

योग आसनहरू

आधारभूत प्रशिक्षण, सुरक्षा र निरोगी को लागि शिष्ट चाल

Nepali | नेपाली

phoenix
CENTRE

निम्न आघात-सूचित योग आसनहरूले तनाव मुक्त गर्न र आफैँसँग जोडिन शिष्ट तरिकाहरू प्रदान गर्दछ।

तपाईं सधैं नियन्त्रणमा हुनुहुन्छ।

आफ्नै गतिमा हिँड्नुहुन्छ। कुनै पनि समयमा आराम गर्नुहुन्छ



रचनात्मक आराम मुद्रा

आफ्नो ढाडको बलले पल्टिनुहोस्, घुँडा मोड्नुहोस्, खुट्टा तेर्सार्नुहोस्।

हातहरू तल राख्नुहोस् वा तपाईंको पेटमा राख्नुहोस्।
आधारभूत प्रशिक्षण, स्नायु प्रणाली शान्त पार्न सहयोग गर्छ



पश्चिमोत्तानासन

खुट्टा सीधा वा खुम्चाएर बस्नुहोस्।
प्रोप्स वा तिघ्राको बलमा आरामसँग बिस्तारै अगाडि झुक्नुहोस्।
अन्तर ध्यान, तनाव मुक्त गर्न सहयोग गर्छ



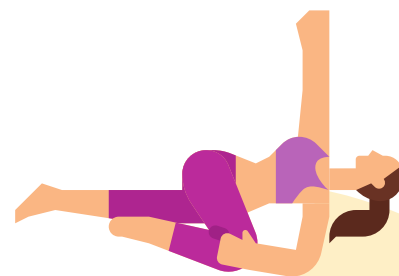
मार्जरी आसन र बिटिलासन

हात र घुँडाको बलमा, आफ्नो ढाडलाई बिस्तारै माथितिर र तलतिर लैजानुहोस्।
तपाईंको सासको तालमा यो गर्नुहोस्।
मेरुदण्डको गतिशीलता, शरीरको जागरूकतामा सहयोग गर्छ



सवासन वा आरामदायी आराम आसन

ढाडको बलमा सुत्नुहोस्, कोखो पट्टि बाट सुत्नुहोस् वा सिधा बस्नुहोस् कम्बल वा कुसन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
आराम, श्वासप्रश्वास सचेतनामा सहयोग गर्छ



खुट्टा मोडेर बस्नुहोस्

घुँडालाई खुम्च्याएर र खुट्टालाई भुइँमा समतल राखेर ढाडको बलले सुत्नुहोस्, हातहरू फैलाएर दुवै वा एउटा घुँडालाई एक छेउमा राख्नुहोस्, आवश्यक परेमा घुँडामुनि तकिया राख्नुहोस्।
मेरुदण्डको गतिशीलता, पाचनमा सहयोग गर्छ

अष्ट्रेलिया सरकारको स्वास्थ्य,
अपाङ्गता र बुढ्यौली विभाग

migrant
resource
centre
TASMANIA