

آوانرني machinery

ذهن صاف هوئي ، بدن ما کوئي بهي شاکلة نو tension نر هوئي - پيشاني پرسل نر هوئي - جابر اما tension نر هوئي ، shoulders ما tension نر هوئي - کيم که آوانر پورا جسم ماسي نکلے چھے - پورا جسم اھنو machinery چھے - کوئي ايک جگہ ما تھوروسو بهي فرق هے تو آوانر پر فرق پڑھے -

صحيح مريتے سانس لے - آوانر نو support انسان نا diaphragm سي چھے - انسان سانس لے چھے تو lungs نا نيچے اھنو diaphragm کام کرے چھے - صحيح طور سي diaphragm نو support انسان نا سانس مالياو ما انے نکالو ما هے - تو آوانر بهي supported انے قوي نکلے - جيم بعض اداء کرے چھے - که اندر پيٹ ماسي نکلے - انے يره مثل نو آوانر دل سي نکليلا آوانر جيم پهچائے چھے - ايم نھيں هوئي تو گلا ماسي پڑھے چھے - ايم سننار کھے - انے بعض وقت برابر سانس پيٹ ماسي نر ليو نا سبب پڑھنار نا گلا پر زياده وزن نا کھي دے چھے جر نا سبب اھنا vocal chords ما بعض وقت گھنو مھوٹو نقصان تھئي جائی چھے -

