



4yog™ DreamSleep® Yognidrasana®
Scientific Benefits

ड्रीमस्लिप® योगनिद्रासन®

‘दूर करे स्ट्रेस, रखे रिलैक्स’™

‘शुद्ध करे चित्त, बढ़ाए फोकस’



कल्पद्रुम® ड्रिमस्लिप® योगनिद्रासन®

वैज्ञानिक लाभ

Kalpdroom®

DreamSleep® Yognidrasana®

Scientific Benefits



Trainer & Practice Giver:

Ādhyātmik Vignāni Scientist Lalit

(Conscience, Consciousness & Applied Spirituality Scientist)

Founder & Researcher, the Kalpdroom® Science

Platforms and Choice:

Online and In-Person (Offline), Individual and Batch

Copyrights & All Rights:

Copyrights© Trademark™ & All Rights Reserved Yujom Life Science.

Phone:

+91 96389 79999 | +91 94289 79999

Email:

info@dreamsleep.yoga

Website:

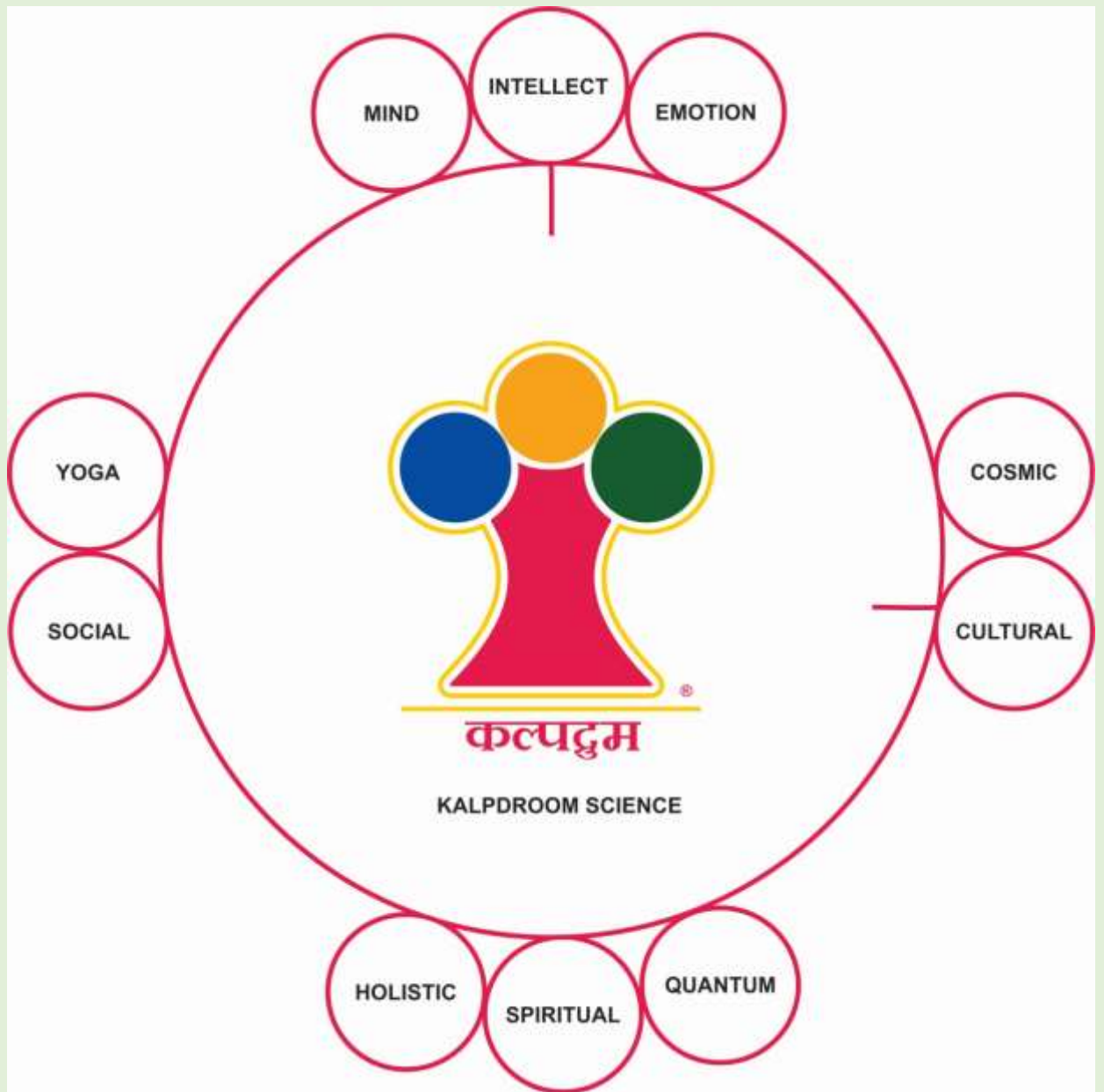
<https://dreamsleep.yoga/>

Research centre:

Kalpdroom® Science Research Center, Surat Dumas Road, Surat-395007.



Kalpdroom® Science Diagram – Integrated Sciences



Applied Science for Holistic Health, Life & Living and
Integrated Personality Development



Benefits 1: Benefits for all

लाभ १:
'सभी के लिए' लाभ

- | | |
|---|--|
| 1 | तनाव से मुक्ति. Stress relief. |
| 2 | प्रगाढ़ शारीरिक आराम और विश्रान्ति. Deep physical rest and relaxation. |
| 3 | सीखने की क्षमता का विकास. Development of learning ability. |
| 4 | विद्यार्थी में ज्ञान को अनायास ही आत्मसात करने क्षमता का विकास. Development of ability of students to assimilate knowledge spontaneously. |



- | | |
|---|---|
| 5 | मेमरी फंक्शन (स्मृति कार्यशीलता) का विकास. Development of memory function. |
| 6 | मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों का एकीकरण. Integration of both hemispheres of the brain. |
| 7 | बिना भारी प्रयास के ज्ञान हासिल करने की और इसे बिना रुकावट के पुनः जागृत करने की क्षमता का विकास. Development of the ability to acquire knowledge without huge effort and to awakened it without blockage. |
| 8 | स्मरण शक्ति के साथ-साथ फोटोग्राफिक मेमरी का विकास. Development of recall power as well as photographic memory. |
| 9 | विदेशी भाषाओं को बोलने और सीखने की क्षमता में वृद्धि. Increasing ability to speak & learn foreign languages. |



- | | |
|----|---|
| 10 | ग्रहणशीलता और ध्यान (एकाग्रता) की क्षमता का विकास. Development of receptivity and ability to concentrate. |
| 11 | सीखने के आनंद की जागृति. Awakening to the joy of learning. |
| 12 | आत्म-अनुशासन और आंतरिक खोज के लिए ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास. Development of the ability to concentrate for self-discipline and inner discovery. |
| 13 | मानसिक ग्रहणशीलता और अतीन्द्रिय अवधारणा का विकास. Development of psychic receptivity & extrasensory perception. |
| 14 | भावी शारीरिक स्वास्थ्य और सुखाकारी. Future Physical Health and Wellness. |
| 15 | प्राकृतिक क्षमताओं का संरक्षण और संवर्धन. Preserves and enhancement of natural abilities. |



16

सिखने और सिखाने के सृजनात्मक कुशलता का विकास.

Development of creative faculties (skills) to learn & teach.

17

निश्चित लक्ष्यों और संकल्पों की स्थापना.

Establishment of definite goals and resolutions.

18

विचारों का अवलोकन करने के लिए आत्मिक-जागृति का विकास.

Self-awakening development to observe thoughts.

19

लाभदायक बुद्धिमत्ता का जागरण और विकास.

Awakening and development of profitable intelligence.

20

लाभदायक कर्म के प्रति आस्था और विश्वास का विकास.

Development of faith and confidence towards gainful karma (good deeds).

21

चित्त की शुद्धि.

Purification of *Chit* (Consciousness).



22 आंतर-बाह्य सद्गुणों का विकास.
Development of internal-external virtues.

23 सामाजिक सुखाकारी का विकास.
Development of social well-being.

24 सांस्कृतिक सुखाकारी का विकास.
Development of cultural well-being.

25 आध्यात्मिक विद्या (पराविद्या) (आत्मज्ञान) का विकास.
Development of spiritual knowledge
(self-knowledge) (*parāvidyā*).





Benefits 2: Therapeutic / Clinical Benefits

लाभ २: थेराप्युटीक / क्लिनिकल लाभ

- 1 चिकित्सा के अन्य पारंपरिक एवं आधुनिक पध्धतियों के साथ यह अभ्यास किया जा सकता है.
This practice can be done with other traditional and modern methods of Treatment.
- 2 तीव्र और पुरानी दोनों स्थितियों में लाभकारी, विशेष रूप से अपक्षयी और तनाव संबंधी स्थितियों के लिए.
Beneficial in both acute and chronic conditions, especially for degenerative and stress related conditions.
- 3 सिरदर्द से राहत.
Relief from headache.



| | |
|----|---|
| | |
| 4 | पेट के कंपन (दर्द) से राहत. Relief from stomach cramps. |
| 5 | चिंता से राहत. Relief from Anxiety. |
| 6 | उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) में लाभकारी. Beneficial in hypertension. |
| 7 | हृदय (कार्डियोवैस्कुलर) रोग में लाभकारी. Beneficial in heart (cardiovascular) disease. |
| 8 | गठिया (आर्थराइटिस) में लाभकारी. Beneficial in arthritis. |
| 9 | अस्थमा (श्वसनतंत्र के रोग) में लाभकारी. Beneficial in asthma. |
| 10 | एलेक्सिथिमिया में लाभकारी. |



Beneficial in alexithymia.

11

पेट (जठर) के छाले (पेप्टिक अल्सर) में लाभकारी.
Beneficial in peptic ulcer.

12

आंत के रोग (कोलाइटिस) में लाभकारी.
Beneficial in colitis.

13

कैंसर में लाभकारी.
Beneficial in cancer.

14

माइग्रेन के सिर दर्द में लाभकारी.
Beneficial in migraine headaches.

15

अनिद्रा और नींद की गड़बड़ी में लाभकारी.
Beneficial in Insomnia & sleep disturbances.

काँफी, सिगरेट और शराब के अत्यधिक सेवन को रोकने में मददगार.



16

Helpful to curb excessive consumption of coffee, cigarettes and alcohol.

17

नशीली दवाओं के दुरुपयोग और लत के उपचार में सहायक.
Helpful in drug abuse & addiction treatment.

18

पुरानी बीमारियों में; In Chronic diseases;

- दर्द को मामूली बनाए रखने में मददगार.

Helpful to maintaining pain moderately.

- निराशा और अवसाद की भावनाओं को दूर करने के लिए आंशिक रूप से उपयोगी.

Partially helpful to relieve feelings of despair & depression.

- एनाल्जेसिक, कृत्रिम निद्रावस्था और शामक दवाओं की आवश्यकताओं को कम करने में उपयोगी.

Useful in reducing requirements for analgesic, hypnotic and sedative drugs.



19

पिट्यूटरी ग्रंथि के उत्तेजन से दर्द में राहत.

Pain relief by stimulating the pituitary gland.

20

डायाबिटिस (मधुमेह) में लाभकारी (रक्त शर्करा के उतार-चढ़ाव और मधुमेह से जुड़े लक्षणों में बेहतर नियंत्रण).

Beneficial in diabetes, better control in fluctuating blood glucose and symptoms associated with diabetes.





Benefits 3: Pregnancy, Child Birth & Menstrual Disorder Benefits

लाभ ३:

गर्भावस्था, प्रसव और मासिक धर्म संबंधी विकार में लाभ

गर्भावस्था में; In Pregnancy;

1

- गर्भाशय आंतरिक वृद्धि एवं विकास.

Intra-uterine growth and development.

प्राकृतिक प्रसव के लिए; For natural childbirth;

2

- प्रसव-वेदना और प्रसव के दौरान कम चिंता और कम दर्द.

Less anxiety and less pain during labour-pain and delivery.



मासिक धर्म विकार में; In Menstrual disorder;

3

- डिसमेनोरिया और मासिक धर्म संबंधित दर्द से राहत.

Relief pain associated with dysmenorrhoea and menstrual dysfunction.





Benefits 4: Personality Development Benefits

लाभ ४:
व्यक्तित्व विकास लाभ

- 1 अधिक आत्मनिर्भर बनना.
Becoming more self-assured.
- 2 अधिक रचनात्मक बनना.
Becoming more creative.
- 3 स्वयं अपने को अधिक आसानी से व्यक्त करने की शक्ति का विकास.
Developing power to express oneself more easily.
- 4 समस्याओं को पहचानने की सजगता और नए विचारों को उत्पन्न करने की शक्ति का विकास.
Development of the power to catch problems and generate new ideas to solve it.





Benefits 5: Benefits for Geriatric (Senior Citizens)

लाभ ५: प्रौढ़ अवस्था में (वरिष्ठ नागरिक) लाभ

- 1 समस्याओं को पहचानने और प्रबंधित करने की क्षमताओं का विकास.
Development of capabilities to recognizing and managing problems.
- 2 अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मददगार.
Helpful to maintaining good health.
- 3 आत्मविश्वास युक्त, सक्रिय और आत्म-निर्भर जीवन शैली.
Self-confident, active and self-dependent lifestyle.
- 4 बातचीत करने की क्षमता बनाए रखना.
Maintaining communication ability.