

## (B) SWASTHYASANA (ASANAS FOR SWASTHYA) *continues.....*

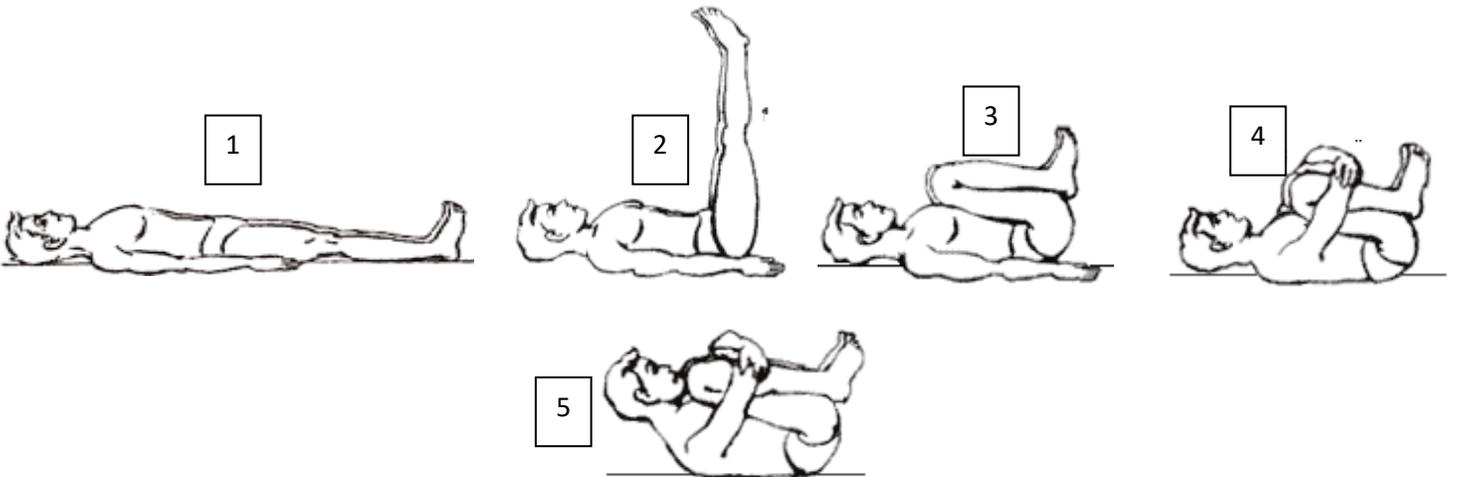
(x) **পৰনমুক্তাসনঃ** পৰনমুক্তাসন শব্দটো তিনিটা সংস্কৃত শব্দৰ সংযোজন- ‘পৰন’ মানে ‘বায়ু’, ‘মুক্ত’ মানে ‘মুকলি কৰা’ আৰু ‘আসন’ মানে ‘ভংগীমা’। ইয়াক ‘বায়ু এৰি দিয়া ভংগীমা’ বুলিও কোৱা হয়। কোৱা হয় যে পৰনামুক্তাসনে কেৱল পাচনতন্ত্ৰৰ পৰাই নহয়, শৰীৰৰ গাঁঠিৰ পৰাও অবাঞ্ছিত বায়ু মুক্ত কৰাত সহায় কৰে। এই আসনে শাৰীৰিক আৰু আধ্যাত্মিক স্তৰত ইতিবাচক প্ৰভাৱ পেলায়।

### পৰনমুক্তাসনৰ স্তৰঃ

- মজিয়াত পিঠি দি শুব লাগে আৰু ভৰি দুখন পিঠিৰ সমান্তৰালভাৱে দীঘলকৈ ৰাখিব লাগে।
- উশাহ এৰি ভৰি দুখন মজিয়াৰ পৰা ওপৰলৈ তুলি দিব লাগে।
- দুয়োখন ভৰি আঁঠুৰ ওচৰত বেঁকা কৰি উৰু দুটা পেটৰ ওপৰত থ’ব লাগে।
- দুয়োখন হাতেৰে আঁঠু দুটা ধৰি ল’ব লাগে।
- মজিয়াৰ পৰা মূৰটো তুলি লৈ খুতৰিটোৱে আঁঠু স্পৰ্শ নকৰালৈকে আগুৱাই নি থাকিব লাগে।
- এতিয়া, স্বাভাৱিকভাৱে উশাহ লৈ কেইছেকেওমানৰ বাবে আসনটো বজাই ৰাখিব লাগে।
- শেষত ভৰি দুখন লাহে লাহে পোন কৰি মূৰটো পুনৰ মজিয়াত থ’ব লাগে।

### পৰনমুক্তাসনৰ উপকাৰিতাঃ

- ডিঙি আৰু পিঠি টানি দিয়ে।
- পেটৰ পেশীবোৰ টান হৈ পৰে আৰু আভ্যন্তৰীণ অংগবোৰ সংকোচিত হয় যিয়ে তেজৰ সঞ্চালন বৃদ্ধি কৰে আৰু স্নায়ুবোৰক উদ্দীপিত কৰে, যাৰ ফলত আভ্যন্তৰীণ অংগবোৰৰ কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- পেটৰ ওপৰত পৰা চাপৰ ফলত বৃহদাঙ্গ আৰু অন্ত্ৰাশয়ত আৱদ্ধ হৈ থকা যিকোনো গেছ বাহিৰলৈ নিৰ্গত হয়।
- সকলো আভ্যন্তৰীণ অংগলৈ ৰক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায়।
- পাচনতন্ত্ৰ উন্নত হয় আৰু কোষ্ঠকাঠিন্য দূৰ কৰে।
- কঁকালৰ তলৰ পেশীবোৰ শক্তিশালী কৰে আৰু মেৰুদণ্ডৰ অস্থিবোৰ টিলা কৰে।
- বন্ধ্যাস্থ আৰু নপুংসকতা দূৰ কৰে।
- শ্ৰোণী পেশী আৰু প্ৰজনন অংগ মালিচ কৰে আৰু ঋতুস্ৰাৱৰ বিকাৰ নাইকীয়া কৰে।
- পেটৰ, উৰু আৰু নিতম্বৰ চৰ্বি হ্রাস কৰে।



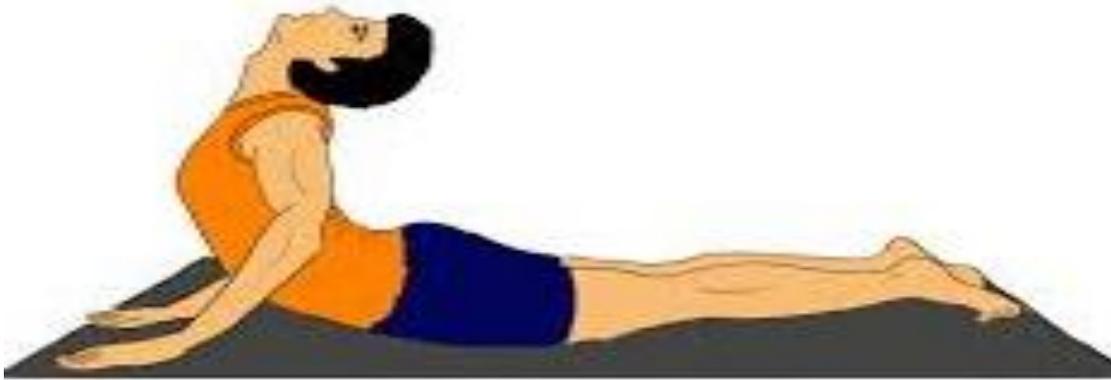
(xi) **ভূজংগাসন:** ভূজংগাসন শব্দটো সংস্কৃত শব্দ ‘ভূজংগ’ মানে ‘সাপ’ বা ‘বেঁকা কৰা’ আৰু ‘আসন’ মানে ‘ভংগীমা’- ৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে। ফেঁটি সাপে নিজৰ শৰীৰৰ ওপৰৰ অংশ উলম্বভাৱে তুলি লৈ আগবাঢ়ি যাব পাৰে আৰু এই আসনটোও ঠিক এনেকোৱাই এক ভংগীমা।

### ভূজংগাসনৰ স্তৰ:

- পেট পেলাই মজিয়াত শুব লাগে।
- হাত দুখন উৰুৰ কাষত থৈ হাতৰ তলুৱা ওপৰলৈ মুখ কৰি ৰাখিব লাগে।
- ভৰি দুখন দীঘলকৈ একেলগে ৰাখি ভৰিৰ আঙুলিবোৰ বাহিৰলৈ আঙুলিয়াই কপালখন মাটিত লগাই ৰাখিব লাগে।
- হাত দুখন কঁকালৰ ওচৰত বেঁকা কৰি কান্ধৰ কাষত হাতৰ তলুৱা দুখনে মাটিত হেঁচা দিব লাগে।
- ইয়াৰ পিছত খুতৰিটো আগলৈ আনি মাটিত লগাই ৰাখিব লাগে আৰু পোনে পোনে আগলৈ চাব লাগে।
- এতিয়া লাহে লাহে মূৰ, ডিঙি আৰু কান্ধ যিমান পাৰে সিমান ওপৰলৈ তুলিব লাগে। মন কৰিব যাতে নাভিৰ পৰা শৰীৰৰ তলৰ অংশটো ওপৰলৈ নুঠে।
- এই ভংগীমাটো যিমান দেৰিলৈকে পাৰে বজাই ৰাখিব লাগে।
- তাৰ পিছত লাহে লাহে বুকু, কান্ধ আৰু কপালখন মজিয়াত ৰাখিব লাগে।
- শেষৰ আৰম্ভণিৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি আহিব লাগে।

### ভূজংগাসনৰ উপকাৰিতা:

- মেৰুদণ্ড আৰু পিঠিৰ পেশী শক্তিশালী কৰে।
- মেৰুদণ্ডৰ নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে।
- পেটৰ অতিৰিক্ত চৰ্বি হ্ৰাস দিয়ে।
- পাচন আৰু প্ৰজনন অংগক উদ্দীপিত কৰে।
- মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰে।



(xii) **শলভাসন:** শলভাসন শব্দটো দুটা সংস্কৃত শব্দৰ সংযোজন- ‘সালাভা’ মানে ‘ফৰিং’ আৰু ‘আসন’ মানে ‘ভংগীমা’। সেয়েহে শলাভাসনৰ অৰ্থ হ’ল ‘ফৰিং ভংগীমা’। ই হৈছে মেৰুদণ্ড শক্তিশালী কৰা এক আসন। এই আসনটো হাত আৰু ভৰি পোনকৈ ৰাখি শৰীৰৰ ওপৰ আৰু তলৰ অংশ মাটিৰ পৰা ওপৰলৈ তুলি কৰা হয়।

#### শলভাসনৰ স্তৰ:

- পেট পেলাই মজিয়াত শুব লাগে।
- ভৰি দুখন দীঘলকৈ ৰাখি আঙুলিবোৰ বাহিৰলৈ উলিয়াই ৰাখিব লাগে।
- হাত দুখন গালৈ চপাই তলুৱা দুখন মজিয়াত ওপৰলৈ মুখ কৰি ৰাখিব লাগে।
- হাত আৰু ভৰি পোনকৈ ৰাখি উশাহ লৈ ভৰি, মূৰ আৰু বুকুখন ওপৰলৈ তুলি দিব লাগে।
- স্বাভাৱিকভাৱে উশাহ লৈ ভংগীমাটো ধৰি ৰাখিব লাগে।

#### শলভাসনৰ উপকাৰিতা:

- পিঠি, ভৰি আৰু বাহু শক্তিশালী কৰে।
- হজম শক্তি উন্নত কৰে।
- কঁকালৰ বিষৰ পৰা উপশম দিয়ে।
- মনক সজীৱ কৰে।



(xiii) **ধনুৰাসন:** সংস্কৃত শব্দ ‘ধনুৰ’ মানে ‘ধনু’ আৰু ‘আসন’ মানে ‘ভংগীমা’ ৰ পৰা ধনুৰাসন শব্দটো উদ্ভৱ হৈছে। এই আসনটো অনুশীলন কৰাৰ সময়ত শৰীৰটো ধনুৰ দৰে ভাঁজ লোৱাৰ বাবে ইয়াক ধনুৰাসন বুলি কোৱা হয়।

#### ধনুৰাসনৰ স্তৰ:

- মাটিত পেট পেলাই শুই দিব লাগে।
- কপালখন মাটিত লগাই ৰাখিব লাগে আৰু ভৰি দুখন পোন কৰি ওচৰা-ওচৰিকৈ ৰাখিব লাগে।
- এতিয়া ভৰি দুখন আঁঠুৰ ওচৰত বেঁকা কৰি ওপৰলৈ তুলি দিব লাগে।
- হাত দুখনে গোৰোহাৰ ঠিক তলৰ অংশত টানি ধৰিব লাগে।
- উশাহ লৈ ডিঙিটো পোন কৰি মূৰটো মাটিৰ পৰা তুলি দিব লাগে আৰু একে সময়তে উৰু দুটা ওপৰলৈ তুলি দিব লাগে।
- ১০ ছেকেণ্ড মানৰ বাবে ভংগীমাটো বজাই ৰাখিব লাগে।
- শেষত উশাহ এৰি পুনৰ আৰম্ভণিৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি আহিব লাগে।

#### ধনুৰাসনৰ উপকাৰিতা:

- পিঠি আৰু পেটৰ পেশী শক্তিশালী কৰে।
- প্ৰজনন অংগক উদ্দীপিত কৰে।

- বুকু, ডিঙি আৰু কান্ধ মুকলি কৰে।
- ভৰি আৰু বাহৰ পেশীবোৰ টোন কৰে।
- পিঠিত অধিক নমনীয়তা যোগ কৰে।
- মানসিক চাপ আৰু ভাগৰ লাঘৱ কৰে।
- ঋতুস্বাৰৰ অস্বস্তি আৰু কোষ্ঠকাঠিন্য দূৰ কৰে।
- বৃক্ষৰ বিকাৰগ্ৰস্ত লোকক সহায় কৰে।



(xiv) **মকৰাসন:** ‘মকৰাসন’ শব্দটো দুটা সংস্কৃত শব্দৰে গঠিত- ‘মকৰ’ আৰু ‘আসন’। ‘মকৰ’ মানে ‘কুম্ভীৰ’ আৰু ‘আসন’ মানে ‘ভংগীমা’। সেয়েহে ইয়াক ‘কুম্ভীৰৰ ভংগীমা’ বুলিও কোৱা হয়। কুম্ভীৰ এটাই যেনেকৈ ডিঙি আৰু মুখখন পানীৰ অলপ ওপৰলৈ তুলি জিৰণি লয়, এই আসনটোও দেখিবলৈ ঠিক তেনেকোৱাই। ই শলভাসন (ফৰিঙৰ ভংগীমা) ৰে এক ভিন্ন ৰূপ।

#### মকৰাসনৰ স্তৰ:

- মাটিত পেট পেলাই শুই দিব লাগে।
- ভৰি দুখন যিমান পাৰি দীঘলকৈ টানি ধৰিব লাগে আৰু ভৰিৰ আঙুলিবোৰ বাহিৰলৈ উলিয়াই দিব লাগে।
- হাত দুখন ভাঁজ কৰি মূৰটো তাৰ ওপৰত থ’ব লাগে।
- গোটেই শৰীৰটো শিথিল কৰি চকু দুটা মুদি দিব লাগে।
- স্বাভাৱিক আৰু লাহে লাহে উশাহ ল’ব লাগে।
- এইদৰে ২ ৰ পৰা ৫ মিনিট জিৰণি লওক।

## মকৰাসনৰ উপকাৰিতা:

- কান্ধ আৰু মেৰুদণ্ডৰ গভীৰ শিথিলতা আনে।
- মন আৰু শৰীৰক সম্পূৰ্ণৰূপে সজীৱ কৰি শিথিল কৰে।
- উশাহ-নিশাহ লেহেমীয়া, গভীৰ আৰু কাৰ্যক্ষম হৈ পৰে।
- শৰীৰ আৰু মনৰ উত্তেজনা দূৰ কৰে।
- পেশী আৰু স্নায়ুতন্ত্ৰৰ উত্তেজনা দূৰ কৰে।
- শৰীৰৰ বিষ, ভাগৰ আৰু অনিদ্ৰাৰ পৰা উপশম দিয়ে।
- একাগ্ৰতা আৰু মনোযোগ উন্নত কৰে।
- মনক শান্ত কৰে আৰু উদ্বেগ কম কৰে।



(xv) **সূৰ্য্য নমস্কাৰ:** সূৰ্য্য নমস্কাৰ হৈছে সূৰ্য্যক শ্ৰদ্ধা জনোৱাৰ উদ্দেশ্যেৰে কৰা এক যোগাসন। সূৰ্য্য নমস্কাৰত সাতটা ভিন্ন আসন চক্ৰীয়ভাৱে অনুশীলন কৰা হয় আৰু ইয়াক ১২ স্তৰত সমাপন কৰা হয়।। সূৰ্য্য নমস্কাৰে শৰীৰ আৰু মনৰ ওপৰত অপৰিসীম ইতিবাচক প্ৰভাৱ পেলাৱা বুলি জনা যায়। সূৰ্য্য নমস্কাৰৰ অনুশীলন ৰাতিপুৱাই খালী পেটত কৰাটো ভাল।

## সূৰ্য্য নমস্কাৰৰ স্তৰসমূহ:

**স্তৰ ১- প্ৰণামসন (প্ৰাৰ্থনাৰ ভংগীমা):** মেটৰ একাষে থিয় হৈ ভৰি দুখন একেলগে ৰাখিব লাগে আৰু শৰীৰৰ ওজন দুয়োখন ভৰিৰ ওপৰত সমানে পেলাব লাগে। বুকুখন বহল কৰি কান্ধ দুটা শিথিল কৰিব লাগে। উশাহ লৈ দুয়োখন হাত ওপৰলৈ তুলি দিব লাগে। উশাহ এৰি হাতৰ তলুৱা দুখন একেলগ কৰি বুকুৰ সন্মুখলৈ আনিব লাগে।



স্তৰ ১

**স্তৰ ২- হস্তউত্তনাসন (বাহু দণ্ডা ভংগীমা):** উশাহ লৈ হাতৰ তলুৱা দুখন একেলগ কৰি ওপৰলৈ আৰু পিছলৈ তুলি দিব লাগে। বাহু দুটা কাণৰ ওচৰত ৰাখিব লাগে। এই ভংগীমাত গোৰোহাৰ পৰা আঙুলিৰ মূৰলৈকে গোটেই শৰীৰটো টানিবলৈ চেষ্টা চলোৱা হয়।



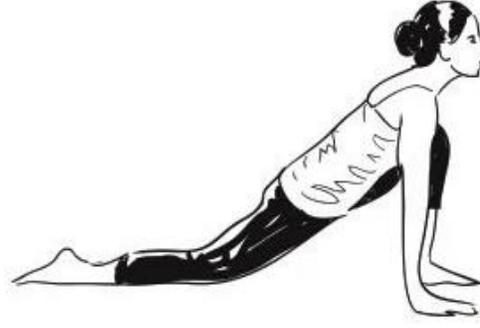
স্তৰ ২

**স্তৰ ৩- হস্তপদাসন:** উশাহ এৰি শৰীৰটো কঁকাললৈকে পোনকৈ থৈ আগলৈ হাউলি দিব লাগে। সম্পূৰ্ণ উশাহ এৰি দিয়াৰ লগে লগে হাত দুখন ভৰিৰ কাষৰ মজিয়াৰ তললৈ নমাই আনিব লাগে। এতিয়া মূৰটো যিমান পাৰি আঁঠুত লগাবলৈ যত্ন কৰিব লাগে। প্ৰয়োজন হ'লে আঁঠু দুটা বেঁকা কৰিব পাৰে আৰু ক্ৰমান্বয়ে আঁঠু দুটা পোন কৰিবলৈ প্ৰয়াস কৰিব পাৰে।



স্তৰ ৩

**স্তৰ ৪- অশ্ব সঞ্চালনাসন:** উশাহ লৈ সোঁ ভৰিখন পিছলৈ দিব লাগে। হাতৰ তলুৱা দুখন আগৰ স্তৰত ৰখাৰ দৰে মজিয়াত ৰাখিব লাগে। বাঁও ভৰিখন বেকা কৰি বুকুত আঁঠুটো লগাই ওপৰলৈ চাব লাগে।



স্তৰ ৪

**স্তৰ ৫- দণ্ডাসন:** উশাহ লৈ বাঁও ভৰিখন পিছলৈ দি গোটেই শৰীৰটো আনুভূমিকভাৱে পোন কৰিব লাগে। হাতৰ তলুৱা দুখন আগৰ দৰেই মজিয়াত ৰাখিব লাগে।



স্তৰ ৫

**স্তৰ ৬- অষ্টাংগ নমস্কাৰ:** আঁঠু দুটা লাহে লাহে মজিয়ালৈ নমাই আনি উশাহ এৰি দিব লাগে। বুকু আৰু খুতৰি মজিয়াত লগাই দিব লাগে। নিতম্ব দুটা অলপ ওপৰলৈ তুলি দিব লাগে। হাত দুখন, ভৰি দুখন, আঁঠু দুটা, বুকু আৰু খুতৰি- শৰীৰৰ এই আঠটা অংশই মজিয়া স্পৰ্শ কৰিব লাগে। সেয়েহে ইয়াক অষ্টাংগ নমস্কাৰ বুলি কোৱা হয়।



স্তৰ ৬

**স্তৰ ৭- ভুজংগাসন:** নিতম্ব দুটা লাহে লাহে মজিয়ালৈ নমাই ভৰিৰ আঙুলিবোৰ বাহিৰলৈ উলিয়াই দিব লাগে। বুকুখন ওপৰলৈ তুলি দিব লাগে আৰু মূৰ তুলি ওপৰলৈ চাব লাগে। কান্ধ দুটা কাণৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখিব লাগে আৰু হাত দুখন সামান্য বেঁকা কৰি ৰাখিব লাগে। বুকুখন ওপৰলৈ তুলি দিওঁতে উশাহ ল'ব লাগে আৰু উশাহ এৰি দিওঁতে নাভিটোৱে মজিয়াত হেঁচা দিব লাগে। শৰীৰটো যিমান পাৰে সিমান টানিবলৈ যত্ন কৰিব লাগে।



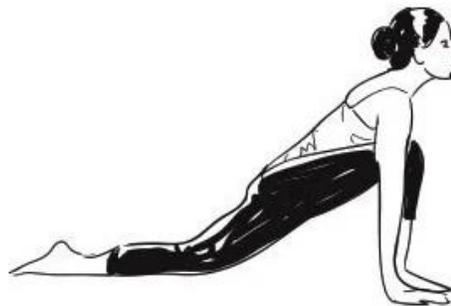
স্তৰ ৭

**স্তৰ ৮- আধো মুখ স্নানাসন:** উশাহ এৰি নিতম্ব দুটা ওপৰলৈ তুলি দিব লাগে আৰু আঁঠু বেঁকা নকৰাকৈ ভৰি দুখন পোনকৈ ৰাখিব লাগে। ভৰিৰ তলুৱা দুখন মাটিত লগাই ৰাখিব লাগে। শৰীৰটোক ওলোটা 'V' ভংগীমালৈ আনিব লাগে। মূৰটো হাত দুখনৰ মাজত ৰাখিব লাগে।



স্তৰ ৮

**স্তৰ ৯- অশ্ব সঞ্চালনাসন:** উশাহ লৈ সোঁ ভৰিখনৰ আঁঠুটো বেঁকা কৰি আগলৈ দিব লাগে আৰু আঁঠুটো বুকুত লগাই ওপৰলৈ চাব লাগে। হাতৰ তলুৱা দুখন মজিয়াত থৈ সোঁ ভৰিখনৰ আঁঠুটো হাত দুখনৰ মাজত ৰাখিব লাগে। বাঁও ভৰিখন পোনকৈ পিছলৈ দি আঁঠুটো মজিয়াত লগাই দিব লাগে।



স্তৰ ৯

**স্তৰ ১০- হস্তপদাসন:** উশাহ এৰি বাওঁ ভৰিখন আগলৈ আনিব লাগে। হাতৰ তলুৱা দুখন মজিয়াত ৰাখিব লাগে। এতিয়া মূৰটো যিমান পাৰি আঁঠুত লগাবলৈ যত্ন কৰিব লাগে। প্ৰয়োজন হ'লে আঁঠু দুটা বেঁকা কৰিব পাৰে আৰু ক্ৰমান্বয়ে আঁঠু দুটা পোন কৰিবলৈ প্ৰয়াস কৰিব পাৰে।



স্তৰ ১০

**স্তৰ ১১- হস্তউত্তনাসন:** উশাহ লৈ মেৰুদণ্ড উলম্বভাৱে পোন কৰি দিব লাগে। হাতৰ তলুৱা দুখন একেলগ কৰি ওপৰলৈ আৰু পিছলৈ তুলি মেৰুদণ্ডাল অলপ পিছলৈ বেঁকা কৰি দিব লাগে। বাহু দুটা কাণৰ ওচৰত ৰাখিব লাগে। এই ভংগীমাত গোৰোহাৰ পৰা আঙুলিৰ মূৰলৈকে গোটেই শৰীৰটো টানিবলৈ চেষ্টা চলোৱা হয়। শৰীৰটো পিছলৈ টনাতকৈ ওপৰলৈ টানিবলৈহে অধিক গুৰুত্ব দিব লাগে।



স্তৰ ১১

**স্তম্ভ ১২-তাড়াসন:** তাড়াসন শব্দটো সংস্কৃত শব্দ তাড়া (পৰ্বত) আৰু আসন (ভংগীমা) লগলাগি উৎপত্তি হৈছে। এই আসনত প্ৰথমে উশাহ এৰি পোনকৈ থিয় হ'ব লাগে। তাৰ পিছত বাহু দুটা তললৈ নমাই আনিব লাগে। এই অৱস্থাত স্বাভাৱিকভাৱে উশাহ লৈ জিৰণি ল'ব লাগে আৰু শৰীৰৰ অনুভূতিসমূহ পৰ্যবেক্ষণ কৰিব লাগে।



এনেকৈয়ে সূৰ্য্য নমস্কাৰৰ এটা চক্ৰ সম্পূৰ্ণ হয়।

### সূৰ্য্য নমস্কাৰৰ উপকাৰিতা:

- হৃদযন্ত্ৰৰ সুস্থ কৰি ৰখাত সহায় কৰে।
- স্নায়ুতন্ত্ৰক উদ্দীপিত কৰে।
- পেশীবোৰ নমনীয় আৰু শক্তিশালী কৰাত সহায় কৰে।
- ওজন হ্রাস কৰাৰ বাবে ই এক উৎকৃষ্ট ব্যায়াম।
- ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা শক্তিশালী কৰে।
- জ্ঞানমূলক কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।
- সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য উন্নত কৰে, শৰীৰ শক্তিশালী কৰে আৰু মনক শিথিল কৰে।

(xv) **শৱাসন:** শৱাসন শব্দটো সংস্কৃত ভাষাৰ “শৱ” অৰ্থাৎ ‘মৃতদেহ’ আৰু “আসন” অৰ্থাৎ ‘ভংগীমা’ ৰ পৰা আহিছে। এই আসনটো মৃতদেহৰ দৰে দেখি, সেয়েহে ইয়াক ‘মৃতদেহৰ ভংগীমা’ বুলি জনা যায়। ইয়াক যোগাসনৰ শেষত শৰীৰটোক শিথিল কৰিবলৈ অনুশীলন কৰা হয়। দেখাত সহজ যদিও ই এক জটিল আসন। কিছুমান মানুহে এই আসনটো কৰাৰ লগে লগে টুপনি যোৱা দেখা যায়। কিন্তু শৱাসন প্ৰকৃততে শৰীৰক শিথিল কৰাৰ লগতে সচেতন আৰু সজাগ কৰা এক ভংগীমা যিয়ে মনোদৈহিক উত্তেজনা হ্ৰাস কৰি ধ্যানৰ দিশে আগবঢ়াত সহায় কৰে। সেয়েহে ইয়াক “যাদুকৰী আসন” বুলি কোৱা হয়।

#### শৱাসনৰ স্তৰ:

- প্ৰথমে ওপৰলৈ মুখ কৰি দীঘল দি শুব লাগে।
- ভৰি দুখন সামান্য বয়ৰধানত পোনকৈ ৰাখিব লাগে।
- হাত দুখন পোন কৰি তলুৱা দুখন ওপৰমূৱাকৈ ৰাখিব লাগে আৰু শৰীৰৰ পৰা সামান্য আঁতৰাই ৰাখিব লাগে।
- শৰীৰৰ সম্পূৰ্ণ কেন্দ্ৰভাগত মূৰটো ৰাখিব লাগে।
- জিভা, গাল, ওঁঠ আৰু ডিঙি শিথিল কৰিব লাগে।
- চকু দুটা গভীৰভাৱে মুদি হৃদয়ৰ স্পন্দন অনুভৱ কৰিব লাগে।
- শান্ত হৈ ৫ মিনিটমান এনেদৰে থাকিব লাগে।
- উশাহ এৰি লাহে লাহে যিকোনো একাষে ঘূৰি দীঘলকৈ উশাহ লৈ আসনটো শেষ কৰিব লাগে।

#### শৱাসনৰ উপকাৰিতা:

- শৱাসনে গভীৰ আৰু ধ্যানমগ্ন জিৰণিৰ অৱস্থা আনে, যিয়ে কোষবোৰৰ মেৰামতি কৰাত আৰু মানসিক চাপ হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।
- দেহ আৰু মনলৈ সজীৱতা আনে।
- যোগাসনৰ অন্ত পেলোৱাৰ ই এক উৎকৃষ্ট উপায়।
- ই ৰক্তচাপ, উদ্বেগ, অনিদ্ৰা আদি দূৰ কৰাত সহায় কৰে।
- শৰীৰত বায়ু উপাদানৰ ভাৰসাম্যহীনতা হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰে।

