

## उपयोगी प्राणायाम

### थकान उतारने के प्राणायाम

1. दोनों नथुनों से खूब श्वास भरें,
2. गुरुमंत्र जपें और दाहिने नथुने से छोड़ें

ऐसा 10 बार करें ..तो कैसी भी थकान हो, उतर जायेगी

### खतरनाक सर्दी-खांसी के लिये प्राणायाम

1. दायें नथुने से श्वास भरें,
2. "रं रं रं रं रं " जपें और
3. बायें नथुने से श्वास छोड़ें

ऐसा 5 बार करें (और दिन मे 4/5 बार करते रहें) तो कैसी भी खतरनाक सर्दी हो, खांसी कफ़ हो आरम हो जायेगा |

### गरमी दूर करने के लिये प्राणायाम

1. बायें नथुने से श्वास भरे ,
2. "ॐ शान्ति , ॐ शान्ति , ॐ शान्ति , ॐ शान्ति , ॐ शान्ति" जपें और
3. दायें से श्वास छोड़ें

शरीर की गरमी कम होगी, मासिक ज्यादा आता हो, आँखें जलती हों तो आरम हो जायेगा |

### पाचन कमजोर है तो प्राणायाम

1. दोनों नथुनों से श्वास लो लो लो ....
2. रोको .. गुरुमंत्र जपो
3. और धीरे-धीरे छोड़ो

ऐसा 5 बार करो तो आराम हो जाता है