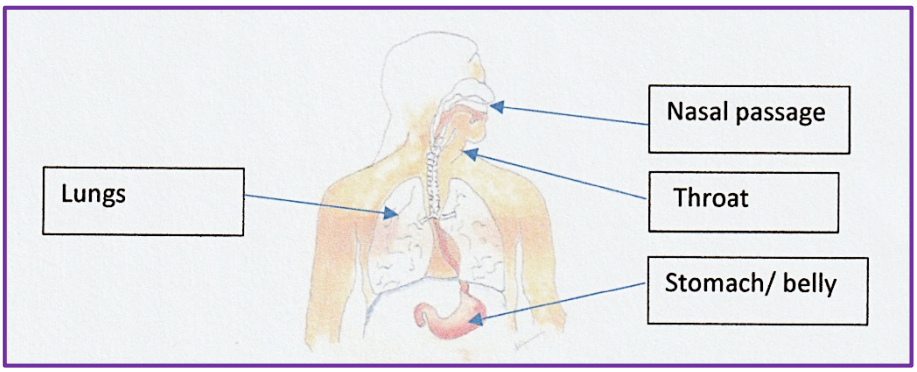
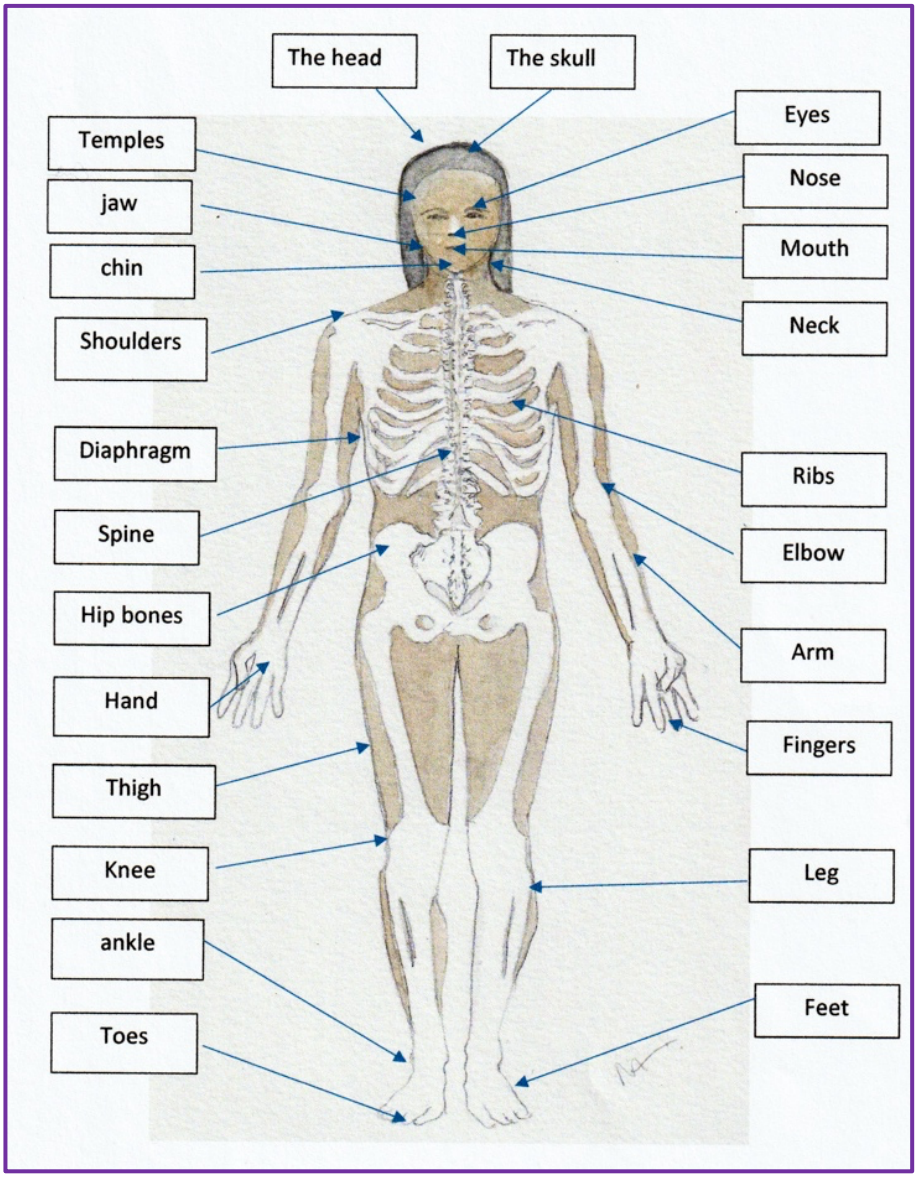
Living Well, Breathing Well

English/ Bengali Vocabulary sheet

Head	মাথা
Skull	মস্তিষ্ক
Face	মুখমণ্ডল
Temples	কপালের দুই পাশ
Eyes	চোখ
Nose	নাক
Mouth	মুখ
Jaw	চোয়াল
Chin	থুঁতনি
Neck	গলা
Throat	কণ্ঠনালী
Shoulders	কাঁধ
Diaphragm	মধ্যচ্ছেদা
Back	পিঠ
Spine	মেরুদণ্ড
Ribs	পাঁজর
Arm	বাহু
Elbow	কনুই
Hand	হাত
Fingers	আঙ্গুল
Belly/ stomach	পেট/ পাকস্থলী
Hip bones	নিতম্বের হাড়
Thigh	উরু
Leg	পা
Knee	হাঁটু
Ankle	গোড়ালি
Foot	পায়ের পাতা





Words and phrases used in the film

Breath শ্বাস

breathe শ্বাস প্রশ্বাস লওয়া

Inhale শ্বাস নেওয়া

inhalation শ্বাস গ্রহণ

Exhale শ্বাস ছাড়া

exhalation শ্বাস ত্যাগ

Oxygen অক্সিজেন

Immunity/ immune protection – সংক্রমন মুক্ততা

Posture অঙ্গভঙ্গি

movement নড়াচড়া

Wiggle নড়াচড়া

little and often অল্প এবং বারবার

Rotate the lower jaw নিচের চোয়াল ঘুরান

the opposite direction বিপরীত দিকে

Go slowly, gently, kindly আস্তে নম্রভাবে চলেন

release the tension টান মুক্ত করেন

Free up the muscles পেশীগুলিকে মুক্ত করেন

tune inwards – ভিতরের দিকে মনোযোগ

Keep the shoulders down/ lower the shoulders কাঁধ নিচু করে রাখেন

Standing or sitting দাঁড়ান বা বসা

feet parallel পা সমান্তরাল

twisting around মোচড় দিয়ে ঘোরা

Interlink your fingers আঙ্গুল সংযুক্ত করুন

side to side পাশাপাশি

Settle into the middle মধ্যস্থলে স্থির হন

hold that for a few seconds (stay there) এটা কিছু সময় ধরে রাখেন

Let everything go সবকিছু ছেড়ে দেন

roll around চতুর্দিকে রোল করেন

Bend the knees হাঁটু বাঁকা করেন

open between the ribs পাঁজরের মাঝখানটা খুলেন

Mucus in the lungs ফুস্‌ফুসে শ্লেষ্মা

close your eyes চোখ বন্ধ করেন

Reassurance ভরসা