DYK 02
Exam. Code : YOV

যোগ বিজ্ঞান

ডিপ্ল'মা পাঠ্যক্রম



কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

বিষয় বিশেষজ্ঞ মণ্ডলী

ড° মুক্তা বিশ্বাস, অধ্যাপিকা, সংস্কৃত বিভাগ, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়

ড° অনিল শর্মা, অধ্যাপক, চৰকাৰী আয়ুর্বেদিক মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়, গুৱাহাটী

যোগাচার্য্য শুভাশিষ কৰ, সঞ্চালক পূর্বাঞ্চল যোগ মহাবিদ্যালয়, গুৱাহাটী।

সমন্বয়ৰক্ষী ঃ ড° ইন্দ্রানী ডেকা, সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

অন্তৰা মহন্ত বৰুৱা, সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

প্রস্তুতি গোটৰ সদস্য

অধ্যায়	*অৰিহণা যোগাইছে*
১	অনিল হাজৰিকা যোগ শিক্ষক, পূর্বাঞ্চল যোগ মহাবিদ্যালয়, গুৱাহাটী
২ - ৪	যোগবিদ বিকাশ নাৰায়ণ শর্মা যোগ শিক্ষক, ভাৰতীয় যোগ সংস্কৃতি আৰু যোগ চিকিৎসা কেন্দ্র, গুৱাহাটী

সম্পাদনা ঃ

বিষয়বস্তু সম্পাদনা ঃ মাধন বৰা, অংশকালীন সহকাৰী অধ্যাপিকা, যোগ বিভাগ, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ চৰকাৰী মহাবিদ্যালয় আৰু পূর্বাঞ্চল যোগ মহাবিদ্যালয়, গুৱাহাটী

ভাষা সম্পাদনা ঃ ড° নিভা ৰাণী ফুকন, সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

গাঁথনিক সম্পাদনা ঃ অন্তৰা মহন্ত বৰুৱা, সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

জানুৱাৰী, ২০২০

Copyright (c) Krishna Kanta Handique State Open University

This Self learning Material (SLM) of the Krishna Kanta Handique State Open University is made available under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 License (international) : http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ৰ হৈ পঞ্জীয়কৰ দ্বাৰা মুদ্রিত আৰু প্রাকশিত ।

মুখ্য কার্যালয় ঃ পাটগাওঁ, ৰাণী গেট, গুৱাহাটী- ৭৮১০১৭; Web : www.kkhsou.in

উপ-মুখ্য কার্যালয় ঃ হাউচ্‌ফে'ড কমপ্লেক্স, দিচপুৰ, গুৱাহাটী - ৭৮১০০৬,

এই শিক্ষণ সামগ্রী প্রস্তুতিৰ বাবে আর্থিক অনুদান আগবঢ়োৱা
দূৰ শিক্ষা ব্যুৰো, বিশ্ববিদ্যালয় অনুদান আয়োগৰ ওচৰত বিশ্ববিদ্যালয় কৃতজ্ঞ

পাঠ্যবিষয়ৰ পৰিচয় ঃ

এই ‘যোগ বিজ্ঞান’ পাঠ্যবিষয়টি হ’ল যোগৰ স্নাতক পর্য্যায়ৰ ডিপ্লমা পাঠ্যক্রমটোৰ দ্বিতীয় পাঠ্যবিষয়।

এই পাঠ্যবিষয়টিয়ে আপোনাক যোগ বিজ্ঞানৰ বিভিন্ন অংগ যেনে— আসন, মুদ্রা, প্রাণায়াম, ষট্‌কর্ম আদি বিষয়ৰ সৈতে পৰিচয় কৰাই দিব। এই পাঠ্যবিষয়টো মুঠতে চাৰিটা অধ্যায়ত বিভক্ত।

প্রথম অধ্যায়ত আসন আৰু মুদ্রাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াত আসন আৰু মুদ্রাৰ সংজ্ঞা আৰু শ্রেণীবিভাজন, অনুশীলন পদ্ধতি, ফলাফল, অনুশীলনৰ চর্তাৱলীৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

দ্বিতীয় অধ্যায়ত প্রাণায়ামৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। প্রাণায়ামৰ সংজ্ঞা, প্রাণায়ামৰ পূর্বচর্ত বাধা নিষেধ, মিতাহাৰ প্রাণায়ামৰ ভেদ, উপকাৰিতা, সহজ প্রাণায়াম, পাশ্চাত্য প্রাণায়াম আদিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

তৃতীয় অধ্যায়ত ষট্‌ক্রিয়া বা ষট্‌কর্মৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। ষট্‌কর্মৰ সংজ্ঞা আৰু বিভিন্ন অংগৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। সেইবোৰৰ ফল, অনুশীলন পদ্ধতি আদিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

চতুর্থ অধ্যায়ৰ আলোচ্য বিষয় হ’ল আহাৰ আৰু পোষণ বা পুষ্টি। ইয়াত আহাৰৰ উপাদান, ইয়াৰ প্রয়োজনীয়তা সুষম আহাৰ, পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ বাছনি আদিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

এই পাঠ্যবিষয়টি অধ্যয়ন কৰোঁতে মূল পাঠৰ লগে লগে সোঁ তথা বাঁওফালে কিছুমান আয়তাকাৰ বাকচ লক্ষ্য কৰিব পাৰিব। এইবোৰে আপোনাক মূল পাঠত উল্লেখ কৰা দৰকাৰী ধাৰণাসমূহ সৰল অর্থত বুজি পোৱাত সহায় কৰিব। ‘জানি থোৱা ভাল’ বাকচবোৰৰ যোগেদি আপুনি মূল পাঠৰ সৈতে জড়িত কিছু গুৰুত্বপূর্ণ তথ্যৰ বিষয়ে জ্ঞান লাভ কৰিব। আকৌ ‘অগ্রগতি নিৰীক্ষণ’ যোগে আগবঢ়োৱা প্রশ্নসমূহে অধ্যয়নৰ অগ্রগতি সম্পর্কে স্বপৰীক্ষণৰ সুবিধা প্রদান কৰিব। অধ্যয়নৰ লগে লগে উক্ত প্রশ্নৰ উত্তৰসমূহ লিখি শেষত দিয়া ‘অগ্রগতিৰ খতিয়ান’ৰ সৈতে ৰিজাই চোৱাটো অধিক লাভদায়ক হ’ব। অধ্যায়বোৰৰ শেষত ‘আর্হি প্রশ্ন’ হিচাপে কেইটিমান আর্হি প্রশ্ন তুলি দিয়া হৈছে। অধ্যায়টিত আলোচিত বিভিন্ন ধাৰণাসমূহৰ বিষয়ে বিস্তৃত অধ্যয়নৰ বাবে ‘অধিক জানিবলৈ’ শিতানত উল্লেখ থকা গ্রন্থসমূহ সাৰথি স্বৰূপ। আপুনি বিশদভাৱে কোনো বিষয় জানিবলৈ হ’লে সেইকেইখন অধ্যয়ন কৰিব পাৰিব।

বিষয়সূচী

		পৃষ্ঠা নং
অধ্যায় ১ ঃ	**আসন আৰু মুদ্রা** আসনৰ সংজ্ঞা আৰু শ্রেণীবিভাজন; গুৰুত্বপূর্ণ আসনবোৰৰ নাম; গুৰুত্বপূর্ণ আসনবোৰৰ অনুশীলনৰ চর্ত; আসনসমূহৰ অনুশীলনৰ পদ্ধতি আৰু ফলাফল; মুদ্রা	৫-৩৪
অধ্যায় ২ ঃ	**প্রাণায়াম** প্রাণ আৰু প্রাণায়াম; প্রাণায়াম বা কুম্ভকৰ শ্রেণীবিভাগ ঃ লঘু প্রাণায়াম, পাশ্চাত্য প্রাণায়াম, সহজ প্রাণায়াম; স্মৃতিশক্তি বর্দ্ধক প্রাণায়াম; শ্রবণশক্তি বর্দ্ধক প্রাণায়াম; ভ্রমণ-প্রাণায়াম; প্রাণায়াম আৰু যোগ সম্বন্ধে বিধি নিষেধ	৩৫-৫৪
অধ্যায় ৩ ঃ	**ষট্‌কর্ম** ষট্‌কর্মৰ সংজ্ঞা; ষট্‌কর্মৰ ভাগসমূহ ঃ ধৌতি, বস্তি, নেতি, নৌলি, ত্রাটক, কপালভাটি; সহজ অগ্নিসাৰ ধৌতি; বাত্‌যাৰ ধৌতি	৫৫-৬৫
অধ্যায় ৪ ঃ	**আহাৰ আৰু পোষণ বা পুষ্টি** আহাৰ ঃ সুষম আহাৰ; পোষণ বা পুষ্টি	৬৬-৭২
প্রসঙ্গ পুথি ঃ	**(পাঠ্য বিষয়ৰ আটাইকেইটা অধ্যায়ৰ বাবে)**	৭২

অধ্যায় ১ ঃ আসন আৰু মুদ্রা

অধ্যায় গাঁথনি

১.১ উদ্দেশ্য
১.২ পৰিচয়
১.৩ আসনৰ সংজ্ঞা আৰু শ্রেণীবিভাজন
১.৪ গুৰুত্বপূর্ণ আসনবোৰৰ নাম
১.৫ গুৰুত্বপূর্ণ আসনবোৰৰ অনুশীলনৰ চর্ত
১.৬ আসনসমূহৰ অনুশীলনৰ পদ্ধতি আৰু ফলাফল
১.৭ মুদ্রা
১.৮ অধ্যায়টোৰ পৰা আমি কি শিকিলো
১.৯ অধিক জানিবলৈ
১.১০ অগ্রগতিৰ খতিয়ান
১.১১ আৰ্হি প্রশ্ন

১.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি —

- আসনৰ সংজ্ঞা আৰু শ্রেণীবিভাগ সম্বন্ধে ধাৰণা লাভ কৰিব পাৰিব
- আসনৰ নামৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- আসন অনুশীলনৰ চর্তৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- আসন অনুশীলনৰ পদ্ধতি, উপকাৰিতা আৰু নিষেধৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- বিভিন্ন মুদ্রাসমূহৰ পৰিচয় লাভ কৰিব

১.২ পৰিচয়

এই অধ্যায়টিত সুস্বাস্থ্য, স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ বাবে কেতবোৰ গুৰুত্বপূর্ণ আসন আৰু মুদ্রাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব আৰু আসন, মুদ্রাৰ অনুশীলনৰ প্রণালী আৰু সেইবোৰৰ ফলাফল সম্বন্ধে জানিব পাৰিব।

১.৩ আসনৰ সংজ্ঞা আৰু শ্রেণীবিভাজন

আসন হ'ল মানুহৰ সুস্থ শৰীৰ আৰু সুস্থ মন প্রাপ্তিৰ বাবে কৰা এলানি শাৰীৰিক যৌগিক ব্যায়াম। এই ক্ষেত্রত পতঞ্জলি মুনিয়ে তেওঁৰ বিখ্যাত যোগিক গ্রন্থ যোগসূত্রত আসনৰ সংজ্ঞা দি কৈছে যে "স্থিৰ সুখম আসনম্"। অর্থাৎ আসন কিছুমান এনেকুৰা শাৰীৰিক ভংগীমা য'ত

অভ্যাসকাৰীয়ে স্থিৰতা আৰু সুখ অনুভৱ কৰে। পৃথিৱীত এই আসনৰ সংখ্যা অলেখ। ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ আছে যে ভগৱান শিৱই ৮৪ লক্ষ আসন থকাৰ কথা কৈছে। এই পৃথিৱীত যিমান জীৱজন্তু আছে সিমান সংখ্যক আসন আছে। এই আসনবোৰৰ ৮৪ টা আসন শ্ৰেষ্ঠ আৰু তাৰ ভিতৰত মাত্ৰ ৩২ টা আসনহে মানুহৰ বাবে উপযোগী। আকৌ স্বামী স্বাত্মাৰামে তেওঁৰ বিখ্যাত গ্ৰন্থ হঠযোগ প্ৰদীপিকাত মাত্ৰ ১৬ টা আসনৰ ব্যাখ্যা কৰিছে। এই আসনবোৰ অভ্যাসৰ ফলত মানুহে শাৰীৰিকভাবে দৃঢ়তা আৰু মানসিক প্ৰশান্তি অনুভৱ কৰে।

আসনৰ শ্ৰেণীবিভাজন ঃ

শাস্ত্ৰত যদিও আসনক শ্ৰেণী বিভাজন কৰা হোৱা নাই অভ্যাসকাৰীক আসনৰ বিষয়ে ভালদৰে শিকোৱাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি আসনক আজিকালি মূলত ঃ তিনিটা ভাগত বিভক্ত কৰা হৈছে—

১। ধ্যানাসন ২। স্বাস্থ্যাসন ৩। বিশ্ৰান্তি আসন

ধ্যানাসন ঃ ধ্যানাসনবোৰ মূলতঃ ধ্যান, ধাৰণা, সমাধি আদি উচ্চ মাৰ্গৰ যোগক্ৰিয়াৰ সহায়ক। অৱশ্যে ধ্যানাসনবোৰৰ লগত স্বাস্থ্যৰো সম্বন্ধ আছে, কিন্তু সেইয়া মুখ্য নহয়।

স্বাস্থ্যাসন ঃ দেহক সুস্থ সবল কৰি ৰাখি শৰীৰক ৰোগামুক্ত কৰি যোগৰ অন্যান্য উচ্চ খাপত যোগ ক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা যোগীক চৰম লক্ষ্যত উপনীত হোৱাত সহায় কৰে।

বিশ্ৰান্তি আসন ঃ কঠোৰ অনুশীলনৰ পাছত এই আসন কৰি দেহক জিৰণী দি পুনৰাই অনুশীলনৰ বাবে সাজু কৰি তোলে আৰু দেহৰ ভাগৰ নোহোৱা কৰে।

১.৪ গুৰুত্বপূৰ্ণ আসনবোৰৰ নাম

যি প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা আমাৰ দেহৰ অংগ-পতংগসমূহ সুস্থ-সবল কৰি ৰাখিব পাৰো তাকে আসন বুলি কোৱা হয়। প্ৰকাৰ ভেদে আসনৰ নামসমূহ —

ধ্যানাসন ঃ

১। সিদ্ধাসন, ২। পদ্মাসন, ৩। ভদ্ৰাসন ৪। বজ্ৰাসন, ৫। স্বস্তিকাসন, ৬। বীৰাসন বা সুখাসন ৭। গোমুখাসন আদি

স্বাস্থ্যাসন ঃ

৮। তাড়াসন, ৯। প্ৰলম্বী আসন, ১০। দ্বিপাৰ্শ্বাসন (তীৰ্যক তাড়াসন), ১১। বৃক্ষাসন, ১২। কটি চ্ক্ৰাসন, ১৩। উৎকটাসন, ১৪। পাৰ্শ্বকোনাসন, ১৫। সিংহাসন, ১৬। ধনুৰাসন, ১৭। শশাঙ্গাসন, ১৮। সৰ্বাঙ্গসন, ১৯। মৎস্যাসন বা মৎস্যমুদ্ৰা, ২০। শীৰ্ষাসন বা মস্তক মুদ্ৰা,

২১। পশ্চিমোত্তানাসন, ২২। পদহস্তাসন, ২৩। মৎস্যেন্দ্রাসন/ অৰ্দ্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, ২৪। হলাসন, ২৫। ত্রিকোণাসন, ২৬। অৰ্ধ-চক্রাসন, ২৭। উত্থিত পদ্মাসন, ২৮। উষ্ট্রাসন, ২৯। নৌকাসন বা নাভি আসন, ৩০। চতুষ্কোণাসন, ৩১। গৰুড়াসন, ৩২। ময়ূৰাসন, ৩৩। কুক্কুটাসন, ৩৪। অঙ্গুষ্ঠাসন, ৩৫। ভূজংগাসন, ৩৬। মকৰাসন, ৩৭। চক্রাসন, ৩৮। পদাংগুষ্ঠাসন, ৩৯। সংকটাশন, ৪০। ওঁকাৰাসন, ৪১। প্রস্তৰাসন বা যোগ-নিদ্রাসন, ৪২। গৰ্ভাসন

বিশ্রান্তি আসন ঃ

৪৩। শৱাসন বা মৃতাসন, ৪৪। শিথিলাসন

১.৫ গুৰুত্বপূৰ্ণ আসনবোৰৰ অনুশীলনৰ চর্ত

আসন অনুশীলনৰ কেতবোৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ চর্তাৱলী হ'ল—

১। আহাৰ ঃ পৰিমিত আহাৰ আৰু সহজে হজম হোৱা খাদ্য খাব লাগে। ৰাগীয়াল বস্তু, মাছ-মাংস, অধিক মছলাযুক্ত খাদ্য, বাহী খাদ্য আদি ভক্ষণৰ পৰা বিৰত থকাই বাঞ্ছনীয়।

২। পোছাক ঃ ঢিলা আৰু বায়ু চলাচল কৰিব পৰা, আসন কৰোতে বাধাৰ সৃষ্টি নকৰা, পৰিষ্কাৰ কাপোৰ পিন্ধিব লাগে।

৩। ঠাই নির্বাচন ঃ নির্মল বতাহ সোমাব পৰা আহল-বহল, কীট পতঙ্গই আমনি কৰিব নোৱাৰা পৰিষ্কাৰ কোঠালীত কম্বল বা ৰবৰৰ মেটৰ ওপৰত যোগাভ্যাস কৰিব লাগে।

৪। আসনৰ উচিত অনুশীলন ঃ গুৰুৰ দিহানুযায়ীহে আসন মুদ্রা আদি যৌগিক অনুশীলনবোৰ কৰিব লাগে। টিভি, কিতাপ-আলোচনীৰ ফটো চাই আসনাদি অভ্যাস কৰিলে ভুল হোৱাৰ সম্ভাৱনাই অধিক।

৫। আসনৰ ক্ষেত্রত লোকৰ অনুৰূপ অনুকৰণ হানিকাৰক হ'ব পাৰে ঃ অন্য ব্যক্তিয়ে কৰা কঠোৰ অনুশীলন কৰা দেখি নিজে সেইবোৰ তাৎক্ষণিক ভাৱে কৰিবলৈ যোৱাটো শুদ্ধ বিচাৰ নহয়।

৬। সহজ আসনৰ পৰা ক্রমশঃ জটিল আসন অনুশীলন ঃ আসন সদায় সহজ আসনৰপৰা টান আসনলৈ লাহে লাহে অগুৱাই যাব লাগে। সহজ আসনবোৰ কৰি দেহক অভ্যস্ত কৰাৰ পিছতহে ক্রমান্বয়ে টান আসনবোৰ কৰিব লাগে।

৭। সুস্থিৰ ভাৱে আসন অনুশীলন কৰিব লাগে ঃ আসন অনুশীলন কৰোতে খৰখেদাকৈ কৰিব নালাগে। এটি আসনপৰা আনটি আসন কৰিবলৈ যাওঁতে প্রয়োজনত শৱাসন বা অন্য বিশ্রান্তিকৰ আসন কৰি ভাগৰ পলুৱাই ল'ব লাগে।

৮। আসন অনুশীলনৰ বাবে বাহ্যিক শব্দ ঃ আসন কৰা সময়ত কোঠালীত টি.ভি., ৰেডিঅ'ৰ ব্যৱস্থা বা মনোযোগ ভঙ্গ হোৱাকে কথা-বতৰা আদি পাতিব নালাগে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ পতঞ্জলি মুনিৰ মতে আসনৰ সংজ্ঞা কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাত থকা আসনৰ সংখ্যা কিমান?

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ আসনক কেইটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে আৰু কি কি?

.....

১.৬ আসনসমূহৰ অনুশীলনৰ পদ্ধতি আৰু ফলাফল

ধ্যানাসন ঃ

সিদ্ধাসন ঃ সিদ্ধাসনত যিকোনো এটা ভৰিৰ গোৱোহা যোনিদেশত হেঁচা পৰাকৈ লগাই ৰাখি আনটো গোৱোহা আনি গোৱোহাৰ উপৰিভাগত ৰাখিব লাগে আৰু থুতুৰি হৃদয়ৰ ওপৰত স্থাপন কৰি দুয়ো ভ্রূৰ মধ্যভাগত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিব লাগে। সিদ্ধাসনৰ জৰিয়তে মোক্ষপ্রাপ্তি হয়। যিসকল চায়টিকা বা কটি অস্থিৰ অসুস্থতাত ভুগি আছে সেইসকলে অসুস্থতাত ভুগি থকা অৱস্থাত এই আসন অভ্যাসৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে।



চিত্র ১.১ ঃ সিদ্ধাসন

পদ্মাসন ঃ সকলো ৰোগ নাশ কৰিব পৰা পদ্মাসন এটা বিখ্যাত আসন। এই আসনত বাঁও উৰুৰ ওপৰত সোঁভৰি আৰু সোঁ উৰুৰ ওপৰত বাঁও ভৰি থৈ হাত দুখন পোনে পোনে আঠুৰ ওপৰত ৰাখিলে পদ্মাসন বোলা হয়। ভৰি, আঠু আৰু কটিদেশত বিষ থকা অৱস্থাত এই আসনটো অভ্যাসৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে।



চিত্র ১.২ ঃ পদ্মাসন

ভদ্রাসন ঃ আমাৰ দেহৰ অণ্ডকোষৰ তলত 'সীবনী'ৰ অর্থাৎ চিলাইৰ নিচিনা অংশৰ দুয়ো কাষে দুই ভৰিৰ গোৱোহা (অণ্ডকোষৰ বাঁওফালে বাঁও গোৱোহা আৰু সোঁফালে সোঁ গোৱোহা) স্থাপন কৰি দুই হাতেৰে ভৰি দুখনক স্থিৰ আৰু দৃঢ়ভাৱে ধৰি অৱস্থান কৰিলে ভদ্রাসন হয়।



চিত্র ১.৩ ঃ ভদ্রাসন

গোৰক্ষনাথে এই আসনৰ অভ্যাস কৰিছিল বাবে এই আসনক গোৰাক্ষাসন বুলিও কোৱা হয়। এই আসনে সকলো ব্যাধি নাশ কৰে। সাধকে এই আসন তেতিয়ালৈকে অনুশীলন কৰিব লাগে যেতিয়ালৈকে তেওঁ কষ্ট বা পৰিশ্রান্ত অনুভৱ নকৰে। এই আসনৰ নিয়মিত অভ্যাসৰ ফলত ৰাজহাড় পোন হয়, সুপ্তস্থলন বন্ধ হয়। মনত কামোত্তেজনা বাঢ়িলে এই আসনত বহিলে সেই ভাব প্রশমিত হয়। ভৰিৰ বাত, নিদ্রাহীনতা দূৰ কৰে। অৱশ্যে চায়টিকা বা কটিদেশত বিষ থকা অৱস্থাত আসনটো অভ্যাসৰ পৰা বিৰত থকা বাঞ্ছনীয়।



চিত্র ১.৪ ঃ বজ্রাসন

বজ্রাসন ঃ দুয়ো উৰু বজ্রৰ আকৃতি কৰি ভৰি পতা দুখন গুহ্যপ্রদেশৰ দুয়ো কাষে স্থাপন কৰি বহিলে বজ্রাসন হয়। এই আসন নিয়মিত ভাবে কৰিলে পিঠিৰ বিষ, চায়টিকা, সিৰা, ৰোগ ভাল হয়। হজম শক্তি বাঢ়ে, সন্ধিবিলাকৰ জড়তা দূৰ হয়।

আঠুৰ বিষ থকা অৱস্থাত এই আসনটো কৰিব নালাগে। এই আসন বহি চুলি ফনিয়ালে কম বয়সত চুলি নসৰে আৰু নপকে।



চিত্র ১.৫ ঃ স্বস্তিকাসন

স্বস্তিকাসন ঃ দুয়ো জানু আৰু উৰুৰ মাজত দুই ভৰি পতা ৰাখি শৰীৰ পোন কৰি অলসভাৱে বহিলে স্বস্তিকাসন হয়। ধ্যান-ধাৰণা আদি বায়ু ক্রিয়াৰ বাবে উপযোগী। এই আসন কৰিলে স্বস্তি অনুভৱ হয় বাবে আসনটোৰ নাম স্বস্তিকাসন।

বীৰাসন ঃ যিকোনো এখন ভৰি (সাধাৰণতে সোঁভৰি) আনখনৰ উৰুৰ ওপৰত ৰাখি আনখন ভৰি পিছফালে ৰাখিলে বীৰাসন হয়। যিসকলে, বিশেষকৈ বয়সীয়ালসকলে পদ্মাসনত বহি নোৱাৰিলে এই আসনত বহি ধ্যান-ধাৰণা কৰিব পাৰে।



চিত্র ১.৬ ঃ বীৰাসন

গোমুখাসন ঃ এই আসনত শৰীৰৰ তলছোৱা ঠিক গৰুৰ মুখৰ দৰে হয় কাৰণেই ইয়াৰ নাম গোমুখাসন।

প্রণালী ঃ সোঁ উৰু বাওঁ উৰুৰ ওপৰত থওক। সোঁ ভৰিৰ গোৱোহা বাওঁ ফালৰ পিঠিৰ তলফালে তপিনাৰ কাষত আৰু বাওঁ ভৰিৰ গোৱোহা সোঁ ফালৰ পিঠিৰ তলফালে সোঁ তপিনাৰ কাষত থওক। এতিয়া বাওঁ হাতখন ঘূৰাই পিঠিৰ পিনে সোঁ কান্ধৰ ফালে লৈ যাওঁক। সোঁ হাত সোঁ কান্ধৰ ওপৰেদি নিয়ক আৰু পিঠিৰ ফালে থকা বাওঁ হাতৰ আঙুলি ধৰক। এইদৰে ৩০ ছেকেণ্ডৰপৰা ৩ মিনিট পর্য্যন্ত থাকিব পাৰি। এতিয়া বিপৰীত দিশত অনুৰূপ ধৰণে কৰক ।



চিত্র ১.৭ ঃ গোমুখাসন

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটো অভ্যাসৰ ফলত ৰাজহাড় পোন হয়। ব্রহ্মচর্য্য ৰক্ষাৰ বাবেও এই আসনটো বিশেষ

উপযোগী। মনত কামভাব জাগিলে এই আসন অভ্যাস কৰিলে কামোত্তেজনাৰ ভাব প্রশমিত হয় ।এই আসনটোৱে ভৰিৰ বাত আৰু নিদ্রাহীনতা দূৰ কৰে। হজমশক্তি বাঢ়ে, কৌষ্ঠকাঠিন্য দূৰ হয়। অর্শৰোগ নিৰাময় হয়। পদ্মাসন আদিৰ দৰে এই আসনত বহিও মুদ্রা, প্রাণায়াম আৰু ধ্যানাদি অভ্যাস কৰিব পাৰি। কান্ধ আৰু হাত শক্তিশালী হয়।

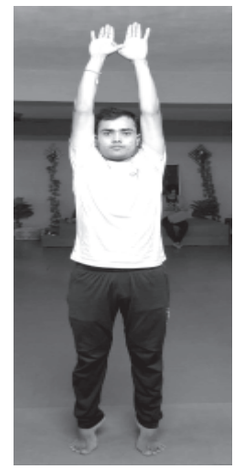
স্বাস্থ্যাসন ঃ

তাড়াসন ঃমেৰুদণ্ড পোন কৰি থিয় হ'ব লাগে। হাত দুখন গাৰ কাষৰফালে তলমুৰাকৈ ৰাখি হাত ভৰিৰ মাংসপেশী, তপিনাৰ মাংসপেশী টান কৰি লৈ দীঘলকৈ উশাহ ল'ব লাগে আৰু এৰি দিব লাগে। এইদৰে কেইবাৰ মান (দুই / তিনিবাৰ) কৰাৰ পাছত হাত দুখনৰ আঙুলিবোৰ পৰস্পৰে পৰস্পৰে সংলগ্ন কৰি কব্জাৰ নিচিনাকৈ লৈ মূৰৰ ওপৰত ল'ব লাগে। এতিয়া উশাহ লৈ হাত দুখন মূৰৰ ওপৰেৰে পোনকৈ কর্ণস্পর্শ হোৱাকৈ সম্প্রসাৰণ কৰি গোটেই শৰীৰটোকে ওপৰলৈ টানি দিব লাগে। এই অৱস্থাত ভৰিৰ গোৱোহা ওপৰলৈ উঠিব আৰু শৰীৰৰ ভাৰসাম্য ভৰিৰ আঙুলিবোৰৰ ওপৰত থাকিব। ভৰিৰ পতা ওপৰলৈ নুঠুৰাকৈও কৰিব পাৰি। তেতিয়া পতা, ভৰি আঙুলিবোৰ সম্প্রসাৰণ কৰিব আৰু পতা দুখন লগ লগাই ৰাখিব।



চিত্র ১.৮ ঃ তাড়াসন

উপকাৰিতা ঃ সমগ্র শৰীৰত তেজৰ সঞ্চালন বৃদ্ধি পাব। ফলত তেজ সঞ্চালনত থকা বাধাবোৰ দূৰ হোৱাত সহায়ক হয়। মেৰুদণ্ড সম্প্রসাৰিত হোৱাৰ বাবে তাতো তেজৰ সঞ্চালন বৃদ্ধি হোৱাৰ উপৰিও মেৰুদণ্ডৰ জঠৰতা হ্রাস হয়। মেৰুদণ্ডৰ বিভিন্ন ৰোগ, বিষ নিৰাময় কৰাত সহায়ক হয়। কৌষ্ঠকাঠিন্য নোহোৱা হয়। হাত ভৰিৰ মাংসপেশী, স্নায়ু সবল হয়। ভৰি, হাত বা পেটত কোনো অস্ত্রোপ্রচাৰ কৰিলে, হাততে বা ভৰিত বিষ থকা অৱস্থাত এই আসন কৰিব নালাগে। অৱশ্যে অস্ত্রোপ্রচাৰ পূৰণি বা বিষ ভালপোৱাৰ পিছত এই আসন কৰিব পাৰি। তাল গছৰ দৰে পোন হৈ থকা বাবে এই আসনৰ নাম তাড়াসন।



চিত্র ১.৯ ঃ প্রলম্বী আসন

প্রলম্বী আসন ঃ দুই ভৰিৰ মাজত ২/৩ ইঞ্চি ব্যৱধান ৰাখি মেৰুদণ্ড পোন কৰি থিয় দিব লাগে। উশাহ লৈ লৈ হাত দুখন একেলগে মূৰৰ ওপৰলৈ পোনকৈ উঠাই নিব লাগে।

হাত দুখনে কর্ণ স্পর্শ কৰি থাকিব। সমগ্র শৰীৰটো ওপৰলৈ উঠিব আৰু শৰীৰৰ ভাৰসাম্য ভৰিৰ আঙুলিবিলাকৰ ওপৰত থাকিব। ইয়াত তাড়াসনৰ দৰে লাভ পোৱা যায়।

দ্বিপার্শ্বাসন (তীর্যক তাড়াসন) ঃ আসনটো কৰাৰ সময়ত শৰীৰৰ দুয়োকাষ সম্প্রসাৰিত বা সংকোচিত হয় বাবে দ্বিপার্শ্বাসন বোলা হয়। আনহাতে বক্র তাল গছৰ লগত সাদৃশ্য থকাৰ বাবে তীর্যক-তাড়াসন নামেৰেও জনা যায়। তাড়াসনৰ দৰে হাত দুখন সংলগ্নভাবে মূৰৰ ওপৰত থৈ ৰাজহাড় পোন কৰি থিয় দিব লাগে। এতিয়া উশাহ লৈ হাত দুখন পোনকৈ কাণৰ কাষেৰে সংলগ্নভাবে ওপৰলৈ সম্প্রসাৰণ কৰি উশাহ এৰি এৰি প্রথমে বাওঁকাষেৰে দেহত ভাঁজ দি ভৰিৰ পৰা মূৰলৈ টান পৰাকৈ যিমান পাৰি ধনুভিৰীয়াকৈ হালি যাব লাগে। ৫ ছেকেণ্ডমান এই অৱস্থাত থাকি উশাহ লৈ লৈ আগৰ অৱস্থালৈ আহিব লাগে। এতিয়া অনুৰূপভাৱে সোঁফালেৰে কৰিব লাগে। এইদৰে ১০ বাৰলৈ কৰিব পাৰি।



চিত্র ১.১০ ঃ দ্বিপার্শ্বাসন
(তীর্যক তাড়াসন)

এই আসনটো সঠিকভাৱে কৰিলে হাত ভৰিৰ মাংসপেশী স্নায়ু সবল হয়। শৰীৰৰ অত্যাধিক মেদ্‌বহুলতা হ্রাস হয়। মেৰুদণ্ড নমনীয় হয়। পেটত অন্ত্রবৃদ্ধি বা অন্ত্রোপ্রচাৰ থাকিলে এই আসনটো কৰিব নালাগে।

বৃক্ষাসন ঃ বৃক্ষ মানে গছ। এই আসনৰ চৰমাৱস্থাত শৰীৰ স্থিতি বৃক্ষৰ দৰে হয় বাবে ইয়াৰ নাম বৃক্ষাসন।

প্রণালী ঃ দুয়ো ভৰিৰ পতাৰ মাজত ২´´ৰ ব্যৱধান ৰাখি দিব লাগে। দৃষ্টি সমুখৰ কোনো এটি বিন্দুত (কাল্পনিক) নিবদ্ধ থাকিব। দীঘলকৈ উশাহ-নিশাহ লোৱাৰ পিছত উশাহ এৰি দি সোঁভৰিখন বাওঁভৰিৰ ভিতৰফালে উৰুমূলত স্থাপন কৰিব, যাতে ভৰিখনৰ গোৱোহাই যৌনাংগৰ প্রদেশ চুই থাকে। এতিয়া উশাহ লৈ লৈ হাত দুখন প্রণাম ভংগীমাত কাণৰ কাষেৰে মূৰৰ ওপৰলৈ পোনকৈ উঠাই দিয়ক। ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰি সাধাৰণভাবে উশাহ-নিশাহ লৈ থকাৰ পিছত উশাহ এৰি ভৰিখন নমাই দিব লাগে। পিছত অনুৰূপভাৱে বাওঁভৰিৰে কৰক।



চিত্র ১.১১ ঃ বৃক্ষাসন

উপকাৰিতা ঃ এই আসনৰ অভ্যাসে স্নায়ু মাংসপেশীৰ মাজত সমতা বজাই ৰখাত সহায় কৰে। মনৰ চঞ্চলতা নোহোৱা কৰে আৰু সুস্থিৰতা আনে। ভৰিৰ মাংসপেশী আৰু পেশীতন্ত্রৰ শক্তি বৃদ্ধি কৰে। যিসকলৰ সন্ধিবাত, মূৰ ঘূৰণি, মেদবহুলতা আছে তেওঁলোকে এই আসন কৰিব নালাগে। কঁকালৰ বিষ থকা অৱস্থাত আসনটো অভ্যাস কৰিব নালাগে।

কটিচক্রাসন ঃ এই আসনত কটি প্রদেশ অর্দ্ধচক্রাকাৰ ভাবে ঘূৰে বাবে ইয়াৰ নাম কটি-চক্রাসন।


চিত্র ১.১২ ঃ কটিচক্রাসন

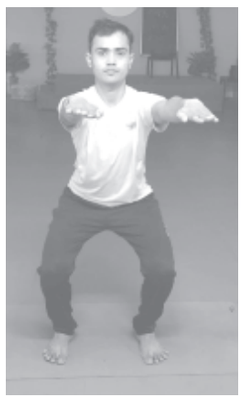
প্রণালী ঃ ভৰি দুখন ২/৩ ফুট বা কান্ধৰ সমান্তৰালত অৱস্থান কৰি লওক। হাত দুখন বুকুৰ সমান্তৰালকৈ তলুৱা দুখন পৰস্পৰ মুখামুখিকৈ ৰাখক। ভৰি পতা দুখনো সমুখলৈ পোনকৈ ৰাখক। এইয়া আসনৰ স্থিতি অৱস্থা। এতিয়া দীঘলকৈ উশাহ লৈ উশাহ এৰি এৰি বাওঁফাললৈ ৰাজহাড়ত চাপ পৰাকৈ গাটো ঘূৰাব লাগে, যাতে সোঁহাতৰ তলুৱা আহি বাওঁ কান্ধ স্পর্শ কৰে। বাওঁহাত পোন হৈ থাকিব। ৫ চেকেণ্ডমান বাহ্যিক কুম্ভক কৰি থাকি পুনৰাই পূর্বৰ স্থিতিলৈ আহিব লাগে। এতিয়া অনুৰূপভাবে সোঁফালে কৰিব। এইদৰে ২/৩ বাৰ কৰিব। এই আসন অভ্যাসৰ ফলত ৰাজহাড় নমনীয় হয়। পেটৰ অতিৰিক্ত চর্বি নোহোৱা হয়।



জানি থোৱা ভাল

আৰম্ভণিতে সাধাৰণ উশাহ নিশাহৰ সৈতে কৰা উচিত। বেছি কঁকালৰ বিষ থাকিলে, ৰাজহাড়ৰ সমস্যা থাকিলে, অস্ত্রোপচাৰৰ পাছত আৰু মহিলাসকলৰ ঋতু স্রাবৰ সময়ত এই আসনটো কৰিব নালাগে।

উৎকটাসন ঃ উৎ মানে দাঙি ধৰা বা টনা আৰু কট মানে কটি প্রদেশ। এই আসনত কটি প্রদেশ দাঙি ৰখা হয় বাবে উৎকটাসন।


চিত্র ১.১৩ ঃ উৎকটাসন

প্রণালী ঃ ভৰিৰ আঙুলি দৃঢ়ভাবে মাটিত হেঁচি ধৰি ভৰিৰ গোৰোহা ওপৰলৈ তুলি তাৰ ওপৰত গুহ্যদ্বাৰ সংস্থাপন কৰি মেৰুদণ্ড পোন কৰি বহিব লাগে। হাত দুখন দুই আঠুৰ ওপৰত ৰাখিব লাগে (এই পদ্ধতি ঘেৰণ্ড সংহিতা মতে) আজিকালি এই আসনটো বেলেগ পদ্ধতিৰেও কৰা হয়। সেই মতে, তাড়া আসনত থিয় হৈ শ্বাস গ্রহণৰ পাছত হাত দুখন পোনকৈ সমুখৰফালে ৰাখি নিঃশ্বাস এৰাৰ পাছত লাহে লাহে আঠু দুটাত ভাজ পেলাই আধা বহা অৱস্থাত অৱস্থান কৰিব লাগে। উৰু মজিয়াৰ সমান্তৰালকৈ থাকিব, মেৰুদণ্ড পোনকৈ থাকিব। বৃক্ষাসনৰ লেখিয়া প্রণাম ভংগীমাত হাত দুখন মূৰৰ ওপৰলৈ পোনকৈ ৰাখিও কৰিব পাৰি। এনেদৰে শ্বাস-প্রশ্বাস, স্বাভাৱিকভাবে ৰাখি ৩০ চেকেণ্ডৰ পৰা ১ মিনিটলৈ থাকি উশাহ লৈ পূর্বৰ অৱস্থানলৈ আহিব।

উপকাৰিতা ঃ আঁঠুৰ জোৱা, উৰুমূলৰ সন্ধি, ভৰিৰ মাংসপেশী, ৰাজহাড়ৰ দুয়োকাষৰ মাংসপেশী সবল কৰে। পেটৰ চর্বি নোহোৱা হোৱাত সহায় হয়। যি সকলৰ ভৰিৰ বিষ আছে বা সন্ধিবাত আছে সেইসকলে এই আসন কৰিব নালাগে।

পার্শ্বকোণাসন ঃ পার্শ্ব মানে কাষ। কোণ মানে কোণ। এই আসনৰ চৰম অৱস্থাত শৰীৰৰ ওপৰৰ অংশ সম্প্রসাৰিত অৱস্থাত শৰীৰত কোণৰ সৃষ্টি হয় বাবে এই আসনটোৰ নাম পার্শ্বকোণাসন।



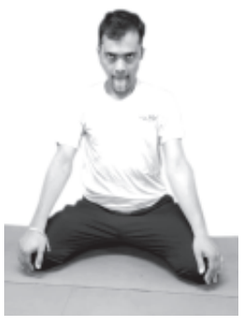
চিত্র ১.১৪ ঃ পার্শ্বকোণাসন

প্রণালী ঃ ৪ ফুট ব্যৱধানত ভৰি দুখন দুয়োফালে সম্প্রসাৰণ কৰক আৰু হাত দুখন কান্ধৰ দুয়োকাষে পোনকৈ সম্প্রসাৰণ কৰি থিয় দিয়ক। এতিয়া নিঃশ্বাস ত্যাগ কৰি লাহে লাহে সোঁভৰিৰ আঁঠু ভাঙি সোঁফাললৈ হাওলি যাওক যাতে সোঁহাতৰ কাষলতি সোঁভৰিৰ উৰুত লাগি যায়। এই সময়ত সোঁ ভৰিৰ পতাৰপৰা আঠু পর্য্যন্ত লম্বমান অৱস্থাত থাকিব আৰু সোঁ উৰুৰ মূলৰপৰা আঠুলৈ মাটিৰ সমান্তৰালকৈ থাকিব। নাভিমণ্ডল সমুখলৈ থাকিব। বাঁওহাতখন মুৰৰ ওপৰৰে বাওঁভৰি সমানত ওপৰলৈ এডাল ৰেখাত অৱস্থান কৰিব। বাওঁ বাহু বাওঁকাণ স্পর্শ কৰিব। এইয়া আসনৰ চৰম অৱস্থা। উশাহ নিশাহ সাধাৰণভাবে চলি থাকিব। এইদৰে ৩০ চেকেণ্ড থকাৰ পিছত পূর্বৰ স্থিতিলৈ ঘূৰি আহি পুনৰাই বাওঁফালেৰে আসনটো অভ্যাস কৰক। দুয়োফালে (সোঁ আৰু বাওঁ) এবাৰকৈ কৰিলে এটা চক্র সম্পূর্ণ হয়। ৫/৬ বাৰলৈ আসনটো কৰিব পাৰি।

উপকাৰিতা ঃ মেৰুদণ্ড নমনীয় হয়। এই আসনত মেৰুদণ্ড দুয়োফালৰ মাংসপেশী, কান্ধ, হাত-ভৰিৰ মাংসপেশীত টান পৰে। পেটৰ ওপৰতো হেঁচা পৰে। তাৰোপৰি শৰীৰৰ দুয়োকাষত হেঁচা পৰে। এই হেঁচা পৰা অংশবিলাক সৱল হয়। ভৰিৰ আৰু গাঁঠিৰ আঠুৰ সঞ্চালন হোৱা বাবে এইবোৰ সবল হয়। কঁকালৰ বিষ, ডিঙিৰ সন্ধিৰ বিষ, পিঠিৰ বিষ, আঠুৰ বিষ থাকিলে আৰু পেটত অস্ত্রোপ্রচাৰ থাকিলে এই আসন অভ্যাসৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে।

সিংহাসন ঃ এই আসনত চৰম অৱস্থাত ক্রুৰ সিংহই মুখ মেলি জিভা বাহিৰ কৰি উলিওৱাৰ লগত থকা সাদৃশ্যৰপৰাই আসনটোৰ নাম সিংহাসন হৈছে। এই আসনটো বিভিন্ন ধৰণেৰে কৰিব পৰা যায়।

প্রণালী ঃ বজ্রাসনৰ দৰে ভৰি পতা পিছফালে নি ভৰিৰ গোৰোহাৰ ওপৰত বহক। সোঁ ভৰিৰ পতা বাঁও ভৰিৰ পতাৰ ওপৰত এককাটিকৈ থাকিব। হাতৰ আঙুলিবোৰ সিংহই মুখ মেলি ৰখাৰ দৰে মেলি হাতৰ তলুৱা আঁঠুৰ



চিত্র ১.১৫ ঃ সিংহাসন

ওপৰত ৰাখক। উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রাৰ সৈতে খঙাল সিংহৰ দৰে মুখ মেলি জিভাখন মুখৰপৰা বাহিৰলৈ উলিয়াই আনি জলন্ধৰবন্ধ অৱলম্বন কৰক। দৃষ্টি ভ্রূমধ্য বা নাসাগ্রত নিবদ্ধ ৰাখক। যিমান সময় পাৰি উশাহ বন্ধ ৰাখিব পৰা যায় সিমান সময়লৈ জিভাখন বাহিৰত ৰাখক। এইদৰে ৩/৪ বাৰ আসনটো কৰক। সিংহাসনৰ বিষয়ে হঠযোগ প্রদীপিকাত উচ্চ প্রশংসা কৰি শ্রেষ্ঠ যোগীৰ দ্বাৰা পূজিত উত্তম আসন বুলি কৈছে। সিংহাসন, অনুশীলন সঠিকভাবে কৰিব পাৰিলে মূলবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ আৰু জলন্ধৰ বন্ধৰ সন্মিলিত সুফল প্রাপ্তি হয়। এই আসনটো পদ্মাসন বা আঠু কাঢ়ি আদি বিভিন্ন ভংগীমাত কৰিব পৰা যায়।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটোৰ অভ্যাসৰ দ্বাৰা বুকু প্রশস্ত আৰু সুগঠিত হয়। জিভা সবল হয়; জিভাৰ জড়তা নষ্ট হয়, কণ্ঠস্বৰ মিঠা হয়। চকুৰ স্নায়ু-পেশী সবল হয় আৰু দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি কৰে। খোনাই খোনাই কথা কোৱা ৰোগ নিৰাময়ত এই আসনটো বৰ সহায়ক।

ধনুৰাসন ঃ এই আসনৰ চৰম অৱস্থাত শৰীৰ ধনুৰ দৰে হয় বাবে আসনটোৰ নাম ধনুৰাসন।



চিত্র ১.১৬ ঃ ধনুৰাসন

প্রণালী ঃ পেট পেলাই শোৱক। এতিয়া ভৰি কেইখন এখন এখনকৈ আঠুত ভাঙি দুয়ো হাতেৰে ভৰি পতা দুখন ধৰক। শ্বাস প্রশ্বাস সাধাৰণ ভাৱে চলি থাকিব। এতিয়া একেলগে বুকু আৰু আঁঠু যথাসাধ্যে ওপৰলৈ তোলক। শৰীৰৰ ভাৰকেন্দ্র তলপেটৰ ওপৰত স্থাপন কৰক। ১০-১২ চেকেণ্ড এইদৰে আসনত থাকি পূর্বৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি আহি কেই চেকেণ্ডমান জিৰণি লওক। পুনৰাই আসনটো কৰক। আসনটো পাঁচবাৰলৈ কৰিব পাৰি। প্রথমাৱস্থাত আসনটো আঠুৰ মাজত ফাঁক ৰাখি কৰি অভ্যস্ত হোৱাৰ পিছত ভৰি দুখন লগ লগায়ো কৰিব পাৰি।

উপকাৰিতা ঃ মেৰুদণ্ড নমনীয় হয় আৰু মেৰুদণ্ডৰ সংশ্লিষ্ট মাংসপেশী আৰু স্নায়ুবোৰ সবল হয়। পেটৰ বৃহৎতন্ত্র, ক্ষুদ্রতন্ত্র আৰু সেইবোৰৰ লগৰ স্নায়ু মণ্ডলীৰ দূর্বলতা দূৰ হয়। প্লীহা, যকৃতৰ দূর্বলতা দূৰ হয়, অজীর্ণ, বাত, ডায়বেটিছ, কৌষ্ঠকাঠিন্য আদি নিৰাময় কৰে। হার্ণিয়া, পেটত অস্ত্রোপ্রচাৰ থকা অৱস্থাত আসনটো কৰিব নালাগে।

শশাঙ্গাসন ঃ শহাপহুৰে ভয় খালে যেনেকৈ মুখ লুকুৱায়, এই আসনটোৰ চৰম অৱস্থাত শৰীৰটো দেখিবলৈ তেনে হয়। সেইবাবেই আসনটোৰ নাম 'শশাঙ্গাসন'।



চিত্র ১.১৭ ঃ শশাঙ্গাসন

প্রণালী ঃ বজ্রাসনত বহি লওক। এতিয়া দুয়ো হাতেৰে দুয়োখন ভৰিৰ গোৰোহা দুটাত

ধৰক। ইয়াৰ পিছত আঠুৰ ওপৰত থিয় দিয়াৰ লেখিয়াকৈ তপিনা গোৱোহাৰপৰা উঠাই লৈ নিঃশ্বাস এৰি এৰি মূৰটো আগুৱাই আনি মূৰটো আঁঠুত লগাওক। এইদৰে অতি কমেও ৫ চেকেণ্ড মান থকাৰ পিছত শ্বাস লৈ মূৰটো উঠাই আনি পুনৰ বজ্ৰাসনত বহক। এইদৰে ৫ বাৰলৈ এই আসনটো কৰক।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটো মেৰুদণ্ডৰ স্নায়ু আৰু মাংসপেশী সবল কৰে। পেটৰ বিভিন্ন অংগত হেঁচা পৰে আৰু সেইবোৰ সবল হয়। জঠৰাগ্নি উদ্দীপ্ত ৰাখে। সাধাৰণতে এই আসনটো উষ্ট্ৰাসনৰ পিছতে কৰিলে অধিক সুফল পোৱা যায়। যি সকলে শীৰ্ষাসন কৰিব নোৱাৰে তেওঁলোকেও এই আসনৰ পৰা শীৰ্ষাসনৰ কিছু লাভ আদায় কৰিব পাৰে।

সাৱধানতা ঃ স্পণ্ডেলাইটিছৰ সমস্যাত ভোগা বা উচ্চ ৰক্তচাপ, পিঠিৰ বিষ, হার্টৰ অসুখ আদিত ভোগা ব্যক্তিয়ে এই আসনটোৰ অভ্যাস কৰিব নালাগে।

সর্বাঙ্গসন ঃ সৰ্ব্ব শৰীৰৰ ওপৰত পৰা প্ৰভাৱৰ বাবেই এই আসনটোৰ নাম সৰ্ব্বাঙ্গসন। এই আসনটোৰ অনুশীলনত শৰীৰৰ কেইটামান গুৰুত্বপূৰ্ণ গ্ৰন্থিৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পৰে বাবে ইয়াক সৰ্ব্বাঙ্গসাধন মুদ্রা বুলিও জনা যায়। আচলতে বিপৰীতকৰণী মুদ্রাৰে ই এটা পূৰ্ণাঙ্গৰূপ। সেয়ে বিপৰীতকৰণী মুদ্রা ভালদৰে কৰিব পৰা হ'লে সৰ্ব্বাঙ্গসাধন মুদ্রা বা সৰ্ব্বাঙ্গাসন অভ্যাস কৰাটো সহজ হৈ পৰে।



চিত্ৰ ১.১৮ ঃ সর্বাঙ্গসন

প্ৰণালী ঃ পিঠি পেলাই চিৎ হৈ শুই লওক। এতিয়া শ্বাস-প্ৰশ্বাস সাধাৰণভাৱে ৰাখি ভৰি দুখন মূৰৰ ওপৰলৈ (হলাসনৰ দৰে) উঠাই অনাৰ পিছত হাত দুখনৰ তলুৱা পিঠিত স্থাপন কৰক আৰু হাতৰ বাহুমূল আৰু কান্ধৰ ওপৰত সমস্ত শৰীৰৰ ভাৰকেন্দ্ৰ স্থাপন কৰি ভৰি দুখন কান্ধৰ সমান্তৰালকৈ ওপৰলৈ তুলি গোটেই শৰীৰটো পোন কৰি লওক যাতে থুতুৰি আহি কণ্ঠকুঁপত হেঁচা দিয়ে। এইয়া আসনৰ চৰম অৱস্থা। এই আসনটো, ভালদৰে অভ্যস্ত হোৱাৰ পিছত হাত দুখন পিঠিৰ পৰিৱৰ্তে পিছফালে সম্প্ৰসাৰণ কৰিও কৰিব পাৰি। আসনত চৰম অৱস্থাত উপনীত হোৱাৰ পিছত ৫ মিনিটলৈ এই আসনত উপবিষ্ট থাকিব লাগে। দুৰ্বল ব্যক্তি, বেছি বয়সৰ ব্যক্তি বা ৰুগীয়া ব্যক্তিয়ে সাধ্য অনুসৰি আধা মিনিট, এক মিনিটক জিৰাই লৈ পুনৰাই আসনটো অনুৰূপভাবে অভ্যাস কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটো ভালদৰে কৰিব পাৰিলে ইন্দ্ৰ বা যৌৱনগ্ৰন্থি, উপেন্দ্ৰগ্ৰন্থি, তালুগ্ৰন্থি, লালটিগ্ৰন্থি প্ৰভৃতি সকলোবিলাক নভঃগ্ৰন্থি সৱলতৰ হয়। এই নভঃগ্ৰন্থিয়েই দেহৰ ৰোগ প্ৰতিষেধক গ্ৰন্থি। এইবিলাক সবল হৈ থাকিলে কোনো ৰোগে মানুহক আক্ৰমণ কৰিব নোৱাৰে। এই নভঃগ্ৰন্থি কণ্ঠদেশত অৱস্থিত। নভঃগ্ৰন্থি সবল হৈ থাকিলে দেহস্থ অন্যান্য গ্ৰন্থিবোৰও সবল হৈ থাকে। নিয়মিত ভাবে সর্বাঙ্গাসন কৰি

থাকিলে ব্যক্তি কেতিয়াও কলেৰা, বসন্ত, টাইফয়েড, নিউমোনিয়া, শূল্যব্যাধি, কুষ্ঠ আদি ৰোগে আক্রমণ কৰিব নোৱাৰে। শাৰীৰিক দুর্বলতা, মূৰ ঘূৰোৱা, অর্শ, হার্ণিয়া প্রভৃতি ৰোগ এই আসনটোৰ অভ্যাসত দূৰ হয়।

সাৱধানতা ঃ উচ্চ ৰক্তচাপ, হার্টৰ অসুখ, পিঠিৰ বিষ, স্পণ্ডেলাইটিছ আদি ৰোগত ভূগি থকা ব্যক্তিয়ে আসনটো অভ্যাস কৰিব নালাগে।

মৎস্যাসন বা মৎস্যমুদ্রা ঃ এই আসনটোত ভালদৰে অভ্যস্ত হোৱাৰ পিছত কুম্ভক অৱস্থাত থাকি পানীত মাছৰ দৰে ভাঁহি থাকিব পাৰি। সেয়ে আসনটোৰ নাম মৎস্যাসন। এই আসনটোৰ অভ্যাসৰ ফলত উপেন্দ্রগ্রন্থি যথেষ্ট সবল হয়। সেয়ে মৎসাসনত সর্ব্বাঙ্গসনৰ দৰেই আসনটোক মুদ্রা বুলিও গণ্য কৰা হয়।



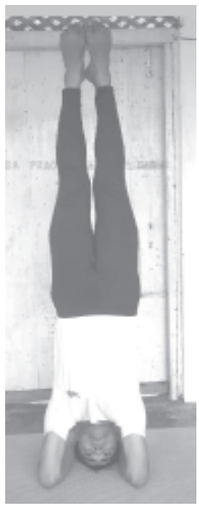
চিত্র ১.১৯ ঃ মৎস্যাসন বা মৎস্যমুদ্রা

প্রণালী ঃ মুক্ত পদ্মাসনত উপবিষ্ট হৈ চিৎ হৈ শোৱক। হাত দুখন কাণৰ কাষত সংস্থাপিত কৰক আৰু হাতৰ ওপৰত ভৰ দি কান্ধ আৰু মূৰটো ওপৰলৈ তুলি ডিঙি পিছলৈ ভাঁজ খুৱাই ব্রহ্মতালু ভূমিত সংস্থাপন কৰক। কান্ধ, ওপৰলৈ উঠাৰ সময়ত পেট আৰু বুকুও ওপৰলৈ উঠিব আৰু ৰাজহাড়ডাল ধেনুভিৰীয়াকৈ ভাঁজ লৈ মাটিৰ পৰা উঠিব। এতিয়া দেহৰ ওপৰৰ অংশৰ ভাৰ মূৰৰ ওপৰত থৈ দুয়োখন হাত পোন কৰি ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি দুটা ধৰি লওক আৰু সম্ভৱ হ'লে ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি ধৰি থকা অৱস্থাত কিলাকূটি দুটা কঁকালৰ দুয়োকাষে ভূমিত স্থাপন কৰক। প্রথম অৱস্থাত ৩০ চেকেণ্ড এনেদৰে থাকি পিছত ভালদৰে অভ্যস্ত হোৱাৰ পিছত ২ ৰ পৰা ৫ মিনিটলৈ থাকিব পাৰিব। অতি কমেও ২ মিনিট সময় থাকিব পাৰিলে আসনটো আয়ত্বত অহা বুলিব পাৰি।

উপকাৰিতা ঃ উপেন্দ্রগ্রন্থি সবল হয়। ফলত এই গ্রন্থিৰ কার্য্যক্ষমতা নিয়মীয়া হয়, ফলত পৰিপাক ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, কৌষ্ঠ-কাঠিন্য আৰু অজীর্ণ ৰোগ নিৰাময় হয়। এই গ্রন্থিৰ অন্তর্মুখী স্রাবে শৰীৰ গঠন আৰু সু-স্বাস্থ্য ৰখাত সহায়ক হয়। উপেন্দ্র গ্রন্থিৰ পৰা ওলোৱা ৰসে কেল্‌চিয়াম পৰিপোষণত সহায় কৰে আৰু কেলচিয়াম জীর্ণ নিয়াই শৰীৰৰ কামত লগায়। সর্বাঙ্গসনৰ পিছতেই এই আসনটো কৰিব লাগে। তেতিয়াহে ইন্দ্রগ্রন্থিৰ লগতে উপেন্দ্রগ্রন্থিও সুস্থ সবল হয়। সর্বাঙ্গসনত ইন্দ্রগ্রন্থি আৰু উপেন্দ্রগ্রন্থিৰ ওপৰত হেঁচা পৰে আৰু মৎস্যাসনত এই গ্রন্থিৰোৰৰ ওপৰত ওলোটাকৈ হেঁচা পৰে, ফলত এই বিলাকৰ সংশ্লিষ্ট স্নায়ুতন্ত্রবোৰো সতেজ হয়। সেয়ে সর্বাঙ্গাসনৰ অনুপূৰক হিচাপে মৎস্যাসন কৰাটো অপৰিহার্য্য।

শীর্ষাসন বা মস্তক মুদ্রা ঃ এই আসনটোত মূৰৰ ওপৰত ভৰ দি গোটেই শৰীৰটো থিয় কৰা হয় বাবে আসনটোৰ নাম শীর্ষাসন। আসনটো কৰোতে মস্তিষ্কত থকা গ্রন্থি প্রভাৱিত

হয় বাবে এই আসনটোক মস্তক মুদ্রা বুলিও কোৱা হয়।



চিত্র ১.২০ ঃ
শীর্ষাসন বা মস্তক মুদ্রা

প্রণালী ঃ আঁঠু কাঢ়ি সেৱা কৰা ভংগীমাত মূৰটো মাটিত লগাওক আৰু দুয়ো হাতৰ আঙুলি পৰস্পৰ নিবদ্ধ কৰি হাতৰ তলুৱা মূৰৰ ব্ৰহ্মতালুৰ ঠিক তলত স্থাপন কৰক। এতিয়া আঠু দুটা ওপৰলৈ তুলি ভৰি দুখন যথাসাধ্য মূৰৰফালে আনক। এইবাৰ ব্ৰহ্মতালু আৰু হাতৰ পতাৰ ওপৰত ভৰ দি আঠু বেকাকৈ ৰাখিয়ে ভৰি দুখন কিছু ওপৰলৈ তোলক। এইদৰে কিছু সময় থাকি (৫/১০ চেকেণ্ডমান) ভৰি দুখন নমাই আনক। এইদৰে কেইদিনমান কৰাৰ পিছত যেতিয়া শৰীৰৰ ভাৰসাম্য স্থিৰ হ'ব তেতিয়া লাহে লাহে গোটেই শৰীৰটোৱে পোন কৰি ৰাখিব পৰা হ'ব। আসনৰ চৰম অৱস্থাত প্ৰথমাৱস্থাত ৩০ চেকেণ্ডমান থকাৰ পিছত ৩ মিনিটৰ পৰা ১০ মিনিটলৈ থাকিব পাৰিব। ৰোগী, বয়সস্থ, দুৰ্বল ব্যক্তিয়ে ২ মিনিট থাকিব পাৰিলে হ'ব। যিসকল ব্যক্তি উচ্চ ৰক্ত চাপ, হৃদৰোগ, কৰ্ণৰোগ, চক্ষুৰ অস্ত্ৰোপ্ৰচাৰ আৰু চকু ওখহা ৰোগত ভুগি আছে তেনে ব্যক্তিৰ বাবে এই আসন কৰাটো বাঞ্ছনীয় নহয়।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটো নিয়মিত অভ্যাস কৰিলে দৃষ্টি শক্তি, শ্ৰৱণশক্তি, চিন্তা শক্তি, স্মৰণ শক্তি আৰু বুদ্ধিমত্তা বৃদ্ধি পায়। মস্তিষ্কই প্ৰচুৰ পৰিমাণে ৰক্ত পায় বাবে মস্তিষ্কত থকা গ্ৰন্থি আৰু স্নায়ুমণ্ডলী সবল হয়।

নিয়মীয়াকৈ অভ্যাস কৰা ব্যক্তিৰ স্নায়ু দুৰ্বলতা, দৃষ্টিশক্তিৰ দুৰ্বলতা, পায়ৰিয়া, দন্তৰোগ, মূৰ ঘূৰণী, হিষ্ট্ৰিয়া, স্নায়ুশূল, সুপ্তীস্খলনৰ সমস্যা, কৌষ্ঠকাঠিন্যতা, অজীৰ্ণ, প্লীহা-যকৃতৰ দোষ আদিৰ পৰা অব্যাহতি পায়। উচ্চ ৰক্তচাপ, হাৰ্টৰ অসুখ, হাঁপানি আদি, কান্ধ সন্ধিৰ বিষ, ককালৰ বিষ থকা অৱস্থাত আসনটো কৰিব নালাগে।

পশ্চিমোত্তানাসন ঃ দেহৰ পিছ অংশ টান খাই বাবে আসনটোৰ নাম পশ্চিমোত্তাসন।



চিত্র ১.২১ ঃ পশ্চিমোত্তানাসন

প্রণালী ঃ ভৰি দুখন পোনকৈ সমুখৰ ফালে মেলি দিয়ক। ভৰিৰ আঙুলিবোৰ ওপৰমুৱা হৈ থাকিব। গোৰোহা দুটা পৰস্পৰ লগ লাগি থাকিব। আঠু দুটাৰ পিছঅংশ মাটিত লাগি থাকিব। এতিয়া সোঁ হাতেৰে সোঁ ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি আৰু বাওঁ হাতেৰে বাওঁ ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলিত ধৰক। তাৰ পিছত উশাহ এৰি দিয়াৰ লগে লগে মুৰটো ধীৰে ধীৰে তললৈ নমাওক। কপালখনে আঁঠু দুটা চুব লাগিব। উশাহ বন্ধ ৰাখি সাধ্যমতে ৫ চেকেণ্ডলৈকে কপালখন আঁঠুৰ ওপৰত লগাই ৰাখক; এতিয়া উশাহ লৈ লৈ পুনৰ পোন হৈ বহক। এতিয়া, উশাহ লৈ লৈ পোন হওক আৰু হাত দুখন ভৰিৰ বুঢ়া

আঙুলিৰ পৰা এৰুৱাই আনক। পোনতে নিতৌ এবাৰ বা দুবাৰ মাত্ৰ আসনটো অভ্যাস কৰিব। আসনটো ভালদৰে অভ্যস্ত হ'লে দৈনিক ঊৰ্ধপক্ষে ৫ বাৰলৈ কৰিব। কপাল আঁঠুত লগাওঁতে হাত দুখন টান কৰি মূৰৰ ওপৰফালেও ৰাখিব পাৰি, নাইবা হাতৰ কিলাকুটি দুটি ভাজ কৰি মূৰৰ দূয়োফালে নমাই মাটি স্পৰ্শ কৰিব পাৰি।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনত বেঁকা ৰাজহাড় পোন হয়; ৰাজহাড় নমনীয় হয়। মেৰুদণ্ড টান আৰু অনমনীয় হৈ পৰিলে জৰা আৰু বার্ধক্যই দেহক গ্ৰাস কৰে। সেই কাৰণে মেৰুদণ্ড পোন আৰু নমনীয় ৰখাটো যোগাসনৰ প্ৰধান লক্ষ্য।

এই আসনটিয়ে মেৰুদণ্ডৰ সন্মুখভাগত থকা স্নায়ু আৰু তন্ত্ৰবোৰক সবল আৰু সুপুষ্ট কৰি তোলে; হাত, ভৰি আৰু বস্তিপ্ৰদেশৰ স্নায়ুমণ্ডলীক স্বাস্থ্যসম্পন্ন কৰে। অন্ত্ৰ, মূত্ৰাশয়, প্লীহা, যকৃৎ ইত্যাদিৰ দোষ-ত্ৰুটি দূৰ কৰে। চায়াটিকা, বাত, অর্শ, বহুমূত্ৰ, কৌষ্ঠকাঠিন্য প্ৰভৃতি ৰোগ আৰোগ্যত এই আসনটিয়ে সহায় কৰে। এই আসনত অভ্যস্ত হ'লে নাৰী-পুৰুষ উভয়ৰে পেট আৰু বস্তিপ্ৰদেশৰ অতিৰিক্ত চর্বি নষ্ট হয়, শৰীৰ সুশ্ৰী আৰু সুঠাম হয়। এই আসনৰ অভ্যাসত শৰীৰৰ অৱসাদ আৰু দূৰ্বলতা দূৰ হয়; শৰীৰ কষ্টসহিষ্ণু আৰু কর্মক্ষম হয়।

ইয়াৰ অভ্যাসত সুষুম্না নাড়ীও সক্ৰিয় হৈ উঠে অর্থাৎ সুষুম্নাৰে উশাহ-নিশাহ ব'বলৈ ধৰে। সুষুম্নাৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস দীর্ঘস্থায়ী নহ'লে প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যান -ধাৰণা আদিৰ সুফল পোৱা নাযায়।

নিষেধ ঃ যিসকলৰ প্লীহা, যকৃৎ, অন্ত্ৰোপাঙ্গবৃদ্ধি আৰু অন্ত্ৰবৃদ্ধি ৰোগ (এপেণ্ডিচাইটিছ্ আৰু হর্ণিয়া) ভয়াবহ ৰূপে বৃদ্ধি পাইছে, ককালৰ বিষ আছে তেওঁ লোকে এই আসন কৰা নিষেধ।

পদহস্তাসন ঃ থিয় হৈ পশ্চিমোত্তান আসন কৰিলেই পদহস্তাসন হয়। তাড়াসনত থিয় হৈ আগলৈ হালি আহি হাতেৰে ভৰিৰ পতা স্পৰ্শ কৰা হয় বাবে এই আসনটোৰ নাম পদহস্তাসন।

প্ৰণালী ঃ তাড়াসনত থিয় হওক। এতিয়া হাত দুখনৰ প্ৰথমে বাঁও হাত ওপৰলৈ তোলক আৰু সোঁ ফালে হালি গৈ হাতখন আঁঠুৰ কাষত ৰাখক। হাতৰ লগত মূৰটোও সোঁফালে অৱনত হ'ব। সোঁ হাত ভৰি দুখন পোন থাকিব। সোঁফালে হালি যোৱাৰ সময়ত উশাহ এৰি যাব আৰু অলপ সময় থাকি আগৰ অৱস্থালৈ উশাহ লৈ লৈ ঘূৰি আহক। অনূৰ্দ্ধপভাবে সোঁহাত ওপৰলৈ তুলি বাওঁফালে হাওলি লৈ কৰক।



চিত্ৰ ১.২২ ঃপদহস্তাসন

এতিয়া দুয়োখন হাত ওপৰলৈ তোলক আৰু নিঃশ্বাস এৰি দি সমুখলৈ হাউলি আহক। এই অৱস্থাত পেটটো ভিতৰলৈ সোমোৱাই দিয়ক। হাতেৰে ভৰিৰ পতা চুই কপালখন আঠুত লগাওক। অতি কমেও ৫ চেকেণ্ডমান

থাকিব আৰু উশাহ লৈ লৈ আগৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি আহক। স্মৰ্তব্য যে আঠু পোনকৈ ৰাখিব। এইদৰে ৫ বাৰলৈ কৰক ।

অভ্যাস হ'লে উশাহ বন্ধ ৰাখি আঠুত মূৰ লগাই ৰখাৰ সময় বৃদ্ধি কৰিব পাৰিব।

উপকাৰিতা ঃ পশ্চিমোত্তান আসন, চক্রাসন আৰু ত্রিকোণাসনৰ সকলোৰে উপকাৰিতাই এই আসনৰ পৰা পোৱা যায়। গোটেই মেৰুদণ্ডক আমৰণ যৌৱনশক্তিপূর্ণ, পোন আৰু নমনীয় ৰখাত এই আসনটোৱে বিশেষভাৱে সহায় কৰে। এই আসনত ভৰিৰ পৰা কান্ধলৈকে গোটেই স্নায়ুমণ্ডলীৰ আৰু পেশীবোৰৰ ব্যায়াম হয় আৰু এইবোৰৰ সজীৱতা বাঢ়ে। আসনটিৰ নিয়মিত অভ্যাসত শিশুসকলে স্বাভাৱিক দীর্ঘতা লাভ কৰে। ছোৱালীৰ ২০ বছৰ আৰু ল'ৰাৰ ২৫ বছৰতকৈ বেছি নহ'লে এই আসনৰ উপৰোক্ত সুফল খুব সোনকালে পোৱা যায়। 'এনিমিয়া' বা ৰক্তাল্পতা ৰোগী কম পৰিমাণে এই আসনটি অভ্যাস কৰিলে ক্রমশঃ তেওঁৰ দেহত তেজৰ সঞ্চাৰ হ'বলৈ ধৰে আৰু দুর্বলতা আৰু আনবোৰ উপসর্গও কমি আহিব।

নিষেধ ঃ ককালৰ বিষ, পিঠিৰ বিষ বা ৰাজহাড়ৰ সমস্যা, উচ্চ ৰক্তচাপ, হার্টৰ অসুখ থকা ব্যক্তিয়ে এই আসনটো অভ্যাস নকৰাই মংগল।

মৎস্যেন্দ্রাসন ঃ প্রণালী ঃ মহাযোগী মৎস্যেন্দ্রনাথ মুনিয়ে এই আসনটো উদ্ভাৱন কৰিছিল। সেয়ে আসনটোৰ নাম মৎস্যেন্দ্রাসন। সোঁভৰিৰ পতা বাওঁ কৰঙনৰ ওপৰেদি নি বাওঁ নিতম্বৰ কাষত মাটিত সংস্থাপন কৰক। বাওঁভৰিৰ পতা যৌনাংগমণ্ডলত ৰাখক। এতিয়া বাওঁ হাতখন সোভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি ধৰক। সোঁ হাতখন নিঃশ্বাস এৰি পিঠিৰে ঘূৰাই নি নাভিদেশত থওক। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাৱিকভাবে ৰাখিব আৰু ৫ ৰ পৰা ১৫ চেকেণ্ডলৈ আসনত যত্ন কৰক। এতিয়া আসনৰ চৰম অৱস্থাৰপৰা ওভতি দেহা শিথিল কৰি দিয়ক। এতিয়া বিপৰীত দিশত এই আসনটো অনুৰূপভাৱে কৰক।

এই আসনটো কঠিন। সেয়ে পোনতে অর্দ্ধমৎস্যেন্দ্র আসন কৰক —



চিত্র ১.২৩ ঃ অর্দ্ধমৎস্যেন্দ্রাসন

অর্দ্ধমৎস্যেন্দ্রাসন ঃ পোনপ্রথমতে ওপৰত লিখা নিয়ম মতে এই আসনটি কৰা কষ্টকৰ হ'লে ভৰিৰ গোৰোহা যৌনাংগমণ্ডলত নাৰাখি যৌনাংগমণ্ডলৰ তলত থওক। এইদৰে ৮/১০ দিন অভ্যাস কৰিলেই হাত-ভৰিৰ স্নায়ুমণ্ডলীৰ অলসতা দূৰ হ'ব আৰু তেতিয়া পূর্বোক্ত নিয়ম মতে আসনটো কৰা সহজ হ'ব।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনত মেৰুদণ্ড দুয়ো কাষৰ স্নায়ুকেন্দ্রসমূহৰ ব্যায়াম হয় আৰু সেইবোৰ সবতলৰ হৈ উঠে। ইয়াৰ অভ্যাসত মেৰুদণ্ডৰ পার্শ্বভাগো নমনীয় হৈ উঠে। গতিকে এই আসনটি মেৰুদণ্ডক যৌৱনোচিত নমনীয় ৰখাত অপৰিহার্য। ইয়াৰ গৌণ উপকাৰিতা হ'ল তপিনা আৰু পিঠিৰ বাত,

কৌষ্ঠকাঠিন্য আৰু অজীর্ণ ৰোগৰ উপশম, বহুমূত্র ৰোগ নিৰাময়ত বিশেষ ভাৱে উপকাৰী।

নিষেধ ঃ ককালৰ বিষ, পেটত অস্ত্রোপচাৰ আদি কৰিলে এই আসনটো কৰিব নালাগে।

হলাসন ঃ এই আসনটো কৰিবৰ সময়ত গাটো দেখিবলৈ হল বা নাঙলৰ দৰে হয় বাবেই ইয়াৰ নাম হলাসন।



চিত্র ১.২৪ ঃ হলাসন

প্রণালী ঃ ওপৰৰ পিনে মুখ কৰি শোৱক। হাত দুখন লুটিয়াই গাৰ দুয়োকাষে ৰাখক। এতিয়া লাহে লাহে ভৰি দুখন ওপৰলৈ তোলক; ৩০ ডিগ্রিলৈকে উঠাই ২/৪ চেকেণ্ড জিৰণি লওক। তাৰ পিছত ৬০ ডিগ্রিলৈকে উঠাই আকৌ অলপ ৰওক । শেষত কান্ধ আৰু মূৰ পাৰ কৰি ভৰি দুখন মাটিত লগাওক। ভৰিৰ আঙুলিবোৰে মাটি ছুব; কৰঙন আৰু কপালৰ মাজত চাৰি আঙুলিমান ফাঁক থাকিব। আসনটো ভালকৈ অভ্যস্ত হ'লে ১০ চেকেণ্ডমান ভৰি দুখন মাটিৰ লগত লগ লগাই ৰাখি আকৌ লাহে লাহে ওপৰলৈ উঠাই পূর্বৰ অৱস্থালৈ আহক। খুব ভালকৈ অভ্যস্ত হ'লে উশাহ-নিশাহৰ সহযোগত আসনটো কৰিব। উশাহ লোৱাৰ লগে লগে ভৰি ওপৰলৈ উঠাব আৰু কেই চেকেণ্ডমান উশাহ বন্ধ ৰাখি ভৰি নমাই আগৰ অৱস্থালৈ আহক। নিতৌ এবেলা কমপক্ষে ৩ বাৰ আৰু উর্ধ্বপক্ষে ৫ বাৰ এই আসনটো কৰিব। জাৰকালিৰ ছমাহ কেইবাৰমান বেছিকৈও কৰিব পাৰি।

এই আসনটোৰ বিভিন্ন প্রক্রিয়া আছে। কৰঙন দুটা আৰু কপালৰ মাজত ৪ আঙুলি ফাঁক নাৰাখি কপালৰ লগত কৰঙন স্পর্শ কৰিও এই আসন কৰিব পাৰি। তাৰ উপৰি হাত দুখন ঘূৰাই আনি দুয়োখন হাতেৰে আঙুলিবোৰ একেলগে লগ লগাই মূৰৰ ঠিক তলতো সাধাৰণ অৱলম্বন ৰূপে ৰাখিও এই আসনটি কৰিব পাৰি।

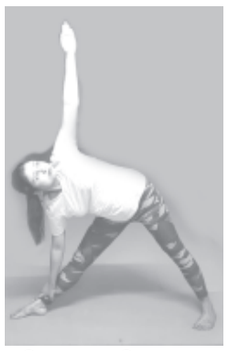
উপকাৰিতা ঃ এই আসনত মেৰুদণ্ড আগফালে বেঁকা কৰিব লাগে কাৰণে আগফালে থকা মেৰুদণ্ডৰ লগৰ স্নায়ু আৰু পেশীৰ দূর্বলতা ইয়াৰ অভ্যাসত দূৰ হয়; মেৰুদণ্ড নমনীয় হয় আৰু কর্মক্ষমতা বর্তাই ৰখাত এই আসনটোৱে বিশেষভাৱে সহায় কৰে। প্লীহা আৰু যকৃতৰ দূর্বলতা দূৰ কৰাত আৰু ৰুগ্নাৱস্থা দূৰ কৰাতো এই আসনটোৱে বিশেষভাৱে সহায় কৰে।

অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সঙ্কোচন আৰু প্রসাৰণৰ ফলত শৰীৰৰ সর্বত্র তেজ চলাচলেই ব্যায়ামৰ মূল উদ্দেশ্য আৰু ইয়ে স্বাস্থ্য-লাভৰ প্রধান সহায়ক। এই সঞ্চালিত তেজ-প্রবাহৰপৰাই পেশী আৰু স্নায়ুকেন্দ্রবোৰে প্রয়োজনীয় পুষ্টিৰ উপাদান সংগ্রহ কৰে।

এই আসনৰ অভ্যাসত শৰীৰ অতিৰিক্ত চর্বি দূৰ হয়; যকৃত প্লীহাৰ বৃদ্ধি নিবাৰণ হয়। অগ্নিমান্দ্য, কৌষ্ঠকাঠিন্য আৰু বহুমূত্র ৰোগৰো ই বিশেষ প্রতিৰোধক।

নিষেধ ঃ ১২ বছৰৰ তলৰ লৰা-ছোৱালীয়ে এই আসন কৰা নিষিদ্ধ। স্পণ্ডেলাইটিছ, পিঠিৰ বিষ, হার্টৰ অসুখ, উচ্চৰক্তচাপ আদিত এই আসনটো কৰিব নালাগে।

ত্রিকোণাসন ঃ এই আসনত শৰীৰে ত্রিকোণ অর্থাৎ ত্রিভুজৰ আকাৰ ধাৰণ কৰে। সেই কাৰণে ইয়াৰ নাম ত্রিকোণাসন।



চিত্র ১.২৫ ঃ ত্রিকোণাসন

প্রণালী ঃ এই আসনটো কৰাৰ কেইবাটাও পদ্ধতি আছে। দুই ভৰিৰ পতাৰ মাজত সুবিধা মতে ২—৩ ফুটৰ ফাক ৰাখি থিয় হৈ হাত দুখন কান্ধৰ সমানত দুয়োফালে মেলি দিয়ক। আঁঠু পোনকৈ ৰাখক। মেৰুদণ্ড বাওঁফালে হাওলাই দি বাওঁভৰিত ধৰক। এতিয়া ডিঙিটো ঘূৰাই ওপৰলৈ পোনকৈ থকা সোঁহাতৰ তলুৱাত দৃষ্টি ৰাখক। এইদৰে ৫/৩০ চেকেণ্ড সময় থকাৰ পিছত আগৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি আহক । পুনৰাই সোঁহাত অৱনত কৰি সোঁভৰি ধৰক। বাওঁফালে কৰাৰ দৰে সোফালেও কৰক।



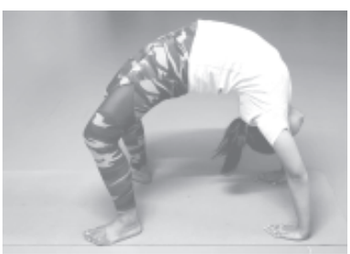
জানি থোৱা ভাল

ভৰিৰ পতা দুখন সমুখলৈ নাৰাখি ৯০° কোণকৈ বাওঁফালে কৰাৰ অৱস্থাত বাওঁফালে বাওঁভৰি, সোঁফালে কৰাৰ অৱস্থাত সোঁফালে সোঁ ভৰিৰ পতা ৰাখি থিয় দিও কৰিব পাৰি।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটোৱেও মেৰুদণ্ড নমনীয় কৰি যৌৱনশক্তিৰে পূর্ণ ৰখাত সহায় কৰে। এই আসন অভ্যাসৰ সময়ত মেৰুপ্রদেশত প্রচুৰ তেজ চলাচল কৰে আৰু তাৰ ফলত অকল মেৰুদণ্ডৰ কাষৰ স্নায়ুমণ্ডলীয় নহয়, দেহৰ অন্যান্য ঠাইৰ স্নায়ুপেশীবোৰো পুষ্টিৰ উপাদান পাই সবলতৰ হৈ উঠে। এই আসনটিৰ অভ্যাসত মৎস্যেন্দ্রাসনৰ সুফল কিছু পৰিমাণে পোৱা যায়। এই আসনটোৱে জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে। যিসকলৰ কঁকালৰ বিষ, ৰাজহাড়ৰ সমস্যা আছে আৰু চায়টিকা ৰোগীয়ে এই আসনটো কৰিব নালাগে। পেটত অস্ত্রোপ্রচাৰ থাকিলেও কৰিব নালাগে।

অর্ধ-চক্রাসন ঃ এই আসনত শৰীৰে অর্ধ-চক্রাকাৰ ধাৰণ কৰে কাৰণেই ইয়াৰ নাম অর্ধ-চক্রাসন।

প্রণালী ঃ ভৰিহাল লগ লগাই ওপৰলৈ মুখ কৰি শোৱক। কান্ধৰ কাষৰে মাটিত (মূৰকাষত) হাতৰ পতা দুখন সংস্থাপন কৰক। এতিয়া হাতৰ ওপৰত শৰীৰৰ ভৰ ৰাখি মূৰ, বুকু আৰু পেট ওপৰলৈ তোলক আৰু ওপৰলৈ তুলি মূৰটো যিমান পাৰি পিছফালে ঘূৰাই নিয়ক। আঁঠু দুটা যিমান পাৰি পোন



চিত্র ১.২৬ ঃ অর্ধ-চক্রাসন

ৰাখি ভৰি দুখন সাধ্য মতে মূৰৰ ফালে লৈ যাওক।

প্ৰথম অভ্যাসৰ সময়ত শৰীৰ অৰ্ধ-বৃত্তাকাৰ হয়। বাৰে বাৰে অভ্যাস কৰোঁতে শৰীৰ জড়তা দূৰ হ'লে শৰীৰটো প্ৰায় বৃত্তাকাৰ হৈ আহিব। সামৰ্থ অনুযায়ী ৫ ৰ পৰা ১০ চেকেণ্ডলৈকে এই আসনত থাকি আকৌ মূৰটো নমাই শুই দিয়ক। অলপ জিৰণি লৈ আকৌ আসনটো অভ্যাস কৰক। নিতৌ এবেলাকৈ দুবাৰ আসনটো কৰিব। জাৰকালি ছয় মাহত ৩ ৰ পৰা ৬ বাৰলৈকে কৰিব পাৰি। এই আসনটো কৰি উঠি পশ্চিমোত্তনাসন কৰিব লাগে।

উপকাৰিতা ঃ মেৰুদণ্ডক নমনীয় ৰখাত, যৌৱনোচিত ৰখাত এই আসনটো বিশেষ অনুকূল। এই আসনটোত ধনুৰাসন, ভূজঙ্গাসন প্ৰভৃতিৰ উপকাৰিতা একেলগে পোৱা যায়। এই আসন অভ্যাসকাৰী ল'ৰা-ছোৱালীৰ বুকুৰ গঠন সুশ্ৰী আৰু সুগঠিত হয় আৰু তেওঁলোক কাজে-কামে খুব চট্‌পটীয়া হয়। পেটৰ অতিৰিক্ত চৰ্বি নোহোৱা হয়। ৰাজহাড় নমনীয় হয়। ৰাজহাড়ৰ সমস্যা দূৰ হয়।

উত্থিত পদ্মাসন ঃ পদ্মাসনত বহি হাতৰ ওপৰত ভৰ দি কিলাকূটি পোনকৈ ৰাখি শৰীৰটো ওপৰলৈ উঠোৱা হয় বাবে ইয়াৰ নাম উত্থিত পদ্মাসন।



চিত্ৰ ১.২৭ ঃ উত্থিত পদ্মাসন

প্ৰণালী ঃ পদ্মাসনত উপৰিষ্ট হওক। দুয়ো হাত দুয়ো উৰুৰ পিছফালে মাটিত স্থাপন কৰক। এতিয়া দুয়ো হাতৰ ওপৰত দেহটিৰ সম্পূৰ্ণ ভৰ ৰাখি আসন-আবদ্ধ দেহটি কিলাকুটি পৰ্যন্ত তোলক। সাধ্যানুসৰি ১ মিনিটপৰা ৩ মিনিটলৈ এইদৰে আসনত প্ৰতিষ্ঠিত থাকক। এতিয়া আসন-আবদ্ধ ভৰি দুখন মাটিত থৈ ক্ষন্তেক জিৰণি লওক। তাৰ পিছত একেদৰে ৩/৪ বাৰ আসনটো অভ্যাস কৰক।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনৰ অভ্যাসৰ ফলত হাতৰ স্নায়ুপেশীবোৰ সবল হয়, হাতৰ গাঁঠি মজবুত হয়। বুকু, কান্ধ আৰু পেটৰ মাংসপেশী সবল হয়। ফলত হাত ভৰি আৰু পেটৰ অলাগতিয়াল চৰ্বি দূৰ হয়।

উষ্ট্ৰাসন ঃ এই আসনটো অভ্যাসৰ সময়ত দেহটোৱে একৰকম উষ্ট্ৰ অৰ্থাৎ উঁটৰ আকাৰ ধাৰণ কৰে। এইবাবেই ইয়াৰ নাম উষ্ট্ৰাসন ।

প্ৰণালী ঃ আঁঠু কাঢ়ি অৰ্ধদণ্ডায়মান অৱস্থাত থিয় হওক। শ্বাস ত্যাগ কৰি কৰি বক্ষদেশ ওপৰলৈ ফিন্দাই মূৰৰ পিছফালে অৱনত কৰক। এতিয়া বাওঁ হাতেৰে বাওঁ ভৰিৰ আৰু সোঁ হাতেৰে সোঁ ভৰিৰ সৰুগাঁঠিৰ সামান্য ওপৰত ধৰক। এনেকুৱা কৰোঁতে বুক্ ফিন্দ খাই দেহটিয়ে অৰ্ধচক্ৰাকাৰৰূপ ধাৰণ কৰিব। শ্বাস বন্ধ ৰাখি ১০/১৫ চেকেণ্ড এনেকৈ



চিত্ৰ ১.২৮ ঃ উষ্ট্ৰাসন

আসনাবদ্ধ হৈ থাকক। তাৰ পিছত উশাহ লৈ লৈ পুনৰ পোন হৈ অর্ধ-দণ্ডায়মান অৱস্থাত উপনীত হওক। ক্ষন্তেক বিশ্রাম লৈ পুনৰ ক্রিয়াটিৰ অভ্যাস কৰক। এইদৰে ৩/৪ বাৰ ক্রিয়াটিৰ অনুষ্ঠান কৰক। এই আসনটোৰ অভ্যাসৰ ঠিক পিছতে **শশাঙ্গ** আসন কৰিব লাগে।

উপকাৰিতা ঃ মেৰুদণ্ড নমনীয় ৰাখিবলৈ, মেৰুদণ্ড সংলগ্ন স্নায়ু-পেশী-তন্তু প্রভৃতি সবল কৰাত এই আসনটোৱে বিশেষভাৱে সহায় কৰে। মেৰুদণ্ড নমনীয় থাকিলে বুঢ়া বয়সতো দেহ বার্ধক্যগ্রস্ত নহয়। গতিকে এই আসনটোৱে দেহক বার্ধক্যৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ, দেহক সবল আৰু সুস্থ ৰাখিবলৈ সহায় কৰে। বস্তি-স্নায়ু সবল কৰি কৌষ্ঠকাঠিন্য ৰোগ দূৰ কৰে আৰু ধাৰণাশক্তি বৃদ্ধি কৰি ব্রহ্মচার্য ৰক্ষা কৰাত এই আসনটোৱে কিছু সহায় কৰে। স্মৃতি শক্তি বৃদ্ধি হয়। হার্ণিয়া, পেটৰ সমস্যা, মূৰ ঘূৰণী, গর্ভাৱস্থাত এই আসনটো কৰিব নালাগে।

নৌকাসন বা নাভিআসন ঃ নাওৰ মধ্যস্থলটোৱে যেনেকৈ পানী স্পর্শ কৰি থাকে, আকৌ নাওৰ সম্মুখভাগ আৰু পিছভাগ যেনেকৈ ওপৰলৈ উঠি থাকে, এই আসনটোত শৰীৰৰ আকৃতিও প্রায় তেনে ধৰণৰ হয়; সেই কাৰণে এই আসনটোৰ নাম নৌকাসন। এই আসনত নাভিদেশ মাটি সংলগ্ন থাকে আৰু নাভিদেশৰ ওপৰত শৰীৰৰ সম্পূর্ণ হেঁচা পৰে। এই কাৰণে এই আসনটোক নাভি আসনো বোলা হয়।



চিত্র ১.২৯ ঃ নাভিআসন

প্রণালী ঃ পেট পেলাই শোৱক। হাত দুখন মূৰৰ ওপৰফালে মেলি দিয়ক। এতিয়া উশাহ লৈ লৈ হাত আৰু ভৰি ওপৰলৈ তুলি ৫/১০ চেকেণ্ড এই আসনত থাকক। এইদৰে ৩/৪ বাৰ আসনটো কৰক।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটোৰ অভ্যাসত দেহৰ সকলো স্নায়ু-পেশী সবলতৰ হয় আৰু জঠৰাগ্নি বর্ধিত হয়। প্লীহা, যকৃত আদি উদৰৰ গ্রন্থিবোৰ সুপুষ্ট আৰু সুস্থ-সবল হয়। এই আসনটো দীর্ঘদেহ লাভৰ বাবেও সহায়ক। মেৰুদণ্ডৰ সমস্যা দূৰ হয়।

চতুষ্কোণাসন ঃ এই আসনত শৰীৰত ৪টি কোণ উৎপন্ন হয়। সেইবাবে ইয়াৰ নাম চতুষ্কোণাসন।

প্রণালী ঃ পোনে হৈ থিয় হওক। সোঁ ভৰিখন সমুখৰ পৰা ভাঁজ কৰি সোঁ ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি সোঁ হাতেৰে ধৰক। এতিয়া ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি ধৰি থকা অৱস্থাত সোঁভৰি সোঁ কাষলৈ নি সোঁ কান্ধৰ সমানত সম্প্রসাৰণ কৰক। বাওঁহাতখন বাঁওকান্ধৰ সমানত বাওঁকাষেৰে সম্প্রসাৰণ কৰক। এইয়া চতুস্কোণাসন। ১/২ মিনিট আসনটোত থকাৰ পাছত অনুৰূপভাবে বাওঁফালে কৰক।



চিত্র ১.৩০ ঃ চতুষ্কোণাসন

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটোৰ অভ্যাস থাকিলে হাত-ভৰিৰ বাত আৰু চায়াটিকা বাত হ'ব নোৱাৰে। সৰ্বশৰীৰৰ স্নায়ু আৰু পেশীবোৰ সবল কৰি দেহক বলিষ্ঠ কৰাত এই আসনটিয়ে বিশেষ ভাবে সাহায্য কৰে।

গৰুড়াসন ঃ এই আসনটিত দেহটো কিছু পৰিমাণে বিষ্ণুবাহন গৰুড়ৰ আকৃতি ধাৰণ কৰে, সেয়ে ইয়াৰ নাম গৰুড়াসন ।



চিত্ৰ ১.৩১ ঃ গৰুড়াসন

প্ৰণালী ঃ পোন হৈ থিয় হওক। এতিয়া অকল বাওঁ ভৰিত থিয় হৈ থাকি সোঁ ভৰিৰ দ্বাৰা বাওঁ ভৰি বেষ্টন কৰক আৰু সোঁ হাতেৰে বাওঁ হাত বেষ্টন কৰি প্ৰণামৰ ভঙ্গীত থিয় হওক। এনেকৈ ২/১ মিনিট আসনত প্ৰতিষ্ঠিত থাকক। তাৰ পিছত বিপৰীতভাৱে আসনটোৰ অনুষ্ঠান কৰক।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটো কমবয়সীয়া ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে বিশেষ উপযোগী। এই আসনৰ দ্বাৰা কম বয়সীয়াসকলৰ হাত আৰু ভৰিৰ স্নায়ু, পেশী বেগতে সবলতৰ হৈ উঠে। হাত-ভৰিৰ অস্থিবোৰ সুদৃঢ় হয়। বয়সীয়াল সকলৰ একশিৰা ৰোগ আৰোগ্যৰ বাবে এই আসনটোৱে বিশেষভাৱে সাহায্য কৰে।

ময়ূৰাসন ঃ এই আসন কৰিলে দেহে ভালেখিনি ময়ূৰৰ আকাৰ ধাৰণ কৰে বাবেই ইয়াৰ নাম ময়ূৰাসন।



চিত্ৰ ১.৩২ ঃ ময়ূৰাসন

প্ৰণালী ঃ আঠুকাঢ়ি বহক। এতিয়া হাত দুখন আঠুৰপৰা ১ হাতমান দূৰত ৰাখি হাতৰ আঙুলিবোৰ ভৰিৰমুৰাকৈ ৰাখক। কিলাকূটি দুটা ভাঁজ কৰি নাভিদেশত স্থাপন কৰক। এতিয়া ভৰি দুখন পোনকৈ ৰাখি প্ৰথমে মূৰটো ওপৰলৈ তোলক, পিছত ভৰি দুখনো তোলক। দোলনীৰ নিচিনাকৈ গোটেই শৰীৰৰ ভৰ হাতৰ ওপৰত ৰাখক। ৫/৬ বাৰমান আসনটো কৰক আৰু প্ৰতিবাৰত ৫/৬ চেকেণ্ডমান আসনটোত উপবিষ্ট থাকক।

উপকাৰিতা ঃ ময়ূৰাসন অভ্যাস কৰিলে গুল্ম, জলোদৰ, প্লীহা প্ৰভৃতি সৰ্বপ্ৰকাৰ উদৰৰ ৰোগ আৰোগ্য হয়; বাত, পিত্ত, কফ দোষ বিনষ্ট হয়; শৰীৰৰ আলস্য আৰু জড়তা দূৰ হয়। এই আসনৰ অভ্যাসত জঠৰাগ্নি ইমান বৃদ্ধি পায় যে বিষাক্ত কোনো বস্তু খালেও সি পৰিপাক হৈ যায়; সি দেহৰ কোনো অনিষ্ট কৰিব নোৱাৰে। পেটত অস্ত্ৰোপচাৰ, অন্ত্ৰত ঘাঁ আদি থাকিলে, হাৰ্টৰ অসুখ থাকিলে এই আসনটো কৰিব নালাগে।

কুক্কুটাসন ঃ

প্ৰণালী ঃ পদ্মাসনত বহি লওক। এতিয়া সোঁহাতখন আঠুৰ পিছফালে যি ঠাইত ভাঁজ লৈছে, সেই ভাঁজ লোৱা ঠাইৰ মাজেৰে সুমুৱাই দিয়ক। অনুৰূপভাৱে বাওঁহাতখন

বাওঁ আঠুৰ পিছফালে ভাঁজ লোৱা ঠাইৰ মাজেৰে সুমুৱাই দিয়ক। এতিয়া হাতৰ ওপৰত ভৰ দি গোটেই শৰীৰটো কিলাকুটিৰ ওপৰলৈ উঠাই আনক আৰু এনেদৰে অতি কমেও ১ মিনিট ৰ পৰা তিনিমিনিট সময়লৈ অৱস্থান লৈ থাকক। এইয়াই আসনৰ চূড়ান্ত অৱস্থা এনে অৱস্থাত হাতৰ আঙুলিবোৰ চৰাইৰ ঠেঙৰ দৰে সম্প্রসাৰিত আৰু আঙুলিবোৰৰ মাজত ফাঁক থাকিব।



চিত্র ১.৩৩ ঃ কুক্কুটাসন

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটো কৰাৰ ফলত হাতৰ-ভৰিৰ স্নায়ুপেশী সবল হয়। হাত-ভৰিৰ লগতে পেটৰ অলাগতিয়াল চর্বি নোহোৱা হয়। শৰীৰ শক্তিশালী আৰু উদ্যমী হয়। শৰীৰৰ এলেহুৱাভাৱ নোহোৱা কৰে।

নিষেধ ঃ ককালৰ বিষ, হাতৰ বিষ, পিঠিৰ বিষ থকা অৱস্থাত আসনটো কৰিব নাশ।

অঙ্গুষ্ঠাসন ঃ

প্রণালী ঃ দণ্ডাসনত বহি লওক। অর্থাৎ মেৰুদণ্ড পোন কৰি ভৰি দুখন পোনকৈ সমুখলৈ মেলি দি বহক আৰু হাত দুখনৰ তলুৱা নিতম্বৰ দুয়োকাষে মাটিত থৈ হাত দুখন পোনকৈ ৰাখক আৰু হাতৰ ওপৰত দি দুয়োখন ভৰিসহ সমগ্র শৰীৰ ওপৰলৈ উঠাওক। এইয়ে আসনৰ চৰম অৱস্থা। এই অৱস্থাত ৰ পৰা ২০ ছেকেণ্ডলৈ থকাৰ পিছত শৰীৰটো মাটিলৈ নমাই আনি পুনৰাই ২/৩ বাৰ কৰক।



চিত্র ১.৩৪ ঃ অঙ্গুষ্ঠাসন

উপকাৰিতা ঃ সমগ্র শৰীৰৰ স্নায়ু আৰু মাংসপেশী সবল হয়। হাত-ভৰি সবল হয়। হাত-ভৰিৰ বাঁত ৰোগ নোহোৱা কৰে। কৌষ্ঠকাঠিন্য দূৰ হয়। ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে এই আসনটো বৰ উপকাৰী।

ভূজংগাসন ঃ

প্রণালী ঃ পেট পেলাই শোৱক। হাত দুখনৰ কিলাকুটিত ভাঁজ দি হাতৰ তলুৱা বুকুৰ দুয়োকাষে মাটিত থওক। কঁপাল মাটিত লগাই থ'ব। ভৰি দুখন পোনকৈ ৰাখিব। এতিয়া উশাহ লৈ বুকুৰ পৰা নাভিপর্যন্ত শৰীৰটো ওপৰলৈ উঠাওক। এইদৰে ৫ ছেকেণ্ডমান থকাৰ পাছত বুকুখন নমাই দি পূর্বৰ স্থিতিলৈ ঘূৰি আহক। পুনৰাই ৫/৮ বাৰ মান কৰক।



চিত্র ১.৩৫ ঃ ভূজংগাসন



জানি থোৱা ভাল

হাত দুখন মাটিত নাৰাখি বুকুৰ সমানত মাটিৰ পৰা ওপৰত ৰাখিও কৰিব পাৰি। আকৌ ভৰি দুখন আঁঠুত ভাঁজ কৰি মূৰটো পিছলৈ নি মূৰেৰে ভৰিৰ পতা স্পর্শ কৰিব পাৰি।

উপকাৰিতা ঃ ৰাজহাড় নমনীয় কৰে। ৰাজহাড়ৰ কাষৰ সহযোগী স্নায়ু, পেশীবোৰ সবল হয়। বুকু, পেটৰ, হাত-ভৰিৰ সমস্ত স্নায়ুপেশী, মাংসপেশীবোৰ সবল হোৱাত সহায় কৰে। বুকুৰ গঠন সবল হয়। পেটৰ অতিৰিক্ত চর্বি ধ্বংস কৰে। জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি হয়। হজম শক্তি বাঢ়ে। কৌষ্ঠকাঠিন্য দূৰ হয়। কাঁহ, চর্দি, শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগ নোহোৱা কৰে। মহিলাৰ ঋতুজনিত ৰোগ নিৰাময় হয়। কঁকালৰ বিষ, পিঠিৰ বিষ দূৰ হয়।

নিষেধ ঃ হার্ণিয়া, অস্ত্রোপ্রচাৰ আদি থাকিলে এই আসনটো কৰিব নালাগে।

মকৰাসন ঃ

প্রণালী ঃ পেট পেলাই শুই লওক। দুয়ো হাতৰ কিলাকুটিত ভাঁজ দি সোঁহাতেৰে বাওঁহাতৰ বাউসী আৰু বাওঁহাতেৰে সোঁহাতৰ বাউসীত ধৰি থকা অৱস্থাত মাটিত স্থাপন কৰক। এতিয়া দুয়ো হাতৰ মাজত মূৰটো স্থাপন কৰক। তাৰ পিছত দীঘলকৈ উশাহ লৈ ভৰি দুখনৰ পোনকৈ যিমান পাৰি ওপৰলৈ উঠাওক। ভৰি দুখনৰ মাজত ফাঁক ৰাখিব।



চিত্র ১.৩৬ ঃ মকৰাসন

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটো অভ্যাসৰ ফলত পেটৰ নিম্নভাগ আৰু কটিদেহ শক্তিশালী হয়। বীর্যধাৰণ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় আৰু হজম শক্তি বাঢ়ে। মেৰুদণ্ড নমনীয় হয়। শৰীৰৰ ওপৰৰ অংশৰ ভৰ মেৰুদণ্ডৰ কটি কেশেৰুকাৰ ওপৰত পৰে। এই অঞ্চল দুর্বল হ'লে শৰীৰৰ ওপৰ অংশৰ ভৰ ল'ব নোৱাৰা হয়। এই আসনটো অভ্যাসৰ ফলত সেই অঞ্চলৰ মেৰুদণ্ডৰ সহযোগী মাংসপেশীবোৰ সবল হয়। কটিদেহৰ উপৰিও পিঠিৰ মাজভাগত থকা কশেৰুকা (ভার্টিব্রা) ধৰি থকা পেশী আৰু স্নায়ুবোৰ সবল হয়। সেয়েহে পিঠিৰ বিষ, কঁকালৰ বিষ আদি দূৰ হয়। মহিলাসকলৰ ঋতুস্রাৱৰ সময়ত হোৱা তলপেটৰ বিষ উপশম কৰে।

নিষেধ ঃ যিসকলৰ উচ্চ ৰক্তচাপ, হার্টৰ অসুখ, ফুচফুচৰ অসুখ আছে সেইসকলে এই আসনটো কৰিব নালাগে।

চক্রাসন ঃ

প্রণালী ঃ চিৎ হৈ শুই লওক। এতিয়া আঁঠুত দুটা ভাঁজ কৰি ভৰিৰ গোৰোহা নিতম্বত লগাই লওক। হাত দুখন কাণৰ কাষত মাটিৰ তলুৱা পেলাই সংস্থাপন

কৰক। আঙুলিবোৰ লগ লাগি থাকিব আৰু আঙুলিবোৰ গোৱোহাৰ পিনে মুখ কৰি থাকিব। ভৰি দুখনৰ মাজত থকা ব্যৱধান আৰু হাত দুখনৰ মাজৰ ব্যৱধান সমান হ'ব। এতিয়া গভীৰভাৱে দীঘল উশাহৰ সৈতে হাত আৰু ভৰিৰ ওপৰত জোৰ দি সমস্ত শৰীৰ ধেনুভেৰীয়াকৈ ওপৰলৈ তোলক। হাত দুখন পোন নোহোৱা পর্যন্ত শৰীৰটো ওপৰলৈ তোলক আৰু মূৰটো যিমান পাৰে পিছৰপিনে নি শৰীৰটো যথাসম্ভৱ ধেনুভেৰীয়াকৈ ৰাখক। হাতৰ তলুৱা আৰু ভৰিৰ গোৱোহা মাটি স্পর্শ কৰি থাকিব। এয়া আসনৰ চৰম অৱস্থা। এনেদৰে কিছুদিন নিয়মিত অভ্যাস কৰাৰ ফলত মেৰুদণ্ডৰ নমনীয়তা বঢ়াৰ পিছত হাত দুখনেৰে গোৱোহা স্পর্শ বা ধৰিবলৈ পৰা হ'ব। সেয়েহে ব্যৱহাৰিক দিশৰ পৰা কিছুমানে প্রথমাৱস্থাত অর্ধ-চক্রাসন আৰু দ্বিতীয় অৱস্থাত চক্রাসন (পূর্ণ) বুলি কয়। পিছলৈ থিয় হৈয়ে চক্রাসন কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব। বিশ্রাম লৈ আসনটো দুই-তিনিবাৰ অনুশীলন কৰক।

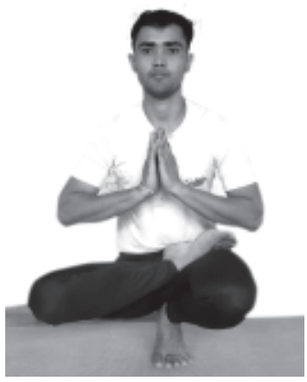

চিত্র ১.৩৭ ঃ চক্রাসন

উপকাৰিতা ঃ এই আসনত মেৰুদণ্ড নমনীয় হয়। বার্ধক্যই অভ্যাসকাৰীত সহজে লগ নিদিয়ে। এই লাভ অনায়াসে পোৱা যায়। মেৰুদণ্ডৰ 'ভার্টিব্রা'ক ধৰি থকা মাংসপেশী, পেশীতন্ত্রবোৰ সবল হয়। মেৰুমজ্জাই পর্যাপ্ত পৰিমাণে ৰক্ত পায়। মূৰটো তললৈ হাওলি যোৱা বাবে মস্তিষ্কলৈ তেজ সৰবৰাহ বৃদ্ধি হয়। বক্ষদেশ সম্প্রসাৰিত হয় বাবে এই ঠাইত থকা হাওঁফাওঁ, হৃৎপিণ্ডৰ লগতে সংশ্লিষ্ট অংগবোৰৰ কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পায়। পেট, বুকু, কঁকাল, ভৰি-হাত আদিৰ আদিৰ অলাগতিয়াল চর্বিবোৰ নোহোৱা হয়। কটি বাত, কঁকালৰ বিষ, কোষ্ঠকাঠিন্য, বদহজম আদি ৰোগ নিৰাময় কৰে।

নিষেধ ঃ উচ্চ ৰক্তচাপ, হার্টৰ অসুখ, মূৰঘূৰণি, হার্ণিয়াত ভুগি থকা অৱস্থাত কৰিব নালাগে। চিজাৰিয়ান বা অন্য অস্ত্রোপচাৰ থাকিলে এই আসনটো চিকিৎসকৰ লগত আলোচনা নকৰাকৈ কৰিব নালাগে।

পদাংগুষ্ঠাসন ঃ

প্রণালী ঃ নিতম্ব মাটিত নলগাকৈ বহি লওক। এতিয়া সোঁভৰিৰ গোৱোহা পায়ুদ্বাৰত স্থাপন কৰক আৰু বাওঁভৰিখন সোঁভৰিৰ উৰুত স্থাপন কৰক। এতিয়া সোঁভৰিৰ আঙুলিৰ ওপৰত শৰীৰৰ ভৰ দি ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰি হাত দুখনেৰে প্রণাম ভংগী লওক। শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মিতভাৱে


চিত্র ১.৩৮ ঃ পদাংগুষ্ঠাসন

থাকিব। সোঁভৰিৰ পিছত বাওঁভৰিৰে অনুৰূপভাৱে কৰক।

উপকাৰিতা ঃ অৰ্শ ৰোগ নিৰাময় হয়। কোষ্ঠ পৰিষ্কাৰ হয়। মনৰ একাগ্রতা বাঢ়ে। ভৰিৰ বাঁত দূৰ হয়। ভৰি সবল হয়।

সংকটাশন ঃ গড়ুৰাসনৰ দৰে সোঁভৰিৰে বাওঁভৰি সন্মুখৰ পৰা পিছলৈ আবেষ্টন কৰক। হাত দুখন আঁঠুৰ ওপৰত ৰাখি মেৰুদণ্ড যিমান পাৰি পোনকৈ ৰাখক। কিছুসময় এইদৰে থকাৰ পিছত বাওঁভৰিৰে অনুৰূপভাৱে কৰক। দুই-তিনিবাৰ নিতৌ অভ্যাস কৰক।



চিত্র ১.৩৯ ঃ সংকটাশন

উপকাৰিতা ঃ অভ্যাসকাৰীৰ মনৰ পৰা লাজ আৰু শংকা ভাব আঁতৰে। মনৰ একাগ্রতা বাঢ়ে। ভৰিৰ বাত বিষ, কটিদেহৰ বাত আদি ৰোগ উপশম হয়।

ওঁকাৰাসন ঃ

প্রণালী ঃ দণ্ডাসনত বহি লওক। এতিয়া উশাহ এৰি দি সন্মুখলৈ হাওলি দুয়ো হাতেৰে বাওঁভৰিৰ সৰু গাঁঠিত ধৰক আৰু ভৰিখন কোঁচাই আনি বাওঁ কিলাকুটি আৰু বাউসীৰ কাষেদি মূৰৰ ওপৰেৰে ডিঙিৰ পিছফালে কান্ধত স্থাপন কৰক। সোঁভৰিখন আঁঠুত ভাঁজ কৰি সোঁহাতখন সোঁআঁঠু আৰু উৰুৰ (পিছফালে) মাজত আবেষ্টন কৰি বাওঁহাতৰ কিলাকুটিৰ কাষত সোঁভৰিৰ পতাখন খাপ খুৱাই ৰাখক। উশাহ-নিশাহ নিয়মিত ভাৱে থাকিব। এতিয়া দুয়ো হাতৰ ওপৰত ভৰ দি শৰীৰটো ওপৰলৈ তোলক। অনুৰূপভাৱে সোঁফালেৰে কৰক। দুই-তিনিবাৰ এই আসনটো অভ্যাস কৰক।



চিত্র ১.৪০ ঃ ওঁকাৰাসন

উপকাৰিতা ঃ এই আসনৰ অভ্যাসৰ ফলত কান্ধ, পিঠি-উৰু আৰু বাউসীৰ মাংসপেশী সবল হয়। ভৰিৰ গাঁঠি, আঁঠু, হাতৰ কিলাকুটি, মণিবন্ধ, নিতম্ব, কটিদেহ সবল হয়। এই আসন কৰোতে পেটৰ ওপৰত যথেষ্ট চাপৰ সৃষ্টি হয় আৰু আসনৰ শিথিল অৱস্থাত সেই চাপ নাইকিয়া হয়, যাৰ বাবে সেই অঞ্চলবোৰলৈ তেজৰ চলাচল বাঢ়ে আৰু তাত থকা প্রতিটো অংগই সবল হৈ উঠে। শৰীৰ দেখাত ধুনীয়া হয়। মুখত উজ্জ্বলতা বাঢ়ে। জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি পায়।

নিষেধ ঃ কঁকালৰ বিষ, পিঠিৰ বিষ, কান্ধৰ বিষ থকা অৱস্থাত এই আসনটো কৰিব নালাগে। হার্টৰ অসুখ, হাপানী ৰোগ, উচ্চ ৰক্তচাপ থকা ব্যক্তিয়ে এই আসনটো কৰিব নালাগে।

প্রস্তৰাসন বা যোগ-নিদ্রাসন ঃ



চিত্র ১.৪১ ঃ প্রস্তৰাসন বা যোগ-নিদ্রাসন

প্রণালী ঃ ভৰিহাল পোন কৰি মাটিত বহি লওক। দুয়ো হাতেৰে দুয়োখন ভৰি গাৰ কাষলৈ চপাই আনি প্রথমে সোঁভৰিখন সোঁকান্ধত ডিঙিৰ পিছফাল (গলধনত) স্থাপন কৰক আৰু দুয়োখন হাতৰ কিলাকুটিৰ ওপৰত ভৰ দি, বাওঁভৰিখন পেটৰ কাষত ভাঁজ দি মাটিত পিঠি পেলাই শুই দিয়ক। এতিয়া বাওঁভৰিখন বাওঁকান্ধৰ কাষেৰে ডিঙিৰ পিছফালে সোঁভৰিৰ সৰু গাঁঠিৰ পাৰ হৈ যোৱাকৈ সংস্থাপন কৰক। হাত দুখনেৰে নিতম্বক বেষ্টন কৰি এখন হাতেৰে আনখন হাতৰ মণিবদ্ধ ধৰি ৰাখক। এয়াই আসনৰ চৰম অৱস্থা। কিছুসময় এনেদৰে থকাৰ পিছত প্রথমে বাওঁভৰিখন আগতে কান্ধত সংস্থাপন কৰি অনুৰূপভাৱে কৰক। শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মিতভাৱে থাকিব।

উপকাৰিতা ঃ বক্ষগহ্বৰ, উদৰ গহ্বৰৰ অন্তৰংগসমূহৰ মাংসপেশী বৰ বেছিকৈ সংকোচন হয় আৰু শিথিল অৱস্থাত সংকোচন নোহোৱা হয়। ফলত সেই ঠাইত ৰক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় আৰু সেই ঠাইৰ বিভিন্ন অংগ শক্তিশালী হয়।

নিষেধ ঃ কঁকালৰ বিষ, কান্ধ-পিঠিৰ বিষ, হার্টৰ অসুখ, উচ্চ ৰক্তচাপ হৈ থকা অৱস্থাত এই আসনটো কৰিব নালাগে।

গর্ভাসন ঃ পদ্মাসনত বহি লওক। এতিয়া কুক্কুটাসনৰ লেখীয়াকৈ দুই ভৰিৰ উৰু আৰু পতাৰ ফাঁকেৰে হাত দুখন কিলাকুটি পাৰ কৰি উলিয়াই আনক আৰু কিলাকুটিত ভাঁজ কৰি দুয়োখন হাতৰ তলুৱা মুখৰ দুয়োফালে স্থাপন কৰক। মুখলৈ হাত দুখন নিয়া অৱস্থাত উশাহ এৰি দিব লাগে। পিছত শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাৱিক থাকিব। ১৫ ৰ পৰা ৩০ ছেকেণ্ডলৈ থকাৰ পিছত পূর্বস্থিতিলৈ উভতি আহি পদ্মাসনত ভৰিৰ স্থিতি সলনি কৰি লৈ পুনৰাই আকৌ এবাৰ কৰক।



চিত্র ১.৪২ ঃ গর্ভাসন

উপকাৰিতা ঃ পেটৰ মাংসপেশী আৰু উদৰাস্থিত বিভিন্ন অংগবোৰ সবলতৰ হয়। পেটৰ অতিৰিক্ত চর্বি বিনষ্ট হয়, মুখমণ্ডলৰ উজ্জ্বলতা বাঢ়ে। শৰীৰৰ ছালবোৰ নিমজ হয়।

নিষেধ ঃ কঁকালৰ বিষ, পিঠিৰ বিষ, কান্ধৰ বিষ থাকিলে কৰিব নালাগে। উচ্চ ৰক্তচাপ, হার্টৰ অসুখ, শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগত ভুগি থকা ৰোগীয় কৰিব নালাগে।

শৱাসন বা মৃতাসন ঃ



চিত্র ১.৪৩ ঃ শৱাসন বা মৃতাসন

প্রণালী ঃ পিঠি পেলাই পোনকৈ শুই দিয়ক। এতিয়া লাহে লাহে সৰ্বশৰীৰ শিথিল কৰি দিয়ক। চকুহাল মুদি দিয়ক। এই সম্পূৰ্ণ শিথিল অৱস্থা পাবৰ বাবে প্ৰথমে ভৰি দুখন ক্ৰমান্বয়ে হাত তাৰ পিছত সম্পূৰ্ণ শৰীৰ অৱশ কৰি দিব লাগে। তাৰ পিছত মনক চিন্তামুক্ত কৰি ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰক। দেখাত সম্পূৰ্ণ মৃত মানুহৰ দৰে হয়। শৰীৰটো কোনো ধৰণে লৰচৰ নকৰাকৈ অৱশ অৱস্থাত পোন্ধৰ মিনিটমান সময় থাকি আসনৰ পৰা উঠি বহক।

উপকাৰিতা ঃ শৰীৰ আৰু মনৰ ভাগৰ নোহোৱা কৰে। এই আসনটো ভালদৰে অভ্যস্ত হ'লে মন উৎফুল্লিত হয়, দুখ-ভাগৰ অৱসাদ নোহোৱা হয়। যোগনিদ্ৰাৰ বাবে সাধকক সামৰ্থ্য কৰে।

শিথিলাসন ঃ



চিত্র ১.৪৪ ঃ শিথিলাসন

প্রণালী ঃ বাওঁফালে কাটি হৈ শুই পৰক। সোঁহাতখন কিলাকুটিত ভাঁজ কৰি মূৰৰ কাষত থওক। বাওঁহাতখন পোনকৈ শৰীৰৰ কাষত থওক। বাওঁভৰিখন পোনকৈ মেলি দিয়ক, সোঁভৰিখন আঁঠুত ভাঁজ কৰি বাওঁ আঁঠুৰ তলত থওক। উশাহ-নিশাহ স্বাভাৱিক ৰাখক।

উপকাৰিতা ঃ শৱাসনৰ দৰে একে ফল পোৱা যায়। এই আসনটো কঠোৰ অনুশীলনৰ পিছত, বিশেষকৈ পেটৰ ওপৰত ভৰ দি কৰা আসনৰ পিছত কৰি পুনৰাই আন আসনলৈ আগবাঢ়িব লাগে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৪ ঃ তিনিটা ধ্যানাসনৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ পাঁচটা স্বাস্থ্যাসনৰ নাম লিখক।

.....

.....

১.৭ মুদ্রা

মুদ্রা স্বাস্থ্যাসনৰ প্রকাৰভেদ। প্রতিটো আসন মুদ্রা হ'ব নোৱাৰে, কিন্তু প্রতিটো মুদ্রা পোনতে আসন তাৰ পিছতহে সি মুদ্রা। এইবাবে এই কথাখিনি কোৱা হৈছে যে যিহেতু প্রতিটো আসনে মুদ্রাৰ দৰে আমাৰ গ্রন্থিৰ ওপৰত প্রভাৱ নেপেলায় আমাক সুস্থ আৰু নিৰোগী শৰীৰ প্রদানত গ্রন্থিবোৰে অসীম ভূমিকা পালন কৰে। মুদ্রাৰ প্রধান কাম হ'ল এই অন্তঃস্রাবী আৰু বহিঃস্রাবী গ্রন্থিবোৰক সবল আৰু সুস্থ কৰি ৰখা।

তলত কেইটামান গুৰুত্বপূর্ণ মুদ্রাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হ'ল।

মহামুদ্রা ঃ গুহ্যপ্রদেশক বাঁও গোৰোহাৰে চেপি ধৰি সোঁভৰি সন্মুখৰ পিনে প্রসাৰিত কৰি হাতেৰে ভৰিৰ আঙুলি ধৰি কণ্ঠ সংকোচন কৰি থুতুৰি কণ্ঠকূপত লগাই দুই ভ্রূৰ মাজত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰি উশাহ লৈ লৈ কুঁহু নাড়ীক আকর্ষণ কৰি কুম্ভক অৱস্থাত সাধ্যানুসাৰে থাকিলে মহামুদ্রা সম্পন্ন হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে কাঁহ, প্লীহা, অজীর্ণতাকে ধৰি সর্বব্যাধি দূৰ হয়। সোঁভৰি সম্প্রসাৰণ কৰাৰ পিছত বাঁওভৰিৰে অনুৰূপভাবে কৰিব লাগে।

মূলবন্ধ মুদ্রা ঃ মূল শব্দৰ অর্থ হ'ল উৎপত্তিৰ স্থল। মগজুৰ তলভাগৰ পৰা মেৰুদণ্ড ওলাই আহি গুহ্যদেহত শেষ হৈছে। মেৰুদণ্ডৰ শেষভাগতে শৰীৰৰ প্রধান নাড়ীবোৰ উৎপত্তি স্থল। সেইয়ে শৰীৰৰ এই ঠাইখিনিক মূলস্থান বোলা হয়। এই মূল স্থানতে কন্দর্প আৰু মদনগ্রন্থি অৱস্থিত। আকৌ, গুহ্যদ্বাৰ আৰু জননেন্দ্রিয়ৰ মাজত থকা চাৰি আঙুলি মান বহল কোমল ঠাইখিনিক কোৱা হয় যৌনমণ্ডল। এই যৌন মণ্ডলতে মেৰুদণ্ডৰ আনটো মূৰ থিতাপি লৈছে। যৌনমণ্ডলৰ কিছু ওপৰতে কন্দস্থান অৱস্থিত। এই কন্দস্থানৰ পৰাই ৭২,০০০ নাড়ী ওলাই গোটেই দেহত সিঁচৰতি হৈছে। এই স্থানতে ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুমা, কুঁহু, শঙ্খিনী নাড়ীবোৰৰ উৎপত্তি স্থল। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনত এই অঞ্চল প্রভাৱান্বিত হয় বাবেই এই মুদ্রাক মূলবদ্ধ মুদ্রা বোলা হয়।

প্রণালী ঃ মেৰুদণ্ড পোন কৰি বহি লওক। এতিয়া বাওঁভৰিৰ গোৰোহাৰে গুহ্যদেহ চেপি ধৰক আৰু সোঁভৰিৰ গোৰোহা যৌনাংগৰ ওপৰত ৰাখক। এতিয়া উশাহ লোৱাৰ লগে লগে গুহ্যদেহ সংকুচিত কৰি শঙ্খিনী নাড়ীক আকর্ষণ কৰিব লাগে। নিশাহ এৰি দিয়াৰ লগে লগে আকর্ষণ ঢিলাই দিয়ক। এইয়ে মূলবন্ধ মুদ্রা।

উপকাৰিতা ঃ এই মুদ্রাৰ অভ্যাসত শঙ্খিনী নাড়ী শক্তিশালী হয়। ফলত কৌষ্ঠকাঠিন্য, অর্শ, সুপ্তি, স্খলন ৰোধ হয়। বীর্য্য ধাৰণ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাব।

মহাবন্ধ মুদ্রা ঃ বাওঁ ভৰিৰ গোৰোহাৰে গুহ্যদেশ চেপি ধৰি নিৰুদ্ধ কৰি সোঁভৰিৰ গোৰোহাৰে বাওঁ গোৰোহাৰ ওপৰত এনে ধৰণে চাপ দিব লাগে যাতে বাওঁ ভৰিৰ গোৰোহাই গুহ্যদেশক লাহে লাহে পৰিচালিত আৰু আকুঞ্চিত কৰিব পাৰে। এই অৱস্থানত থাকি জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রাত প্রাণ বায়ুক ধাৰণ কৰিব লাগে। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনে জৰা-মৰণ নাশ কৰে আৰু সকলো ইচ্ছা পূর্ণ কৰে।

বিপৰীতকৰণী মুদ্রা ঃ চিৎ হৈ শোৱক। হাত দুখন শৰীৰ দুয়ো কাষে ওপৰমুৱাকৈ ৰাখক। এতিয়া লাহে লাহে ভৰি দুখন ওপৰলৈ উঠাওক। ৩০° মান উঠাই অলপ ৰ'ব। এতিয়া কিলাকুটি আৰু হাতত গাঠিৰ ওপৰত শৰীৰটো ৰাখি ককালৰ সৈতে ভৰি দুখন ওপৰলৈ তোলক। কিলাকুটি আৰু হাতৰ গাঠিক স্তম্ভ আকাৰত ৰাখি দুই হাতৰ ওপৰত ককালৰ ভৰ ৰাখি ভৰি দুখন ওপৰলৈ তোলক। দৃষ্টি-ভৰিৰ আঙুলিত থাকিব। এইয়া বিপৰীতকৰণী মুদ্রা। এই মুদ্রা বলিপলি ৰহিত বুলি শাস্ত্রত কৈছে। অজীর্ণৰোগ, কৌষ্ঠকাঠিন্য দূৰ হয়। জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি পায়। শৰীৰ সবল হয়।

শক্তিচালনী মুদ্রা ঃ কটি সূত্রৰে সংযোগিত বগা কোমল সূক্ষ্ম কপাহী বস্ত্রেৰে নাভিদেশ বেষ্টন কৰি গাত ভস্ম সানি সিদ্ধাসনত বহি প্রাণ বায়ুক অপান বায়ুৰ লগত সংযোজন কৰি যেতিয়ালৈকে সুষুম্না নাড়ীৰ ভিতৰত বায়ুৰ প্রৱেশ নহয় তেতিয়ালৈ অশ্বিনী মুদ্রাৰে আকুঞ্চন কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত কুম্ভকৰ জৰিয়তে শ্বাস ৰুদ্ধ কৰিব পাৰিলে কুণ্ডলিনী জাগ্রত হৈ উঠে আৰু উর্দ্ধভাগলৈ গতি কৰে। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনে জৰা আৰু মৃত্যু নাশ কৰে। ই এবিধ গোপন মুদ্রা।

যদিও ওপোৰক্ত ধৰণে কৰাটো সর্বসাধাৰণে কৰাটো কঠিন, সর্বসাধাৰণে নিম্নোক্ত ধৰণে কৰিব পাৰে। বজ্রাসনত বহক। এতিয়া শ্বাসৰ সৈতে কুঁহু নাড়ীক ওপৰলৈ আকর্ষণ কৰক। এই আকর্ষণৰ ফলত গুহ্য আৰু নাভিদেহ মেৰুদণ্ডক কাষ চাপিব। ১০/১৫ চেকেণ্ড মানে থাকি আকুঞ্চন ঢিলাই দিয়ক, পুনৰাই ১০ বাৰমান কৰক। এইদৰে পুৰা আৰু গধূলি খালী পেটত কৰক।

অশ্বিনী মুদ্রা ঃ পদ্মাসন / সিদ্ধাসন / বজ্রাসন বা অন্য সুবিধাজনক ধ্যানামনত বহি বাৰে বাৰে গুহ্যদ্বাৰক আকুঞ্চিত আৰু প্রসাৰিত কৰিলে অশ্বিনী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰি গুহ্যৰোগ বিনষ্ট হয়, বল আৰু পুষ্টি লাভ হয় আৰু অকালমৃত্যু প্রতিহত হয়।

যোগমুদ্রা ঃ এই মুদ্রাৰ অভ্যাসত শৰীৰ যোগ সাধনাৰ উপযোগী হৈ নিৰোগী হৈ উঠে; সেই কাৰণেই ইয়াৰ নাম যোগমুদ্রা। পদ্মাসনত বহক। পদ্মাসনত বহিব নোৱাৰাসকলে বীৰাসন বা সুখাসনত বহিব পাৰে। হাত দুখন পিছলৈ নি বাওঁ হাতেৰে সোঁ হাতত কব্জী ধৰক। এতিয়া নিশাহৰ লগে লগে লাহে লাহে মূৰটো নমাই নি কপাল মাটিত লগাওক। ৫ চেকেণ্ড নিশাহ বন্ধ ৰাখি পুনৰ উশাহ লৈ লৈ মুৰ আৰু গা পোন কৰি পূর্বাৱস্থালৈ আহি বহক। ৭ বাৰৰ পৰা ১০ বাৰ এই মুদ্রাটিৰ অনুষ্ঠান কৰা। যিসকলৰ অতিৰিক্ত কৌষ্ঠকাঠিন্য দোষ আছে, তেওঁলোকৰ মল-নাড়ীত ২/৩ দিনৰ মল গোট খাই থাকে। মল-নাড়ীয়ে এই গোট খাই থকা মলৰ ভাৰ সহিব নোৱাৰি স্থানাচ্যুত হৈ পৰে; স্থানচ্যুত মল-নাড়ী দুর্বল হৈ পৰি যথোচিতভাৱে মল উলিয়াই দিব নোৱাৰে। সেই কাৰণে তেতিয়া কোনো ঔষধেই স্থায়ীভাবে কৌষ্ঠকাঠিন্য ভাল কৰিব নোৱাৰে। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসত কৌষ্ঠকাঠিন্য ক্রমশঃ ভাল হয়। শৰীৰৰ মেদবৃদ্ধি

প্রতিৰোধ আৰু হৃদয় আৰু ফুচ্‌ফুচৰ সবলতা বিধানতো এই মুদ্রাটি বিশেষ সহায়কাৰী। এই মুদ্রা কৰাৰ বাবে বয়সৰ কোনো বাধা নিষেধ নাই।

উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা ঃ পোন হৈ থিয় দি দুই ভৰিৰ মাজত ১/১$^{১}/_{২}$ ফুট ফাঁক ৰাখি থিয় দিয়ক। হাতদুখন আঠুৰ ওপৰত ৰাখক। মূৰ আৰু কান্ধ কিছু অৱনত কৰক। এতিয়া শ্বাস ত্যাগ কৰি উদৰ বায়ু শূন্য কৰি কুম্ভক অৱস্থাত বস্তিদেশ অর্থাৎ নাভিৰ উর্ধ্বভাগ উদৰত আকুঞ্চিত কৰিব লাগে যাতে ই পিছফাল স্পর্শ কৰিব পাৰে। ইয়েই উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা। এই মুদ্রাক মৃত্যুমাতঙ্গ কেশৰীও বোলা হয়। এই মুদ্রা অনুশীলন কৰিলে অগ্নিগ্রন্থি আৰু বৰণগ্রন্থি সবল কৰে। ফলত অজীর্ণ, কৌষ্ঠ কাঠিন্য, অম্লশূল, হার্ণিয়া, এপেণ্ডিচাইটিছ, অন্ত্রক্ষত, অন্ত্রত ফোঁহা আদিৰ পৰা ৰক্ষা কৰে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৬ ঃ মুদ্রাৰ প্রধান কাম কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ মূল শব্দৰ অর্থ কি?

.....

.....



১.৮ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

- পৰম্পৰা অনুযায়ী ৮৪ লক্ষ আসন আছে আৰু এই আসনৰ ৮৪টা আসন মানুহৰ বাবে উপযোগী। ঘেৰণ্ড মুনিয়ে ৩২টা আৰু স্বামী স্বাত্মাৰামে ১৬টা আসনৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰিছে।
- আসন মূলত দুভাগত ভগাব পাৰি

  ১। ধ্যানাসন ২। স্বাস্থ্যাসন
- কিছুমান যোগাচার্য্য বিশ্রান্তি আসন বুলি আন এটি শ্রেণী বিভাজন কৰিব খোজে। আসন গুৰুমুখী বিদ্যা। সেয়ে আসন মুদ্রা সদায় অভিজ্ঞ যোগ গুৰু (যোগ প্রশিক্ষক) ৰপৰা শিকি বুজি কৰিব লাগে।
- অনুশীলন কৰাৰ সময়ত সম্পূর্ণ মনোযোগ দি আসনত মুদ্রা আদি অভ্যাস কৰিব লাগে।
- আসনে, দেহৰ পেশী আৰু স্নায়ুতন্ত্রক সুস্থ সবল ৰাখে আৰু মুদ্রাই আমাৰ দেহৰ অন্তঃস্রাবী আৰু বহিঃস্রাবী গ্রন্থিবোৰক সবল কৰি ৰাখে।



১.৯ অধিক জানিবলৈ

১) সহজ যৌগিক ব্যায়াম ঃ স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতী

২) যোগ বিজ্ঞান পৰিচয় ঃ অধ্যাপক বলী নাৰায়ণ ফুকন

৩) Hath Yoga Pradipika : Swami Muktibodhananda Yoga Publication trust, Muger, Bihar, India

৪) Gherendra Samhita Swami Nirajananda Saraswati.

১.১০ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

প্রশ্ন নং ১ ৰ উত্তৰ ঃ পতঞ্জলি মুনিৰ মতে আসনৰ সংজ্ঞা হ'ল "স্থিৰ সুখম আসনম"।

প্রশ্ন নং ২ ৰ উত্তৰ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাত থকা আসনৰ সংখ্যা হ'ল ৮৪ লক্ষ।

প্রশ্ন নং ৩ ৰ উত্তৰ ঃ আসনক তিনিটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে—

১। ধ্যানাসন ২। স্বাস্থ্যাসন ৩। বিশ্রান্তি আসন

প্রশ্ন নং ৪ ৰ উত্তৰ ঃ তিনিটা ধ্যানাসনৰ নাম হ'ল—

১। সিদ্ধাসন ২। পদ্মাসন ৩। ভদ্রাসন

প্রশ্ন নং ৫ ৰ উত্তৰ ঃ পাঁচটা স্বাস্থ্যাসনৰ নাম হ'ল—

১। তাড়াসন ২। কটিচক্রাসন ৩। বৃক্ষাসন

৪। ধনুৰাসন ৫। পশ্চিমোত্তানাসন

প্রশ্ন নং ৬ ৰ উত্তৰ ঃ মুদ্রাৰ প্রধান কাম হ'ল অন্তঃস্রাবী আৰু বহিঃস্রাবী গ্রন্থিবোৰক সবল আৰু সুস্থ কৰি ৰখা।

প্রশ্ন নং ৭ ৰ উত্তৰ ঃ মূল শব্দৰ অর্থ হ'ল উৎপত্তিৰ স্থল।



১.১১ আৰ্হি প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ আসন বুলিলে কি বুজে ?

প্রশ্ন ২ ঃ আসন কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি ?

প্রশ্ন ৩ ঃ আসন আৰু মুদ্রাৰ মাজৰ প্রভেদ কি ?

প্রশ্ন ৪ ঃ চমুটোকা লিখক - (১) উষ্ট্রাসন, (২) বিপৰীতকৰণী মুদ্রা, (৩) হলাসন, (৪) যোগমুদ্রা, (৫) ময়ূৰাসন ।

--oo--

অধ্যায় ২ ঃ প্রাণায়াম

অধ্যায় গাঁথনি

২.১ উদ্দেশ্য

২.২ পৰিচয়

২.৩ প্রাণ আৰু প্রাণায়াম

২.৪ প্রাণায়াম বা কুম্ভকৰ শ্রেণীবিভাগ

২.৪.১ লঘু প্রাণায়াম

২.৪.২ পাশ্চাত্য প্রাণায়াম

২.৪.৩ সহজ প্রাণায়াম

২.৫ স্মৃতিশক্তিবৰ্দ্ধক প্রাণায়াম

২.৬ শ্রবণশক্তিবৰ্দ্ধক প্রাণায়াম

২.৭ ভ্রমণ প্রাণায়াম

২.৮ প্রাণায়াম আৰু যোগ সম্বন্ধে বিধি নিষেধ

২.৯ অধ্যায়টোৰ পৰা আমি কি শিকিলো

২.১০ অধিক জানিবলৈ

২.১১ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

২.১২ আৰ্হি প্রশ্ন

২.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি —

- প্রাণ আৰু প্রাণায়ামৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- প্রাণায়াম বা কুম্ভকৰ শ্রেণীবিভাগ সম্বন্ধে ধাৰণা লাভ কৰিব পাৰিব
- স্মৃতিশক্তিবৰ্দ্ধক প্রাণায়ামৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- শ্রবণশক্তিবৰ্দ্ধক প্রাণায়ামৰ প্রণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- ভ্রমণ প্রাণায়ামৰ প্রণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- প্রাণায়াম আৰু যোগ সম্বন্ধে, বিধি নিষেধ বিষয়ে সম্যক ধাৰণা লাভ কৰিব পাৰিব।

২.২ পৰিচয়

ইয়াৰ আগৰ অধ্যায়টিত আসন আৰু মুদ্রাসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছিল। এই অধ্যায়টিত প্রাণায়ামৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে। ইয়াত প্রাণায়ামৰ সংজ্ঞা, বিভিন্ন প্রকাৰৰ প্রাণায়াম, সেইবোৰৰ অনুশীলন পদ্ধতি আৰু ফলাফল, বাধা নিষেধ আদিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

২.৩ প্রাণ আৰু প্রাণায়াম

'প্রাণ' ৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰাটো বৰ সহজ নহয়, যিদৰে 'ঈশ্বৰ'ৰ বিষয়ে আলোচনা কৰাটো সহজ নহয়। প্রাণ শক্তি এনে শক্তি যিয়ে সমগ্র বিশ্বব্রহ্মাণ্ড পৰিচালনা কৰি আহিছে। সকলো ধৰণৰ জাগতিক শক্তি যেনে - তাপ, পোহৰ, মহাকর্ষণ শক্তি, চুম্বকীয় শক্তি, বৈদ্যুতিক শক্তি এই সকলোতে 'প্রাণ' শক্তি নিহিত। সকলো ধৰণৰ ক্রিয়া কলাপত প্রাণশক্তিয়েই পৰিচালনা কৰে। এই প্রাণ শক্তিয়েই সকলোবোৰ সৃষ্টি, স্থিতি আৰু লয়ৰ কাৰণ। শাৰীৰিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, আধ্যাত্মিক, ভৌতিক, জাগতিক সকলোৱে প্রাণ শক্তিৰ প্রতিভূ।

উপনিষদৰ মতে প্রাণ হ'ল জীৱন আৰু চেতনাৰ মৌলিক উপাদান। প্রাণ হ'ল ব্রহ্মাণ্ডৰ সমস্ত জীৱনৰ জীৱনদায়িনী শক্তি। সমস্ত জীৱকূলে এই জীৱনদায়িনী স্বৰূপ প্রাণৰ বাবে জনম লভে, জীয়াই থাকে আৰু লয়ো হয় জীৱনী শক্তিৰ মাজতেই। প্রত্যেকে এই জীৱনী শক্তিৰ মাজতে স্থিতি লভে।

আমি এই জগতত যি বায়ুৰ সাক্ষাৎ পাওঁ, সি সূক্ষ্ম প্রাণ শক্তিৰ স্থূল প্রতীক। আমাৰ ভৌতিক দেহৰ বায়ূত ২০.৬০ ভাগ অক্সিজেন থাকে, যাক আমি খাদ্যপ্রাণ বুলি কওঁ আৰু ৭৭.১৬ ভাগ নাইট্র'জেন থাকে। দূষিত বায়ুৰ ভিতৰত ১৬.৯ ভাগ অক্সিজেন, কার্বনিক গেছ ৪.৩৮ ভাগ আৰু নাইট্রজেন ৭৮.২ ভাগ থাকে আৰু লগত দূষিত ধূলি, বীজানু, জলীয় ভাপ মিশ্রিত হৈ থাকে।

সাধাৰণ অৱস্থাত আমি বায়ুমণ্ডলৰ পৰা শ্বাস গ্রহণৰ সময়ত যি ২০ ভাগ অক্সিজেন গ্রহণ কৰো, তাৰপৰা মাত্র ৪ ভাগহে আমাৰ দেহৰ পুষ্টি লাগে, বাকী ১৬ ভাগ অপচয় হয়। কিন্তু প্রাণায়ামৰ অনুশীলনৰ ফলত আমি বায়ু ধাৰণ কৰি ৰাখিবলৈ সক্ষম হওঁ আৰু ফলত বায়ুত মজুত থকা খাদ্যপ্রাণো অপচয় নোহোৱাকৈ দেহৰ পুষ্টিত লগাব পাৰো। প্রামাণিক যে সিদ্ধযোগীসকলে বায়ুমণ্ডলৰ পৰা সকলোখিনি খাদ্যপ্রাণেই সংগ্রহ কৰে বাবে তেওঁলোকে দীর্ঘদিন ধৰি খাদ্য নোহোৱাকৈ জীয়াই থাকিবলৈ সক্ষম হৈছিল। গতিকে যি ক্রিয়াৰ দ্বাৰা প্রাণশক্তিৰ বিস্তাৰ কৰিব পাৰি সেয়ে প্রাণায়াম।

প্রাণায়ামৰ অনুশীলনত মানুহৰ হাওঁ-ফাওঁ আৰু হৃদপিণ্ড অধিক সবল হয়। হাওঁ-ফাওঁ বা ফুচ্‌ফুচ যিমানে শক্তিশালী হ'ব মানুহৰ বায়ু ধাৰণ ক্ষমতাও সিমানে বৃদ্ধি পায়। গতিকে 'প্রাণায়াম ফুচ্‌ফুচ আৰু হৃদপিণ্ডৰ ব্যায়াম বুলিলে ভুল নহ'ব। প্রাণায়ামৰ অঙ্গ তিনিটা ৰেচক, পূৰক আৰু কুম্ভক। ধাৰণ কৰা বায়ুক নাকেৰে উলিয়াই দিয়াই হ'ল ৰেচক, বাহিৰৰ বায়ুক আকর্ষণ কৰি দেহৰ ভিতৰলৈ লৈ যোৱা কার্য্যৰ নাম পূৰক আৰু দেহাভ্যন্তৰত আকর্ষিত বায়ু ধাৰণ কৰি ৰখাকে কুম্ভক বুলি কোৱা হয়।

আকৌ, প্রাণায়ামৰ অভ্যাসৰ পূর্বে নাড়ীশুদ্ধি অনুষ্ঠান কৰি ল'বলৈ যোগশাস্ত্রত নির্দেশ কৰা হৈছে। এই 'নাড়ীশুদ্ধি' দুই প্রকাৰৰ - ১। সমনু আৰু ২। নির্মনু। বীজমন্ত্র সহ নাড়ীশুদ্ধি কৰিলে সমনু আৰু ধৌতি, বস্তি প্রভৃতি ক্রিয়া অনুষ্ঠানৰ দ্বাৰা নাড়ীশুদ্ধি কৰিলে নির্মনু হয়।

নাড়ীশুদ্ধি কৰাৰ পিছত পদ্মাসন বা সিদ্ধাসনত বা অন্য ধ্যানাসনত দৃঢ়ভাৱে বহি প্ৰাণায়াম অনুশীলন কৰিব লাগে।

ঘেৰণ্ড সংহিতাত প্ৰাণায়াম বা কুম্ভকৰ আঠ প্ৰকাৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। সেইবোৰ হ'ল ঃ সহিত, সূৰ্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভ্ৰস্তিকা, ভ্ৰামৰী, মুৰ্চ্ছা আৰু কেৱলী। অনুৰূপ ভাবে হঠযোগ প্ৰদীপিকাতো আঠ প্ৰকাৰ কুম্ভকৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিছে। সেইবোৰ হ'ল - সূৰ্য্যভেদ, উজ্জায়ী, সীৎকাৰী, শীতলী, ভ্ৰস্তিকা, ভ্ৰামৰী, মূৰ্চ্ছা আৰু প্লাৱনী। এই প্ৰাণায়ামবোৰক লঘু প্ৰাণায়াম বুলি কোৱা হয়।

কুম্ভক অনুশীলনৰ ক্ষেত্ৰত হঠযোগ প্ৰদীপিকাত কোৱা হৈছে যে পূৰকৰ অন্তত জালন্ধৰবন্ধ মুদ্ৰা আৰু কুম্ভকৰ অন্তত, কিন্তু ৰেচকৰ আগত উড্ডীয়ান অভ্যাস কৰিব লাগে।

শাস্ত্ৰত বৰ্ণিত ওপৰোক্ত প্ৰাণায়ামবোৰ শাৰীৰিকভাৱে দুৰ্বল বা ৰুগ্ন ব্যক্তি আৰু বৃদ্ধ ব্যক্তিসকলে কুম্ভক বা বায়ু ধাৰণ অৱহিনে প্ৰাণায়াম কৰাৰ বাবে স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতীয়ে প্ৰাণায়ামৰ নতুন উপায় উদ্ভাৱন কৰে, যাক সহজ প্ৰাণায়াম বুলি কোৱা হয়। দৈনিক তিনিবাৰ খালি পেটে এই প্ৰাণায়ামেৰে অভ্যাস কৰিব পাৰি ।

২.৪ প্ৰাণায়াম বা কুম্ভকৰ শ্ৰেণীবিভাগ

ব্যক্তি, বয়স আৰু প্ৰত্যেকৰে হাওফাওৰ কাৰ্যক্ষমতা অনুসৰি প্ৰাণায়ামক তিনিটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে

১। লঘু প্ৰাণায়াম বা হঠযোগ প্ৰাণায়াম
২। পাশ্চাত্য প্ৰাণায়াম আৰু
৩। সহজ প্ৰাণায়াম

২.৪.১ লঘু প্ৰাণায়াম

লঘু প্ৰাণায়ামক হঠযোগ প্ৰাণায়াম বুলিও কোৱা হয়।

হঠযোগ প্ৰদীপিকাত আঠ ধৰণৰ কুম্ভকৰ বৰ্ণনা কৰিছে। সেইবোৰ হ'ল

১। সূৰ্য্যভেদ ২। উজ্জায়ী ৩। সীৎকাৰী । শীতলী । ভস্ত্রিকা । ভ্ৰামৰী ৭। মুৰ্চ্ছা আৰু । প্লাৱনী

এই আঠপ্ৰকাৰ প্ৰাণায়াম বা কুম্ভকক একেলগে লঘু প্ৰাণায়াম বুলি কোৱা হয়। তলত এই আঠ প্ৰকাৰ লঘু প্ৰাণায়মৰ বিষয়ে বিস্তৃত ভাৱে আলোচনা কৰা হৈছে—

সূৰ্য্যভেদঃ পিঙ্গলা নাড়ীক সূৰ্য্যনাড়ী বোলে। এই সূৰ্য্যনাড়ী যেতিয়া শ্বাস সংক্ৰমিত হয় সোঁ নাকৰ বিন্ধাইদি শ্বাস প্ৰবাহিত হৈ থাকে। সূৰ্য্য নাড়ী প্ৰবাহৰ সময়ত সূৰ্য্যগ্ৰন্থি সক্ৰিয় হৈ উঠে। নাভিপ্ৰদেশৰ প্ৰধান গ্ৰন্থিটোৰ নাম সূৰ্য্যগ্ৰন্থি। সূৰ্য্য যেনেকৈ এই ভূলোকৰ পোহৰ আৰু প্ৰাণশক্তিৰ আধাৰ, এই সূৰ্য্য গ্ৰন্থিটোও

তেনেকৈ দেহৰ প্রাণশক্তিৰ এটা প্রধান কেন্দ্র। দেহৰ তাপ ৰক্ষা, জঠৰাগ্নিক প্রজ্বলিত ৰাখি দেহ যন্ত্রক পৰিচালিত কৰাত সহায় কৰা ইয়াৰ প্রধান কাম। এই সূর্য্যগ্রন্থিৰ কার্য্যকাৰিতাৰ বিশেষ সহায়ক হোৱা বাবে পিঙ্গলা নাড়ীৰ আন এটা নাম সূর্য্যনাড়ী। সূর্য্যনাড়ীৰ অৱলম্বনত এই প্রাণায়াম অনুষ্ঠান কৰিব লাগে।

এই প্রাণায়ামটোৰ কুম্ভক অৱস্থাত অতি কমেও ১০ চেকেণ্ডৰ পৰা যিমান সময়লৈ থাকিব পাৰি থাকিব লাগে। শাস্ত্র মতে নখাগ্র আৰু চুলি ঘামি নুঠালৈকে এই প্রাণায়ামটোত (কুম্ভক) থাকিব লাগে।

প্রণালী ঃ পদ্মাসন বা অন্য যি কোনো ধ্যানাসনত বহি অনামিকা আৰু কনিষ্ঠাঙ্গুলিৰ দ্বাৰা বাওঁ নাকৰ বিন্ধা বন্ধ কৰি বৃদ্ধাঙ্গুলি বাওঁ নাকৰ ওপৰত হেচা নপৰাকৈ স্থাপন কৰক। এতিয়া সোঁ নাকেদি ধীৰে ধীৰে উশাহ লৈ বায়ু আকর্ষণ কৰক। আকর্ষিত বায়ু সাধ্যানুসাৰে ১৫/২০ চেকেণ্ড বা ততোধিক সময় ধাৰণ কৰক। ইয়াৰ পাচত বৃদ্ধাঙ্গুলিৰ দ্বাৰা সোঁ নাকৰ বিন্ধা বন্ধ কৰি কনিষ্ঠা আৰু অনামিকাৰ হেচা এৰি দি বাওঁ নাকৰ বিন্ধাইদি ধীৰে ধীৰে বায়ু ৰেচন কৰক। বায়ু ৰেচন কৰাৰ সময়ত বিশেষভাবে লক্ষ্য ৰাখিব— পূৰকত যিমানখিনি সময় ব্যয় হৈছে — ৰেচকত যেন তাতকৈ অলপ হ'লেও বেচি সময় ব্যয় হয়। অন্যমনস্কভাবে বা খৰধৰ কৰি ৰেচক কৰিব নালাগে। ৰেচক সমাধা হ'লে আগৰ দৰে সোঁ নাকেৰে ধীৰে ধীৰে বায়ু আকর্ষণ কৰিব। সাধ্য মতে ১৫/২০ চেকেণ্ড কুম্ভক কৰি আগৰ দৰে বাওঁ নাকেদি ধীৰে ধীৰে বায়ু ৰেচন কৰিব। কম পক্ষে ৫ মিনিট আৰু উর্দ্ধপক্ষে ১০ মিনিট প্রাণায়ামটো অনুৰূপভাবে অভ্যাস কৰিব। প্রাণায়ামটো ভালদৰে আয়ত্ব হোৱাৰ লগে লগে কুম্ভকৰ মাত্রাও ক্রমশঃ বৃদ্ধি কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ এই প্রাণায়ামটো অভ্যাস কৰিলে শৰীৰ সবলতৰ হয়, বাতদোষ নষ্ট হয়, উদৰৰ কৃমি নাশ হয়, শৰীৰৰ মেদ কমে। ই অজীর্ণদোষ আদি দূৰ কৰি ক্ষুধা বৃদ্ধি কৰে। নাক ফুলা, নাকৰ ঘা, নাকেৰে যেতিয়াই তেতিয়াই তেজ ওলোৱা প্রভৃতি নাকৰ যাবতীয় ব্যাধি দূৰ কৰে, শ্লেষ্মা-দোষ নষ্ট কৰে, স্নায়ুদৌর্বল্য দূৰ কৰে।

উজ্জায়ী ঃ এই প্রাণায়ামটোৰ অভ্যাসত কুণ্ডলিনী শক্তি উর্দ্ধগামী হয়। নাৰী-পুৰুষৰ অনিচ্ছাকৃত ধাতুক্ষৰণ বন্ধ কৰাত, শুক্রধাতুক উর্দ্ধলৈ তুলি উর্দ্ধৰেতা হোৱাত এই প্রাণায়ামটোৱে বিশেষভাবে সাহায্য কৰে কাৰণে ইয়াৰ নাম উজ্জায়ী প্রাণায়াম।

প্রণালী ঃ যি কোনো ধ্যানাসনত বহি দুয়ো নাকেৰে সশব্দে পূৰা দমে শ্বাস গ্রহণ কৰক। শ্বাস গ্রহণ সমাপ্ত হ'লে জালন্ধৰবন্ধ অবলম্বন কৰি সাধ্যানুসাৰে

১৫/২০ চেকেণ্ড বা আধা মিনিট সময় কুম্ভক অর্থাৎ বায়ু ধাৰণ কৰক। ইয়াৰ পাচত বায়ুৰ আকর্ষণ শিথিল কৰি দিয়ক, ধীৰে ধীৰে বাওঁ নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰক। বায়ু ৰেচন কৰাৰ সময়ত সোঁ নাক বৃদ্ধাঙ্গুলিৰ দ্বাৰা আবদ্ধ ৰাখিব। কমপক্ষে ১০ বাৰ আৰু উর্দ্ধপক্ষে ২০ বাৰ ক্রিয়াটো অনুৰূপভাবে অনুষ্ঠান কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ এই প্রাণায়াম অভ্যাসত কফৰোগ অর্থাৎ পানীলগা, কাহ, হাঁপানী প্রভৃতি ভাল হয়। বায়ুৰ বৈষম্য বা ক্রুৰতা দূৰ হয়, দেহৰ নাড়ীবোৰৰ দোষ-সংশোধন হয় আৰু নাৰী-পুৰুষৰ ধাতুক্ষয় দূৰ হয়, আমবাত, ক্ষয়কাহ আৰু প্লীহাদি সংযুক্ত জ্বৰোদূৰ হয়। এই প্রাণায়ামটোৰে অকাল মৃত্যু আৰু জৰা ৰোধ কৰে।

সীৎকাৰী ঃ এই প্রাণায়ামটো অভ্যাসৰ সময়ত ওঠৰ পৰা সীৎকাৰ শব্দ হয় কাৰণে ইয়াৰ নাম সীৎকাৰী প্রাণায়াম।

প্রণালী ঃ যি কোনো ধ্যানাসনত বহি অধৰ আৰু ওঠ কিঞ্চিৎ সৰু কৰি পৰস্পৰ সংলগ্ন কৰক। জিভাৰ আগটো আহি অধৰ আৰু ওঠত সংলগ্ন হ'ব। ইয়াৰ পাচত জোৰেৰে অথচ ধীৰে ধীৰে মুখেৰে বায়ু আকর্ষণ কৰক। বায়ু আকর্ষণৰ সময়ত মুখেৰে এটা চি-চি-চি শব্দ হ'ব। পূৰাদমে বায়ু আকর্ষণ সমাপ্ত হ'লে ৫/১০ চেকেণ্ড কুম্ভক কৰিব। ইয়াৰ পাচত ধীৰে ধীৰে উভয় নাকৰ বিন্ধাইদি বায়ু ৰেচন কৰিব। এইদৰে ৫/১০ মিনিট ক্রিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ এই প্রাণায়ামটোৰ অভ্যাসত শাৰীৰিক দুর্বলতা শীঘ্রে দূৰ হৈ যায়; দেহ বলশালী হৈ উঠে। শৰীৰৰ নিদ্রা, আলস্য, জড়তা আদি নষ্ট হয় আৰু দেহত স্বাস্থ্যৰ দীপ্তি ফুটি উঠে। পিয়াহ লাগিলে যদি পানী নাপায়, তেনেহ'লে এই প্রাণায়ামটো অনুষ্ঠান কৰিলে পিপাসাৰ দূৰ হয় আৰু বহু সময়লৈ পানী নোখোৱাকৈ থাকিব পৰা যায়। যাৰ পিত্ত দোষ আৰু যকৃতৰ দোষ আছে, তেওঁলোকে গৰম কালত এই প্রাণায়ামটো অভ্যাস কৰিলে শৰীৰ অপেক্ষাকৃত স্নিগ্ধ থাকিব, গৰম অসহনীয় হৈ নুঠিব।

এই প্রাণায়ামটো অভ্যাস কৰিলে দেহৰ উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায় আৰু অভ্যাসকাৰী ধুনীয়া হৈ উঠে।

নিষেধ ঃ শীতকালত এই প্রাণায়ামটোৰ অভ্যাস নিষিদ্ধ। শ্লেষ্মা প্রধান লোকে এই প্রাণায়ামটো কৰিব নালাগে।

শীতলী ঃ এই প্রাণায়েমে শৰীৰক শীতল আৰু স্নিগ্ধ কৰি ৰাখে। সেইবাবে ইয়াৰ নাম শীতলী প্রাণায়াম।

প্রণালী ঃ অধৰ আৰু ওঠৰ মাজেদি জিভাৰ আগটো সামান্য বাহিৰ কৰি দিয়ক। তাৰ পাচত অধৰ আৰু ওঠক চৰাইৰ ঠোটৰ দৰে কৰি জিভাৰ দুয়োটা কায

ভাঁজ কৰি জিভাৰ আগেৰে ধীৰে ধীৰে বায়ু আকর্ষণ কৰক। বায়ু আকর্ষণ সমাপ্ত হ'লে আকর্ষিত বায়ু ডিঙিৰ তলত ৫ চেকেণ্ড ধাৰণ কৰক। এতিয়া দুয়ো নাকৰ বিন্ধাইদি আকর্ষিত বায়ু ধীৰে ধীৰে ৰেচন কৰক। একে আসনত থাকি কমপক্ষে ৫ মিনিট সময় ক্রিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰক।

উপকাৰিতা ঃ যি সকল পিত্তৰোগী, যাৰ হাত, ভৰি আৰু শৰীৰত জ্বালা-পোৰা হয়, তেওঁলোকৰ পক্ষে এই প্রাণায়ামটো বিশেষ উপকাৰী। এই প্রাণায়ামটো অভ্যাস কৰিলে কেইদিনমানৰ ভিতৰতে শৰীৰৰ জ্বালা-পোৰা দূৰ হৈ যায়, শৰীৰৰ ৰক্ত বিশুদ্ধ হয় আৰু খজুৰতী, পকতীয়া আদি ৰোগে দেহক আক্রমণ কৰিব নোৱাৰে। যোগীসকলে কয় — এই প্রাণায়ামটোৰ ভাল অভ্যাস থাকিলে ৰক্ত ইমান বিশুদ্ধ হয় যে কোনো বিষাক্ত সর্পই দংশন কৰিলেও মানুহৰ মৃত্যু নহয়। পিত্ত-প্রধান নৰ-নাৰীৰ পক্ষে এই প্রাণায়ামটো বিশেষ উপকাৰী।

নিষেধ ঃ আঘোন, পুহ আৰু মাঘ— শীতৰ এই তিনি মাহ এই প্রাণায়ামটোৰ অভ্যাস বন্ধ ৰাখিব লাগে। যি সকল লোকৰ শ্লেষ্মা প্রবল থাকে, তেওঁলোকৰ পক্ষে শীতলী প্রাণায়াম অভ্যাস নিষিদ্ধ।

ভস্ত্রিকা ঃ কমাৰসকলে জুইত ফুক দিয়াৰ কাৰণে যিটো যন্ত্র ব্যবহাৰ কৰে তাৰ নাম ভস্ত্রিকা বা ভাটী। এই ভস্ত্রিকা যন্ত্রত যি দৰে দ্রুত বায়ু পূৰণ কৰা হয় আৰু যিদৰে তাক দ্রুত বায়ুশূন্য কৰা হয়, এই প্রাণায়ামটোৰ অনুষ্ঠানো কিছু পৰিমাণে সেই ধৰণৰ। এই কাৰণে ইয়াক ভস্ত্রিকা নামে অভিহিত কৰা হৈছে।

প্রণালী ঃ পদ্মাসনত বহি উদৰ, বুকু আৰু ডিঙি প্রভৃতি সবল ৰাখক। কম পক্ষে ১০ বাৰ উদ্‌ঘাত ক্রিয়া সহ ৩/৪ মিনিট কপালভাতি অভ্যাস কৰক, অর্থাৎ প্রথমে বাওঁনাকেৰে উশাহলৈ সোঁ নাকেৰে সেই বায়ু এৰি দি পুনৰাই সোঁ নাকেৰে উশাহ লৈ বাওঁ নাকেৰে এৰি দিয়ক। এইদৰে ৮/১০ বাৰমান কৰক। এতিয়া সশব্দে উভয় নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰক। উদৰৰ বায়ু যেতিয়া সম্পূর্ণ বাহিৰ হৈ যাব, তেতিয়া আকৌ সশব্দে সাধ্য মতে দীর্ঘ সময় ধৰি দুয়ো নাকেৰে বায়ু আকর্ষণ কৰক। আকর্ষণৰ সময়ত জলন্ধৰ বন্ধ সহ কিছু সময় কুম্ভকত থাকি শ্বাস ত্যাগ কৰক। ৰেচকৰ সময়ত থুতৰি ডিঙিৰ গাতৰ পৰা উত্তোলিত কৰিব। এইদৰে প্রতিবাৰ কমপক্ষে ৫ মিনিটকৈ দুয়োটা নাকেৰে ৰেচক-পূৰক অভ্যাস কৰিব। ক্রমশঃ অভ্যাসৰ মাত্রা বঢ়াই নিব। অন্ততঃ প্রথম ৫/৬ মাহ এইটো অভ্যাস কৰাৰ পাছত বায়ু ধাৰণ ক্ষমতা আয়ত্ব হ'লে কুম্ভক পূর্বক নিম্নলিখিত ধৰণে ক্রিয়াটো কৰিব।

অনামিকা আৰু কনিষ্ঠ আঙুলিৰ দ্বাৰা বাওঁ নাকৰ বিন্ধা বন্ধ কৰি সোঁ নাকৰ বিন্ধাইদি সশব্দে পূৰাদমে বায়ু আকর্ষণ কৰক। আকর্ষণ সমাপ্ত হ'লে বুঢ়া আঙুলিৰে সোঁ-নাকৰ বিন্ধা বন্ধ কৰি শঙ্খিনী আৰু কুহুনাড়ী আকর্ষণ

কৰি কুম্ভক কৰিব। কুম্ভকৰ মাত্রা সাধ্যানুসাৰে ১৫ চেকেণ্ডৰ পৰা ৩০ চেকেণ্ড। কুম্ভকৰ অন্তত বাওঁ নাকেৰে সশব্দে অতি মন্থৰ গতিত বায়ু ৰেচন কৰিব। ইয়াৰ পিচত বাওঁ নাকৰ বিন্ধাইদি বায়ু গ্রহণ কৰি শঙ্খিনী আৰু কুঁহুনাড়ীক ওপৰলৈ আকর্ষণ কৰি কুম্ভক কৰিব। এতিয়া আকর্ষণ শিথিল কৰি দি কুম্ভকৰ অন্তত সোঁ নাকৰ বিন্ধাইদি বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। এইদৰে সোঁ নাকেৰে পূৰক, তাৰ পাচত কুম্ভক, কুম্ভকৰ অন্তত বাওঁ নাকেৰে ৰেচক; আকৌ বাওঁ নাকেৰে পূৰক, তাৰ পাচত কুম্ভক, কুম্ভকৰ পাচত সোঁ নাকেৰে ৰেচক — এই ছয়টা ক্রিয়া মিলি এটা পূর্ণাঙ্গ প্রাণায়াম হয়। ক্রিয়াটো ভালদৰে আয়ত্ব হোৱাৰ লগে লগে কুম্ভকৰ মাত্রা লাহে লাহে বঢ়াই নিব।

উপকাৰিতা ঃ ভস্ত্রিকা প্রাণায়ামৰ অভ্যাসৰ ফলত বায়ু, পিত্ত আৰু কফ এই ত্রিধাতুক সুষম কৰি ৰাখে, ফলত দেহ নিৰোগী থাকে।

ভ্রামৰী ঃ এই প্রাণায়ামটো অনুষ্ঠানৰ সময়ত হৃদয়ৰ পৰা ভ্রমৰ গুঞ্জনৰ দৰে শব্দ উত্থিত হয়। এইবাবে ইয়াৰ নাম ভ্রামৰী প্রাণায়াম।

প্রণালী ঃ নির্জন স্থানত পদ্মাসন বা সিদ্ধাসনত বহি দুয়ো হাতৰ বুঢ়া আঙুলিৰে কাণৰ বিন্ধা দুয়োটা ভালদৰে হেচি ধৰিব যাতে বাহিৰৰ কোনো শব্দ বা কোলাহল কাণত প্রবেশ কৰিব নোৱাৰে। দুয়ো হাতৰ অন্যান্য আঙুলিবোৰ কপালৰ ওপৰত পৰস্পৰ সংলগ্ন অৱস্থাত ৰাখিব। তাৰ পাচত দুয়োটা নাকেৰে ধীৰে ধীৰে পূৰাদমে শ্বাস গ্রহণ কৰিব। শ্বাস গ্রহণ সমাপ্ত হ'লে ১০/১৫ চেকেণ্ড বায়ু ধাৰণ অর্থাৎ কুম্ভক কৰিব। কুম্ভকৰ পাচত দুয়ো নাকেদি ধীৰে ধীৰে বায়ু ৰেচন কৰিব। এই প্রাণায়ামটো অভ্যাসৰ সময় ৫-১০ মিনিট। প্রাণায়ামটো ভালদৰে আয়ত্ব হোৱাৰ লগে লগে কুম্ভকৰ মাত্রাও বাঢ়িব। ৰেচকৰ সময়ত মুখেৰে ভোমোৰাৰ দৰে গুঞ্জন তুলি শ্বাস ত্যাগ কৰিও কৰিব পাৰি।

উপকাৰিতা ঃ চঞ্চল আৰু অশান্ত মনক লেকাম দিয়াত এই প্রাণায়ামটো বিশেষভাৱে সহায়ক। বুঢ়া আঙুলিৰে কাণৰ দুয়োটা বিন্ধা বন্ধ কৰি দিলে আমাৰ দেহৰ ভিতৰৰ দেহস্থ বায়ু আৰু হৃদস্পদনৰ পৰা হোৱা মৃদু গুম্ গুম্ শব্দ শুনা যায়। তাত মন একাগ্র কৰি বান্ধি ৰাখিলে এই ধ্বনিৰ পৰিৱর্তন হয়। পিছলৈ বাঁহী, ঢোল, ঘণ্টা আদিৰ দৰে শব্দ অনুভূত হয়। ইয়াকে অনাহত ধ্বনি বোলা হয়।

হাতৰ দ্বাৰা বা আন কিহবাৰ দ্বাৰা আহত হৈ বাদ্যযন্ত্র বাজি উঠে; হৃদয়পদ্মৰ পৰা এই ধ্বনিটো সদায় উঠি আছে, ইয়াৰ উৎপত্তিৰ পাচত কাৰো প্রত্যক্ষ হস্তক্ষেপ নাই, এই কাৰণে ইয়াক কয় অনাহত ধ্বনি। এই প্রাণায়ামটোৰে অনাহত ধ্বনি শ্রবণত সহায় কৰে। যোগীসকলে কয় —

"অনাহত ধ্বনি অন্তর্গত জ্যোতিঃ মন এই জ্যোতিৰ অন্তর্গত, এই মন তন্ময় হ'লে বিষ্ণুৰ পৰমপদ লাভ হয়।"

২.৪.২ পাশ্চাত্য প্রাণায়াম

শৰীৰক সুস্থ-সবল ৰখাত প্রাণায়ামে বিশেষভাবে সহায় কৰে। ভাৰতীয় যোগীসকলৰ আৱিষ্কৃত প্রাণায়ামৰ অশেষ গুণ সম্বন্ধে পাশ্চাত্য-দেশৰ স্বাস্থ্যবিজ্ঞানী সকল সচেতন হৈ উঠিছে। ভাৰতীয় প্রাণায়ামক তেওঁলোকে নিজৰ উপযোগী কৰি পৰিবর্তিত কৰি লৈছে। এই ধৰণৰ কেইটামান 'পাশ্চাত্য প্রাণায়াম'ৰ নাম দি তলত আলোচনা কৰা হ'ল ঃ

পাশ্চাত্য প্রাণায়াম নং (১)

প্রণালী ঃ সৈন্যসকলৰ দৰে সাৱধান বা 'এটেনচ্ন' অৱস্থাত থিয় হওক। শ্বাসগ্রহণৰ লগে লগে হাত দুখন ওপৰলৈ তোলক। হাত এনেদৰে ওপৰলৈ তুলিব যাতে কিলাকুটিৰ নিম্নাংশ কাণৰ লগত আহি ঈষৎ সংলগ্ন হয়। শ্বাস গ্রহণ সমাপ্ত হ'লে, শ্বাসত্যাগৰ লগে লগে হাত দুখন নমাই আগৰ অৱস্থাত স্থাপিত কৰক। ৪/৫ মিনিট অনুৰূপভাবে ক্রিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰক।

উপকাৰিতা ঃ গভীৰ নিঃশ্বাসৰ লগত শৰীৰৰ দূষিত অঙ্গাৰাম্ল (কার্বন-ডাই-অক্সাইড) বাহিৰ হৈ পৰে। ফুচ্ ফুচ সবলতা হয়। বিশুদ্ধ বায়ু গ্রহণত ৰক্তৰ অক্সিজেনৰ ভাগ বৃদ্ধি পায় কাৰণে, দেহত ৰোগাক্রমণৰ আশঙ্কা অপেক্ষাকৃত কম হয়। শ্লেষ্মাদোষ নিবাৰিত হয়।

পাশ্চাত্য প্রাণায়াম নং (২)

প্রণালী ঃ পোন হৈ থিয় হওক। হাত দুখন মুষ্টিবদ্ধ কৰি কান্ধৰ সমান্তৰাল কৰি সন্মুখ ফালে স্থাপন কৰক। তাৰ পাচত গভীৰভাবে শ্বাস-গ্রহণ কৰি মুষ্টিবদ্ধ হাত দুখন কান্ধৰ পোনে পোনে পিঠিৰ ফালে লৈ যাওক। শ্বাসগ্রহণ সমাপ্ত হ'লে, শ্বাসত্যাগ কৰি কৰি হাত দুখন পুনৰায় পূর্বস্থানত অর্থাৎ কান্ধৰ পোনে পোনে সন্মুখত স্থাপন কৰক। ৪/৫ মিনিট অনুৰূপভাবে ক্রিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰক।

উপকাৰিতা ঃ বক্ষদেশ সুগঠিত হয়। ফুচ্ফুচ আৰু হৃদযন্ত্র সবলতৰ হয়। এই প্রাণায়াম অভ্যাসকাৰীক ৰক্তচাপ বৃদ্ধি, ৰোগ হৃদৰোগ অদিয়ে আক্রমণ কৰিব নোৱাৰে।

পাশ্চাত্য প্রাণায়াম নং (৩)

প্রণালী ঃ সৈন্যসকলৰ দৰে সাৱধান অৱস্থাত থিয় হওক। গভীৰভাৱে শ্বাস গ্রহণ কৰি কৰি সোঁ ভৰি যথাসাধ্যে উত্তোলন কৰক। শ্বাস-গ্রহণ সমাপ্ত হ'লে, শ্বাসত্যাগ কৰি কৰি সোঁ ভৰি যথা স্থানত স্থাপন কৰক। পুনৰায় শ্বাস গ্রহণ কৰি কৰি বাওঁ ভৰি ওপৰলৈ তোলক, শ্বাস গ্রহণ সমাপ্ত হ'লে আগৰ দৰে শ্বাস ত্যাগ কৰি কৰি বাঁও ভৰি যথাস্থানত স্থাপন কৰক। অনুৰূপভাবে ৫/৭ মিনিট ক্রিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰক।

উপকাৰিতা ঃ ভৰিৰ বাত আক্ৰমণ প্ৰতিৰোধ কৰে, হাৰ্ণিয়া ৰোগ নিবাৰণ কৰে, ফুচ্‌ফুচ্‌ সবল কৰে।

পাশ্চাত্য প্ৰাণায়াম নং (৪)

প্ৰণালী ঃ পোন হৈ সৈন্যসকলৰ দৰে সাৱধান অৱস্থাত থিয় হওক। এতিয়া শ্বাস গ্ৰহণৰ লগে লগে হাত দুখন দাঙি কান্ধৰ কাষৰ ফালে প্ৰসাৰিত কৰক। তাৰ পাছত শ্বাস ত্যাগৰ লগে লগে হাত নমাই যথাস্থানত স্থাপন কৰক। ৪/৫ মিনিট ক্ৰিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰক।

উপকাৰিতা ঃ শ্লেষ্মাদোষ নষ্ট কৰে, ফুচ্‌ফুচ্‌ আৰু হৃদযন্ত্ৰ সবল ৰাখে। ৰক্ত বিশুদ্ধ হয়।

২.৪.৩ সহজ প্ৰাণায়াম

যোগশাস্ত্ৰত বৰ্ণিত লঘু প্ৰাণায়ামবোৰ বিশেষভাবে যুৱক-যুৱতী আৰু প্ৰৌঢ় আৰু প্ৰৌঢ়াসকলৰ অভ্যাসৰ উপযোগী। বালক-বালিকা, বৃদ্ধ-বৃদ্ধা আৰু দুৰ্বল আৰু ৰুগ্নসকলৰ পক্ষে এনেকুৱা স্বপ্ন কুম্ভক সহকাৰেও প্ৰাণায়াম অনুষ্ঠান নিষিদ্ধ। কুম্ভক ব্যাতিৰেকে যি প্ৰাণায়াম তাৰ নামেই **সহজ প্ৰাণায়াম**। এই প্ৰাণায়াম ঠিক মতে অনুষ্ঠিত নহ'লেও কোনো ক্ষতিৰ সম্ভাৱনা নাই। সেই কাৰণে বালক, বৃদ্ধ আৰু দুৰ্বল ৰোগীসকলৰ পক্ষে এই বিলাকেই বিশেষ উপযোগী। দৈনিক তিনিবাৰ (ত্ৰিসন্ধ্যা) বা চাৰিবাৰ খালী পেটে ক্ৰিয়াবোৰৰ অনুষ্ঠান কৰিব লাগে।

এই সহজ প্ৰাণায়ামবিলাক সূৰ্য্যভেদ আদি অষ্ট প্ৰাণায়ামৰ আৰু কপালভাতি ক্ৰিয়াৰ শাখা-প্ৰশাখা বা অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ স্বৰূপ। উজ্জায়ী প্ৰাণায়াম সম্বন্ধে যোগশাস্ত্ৰত আছে — " খোজ কাঢ়ি গৈ থকা অৱস্থাত অথবা থিয় হৈ থাকিও এই প্ৰাণায়াম অভ্যাস কৰিব পাৰি।" এই দৰে সকলো প্ৰাণায়ামৰেই নানা প্ৰকাৰভেদ আছে। এই প্ৰাণায়ামৰেই নানা প্ৰকাৰভেদ যোগীসকলৰ মাজত প্ৰচলিত আছে। এইবোৰৰ পৃথক কোনো নামাকৰণো হোৱা নাই। স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতীয়ে এইবোৰৰ কোনো নামকৰণ নকৰি ১, ২, ৩, ৪ প্ৰভৃতি সংখ্যাৰ দ্বাৰা চিহ্নিত কৰি সৰ্বসাধাৰণৰ উপযোগী কেইটামান সহজ প্ৰাণায়ামৰ বৰ্ণনা কৰিছে।

সহজ প্ৰাণায়াম নং (১)

প্ৰণালী ঃ (ক) দীঘল হৈ ওপৰমুৱাকৈ শুই দিয়ক, ভৰি দুখন সংলগ্ন ৰাখিব। হাত দুখন শৰীৰৰ দুই কাষে স্থাপন কৰক। এতিয়া শ্বাস-গ্ৰহণৰ লগে লগে দুয়োখন হাত ওপৰলৈ তুলি মূৰৰ সিপাৰলৈ লৈ যাওক আৰু মূৰৰ সমান্তৰাল ভাবে মাটিত স্থাপন কৰক। য'ত শ্বাস গ্ৰহণ সমাপ্ত হ'ব তাৰ পৰাই শ্বাস ত্যাগ কৰি হাত দুখন পোনকৈ পূৰ্বৰ স্থানলৈ লৈ আহক। সাধ্যমতে অনুৰূপভাবে ২/৩ মিনিট ক্ৰিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰক।

(খ) ইয়াৰ পাচত হাতক বিশ্রাম দি ভৰিৰ ক্রিয়া আৰম্ভ কৰক। শ্বাস গ্রহণৰ লগে লগে সোঁ ভৰি দৃঢ়ভাৱে ৰাখি যথাসাধ্য ওপৰলৈ তোলক (আঠুত যেন কোনো ভাঁজ নালাগে)। এতিয়া শ্বাস ত্যাগ কৰি কৰি ভৰি নমাই যথাস্থানত স্থাপন কৰক। ইখনৰ পাচত সিখনকৈ দুয়োখন ভৰিৰে ২/৩ মিনিট অনুৰূপভাবে ক্রিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ এই প্রাণায়ামটোৱে শৰীৰৰ উর্দ্ধাঙ্গৰ আৰু নিম্নাঙ্গৰ স্নায়ুবিলাকক বিশেষভাবে সবল কৰে। ই বৃদ্ধ-বৃদ্ধাসকলৰ হাত আৰু ভৰিৰ বাত আক্রমণ প্রতিৰোধ কৰে, হৃৎযন্ত্র আৰু ফুচফুচক যথোচিত কার্য্যক্ষম কৰি ৰাখে। বালক-বালিকাসকলৰ যেতিয়াই তেতিয়াই পানীলগা আৰু কাহৰ আক্রমণৰ আশঙ্কা দূৰ কৰে।

সহজ প্রাণায়াম নং (২)

প্রণালী ঃ যি কোনো ধ্যানাসনত বহক অথবা পোন হৈ থিয় হওক। ধীৰে ধীৰে দুয়ো নাকৰ দ্বাৰা পূর্ণোদ্যমে বায়ু আকর্ষণ কৰক, ইয়াৰ পিচত অবিচ্ছিন্ন তৈলধাৰাৰ দৰে মুখেৰে বায়ু ত্যাগ কৰক। মুখৰ দ্বাৰা ৰেচক অর্থাৎ বায়ু ত্যাগ শেষ হ'লে পুনৰাই দুয়োটা নাকেৰে বায়ু আকর্ষণ কৰক আৰু আগৰ দৰে মুখৰ দ্বাৰা বায়ু ৰেচন কৰক। অনুৰূপ- ভাবে ৫/১০ মিনিট ব্যাপী ক্রিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰক।

উপকাৰিতা -এই প্রাণায়ামটোৱে ফুচ্‌ফুচৰ যাবতীয় দোষ-ত্রুটি দূৰ কৰি ফুচ্‌ফুচত সঞ্চিত ধুলি-ময়লা আদি পৰিষ্কাৰ কৰি ফুচফুচক সুষ্ঠ সবল কৰি ৰাখে। ফলত যক্ষা প্রভৃতি ৰোগৰ বীজাণুৱে ফুচ্‌ফুচক আক্রমণ কৰিব নোৱাৰে। পাকস্থলী আৰু যকৃতৰ দোষ-ত্রুটিও এই প্রাণায়ামটোৰ অভ্যাসত বহুলাংশে দূৰীভূত হয়। কম বয়সীয়া লৰা-ছোৱালীৰ খুজৰতি, পকতীয়া, ফোঁহা প্রভৃতি ৰোগ প্রতিৰোধ কৰে আৰু নিৰাময় কৰে।

সহজ প্রাণায়াম নং (৩)

প্রণালী ঃ যিকোনো ধ্যানাসনত নাইবা চকীত মেৰুদণ্ড পোন কৰি বহক। উভয় নাকৰ দ্বাৰা সজো�ৰে আৰু সশব্দে পূর্ণোদ্যমে বায়ু আকর্ষণ কৰক। বায়ু আকর্ষণৰ লগে লগে মূৰটো পিছলৈ নিয়ক। য'ত শ্বাস গ্রহণ সমাপ্ত হ'ব তাৰপৰা শ্বাস ত্যাগ কৰি কৰি মূৰটো অৱনত কৰি থুতুৰিটো কণ্ঠকুঁপত লগাব। বায়ু আকর্ষণ সমাপ্ত হ'লে ধীৰে অথচ সশব্দে আৰু সজোৰে দুয়ো নাকৰ দ্বাৰা বায়ু ৰেচন কৰক। পূৰকৰ সময়ত থুতৰি উর্দ্ধলৈ উঠি স্বস্থানত প্রতিষ্ঠিত হ'ব। এইদৰে ৫/১০ মিনিট ক্রিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰক। পূৰকত যিমান সময় লাগে ৰেচকত তাতকৈ অলপ বেচি সময় ল'ব লাগে।

উপকাৰিতা ঃ ই পানীলগা-কাহ ভাল কৰে। ইনফ্লুয়েঞ্জা, টাইফয়েদ, নিউমোনিয়া প্ৰভৃতি ৰোগাক্ৰমণ প্ৰতিৰোধ কৰে। ভাৰতবৰ্ষত বহুত ল'ৰা-ছোৱালী টাইফয়েদ আৰু নিউমোনিয়াত আক্ৰান্ত হৈ অকাল মৃত্যু বৰণ কৰে। এই প্ৰাণায়ামটোত অভ্যস্ত থাকিলে উল্লিখিত ৰোগত কাৰো অকাল মৃত্যুৰ আশঙ্কা নাথাকিব।

সহজ প্ৰাণায়াম নং (৪)

প্ৰণালী ঃ যিকোনো ধ্যানাসনত বহি শ্বাস ত্যাগ কৰি উদৰ বায়ূশূন্য কৰক। শ্বাস ত্যাগ সমাপ্ত হ'লে শ্বাস গ্ৰহণ কৰি কৰি উদৰ আৰু নাভিপ্ৰদেশক সাধ্য মতে পাচফাললৈ আকুঞ্চন কৰি থাকক। আকুঞ্চনৰ সময়ত লক্ষ্য ৰাখিব উদৰৰ পেশীত যেন অস্বাভাৱিক টান নপৰে। যি পৰ্য্যন্ত শ্বাস টানিবলৈ সক্ষম হ'ব, সেই পৰ্য্যন্ত উদৰ আৰু নাভিপ্ৰদেশক আকুঞ্চিত কৰি থাকিব; তাৰ পাচত শ্বাসত্যাগৰ লগে লগে আকুঞ্চনো শিথিল কৰি দিব। এই দৰে ৫/১০ মিনিট ক্ৰিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ এই প্ৰাণায়ামটোৱে অজীৰ্ণতা দূৰ কৰি হজম শক্তি বঢ়াই দিয়ে, উদৰৰ স্নায়ু আৰু পেশীবোৰক সবল কৰে, উদৰৰ অপ্ৰয়োজনীয় চৰ্বি নষ্ট কৰি দিয়ে, পিতৃ গ্ৰন্থি আৰু মাতৃ গ্ৰন্থিক সবল কৰি ঊৰ্দ্ধৰেতা হোৱাত সহায় কৰে।

সহজ প্ৰাণায়াম নং (৫)

প্ৰণালী ঃ শৱাসনত শোৱক। হাত দুখন আঙুলিবদ্ধ অৱস্থাত নাভিদেশত স্থাপন কৰক। তাৰ পাচত দুয়ো নাকেৰে ধীৰে ধীৰে পূৰ্ণোদ্যমে বায়ু আকৰ্ষণ কৰক। বায়ু আকৰ্ষণৰ সময়ত চিন্তা কৰিব — বায়ুৰ মাজত যি প্ৰাণশক্তি ব্যাপ্ত হৈ আছে, সেই প্ৰাণশক্তি দেহাভ্যন্তৰলৈ গৈ সূৰ্য্যগ্ৰন্থিত (নাভিদেশত) সঞ্চিত হ'ব ধৰিছে। বায়ু আকৰ্ষণ সমাপ্ত হ'লে ধীৰে ধীৰে শ্বাস ত্যাগ কৰিব। শ্বাস ত্যাগৰ সময়ত চিন্তা কৰিব — সূৰ্য্যগ্ৰন্থিত সঞ্চিত প্ৰাণশক্তি দেহৰ প্ৰতিটো যন্ত্ৰ, গ্ৰন্থি, স্নায়ু, শিৰা-উপশিৰালৈ পৰিব্যাপ্ত হৈ সমগ্ৰ দেহক প্ৰাণবান কৰি তুলি ধৰিছে; দেহৰ দূষিত পদাৰ্থ আৰু ৰোগবীজাণু প্ৰভৃতি প্ৰাণপুষ্টিৰ বিৰোধী বস্তুবিলাক নিঃশ্বাসৰ সৈতে বাহিৰ হৈ যাব ধৰিছে। এনেকুৱা ভাবনা সহ ৫/১০ মিনিট ক্ৰিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ প্ৰাণায়ামৰ সাধাৰণ উপকাৰিতা সহনিৰোগ দেহ আৰু প্ৰবল ইচ্ছাশক্তিসম্পন্ন বলিষ্ঠ মন গঠনত এই প্ৰাণায়ামটোৱে বিশেষভাবে সহায় কৰে।

সহজ প্ৰাণায়াম নং (৬)

প্ৰণালী ঃ যিকোনো ধ্যানাসনত ৰাজহাড় পোন কৰি বহক। এতিয়া দুয়ো নাকৰ বিন্ধাৰে পূৰ্ণোদ্যমে উশাহ লৈ মুঠখন ওধৰ আৰু ওঁঠ চৰাই ঠোটৰদৰে কৰি অন্তস্থ বায়ু

ৰৈ ৰৈ জোৰে এৰি দিব লাগে। অর্থাৎ এবাৰ এৰি দি আধা চেকেণ্ডমান ৰৈ আৰু এৰিব লাগে। যেতিয়া আকর্ষিত বায়ু শূন্য হ'ব পুনৰাই বায়ু পূৰক কৰিব আৰু আগৰ দৰে এৰি দিব। ক্রিয়াটো ১০ বাৰমান কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ প্রাণায়ামৰ অন্যান্য উপকাৰিতা সহ মুখৰ পক্ষাঘাত আদি যাবতীয় ব্যাধি নিবাৰণত এই প্রাণায়ামটোৱে বিশেষভাৱে সহায়তা কৰে।

সহজ প্রাণায়াম নং (৭)

প্রণালী ঃ পদ্মাসন বা যিকোনো সুবিধাজনক ধ্যানাসনত বহিব। এতিয়া অনামিকা আৰু কনিষ্ঠা আঙুলি বাওঁ নাকৰ বিন্ধাত আৰু বুঢ়া আঙুলি সোঁ নাকৰ বিন্ধাত ৰাখক। মধ্যমা আৰু কনিষ্ঠা আঙুলি হাতৰ তলুৰাত ভাঁজ কৰি ৰাখক। এতিয়া বাওঁ নাকেৰে পূর্ণোদ্যমে উশাহ লৈ সোঁ নাকেৰে নিঃশ্বাস এৰক। পুনৰাই বাঁও নাকৰ বিন্ধা বন্ধ কৰি সোঁ নাকৰ বিন্ধাৰে উশাহ লৈ বাঁও বিন্ধাৰে ৰেচক কৰক। এনেকৈ চক্রটো সম্পূর্ণ হ'ব। এইদৰে ১০ বাৰ মান কৰক।

এই প্রাণায়ামে শ্লেষ্মা দোষ দূৰ কৰে। চর্দি-কাহ ৰোগ ভাল কৰে। নাড়ীবিলাক শোধন হয়। দেহ প্রাণশক্তিৰে ভৰি পৰে।

উপকাৰিতা ঃ এই প্রাণায়ামে গায়ক-গায়িকাসকলৰ কণ্ঠস্বৰৰ সুমিষ্টতা চিৰস্থায়ী কৰি ৰখাত কণ্ঠস্বৰক নিজৰ ইচ্ছামতে খেলোৱাত আৰু কপোৱাত এই প্রাণায়ামটোৱে বিশেষভাবেই সাহায্য কৰে। কণ্ঠস্বৰৰ সুমিষ্টতা কেৱল কণ্ঠৰ স্বৰযন্ত্রবিলাকৰ ওপৰতেই নির্ভৰ নকৰে— মুখৰ স্নায়ুপেশীৰ সাৱলীলতাৰ ওপৰতো সি নির্ভৰ কৰিব লগীয়া হয়। প্রাণায়ামটোৱে মুখৰ ভিতৰৰ স্নায়ু আৰু পেশীবোৰ মজবুত আৰু সাৱলীল কৰি গঢ়ি তোলে আৰু স্বৰযন্ত্রবোৰ সুস্থ-সবল কৰি ৰাখে, যাৰ ফলত সঙ্গীতজ্ঞসকলৰ কণ্ঠৰ উৎকর্ষ সাধিত হয়।

সহজ প্রাণায়াম নং (৮)

প্রণালী ঃ অধৰ আৰু ওঠৰ মাজেদি জিভাৰ আগটো অলপ বাহিৰ উলিয়াই দিয়ক। এতিয়া জিভাৰ দুয়োকাষ ভাঁজ কৰি জিভাৰ সহায়ত উশাহ লওক। আকর্ষিত বায়ু ডিঙিৰ তলত ৫ চেকেণ্ডমান ধৰি ৰাখি লাহে লাহে দীর্ঘসময় ধৰি ৰেচন কৰক। এইদৰে কম পক্ষে ১০ বাৰমান কৰক। এই প্রাণায়ামটো কৰিলে ৰক্তবিকাৰ দূৰ হয়। এতিয়া অধৰ আৰু ওঠক চৰাইৰ ঠোঁটৰ দৰে কৰি জিভাৰ আগেৰে ধীৰে ধীৰে বায়ু আকর্ষণ কৰক। বায়ু আকর্ষণ শেষ হ'লে আকর্ষিত বায়ু ডিঙিৰে তলত ৫ চেকেণ্ড ধাৰণ কৰিব। তাৰ পাছত দুয়ো নাকেৰে ধীৰে ধীৰে বায়ু ৰেচন কৰক; একে আসনত বহি কমপক্ষে ৩/৪ মিনিট আৰু খুব বেচি ১০ মিনিট প্রাণায়ামটো অভ্যাস কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ যি সকল পিত্তৰোগী, যাৰ হাত-ভৰি আৰু শৰীৰত জ্বলাপো�ৰা হয় তেওঁলোকৰ পক্ষে এই প্ৰাণায়ামটো খুব উপকাৰী। এই প্ৰাণায়ামটো কিছুদিন অভ্যাস কৰিলেই শৰীৰৰ জ্বলাপোৰা দূৰ হৈ যায়। এই প্ৰাণায়ামটোৰ অভ্যাসত শৰীৰৰ ৰক্ত বিশুদ্ধ হয়; খজুৰতী, পকতীয়া প্ৰভৃতি ৰোগে দেহক আক্ৰমণ কৰিব নোৱাৰে।

যোগীসকলে কয় — এই প্ৰাণায়ামটোৰ ভাল অভ্যাস থাকিলে ৰক্ত ইমানেই বিশুদ্ধ হয়, কোনো বিষাক্ত সৰ্পই দংশন কৰিলেও এই প্ৰাণায়াম অভ্যাসকাৰীৰ মৃত্যু নহয়।

নিষেধ ঃ আঘোন, পুহ আৰু মাঘ — শীতৰ এই তিনিমাহ এই প্ৰাণায়ামটোৰ অভ্যাস বন্ধ ৰাখিবা। শ্লেষ্মাপ্ৰধান লোকৰ পক্ষেও এই প্ৰাণায়াম নিষিদ্ধ।

সহজ প্ৰাণায়াম নং (৯)

প্ৰণালী ঃ পোন হৈ থিয় হওক। হাত দুখনৰ বাওঁ হাত বাওঁফালে, সোঁহাত সোঁফালে বুকুৰ ওপৰত স্থাপন কৰক। কিলাকুটি দুটা যথাসাধ্যে পিঠিৰ ফালে লৈ যাওক। এতিয়া দুয়ো নাকেৰে লাহে লাহে গভীৰভাৱে তথা পূৰ্ণোদ্যমে বায়ু আকৰ্ষণ কৰক। যেতিয়ালৈকে বায়ু আকৰ্ষণ হৈ থাকে তেতিয়ালৈকে বক্ষপ্ৰদেশ আৰু হাতৰ স্নায়ু প্ৰভৃতি যেন দৃঢ় হৈ (টান হৈ) থাকে। বায়ু আকৰ্ষণ সমাপ্ত হ'লে ল'হে লাহে বায়ু ৰেচন কৰক। ৰেচনৰ সময়ত বুকু আৰু হাতৰ আকৰ্ষণ অলপ ঢিলাই দিব। ৮/১০ বাৰ অনুৰূপভাৱে ক্ৰিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰক।

উপকাৰিতা ঃ প্ৰাণায়ামৰ অন্যান্য গুণসহ ফুচ্‌ফুচ্‌ আৰু হৃদযন্ত্ৰ সবল কৰি সেইবিলাকৰ স্বাভাৱিক ক্ৰিয়া অক্ষুণ্ণ ৰখাত এই প্ৰাণায়ামটোৱে সহায় কৰে।

সহজ প্ৰাণায়াম নং (১০)

প্ৰণালী ঃ পোন হৈ থিয় হৈ লওক। হাত দুখন কান্ধৰ পৰা ওপৰলৈ তোলক। পূৰ্ণোদ্যমে শ্বাস লওঁক। এতিয়া শ্বাস ত্যাগ কৰি কৰি অলপ হাওলি দুয়ো হাতেৰে; সোহাতে সোঁ আৰু বাওঁ হাতেৰে বাঁও আঠু স্পৰ্শ কৰক, শ্বাস ত্যাগ সমাপ্ত হ'লে লাহে লাহে পূৰ্ণোদ্যমে বায়ু আকৰ্ষণ কৰি আগৰ অৱস্থাত উপনীত হ'লে হাত নমাই আধা মিনিট বিশ্ৰাম কৰক। অনুৰূপ ধৰণে ৮/১০ বাৰ ক্ৰিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰক।

উপকাৰিতা ঃ যক্ষ্মা, প্লুৰিচি প্ৰভৃতি ৰোগৰ সূচনাত শ্বাস-প্ৰশ্বাস অত্যন্ত হ্ৰস্ব হয়। এই প্ৰাণায়ামটোৱে ফুচ্‌ফুচ্‌ৰ বায়ুধাৰণ শক্তি বৃদ্ধি কৰে আৰু এইবোৰ ৰোগৰ আক্ৰমণৰ পৰা দেহক ৰক্ষা কৰে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ১ ঃ প্ৰাণায়মৰ অঙ্গ কেইটা আৰু কি কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ২ ঃ নাড়ীশুদ্ধি কেই প্ৰকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৩ ঃ প্ৰাণায়ামক কেইটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে আৰু কি কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৪ ঃ লঘু প্ৰাণায়াম কেইটা আৰু কি কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৫ ঃ সহজ প্ৰাণায়াম কাক কয়?

.....

.....

২.৫ স্মৃতিশক্তিবৰ্দ্ধক প্ৰাণায়াম

স্মৃতিশক্তিবৰ্দ্ধক প্ৰাণায়ামৰ বিষয়ে তলত বিৱৰণ দিয়া হ'ল—

প্ৰণালী ঃ উষ্ট্ৰাসনত প্ৰতিষ্ঠিত হৈ গভীৰভাবে শ্বাসবায়ু আকৰ্ষণ কৰক। বায়ু আকৰ্ষণ সমাপ্ত হ'লে ১০/১৫ চেকেণ্ড কুম্ভক কৰক। দুয়ো হাতেৰে দৃঢ়কৈ ইতিমধ্যে স্পৰ্শ কৰি থকা গোৱোহাৰ পৰা হাতৰ স্পৰ্শ শিথিল কৰি দিয়ক। পুনৰাই দীঘলকৈ শ্বাস লওক আৰু এৰি দিয়ক। এইদৰে দহবাৰমান কৰক। যিয়ে উষ্ট্ৰাসন কৰিব নোৱাৰে তেওঁলোকে থিয় হৈ কান্ধ সাধ্যমতে বেঁকা কৰি উষ্ট্ৰাসনৰ বেলিকা কৰাৰ দৰে হৈ উশাহ লওঁক আৰু দীঘলকৈ এৰি দিয়ক। এইদৰে ৮/১০ মান কৰক। ৰাতিপুৱা, দুপৰীয়া আৰু সন্ধ্যা মুঠ ৩ বাৰকৈ কৰক। প্ৰতিবাৰত ৮/১০ বাৰকৈ কৰিলে এবাৰ হ'ব।

উপকাৰিতা ঃ প্ৰাণায়ামৰ অন্যান্য উপকাৰিতা সহ এই প্ৰাণায়ামটোৱে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিত বিশেষভাবে সহায় কৰে। উষ্ট্ৰাসনত প্ৰতিষ্ঠিত হৈ পূৰক আৰু স্বল্প কুম্ভক অভ্যাস কৰিলে মস্তিষ্কৰ স্মৃতিশক্তিৰ কেন্দ্ৰটোৱে প্ৰয়োজনীয় অক্সিজেনৰ সৰবৰাহ পাই সুস্থ আৰু সবল থাকে।

এই প্রাণায়ামটোৰে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিত সহায় কৰে। গতিকে ছাত্ৰ-ছাত্ৰী আৰু বৃদ্ধ-বৃদ্ধাসকলৰ পক্ষে এই প্রাণায়ামটো বিশেষ উপকাৰী।

২.৬ শ্ৰবণশক্তিবৰ্দ্ধক প্রাণায়াম

শ্ৰবণশক্তিবৰ্দ্ধক প্রাণায়ামৰ প্রণালী আৰু উপকাৰিতা তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

প্রণালী ঃ উভয় হাতৰ বৃদ্ধাঙ্গুলিৰ দ্বাৰা কৰ্ণৰন্ধ্রদ্বয়, তর্জনীৰ দ্বাৰা চক্ষুদ্বয় আৰু মধ্যমা আৰু অনামিকাৰ দ্বাৰা মুখ বন্ধ কৰক। এতিয়া স্মৃতিশক্তিবৰ্দ্ধক প্রাণায়ামৰ অনুৰূপ কান্ধ পাচফালে বেকা কৰি নাকেৰে পূৰ্ণোদ্যমে বায়ু আকৰ্ষণ কৰক। বায়ু আকৰ্ষণ সমাপ্ত হ'লে ১০/১২ চেকেণ্ড শ্বাস বন্ধ কৰি ৰাখক। ইয়াৰ পাচত উভয় হাতৰ মধ্যমাৰ দ্বাৰা উভয় নাকৰ বিন্ধা বন্ধ কৰি মুখেৰে ধীৰে ধীৰে বায়ু ত্যাগ কৰি কৰি কান্ধ যথাস্থানত স্থাপন কৰক। অনুৰূপভাবে ৫/৭ মিনিট ক্রিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰক। অন্ততঃ ত্রিসন্ধ্যা ৩ বাৰকৈ ক্রিয়াটোৰ অনুষ্ঠান কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ প্রাণায়ামৰ অন্যান্য উপকাৰিতা সহ, এই প্রাণায়ামটোৰে শ্ৰৱণশক্তি বৃদ্ধিত বিশেষভাবে সহায় কৰে। যাৰ শ্ৰবণশক্তি ক্ষীণ হ'বলৈ আৰম্ভ কৰিছে তেওঁলোকৰ পক্ষে এই প্রাণায়ামটো মহোপকাৰী।

২.৭ ভ্রমণ প্রাণায়াম

ভ্রমণ প্রাণায়ামৰ প্রণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

প্রণালী ঃ ৰাতিপুৱা আৰু গধূলি ধোৱা আৰু ধূলিবর্জিত পথত ওলাওক। মেৰুদণ্ড সবল আৰু দৃঢ় ৰাখি খোজ কাঢ়িব। প্রথমতে ৪টা খোজ দিয়াৰ তালে তালে ১, ২, ৩, ৪ মনে মনে উচ্চাৰণ কৰি উচ্চাৰণৰ তালে তালে দুয়ো নাকেৰে বায়ু আকৰ্ষণ কৰিব। ইচ্ছা কৰিলে ১, ২, ৩, ৪ উচ্চাৰণৰ পৰিবর্তে মনে মনে প্রণৱ উচ্চাৰণ কৰিব পাৰি। বায়ু আকৰ্ষণ সমাপ্ত হোৱা মাত্রেই আকৌ পদক্ষেপৰ তালে তালে শ্বাস ত্যাগ কৰিব। প্রথম প্রথম শ্বাস গ্রহণত যিমান সময় যায়, শ্বাসত্যাগতো সিমান সময় অতিবাহিত কৰিব। কেই সপ্তাহমান এইদৰে অভ্যাস কৰাৰ পাচত ৪ খোজত শ্বাস-গ্রহণ কৰি ৬ খোজত শ্বাস ত্যাগ কৰিব। এইদৰে ৪/৬ খোজত ভাল দৰে অভ্যস্ত হ'লে ৬/৮ খোজত অভ্যাস কৰিব অর্থাৎ ৬ খোজত শ্বাস গ্রহণ কৰি ৮ খোজত শ্বাসত্যাগ কৰিব। সর্বশেষত ৮/১২ পদক্ষেপ আয়ত্ত কৰিব। বিশেষভাবে মনত ৰাখিব— শ্বাস গ্রহণ আৰু বর্জনৰ সময়ত যেন হেফনি-ফোফনি নধৰাকৈ অতি আৰামদায়কভাবে কৰিব লাগে। মাজে মাজে দুই এটা স্বাভাৱিক শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ কৰি বিশ্রাম ল'ব। এইদৰে ভ্রমণৰ সময়ত নিজৰ সামর্থ অনুযায়ী ১০/২০ মিনিট প্রাণায়ামটো অনুশীলন কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ হৃদযন্ত্ৰ, ফুচ্‌ফুচ আদি দেহৰক্ষাকাৰী যন্ত্ৰবিলাক সবলতৰ হয়। ৰক্ত পৰিষ্কাৰ হয়, শৰীৰৰ দুৰ্বলতা দূৰ হয়। জ্বৰ, ইনফ্লুয়েঞ্জা, টাইফয়েড, নিউমোনিয়া, প্লুৰিচি আৰু যক্ষ্মা প্ৰভৃতি ৰোগে এই প্ৰাণায়াম অভ্যাসকাৰীৰ শৰীৰক আক্ৰমণ কৰিব নোৱাৰে। ৰোগাৰোগ্যৰ পাচত হৃত স্বাস্থ্যৰ পুনৰুদ্ধাৰ কৰাত, শাৰীৰিক দুৰ্বলতা দূৰ কৰাতো এই প্ৰাণায়ামটো খুব উপযোগী। বিশেষভাবে বয়সস্থ আৰু বৃদ্ধ-বৃদ্ধাসকলৰ পক্ষে এই প্ৰাণায়ামটো মহোপকাৰী।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ৬ ঃ স্মৃতিশক্তিবৰ্দ্ধক প্ৰাণায়ামৰ কুম্ভকৰ মাত্ৰা কিমান?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৭ ঃ শ্ৰবণশক্তি বৃদ্ধিত সহায় কৰা এটা প্ৰাণায়ামৰ নাম লিখক।

.....

.....

২.৮ প্ৰাণায়াম আৰু যোগ সম্বন্ধে বিধি নিষেধ

ঘেৰণ্ড মুনিয়ে প্ৰাণায়াম আৰু যোগ অভ্যাসৰ বাবে চাৰিটা বিশেষ বিষয়ত গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছে। সেইকেইটা হ'ল স্থান, কাল, খাদ্য আৰু নাড়ীশুদ্ধি। তলত এই বিষয়ে আলোচনা কৰা হ'ল —

স্থান নিৰ্ণয় ঃ ঘেৰণ্ড মুনিৰ মতে উপযুক্ত স্থান নহ'লে প্ৰাণায়াম সফল নহয়। তেওঁৰ মতে দূৰ দেশত, অৰণ্যত, ৰাজধানী বা লোকালয়ৰ সমীপত যোগাৰম্ভ কৰিব নালাগে। যি দেশৰ ৰজা ধাৰ্মিক, খাদ্যবস্তু সুলভ, যি দেশ নিৰুপদ্ৰৱ তেনে স্থান বাচনি কৰি ল'ব লাগে। তেনে ঠাইত গৰুৰ গোবৰেৰে 'লেপ দিয়া কুঁটিৰ সাঁজি লৈ' প্ৰাণায়াম কৰাৰ বাবে নিৰ্দেশনা কৰিছে।

কাল নিৰ্ণয় ঃ ঘেৰণ্ড মুনিয়ে হেমন্ত, শীত, গ্ৰীষ্ম আৰু বৰ্ষা ঋতুত যোগাৰম্ভ নকৰি বসন্ত আৰু শৰৎ ঋতুত যোগাৰম্ভ কৰিবলৈ উপদেশ দিছে। এই দুই ঋতুত যোগাৰম্ভ কৰিলে বেছি কষ্ট নকৰাকৈ অতি সহজে সিদ্ধি লাভ বুলি কৈছে।

মিতাহাৰ ঃ মিতাহাৰ যোগাভ্যাসৰ অন্যতম উপাদান বুলি ঘেৰণ্ড মুনিয়ে উপদেশ দিছে। মিতাহাৰ অৰ্থাৎ পৰিমিত আহাৰ গ্ৰহণ নকৰি যোগাভ্যাস কৰিলে যোগাভ্যাসকাৰীজন বিভিন্ন ৰোগত আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে বুলি কৈছে। তাৰ বাবে তেওঁ এখন খাদ্যৰ তালিকাও প্ৰস্তুত কৰি উলিয়াইছে। সেই মতে শালিধান চাউলৰ ভাত, যৱ, মণ্ড তথা মাহৰ দাইল, বুট , কঠাল, কঁচু, বগৰী, পটল, কাজকল, মূলা, বেঙেনা, শাক, কল পচলা,

মানকচু আদি খাব লাগে বুলি কৈছে। আনহাতে মচুৰ দাইল, নহৰু, পিয়াঁজ, দৈ, ঘোল, তাল, ভাজি, ঔটেঙা, সুৰা ইত্যাদি আৰু কটু-অম্ল, নিমখীয়া আৰু তিক্ত এই চাৰি ধৰণৰ ৰসৰ বস্তু গ্রহণ কৰা অনুচিত বুলি পৰামর্শ দিছে। তদুপৰি খাদ্য কিমান গ্রহণ কৰিব লাগে সেই বিষয়েও বর্ণনা কৰি কৈছে যে নির্মল, সুমধুৰ আৰু স্নিগ্ধ সুৰস খাদ্যৰে উদৰৰ আধাভাগ পূৰণ কৰিব লাগে; বাকী তৃতীয়াৰ পানীৰে আৰু বাকী অংশ খালী ৰাখিবলৈ দিহা দিছে। যিবোৰ খাদ্য কঠিন, দুগ্ধযুক্ত, অতি উষ্ণ, অতি শীতল বা যিবোৰ খাদ্য গ্রহণ কৰিলে মানুহৰ মন উত্তেজিত হয় আৰু পাপ কার্য্যৰ প্রতি ধাউতি যায় তেনে খাদ্য বর্জনীয় বুলি কৈছে।

নাড়ীশুদ্ধি ঃ ঘেৰণ্ড মুনিয়ে প্রাণায়ামৰ বাবে অতি কোমল বা অতি কঠিন আসনৰ পৰিৱর্তে কুশাসন, মৃগাসন, ব্যাঘ্র আসন বা কম্বলত পূব বা উত্তৰ মুখ কৰি বহি প্রাণায়াম কৰাৰ বাবে পৰামর্শ দিছে। নাড়ীশুদ্ধি নহ'লে প্রাণায়ামৰ ফল পোৱা নাযায়, কিয়নো মলযুক্ত নাড়ীৰে বায়ু প্রবাহত বাধাপ্রাপ্ত হয়। সেয়ে ঘেৰণ্ড মুনিয়ে পৰামর্শ দিছে যে প্রাণায়ামৰ আগত নাড়ীশুদ্ধি কৰাটো বাঞ্ছনীয়। তাৰ বাবে তেওঁ নাড়ীশুদ্ধি কৰিবলৈ প্রথমতে পদ্মাসনত বহি বায়ু বীজমন্ত্র (যং) ষোল্লমাত্রা জপ কৰি বাওঁ নাকেৰে বায়ু পূৰণ কৰিবলৈ, তাৰপিছত ৬৪ মাত্রা জপসহ কুম্ভক কৰি ৩২ মাত্রা জপ কৰি সোঁ নাকেৰে (পিঙ্গলা নাড়ী) ৰেচন কৰিবলৈ পৰামর্শ দিছে। পুনৰ 'বহ্নি' বীজমন্ত্র (যং) ষোল্লমাত্রা জপ কৰি সোঁ নাকেৰে বায়ু পুৰণ কৰি ৬৪ মাত্রা জপ কৰি কুম্ভক অৱস্থাত থকাৰ পিছত ৩২ মাত্রা জপ কৰি বাওঁ নাকেৰে ৰেচক কৰিবলৈ কৈছে।

ইয়াৰ পিছত জোনাকৰ উজ্জ্বল চন্দ্রৰ ধ্যান কৰি চন্দ্রৰ বীজ মন্ত্র ১৬ বাৰ জপ কৰি বাওঁ নাকেৰে বিন্ধাৰে উশাহ লৈ 'যং' বীজমন্ত্র ৬৪ বাৰ জপ কৰি কুম্ভকৰ দ্বাৰা বায়ু ধাৰণ কৰাৰ পাছত 'যং' বীজমন্ত্র ৩২ বাৰ জপ কৰি সোঁ নাকেৰে ৰেচক কৰিব লাগে।

এইদৰে বীজমন্ত্র সহ নাড়ীশুদ্ধি কৰাটোক ঘেৰণ্ড মুনিয়ে 'সমনু' নাড়ীশুদ্ধি আৰু 'ধৌত' কর্মৰ দ্বাৰা নাড়ীশুদ্ধি কৰিলে নির্মনু নাড়ী শুদ্ধি হয় বুলি কৈছে। নাড়ীশুদ্ধিৰ পিছত দৃঢ়ভাৱে আসনত বহি প্রাণায়াম কৰিলে প্রাণায়াম সফল হয়। আকৌ হঠযোগে প্রদীপিকাতো স্বামী স্বাত্মাৰামে যোগাভ্যাসৰ বাবে মিতাহাৰ, পথ্য-অপথ্য আৰু নাড়ীশুদ্ধিৰ বিষয়ত বর্ণন কৰিছে।

পৰিমিত স্নিগ্ধ, নিয়মিত আৰু উচিত আহাৰৰ বর্ণনা কৰি কৈছে যে ব্রহ্মচাৰী মিতাহাৰী, ত্যাগী তথা যোগপৰায়ন ব্যক্তিয়ে এবছৰৰ ভিতৰত সিদ্ধি লাভ কৰে। মিতাহাৰ সম্পর্কত তেওঁ কৈছে উদৰৰ ১/৪ অংশ বাদ দি ঈশ্বৰৰ প্রীতিৰ উদ্দেশ্য যি অতি স্নিগ্ধ আৰু মধুৰ আহাৰ গ্রহণ কৰা হয় তাকে মিতাহাৰ বোলে। জ্যোৎস্না টীকাৰ মতে উদৰৰ ২ ভাগ অন্ন, একভাগ পানী আৰু চতুর্থভাগ প্রাণবায়ু চলাচলৰ বাবে খালী ৰাখিব লাগে।

হঠযোগত প্রদীপিকাত যোগীয়ে মিতাহাৰ গ্রহণৰ লগে লগে যোগীৰ খাদ্য তালিকাত কি কি গ্রহণীয় আৰু কোনবোৰ বর্জনীয় সেই বিষয়ে উল্লেখ কৰিছে। সেইমতে কটু, অম্ল, শাক, তেল, তিল,সৰিয়হ, মদ, মাছ, ছাগলী আদিৰ মাংস, দৈ, ঘোল, কলামাহ, বগৰী, হিং, নহৰু, পিয়াঁজ আদি পুনৰাই গৰম কৰি লোৱা ভাত, দাইল, ৰুটি আদিৰ দৰে খাদ্য, বিনা ঘিউৰ ৰুক্ষ পদার্থ, অতিৰিক্ত নিমখ টেঙাযুক্ত খাদ্য, কুৎসিত অম্ল, শাক, জলকীয়া আদি যোগীয়ে বর্জন কৰিব লাগে।

তাৰ পৰিৱর্তে গম, শালি ধানৰ চাউল, যৱ, ষষ্টিক, পৱিত্র অন্ন, গাখীৰ, ঘিউ, মিচিৰি, মাখন, চেনি, মধু, কঠাল, পঞ্চ শাক, মণ্ড দাইল, পৰিষ্কাৰ পানী আদি খাব লাগে।

স্বামী স্বাত্মাৰামে প্রাণায়াম সফলৰ বাবে নাৰীশুদ্ধিৰ ওপৰত জোৰ দিছে।

পোছাক ঃ যোগাভ্যাসকাৰীয়ে যোগাভ্যাসৰ সময়ত পাতল আৰু ঢিলা ধৰণৰ পোছাক পিন্ধিব লাগে যাতে যোগাভ্যাসৰ সময়ত পোছাকে বাধাৰ সৃষ্টি নকৰে। তদুপৰি পোছাকৰ মাজেৰে যাতে বায়ু চলাচল হ'ব পাৰে তালৈ দৃষ্টি দিব লাগে। পূর্বতে যোগাভ্যাস কৰোতে জনসমুদ্রৰ পৰা আতৰত থাকি যোগাভ্যাস কৰিছিল। সেইসময়ক সামাজিক পটভূমিত যোগাভ্যাস লোক চক্ষুৰ পৰা আঁতৰত কৰিছিল যদিও আজি পৰিৱর্তিত বিশ্বৰ অন্যতম জনপ্রিয় বিষয় হিচাপে পৰিগণিত যোগাভ্যাসৰ ক্ষেত্রত মিতাহাৰ, স্থান নির্বাচন পোছাক পৰিচ্ছদ আদিত শাস্ত্রত দিয়া বিধি-ব্যৱস্থাৰপৰা কিছু ব্যতিক্রম পৰিলক্ষিত হোৱাটো স্বাভাৱিক।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৮ ঃ প্রাণায়াম আৰু যোগ সম্বন্ধে ঘেৰণ্ড সংহিতাত থকা বিধি নিষেধবোৰ কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৯ ঃ হঠযোগ প্রদীপিকা মতে যোগীয়ে কি কি আহাৰ খাব লাগে?

.....

.....



২.৯ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলো

- যি ক্রিয়াৰ দ্বাৰা প্রাণশক্তিৰ বিস্তাৰ কৰিব পাৰি সেয়ে প্রাণায়াম।
- প্রাণায়ামৰ তিনিটা অঙ্গ হ'ল ৰেচক পূৰখ আৰু কুম্ভক।

- প্ৰাণায়মক প্ৰধানকৈ তিনিটা ভাগত ভগোৱা হৈছে, লঘু প্ৰাণায়াম, পাশ্চাত্য প্ৰাণায়াম আৰু সহজ প্ৰাণায়াম।
- লঘু প্ৰাণায়াম বা হঠপ্ৰাণায়ামসমূহ হ'ল— সূৰ্য্যভেদ, উজ্জায়ী, সীৎকাৰ, শীতলী, ভস্ত্ৰিকা, ভ্ৰমৰী, মুৰ্চ্ছা আৰু প্লাৱনী।
- নভিপ্ৰদেশৰ প্ৰধান গন্থিটোৰ নাম হৈছে সূৰ্যগ্ৰন্থি।
- স্মৃতিশক্তিবৰ্দ্ধক প্ৰাণায়াম কুম্ভকৰ মাত্ৰ ১০/১৫ চেকেণ্ড হয়।
- ঘেৰণ্ড মুনিয়ে প্ৰাণায়াম আৰু যোগ সমন্ধে উল্লেখ কৰা চাৰিটা বিধি নিষেধ হ'ল— স্থান, কাল, খাদ্য আৰু নাড়ীশুদ্ধি।



২.১০ অধিক জানিবলৈ

১) বিবিধ প্ৰাণায়াম আৰু নেতি ধৌতি ঃ স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতী

২) Hatha Yoga Pradipika : Swami Muktibodhananda Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India.

৩) Gherendra Samhita : Swami Niranjananda Saraswati.



২.১১ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ প্ৰাণায়মৰ অঙ্গ তিনিটা—

১। ৰেচক ২। পূৰক ৩। কুম্ভক

২ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ নাড়ীশুদ্ধি দুই প্ৰকাৰৰ

১। সমনু ২। নিৰ্মনু

৩ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ প্ৰাণায়ামক তিনিটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে

১। লঘু প্ৰাণায়াম ২। পাশ্চাত্য প্ৰাণায়াম ৩। সহজ প্ৰাণায়াম

৪ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ লঘু প্ৰাণায়াম আঠটা

১। সূৰ্য্যভেদ ২। উজ্জায়ী । শীতলী । সীৎকাৰী

৫। ভস্ত্ৰিকা ৬। ভ্ৰামৰী । মূৰ্চ্ছা । প্লাৱনী

৫ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ কুম্ভক ব্যাতিৰেকে যি প্ৰাণায়াম কৰা হয় তাৰেই নাম সহজ প্ৰাণায়াম।

৬ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ স্মৃতিশক্তিবৰ্দ্ধক প্ৰাণায়ামৰ কুম্ভকৰ মাত্ৰা চেকেণ্ড।

৭ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ শ্ৰবণশক্তি বৃদ্ধিত সহায় কৰা এটা প্ৰাণায়ামৰ নাম হ'ল শ্ৰবণশক্তিবৰ্দ্ধক প্ৰাণায়াম।

৮ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ প্ৰাণায়াম আৰু যোগ সম্বন্ধে ঘেৰণ্ড সংহিতাত থকা বিধি নিষেধবোৰ হ'ল

১। স্থান ২। কাল । খাদ্য আৰু । নাড়ীশুদ্ধি

৯ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ হঠযোগ প্রদীপিকা মতে যোগীয়ে গম, শালি ধানৰ চাউল, যৱ, ষষ্ঠিক, পৱিত্র অন্ন, গাখীৰ, ঘিউ, মিচিৰি, মাখন, চেনি, মধু, কঠাল, পঞ্চশাক, মগুদাইল, পৱিষ্কাৰ পানী আদি খাব লাগে।



২.১২ আৰ্হি প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ প্রাণায়াম বুলিলে কি বুজে ?

প্রশ্ন ২ ঃ সহজ প্রাণায়াম আৰু লঘু প্রাণায়ামৰ মাজত পার্থক্য কি ?

প্রশ্ন ৩ ঃ পাশ্চাত্য প্রাণায়াম বুলিলে কি বুজে ?

প্রশ্ন ৪ ঃ নিম্নোক্ত প্রাণায়ামৰ কৰা পদ্ধতি আৰু উপকাৰিতা কি ?

(১) সূর্য্যভেদ প্রাণায়াম, (২) সহজ প্রাণায়াম নং ৭, (৩) পাশ্চাত্য প্রাণায়াম নং ২, (৪) শীতলী প্রাণায়াম, (৫) ভ্রামৰী প্রাণায়াম, (৬) ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম, (৭) উজ্জায়ী প্রাণায়াম

প্রশ্ন ৫ ঃ নাড়ীশুদ্ধি বুলিলে কি বুজে ? নাড়ীশুদ্ধি কেনেকৈ কৰা হয় ?

প্রশ্ন ৬ ঃ প্রাণায়াম অভ্যাসৰ চর্তাৱলীসমূহ কি কি ?

প্রশ্ন ৭ ঃ যোগাভ্যাসৰ বাবে কোনবোৰ পথ্য বর্জনীয় লিখক।

--oo--

অধ্যায় ৩ ঃ ষট্‌কর্ম

অধ্যায় গাঁথনি

৩.১ উদ্দেশ্য

৩.২ পৰিচয়

৩.৩ ষট্‌কর্মৰ সংজ্ঞা

৩.৪ ষট্‌কর্মৰ ভাগসমূহ

- ৩.৪.১ ধৌতি
- ৩.৪.২ বস্তি
- ৩.৪.৩ নেতি
- ৩.৪.৪ নৌলি
- ৩.৪.৫ ত্রাটক
- ৩.৪.৬ কপালভাটি

৩.৫ সহজ অগ্নিসাৰ ধৌতি

৩.৬ বাতযাৰ ধৌতি

৩.৭ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলো

৩.৮ অধিক জানিবলৈ

৩.৯ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

৩.১০ আৰ্হি প্ৰশ্ন

৩.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি —

- ষট্‌কর্মৰ সংজ্ঞা জানিবলৈ সক্ষম হ'ব
- ষট্‌কর্মৰ ভাগসমূহৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- ষট্‌কর্মৰ ব্যৱহাৰিক প্ৰণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- সহজ অগ্নিসাৰ ধৌতিৰ প্ৰণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জানিবলৈ সক্ষম হ'ব
- বাতযাৰ ধৌতিৰ বিষয়ে সাম্যক ধাৰণা লাভ কৰিব পাৰিব।

৩.২ পৰিচয়

ষট্‌কর্ম শীর্ষক এই অধ্যায়টি এই পাঠ্যবিষয়টিৰ তৃতীয় অধ্যায়। ইয়াৰ আগৰ অধ্যয়টিত প্ৰাণায়মৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছিল। এই অধ্যায়ত ষট্‌কর্মৰ সংজ্ঞা, ইয়াৰ ভাগ, ষট্‌কর্ম অনুশীলনৰ প্ৰণালী আৰু উপকাৰিতা দাঙি ধৰা হৈছে। এই অধ্যায়টো অধ্যয়ন কৰিলে ষট্‌কর্মৰ এটি আভাস পাব।

৩.৩ ষট্‌কর্মৰ সংজ্ঞা

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ সপ্তসাধনৰ প্ৰথম শোধন ষট্‌কর্মৰ জৰিয়তে লাভ কৰিব পাৰি। এই ষট্‌কর্ম হ'ল - ধৌতি, বস্তি, নেতি, নৌলি বা লৌলিকী, ত্ৰাটক আৰু কপালভাটি। এই ছয়বিধ ক্ৰিয়াক একেলগে ষট্‌কর্ম বোলা হয়। এই ছয়বিধ ক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা শৰীৰ বিশুদ্ধিকৰণ হয়। অৱশ্যে এই বিশুদ্ধিকৰণ কেৱল মাত্ৰ শাৰীৰিক নহয়, অন্তস্থঃ বা অভ্যন্তৰীণ শুদ্ধিকৰণ জড়িত। যেতিয়া শৰীৰ বিশুদ্ধ হয় আমাৰ শৰীৰৰ বিভিন্ন অভ্যন্তৰীণ সমস্যা আঁতৰি যায় আৰু আমি এটা সু-স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হওঁ। যেতিয়ালৈ শৰীৰ ভালদৰে বিশুদ্ধ নহয়, তেতিয়ালৈ উচ্চস্তৰীয় যোগাভ্যাসৰ বাবে শৰীৰ সাঁজু হৈ নুঠে।

আমাৰ শৰীৰ ৰোগাক্ৰান্ত হোৱাৰ মূল কাৰণে হ'ল শৰীৰ বিশুদ্ধিকৰণ নোহোৱা। বাহ্যিকভাবে শৰীৰ পৰিষ্কাৰ থাকিলেও আমাৰ অনিয়মিত খাদ্য, নিদ্ৰা আদিৰ অভ্যাসৰ ফলত শৰীৰ অভ্যন্তৰীণভাবে শুদ্ধি নহয় আৰু ফলত অলাগতিয়াল অজীর্ণ খাদ্যৰ কোনো অংশই অভ্যন্তৰত থুপ খাই বিষাক্ত কৰি তোলে। ফলত মানুহ ৰোগাক্ৰান্ত হয়। এইখিনিতে এটা কথা জানি থোৱা ভাল যে বিশুদ্ধিকৰণ কথাটো কেৱল শাৰীৰিক নহয়, মানসিক, আধাত্মিক, আবেগিক এই সকলো সাঙুৰি লোৱা হয়।

৩.৪ ষট্‌কর্মৰ ভাগসমূহ

কেৱল স্বাস্থ্য লাভৰ বাবেই নহয়, যোগবিভূতি লাভ আৰু সমাধি প্ৰভৃতি যোগৰ উচ্চতম অৱস্থা লাভ কৰিবলৈও এই ষট্‌কর্মৰ অভ্যাস বিশেষ প্ৰয়োজনীয়। এই ষট্‌কর্মৰ ভাগসমূহ হ'ল— ( ) ধৌতি, ( ) বস্তি, ( ) নেতি, ( ) নৌলি, ( ) ত্ৰাটক, (৬) কপালভাটি

৩.৪.১ ধৌতি

দেহৰ দোষমুক্তিৰ কাৰণে, দেহৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ কাৰণে, দেহৰ অভ্যন্তৰ ধৌত কৰা বা পৰিষ্কাৰ কৰা প্ৰণালীৰ নামেই ধৌতি। ধৌতি তিনি প্ৰকাৰৰ

। বমন ধৌতি । বাৰিষাৰ ধৌতি । অগ্নিসাৰ ধৌতি

বমন ধৌতি ঃ

ডিঙিলৈ পানী খাই সেই পানী বিশেষ উপায়েৰে বমি কৰি উলিয়াই দিয়াৰ নামেই হ'ল বমন ধৌতি।

প্ৰণালী ঃ অতিকমেও ১ লিটাৰমান কুহুমীয়া গৰমপানী খোৱাৰ পিছত হাতৰ তর্জনী আৰু মধ্যমা আঙুলি মুখৰ ভিতৰলৈ নি আলজিভাখন লাহে লাহে স্পর্শ কৰিলে বমিৰ উদ্ৰেক হ'ব আৰু তাৰ পিছত এইদৰে বাৰে বাৰে আলজিভাখন লৰাই থাকিলে বমি হৈ পেটৰ পানীখিনি ওলাই আহিব। পানীত প্ৰয়োজন সাপেক্ষে নিমখ মিহলাই ল'ব পাৰি।

উপকাৰিতা ঃ পাকস্থলীত গোট খোৱা দুষিত অম্ল, পিত্ত, শ্লেষ্মা প্রভৃতি এই ধৌতিৰ ফলত ওলাই আহিব। গতিকে, অজীর্ণ, অম্ল, চর্দি, কাহ ৰোগ আৰোগ্যত এই ক্রিয়া যথেষ্ট সহায়ক।

বাৰিষাৰ ধৌতি ঃ

পানীৰ সহায়ত উদৰ আৰু অন্ত্রশুদ্ধিকৰণকে কোৱা হয় বাৰিষাৰ ধৌতি। 'বাৰ'ৰ অর্থ পানী আৰু 'ষাৰ'ৰ অর্থ ক্ষুদ্রপদার্থ । ইয়াত অজীর্ণ খাদ্যকণাক বুজোৱা হৈছে । ধৌতিৰ অর্থ ধোৱা। ই সর্বশ্রেষ্ঠ ধৌতি, যাৰ সহায়ত শৰীৰৰ মল দূৰ কৰি দেৱ-শৰীৰ লাভ কৰা যায়।

প্রথম প্রণালী ঃ এই ধৌতিত (শাস্ত্রানুযায়ী) ডিঙিলৈ পানী পান কৰি অলপ সময় সেই পানীক উদৰত পৰিচালনা কৰি অৱশেষত অধোদেশে দি উলিয়াই দিব লাগে। সাধাৰণ ব্যক্তিৰ বাবে এই পদ্ধতি সিমান উজু নহয় বাবে আন কিছুমান পদ্ধতিৰে এই ক্রিয়া কৰা হয়।

দ্বিতীয় প্রণালী ঃ কুঁহুমীয়া গৰমপানী (অকণমান নিমখ মিহলাই ল'ব) পান কৰি (প্রায় ১$^{১}/_{২}$ লিটাৰ, উদ্ধপক্ষে ২$^{১}/_{২}$ লিটাৰ) উঠি অলপো সময় বিলম্ব নকৰি থিয় দি থকা অৱস্থাত অলপ আগলৈ হাওলি দুই হাত দীঘল আৰু প্রায় আধা ইঞ্চিমান বহল ৰবৰৰ নলী মুখেৰে গিলিব লাগিব। নলীডালৰ আনটো মূৰ থাকিব দুই উৰুৰ কাষত। নলী ডিঙিৰ তললৈ গৈ পাকস্থলীৰ ভিতৰত সোমোৱাৰ লগে লগে নলীৰে পাকস্থলীত জমা পানী অবিৰত ধাৰাৰে ওলাই আহিব। এই পানীৰ লগত দূষিত পিত্ত, শ্লেষ্মা আৰু উদৰৰ অন্যান্য যাৱতীয় বিষাক্ত পদার্থও ওলাই আহিব।

উপকাৰিতা ঃ এই ধৌতি ক্রিয়াই পিত্তৰোগ, অম্লৰোগ, শূলৰোগ, ৰক্তহীনতা, বাতৰোগ, পিত্তপায়ুৰী, মূত্রপাথুৰী, কুষ্ঠ আদি ৰোগ প্রতিৰোধ কৰে আৰু নিৰাময় কৰে। এই ক্রিয়াটো বৰ কঠিন নহয়। ৰোগী আৰু স্বাস্থ্যবান সকলোৱে এই ক্রিয়া অভ্যাস কৰিব পাৰে। কোনো যোগ প্রশিক্ষক তত্ত্বাৱধানত কেইদিনমান অভ্যাস কৰিলে ক্রিয়াটো কৰিব পৰা যাব।

অগ্নিসাৰ ধৌতি বা বহ্নিসাৰ ধৌতি ঃ

এই ধৌতি উদৰৰ লগত জড়িত। ইয়াৰ অভ্যাসৰ ফলত উদৰৰ বিভিন্ন বেমাৰ ভাল হয় আৰু জঠৰৰ কার্য্যক্ষমতা বাঢ়ে।

প্রথম প্রণালী ঃ বজ্রাসন বা অন্য সুবিধাজনক ধ্যানাসনত বহক। অৱশ্যে কিছুমান যোগাচার্য্যই সুখাসনত বহিবলৈ নিষেধ কৰিছে। মেৰুদণ্ড পোন কৰি লওক। এতিয়া শ্বাস-গ্রহণ কৰি উদৰৰ নিম্নাংশ আৰু নাভিদেশক আকুঞ্চিত কৰি মেৰুদণ্ডৰ লগত সংলগ্ন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক। উশাহ লোৱা শেষ হলে নিশাহ এৰি দি আকুঞ্চন টি লাই দিয়ক। এইদৰে ১০০ বাৰ পর্য্যন্ত কৰিব লাগে ।

দ্বিতীয় প্রণালী ঃ শ্বাস এৰি উদৰ বায়ূশূন্য কৰি কুম্ভক অৱলম্বন কৰি কুম্ভক অৱস্থাত নাভিদেহ যিমান সম্ভৱ আকুঞ্চিত কৰি মেৰুদণ্ডত লগাবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। যেতিয়া শ্বাস বন্ধ কৰাটো সম্ভৱ নহয় পুনৰাই শ্বাস লৈ শ্বাস ত্যাগ কৰক আৰু কুম্ভক অৱলম্বনৰ পাছত আগৰদৰে কৰক। এইদৰে কমপক্ষে ১০ আৰু উৰ্দ্ধপক্ষে ১০০ বাৰ কৰক।

উপকাৰিতা ঃ এই ক্ৰীয়াটো নিয়মীয়াকৈ অভ্যাস কৰিলে জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি পায়, প্লীহা আৰু যকৃত দোষমুক্ত হয়। অজীর্ণ ৰোগ নিৰাময় হয়।

৩.৪.২ বস্তি

আমাৰ শৰীৰ অন্ত্রত গোটখোৱা মল পচি দেহক বিষাক্ত কৰে। এই অপৰিষ্কাৰ বিষাক্ত মলবোৰ পৰিস্কাৰ নহ'লে আমাৰ শৰীৰক বিভিন্ন ৰোগে আক্রমণ কৰে । গতিকে অন্ত্রত গোটখোৱা মলবোৰক বাহিৰ কৰিবলৈ যোগ শাস্ত্রত বস্তিক্রিয়া আছে। আনকি যোগৰ বাদেও সকলোবোৰ চিকিৎসা পদ্ধতিতে অন্ত্রৰ পৰা মল নিষ্কাষণৰ বাবে বিভিন্ন উপায় অৱলম্বন কৰা হয়। কিন্তু সমস্যা হ'ল আধুনিক চিকিৎসা মাধ্যমে অন্ত্রৰ মল নিষ্কাষণ কৰে যদিও পাকস্থলীত জমা হোৱা অপ্রয়োজনীয় দূষিত পিত্ত আদি নিষ্কাষণ কৰিব নোৱাৰে। যোগীসকলে এই সমস্যা সমাধানৰ বাবে জলবস্তি, স্থলবস্তি আদি বিভিন্ন বস্তি ক্রিয়া উদ্ভাৱন কৰিছে। এই ক্রিয়াবোৰ দূর্বল, ৰুগ্ন ব্যক্তিয়ে কৰিবলৈ টান পায়। সেয়ে এই দূর্বল, ৰুগ্ন ব্যক্তিসকলে কৰাৰ উপযোগী হোৱাকৈ সহজ বস্তিক্রিয়া বুলি এলানি ক্রিয়া স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতীয়ে উদ্ভাৱন কৰিছে।

জলবস্তি ঃ

প্রণালী ঃ জলবস্তি পৰিষ্কাৰ পানীত নাভিলৈকে ডুব যোৱাকৈ অৱস্থান কৰক। এতিয়া উৎকটাসন কৰি গুহাদ্বাৰা আকুঞ্চন ও সম্প্রসাৰণ কৰি পায়ুদ্বাৰেৰে পানী আকর্ষণ কৰিব লাগে। এই বস্তিক্রিয়াত আমাৰ বৃহৎতন্ত্রকে ধৰি যাৱতীয় নাড়ীবোৰৰ অংগসমূহ প্রক্ষালিত হয়। পিচত পশ্চিমোত্তান আসন কৰিলে মলনাড়ী পৰিস্কাৰ হয়।

স্থলবস্তি ঃ

প্রণালী ঃ স্থলবস্তিত এটা ডাঙৰ পাত্রত পানী ল'ব। হাতৰ মধ্যমা আঙুলিৰ সমান মোটা আঠ আঙুলিমান দীঘল বাঁহৰ নলীত অলপ তেল লগাই পিছল কৰি লাহে লাহে পায়ুদ্বাৰেৰে চাৰি আঙুলিমান সুমুৱাই দিয়ক। এতিয়া পানীভর্তি পাত্রৰ ওপৰত উৎকটাসনৰ দৰে বহি বাহৰ নলীৰ আনটো মূৰ পানীত গুঁজি দিয়ক। শ্বাস গ্রহণ কৰি গুহ্যদ্বাৰেৰে পানী আকর্ষণ কৰিব আৰু শ্বাস ত্যাগৰ লগে লগে পানী পায়ুদ্বাৰেৰে ওলাই আহিব। এইয়াই হ'ল স্থলবস্তি।

সহজ বস্তিক্রিয়া ঃ

ৰাতিপুৱা সোনকালে বিচনাৰপৰা উঠিয়েই এই বস্তিক্রিয়া কৰিব লাগে। যিসকলৰ কৌষ্ঠকাঠিন্য ৰোগ আছে তেওঁলোকে নিয়মিতভাৱে এই বস্তিক্রিয়া কৰিব লাগে।

প্রথম প্রণালী ঃ ১ লিটাৰমান কুঁহুমীয়া গৰম পানীৰ লগত ২ ছটাক নেমুৰ ৰস আৰু ২ তোলা নিমখ মিহলাই পান কৰিব লাগে। এতিয়া অবিলম্বে ৩/৪ মিনিটমান বিপৰীত কৰণীমুদ্রা কৰাৰ পিছত- ৪/৫ বাৰ ময়ুৰাসনত নোৱাৰিলে ৫ বাৰমান শলভাসন, ৪ বাৰ ভূজঙ্গাসন, ২ বাৰ অৰ্দ্ধচক্রাসন আৰু তিনিবাৰ পদহস্তাসন কৰাৰ পিছত ৫ মিনিটমান সময়ৰ ভিতৰতে শৌচৰ বেগ আহিব।

দ্বিতীয় প্রণালী ঃ যিসকলে ওপৰোক্ত নিয়মেৰে কৰিবলৈ অপাৰগ তেওঁলোকে ওপৰোক্ত নিয়মেৰে পানী খাই বিপৰীত কৰণী মুদ্রা বা নোৱাৰিলে সহজ বিপৰীত কৰণী মুদ্রা, ৩/৪ মিনিট পৱনমুক্তাসন (৫) বাৰ যোগমুদ্রা, অৰ্দ্ধকুর্মাসন (৩/৪ বাৰ মান) আৰু ৩ বাৰ পদহস্তাসন কৰিব।

তৎস্বত্বেও কৌষ্ঠ পৰিষ্কাৰ নহয় বুজিত লাগিব যে গ্রহণী নাড়ী (উৰ্দ্ধঅন্ত্র)ত এতিয়াও অৰ্দ্ধজীর্ণ খাদ্য মজুত আছে। এনে অৱস্থাত ১-২ উপবাস দিলেই কৌষ্ঠ পৰিষ্কাৰ হ'ব।

৩.৪.৩ নেতি

এই ক্রিয়াত নাসামূল পৰিষ্কাৰ হয় আৰু ৰোগ বিজানুমুক্ত হয়। এই কাৰণে ইয়াক নেতি ক্রিয়া বোলা হয়।

নেতি ক্রিয়া দুই প্রকাৰ ঃ জলনেতি আৰু সূত্রনেতি

জলনেতি ঃ

প্রণালী ঃ আজিকালি নেতি ক্রিয়াৰ বাবে কিছুমান পাত্র কিনিবলৈ পোৱা যায়। এই নেতি পাত্রত কুহুমীয়া গৰমপানীত নিমখ মিহলাই লৈ নাকৰ বিন্ধাত গুঁজি দি নাকৰ বিন্ধাৰে পানী টানি আনটো বিন্ধাৰে পানী ওলাই আহিবলৈ দিয়ক। এই প্রক্রিয়াত মুখখন খোলা ৰাখি মুখেৰে উশাহ নিশাহ ল'ব লাগে। এনেদৰে আনটো নাকৰ বিন্ধাৰেও কৰিব লাগে। ক্রিয়াটো কৰাৰ সময়ত কিছু পানী মুখেৰে পানী ওলাই আহিব পাৰে বা পেটলৈও যাব পাৰে। এই ক্রিয়াক জলনেতি বোলা কোৱা হয়।

সূত্রনেতি ঃ

প্রণালী ঃ সূতাৰ সহায়ত নাসামূল পৰিষ্কাৰ কৰা হয় বাবে সূত্রনেতি বোলা হয়। এই সূত্রনেতি কৰিবলৈ হ'লে খুব সৰু সুতা ৯ গুণ বা ১৫ গুণ সূতা একত্র কৰি

পকাই লওক। সূতাডালৰ দৈর্ঘ্য আধা হাতমান হ'ব। আজিকালি অৱশ্যে মেডিকেল ষ্টোৰত এই ক্রিয়াৰ বাবে উপযোগী ৰবৰৰ সৰু পাইপ পোৱা যায়।

এই সূতাডাল মৌচাকৰপৰা প্রস্তুত শুদ্ধ মমেৰে ভালদৰে মাজি লওক। এতিয়া কুঁহুমীয়া গৰম পানীত তিয়াই লৈ লাহে লাহে এটা নাকৰ বিন্ধাৰে ভিতৰলৈ সুমুৱাই দিব। এই সময়ত আনটো নাকৰ বিন্ধা আঙুলিৰে চেপি বন্ধ ৰাখিব। তাৰ পাছত সুতা ভৰোৱা নাকেৰে সজোৰে পূৰক কৰিব। এনেদৰে পূৰকত অভ্যস্ত হ'লে, নাকৰ বিন্ধাত সোমাই থকা সুতাৰ মূৰটো মুখগহ্বৰ আৰু নাকৰ বিন্ধাৰ সংযোগ স্থলত উপস্থিত হ'ব। ইয়াৰ পিছত মুখৰ ভিতৰত হাত সুমুৱাই সূতাৰ মূৰটো টানি আনক আৰু আনটো মূৰ আনখন হাতেৰে ধৰি ৰাখক আৰু এবাৰ ওপৰফালে, এবাৰ তলফালে দুয়োখন হাতৰ সহায়ত সূতাডাল ১/২ মিনিটমান সঞ্চালন কৰক। অনুৰূপ ভাৱে আনটো নাকেৰেও কৰক।

উপকাৰিতা ঃ আমাৰ নাসামূলতে ঈড়া, পিঙ্গলা আৰু সুষুম্না আহি মিলিত হৈছে। এই নাসামূলত শ্লেষ্মা জমা হ'লে ঈড়া, পিঙ্গলা আৰু সুষুম্না নাড়ীৰ ক্রিয়া বাধাপ্রাপ্ত হয়। ফলত শ্বাস-প্রশ্বাস বাধাপ্রাপ্ত হয় আৰু মুখেৰে শ্বাস প্রশ্বাস ল'বলগা হয় যিটো আমাৰ শৰীৰৰ বাবে অনিষ্টকাৰী। নেতি ক্রিয়াই নাসামূল পৰিষ্কাৰ কৰে। এই নেতি ক্রিয়া নিয়মিত কৰিলে মূৰ ঠাণ্ডা থাকে, জ্বৰ আদি ৰোগতো মূৰ নিবিষায়। চর্দি, কাঁহ, হাঁপানি, ইনফ্লুয়েঞ্জা আদি প্রতিৰোধ আৰু নিৰাময় কৰাত নেতি ক্রিয়াৰ ভূমিকা অপৰিসীম।

৩.৪.৪ নৌলি

এই ক্রিয়াটো অভ্যাস কৰিলে বস্তি আৰু উদৰ প্রদেশৰ নলীবিলাক অর্থাৎ প্রধান স্নায়ু আৰু পেশীবিলাক বিশেষভাৱে সবলতা প্রাপ্ত হয়। সেই কাৰণে ইয়াৰ নাম নৌলি।

প্রণালী ঃ দুয়োখন ভৰিৰ পতাৰ মাজত ১ ফুটমান ফাঁক ৰাখি থিয় দিয়ক। এতিয়া কান্ধ অৱনত কৰি সমুখলৈ হাওলি দিয়া আৰু উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রাৰদৰে উদৰ ভিতৰলৈ টানি নিয়ক আৰু দুয়ো হাতেৰে আঁঠুত হেঁচা প্রয়োগ কৰিলে উদৰৰ নাভিদেশ পানীৰ টোৰ দৰে ওফন্দি উঠিব। এতিয়া সোঁফালৰ হেঁচা অকনমান ঢিলাই দি বাওঁফালে নাভিমণ্ডলক সঞ্চালিত কৰিলে বামা নৌলি আৰু একেদৰে সোঁফালে নাভিমণ্ডলক সঞ্চাৰিত কৰিলে দক্ষিণা নৌলি হয়।

উপকাৰিতা ঃ এই ক্রিয়া অভ্যাস কৰিলে সকলো ধৰণৰ হজমৰ সমস্যা দূৰ হয়, অজীর্ণৰোগ কৌষ্ঠকাঠিন্য ভাল হয় আৰু হজম শক্তি বাঢ়ে। ইয়াৰ ফলত সকলো ধৰণৰ বাতৰ সমস্যাও দূৰ হয়।

৩.৪.৫ ত্রাটক

চকুৰে পানী নোলোৱা পর্য্যন্ত অপলকভাৱে কোনো সুক্ষ্ম বস্তুত দৃষ্টি আবদ্ধ কৰি ৰখাৰ নামেই হ'ল ত্রাটক। এই ত্রাটক দুই প্রকাৰত বিভক্ত, বিন্দু ত্রাটক আৰু জ্যোতি ত্রাটক।

বিন্দু ত্রাটক ঃ এটুকুৰা বগা কাগজত এটা মটৰ গুটিৰ আকৃতিৰ সমান ডাঙৰ বিন্দু অংকন কৰক। এই বিন্দু যথাস্থানত দুই/তিনিহাত দূৰত ৰাখি বহিব আৰু বিন্দুৰ পিনে অপলকভাৱে দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিব। যেতিয়ালৈকে চকুৰে পানী নোলায়, তেতিয়ালৈ এনেদৰে চাই থাকিব। এইয়াই হ'ল বিন্দু ত্রাটক।

জ্যোতি ত্রাটক ঃ ২/৩ হাতমান আঁতৰত জলন্ত প্রদীপ ৰাখি এই প্রদীপৰ শিখাত ওপৰত উল্লেখ কৰা বিন্দু ত্রাটকৰ দৰে দৃষ্টি নিবদ্ধ ৰাখক আৰু যেতিয়া চকুৰে পানী নির্গত হ'ব তেতিয়া ক্রিয়াটো বন্ধ কৰিব। ত্রাটকৰ পিছত কিছুসময় চকু জিৰণি দি ঠাণ্ডা পানীৰে চকুহাল ধুই পেলাব।

উপকাৰিতা ঃ নেত্ৰৰোগ বিনাশ হয়। চকুৰ দৃষ্টি বাঢ়ে আৰু সকলো ধৰণৰ পীড়া প্রতিৰোধ হয়।

নিষেধ ঃ যিসকলৰ দৃষ্টিক্ষয় ৰোগ আছে বা অন্য কোনো চকুৰ ৰোগ আছে সেই সকলে ত্রাটক কৰিব নালাগে।

৩.৪.৬ কপালভাটি

ষট্‌কর্মৰ অন্তিম ক্রিয়া হ'ল কপালভাটি। এই কপালভাটি বাতক্রম, ব্যুৎক্রম আৰু শীতক্রম এই তিনিটা শাখাত বিভক্ত। কপালভাটি কৰিলে শ্লেষ্মা দূৰ হয়। এই ক্রিয়াৰ দ্বাৰা নাসামূল পৰিষ্কাৰ হৈ শ্লেষ্মা দূৰ হোৱাৰ ফলত কপাল প্রদেশ উদ্ভাষিত হৈ উঠে বাবে ইয়াৰ নাম কপালভাটি। কপালভাটি তিনি প্রকাৰৰ — বাতক্রম কপালভাটি, ব্যুৎক্রম কপালভাটি আৰু শীৎক্রম কপালভাটি।

বাতক্রম কপালভাটি ঃ

প্রণালী ঃ বাতক্রম কপালভাটিত বাওঁ নাকেৰে উশাহ লৈ সোঁ নাকেৰে উশাহ এৰিব লাগে। এই শ্বাস লোৱা আৰু এৰা ক্রিয়া খুব লাহে লাহে কৰিব লাগে। প্রথমে বাওঁ নাকেৰে উশাহ লৈ সোঁ নাকেৰে উশাহ এৰি পুনৰ সোঁ নাকেৰে উশাহ লৈ বাওঁ নাকেৰে উশাহ এৰিলে এটা চক্র সম্পূর্ণ হয়। এইদৰে অতিকমেও দহবাৰ কৰিব লাগে।

উপকাৰিতা ঃ উদ্‌ঘাটক্রিয়া সহ কপালভাটি কৰিলে দেহস্থ নাড়ীবিলাক শ্লেষ্মাদি মলৰপৰা মুক্ত হয় আৰু নাড়ীবিলাক সুস্থ সবল হয়, দেহৰ বায়ু ধাৰণ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

ব্যুৎক্রম কপালভাটি ঃ

প্রণালী ঃ ব্যুৎক্রম কপালভাটিত দুয়ো নাকেৰে পানী টানি মুখেৰে উলিয়াই দিব লাগে আৰু মুখেৰে পানী টানি নাকেৰে উলিয়াই দিব লাগে।

উপকাৰিতা ঃ ব্যুৎক্রম কপালভাটি আৰু শীৎক্রম কপালভাটি কৰিলে শ্লেষ্মা দোষ নিবাৰণ হয় আৰু মূৰৰ বিষত এই ক্রিয়া বৰ লাভদায়ক ।

শীৎক্রম কপালভাটি ঃ

প্রণালী ঃ শীৎকাৰ পূর্বক বা শ্বাসৰ সৈতে জিভাৰ দ্বাৰা মুখত পানী ভৰাই লওক। সেই পানী ধীৰে ধীৰে নাকৰ দ্বাৰা বাহিৰ কৰি দিয়ক এই ক্রিয়াক শীৎক্রম কপালভাটি বোলে যেতিয়ালৈ একপোৱা বা আধাসেৰ পানী মুখেৰে গ্রহণ কৰি নাকেৰে ত্যাগ কৰা শেষ নহয়, তেতিয়ালৈ এই ক্রিয়াটো কৰিব লাগে।

উল্লেখযোগ্য যে বাতক্রম কপালভাটি ক্রিয়াৰ প্রাথমিক অঙ্গ উদ্‌ঘাত ক্রিয়া বোলে। উদ্‌ঘাত ক্রিয়াত পূৰকতকৈ ৰেচকতহে বেচি জোঁৰ দিয়া হয়। এই ক্রিয়াত নাসাপথ পৰিষ্কাৰ হয়। নাসামূল পৰিষ্কাৰ নাথাকিলে বাতক্রম কপালভাটি কৰিব নোৱাৰি।

উপকাৰিতা ঃ শীৎক্রম কপালভাটিত দেহ কামদেৱৰ দৰে কান্তিমান হয়। জৰা আৰু বার্দ্ধক্যৰ চাপে দেহক আমনি নকৰে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ ষট্‌কর্ম কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ ধৌতি কাক বোলে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ সহজ বস্তি ক্রিয়াৰ উদ্ভাৱক কোন?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৪ ঃ নেতি কেই প্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ শ্লেষ্মা দূৰ কৰা এটা ষট্‌কর্মৰ নাম লিখক।

.....

.....

৩.৫ সহজ অগ্নিসাৰ ধৌতি

শাস্ত্রত বর্ণিত অগ্নিসাৰ ধৌতি শাৰীৰিকভাৱে দূর্বল আৰু ৰোগী আৰু বৃদ্ধসকলে কৰাটো কঠিন হয়। সেয়ে শাৰীৰিকভাৱে দূর্বল, ৰোগী আৰু বৃদ্ধসকলে অগ্নিসাৰ ধৌতিৰপৰা উপকৃত হ'ব পাৰে তালৈ দৃষ্টি দি স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতীদেৱে সহজ অগ্নিসাৰ ধৌতি উদ্ভাৱন কৰে, যিটো ধৌতি ক্রিয়া সকলোৰে বাবে সহজসাধ্য আৰু উপকাৰী।

প্রণালী ঃ পদ্মাসন বা বজ্রাসন বা আন সুবিধাজনক ধ্যানাসনত মেৰুদণ্ড পোন কৰি বহি লওক। আমাৰ শৰীৰ দুয়োকাষে একেবাৰে তলৰ কামিহাড় আৰু কঁকালৰ হাড়ৰ মাজত হাড় নথকা কোমল ঠাই আছে সেইখিনি ঠাইত সোফালে সোঁহাত আৰু বাওঁফালে বাওঁহাতৰ বুঢ়া আঙুলি স্থাপন কৰক। দুয়োখন হাতৰ অন্যান্য আঙুলিবোৰ নাভিৰ ওপৰত স্থাপন কৰক। এতিয়া বুঢ়া আঙুলি দুটা যথাস্থানত দৃঢ়ভাৱে ৰাখি বাকী আঙুলি বিলাকেৰে নাভিপ্রদেশক যথাসম্ভব মেৰুদণ্ডৰ ফালে চপাই আনক আৰু মেৰুদণ্ডত লগাৰ পিছত লগে লগে হাতৰ আঙুলিৰ চাপ ঢিলাই দিয়ক। পুনৰায় আঙুলিৰে নাভিমণ্ডলক চেপি ধৰক আৰু ঢিলাই দিয়ক। এনেদৰে কমপক্ষে ২৫/৩০ বাৰ আৰু উর্দ্ধপক্ষে ১০০ বাৰলৈ কৰিব পাৰি। প্রথমৱস্থাত নাভিপ্রদেশক মেৰুদণ্ডত লগাওঁতে কষ্ট হয় আৰু তাৰ বাবে অলপ বিষ অনুভৱ হ'ব পাৰে, যদিও পিছলৈ নাভিপ্রদেশক সঙ্কুচিত কৰি মেৰুদণ্ডত লগাওঁতে কষ্ট নহ'ব। মেৰুদণ্ডত কিছুমান কাৰণত সকলোৱে লগাব নোৱাৰিব পাৰে। সেয়ে যথাসম্ভৱ মেৰুদণ্ডৰ ফালে নিব লাগে।

উপকাৰিতা ঃ এই ক্রিয়া অভ্যাসৰ ফলত উদৰৰ ৰোগ সৃষ্টিকাৰী বিজাণুৰ দূর্গবোৰ ধ্বংস হয় আৰু বিজাণুবোৰক আমাৰ ৰক্তত মজুত দেহৰক্ষী বগা ৰক্তকণাবোৰে ধ্বংস কৰে। আমাক ৰোগ মুক্ত কৰে। সেয়ে, ক্রিয়াটো নিতৌ নিয়মীয়াকৈ কৰিলে, আমাশয়, পাতল পায়খানা, উদৰাময়, অজীর্ণ আদি ৰোগ আৰোগ্য হয়।

এই সহজ বস্তি ক্রিয়াটো আনকি সৰু কেঁচুৱাৰ ওপৰতো প্রয়োগ কৰিব পাৰি।

৩.৬ বাত্‌ষাৰ ধৌতি

বাত্ মানে বায়ু আৰু ষাৰ্ মানে সুক্ষ্ম পদার্থ। বায়ুৰদ্ধাৰা যি ধৌতি কৰা হয় সেয়াই বাত্‌ষাৰ ধৌতি।

প্রণালী ঃ মুখ কাঁউৰীৰ ঠোঁটৰ দৰে জোঙা কৰি লাহে লাহে পূর্ণোদ্যমে বায়ু সেৱন কৰি কিছুসময় সেই বায়ু পেটত সঞ্চালন কৰি পুনৰ বাহিৰ কৰি দিয়ক। স্মৰ্তব্য যে এই ক্রিয়া কৰাৰ আগতে যোগাভ্যাসকাৰীয়ে পদ্মাসন বা অন্যান্য ধ্যানাসনত বহি কৰিব লাগে আৰু ধীৰে ধীৰে বায়ু মুখেৰে পান কৰি সেইবায়ু পেটৰ ভিতৰত সঞ্চালন কৰি মুখৰ দ্বাৰা বায়ু ৰেচন কৰিব।

উপকাৰিতা ঃ যি সকল শ্লেষ্মা প্রধান লোক তেওঁলোকে এই ক্রিয়াটো কৰিব নালাগে। পিত্ত প্রধান লোকসকলে এই ক্রিয়াটো কৰিলে বৰ লাভৱান হ'ব। এই ক্রিয়াই পিত্তদোষ প্রশমিত কৰে, জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি কৰে, শৰীৰৰ ৰক্ত পৰিস্কাৰ হয় আৰু ৰোগ বিজাণু ধ্বংস হয়। এই ধৌতি ক্রিয়া নকৰাটো বাঞ্ছনীয়। এই ধৌতি শীত কালৰ ক্রিয়া সদায় পৰিষ্কাৰ, ধূলি, ধুঁহীন ঠাইত কৰিব লাগে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৬ ঃ কোনে সহজ অগ্নিসাৰ ধৌতি উদ্ভাৱন কৰিছিল।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ বাত্ মানে কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ বাত্‌যাৰ ধৌতি কাক কয়?

.....

.....



৩.৭ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

- ষট্‌কর্ম হ'ল অভ্যন্তৰীণ শুদ্ধিকৰণৰ কেতবোৰ প্রক্রিয়া। মুঠ ছয়বিধ ক্রিয়াৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ অন্তঃশুদ্ধিৰ বাবে ঘেৰণ্ড সংহিতাত দিহা দিছে। এই ছয়বিধ ক্রিয়াকে ষট্‌কর্ম বোলা হয়।
- ষট্‌কর্ম ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ সপ্তসাধনৰ প্রথম শোধন।
- শাস্ত্রত বর্ণিত মতে বিভিন্ন ধৌতি, বস্তি ক্রিয়াবোৰ ৰুগ্ন, দুর্বল ব্যক্তিয়ে ভালদৰে কৰিব নোৱাৰিব। সেয়ে তেনে ব্যক্তিসকলৰ সহজে আয়ত্ব কৰিবলৈ স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতীয়ে কেতবোৰ সহজ ক্রিয়াৰ উদ্ভাৱন কৰিছে। সেইবোৰক সহজ বস্তিক্রিয়া আৰু সহজ অগ্নিসাৰ আদি নামেৰে জনা যায়।



৩.৮ অধিক জানিবলৈ

১) বিবিধ প্রাণায়াম নেতি আৰু ধৌতি ঃ স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতী
২) Gherendra Samhita : Swami Nirajananda Saraswati
৩) Hatha Yoga Pradipika : Swami Muktibodh Nanda.

৩.৯ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

প্রশ্ন নং ১ ৰ উত্তৰ ঃ ষট্‌কর্ম ছয় প্রকাৰৰ

১। ধৌতি ২। বস্তি ৩। নেতি ৪। নৌলি
৫। ত্রাত্রক ৬। কপালভাটি

প্রশ্ন নং ২ ৰ উত্তৰ ঃ পানীৰ সহায়ত উদৰ আৰু অন্ত্রশুদ্বি কৰণক ধৌতি বুলি কোৱা হয়।

প্রশ্ন নং ৩ ৰ উত্তৰ ঃ স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতী।

প্রশ্ন নং ৪ ৰ উত্তৰ ঃ নেতি দুই প্রকাৰৰ

১। জলনেতি ২। সূত্রনেতি

প্রশ্ন নং ৫ ৰ উত্তৰ ঃ কপালভাটি

প্রশ্ন নং ৬ ৰ উত্তৰ ঃ স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতীয়ে

প্রশ্ন নং ৭ ৰ উত্তৰ ঃ বাত্ মানে বায়ু।

প্রশ্ন নং ৮ ৰ উত্তৰ ঃ বায়ুৰদ্বাৰা যি ধৌতি কৰা হয় সেয়াই বাত্‌যাৰ ধৌতি

৩.১০ আৰ্হি প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ ষট্‌কর্ম বুলিলে কি বুজে ?

প্রশ্ন ২ ঃ বমন ধৌতি কি আৰু কেনেদৰে কৰা হয় ?

প্রশ্ন ৩ ঃ নেতি কাক বোলে ? নেতি কেই প্রকাৰৰ? ইয়াৰ উপকাৰিতা কি?

প্রশ্ন ৪ ঃ লৌলিকী বুলিলে কি বুজে ? ইয়াৰ প্রণালী আৰু উপকাৰিতা কি কি ?

প্রশ্ন ৫ ঃ ত্রাটক কি ? ইয়াৰ উপকাৰিতা কি ?

--oo--

অধ্যায় ৪ ঃ আহাৰ আৰু পোষণ বা পুষ্টি

অধ্যায় গাঁথনি

৪.১ উদ্দেশ্য
৪.২ পৰিচয়
৪.৩ আহাৰ
৪.৩.১ সুষম আহাৰ
৪.৪ পোষণ বা পুষ্টি
৪.৫ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
৪.৬ অধিক জানিবলৈ
৪.৭ অগ্রগতিৰ খতিয়ান
৪.৮ আৰ্হি প্রশ্ন

৪.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি —

- আহাৰ সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- আহাৰৰ প্রয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- সুষম আহাৰৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- পোষণ বা পুষ্টিৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব।

৪.২ পৰিচয়

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি আহাৰ, আহাৰৰ উপাদান, আহাৰৰ প্রয়োজনীয়তা, পোষণ বা পুষ্টি বিষয়ে অৱগত হ'ব পাৰিব। আহাৰ হ'ল এক মৌলিক অধিকাৰ। জীয়াই থকাৰ বাবে সকলো প্রাণীয়েই আহাৰৰ প্রয়োজনীয়তা অনুভৱ কৰে। কাৰণ শাৰীৰিক সুস্বাস্থ্য বর্তাই ৰখাৰ ক্ষেত্রত আহাৰ এক প্রয়োজনীয় আহিলা। কিন্তু আহাৰ সদায় পুষ্টিকৰ হোৱা উচিত। সেয়েহে আহাৰ গ্রহণ কৰোতে শৰীৰৰ বা প্রয়োজনীয় আৰু পুষ্টি থকা খাদ্য সামগ্রী বাছনি কৰিব লাগে। গতিকে এই অধ্যায়টিৰ জৰিয়তে, আপুনি আহাৰ, আহাৰৰ প্রয়োজনীয়তা, সুষম আহাৰ, পোষণ আদিৰ বিষয়ে অৱগত হ'ব পাৰিব।

৪.৩ আহাৰ

আহাৰ হৈছে জীৱৰ আধাৰ। ই প্রত্যেক প্রাণীৰ বাবেই জীৱন ধাৰণৰ বাবে এক আহিলা স্বৰূপ। অতি সূক্ষ্ম জীৱাণুৰ পৰা আৰম্ভ কৰি ডাঙৰ জীৱ-জন্তু, মানুহ, বৃক্ষ, বনস্পতি আদি সকলোকে জীৱন নির্বাহ কৰিবলৈ আহাৰৰ প্রয়োজন।

শৰীৰৰ অংগ-প্ৰত্যংগসমূহ সক্ৰিয় কৰি ৰাখিবৰ বাবে লগতে অংগসমূহৰ ক্ৰিয়াসমূহ সুচাৰুৰূপে পৰিচালনা কৰিবৰ বাবে সকলো প্ৰাণীকে আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়। আহাৰে শৰীৰৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় পুষ্টিৰ যোগান ধৰে। ই শৰীৰৰ কোষবোৰৰ বৃদ্ধি হোৱাত সহায় কৰে। ইয়াৰ উপৰি বিভিন্ন বেমাৰৰ পৰা শৰীৰক মুক্ত কৰি ৰাখিবলৈ আহাৰে প্ৰ'টিন, শৰ্কৰা, খনিজ লৱণ, ভিটামিন, পানী আদিৰ যোগান ধৰে। গতিকে সু-স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ বাবে আহাৰ নিতান্তই প্ৰয়োজন।

আহাৰৰ বিভাজন

আহাৰসমূহৰ উৎপত্তিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি, খাদ্য দ্ৰব্যৰ লগতে ৰাসায়নিক দ্ৰব্য আৰু পোষক দ্ৰব্যৰ উপস্থিতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আহাৰ আৰু খাদ্যক তলত দিয়া ধৰণে ভাগ কৰা হৈছে।

(ক) খাদ্য দ্ৰব্য উৎপত্তিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি—

- আমিষ আহাৰ ঃ যেনে— মাছ, মাংস, কণী ইত্যাদি।
- নিৰামিষ আহাৰ ঃ যেনে— শস্য, পাচলি জাতীয় খাদ্য আৰু ফলমূল।

(খ) ৰাসায়নিক দ্ৰব্য উৎপত্তিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি—

- প্ৰ'টিনযুক্ত খাদ্য ঃ যেনে— গাখীৰ, মাছ, মাংস, কণী ইত্যাদি।
- চৰীযুক্ত খাদ্য ঃ যেনে— ঘি, তেল আদি।
- কাৰ্ব'হাইড্ৰেটযুক্ত খাদ্য ঃ যেনে— কল, গুড়, গাখীৰ আদি।
- খনিজ দ্ৰব্যযুক্ত খাদ্য ঃ যেনে— অমিতা, মধুৰিআম, কল আদি।
- ভিটামিনযুক্ত খাদ্য ঃ যেনে— সেউজীয়া শাক-পাচলি, ফল-মূল ইত্যাদি।

(গ) পোষক দ্ৰব্যৰ উপস্থিতিৰ ভিত্তিত—

- শস্যজাতীয়
- মাহজাতীয়
- গাখীৰ
- শাক-পাচলি
- বাদামজাতীয়

আহাৰ বা খাদ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা ঃ

যোগশাস্ত্ৰ মতে বায়ুৱেই প্ৰাণ শক্তিৰ আধাৰ। ক্ষিতি, অপ, তেজ, প্ৰভৃতি সৃষ্টিৰ উপাদান এই বায়ুৰ প্ৰাণশক্তিৰ পৰাই পোৱা যায়। উশাহৰ যোগেদি আৰু নোমৰ গুৰিয়েদি আমি যিখিনি বহিঃবায়ু শৰীৰৰ কাৰণে খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰিব পাৰো, সেইখিনিয়েই শৰীৰৰ সকলো প্ৰয়োজনৰ বাবে যথেষ্ট নহয়। সেইবাবেই আমাক আন খাদ্যৰ আৱশ্যক হয়। খাদ্যও পঞ্চবায়ুৰ সমবায়েৰেই গঠিত হয়। এই খাদ্যৰ উপাদানৰ পৰাই আমি আমাৰ শৰীৰৰ গঠন আৰু শৰীৰৰ ৰক্ষণৰ উপযোগী প্ৰয়োজনীয় বায়ু আহৰণ কৰো। আমাৰ শৰীৰে খাদ্যৰ অভ্যন্তৰস্থ বায়ু সহজভাৱে গ্ৰহণ কৰিব

পাৰে। সেইবাবেই শৰীৰ ৰক্ষা, শৰীৰ পালন আৰু শৰীৰৰ বৃদ্ধিৰ কাৰণে খাদ্য গ্ৰহণ আমাৰ বাবে অতি প্ৰয়োজন। বিভিন্ন কাম আদি কৰোতে আৰু আমাৰ অভ্যন্তৰস্থ যন্ত্ৰ-পাতিবিলাক চলোতে প্ৰতি মুহূৰ্ততে শৰীৰৰ শক্তি ক্ষয় হৈছে। খাদ্যই আমাৰ এই ক্ষয়প্ৰাপ্ত শক্তি পুনৰুদ্ধাৰ কৰে আৰু শৰীৰৰ যাৱতীয় ক্ষয়-ক্ষতি পূৰণ কৰে। ভাৰতীয় মতানুযায়ী খাদ্যৰ অতি সূক্ষ্ম অংশৰ পৰাই মন গঠিত হয়। সেইবাবে খাদ্য সম্পৰ্কে সুস্থ জ্ঞান নাথাকিলে শাৰীৰিক উন্নতি, মানসিক শান্তি আৰু আধ্যাত্মিক উন্নতি সম্ভৱপৰ নহয়।

৪.৩.১ সুষম আহাৰ

খাদ্যই প্ৰাণশক্তিৰ আহাৰ। খাদ্য গ্ৰহণ কৰোতে আমি প্ৰাণ ৰক্ষা কৰো। খাদ্য জীৰ্ণ হৈয়েই আমাৰ শৰীৰ পুষ্ট হয় আৰু বৃদ্ধি পায়। খাদ্যৰ দোষতেই আমাৰ শৰীৰ অসুস্থ হয়। গতিকে খাদ্য সম্পৰ্কে বিশেষ জ্ঞান থকাটো আমাৰ পক্ষে বাঞ্ছনীয়।

যি আহাৰত খাদ্যৰ সকলোখিনি উপাদানেই থাকে তাকেই সুষম আহাৰ বোলে। কিন্তু সুষম আহাৰ সদায় সতেজ, বিশুদ্ধ হ'ব লাগে। বাহী বস্তু, অতি গৰম বা অতি ঠাণ্ডা বস্তু গ্ৰহণ কৰিব নালাগে।

বয়স অনুপাতে সুষম আহাৰ

মানুহৰ কাৰণে আহাৰৰ প্ৰয়োজন। কিন্তু বয়স আৰু জীৱিকা অনুপাতে আহাৰৰ পৰিমাণ আৰু ধৰণ পৃথক পৃথক। এটি শিশুৰ বাবে যি আহাৰৰ প্ৰয়োজন, সেয়া এজন বয়সস্থ মানুহৰ ক্ষেত্ৰত অপ্ৰাসংগিক হ'ব। কষ্ট কৰা মানুহ এজনতকৈ কষ্ট নকৰা মানুহ এজনৰ আহাৰ পৃথক। সেই বিষয়ে তলত অলপ বহলাই আলোচনা কৰা হ'ল—

(ক) পানী কেঁচুৱাৰ আহাৰ (Food for infant)

এটি নৱজাত কেঁচুৱাৰ বাবে মাতৃদুগ্ধই উত্তম খাদ্য। গৰ্ভত থকা সময়ৰ পৰাই কেঁচুৱাটিয়ে মাকৰ পৰাই পোষণ গ্ৰহণ কৰে। মাতৃদুগ্ধই কেঁচুৱাটিৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশত অৰিহণা যোগায়। ইয়াৰ উপৰিও মাতৃদুগ্ধ পৰিস্কাৰ, স্বাস্থ্যকৰ, সুৰক্ষিত আৰু লগতে কেঁচুৱাটিৰ বাবে উপযুক্ত তাপমাত্ৰাযুক্ত। সেয়েহে ক'ব পাৰি যে মাতৃদুগ্ধই নৱজাত কেঁচুৱাৰ বাবে অতি উপযোগী খাদ্য।

কিন্তু কেঁচুৱাটোৰ তিনিমাহ বয়সৰ পাছত আন কিছুমান পৰিপূৰক খাদ্যও খুৱাব পাৰে

(খ) শিশু আৰু যুৱকৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় আহাৰ

শিশুৰ বাবে পুষ্টিকৰ খাদ্য উপযোগী। কাৰণ পুষ্টিকৰ খাদ্যই শিশুৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশত সহায় কৰে। শিশু আৰু যুৱকৰ বাবে উপযোগী আহাৰসমূহ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

(১) শস্যজাতীয়, যেনে— চাউল, গম, ৰঙা চাউল ইত্যাদি।

(২) মাহজাতীয়, যেনে— মচুৰ মাহ, মগু মাহ ইত্যাদি।

(৩) মাংস— হৰিণাৰ মাংস, ছাগলীৰ মাংস, পাৰ চৰাইৰ মাংস, মুৰ্গী মাংস ইত্যাদি।

(৪) পাচলি — সকলোবোৰ সেউজীয়া শাক পাচলি।

(৫) ফল — আমলখি, আঙুৰ, আম, অমিতা ইত্যাদি।

(৬) গাখীৰ — গৰু গাখীৰ, ম'হৰ গাখীৰ, ছাগলীৰ গাখীৰ ইত্যাদি।

(৭) মছলাজাতীয় — আদা, নহৰু।

(৮) পানী — বিশুদ্ধ পানী।

এজন যুৱকৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় আহাৰৰ উপাদানসমূহৰ পৰিমাণ—

শক্তি বধক খাদ্য ঃ ২৫০০-৩৫০০ কিঃকেলৰি/এদিন

প্ৰটিন ঃ ৬০ গ্ৰাম/এদিনত

ভিটামিন A ঃ ৬০০ মিঃগ্ৰাঃ/দিন

ফেট ঃ গ্ৰাম/দিন

কেলছিয়াম ঃ ৪০০ গ্ৰাম/দিন

আইৰণ ঃ ৩০ মিঃগ্ৰাঃ/দিন

ভিটামিন C ঃ ৪০ মিঃগ্ৰাঃ/দিন

ফলিক এচিড ঃ ১০০ মিঃগ্ৰাঃ/দিন

ভিটামিন B12 ঃ ১ মিঃগ্ৰাম/দিন

তলত ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সন্তুলিত আহাৰৰ উপাদানসমূহৰ পৰিমাণ সম্পৰ্কে এখন তালিকা উল্লেখ কৰা হ'ল—

তালিকা ৪.১ ঃ সুষম বা সন্তুলিত আহাৰৰ উপাদানসমূহ

(Balanced Diet per day/in gram)

খাদ্য সামগ্ৰী	পুৰুষ			মহিলা				শিশু				
	কাম নকৰা	নিয়মীয়াকৈ কাম কৰা	কঠোৰ পৰিশ্ৰম কৰা	কাম নকৰা	নিয়মীয়াকৈ কাম কৰা	কঠোৰ পৰিশ্ৰম কৰা	গৰ্ভৱতী মহিলা (অতিৰিক্ত)	১-৩ বয়স	৪-৬ বয়স	৭-৯ বয়স	১০-১২ বয়স ল'ৰা	১০-১২ বয়স ছোৱালী
(১) শস্য জাতীয়	৪৬০	৫২০	৬৭০	৪১০	৪৪০	৫৭৫	৩৫	১৭৫	২৭০	৩৪০	৪২০	৩৫০
(২) মাহজাতীয়	৪০	৫০	৬০	৪০	৪৫	৫০	১৫	৩৫	৩৫	৪০	৪৫	৪৫
(৩) পাত জাতীয় পাচলি	৪০	৪০	৪০	১০০	১০০	১০০	—	৪০	৫০	৫০	৫০	৫০
(৪) অন্যান্য পাচলি	৬০	৭০	৮০	৪০	৪০	৫০	—	২০	৩০	৩৫	৫০	৫০
(৫) গাখীৰ	১৫০	২০০	২৫০	১০০	১৫০	২০০	১০০	৩০০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০
(৬) তেল আৰু চৰ্বী	২০	২০	২০	২০	২০	২০	১০	২৫	২৫	২৫	২২	২২
(৭) চেনী আৰু গুড়	৩০	৩৫	৫৫	২০	২০	৪০	১০	৩০	৪০	৪৫	৪৫	৪৫
(৮) ফল	৬০	৬০	৬০	৬০	৬০	৬০	—	৬০	৬০	৬০	৬০	৬০

৪.৪ পোষণ বা পুষ্টি

পোষণ বা পুষ্টি হ'ল শৰীৰৰ বাবে লাগতিয়াল উপাদান। স্বাস্থ্যকৰ আৰু দীর্ঘ জীৱনৰ বাবে পুষ্টি বা পোষণৰ অতি প্ৰয়োজন। সভ্যতাৰ আদি সময়ৰ পৰা মানুহে আহাৰ গ্ৰহণৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দি আহিছে। সঠিক পুষ্টি অবিহনে আমাৰ দেহত বহুত বিসংগতিয়ে দেখা দিয়ে।

আহাৰৰ জৰিয়তে শৰীৰে গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া উপাদানসমূহ হ'ল— প্ৰ'টিন, কার্ব'হাইড্ৰেট, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ আৰু পানী। আমাৰ দেহত এই উপাদানসমূহ সমতুল পৰিমাণত থাকিব লাগে। সুষম আহাৰে এজন মানুহক সঠিক দৈহিক গঠন আৰু বিকাশত সহায় কৰে। নহ'লে এজন মানুহৰ অস্বাস্থ্যকৰ (অপুষ্টিকৰ) খাদ্য গ্ৰহণৰ ফলত দেহত মেদবহুলতা, হাড়ৰ দুর্বলতা, (Osteoporosis) ইত্যাদি।

পোষক দ্ৰব্যসমূহক দুটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে। যেনে—

(i) Macro Nutrients : যেনে— প্ৰ'টিন, চর্বী, কার্ব'হাইড্ৰেট।

(ii) Micro Nutrients : যেনে — ভিটামিন আৰু খনিজ দ্ৰব্যসমূহ।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ১ ঃ আহাৰ কি অধিকাৰৰ ভিতৰত পৰে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ২ ঃ সকলো প্ৰাণীকে আহাৰৰ প্ৰয়োজন কিয়?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৩ ঃ খাদ্য দ্ৰব্য উৎপত্তিৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰি আহাৰক কেইটা ভাগ কৰিব পাৰি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৪ ঃ সুষম আহাৰ মানে কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৫ ঃ কেঁচুৰাৰ বাবে কি আহাৰ সকলোতকৈ উত্তম?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৬ ঃ দুবিধ প্ৰ'টিনজাতীয় খাদ্যৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ দুবিধ Macro Nutrients নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ পুষ্টিৰ অবিহনে দেখা দিয়া দুটা সমস্যাৰ নাম লিখক।

.....

.....



৪.৫ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

- আহাৰ হ'ল এবিধ মৌলিক অধিকাৰ। আহাৰ প্ৰত্যেক প্ৰাণীৰ জীৱন ধাৰণৰ বাবে এক আহিলাস্বৰূপ।
- আহাৰসমূহৰ উৎপত্তিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি খাদ্য দ্ৰব্য, ৰাসায়নিক দ্ৰব্য আৰু পোষক দ্ৰব্য নামেৰে তিনিটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে।
- শৰীৰ ৰক্ষা, শৰীৰ পালন আৰু শৰীৰৰ বৃদ্ধিৰ কাৰণে খাদ্য গ্ৰহণ আমাৰ বাবে অতি প্ৰয়োজন।
- যি আহাৰত খাদ্যৰ সকলোখিনি উপাদানেই থাকে, তাকেই সুষম আহাৰ বোলে।
- পোষক বা পুষ্টি হ'ল শৰীৰৰ বাবে লাগতিয়াল উপাদান।



৪.৬ অধিক জানিবলৈ

১) সৰস্বতী, শ্ৰীমৎ স্বামী শিৱানন্দ, খাদ্য নীতি আৰু শিশু পালন বিধি

২) Sohi, Darshan, A Comprehensive Textbook of Nutrition and Therapeutic Diets.

৪.৭ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান

প্রশ্ন নং ১ ৰ উত্তৰ ঃ আহাৰ হ'ল এক মৌলিক অধিকাৰ।

প্রশ্ন নং ২ ৰ উত্তৰ ঃ শৰীৰৰ অংগ-প্ৰত্যংগসমূহ সক্ৰিয় কৰি ৰাখিবৰ বাবে লগতে অংগসমূহৰ ক্ৰিয়াসমূহ সুচাৰুৰূপে পৰিচালনা কৰিবৰ বাবে সকলো প্ৰাণীকে আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়।

প্ৰশ্ন নং ৩ ৰ উত্তৰ ঃ তিনিটা ভাগত।

প্ৰশ্ন নং ৪ ৰ উত্তৰ ঃ যি আহাৰত খাদ্যৰ সকলোখিনি উপাদানেই আছে, তাকেই সুষম আহাৰ বোলে।

প্ৰশ্ন নং ৫ ৰ উত্তৰ ঃ কেঁচুৰাৰ বাবে মাকৰ গাখীৰ (মাতৃদুগ্ধ) সকলোতকৈ উত্তম।

প্ৰশ্ন নং ৬ ৰ উত্তৰ ঃ মাংস আৰু কণী।

প্ৰশ্ন নং ৭ ৰ উত্তৰ ঃ প্ৰ'টিন আৰু চৰ্বী।

প্ৰশ্ন নং ৮ ৰ উত্তৰ ঃ মেদবহুলতা আৰু হাড়ৰ বেমাৰ (Osteoporosis)।



৪.৮ আৰ্হি প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ নিৰামিষ আহাৰৰ দুটা উৎস লিখক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ সুষম আহাৰত থকা উপাদান কেইটা কি কি?

প্ৰশ্ন ৩ ঃ পোষণ বা পুষ্টি মানে কি?

প্ৰশ্ন ৪ ঃ আহাৰৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৫ ঃ সুষম আহাৰ বুলিলে কি বুজে? বয়স অনুপাতে বিভিন্ন ব্যক্তিৰ বাবে উপযোগী সুষম আহাৰৰ বিষয়ে বহলাই আলোচনা কৰক।



প্ৰসঙ্গ পুথি

১) বিবিধ প্ৰাণায়াম আৰু নেতি ধৌতি ঃ স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতী

২) যোগ বিজ্ঞান পৰিচয় ঃ অধ্যাপক বলী নাৰায়ণ ফুকন

৩) সহজ যৌগিক ব্যায়াম ঃ স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতী

৪) সৰস্বতী, শ্ৰীমৎ স্বামী শিৱানন্দ, খাদ্য নীতি আৰু শিশু পালন বিধি

৫) Gherendra Samhita Swami Nirajananda Saraswati.

৬) Hath Yoga Pradipika : Swami Muktibodhananda
Yoga Publication trust, Muger, Bihar, India

৭) Sohi, Darshan, A Comprehensive Textbook of Nutrition and Therapeutic Diets.

--oo--