

## लेटकर जँभाई श्वास [ Yawny Breath ] व्यायाम का अभ्यास

जँभाई श्वास व्यायाम [Yawny Breath Exercise] का नामकरण गुरुमाई चिद्विलासानन्द ने किया है और उन्हीं के द्वारा इसके निर्देश बनाए गए हैं। यह व्यायाम शरीर को विश्राम देता है और श्वास को शरीर में पूरी तरह से बहने में सहायता करता है।

एक मधुर सरप्राइज़ की पूर्व-तैयारी में, श्री गुरुमाई द्वारा दिए गए जँभाई श्वास व्यायाम के निर्देशों का, ज़मीन व कुर्सी पर बैठकर कैसे अभ्यास करना है, यह शामिल है।

आप जँभाई श्वास व्यायाम [Yawny Breath Exercise] का अभ्यास लेटकर भी कर सकते हैं। लेटकर अभ्यास करने पर आप अपने सिर को पीछे किए बिना ही जबड़े को सहज रख सकते हैं।

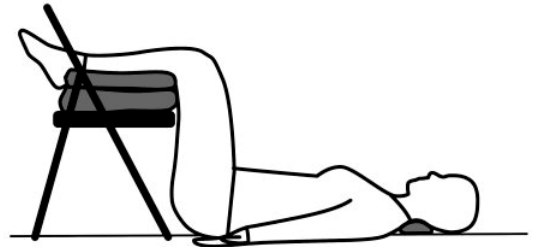
जँभाई श्वास व्यायाम [Yawny Breath Exercise] का अभ्यास लेटकर करने के निर्देश इस प्रकार हैं :

**चित्र -अ** के समान ज़मीन पर श्वासन में लेट जाएँ या **चित्र -ब** के समान अपने पैर कुर्सी पर रख सकते हैं।

चित्र- अ



चित्र- ब



- इन दोनों स्थितिओं में, सिर का पिछला हिस्सा भूमि पर आराम से रहेगा। आपकी ठुड्डी सामान्य अवस्था में रहेगी। आप चाहें तो सहारे के लिए एक छोटा कम्बल या तौलिया रोल करके गर्दन के नीचे लगा सकते हैं।

- अगर आप अपने पैर कुर्सी पर रखकर अभ्यास कर रहे हैं तो ध्यान रखें कि आपके पैर का निचला हिस्सा, आपके पैर का ऊपर का हिस्सा एवं धड़, परस्पर ९० डिग्री का कोण बना रहे हैं जैसे कि चित्र में दिखाया गया है।
- आप विभिन्न कुर्सियों के साथ प्रयोग करके देख सकते हैं कि कौनसी कुर्सी आपके इस आसन के लिए उपयुक्त है।
- यदि आपके घुटने, आपके पैरों के नीचले हिस्से और एड़ी से ऊपर हों, तो आप अपने घुटनों के नीचे कम्बल या कुशन रख सकते हैं, जिससे कि आपके पैरों का नीचे का भाग और ऊपर का भाग आपस में ९० डिग्री पर हो।

एक बार अपने आसन को स्थापित कर लेने के पश्चात्, आप जँभाई श्वास व्यायाम [Yawny Breath Exercise] का अभ्यास कर सकते हैं।

जँभाई श्वास व्यायाम कैसे करे इसकी अधिक जानकारी और निर्देशों के लिए आप – **एक मधुर सरप्राइज़ के पूर्व-तैयारी** में भाग लें।

यह निर्देश, एक मधुर सरप्राइज़ की पूर्व-तैयारी में, आपके व्यक्तिगत उपयोग के लिए हैं।

२०१४ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउण्डेशन® सर्वाधिकार सुरक्षित।

बिना कॉपीराइट धारक की लिखित आज्ञा के इस लिपी का कोई भी अंश पुनर्मुद्रित न किया जाए।

[स्वामी] चिद्विलासानन्द, गुरुमाई, एक मधुर सरप्राइज़ और सिद्धयोग, अनेक देशों के लिए, एस.वाय.डी.ए. फ़ाउण्डेशन® के पंजीकृत व्यापार चिह्न हैं।