

सार्वभौमिक सिद्धयोग ऑडियो सत्संग-नव वर्ष २००९ के उपलक्ष्य में
“एक मधुर Surprise”

लेटकर जँभाई श्वास (Yawny Breath) लेने का अभ्यास

जँभाई श्वास व्यायाम (Yawny Breath Exercise) का नामकरण गुरुमाई चिद्विलासानन्दजी ने किया है और उन्हीं के द्वारा इसके निर्देश बनाये गये हैं। यह व्यायाम शरीर को विश्राम दिलाता है और श्वास को शरीर में पूरी तरह से बहने में सहायता करता है।

नव वर्ष २००९ के उपलक्ष्य में, सार्वभौमिक सिद्धयोग ऑडियो सत्संग के पूर्व तैयारी सत्संग में इस जँभाई श्वास व्यायाम को शामिल किया गया है। इसके लिये श्रीगुरुमाई द्वारा निर्देश दिये गये हैं जिसमें यह बताया गया है कि कुर्सी पर बैठ कर या ज़मीन पर बैठे हुए इसका अभ्यास कैसे करें।

आप जँभाई श्वास व्यायाम (Yawny Breath Exercise) का अभ्यास लेटकर भी कर सकते हैं। लेटकर करने पर आपको अपने सिर को पीछे किये बिना ही अपने जबड़े को ढीला कर सकते हैं।

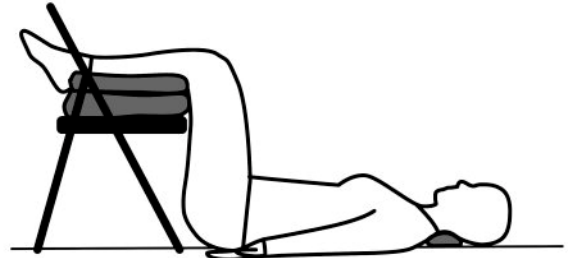
जँभाई श्वास व्यायाम (Yawny Breath Exercise) का अभ्यास करने के लिये इसके निर्देश इस प्रकार है :

श्वासन में भूमि पर लेट जाइये [चित्र - अ], अथवा अपने पैरो को कुर्सी पर रख लें [चित्र - ब] ।

Diagram A



Diagram B



इन दोनों अवस्थाओं में, सिर का पिछला हिस्सा भूमि पर आराम से व्यवस्थित रहेगा। आपकी ठुड़ी (chin) सामान्य अवस्था में रहेगी। आप चाहे तो सहारे के लिये एक छोटा कम्बल या तौलियाँ रोल करके गर्दन के नीचे लगा सकते हैं।

अगर आप अपने पैर कुर्सी पर रखकर अभ्यास कर रहे हैं तो इसका ध्यान रखें कि आपके पैर और आपका पैर के ऊपर का हिस्सा आपस में ९०° का कोण बना रहे है जैसे कि चित्र में दिखाया गया है।

- आप अलग-अलग विभिन्न कुर्सीयों के साथ प्रयोग करके देख सकते हैं जिससे कि आपको अपने आसन को एक सीध में (alignment) बनाये रखने में मदद मिले।
- अगर आपके घुटने आपके पैरों के नीचे के हिस्से और पन्जों से ऊपर हो रहे हों तो आप अपने घुटनों के नीचे के भाग के नीचे कम्बल या कुशन रख सकते हैं, जिससे कि आपके पैरों का नीचे का भाग और ऊपर का भाग आपस में ९०° बना सकें।

एक सही आसन प्राप्त कर लेने के उपरान्त आप **जँभाई** श्वास व्यायाम (Yawny Breath Exercise) का अभ्यास कर सकते हैं।

अधिक जानकारी और निर्देशों के लिये आप - **“एक मधुर Surprise”** के पूर्व तैयारी सत्संग में भाग लें। यह सत्संग सिद्धयोग ध्यान केन्द्रों और सिद्धयोग वेबसाइट पर निःशुल्क उपलब्ध रहेगा।

यह निर्देश ऑडियो सत्संग की पूर्व तैयारी के लिये आपके व्यक्तिगत प्रयोग के लिये हैं। कृपया इन्हें औरों के साथ न बाँटें।

© २००८ एस.वाई.डी.ए. फ़ाउण्डेशन® न्यूयॉर्क, यू.एस.ए। सर्वाधिकार सुरक्षित।

(स्वामी) चिद्विलासानन्द और गुरुमाई, अन्य कई देशों के लिए एस.वाई.डी.ए. फ़ाउण्डेशन® के पंजीकृत व्यापार चिह्न हैं।

सिद्धयोग, और SIDDHA YOGA, एस.वाई.डी.ए. फ़ाउण्डेशन® के व्यापार चिह्न हैं।