





















ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధపెట్టే టైం దెరకడం లేదు చాలామందికి. ఈ బిబి లైఫ్ షిడ్యూల్లో స్నేహితులు పెరిగి, ఒక్కసారి నిద్ర కూడా నరిగ్గా వట్టదు. దినంత ప్రతి చిన్న విషయానికి చెస్తున్న పడతాం. బ్రైయిన్స్పై ఇలానే స్నేహితులు బ్రైయిన్స్పై, అస్ట్రిమర్ట్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ప్రతి రోజు యోగాతో పాటు జివి ప్రాణీని చేస్తే బ్రైయిన్స్పై ఒత్తిడి తగ్గుతుందంటున్నారు ఎవ్వప్పు.

దీనివల్ల పోణికి పెరుగుతుంది ఫీటింగ్ ఎక్స్‌సెస్‌లో నమ త్రిప్తి ప్రాణాయమం (అకల్ ఫీటింగ్). అనుమతి పోణికి ప్రాణాయమం చాలా ముఖ్యం.

**యోగమంచిలు ప్రాణాయమం**

యోగమంచిలు ప్రాణాయమం

యోగమంచిలు























