

উঠে। প্ৰাণায়াম কৰিলে আমি দীঘলকৈ টানি উশাহ লওঁ। আমাৰ হাঁওফাঁওৰ প্ৰতিটো কোষেই বতাহেৰে পৰিপূৰ্ণ হৈ উঠে আৰু এশ শতাংশ কোষেই কাৰ্যক্ষম হৈ থাকে। যথেষ্ট পৰিমাণে অক্সিজেন হাঁওফাঁওত জমা হোৱাৰ ফলত তেজ সম্পূৰ্ণৰূপে বিশুদ্ধ হয় আৰু শৰীৰৰ প্ৰতিটো কোষেই অক্সিজেন পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পায়। হৃদপিণ্ড আৰু হাঁওফাঁওৰ কাৰ্যপ্ৰণালীৰ উন্নতি হোৱা বাবে মানুহ দীৰ্ঘজীৱী হয়।

প্ৰাণায়ামৰ আন এটা উপকাৰিতা হ'ল ইয়াৰ নিয়মিত অনুশীলনৰ দ্বাৰা প্ৰতিজন ব্যক্তিয়ে দীঘল আৰু গভীৰ উশাহ লোৱাৰ অভ্যাস গঢ়ি তোলে। আমি সকলোৱে জানো যে প্ৰকৃতিৰ নিয়ম অনুযায়ী গভীৰ আৰু পাতলকৈ উশাহ লোৱা প্ৰাণী দীৰ্ঘজীৱী হয় আৰু ঘনকৈ উশাহ লোৱা প্ৰাণী অল্পায়ু হয়। উদাহৰণস্বৰূপে জলচৰ প্ৰাণী কাছই প্ৰতি মিনিটত মাত্ৰ এবাৰহে উশাহ লয় আৰু ইয়াৰ গড় আয়ুস হ'ল এশ বছৰ। আনহাতে ঘনাই উশাহ লোৱা আমাৰ ঘৰচীয়া প্ৰাণী—কুকুৰ, মেকুৰী আদিৰ আয়ুস অতি কম। প্ৰকৃতিৰ এই নিয়ম অনুযায়ী প্ৰাণায়াম কৰা লোকৰ আয়ুস বঢ়াটো নিশ্চিত।

প্ৰাণায়ামৰ দ্বাৰা মগজুৰ স্নায়ুকোষবোৰৰ ক্ৰিয়াৰ উন্নতি সাধন হয়। ফলত স্মৃতিশক্তি, মনোযোগ আৰু বিশ্লেষণ কৰিব পৰা শক্তি বঢ়া দেখা যায়। আনহাতে মানসিক সমস্যাবোৰ, যেনে—উদ্বেজনা, উদ্ভিগ্নতা, ভয়, খং, হতাশাগ্ৰস্ততা, অত্যধিক যৌন উদ্বেজনা আৰু অন্যান্য মানসিক বিকাৰ আদি নিয়মিতভাৱে প্ৰাণায়াম অনুশীলনৰ দ্বাৰা নিশ্চয়কৈ নিৰাময় কৰিব পাৰি।

যোগ-প্ৰাণায়ামে ৰোগ নিৰাময় কেনেকৈ কৰে? ওপৰত কৰা আলোচনাৰ পৰা এটা কথা প্ৰতীয়মান হয় যে প্ৰাণায়ামৰ দ্বাৰা শৰীৰে পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে অক্সিজেন আহৰণ কৰে। এই অক্সিজেন হাঁওফাঁওৰ কোষৰ বেৰত থকা তেজবাহী নলীৰ ভিতৰত থকা তেজৰ লগত মিহলি হৈ শৰীৰৰ বিভিন্ন কোষলৈ যায়। আমি খোৱা আহাৰৰ এটা মুখ্য উপাদান শৰ্কৰা (carbohydrate) হজম হৈ গ্লুক'জ হিচাপে তেজত প্ৰৱেশ কৰে আৰু ইয়াকো শেষত কোষলৈ লৈ যায়। কোষৰ ভিতৰত থকা মাইট'কণ্ড্ৰিয়া (mitochondria) নামৰ অংশটোত এই দুটা উপাদানৰ মাজত ৰাসায়নিক ক্ৰিয়া হৈ এণ্ডাৰ গেছ, পানী আৰু এ টি পি (Adenosine Tri Phosphate) নামৰ শক্তি উৎপাদন কৰে।

অক্সিজেন+গ্লুক'জ=এণ্ডাৰ গেছ+পানী+ এ টি পি

এই ৰাসায়নিক ক্ৰিয়াৰ ফলত উৎপন্ন হোৱা এণ্ডাৰ গেছ শৰীৰে হাঁওফাঁওৰ যোগেদি উলিয়াই দিয়ে, পানীখিনি আৱশ্যকতা অনুযায়ী শৰীৰে ব্যৱহাৰ কৰে আৰু এ টি পি

নামৰ শক্তি শৰীৰৰ ভিতৰত হৈ থকা প্ৰতিটো বিপাক ক্ৰিয়াতে ব্যৱহৃত হয়। এ টি পি অবিহনে শৰীৰৰ বিভিন্ন বিপাক ক্ৰিয়া চলিব নোৱাৰে, ফলত শৰীৰত বিসংগতিয়ে দেখা দিয়ে। শৰীৰৰ কোষসমূহে যিমানে অক্সিজেন পায়, সিমানে সুস্থ হৈ থাকে আৰু পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে এ টি পি উৎপন্ন কৰিব পাৰে। আগতে কোৱা হৈছে যে স্বাভাৱিক অৱস্থাত লোৱা উশাহ-নিশাহৰ সময়ত কেৱল এক-চতুৰ্থাংশ হাঁওফাঁওৰ কোষেহে কাম কৰে আৰু সেয়েহে শৰীৰে অতি কম পৰিমাণে অক্সিজেন আহৰণ কৰে। কেৱল প্ৰাণায়াম কৰিলেহে যথেষ্ট পৰিমাণে অক্সিজেন কোষবোৰে পায়। সেয়েহে নিয়মিতৰূপে প্ৰাণায়াম কৰা লোকৰ কোষবোৰ সুস্থ আৰু সৰল হয় আৰু এনে কোষক কোনো ৰোগে আক্ৰমণ কৰিব নোৱাৰে। আনহাতে ৰোগাক্ৰান্ত মানুহে যদি নিয়মিতৰূপে প্ৰাণায়াম কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে, তেওঁলোকে ৰোগৰ পৰা নিৰাময় লাভ কৰে। তদুপৰি প্ৰাণায়াম আৰু যোগাসনে ৰক্ত সঞ্চালন প্ৰক্ৰিয়া, শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ প্ৰক্ৰিয়া, হজম প্ৰক্ৰিয়া আৰু স্নায়ুতন্ত্ৰৰ প্ৰক্ৰিয়াৰ প্ৰভূত উন্নতি সাধন কৰে। সেয়েহে শৰীৰ আৰু মন দুয়োটাৰে উৎকৰ্ষ সাধন হয়।

প্ৰাণায়ামৰ নিয়ম

(১) প্ৰাণায়াম সদায় নিয়মমতে আৰু অভিজ্ঞ প্ৰশিক্ষকৰ তত্ত্বাৱধানতহে আৰম্ভ কৰা উচিত। (২) যিকোনো ৰোগাক্ৰান্ত লোকে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লৈহে প্ৰাণায়াম কৰা উচিত। (৩) প্ৰাণায়াম কৰোঁতে নিজৰ সুবিধা অনুযায়ী সুখাসন, সিদ্ধাসন, পদ্মাসন বা বজ্ৰাসনত বহি ল'ব লাগে। (৪) ৰাজহাড় পোন কৰি আৰু ডিঙি পোন কৰি, চকু মুদি একান্ত চিন্তেৰে প্ৰাণায়াম কৰা উচিত। (৫) প্ৰাণায়ামৰ সময়ত শৰীৰৰ কোনো অংগতে অহেতুক চাপ পৰা উচিত নহয়। মুখমণ্ডল সম্পূৰ্ণ স্বাভাৱিক হৈ থকা বাঞ্ছনীয়। (৬) হাতৰ আঙুলিকেইটা সাধাৰণতে জ্ঞান মুদ্ৰা বা ধ্যান মুদ্ৰাত ৰখা উচিত। (৭) প্ৰাণায়ামৰ সময়ত অন্য সকলো চিন্তা পৰিহাৰ কৰি কেৱল শৰীৰটো আৰু ভগৱানৰ চিন্তাহে কৰা উচিত। (৮) প্ৰাণায়াম কৰি থাকোঁতে যদি ভাগৰ লাগে, কিছুসময় স্বাভাৱিকভাৱে উশাহ লৈ জিৰোৱা উচিত।

প্ৰাণায়াম কৰাৰ উপযুক্ত সময় কি?

পৰাপক্ষত ৰাতিপুৱা সোনকালে শুই উঠি প্ৰাণায়াম কৰা উচিত। ৰাতিপুৱা বায়ুমণ্ডলত থকা বতাহ বিশুদ্ধ আৰু ঠাণ্ডা হৈ থাকে। তদুপৰি প্ৰাণায়াম কৰাৰ পাছত মন আৰু শৰীৰ দিনটোৰ বাবে সতেজ আৰু সৰল হৈ থাকে। কিন্তু যদি আপুনি কিবা কাৰণত ৰাতিপুৱা প্ৰাণায়াম কৰিব নোৱাৰে গধূলি বা দিনটোৰ যিকোনো সময় আপোনাৰ সুবিধা অনুযায়ী বাছি ল'ব পাৰে। পিছে খোৱাৰ

পাছত কমেও চাৰি ঘণ্টা সময় বিৰতি দিহে প্ৰাণায়াম কৰা উচিত। প্ৰাণায়াম কৰাৰ আগতে এগিলাচ পানী খোৱাটো অপকাৰী নহয়।

প্ৰাণায়াম কৰাৰ উপযুক্ত স্থান কি?

বতৰ ভালে থাকিলে মুকলি পথাৰ বা ফিল্ডত বহি প্ৰাণায়াম কৰাটো শ্ৰেয়। তেনেধৰণৰ স্থানৰ অভাৱত সুন্দৰকৈ বতাহ সোমোৱা আহল-বহল কোঠালিও ইয়াৰ বাবে উপযুক্ত। সাধাৰণতে অন্য লোকৰ দ্বাৰা আমনি নোপোৱাকৈ কৰিব পৰা যিকোনো স্থানেই ইয়াৰ বাবে উপযোগী। অফিছৰ কোঠাৰ এটা নিৰ্দিষ্ট চুকতো বহুতে সুন্দৰকৈ প্ৰাণায়াম কৰিব পাৰে।

কেনেধৰণৰ কাপোৰ পিন্ধা উচিত?

ঢিলা আৰু আৰামদায়ক কাপোৰ পিন্ধিহে প্ৰাণায়াম কৰা উচিত। কপাহী সূতাৰে তৈয়াৰী কাপোৰ এনে ক্ষেত্ৰত বেছি সুবিধাজনক।

আহাৰ কেনেকুৱা হোৱা উচিত?

পৰাপক্ষত নিৰামিষ আহাৰ ভোজন কৰিব পাৰিলে ভাল হয়। সেয়া সম্ভৱ নহ'লে সিদ্ধ আৰু কম মছলাযুক্ত আহাৰ গ্ৰহণ কৰা উচিত। গাখীৰ, কেঁচা ফলমূল আদি এই ক্ষেত্ৰত বেছি ফলদায়ক। আহাৰত সেউজীয়া শাক-পাচলি যথেষ্ট পৰিমাণে থকা উচিত। অতিভোজন পৰিহাৰ কৰাটো অপবিহাৰ্য। যিকোনো ধৰণৰ মাদক দ্ৰব্য অৱশ্য বৰ্জনীয়।

দৈনিক যোগ-প্ৰাণায়ামৰ কাৰ্যসূচী

কেনে হোৱা উচিত?

এজন সুস্থ মানুহে দৈনিক কমেও এঘণ্টা সময় যোগ-প্ৰাণায়াম কৰা উচিত। তলত উল্লেখ কৰা মতে যোগ-প্ৰাণায়াম কৰিব পাৰে—

যৌগিক জগিং	৫ মিনিট
ভক্তিকা প্ৰাণায়াম	৩ মিনিট
কপাল ভাটি প্ৰাণায়াম	১০ মিনিট
বাহ্য প্ৰাণায়াম	১ মিনিট
উজ্জাই প্ৰাণায়াম	১ মিনিট
অনুলোম-বিলোম প্ৰাণায়াম	১০ মিনিট
ভ্ৰামৰি আৰু উদগীথ প্ৰাণায়াম	২ মিনিট
প্ৰণৱ প্ৰাণায়াম (ধ্যান)	৩ মিনিট

যোগাসন—

হাত আৰু ভৰিৰ সূক্ষ্ম ব্যায়াম	৫ মিনিট
ৰাজহাড়ৰ বাবে আসন—	৫ মিনিট

ভূজংগাসন, মৰ্কটাসন, মন্ত্ৰকাব্যুতাসন আৰু ডিঙিৰ সূক্ষ্ম আসন	
মণ্ডুকাসন, শশকাসন, পশ্চিমোত্তানাসন	৫ মিনিট
সূৰ্য নমস্কাৰ	৫ মিনিট
সিংহাসন, হাস্যাসন, হাত চাপৰি, সৰ্বাংগাসন, শীৰ্ষাসন (যদি পাৰে)	৫ মিনিট।

ঠিকনা : জ্যেষ্ঠ শল্য চিকিৎসক, নেমকেয়াৰ হস্পিটেল, গুৱাহাটী-৭৮১০০৫, ফোন : ৯৪৩৫১৩৭২৪৬