

[illegible]

ब्रह्मरी प्राणायाम के लाभ

1. **तनाव और चिंता कम करना** – गहरी सांस और मधुर ध्वनि मस्तिष्क में सकारात्मक प्रभाव डालती है।
2. **सुधारित नींद** – नियमित अभ्यास से नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है।
3. **दिल और फेफड़ों के लिए फायदेमंद** – श्वसन प्रणाली को मजबूत बनाता है।
4. **मस्तिष्क में शांतिप्रद प्रभाव** – मानसिक स्पष्टता और ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।
5. **त्वचा और ऊर्जा में सुधार** – रक्त परिसंचरण बेहतर होने से त्वचा में निखार आता है।

बॉलीवुड में फिटनेस का प्रभाव

शिल्पा शेट्टी के फिटनेस मंत्र ने अन्य बॉलीवुड सितारों को भी प्रेरित किया है। योग और प्राणायाम अब फिल्मी दुनिया में एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य उपकरण बन गए हैं। कई अभिनेता-अभिनेत्री अपने दैनिक रूटीन में योग और ब्रीदिंग एक्सरसाइज को शामिल कर रहे हैं।

योग का वैज्ञानिक दृष्टिकोण

वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि ब्रह्मरी प्राणायाम **तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है**, मस्तिष्क में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाता है और स्नायु तंत्र को शांत करता है। यह हृदय और श्वसन प्रणाली के लिए भी फायदेमंद है।

शिल्पा शेट्टी का संदेश

शिल्पा शेट्टी ने सभी पाठकों और फैस के लिए संदेश दिया है कि **“स्वास्थ्य और युवा रहना केवल उम्र का सवाल नहीं, बल्कि दिनचर्या और सही आदतों का परिणाम है। योग और प्राणायाम को अपने जीवन में शामिल करें। यह आपकी मानसिक और शारीरिक ऊर्जा को नई ऊँचाई पर ले जाएगा।”**

शिल्पा शेट्टी ने यह साबित कर दिया है कि **योग और प्राचीन भारतीय प्राणायाम** उम्र की परवाह किए बिना शरीर और मन को स्वस्थ बनाए रख सकते हैं। ब्रह्मरी प्राणायाम न केवल फिटनेस के लिए फायदेमंद है, बल्कि मानसिक शांति, ऊर्जा और उम्र के प्रभावों को कम करने में भी मदद करता है। उनके इस अनुभव से यह स्पष्ट होता है कि सही अभ्यास और नियमितता ही लंबे समय तक युवा और ऊर्जावान रहने की कुंजी है।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.