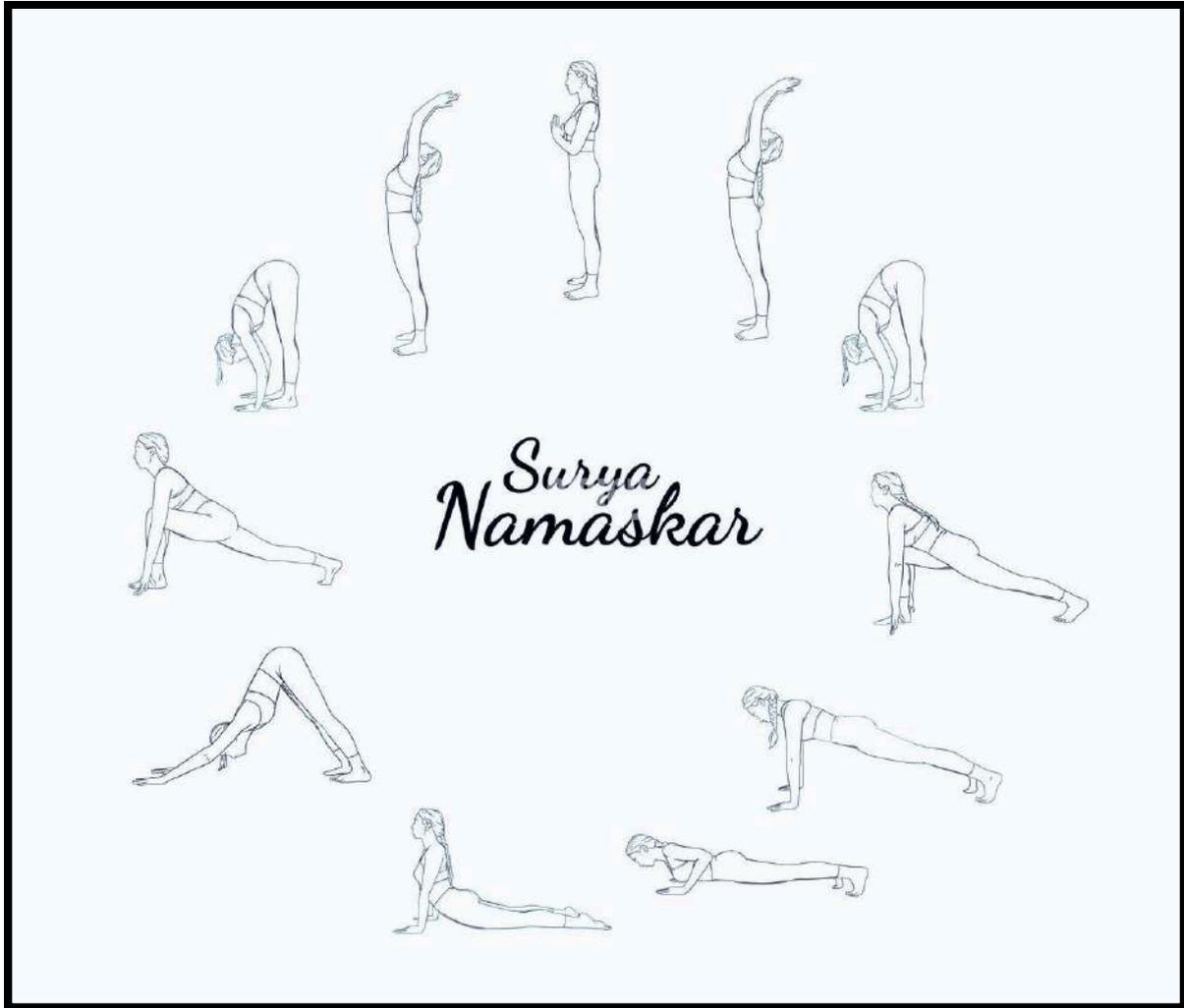


## Guided Surya Namaskar (Sun Salutation)

### নির্দেশিত সূর্য নমস্কাৰ

Surya Namaskar, also known as the Sun Salutation, is a sequence of 12 yoga poses that flow together to create a graceful and energizing routine. It's traditionally practiced at sunrise to greet the new day and awaken the body.

সূর্য নমস্কাৰ হৈছে ১২টা যোগাসনৰ ক্ৰম যিয়ে এক ৰূপৱতী আৰু শক্তিশালী ৰুটিনৰ সৃষ্টি কৰে। পৰম্পৰাগতভাৱে সূর্য উদয়ৰ সময়ত নতুন দিনক শুভেচ্ছা জনোৱা আৰু শৰীৰ জগাই তোলাৰ বাবে ইয়াৰ অভ্যাস কৰা হয়।



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

Project Exe., Mitali Das Talukdar

PI, Prof. Samrat Mukhopadhyay  
Consultant, Mr. Dhiraj Thakuria

Benefits: Practicing Surya Namaskar (Sun Salutation) offers numerous benefits for both physical and mental well-being. Here are some key advantages:

উপকাৰ: সূৰ্য্য নমস্কাৰ (সূৰ্য্য নমস্কাৰ) অভ্যাস কৰিলে শাৰীৰিক আৰু মানসিক উভয়ৰ সুস্থতাৰ বাবে অসংখ্য উপকাৰ পোৱা যায়। ইয়াত কিছুমান মূল সুবিধা দিয়া হ'ল:

### Physical Benefits/শাৰীৰিক লাভ

- Improves Flexibility: Stretches and lengthens muscles./  
নমনীয়তা উন্নত কৰে: পেশীবোৰ টানি দীঘল কৰে।
- Strengthens Muscles and Joints: Builds strength in core, arms, legs, and back./  
পেশী আৰু গাঁঠি শক্তিশালী কৰে: মূলক শক্তিশালী কৰা, হাত, ভৰি আৰু পিঠিত শক্তি গঢ়ি তোলে।
- Enhances Cardiovascular Health: Increases heart rate and endurance./  
হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য বৃদ্ধি কৰে: হৃদস্পন্দন আৰু সহনশীলতা বৃদ্ধি কৰে।
- Aids Weight Loss: Burns calories and boosts metabolism./  
ওজন হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰে: কেলৰি জ্বলায় আৰু বিপাকীয় ক্ৰিয়া বৃদ্ধি কৰে।
- Improves Digestion: Massages abdominal organs./  
পাচন শক্তি উন্নত কৰে: পেটৰ অংগসমূহ মালিচ কৰে।
- Boosts Circulation: Improves blood flow./  
ৰক্তসঞ্চালন বৃদ্ধি কৰে: তেজৰ সোঁত উন্নত কৰে।
- Enhances Balance and Coordination: Improves over time with practice./  
ভাৰসাম্য আৰু সমন্বয় বৃদ্ধি কৰে: অনুশীলনৰ লগে লগে সময়ৰ লগে লগে উন্নত হয়।
- Promotes Detoxification: Helps flush out toxins./  
বিষমুক্তকৰণক প্ৰসাৰিত কৰে: বিষাক্ত পদাৰ্থবোৰ উলিয়াই পেলোৱাত সহায় কৰে।
- Enhances Respiratory Function: Improves lung capacity and efficiency./  
শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ কাৰ্য্য বৃদ্ধি কৰে: হাওঁফাওঁৰ ক্ষমতা আৰু কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।

### Mental Benefits/মানসিক উপকাৰ

- Reduces Stress and Anxiety: Calms the mind./  
মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰে: মনক শান্ত কৰে।
- Improves Mental Clarity and Focus: Enhances concentration and cognitive function./  
মানসিক স্পষ্টতা আৰু মনোযোগ উন্নত কৰে: একাগ্ৰতা আৰু জ্ঞানমূলক কাৰ্য্য বৃদ্ধি কৰে।
- Improves Mood: Endorphins are released./  
মেজাজ উন্নত কৰে: এণ্ড'ৰ্ফিন নিৰ্গত হয়।
- Promotes Relaxation: Encourages inner peace./  
শিথিলতাক প্ৰসাৰিত কৰে: আভ্যন্তৰীণ শান্তিক উৎসাহিত কৰে।
- Enhances Self-Awareness: Increases concentration./  
আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি কৰে: একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে।

### Overall Well-being of body, mind and soul/ সামগ্ৰিকভাৱে শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ মংগল

- Balances hormones: Regulates endocrine functions./  
হৰম'নৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰে: অন্তঃস্ৰাৱী কাৰ্য্য নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।
- Enhances energy levels: Increases overall energy./  
শক্তিৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি কৰে: সামগ্ৰিক শক্তি বৃদ্ধি কৰে।
- Improves Sleep Quality: Promotes better sleep./  
টোপনিৰ মান উন্নত কৰে: ভাল টোপনি অহাত সহায় কৰে।
- Supports Immune Function: Strengthens the immune system./  
প্ৰতিৰোধ ক্ষমতাৰ কাৰ্য্য সমৰ্থন কৰে: ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা শক্তিশালী কৰে।
- Encourages Discipline and Routine: Fosters a healthy lifestyle./  
অনুশাসন আৰু ৰুটিনক উৎসাহিত কৰে: সুস্থ জীৱনশৈলীৰ পোষকতা কৰে।

## Preparation/প্ৰস্তুতি

Find a Quiet Space: Ensure you have enough space to move freely. Ideally, practice facing the rising sun./  
এটা নিস্তন্ধ স্থান বিচাৰি উলিয়াওক: নিশ্চিত কৰক যে আপোনাৰ হাতত মুক্তভাৱে চলাচল কৰিবলৈ যথেষ্ট ঠাই আছে। আদৰ্শগতভাৱে  
উদীয়মান সূৰ্য্যৰ ফালে মুখ কৰি অভ্যাস কৰক।

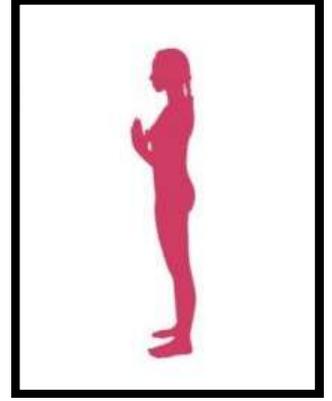
Wear Comfortable Clothing: Loose, comfortable clothing allows free movement./  
আৰামদায়ক কাপোৰ পিন্ধক: টিলা, আৰামদায়ক কাপোৰ পিন্ধিলে মুক্তভাৱে চলাচল কৰিব পৰা যায়।

Warm Up: Spend a few minutes warming up with gentle stretches./ৱাৰ্ম আপ: কেইমিনিটমান সময় উলিয়াই কিছু  
কোমল ষ্ট্ৰেচ কৰি ৱাৰ্ম আপ কৰক।

## Sequence/ক্ৰম

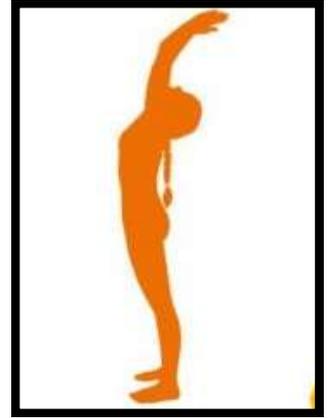
### Pranam asana (Prayer Pose)/ প্ৰাণামাসন (প্ৰাৰ্থনাৰ ভংগীমা)

- Stand at the front of your mat with feet together/  
ভৰি দুখন একেলগে ৰাখি মেটৰ সন্মুখত থিয় হওক।
- Bring your palms together in front of your chest in a prayer position./  
প্ৰাৰ্থনাৰ অৱস্থাত বুকুৰ সন্মুখত হাতৰ তলুৱা দুটা একেলগে আনিব।
- Close your eyes, take a few deep breaths, and set your intention for the practice./  
চকু দুটা মুদি কেইটামান দীঘলকৈ উশাহ লওক আৰু অনুশীলনৰ বাবে নিজৰ উদ্দেশ্য নিৰ্ধাৰণ কৰক।



### Hastauttanasana (Raised Arms Pose)/হস্তউত্তনাসন (উঠা বাহু ভংগীমা)

- Inhale deeply, lift your arms up and back./  
গভীৰভাৱে উশাহ লওক, বাহু দুটা ওপৰলৈ আৰু পিছলৈ তুলি লওক
- Keep your biceps close to your ears and stretch your whole body upward./  
বাইচেপছ কাণৰ ওচৰত ৰাখক আৰু গোটেই শৰীৰটো ওপৰলৈ টানিব লাগে।
- Engage your thighs and gently bend your back./  
উৰু দুটা লগাই পিঠিখন লাহে লাহে বেঁকা কৰক

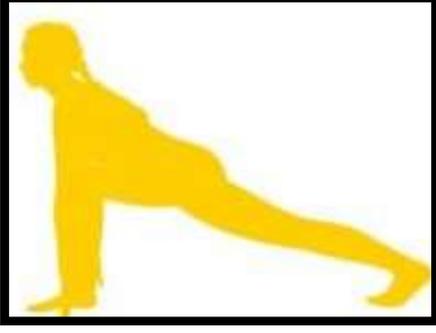


### Hasta Padasana (Hand to Foot Pose)/হস্ত পদাসনা (হাতৰ পৰা ভৰিলৈ ভংগীমা)

- Exhale and bend forward from the hips, keeping your spine straight./  
উশাহ এৰি নিতম্বৰ পৰা আগলৈ বেঁকা হওক, মেৰুদণ্ড পোন কৰি ৰাখক।
- Place your hands on the floor beside your feet, or as close as you can reach./  
হাত দুখন ভৰিৰ কাষত মজিয়াত ৰাখক, বা যিমান পাৰে ওচৰত ৰাখক।
- Try to keep your knees straight and bring your forehead towards your knees./  
আঁঠু দুটা পোন কৰি ৰাখি কপালখন আঁঠুৰ ফালে আনিবলৈ চেষ্টা কৰক।



## Ashwa Sanchalanasana (Equestrian Pose)/অশ্ব সঞ্চালনাসন (অশ্বাৰোহী ভংগীমা)



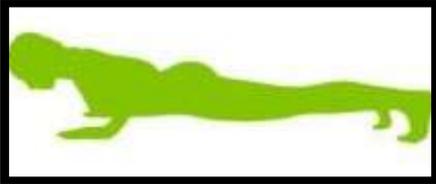
- Inhale and step your right leg back as far as possible./  
উশাহ লওক আৰু সোঁ ভৰিখন যিমান পাৰি পিছলৈ ঠেলি দিয়ক।
- Lower your right knee to the floor and look up./  
সোঁ আঁঠুটো মজিয়ালৈ নমাই ওপৰলৈ চাওক।
- Keep your left foot between your hands and ensure your left knee is aligned with your ankle./  
বাঁও ভৰিখন হাতৰ মাজত ৰাখক আৰু বাঁও আঁঠুটো ভৰিৰ গোৰোহাৰ সৈতে মিল থকাটো নিশ্চিত কৰক।

## Dandasana (Stick Pose)/দণ্ডাসন (ষ্টিক প'জ)



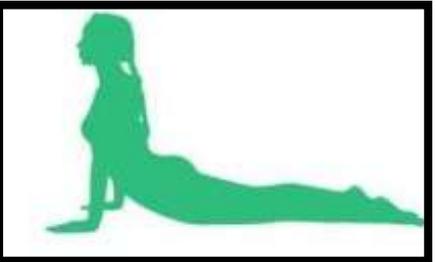
- Exhale and step your left leg back, coming into a plank position./  
উশাহ এৰি বাঁও ভৰিখন পিছলৈ ঠেলি দিয়ক, প্লেংকৰ অৱস্থালৈ আহি।
- Keep your body in a straight line from head to heels./  
মূৰৰ পৰা গোৰোহালৈকে শৰীৰটো সৰল ৰেখাত ৰাখক।
- Engage your core and hold your breath briefly./  
আপোনাৰ মূল পেশীবোৰ নিয়োজিত কৰক আৰু উশাহটো অলপ সময়ৰ বাবে ধৰি ৰাখক।

## Ashtanga Namaskara (Eight Limbed Pose)/অষ্টাংগ নমস্কাৰ (আঠ অংগযুক্ত ভংগীমা)



- Lower your knees, chest, and chin to the floor./  
আঁঠু, বুকু আৰু চিবুক মজিয়ালৈ নমাই দিয়ক।
- Keep your hips slightly off the ground and elbows close to your body./  
নিতম্ব দুটা মাটিৰ পৰা অলপ আঁতৰাই ৰাখিব লাগে আৰু কঁকাল দুটা শৰীৰৰ ওচৰত ৰাখিব লাগে।
- Touch the floor with your feet, knees, chest, hands, and chin./  
ভৰি, আঁঠু, বুকু, হাত, চিবুকেৰে মজিয়া স্পৰ্শ কৰক।

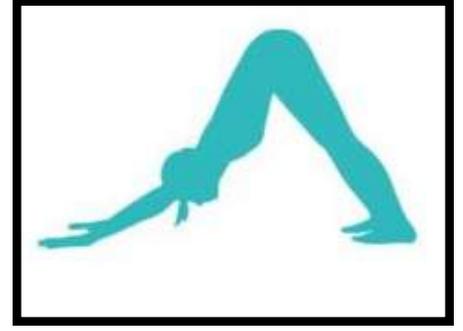
## Bhujangasana (Cobra Pose)/ভুজংগাসন (কোব্ৰা ভংগীমা)



- Inhale and slide forward, raising your chest up./  
উশাহ লওক আৰু বুকুখন ওপৰলৈ তুলি আগলৈ পিছলি যাওক।
- Keep your elbows slightly bent and close to your body./  
কঁকাল দুটা অলপ বেঁকা কৰি শৰীৰৰ ওচৰত ৰাখক।
- Look up and open your chest, keeping your shoulders away from your ears./  
ওপৰলৈ চাই কান্ধ দুটা কাণৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখি বুকুখন মেলিব।

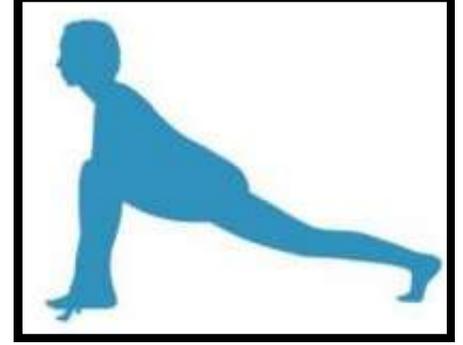
## Adho Mukha Svanasana (Downward Facing Dog Pose)/আধো মুখ স্বনাসন (তলমুখী কুকুৰৰ ভংগীমা)

- Exhale and lift your hips up and back, forming an inverted V./  
উশাহ এৰি নিতম্ব দুটা ওপৰলৈ আৰু পিছলৈ তুলি লওক, ওলোটো V গঠন কৰক।
- Keep your hands shoulder-width apart and feet hip-width apart./  
হাত দুখন কান্ধৰ বহল আৰু ভৰি নিতম্বৰ বহল দূৰত্বত ৰাখক।
- Try to press your heels towards the floor and lengthen your spine./  
গোৰোহা দুটা মজিয়াৰ ফালে হেঁচা মাৰি ধৰি মেৰুদণ্ড দীঘল কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক।



## Ashwa Sanchalanasana (Equestrian Pose)/অশ্ব সঞ্চালনাসন (অশ্বাৰোহী ভংগীমা)

- Inhale and step your right foot forward between your hands./  
উশাহ লৈ সোঁ ভৰিখন হাতৰ মাজত আঙুৰাই লৈ যাওক।
- Lower your left knee to the floor and look up./  
বাওঁ আঁঠুটো মজিয়ালৈ নমাই ওপৰলৈ চাওক।
- Ensure your right knee is aligned with your ankle./  
আপোনাৰ সোঁ আঁঠুটো আপোনাৰ গোৰোহাৰ সৈতে একাকাৰ হোৱাটো নিশ্চিত কৰক।



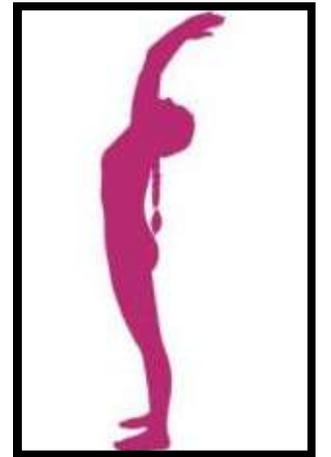
## Hasta Padasana (Hand to Foot Pose)/হস্ত পদাসনা (হাতৰ পৰা ভৰিলৈ ভংগীমা)

- Exhale and bring your left foot forward./  
উশাহ এৰি বাওঁ ভৰিখন আগলৈ আনিব।
- Bend forward from the hips, keeping your spine straight./  
নিতম্বৰ পৰা আগলৈ কুঁজৰাই মেৰুদণ্ড পোন কৰি ৰাখক।
- Try to place your hands on the floor beside your feet./  
ভৰিৰ কাষত মজিয়াত হাত থ'বলৈ চেষ্টা কৰক।



## Hasta Uttanasana (Raised Arms Pose)/হস্তোত্তনাসন (উচ্চ বাহু ভংগীমা)

- Inhale, lift your arms up and back./  
উশাহ লওক, বাহু দুটা ওপৰলৈ আৰু পিছলৈ তুলি লওক।
- Keep your biceps close to your ears and gently arch your back./  
আপোনাৰ বাইচেপছ কাণৰ ওচৰত ৰাখক আৰু পিঠিখন লাহে লাহে খোলা ৰাখক।
- Stretch your whole body upward./  
গোটেই শৰীৰটো ওপৰলৈ টানি লওক।



## Pranamasana (Prayer Pose)/প্ৰাণামাসন (প্ৰাৰ্থনাৰ ভংগীমা)

- Exhale, bring your palms together in front of your chest./  
উশাহ এৰিব, বুকুৰ সন্মুখত হাতৰ তলুৱা দুটা একেলগে আনিব।
- Stand upright, relax your body, and breathe normally./  
থিয় হৈ শৰীৰটো শিথিল কৰক আৰু স্বাভাৱিকভাৱে উশাহ লওক।

## Repeat/পুনৰাবৃত্তি

Repeat the sequence, this time stepping the left leg back first in Ashwa Sanchalanasana and stepping it forward first in the second round./

ক্রমটো পুনৰাবৃত্তি কৰক, এইবাৰ অশ্ব সঞ্চালনাসনত প্ৰথমে বাওঁ ভৰিখন পিছলৈ খোজ দি দ্বিতীয় ৰাউণ্ডত প্ৰথমে আগুৱাই লৈ যাওক।

Aim to complete at least 6-12 rounds for a balanced practice./

সুষম অনুশীলনৰ বাবে কমেও ৬-১২টা ৰাউণ্ড সম্পূৰ্ণ কৰাৰ লক্ষ্য ৰাখক।

## Conclusion/উপসংহাৰ

End your practice with a few minutes of savasana (Corpse Pose) to relax and absorb the benefits./  
কেইমিনিটমানৰ বাবে সাভাসন (Corpse Pose) কৰি আপোনাৰ অনুশীলনৰ অন্ত পেলাওক যাতে শিথিল হয় আৰু উপকাৰিতা শোষণ হয়।

Lie flat on your back, close your eyes, and breathe deeply, allowing your body to relax completely./  
পিঠিত চেপেটাকৈ শুই চকু দুটা বন্ধ কৰি গভীৰভাৱে উশাহ লওক, যাৰ ফলত আপোনাৰ শৰীৰটো সম্পূৰ্ণৰূপে শিথিল হ'ব পাৰে।

## Tips for Practice/ অনুশীলনৰ বাবে পৰামৰ্শ

Focus on your breath: Inhale on expansion movements and exhale on contraction movements./উশাহ-নিশাহৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ক: প্ৰসাৰণ গতিৰ ওপৰত উশাহ লওক আৰু সংকোচন গতিৰ ওপৰত উশাহ এৰি দিয়ক।

Move mindfully: Transition smoothly between poses, maintaining awareness of your body./মনযোগেৰে গতি কৰক: ভংগীমাৰ মাজত মসৃণভাৱে পৰিৱৰ্তন কৰক, আপোনাৰ শৰীৰৰ প্ৰতি সজাগতা বজাই ৰাখক।

Practice regularly. Consistent practice helps improve flexibility, strength, and mental clarity./নিয়মিতভাৱে অনুশীলন কৰক। সামঞ্জস্যপূৰ্ণ অনুশীলনে নমনীয়তা, শক্তি আৰু মানসিক স্পষ্টতা বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে।

**Enjoy your Surya Namaskar practice!**  
**উপভোগ কৰক আপোনাৰ সূৰ্য্য নমস্কাৰ অনুশীলন!**

Please visit “<https://www.youtube.com/@KalaKeDhage>” OR scan  
অনুগ্ৰহ কৰি চাওক “<https://www.youtube.com/@KalaKeDhage>” বা স্কেন কৰক

