

LALA JAGAT NARYAN EDUCATION COLLEGE

SESSION :- 2023-2025

YOG KIRYAVA

SUBMITTED TO :-

Mr. Ashish

Sir

SUBMITTED BY:-

NAME - TAMANNA.

CLASS :- EPTE 2nd year.

Roll No. :- 25540 [class]

2325 98 36

[University]

LALA JAGAT NARYAN EDUCATION COLLEGE

SESSION :- 2023-2025

YOG

KIRYANA

SUBMITTED TO:-

Mr. Ashish

Sir

SUBMITTED BY:-

NAME:- TAMANNA.

CLASS:- E.P.T.C [2nd year].

ROLL No. :- 23540 [class]

23253836

[University].

LALA TAGAT NARYAN EDUCATION COLLEGE

SESSION:-2023-2025

YOG
KIRYAVA

SUBMITTED TO:-

SUBMITTED BY:-

NAME:- PAMINA

CLASS:- 5th (2nd year)

ROLL NO. :- 25540 (class)

2525 88 88

(University)



ਪ੍ਰਾਣਾਜਾਮ

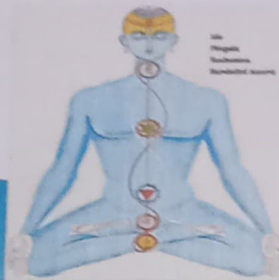
ਜੇਕਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਜਾਮ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੀਟਰ ਉੱਚਾ (ਪ੍ਰਾਣ) ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। 'ਪ੍ਰਾਣ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੀਟਰ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ 'ਆਜਾਮ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ - ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰਤਾ। ਇਸੇ ਪਾਸੇ, ਕਿਰਿਆ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਜੀਗੀਠੇ ਤੌਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਢਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਸ਼ਾਬਦ : →

- 1) ਸਾਂਤ ਸਨ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਹੈ।
- 2) ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਹੀ, ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਚੁਚਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- 3) ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਇਮਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 4) ਬਲੈਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 5) ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਮਾਮ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

शुद्धि क्रिया समय की मांग |
Shuddhi Kriya Today's need.

मूल अंग्रेज
कुम्भसिन्धी
एकिक वाग्य



इस के समय
में शरीर की
आधुनिक शुद्धि

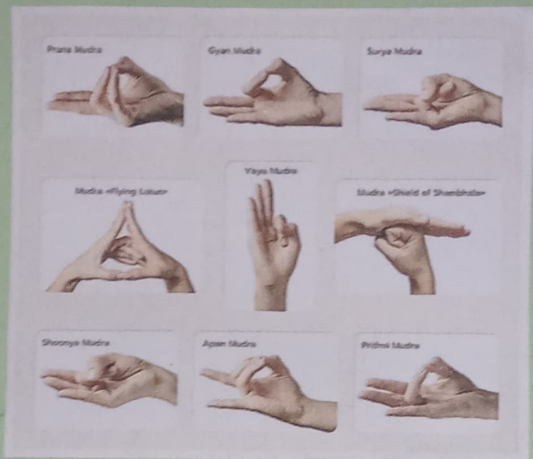
ਸੁੱਧੀ ਰਿਗਿਆ

ਸੁੱਧੀ ਰਿਗਿਆ ਯੋਗਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁੱਧ (ਸਾਫ਼) ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਰੋਗਾਫ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਸੁਟਰਗਮ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜਹਿੰਮੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ [Toxins] ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ, ਖਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦੁਰਮਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਗਾ ਨੂੰ ਦੋ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਰ: →

- 1) ਸਰੀਰਿਕ ਡੀਟੋਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ :- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜਹਿੰਮੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।
- 2) ਖਾਚਨ ਸੁਰਤੀ :- ਖਾਚਨ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ।
- 3) ਇਮਿਊਨਿਟੀ :- ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- 4) ਮਾਨਸਿਕ ਸਾਂਤੀ :- ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਚਿਰਾਗਰ ਕਰਨਾ।

Hand Gestures



ਮੁਦਰਾਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ - ਸਰੀਰ
ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਦਰਾਵਾਂ, ਜੋ ਉਰਜਾ
ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਨਿਰੀਤਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ
ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਮੁਦਰਾ' ਦਾ ਸ਼ਬਦ
ਅਰਥ ਹੈ - ਮੋੜ, ਮੋੜੇਤ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ।

ਸ਼ਾਬਦ :-

- 1) ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ :- ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ
ਖਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- 2) ਦੇਵਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ :- ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 3) ਉਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ :- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਠੀਕ
ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 4) ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ :- ਖਾੜਕ, ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ
ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ
ਕਰਦੇ ਹਨ।

Jal Neti Kriya



ਕੋਤੀ

ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਠੱਕ ਦੇ ਰਸਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ
ਬੰਧੀ ਰੱਖ ਪ੍ਰੀਮਰੀ ਕੋਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਜਲ ਕੋਤੀ
[ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ] ਅਤੇ ਸੁਤਰ ਕੋਤੀ [ਯਾਗੇ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਰੱਖੇਠਾ ਠਾਠ]
ਦੁਆਰਾ ਵੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਠੱਕ, ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਗਠੇ
ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਉੱਚ ਇੱਕ ਸੁਧਾਰ ਰੱਖੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਆਉਰਜੀ, ਜੁਲਮ, ਸਾਈਕਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ
ਪਟਾਉਣ ਇੱਕ ਮਦਦ ਰੱਖੀ ਹੈ।

ਠਾਠ :->

- 1) ਠੱਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :- ਠੱਕ ਇੱਕ ਗੰਦਗੀ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਮਲੂਆ
ਬਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- 2) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ :- ਦੁਆ, ਸਾਈਕਲ, ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਗਠੇ ਦੀਆਂ
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇੱਕ ਗਰਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- 3) ਆਉਰਜੀ ਸ਼ਾਂਤੀ :- ਇਹ ਇਮਾਜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਆਉਰਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਿਵਾਰਿਤ ਹੈ।
- 4) ਆਉਰਜੀ ਅਤੇ ਵੀਨ :- ਆਉਰਜੀ ਠੱਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
ਵੀਨ ਦੀਆਂ ਠਾਠਾਂ ਨੂੰ ਪਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੰਧ

ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਬੰਧ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ - 'ਝਾਕ' [Lock] ਜਾਂ 'ਰੋਕਣਾ'। ਇਹ ਯੋਗਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗ੍ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਜੋ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਨਿਰੋੜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬੰਧ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ :->

* ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਬੰਧ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :-

1) ਮਠ ਬੰਧ :- ਇਹ ਹੇਠਲੀ ਉਰਜਾ [ਅਧਾਏ ਪ੍ਰਣ] ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਰਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2) ਉੱਤੀਕਾਠ ਬੰਧ :- ਇਹ ਖਾੜਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3) ਜਲੰਧਰ ਬੰਧ :- ਇਹ ਗਠੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Nip
9/4/2026