

Select Yoga Practice For Persons Of Average Health For Practical Yoga Session

supine position / prone position / sitting position / standing position / kriya / mudras / pranayamas

Basic Format of The Practicum :-

A . Introduction :-

B . Objectives of the Yoga :-

C. Different type of practice of Yoga:-

1. Guidelines for practice of Supine Position :- (Selection which type of Yoga)

- Meaning of Yoga/Concept:
- Procedure of Yoga:
- Utility:
- Limitation :

2. Guidelines for practice of Prone Position :- (Selection which type of Yoga)

- Meaning of Yoga/Concept:
- Procedure of Yoga:
- Utility:
- Limitation :

3. Guidelines for practice of Sitting Position:- (Selection which type of Yoga)

- Meaning of Yoga/Concept:
- Procedure of Yoga:
- Utility:
- Limitation :

4. Guidelines for practice of Kriya :- (Selection which type of Yoga)

- Meaning of Yoga/Concept:
- Procedure of Yoga:
- Utility:
- Limitation :

5. Guidelines for practice of Mudras :- (Selection which type of Yoga)

- Meaning of Yoga/Concept:
- Procedure of Yoga:
- Utility:
- Limitation :

6. Guidelines for practice of Pranayamas :- (Selection which type of Yoga)

- Meaning of Yoga/Concept:
- Procedure of Yoga:
- Utility:
- Limitation :

D.. Conclusion :-

- What did I Learn ?
- How to use day to day life ?

E . References :- .(APA Style) ↓

- Reference List: Authors' Last name, First Initial. (Year). Book title: Subtitle. (Edition) [if other].Publisher.

➔ (বিস্তারিত তথ্য জানতে এই লিঙ্কে Bengaliedu.in ক্লিক করা যেতে পারে)

Select yoga practices for persons of average health for practical yoga session ..

(গড় স্বাস্থ্যের ব্যক্তিদের জন্য যোগব্যায়াম নির্বাচন)

1. Introduction :-

সংস্কৃত যোগ শব্দের অর্থ হলো মিলিত করা বা যুক্ত করা। পতঞ্জলি মুনী যোগের ব্যাখ্যা দিতে গিয়ে বলেছেন, "যোগাহ চিত্ত - বৃত্তি নিরোধায়" অর্থাৎ যোগা হলো মনের চাঞ্চল্য রোধ করে। যোগ শব্দের অর্থ জীবতার সাথে পরমাত্মা মিলন। তাই যোগ ব্যায়াম হলো এক ধরনের আধ্যাত্মিক শৃঙ্খলা যা শরীর ও মনের সমন্বয় সাধন ঘটায়। সুস্থ সবল জীবন যাপনের জন্য যোগ হল একটি উপায়। যা সুস্থ শরীরে বেঁচে থাকতে একমাত্র ই হলো যোগ ব্যায়াম। দেহের অভ্যন্তর অঙ্গ -প্রত্যঙ্গের কর্মদক্ষতা গতিশীল করে শরীরকে সুস্থ রাখতে যোগ ব্যায়াম এক অনবদ্য উপায়। আজ থেকে প্রায় পাঁচ হাজার বছর আগে যোগ ব্যায়াম উদ্ভূত হয়। শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করা, ধ্যান ও বিভিন্ন দৈহিক ভঙ্গিমায় স্বাস্থ্য রক্ষা ও মানসিক চাপ দূরীকরণে আজ বিশ্বজুড়ে সমাদৃত। তাই রাষ্ট্রসংঘ ২১শে জুন তারিখটিকে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস হিসেবে ঘোষণা করেছে। যোগাভ্যাসের বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে শরীর মন এবং আত্মার সমন্বয় পূর্ণ উন্নতি সাধন ঘটে। ফলস্বরূপ স্বাস্থ্যের উন্নতি, ধৈর্যশীলতা, ভাবাবেগ নিয়ন্ত্রণ, এবং মনের একাগ্রতা আনতে সাহায্য করে। তাই সুস্থ সবল জীবনের রোগ মুক্তির একমাত্র উপায় হল যোগ বা যোগব্যায়াম। যোগব্যায়ামের লক্ষ্য হলো আত্ম উপলব্ধি, যা মানুষকে সব রকম দুঃখ -দুর্দশা -যন্ত্রণা থেকে মুক্তির পথ দেখায়, শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্যকর অভ্যাস এবং সুস্বাস্থ্যপূর্ণ জীবনশৈলী গঠনে যোগাসনের বিজ্ঞানসম্মত নিয়ম অনুশীলন করতে হয়। সুতরাং আমরা বলতে পারি সুস্থ স্বাভাবিকভাবে বেঁচে থাকতে গেলে আমাদের নিয়মিত কতগুলি যোগাভ্যাস অনুশীলনের করতে হবে।

2. Objectives :-

যোগাভ্যাস অনুশীলনের ফলে নিম্নলিখিত উদ্দেশ্য গুলি সম্পর্কে ধারণা পাওয়া জানা যাবে, তা হল -

- যোগাভ্যাসের উদ্দেশ্য মানুষকে সব রকম দুঃখ - দুর্দশা, ব্যথা - যন্ত্রণার মধ্যে মুক্তির পথ দেখানো, সে সম্পর্কে জানা যাবে।
- শারীরিক মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনকারী আসন গুলো সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যাবে।
- যোগচর্চা অনুশীলনের জন্য আদর্শ নির্দেশাবলী গুলি জানা যাবে।
- কতগুলি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস ও জীবনশৈলী গঠন করা যাবে।

v) দৈহিক মুদ্রা বা আসন , নিশ্বাস-প্রশ্বাস এবং ধ্যান একত্রে তিন পক্ষের মাধ্যমে একজন ব্যক্তির শক্তিকে জাগ্রত করা যাবে।

vi) ক্রিয়ামোগে অনুশীলনকারী যোগাসন গুলি কি কি তা জানা যাবে ।

vii) বিভিন্ন আসন গুলির সঠিক পদ্ধতি সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যাবে ।

3. Different type of Yoga practice :-

আমাদের শারীরিক এবং মানসিক বিকাশের জন্য এক উপকারী মাধ্যম যোগব্যায়াম অভ্যাস করা । সেইসঙ্গে বিভিন্ন রোগ কে নিরাময় করতে বিশেষ সাহায্য প্রদান করে থাকে। কিন্তু কোন একটি আসন বা মুদ্রা অভ্যাসের ফলে কোন রোগ সম্পূর্ণভাবে আরোগ্য লাভ হয় না। আংশিক আরোগ্য লাভে সাহায্য করে। সুতরাং আমাদের শরীরকে সুস্থ রাখতে হলে বিভিন্ন যোগাসন অভ্যাস করা উচিত। নিচে সেগুলি সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হলো।

1. Supine Position (চিত হয়ে শোয়া অবস্থায় আসন) :-

এখানে বিশেষ ধরনের চিত হয়ে শোয়া অবস্থায় কতগুলি যোগব্যায়াম অভ্যাস করতে হয়। যেগুলি চিত হয়ে শোয়া অবস্থায় আসন অভ্যাস করতে হয় । যেমন - শবাসন , চক্রাসন , মৎস্যাসন, ইত্যাদি। এগুলির মধ্যে মৎস্যাসন সম্পর্কে আলোচনা করা হলো।

• **Matsyasana (মৎস্যাসন) :-**

i) Meaning :-

সংস্কৃত শব্দ মৎস্য কথার অর্থ হল - মাছ । এই আসনের সাহায্যে যোগীরা দীর্ঘ সময় জলের ওপর মাছের মতো ভেসে থাকতে পারেন , এজন্যই এই আসনকে মৎস্যাসন বলা হয়।

ii) Procedure :-

প্রথমে পদ্মাসনের মতো পা বন্ধ করে কোনুই এর সাহায্যে মাটির উপর চিত হয়ে থাকতে হবে অথবা এই আসনে পা দুটিকে সামনের দিকে মেলে মাটির উপর বসতে হবে। বাম পা কে হাঁটু থেকে ভেঙে ডান পায়ের উপর রাখতে হবে এবং অনুরূপভাবে ডান পা কে হাঁটু থেকে ভেঙে বাম পায়ের উপর রাখতে হবে অর্থাৎ এক কথায় পদ্মাসনে বসতে হবে। এই অবস্থায় কোনুই এর সাহায্যে মাটির উপর চিত হয়ে শুতে হবে। হাতের সাহায্য নিয়ে ঘাড় বাকিয়ে মাথার তালুকে মাটিতে স্পর্শ করতে হবে এবং মেরুদণ্ডকে বাঁকাতে হবে , কোনুই দুটি মাটিতে স্পর্শ থাকবে। দুটি হাতের তর্জনী পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুল ধরে রাখতে হবে। কিছুক্ষণ এইভাবে থাকার পর ধীরে ধীরে পিঠ বাঁকা অবস্থায় থেকে সোজা করতে হবে । তারপর বৃদ্ধা আঙ্গুল থেকে হাত সরিয়ে নিতে

হবে কোনুই থেকে ভর করে উঠে আসতে হবে। দুই থেকে পাঁচ মিনিট অভ্যাস করতে হবে।

iii) Utility :-

- এই আসনের ফলে মেরুদন্ডের নমনীয়তা শক্তি বৃদ্ধি করে।
- থাইরয়েড গ্রন্থির কার্যকারিতা সক্রিয় করে গলার বেশি শক্তিশালী হয়।
- সর্দি কাশিতে ভালো উপকারী একটি আসন।
- এই আসনের শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে।

iv) Limitation :-

- যাদের গলা হাটু এবং মেরুদন্ডের কোন সমস্যা আছে বিশেষজ্ঞের অনুভূতি অনুমতি নিয়ে এ আসন অভ্যাস করা উচিত বিশেষ্য করা উচিত।

2. Prone Position (উপুৰ বা নিল্লমুখী হয়ে শোয়া অবস্থায় আসন) :-

উপুৰ বা নিল্লমুখী হয়ে শোয়া অবস্থায় কিছু কিছু যোগব্যায়াম আছে। সেই আসনগুলিতে নিচের দিকে মুখ রাখা অবস্থায় আসন অভ্যাস করতে হয়। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো - মকরাসন, অর্ধশলাভাসন, শলাভাসন, ধনুৰাসন, ইত্যাদি। এগুলির মধ্যে শলাভাসন নিয়ে আলোচনা করা হলো।

• Salabhasana (শলাভাসন) :-

i) Meaning :-

সংস্কৃত সলভ কথার অর্থ হল পঙ্গপাল। এই আসন অভ্যাসের সময় শরীরের ভঙ্গিমা, আকৃতি পতঙ্গ বা পঙ্গপালের মত হয় বলে, এই আসনকে শলাভাসন বলা হয়। এটি একটি অর্ধশনের রূপান্তরিত রূপ।

ii) Procedure :-

প্রথমে খুতনি মাটিতে স্পর্শ করে হাত দুটি শরীরের পাশে থাকবে এবং হাতের তালু থাকবে আকাশের দিকে এবং পা দুটি জড় অবস্থায় থাকবে। পায়ের চেটো বাহিরের দিকে থাকবে। ধীরে ধীরে পা দুটি ৪৫ ডিগ্রি কোণে মাটি থেকে উপরে তুলতে হবে। কিছুক্ষণ ধরে রাখতে হবে, এইভাবে আবার প্রারম্ভিক অবস্থায় ফিরে আসতে হবে। এই আসনটি দুই থেকে তিনবার অভ্যাস করতে হবে।

iii) Utility :-

- পেটের মাংস পেশি শক্তি বৃদ্ধি করে।

- এই আসনের ফলে হাতের , পায়ের , সাইটিকা বেদনা প্রভৃতি দূর করতেই বিশেষ কার্যকারী ।
- এই আসন শ্রেণী চক্রের শক্তি বৃদ্ধি করে।

iv) Limitation :-

- কোমরের অত্যাধিক চোট বা আঘাত লাগলে এই আসন করা উচিত নয়।

3. Sitting Position (বসা অবস্থায় আসন) :-

আবার কতগুলি যোগ ব্যায়াম বিশেষ ভাবে বসার ভঙ্গিতে হয়ে থাকে। যেমন - পদ্মাসন , বজ্রাসন , যোগমুদ্রা আসন , স্বস্তিকাসন, বক্রাসন , গোমুখাসন প্রভৃতি। এগুলির মধ্যে স্বস্তিকাসন নিয়ে আলোচনা করা হলো ।

- **Swaasana (স্বস্তিকাসন) :-**

i) Meaning :-

স্বস্তিকাসন হলো একটি ধ্যানাসন । তাই ধ্যানাসনের একটি রূপ হল স্বস্তিকাসন। যেসব ব্যক্তিদের পদ্মাসনে বসতে অসুবিধা হয় তাদের জন্য স্বস্তিকাশন একটি সহজ আসন। এই আসনের ভঙ্গিমা স্বস্তিক প্রতীকের অনুরূপ সদৃশ্য যুক্ত হওয়ায় এই আসন কে বলা হয় স্বস্তিকাসন ।

ii) Procedure :-

প্রথমে মাটিতে সমতল জায়গায় পা দুটি সামনের দিকে ছড়িয়ে বসতে হবে এবং হাত দুটি শরীরের দু পাশে এমনভাবে রাখতে হবে যাতে করে হাতের তালু মাটি লেগে থাকে এবং হাতের আঙ্গুলগুলি সামনের দিকে থাকে। বাম পায়ে হাঁটু ভাঁজ করে ডান পায়ের উরুর ভেতর রাখতে হবে। এরপর ডান পায়ে হাঁটু ভাঁজ করে বাম পায়ের উরুর ভেতর রাখতে হবে। মেরুদণ্ড সোজা রেখে চোখ বন্ধ করে ১০ থেকে ১৫ মিনিট এই আসনের বসার অভ্যাস করতে হবে । এ বিপরীত ক্রমে ডান পা এবং বাম পা হাঁটু পরিবর্তন করতে হবে।

iii) Utility :-

- ধ্যানাসনের একটি অন্যতম আসন হল স্বস্তিকাসন ।
- মানুষের পেশির মধ্যে সমস্যা সমাধানে স্বস্তিকাসন গুরুত্বপূর্ণ।
- মনের স্থিরতাকে ফিরিয়ে আনা স্বস্তিকাসন খুবই উপযোগী।
- যে কোন বয়সে এই আসন করে যেতে পারে , এতে মনে একাগ্রতা বৃদ্ধি পায়।

iv) Limitation :-

- ডাক্তারের পরামর্শ বা যোগাযোগের পরামর্শ ছাড়া এই আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

4. Standing Position (দাঁড়ানোর ভঙ্গিমায় আসন):-

এখানে বিশেষ ধরনের দাঁড়ানোর ভঙ্গিমায় কতগুলি যোগব্যায়াম অভ্যাস করা হয়ে থাকে। যেমন - তাড়াসন , বৃক্ষাসন , ত্রিকোণাসন , পদহস্তাসন ইত্যাদি । এগুলির মধ্যে বৃক্ষাসন নিয়ে আলোচনা করা হলো ।

- **Vrikshasana (বৃক্ষাসন) :-**

i) Meaning :-

সংস্কৃতিতে বৃক্ষ শব্দের অর্থ হলো - গাছ । যা এই আসনে শরীরের ভঙ্গিমা গাছের আকৃতির মত হয় বলে , এই আসনকে বৃক্ষাসন বলা হয়।

ii) Procedure :-

প্রথমে পা দুটি জড়ো করে সোজা অবস্থায় দাঁড়াতে হবে , এবং হাত দুটি শরীরের পাশে থাকবে। এরপর ডান পায়ের হাঁটু ভেঙে, ডান পায়ের তলদেশে বাম পায়ের উরুর গড়ায় রাখতে হবে। হাত দুটি নমস্কার এর মত করে সামনের দিকে অথবা কোনুই না ভেঙে হাত দুটি মাথার ওপর নিয়ে যেতে হবে । চোখ বন্ধ করে রাখতে হবে আবার চোখ খুলে ডান পা মাটিতে নামাতে হবে হাত দুটি শরীরের পাশে থাকবে । এইভাবে পা পরিবর্তন করে অভ্যাস করতে হবে।

iii) Utility :-

- এই আসনের ফলে পায়ের শক্তি বৃদ্ধি করে ।
- এই আসনের শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে ।
- এই আসন মনোঃসংযোগ বাড়াতে সাহায্য করে।

iv) Limitation :-

- শারীরিক দিক থেকে অসুস্থতা ছাড়া সবাই এই আসনটি অভ্যাস করতে পারে।

5. Kriyas (ক্রিয়া আসন):-

ক্রিয়ার আক্ষরিক অর্থ হলো , সম্পূর্ণ কর্ম (Complite Action) বা পুরো কর্ম । শরীর, মন এবং আত্মার সমন্বয়ে সাধনের জন্য, ক্রিয়ার একটি নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য ক্রমাগত অনুশীলনের মাধ্যমে সঠিক ফলাফল লাভ করা যায়। ক্রিয়া এটি একটি ভঙ্গিমা, যা শ্বাস-প্রশ্বাসের ধরন বন্ধ এবং মস্তিষ্কের সঙ্গে একাগ্রতা সৃষ্টি করা যায়। প্রতিটি ক্রিয়ার জন্য একটি নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য এবং তার ক্রমাগত অনুশীলনের মাধ্যমে সঠিক

ফলাফলের তিনটি স্তরের উপর কার্যকর হয়। শরীর মন এবং আত্মা যা শরীরকে সুস্থ করে তোলে। ষট্ কৰ্মের ছয়টি কৌশল নিয়ে গঠিত। এই ছয়টি কৌশল নীতি হল ধৌতি, বস্টি, নেতি, এটক, নৌলী, কপালভাতি ইত্যাদি। এগুলির মধ্যে কপালভাতি সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হলো।

• **Kapalbhati (কপালভাতি):-**

i) Meaning :-

কপাল কথার অর্থ হল - মস্তিষ্ক এবং ভাতির অর্থ হলো - দীপ্ত বা তেজ প্রকাশ ইত্যাদি। অর্থাৎ যে প্রাণায়াম করলে মস্তিষ্ক বা কপালের আভা, ক্লান্তি এবং তেজ বেড়ে ওঠে সেই প্রাণায়াম কেই বলা হয় কপালভাতি।

ii) Procedure :-

যেকোনো সুবিধামত ধ্যানাসনে বসে শ্বাসকে জোর করে বাইরে ছাড়ার উপর মনোযোগ দিতে হবে। স্বাভাবিকভাবে যতটা শ্বাস ভিতরে যায় বা যেতে দেয়া হয় কিন্তু শ্বাসকে বাইরে ছাড়ার উপর বেশি মনোযোগ দিতে হবে। শ্বাসকে বাইরে ছাড়ার উপর বেশি জোর থাকবে। এই ক্রিয়ার ফলে পেটের সংকোচন অপসারণ হতে পারে। এই ক্রিয়াটি কমপক্ষে পাঁচ মিনিট অবশ্যই করা উচিত।

iii) Utility :-

- মস্তিষ্ক বা মুখমণ্ডলের তেজ, আভা এবং সৌন্দর্য বেড়ে ওঠে।
- সমস্ত প্রকার হাঁপানি এলার্জি সাইনাস ইত্যাদি রোগ দূর হয়।
- হৃদপিণ্ড, ফুসফুস এবং মস্তিষ্কের সমস্ত রোগ দূর হয়।
- মন স্থির শান্ত ও প্রসন্ন থাকে, ফলস্বরূপ ডিপ্রেসন বা মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

iv) Limitation :-

- শ্বাস-প্রশ্বাসের অসুবিধা থাকলে এই আসন থেকে বিরত থাকতে হবে।।

5. Mudras (মুদ্রা আসন) :-

মুদ্রা হল বৌদ্ধ ধর্মের একটি শাস্ত্রীয় আচার পালন পদ্ধতি। যদিও কিছু মুদ্রায় সমগ্র শরীর জড়িত থাকলেও, কিছু মুদ্রা আবার হাতও আঙ্গুলের দ্বারা সঞ্চারিত হয়ে থাকে। মুদ্রা হল স্বাস্থ্য শাসনের প্রকারভেদ অনুযায়ী পেশী ও স্নায়ুতন্ত্রকে সুস্থ সবল করে। সুতরাং মুদ্রা অনুশীলনের ফলে স্বাস্থ্যরক্ষার একটি বিশেষ ক্ষেত্র তৈরি হয়। যেমন - মহামুদ্রা, মহাবন্ধমুদ্রা, মহাবেধমুদ্রা, যোগমুদ্রা, বিপরীতকরণী মুদ্রা, শক্তিচরণী মুদ্রা প্রভৃতি। এগুলির মধ্যে যোগমুদ্রা নিয়ে আলোচনা করা হলো।

• **Yogo Mudra (যোগমুদ্রা আসন):-**

i) Meaning :-

এই মুদ্রাটি অভ্যাসের ফলে দেহ যোগ সাধনায় উপযোগী হয়ে ওঠে। যোগ সাধনের জন্য এই মুদ্রার নাম যোগমুদ্রা।

ii) Procedure :-

প্রথমে পদ্মাসনে বসতে হবে। যারা পদ্মাসনে বসতে অসুবিধা বোধ করে, তারা বীরাশনেও বসতে পারে। হাত দুটিকে পিছনের দিকে, বাম হাতের দ্বারা ডান হাতের কবজি ধরতে হবে। তারপর শ্বাস ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে ধীরে ধীরে মাথা নিচু করে মাটিতে স্পর্শ করতে হবে। ৫ সেকেন্ড শ্বাস বন্ধ রেখে পুনরায় শ্বাস গ্রহণ করে, মাথা এবং দেহকে সোজা করে পূর্বাবস্থায় ফিরে আসতে হবে। এই আসনে বসে অন্তত সাত থেকে দশবার এই ক্রিয়াটি অভ্যাস করা যেতে পারে।

iii) Utility :-

- এই মুদ্রাটি যকৃত রোগের রোগ দূর হয়। সুস্থ সবল রাখতে এই স্বাভাবিক আকৃতি পরিণত হতে সাহায্য করে।
- মুদ্রাটি দেহের শ্বাস ও গ্রন্থি গুলোকে সবল করে রোগ আরোগ্য লাভের সহায়তা করে।

iv) Limitation :-

- স্পন্ডলাইসিস এবং পেটের কোন সমস্যা থাকলে এই আসন থেকে বা এই যোগোমুদ্রা থেকে বিরত থাকা ভালো।

5. Pranayamas (প্রাণায়াম আসন):-

অষ্টাঙ্গ যোগের চতুর্থ অঙ্গ হলো প্রাণায়াম। শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি নিয়ন্ত্রণ করাকেই প্রাণায়াম বলা হয়। যে কোন ধ্যানাসনে বসে প্রাণায়াম করা যেতে পারে। প্রাণায়ামের ফলে প্রাণ শক্তির উত্থান হয় এবং মেরুদন্ডের সঙ্গে যুক্ত চক্র গুলি জাগরিত হয়ে থাকে। প্রাণায়াম করার সময় সর্বদা সোজা হয়ে বসাকা আবশ্যিক। যেমন - ভস্টিকা প্রাণায়াম, কপালভাতি প্রাণায়াম, বাহ্য প্রাণায়াম, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম, ভ্রমরী প্রাণায়াম, উজ্জ্বী প্রাণায়াম, শীতলী প্রাণায়াম, প্রভৃতি এগুলির মধ্যে থেকে ভ্রমরী প্রাণায়াম সম্পর্কে আলোচনা করা হলো।

• **Bhramari Pranayama (ভ্রমরী প্রাণায়াম):-**

i) Meaning :-

ভ্রমরী শব্দটি ভ্রমর থেকে এসেছে। এই প্রাণায়ামে প্রাণায়াম সম্পাদনকারী ব্যক্তি ভ্রমরের গুঞ্জন এর ন্যায় শব্দ উৎপন্ন করে বলে, এই প্রাণায়ামকে ভ্রমরী প্রাণায়াম বলে।

ii) Procedure :-

প্রথমে যে কোন পদ্মাসন বা সিদ্ধাসনে বা আরামদায়ক কোনো আসনে উপবিষ্ট হয়ে চোখ বন্ধ করে থাকতে হবে। শ্বাসকে ভেতরে নিয়ে দুই হাতের মধ্যমা আঙুল দিয়ে নাকের মূল দেশে চোখের দুই পাশে একটু চেপে রাখতে হবে এবং অন্যান্য আঙুলগুলি নাকের দুই পাশে যেনো স্পর্শ করে থাকে। দুই হাতের বৃদ্ধাঙ্গুল দিয়ে বন্ধ করতে হবে। এবার ভ্রমরের মতো গুঞ্জন করতে করতে ওম শব্দ উচ্চারণ করতে হবে এবং শ্বাসকে নাকের মধ্য দিয়ে বাইরে ছাড়তে হবে। এই সময় মুখ বন্ধ থাকবে। এই প্রাণায়াম কমপক্ষে ১০ থেকে ২০ বার পর্যন্ত করা যেতে পারে।

iii) Utility :-

- মনের চাঞ্চল্য দূর করা সম্ভব।
- মানসিক টেনশন, উত্তেজনা, রক্তচাপ প্রভৃতি কমাতে এই প্রাণায়াম অত্যন্ত কার্যকর।
- এটি ধ্যানের পক্ষে অত্যন্ত উপযোগী প্রাণায়াম।
- এটি একাগ্রতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং স্মৃতিশক্তিকে উন্নত করে।

iv) Limitation :-

- হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের এই প্রাণায়াম অনুশীলন এড়িয়ে চলা উচিত।
- এবং কানের সংক্রমণ হলে এই প্রাণায়াম অনুসরণ করা উচিত নয়।

D. Conclusion :-

যোগাভ্যাস হলো এক প্রকার আধ্যাত্মিক শৃঙ্খলা। যা শরীর ও মনের মধ্যে সমন্বয় ঘটায়। তাই সুস্থ-সবল জীবন যাপনে রোগ মুক্তির একমাত্র উপায় হলো যোগ ব্যায়াম। উপরের বিভিন্ন ভঙ্গিমায় যোগ ব্যায়ামের আলোচনা থেকে এটা স্পষ্ট যে, গড় স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে যোগ ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা অনস্বীকার্য। শুধু গড় স্বাস্থ্য বা গড় সুস্থাস্থ্যের অধিকারী ব্যক্তিগণই নয়, সুস্থ স্বাভাবিক এবং মানসিক চাপমুক্ত জীবনযাপনের ৮ থেকে ৮০ সকলেরই যোগাভ্যাস অনুশীলন করা উচিত। যোগ শিক্ষা সংযম এবং আত্মনিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে, সচেতনতা, একাগ্রতা ও চেতনার উর্ধ্বস্তরে পৌঁছে দেয়। যোগাসন দ্বারা অসৎ চিন্তা, অবিদ্যা, ক্লেস রূপি তমস আবরণ কে দূর করা যায়। প্রতিদিন যোগাভ্যাসের দ্বারা মন স্থির থাকে, অবসর দূর হয়, প্রাঞ্জল মনোভাব গড়ে ওঠে এবং স্বাস্থ্য উন্নতি ঘটে। শরীর এবং মন বিভিন্ন রোগব্যাদি প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা তেও যোগাভ্যাস অত্যন্ত কার্যকারী। যোগ চর্চা অত্যন্ত কার্যকরী সুতরাং সুস্থ শরীরে বেঁচে থাকতে গেলে বিভিন্ন যোগ ব্যায়াম অভ্যাস করা উচিত।

What did I Learn ?

এই প্রাক্টিকামটি থেকে জানতে পারলাম কিভাবে সুস্থ স্বাভাবিক, মানসিক রোগ মুক্ত জীবন যাপনে নিয়মিত যোগাযোগ অভ্যাস করা দরকার ।

- যোগাভ্যাস এর সঠিক পদ্ধতি গত দিক সম্পর্কে অবগত হওয়া গেল।
- বিভিন্ন আসনের নির্দিষ্ট কিছু নিয়ম সম্পর্কিত তথ্য জানা গেল ।
- প্রত্যেক আসনের অভ্যাস পদ্ধতি আলাদা এবং কিছু সীমাবদ্ধতা আছে।
- যাতে করে শিক্ষার্থীর মানসিক স্বাস্থ্য উন্নতি এবং মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা, উভয় ক্ষেত্রেই যোগাভ্যাসের এক অপরিহার্য অঙ্গ হিসাবে বর্তমান দিনে বিবেচিত হতে পারে ।

How to use day to day life ?

- যোগাভ্যাসের সর্বদা খোলা বাতাস পূর্ণ জায়গায় করা উচিত ।
- সকালে অথবা বিকেলে একটি নির্দিষ্ট সময়ে যোগাভ্যাস করা উচিত করা ।
- যোগাভ্যাস অনুসরণের জন্য দুই থেকে তিন ঘন্টা পূর্বে হালকা জলখাবার খাওয়া উচিত এবং কাপেট কব্বলের ওপর সর্বদা আসন করা উচিত।
- যে কোন আসনের জন্য পদ্মাসনে বসে তারপর সংশ্লিষ্ট আসন করা উচিত।
- প্রাণায়াম করার সময় জোর করে আটকে শ্বাস রাখা উচিত নয়। শ্বাস নেওয়া কে বলা হয় পূর্বক ,শরীরের ভেতরে আটকে রাখা কে বলা হয় কুস্তক ,এবং শ্বাস বাইরে ছাড়া কে বলা হয় রেচক।
- প্রাণায়াম কয়েকবার ওম শব্দ উচ্চারণ করা উচিত। ধ্যান করার সময় যাতে বহিঃ উদ্দীপকগুলি বিচলিত করতে না পারে তার জন্য সচেতন থাকতে হবে। শ্বাস প্রশ্বাসে মনোনিবেশ করতে হবে । মানসিক চাপ কমাতে ধ্যানের অবদান অনস্বীকার্য । সুতরাং জীবনে যোগা এক গুরুত্বপূর্ণ অংশ, সুস্বাস্থ্য গঠনের কার্যকারী ভূমিকা অবলম্বন করে থাকে । তাই বিদ্যালয়ের প্রত্যেক শিক্ষার্থীদের অবশ্যই যোগাচার্চ বা যোগ ব্যায়ামের দক্ষতা অর্জন করতে সহযোগিতা করতে হবে। পরিশেষে বলা যায়, যোগাভ্যাসের কতকগুলি নির্দেশাবলী যদি সঠিকভাবে পালন করা যায় ,তবেই সুস্থ জীবন যাপন গড়ে উঠবে।।
- তবে যোগাভ্যাসের জন্য নির্দিষ্ট কিছু নিয়ম আছে এবং সেসব খেয়াল রেখে যদি অনুশীলন করা যায় । তবেই সুস্থ স্বাভাবিক জীবন যাপন সম্ভব। তাই উপযুক্ত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্যক্তির কাছ থেকে যোগাভ্যাসের করা উচিত।

E. References :-

(Use in APA Style)

Thank You