

नींद प्राथमिक चेकित्सा

मैं सो नहीं पाता

योग नदिरा
5 सांसे प्रतमिनिट
4-7-8 सांस

मुझे बुरे सपने आते हैं

4-7-8 सांस
रात की दैनिकी
स्पष्ट अर्थ का सपना
रक्षकों का घेरा

मुझे रात के समय
घबराहट के दौरे पड़ते हैं

4-4-8 सांस
रात की दैनिकी
दुनि के दौरान योग नदिरा

मुझे बसिटर पर जाकर
सोने से डर लगता है

रक्षकों का घेरा

मैं हलि नहीं सकता
(नींद पक्षाघात)

लंबी और धीमी गति से सांसे बाहर छोड़ना
फुफकारने की आवाज Ssss

मुझे सोते समय पूर्वदृश्य
का अनुभव होता है

5 सांसे प्रतमिनिट
योग नदिरा
रक्षकों का घेरा

मैं आधी रात
को जागता हूँ

योग नदिरा
5 सांसे प्रतमिनिट

तकनीक