

# বয়সস্থলোকৰ বাবে সৰল যোগ আসন

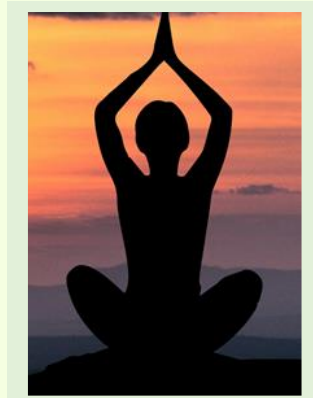
মানুহৰ বাবে বয়স বৃদ্ধি অনিবাৰ্য। আমাৰ বয়স হোৱাৰ লগে লগে এক স্বাস্থ্যকৰ জীৱনশৈলী বজাই ৰখাত সহায় কৰিবলৈ আমাৰ দৈনন্দিন ৰুটিনত শাৰীৰিক ব্যায়াম অন্তৰ্ভুক্ত কৰাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। নিয়মীয়া শাৰীৰিক ব্যায়ামে বয়সস্থসকলক অধিক উদ্যমী কৰি তুলিব পাৰে আৰু বয়স বৃদ্ধিৰ সৈতে হোৱা বিষবোৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। ই ব্যক্তিজনক অধিক স্বতন্ত্ৰ কৰি তুলে য'ত তেওঁ সুৰক্ষিত অনুভৱ কৰিব আৰু নিজৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ অনুভৱ কৰিব। যোগক বয়সস্থসকলৰ বাবে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ ব্যায়াম বুলি কোৱা হয়। যোগ হৈছে প্ৰাচীন ভাৰতত উদ্ভৱ হোৱা শাৰীৰিক ভঙ্গীমা (আসন), উশাহ-নিশাহৰ কৌশল, আৰু ধ্যানৰ সংমিশ্ৰণৰ এক সামগ্ৰিক অভ্যাস। নিয়মীয়া যোগ অভ্যাসে কেৱল ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি নকৰে, লগতে শান্তি প্ৰাপ্ত কৰিবলৈ শৰীৰ, মন আৰু আত্মাক একত্ৰিত কৰে। সেইকাৰণে এতিয়া যোগ জ্যেষ্ঠসকলৰ মাজত ইমান জনপ্ৰিয় হৈ পৰিছে।

সেয়েহে, নিম্নলিখিত ৫ টা যোগ আসন বয়সস্থ লোকৰ বাবে তালিকাভুক্ত কৰা হৈছে। বয়সস্থ লোকৰ বাবে উপযুক্ত এই ৫

টা যোগ আসনে জ্যেষ্ঠ নাগৰিকক স্বাস্থ্যৱান, সক্ৰিয় আৰু সুস্থ ৰখাত সহায় কৰিব পাৰে।

আসন:

- তাৰাসন
- ত্ৰিকোণাসন
- যষ্টিকাসন
- পৰনমুক্তাসন
- ভূজঙ্গাসন



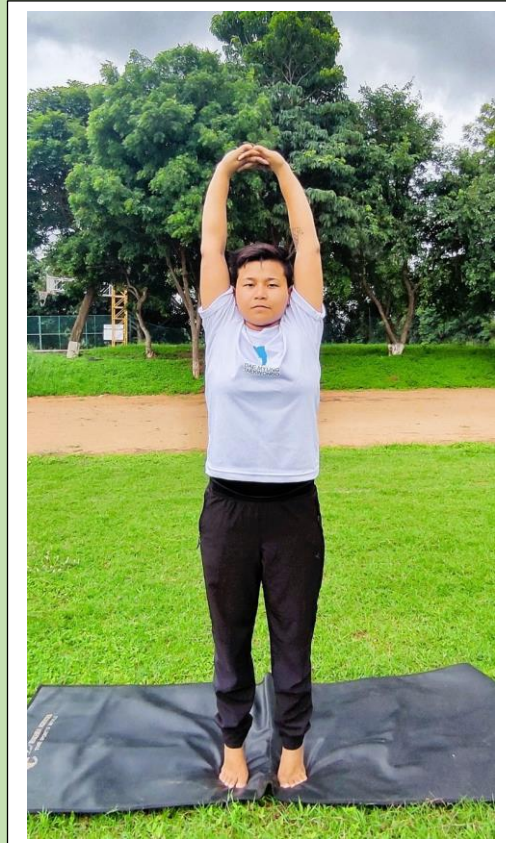
# তাৰাসন

## পদ্ধতি:

প্ৰথমে পোন হৈ থিয় হওক। তাৰ পিছত উশাহ লওঁক আৰু লাহে লাহে দুয়োখন হাত মূৰৰ ওপৰলৈ উঠাওক। এনে কৰোঁতে দুয়োখন হাতৰ আঙুলিৰ আন্তঃসংযোগ কৰিবলৈ মনত ৰাখিব। দুয়োটা গোৰোহা উঠাওক আৰু কেৱল ভৰিৰ আঙুলিৰ ওপৰত থিয় হ'বলৈ চেষ্টা কৰক। ভঙ্গীমাটো কেইছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰক। তাৰ পিছত উশাহ এৰি লাহে লাহে দুয়োখন হাত আগৰ স্থিতিলৈ আৰু লগতে দুয়োটা গোৰোহা মাৰ্টিলৈ আনিব। একেটা আসন ৫ / ৬ বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক।

## উপকাৰিতা:

হাত, ভৰিৰ পেশী আৰু লগতে স্নায়ু শক্তিশালী কৰে।



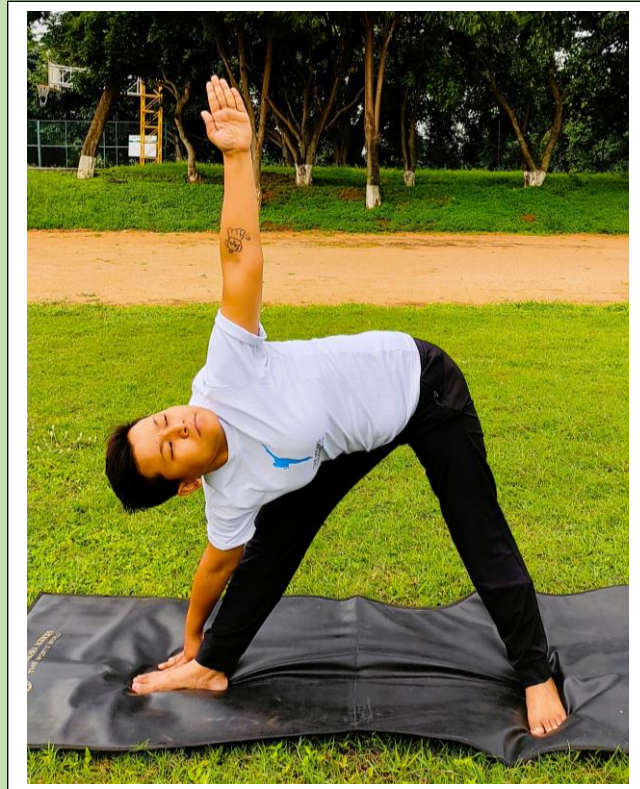
# ত্রিকোণাসন

## পদ্ধতি:

প্রথমে পোন হৈ থিয় হওক । লাহে লাহে ভৰি দুখন নিজৰ ক্ষমতা অনুসৰি বহলাই দিয়ক । এনে কৰোঁতে আপোনাৰ আঁঠু পোনকৈ ৰাখিব । তাৰ পিছত আপোনাৰ বাওঁ হাতেৰে বাওঁ ভৰিৰ আঙুলি স্পৰ্শ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক আৰু সোঁ হাতখন ওপৰলৈ প্ৰসাৰিত কৰি দিয়ক । এনে কৰোঁতে মনত ৰাখিব যে বাওঁ হাত, সোঁ হাত আৰু বুকু একে শাৰীত থাকে । এনেদৰে ২ ৰ পৰা ৩ ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক ।

## উপকাৰিতা:

মেৰুদণ্ডৰ নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে ।



# যষ্টিকাসন

## পদ্ধতি:

ওপৰলৈ মূৰ কৰি পোন হৈ শুই দিব। দুয়োখন হাত মূৰৰ পিছফালে আনি নমস্কাৰ ভঙ্গীমা ধৰি ৰাখিব। দীঘলীয়া উশাহ লওঁক, দুয়োটা ভৰি আৰু দুয়োখন হাত পোন ৰাখি, ভৰি আৰু হাতক বিপৰীত দিশত প্ৰসাৰিত কৰক। তাৰ পিছত উশাহ এৰি শৰীৰটো শিথিল কৰক। আসনটো ৫ / ৬ বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক।

## উপকাৰিতা:

হাত আৰু ভৰিৰ পেশীৰ লগতে স্নায়ুপেশী সমূহ সবল আৰু সজীৱ কৰি তুলে।



# পৰনমুক্তাসন

## পদ্ধতি:

ওপৰলৈ মূৰ কৰি পোন হৈ শুই লব। তাৰ পিছত এখন ভৰি কোচাই দুয়োখন হাত ব্যৱহাৰ কৰি পেটৰ ফালে টানি নিব। এনে কৰাৰ পিছত উশাহ এৰি কপাল বা নাকেৰে আঁঠু স্পৰ্শ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক। তাৰ পিছত উশাহ লওঁক আৰু আগৰ পৰিস্থিতিতলৈ ঘূৰি যাওক। আনখন ভৰিৰে একেটা আসনৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক। ইয়াৰ পাছত দুয়োখন ভৰি লগলগাই আসনটো কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক। আসনটো ৫ / ৬ বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক।

## উপকাৰিতা:

পেটৰ পেশী শক্তিশালী কৰি তুলে।



# ভূজাঙ্গমন

## পদ্ধতি:

পেট পেলাই পোন হৈ শুই লব। হাতৰ তলুৱা দুয়োখন কান্ধৰ ওচৰত মাটিত ৰাখিব। এনে কৰোঁতে দুয়ো কিলাকুটি ওপৰলৈ উঠি আৰু কপাল মাটি স্পৰ্শ কৰি থাকিব লাগিব। ভৰিৰ আঙুলিও মাটি স্পৰ্শ কৰি থাকিব লাগিব। তাৰ পিছত উশাহ লওঁক আৰু হাতৰ ওপৰত সামান্য ভৰ দি লাহে লাহে শৰীৰৰ ওপৰভাগ ওপৰলৈ উঠাওক। তাৰ পিছত উশাহ এৰি আকৌ লাহে লাহে প্ৰাৰম্ভিক স্থিতিলৈ ঘূৰি আহক। আসনটো ৫ / ৬ বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক।

## উপকাৰিতা:

মেৰুদণ্ডৰ নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে আৰু পিঠিৰ পেশীৰ শক্তি বৃদ্ধি কৰে।

