

# نیند فرسٹ ایڈ

میں سو نہیں سکتا

یوگا ندرا  
سانسیں فی منٹ 5  
4-7-8 سانس

مجھے رات کے  
وقت گھبراہٹ کے  
حملے آتے ہیں

4-4-8 سانس  
رات کا جریدہ  
دن کے وقت یوگا ندرا

میں حرکت نہیں کر سکتا  
(نیند کا فالج)

لمبی اور دھیمی سانسیں  
سنسنانے کی آواز "سسس"

میں آدھی رات  
کو جاگتا ہوں

سانسیں فی منٹ 5  
یوگا ندرا

مجھے ڈراونے  
خواب آتے ہیں

4-7-8 سانس  
رات کا جریدہ  
خواب ساطع کی دلت میں ہونا  
محافظوں کا حلقہ

مجھے بستر پر جانے  
سے ڈر لگتا ہے۔

محافظوں کا حلقہ

سوتے وقت مجھے ماضی  
کے خیالات آتے ہیں

سانسیں فی منٹ 5  
محافظوں کا حلقہ  
یوگا ندرا

تکنیک