

ONLY FOR THOSE SEMESTER – II STUDENTS WHO HAVE
TAKEN YOGA AS THEIR VAC SUBJECT. DO NOT COPY
AND SHARE THIS *MANUSCRIPT* WITH OTHERS.

VAC YOGA STUDY MATERIALS

DR. Mriganka Sankar Poddar.

(WBSU এবং অন্যান্য সকল বিশ্ববিদ্যালয়ের semester – II
এর ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য সংকলিত, যারা Valu-added
course এর বিষয় হিসেবে “যোগ” নির্বাচিত করেছে।

(copyright preserved@2025mspoddar)

বাংলা ও ইংরেজি (Bengali and English version
together wherever needed) দুই ভাষায় কিছু বিষয়
আলোচিত হয়েছে, ছাত্র-ছাত্রীদের সুবিধার্থে। সর্বত্র বাংলা
তর্জমা ব্যবহার করা হয়নি। কিছু typing-mistake কিছু
আছে। পরবর্তিতে, সবকিছু সংশোধন করে ছাত্র-ছাত্রীদের
হাতে তুলে দেওয়া হবে। ধন্যবাদ।

Content-wise selected points and related replies:

1. Etymology of yoga: Sanskrit word “yoga” is derived from the verbal root – “yuj”.

সংস্কৃত “যোগ” শব্দটির ব্যুৎপত্তিগত অর্থ “যুজ” শব্দ থেকে নিস্পন্ন হয়েছে।

2. “yoga” is commonly translated as “union”. “union” refers to the union between *jeevatma* (individual self) and *paramatma* (the universal self).

“যোগ” শব্দটি সাধারণত “মিলন” বা “যুক্ত হওয়া” অর্থে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এখানে এই “যোগ” সাধিত হয়, জীবাত্মার সাথে (ব্যক্তি সত্ত্বা) পরমাত্মার (সার্বজনীন সত্ত্বা) মিলনের মধ্য দিয়ে।

3. According to Panini, the verbal root “yuj” has three connotations:

- a. Yujir yoge (union)
- b. Yuja samadhau (concentration)
- c. Samyamne (control)

ঋষি পানিনির মতে, এই “যুজ” শব্দটির তিনটি প্রতিপাদ্য অর্থ আছেঃ

অ) যুক্ত হওয়া বা মিলিত হওয়া, আ) আত্ম-উপলব্ধি, সমাধি, বা গভীর মনযোগ, আর ই) আত্ম-সংযম বা নিয়ন্ত্রণ।

4. In the context of the *Yoga Sutras* of Maharshi Patanjali, the word yoga has been used in the sense of concentration in consonance with the connotation *yuja samadhau*.

“যোগসূত্র” অনুসারে “যুজ” শব্দটি মূলত সমাধি অর্থে ব্যবহৃত হয়েছে, যা এক সাথে বাকি সব অর্থকেই অন্তর্ভুক্ত করে থাকে।

5. Vyasa, the authentic commentator of Yoga sutra, considers yoga as Samadhi (spiritual absorption).

মহর্ষি ব্যাসদেব, মহর্ষি পতঞ্জলির লেখা “যোগসূত্র” গ্রন্থের যে ভাষ্য রচনা করেছেন, সেখানে যোগ বলতে সমাধিকেই বোঝানো হয়েছে।

6. Yoga sutra is written by Maharishi Patanjali.

“যোগসূত্র” গ্রন্থটি মহর্ষি পতঞ্জলি রচনা করেছেন।

7. Yoga is the discipline or a continuous effort to attain that supreme state of realization through intense concentration.

যোগ হচ্ছে সেই আধ্যাত্মিক অনুশীলন, যার মধ্য দিয়ে ব্যক্তি তথা সাধক মানব জীবনের সর্বোচ্চ স্তরে উন্নীত হতে পারে। অবিরাম চেষ্টা, গভীর মনযোগের মধ্য দিয়ে তা সম্ভব হয়ে থাকে।

8. Yoga is an applied science.

যোগ এক অর্থে এক প্রকার প্রায়োগিক বিজ্ঞান।

9. Yoga takes up the laws of psychology, applicable to the unfolding of the whole consciousness of man on every plane of the world and applies them very rationally.

যোগ আসলে আমাদের মনস্তাত্ত্বিক সকল নিয়ম ও ব্যাপারগুলিকে গ্রহণ করে, একাত্ম চিন্তে সাধনা সম্ভব হয়, যার দ্বারা আমাদের অন্তর্নিহিত চেতনা এক বিশ্ব চেতনায় নিজেকে মেলে ধরতে সক্ষম হয়। মানুষের বৌদ্ধিক ও যৌক্তিক ভাবনা বর্তমানের তুলনায় আরো সমর্থ ও তীক্ষ্ণ হয়ে থাকে।

10. Yoga is usually defined as a union of “apparent man” identified with body, mind and senses with the “real man” who is free from all sorts of worldly limitations.

যোগ সাধনার মধ্য দিয়ে ব্যক্তি মানুষ একপ্রকার আদর্শ মানুষের রূপে আত্ম প্রকাশ করেন। সেখানে পার্থী বা কোনো স্বার্থপরতা, আসক্তি, কামনা, বাসনা, লোভ, মোহ ইত্যাদি তাকে আর কোনোভাবেই গ্রাস করতে পারেনা।

11. Patanjali defines yoga as “yogascittavrittinirodhah” (1.2)
(complete cessation of mental modifications)

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন – যোগ হচ্ছে “চিন্তাবৃত্তিনিরোধ”। এর তাৎপর্য হচ্ছে, যোগ সাধনার ফলে আমাদের চিন্তার সকল প্রকার বিক্ষিপ্ত অবস্থার লয় হয়, আর এই লয় প্রাপ্ত অবস্থাকেই আবার যোগ বলা হয়ে থাকে। যোগ একদিকে উপায়, আর একদিকে লক্ষ্য। উপায় হিসেবে “যোগ” চিন্তাবৃত্তি নিরোধকে লক্ষ্য করে এগিয়ে যায়। আবার লক্ষ্য হিসেবে যখন সেই লয় বা নিরোধ অবস্থা লাভ হয়ে থাকে, তখন সেই অবস্থাও “যোগ” পদবাচ্য।

12. Swami Vivekananda says – “yoga is restraining the mind-stuff (chitta) from taking various forms (vrittis).

স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন – “যোগ” হচ্ছে সেই মাধ্যম যার মধ্য দিয়ে মন বা চিত্ত বা আমাদের অন্তঃকরণ (যে নামেই ডাকা হোক না কেন), বহু বৃত্তি বা রূপ গ্রহণের সম্ভাবনা থেকে তারা নিবৃত্ত বা সংযত হয়ে থাকে।

13. In yoga-vasishtha, the essence of yoga beautifully portrayed thus, “*manah prashamanopayah yoga ityabhidhiyate.*”

“যোগবশিষ্ঠ” গ্রন্থে বলা হয়েছে যে, যার দ্বারা মনে প্রশান্তি আসে, চিত্ত প্রশম হয়, সেই মাধ্যম হচ্ছে যোগ।

14. The Text “Yoga Vasishtha” is written by Maharshi Valmiki.

যোগবশিষ্ঠ গ্রন্থটি মহর্ষি বাল্মিকি লিখেছেন।

15. The gita says – samatvam yoga ucyate (2:48)

(yoga is the equanimity of mind)

শ্রী গীতায় বলা হয়েছে – যোগ হচ্ছে একপ্রকার মানসিক ভারসাম্যের অবস্থা, যেখানে মানুষ আনন্দে আত্মহারা হয়না, বা দুঃখে কাতর হয় না।

16. Gita says – yogah karmeshu kousalam (2:50)

(yoga is the art of performing action)

শ্রী গীতায় বলা হচ্ছে – যোগ হচ্ছে যথার্থ কর্ম সম্পাদনের কৌশল।

17. Gita says – yoga bhavati dukkhah (6:17)

(yoga means cessation of sufferings)

শ্রী গীতায় বলা হচ্ছে, যোগ আমাদের সকল প্রকার দুঃখ থেকে আমাদের মুক্ত করে।

18. Yoga performs the following functions:

- a. It gives deep breath relaxation at the muscular level.
- b. It slows down breath and maintains balance at pranic level.
- c. It increases creative and will powers at mental level.
- d. It sharpens the intellect and calms the mind down at the intellectual level.
- e. It enhances happiness in life and equipoise at the emotional level, and
- f. It manifests the inherent divinity in man in all aspects of his life.

যোগের মাধ্যমে আমাদের সমগ্র তন্ত্রের সব স্তরে একপ্রকার প্রশান্তি নেমে আসে। আমাদের প্রাণ বায়ু, বা শ্বাসবায়ুর যে গতি, তাকে নিয়ন্ত্রণ করা হয়, সে নিয়ন্ত্রিত হয়। আমাদের মনে রাখতে হবে যে, এই প্রাণের গতি যত সূক্ষ্ম হবে, আমরা ততই দীর্ঘায়ু ও রোগমুক্ত হবো। আমাদের ইচ্ছা শক্তি বৃদ্ধি পায়, সৃজনশীল ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, আমাদের বুদ্ধি ও বিচার তীক্ষ্ণ হয়, আমরা কর্মক্ষম হই, আমাদের মধ্যে আলস্য থাকেনা। আমাদের মধ্যে স্বার্থপরতার বীজ নষ্ট হয়ে থাকে। আমাদের আবেগ নিয়ন্ত্রিত হয়।

19. Misconception of yoga: it is a common misconception that yoga should be avoided by expectant mothers. The fact is that doctors themselves believe that yoga is one of the best things women can do to stay healthy during pregnancy. Yoga encourages gentle stretching that can alleviate back pain. Controlled breathing practices act as good relaxation techniques during pregnancy and help promote emotional well-being of an expectant mother.

যোগ প্রসঙ্গে একটি ভ্রান্ত ধারণা আছে, সেটি এই যে, একজন গর্ভবতী মহিলার পক্ষে বোধহয় যোগ চর্চা কোনো প্রকার সুবিধা করতে পারেনা, বরং হিতে বিপরীত হতে পারে। না, আসলে যোগ কোনোভাবেই কারোর পক্ষে হানিকারক নয়। একজন গর্ভবতী নারী যদি প্রশিক্ষকের পরামর্শ মতো বিশেষ কিছু প্রাণায়াম, ব্যায়াম, ও মুদ্রা নিয়মিত অনুশীলন করেন, তাহলে তার পক্ষে অত্যন্ত সুস্থ, বংশগত রোগ-সংক্রমণের সম্ভাবনা-মুক্ত একজন শিশুর জন্ম দেওয়া সম্ভব। তার ক্ষেত্রে অস্ত্রপচার ছাড়াই স্বাভাবিক সুখপ্রসবের সম্ভাবনার পথ প্রশস্ত হয়।

20. The origin of yoga is traced to the 'Vedas'. There are references about yoga in the Vedas, 1.18.7, 1,30 (Rigveda)

বেদে, মূলত ঋগ্বেদে আমরা যোগের উল্লেখ পাই।

21. History of yoga:

- a. Pre-Vedic yoga

- b. Vedic yoga
- c. Classical yoga
- d. Post-classical yoga.

যোগ তথা যোগ চর্চার ইতিহাসকে আমরা কয়টি পর্যায়ে ভাগ করতে পারি – প্রাক-বৈদিক যুগ, বৈদিক যুগ, শাস্ত্রীয় যুগ, শাস্ত্রীয় পরবর্তী অধ্যায়।

22. Four vedas: Rig-veda, Sama Veda, YajurVeda, and Atharvaveda.

বেদ মূলত চার প্রকারঃ ঋগ্বেদ, সাম বেদ, যজুর্বেদ এবং অথর্ব বেদ।

23. The Vedas are generally divided into two parts: Karma Kanda (ritual portion), jnana kanda (wisdom portion)

বেদকে প্রধানত দুইটি ভাগে ভাগ করা হয়ে থাকেঃ কর্ম কাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড।

24. Classical yoga: yoga sutra was written between 3rd to 6th century B.C.

যোগের শাস্ত্রীয় পর্বকে আমরা খ্রীষ্টপূর্ব তৃতীয় থেকে ষষ্ঠ শতকের মধ্যে অনুমান করতে পারি।

25. Patanjali's Yoga sutra is known as "eight-limbed path" (*astangayoga*)

পতঞ্জলির যোগ সূত্রকে অষ্টাঙ্গযোগ বলা হয়।

26. Eight limbs are:

- a. Yama - (social restraints/observances of ethical values)
- b. Niyama - personal observances/restraints of study, purity, and tolerance.
- c. Asanas - physical postures
- d. Pranayama - control of life-force through breath control or regulation.
- e. Pratyahara - sense withdrawal in preparation of meditation.
- f. Dharana - one pointed concentration.
- g. Dhyana - meditation.
- h. Samadhi - spiritual absorption.

এই আটটি অঙ্গ হলোঃ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি।

27. Yama in eight-limbed yoga refers to social restraints.

অষ্টাঙ্গ যোগে যম বলতে কিছু সামাজিক বিধি নিষেধ বোঝায়, যা রক্ষা করা উচিত।

28. What actually yama refers to are - truth, non-violence, non-stealing, celibacy, and non-possession.

যম বলতে যে পাঁচটি সামাজিক বিধি নিষেধ বোঝায়, সেইগুলি হলো – সত্য, অহিংসা, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ।

29. What niyama refers to are: Purity, contentment, penance, self-study, devotion to God

নিয়ম বলতে যে পাঁচটি ব্যক্তিগত ক্ষেত্রে অবশ্য পালনীয় বলে ধরে নেওয়া হয়, সেইগুলি হলোঃ শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রণিধান।

30. Niyama refers to self-restraints.

নিয়ম বলতে আত্ম-সংযম বোঝায়।

31. Asana refers to a posture without any discomfort.

আসন বলতে এমন একটি শারীরিক ভঙ্গীমা বোঝায়, যে ভঙ্গীমাতে কোনো প্রকার অস্বস্তি বা কষ্ট অনুভূত হয় না।

32. Pranayama refers to breath-control exercises.

প্রাণায়াম বলতে শ্বাস নিয়ন্ত্রণের অভ্যাস বা ক্রিয়া বোঝায়।

33. Pratyahara relates itself to the practice of non-attachment, no-affection, a mode of renunciation.

প্রত্যাহারের ধারণাটি আদতেই নিষ্কাম অবস্থা, কামনা, আসক্তি বর্জিত অবস্থা তথা বৈরাগ্যের অবস্থার সাথে নিজেকে সম্পৃক্ত করে।

34. Dharana refers to one-pointedness of mind, one-pointed concentration.

একগ্রন মনোযোগ বা মনের একাগ্রতা বোঝাতে এই ধারণা ব্যাপারটি প্রবিষ্ট হয়েছে। এখানে ব্যক্তির ধ্যান কোনো একটি বিষয়কে কেন্দ্র করে নিয়মিত চালিত হয়।

35. Dhyana means a deeper, more refined meditative state where the mind is focused on a single object, allowing for a sustained flow of attention and a profound connection with oneself or the object of meditation. It is far deeper state than what dharana signifies.

ধ্যান বলতে ধারণা অপেক্ষা আরো গভীর, পরিশীলিত অবস্থাকে বোঝায় যেখানে মন একটি বিশেষ বিষয়কে অবলম্বন করে আরো বেশী অভিভূত হয়। চেতনার নিরন্তর প্রবাহ এখানে সেই আত্মা চক্রের ক্ষেত্রে কাজ করে। ফলত, সেই ক্ষেত্রে সাথে সাক্ষীর তথা যোগীর এক গভীর সংযোগ তৈরি হয়।

36. Yoga practitioner should follow the guiding principles:

- a. Cleanliness: it is an important prerequisite for yoga practice. It includes cleanliness of surroundings, body and mind.
- b. Yoga practice should be performed in a calm and quiet atmosphere with a relaxed body and mind.
- c. Yoga practice should be done on an empty stomach.
- d. Consume small amount of honey in lukewarm water if you feel weak.
- e. Bladder and bowels should be empty before starting yogic practices.
- f. A mattress, yoga mat, durrie or folded blanket should be used for the practice.
- g. Light and comfortable cotton clothes are preferred to facilitate easy movement of the body.
- h. Yoga should not be performed in a state of exhaustion, illness, in a hurry or in an acute stress condition.
- i. In case of chronic disease/pain/cardiac problems, a physician or a yoga therapist should be consulted prior to performing yogic practices.

- j. Yoga experts should be consulted before doing yogic practices during pregnancy and menstruation.

একজন যোগ সাধক অবশ্যই নিম্নলিখিত বিষয়গুলি খেয়াল করবেন, যেমনঃ

১। দৈহিক ও মানসিক শূচিতা রক্ষা করবেন।

২। পরিচ্ছন্ন ও শান্ত পরিবেশে সাধনাকার্যে রত হবেন।

৩। যোগ চর্চা অবশ্যই খালি পেটে সম্পাদন করতে হবে।

৪। যে কোনো যৌগিক আসন বা ব্যায়াম করবার পূর্বে কেউ হালকা উষ্ণ জলে সামান্য মধু মিশিয়ে সেবন করতে পারেন। তবে ক্রিয়া যোগের ক্ষেত্রে সামান্য জল ছাড়া আর কিছুই খাওয়া যাবেনা।

৫। যোগ চর্চার আগে অবশ্যই মল-মূত্রের বেগ রক্ষা করে আসতে হবে। মল-মূত্রের বেগ নিয়ে যোগ চর্চা করা শারীরিকভাবে ক্ষতি কর।

৬। যোগ চর্চার জন্য ব্যক্তিগত আসন বা যোগ-ম্যাট ব্যবহার করুন।

৭। শরীরে কোনোভাবেই চাপা, আঁটোসাঁটো জামা কাপড় পরা যাবেনা।

৮। অসুস্থ শরীরে যোগ চর্চা করা নিষেধ।

৯। শরীরের অভ্যন্তরে বিশেষ কোনো জটিল রোগ থাকলে যোগ চর্চার আগে অবশ্যই একজন ডাক্তার, শরীরবিদ ও যোগ প্রশিক্ষকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

১০। মেয়েদের ক্ষেত্রে বিশেষত গর্ভবতী থাকাকালীন ও মাসিক বৃত্তি চলাকালীন যোগ করবার ব্যাপারে অবশ্যই একজন যোগ প্রশিক্ষকের সাহায্য নেওয়া, তার পরামর্শ নাওয়া উচিত।

37. During yoga practice, what to do, what not to do -

- Practice session should start with a prayer.
- It should be performed in a relaxed manner, with awareness of the body and mind, and breath.
- Do not hold breath unless it is specially mentioned to do so during the practice.
- Breathing should always be through the nostrils instructed unless instructed otherwise.
- Do not hold the body tight or give undue jerks to the body.

যোগ চর্চার সময় যে যে বিষয়গুলি আমরা খেয়াল করবো, সেইগুলি হলোঃ

১। যোগ চর্চার শুরুতে অবশ্যই আমরা কোনো একপ্রকার প্রার্থনাগীতির অনুষ্ঠান করবো।

২। দেহ-মন সম্পর্কে পূর্ণ সচেতন হয়ে যোগ চর্চা করতে হবে।

৩। বিনা প্রয়োজনে শ্বাস রোধ করে রাখা যাবেনা।

৪। পরামর্শ ছাড়া বা নির্দেশ ছাড়া সাধারণত শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া মূলত নাসারন্ধ্র দিয়েই চালনা করতে হবে।

৫। যোগ চর্চার সময় শরীরকে অযথা শক্ত করে রাখা যাবেনা।

38. What are the three gunas?

These are – sattva, rajas, and tamas.

আমাদের দেহ-মন স্বভাবের মূলে যে তিনটি গুণ কার্যকরী, তারা হলোঃ সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ

39. The antahkarana catustaya:

Manah – the mind, Buddhi – Intellect, Amahankara – Igo, Chitta – Mind stuff.

অন্তঃকরণ বলতে মন, বুদ্ধি, অহংকার ও চিত্তকে বোঝায়।

40. Types of Sarira: Sthula sarira (gross body), Sukhsma sarira (subtle body), Karana sarira (causal body).

শরীরের তিনটি মূল স্তরঃ স্থূল শরীর, সূক্ষ্ম শরীর এবং কারণ শরীর।

41. Pancakosha – annamaya kosha, pranamaya kosha, manomaya kosha, bijnanamaya kosha, anandamaya kosha. (the food body, the energy body, the psychological body, the conscious body, and bliss body)

পঞ্চকোষ বা পঞ্চশরীর বলতে যা যা বোঝায় সেইগুলি হলোঃ অন্নময় কোষ, প্রাণময় কোষ, মনোময় কোষ, বিজ্ঞানময় কোষ, আনন্দময় কোষ। অন্যমতে, অন্নময় শরীর, প্রাণময় শরীর, মনোময় শরীর, বিজ্ঞানময় শরীর, আনন্দময় শরীর।

42. Types of bhakti – nine types of bhakti involved in bhakti yoga.

- a. Shravanam
- b. Keertanam
- c. Smaranam
- d. Pada sevanam
- e. Archanam
- f. Vandanam
- g. Daasyam
- h. Sakhyam
- i. Atma nivedanam.

নয়প্রকার ভক্তি হচ্ছে ক্রমান্বয়েঃ শ্রবণম্, কীর্তনম্, স্মরণম্, পাদ-সেবনম্, অর্চনম্, বন্দনম্, দাস্যম্, সখ্যম্, আত্ম-নিবেদনম্।

43. “Karmanye vadhikaraste Ma Phaleshu Kadachana,

Ma Karmaphalaheturbhurma Te Sangostvakarmani” The Gita – 2.47

You have a right to perform your prescribed duties, but you are not entitled to the fruits of your actions. Never consider yourself to be the cause of the results of your activities, nor be attached to inaction. This verse refers to the ultimate thesis of karmayoga.

অর্জুন! তোমার নির্ধারিত কর্তব্য পালনের অধিকারই শুধু তোমার আছে, কিন্তু কর্ম ফলের প্রতি তোমার কোনো অধিকার নেই। প্রত্যাশা রেখেও কর্ম করোনা। আবার নিজেকে কখনো তোমার কর্মের কর্তা বলেও মনে করোনা। নৈষ্কর্মেও নিজের স্বভাবের ঠাঁই দিও না। এই শ্লোকটি কর্মযোগের পূর্ণ নির্জাস। যোগ যদি যথাযথ কর্মের কৌশল হয়, সেই কোউশলকেই এই শ্লোকে সংক্ষেপে বিবৃত করা হয়েছে।

44. “yoga-sthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanañjaya
siddhy-asiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga uchyate.” The Gita – 2.48

It means: O Arjuna! Steadfast in Yoga, giving up all attachment, unmindful of success or failure, do your work. Such equanimity of mind is called Yoga.

হে অর্জুন! যোগে অবিচল থাকো, সমস্ত আসক্তি ত্যাগ করো, সাফল্য বা ব্যর্থতার প্রতি উদাসীন থাকো, তোমার কর্ম করো। মনের এই ধরনের ভারসাম্য তথা তুল্যতাকেই যোগ বলা হয়।

45. What is santosha?

(it is contentment)

সন্তোষ বলতে একপ্রকার তুষ্টি বা তৃপ্তি অবস্থা বোঝায়। নিজের মধ্যেই নিজেকে সুখী মনে করা। জীবনের যে কোনো অবস্থায় কোনো প্রকার বিচলিত না হয়ে, সকল পরিস্থিতিতে নিজেকে তৃপ্ত রাখার, তুষ্ট রাখার সচেতন মানসিকতা। এক কথায় সুখ-দুঃখ যাই আসুক তার প্রাপ্তি স্বীকার।

46. What is tapah?

(it is austerities)

তপস্যা অর্থাৎ তাপ সওয়া, তাপ সহ্য করা। বর্তমানে এই তপস্যা কেবলই নির্জনে চুপচাপ সাধনা করা বোঝায় না, এখন তপস্যা জীবনের সব ক্ষেত্রে সব অবস্থার সাথে শান্ত চিত্তে, স্থির মস্তিষ্কে মোকাবিলা করাকেও বোঝাবে। সাধককে তার যৌগিক জীবনে যেমন অনেক কষ্ট স্বীকার করতে হয়, তেমনি আমাদের মতো সাধারণ মানুষকেও চলতি জীবনে অনেক সমস্যা জর্জরিত অবস্থার মধ্য দিয়ে যেতে হয়। আর সেইখানে সব কিছু ধৈর্যের সাথে মোকাবিলা করাকেই তপস্যার সমতুল্য বলা যেতে পারে।

47. How nauli works? (ans. It regulates and stimulates digestion, purifies liver, and heals other health issues)

নৌলি ক্রিয়া সর্বশ্রেষ্ঠ শোধনক্রিয়ার মধ্যে পড়ে। এর দ্বারা আমাদের অস্ত্রের ও তন্ত্রের পূর্ণ শোধন সম্ভব হয় বলে মনে করা হয়। লিভার সুস্থ থাকে, পরিপাক তন্ত্রের দোষ নষ্ট হয়, তাছাড়া অন্যান্য সকল কিছুর, যেমন নিম্ন শরীরের সকল অসুখ, উর্ধ্ব শরীরের সকল অসুখ এর দ্বারা দূর হতে পারে। যেমন – প্রজনন তন্ত্রের যে পেশী সকল আছে তারা সুস্থ সবল হয়, আবার হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়াও উন্নত হয়।

48. Adrenaline: adrenal/tyrosine

Adrenaline makes our heartbeat faster and our lungs breathe more efficiently. It causes our blood vessels to send more blood to our brain and muscles, increases our blood pressure, makes our brain more alert, and raises blood sugar levels to give us energy.

অ্যাড্রেনালিন আমাদের হৃদস্পন্দন দ্রুত করে এবং আমাদের ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে। শরীরের সর্বত্র আরও অক্সিজেন সরবরাহ করতে সাহায্য করে। সমগ্র শরীরে রক্ত সংবহনের ব্যাপারটিকে আরো তীক্ষ্ণ করে। রক্তচাপ বৃদ্ধি করে। শক্তি সরবরাহের জন্য রক্তে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি করে।

49. Melatonin: pineal gland.

Melatonin is a natural hormone that's mainly produced by our pineal gland in our brain. It plays a role in managing our sleep-wake cycle and circadian rhythm. Scientists still have a lot to learn about all of its effects on the human body.

মেলাটোনিন আসলে আমাদের মস্তষ্কের অভ্যন্তরে অবস্থিত পিনিয়াল গ্রন্থির দ্বারা স্রবিত একটি প্রাকৃতিক হরমোন। এটি মূলত আমাদের জেগে থাকা আর ঘুমিয়ে থাকার ব্যাপারটিকে নিয়ন্ত্রণ করে। এর বিষয়ে বিজ্ঞানিরা আরো কিছু গবেষণা করছেন যার দ্বারা এর কার্যকারিতার মূল জায়গায় আমরা পৌঁছতে পারি। যোগ চর্চায় এই পিনিয়াল গ্রন্থির বিশেষ ভূমিকা আছে। এটি বিশেষভাবে উল্লেখ্য যে, নিয়মিত যোগ অভ্যাস করলে, পিনিয়াল গ্রন্থির কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়, ব্যক্তির দৈনন্দিন জীবনে ঘুমের সমস্যা আর থাকেনা। অনিদ্রা-জনিত যে অসুখ তার সম্ভাবনা এখানে থাকেনা।

50. Triiodothyronine: T3 thyroid hormone, increased metabolism.

T3, or triiodothyronine, is a thyroid hormone produced by the thyroid gland and in other tissues through conversion of T4 (thyroxine). It plays a crucial role in regulating the body's metabolism, growth and energy production. T3 is considered the more active form of thyroid hormone, meaning it has a greater impact on body tissues compared to T4.

Regular practice of yoga helps us to reconcile thyroid issues in our system.

(See *Matsyasana or fish pose* to resolve thyroid issues, and there are other practices or yogic kriyas for thyroid problems. Please go through a proper channel.)

T3 হল একটি থাইরয়েড হরমোন যা থাইরয়েড গ্রন্থি থেকে উৎপাদিত হয় এবং অন্যান্য যে সকল tissue আছে সেইখানে অবস্থিত T4 এর সফল রূপান্তরের মাধ্যমেও উৎপাদিত হয়ে থাকে। এটি শরীরের আভ্যন্তরীণ অনেক কাজ, বিশেষ করে বৃদ্ধি এবং শক্তির উৎপাদন ও নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। T3 কে থাইরয়েড হরমোনের আরও সক্রিয় রূপ হিসাবে বিবেচনা করা হয়, যার অর্থ T4 এর তুলনায় এটি আমাদের শরীরে বেশি প্রভাব ফেলে।

51. Thyroxine – T4 – similar effect as T3 but much weaker.

T4, also known as thyroxine or tetraiodothyronine, is a hormone primarily produced by the thyroid gland. It's the main hormone released by the thyroid and it travels through the bloodstream to various tissues of our body. T4 is converted into the active hormone, i.e., T3 which plays a crucial role in regulating metabolism and other bodily functions.

T4 মূলত থাইরয়েড গ্রন্থি দ্বারা উৎপাদিত প্রধান হরমোন। এটি রক্তপ্রবাহের মাধ্যমে আমাদের শরীরের বিভিন্ন ক্ষেত্রে ক্রিয়া করে। T4 সক্রিয় ভাবে কখনো কখনো যে হরমোনে রূপান্তরিত হয়, সেটি হচ্ছে T3। এটি আমাদের শরীরের বিভিন্ন কার্যকারিতায়, যেমন ক্ষিদে পাওয়া, শারীরিক বিকাশ ও বৃদ্ধি এবং অন্যান্য সকল ক্ষেত্রে এর ভূমিকা অনবদ্য।

52. Dopamine – DA/regulation of cellular camp levels prolactin antagonist.

Dopamine is a neurotransmitter and hormone that plays an important role in various bodily functions, including movement, reward, motivation, and learning. It's often called the "feel-good hormone" because it's associated with pleasure and satisfaction. Dopamine also influences attention, mood, and other cognitive functions.

Every day practicing meditation, performance of lotus pose, auspicious pose, sarvangasana, corpse pose, yoga nidra, and third eye meditation help us to activate such “feel god hormone” factor.

ডোপামিন হল একটি নিউরোট্রান্সমিটার এবং আদতেই একটি হরমোন যা আমাদের দৈনন্দিন কার্যকলাপ, পুরস্কার, প্রেরণা, মানসিক প্রেষণা এবং বিভিন্ন কিছু শেখা সহ বিভিন্ন ব্যাপারে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটিকে প্রায়শই "feel good hormone" বলা হয় কারণ এটি আনন্দ এবং তৃপ্তির সাথে সম্পর্কিত। ডোপামিন আমাদের মনোযোগ, মেজাজ এবং অন্যান্য জ্ঞানীয় কার্যকলাপকেও প্রভাবিত করে।

নিয়মিত ধ্যান যোগের অভ্যাস ও কিছু আসন যেমন পদ্মাসন, সিদ্ধাসন, সর্বাঙ্গাসন, শবাসন, যোগ নিদ্রা, আজ্ঞা চক্রে দৃষ্টি নিবেশ – প্রভৃতির দ্বারা এই feel good hormone এর ব্যাপারটি বিশেষ ভাবে পরিলক্ষিত হয়।

53. Trikonasana – benefits to activate our core muscles. It brings balance & ability, stretches and lengthen the spine. Reduce stiffness in the spine and base.

ত্রিকোনাসন আমাদের শরীরের সকল পেশির ওপর ক্রিয়া করতে। শরীরে ভারসাম্য আনে। মেরুদণ্ডকে নমনীয় ও প্রসারিত করে। আমাদের কোমড়ের দিকে পেশীগত জড়তা ও মেরুদণ্ডের যে জড়তা সেটি এই ব্যায়ামের ফলে আরোগ্য লাভ করে।

54. Suryanamsakara consists of 12 asanas.

These are:

- **Pranamasana (Prayer Pose):** Hands in prayer at the chest.
- **Hasta Uttanasana (Raised Arms Pose):** Arms lifted overhead, bending back from the chest bone.
- **Uttanasana (Standing Forward Bend):** Forward fold, keeping legs straight.
- **Ashwa Sanchalanasana (Equestrian Pose):** Right leg extended back, knee down, balancing on the left foot.
- **Dandasana (Stick Pose):** Body in a straight line, like plank pose, with hands and feet aligned.
- **Ashtanga Namaskara (Salute with Eight Parts):** Body rests on eight points: feet, knees, chest, chin/forehead, hands.
- **Bhujangasana (Cobra Pose):** Upper body lifted, back arched.
- **Adho Mukha Svanasana (Downward-facing Dog Pose):** Body in an inverted V shape.
- **Ashwa Sanchalanasana (Equestrian Pose):** Left leg extended back, knee down, balancing on the right foot.
- **Uttanasana (Standing Forward Bend):** Repeat step 3.
- **Hasta Uttanasana (Raised Arms Pose):** Repeat step 2.
- **Pranamasana (Prayer Pose):** Return to the starting position.

যৌগিক সূর্যনমস্কারে মোট বারোটি আসন আছে।

এরা হলোঃ

- নমস্কার মুদ্রা (সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে সামনের দিকে দুই হাত জোর করে নমস্কারের ভঙ্গী)



Pranamasana
(Prayer Pose)

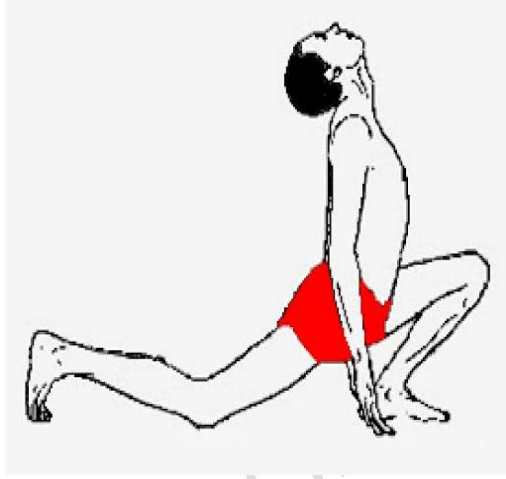
- হস্তউত্তানাসনঃ দুইহাত নমস্কার মুদ্রা ত্যাগ করে উপরের দিকে দুই পাশে সমান করে উঠিয়ে, বুকের ছাতিকে যতটা সম্ভব প্রসারিত করা।



- উত্তানাসন (সামনের দিকে) – দুই পা সোজা রেখে সামনের দিকে ঝুঁকে দুই পায়ের পাতা স্পর্শ করা।



- অশ্ব-সংগলন আসন বা মুদ্রাঃ ডান পা পেছনের দিকে সোজা মেলে ধরা। সামনের দিকে বাম পা ভাঁজ করে রেখে তার উপর শরীরের ভারকে স্থাপন করা।



- দণ্ডাসনঃ মাটির সাথে শরীরকে সজা দণ্ডবৎ স্থাপন করা।



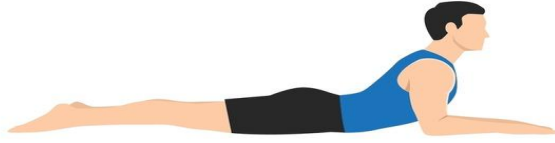
- সাস্টাঙ্গাসনঃ সাস্টাঙ্গ প্রণাম মুদ্রা। মনে রাখতে হবে যে এই ক্ষেত্রে আমাদের সমগ্র শরীর কোনো না কোনো ভাবে মাটি ছুঁলেও আমাদের প্রজন স্থানের কিছুই মাটি ছুঁইয়ে থাকবে না।



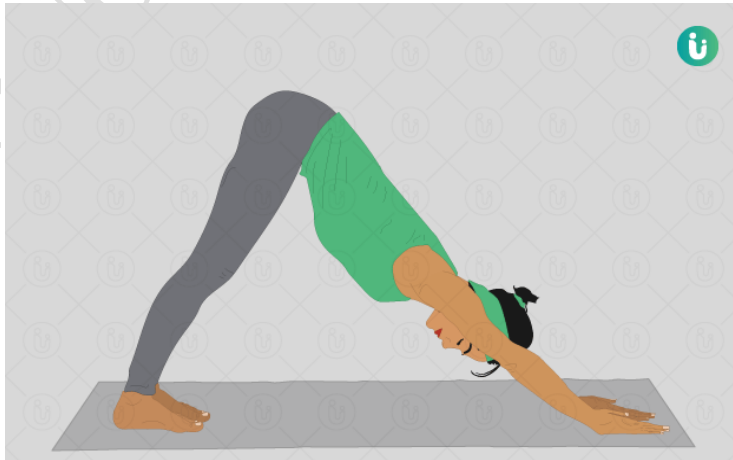
VectorStock®

Vectorstock.com/43528288

- ভূজঙ্গাসনঃ অধোমুখ শবাসনে শুয়ে দুই হাত আমাদের পাঁজরের দুই পাশে ভাঁজ করে নিয়ে এসে, কুনুই এর উপর ভর করে নাভি দেশকে আশ্রয় করে (তলপেট) সামনের দিকের শরীরটাকে পেছনের দিকে বাঁকিয়ে সাপের মতো বাঁকিয়ে ওঠা। দৃষ্টি দুই দ্রর মধ্যে, আর শ্বাস স্বাভাবিক। ভূজঙ্গাসনের একেক রকম ভঙ্গী আছে। এগুলি নিজের মতো করে পরিবর্তিত করা যায়।



- অধোমুখ স্বনাসনঃ শরীরকে সামনের দিকে ঝুঁকে উল্টো v মানে “^” এই আকারে আকারিত করা, যেখানে সামনের দিকে হাত প্রসারিত আর পেছনের দিকে দুই পা সমান ভাবে প্রসারিত।



- পুণরায় অশ্ব-সঞ্চালন মুদ্রা বা আসনঃ এবার বাম পা পেছনের দিকে সজা প্রসারিত, আর ডান সামনের দিকে ভাঁজ করে এনে, তার উপর সমগ্র শরীরের ভার অর্পন করা।

ASHWA SANCHALANASANA THE EQUESTRIAN POSE



- আবার উত্তানাসনঃ আগের মতই সামনের দিকে ঝুঁকে পায়ে পাতা স্পর্শ করা। পা সোজা থাকবে।



- আবার হস্তোত্তানাসনঃ দুই হাত উপরের দিকে সমান ভাবে প্রসারিত করে পেছনের দিকে হেলিয়ে দেওয়া, যার ফলে আমাদের বুকের ছাতিও প্রসারিত হবে।



- পুণরায় নমস্কার মুদ্রাঃ হস্তোত্তানাসন থেকে শেষে আবার নমস্কার মুদ্রায় ফিরে আসা।



Pranamasana
(Prayer Pose)

55. Facial skeleton consists of 14 bones.

আমাদের facial skeleton এ ১৪টি হাড় আছে।

56. The human skeleton of an adult – 206 – 213 (bones)

একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের শরীরে মোট ২০৬ থেকে ২১৩টি হাড় থাকে।

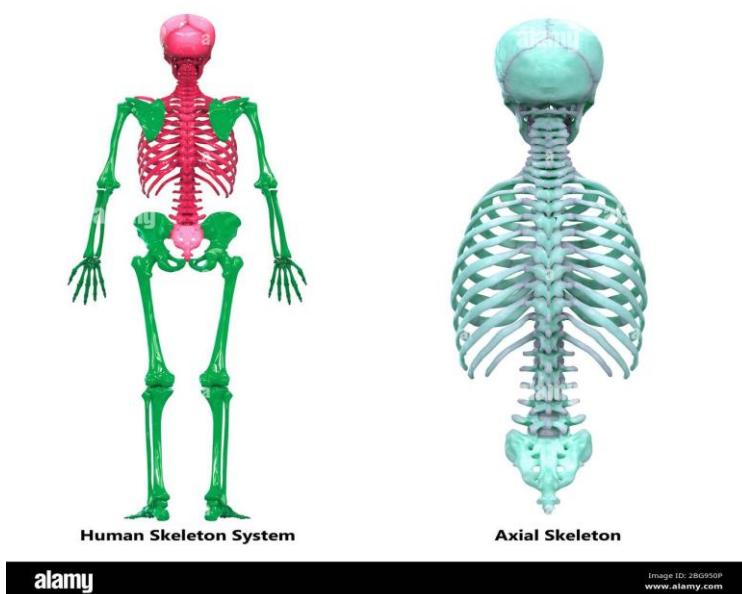
57. Human skulls – 22 bones.

আমাদের মস্তিষ্কের করোটিতে মোট ২২টি হাড় বা অস্থি আছে।

58. Axial skeleton consists of 80 bones.

Our axial skeleton is the central core of the skeletal system, comprising the bones of the head and trunk. It includes the skull, vertebral column, ribs, and sternum.

অক্ষীয় কঙ্কাল হল আমাদের সামগ্রিক অস্থি তন্ত্রের সেই কেন্দ্রীয় ক্ষেত্র যা মূলত মাথা আর শরীরের উপরিভাগের অস্থি সকল দিয়ে গঠিত। এর সাথে পুরো মেরুদণ্ডটা যুক্ত আছে ধরে নিতে হবে।



59. Baby has 300 bones at birth.

জন্মের সময় একজন মানব শিশুর প্রায় ৩০০টি অস্থি থাকে।

60. Exocrine glands – sweat glands, lacrimal glands, salivary glands, mammary glands, digestive glands, pancreas, intestine.

Exocrine glands are specialized organs or structures that secrete substantial things through ducts to the body's surface or into a specific organ. Unlike endocrine glands, which release hormones directly into the bloodstream, exocrine glands use ducts to transport their secretions to specific locations. These secretions can be used for lubrication, digestion, protection, or other functions.

exocrine gland হল সেইসব বিশিষ্ট অঙ্গ বা কাঠামো যা নালীর মাধ্যমে শরীরের উপরিভাগে বা অন্তর্ভুক্তি ক্ষেত্রে ও নির্দিষ্ট অঙ্গে গুরুত্বপূর্ণ পদার্থ নিঃসরণ করে। অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিগুলি, যা সরাসরি রক্তপ্রবাহে হরমোন নিঃসরণ করে, এই গ্রন্থিগুলি তাদের নিঃসরণ নির্দিষ্ট স্থানে পরিবহনের জন্য বিশেষ সাহায্য করে। হজমের সহায়তায়, প্রয়োজনে পিচ্ছিলতায়, ক্ষেত্র বিশেষে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে এই গ্রন্থি কাজ করে থাকে। এইগুলি হলোঃ ঘাম গ্রন্থি, অশ্রু গ্রন্থি, লালনা গ্রন্থি, স্তন গ্রন্থি, পরিপাক গ্রন্থি, অগ্ন্যাশয় ও অন্ত্র।

61. Endocrine glands – hypothalamus, pituitary glands, thyroid, parathyroid, the ovaries, the testis.

Endocrine glands are organs that produce and secrete hormones directly into the bloodstream, affecting various body functions. Unlike exocrine glands, which secrete substances through ducts, endocrine glands are ductless and rely on the circulatory system to transport their hormones to distant target tissues. Examples of endocrine glands include the pituitary, thyroid, and adrenal glands.

Endocrine gland হল এমন গ্রন্থি যা সরাসরি হরমোন তৈরি করে এবং রক্তপ্রবাহে তা নিঃসরণ করে, এবং তার ফলে আমাদের শরীরের বিভিন্ন কার্যপ্রণালী প্রভাবিত হয়। এই গ্রন্থিগুলির ঠিক exocrine গ্রন্থির মত নয়। এই গ্রন্থিগুলি নালীবিহীন এবং তাদের হরমোনগুলিকে দূরবর্তী লক্ষ্যে পৌঁছে দেবার জন্য সংবহনতন্ত্রের উপর নির্ভর করে। পিটুইটারি, থাইরয়েড এবং অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি এই প্রকার গ্রন্থির উদাহরণ।

62. Pancreas – both exocrine and endocrine.

The pancreas is an organ located in the abdomen. It plays an essential role in converting the food we eat into fuel for the body's cells. The pancreas has two main functions: an exocrine function that helps in digestion and an endocrine function that regulates blood sugar.

অগ্নাশয় হচ্ছে আমাদের পেটের উপরিভাগে ভেতরের দিকে যুক্ত একটি অঙ্গ। আমরা যে খাদ্য খাই, সেই ক্ষেত্রে এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। বহিঃস্রাবী গ্রন্থি (exocrine gland) হিসেবে এটি খাদ্য পরিপাকের সাহায্য করে, আবার অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি হিসেবে (endocrine gland) এটি রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করে।

63. Karmayoga in the gita talks about – action without attachment.

কর্মযোগের মূল বিষয় হচ্ছে নিঃস্বার্থ হয়ে কর্মকরার উপদেশ। আমরা গীতার ২.৪৭ শ্লোকে দেখেছি কর্মযোগ প্রসঙ্গে ঠিক কি বলা হয়েছে।

64. What are the astakumbhakas (eight kumbhakas)?

- a. Suryabhedana
- b. Bhastrika
- c. Ujjayee
- d. Sheetalī

e. Sheetkarni

f. Bhramri

g. Plavini

h. Moorcha

আটটি কুম্ভক বলতে যে যে কুম্ভককে বোঝানো হয়ে থাকে, তারা হলো – সূর্যভেদী, ভস্ত্রিকা, উজ্জয়ী, শীতলী, শিৎতকর্ণি, ভ্রামরি, প্লাবিনি ও মূর্ছা।

65. Pranayama practices have effects on all dimensions of human personality. On the physical side, breathing practices, directly affect the respiratory mechanism and the organs involved, and them healthy and effective. Because oxygen intake is crucial for a healthy body, when breathing improves general health of all body systems improves. On the other hand, on psychological issues, it develops power of concentration, improves meditation. It cleanses the energy channels underlie our subtle body and helps the rise of kundalini energy.

প্রাণায়ামের অভ্যাস আমাদের দেহ-মন সহ সমগ্র তন্ত্রের উপর প্রভাব ফেলে থাকে। যদি শারীরিক ব্যাপার সমূহের দিকে খেয়াল করি তাহলে দেখতে পাবো যে, এর দ্বারা আমাদের শ্বাস যন্ত্রের ক্রিয়া সুরক্ষিত হয়, সেখানে যে সমস্ত অসুখের সম্ভাবনা থাকে তার নিরোধ হয়ে থাকে। বিশেষত, শ্বাসকষ্ট, ভাইরাল জ্বর, ঘন ঘন সর্দি কাশি, যক্ষ্মা ইত্যাদির সংক্রমণ থেকে শ্বাসযন্ত্রকে রক্ষা করতে পারে। আর মানসিক দিক থেকে, এই ক্রিয়া আমাদের প্রাণিক শরীরের মধ্যে শায়িত কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরণে বিশেষ ভূমিকা পালন করে, আমাদের সকল শক্তি চালনার কেন্দ্রগুলি অর্থাৎ চক্রগুলি নির্মল করতে সাহায্য করে। আমাদের মানসিক আলস্য ও কার্পণ্য দূর হয়। মন একাগ্র হয়।

66. Health benefits of anulom-vilom pranayama:

- Equalizes breathing through both the nostrils, thereby creating a wholesome personality conducive to meditation.
- Facilitates proper supply of oxygen in the body, and carbon dioxide is effectively removed.
- Allows deep breathing and improves lungs-functions. More oxygen is made available per breath, making the breath most efficient.

- d. Removes blockage of arteries, and relieves hypertension.
- e. Benefits the patients suffering from asthma, headache, migraine.

অনুলোম-বিলোম প্রাণায়ামের উপকারিতাঃ

- উভয় নাসারন্ধ্রের মধ্য দিয়ে প্রাণের প্রবাহের দিকটি একপ্রকার সমানতা অর্জন করে, যা ধ্যেনের জন্য প্রয়োজন।
- শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণে অক্সিজেনের প্রবাহকে সুনিশ্চিত করে ও কার্বন-ডাই-অক্সাইড এর বিয়োজনকে ত্বরান্বিত করে।
- গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে আমাদের শরীরে অক্সিজেনের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। শরীরে আভ্যন্তরীণ তেজ বৃদ্ধি পায়। শক্তি আসে, আলস্য দূরীভূত হয়।
- উচ্চরক্তচাপ থেকে আরোগ্য লাভ হয়। রক্তনালী গুলি নির্মল হয়, মানে এর মধ্যে যে blockage গুলো থাকে তা পরিষ্কার হয়। সংবহন তন্ত্র মজবুত হয়। হৃদ-রোগের সম্ভাবনা কমে।
- মাথা ব্যথা, মাইগ্রেন ও হাঁপানি থেকে রোগীকে আরোগ্য প্রদান করে থাকে।

67. Bhramari pranayama: “bhramari” comes from the word “Bhramar, or humming bee”. This pranayama involves creating a sound similar to that of the humming bee. It is an excellent breathing exercise that helps release agitation, frustration and anger. And it is one of the best exercise for calming down the mind.

“ভ্রামরী” শব্দটি ভ্রমর থেকে এসেছে। একপ্রকার হামিং আওয়াজ। এই ক্রিয়ার ফলে সাময়িক উত্তেজনা, মাথা ঘোরা, হতাশা থেকে রোগীকে মুক্তি দেয়। মনকে শান্ত করার অনেক উপায় গুলির মধ্যে এইটি একটি সফল ক্রিয়া হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

68. How to perform “bhramari”?

- a. Sit erect in a comfortable position and close your eyes.
- b. Raise bent arms to shoulder level and close the ears with your thumbs.
- c. Place the index finger gently on your eyelids. The middle finger lightly on your nostrils.

- d. Place your ring and little finger jointly on your lips.
- e. Inhale slowly and deeply to fill the lungs completely.
- f. Exhale slowly through nostrils.
- g. Produce humming bee (hmmmmmm) through larynx (sound box) while exhaling.

ভ্রামরী প্রাণায়াম কীভাবে অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে?

- ১। চোখ বন্ধ করে মেরুদণ্ড সোজা করে বসুন।
- ২। দুই হাত ভাঁজ করে উপরের দিকে আনুন। বুড়ো-আঙ্গুল দিয়ে দুই কানের ছিদ্র দুটো আলতো চেপে ধরুন।
- ৩। দুই দিকের তর্জনী দিয়ে দুই চোখ আলতো চেপে রাখুন, আর মধ্যমা দুইটি দুই নাসারন্ধ্রের উপর রাখুন।
- ৪। অনামিকা ও কনিষ্ঠ আঙ্গুলকে আলতো করে বনধ ঠোঁটের উপর স্থাপন করুন।
- ৫। ধীর ও গভীরভাবে বুকভরে শ্বাস নিন।
- ৬। এবার ধীরে শ্বাস ছাড়তে থাকুন।
- ৭। এবং যখন শ্বাস ছাড়বেন, তখন ভেতরে ভেতরে (মুখ না খুলে) একপ্রকার humming (হমমমমম) শব্দ করতে থাকুন। এটাই ভ্রামরী প্রাণায়াম। একবার হলে একটু বিশ্রাম, আবার চেষ্টা করুন।

69. The actual moto of Yoga is to achieve spiritual liberation.

যোগের একমাত্র লক্ষ্য হচ্ছে আধ্যাত্মিক মুক্তি।

70. Yoga helps us to achieve a psycho-physical balance in our system.

যোগ আমাদের সমগ্র দেহ-মন তন্ত্রে একপ্রকার ভারসাম্য আনতে সাহায্য করে।

71. Regular practice of yoga can stop transmission of genetic diseases.

নিয়মিত যোগ তথা ক্রিয়াযোগের অভ্যাস বংশগত রোগের হাত থেকে মুক্তি পেতে আমাদের সাহায্য করে।

72. Yoga gives us stress-free life.

যোগ আমাদের মানসিক চাপমুক্ত জীবন দিয়ে থাকে।

73. Yoga helps us to overcome the problem of obesity.

যোগের দ্বারা শারীরিক স্থূলত্ব থেকে মুক্ত হওয়া যায়।

74. Technique of Kapalabhati (rapid breathing exercise) is both a cleansing technique and a kind of pranayama as well.

কপালভাতি ক্রিয়া একই সাথে যেমন শোধনক্রিয়া আবার প্রানায়াম ক্রিয়াও বটে।

75. In patanjali yoga there we see no specific asana (physical posture) prescribed to be practised by a seeker.

মহর্ষি পতিঞ্জলি যে যোগসূত্র লিখেছেন, সেইখানে কোনো বিশেষ আসনের কথা কোথাও বলা হয়নি।

76. Asana or physical posture refers to in patanjali yoga as sitting without any discomfort on our limb,

মহর্ষি পতিঞ্জলি আসন বলতে যা বুঝিয়েছেন, তা হলো – “স্থিরসুখমসানম্” অর্থাৎ স্থির ভাবে সুখে মানে প্রশান্তিতে, কোনো প্রকার অস্বস্তি ছারাই অবস্থান করার নাম আসন।

77. A kind of psycho-physical stillness when is achieved by a seeker on any posture he or she upholds, can be described as asana.

একজন সাধক যখন যে ভঙ্গীতে অবস্থান করেন, তখন সেই অবস্থাতে যদি তার কোনো রকম অস্থিরতা অনুভূত না হয়, দেহ ও মনোগত ভাবে যদি তার মধ্যে একপ্রকার স্থিরতা প্রতিষ্ঠা করে, তখন তাকে আসন বলা যেতে পারে।

78. There are 84/85 asanas that have been prescribed in Hathayoga pradipika of Swami Swatmarama.

৮৪ থেকে ৮৫-টি আসনের কথা স্বামী স্বতমরম তাঁর “হঠযোগপ্রদীপিকা” গ্রন্থে ব্যক্ত করেছেন।

79. A patient with heart blockage should not practice kapalbhati pranayama/rapid breathing exercise.

যে ব্যক্তির হৃৎপিণ্ডের রোগ আছে, blockage আছে, উচ্চরক্তচাপ আছে, তার জন্য কপালভাতি নিষিদ্ধ।

80. A patient who gone through a recent surgery in stomach region should not practice kapalbhati pranayama.

যার পেটে বা এইরকম কিছু ক্ষেত্রে যা নাভিদেশ সম্বলিত সেইখানে অপারেশন হয়েছে, তার জন্য কপালভাতি, নৌলি ইত্যাদি নিষিদ্ধ। একেবারে সুস্থ হওয়ার পর, প্রশিক্ষকের পরামর্শে সিদ্ধান্ত নেওয়া যেতে পারে।

81. Surya namaskar is considered as a gross physical exercise for obtaining a slim physical structure free from obesity and other physical discomfort in the system.

সূর্যনমস্কার একপ্রকার স্থূলব্যায়াম, যা আমাদের সমগ্র তন্ত্রের উপর কাজ করে। আমাদের শরীরকে নির্মল করে। মেদ মুক্ত করে। শরীরে রক্তসঞ্চালন স্বাভাবিক হয়। মানসিক অবসাদ দূর হয়। সামগ্রিক উন্নতি সাধন হয়ে থাকে।

82. Surya namaskar helps us to get energised during our everyday work.

নিত্যদিনের কাজে শক্তি সরবরাহের জন্য ও ক্লান্তি দূর করার জন্য সূর্যনমস্কার বিশেষ উপকার করে থাকে।

83. Nauli is considered as the best cleansing technique in hatha yoga.

নৌলিকে শ্রেষ্ঠ শোধন ক্রিয়া হিসেবে বিবেচনা করা হয়।

84. We shall remember that no cleansing technique is referred to in patanjali's yoga philosophy.

আমাদের মনে রাখতে হবে যে, পতিঙ্কলির যোগসূত্রে কোনো শোধনক্রিয়ার উল্লেখ নেই। এই শাস্ত্র শুরু হচ্ছে “যম” নামক একটি শৈলীর মধ্য দিয়ে, যা বিভিন্ন সামাজিক বিধি-নিষেধকে সূচিত করে।

85. For a child under fourteen we must not begin with alternative breathing exercise through nostrils.

বছর চোদ্দের নীচে কারোর সরাসরি প্রাণায়ামের মধ্যে প্রবেশ করা ঠিক নয়, মানে যেইক্ষেত্রে বৈকল্পিকভাবে একটি ও অপর নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস গ্রহণ ও বর্জনের ব্যাপার নিহিত আছে। তারা ধ্যান অভ্যাস, তার সাথে

শ্বাসের প্রতি খেয়াল (breathing awareness) ও বিভিন্ন ক্রিয়া ও আসন, মুদ্রা অভ্যাস করতে পারে। মনে রাখতে হবে যে, প্রাণায়ামের সবচেয়ে প্রাথমিক ধাপ হচ্ছে breathing awareness exercise.

86. A child under age may start and continue a yoga session with deep inhalation and exhalation through nostrils on a regular basis.

একটি অপ্রাপ্তবয়স্ক শিশু নিয়মিতভাবে deep breathing exercise অভ্যাস করতে পারে। তার সাথে কিছু যোগ ব্যায়াম অনুশীলন। এইটুকুই তার শারীরিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য গঠনের পক্ষে যথেষ্ট।

87. Slow and Deeper breath in and out (inhalation and exhalation) may help some to get free from sudden stress and fatigue.

ধীরে ধীরে গভীর শ্বাসের ক্রিয়া (ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ ও ধীরে ধীরে বর্জন) একজন মানুষকে সাময়িক দুর্বলতা, মানসিক চাপ ও ক্লান্তি থেকে মুক্তি দিতে পারে।

88. Yoga Nidra may be exercised on sitting posture. Our attention should be at our eye-brow centre.

যোগনিদ্রা আমরা অনেক সময় ধ্যানাসনে বসেও অভ্যাস করতে পারি। সেক্ষেত্রে শুধু আঙা চক্রে মনোনিবেশ করতে হবে।

89. Yoga Nidra may be exercised on a lying posture (savasana). Our attention will run slowly but steadily from end of our toe to the tip of our head.

যোগনিদ্রা আমরা শবাসনেও অভ্যাস করতে পারি। সেক্ষেত্রে আমাদের মনোযোগ পায়ের পাতা থেকে মাথার শেষ বিন্দু পর্যন্ত সর্বত্র চালিত হবে।

90. YOGA NIDRA helps one to overcome everyday stress, fatigue, fluctuation of mind, and discarded thought practices.

যোগনিদ্রা আমাদের নিত্যদিনের চাপ, ক্লান্তি, মনের বিক্ষিপ্ততা, অনাবশ্যক চিন্তা থেকে আমাদেরকে মুক্তি দেয়।

91. Practicing yoga everyday can increase one's span of life with a peaceful state of mind.

দৈনন্দিন জীবনে যোগ চর্চা আমাদের মানসিক শান্তি আনতে যেমন সাহায্য করে, তেমনি আমাদের আয়ুষ্কাল বৃদ্ধিতেও সাহায্য করে থাকে।

92. How many types of gesture (mudra) are there in yoga?

There are three types of gesture or mudra in yoga – physical gesture, hand gesture and psychic gesture.

Physical gesture – vipritkarani mudra, pashini mudra.

Hand gesture – chin mudra or jnana mudra, matangini mudra.

Psychic gesture – Shambhabi mudra, gazing at the tip of the nose.

যোগশাস্ত্রে ঠিক কয়প্রকার মুদ্রার কথা বলা আছে?

যোগশাস্ত্রে মূলত তিন প্রকার মুদ্রার কথা বলা আছে – কায় মুদ্রা, হস্ত মুদ্রা এবং মনোমুদ্রা।

কায় মুদ্রা – যেমন বিপরীত করণি মুদ্রা, পাশিনি মুদ্রা।

হস্ত মুদ্রা – যেমন জ্ঞান মুদ্রা, মাতঙ্গিনী মুদ্রা, আকাশ মুদ্রা।

মনোমুদ্রা – যেমন শাম্ভবী মুদ্রা, নাসিকাগ্র দৃষ্টি মুদ্রা।

93. Viparitkarani mudra is done on a half-lying posture.

বিপরীতকরণী মুদ্রা একপ্রকার অর্ধ-শায়িত অবস্থায় অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে।

94. ViparitKarani Mudra is a physical gesture.

বিপরীতকরণি মুদ্রা একপ্রকার কায় মুদ্রা বলে বিবেচিত হয়।

95. Viparitkarani mudra is lower the risk of aging.

বিপরীতকরণী মুদ্রার দ্বারা বার্ধক্যের সমস্যা দূর হয়।

96. ViparitKarani Mudra helps to improve the pelvis muscle weaknesses.

Pelvis muscle যা নাভিদেশের নীচে এবং আমাদের জনন তন্ত্রের সাথে সংশ্লিষ্ট তার দুর্বলতা থেকে মুক্তি পেতে হলে কেউ বিপরীতকরণী মুদ্রা নিয়মিত অভ্যাস করতে পারেন।

97. During Viparitkarani Mudra one should not touch his/her throat with his/her chin.

বিপরীতকরণী মুদ্রা অনুষ্ঠানের সময় কারোরই জলাধার বন্ধ রক্ষা করা উচিত নয়। মানে খুঁতনি কোনো ভাবেই কণ্ঠদেশ স্পর্শ করবেনা। আমাদের কণ্ঠ ও চিন (খুঁতনি) এই দুইয়ের মধ্যে ফাঁক থাকবে।

98. Vajrasana is practised after taking a meal.

বজ্রাসন সাধারণত খাবার পর অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে। তাছাড়াও কেউ কেউ ধ্যানের জন্য এই আসনের অভ্যাস করতে পারেন।

99. Vajrasana is only asana that can be practised after taking a meal.

বজ্রাসনই একমাত্র আসন যা আমরা খাবার পর অনুষ্ঠিত করতে পারি।

100. Every yogic asana (except vajrasana), kriyas like retention of breath (kumbhaka), pranayama (breath control exercise), and mudras are to be practised on an empty stomach.

101. বজ্রাসন ছাড়া সকল যৌগিক আসন, ক্রিয়া, মুদ্রা, প্রাণায়াম খালিপেটে সম্পাদিত হয়ে থাকে, সম্পাদিত হওয়া উচিত।

102. Ustrasana is useful to obtain an expanded chest with a stronger heart, lungs and optimist blood circulation through out the body.

প্রশস্ত বক্ষদেশ, বুকের ছাতি, সক্ষম হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস আর সমর্থ সংবহন তন্ত্র পেতে হলে আমাদের উষ্ট্রাসন করা উচিত।

103. Ustrasana is also useful to get relieved from problems in throat region. It improves tonsillitis, and thyroid issues.

স্বর যন্ত্রের সমস্যা, টনসিলের সমস্যা ও থাইরয়েডের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে উষ্ট্রাসন বিশেষ উপকারি। শারীরিক গঠন লম্বা করতেও এই আসন বিশেষ সাহায্য করে থাকে।

104. Ustrasana nurtures our brain cells and tissues.

উষ্ট্রাসন আমাদের মস্তিষ্কের সকল কোষ, রক্তসংবহনের ক্ষেত্র ও টিস্যুগুলিকে উজ্জীবিত করে।

105. Ustrasana helps us to get relieved from lower back pain. It helps to relax thigh muscles and cup muscle.

কোমড়ের যন্ত্রণা থেকে রেহাই পেতে, আমাদের হাঁটু সংলগ্ন পেশী, গোড়ালি পর্যন্ত সব তিস্ত ও পেশী গুলিকে স্থিতিস্থাপক করে, জড়তা কাটায়।

106. **Yoga for sports person: Yoga Stretches for Athletes**

- a. Downward facing dog or Adho Mukha Svanasana.



The benefits of Adho Mukha Svanasana include:

- Strengthening the wrists, arms, and shoulders.
- Stretching the wrists, hamstrings, and back.
- Lengthening the spine and improving posture.
- Counteracting the negative effects of sitting for longer periods of time.

Adho mukh svanasana precautions.

Adho Mukha Svanasana (Downward-Facing Dog Pose) precautions include avoiding the pose if you have high blood pressure, wrist injuries, carpal tunnel syndrome, recent injuries to the back, hips, arms, shoulders, or legs, or any conditions where an inversion might be problematic. Pregnant women, especially in the last trimester, should also avoid this pose.

General Precautions:

- **Consult a professional:**

Before practicing, consult a medical practitioner or yoga instructor, especially if you have any underlying health conditions.

- **Practice in the morning:**

It's generally recommended to practice this pose in the morning with an empty stomach and after bowel movements.

- **Listen to your body:**

Pay attention to any pain or discomfort and modify or avoid the pose if needed.

Specific Precautions:

- **High Blood Pressure:**

Individuals with high blood pressure should be extra cautious or avoid the pose, as it can increase blood pressure, according to a yoga website.

- **Wrist and Arm Issues:**

If you have wrist pain, carpal tunnel syndrome, or any wrist or arm injuries, you should either modify the pose or avoid it entirely.

- **Back, Hip, Shoulder, and Leg Injuries:**

Avoid the pose if you have any recent or ongoing injuries to these areas.

- **Eye Conditions:**

Those with eye conditions like glaucoma or retinal detachment should avoid the pose, as the head-down position can increase intraocular pressure.

- **Ear Infections:**

Ear infections can be aggravated by the head-down position, so it's best to avoid the pose until the infection resolves.

- **Vertigo:**

People with vertigo should also avoid the pose, as the head-down position can worsen symptoms.

- **Pregnancy:**

Downward Dog should be avoided during pregnancy, especially in the later trimesters, according to a yoga website.

Modifications:

- **Wall Support:**

If you have back or hamstring issues, you can modify the pose by keeping your hands on a wall for extra support.

- **Knee Bend:**

If you have lower back issues or tight hamstrings, you can bend your knees while in the pose.

- **Leg Extension:**

If you have more flexibility, you can try extending one leg upwards while holding the pose.

b. Cobra pose or Bhujangasana.



Benefits of bhujangasana:

- Spinal Flexibility.
- Strengthens Core Muscles.
- Improves Digestion.
- Enhanced Respiratory Functions.
- Opens the Heart Chakra.
- Alleviates Stress and Fatigue.
- Enhanced Posture.

Bhujangasana precautions.

Bhujangasana (Cobra Pose) is generally safe, but there are a few precautions to keep in mind. Avoid it if you have recent back or neck injuries, are pregnant, or have carpal tunnel syndrome. It's also important to listen to your body and not over-arch the back or force the pose.

Here's a more detailed breakdown of precautions:

- **Back and Neck Injuries:** Individuals with recent back or neck injuries should avoid Bhujangasana, as the pose can strain the spine.
- **Pregnancy:** Pregnant women should avoid Bhujangasana, as it can put pressure on the abdomen.
- **Carpal Tunnel Syndrome:** Those with carpal tunnel syndrome should be cautious, as the pose can put stress on the wrists.
- **Abdominal Surgery:** Avoid Bhujangasana if you are recovering from abdominal surgery.
- **High Blood Pressure:** Individuals with high blood pressure should avoid Bhujangasana, as it can elevate blood pressure.
- **Peptic Ulcer, Hernia, Intestinal Tuberculosis, or Hyperthyroidism:** These conditions may be aggravated by Bhujangasana.
- **Listen to Your Body:** Don't force the pose or overarch the back. Focus on lengthening the spine instead.
- **Wrist and Shoulder Injuries:** Be cautious if you have any wrist or shoulder injuries.
- **Other Precautions:** Keep your neck aligned with your spine to avoid strain, and you can modify the pose by using forearms on the floor if you have wrist issues.

c. Warrior II or Virabhadrasana 2. (warrior pose 2)



Warrior Two improves balance, stability and stamina. It strengthens and tones the legs, all the muscles of the thighs, calves and hips. The back muscles, shoulders and arms get stronger too.

Virabhadrasana 2 benefits:

Virabhadrasana 2, also known as Warrior 2 pose, offers numerous physical and mental benefits. It strengthens legs and core, improves balance and stamina, enhances focus, and opens hips and chest. It also stretches the inner thighs, groins, and shoulders, and can energize tired limbs.

Physical Benefits:

- **Strengthens Legs and Core:** Warrior 2 works the quadriceps, hamstrings, and glutes, building strength in the lower body. It also strengthens the core, including the abs and back muscles.
- **Improves Balance and Stability:** The wide stance and focused gaze help to cultivate balance and stability.
- **Enhances Hip Flexibility and Mobility:** The pose opens the hips, improving flexibility and mobility in the groin and inner thighs.
- **Stretches Inner Thighs and Groin:** Warrior 2 stretches the inner thighs and groin, promoting flexibility in these areas.
- **Opens Chest and Lungs:** The open chest position in Warrior 2 improves lung capacity and encourages deep breathing.
- **Energizes Tired Limbs:** The pose can help to revitalize tired limbs and muscles.

Mental and Emotional Benefits:

- **Enhances Focus and Concentration:**

The steady gaze and focused posture promote mental concentration and mindfulness.

- **Cultivates Grounding and Stability:**

Warrior 2 encourages a sense of grounding and stability, both physically and mentally.

- **Increases Stamina and Endurance:**

Holding the pose for an extended period can improve stamina and endurance.

- **Boosts Confidence and Self-Esteem:**

Embodying the pose and feeling the strength and stability can increase confidence and self-esteem.

Contraindications:

High blood pressure, Certain spinal conditions, and Pregnancy (support near a wall for balance).

Virabhadrasana 2 precautions.

Virabhadrasana 2 (Warrior II pose) has some precautions to be mindful of. Specifically, it's best to avoid this pose if you have severe knee pain, high blood pressure, or balance issues. Individuals with spinal injuries or recent surgeries, as well as those experiencing neck or shoulder pain, should also approach this pose with caution or avoid it entirely.

Detailed Precautions.

- **Knee Issues:**

If you have any knee pain or injury, avoid Virabhadrasana 2 or modify it significantly. Ensure your knee is aligned directly over your ankle to protect the knee joint.

- **Hip Issues:**

If you have hip injuries, approach Virabhadrasana 2 cautiously and gradually, as it can strain or worsen existing issues.

- **Spinal Issues:**

Individuals with spinal problems or recent spinal injuries should consult with a doctor before practicing Virabhadrasana 2.

- **High Blood Pressure:**

Holding Virabhadrasana 2 for extended periods may increase blood pressure levels, so those with high blood pressure should practice with caution or avoid it.

- **Balance Issues:**

If you have balance issues, practice Virabhadrasana 2 near a wall for support or modify the pose to make it easier to maintain balance.

- **Diarrhea:**

Avoid Virabhadrasana 2 if you are experiencing diarrhea, as it may not be comfortable or advisable.

- **Neck and Shoulder Pain:**

If you have neck or shoulder pain, modify the arm positions in Virabhadrasana 2 to reduce strain.

- **Pregnancy:**

While generally safe for most pregnant women, consult with a healthcare provider before practicing Virabhadrasana 2, especially if you have any

specific concerns or conditions. Pregnant women should also practice near a wall for support if needed.

- **Heart Conditions:**

Individuals with heart problems or those who have recently undergone heart surgery should avoid Virabhadrasana 2, as standing poses can strain the heart.

- **Other Conditions:**

If you have any other medical conditions, consult with a doctor or qualified yoga instructor before practicing Virabhadrasana 2.

Modifications:

- **Shorten Stance:** If you have balance issues or knee/hip issues, shorten your stance to reduce the intensity of the pose.
- **Wall Support:** Use a wall for support if you feel unstable or are practicing near a wall.
- **Chair Modification:** You can also practice Virabhadrasana 2 using a chair.

Important Note: Always listen to your body and honor its limits. If you experience any pain or discomfort, modify the pose or ease out of it.

d. Virabhadrasana 1. (warrior pose 1)



shutterstock.com · 212659068

Virabhadrasana benefits your erector spinae, which runs alongside your spine. Practising this yoga pose helps straighten your back and allows better side-to-side rotation. The warrior pose helps activate the muscles around the spine, which reduces the risk of back pain, spasms, hunching back, etc.

Virbhadrasana precautions.

Virabhadrasana 1 (Warrior 1 pose) should be approached with caution if you have knee, hip, or shoulder injuries, or if you have high blood pressure, balance issues, or a weak heart. Pregnant women, particularly in the later stages, should also proceed with caution, potentially modifying the pose with wall support or professional guidance.

Precautions and Modifications:

- **Knee Alignment:**

Ensure your knee is aligned with your ankle to protect the joint. If you experience knee pain, modify the pose by shortening the stance or reducing the bend in the front knee.

- **Hip Flexibility:**

If your hips are tight, consider placing a block or blanket under your back heel for stability and gradual hip opening.

- **Shoulder and Chest Mobility:**

If you have limited shoulder or chest mobility, modify arm positions using straps or towels to gradually increase range of motion.

- **Balance and Stability:**

Practice near a wall or use a chair for support if you struggle with balance.

- **Neck Issues:**

If you have a neck injury or are prone to headaches, keep your chin down and tucked in, rather than lifting your gaze, according to ISSA Yoga (ISSA - The International Sports Sciences Association)

- **High Blood Pressure:**

If you have high blood pressure, avoid overhead arm stretches and consider modifying the pose to keep your hands at your hips or at heart level.

- **Pregnancy:**

Pregnant women, particularly in the later stages, should consider using wall support or practicing with a professional instructor. They may also want to keep their feet hip-distance apart or wider, and lift their back heel or bring their back knee down.

- **Diarrheal Patients:**

It is recommended to avoid Virabhadrasana 1 if you have recently suffered from diarrhea.

- **Spinal Disorders or Chronic Illness:**

Individuals with recent spinal disorders or recovering from chronic illness should consult with a doctor or instructor before practicing.

- **Injury and Surgery:**

People with recent hip, knee, back, or shoulder surgery, or with balance difficulties, should avoid the pose or consult with a physician.

Modifications:

- **Hands at Hip:**

If you have limited shoulder or chest mobility, keep your hands at your hips instead of raising them overhead.

- **Hands at Heart:**

For balance and stability, particularly for beginners, hands can be placed at the heart instead of overhead.

- **Shortened Stance:**

If you experience knee or ankle pain, shorten the stance and reduce the bend in the front knee.

- **Back Heel Lift:**

If you have hip tightness or need to reduce pressure on the hip joint, lift your back heel or bring your back knee down.

- **Wall Support:**

Practice near a wall or use a chair for support if you struggle with balance.

- **Professional Guidance:**

If you have any concerns or are unsure about modifications, consult with a qualified yoga instructor.

e. **Camel pose or Ustrasana or camel pose.**



shutterstock.com - 220074609

Benefits of ustrasana:

- Enhances spinal flexibility
- Abdominal organ stimulation
- Improves respiratory health
- Reduces stress and anxiety
- Eliminates pain
- Enhances posture
- Stimulates the thyroid gland
- Improves blood circulation

Ustrasana precautions.

Ustrasana (Camel Pose) is generally safe but requires precautions. Avoid it if you have severe back or neck injuries, migraines, high or low blood pressure, or insomnia. It's also best to practice under the guidance of a certified yoga instructor, especially if you're a beginner.

Specific precautions include:

- **Back and Neck Injuries:** Individuals with severe back or neck injuries should avoid this pose.

- **Migraines:** People with migraines should not practice Ustrasana.
- **High or Low Blood Pressure:** Those with fluctuating blood pressure should also avoid this pose.
- **Insomnia:** Individuals with insomnia should avoid Ustrasana.
- **Knee and Foot Injuries:** If you have recent injuries to your knees or feet, you should avoid Ustrasana.
- **Recent Surgeries:** People with recent surgeries (hip, knee, spine) should also avoid this pose.
- **Abdominal Issues:** Those with any ailments related to the abdomen should refrain from Ustrasana.
- **Vertigo and Balancing Issues:** Practitioners with vertigo and balancing problems should also avoid Ustrasana as it may aggravate dizziness.
- **Proper Technique:** Always ensure you have your knees cushioned and avoid dropping your chest down towards your ankles.
- **Body Awareness:** Only arch as far as your body comfortably allows and avoid straining your lower back.
- **Breathing:** Breathe normally throughout the practice; avoid long and deep breaths as this may cause discomfort.

f. Boat Pose or Naukasana.



i. **Benefits of naukasana or boat pose.**

Naukasana or Boat Pose is a powerful yoga posture with immense health benefits. This asana strengthens the core, tones the legs, enhances digestion, boosts metabolism, and improves spinal flexibility. Naukasana, or the Boat Pose, is a simple yet highly beneficial yoga posture.

ii. **Naukasana precautions.**

The boat pose, or Naukasana/Navasana, should be approached with caution, particularly if you have specific health conditions or injuries. It's crucial to avoid this pose if you have neck or back injuries, low blood pressure, heart problems, severe headaches, or migraines. Pregnant women should also avoid it, especially after the first

trimester. Additionally, those with abdominal infections, recent surgeries, or hernias should consult with a healthcare professional or yoga instructor before attempting the pose.

Precautions in detail.

- **Spinal Issues:** Avoid if you have any spinal injuries, disorders, or if you've recently had spinal surgery.
- **Neck or Back Injuries:** Consult with a healthcare professional or yoga instructor before attempting if you have neck or back injuries.
- **Low Blood Pressure:** Avoid if you have low blood pressure or other blood pressure issues.
- **Heart Problems:** Individuals with heart ailments should avoid or modify the pose under the guidance of a healthcare professional or yoga instructor.
- **Headaches/Migraines:** Avoid or modify if you have severe headaches or migraines.
- **Pregnancy:** Pregnant women should avoid this pose, especially after the first trimester.
- **Abdominal Infections:** Avoid if you have an abdominal infection.
- **Recent Surgeries:** Avoid for at least four months after surgery or consult with your doctor before attempting.
- **Hernia:** Consult with your doctor or yoga instructor before attempting if you have a hernia.
- **Chronic Diseases:** Those with chronic medical conditions should practice under the guidance of a qualified yoga instructor.
- **Menstrual Cycle:** Avoid during the first two days of your menstrual cycle.
- **Breathing:** Do not force your breathing and be mindful of your body-breath connection.
- **Overexertion:** Do not overexert yourself and release the posture if you experience pain or shaking of your legs.
- **Dizziness:** Modify the posture or release if you feel dizzy.
- **Full Stomach:** Avoid practicing on a full stomach; wait at least 4-6 hours after meals.
- **Gradual Progression:** If you are new to yoga, start with a modified version (Ardha Naukasana) and gradually work towards the full pose.

Safety Measures:

- **Listen to Your Body:**

Pay attention to your body's signals and release the posture if you feel any pain or discomfort.

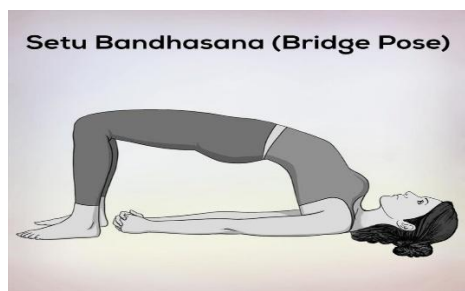
- **Use Props:**

Utilize props like blankets or blocks to support yourself and modify the pose.

- **Practice with a Teacher:**

If you have any health concerns or are new to yoga, practice the boat pose under the guidance of a qualified yoga instructor.

g. Bridge Pose or Setu Bandhasana.



Benefits of bridge pose.

- Strengthens the back and core
- Stretches the chest and lungs
- Enhances spinal flexibility
- Stimulates the thyroid
- Improves digestion
- Improves posture
- Enhanced leg strength
- Weight management and belly fat reduction.

a. **Setubandhasana precautions.**

Setu Bandhasana, also known as the Bridge Pose, is a yoga asana that can be beneficial for many, but there are precautions to be aware of. It's crucial to practice this pose on an empty stomach and with proper alignment to avoid injury. Individuals with neck or back injuries, high

blood pressure, severe migraines, or abdominal hernias should avoid or modify this pose. Pregnant women should also consult with a professional before practicing.

Precautions in detail.

- **Neck and Back Injuries:** Avoid deep backbends if you have neck or back injuries.
- **High Blood Pressure:** Avoid holding the pose for extended periods without medical advice, as it can increase blood pressure.
- **Severe Migraines:** Avoid this pose as it may not be suitable for migraine patients.
- **Abdominal Hernias:** People with abdominal hernias should avoid this pose due to the core strength required.
- **Pregnancy:** Pregnant women should consult with a qualified instructor or healthcare provider before practicing, and may need to modify the pose.
- **Knee Pain:** Be cautious if you have knee pain.
- **Shoulder Injuries:** Avoid placing your hands too close to your shoulders.
- **Empty Stomach:** Practice on an empty stomach for better results.
- **Bowel Movement:** Clear your bowels before engaging in the pose in the morning.
- **Alignment:** Ensure proper alignment between your knees and feet, and keep your head relaxed to prevent strain.
- **Warm-up:** Warm up before practicing Setu Bandhasana to avoid sprains.
- **Avoid Overstretching:** Don't push yourself too much and listen to your body.
- **Discomfort:** If you experience any discomfort, discontinue the practice.

h. Legs-Up-the-Wall Pose or Viparita Karani.



Benefits of Viparitkarani mudra

Viparita Karani, also known as the Legs up the Wall pose can be excellent for you as it helps reduce stress and anxiety, improve blood circulation, and relieve tired

legs. It's also great for calming the mind and helping you relax. Hence, when the stress is tackled, it becomes easier to fall asleep.

107. What are the types of yoga for geriatrics or elderly people?

- b. Chair yoga is good for beginners and people with balance issues, chronic health conditions, or injuries. ...
- c. Restorative yoga works for people recovering from injuries, as well as beginners and older athletes. ...
- d. Yin yoga is great for those with muscle stiffness or balance issues.

108. What is yin yoga?

Yin Yoga is a **slow-paced style of yoga** (as exercise), incorporating principles of traditional Chinese medicine, with asanas (postures) that are held for longer.

109. What are the benefits of yin yoga?

- Increasing your overall flexibility.
- Improving circulation.
- Enhancing the range of motion of your joints and ligaments.
- Encouraging you to connect with your breath.
- Improving emotional balance.
- Reducing symptoms of stress, depression, anxiety, and sleep disturbances.

110. Yoga for specially-abled persons.

Adaptive Yoga is suitable for anyone who doesn't feel comfortable in a mainstream yoga studio - especially those with injuries, limitations, disabilities or those who are elderly.

- Vrikshasana, ArdhaChakrasana and Natarajasana. helps to increase concentration. Bhujangasana, Ushtrasana, Chakrasana, Dhanurasana improve confidence and the body stance. Simhasana improves stammering, stuttering and some ear, nose and throat defects of the people to maintain these postures.

111. Why does Adaptive Yoga work?

Adaptive yoga help enhances strength, mobility, balance, and coordination and, to some extent, heal our body. Adaptive yoga poses are modifications of general yoga asanas. The best part is that individuals can modify yoga poses that fit their physical condition.

112. What is yoga adaptation for disable persons?

oga props such as blocks and straps aid in practicing an asana safely, as well as help the individual go deeper into a pose. An eye pillow and a light blanket can be used during deep relaxation.

113. What is corporate yoga?

Corporate yoga is tailored to meet the needs of employees in a professional setting. It focuses on simple yet effective practices that can be performed even in office attire, often right at one's desk. The primary goal is to foster a healthier work environment, reduce stress, and improve employee well-being.

114. How does corporate yoga work?

Corporate yoga is a growing trend that aims to bring balance and wellness to employees right where they need it most – in their office spaces. By introducing regular yoga classes or sessions, companies can create an atmosphere of relaxation, mindfulness, and improved health for their workforce

115. How to start corporate yoga?



Begin the corporate yoga program with an introductory session to familiarize employees with the practice. This session can include basic yoga postures, breathing exercises, and relaxation techniques suitable for all fitness levels.

116. Which yoga is best for cancer patients?

- a. Begin in Baddha Konasana with a straight back, heels, and soles of the feet together, knees open to the sides, and hands clasped around the feet.
- b. Exhale and lower your back to the floor, gradually placing the pelvis, lower back, torso, and head on the floor.

117. Which yoga is best for diabetic patients?

- Marjariasana (Cat-Cow Pose)
- Paschimottanasana (Seated Forward Bend)
- Adho Mukha Svanasana (Downward-Facing Dog Pose)
- Balasana (Child's Pose)
- Mandukasana (Frog Pose)
- Naukasana or boat pose

118. Which yoga is best for thyroid patients?

Matsyasana or fish pose. The fish pose and the shoulder stand are collectively known to be the most effective poses for thyroid gland.

Do **YOGA** be healthy...



shutterstock.com · 89644057

Benefits of fish pose.

- Opens the chest and lungs.
- Improves your posture.
- Reduces your abdominal fat.
- Stimulates the thyroid and parathyroid glands.
- Strengthens the upper back and neck.
- Enhances spinal flexibility.
- Improves digestive function.
- Reduces stress and anxiety.

119. Precautions of fish pose.

Matsyasana (Fish Pose) is a yoga pose that should be approached with caution. It's important to avoid this pose if you have neck or back injuries, recent abdominal surgeries, high or low blood pressure, migraines, severe spondylitis, or if you are pregnant. Beginners should also practice it under the guidance of a qualified yoga instructor.

Here's a more detailed breakdown of the precautions:

- Neck and back injuries:
Individuals with any neck or back injuries should avoid Matsyasana or perform it with adequate support and under supervision.
- High or low blood pressure:
Matsyasana can increase blood pressure, so it should be avoided by individuals with high or low blood pressure.
- Recent abdominal or spinal surgeries:
Individuals who have had recent abdominal or spinal surgeries should avoid this pose.
- Pregnant women:
Pregnant women should avoid Matsyasana, especially after the first trimester.
- Severe spondylitis:
Individuals with severe spondylitis should also refrain from practicing this pose.
- Knee injuries:
If you have knee pain or injury, avoid this pose as it may lead to pain in the knee muscles.
- Hernias:
Those with a hernia should avoid Matsyasana.
- Peptic ulcers:
Peptic ulcers can be aggravated by the pose, so it's best to avoid it.
- Beginners:
Beginners should perform this pose under the guidance of a certified yoga instructor.
- Proper alignment:
It's crucial to maintain proper alignment to avoid strain, keeping your legs engaged and feet together.
- Avoid overstretching or straining:
Avoid overstretching your body or straining your neck, as this can cause pain and injury.
- Ensure weight distribution:
While lifting the upper body, ensure you place the weight on your forearms, heels, and engaged thighs to avoid straining the neck.

120. Which yoga is best for stress? **Below are eight asanas to help with stress relief.**

- Standing Forward Fold Pose (Uttanasana)



a. Uttanasana benefits.

Uttanasana, also known as the Standing Forward Bend, offers numerous physical and mental benefits. It stretches the hamstrings, calves, and spine, strengthens the thighs and knees, improves flexibility, and enhances balance. Additionally, Uttanasana can reduce stress, improve digestion, and increase blood flow, leading to a calmer mind and body.

Other benefits:

- **Improved flexibility:**

Uttanasana stretches the hamstrings, calves, and spine, leading to increased flexibility and range of motion.

- **Strengthened muscles:**

The pose strengthens the thighs, knees, and back muscles.

- **Enhanced digestion:**

By compressing the abdominal organs, Uttanasana can stimulate digestion and improve metabolism.

- **Stress relief:**

The forward fold calms the nervous system and promotes relaxation, reducing stress and anxiety.

- **Improved blood circulation:**

Uttanasana enhances blood flow to the brain and extremities, boosting circulation and potentially helping with high blood pressure.

- **Spinal health:**

Uttanasana can help relieve tension in the spine and back, strengthening and lengthening the spine.

- **Mental clarity:**

The pose can promote relaxation and mental clarity by calming the mind and reducing stress.

- b. **Uttanasana precautions.**

Uttanasana (Standing Forward Bend) can be practiced safely by following a few precautions, particularly if you have back issues, are pregnant, or have high blood pressure. It's essential to warm up before attempting the pose, avoid rounding your back, and bend your knees if needed.

Precautions in detail.

- **Back Issues:** If you have back pain, keep your knees slightly bent and consider using props like blocks or resting your hands on the back of a chair or against a wall.
- **Pregnancy:** Pregnant women should avoid Uttanasana in later stages or modify it by keeping their legs wider to accommodate their growing belly.
- **Hypertension:** Individuals with high blood pressure should keep their head elevated above their heart or avoid the pose altogether.
- **Sciatica/Glaucoma:** It's best to avoid Uttanasana if you have Sciatica or Glaucoma.
- **Leg or Back Pain:** Avoid practicing Uttanasana if you have leg or back pain.
- **Injury:** Do not perform Uttanasana if you have an injury.
- **Anxiety and Stress:** Avoid Uttanasana if you are experiencing severe anxiety or stress.
- **General:** Always listen to your body and don't force the stretch. Respect your body's limits and progress gradually.

- **Warm-up:** Ensure your body is warm before attempting Uttanasana to prevent muscle strain.
- **Props:** Use yoga blocks or place your hands on your shins if you can't reach the floor.
- **Professional Guidance:** Consult a healthcare provider or certified yoga instructor if you have any medical conditions or injuries.
- **Avoid rounding the back:** Keep your back as straight as possible during the initial fold to protect your spine.
- **Breathing:** Pay attention to your breath and maintain continuous, natural breathing throughout the practice.
- **Maintain neutral pelvis:** Avoid tilting your pelvis too far forward or back, as this can lead to joint pain.
- Child's Pose (Balasana)



b. Balasana benefits.

Balasana, or Child's Pose, offers numerous physical and mental benefits, including stress relief, improved digestion, enhanced flexibility, and better sleep. It's a restorative yoga pose that calms the mind and body while gently stretching various areas.

Physical Benefits:

- **Stretches and Lengthens:** Balasana stretches the spine, hips, thighs, and ankles, improving flexibility and potentially relieving back pain.
- **Improves Posture:** By lengthening the spine, Balasana can help improve posture and reduce stiffness in the back.
- **Stimulates Digestion:** The gentle pressure on the abdomen can help stimulate digestion and relieve discomfort.

- **Relieves Menstrual Discomfort:** Balasana can help ease menstrual cramps and other related discomfort.
- **Enhances Breathing:** The pose opens the chest, allowing for deeper breathing and improved oxygen intake.
- **Opens Chest Muscles:** Balasana opens the chest and shoulders, which can help to relieve tension and improve breathing.
- **Increases Blood Circulation:** The pose promotes blood flow to the head and neck.

Mental Benefits:

- **Stress Relief and Relaxation:**

Balasana is a calming pose that helps relieve stress, anxiety, and tension.

- **Improved Sleep:**

Practicing Balasana before bed can promote relaxation and lead to better sleep.

- **Increased Mindfulness and Focus:**

Balasana encourages mindful breathing and body awareness, which can enhance mental clarity.

- **Grounding and Connection:**

Balasana provides a sense of grounding and connection to the earth.

Other Benefits:

- **Relieves gas and bloating:**

Balasana can be helpful in relieving gas and bloating, especially during pregnancy.

- **May improve cardiac health:**

Some studies suggest that regular practice of Balasana may help prevent cardiac diseases.

b. Balasana precautions.

Balasana (Child's Pose) should be approached with caution by individuals with certain conditions. It's generally advisable to avoid or modify the pose if you have knee injuries, severe lower back pain, or are pregnant (without modifications). People with high blood pressure, diarrhea, or who have recently undergone surgery should also consult a doctor before practicing Balasana.

Precautions in detail.

- **Knee Injuries:**

Balasana places some pressure on the knees, so those with knee pain or injuries should avoid or modify the pose to reduce strain.

- **Severe Lower Back Pain:**

If you have severe lower back pain, Balasana might exacerbate the discomfort. It's best to avoid or modify the pose.

- **Pregnancy:**

While generally considered safe, pregnant women should consult with a qualified yoga instructor or doctor before practicing Balasana, and modifications may be necessary.

- **High Blood Pressure:**

Balasana can increase blood pressure, so those with high blood pressure should avoid it or consult with their doctor.

- **Diarrhea:**

Balasana can put pressure on the abdominal area, which could worsen diarrhea.

- **Recent Surgery:**

Individuals who have recently undergone surgery should consult with their doctor before attempting Balasana.

- **Other Injuries:**

If you have injuries in other areas like the ankles, shoulders, or hips, be mindful of your alignment and avoid forcing the pose.

Modifications:

- **Pillows or Cushions:**

If you find it difficult or uncomfortable to rest your forehead on the floor, use a pillow or cushion for support.

- **Modified Knees:**

If you have knee pain, you can modify the pose by keeping your knees wider apart or placing a blanket or cushion under your knees.

- **Modified Back:**

If you have lower back pain, be mindful of your alignment and avoid rounding your back excessively.

By being mindful of these precautions and modifications, you can safely enjoy the many benefits of Balasana.

- **Eagle Pose (Garudasana)**



c. Eagle pose benefits.

- Improves balance and coordination
- Increases flexibility
- Strengthens muscles
- Enhances concentration
- Relieves stress
- Improves circulation
- Stimulates digestion.

b. Eagle pose precautions.

While Garudasana offers many benefits, it's important to practice it mindfully to avoid potential drawbacks. People with knee or ankle injuries should avoid this pose or modify it. It may also be challenging for those with tight shoulders or hips.

- Sarvangasana



a. Sarvangasana benefits.

Sarvangasana, also known as shoulder stand, offers numerous physical and mental benefits. It improves circulation, balances the thyroid and nervous system, and can relieve stress and insomnia. Additionally, it strengthens the back, spine, and shoulders, while also toning legs and calves.

Sarvangasana benefits in detail.

- Improved Circulation: Sarvangasana helps reverse blood flow in the legs and lower body, promoting better circulation throughout the body, including the brain. This can help relieve varicose veins and improve overall cardiovascular health.

- **Thyroid and Nervous System Balance:** The pose stimulates the thyroid gland, which regulates hormones and metabolism, and balances the nervous system.
- **Stress and Insomnia Relief:** Sarvangasana can calm the mind and help reduce stress and insomnia.
- **Strength and Flexibility:** It strengthens the back, shoulders, and neck, while also increasing flexibility in the spine.
- **Respiratory Benefits:** Sarvangasana can improve lung capacity and help with respiratory problems.
- **Digestive Health:** It aids in digestion by stimulating the abdominal organs.
- **Skin and Hair Health:** Improved blood flow to the head and face can enhance skin and hair health, according to Rishikul Yogshala.
- **Weight Management:** It can help with weight loss by burning fat in the abdominal area.
- **Hormonal Balance:** The pose stimulates the thyroid and parathyroid glands, helping to regulate hormones.
- **Reproductive Health:** Sarvangasana can be beneficial for both male and female reproductive health.
- **Relief from Varicose Veins:** The reversed blood flow can help reduce pressure on the legs and direct blood away from the veins, potentially relieving symptoms of varicose veins.

b. Sarvangasana precautions.

Sarvangasana (shoulder stand) is an inversion pose that can have several contraindications. It's generally not recommended for people with high blood pressure, heart problems, glaucoma, eye problems, neck or spine injuries, or pregnant women. It should also be avoided during menstruation.

Precautions and Contraindications in detail.

- **High Blood Pressure:**

Inversion poses like Sarvangasana can increase pressure on the heart, making them unsuitable for individuals with hypertension.

- **Heart Problems:**

Those with pre-existing heart conditions should avoid Sarvangasana due to the potential strain on the cardiovascular system.

- **Glaucoma or Eye Problems:**

Inversions can increase pressure in the eyes, potentially exacerbating glaucoma or other eye issues.

- **Neck or Spine Injuries:**

Sarvangasana puts pressure on the neck and upper spine, making it unsuitable for individuals with pre-existing injuries.

- **Pregnancy:**

The inversion and pressure involved in Sarvangasana can be risky for pregnant women.

- **Menstruation:**

Some yoga practitioners avoid Sarvangasana during menstruation due to potential discomfort or hormonal fluctuations.

- **Weak or Old Age:**

Those who are weak or elderly may need to modify the pose or avoid it entirely due to balance and flexibility issues.

- **Glaucoma:**

Individuals with glaucoma should avoid this pose as it can increase pressure in the eyes.

- **Retinal problems:**

Those with retinal problems should also be cautious, as the inversion can affect blood flow to the eyes.

- **Thyroid issues:**

Individuals with enlarged thyroid glands should consult with a doctor before practicing Sarvangasana.

- **Respiratory problems:**

Those with respiratory conditions like asthma should be careful as Sarvangasana can impact breathing.

- **Middle Ear Problems:**

Sarvangasana can put pressure on the middle ear, so individuals with ear problems should avoid it.

Recommendations:

- **Consult a Doctor or Yoga Instructor:**

It's always advisable to consult with a healthcare professional or qualified yoga instructor before practicing Sarvangasana, especially if you have any pre-existing conditions.

- **Warm-up Before:**

Always warm up your body and, especially, your neck and shoulders before attempting Sarvangasana.

- **Use Props:**

Consider using props like folded blankets or towels under your shoulders to support your neck and make the pose more comfortable.

- **Practice Slowly:**

If you are a beginner, practice Sarvangasana slowly and with proper guidance from a qualified instructor.

- **Listen to Your Body:**

If you experience any pain or discomfort, especially in the neck, shoulders, or spine, come out of the pose immediately.

- Extended Triangle Pose (Utthita Trikonasana)



- c. Utthita trikonasana benefits.

Utthita Trikonasana (Extended Triangle Pose) offers numerous benefits, including increased flexibility, strength, and balance. It stretches and strengthens the legs, hips, and spine, while also improving digestion, reducing stress, and alleviating back pain.

Benefits in detail.

- **Increased Flexibility:** Stretches hamstrings, groins, hips, calves, and spine.
- **Improved Strength:** Strengthens legs, knees, ankles, arms, and chest.
- **Enhanced Balance and Stability:** Challenges balance and improves overall coordination.
- **Better Digestion:** Stimulates abdominal organs, aiding in digestion.
- **Stress Relief:** Can help alleviate stress, anxiety, and back pain.
- **Back Pain Relief:** Particularly during pregnancy, as it stretches the spine and releases tension in the back muscles.
- **Other Benefits:** May help with symptoms of menopause, osteoporosis, and sciatica.

- b. Utthita trikonasana precautions.

Utthita Trikonasana (Extended Triangle Pose) precautions include avoiding deep twists and overhead arm lifts for pregnant individuals and those with high blood pressure. People with neck or back concerns should keep their gaze forward. Individuals with certain injuries

(like in the back, neck, hips, or shoulders) or balance deficits should also avoid the pose.

- c. **Utthita trikonasana contraindications.** Utthita Trikonasana (Extended Triangle Pose) is generally safe, but certain individuals should approach it with caution or avoid it altogether. Common contraindications include injuries to the back, neck, hips, shoulders, or balance issues. Pregnant women should also modify the pose.

Contraindications in detail.

- **Injuries:**

Avoid if you have a recent or chronic injury in your back, neck, hips, shoulders, or balance issues.

- **Medical Conditions:**

Migraines, headaches, diarrhea, low or high blood pressure, and pregnancy are contraindications.

- **Other Precautions:**

If you have a heart condition, practice against a wall and avoid raising your arms overhead. If you have high blood pressure, gaze downwards in the final pose.

- **Cervical Spine Pathologies:**

Individuals with neck issues should avoid turning their head upward.

- **Balance Deficits:**

If you have difficulty balancing, approach the pose with caution or modify it.

- e. **Precautions for Modifications:**

- **Pregnant Women:** Modify by widening your stance and avoiding deep twists.

- **High Blood Pressure:** Gaze downwards in the final pose and avoid raising hands overhead.
- **Heart Conditions:** Practice against a wall and keep the top arm on the hip.
- **Neck Problems:** Don't turn your head to look upward, keep both sides of the neck evenly long, and look straight ahead.
- Cat Pose (Marjaryasana)



shutterstock.com · 2083311658

- Cat pose benefits.

The cat pose, also known as Marjariasana, offers numerous physical and mental benefits. It improves spinal flexibility, strengthens back and core muscles, and can relieve stress. The pose also stimulates abdominal organs, improving digestion, and can enhance coordination and balance.

Benefits in detail.

d. Physical Benefits:

- **Improved Spinal Flexibility:**

The gentle movements of the cat pose help stretch and strengthen the muscles along the spine, increasing its flexibility and range of motion.

- **Stronger Back and Core:**

Engaging the core and back muscles during the pose builds strength and stability in these areas.

- **Abdominal Stimulation:**

The movements of the pose can massage the abdominal organs, aiding in digestion and potentially improving gut health.

- **Improved Posture:**

By strengthening the back and core, the cat pose can help correct rounded shoulders and improve overall posture.

- **Enhanced Coordination:**

The rhythmic and coordinated movements of the pose can enhance coordination and body awareness.

- **Stress Relief:**

The gentle movements and focused breathing can help calm the mind and reduce stress levels.

- **Warm-up for Yoga:**

The cat pose is often used as a warm-up before other yoga poses, preparing the body for more challenging movements.

- e. **Mental and Emotional Benefits:**

- **Increased Mental Clarity:**

The rhythmic flow and focused breathing can enhance mental clarity and focus.

- **Stress Relief and Relaxation:**

The pose promotes relaxation and can help release tension in the body, leading to a greater sense of calm.

- **Emotional Balance:**

By addressing physical tension, the cat pose can contribute to emotional balance and well-being.

Other Benefits:

- **Relieves Lower Back Pain:**

The pose can help stretch and release tension in the lower back, potentially alleviating back pain.

- **Increases Blood Circulation:**

The movements of the pose can increase blood circulation throughout the body.

- **Strengthens Wrists and Shoulders:**

The pose also strengthens the wrists and shoulders, preparing them for other poses like Downward Dog.

- f. **Cat pose precautions.**

The cat pose (Marjaryasana), while beneficial for spinal flexibility and relaxation, has precautions to consider, especially for individuals with certain conditions. It's crucial to avoid or modify the pose if you have recent abdominal surgery, severe disc herniation, carpal tunnel syndrome, migraines, or spinal injuries. Additionally, pregnant women in the first trimester should avoid it, and those in later trimesters should practice it slowly.

Precautions in detail.

- **Recent abdominal surgery:**

Strong spinal flexion, as in the cat pose, should be avoided after abdominal surgery.

- **Severe disc herniation:**

Rounding the spine in the cat pose can be problematic for those with disc herniations.

- **Carpal tunnel syndrome:**

If you have carpal tunnel syndrome, you can modify the pose by using fists or forearms instead of flat palms.

- **Migraines:**

Excessive neck motion can aggravate migraines, so be mindful of neck movements during the pose.

- **Spinal injuries:**

If you have any spinal injuries, including spondylitis, or have had spinal surgery, it's best to avoid or modify the pose.

- **Wrist, knee, neck, shoulder injuries:**

If you have any injuries in these areas, it's best to avoid the pose or modify it.

- **Inflammatory knee arthritis:**

This condition can make the cat pose uncomfortable or risky.

- **Pregnant women:**

Pregnant women in the first trimester should avoid the pose, and those in later trimesters should practice it slowly and carefully.

- **Chronic lower back pain, severe back pain:**

If you experience chronic back pain, it's best to avoid or modify the pose.

- **High blood pressure, migraine, vertigo, chest or abdominal discomfort:**

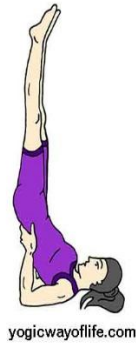
Those with these conditions should practice the pose gently or avoid it as needed.

- **Overdoing the pose:**

Overdoing the cat pose can strain the spine, causing discomfort or pain in the lower, middle, or upper back.

- Legs-up-the-wall Pose (Vparita Karani)

VIPAREET KARANI MUDRA



- Viparitkarani benefits.

Viparita Karani, or Legs-Up-the-Wall Pose, offers numerous benefits, including stress reduction, improved circulation, relief from tired legs, and potential relief from conditions like varicose veins and PMS symptoms. It also promotes relaxation, may improve sleep, and can enhance digestion.

Elaboration:

- **Stress Relief:**

Viparita Karani is a restorative pose that activates the relaxation response (parasympathetic nervous system), helping to reduce stress and calm the mind.

- **Improved Circulation:**

By inverting the body, it helps to bring blood back to the heart more efficiently, which can reduce swelling in the legs and improve circulation.

- **Tired Leg Relief:**

The pose helps to alleviate tired legs by promoting blood flow and reducing swelling.

- **Potential for Other Benefits:**

Some practitioners report relief from headaches, lower back pain, and even PMS symptoms. It may also help with digestive issues and improve lymphatic drainage.

- **Alignment and Posture:**

Proper alignment in this pose can contribute to improved flexibility and range of motion, particularly in the hamstrings, glutes, and spine.

- **Viparitkarani mudra precautions:**

It's important to be aware of contraindications, such as glaucoma, hypertension, or hernia, and to avoid the pose if you experience discomfort.

- **Corpse Pose (Savasana)**



- **Savasana benefits.**

Savasana, also known as the Corpse Pose, offers numerous benefits for both physical and mental well-being. It's a resting pose that helps calm the nervous system, reduce stress, improve sleep quality, and promote emotional stability.

- **Savasana precautions.**

Savasana, or Corpse Pose, is generally safe for most people, but some precautions should be considered. It's important to practice in a quiet, relaxing environment, and avoid moving your body during the pose as it can disrupt your focus. Individuals with back, neck, or knee issues may find support using a cushion or pillow beneficial. Pregnancy may require a modified version of the pose, such as side-lying Shavasana, and individuals with respiratory conditions should ensure their head is slightly elevated.

Specific Precautions:

- **Back, Neck, or Knee Problems:** Use props like a cushion or pillow to support your knees, neck, or lower back.
- **Pregnancy:** Avoid lying flat on your back for extended periods. Consider side-lying Shavasana or using props to create a gentle incline.

- **Respiratory Issues:** Ensure your head is slightly elevated to ease breathing and avoid compressing the chest.
- **Low Blood Pressure:** Be cautious when rising from the pose to avoid dizziness.
- **Sleep Disorders:** Maintain conscious awareness to avoid dozing off.
- **High Acidity:** Individuals with high acidity may find it uncomfortable to lie on their backs due to possible stomach acid irritation.
- **Distractions:** Practice in a quiet, dimly lit environment to minimize distractions.
- **Recent Spine/Neck/Back Injury or Surgery:** Consult with a healthcare professional before attempting Shavasana.
- **Recent or Chronic Injuries:** If you have recent or chronic injuries to the ankles, knees, or spine, it's best to avoid Shavasana.
- **Migraines:** Avoid Shavasana if you are experiencing a migraine.
- **Inability to Focus:** If your mind is easily distracted or unable to focus, it may be difficult to relax and benefit from Shavasana.
- **Recent or Chronic Injuries:** If you have recent or chronic injuries to the ankles, knees, or spine, avoid Shavasana.

121. Padmasana or lotus pose.



122. Benefits of padmasana.

- Improves concentration
- Stretches the knees and ankles
- Fights insomnia
- Strengthens the spine
- Eases childbirth
- Reduces menstrual complications
- Stimulates the abdominal organs
- Relieves anxiety and stress

123. How padmasana is performed?

From sitting cross-legged on the floor (Sukhasana), one foot is placed on top of the opposite thigh with its sole facing upward and heel close to the abdomen. The other foot is then placed on the opposite thigh as symmetrically as possible. The pose requires "very open hips".

124. Padmasana precautions.

Padmasana (Lotus Pose) is generally safe but has precautions. Avoid it if you have knee, ankle, or hip injuries; if you are pregnant; or if you have high blood pressure or recent abdominal surgery. It's important to listen to your body and stop if you experience pain, numbness, or tingling.

Precautions and Contraindications in detail.

- **Injuries:**

Avoid Padmasana if you have any injuries to your knees, ankles, hips, or groin.

- **Pregnancy:**

Pregnant women should avoid Padmasana as it can put pressure on the abdomen and pelvic area.

- **High Blood Pressure:**

If you have high blood pressure, avoid Padmasana as it can increase your blood pressure.

- **Sciatica:**

Individuals with sciatica (nerve pain radiating down the leg) should consult with a yoga teacher before attempting Padmasana.

- **Recent Abdominal Surgeries:**

People who have recently undergone abdominal surgeries should avoid Padmasana.

- **Other Considerations:**

If you experience sharp pain, numbness, or tingling during the pose, release it slowly and carefully.

- **Warm-up:**

Always warm up properly before attempting Padmasana.

- **Listen to your body:**

Never force yourself into the pose, and stop if you feel any pain.

Tips for Safe Practice:

- **Gradual Progression:**

Beginners may not be able to achieve full Padmasana immediately. Gradually work towards the pose by practicing half-lotus (Ardha Padmasana) first.

- **Use Modifications:**

If you cannot reach the full pose, use modifications like sitting with a cushion or blanket under your hips or adjusting the angle of your feet.

- **Seek Guidance:**

If you have any concerns or pre-existing conditions, consult with a qualified yoga instructor or healthcare professional.

125. What is baddhapadmasana or closed lotus pose?

Baddha Padmasana (Bound Lotus Pose) is an advanced challenging variation of the foundational Hatha Yoga pose, Lotus Pose. Herein, the hands are crossed behind to catch and hold the respective big toe placed on the opposite thigh. Hence the name Baddha Padmasana.



126. Benefits of baddhapadmasana.

It is beneficial for hands, shoulders, and the entire back and spine. Beneficial in constipation and strengthens the digestive system. Daily practice of the yoga pose aids in arthritis. It is very good to make your full body flexible.

127. Baddhapadmasana precautions.

Baddha Padmasana (Bound Lotus Pose) precautions include avoiding the pose if you have knee, ankle, or hip injuries, sciatica, or recent abdominal surgeries. Pregnant women should also avoid the pose, or practice it under expert guidance. Those with arthritis or low physical strength should also be cautious and use props for support.

Elaboration:

- **Knee and Ankle Injuries:**

The pose puts pressure on the knee and ankle joints, so it's best avoided if you have any injuries in those areas.

- **Sciatica:**

Sciatica, a nerve pain that radiates down the leg, can be aggravated by this pose.

- **Recent Abdominal Surgeries:**

This pose can put pressure on the abdominal area, so it's best to avoid it after surgery.

- **Pregnancy:**

The pose can put pressure on the abdomen, so pregnant women should avoid it or practice it under expert guidance.

- **Arthritis:**

Arthritis can make the pose painful, so it's best to avoid it or use props for support.

- **Low Physical Strength:**

If you have weak knees or back pain, use props like cushions or blankets for support. Gradually increase the duration as your strength improves.

- **Listen to Your Body:**

Pay attention to your body and avoid pushing yourself beyond your comfort level. If you feel pain, stop and adjust the pose or try a simpler variation.

128. What are sukhasana benefits?

Sukhasana yoga, or Easy Pose, enhances posture, flexibility, and relaxation. It calms the mind, relieves stress, and aids digestion. Regular practice promotes mindfulness, inner peace, and overall well-being, making it suitable for beginners and experienced practitioners alike.



129. Sukhasana precautions.

What precautions to take when performing Sukhasana? People with spinal and knee injuries must avoid performing this asana. If you have tight hips, practice some hip-opening exercises before performing Sukhasana. Additionally, avoid drooping by the shoulders when practicing this yoga pose.

130. What are the disadvantages of Sukhasana?

Physical strength and weak body: Students with arthritis in the knees, hips, and feet, especially senior citizens, should avoid sitting on the floor. Those with a slipped disc, spinal issues, weak digestion, minor backache, or knee pain can take support of a pillow but shouldn't stay for more than 5 mins in the pose

131. What is siddhasana (accomplished posture) benefits?

- Stimulates the flow of Prana in the body.
- Enhances focus, concentration, and a mindful thought process.
- It has a calming and relaxing effect on the entire nervous system.
- Activates chakra healing by stimulating Muladhara (Root) and the Ajna (Third Eye) Chakra.

132. Siddhasana precautions:

The Siddhasana pose is generally safe for most fitness levels. However, if you have any knee, hip or sciatica issues, you should avoid this exercise.



133. Siddhasana steps.

- Sit comfortably on the floor while keeping your legs close to each other.
- Gently fold your left leg and place your ankle close to the perineum.
- Place your right foot over the left making sure that your knees are touching the ground.
- Keep your spine straight and inhale and exhale deeply.

134. Vajrasana or thunder bolt pose benefits.

- Aids Digestion. The Vajrasana is well-known for improving digestion. ...
- Posture Correction.
- Alleviates Lower Back Pain.
- Improves Blood Flow.
- Relieves Rheumatic Pain.

- Keeps Sugar Levels and Hypertension in control.
- Strengthens Pelvic Floor.
- Calms the Nervous System.

135. Vajrasana precautions.

Be calm and composed while performing Vajrasana. You should not make haste to get into the posture or get out of it. You can still perform Vajrasana if you are pregnant, but ensure that you are keeping a little more distance in your knees. Carefully use your hands to maintain the balance.



shutterstock.com · 2132431379



136. What is kapalbhati exercise?

Kapalabhati is an important shatkarma, a purification in hatha yoga. The word kapalabhati is made up of two Sanskrit words: kapāla meaning "skull", and bhāti meaning "shining, illuminating". It is intended mainly for cleaning the sinuses but according to the Gheranda Samhita has magical curative effects.

KAPALBhati PRANAYAMA
SKULL SHINING BREATH



137. What are the benefits of kapalbhati exercise?

- Detoxification. It helps expel toxins from the body, thus purifying the internal system.
- Improves Respiratory Function. ...
- Aids Digestion. ...

- Boosts Metabolism. ...
- Enhances Circulation. ...
- Mental Clarity. ...
- Glowing Skin. ...
- Strengthens Abdominal Muscles.

138. Kapalbhati precautions.

Kapalbhati pranayama, while beneficial, has specific precautions to consider to ensure safe and effective practice. These include avoiding it during pregnancy and menstruation, and consulting a doctor before starting if you have certain medical conditions like heart disease, high blood pressure, hernia, slipped discs, or recent abdominal surgery. It's also best to practice on an empty stomach and gradually increase the intensity, starting with slow and controlled exhalations.

Detailed Precautions:

g. Medical Conditions:

- **Heart Disease:** Individuals with heart conditions should practice Kapalbhati with caution, potentially slowing down the exhalation rate.
- **High Blood Pressure:** Those with high blood pressure should start with a lower Kapalbhati rate and avoid increasing the rate abruptly.
- **Hernia:** Kapalbhati can put pressure on the abdomen, so it's best to avoid it if you have a hernia.
- **Slipped Disc:** Kapalbhati can stress the spine, so it's recommended to avoid it if you have a slipped disc.
- **Recent Abdominal Surgery:** Avoid Kapalbhati after recent abdominal surgery until cleared by your doctor.
- **Artificial Pacemaker/Stent:** Avoid if you have an artificial pacemaker or stent.
- **Epilepsy:** Avoid if you have epilepsy.
- **Respiratory Problems:** Be cautious if you have asthma, wheezing, or bronchitis.
- **Ulcers:** Kapalbhati may aggravate ulcers, so consult with your doctor and yoga teacher to ensure it's safe.

h. Pregnancy and Menstruation:

- **Pregnancy:** Avoid Kapalbhathi during pregnancy due to the intense abdominal contractions.
- **Menstruation:** It's advisable to avoid Kapalbhathi during menstrual periods.

i. **Other Precautions:**

- **Start Slow:** Beginners should start with slow and controlled exhalations and gradually increase the intensity.
- **Empty Stomach:** Practice Kapalbhathi on an empty stomach, either early in the morning or at least 3-4 hours after eating.
- **Consult Professionals:** It's recommended to learn Kapalbhathi from a qualified yoga instructor and consult with your doctor if you have any pre-existing conditions.
- **Gradual Progression:** Increase the number of rounds and intensity gradually as you become more comfortable with the practice.
- **Mindful Practice:** Pay attention to your body's signals and stop if you experience any discomfort or dizziness.
- **Limited Duration:** Keep Kapalbhathi sessions to a maximum of 20-25 minutes.

139. What is anulom-vilom pranayama?

What is Anulom Vilom Pranayama. Anulom in Sanskrit means 'in a natural order,' and Vilom means 'in the reverse order. ' Together, Anulom and Vilom mean breathe in and breathe out. The goal of this practice is to centre our focus on our breath, balance our thoughts, and energise our bodies.

140. How is anulom-vilom performed?

Place your thumb on your right nostril and your ring finger on your left nostril. Close your right nostril with your thumb and inhale through your left nostril, slowly and deeply, until your lungs are full. Focus on your breathing. Next, release your thumb and close your left nostril with your ring finger. (often it is called left-nostril breathing)

141. Anulom vilom pranayama benefits.

Anulom Vilom Pranayama, or alternate nostril breathing, offers numerous benefits for physical and mental well-being. It helps improve respiratory health, reduce stress, balance the nervous system, and enhance cognitive

function. Regular practice can also improve digestion, promote better sleep, and aid in weight management.

Here's a more detailed look at the benefits:

j. Physical Benefits:

- **Improved Respiratory Health:** Anulom Vilom strengthens lung capacity, improves oxygen exchange, and can help manage respiratory issues like asthma and allergies.
- **Enhanced Cardiovascular Health:** It can help regulate blood pressure and improve circulation, promoting a healthy heart.
- **Boosted Immune System:** Regular practice can help strengthen the body's immune response.
- **Improved Digestion:** It helps stimulate digestive organs and can alleviate issues like constipation and bloating.
- **Weight Management:** By boosting metabolism, it can support weight loss efforts.
- **Relief from Migraines:** Anulom Vilom can help reduce the frequency and intensity of headaches and migraines.
- **Detoxification:** Deep breathing helps eliminate toxins from the body and purify the blood.
- **Minimized Snoring:** It can help improve nasal passages and potentially reduce snoring.
- **Improved Sleep:** It helps induce sleep and promote restful sleep.

b. Mental Benefits:

- **Stress and Anxiety Reduction:** Anulom Vilom has a calming effect on the nervous system, reducing stress, anxiety, and even depression.
- **Improved Concentration and Focus:** It enhances mental clarity and concentration by balancing the brain's hemispheres.
- **Enhanced Cognitive Function:** By increasing oxygen supply to the brain, it can improve memory and overall cognitive performance.
- **Better Mood:** Regular practice can improve mood and overall sense of well-being.
- **Increased Patience and Control:** It promotes patience, focus, and control.
- **Overall Well-being:**
- **Balanced Energy Flow:**

- Anulom Vilom harmonizes the flow of energy (prana) through the body's channels, promoting overall balance and vitality.
- **Increased Awareness:**
- It enhances body awareness and connects you to your breath, fostering a sense of calm and presence.
- **Improved Emotional Well-being:**
- It helps manage emotions and promotes a sense of emotional balance.
- **Pain Management:**
- By reducing stress and improving circulation, it can help alleviate pain and discomfort.

142. Anulom-vilom pranayama precautions.

Anulom Vilom pranayama is a safe and beneficial breathing exercise, but it's important to be mindful of certain precautions, especially for beginners or those with specific conditions. These precautions include practicing in a well-ventilated area, avoiding it immediately after meals, and consulting with a healthcare professional if you have respiratory or heart problems.

General Precautions:

- **Start Slowly:** Begin with slow and gentle breathing and gradually increase the duration and retention (if applicable) as you become comfortable.
- **Practice on an Empty Stomach:** Avoid practicing immediately after eating, ideally with a gap of 4-5 hours after a meal.
- **Well-Ventilated Space:** Practice in a clean, well-ventilated space to ensure a fresh and pollution-free environment.
- **Avoid Overdoing it:** Don't force the breath or strain yourself during the practice.
- **Maintain a Comfortable Posture:** Choose a comfortable and stable posture for practicing.
- **Avoid Forceful Retention:** If you're a beginner, focus on the breathing and skip breath retention (Kumbhaka) initially.
- **Listen to Your Body:** If you feel uncomfortable or lightheaded, stop the practice immediately.
- **Consult with an Expert:** If you're new to Anulom Vilom or have any underlying health conditions, consult with a qualified yoga instructor or healthcare professional before practicing.

Precautions for Specific Conditions:

- **Respiratory Issues:**

Individuals with asthma, bronchitis, or other respiratory conditions should consult with their doctor before practicing Anulom Vilom, especially if they include breath retention.

- **High Blood Pressure:**

People with hypertension should practice Anulom Vilom without holding their breath initially.

- **Pregnancy:**

Pregnant women should consult with their doctor before practicing Anulom Vilom and should focus on alternating breathing without breath retention.

- **Congested Nose:**

Avoid practicing Anulom Vilom if you have a congested nose.

- **Back Pain or Arthritis:**

If you have difficulty sitting comfortably on the floor, you can practice Anulom Vilom while sitting in a chair.

- **Recent Injuries or Surgeries:**

Avoid practicing if you've recently had any head, nostril, or other related surgeries or injuries.

- **Sinus Problems:**

Consult with your doctor before practicing Anulom Vilom if you have sinus problems.

- **Face Surgery:**

Avoid practicing if you have had any face surgery.

143. What is narisodhana kriya?

Anulom-vilom pranayama when performed in a rapid manner with no breath retention it becomes the technique of nadishodhana kriya. It detoxifies our system. Energy awakens.

144. Dhanurasana or bow pose.



145. Benefits of bow pose.

Dhanurasana, or Bow Pose, involves lying on your stomach, bending your knees, and pulling your ankles while lifting your chest and legs. This pose enhances spinal flexibility, strengthens the back and core, improves digestion, and boosts energy levels.

146. Bow pose or Dhanurasana precautions.

Dhanurasana (Bow Pose) precautions include avoiding it during pregnancy, if you have recent back or neck injuries, or if you experience high or low blood pressure, or other medical conditions like hernia or ulcers. It's also crucial to warm up properly before attempting this pose to reduce the risk of strain.

147. Detailed Precautions:

- **Injuries:**

Avoid Dhanurasana if you have recent injuries to your back, neck, shoulders, or knees.

- **Pregnancy:**

This pose is not recommended during pregnancy due to the pressure it puts on the abdomen, especially during the second and third trimesters.

- **Medical Conditions:**

Be cautious with chronic pain, severe back pain, hernia, spondylitis, or any other condition affecting your ability to safely perform the pose.

- **Blood Pressure:**

Individuals with high or low blood pressure should consult a professional before attempting Dhanurasana.

- **Hernia or Ulcers:**

Avoid this pose if you have a hernia or stomach ulcers.

- **Abdominal Surgery:**

If you've recently had abdominal surgery, it's best to wait for recovery before attempting this pose.

- **Warm-up:**

Always warm up properly with stretching before practicing Dhanurasana to reduce the risk of injury.

- **Additional Considerations:**

Coordination and Alignment:

If you cannot coordinate your breath with your movements or align your spine, hips, and shoulders properly, you may need to learn the pose from a qualified instructor or use props for support.

- **Tightness:**

If you have tight hamstrings, you may need to modify the pose or use props to assist you.

- **Older Adults:**

This pose may not be suitable for older adults due to the risk of falls or fractures.

- **Experienced Instructor:**

If you are new to yoga or have any concerns, it's always best to practice under the guidance of an experienced instructor.

148. Ardhamatsyendrasana



149. Ardhamatsyendrasana benefits.

- Improves spinal flexibility
- Improves digestion
- Strengthens core muscles
- Stimulates detoxification
- Enhances blood circulation
- Relieves stress and anxiety
- Improves posture

150. How is ardhamatsyendrasana performed?

Bring your right foot close to your anus, against the inside of your left thigh. Bend your left leg by raising your knee. Place your left foot flat on the floor to the right of your right knee. Stretch your right hand backward and place your palm flat on the floor behind your back.

151. Ardhamatsyendrasana precautions.

Ardha Matsyendrasana, or Half Spinal Twist, should be avoided by pregnant women, individuals with spinal injuries or recent abdominal surgeries, and those with peptic ulcers or severe digestive issues. It's also important to be mindful

when practicing this pose, ensuring slow and controlled movements to avoid straining the neck or lower back, and to avoid curving the spine.

Individuals who should avoid Ardha Matsyendrasana:

- **Pregnant women:** The strong twist in the abdomen is not recommended.
- **Individuals with spinal injuries or recent surgeries:** This pose can put stress on the spine.
- **Those with peptic ulcers or severe digestive issues:** The twist can exacerbate these conditions.
- **Individuals with recent abdominal surgeries:** The twist can put pressure on the surgical area.

Further Precautions for practicing Ardha Matsyendrasana:

- **Slow and controlled movements:** Avoid rushing into the pose and be mindful of your body's limits.
- **Engage your core:** This helps to support the spine and prevent strain.
- **Relax your shoulders:** Avoid straining your shoulders during the twist.
- **Avoid curving the spine:** Keep the spine straight and elongated.
- **Twist evenly between upper and lower back:** Avoid focusing solely on the lower back twist.
- **Consult a healthcare professional:** If you have any concerns about your health or ability to practice this pose, consult a qualified yoga instructor or healthcare provider.

152. What is nada-yoga?

Nada Yoga = subtle sound vibration/ union through sound. The word 'nada' is derived from the Sanskrit root nad, meaning 'to flow' Nada Yoga is an ancient art of using sounds and tones to create inner transformations and create a greater sense of unity. It is first mentioned in Nada-Bindu (sound point) Upanishad.

153. What is meant by A-U-M or OM?

What Does Om Mean? Om or aum (pronounced ah-uu-mm) is a sacred sound considered by many ancient philosophical texts to be the sound of the universe, encompassing all

other sounds within it. In Sanskrit, om is called Pranava, which means to hum, and is considered an unlimited or eternal sound.

154. After a forward bending posture everyone should maintain a backward bending posture.

155. What is CPR?

CPR stands for cardiopulmonary resuscitation. It can help save a life during cardiac arrest, when the heart stops beating or beats too ineffectively to circulate blood to the brain and other vital organs.

156. What are those seven (7) steps in CPR?

- Call 911 or ask someone else to.
- Lay the person on their back and open their airway.
- Check for breathing. If they are not breathing, start CPR.
- Perform 30 chest compressions.
- Perform two rescue breaths.
- Repeat until an ambulance or **automated external defibrillator** (AED) arrives.

157. What are the four main parts in CPR?

The three basic parts of CPR are easily remembered as "CAB": C for compressions, A for airway, and B for breathing. C is for compressions. Chest compressions can help the flow of blood to the heart, brain, and other organs. CPR begins with 30 chest compressions, followed by two rescue breaths.

158. What are the three C's in CPR?

The three emergency action steps are often represented as the three C's: Check, Call, Care.

159. What is ABC in CPR?

Regarding the ABCs of CPR, A stands for airway, B is for breathing, and C is for circulation. The ABCs tell the order in which you should perform the CPR life-saving techniques, although some experts are advocates for a CAB sequence.

.....

(copyright preserved@2025dr mriganka sankar poddar)