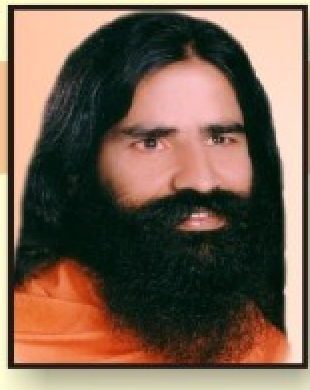
FREE ADVANCED YOG PRANYOG CLASS

ਐਤਵਾਰ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ



ਜੋਸਨ ਹੋਲਿਸਟਿਕ ਹਸਪਤਾਲ

ਫਤਿਹਪੁਰ ਰਾਜਪੂਤਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਨਿਯਮ

1) ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਸ਼ੁੱਧ ਸਾਤਵਿਕ ਸਾਫ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2) ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁੱਖਆਸਣ ਸਿਧਆਸਣ ਜਾਂ ਪਦਮਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3) ਸਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੱਕ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਫਿਲਟਰ ਹੋ ਕੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਗਿਲਾਸ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਸੇਵਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਸਾਫ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਕੇ ਪਹਿਲਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਕਰਨਾ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਟੀਚਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ ਵਧਾਇਆ, ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4) ਸ਼ੁਰੂਵਿੱਚ 5-10 ਮਿੰਟ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਧੇ, ਪੂਰੇ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5) ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ, ਪਰਸੰਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6) ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੇ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਾਲ ਠੰਢਕ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਟੀਚਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

7) ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 5-6 ਸਧਾਰਣ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲਾ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8) ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ, ਮਹਾਵਾਰੀ, ਭੁੱਖੇ, ਬੁਖਾਰ ਚੜੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰੀਦੇ। ਯੋਗ ਟੀਚਰ ਵਲੋਂ ਰੋਗੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9) ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਦੇ ਲੰਬੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਭੋਜਣ ਸਾਤਵਿਕ ਅਤੇ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

10) ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਠ ਪੂਰਵਕ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

11) ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਆਦਿ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਨਾਓ ਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਵੱਖੀ ਕਮਰ, ਗਰਦਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਦੇ ਅਨੋਖੇ ਪ੍ਰਯੋਗ

ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਕਮਰ ਸਿਧੀ ਗਰਦਨ ਤਨੀ ਹੋਈ ਸਿਰ ਉਠਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਦਵਾਇਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1. ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ : ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤਾਂ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੀ ਨਾ ਬਚੇ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਫੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਰੰਤ ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਕਿ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਰੰਤ ਛੱਡਣਾ ਹੈ। (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਹ ਕਿਰਿਆ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ) ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਨੁਕਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

2. ਕਪਾਲ ਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ : ਕਪਾਲ ਭਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨੂੰ ਜੋਰ ਨਾਲ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਜੋਰ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਬਲਕਿ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਧਾਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੰਗੁੜਨ ਤੇ ਪਸਰਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਨੂੰ ਘੱਟੋਂ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਜਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਪਾਲ ਭਾਤੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕ ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਜਾਂ ਕਮਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਆਪੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਇਏਗਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਤੇਜ, ਚਮਕ, ਜੋਸ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕਫ ਰੋਗ, ਸਾਹ, ਅਲਰਜੀ, ਸਾਈਨਸ ਆਦਿ ਰੋਗ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਫੇਫੜੇ ਤੇ ਦਮਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗੈਸ, ਐਸੀਡਿਟੀ, ਕਿਡਨੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟ੍ਰੇਟ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਬਜ ਵਰਗਾ ਰੋਗ ਪੰਜ

ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੂਗਰ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਦਾ ਵਧਿਆ ਭਾਰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ 8 ਕਿਲੋ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਿਆਂ ਬਲੌਕੇਜ ਨਾੜਿਆਂ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈਲ ਖਤਮ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਇਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

3. ਅਨੁਲੋਮ-ਵੀਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ : ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਨਾਲ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਸਾਹ ਪੂਰਾ ਭਰ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਨਾਲ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਸਾਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸਾਹ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡੋ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਹੋ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਉਜਾਈ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ : ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਵਿੱਚ ਦੋਨਾਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਭਰਦੇ ਹੋਏ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾ ਕੇ ਖੁਰਾਟੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਆਵਾਜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਨਾਲ ਇੱਕ ਧੁੱਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਬਾਹੀਆ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ : ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਬੰਦ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਟੀਚਰ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸਹੀ ਵਿਧੀ ਸਿਖੋ।

6. ਭ੍ਰਾਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ : ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਧਮਾ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਦਬਾਓ। ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਭੰਵਰੇ ਵਾਂਗ ਗੂੰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਭੰਵਰੇ ਵਾਂਗ ਗੂੰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫਿਰ ਓਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕੀ ਵਾਰ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਮੁੱਚਾ ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7. ਉਦਗੀਥ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ : ਸਹਿਜ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਓਮ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਕਰੋ।

8. ਪ੍ਰਣੱਵ ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ : ਸਾਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕਣ-ਕਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਗਹਿਰਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਸਾਹਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰਿਕ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਓਨਾਂ ਹੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ। ਪ੍ਰਾਣਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਰੋਗਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਾਧਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਉਨਤ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ?
ਤਾਂ ਫਿਰ ਪੁਰਾਈਆਂ ਤੇ ਪੈਚੀਦਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜੜੋਂ
ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲੋ ।

JOSAN™
HOLISTIC HOSPITAL

HOPE FOR THE HOPELESS

A unique 40 Beded Hospital of alternative Medicine

Mehta Road, Fatehpur Rajputan, AMRITSAR 143 113 (Pb.)
Tel: 0183-2757234, 2758134
Website: www.josanholistichospital.com
E-mail: rjosan@msn.com

DR. NAVDEEP SHARMA
M.D. (V.C.), B.A.M.S. (BFUHS)
Ayurvedist & Panchkarma Specialist

DR. SAYED TANVIR HUSSAIN
M.D., B.H.M.S., NDDY

DR. RANBIR SINGH JOSAN
M.D., D.H.M.S., D.Ac. PRINCIAPL YOG TEACHER
M: 99151-93234

DR. ARASHBIR SINGH JOSAN
M.D., B.H.M.S., BFUHS
M: 98149-57234

DR. AMANPREET KAUR JOSAN
B.H.M.S., BFUHS
M: 99149-10234

DR. NIMARBIR KAUR JOSAN
M.B.B.S., BFUHS
M: 99149-10234

Treatment for Cancer, Diabetes, Hepatitis B-C, Coronary Artery Diseases Paralysis, Kidney Disorders, Livers Disorder, Asthma, Allergy, Migraine, Arthritis, Chronic Backache, Paralysis, Psoriasis, Leuocoderma Thyroid, Parkinsonism, Stress, Addiction, Obesity and other so called incurable diseases.

ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

HOMOEOPATHY CELL NUTRITION HERBAL, PRANYOG, PANCHKARMA, NATURE CURE