

தூக்கத்திற்கான முதலுதவிகள்

என்னால் தூங்க
முடியவில்லை.

எனக்கு பயங்கரமான
கனவுகள் வருகின்றன.

4-7-8 மூச்சுப் பயிற்சி.
தெளிவான கனவு.
பகல் பொழுதின் யேகா நித்ரா.
இரவு நேர நிகழ்வு குறிப்புகள்.

யேகா நித்ரா.
நிமிடத்திற்கு 5 சுவாசங்கள்.
4-7-8 மூச்சுப் பயிற்சி.

எனக்கு இரவு
நேர பயங்களின்
தாக்கம் உள்ளது.

4-4-8 மூச்சுப் பயிற்சி.
பகலின் யேகா நித்ரா.
இரவு நேர நிகழ்வு குறிப்புகள்.

எனக்கு
படுக்கைக்கு செல்ல
பயமாக இருக்கிறது.

பகல் பொழுதின் யேகா நித்ரா.

என்னால்
நகர முடியவில்லை.
(தூக்க முடக்கம்)

நான் தூங்கும்
பொழுது கடந்த கால
நினைவுகள் வருகின்றன.

நிமிடத்திற்கு 5 சுவாசங்கள்.
பகல் பொழுதின் யேகா நித்ரா.
யேகா நித்ரா.

நீண்ட மெதுவான சுவாசங்கள்.
ஸ்ஸ்ஸ் என்ற சீறும் ஒலி.

நான் நடுஇரவில்
எழுந்திருக்கிறேன்.

யேகா நித்ரா.
நிமிடத்திற்கு 5 சுவாசங்கள்.

நுட்பங்கள்