



ॐ रीढ़ की हड्डी होती है मजबूत ॐ

अगर आपके रीढ़ की हड्डी में कोई प्रॉब्लम है तो ओम का उच्चारण करने से आराम मिलता है ।



अच्छी नींद



सोने से पहले ओम का
उच्चारण करने से नींद न आने
की प्रॉब्लम कम हो जाती है ।



एनर्जी



सुबह - सुबह ओम का उच्चारण करने से ज्यादा ऑक्सीजन मिलती है और शरीर में एनर्जी आती है ।



स्वस्थ पेट



ओम का उच्चारण करने से पेट में
वाइब्रेशन होता है जिससे
पाचनशक्ति बेहतर होती है ।



नियंत्रित रक्तचाप



ओम का उच्चारण करने से शरीर में रक्त का प्रवाह बेहतर रहता है और रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है ।



एंजायटी



ओम का उच्चारण करने से
एंजायटी, घबराहट जैसी
प्रॉब्लम दूर होती हैं ।



स्ट्रेस और तनाव



प्रतिदिन ओम का उच्चारण करने से
टेंशन और तनाव दूर होता है जिससे
मानसिक शांति मिलती है ।



तेज दिमाग



ओम का उच्चारण ही एक ऐसा माध्यम है जो दिमाग की गतिविधियों को तेज करता है और कंसंट्रेशन बढ़ाता है ।

सिर्फ 5 मिनट करें
ॐ का
उच्चारण,
मिलेंगे ये लाभ