



## Sanjeevani Kriya संजीवनी क्रिया



**Author:** Swami Buddhupuri Ji स्वामी बुद्धपुरी जी  
**Format:** Paperback  
**ISBN:** 8178062208  
**Code:** 9716J  
**Pages:** 144  
**Price:** Rs. 125.00 US\$ 5.00

**Publisher:** Unicorn Books  
Usually ships within 15 days

यह पुस्तक योग-साधना (आसन-प्राणायाम) वषियक कोई नया दृष्टिकोण नहीं प्रतपादति कर रही है, बल्क यह तो हमें उससे भी आवश्यक तथ्य से परिचित कराता है, वह है जीवनदायी श्वास का वजिज्ञान और उसे शरीर में पूरणतया भरने की कला। क्योँक अधूरा और उथला श्वास न केवल हमारी जीवनी-शक्ती में कमी लाता है बल्क Anti-oxidants की मात्रा घटाकर Free Radicals के रूप में शरीर में जहर भी जमा करता जाता है। संजीवनी क्रिया उक्त Free Radicals को अवशोषति कर इन सारी समस्याओं का सहज ही समाधान करती है और हमारे शरीर को नरौग तथा दीर्घायु बनाने में अत्यन्त प्रभावशाली सिद्धि होती है।

यह मात्रा आश्चर्य ही नहीं दुःख की भी बात है क लोग जीवन की समस्त क्रियाकलापों के आधारभूत श्वास वजिज्ञान के बारे में शक्ति प्राप्त करने का तनकि भी प्रयास नहीं करते और अनजाने ही जीवनपर्यन्त अधूरा तथा मृत्युग्रसति श्वास लेते रहते हैं। यह पुस्तक इस दशा में प्रथम प्रामाणिक प्रयास है जो लेखक की 40 वर्षों की साधना और लाखों लोगों पर कथि गये प्रायोगिक अनुभवों पर आधारति है।

### About Unicorn Books

Unicorn Books publishes an extensive range of books that are both affordable and high-quality.