

# ”Take a deep breath and try all over again.”

**Why Breathing Matters:**/উশাহ লোৱাটো কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ:

**Breathing exercises can make your muscles feel better, reduce stress, and make you feel relaxed.**

উশাহ-নিশাহৰ ব্যায়ামে আপোনাৰ পেশীভাল অনুভৱ কৰাব পাৰে, চাপ হ্ৰাস কৰিব পাৰে, আৰু আপোনাক শিথিল অনুভৱ কৰাব পাৰে।

## Exercise 1:

**Deep Breathing (2 sets of 5 times):**/গভীৰ উশাহ লোৱা (5 টা পুনৰাবৃত্তি/2 টা ছেট):

**Sit or stand comfortably.**

আৰামেৰে বহক বা থিয় হওক।

**Take a big breath in through your nose and let your belly get big like a balloon.**

আপোনাৰ নাকৰ মাজেৰে গভীৰভাৱে উশাহ লওঁক, আপোনাৰ পেট সম্প্ৰসাৰিত কৰক।

**Breathe out slowly through your mouth and feel your lungs getting empty.**

আপোনাৰ মুখৰ মাজেৰে লাহে লাহে উশাহ এৰি দিয়ক, আপোনাৰ হাঁওফাঁও সম্পূৰ্ণৰূপে খালী কৰি দিয়ক।

## Exercise 2:

**Stomach (abdominal) Breathing (2 sets of 5 times):**/পেটৰ উশাহ লোৱা (5 টা পুনৰাবৃত্তি/2 টা ছেট):

**Put one hand on your chest and the other on your belly.**

এখন হাত আপোনাৰ বুকুত আৰু আনখন হাত আপোনাৰ পেটত ৰাখক।

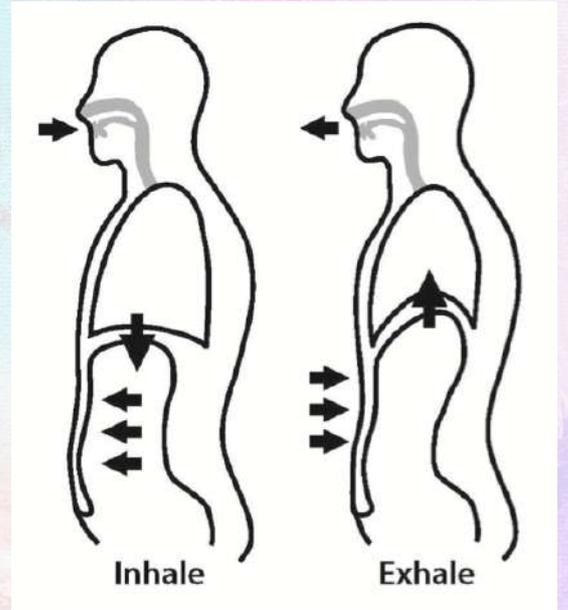
**Breathe in deep, so your belly goes up like a balloon while your chest stays still.**

গভীৰভাৱে উশাহ লওঁক, আপোনাৰ বুকু তুলনামূলকভাৱে স্থিৰ ৰাখি আপোনাৰ পেট ওপৰলৈ উঠিবলৈ দিয়ক।

**Breathe out slowly, and let your belly go down.**

লাহে লাহে উশাহ এৰি দিয়ক, যাৰ ফলত আপোনাৰ পেট সৰি পৰিব পাৰে।

এই ব্যায়ামে ডায়েফ্ৰাগমেটিক উশাহ-নিশাহত উদগনি দিয়ে, শিথিলতা বৃদ্ধি কৰে।



**Note: Repeat this cycle of deep breaths, focusing on the rhythm of your breath.**/গভীৰ উশাহৰ এই চক্ৰটো পুনৰাবৃত্তি কৰক, আপোনাৰ উশাহৰ ছন্দৰ ওপৰত গুৰুত্ব দি।

### Exercise 3:

**4-7-8 Breathing (2 sets of 5 times):** 4-7-8 উশাহ লোৱা (5 টা পুনৰাবৃত্তিৰ 2 টা ছেট):

**Breathe in through your nose for 4 counts (like saying "1, 2, 3, 4" in your head).**

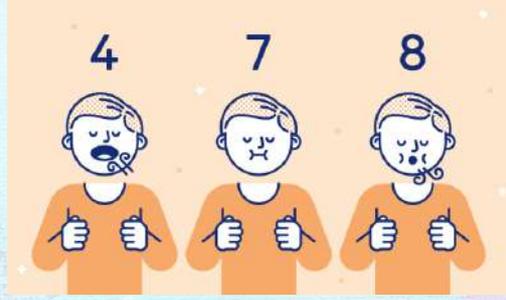
4 গণনাৰ বাবে আপোনাৰ নাকৰ মাজেৰে উশাহ লওঁক।

**Hold your breath for 7 counts (like "1, 2, 3, 4, 5, 6, 7").**

7 গণনাৰ বাবে আপোনাৰ উশাহ ধৰি ৰাখক।

**Breathe out slowly through your mouth for 8 counts (like "1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8").**

8 গণনাৰ বাবে আপোনাৰ মুখৰ মাজেৰে লাহে লাহে উশাহ এৰি দিয়ক।



**Note:** This technique calms down the nervous system and helps in relaxation./এই কৌশলে স্নায়ুতন্ত্ৰক শান্ত কৰে আৰু শিথিলতাত সহায় কৰে।

### Benefits: /লাভালাভসমূহ:

**Stress- Be Gone:** These exercises help you feel calm and reduce stress, like a big bear hug for your heart.

চাপ হ্রাস: উশাহ-নিশাহৰ ব্যায়ামে পেৰাচিমথেটিক স্নায়ুতন্ত্ৰ সক্ৰিয় কৰে, চাপ হ্রাস কৰে আৰু শিথিলতা বৃদ্ধি কৰে।

**Super Focus:** Breathing slowly helps you pay super close attention, like a ninja!

বৰ্ধিত মনোযোগ: গভীৰ, নিয়ন্ত্ৰিত উশাহ-নিশাহে মনোযোগ আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে, শিপিনীসকলক তেওঁলোকৰ শিল্পৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়াত সহায় কৰে।

**No More Hurts:** Being calm with these exercises can help you feel less sore and achy.

বিষ উপশম: উশাহ-নিশাহৰ ব্যায়ামৰ দ্বাৰা প্ৰেৰিত শিথিলতাই পেশীৰ চাপ হ্রাস কৰিব পাৰে আৰু বিষ হ্রাস কৰিব পাৰে।

**By doing these breathing exercises, you're taking care of your body and your feelings. You're like a weaving superhero - strong and calm!**

এই উশাহ-নিশাহৰ ব্যায়ামবোৰ কৰি, আপুনি আপোনাৰ শৰীৰ আৰু আপোনাৰ অনুভূতিৰ যত্ন লৈ আছে।

আপুনি এজন বিজয়ী চুপাৰহিৰো - শক্তিশালী আৰু শান্ত!

## HANDLOOM RESEARCH & DEVELOPMENT PROJECT IN THE NER(ASSAM)

Sponsored by the North Eastern Council, Ministry of  
Development of North Eastern region, Govt. of India

Deliverables under the research component  
"Counselling" of the weavers  
Implemented by Dept. of Textile & Fibre Engineering  
Indian Institute of Technology, Delhi

PI, Prof. Samrat Mukhopadhyay  
Project Exe., Mitali Das Talukdar  
Consultant, Mr. Dhiraj Thakuria