

স্বাস্থ্য বক্ষাত যোগাসন আৰু প্ৰাণায়াম

ডা° ভূপেন্দ্ৰ প্ৰসাদ শৰ্মা

যোগ হ'ল ভাৰতীয় প্ৰাচীন পৰম্পৰাৰ এটি অমূল্য অৱদান। ই মানুহৰ শৰীৰ আৰু মন, চিন্তা আৰু কৰ্ম, প্ৰতিবন্ধকতা আৰু পৰিপূৰ্ণতাৰ মাজত অপূৰ্ব সমন্বয়ৰ সৃষ্টি কৰে। যোগ কেৱল শৰীৰ চৰ্চাই নহয়, ইয়াৰ দ্বাৰা মানৱ জাতিয়ে আমি বাস কৰা এই মোহময়ী বিশ্ব আৰু প্ৰকৃতিৰ লগত যোগসূত্ৰও বিচাৰি পায়। নিয়মিত যোগাভ্যাস আৰু প্ৰাণায়াম চৰ্চাৰ ফলত আমাৰ শৰীৰৰ গঠন আৰু ক্ৰিয়াসমূহৰ উৎকৰ্ষ সাধন হয়। যোগাসনে মূলতঃ শৰীৰৰ গঠন সৰল-সূঠাম কৰে আৰু প্ৰাণায়ামে মূলতঃ শৰীৰৰ অগংগাসমূহৰ বিভিন্ন ক্ৰিয়া-প্ৰক্ৰিয়া আৰু আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যৰ উৎকৰ্ষ সাধন কৰে। তলত উল্লেখ কৰা ক্ৰিয়াসমূহ ইয়াৰ দ্বাৰা সম্পাদিত হয়—

(১) শৰীৰৰ বিভিন্ন কোষলৈ অক্সিজেন যোগান ধৰে। ইয়াৰ পৰাই প্ৰতিটো কোষে পৰিপূৰ্ণ লাভ কৰে। (২) সিৰা-উপসিৰাবোৰত তেজ চলাচল নিয়মীয়া হয় আৰু কোষসমূহলৈ আহাৰৰ প্ৰয়োজনীয় উপাদানসমূহ পৰিবহনত সহায়ক হয়। (৩) খাদ্য হজম ক্ৰিয়াত তলত দিয়া ধৰণে সহায় কৰে—(ক) হজমৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় উৎসেচক (enzyme) আৰু হজম-ৰসবোৰ নিৰ্গত হোৱাত সহায় কৰে। (খ) পাকস্থলী আৰু অন্ত্ৰবোৰৰ সঞ্চালন বৃদ্ধি কৰি খাদ্যবোৰ সহজে মিহলি হোৱাত আৰু আগলৈ গতি কৰাত সহায় কৰে। (৪) শৰীৰৰ নলীবিহীন প্ৰস্থিসমূহৰ পৰা প্ৰস্থিৰস (hormone) নিৰ্গত হোৱাত সহায় কৰে আৰু ইয়াৰ দ্বাৰাই শৰীৰৰ বিপাক ক্ৰিয়া (metabolism) সুস্থিৰ চলাচলত সহায় কৰে। (৫) শৰীৰৰ গাঁঠিসমূহ পৰিপূৰ্ণ ৰূপত সঞ্চালিত কৰি ৰাখি গাঁঠিৰ জড়তা নোহোৱা কৰে। (৬) শৰীৰত উৎপন্ন হোৱা দুৰ্বিত আৰু বৰ্জিত পদাৰ্থসমূহ নিষ্কাশনত সহায় কৰে। (৭) মাংসপেশীসমূহ সৰল আৰু পৰিবৰ্ধন কৰাত সহায় কৰে। (৮) শৰীৰত জমা হোৱা চৰ্বীবোৰ ব্যৱহাৰ কৰি শৰীৰ আটল কৰে। (৯) ছালৰ মসৃণতা কমায় আৰু উজ্জ্বলতা বঢ়ায়। (১০) হৃদপিণ্ড, হাঁওফাঁও আৰু মগজুৰ উৎকৰ্ষ সাধন হয়। (১১) মনৰ অৱসাদ নোহোৱা কৰে; দুৰ্ভাবনা আৰু অশান্তি নোহোৱা কৰে। (১২) মানসিক চাপ (mental stress) নোহোৱা কৰি মন শান্ত কৰে। (১৩) দুৰ্যোগৰ সময়ত শৰীৰৰ

সহন শক্তি বৃদ্ধি কৰে; বিষ, বেদনা সহিব পৰা শক্তিও বৃদ্ধি কৰে। (১৪) মনোযোগ আৰু মনৰ চিন্তা শক্তিও বৃদ্ধি কৰে।

ওপৰত উল্লেখ কৰা সুফলসমূহ লাভ কৰিবলৈ হ'লে নিয়মিতভাৱে যোগাভ্যাস আৰু প্ৰাণায়াম কৰা আৱশ্যক। ইয়াৰ চৰ্চাই অকল স্বাস্থ্য বক্ষাতহে সহায় কৰে এনে নহয়; ইয়াৰ লগতে ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি হোৱাৰ ফলত আমি নানা ধৰণৰ ৰোগৰ পৰাও মুক্তি পাব পাৰোঁ। ইতিমধ্যে ভুগি থকা ৰোগৰ পৰাও আৰোগ্য লাভ সম্ভৱ হ'ব পাৰে অকল নিয়মিত যোগ আৰু প্ৰাণায়াম চৰ্চাৰ দ্বাৰা। উদাহৰণস্বৰূপে, মাংসপেশী আৰু গাঁঠিৰ বিষ, স্পণ্ডলাইটিছ, কঁকালৰ বিষ, মূৰৰ বিষ, বহুমূত্ৰ ৰোগ, উচ্চ ৰক্তচাপ, হৃদৰোগ, বিভিন্ন শ্বাসজনিত ৰোগ, কোষ্ঠকাঠিন্য আৰু অজীৰ্ণ ৰোগ আদি যোগাভ্যাস আৰু প্ৰাণায়ামৰ যোগেদি নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি। যিসকলে এই চৰ্চা নিয়মিত আৰু নিৰৱচ্ছিন্নভাৱে কৰি থাকে, তেওঁলোকে এনেবোৰ ৰোগৰ পৰা সম্পূৰ্ণৰূপে নিৰাময় লাভ কৰিবও পাৰে।

প্ৰাণায়াম

প্ৰাণায়াম কি? —প্ৰাণ মানে বতাহ (অক্সিজেন) আৰু আয়ম মানে হ'ল নিয়ন্ত্ৰণ। আমি সকলোৱে জন্মৰ পৰা মৃত্যু পৰ্যন্ত নিৰৱচ্ছিন্নভাৱে উশাহ-নিশাহ লৈ থাকোঁ। এই প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা আমাৰ শৰীৰৰ কোষবোৰে প্ৰয়োজনীয় অক্সিজেন আহৰণ কৰে। শৰীৰৰ ভিতৰত হৈ থকা বিভিন্ন বিপাক ক্ৰিয়া আৰু কোষৰ দ্বাৰা শক্তি উৎপাদন ক্ৰিয়াৰ বাবে অক্সিজেনৰ খুবেই প্ৰয়োজন। অক্সিজেন নহ'লে জীৱন ধাৰণ সম্ভৱ নহয়। সেয়েহে অক্সিজেনক জীৱনদায়িনী শক্তি বা প্ৰাণ আখ্যা দিয়া হৈছে। স্বাভাৱিক অৱস্থাত আমি উশাহ-নিশাহ লোৱা সম্পৰ্কে সচেতন নহয়। ইয়াৰ লগত মনৰো কোনো সম্বন্ধ নাই। কিন্তু যেতিয়া আমি সজ্ঞানে, এক নিয়ন্ত্ৰিত হাৰত আৰু কিছু নীতি-নিয়মৰ মাজেৰে উশাহ-নিশাহ লওঁ, তাকেই প্ৰাণায়াম বুলি কোৱা হয়। প্ৰাণায়াম প্ৰক্ৰিয়াৰ লগত মনকো সংযোগ কৰা হয়। মন আৰু শৰীৰ একাত্ম হ'লেহে প্ৰাণায়ামৰ সম্পূৰ্ণ সুফল পোৱা যায়। স্বাভাৱিক শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ প্ৰক্ৰিয়াত আমি উশাহত অক্সিজেন ভিতৰলৈ নিওঁ আৰু অলাগতিয়াল কাৰ্বন-ডাই-অক্সাইডসহ অন্যান্য

বৰ্জনীয় পদাৰ্থবোৰ নিশাহত উলিয়াই দিওঁ। এই প্ৰক্ৰিয়াত আমি কেতিয়াও উশাহ বন্ধ কৰি নথওঁ। কিন্তু প্ৰাণায়ামত আমি উশাহ লোৱা (পূৰক) আৰু নিশাহ এৰা (বেশক) উপৰিও উশাহ বন্ধ কৰি থোৱা (কুণ্ডক) প্ৰক্ৰিয়াৰো ব্যৱস্থা আছে। এই অতি আৱশ্যকীয় প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা হাঁওফাঁওৰ কোষত আৰু কোষৰ বাহিৰতো বতাহ আবদ্ধ কৰি ৰখা হয় আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰাণ বা শক্তিৰ মন বঢ়োৱা হয়। পুৰণি শাস্ত্ৰত উল্লেখ কৰা অনুসৰি এইবাবেই প্ৰাণায়ামৰ দ্বাৰা আমাৰ শৰীৰৰ বিভিন্ন ৰোগ নিৰাময় হয় আৰু মানুহৰ বয়স বৃদ্ধিৰ ফলত হোৱা শৰীৰৰ পৰিৱৰ্তনকো স্থবিৰ কৰি দিয়ে।

যৌগিক শ্বাস-প্ৰশ্বাস প্ৰক্ৰিয়াৰ প্ৰাণতত্ত্ব (Physiology of yodic breathing) : শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ প্ৰক্ৰিয়াত আমি ডায়েফ্ৰাম নামৰ পেট আৰু বুকুৰ মাজত থকা পেশীৰে গঠিত বেৰ আৰু কামীহাড়ৰ মাজত থকা সৰু পেশীবোৰ ব্যৱহাৰ কৰোঁ। ডায়েফ্ৰামখন ওপৰৰ পৰা তললৈ নামি গ'লে হাঁওফাঁও দীঘলে দীঘলে বাঢ়ি যায় আৰু বতাহেৰে ভৰি যায় আৰু তলৰ পৰা ওপৰলৈ উঠিলে হাঁওফাঁওৰ পৰা বতাহ বাহিৰলৈ ওলাই যায়। আনহাতে কামীহাড়ৰ পেশীবোৰ সংকোচন কৰিলে বুকুখন চেপ খাই যায় আৰু বতাহ ওলাই যায়; কিন্তু পেশীবোৰ টিলা হ'লে বুকুখন বহলি যায় আৰু বতাহ সোমাই আহে। প্ৰাণায়াম কৰোঁতে ডায়েফ্ৰামখন উঠা-নমা কৰে। যিহেতু ডায়েফ্ৰামৰ ওপৰফালে হৃদপিণ্ড আৰু হাঁওফাঁও আৰু তলফালে পাকস্থলী, যকৃত, প্লীহা আদি লাগি থাকে, প্ৰাণায়ামৰ সময়ত ডায়েফ্ৰামৰ লগতে এই অংগবোৰো লৰচৰ কৰে। ফলত এইবোৰ অংগ-প্ৰত্যংগৰ কাৰ্যকলাপ বেছি উন্নত হয়।

প্ৰাণায়াম কিয় কৰিব লাগে?

স্বাভাৱিকভাৱে উশাহ-নিশাহ লোৱাৰ সময়ত আমাৰ হাঁওফাঁওত থকা ৭৩ নিযুত কোষৰ ভিতৰত মাত্ৰ এক-চতুৰ্থাংশ (প্ৰায় ২০ নিযুত) কোষহে বতাহেৰে পৰিপূৰ্ণ হয়। বাকী তিনি চতুৰ্থাংশ (৫৩ নিযুত) কোষ অকামিলা হৈ থাকে। এইদৰে বহুলাংশ কোষ অকামিলা হৈ থাকিলে, এইবোৰত নানা ধৰণৰ ৰোগে বাহ লয়। তদুপৰি এনে ধৰণৰ কোষে প্ৰয়োজনৰ সময়তো (যেনে—পাহাৰ বগালে, দৌৰিলে বা কঠিন পৰিশ্ৰম কৰিলে) কৰ্মক্ষম হ'ব নোৱাৰে। ফলত আমি শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ অস্থিৰতাত ভোগোঁ। হাঁওফাঁওৰ এনে অদক্ষ কাৰ্যৰ ফলত আমাৰ শৰীৰৰ তেজ সম্পূৰ্ণৰূপে বিশুদ্ধ নহয় আৰু ইয়াৰ ফলত আমাৰ হৃদপিণ্ডই প্ৰয়োজনীয় অক্সিজেন শৰীৰৰ কোষবোৰক যোগান ধৰাত ব্যৰ্থ হয়। ইয়েই শেষত মানুহৰ অকাল মৃত্যুৰ কাৰণ হৈ