



Disclaimer

The asana mention in the booklet are just a small representation of the different yogasana available. For more details you can login to various websites and you tube to practise at home

This is an awareness initiative brought to you by Sun Pharma Laboratories Ltd. The material enclosed here is purely for information and educational purpose only and in no way should be construed as offering medical advice or recommendation for a patient disease state or treatment approval. Kindly take your doctor's advice or professional advice regarding a condition or treatment. Although great care has been taken in compiling and checking the information neither the issue/booklet nor its editors nor anyone else involved in creating, producing or delivering the scientific issue/booklet in printed, web or CD format or the materials contained therein, assumes any liability or responsibility for the accuracy, completeness, or usefulness of any information therein, nor shall they be liable for any direct, indirect, incidental, special, consequential or punitive damages arising out of the use of this issue/booklet. The inclusion or exclusion of any information does not mean that the publisher advocates or rejects its importance in any particular field(s). All information availed through this publication must be kept strictly confidential and private. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system or transmitted in any form without the written permission of the publisher. Never disregard professional medical advice or delay seeking it because of something you have read in this issue/booklet. The authors, editors, and publisher make no warranty, express or implied, with respect to the contents of this booklet. Receipt of information contained in this issue/booklet, or the transmission of information from or to this issue/booklet does not constitute a physician-patient and/or service provider-customer relationship. Nothing in this issue should be construed as medical advice or solicitation of business. If you are not the intended recipient, please return this to Sun Pharma Laboratories Ltd. immediately.



Sun Pharma Laboratories Ltd.

Sun House, Plot No. 201 B/1, Western Express Highway,
Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, INDIA.
Telephone: (91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2176740 - BENGALI 835663





এটি কিভাবে কাজ করে ?

এক্সারসাইজ বা ব্যায়ামের মাধ্যমে যোগা

An illustration depicting three different fitness activities. On the left, a woman in a blue tank top and red leggings is riding a dark blue stationary bike. In the center, a man in a red t-shirt and blue shorts is performing a deadlift with a barbell. To the right of the man is a teal play button icon. On the far right, a red silhouette of a person in a yoga lotus position is shown against a light blue circular background with white floral patterns.



শবাসন (শবের ন্যায় পোজ)

এই আসনটিতে আপনাকে নিতে হয় গভীর বিশ্রাম, যা হল যোগা'র অন্যান্য সকল ভঙ্গি থেকে আলাদা। এটি আপনার শরীরকে এবং শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়াকে শিথিল করতে সাহায্য করবে। কাহিল অবস্থা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্যে এটি একটি আশ্চর্যজনক উপায়। এটি আপনার শরীর ও মনের উপর সার্বিক উন্নতি করতে সাহায্য করবে।



অঞ্জলি মুদ্রা (অঞ্জলি পোজ)

অঞ্জলি মুদ্রা আপনার হৃদপিণ্ডকে হাল্কা বোধ করতে ও মানসিক শান্তি দিতে সাহায্য করে। এটি আপনার মানসিক চাপ ও উদ্বেগ থেকে মুক্ত করতে সাহায্য করে। এছাড়াও প্রাণায়াম ও ধ্যান করার জন্যেও আপনার শরীরকে তৈরি করতে এই ভঙ্গিমাটি সাহায্য করবে।



অন্যান্য অনেক ধরনের এক্সারসাইজ থেকে যোগাতে অনেক কম কষ্ট হয় এবং সহজে পরিবর্তন করা যায়। যেসব ব্যক্তি এক্সারসাইজ করার থেকে সতর্ক থাকেন, তাঁদের জন্যে এই এক্সারসাইজ আদর্শ। কারণ হাঁটা, সাইক্লিং অথবা অন্যান্য এরোবিক কন্ডিশনিং-এর পরে যোগার সাহায্যে পেশীর প্রসারণ করার যে প্রক্রিয়া তা বেশি সহজ ও কাজের। গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া এবং ধ্যান-ও যথেষ্ট সাহায্য করে। কার্ডিওমেটাবলিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্যে যোগা অনেক বেশি কার্যকরী হিসাবে প্রমাণিত।^{1,2}

মানসিক উদ্বেগ হ্রাস

যোগা আপনার শরীরকে শিথিল করতে এবং রক্ত চাপ উল্লেখযোগ্যভাবে কম করতে সাহায্য করে। যোগাবিশেষজ্ঞগণ রক্ত চাপ কম করার জন্যে যোগাসন করার পরামর্শ দেন। যোগা যদি মন দিয়ে করা হয় এই ধরনের মানসিক চাপ থেকে হওয়া রোগ যেমন হাইপারটেনশন কম করতে সাহায্য করার সাথে সাথে এই রোগ হওয়ার কারণগুলিকেও নিয়ন্ত্রণ করে। এটি সহানুভূতিশীল স্নায়বিক পদ্ধতিটিকে শান্ত রাখতে এবং হৃদ্-গতিকে শ্লথ করতে এবং পেশী ও মনকে গভীর প্রশান্তিতে থাকতে সাহায্য করে।

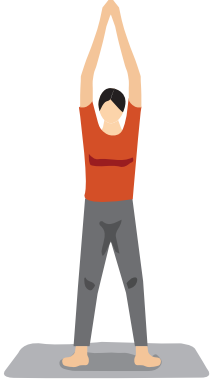


যোগাতে আপনার শরীরের সকল অঙ্গের চালনা হয় ধীরে ধীরে, কখনই দ্রুত গতিতে নয়। কোনো যোগাসন করার জন্যে আপনাকে কখনোই আপনার শরীরের উপর জোর সৃষ্টি করতে হয় না।

সবশেষে মনে রাখবেন যোগাসন শুরু করা উচিত একজন সঠিক যোগাবিশেষজ্ঞের পরামর্শ ও নির্দেশমত যাতে আপনি নিশ্চিত হতে পারেন যে আপনার যোগাসনের পদ্ধতি সঠিক এবং নিরাপদ।



যোগাসন



তড়াসনা (পর্বত পোজ)

পর্বত পোজ আপনাকে মেরুদণ্ডকে দৃঢ় করতে এবং হৃদপিণ্ডকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করবে। এই আসনের গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস পদ্ধতি আপনার ফুসফুসের জন্যেও উপকারী।

বৃক্ষাসনা (বৃক্ষ পোজ)

বৃক্ষ পোজ আপনাকে এক দৃঢ় এবং সুঠাম দেহ তৈরি করতে সাহায্য করবে। এটি আপনার কাঁধ চওড়া করতে এবং হৃদপিণ্ডকে হাল্কা বোধ করতে সাহায্য করবে যার ফলে আপনি আত্মবিশ্বাসী এবং সবসময় আনন্দিত বোধ করবেন।



উখিত হস্তপদাসনা (প্রসারিত হাত এবং পায়ে পোজ)

যোগার এই দেহভঙ্গির জন্যে চাই লক্ষ্য এবং ভারসাম্য রাখার ক্ষমতা। এটি আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে, যার ফলে আপনার হৃদপিণ্ডের অবস্থা আরো ভাল হবে।



অর্ধ পিঞ্চঃ ময়ূরাসন (ডলফিন পোজ)

ডলফিন পোজ হল নিম্নদিকে মুখ করে সারমেয় পোজের থেকে একটু বেশি কঠিন। এটি উল্লেখযোগ্যভাবে আপনার মানসিক শক্তি বৃদ্ধি করতে এবং শরীরের উপরের অংশকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করবে। এটি হৃদপিণ্ডকে হাল্কা করার অন্যান্য আসনের জন্যে আপনাকে তৈরি করবে।



মকর অধো মুখো শবাসন (ডলফিন প্ল্যাংক পোজ)

ডলফিন প্ল্যাংক পোজ আপনার কাঁধ ও পেটের ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে। এটি আপনার শরীর ও মনকে প্রশান্ত ও স্থির রাখতেও সাহায্য করবে।



সালম্ব ভূজঙ্গাসন (স্ফিংক্স পোজ)

স্ফিংক্স পোজ আপনার বক্ষকে বিস্তৃত করতে সাহায্য করবে। এটি হল হাল্কা পিছন থেকে ভাঁজ হওয়ার ভঙ্গি, যা আপনার বক্ষকে ধীরে ধীরে বিস্তারিত করতে এবং ফুসফুস এবং কাঁধ প্রসারিত করতে সাহায্য করে।





অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন (মেরুদণ্ড ঘুরিয়ে বসা অবস্থায় পোজ)



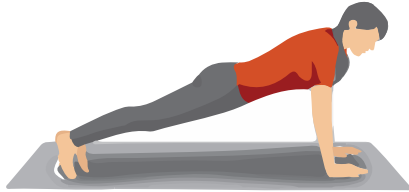
এই আসনের পোজে ঘুরিয়ে বসার ভঙ্গি আপনার সম্পূর্ণ মেরুদণ্ডের জন্যে কাজ করে এবং যখন আপনি বাঁ দিকে ও ডান দিকে শরীর ঘোরাবেন আপনার বুকের পাশগুলি খুলে যাবে। এটি আপনার হৃদপিণ্ডকে উদ্দীপিত করতেও সাহায্য করবে।

পশ্চিমোথনাসন (দুই পা ছড়িয়ে ভাঁজ হওয়ার পোজ)

পশ্চিমোথনাসন ভঙ্গিতে আপনার মাথা আপনার হৃদপিণ্ড থেকে নীচে থাকবে। এটি আপনার হৃদ-গতি এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি শ্লথ করতে সাহায্য করবে যাতে আপনার সমগ্র শরীর শিথিল হয়ে যেতে পারে।



দণ্ডাসন (লাঠি পোজ)



এই পোজটি আপনার শিরদাঁড়ার সাথে সাথে আপনার দেহ সূচ্যাম তৈরি করতে সাহায্য করবে। এটি আপনার কাঁধ এবং বক্ষ প্রসারিত করতেও সাহায্য করে।

ত্রিকোণাসন (ত্রিকোণ পোজ)

ত্রিকোণাসন হল দাঁড়িয়ে করা যোগার একটি পোজ, যাতে হৃদপিণ্ড হাক্কা বোধ করে এবং হৃদপিণ্ডেরও এক্সারসাইজ হয়। এই যোগাসনে শ্বাস-প্রশ্বাস গভীরভাবে নেওয়া-ছাড়ার জন্যে আপনার বক্ষ প্রসারিত হয় এবং হৃদস্পন্দন নিয়মিত হয়। এটি আপনার মানসিক ক্ষমতা বাড়াতেও সাহায্য করে।



বীরভদ্রাসন (যোদ্ধার পোজ)



এই আসনটি আপনার শরীরের ভারসাম্য বাড়াতে এবং মানসিক ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। এটি আপনার শরীরের রক্ত সঞ্চালনের উন্নতি করার সাথে সাথে আপনার মানসিক উদ্বেগ কম করতেও সাহায্য করে। এই আসনটি আপনার হৃদ-গতিকে নিয়ন্ত্রিত রাখতে সাহায্য করে।

উৎকটাসন (চেয়ার পোজ)

উৎকটাসন যোগার ভঙ্গিমাতে আপনি হৃদ-গতি এবং শ্বাসপ্রশ্বাসের হার বাড়ছে অনুভব করতে পারবেন। এই আসনটি বক্ষ প্রসারিত এবং আপনার হৃদপিণ্ডকে উদ্দীপিত করতে সাহায্য করবে।





মার্জারি আসন (মার্জার পোজ)



যোগার এই অঙ্গভঙ্গিমা চেয়ার পোজের পরে অনেকটা আরাম দেয়। এটি আপনার হৃদগতিকে স্বাভাবিক করতে এবং কোমল ও ছন্দময় করতে সাহায্য করে। এটি আপনার শরীরের রক্ত সঞ্চালনকে গতিময় করতেও সাহায্য করে।

অধোমুখো শবাসন (নিম্নদিকে মুখ করে সারমেয় পোজ)

যোগার এই ভঙ্গিমাটি বুকের পেশী শক্তিশালী করতে এবং ফুসফুসের চারপাশকে বিস্তার করতে এবং ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে।



ভুজঙ্গাসন (সর্প পোজ)



ভুজঙ্গাসন বক্ষ প্রসারিত করতে এবং হৃদপিণ্ডকে সচল রাখতে সাহায্য করে।

ধনুরাসন (ধনুকের পোজ)

ধনুরাসন অঙ্গভঙ্গে আপনার হৃদপিণ্ডের অঞ্চলকে হাল্কা করতে এবং শক্তিশালী করতে সাহায্য করে। এটি আপনার সমগ্র শরীরকে চাঙ্গা করতে এবং নমনীয় রাখতে সাহায্য করে।



সেতু বন্ধাসন (ব্রিজ পোজ)

এই পোজটি শ্বাসপ্রশ্বাস গভীর হতে সাহায্য করে। এটি আপনার শিরদাঁড়া এবং বুক প্রসারিত করতে সাহায্য করবে। এছাড়াও এটি আপনার বুক ও সংলগ্ন অঞ্চলে রক্ত প্রবাহে সাহায্য করবে।



সালম্ব সর্বাঙ্গসন (অর্ধ কাঁধ উত্থিত পোজ)

এই উত্থিত অবস্থাটি শরীর শিথিল করার জন্য প্রয়োজনীয় প্যারাসিমপ্যাথোটিক নার্ভাস সিস্টেমকে শান্ত করতে এবং সক্রিয় করতে সাহায্য করে। এটি আপনার বুকে জায়গা তৈরি করে এবং আরাম করার জন্যে ও পুনরুজ্জীবিত করার জন্যেও উপকারী।

