

पद्मासन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने तरिकाहरु

-) नरम म्याट वा कुशन माथि बिस्तारै बस्नुहोस । दाँया र बाँया खुट्टा एक अर्को माथि क्रस पोजिसनमा राख्नुहोस बस्दा खेरि मलद्वार लाई कुशन भित्र र पिसाब गर्ने भाग भने म्याट वा कुशनको बाहिर पर्ने गरि गर्नु बस्नुपर्छ । तर सिकारु वा भर्खर सुरु गर्ने ब्यक्तिले दाँया र बाँया खुट्टा फिला माथि क्रस गरेर राख्दा पनि हुन्छ । बिस्तारै अभ्यस्त हुदै गइनेछ ।
- 二) टाउको भन्दा तल को शरीरको भाग सिधा आगाडी गर्ने - कुम र छाति सिधा राखी गोलाकार घुमाउने । छाती खुल्ला गरि राख्नुहोस जसले गर्दा तपाईंको मेरुदण्ड आफै सिधा अगाडीको पोजिसनमा जान्छ । केहि बेर आराम संग येही पोजिसनमा रहनुहोस ।
- 三) हातको पोजिसन - बाँया हात तल दाँया हात माथि राखी बाँया हातको औलाहरु दाँयातर्फ फर्काएर दाँया हात का औलाहरु बाँयातर्फ फर्काएर राख्नुहोस । दुइ हात को बुडी औलाहरु एक आपसमा बिस्तारै छुआएको हुनुपर्छ । दाँया हातका चोरी औला टुप्पोमा जोड लगाइ ध्यान एकत्रित गरि आराम संग बस्नुहोस ।
- 四) चिउडो अलिक कसिलो गर्दै हल्का भित्र तिर तानुहोस । चिउडोलाइ घाटिसंग छुवाइ आराम संग बस्नुहोस ।
- 五) जिब्रो लाइ हल्का माथि मोडी भित्र तानुहोस र मुख भित्र माथि पट्टि कडा भागमा छुवाएर राख्नुहोस ।

- 六) आँखा हल्का बिस्तारै बन्द गर्दै जानुहोस । आँखा सिधा अगाडी हेरेको पोजिसनमा राखेपछि आँखा को माथिलो भाग (ढक्कन) आफै बन्द हुदै जान्छ ।
- 七) श्वास प्रश्वासको गति लाई कम गर्दै लैजानुहोस । तपाईंको सास सकेसम्म लामो तान्दै जानुहोस । दिमागमा बाहिर कुरा नसोची आफ्नो धड्कनमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस ।

आ -उचारण (जप)

यसले मुटुको कामलाइ दरिलो बनाउदै मुटुको अभ्यासमा समेत मदत पुग्दछ हाल बिकराल समस्या को रुपमा रहेको कोरोना भाइरसले प्रतक्ष्य श्वास प्रश्वास प्रणालीमा आक्रमण गर्ने भएकोले यो आ- उचारण (जप) अभ्यासले श्वास प्रश्वास प्रणाली र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाइ वृद्धि गराऊछ ।

आ AH- उचारण (जप) गर्दा निम्न कुरामा ध्यान पुरयानु पर्दछ

- 一) पद्मासनमा बस्नु पर्दछ ।
- 二) मुखलाई जतिसक्दो ठुलो गरि खोल्ने र ठुलो स्वरले बच्चा रोएको जस्तो गरि ठुलो स्वरले आ..... गरि चिच्याएर कराउने जसले गर्दा मुटु र फोक्सो कम्पन उत्पन्न हुनुपर्छ ।
- 三) यो आ..... उचारण चाई एक पटकमा कम्तिमा २५ सेकेण्ड गर्नुपर्दछ । सिकारु व्यक्तिले २५ सेकेण्ड भन्दा कम गरे नि हुन्छ तर लगातार गरिराख्नु पर्दछ ।

- 四) आ..... उचारण गर्दा खाली पेटमा २० देखि ४० मिनेट नियमत गरेमा अत्यन्तै राम्रो हुन्छ ।
- 五) एकान्त कोठा जहाँ अलिकति झ्याल ढोका खुल्ला राखी हावा राम्रो संग आवतजावत हुने कोठामा यो अभ्यास गर्न उचित हुन्छ तर यस्तो स्थान उपलब्ध नभएमा अन्य व्यक्तिलाइ बाधा नपुग्ने गरि सानो स्वरमा पनि यो आ..... उचारण अभ्यास गर्न सकिन्छ तर कम्तिमा २५ सेकेण्ड आ उचारण गर्न जरुरी छ ।

हंग -हा(Heng-ha) उचारण अभ्यास

हंग र हा उचारण अभ्यासले रुघा खोकी बाट बच्न मद्दत पुराउछ ।

बिधिहरु

- 一) पद्मासनमा बस्नु पर्दछ ।
- 二) बिस्तारै मुख खोल्दै हंग **Heng**..... गरेर चिच्याउने, यैसो गर्दा यस्ले नाक को भित्री भागमा महसुस हुनुपर्छ । यो अभ्यासले यस्ले नाक को भित्र रहेका ब्याक्टेरिया हरु लाई बाहिर निकाल्न सहयोग पुग्छ जसले गर्दा फलु बाट बच्न सकिन्छ ।
- 三) हा **ha**..... उचारण गर्दा ठुलो स्वरमा सुरु गरि सानो स्वरमा अन्त्य गर्नुपर्छ अर्थात् रिसाएको क्रियामा यो अभ्यास गर्दा प्रभावकारी हुन्छ । मुखलाइ ठिक्क खुल्ला गरि हा हा भनि उचारण

अभ्यासले मुख तथा घाटि भित्र रहेको ब्याक्टेरिया हरु बाहिर निस्कने भएकोले यो अभ्यासले जिबाणू संक्रमण बाट जोगाउछ ।

- 四) हंग हा(**Heng-ha**) उचारण अभ्यास गर्दा खाली पेटमा हंग र हा दुवै लाई ९९ पटक गन्ति गर्दै संगै संगै अभ्यास गर्नु पर्दछ ।
- 五) एकान्त कोठा जहाँ अलिकति झ्याल ढोका खुल्ला राखी हावा राम्रो संग आवतजावत हुने कोठामा यो अभ्यास गर्न उचित हुन्छ ।
- 六) हाल बिकराल समस्या को रुपमा रहेको कोरोना भाइरसले प्रतक्ष्य श्वास प्रश्वास प्रणालीमा आक्रमण गर्ने भएकोले माथि उल्लेखित सबै अभ्यास हरु नियमित गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

