TORTURE AND TRAUMA INFORMED YOGA

Torture and Trauma Recovery Therapeutic Yoga Booklet for

Bhutanese Torture and Trauma Survivors and Martyrs Families

Contacts

Email: info@bhummatss.org OR bhummatss@gmail.com
Website: www.bhummatss.org OR www.martyrsofbhutan.org
Facebook: Bhutanese Martyrs Memorial and Torture Survivors Society

BHUMMATSS
Bhutanese Martyrs Memorial And Torture Survivors Society INC

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Background

Bhutanese Martyrs Memorial and Torture Survivors Society (BHUMMATSS) Inc in conjunction with Bhutanese martyrs families and torture survivors in South Australia, supported by Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STTARS) SA, have developed a holistic intervention program that focuses on trauma recovery and pain management. This includes trauma informed therapeutic yoga, mindfulness practices, psychoeducation, storytelling, Bhutanese Nepali folk music, dance, art & craft and social outings.

साउथ अष्ट्रेलियामा रहेका भूटानी शहिदका परिवार तथा यातना उत्तर्जीवीहरुको संयुक्त प्रयास एवं **Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STARRS) SA** को सहयोगमा **Bhutanese Martyrs Memorial and Torture Survivors Society (BHUMMATSS) INC** ले स्वस्थ्य सम्बन्धि समग्र मध्यश्थता प्रदान गर्ने उदेश्यले एक कार्यक्रमको विकास गरेको छ जुन मानसिक पीडा न्युनीकरण र दुखाइ व्यवस्थापनमा केन्द्रित रहेको छ । यस कार्यक्रममा मानसिक स्वस्थ्य सम्बन्धि उपचारात्मक योग, ध्यान तथा प्राणायम, मनोवैज्ञानिक शिक्षा, कथा सुन्ने र सुनाउने, भूटानी नेपाली लोक भाका गायन, नाचगान, चित्रकला, तथा सामाजिक हेलमेल र घुमफिर जस्ता क्रियाकलापहरु समावेश गरिएका छन् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Recommendations

I like to congratulate the Bhutanese Martyrs Memorial and Torture Survivors Society Inc (BHUMMATSS) for publishing this Therapeutic Yoga Booklet for the Bhutanese torture survivors and martyrs' families. The instructions in this booklet are written in a very simple language and easy to understand. The Yoga Asanas (practice) described in this booklet are very beneficial to the body and help improve many medical conditions including chronic pain, arthritis, high blood pressure, back and neck pain and stiffness if practiced regularly. The Asanas are also useful in many mental health conditions like depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder. I recommend the use of this booklet not just by the Bhutanese torture survivors and their families but all communities across the globe who have experienced torture and trauma in their lives.

Dr Naresh Parajuli

MBBS MIPH MM FRACGP

Medical Practitioner, Medical Writer and Blogger

Sydney, Australia

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

I would like to congratulate the Bhutanese Martyrs Memorial and Torture Survivors Society (BHUMMATSS) Inc for organising therapeutic Yoga program for the Bhutanese torture survivors and their families. It is an exemplary model program that could be implemented by all Bhutanese torture and trauma affected people in Diasporas. Practicing Yoga is evidence based method to improve the physical, mental and spiritual health and wellbeing of any people especially people who have gone through adverse life circumstances. Again, I wish the organisation well and congratulation for your successful program initiated from South Australia. Best Wishes.

Dr Chhabi Lall Timsina Sharma, MBBS, MD

Practicing Specialty: Psychiatry

United States of America (USA)

Important Message from BHUMMATSS

Your Health and wellbeing is important to us. Prior to practising the yoga movements provided in this booklet, it is important that you seek a consultation and health assessment from your medical doctor, health specialists and torture and trauma-informed yoga practitioner to understand if the following yoga poses and movements are appropriate for your current health. BHUMMATSS is not liable for any injuries occurred as a result of practising these movements.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Table of Contents

Body Rotation 1
Starting position 1
Practice 1
शरिर घुमाउने व्ययाम 1
शुरुको आसन 2
अभ्यास 2
Toe Bending 3
Starting position 3
Practice 3
गोडाका औँला चलाउने व्ययाम 4
शुरुको आसन 4
अभ्यास 4
Ankle Bending 5
Starting position 5
Practice 5
गोली गाँठो चलाउने व्ययाम 6
शुरुको आसन 6
अभ्यास 6
Knee Cap Tightening 7
Starting position 7
Practice 7

घुडाँका पाङ्ग्रा दह्रो बनाउने व्यायाम 8

शुरुको आसन 8

अभ्यास 8

Butterfly 9

Starting position 9

Practice 9

पुतली आसन 10

शुरुको आसन 10

अभ्यास 10

Hip Rotation 11

Starting position 11

Practice 11

कम्मर घुमाउने व्यायाम 12

शुरुको आसन 12

अभ्यास 12

Hand Clenching and Wrist Joint Rotation 13

Starting position 13

Practice 13

हात मुठ्ठि पार्ने र नाडी घुमाउने व्यायाम 14

शुरूको आसन 14

अभ्यास 14

Elbow Bending 15
Starting position 15
Practice 15
कुइना खुम्च्याउने व्ययाम 16
शुरूको आसन 16
अभ्यास 16
Shoulder Socket Rotation 17
Starting position 17
Benefits 17
काँधको जोड्ती घुमाउने व्ययाम 18
शुरूको आसन 18
फाइदाहरू 18
Neck Exercise 19
Starting Position 19
Stage 1 19
घाँटिको व्ययाम 20
शुरुको आसन 20
अभ्यास 20
पहिलो चरण) टाउको अगाडि-पछाडी लाने(........ 20
Stage 2 21
दोस्रो चरण) 22

Stage 3 23

तेस्रो चरण 24

Neck Rotation 25

Benefits 25

घाँटि घुमाउने व्ययाम 26

फाइदाहरू 26

Breath of Joy 27

Starting position 27

Practice 27

आनन्दको सास 28

शुरूको आसन 28

अभ्यास 28

Stretching & Breathing 29

Starting position 29

Practice 29

Stage 1 29

Stage 2 30

Stage 3 30

तन्किने र सास फेर्ने व्ययाम 31

शुरू गर्दा 31

अभ्यास 31

पहिलो चरण 31

दोस्रो चरण 32

तेस्रो चरण 32

Stretching & Breathing - contd........ 33

तन्किने र सास फेर्ने- व्ययाम निरन्तरता... 34

Tree Pose 35

वृक्ष आसन 36

Prone Asanas 37

Starting position: 37

Practice 37

प्रवण आसन 39

तयारी आसन :मकरासन) गोहि जस्तो घोप्टो परेर रहने आसन(39

अभ्यास 40

Bhujanga Asana- (Cobra position) 41

Starting position 41

Practice 42

Benefits of the Cobra Pose (Bhujangasana) 43

Contraindications to Cobra Pose (Bhujangasana) 43

भुजङ्ग आसन) गोमन सर्पको जस्तो आसन(........ 44

तयारी आसन 44

अभ्यास 45

भुजङ्ग आसनका फाइदाहरु 46

भुजङ्ग आसनका बेफाइदाहरु.. 46

Salabha Asana (Locust posture) 47

Starting Position 47

Practice 47

Benefits of the Locust Posture (Shalabasana) .. 49

सलभ आसन 50

तयारी आसन.. 50

सलभ आसनका फाइदाहरु 51

Folded Legs Lumbar Stretch.. 52

Starting position 52

Practice 53

घुँडा खुम्च्याउँदै ढाड तन्काउने व्ययाम.. 54

तयारी आसन.. 54

अभ्यास 55

Body Rotation

Starting position

- Start with the legs outstretched and the feet slightly apart.
- Now bring the legs across into cross leg position.

Practice

- As you INHALE, rotate your body to the right, backwards and EXHALE to the left and forward in a clockwise direction (five rounds).
- Repeat the same in the anticlockwise direction (five rounds).

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

शरिर घुमाउने व्ययाम

शुरुको आसन

- भुइमा बसेर गोडाहरु केही मात्रामा फैलाउँदै अगाडि तेर्स्याउनुहोस्
- अनि बिस्तारै पलेंटी आसनमा बस्नुहोस् ।

अभ्यास

- सास भित्र तान्दै आफ्नो शरिरलाई दायाँतिर घुमाउनुहोस् अनि शरिरलाई पछाडि लानुहोस् । यतिकैमा सास बाहिर छोड्दै शरिरलाई बायाँतिर घुमाउँदै अगाडि ल्याउनुहोस् । यस अभ्यासलाई पाँचचोटि दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- यस अभ्यासलाई पुनः विपरित दिशाबाट गर्नुहोस् र माथिकै जस्तो गरि पाँच चोटि दोहोऱ्याउनुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Toe Bending

Starting position

- Start with the legs outstretched and the feet slightly apart.
- Place the palms slightly behind the buttock, fingers pointing backwards.
- Slightly lean backwards taking support of the straight arms
- Keep the spine straight.

Practice

- Become aware of the toes.
- Move the toes of the feet slowly forward and backward.
- INHALE – move the toes backward and EXHALE –move the toes forward.
- Hold each position for few seconds.
- Repeat ten times (This practice can be done while sitting on a chair
.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

गोडाका औँला चलाउने व्ययाम

शुरुको आसन

- भुइमा बसेर गोडाहरु केही मात्रामा फैलाउँदै अघि तेर्स्याउनुहोस् ।
- औँलालाई पछाडि फर्काउँदै हत्केलालाई हल्कासँगले चाकमा राख्नुहोस् ।
- सिधा पाखुरा को सहायता लिँदै शरिरलाई थोरै पछाडि ढल्काउनुहोस् ।
- आफ्नो ढाडलाई सिधा राख्नुहोस् ।

अभ्यास

- खुट्टका औँलाहरुला ध्यान लगाउनुहोस् ।
- औँलाहरु बिस्तारै अगाडि पछाडि गरि चलाउनुहोस् ।
- सास भित्र तान्दा औँलाहरु पछाडि अनि सास बाहिर फ्याँक्दा औँलाहरु अगाडि चलाउनुहोस् । हरेक पल्ट औँला यसरी चलाउँदा सोही अवस्थामा औँलालाई केहि सेकेण्ड रोकेर राख्नुहोस् ।
- यस अभ्यासलाई दश पल्ट दोहोर्‍याउनुहोस्(यो अभ्यास कुर्शीमा बसेर गरे पनि हुन्छ) ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Ankle Bending

Starting position

- Start with the legs outstretched and feet slightly apart.
- Place the palms slightly behind the buttocks, fingers pointing backwards.
- Slightly lean backwards taking support of the straight arms.
- Keep the spine straight.

Practice

- Become aware of the feet.
- Move both feet freely forward and backward, bending them from ankle joints.
- Try to stretch the feet forward to touch the floor, and then draw them back towards the knees.
- INHALE as the feet moves backward and EXHALE as they move forward.
- Hold each position for few seconds.
- Repeat ten times.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

गोली गाँठो चलाउने व्ययाम

शुरुको आसन

- भुइमा बसेर गोडाहरु केही मात्रामा फैलाउँदै अगाडि तेर्साउनुहोस्
- औँलालाई पछाडि फर्काउँदै हत्केलालाई हल्कासँगले चाकमा राख्नुहोस् ।
- सिधा पाखुरा को सहायता लिँदै शरिरलाई थोरै पछाडि ढल्काउनुहोस् ।
- आफ्नो ढाडलाई सिधा राख्नुहोस् ।

अभ्यास

- आफनो पूर्ण ध्यान खुट्टामा लगाउनुहोस् ।
- दुवै गोली गाँठाको भागलाई बिस्तारै अगाडि पछाडि गरि चलाउनुहोस् ।
- दुवै खुट्टालाई भुइ छुन सक्ने गरि तन्काउने प्रयास गर्नुहोस् र फेरी घुँडातिर तान्नुहोस् ।
- खुट्टालाई पछाडि लाँदा सास भित्र तान्नुहोस् भने अगाडि ल्याउँदा सासलाई बाहिर फाल्नुहोस् ।
- हरेक पल्ट खुट्टा यसरी चलाउँदा सोहि अवस्थामा केहि सेकेण्ड रोकेर राख्नुहोस् ।
- यस अभ्यासलाई दश पल्ट दोहोऱ्याउनुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Knee Cap Tightening

Starting position

- Start with the legs outstretched.
- Now bring the legs together and become aware of the knees.

Practice

- Slowly pull the kneecaps upwards as you INHALE and gently release them as you EXHALE.
- Repeat the movements twenty times with deep breathing and total.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

घुडाँका पाङ्ग्रा दह्रो बनाउने व्ययाम

शुरुको आसन

- खुट्टा अघि तेर्स्याउँदै यो आसनलाई शुरु गर्नुहोस् ।
- दुवै खुट्टालाई सँगै जोड्दै आफ्नो पूर्ण ध्यान घुँडामा लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

- बिस्तारै सास भित्र तान्दै घुँडाका पाङ्ग्रालाई उँभो तान्नुहोस् र सास बाहिर फाल्दै पाङ्ग्रालाई खुकुलो पार्नुहोस् ।
- यस अभ्यासलाई लामो सास फेर्दै २० पटक दोहोर्‍याउनुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Butterfly

Starting position

- Bend the knees and bring the soles of the feet together.
- Then pull them as close to the body as possible.
- Completely relax the inner thigh muscles.
- Clasp the feet with both hands.

Practice

- Now gently move the knees up and down.
- Repeat for 30-50 the up and down movements.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

पुतली आसन

शुरुको आसन

- घुँडा खुम्च्याउँदै दुवै पैतालालाई जोड्नुहोस् ।
- त्यसपछि जोडिराखेका पैतालालाई आफुतिर जति सक्दो नजिकै तान्नुहोस् ।
- तिघ्राका भित्री भागका मांशपेशिलाई पूर्णरुपले खुकुलो पारेर छोड्नुहोस् ।
- जोडिराखेका पैतालालाई दुवै हातले मज्जाले समात्नुहोस् ।

अभ्यास

- अब दुवै घुँडालाई हलुकासँगले तल–माथि चलाउनुहोस् ।
- एवंप्रकारले यस अभ्यासलाई ३० देखि ५० पटकसम्म दोहोर्‍याउनुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Hip Rotation

Starting position

- Spread the leg for about one to two feet apart.
- Place the palms on your waist, fingers pointing forwards.
- Keep the knees straight.

Practice

- Start rotating your hip forming a full imaginary circle around your body.
- Rotate the hip clockwise and anticlockwise 10 times each way.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

कम्मर घुमाउने व्ययाम

शुरुको आसन

- शरिरलाई सिधा राखेर उभिनुहोस् अनि खुट्टालाई एक–दुई फिटको दुरीमा फैलाउनुहोस् ।
- हत्केलालाई कम्मरमा राखेर औँलालाई अगाडितिर फर्काउनुहोस् ।
- घुँडालाई सिधा बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

- कम्मरलाई काल्पनिक गोलाकारमा शरिरको वरिपरि घुमाउनुहोस् ।
- यस अभ्यासलाई दश पल्ट दायाँतिर गरिसकेपछि दश पल्ट बायाँतिर पनि दोहोऱ्याउनुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Hand Clenching and Wrist Joint Rotation

Starting position

- Stretch forward both the hands to your shoulder level. Keep the elbow straight and erect.

Practice

- Stretch the fingers as wide apart as possible. Tense them. Now close the fingers to make tight fists with the thumbs inside. Again, open the hands and stretch the fingers (repeat for 10 times).
- Again form a clenched fist of your hands, placing the thumb inside. Now rotate the clenched fist clockwise and then anti clockwise. (Practice 10 times).

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

हात मुठ्ठि पार्ने र नाडी घुमाउने व्ययाम

शुरूको आसन

- दुवै हात आफ्नो काँधको हाराहारीमा आफु अघि फिँझाउनुहोस् । कुइनालाई सिधा राख्नु होस् ।

अभ्यास

- हातका औंलाहरू जति सक्दो दह्रो पार्नुहोस् । त्यस पछि बुडी औंला भित्र हुने गरि मुठ्ठि पार्नुहोस् । मुठ्ठि खोल्नुहोस्, औलाहरू फिझाउनुहोस् । १० चोटि दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- पुनः बुडी औंला भित्र पारी मुठ्ठि पार्नुहोस् । मुठ्ठि परेको हातको नाडीमा दाहिने देखि देब्रे पटि अनि देब्रे बाट दाहिने पटि घुमाउनु होस् । १० चोटि दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- हात र कुइनालाई सिधा अनि नहल्लाई राख्नुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Elbow Bending

Starting position

- Stretch the arms in front of the body at shoulder level.

Practice

- Bend the arms at the elbows and touch the fingers to the shoulders.
- Straighten the arms again.
- This is one round, repeat for 10 rounds.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

कुइना खुम्च्याउने व्ययाम

शुरूको आसन

- हातहरू आफ्नो काँधको हाराहारीमा पुऱ्याएर आफु अघि फिजाउनुहोस् ।

अभ्यास

- कुइनाहरूलाई खुम्च्याइ हातका औंलाहरूले काँधलाई छुनुहोस् ।
- हातहरू फेरि आफु अघि फैलाउनुहोस् ।
- यो व्ययामलाई १० चोटी दोहोऱ्याउनुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Shoulder Socket Rotation

Starting position

- Place the fingers of the left hand on the left shoulder and the fingers of the right hand on the right shoulder.
- Bring both the elbows in front of the chest, if possible touching each other.
- Now fully rotate both elbows at the same time in large circles.
- Practice slowly 10 times clockwise and 10 times anticlockwise.

Benefits

- Beneficial for arthritis of the related joints.
- Helpful in cervical spondylosis and frozen shoulder.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

काँधको जोड्ती घुमाउने व्ययाम

शुरूको आसन

- देब्रे हातका औंलाहरूले देब्रे काँध छुनुहोस्, दाहिने हातका औंलाहरूले दाहिने काँध छुनुहोस् ।
- दुवै कुइनाहरू आफ्नो छाती अघि लगि कुइनाहरु होस् ।
- अब दुवै कुइनाहरू भित्र देखि बाहिर र बाहिर देखि भित्र घुमाउनुहोस् ।
- यो व्ययामलाई १० चोटि भित्र र १० चोटि बाहिर दोहोर्‍याउनुहोस् ।

फाइदाहरू

- यसले हाडजोर्नि सम्बन्धि रोगमा फाइदा पुर्‍याउँछ ।
- घाँटिको हड्डी दुख्ने रोग भएकाहरूलाई र काँधको अररोपनलाई खुलाउन साहयता गर्छ ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Neck Exercise

Starting Position - Standing or Sitting

Stage 1 (Forward/Backward Movement)

- Inhale deeply and while you exhale slowly move the head forward and try to touch the chin to the chest.
- Then inhale and move the head as far back as comfortable.
- (Observe the stretch of the muscles in front and back of the neck and the loosening of the spine in the neck).
- Inhale on the backward movement and exhale on the forward movement.
- This is one round and repeat for 10 rounds.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

घाँटिको व्ययाम

शुरुको आसन

- उभिने वा बस्ने

अभ्यास

पहिलो चरण (टाउको अगाडि-पछाडी लाने)

- लामो सास लिनुहोस् । बिस्तारै सास बाहिर छोड्दै टाउको अगाडी झुकाउदै चिउँडोले छाती छुने कोशिस गर्नुहोस् ।
- त्यसरी नै सास भित्र लिँदै टाउकोलाई बिस्तारै लानुहोस् ।
- यो व्ययाम गर्दा घाँटिका अगाडी र पछाडीको मांशपेशीहरू तन्किएको र गर्दनका हाडहरू खुकुलो भएको महशुस गर्नुहोस् ।
- पछाडी टाउको लाँदा सास भित्र लिनुहोस्, अगाडी टाउको ल्याउँदा सास बाहिर फ्याँक्नुहोस् ।
- यो व्ययामलाई १० चोटि दोहोऱ्याउनुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Stage 2 (Bend to the right and the left)

- Inhale and while exhaling, bend the head to the right (right ear close to right shoulder without turning the head or lifting the shoulder). Inhale and bring the head back to the normal position.
- Then exhale and bend it to the left side (bringing ear close to the left shoulder). Bring the head to the centre.
- This is one round and repeat for 10 rounds.
- Inhale on the upward movement and exhale on the downward movement.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

दोस्रो चरण (टाउको दायाँ–बायाँ लाने)

- लामो सास लिनुहोस् । बिस्तारै सास बाहिर छोड्दै टाउको दाहिने पटि (दाहिने कानले दाहिने काँध छुवाँउदै) झुकाउनुहोस् । सास भित्र लिँदै बिस्तारै टाउकोलाई सिधा पार्नुहोस् ।
- त्यस पछि सास बाहिर छोड्दै टाउको देब्रे पटि (देब्रे कानले देब्रे काँध छुवाँउदै) झुकाउनुहोस् । सास भित्र लिँदै र बिस्तारै टाउकोलाई सिधा पार्नुहोस् ।
- यो व्ययामलाई १० चोटि दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- टाउको उभो लाँदा सास भित्र लानु होस् र टाउको उधो लाँदा सास बाहिर फ्याँक्नुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Stage 3 (Turning the head to right and left)

- Keep the head upright and eyes closed.

- Inhale (centre position) and while you exhale gently, turn the head to the right (chin is in line with the shoulder) and inhale bringing the head to the centre.
- As you exhale, turn the head to the left and inhale bringing it to the centre.
- This is one round and repeat for 10 rounds.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

तेस्रो चरण (टाउको दायाँ–बायाँ फर्काउने)

- टाउको सिधा राख्दै आँखा चिम्लिनुहोस् ।
- लामो सास लिनुहोस् । बिस्तारै सास बाहिर छोड्दै टाउको दाहिने पटि फर्काउनुहोस् (आफ्नो चिउँडो कुमको उचाइमा होस्) अनि सास भित्र लिँदै टाउको सिधा पार्नुहोस् ।
- सास बाहिर छोड्दै टाउको देब्रे पटि फर्काउनुहोस् अनि सास भित्र लिदै फेरि टाउको सिधा पार्नुहोस् ।
- यो व्ययाम १० चोटि सम्म दोहोऱ्याउनुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Neck Rotation

- Relax the head forward trying to touch the chin to the chest
- Slowly rotate the head in as large circle as possible, keeping the chin tucked in.
- Practice 10 rounds clockwise and 10 rounds anticlockwise with breathing
- Note: Move only as far as comfortable and do not strain.
- Keep the shoulders relaxed and feel the release of tension in the neck and shoulder muscles.
- Contra indication
  Cervical spondylosis cases to avoid during acute pain.

Benefits

- These movements release tension and heaviness and stiffness in the head, neck and shoulder region.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

घाँटि घुमाउने व्ययाम

- टाउकोलाई हलुका पार्दै आफु अघि झुकाउनुहोस् ताकि चिँउडोले छाती छोवोस् ।
- चिँउडो छातीमै छुवाईराखी बिस्तारै एकातिरबाट (दाहिने पटिबाट) अर्को तिर (देब्रे पटि) टाउकोलाई फराकिलो सँग घुमाउनुहोस् ।
- यो व्ययामलाई १० चोटि एकातिर र १० चोटि अर्कातिर सास फेर्दै दोहोर्‍याउनुहोस् ।
- याद राख्नुहोस्: आफुलाई असर नपारी सजिलो लाग्ने गरि टाउको घुमाउनुहोला । आफ्नो काँधलाइ खुकुलो राख्दै आफ्नो घाँटि र काँधका मांशपेशीहरू हलुका भएको महसूस गर्नुहोस् ।
- गर्दन वा मेरुदण्डका समस्या भएकाहरूले दुखेको बेला यो व्ययाम नगर्नुहोला ।

फाइदाहरू

- यसरी टाउको घुमाउँदा टाउको, घाँटि अनि काँधमा भएको तनाव, अररोपन र गहरूङ्गोपन हट्ने गर्दछ ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Breath of Joy

Starting position

- Stand Upright.

Practice

- Stretch out your arms in front in level with your shoulders and bring your palms together.
- Inhale - spread your arms sideways.
- Exhale - bring your arms forward and hugging yourself.
- Repeat for five times making your arm movement continuous and breath.
- Relax and stand at ease.
- Feel the changes in the breath and the body especially arms shoulders and back of the neck.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

आनन्दको सास

शुरूको आसन

- सिधा उभिनुहोस् ।

अभ्यास

- आफ्ना दुवै हातहरू कुमको उचाईमा सिधा अघि तन्काएर आफ्नो हत्केलाहरू जोड्नुहोस् ।
- सास भित्र लिँदै आफ्ना दुई हातहरू १८० डिग्रीमा बाहिर फिजाउनुहोस् ।
- सास बाहिर छोड्दै फिँजाइएका हातहरू भित्र ल्याउनुहोस्, अनि आँफैलाई अङ्गालो हाल्नुहोस् ।
- यी दुई हातहरू फिजाउने, भित्र ल्याउने र साथ-साथै सास भित्र तान्ने, बाहिर फ्याक्ने व्ययाम ५ चोटि दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- केहि बेर आराम गरि सजिलो सँग उभिनुहोस् ।
- यो व्ययाम गरिसके पछि सास र शरिर, विशेष गरि हातहरू र गर्दनमा आएको परिवर्तनलाई महशुस गर्नुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Stretching & Breathing

Starting position

- Stand erect with feet together.
- Gently bring your hands together in front of chest.
- Interlock the fingers and place the palms on the chest.
- Collapse and relax your shoulders.

Practice

Stage 1

- INHALE and stretch the arms to the front at the level of shoulder, fingers interlocked, twist the hands so that palms face outwards.
- Now while EXHALING bring the palms back on to the chest.
- Repeat it for five times.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Stage 2

- Repeat the same movement stretching the arms above the forehead at an angle of 135.
- Repeat five times.

Stage 3

- Repeat the same movement stretching the arms above the head vertically at an angle of 180.

Note: Collapse the shoulder at the beginning and end of each cycle. Maintain awareness of the breathing. Exhalation should be longer than inhalation. If required, it can be practiced sitting on a chair too.

- Repeat five times.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

तन्किने र सास फेर्ने व्ययाम

शुरू गर्दा

- आफ्ना खुट्टाहरू सिधा जोड्दै उभिनुहोस् ।
- दुवै हातका औंलाहरू बाँध्नुहोस् अनि आफ्नो छातीमा राख्नुहोस् ।
- दुवै कुमहरू खुकुलो पारी हल्का राख्नुहोस् ।

अभ्यास

पहिलो चरण

- सास भित्र लिँदै औंलाहरू बाँधिएकै अवस्थामा दुवै हातहरू आफ्नो कुमको उचाईमा राखी हत्केला बाहिर पटि पार्दै हातहरू छातीदेखि अगाडिपटि तन्काउनु होस् ।
- सास बाहिर छोड्दै तन्काएका हातहरू आफ्नो छातीमा बिस्तारै ल्याउनुहोस् ।
- यो दुई हातहरू तन्काउने, भित्र ल्याउने र साथ-साथै सास भित्र तान्ने र बाहिर छोड्ने व्ययाम ५ चोटि दोहोऱ्याउनुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

दोस्रो चरण

- माथिकै व्ययामलाई दोहोर्‍याउनुहोस् तर यसपटक भने आफ्नो हातलाई निधारभन्दा माथी १३५ डिग्रीमा तन्काउनुहोस् ।

- यो व्ययामलाई पाँचचोटि दोहोर्‍याउनुहोस् ।

तेस्रो चरण

- माथिकै व्ययामलाई दोहोर्‍याउनुहोस् तर यसपटक भने आफ्नो हातलाई शिरभन्दा सिधा माथी १८० डिग्रीमा तन्काउनुहोस् ।

- यो व्ययामलाई ५ चोटि दोर्याउनुहोस् ।

याद गर्नुहोस्: यो व्ययाम गर्दा शुरू र अन्तको बखतमा दुवै कुमहरू खुकुलो पार्नुहोस् र श्वास-प्रश्वास गतिलाई ध्यानमा राख्नुहोस् । सास भित्र तान्दा भन्दा बाहिर छोड्दा बढी समय लिनुहोला । यो व्ययाम कुर्सीमा बसेर गर्दा पनि हुन्छ ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Stretching & Breathing - contd...

- While inhaling, slowly raise the right arm sideways palm facing downwards.
- At 90 degree, turn your palm upwards and raise it above the head until the biceps touch the ear (palm facing left).
- Exhale and bend slowly on the left side.
- Slide the left palm down as far as possible along the left leg (maintain and breath normally).
- Inhale and return to the vertical position and slowly exhale and bring the hand down to starting position.
- Repeat on the left side by bending towards the right.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

तन्किने र सास फेर्ने – व्यायाम निरन्तरता...

- सास भित्र लिँदै आफ्नो दायाँ हात विस्तारै दायाँ छेउतिरबाट उठाउनुहोस् । यसरी हात माथी लैजाँदा तपाईको हत्केला घोप्टो परेको हुनुपर्नेछ । हात कुमको हाराहारीसम्म पुऱ्याउनुहोस् ।
- कुमको हाराहारीसम्म पुगेपछि हत्केलालाई उत्तानो पार्दै सिधा शिर माथि पुऱ्याउनुहोस् ता कि यतिखेर तपाईको पाखुराले कान छोएको होस् ।
- सास बाहिर छोड्दै शरिरलाई विस्तारै बायाँतर्फ ढल्काउनुहोस् ।
- बायाँ हात र हत्केला जति सकिन्छ बायाँ खुट्टामा घर्षण गर्दै तल-तल लानुहोस् । साधारण श्वास-प्रश्वासलाई कायम राख्नुहोस् ।
- फेरि सास भित्र लिँदै विस्तारै सिधा हुनुहोस् अनि सास छोड्दै दायाँ हातलाई विस्तारै तल झार्दै शुरुको अवस्थामा ल्याउनुहोस् ।
- अब यहि प्रक्रिया दायाँ हातको लागि पनि दोहोऱ्याउनुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Tree Pose

- Bring your feet together and stand erect with arms hanging freely.
- Bring the right foot and place it against the inner side of the left thigh (Just above the knee level).
- Focus your vision at a point in front of you.
- Now stretch the arms above the head to Namaskara Mudra
- Maintain normal slow breathing.
- Gently return to the starting position.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

वृक्ष आसन

- दुवै खुट्टाहरु जोड्दै सिधा उभिनुहोस् र आफ्ना हातहरुलाई हल्का छोडिदिनुहोस् ।
- दायाँ खुट्टालाई उठाउँदै बायाँ तिघ्राको भित्रपटि थमाउनुहोस् ।
- आफ्नो अगाडि देखिने कुनै चिजमा एकटकले ध्यान केन्द्रित गर्नुहोला ।
- दुवै हातलाई शिर माथि पुऱ्याउनुहोस् र नमस्कार मुद्रामा रहनुहोस् ।
- श्वास-प्रश्वासको साधारण गतिलाई कायम राख्नुहोस् ।
- विस्तारै शुरुको मुद्रामा फर्कनुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Prone Asanas

Starting position:

- Relax in Makarasana (crocodile posture)
- Lie down on the abdomen with the legs wide apart heels touching the ground and facing each other.

Practice

- Bend both the hands and place the right palm on the left shoulder and the left palm on the right shoulder.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

- Now allow the head to relax on to the folded arms so that neck is supported at the point where two arms cross.
- Lie down and relax in this position for some time.
- This is effective for people suffering from slipped disc, low back pain or any other spinal disorder as it encourages vertebral column to resume its normal shape and releases compression of the spinal nerves.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

प्रवण आसन

तयारी आसनः मकरासन (गोहि जस्तो घोप्टो परेर रहने आसन)

- खुट्टा फैलाएर र घोप्टो परेर भुइँमा पल्टनुहोस् । यसो गर्दा दुवै कुर्कुच्चाले भुइँलाई छोएको हुनुपर्नेछ । अब तपाईं प्रवणासनको निम्ति तयार हुनुभयो ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

अभ्यास

- दुवै हातहरु बाँधे झैं जस्तो गरि दायाँ हात बायाँ कुममा, र बायाँ हात दायाँ कुममा राख्नुहोस् ।
- अब घाँटिको अघिल्लो भाग बाँधिएका हातमाथि अढेस लगाउनुहोस् र टाउकोलाई आरामले थमाउनुहोस् ।
- यहि मुद्रामा केहि क्षण आरामसाथ रहनुहोला ।
- यो आसन ढाडको हड्डि खुस्केका, मेरोदण्डको तल्लो भागमा दुखाई भएका र अन्य ढाड सम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिहरुका लागि प्रभावकारी हुने गर्दछ । यसले बाङ्गिएको टिङ्गिएको मेरुदण्डलाई सिधा राख्न मदत गर्दछ ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Bhujanga Asana- (Cobra position)

Starting position

- Lie down on the abdomen with legs together toes pointing outward and the soles of the feet facing up
- With chin touching the ground, Stretch the hands straight above the head, biceps touching the ears and palms resting on the ground.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Practice

- Keep your legs close together, with your feet and heels lightly touching each other.
- Place your hands (palms downwards) under your shoulders, keeping your elbows parallel and close to your torso.
- Taking a deep breath in, slowly lift your head, chest and abdomen while keeping your navel on the floor. Keep the hands bent at elbows; least pressure to be exerted on the hands.
- Keep breathing with awareness, as you curve your spine vertebra by vertebra.
- Ensure that your feet are still close together. Keep smiling and breathing. Smiling Cobras!
- Don't overdo the stretch or overstrain yourself.
- While breathing out, gently bring your abdomen, chest and head back to the floor. Relax in Makarashana.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Benefits of the Cobra Pose (Bhujangasana)

- Opens up the shoulders and neck.
- Tones abdomen.
- Strengthens the entire back and shoulders.
- Improves flexibility of the upper and middle back.
- Expands the chest.
- Improves blood circulation.
- Reduces fatigue and stress.
- Useful for people with respiratory disorders such as asthma (Do not practice this yoga pose during an acute asthma attack).

Contraindications to Cobra Pose (Bhujangasana)

- Avoid practicing Bhujangasana if you are pregnant, have fractured ribs or wrists, or recently underwent abdominal surgeries, such as for hernia.
- Also avoid doing Bhujangasana if you suffer from Carpel Tunnel Syndrome.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

भुजङ्ग आसन (गोमन सर्पको जस्तो आसन)

तयारी आसन

- घोप्टो परेर भुइँमा पल्टनुहोस् । खुट्टा जोडिएका, औँलाहरु बाहिर फर्केका र पैतालाहरु उँभो परेका होउन् ।
- चिउँडोले भुइँमा छोएको होओस् ।
- दुवै हातहरु आफ्नो शिरतिर तन्काउँदै सिधा बनाउनुहोस्, पाखुराले कान छोउन् । विस्तारै हातहरु पछाडि ल्याउनुहोस् र हत्केलाहरु भुइँमा टेकाउनुहोस् । अब तपाई भुजङ्गासनको निम्ति तयार हुनुभयो ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

अभ्यास

- पाउ र पैतालाहरु एक–आपसमा थोरै छोएका हुन् खुट्टाहरु भने जोडिएकै अवस्थामा राख्नुहोस् ।
- हातका हत्केलाहरु काँधको मुनि भुईँमा टेकाउनुहोस्, दुवै कुइना पछाडि जाउन् र शरिरसँग सिधा होउन् ।
- लामो सास लिँदै टाउको, छाती र पेटको माथिल्लो भाग विस्तारै उठाउनुहोस् । नाइटोतिरको भाग भुइँमै रहोस् । हात कुइनोमै खुम्चिरहेको होस् ता कि तपाईंका हातमा थोरै वजन परोस् ।
- जसो–जसो ढाड पछि अनि अघि लानुहुन्छ, उसै गरि श्वास–प्रश्वासको क्रमलाई ध्यान दिनुहोला ।
- खुट्टाहरु जोडाएरै राख्नुहोला । हँसिलो मुद्रामा श्वास–प्रश्वास कायम राख्नुहोला । तपाई प्रशन्न कोब्रा जस्तै बन्नुभएको छ ।
- आफ्नो शरिरले थाम्न सक्ने भन्दा धेरै शरिरलाई नतन्काउनुहोला ।
- श्वास बाहिर छोड्दै पेट, छाती र टाउकोलाई विस्तारै पछाडी ल्याउनुहोला र भुईँमा राख्नुहोला ।

यति गरिसकेपछि मकर आसनमा आराम गर्नुहोला

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

भुजङ्ग आसनका फाइदाहरु

- यसले काँध र घाँटिलाई खुकुलो राख्दछ ।
- पेटका मांशपेशिलाई बलियो बनाउँछ ।
- शरिरको पछाडिको भाग र काँधलाई मजबुत बनाउँछ ।
- शरिरको पछाडिको माथिल्लो र मध्य भागलाई नरम र हलुका राख्न मदत गर्दछ ।
- छाती ठूलो पारिदिने (फुल्याइदिने) गर्दछ ।
- रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याउँछ ।
- थकाई र तनाव कम गरिदिन्छ ।
- दम तथा श्वास-प्रश्वास सम्बन्धि अन्य रोगहरु भएका व्यक्तिहरुका लागि यो आसन लाभदायी हुन्छ (दम बढेको वा सास फेर्न गाह्रो भएको बेला यो आसन नगर्नुहोला)

भुजङ्ग आसनका बेफाइदाहरु

- गर्भावस्था, करङ वा हात भाँचिएको अवस्था भए यो आसन नगर्नुहोला । यदि हालै पेट सम्बन्धि – जस्तै हर्नियाको शल्यक्रिया गरिएको छ भने पनि यो आसन नगर्नुहोला ।
- हातको नशाको रोग (कार्पेल टनल सिन्ड्रोम) भएका व्यक्तिहरुले पनि यो आसन नगर्नुहोला ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Salabha Asana (Locust posture)

Starting Position

- Keep your legs close together, with your feet and heels lightly touching each other, make a loose fist with the thumb tucked in and place it under the inner thighs.

Practice

- While breathing in, raise the right leg up. Keep the leg straight and do not twist the hip.
- Hold and keep breathing (Take 3-5 deep breaths and smile). While breathing out, bring the right leg down.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

- While breathing in, raise the left leg up. Take 3-5 deep breaths. While breathing out, bring the right leg down.
- While breathing in, and with some momentum, lift both legs up, as high as possible, keeping the knees straight. Hold, take 3-5 deep breaths and while breathing out, bring the legs down.
- This posture can be performed lying on your back and tommy on the floor too. Follow the same procedure of breathing in and breathing out while raising up, holding and lowering down your legs.
- At the end, you may take the arms out from underneath, and rest in Makarasana.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Benefits of the Locust Posture (Shalabasana)

- Increases flexibility and strength of the entire back.
- Strengthens shoulders and arms.
- Tones the nerves and muscles especially in the neck and shoulders.
- Massages and tones abdominal organs, and improves digestion.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

सलभ आसन

तयारी आसन

- खुट्टाहरु अगाडी तेर्स्याएर भुइँमा बस्नुहोस् । दुवै पैतालाहरुले एक-अर्कोलाई छोएका हुन् । बुढी औँला भित्र पारी हातलाई हल्का मुठ्ठी पार्नुहोस् र दुवै फिलाको मुनि राख्नुहोस् ।

- सास भित्र लिँदै दायाँ खुट्टालाई माथि उठाउनुहोस् । खुट्टा तनक्क भएको होस् र कम्मर र ढाडलाई सिधा राख्नुहोस्, यतिबेला तीन देखि पाँचचोटि सास फेर्नुहोस् । सास बाहिर छोड्दै खुट्टा फेरि तल झार्नुहोस्
- यो व्ययाम बायाँ खुट्टाको लागि पनि गर्नुहोस् । बायाँ खुट्टाको व्ययाम सकिएपछि अघिकै जस्तै कम्मर र ढाडलाई सिधा राख्दै र सास भित्र लिँदै दुवै खुट्टालाई जति सकिन्छ माथि उठाउनुहोस् । खुट्टाहरु माथि भएको बेला तीन देखि पाँचचोटि सास फेर्नुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

- सास बाहिर छोड्दै दुवै खुट्टा पुनः तल झार्नुहोस्. ।
- यो आसन तपाईले भुइँमा उत्तानो परेर वा घोप्टो सुतेर पनि गर्नसक्नुहुनेछ । यस व्ययाममा स्वास-प्रश्वासको क्रमलाई पहिलेजस्तै कायम गर्नुहोला र खुट्टाहरुलाई उसैगरि माथि उठाउने, थाम्ने र तल झार्ने गर्नुहोला । अन्तमा फिला मुनिबाट हातहरु पाखा निकालि मकर आसनमा आराम गर्नुहोला ।

सलभ आसनका फाइदाहरु

- शरिरको पछाडीको भागलाई हल्का तर बलियो बनाउँछ ।
- काँध र पाखुरालाई बलियो बनाउँछ ।
- काँध र घाँटीका नशाहरुलाई बलियो पार्दछ ।
- पेटभित्रका अङ्गहरुलाई आराम दिने र बलियो पार्ने लगायत पाचन शक्तिमा सुधार ल्याउने गर्छ ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Folded Legs Lumbar Stretch

Starting position

- Lie down on your back with the legs together and hands spread sideways at shoulder level.
- With palms facing the floor, both legs are folded at the knees and the heels are placed on the floor as close as possible to the buttocks.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

Practice

- While exhaling, lower both the knees together to the right towards the floor as far as comfortable, turn the head to the left (maintain for five long deep breaths if possible).
- Then, while inhaling, raise the knees up and bring the head to the centre.
- While exhaling, lower both the knees together to the left towards the floor as far as comfortable, turn the head to the right (maintain for five long deep breaths if possible). While inhaling, bring the knees and the head back to the starting position.

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

घुँडा खुम्च्याउँदै ढाड तन्काउने व्ययाम

तयारी आसन

- उत्तानो परेर भुइमा पल्टनुहोस्, खुट्टाहरु एक–आपसमा जोडिएका हुन् र हातहारु पर–पर फैलाउनुहोस् ।
- हत्केलाहरु भुइँतिर फर्केको हुनुपर्नेछ ।
- घुँडा जतिसक्दो धेरै खुम्च्याएर कुर्कुच्चालाई भरसक चाकको नजिकतिर तान्नुहोस् र भुइँमा टेकाएर राख्नुहोस् । अब तपाई यो आसनको लागि तयार हुनुभयो ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

अभ्यास

- सास बाहिर छोड्दै खुम्चिएका दुवै घुँडाहरुलाई दायाँतर्फ पल्टाउनुहोस्, जति सकिन्छ त्यति तल सुताउनुहोस्, साथै आफ्नो टाउकोलाई बायाँतर्फ पल्टाउनुहोस् । सक्नुभयो भने ५ पटकसम्म गहिरो सास लिनुहोला ।
- त्यसपछि सास भित्र लिँदै घुँडाहरुलाई उठाउनुहोस् साथै टाउकोलाई उठाई सिधा पार्नुहोस् ।
- फेरि सास बाहिर छोड्दै खुम्चिएका दुवै घुँडाहरुलाई बायाँतर्फ पल्टाउनुहोस्, जति सकिन्छ त्यति तल सुताउनुहोस्, साथै आफ्नो टाउकोलाई दायाँतर्फ पल्टाउनुहोस् । सक्नुभयो भने ५ पटकसम्म गहिरो सास लिनुहोला ।
- त्यसपछि सास भित्र लिँदै घुँडाहरुलाई उठाउनुहोस् साथै टाउकोलाई उठाई सिधा पार्नुहोस् ।

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

A Holistic approach to healthy living – Yoga, Mindfulness, Storytelling, Social Outing and Tour, Doctor Consultation and Health Assessment, Bhutanese Nepali Folk Music and Dance, and Tree Plantation

2017 – 2020

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

A Holistic approach to healthy living – Yoga, Mindfulness, Storytelling, Social Outing and Tour, Doctor Consultation and Health Assessment, Bhutanese Nepali Folk Music and Dance, and Tree Plantation

2017 – 2020

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS

For the Welfare of Bhutanese Torture Survivors and Martyrs Families

Published by

BHUMMATSS
Bhutanese Martyrs Memorial And Torture Survivors Society INC

Edition: 1

Texts Compiled by

Amritha Aparnadas, Bhola Dhamala, Devi Pokhrel, Lok Poudyel & Mohan Gautam

Yoga Instructed by

Amritha Aparnadas

Birkha Gurung

Graphics by

2Star Studio CAROUSEL MEDIA Jasmine photography

Program Supported by

sttars supporting survivors of torture & trauma
Community hubs

Family of Lt Saraswati Ghimirey (Gopal Ghimirey, Gita Ghimirey and Bishnu Dahal)

© All rights reserved 2020 – BHUMMATSS