

पॉवर ब्रीदिंग

एक साधी साधना, खोलवर लाभ.



चांगला श्वास
चांगले आरोग्य



शांत मन
अधिक स्पष्टता



मजबूत शरीर
सशक्त प्रतिकारशक्ती



पॉवर ब्रीदिंग करताना
करावयाच्या आवश्यक गोष्टी

- I**  प्रत्येक पॉवर ब्रीदिंग करताना मंत्राचा उपयोग करा.
- II**  दृष्यरूप कल्पना करा... विश्वास ठेवा...पुन्हा करा.
- III**  चेहऱ्यावर मनापासून हसरा ठेवा.
- IV**  डोळे उघडू नका... ध्यानाच्या स्थितीत जा.
- V**  काही कृती करून एक मिनिटाचा वेळ मोजा.
- VI**  पॉवर ब्रीदिंग पूर्ण झाल्यावर काही मिनिटे आराम करा.



खोल श्वास घ्या.
पूर्णपणे जगा.
नैसर्गिकरित्या स्वतःला बदल.



लाभ

- I** शरीराची अंतर्गत घड्याळाची व्यवस्था सेट होते. 
- II** श्वासोच्छ्वास समक्रमित होतो. 
- III** वॅगस नर्व्ह मजबूत होते. 
- IV** रक्त तात्पुरत्या स्वरूपात क्षारीय (अल्कलाई) होते. 
- V** प्रतिरक्षा प्रणाली जागृत होते आणि काळानुसार ती अधिक मजबूत होते. 
- VI** श्वास धरण्याच्या काळात शरीरात कोलेटेरेल्सची वाढ होण्यास मदत होते, त्यामुळे सर्व अवयवांची कार्यक्षमता सुधारते. 
- VII** सर्व आजारांच्या बरे होण्यास मदत होते. 
- VIII** चांगले आरोग्य आणि दीर्घायुष्य हेच आपले अंतिम ध्येय आहे. 

• दररोजची सवय, उत्तम परिणाम •



योग्य वेळ ठरवा
आणि सातत्य ठेवा.



दररोज करा,
नियमित करा.



शांत ठिकाणी
बसून करा.



योग्य वेळ (1 मिनिट)
पाळा.



शांतपणे श्वास घ्या,
शरीर-मनाला विश्रांती द्या.



सातत्य ठेवा,
यश नक्की मिळेल.



आजची काळजी घ्या,
उद्याचे आरोग्य सुरक्षित ठेवा.



श्वास घ्या...
आरोग्य मिळवा...
आनंदाने जगा!

श्वास घ्या
आरोग्य मिळवा
आनंदाने जगा



पॉवर ब्रीदिंग ही केवळ साधना नाही, तर आरोग्य, ऊर्जा आणि अंतःशांतीकडे जाणारा मार्ग आहे.

आजपासून सुरुवात करा!