

End-of-Day Relaxation Guide
কাৰ্যকলাপ 3: কামৰ পিছত শিথিলতা

Duration: Approximately 15-20 minutes
ম্যাদ: প্ৰায় 15-20 মিনিট

Objective: Some weavers might not be consistent with daily habits, hence dedication of 20 minutes before sleep could prove useful for physical relaxation, thus enhancing sleep and reducing strain.

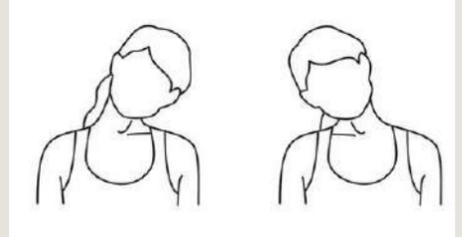
উদ্দেশ্য: কিছুমান শিপিনী দৈনন্দিন অভ্যাসৰ সৈতে সামঞ্জস্যপূৰ্ণ নহ'ব পাৰে; টোপনি যোৱাৰ আগতে 20 মিনিটৰ ব্যায়ামৰ প্ৰতি সমৰ্পণ শাৰীৰিক শিথিলতাৰ বাবে উপযোগী হ'ব পাৰে, এনেদৰে টোপনি বৃদ্ধি কৰে আৰু চাপ হ্ৰাস কৰে।

Begin with Mindfulness/1. মননশীলতাৰে আৰম্ভ কৰক

- Find a quiet and comfortable space to sit or lie down.
বহিবলৈ বা শুবলৈ এটা শান্ত আৰু আৰামদায়ক স্থান বিচাৰি উলিয়াওক
- Close your eyes and take a few deep, slow breaths.
আপোনাৰ চকু বন্ধ কৰক আৰু কেইটামান গভীৰ, লেহেম উশাহ লওক।
- Gradually shift your focus to your breath, observing each inhale and exhale without trying to change it.
লাহে লাহে আপোনাৰ মনোযোগ আপোনাৰ উশাহলৈ স্থানান্তৰ কৰক, প্ৰতিটো উশাহ লক্ষ্য কৰি আৰু ইয়াক সলনি কৰিবলৈ চেষ্টা নকৰাকৈ উশাহ এৰি দিয়ক।
- Engage in mindful breathing for a few minutes, letting go of the day's stressors.
কেইমিনিটমানৰ বাবে মনত ৰাখি উশাহ লোৱাত ব্যস্ত থাকিব, দিনটোৰ চাপ বোৰ এৰি দিব।

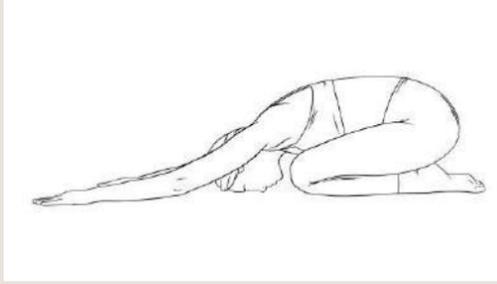
2. Seated Neck Stretches:/বহি থকা অৱস্থাত ডিঙিৰ প্ৰসাৰ:

- Sit up tall in a comfortable position.
আৰামদায়ক স্থিতিত ওখ কৈ বহক।
- Gently drop your right ear towards your right shoulder, feeling a stretch on the left side of your neck.
আপোনাৰ সোঁ কাণখন লাহেকৈ আপোনাৰ সোঁ কাঁকৰ ফালে পেলাই দিয়ক, আপোনাৰ ডিঙিৰ বাওঁফালে এটা প্ৰসাৰ অনুভৱ কৰক।
- Hold for 3-4 breaths.
3-4 টা উশাহ ধৰি ৰখা।
- Switch to the other side, dropping your left ear towards your left shoulder.
আনটো ফালে সলনি কৰক, আপোনাৰ বাওঁ কাণআপোনাৰ বাওঁ কাঁকৰ ফালে পেলাই দিয়ক।
- Repeat the stretch on both sides 2-3 times.
দুয়োফালে 2-3 বাৰ প্ৰসাৰিত হোৱাটো পুনৰাবৃত্তি কৰক।



3. Child's Pose (Balasana):/শিশুৰ ভংগীমা (বালআছানা):

- Come to a kneeling position on the floor.
মজিয়াত আঁঠু কাঢ়ি থকা অৱস্থালৈ আহক।
- Lower your hips back towards your heels and extend your arms forward.
আপোনাৰ কঁকালবোৰ আপোনাৰ গোৰোহাৰ ফালে ঘূৰাই দিয়ক আৰু আপোনাৰ বাহু আগলৈ সম্প্ৰসাৰিত কৰক।
- Rest your forehead on the mat or a cushion.
আপোনাৰ কপালখন মেট বা কুশ্বনত ৰাখা।
- Breathe deeply and allow your body to relax in this gentle stretch.
গভীৰভাৱে উশাহ লওক আৰু আপোনাৰ শৰীৰক এই মৃদু প্ৰসাৰত শিথিল হ'বলৈ দিয়ক।



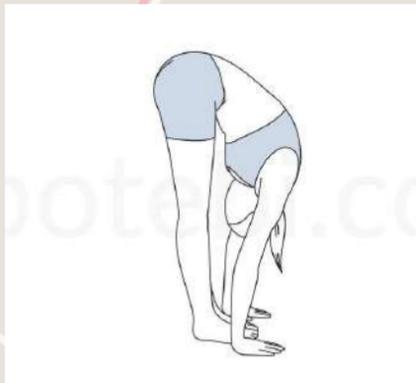
Cat-Cow Stretch (Marjaryasana-Bitilasana):/কেত কাৱ প্ৰসাৰ (মাৰ্জাৰিয়াসন-বিটীলাচানা):

- Come to a tabletop position on your hands and knees.
আপোনাৰ হাত আৰু আঁঠুৰ ওপৰত টেবুলটপ স্থিতিলৈ আহক।
- Inhale, arch your back, and lift your tailbone for the "cow" pose.
উশাহ লওক, আপোনাৰ পিঠি আৰ্ক কৰক, আৰু "গৰু" ভংগীৰ বাবে আপোনাৰ টেইলবোন দাঙক।
- Exhale, round your back, and tuck your chin for the "cat" pose.
উশাহ এৰি দিয়ক, আপোনাৰ পিঠিঘূৰাই দিয়ক, আৰু "মেকুৰী" ভংগীৰ বাবে আপোনাৰ খুঁতৰিটো সুমুৱাই দিয়ক।
- Flow between these poses for a few breaths, synchronizing movement with breath.
এই বোৰৰ মাজত প্ৰবাহ কেইটামান উশাহৰ বাবে, উশাহৰ সৈতে চলাচল সুসংগত কৰে।



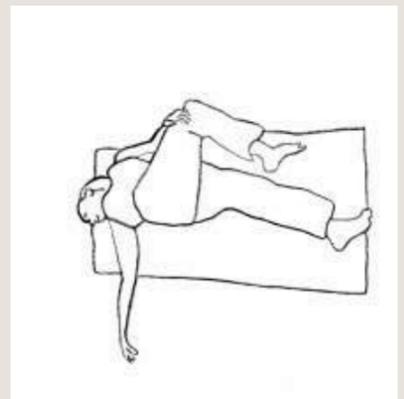
Forward Fold (Uttanasana):/ফৰৱাৰ্ড ফ'ল্ড (উত্তনাসন):

- Stand with your feet hip-width apart.
আপোনাৰ ভৰিৰ কঁকাল-প্ৰস্থ পৃথক কৰি থিয় হওক।
- Hinge forward at your hips, allowing your upper body to fold over your legs.
আপোনাৰ কঁকালত আগলৈ কজা কৰক, যাৰ ফলত আপোনাৰ শৰীৰৰ ওপৰভাগ আপোনাৰ ভৰিৰ ওপৰত ভাঁজ হ'ব পাৰে।
- Let your head and neck relax.
আপোনাৰ মূৰ আৰু ডিঙি শিথিল হ'বলৈ দিয়ক।
- Hold for a few breaths, feeling a gentle stretch in your hamstrings and back.
কেইটামান উশাহ ধৰি ৰাখক, আপোনাৰ হেমষ্টিঙ আৰু পিঠিত মৃদু প্ৰসাৰ অনুভৱ কৰক।



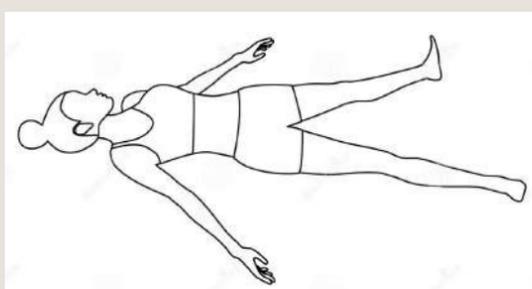
Spine Twist:/মেকদণ্ডৰ পাক

- Lie on your back with your arms extended to the sides.
আপোনাৰ বাহু কাষলৈ সম্প্ৰসাৰিত কৰি আপোনাৰ পিঠিত শুই থাকক।
- Bend your right knee and cross it over your left leg.
আপোনাৰ সোঁ আঁঠু বেঁকা কৰক আৰু ইয়াক আপোনাৰ বাওঁ ভৰিৰ ওপৰেৰে পাৰ কৰক।
- Gently lower your knees to the left, turning your head to the right.
আপোনাৰ আঁঠু বোৰ লাহেকৈ বাওঁফালে নমাই দিয়ক, আপোনাৰ মূৰটো সোঁফালে ঘূৰাই দিয়ক।
- Hold for 4-5 breaths, then switch sides.
4-5 টা উশাহ ৰখা, তাৰ পিছত কাষ সলনি কৰা।



Savasana (Corpse Pose):/সৱসন (শৱৰ ভংগীমা):

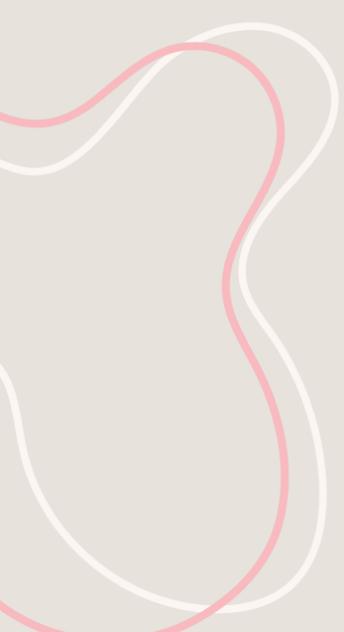
- Lie on your back with your arms by your sides and palms facing up.
আপোনাৰ বাহুকাষত ৰাখি আপোনাৰ পিঠিত শুই থাকক আৰু হাতৰ তলুৱা ওপৰলৈ মুখ কৰি ৰাখক।
- Close your eyes and allow your body to fully relax.
আপোনাৰ চকু বন্ধ কৰক আৰু আপোনাৰ শৰীৰক সম্পূৰ্ণ ভাৱে শিথিল হ'বলৈ দিয়ক।
- Focus on your breath and let go of any remaining tension.
আপোনাৰ উশাহত মনোযোগ দিয়ক আৰু যিকোনো বাকী থকা টেনচন এৰি দিয়ক।
- Stay in Savasana for 5-7 minutes, or longer if desired.
বিচাৰে 5-7 মিনিট বা অধিক সময় সৱসনাত থাকিব।





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 reasearch 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

