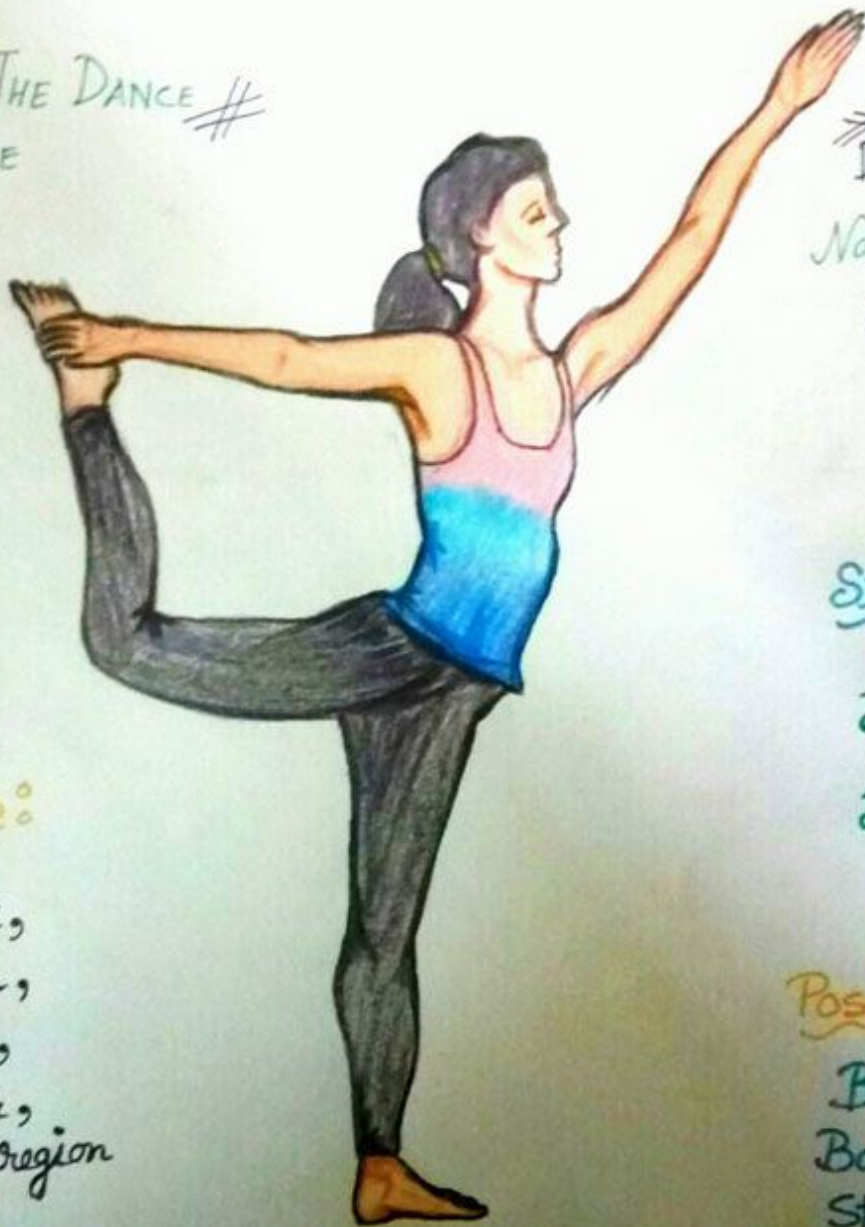


LORD OF THE DANCE #
POSE



DEPICTED IN:
Nataraja Temple
(Chidambaram) #

Stretches:

Thorax,
Abdomen,
Thigh,
Shoulder,
Inguinal region

Strengthens:

Ankles,
Legs

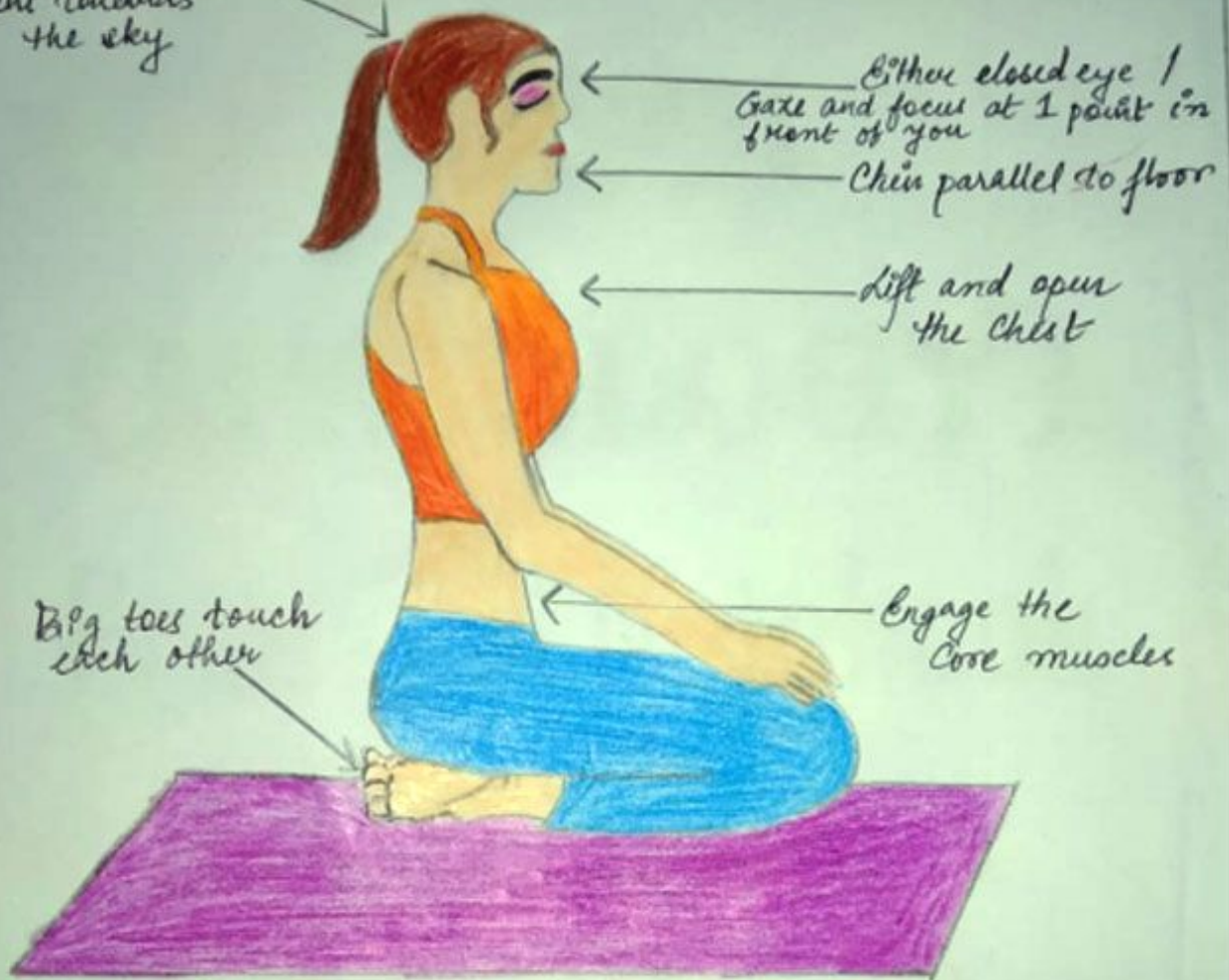
Pose Type:

Balance
Backbend
Standing
Chest opener

Natarajasana

VAJRASANA

Crown of the head
point towards
the sky



Vajrasana after having food :- It is a real bliss that one should experience. A one stop solution for all your tummy troubles!

Benefits :-

- 1) Promotes digestion - no matter how heavy your meal was.
- 2) Supports weight loss.
- 3) Cures sciatica, myalgia
- 4) Relieves bloating, constipation, gas
- 5) Controls diarrhoea
- 6) Calms pain due to fissure and piles
- 7) Calms the mind
- 8) Relaxes the body

Viparita Karani

▶▶ How to do this: →

- keep the legs relaxed.
- open chest.
- Focus on the breath
- Use hands to support hips
- Tuck the chin slightly into the chest.
- pull shoulder blades towards each other.



▶▶ Health Benefits of Viparita Karani

- Regulates blood flow.
- Alleviates menstrual cramps.
- Relieves swollen ankles and varicose veins.
- Improve digestion.
- Restores tired feet or legs.

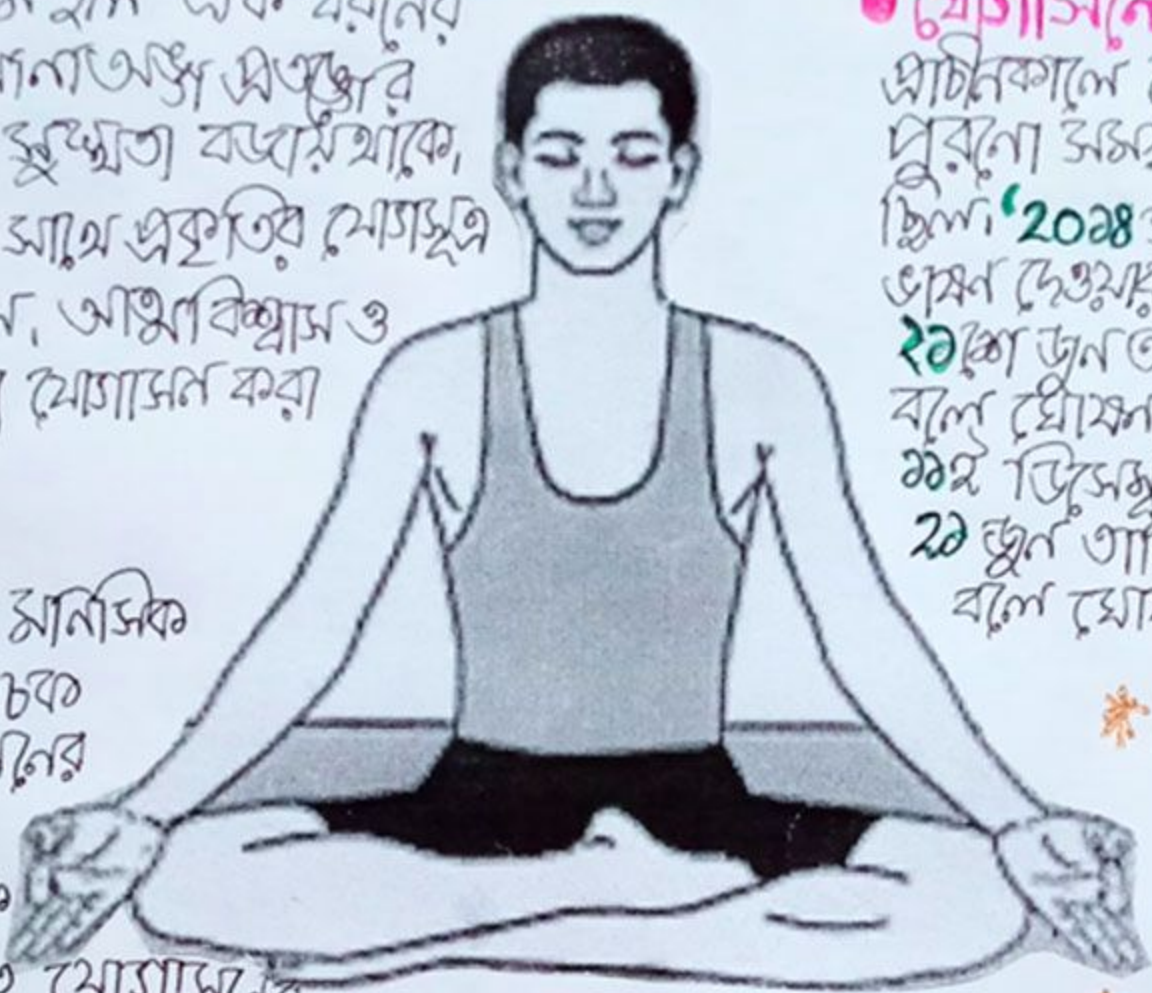
যোগাঙ্গন

যোগাঙ্গন এক ধরনের
 নান্য অঙ্গী প্রত্যাহার
 ও সুস্থতা বজায় রাখা
 য় সাথে প্রকৃতির যোগাঙ্গন
 য়, আত্মবিশ্বাস ও
 য় যোগাঙ্গন করা

● **যোগাঙ্গনের**
 প্রাচীনকালে য়ে
 পুরনো সময়
 ছিল। **2028** আ
 ঙ্গন দেওয়া
২০ জুন তারি
 বনে যোগাঙ্গন
 ২০ ডিসেম্বর
২০ জুন তারি
 বনে যোগাঙ্গন

- মানসিক
 পাচক
 ঙ্গনের

যোগাঙ্গনের



বতে, উচ্চ রক্তচাপ কমাতে,
 য়া কমাতে, ডায়াবেসের ঙ্গন
 প্রতিবোর্ধের সুস্থতা বাড়ে,
 য়ে যোগাঙ্গনের বিশেষ

* য়ে
 * য়ে
 চা
 বা
 জা
 হু

বিনুয়াসন



এই আসনের নাম হল বিনুয়াসন। এটি আদারনত ঠেঙ্গুর হাফে
মুখে পা দুটিকে হলে পিঠের কাছে নিয়ে এসে, পিছন দিক থেকে
হাত দিয়ে পায়ের গোড়ালি ধরে মতটা
অষ্টম শ্বাসা টুঁ করতে হবে এবং শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক
রাখতে হবে

এর সলে আসনার মেমব উপকারিতা পাই,
তা হল

- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়,
- পেটের অসুখ আছে,
- নিত্রের ভালো থাকে, এবং
- বোগমের চর্বি কমে,



Matsyashana ❄️

- Often known as "destroyer of all diseases".
- Stretches and stimulates organs of belly.
- Strengthens the muscles of upper back.
- Strengthens the muscles of back of the neck.
- It helps to improve the posture.
- Stretches and stimulates all the muscles and organs of belly and the throat.

