

रिझनिंग ऐक्सरसाइज (लय साथे प्राणायाम) अने तेना झयदा

अदिति ऐस. पटवर्धन

(रिसर्च स्कोलर) लकुलीश योग युनिवर्सिटी

सारांश

विज्ञाने माणसने सगवडताओ आपी परंतु शांति छिनवी लीधी. अशांतिथी तंद्रुस्ती पर असर पडी. नाभिना विस्तार्मा ज्यारे सूक्ष्म शरीरमां गांठ पडी जाय त्यारे स्वभावमां असंतुलन आवता उश्केरात के कोध आवी जवा लागे छे. पछी तो तदन शुद्धक बाबतमा पण आपणे उश्केराठ जठ कोधित थठ जठये छीये. श्री तवरियाजु कहेता के स्थूण शरीरमां आवता प्रत्येक रोगनुं मूण सूक्ष्म शरीरमां रहेलुं छे. कोध बाणक ज्वलेण रोग साथे जनम्यो छे तेनो अर्थ अेटलो ज के आगला जन्मोना संस्कारोनी गति अेटली वधारे छे के नवा जन्ममां ते रोग सूक्ष्म मांथी स्थूण शरीरमां आवी गयो छे. श्री तावरियाजु अे छ रिझनिंग क्रियाओ, अेक योक्सस लयमां लीधेल आसोआस अने शरीरना योक्ससबागने असर करे ते रिते रयी छे. आथी स्थूण देहमां योक्सस लयमां लीधेल आसथी सूक्ष्मशरीरमां पण ते लय पहोंयी संस्कारोनी भूमि पर काम करे छे. सम्पूर्ण स्वास्थ्य अेटले ज भावात्मक, मानसिक अने आध्यात्मिक स्वास्थ्यता प्रदान करती आ आसोआस नी प्रक्रिया छे.

मुख्य शब्दो: रिझनिंग, ऐक्सरसाइज, मन, लय, प्राणायाम, क्रिया

हेतु : रिझनिंग ऐक्सरसाइज (लय साथे प्राणायाम) द्वारा सम्पूर्ण स्वास्थ्य मेणववानो अेटले के शारिरिक, मानसिक, भावात्मक अने आध्यात्मिक स्तर पर स्वस्थता मेणववानो छे.

शोधप्रकार : विवर्णात्मक

विषय परिचय:

रिझनिंग ऐक्सरसाइज (लय साथे प्राणायाम)

ब्रीध छन लव... ब्रीध आउट इरगीवनेस

आसे आसे प्रेम, नीकणता आसे क्षमा...

विज्ञाननी अनेक शोधभोगो ना कारणे आज्जे मनुष्य यंत्र पर पहोंयी गयो छे. विज्ञाने मनुष्य ने धणी बधी सगवड प्रदान करी छे, परंतु आ सगवडओनी पाछण मनुष्य पोतानी आंतरिक शांति क्वांक वीसरी गयो छे. आवी आंतरिक शांति मेणववा भारतीय योग शास्त्र ना धणा बधा आयाम छे, परंतु ते दरेक कोध योक्सस पध्धति के टेकनीक के मार्गथी सतत प्रयत्नशील रहीने पामी शकय छे. “ संस्कारोनुं माणभुं “ जन्मोजन्म ना कर्मो संस्कारोना रुपमां आपणी अंटर संग्रहित थठने पडेला छे. आ माणभुं तूटे त्यारे आपणा मां कंठक आंतरिक बदलाव देजाय. बाकी ना बधा बदलावो उपरछला होय छे, जे लय के कोध नी क्षणोमां सरी जाय छे अने आपणुं भरुं रुप प्रगट थाय छे. लय अने कोध मां ज माणस प्रामाणिक छे. बीजु कोध पण परिस्थिति मां ते प्रामाणिक न होठ शके, सिवाय के संस्कारोनुं माणभुं बदलाय.

आजना दौडधाम वाणी ज्वनयर्थांमां जो पोताना माटे इक्त 10 मिनिट झणववामां आवे तो आ माणभा बदली शकय छे. परंतु आवुं जो कहेवामां आवे तो आ वात हास्यास्पद लागे कारण मानवी ना मानसपटल पर अेक छाप छेडवामां आवी छे के “श्रेष्ठ होय ते सरण केवी रीते होठ शके...? अने सरण होय ते श्रेष्ठ केवी रीते होठ शके?... पण हकिक्त मां तो श्रेष्ठता सरणता मां व्यक्त थती होय छे.

रिझनिंग ऐक्सरसाइज मां योक्सस लयमां लीधेला आसोआस थी मानवीना मन पर अेवी जग्याअे असर थाय छे

जेने योग नी भाषामां “संस्कारोनी भूमि” कहे छे. येवा कर्मो जे अव्यक्त छे तेने संस्कार कहेवाय अने व्यक्त कर्म जेने चित्तनी वृत्ति कहेवाय छे. “योगः चित्त वृत्ति निरोधः”

मुख्य अंग

श्री एस.एन.तावरीयाज्ज अेक परियय- श्री त्तावरीयाज्ज गुरु शिष्य परंपरामां श्री पतंजलिना योगसूत्रोनी अने योगिक क्रियाओनी अस्त्यास सिध्द गुरु श्री रामना मार्गदर्शनमां कर्यो. आज्जवन गृहस्थनुं सामान्य ज्जवन ज्जवता परंतु अंदरथी सदा ज्जवन मुक्त अवस्थामां लीन रहेता. तेओये श्री पतंजलिमुनिना योगसूत्रनी पुनः गोठवणी करी छे. तेमज्ज योगसूत्रनो प्रेकटीकल पार्ट लभाओो द्वारा आओो छे. तेमना लभाओोनुं “डीस्कोर्सीस” येवा शीर्षक थी यार भागमां प्रकाशन थयुं छे. आ उपरांत तेमना “ एनर डिसिप्लिन” , “ योगसूत्रः अेक्सपोजीशन अेन्ड प्रेकटीस” तथा “परपञ्च ओड़्क अर्थ अेन्ड डेथ” महत्त्वना पुस्तको छे. आज्जनी आधुनिक मानवनी ज्जवनशैलीना लीधे उत्पन्न थती शारिरीक अने मानसिक व्याधियोथी मुक्त थवा लयबध्द श्वसन (Rhythmic Breathing) अने शुध्दिकरण क्रियाओ (Refining Exercises) अे तेमणे अेकवीसमी सदीना मानवने आपेल अमूल्य लेट छे. आ क्रियाओ विचे तेओो कहे छे के “

रीझाईनींग अेक्सरसाइजनुं विज्ञान -

रीझाईनींग अेक्सरसाइज अथवा शुध्दिकरण क्रियाओ अे परंपरागत योगना विविध प्राणायाम , क्रियाओ, बंध अने आसनोनुं सुभग संमिश्रण छे. वर्षो सुधी आधुनिक मानवनी ज्जवनशैलीनो अस्त्यास कर्या बाए महायोगी श्री त्तावरीयाज्ज अे अल्प समयमां कोठपण व्यक्ति द्वारा करी शक्य अेवी सरल क्रियाओ विकसावी. मानवना असहज ज्जवन, व्यवहार अने बाह्य प्रदूषणने लीधे सूक्ष्म शरीरमां पडती गंथियोने ओगाणवानुं कार्य आ क्रियाओ करे छे. तेने लीधे मानसिक शांति अने शारिरीक स्वास्थ्य तो प्राप्त थाय ज छे, पण तेथी पण अगत्यनो अेवो आध्यात्मिक विकास थाय छे.

आ अेक्सरसाइज विचे त्तावरीयाज्ज ना ज शब्दे

‘अेक्सरसाइज’ शब्दथी लोको अ्मित न थाय ते माटे ज श्री त्तावरीयाज्ज अे कह्युं छे के, आ कोठ सामान्य कसरतो नथी. परंतु ते ‘सीक्स सिस्टम ओड़्क कोम्प्युनिकेशन’ छे. ‘सीक्स सिस्टम ओड़्क कोम्प्युनिकेशन’ अेटले रीझाईनींग नी छ कसरतो. दरेक कसरत साथे यको जोडायेला छे. अने आ यको शुध्द थतां आत्मानो परमात्मा साथे संवाद शक्य बने छे.

श्री त्तावरीयाज्ज कहे छे के आ छ रीझाईनींग कसरतो आपणी शरीररूपी इेक्टरीना मेन्टेनंस माटे छे. जेम के अेक इेक्टरी छे तेने ओठल, ग्रीस करयुं पडे, नट-बोल्ड टाईट- डीला करवां पडे , तेम आ छ कसरतो रोज आपणा शरीरना अंग-उपांगोने ठीक राबवा माटे छे.

श्री त्तावरीयाज्ज कहे छे के आ छ रीझाईनींग कसरतो गांठो तोडवानी साधना छे. आपणने आ कसरतो नी धणी ज जरुरियात छे कारण के ज्जवन मां जे कंठ कडवा अनुभवो थाय छे तेना कारणे आपणा एमोशनस कयडाए जाय छे. आमांथी अमुक गांठो उत्पन्न थाय छे. आ गांठो आपणा सूक्ष्म शरीरमा उत्पन्न थाय छे. आ गांठोथी नाडीओमां अंदर ब्लोकेज्जस आवे छे. आ ब्लोकेज्जसथी शरीरमां विविध रोगो आवे छे. योगमां पहलेलां गांठो तोडवानी क्रियाओ छे जेने आपणे रीझाईनींग कसरतो कहिये छीअे.

तेओो कहे छे के रीझाईनींग कसरतोनी नव मिनिट नव करोड समान छे. माथुं दुःभे, पेटमां दुःभे, यक्कर आवे, आ बधामांथी मुक्त थवा आ कसरतो भूब ज जरुरि छे. शरीर रूपि मंदिर हंमेशा निर्मण अने रोग मुक्त हशे तो ज आध्यात्मिक पथ पर आगण वधी शकशे.

विधियो:

रीझाईनींग अेक्सरसाइज विचे सूयनो

- आ कसरतो योक्कस लयमां करवी जरुरी छे, तेथी ते तेना माटे भास बनावेला म्यूसिक वगर करवी नहि.

- आ क्रिया ખાલી પેટે કરવી વધુ ફાયદાકારક છે. આ ક્રિયા સવારના સમયે વધુ લાભદાયી છે, તેમ છતાં 24 કલાક માં જમ્યાના 3-4 કલાક પછી ગમે ત્યારે કરી શકાય.
- આ ક્રિયા 5 વર્ષના બાળક થી લઇને વૃધ્ધ સુધી કોઇ પણ કરી શકે છે.
- હાર્ટ કે બ્લડ પ્રેશર ના વ્યક્તિ એ ડોક્ટરની સલાહ લેવી અનિવાર્ય છે.
- સગર્ભા સ્ત્રીઓ એ નંબર 2 અને નંબર 3 ની એક્સરસાઇઝ ન કરવી.
- બધી રિફાઇનીંગ એક્સરસાઇઝ એક સાથે જ કરવી.
- માંદગી દરમ્યાન પણ કરી શકાય.
- પ્રત્યેક ક્રિયા 1 મિનિટથી લઇને 3 મિનિટ સુધી કરી શકાય.
- જરૂરી ફાયદો મેળવવો હોય તો એક પણ દિવસ રિફાઇનીંગ કર્યા વગરનો ન જાય તેની કાળજી રાખવી જોઇએ.

(અ) એક્સરસાઇઝ

સ્વાઇસો (વોર્મ અપ) : આ ક્રિયા ચાઇનીઝ સ્વાઇસો ક્રિયાનું સંશોધિત સ્વરૂપ છે. તેમાં શ્વાસની ચોક્કસ લય સાથે આ ક્રિયા કરવાની હોય છે. આ ક્રિયા માટેનું સંગીત ઉપલબ્ધ છે. જે 1-2-3,5-6 એવા લય સાથે સંભળાય છે.

રીત:

- ખભાની પહોળાઇ સુધી બન્ને પગ ખુલ્લા રાખી ઉભું રહેવું.
- 1-2-3 દરમ્યાન નાકેથી શ્વાસ લઇ હાથને કોણીમાંથી વાળ્યા વગર સીધી રેખામાં ઉપર લઇ જાઓ.
- 5-6 કાઉન્ટ દરમ્યાન હાથ કોણીમાંથી વાળ્યા વગર નીચેની તરફ લાવી, શક્ય તેટલા પાછળ લઇ જવાનો પ્રયત્ન કરો. અને સાથે સાથે મોઢેથી ડૂંક મારી જોશથી શ્વાસ બહાર કાઢો.
- શરીર કમર ગરદન ટટ્ટાર ઉભા રહેવું.
- એક મિનિટ ના 36 શ્વાસ પર આ ક્રિયા કરવાની છે.
- માત્ર હાથનું જ ઉપર નીચેની ક્રિયા થવી જોઇએ. બાકી શરીર હલવું ન જોઇએ.
- ખાલી પેટે કરવી વધારે ફાયદાકારક, જમ્યા પછી 3 કલાકે , દિવસ મા 3 વખત કરી શકાય.

ફાયદા:

- ફોઝન શોલ્ડર (ખભાના સાંધાનો વા), છાતીની તકલીફ, ફેફસાંનો કફ, કરોડના મણકાં, સ્પોન્ડીલાઇટીસ, ડોકનો દુઃખાવો વગેરેમાં રાહત થાય છે.
- સતત બેસી રહેવાથી જો શરિર અકડાઇ ગયું હોય, બેચેની લાગતી હોય, એકધારા કામથી કંટાળ્યા હોય ફક્ત એક મિનિટ સ્વાઇસો કરવાથી શરીર સ્ફૂર્તિલું અને તાજગી સભર થઈ જાય છે.
- તે રિફાઇનીંગ એક્સરસાઇઝ પહેલાની વોર્મ અપ ક્રિયા છે. તે રીફાઇનીંગ પૂર્વે કરવામાં આવતી હોય છે.

(બ) રીફાઇનીંગ એક્સરસાઇઝીસ

(૧) ક્રિયા-૧

- બન્ને હાથ છાતી પર રાખવા.
- 1-2-3 મ્યુઝિક દરમ્યાન છાતીમાં નાકેથી ફોર્સકુલી શ્વાસ લેવો. છાતી ફુલાશે.
- 5-6 દરમ્યાન પૂરેપૂરો શ્વાસ કાઢવો.
- શ્વાસ લેતી - મૂકતી વખતે ફક્ત છાતીનો ભાગ જ બહાર - અંદર આવે, શરીરના અન્ય ભાગ ખભા સહિત રિલેક્સ રાખવું.

શારીરિક ફાયદા :

છાતીના એરીયામાં બાર પ્રકારના ક્ષાર આવેલ છે. શ્વાસ ત્યાં અથડાતો હોવાથી તે ક્ષાર બેલેસ થાય છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અનુભવ થાય છે.

छाती , डेडसां अने हृदय ने लगता दईओने राहत मणे छे. दमना दईओने आ क्रिया बे वपत करवी. लोहीनो प्रवाह नियंत्रित थाय छे. धमनी अने वाल्व ब्लोकेज नी तकलीफ़ दूर करे छे.

भावात्मक ड़ायदा :

छाती ना भागमां स्थूल शरीर मां थेलेसम ग्रंथि आवेल छे त्यां ज सूक्ष्म शरीर नुं अनाहत यक छे. सूक्ष्म शरीरमां रहेलां नकारात्मक ईमोशनस ओगणे छे अने निराशा अने अकलतानी लागणी दूर थाय छे.

(२) क्रिया-२

- बन्ने हाथ नाभी उपरना पेट पर राખवाना छे.
- १-२-३ दरम्यान नाकेथी जोरथी श्वास लछ आपो उदरपटलनो विस्तार शक्य तेदलो कुलाववानो प्रयत्न करो.
- ५-६ श्वास जोरथी पूरेपूरो काढी पेटनो विस्तार अंदर भेंयो.
- श्वास लेती अने काढती वपते नाभिनी उपरनो विस्तार ज हले अने शरीरना बाकीना भाग रीलेक्स रहे तेवो प्रयत्न करवो.

शारीरिक ड़ायदा :

पेटना विस्तारमां आवेल तमाम अंदरना अवयवो ने मसाज मणे छे. ज्वां लीवर, किडनी, यकृत, जठर वगैरे अवयवो तेमज अंदरनल जेवी अगत्यनी ग्रंथि आवेल छे. क्रियानी नियमितताथी असीडिटी, गैस, कब्जुयात जेवी तकलीफ़ो दूर थाय छे.

डायाबिटिस ना दईओ अे दैवस मां बे वार करवाथी भुब ज ड़ायदो थाय छे.

भावात्मक ड़ायदा :

नाभिना विस्तारमां सूक्ष्म शरीर मा मणीपुर यक आवेलुं छे. प्राणी सृष्टिना संस्कार रहेल होवाथी ज़ुवन मां सतत उतेजना रहे छे. आ क्रियाथी धीरे धीरे प्राणी सृष्टिना संस्कार ओगणे छे. अने मानवीय संवेदना नी शरूआत थाय छे. आ ज़ुव्याअे भय पण रहेल छे ते पण धीरे धीरे ओछो थाय छे.

(३) क्रिया - ३

- पग सीधा लंबावी गोठणमांथी वाज्या वगर अंगूठा पकडो.
- अंगूठो न पकडी शक्य तो ज्वां सुधी हाथ पहोये त्यां पग पकडवा. परंतु गोठण मांथी न वाणवा.
- डोक सीधी न राખतां ४प ना भूले उपर तरङ्ग करवी.
- १-२-३ दरम्यान छाती अने पेट श्वासथी पूरेपूरो भरी देवा. पेटनो विस्तार वधारे भरवो.

शारीरिक ड़ायदा :

करोडरज्जु, मण्डां, गादी, थापा अने डोकना अेरियामां थती तकलीफ़ो दूर थाय. शरीरना सांधाओमां रहेल आमवात दूर थाय, सांधाओमां रहेल अेसिड दूर थाय. करोडरज्जुमां रहेल टेंशन दूर थाय, सायटिका, घूंटणनो वा, डोकनी तकलीफ़ना दईओने दैवसमां बे वार आ क्रिया करवी.

भावात्मक ड़ायदा :

करोडरज्जु मांथी सूक्ष्म शरीरनी सुषुम्णा नाडी पसार थाय छे. आ क्रिया तेमां कयरो साङ्ग करवानुं काम करे छे. ५-६ वपत पेट अंदर भेंयी साथे नाभिथी नीचेनो भाग अंदर भेंयाता मूलाधार पण बेलेस मां आवे छे. जेथी ज़ुवनना भोटा भेंयाणो दूर थाय छे. स्वभावमां स्थिरता जन्मे छे. बीजु, मूलाधार मां सज्जनात्मक शक्ति छे, ते परिशुद्ध थता ज़ुवनना सज्जनात्मकता ना नवा आयाओ भूले छे. ईर्ष्या अने क्रोध जेवा नकारात्मक भावो दूर थाय छे.

(४) क्रिया - ४

- टुकडे टुकडे श्वास लघ छती तथा पेट श्वासथी पूरेपूरा भरी जोरथी अेकसाथे, दूर पडेली भीषाबत्ती ओलववानी होय तेम मोढेथी श्वास बहार काढवो.
- पांच के सात टुकडामां पूरेपूरो श्वास भरी शकाय.
- अेक मिनिट १८ थी २० वषत आ क्रिया करी शकाय.

शारीरिक झायदा :

डेइसां अने श्वासनंत्र मजबूत बने छे. दम अस्थमाना दहीओ दिवसमां बे वार करी शके. रक्तवाहिनीओ शुध्द थतां रुधिराभिसरणांत्र योग्य रिते कार्य करे छे. त्वयाना रोगीमां राहत रहे छे. मस्क्युलर टेन्शन दूर थाय छे.

भावात्मक झायदा :

सूक्ष्म शरीरमां उर्जनं वहन करती नाडीओ शुध्द थछ मजबूत बने छे. परिषामे उच्यतर प्राणं वहन माटे नाडीओ सक्षम बने छे. मगजना प्रदेशमां स्मृतिना कोषीमां कंपन थता यादशक्तिमां सुधारो थाय छे. भाव संतुलन, मानसिक तणाव, हाथ बलड प्रेशरना दहीओने घणो झायदो थाय छे. न्कारत्मकता, धर्ष्या, क्रोध, उश्केराट, भय वगैरेथी घेराछ जवाय त्यारे आ क्रिया अेक मिनिट करवाथी घणो झायदो थाय छे.

(५) क्रिया - ५

- ५ सेकंड दरम्यान धीमे धीमे छती पेटमां पुरे पुरो श्वास भरवो.
- पछीथी ५ सेकंड श्वास अंदर रोक्री राभवो.
- त्रीञ्च ५ सेकंड दरम्यान श्वास धीमे धीमे पूरेपूरो बहार काढवो.
- छेल्ली ५ सेकंड दरम्यान श्वास बहार काढेली अवस्थामां रहेवुं. (श्वास लेवो नही.)
- अेक मिनिटमां ३ आवर्तन थछ शके.

शारीरिक झायदा :

श्वास रोकवाथी मन शांत थाय छे. हवा मांनो ओक्सिजन वधु समय शरीरमां रहेवाथी कार्बन डायोक्साइड बनी रक्तकणो साथे भणता कुदरती रोगप्रतिकारक शक्ति वधे छे. लोही शुध्द थतां नकामा वाहरस नाश पामे छे. विचारोनी प्रक्रिया धीमी पडे छे.

भावात्मक झायदा :

उर गंथिओनी कार्यक्षमता सुधरे छे. उश्केराट अने इरियाटी स्वभावमां सुधारो थाय छे. तत्क्षणा प्रतिक्रियाओ आपवाना स्वभावमां सुधार आवे छे. मननी तंग परिस्थितिओमां पण विचार करी वर्तणुक करीये छीये. श्वास अंदर रोकवाथी सिम्पथेटिक अने श्वास बहार रोकवाथी पेरा सिम्पथेटिक नर्वस सिस्टम अेकटीव थाय छे.

(६) क्रिया - ६

- नाकेथी श्वास लघ छती-पेट पूरेपूरा भरी लो.
- आंगणी अने अंगुठाथी नाक पकडीने नसकोरां बंध करी दो.
- दाढीने गणाना पोलाणामां दबावी पाणी पीता होय तेम गणामां धूंटडा उतारो.
- शरुआत ५ धूंटडाथी करो.
- मिनिट ना २० धूंटडा उतारी शकाय.

शारीरिक झायदा :

डोकथी लघ मस्तकना विभागमां आवेल पांचेय कर्मेन्द्रियोने आ क्रियाथी मसाज भणे छे. मगज अने कान, सुधी

नी रक्तवाहिनीयो शुद्ध थाय छे.

थाछरोछ्छ्थी पेंकियास सुधीनी अंतःसावी ग्रंथीओ उपर असर थाय छे. साथे गणा अने आसनणी शुद्ध थाय छे.

भावात्मक झायदा :

गणाना भागे सूक्ष्म शरीरमां विशुद्धि यक आवेल छे. जेमां घण्णी सारी असरो थाय छे. ज्वनमां स्थिरता अनुभवाय छे. स्वभावमांथी आग्रह ओछे थतो जाय छे. उतावणनी अधीराईनी गांठ ओगणवा लागे छे.

समाधानः

छेल्ला त्रीसेक वर्षथी हजारो व्यक्तिओ माटे आ क्रियाओ तेमनी दिनचर्यानो भाग बनी यूकी छे. आ लभानारना परिवारमां पण अबाल वृद्ध सर्वे प्रतिदिन नियमित रूपे आ क्रियाओनो अभ्यास करे छे तथा तेना अनेकोनेक लाभोना साक्षी छे. तेनुं सौथी अगत्यनुं पासुं तेमनी सहजता अने सरलता छे.

ते दिवसमां भारे भोजन बाए 3 कलाक पछी अने अल्पाहार बाए 1 कलाकनो अंतराल राप्पी कोछ पण समये करी शकय छे. ते करवा योगना कोछ विशेष ज्ञान के अभ्यासनी आवश्यकता नथी. ऐक अति सामान्य मनुष्य पण तेनो अभ्यास तरत ज शरु करी शके छे.

आ क्रियाओ शीभववा माटे जुदा जुदा शहेरोमां शिक्षको निःशुक्ल सेवाओ आपे छे. तथा ते शीभववाना निःशुक्ल वर्कशोप पण नियमित समयांतरे थता रहे छे. वधुमां, हवे तेना विडियो YouTube अने अन्य वेबसाइट पर पण उपलब्ध छे. आम, साया अर्थमां आ पध्धति सहज अने सुलभ छे.

"रिझर्निंग ऐक्सरसिज" श्री योगी तावरियाजु द्वारा विकसित ऐक प्राणायाम कसरत पद्धति छे, जे शारीरिक अने मानसिक विकास पर ध्यान केन्द्रित करे छे. आ पद्धति भास करीने लवचीकता, संतुलन अने ध्यानने सुधारवा माटे रयायेल छे.

1. ****उद्देश****: योगी तावरियाजुनो उद्देश लोकोना ज्वनमां तंदुरस्ती अने शांति लाववानो छे.
2. ****संस्कृति****: आ पद्धति भारतमां प्राचीन योग अने आधुनिक शारीरिक शिक्षणना तत्वोनुं संयोग छे.
3. ****आयरण****: कसरतो सरण अने व्यवहारु छे, जे दरेक व्यक्ति माटे करी शकय तेवी छे.

उपसंहार

हरेक व्यक्तिने योगनी आवश्यकता छे. परंतु दरेक व्यक्ति कठिन आसनो, प्राणायाम अने क्रियाओ करी शकवा सक्षम होती नथी. तथा आजनी भागदोडनी ज्वन शैलीमां अटलो समय पण होतो नथी.

आ युगना मानवने अनुरूप तथा तेने योगिक क्रियाओनो लाभ आपती आ छ रिझर्निंग ऐक्सरसाइज आशीर्वाद रूप छे. ते मनुष्यना मानसिक, भावनात्मक अने शारीरिक ऐम त्रण्य स्तर पर कार्य करती होछ तेना लांबा अभ्यास बाए योगनी अन्य गहन साधनाओ माटे पण व्यक्तिने तैयार करे छे. जो ते न पण थाय तो पण ज्वनभर ऐक स्वस्थ ज्वन ज्ववानो अवसर आ क्रियाओ आपे छे.

रेफरेंस

भुक्स

- [1] लयबद्ध आसन द्वारा संपूर्ण स्वास्थ्य
- [2] हेल्थ टिप्स आरोग्य थी अध्यात्म तरक
- [3] रिधमीक ब्रिदिंग झेर छनर छवोलुशन
- [4] निर्मल काया- श्री दारा बेसाणीया

वेबसाइट

[1] <https://www.3srb.org/refining-exercises-1>