नंतर छातीपर्यंत श्वास भरून घ्या. काही क्षण श्वास रोखून ठेवा, हळुवारपणे तोंडावाटे श्वास बाहेर सोडत पोटातील स्नायू आतल्या बाजूने संकुचन पावतील.

चालू आहे...

विश्वा चा श्वास

3

श्वास घेणे सातत्याने सुरू ठेवा, आणि तुम्हाला दुःखी करणाऱ्या नकारात्मक भावनांवर लक्ष केंद्रित करा. कल्पना करा की त्या भावना धुळीचे कण आहेत आणि ते कण तुमच्या शरीरभर सर्वत्र तरंगत आहेत. जसं तुम्ही श्वास घेता तसं तुम्ही त्या धूलिकणांना तुमच्या पोटात आणि छातीत एकत्र ओढून घेत आहात. जसा तुम्ही तुमचा श्वास रोखून ठेवत आहात, असं चित्र रेखाटा की वाईट भावनांचे धूलिकण एकत्र येऊन त्याचा जणू धुराचा चेंडू झालाय. जसा तुम्ही श्वास बाहेर सोडल, अशी कल्पना करा की तुम्ही तोंडावाटे धूलिकण बाहेर फेकत आहात आणि आकाशात सोडत आहात.

4

ही क्रिया 7 वेळा करा.



श्वास आत घेताना हे धूलिकण गोळा करा आणि श्वास बाहेर सोडताना, त्यांना विश्वात सोडून द्या.

KMM 2020
सत्र 4

योग्य श्वास,
योग्य जीवन!



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



keepmovingmovement



keepmovingmovement



kmmpune



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



lifeschool
Inspirational Training
www.lifeschool.co.in