

বাস্তাদের জন্য মজাদার যোগ ভঙ্গি



যোগ করার জন্য সাধারণ নির্দেশিকা

15 থেকে 20 মিনিটের জন্য যোগব্যায়াম করা শরীরের পক্ষে যথেষ্ট

আপনার স্ট্যামিনা অনুযায়ী যোগব্যায়াম করুন

যোগব্যায়াম আসন শুরুর আগে কিছুটা গরম করুন (যোগ করার আগে প্রস্তুতি)

এমন সময় যোগব্যায়াম করুন যখন আপনার কমপক্ষে এক ঘন্টা খাবার খেতে হবে



গা গরম করা



আপনার হাত নাড়ান



আপনি যেখানে দাঁড়িয়ে আছেন সেখানে চারবার ঝাঁপুন



যোগ ভঙ্গি



ভাঁজ হাতে
দাঁড়িয়ে - শরীর
শিথিল করতে
সাহায্য করে



নৌকা ভঙ্গি -
শারীরিক ভারসাম্য
এবং সঠিক বসার
ভঙ্গিমাতে সহায়তা
করে



গাছের ভঙ্গি -
দেহে একাগ্রতা,
ফোকাস এবং
ভারসাম্য বিকাশ
করে



ত্রিভুজ ভঙ্গি
হজমে উন্নতি
করে



যোগ ভঙ্গি



মাউন্টেন পোজ-
মস্তিষ্কের
কার্যকারিতা উন্নত
করে



যোদ্ধা আস্থা তৈরি
করে



কোবরা পোজ-
মূলটিকে শক্তিশালী
করে



গভীর শ্বাস প্রশ্বাস
- মানসিক চাপ
হ্রাস করে এবং
মনকে শান্ত করে



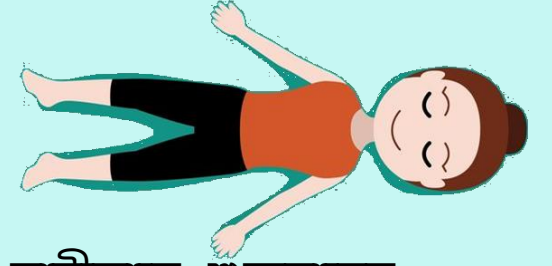
যোগ ভঙ্গিমা



সিংহ ভঙ্গি-
মানসিক চাপ
থেকে মুক্তি দেয়



রাশি পোজ -
শরীরের পেশী
প্রসারিত



স্থায়ীভাবে শুক্রবারের
উপরে - অবশেষে
আসন বঙ্গতি সম্পাদনা
করুন তার পূর্বে
স্বতন্ত্র্যকরণের স্থান



END