

# විඤානානඤාණ වාඤ්ඤා කේතුවකින් යොග ඔබ



# ଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ବଳି

ଦୈନିକ 15 ରୁ 20 ମିନିଟ ଯୋଗ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ

ନିଜର ଦକ୍ଷତା ଅନୁସାରେ ଯୋଗ କର

ଯୋଗ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବ ରୁ ଶରୀର କୁ ଡାର୍ନ ଅପ କରାଅ

ଯୋଗ କରିବା ର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ



# Warm up



ଉପରକୁ ହାତ ଉଠାଅ



ଛିଡ଼ା ହେଇଥିବା ଜାଗାରେ 4 ଥର ଡିଆଁ



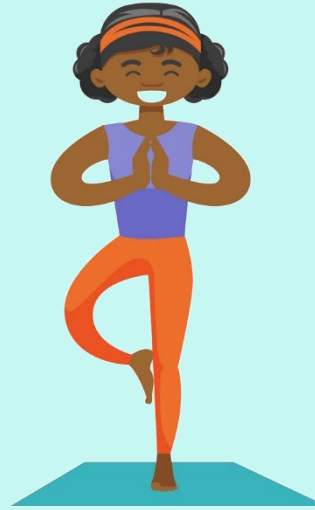
# Yoga Postures



ହାତ ଯୋଡ଼ିକି  
ଈଡ଼ା ହେବା  
ଶରୀର କୁ  
ଆରାମ ଦିଏ



Boat Pose –  
ଶାରୀରିକ  
ସନ୍ତୁଳନ ଓ ଠିକ  
ଭାବରେ ବସିବା  
ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ  
କରେ



Tree Posture –  
ଶରୀର ରେ  
ଏକାଗ୍ରତା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ  
ରକ୍ଷା କରେ



Triangle  
posture ହଜମ  
ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ



# Yoga Postures



Mountain pose-  
ମସ୍ତିଷ୍କ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଏ



Warrior pose-  
ଆତ୍ମା ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଏ



Cobra pose- କୋର  
କୁ ମଜବୁତ କରେ



Deep breathing  
- ଚାପ କମ କରେ ଓ  
ମସ୍ତିଷ୍କ କୁ ଶାନ୍ତ ରଖେ



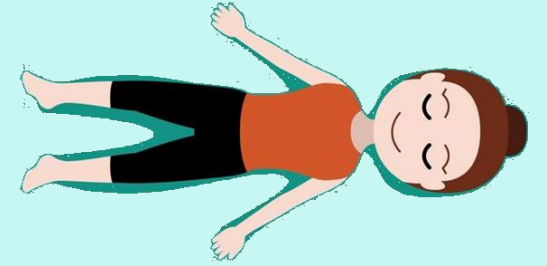
# Yoga Postures



Lion posture-  
ଚାପ ରୁ ରକ୍ଷା ଦିଏ



Star pose –  
ଶରୀର ର  
ମାଂସପେଶୀ କୁ  
ସଂସ୍କରଣ କରେ



Lying on ground  
asanas ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର  
ଆରାମ କରେ



END