

# SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE

Department of Philosophy

*Subject-Yoga Philosophy*

পাঠ পর্যালোচনা - পাঠ্যে অন্তর্ভুক্ত যোগাসনসমূহ



*Powerpoint Presentation*

*By*

*Mousumi Mandal*

*(State Aided College Teacher)*

## আসন

আসন হলো একটি শারীরিক ভঙ্গি যা মূলত এবং নিশ্চল এক উপবেশিত ধ্যানের ভঙ্গির সাথে সম্পর্কিত একটি সাধারণ শব্দ। এটি পরে হঠযোগে এবং আধুনিক ব্যায়াম হিসাবে যোগব্যায়ামে বিস্তৃত হয় এবং আরও যে কোনো ধরনের অবস্থান, ঝাঁকা, দাঁড়ানো, উল্টানো, মোচড়ানো, এবং ভারসাম্যপূর্ণ ভঙ্গিও যুক্ত হয়। পতঞ্জলির যোগসূত্রগুলো "আসন"কে "[একটি অবস্থান যা] নিশ্চল এবং আরামদায়ক" হিসাবে সংজ্ঞায়িত করে।

পতঞ্জলি প্রলম্বিত সময়ের জন্য বসার ক্ষমতাকে তার গঠনতন্ত্রের আটটি অঙ্গের একটি বলে উল্লেখ করেছেন।

আসনগুলোকে যোগভঙ্গি বা যোগ অঙ্গভঙ্গিও বলা হয়।

যোগাসনের প্রধান লক্ষ্য হল-

শারীরিক স্বাস্থ্য ।

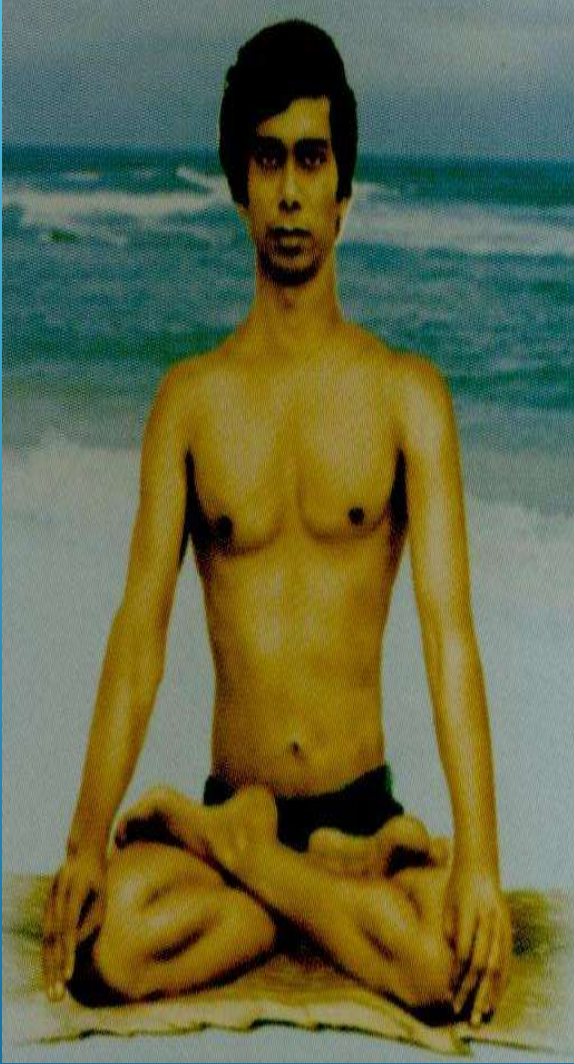
মানসিক স্বাস্থ্য ।

সামাজিক স্বাস্থ্য ।

# পাঠ্যে অন্তর্ভুক্ত যোগাসনসমূহ -

১. পদ্মাসন
২. পদহস্তাসন
৩. পশ্চিমোত্তাসন
৪. সর্বাঙ্গাসন
৫. ভূজঙ্গাসন
৬. হলাসন

# পদ্মাসনের পদ্ধতি ও উপকারিতা



পদ্মাসন

পদ্ধতি : বাঁ উরুর ওপর ডান পা এবং ডান উরুর ওপর বাঁ পা রেখে মেরুদণ্ড সোজা করে বসুন। দু' হাত সোজা করে হাঁটুর ওপর রাখুন। শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে। এটি হল পদ্মাসন।

উপকারিতা : পায়ের পেশিতে ব্যথা ও দুর্বলতা, হাঁটুতে ও পায়ের সংযোগ স্থলে ব্যথা, অল্প হাঁটলে হাঁফ ধরা, সিঁড়িতে উঠতে কষ্ট হওয়া, মেরুদণ্ডের আড়ষ্টতা, অনিদ্রায় ও স্মৃতিশক্তি হ্রাসে ফলদায়ক।

# পদহস্তাসনের পদ্ধতি ও উপকারিতা

## পদ্ধতি:

পা দু'টো জোড়া করে এবং হাত দু'টো মাথার উপরে তুলে সোজা হয়ে দাঁড়ান। এবার পায়ের গোড়ালি থেকে কোমর পর্যন্ত সোজা রেখে দেহের উপরাংশ নিচু করে দু'হাত দিয়ে পায়ের গোড়ালির ঠিক উপরে ধরুন বা পায়ের সামনে অথবা পাশে হাত দু'হাতের চেটো উপুড় করে মেঝেতে স্থাপন করুন। মাথা হাঁটুতে এবং বুক ও পেট উরুর সঙ্গে লাগাতে চেষ্টা করুন। খেয়াল রাখতে হবে, হাঁটু যেন না ভাঙে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে। ২০ সেঃ থেকে ৩০ সেঃ থাকুন এই অবস্থায়। এরপর হাত আলাগা করে আস্তে আস্তে সোজা হয়ে দাঁড়ান। হাত ঝুলিয়ে বিশ্রাম নিয়ে আসনটি ২/৩ বার করুন।

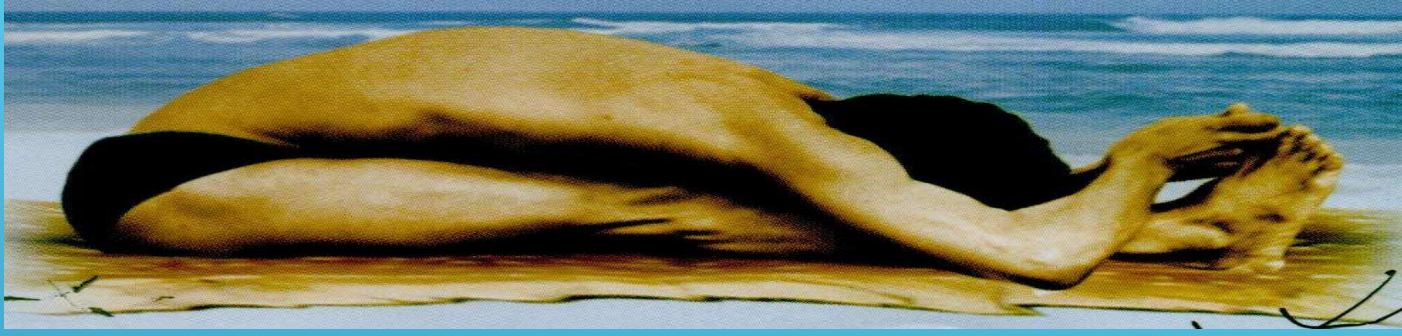
## উপকারিতা:

আসনটি অভ্যাস রাখলে মেরুদণ্ড সহজ ও নমনীয় থাকে। দেহের অসমতা দূর করে অর্থাৎ দেহের উপরাংশ বা নিম্নাংশ ছোট অথবা বড় থাকলে ঠিক হয়ে যায়। প্লীহা, যকৃৎ, মূত্রাশয় প্রভৃতি সক্রিয় থাকে। অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা, পেটফাঁপা প্রভৃতি পেটের রোগ হতে পারে না। রক্তাল্পতা রোগ দূর করতে এবং কিশোর-কিশোরীদের লম্বা হতে সাহায্য করে। আসনটিতে দেহের সব অংশের কম-বেশি ব্যায়াম হয়। ফলে, দেহের সমস্ত শিরা, উপশিরা, ধমনী, স্নায়ু ও পেশী সুস্থ ও সক্রিয় থাকে। পেট, কোমর ও নিতম্বের অপ্রয়োজনীয় মেদ কমিয়ে দেহকে সুঠাম ও সুন্দর করে তোলে।



পদহস্তাসন

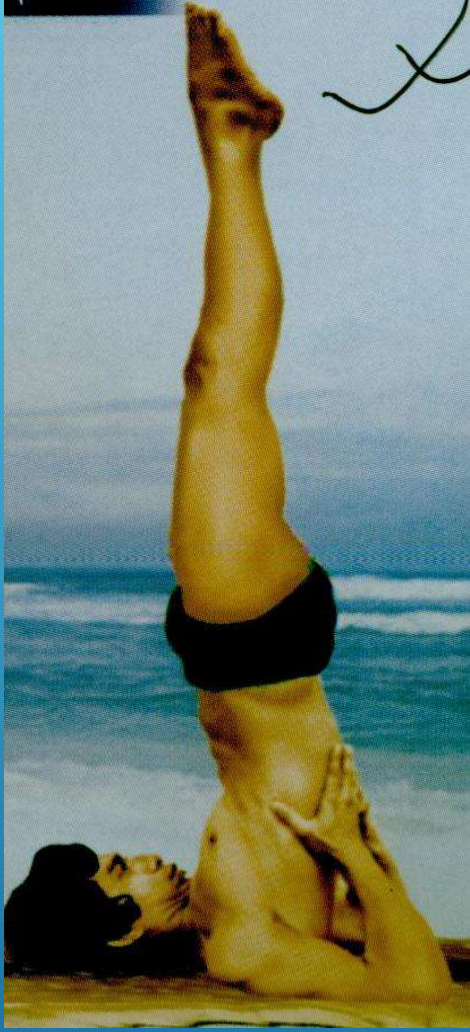
## পশ্চিমোত্তাসনের পদ্ধতি ও উপকারিতা



পদ্ধতি : চিত হয়ে শুয়ে দু' হাত তুলে মাথার দু' পাশে ওপরের দিকে রাখুন। আঙুলে আঙুলে উঠে বসে সামনে ঝুঁকে দু' হাত দিয়ে জোড়া পায়ের বুড়ো আঙুল ধরুন। কপাল দু'টি পায়ের মাঝখানে ঠেকান এবং বুক ও পেট উরুতে লাগান, হাঁটু ভাঁজ হবে না। এ অবস্থায় স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে মনে মনে দশ থেকে ত্রিশ বার ডিঃ তিরিশ গুনুন। পূর্বের অবস্থায় এসে হাত মাথার পাশ থেকে নামিয়ে শ্বাসনে বিশ্রাম নিন। এ রূপ তিন বার অভ্যাস করুন।

উপকারিতা : অস্থল, ক্ষুধামান্দ্য, আমাশয়, ডায়াবেটিস, কোলাইটিস, অলসতা দূর করে, হৃদযশক্তি বাড়ায় এবং লম্বা হতে সাহায্য করে।

## সর্বাঙ্গাসনের পদ্ধতি ও উপকারিতা



সর্বাঙ্গাসন

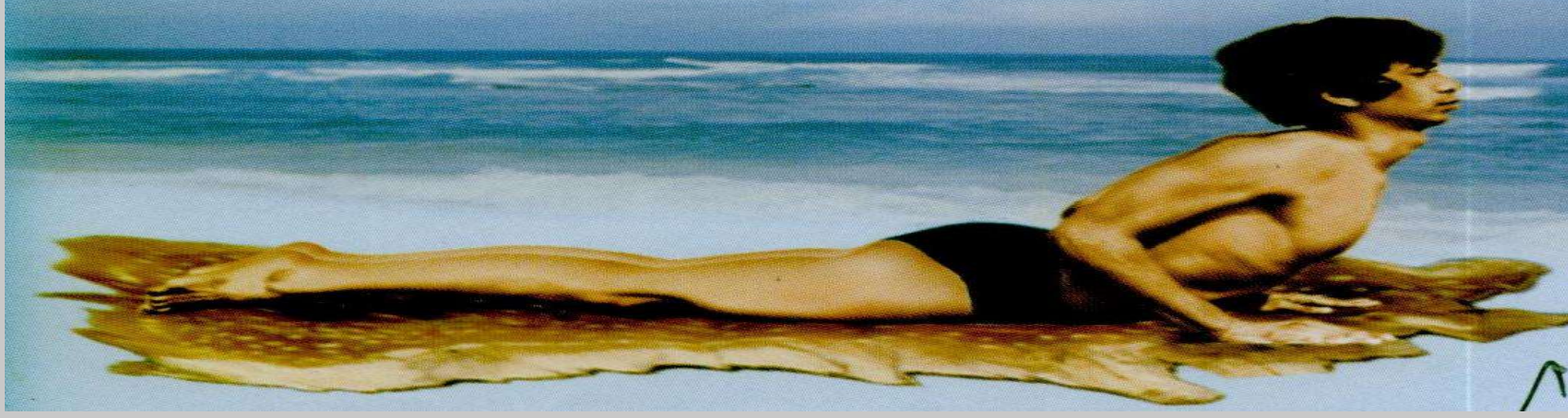
পদ্ধতি : বিপরীত করণীর মতো দু' পা সোজা করে ওপরে তুলুন। দু' হাতের চেটো দিয়ে পিঠকে ঠেল ধরুন। পিঠকে এমন ভাবে ঠেলে ধরুন যেন ঘাড় পা পর্যন্ত এক সরলেরখায় থাকবে। চিবুক বুকের সঙ্গে লেগে থাকবে। দৃষ্টি থাকবে পায়ের আঙুলের দিকে। স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে মনে মনে তিরিশ গুনুন। শ্বাসনে বিশ্রাম নিন। এ ভাবে তিন বার অভ্যাস করুন।

**সতর্কতা:** সর্বাঙ্গাসনের পরম মৎস্যাসন বা উষ্ট্রাসন অবশ্যই করণীয়।

উপকারিতা : সর্দিকাশি, ব্রঙ্কাইটিস, হাঁপানি ও টনসিল প্রভৃতি সারাতে বিশেষ ভাবে সাহায্য করে। এ ছাড়া স্বপ্নদোষ, স্কন্ধবাতে এটি অতি ফলদায়ক। লো ব্লাড প্রেসার, মৃগিরোগ, কানে কম শোনা ও অ্যাডিনয়েড-এ উপকার পাওয়া যায়। যাদের গলার স্বর বসে যায়, গলা ব্যথা করে এবং যারা ফেরিঞ্জাইটিস রোগে ভোগেন তাদের এই আসনটি প্রয়োজনীয়।



## ভুজগাসনের পদ্ধতি ও উপকারিতা



পদ্ধতি : উপুড় হয়ে শুয়ে হাতের তালু দু'টি বুকের দু' পাশে মাটিতে এমন ভাবে রাখুন যে আঙুলের ডগাগুলি কাঁধের বরাবর (লেভেল-এ) থাকে। হাতের কনুই গায়ের সঙ্গে লেগে থাকবে। পা দু'টি জোড়া ও পায়ের পাতা পেতে থাকবে। এ বার কোমরের উপর জোর দিয়ে নাভি থেকে শরীরের উপরিভাগ মাটি থেকে তুলুন। শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এই অবস্থায় মনে মনে দশ থেকে ক্রমশ বাড়িয়ে তিরিশ গোনার পর উপুড় হয়ে শ্বাসনে বিশ্রাম নিন। এ রূপ তিন বার।

উপকারিতা : কোমরের ব্যথা, অর্জীর্ণ, গ্যাসট্রাইটিস, গ্যাসট্রিক আলসার, স্পান্ডিলোসিস, শিরদাঁড়ায় বক্রতা, মেয়েদের মাসিকের গণ্ডগোল, লো ব্লাডপ্রেসার প্রভৃতিতে উপকার হয়।

# হলাসনের পদ্ধতি ও উপকারিতা



**পদ্ধতি-** প্রথমে সোজা হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত দুটো শরীরের দুপাশে তালু উপুড় করে রাখুন। এবার দুই পা জোড় করে ওপরে তুলুন।

এরপর দুই পা জোড় রেখে মাটি থেকে শরীরটা তুলে পা দুটো মাথার পেছনে রাখুন।

এভাবে কিছুদিন চেষ্টা করার পর পা দুটো জোড় অবস্থায় সম্পূর্ণরূপে মাথার পেছনে নিয়ে দুপায়ের বুড়ো আঙুল দিয়ে মেঝে স্পর্শ করুন। এ ভঙ্গিমায় ১০ থেকে ১৫ সেকেন্ড অবস্থান করুন। দম স্বাভাবিক থাকবে। আবার স্বাভাবিক অবস্থায় এসে ১০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিয়ে পুনরায় করুন। এভাবে তিন থেকে পাঁচ বার করতে পারেন। আসনটি পুরোপুরি আয়ত্তে এলে একবারে এক মিনিট পর্যন্ত করা যায়।

**উপকারিতা-** এ আসনে পেটের মেদ কমে। কোমরে ও নিতম্বে মেদ জমতে পারে না।

আমাদের গলার কাছে থাইরয়েড গ্রন্থি রয়েছে।

থাইরয়েড হরমোন প্রবাহ স্বাভাবিক রাখে।

এ আসনের ফলে পরিপাকতন্ত্রের ওপর অতিরিক্ত চাপ পড়ায় তাদের ক্রিয়াকলাপকে গতিশীল করে।

কোষ্ঠকাঠিন্য নিরাময়ে সাহায্য করে।

মেরুদণ্ডে স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখে।

ডায়াবেটিস, বাত, সায়াটিকা, স্ত্রীরোগ হতে পারে না। আর এসব রোগ থাকলেও তা নিরাময় হয়।

## তথ্য ঋণ স্বীকার

[https://www.educationblog24.com/2021/10/blog-post\\_26.html?m=1](https://www.educationblog24.com/2021/10/blog-post_26.html?m=1)

<https://bengalbyte.in/byte/21-best-yoga-asanas-and-their-benefits-explained-in-bengali-with-photos-and-videos-y7k7kyn2?amp=1>

THANK YOU