# P-V যোগ শিক্ষা এবং অন্তর্ভূক্তিমূলক শিক্ষা (Yoga Education and Inclusive Education)

## Unit–I যোগের ভিত্তি (Foundation of Yoga) ঃ

### 1.0. ভূমিকা ঃ

'যোগ' কথাটির অর্থ হল একের অভিজ্ঞতা বা অন্তরের সাথে একাত্ম হওয়ার সাধনা। মন ও শরীরের দ্বৈতসত্ত্বাকে অসীম ও অতি শক্তিশালী বাস্তবের সাথে মিশিয়ে দেওয়ার মাধ্যমে এই ঐক্য পাওয়া সম্ভব। এটি একপ্রকার বিজ্ঞান যার দ্বারা ব্যক্তি সত্যের সন্ধান পায়। যেকোন প্রকার যোগ-অভ্যাসের লক্ষ্য হল সত্যে উপনীত হওয়া, যেখানে মানব আত্মা অমিত পরাক্রমশালী ঈশ্বরের সান্নিধ্য লাভ করে।

বর্তমান মানুষ জীবনের সকলক্ষেত্রে অপরিসীম উন্নয়নের স্পর্শ লাভ করেছে। আধুনিক বিজ্ঞান ও গবেষণা মানুষের জীবনযাত্রার ব্যাপক পরিবর্তন সাধন করেছে। কিন্তু একইসাথে বিজ্ঞান নিয়ে এসেছে বায়ু, জল, শরীর ও মনের দূষণের মতো বিপর্যয়গুলিকে। পার্থিব সম্পদের প্রতি অমোঘ টান মানুষের হৃদয়বৃত্তিগুলিকে প্রতিনিয়ত কঠিন থেকে কঠিনতর করে চলেছে। মানুষের মূল্যবোধগুলির পতন প্রতিনিয়ত মানব সম্পর্কগুলিকে জটিল থেকে জটিলতর করে চলেছে। শরীরের পাশাপাশি মানসিক বিপর্যয়গুলির সাথে লড়াই করতে গিয়ে মানব সভ্যতা আজ প্রায় ধ্বংসের মুখোমুখি। এই শারীরিক ও মানসিক চাপ হ্রাস করার অন্যতম প্রধান মাধ্যম হল 'যোগ'। যোগ অভ্যাস শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ গুলিকে সক্রিয় করে এবং একই সাথে অন্তঃযন্ত্রগুলির কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে।

'যোগ' কোনো ধর্মবিশ্বাস নয়। এটি এমন একপ্রকার পদ্ধতি, যা শরীরের অভ্যন্তরীণ শক্তির জাগরণ ঘটায় এবং ওই শক্তির নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। পরিপূর্ণভাবে আত্ম-উপলব্ধির পথ হল 'যোগ'।

### 1.1. যোগের অর্থ (Meaning of Yoga) ঃ

'যোগ' শব্দের অর্থ যুক্ত করা বা 'একত্রীকরণ'। শাস্ত্রে যোগকে 'চিত্তবৃত্তির্নিরোধ' বলা হয়েছে। অর্থাৎ চিত্তের বৃত্তিসমূহের যেমন, প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি প্রভৃতি রোধ করতে পারাই যোগ। এই সকল চিত্তবৃত্তি নিবারণের সংকল্প নিয়ে যোগীরা যোগাঙ্গকে আটটি ধাপে ভাগ করেছেন। এর তৃতীয় ধাপ হলো

আসন এবং শরীরকে সুস্থ রাখার জন্যই আসনগুলি করা হয়। শরীরকে নানাবিধ ব্যাধি থেকে মুক্ত রাখার জন্যই এর বিশেষ প্রয়োজন। কারণ অসুস্থ শরীরে ধ্যানধারণার অন্তরায় ঘটে বলে যোগের শেষ পর্যায়ে পৌঁছানো বা তা অনুধাবন করা দুরূহ হয়ে ওঠে। 'যোগ' একটি অপরিসীম ব্যাপকতাযুক্ত শব্দ। যোগ বলতে সমগ্র যোগশাস্ত্রকে বোঝায়। আর 'আসন' হল তার অন্তর্গত একটি প্রাথমিক ধাপ।

ঐতিহাসিক ভাবে যোগের সূত্রপাত হয় বৈদিক যুগে এবং সেই দিক থেকে বিচার করে বলা যায় যে যোগের জন্মস্থান ভারতবর্ষ। প্রাচীন বৈদিক যুগে মুনী ও ঋষিরা ধ্যানের মাধ্যমে পৃথিবীর স্বরূপ অনুসন্ধান করতেন এবং ধ্যানের অন্যতম মাধ্যম ছিল 'যোগ'। গভীর ধ্যান ও তপস্যার নিদর্শন আমরা প্রধানত পাই উপনিষদে (900–500 খ্রিস্টপূর্বাব্দ)।

যোগ সম্পর্কিত বিভিন্ন ধারণা সম্পর্কে উল্লেখ আছে উপনিষদে। তবে মনে রাখতে হবে, মহান ধর্মগ্রন্থদ্বয় রামায়ন ও মহাভারত, শ্রীমদ্ভগবদ গীতা, পতঞ্জলির যোগসূত্র প্রভৃতি সাহিত্যে মানুষের যোগাভ্যাস সম্পর্কে উল্লেখ আছে।

## 1.2. যোগের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য (Aim and Objectives of Yoga) :

(1) যোগের অন্তর্গত বিষয়গুলি হল ধ্যান, ধৈর্য্য, নির্জনতা ও শান্তি। 'যোগ'-কে কখনও কখনও বলা হয় যোজনা যার অর্থ হল ত্যাগ বা বশ্যতা স্বীকার। এই ত্যাগ বা বশ্যতা স্বীকারের অর্থ হল বাহ্যিকভাবে বশ্যতা স্বীকার, কিন্তু অভ্যন্তরীণ ভাবে আত্মার উন্নয়ন ঘটানো বা মানসিক শান্তি লাভ করা।

(2) 'যোগ' সরাসরি মানুষের মনের ক্ষেত্রগুলি স্পর্শ করে এবং ব্যক্তির চেতনার উন্নয়ন ঘটায়। যোগকে আমরা একটি বিশেষ প্রকৃতির 'বিজ্ঞান' বলতে পারি যা বিজ্ঞান ও আধ্যাত্মিক কর্মসূচিগুলিকে সংযুক্ত করে।

(3) আমাদের ইন্দ্রিয়গুলির কার্যক্রমে ভারসাম্য আনতে হলে যোগাভ্যাস করা প্রয়োজন। পতঞ্জলির মতানুযায়ী বলা যায়, যোগ আমাদের মনের সবরকম কার্যকারিতাগুলিকে ভারসাম্যমূলক ও ধীরস্থির ভাবে প্রতিষ্ঠা করে।

(4) শ্রীমদভাগবদ গীতা অনুসরণ করে বলা যায়। যোগ কোনো ব্যক্তিকে চাপ, চিন্তা ও যন্ত্রণামুক্ত করে। যোগাভ্যাস মনকে ঐশ্বরিক দিকে স্থির করে। এই উদ্দেশ্য পূরণের জন্য ইন্দ্রিয়গুলিকে জাগতিক বস্তুর বাঁধন থেকে মুক্ত করা দরকার। এমনভাবেই যোগের মাধ্যমে মানুষ ঐশ্বরিক শান্তি লাভ করতে পারে।

(5) যোগের জ্ঞানার্জনের অন্যতম লক্ষ্য হল আত্মোপলব্ধি লাভ করা। শঙ্করাচার্যকে উদ্ধৃত করে বলা যায়, যোগের মাধ্যমে যে জ্ঞানের অভিজ্ঞতা লাভ করা যায়, তা হল 'Vijnana–Sahitam anubhavam yogah'।

Sayantika Swapnimdhwil

পতঞ্জলির যোগসূত্র বা যোগদর্শনে মোট চারটি ভাগ—সমাধিপাদ, সাধনপাদ, বিভূতি পাদ ও কৈবল্য পাদ। সূত্র বা শ্লোকের সংখ্যা ১৯৫টি। মহর্ষি পতঞ্জলি রচিত যোগ দর্শনকেই যোগের শ্রেষ্ঠ প্রামাণিক গ্রন্থরূপে মানা হয়। হঠযোগের চেয়ে রাজযোগের প্রাধান্যই এতে বেশী পরিলক্ষিত হয়। যোগ সম্পর্কে আলোচনার সাথে সাথে মানব জীবনের আচার-আচরণগত বিভিন্ন দিক নিয়েও রয়েছে সুন্দর বিশ্লেষণ। মহর্ষি পতঞ্জলিকে 'যোগের জনক' (Father of Yoga) বলা হয়।

পতঞ্জলি রচিত 'যোগসূত্র'-এর চারটি অধ্যায় আছে। প্রথম অধ্যায়টির নাম সমাধিপাদ, যেটি সমাধির সংজ্ঞা ও অর্থ নিয়ে আলোচনা করে। এই অধ্যায়ে 'যোগ' কে সমাধি বলে উল্লেখ করা হয়েছে। দ্বিতীয় অধ্যায়টির নাম সাধন পাদ, সেখানে যোগ অনুশীলন সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। যোগের সাধনা স্তরে পৌঁছানোর জন্য সাতটি স্তর পার হতে হয় এবং কিভাবে সাধনা স্তরে পৌঁছানো যায়, তা আলোচিত হয় এই স্তরে। যোগসূত্রের তৃতীয় অধ্যায়টি হল বিভূতিপাদ। এই অংশটি অতিপ্রাকৃতিক শক্তি সম্পর্কে আলোচনা করে। এই অধ্যায়ে পতঞ্জলি মনসংযোগ, ধ্যান ও প্রত্যাশা এবং এগুলির মিলন সম্পর্কে ব্যাখ্যা করেছেন। এগুলির মধ্য দিয়ে একটি বিস্ময়কর শক্তি তৈরী হয়, যা যোগকে একটি অতি-প্রাকৃতিক শক্তি হিসাবে প্রকাশ করে। যোগসূত্রের চতুর্থ অধ্যায় হল কৈবল্য পাদ। কৈবল্য কথাটির অর্থ হল মুক্তি বা স্বাধীনতা। যোগের মাধ্যমে সংসার তথা রিপুর বন্ধন থেকে মুক্ত হওয়ার পথ নিয়ে আলোচনা করে কৈবল্য পাদ।

### 1.4. শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়ায় যোগের প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব (Need and Importance of Yoga in Physical Education and Spots) :

'যোগ' বিশেষ করে যোগাসনগুলি শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়া কর্মসূচির অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ। যোগাসন ছাড়া যেমন শারীর শিক্ষা পাঠ্যসূচি সম্পূর্ণ হয় না, তেমন দক্ষ ক্রীড়াবিদদের দক্ষতা ধরে রাখতে হলে নিয়মিত যোগাভ্যাস করা দরকার। নীচে যোগাসনগুলি প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করা হল—

(1) যোগাসনগুলির দ্বারা আমাদের শরীরের অভ্যন্তরীণ যন্ত্রসমূহের পর্যাপ্ত ব্যায়াম সংঘটিত হয়। এর মাধ্যমে ব্যক্তি সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে পারে এবং দীর্ঘজীবন লাভ করে।

(2) নিয়মিত যোগাসনের দ্বারা আমরা এমন শারীরিক ও মানসিক ক্ষমতা লাভ করতে পারি যা মানসিক শান্তি ও ইন্দ্রিয় সমূহের নিয়ন্ত্রণের জন্য খুবই

প্রয়োজন। এইভাবে যোগাসনগুলি শারীরিক কর্মসূচির জন্য আমাদের শরীরকে প্রস্তুত করে।

(3) যোগাসন ও শারীরশিক্ষা দু'টিই মাধ্যম হিসাবে মানুষের শরীরকে ব্যবহার করে এবং ব্যক্তির মনোভাব গঠন করে এবং শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়। লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যের দিক থেকে যোগাসন ও শারীরশিক্ষা পরস্পর পরস্পরের পরিপূরক।

(4) যোগ অভ্যাসের দ্বারা শারীরিক, মানসিক, প্রাক্ষেভিক ও সমাজিক উন্নয়ন ঘটে যা শারীরশিক্ষার অন্যতম উদ্দেশ্য।

(5) শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়া কর্মসূচিতে দীর্ঘসময় অংশগ্রহণের পর শরীরে শিথিলতা ও শান্তিপূর্ণ পরিবেশ আনার জন্য যোগ ব্যায়াম ও প্রাণায়ামে অংশগ্রহণ করা প্রয়োজন।

(6) প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়া ও খেলাধুলা শারীরশিক্ষার অন্যতম প্রধান অঙ্গ। প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়ার চাপ ও মানসিক টানাপোড়েন থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য এবং প্রাক্ষভিক ভারসাম্য রক্ষা করার জন্য নিয়মিত যোগাভ্যাস করা প্রয়োজন। নিয়মিত যোগাভ্যাস খেলোয়াড়দের মানসিক ও শারীরিক শিথিলতা তৈরী করে এবং মনযোগ ও একাগ্রতা বৃদ্ধি করে।

## 1.5. অষ্টাঙ্গ যোগ ঃ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধর্না, ধ্যান ও সমাধি (The Astanga Yoga : Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharna, Dhyana and Samadhi) ঃ

আমরা আগেই দেখেছি যে যোগের দ্বারা মানুষ এমন একটি অবস্থায় পৌছাতে পারে যা তাকে পার্থিক বন্ধন থেকে মুক্ত করে, মানুষ শরীর ও মানসিক সুস্থতার চরম সীমায় পৌছাতে পারে এবং মানুষ কাম-ক্রোধ-হিংসা প্রভৃতি রিপুমুক্ত স্বাধীন জীবন যাপন করতে পারে। পতঞ্জলি মানুষকে এই বন্ধনহীন মুক্ত জীবন লাভের আটটি পথের কথা বলেছেন। এগুলিকে একত্রে বলা হয় অষ্টাঙ্গযোগ। 'যোগ' হল প্রকৃতপক্ষে একাগ্রতা ও ধ্যানক্রিয়ার জন্য অনুসৃত আত্ম-শৃঙ্খলার পদ্ধতি। নিয়মিত যোগ অনুশীলন সর্বোচ্চ সচেতনমূলক অবস্থায় পৌছাতে সাহায্য করে। সর্বোচ্চ সচেতনমূলক অবস্থায় পৌছাতে হলে চিত্ত বা মনকে স্থির করতে হয়। চিত্ত স্থির হলে দেহ শান্ত হয়। দেহ ও মনকে সমসূত্রে গ্রথিত হতে হলে কতকগুলি স্তর বা ধাপ অতিক্রম করতে হয়। যোগশাস্ত্রে এই পথের আটটি ধাপের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। যোগ শাস্ত্রে বলা হয়েছে "যমনিয়মাসনপ্রাণায়াম প্রত্যাহার

ধারণা-ধ্যানসমাধিযোগষ্টাঙ্গানি।" অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, সমাধি এই আটটি যোগের অঙ্গ। নীচে এই আটটি পথ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করা হল :

**(i) যম (Yama) :** 'যম' কথাটির অর্থ হল সংযম। এটি প্রকৃতপক্ষে ভোগবিষয় থেকে নির্লিপ্ত থাকার পদ্ধতি। পার্থিব বিভিন্ন বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে বিশুদ্ধ ও পরিশ্রুত জীবন লাভ করার প্রথম পদক্ষেপ হল 'যম'। 'যম' প্রকৃত পক্ষে একটি সুসংবদ্ধ আত্মা-শৃঙ্খলাকে নির্দেশ করে।

**(ii) নিয়ম (Niyama) :** 'নিয়ম' কথাটির অর্থ হল নিয়মানুসরণ। নির্দিষ্ট পদ্ধতি মেনে জীবনের মূল্যবোধ ও মানসিক গুণাবলী অর্জন করাই হল 'নিয়ম'।

যম ও নিয়ম—এই অঙ্গ দু'টি বাহ্যিক বিভিন্ন টান ও রিপু থেকে মানুষকে রক্ষা করে, যা তাকে ধ্বংসের পথে নিয়ে যায়।

**(iii) আসন (Asana) :** 'আসন' কথাটির অর্থ হল উপবেশনের মাধ্যমে দেহাবস্থান। দেহের সুস্থতা ও মনের স্থিরতা বজায় রাখার জন্য উপবেশনের বিভিন্ন ভঙ্গিমাকে বলা হয় 'আসন'। যোগশাস্ত্রে 'আসন' বলতে বোঝানো হয়েছে, দীর্ঘক্ষণ আরাম ও সহজ ভাবে নির্দিষ্ট দেহভঙ্গিমা ধরে রাখাই 'আসন'। এখানে বলে রাখা ভালো যে আসনগুলি প্রকৃতপক্ষে 'যোগআসন' গুলিকেই নির্দেশ করে।

**(iv) প্রাণায়াম (Pranayama) :** 'যোগ' সম্পর্কিত বিভিন্ন গ্রন্থে 'প্রাণায়াম' বলতে বোঝানো হয়েছে 'শ্বাসের বিরাম'। 'প্রাণায়াম' প্রধানত শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণের সাথে সম্পর্কযুক্ত। প্রাণায়ামের সময় প্রশ্বাস, কুম্ভক ও নিশ্বাস এই চক্রটিকে যত্নসহকারে প্রতিপালন করা হয়।

আসন ও প্রাণায়াম এই অঙ্গ দু'টি শরীর ও মনের উপর পরিপূর্ণ নিয়ন্ত্রণ ও এগুলির সক্রিয়তা নির্দেশ করে।

**(v) প্রত্যাহার (Pratyahara) :** 'প্রত্যাহার' কথাটির অর্থ হল 'ইন্দ্রিয়ভাব সংবরণ'। আমাদের ইন্দ্রিয়গুলিকে বাহ্য বিষয়বস্তু থেকে নিবৃত করাই হল প্রত্যাহার। 'প্রত্যাহার' আমাদের ইন্দ্রিয়গুলিকে জাগতিক আকর্ষণ মুক্ত করে। কারণ আমাদের ইন্দ্রিয়গুলিকে সবসময় বাহ্যিক জগতের সংবেদনগুলি গ্রহণ করে মনকে বিক্ষিপ্ত করতে চায়। ইন্দ্রিয়গুলি জাগতিক মোহমুক্ত হলে মনের একাগ্রতা বৃদ্ধি পায়।

**(vi) ধারণা (Dharana) :** ধারণা বলতে বোঝায় একাগ্রতা বা উপলব্ধি, যা বিশেষ কোনো বিষয়বস্তুর প্রতি একাগ্রতা বৃদ্ধি করে বা বিশেষভাবে অবগত

করে। যখন আমাদের মন বিক্ষিপ্ত হয়, তখন ধারণা আমাদের সুনির্দিষ্ট বস্তুর প্রতি মনস্থির করতে সাহায্য করে।

(vii) ধ্যান (Dhyana) ঃ 'ধ্যান' কথাটির অর্থ হল নিমীলিত নয়নে আত্মনিবিষ্ট হওয়া। কোনো বিষয়ের প্রতি ভাবাবেশে মগ্ন হওয়া বা বিশেষ ভাব সমাহিত হওয়াকে বলে 'ধ্যান'।

(viii) সমাধি (Samadhi) ঃ 'সমাধি' হল চিত্তের সকল ভাবনার বিলয় ও বাহ্যজ্ঞান বিরহিত অবস্থা। এটা অষ্টাঙ্গ যোগের চরম অবস্থা। সমাধি অবস্থায় দেহবোধ থাকে না। এই সমাধি অবস্থায় সাধক নিজের অস্তিত্ব বা দেহবোধ হারিয়ে পরমাত্মার সঙ্গে একত্রীভূত হন।

## 1.6. কর্মযোগ, রাজযোগ, জ্ঞানযোগ এবং ভক্তিযোগ (Karma Yoga, Raja Yoga, Jana Yoga and Bhakti Yoga) ঃ

কর্মযোগ ঃ কর্মযোগ বলতে বোঝায় স্বার্থশূন্য মানসিকতা নিয়ে মানুষের জন্য কাজ করা। জীবনে শারীরিক ও মানসিক সকল কাজের সামগ্রিক অবস্থাকে বলে 'কর্ম'। কর্মযোগ হল কর্মের মাধ্যমে মানব সেবা করা এবং যোগীরা তাদের কাজের মাধ্যমে ঈশ্বর সেবা করেন। ঈশ্বর ও মানব সেবা (স্বার্থশূন্য, অহংশূন্য এবং পরিপূর্ণ সমার্পনের দ্বারা)-র দ্বারা মানুষের হৃদয়ে পবিত্রতা তৈরী হয় এবং অহংসত্ত্বা দূর হয়।

রাজযোগ ঃ রাজযোগ বলতে বোঝায় যোগের মাধ্যমে রাজকীয় মনোভাব বা আচরণ লাভ করা। 'রাজযোগ' হল হঠযোগের মুকুট বা শীরস্থান। রাজযোগ শরীর ও মনে একাগ্রতার সৃষ্টি করে এবং মনকে শান্ত করতে ও মনোস্থির করতে সাহায্য করে বা একাগ্রতার প্রশিক্ষণ দেয়। রাজযোগের মাধ্যমে আমাদের অষ্টাঙ্গ বা আটটি অঙ্গ পরিপূর্ণভাবে বিশ্রামঅবস্থা লাভ করে।

জ্ঞানযোগ ঃ জ্ঞানযোগ হল ব্যবহারিক দর্শন বা এটি তত্ত্বগত ও ব্যবহারিক দু'প্রকার হয়। জ্ঞানযোগ বুদ্ধিকে ব্যবহার করে আমাদের মনের আড়ালে যে ব্যক্তিসত্ত্বা বিরাজ করে, তাকে জানতে সাহায্য করে। জ্ঞানযোগ ধ্যানকে প্রাধান্য দেয় এবং আত্মমগ্ন অবস্থায় জানতে সাহায্য করে 'আমি কে?' জ্ঞানের মাধ্যমে আমাদের সৃষ্টির খোঁজ করতে সাহায্য করে জ্ঞানযোগ।

ভক্তিযোগ ঃ ভক্তিযোগ হল স্বার্থশূন্য ভালোবাসা, বাৎসল্য, মানবতা, পবিত্রতা নিয়ে ঈশ্বরের সাধনা ও তার সাথে মিলনের আকাঙ্ক্ষা। এটি প্রকৃতপক্ষে বাইবেলের প্রথম আচরণবিধি [Commandment) টি নির্দেশ করে, 'to love God with all your heart, mind and soul'।

## Unit–2 যৌগিক শিক্ষা এবং যোগ অনুশীলন (Yoga Education and Yoga Practices)

### 2.1. শরীরের বিভিন্ন তন্ত্রের ওপর আসন ও প্রাণায়ামের প্রভাব [Effects of Asanas and Pranayamas on Various systems of the body] ঃ

আমাদের শরীরের যন্ত্র ও তন্ত্রগুলির ওপর নিয়মিত যোগাসন ও প্রাণায়ামের বহুসংখ্যক প্রভাব লক্ষ্য করা যায়, যেমন—

(ক) যোগাসনগুলির দ্বারা আমাদের শরীরের অভ্যন্তরীণ যন্ত্রসমূহের ব্যায়াম সংঘটিত হয়। এগুলি অনুশীলনের দ্বারা কোনো ব্যক্তি সুউত্তম স্বাস্থ্য বজায় রাখতে পারে এবং দীর্ঘস্থায়ী জীবন অতিবাহিত করে।

(খ) নিয়মিত আসন ও প্রাণায়ামগুলি অনুশীলন করলে এমন কিছু মানসিক ও শারীরিক ক্ষমতার বিকাশ ঘটে, যার দ্বারা মন শান্ত হয় এবং ব্যক্তি তার ইন্দ্রিয়গুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।

(গ) যোগ অনুশীলন মানুষের শরীরে বিভিন্ন রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করার অনাক্রমতা তৈরী করে।

(ঘ) এগুলির মাধ্যমে আমাদের শরীরের অস্থিসন্ধি, কোষ, লিগামেন্ট, টেনডন প্রভৃতি অংশের নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়।

(ঙ) নিয়মিত যোগাসন ও প্রাণায়াম রক্ত পরিশ্রুত রাখে এবং রক্ত ও শ্বাস-প্রশ্বাসের বাধা দূর করে।

(চ) এগুলির মাধ্যমে ফুসফুসের বায়ুচলন, গ্যাস-বিনিময়ের মাত্রা এবং সর্বোপরি ফুসফুসীয় সক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

(ছ) যোগাসন এর মাধ্যমে মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়।

(জ) যথাযথ পদ্ধতিতে যোগাসন অনুশীলন করলে, আমাদের অন্তঃক্ষরা গ্রন্থিগুলি সংবিদিত হয়; যার ফলে বৃদ্ধি ও বিকাশ, রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণ, মানসিক নিয়ন্ত্রণ সহ বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় ও মানসিক চাপ হ্রাস পায়।

(ঝ) নিয়মিত যোগাসন কোষ্ঠবদ্ধতা, গ্যাস ও অম্বলের সমস্যা, মধুমেহ, রক্তচাপ, মাথার যন্ত্রণা প্রভৃতি প্রতিকার করে।

উপরে আমরা যোগাসন ও প্রাণায়ামের কিছু গতানুগতিক ও প্রচলিত উপকারিতার কথা উল্লেখ করলাম। যোগ ও প্রাণায়াম নিয়ে বিশ্বের বিভিন্ন মানুষের আগ্রহ ও গবেষণার অন্ত নেই। দেশে ও বিদেশে অর্থাৎ, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক স্তরে বিভিন্ন গবেষণা ও পত্র-পত্রিকার প্রবন্ধ বা গবেষণালব্ধ লিখিত বিবরণ থেকে

যোগাসন, প্রাণায়াম ও ধ্যান-এর উপযোগিতার বিষয়ে বিস্তৃত তথ্য পাওয়া যায়। 2011 সালে ক্যাথেরিন উডইয়ার্ড রচিত "Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life" নামক গবেষণালব্ধ রচনা থেকে আমাদের শরীরের যন্ত্র ও তন্ত্রের ওপর যোগাসনের প্রভাব সম্পর্কে বিস্তৃত ভাবে জানা যায়।

মানসিক ও স্নায়বিক প্রভাব :

(i) যোগ অনুশীলন কোনো ব্যক্তিকে শীথিলতা দান করে, শ্বাস-প্রশ্বাস ধীর করে এবং সিমপ্যাথেটিক স্নায়ু নির্ভরশীলতা হ্রাস করে শরীরের ও মনের চাপ হ্রাস করার জন্য প্যারা-সিম্প্যাথেটিক স্নায়ু নির্ভরশীলতা বৃদ্ধি করে।

(ii) যোগের মানসিক ও শারীরিক শীথিলতাজনিত প্রভাবগুলি হল—
শ্বাস-প্রশ্বাস ও হৃৎস্পন্দনের হার হ্রাস করে,
রক্তচাপ হ্রাস করে,
রক্তে কর্টিসোল স্তর হ্রাস করে এবং
অন্ত্র ও গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গে রক্ত-প্রবাহ বৃদ্ধি করে।

(iii) ধারাবাহিক যোগ অনুশীলন হতাশা দূর করে। এর প্রভাবে শারীরবৃত্তীয় ভাবে রক্তে সেরোটোনিন স্তর বৃদ্ধি পায় এবং একই সাথে মোনামাইন অক্সিডেস্ নামক উৎসেচকের মাত্রা হ্রাস পায়। এই উৎসেচকটি স্নায়ুপরিবাহী ও কর্টিসোলের ভাঙনে অংশগ্রহণ করে।

শারীরবৃত্তীয় ও অঙ্গ সংস্থানিক প্রভাব :

(i) আগেই বলা হয়েছে যে যোগাসনগুলি নমনীয়তা বৃদ্ধি করে। দীর্ঘকালীন ও ধারাবাহিক অনুশীলন ক্রমাগত অস্থি ও সন্ধি সংলগ্ন পেশী ও যোগকলা সমূহকে শীথিল করে। এই কারণেই বিভিন্ন সন্ধি ও পেশীর ব্যথা ও যন্ত্রণা দূরীকরণে যোগের ব্যাপক ভূমিকা থাকে।

(ii) যোগাসনগুলি পেশীর ভর এবং শক্তি বজায় রাখে, যার ফলে বাত, অস্টিওপোরসিস্, পশ্চাৎদেশীয় যন্ত্রণা প্রভৃতি দূর হয়।

(iii) যোগাসন ও প্রাণায়াম রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি করে এবং হিমোগ্লোবিনের পরিমান ও রক্ত কণিকার সংখ্যা বৃদ্ধি করে। যার ফলে শরীরের কলাকোশে অতিরিক্ত অক্সিজেন পৌঁছায়।

(iv) যোগাসনের ফলে রক্ত পাতলা হয় এবং হৃদরোগের সম্ভাবনা হ্রাস পায়। যোগাসনে শরীরকে মোচড় মারার মাধ্যমে যে ভঙ্গিমাগুলি করা হয়,

সেক্ষেত্রে রক্তবাহিকাগুলির মাধ্যমে মোচড় হ্রাসের পর অতিরিক্ত রক্তপ্রবাহ ঘটে এবং বিভিন্ন অঙ্গে বিশুদ্ধ ও অক্সিজেনযুক্ত রক্ত পৌছে যায়।

উল্টানো শারীরিক ভঙ্গিমাগুলি পা ও পেলভিক অঞ্চল থেকে শিরারক্তের দ্রুত প্রত্যাবর্তন ঘটায় এবং পরবর্তীকালে হৃৎপিণ্ড থেকে বিশুদ্ধ রক্ত ওই অঞ্চলগুলিতে পৌছায়।

(v) প্রবন্ধটিতে ক্যাথেরিন দাবি করেছে যে যোগ সম্পর্কিত বিভিন্ন অধ্যয়ন থেকে জানা গেছে যে নিয়মিত যোগব্যায়াম প্রশিক্ষণ বিশ্রামকালীন হৃদস্পন্দনের হার হ্রাস করে, সহনশীলতা বৃদ্ধি করে এবং ব্যায়ামকালে সর্বোচ্চ অক্সিজেন গ্রহণ ও ব্যবহারের পরিমাণ বৃদ্ধি করে।

(vi) ছোট থেকে যোগাসন অনুশীলন করলে নারী ও পুরুষ সকলেরই অস্থিগুলির অস্থিভবনের উন্নতি ঘটে এবং অস্থিগুলি শক্তিশালী হয়। বিশেষ করে মহিলাদের অস্টিওপোরেসিস জাতিয় অসুস্থতা দূর হয়।

(তথ্যসূত্র : "Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life" by Catherine Woodyard. JOY, International Journal of yoga, 2011, Jul-Dec, 4(2) : 49–54)

## 2.2. শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়ার ওপর বিশেষ ভাবে লক্ষ্য রেখে আসনের শ্রেণিবিভাগ (Classification of Asanas with special reference to Physical Education and Sports) ঃ

'আসন'—শব্দটির উদ্ভব ঘটেছে সংস্কৃত শব্দ 'আস' থেকে, যার প্রকৃত অর্থ হল অস্তিত্ব বা Existance এবং সাধারণভাবে অস্তিত্ব বলতে বোঝায় কোনো ব্যক্তি বা বস্তুর অবস্থান। যোগের ক্ষেত্রে 'আসন' কথাটির দ্বারা কিছু দেহভঙ্গিমা বোঝায়। হঠ যোগের প্রথম স্তর হল 'আসন' এবং পাতঞ্জলি যোগ বা অষ্টাঙ্গযোগের তৃতীয় স্তর হল 'আসন'। আসনগুলির মাধ্যমে আমাদের শরীরের সন্ধি ও পেশী সমূহের হালকা প্রসারণ ঘটে এবং শরীর ও মনের ভারসাম্য তৈরী করার জন্য এগুলির নকশা করা হয়। এই দেহভঙ্গিমাগুলির মাধ্যমে আমাদের শরীরের মেরুদন্ডের ব্যায়াম হয়, মস্তিষ্ক, অন্ত্র, যকৃত, গ্রন্থি প্রভৃতি অঙ্গের রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি পায়, শরীরের অভ্যন্তরস্থ অঙ্গগুলিতে অক্সিজেন সরবরাহ বৃদ্ধি পায় এবং নরম কলার মর্দনজনিত প্রভাব লক্ষ্য করা যায়। এছাড়াও, নিয়মিত আসনগুলি অনুশীলন করলে শক্তি, সক্ষমতা, শারীরিক অনত্রুমতা, মনের প্রশান্তি এবং ধন' ত্মক দৃষ্টিভঙ্গির প্রসার ঘটে।

আসনগুলি তিনটি প্রধান স্তরে করা হয়। প্রথম স্তর হল, শরীরের অবস্থান সম্পর্কে ধারনা, দ্বিতীয় স্তর হল যথাযথ শারীরিক ভঙ্গিমা করা এবং তৃতীয় স্তর

হল শরীরকে স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে আসা বা শীথিল করা। মনে রাখা উচিত যে, আসনগুলি ধীর-স্থিরভাবে করা উচিৎ এবং দ্রুত ও আকস্মিক অঙ্গসঞ্চালন কখনই করা উচিৎ নয়।

প্রয়োগের ওপর ভিত্তি করে আসনগুলিকে প্রধানত তিনটি ভাগে ভাগ করা যায়।

**(1) ধ্যানাসন (Meditative Asana) ঃ**

এই আসনগুলিতে অবস্থান করে ধ্যানগ্রস্থ হওয়া যায়। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়,

পদ্মাসন (Lotus pose),
সস্তিকাসন (Auspicious pose),
সিদ্ধাসন (Perfect pose),
সমানাসন (Balance pose)
বর্জ্যাসন (Thunderbolt pose) প্রভৃতি।

এই আসনগুলি ধ্যান ও প্রানায়াম করার সময় শরীরকে স্থিরতা বা ভারসাম্য দান করে।

**(2) স্বাস্থ্য আসন (Health Asana) ঃ**

এই আসনগুলি আমাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা দেয় বা সুস্থতা প্রদান করে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, মৎসেন্দ্রাসন (Spine twist pose), সর্বঙ্গাসন (Shoulder stand pose)।

**(3) আরামাসন (Relaxation Asana) ঃ**

এই আসনগুলি কোনো যন্ত্র বা তন্ত্রের ওপর চাপ সৃষ্টি করে না এবং শরীর ও মনের শীথিলতা নিয়ে আসে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়—মকরাসন (Crocodile pose), শবাসন (Corpse pose) প্রভৃতি।

দেহভঙ্গিমার ওপর নির্ভর করে আসনগুলিকে নিম্নলিখিত ভাগে ভাগ করা যায়—

শরীর উপুর করে বা উপুর হয়ে শুয়ে ঃ

ভূজাঙ্গাসন (cobra pose), ধনুরাসন (bow pose), শলভাসন (locust pose) এবং নৌকাসন (boat pose)।

শরীর চিত করে বা চিত হয়ে শুয়ে ঃ

হলাসন (plough pose), চক্রাসন (wheel pose) এবং সর্বাঙ্গাসন (shoulder stand pose)।

বসা অবস্থায় ঃ

পশ্চিমোত্তানাসন (Forward bend pose), মৎস্যেন্দ্রাসন (Spine twist pose), বজ্রাসন (thunderbolt pose) এবং পদ্মাসন (lotus pose)।

দাড়ানো অবস্থায় ঃ

বৃক্ষাসন (tree pose), বীরাসন (warrior pose) প্রভৃতি।

**2.3. শরীরের বিভিন্ন তন্ত্রের ওপর শিথিল কারক এবং ধ্যানমূলক দেহভঙ্গিমার প্রভাব (Influences of relaxative, meditatative posture on various system of the body) ঃ**

হাজার বছর আগে থেকেই আমাদের দেশের মহান যোগীরা একটি কথা বলে আসছেন "একটি গভীর শ্বাস নাও আর দেহ-মনে শিথিল হয়ে যাও।" ধীরে ধীরে বিশ্বব্যাপী শিথিলতা এবং ধ্যানের এই ধারণাটি ছড়িয়ে পড়ে এবং প্রাচীন ভারতের এই দর্শনটি বিশ্বের বিভিন্ন উন্নত দেশ ব্যাপক ভাবে গ্রহণ করে। আধুনিক বিজ্ঞানের যুগেও শিথিলকারক পদ্ধতির গুরুত্ব অস্বীকার করা যায় না। বিভিন্ন গবেষণামূলক অধ্যয়ন থেকে দেখা গেছে যে গভীর শিথিলতা আমাদের শরীরের জিনগত পরিবর্তন করতে সক্ষম। হারভার্ড মেডিক্যাল স্কুল এর বিজ্ঞানীগণ গবেষণার মাধ্যমে প্রমাণ করেছেন যে দীর্ঘকালীন শিথিলকারক পদ্ধতি, যোগ এবং ধ্যান অনুশীলন করলে মানুষের শরীরের অনেক প্রকার 'রোগ-প্রতিরোধী জিন' সক্রিয় হয়।

নির্দিষ্ট করে বলা যায়, বিজ্ঞানীরা লক্ষ্য করেছেন যে ধ্যান ও শিথিলকারক প্রণালীগুলি আমাদের শরীরের এমন কিছু জিনকে সক্রিয় করতে পারে, যেগুলি যন্ত্রণা, বন্ধত্ব, উচ্চ রক্তচাপ এবং রিউমাটয়েড আর্থারাইটিস জাতীয় সমস্যা দূর করতে সক্ষম। এই পরিবর্তনগুলিকে বিজ্ঞানীরা 'শিথিলকারক প্রভাব' বলে উল্লেখ করেছেন এবং তারা এটিকে যে কোনো ওষুধ অপেক্ষা অধিক ক্ষমতাশালী বলে উল্লেখ করেছেন। ডঃ হারবার্ট বেনসেন উক্ত চিকিৎসা বিদ্যালয়ের (হারভার্ড মেডিক্যাল স্কুল) প্রধান গবেষক হিসেবে শিথিলকারক প্রণালী ও যোগ-ধ্যানের বিপুল সুফলদায়ক প্রভাবের কথা উল্লেখ করেছেন।

গবেষণালব্ধ অধ্যায়নগুলি মানুষের শরীরের ওপর গভীর শিথিলকারক প্রণালী ও ধ্যানের প্রভাবগুলিকে নিম্নলিখিত ভাবে বর্ণনা করেছে—

**1. অনাক্রমতা বৃদ্ধি (Increased Immunity) ঃ**

শিথিলকারক প্রভাবগুলি মানুষের শরীরে অনাক্রমতা গড়ে তোলে। ওহিয় স্টেট ইউনিভার্সিটির গবেষকরা একটি অধ্যনের দ্বারা প্রমাণ করেছেন যে

প্রগতিশীল পেশী শিথিলকারক প্রণালী নিয়মিত অভ্যাস করলে স্তন ক্যানসারের মত রোগের ঝুঁকি হ্রাস পায়। অপর একটি অধ্যয়ন থেকে জানা যায় যে এক মাসের শিথিলকারক ব্যায়াম বয়স্ক ব্যক্তিদের শরীরের স্বাভাবিক ঘাতক কোষগুলির সংখ্যা বৃদ্ধি করে এবং সেগুলি টিউমার ভাইরাসের বিপক্ষে কাজ করতে সক্ষম হয়।

**2. প্রাক্ষোভিক ভারসাম্য (Emotional Balance) ঃ**

নিয়মিত ধ্যান ও শিথিলকারক ব্যায়াম মানুষের অহং সত্ত্বা দূর করে এবং প্রাক্ষোভিক ভারসাম্য তৈরী করে।

**3. প্রজনন ক্ষমতার বৃদ্ধি (Increase Fertility) ঃ**

পশ্চিম অস্ট্রেলিয়ার বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণামূলক অধ্যয়ন থেকে জানা যায় যে সন্তান ধারণের জন্য মহিলাদের শারীরিক ও মানসিক শিথিলতা দরকার হয় এবং মহিলারা যখন শারীরিক ও মানসিক ভাবে শিথিল থাকে, তখনই তারা সন্তান ধারণে সক্ষম হয়। তুর্কি বিশ্ববিদ্যালয়ে একই প্রকৃতির একটি গবেষণা থেকে জানা যায় যে শিথিলকারক প্রণালীর মাধ্যমে মানসিক ও শারীরিক চাপ
২ হ্রাস করলে পুরুষদের প্রজননক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

**4. কোষ্ঠবদ্ধতা ও পৌষ্টিকতন্ত্রের দূর্বলতা হ্রাস (Relieves irritable bowel syndrome) ঃ**

মানসিক ও শারীরিক চাপ এবং মানসিক চিন্তা মানুষের পৌষ্টিকতন্ত্রের নানারকম সমস্যা তৈরী করে, যার ফলে কোষ্ঠবদ্ধতা বা ডায়রিয়া ও আন্ত্রিকের সমস্যা সৃষ্টি হয়। নিয়মিত শিথিলকারক ব্যায়াম ও ধ্যান এই সমস্যাগুলি দূর করে।

**5. রক্তচাপ হ্রাস করে (Lowers blood pressure) ঃ**

হারভার্ড মেডিক্যাল স্কুলে শিথিলদায়ক ব্যায়াম ও ধ্যানের ওপর অধ্যয়ন করে দেখা গেছে যে ধ্যান ও মানসিক শিথিলতা চাপ সৃষ্টিকারী হরমোনগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করে রক্তচাপ হ্রাস করে।

**6. ব্যথা নাশক (Anti-inflamation) ঃ**

যথাযথ ধ্যান ও শিথিলকারক প্রণালীগুলি শরীরে ব্যাথা নাশক অনুভূতি সৃষ্টি করে। অ্যামেরিকার এমোরি বিশ্ববিদ্যালয়ে একটি গবেষণার দ্বারা প্রমাণিত হয়েছে যে শিথিলকারক ও চাপহ্রাসকারী প্রণালীগুলি হৃদরোগ, বাত, হাঁপানি এবং সিরোসিস জাতীয় রোগের ফলে সৃষ্ট যন্ত্রণা হ্রাস করে।

**7. শান্তভাব (Calmness) ঃ**

যে ব্যক্তি নিয়মিত ধ্যান করেন, তার মানসিক চিন্তা আসে, কিন্তু সেগুলি ওই ব্যক্তির মনের ওপর প্রভাব বিস্তার করতে পারে না। কিন্তু যে ব্যক্তি ধ্যান করেন না, তার মানসিক চিন্তা তার মনকে আচ্ছন্ন করে ফেলে, যার ফলে মানসিক রোগ তাঁকে আক্রমণ করে। শিথিলকারক প্রণালীগুলির উদ্দেশ্য হল মন ও শরীরে (Psychosomatic) শান্তভাব নিয়ে আসা। মানসিক চিন্তা দীর্ঘদিন থাকলে তা বিভিন্ন Psychosomatic disease-এর সৃষ্টি করে। যেমন—মধুমেহ, উচ্চরক্তচাপ প্রভৃতি।

## 2.4. বিভিন্ন প্রকার বন্ধ, মুদ্রা ও ক্রিয়া (Types of Bandhas, Mudras and Kriyas) ঃ

**বন্ধ (Bandhas) ঃ**

'বন্ধ'কথাটির অর্থ হল আবদ্ধ করে রাখা (to lock), বন্ধ করে দেওয়া (Close off) বা থামিয়ে রাখা (to stop)। 'বন্ধ' জাতীয় কার্যক্রমগুলি অনুশীলনের সময় শরীরের কোনো নির্দিষ্ট অঞ্চলে প্রবাহিত শক্তিকে আবদ্ধ করে রাখা হয়। যখন 'বন্ধ' প্রক্রিয়াটিকে শিথিল করা হয় তখন ওই আবদ্ধ শক্তি দ্রুত ও শক্তিশালীভাবে ওই অঞ্চলে প্রবাহিত হয়।

সাধারণ ভাবে 'বন্ধ' চার প্রকার—

(ক) মূল বন্ধ—পায়ুছিদ্র বন্ধ করে রাখার প্রক্রিয়া।

(খ) উড্ডিয়ন বন্ধ—মধ্যচ্ছদা উত্তোলন করে রাখার প্রক্রিয়া।

(গ) জলন্ধর বন্ধ—চিবুক আবদ্ধ করে রাখার প্রক্রিয়া।

(ঘ) মহা বন্ধ—উপরিউক্ত সকল বন্ধগুলি একত্রে অনুশীলন করার প্রণালী।

**বন্ধ অনুশীলন করার সাধারণ নিয়ম ঃ**

বন্ধ অনুশীলনের সময় সাধারণভাবে নিঃশ্বাস বন্ধ করে রাখা হয়।

মূল বন্ধ এবং জলন্ধর বন্ধ করা হয় নিঃশ্বাস ত্যাগের পরে বা প্রশ্বাস গ্রহণের পরে।

উড্ডিয়ন বন্ধ ও মহা বন্ধ কেবলমাত্র নিঃশ্বাস ত্যাগের পরেই করা যায়।

**বন্ধর উপকারিতা ঃ**

বন্ধ অনুশীলনের সময় কিছুক্ষণের জন্য রক্তপ্রবাহ বন্ধ করা হয় এবং যখন বন্ধ শিথিল করা হয় তখন বিশুদ্ধ রক্ত দ্রুত গতিতে নির্দিষ্ট অঞ্চলে প্রবাহিত হয়,

ফলে পুরাতন ও মৃত কোষগুলি দ্রুত নিষ্ক্রান্ত হয় বা বহিষ্কৃত হয়। এইভাবে বিভিন্ন অঙ্গগুলি শক্তিশালী, পুনর্গঠিত ও পুনরুজ্জীবিত হয় এবং রক্তপ্রবাহের উন্নতি ঘটে।

বন্ধগুলি স্নায়ুকেন্দ্র, মস্তিষ্ক, স্নায়ু ও স্নায়ুমণ্ডলের জন্য খুবই উপকারী। এগুলির দ্বারা শক্তি প্রবাহের পথগুলি পরিশ্রুত হয়, শক্তি প্রবাহের বাঁধা দূর হয় এবং শক্তি বিনিময় প্রক্রিয়া শক্তিশালী হয়।

বন্ধগুলি মানসিক চাপ হ্রাস করে ও মানসিক অস্থিরতা দূর করে। অভ্যন্তরীণ সমন্বয় ও ভারসাম্য রক্ষার জন্য এগুলি নিয়মিত অভ্যাস করা দরকার।

সতর্কতা ঃ

বন্ধগুলি অনুশীলন করার আগে শ্বাস-প্রশ্বাস কৌশল আয়ত্ত করা দরকার।

শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে তাল মিলিয়ে বন্ধগুলি ধাপে ধাপে সুনির্দিষ্ট কৌশলে আয়ত্ত করা দরকার।

বন্ধ গুলির অনুশীলন পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করা হল ঃ

মূল বন্ধ-পায়ুছিদ্র বন্ধ করে রাখার পদ্ধতি ঃ

শুরুর অবস্থা ঃ ধ্যান করার ভঙ্গিমা বা আসন করে বসতে হবে।

মনোনিবেশ ঃ মূলাধার চক্রের প্রতি।

শ্বাস-প্রশ্বাস ঃ গভীর ভাব শ্বাস গ্রহণ ও ধরে রাখা।

পুনরাবৃত্তি 3-5 বার।

অনুশীলন ঃ

(i) গভীরভাবে শ্বাস গ্রহণ করো ও ধরে রেখো।

(ii) হাঁটুর ওপর হাত রাখ, কাঁধ দুটি উঠিয়ে শরীরের উপরিভাগ সামান্য সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে দাও।

(iii) মূলাধার চক্র বা পায়ুছিদ্রের আশে-পাশের পেশী সংকুচিত কর।

(iv) যতক্ষণ সম্ভব এই সংকোচন ও শ্বাস ধরে রাখো।

(v) গভীর প্রশ্বাস ত্যাগ করে শুরুর অবস্থায় ফিরে যাও।

(vi) শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক কর।

উপকারিতা ঃ

পেলভিস অঞ্চলকে শক্তিশালী করে। অটোনমিক স্নায়ুতন্ত্রের চাপ হ্রাস করে ও মানসিক শান্তি প্রতিষ্ঠা করে। মূলাধার চক্র কে শক্তিশালী ও বিশুদ্ধ করে এবং কুন্ডলিনি শক্তি জাগ্রত করে। অন্ত্রের রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করে।

উড্ডিয়ন বন্ধ—মধ্যচ্ছদা উত্তোলন করে রাখার প্রক্রিয়া।

শুরুর অবস্থা—বসে অথবা দাড়িয়ে।

মনোনিবেশ—মানিপুরা চক্রের প্রতি।

শ্বাস-প্রশ্বাস—সম্পূর্ণ নিঃশ্বাস ত্যাগ ও ধরে রাখা।

পুনরাবৃত্তি—3-5 বার।

অনুশীলন ঃ

(i) পরিপূর্ণ ভাবে নিঃশ্বাস ত্যাগ কর এর ধরে রাখো।

(ii) শরীর সামনের দিকে সামান্য ঝুঁকিয়ে রেখে হাত দুটো সামনে হাঁটুর ওপর রাখো।

(iii) কাঁধ উঁচু করে রেখে মেরুদন্ড সোজা রাখার চেষ্টা কর। দাঁড়ানো অবস্থায় করলে পা দুটো পরস্পর থেকে সামান্য দূরে রেখে হাঁটু সামান্য ভাজ করে দাঁড়াও।

(iv) মানিপুরা চক্রের ওপর মনোযোগ স্থির কর।

(v) পেটে পেশী ভেতরে টেনে উদর গহ্বর যতদূর সম্ভব গভীর করে রাখো। যতক্ষণ সম্ভব অবস্থানটি ধরে রাখো।

(vi) পেশী টান শিথিল কর এবং পরিপূর্ণ ভাবে বুক ভরে নিশ্বাস নাও এবং স্বাভাবিক অবস্থানে ফিরে এসো।

উপকারিতা ঃ

মানিপুরা চক্র ও উদর জালককে সক্রিয় করে। অন্ত্রের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে এবং কোষ্ঠবদ্ধতা হ্রাস করে। অগ্নাশয়ের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে এবং মধুমেহ রোগ প্রতিরোধ করে। শরীরের প্রতিরোধক তন্ত্রের সক্ষমতা বৃদ্ধি করে। প্রাক্ষেভিক ভারসাম্য রক্ষা করে।

জলন্ধরবন্ধ-চিবুক আবদ্ধ করে রাখার প্রক্রিয়া ঃ

শুরুর অবস্থা—বসে ধ্যান করার অবস্থান।

মনোনিবেশ—বিশুদ্ধি চক্রের প্রতি।

শ্বাস-প্রশ্বাস—পরিপূর্ণ ভাবে শ্বাসগ্রহণ কর ও তা ধরে রাখো।

পুনরাবৃত্তি—3-5 বার।

অনুশীলন ঃ

(i) গভীর ভার প্রশ্বাস গ্রহণ কর এবং ধরে রাখো।

(ii) হাঁটুর ওপর হাত রেখে কাঁধ উঁচু করে রাখো এবং শরীর সামান্য সামনে ঝুঁকিয়ে রাখো। মেরুদণ্ড সোজা রাখার চেষ্টা কর।

(iii) চিবুকটি বুকের সাথে বা দুটি কলারবোনের মাঝে শক্ত করে চেপে রাখো যাতে বায়ু নালীকা (Windpipe) এবং ইসোফেগাস পরিপূর্ণ ভাবে বন্ধ থাকে।

(iv) বিশুদ্ধি চক্রের ওপর মনোনিবেশ কর এবং শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ করে রাখো। এই অবস্থানটি যতক্ষণ সম্ভব ধরে রাখো।

(v) ধীরে ধীরে মাথা তুলে গভীরভাবে শ্বাস গ্রহণ কর এবং স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসো।

উপকারিতা ঃ

অভ্যন্তরীণ শক্তিকেন্দ্র, বিশেষ করে বিশুদ্ধিচক্র জাগরিত হয়। মনোনিবেশ ক্ষমতা এবং শ্বাস ধরে রাখার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। গলা ও থাইরয়েডের ক্ষতি রোধ করে। থাইরয়েড গ্রন্থির কার্যকারিতা নিয়ন্ত্রণ করে।

মহাবন্ধ—সর্বশ্রেষ্ঠ বন্ধ ঃ

শুরুর অবস্থা—বসে ধ্যান করার ভঙ্গিমা।

মনোনিবেশ—মূলাধার, মানিপুরা এবং বিশুদ্ধি চক্রের প্রতি।

শ্বাস-প্রশ্বাস—পরিপূর্ণভাবে নিশ্বাস ত্যাগ ও তা ধরে রাখা।

পুনরাবৃত্তি—3-5 বার।

অনুশীলন ঃ

(i) গভীর ভাবে শ্বাস গ্রহণ কর এবং মুখ দিয়ে পরিপূর্ণভাবে নিশ্বাস বাইরে নির্গত কর। নিশ্বাস বন্ধ করে রাখো।

(ii) এই অবস্থায় হাঁটুর ওপর হাঁত থাকবে, কাঁধ সামান তুলে এবং শরীরের ওপরের অংশ সামনে ঝুঁকিয়ে মেরুদণ্ড সোজা করে বসতে হবে।

(iii) প্রথমে জলন্ধর বন্ধ করে বিশুদ্ধি চক্রের ওপর মনোনিবেশ করতে হবে। এরপর উড্ডিয়ন বন্ধ করে মানিপুরা চক্রের ওপর মনোনিবেশ করতে হবে। সর্বশেষে, মূল বন্ধ করে মূলাধার চক্রের ওপর মনোনিবেশ করতে হবে। প্রতিটি বন্ধর ক্ষেত্রে সুনির্দিষ্ট সময় ধরে নিশ্বাস-প্রশ্বাসের ধরে রাখার কাজ করতে হবে।

(iv) ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরতে হবে।

উপকারিতা ঃ

সমগ্র শরীরের সুস্থতা বজায় রাখে। বিশেষ করে সয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে। আভ্যন্তরীণ যন্ত্র ও পেশীর সক্ষমতা বৃদ্ধি করে। মনে ওপর ধনাত্মক প্রভাব সৃষ্টি করে।

**মুদ্রা (Mndras) ঃ**

যোগাসনগুলি প্রকৃতপক্ষে শরীরের সন্ধি ও পেশী সমূহের প্রসারণমূলক দেহভঙ্গিমা এবং শরীর ও মনকে শান্ত ও শিথিল করার জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের কর্মসূচির মাধ্যমে করা হয়। আয়ুর্বেদ অনুসারে যোগ মুদ্রা বলতে বোঝায় আরোগ্যমূলক কর্মপন্থা। সংস্কৃত ভাষায় মুদ্রা বলতে বোঝায় শারীরিক ভঙ্গিমা বা মনোভাব। মুদ্রা প্রকৃতপক্ষে সমগ্র শারীরিক ভঙ্গিমা বা সাধারণ হাতের ভঙ্গিমার দ্বারা প্রকাশ করা হয়।

'মুদ্রা' গুলি যোগের শ্বাস-প্রশ্বাসমূলক ব্যায়ামগুলির সাথে একত্রে করা হয় এবং এগুলির দ্বারা শরীরে প্রাণের প্রবাহ ঘটে এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে সংযুক্ত বিভিন্ন অঙ্গগুলি সংবেদিত হয়।

মুদ্রাগুলি সরাসরি স্নায়ু সংযোগ বা সংবেদন দ্বারা মস্তিষ্কের সংবেদশীল অংশ ও অবচেতনমূলক প্রতিবর্তগুলিকে উত্তেজিত করে। এগুলির দ্বারা আভ্যন্তরিণ শক্তির ভারসাম্য ঘটে এবং ইন্দ্রিয়, গ্রন্থি রক্তনালীকা ও টেনডনগুলির শক্তি বৃদ্ধি পায়। নীচে হাতের কিছু মুদ্রা সম্পর্কে আলোচনা করা হল—

চিন মুদ্রা ঃ

তর্জনি ও বৃদ্ধাঙ্গুল আলতো করে স্পর্শ করে রেখে বাকি আঙুলগুলি সামনে প্রসারিত করে রাখো। তর্জনি ও বৃদ্ধাঙ্গুল শুধুমাত্র স্পর্শ করে থাকবে এবং বাকি আঙুলগুলি যতদূর সম্ভব প্রসারিত থাকবে। হাত দুটি থাই-এর ওপর থাকবে এবং তালু উর্দ্ধমুখী হবে। এই অবস্থায় নিজের নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস উপলব্ধি কর।

উপকারিতা ঃ

(ক) ধারণ ও মনসংযোগ ক্ষমতার বিকাশ।

(খ) ঘুম বৃদ্ধি।

(গ) শারীরিক শক্তির বিকাশ।

(ঘ) কোমড়ের ব্যাথার উপসম ঘটে।

চিন্ময় মুদ্রা ঃ

এই মুদ্রায় বৃদ্ধাঙ্গুল ও তর্জনী মিলিত হয়ে একটি গোলাকার আকৃতি ধারণ করে এবং বাকি আঙুলগুলি হাতের তালুতে গোটানো থাকে। এই অবস্থায় হাতটি থাই এর ওপর থাকে এবং হাতের তালু উর্দ্ধমুখী থাকে। এই অবস্থায় গভীর শ্বাস গ্রহণ করা হয়।

চিন্ময় মুদ্রায় উপকারিতা ঃ

(ক) শরীরে শক্তির প্রবাহ বৃদ্ধি করে।

(খ) পরিপাক ক্রিয়ার উন্নতি ঘটায়।

আদি মুদ্রা ঃ

এই মুদ্রার ক্ষেত্রে হাত মুষ্টিবদ্ধ থাকে এবং বৃদ্ধাঙ্গুল কনিষ্ঠার মূলে থাকে। অন্যান্য আঙ্গুলগুলি বৃদ্ধাঙ্গুলে ওপর ভাজ করা অবস্থায় থাকে। হাতের তালু উর্দ্ধমুখী রেখে হাত থাই-এর ওপর থাকে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক।

আদি মুদ্রার উপকারিতা ঃ

(ক) স্নায়ুতন্ত্রকে শিথিল করে।

(খ) নাসাপথ পরিষ্কার করে।

(গ) মস্তিষ্কে অক্সিজেন সরবরাহ বৃদ্ধি করে।

(ঘ) ফুসফুসের সক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

ব্রহ্মমুদ্রা ঃ

আদি মুদ্রার মতই হাত হবে এবং হাত দুটি পরস্পর কাছাকাছি রেখে নাভির কাছে রাখতে হবে। হাতের তালু উর্দ্ধমুখী হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে।

**2.5. যোগ সম্পর্কিত মৌলিক, প্রয়োগমূলক ও কর্মশীলতামূলক গবেষণা (Basic, applied and action research in Yoga) ঃ**

যদিও যোগের একটি প্রাচীন ঐতিহ্য আছে, তথাপি কালক্রমে বহুবিধ রহস্য যোগ অনুশীলন ও অনুশীলনকারী বা যোগীদের ঘিরে গড়ে উঠেছিল এবং বিংশ শতকের শুরুতে মানুষের মধ্যে যোগ সম্পর্কিত বহুল ভুল ধারণা গড়ে উঠেছিল। বর্তমান দিনে ভারতবর্ষ ও ভারতবর্ষের বাইরে বহু মানুষের মধ্যে আজও এই ধারণার অস্তিত্ব রয়ে গেছে।

উনবিংশ শতকের শেষভাগে ও বিংশ শতকের প্রারম্ভে ভারতবর্ষে জাতীয়তাবাদের বিকাশ ঘটে এবং ভারতীয় মূল্যবোধ ও ঐতিহ্যের পুনরুদ্ধারের প্রয়োজনীয়তা দেখা দেয়। ভারতবর্ষের মহান সামাজিক ঐতিহ্য ও উত্তরাধিকার হিসেবে যোগ হল একটি অতুলনীয় সম্পদ এবং বর্তমানে আধুনিক বৈজ্ঞানিক অগ্রগতির যুগে সমাজের প্রয়োজনে ও বিজ্ঞানের দৃষ্টিভঙ্গিতে যোগের বিশ্লেষণ ও প্রয়োগ প্রাসঙ্গিক হয়ে পড়েছে। এখান থেকেই যোগ সম্পর্কিত গবেষণার অগ্রগতির সূচনা হয়েছে, অর্থাৎ, উপরিউক্ত দৃষ্টিভঙ্গিই যোগ গবেষণার মূল।

1920 সালে ভারতবর্ষের বুকে প্রথম যোগ সম্পর্কিত গবেষণার পরীক্ষাগার স্থাপিত হয় মহারাষ্ট্রের কৈবল্যধাম নাম স্থানে। এই পরীক্ষাগারটি স্থাপন

করেন স্বামী কৈবল্যানন্দ। কৈবল্যাধামে যোগ সম্পর্কিত গবেষণা চলতে থাকে এবং 1950 সালের পর থেকে বিশ্বব্যাপী বিভিন্ন বিশ্ববিদ্যালয়ে ও গবেষণাগারে যোগ ও ধ্যান সম্পর্কিত গবেষণার সূত্রপাত হয়। বর্তমান দিনে বিশ্বব্যাপী অসংখ্য গবেষক যোগ ও ধ্যান-এর গবেষণার নিয়োজিত আছেন। আজ পর্যন্ত যোগ ও তার আনুবঙ্গিক বিষয়গুলি নিয়ে প্রায় 5000 বিজ্ঞানভিত্তিক গবেষণাপত্র প্রকাশিত হয়েছে।

যোগ সম্পর্কিত গবেষণা :

যোগ সম্পর্কিত গবেষণাগুলিকে তিনটি অংশে ভাগ করা যায় ঃ

1. মৌলিক গবেষণা (Basic বা Fundamental Research)

2. প্রয়োগমূলক গবেষণা (Applied Research) এবং

3. কর্মশীলতামূলক গবেষণা (Action Research)।

যৌগ সম্পর্কিত মৌলিক গবেষণা ঃ

মৌলিক গবেষণা বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে সংঘটিত হয় জ্ঞানার্জনের জন্য এবং কি ঘটছে এবং কিভাবে সেটি ঘটছে তার জ্ঞানার্জনই এখানে প্রধান। যোগের ক্ষেত্রে মৌলিক গবেষণাগুলি সংঘটিত হয় বিভিন্ন যোগ কৌশল যেমন, আসন, প্রাণায়াম, বন্ধা, মুদ্রা, ক্রিয়া ও ধ্যান সম্পর্কিত স্বীকৃত সত্য আবিষ্কারের জন্য। উক্ত কৌশলগুলিকে একক ভাবে বা সমষ্টিবদ্ধ ভাবে অধ্যয়ন করা হয় এবং বিভিন্ন মন-শারীরিক পদ্ধতি উপর উক্ত কৌশলগুলির প্রভাব বা ফলাফল আবিষ্কার করাই এই মৌলিক গবেষণার উদ্দেশ্য।

উদাহরণ ঃ যোগ সম্পর্কিত কিছু মৌলিক গবেষণা ঃ

উদাহরণ ঃ

1. H. V. Gundu Rao এবং তার সাথীরা (1958), Ananda এবং Chhina (1961), Karmbelkar ও তার সাথীরা (1988) যোগীদের মাটির গহ্বর বা কবরে অবস্থান কালে স্বেচ্ছায় শরীরের বিপাকীয় কার্য নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে গবেষণা করেন।

2. Bhole ও তার সাথীরা (1960), Anand এবং Chinna (1961), Wenger এবং Bagchi (1971), Kothari এবং সাথীরা (1973) সকলেই যোগীদের হৃৎপিণ্ড ও হৃৎস্পন্দন নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে গবেষণা করেছেন।

3. Rasah (1958), Lande ও Gharote (1973), Dhanraj (1974), Mall এবং তার সাথীরা (1976) মানুষের নমনীয়তার ওপর যোগ প্রশিক্ষণের প্রভাব সম্পর্কে গবেষণা করেন এবং যথেষ্ট ফল লাভ করেন।

যোগ সম্পর্কিত কর্মশীলতামূলক গবেষণা ঃ

যোগ ব্যায়াম, প্রাণায়াম, মুদ্রা, বন্ধগুলির প্রভাব মানুষের জীবনে কম নয়। মানুষের স্বাস্থ্য ও সক্ষমতার তাৎক্ষণিক সমস্যার সমাধানে যখন এগুলি ব্যবহার করা হয় তখন যে ফলাফল পাওয়া যায় সেই সম্পর্কিত গবেষণাগুলিকে বলা হয় যোগ সম্পর্কিত কর্মশীলতামূলক গবেষণা।

যোগের বিভিন্ন পদ্ধতির অভ্যাসের মাধ্যমে খুব সহজেই শিথিলতা অর্জন করা সম্ভব। বর্তমানে গবেষকগণ ক্রীড়াবিদদের শিথিলতা বা relaxation প্রক্রিয়ার ব্যবহার বিষয়ে কর্মশীলতামূলক গবেষণা করে থাকেন।

আসন ও প্রাণায়াম অভ্যাসের মাধ্যমে তীরন্দাজ, শুটার, কুস্তিগীর, অ্যাথলেটিকস্, টেবিল টেনিস, ক্রিকেট প্রভৃতি খেলোয়াড়রা কিভাবে মনোসংযোগ করতে পারেন তা যোগ সম্পর্কিত কর্মশীলতামূলক গবেষণার মাধ্যমে তাৎক্ষণিক ভাবে স্থির করা যায়।

## 2.6. যোগ অনুশীলন ও শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে পার্থক্য (Difference between yogic practice and physical exercise) ঃ

যোগ ও শারীরিক ব্যায়াম এক নয়। বর্তমান দিনে বিভিন্ন শারীরিক ব্যায়ামকে যোগাসনের সাথে সংযুক্ত করে 'Power Yoga' নাম দিয়ে প্রচলন করার চেষ্টা চলেছে। কিন্তু মনে রাখতে হবে যে যোগ অনুশীলন বা যোগসন, শিথিলকারক কার্যক্রম ও ধ্যানের সাথে শারীরিক ব্যায়ামের কিছু মৌলিক ও প্রয়োগমূলক এবং ফলাফলগত পার্থক্য বর্তমান। নীচে বিষয়গুলি বিস্তৃতভাবে বলা হল।

| যোগ অনুশীলন | শারীরিক ব্যায়াম |
|---|---|
| 1. যোগের লক্ষ্য হল নমনীয়তাবর্ধন ও শ্বাস-প্রশ্বাসের উন্নতির মাধ্যমে শরীরের যন্ত্র ও তন্ত্রগুলির ওপর প্রভাব বিস্তার। | 1. শারীরিক ব্যায়ামের লক্ষ্য হল পেশী গঠন এবং শারীরিক শক্তি ও সহনশীলতা বৃদ্ধি করা। |
| 2. যোগ ব্যায়াম বা যোগ হল যোগাসন, প্রাণায়াম, শিথিলকারক ব্যায়াম ও ধ্যান করা এবং শরীর ও মনের যোগসূত্র স্থাপন। | 2. শারীরিক ব্যায়াম হল কিছু অঙ্গ সঞ্চালনের পুনরাবৃত্তি করা এবং কিছু পেশীদলের উন্নয়ন ঘটানো, যার দ্বারা পেশীর ভর ও শক্তি বৃদ্ধি পায়। |

| | |
|---|---|
| 3. যোগের মূল ধারনাটি হল শরীর, নিশ্বাস-প্রশ্বাস ও মনের সমন্বয় এবং এর দ্বারা সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নয়ন | 3. শারীরিক ব্যায়ামের মূল ধারণাটি হল হৃদস্পন্দের হার বৃদ্ধি করা, সংশ্লিষ্ট অঙ্গে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করা ও শ্বাস হার বৃদ্ধি করা এবং এর মাধ্যমে সক্ষমতার বিকাশ। |
| 4. অতিরিক্ত অক্সিজেন চাহিদা তৈরী করে না। | 4. অতিরিক্ত অক্সিজেন চাহিদা তৈরী করে। |
| 5. যোগ সূত্র অনুসারে বলা যায়, ‘স্থিরম সুখম আসনম’ অর্থাৎ, যোগ শরীর ওপর চাপ হ্রাস করে। | 5. শারীরিক ব্যায়ামগুলি শরীরের ওপর চাপ বা ভার তৈরী করে। |
| 6. অতিরিক্ত শক্তি বা ক্যালারি চাহিদা তৈরী করে না। | 6. অতিরিক্ত শক্তি বা ক্যালরি চাহিদা তৈরী করে। |
| 7. শরীর ও মনের যৌথ শক্তি তৈরী করে। | 7. প্রত্যক্ষভাবে শারীরিক শক্তি ও পরোক্ষভাবে মানসিক শক্তি তৈরী করে। |
| 8. এর দ্বারা শারীরিক সক্ষমতা ও গতিসঞ্চালক সক্ষমতার সব উপাদানগুলির বিকাশ সম্ভব নয়। | 8. এর দ্বারা শারীরিক ও গতিসঞ্চালক সক্ষমতার সব উপাদানগুলির বিকাশ ঘটানো সম্ভব। |

## 2.7. সক্রিয় ও স্বাস্থ্যকর জীবন হিসেবে যোগ (Yoga as active healthy life) ঃ

‘সুস্থ শরীরে সুস্থ মনের অবস্থান’ বিষয়টি অজানা নয়। আর সুস্থ থাকতে হলে একটি স্বাস্থ্যপূর্ণ শরীর যেমন দরকার, তেমনি একটি সুস্থ মনও দরকার। স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা থেকেই জানা গেছে যে সুস্থ থাকা মানে শুধু নিরোগ শরীর নয়, এর অর্থ বেশ বৃহত্তর। শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, প্রাক্ষোভিক, আধ্যাত্মিক প্রভৃতি মাত্রার সমন্বয়ে একজন সুস্থ মানুষ তৈরী হয়। স্থবির, অচল ও নিষ্ক্রিয় জীবন সুস্থতাকে ধ্বংস করে। আর ‘যোগ’ হল এমন একটি কার্যক্রম, যা মানুষকে শারীরিক ভাবে সক্রিয় করে ও মানসিক ভাবে উজ্জিবিত করে। ‘যোগ’ হল শরীর ও মনের এমন একটি সমন্বয় যা শিশুর বিকাশকে পরিপূর্ণ করে, কৈশোর জীবনকে শান্ত ও স্নিগ্ধ করে, যৌবনকে উপভোগ করতে সাহায্য এবং ব্যক্তির আয়ুবৃদ্ধি করে ও সুস্থ জীবন কাটাতে সাহায্য করে। এককথায় বলা যায় ‘যোগ’ হল সক্রিয় জীবনশৈলীর নামান্তর।

প্রাচীনকাল থেকেই ভারতবর্ষের মুনি ঋষিরা যোগসাধনাকে সিদ্ধিলাভের একমাত্র মাধ্যম বলে গ্রহণ করেছিলেন। এই যোগ ব্যায়ামকে অবলম্বন করেই তারা দীর্ঘায়ু হতে সক্ষম হয়েছিলেন। শরীরকে তারা নিজেদের আয়ত্তে আনতে সক্ষম হয়েছিলেন। মূলত মাংস পেশীর পুষ্টিসাধনের জন্য যোগব্যায়ামের কোনো বিকল্প নেই। শুধু তাই নয়, বিভিন্ন জটিল রোগ নিরাময় করতেও যোগাসনের সাহায্য নেওয়া হত। যোগব্যায়াম দেহের অভ্যন্তরের স্নায়ুমণ্ডলী, গ্রন্থিগুলি এবং শরীরের অভ্যন্তরস্থ পেশীগুলিকে সবল ও পুষ্ট করে। যোগাসন আমাদের শ্বসন যন্ত্রটিকে অধিকতর নিয়ম, নিষ্ঠা, নিশ্চয়তা দান করে এবং শৃঙ্খলাবদ্ধ করে তোলে। শরীর যদি নীরোগ, কর্মক্ষম না হয় তাহলে কোনো কাজেই সিদ্ধিলাভ ঘটে না। শারীরিক এবং মানসিক বিকাশ সাধনের জন্য শৈশব থেকেই নিয়মিত যোগাসন অভ্যাস করা প্রয়োজন।

**যোগের মাধ্যমে চিকিৎসা (Yogic Therapy) ঃ**

মানব দেহে অসুস্থতা ও রোগ-ব্যাধি সৃষ্টির কারণকে প্রধানত তিন ভাগে ভাগ করা যায়—

(i) স্বাস্থ্য নীতি বিরোধী কাজকর্ম বা অজ্ঞতার ফলে, যেমন—সর্দি-কাশি, ঠাণ্ডা লাগা, মাথা-ধরা, জ্বর, গা বমি, পেটের গোলমাল ইত্যাদি।

(ii) রোগ সংক্রমণের ফলে, যেমন—কলেরা, বসন্ত ইত্যাদি।

(iii) দেহের গুরুত্বপূর্ণ কোনও যন্ত্রের বা অংশের স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা বিঘ্নিত বা ব্যাহত হওয়ার ফলে, যেমন—ডায়াবিটিস, টনসিলাইটিস, ব্রঙ্কাইটিস প্রভৃতি।

স্বাস্থ্য নীতি যথাযথ ভাবে মেনে চললে প্রথমোক্ত ক্ষেত্রে অসুস্থতাগুলি থেকে দূরে থাকা সম্ভব। দ্বিতীয় ক্ষেত্রে (কলেরা, বসন্ত প্রভৃতি) রোগাক্রান্ত হওয়ার পরে যোগের মাধ্যমে করণীয় বিশেষ কিছু নেই, তবে নিয়মিত আসন অভ্যাসের মাধ্যমে দেহে রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির দ্বারা রোগগুলিকে প্রতিরোধ করা সম্ভব। তৃতীয় কারণে সৃষ্ট রোগ আরোগ্যের ক্ষেত্রে যোগের ভূমিকা সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ। অনেক সময়ই দেখা গেছে অন্যান্য চিকিৎসা পদ্ধতির চেয়ে যোগের মাধ্যমে চিকিৎসাই (Yogic Therapy) অধিক কার্যকরী হয়। বিভিন্ন রোগ আরোগ্যের সহায়ক কয়েকটি আসন, প্রাণায়াম প্রভৃতির নাম দেওয়া হল।

| নাম | প্রয়োজনীয় আসন |
|---|---|
| আমাশয় | অর্ধকূর্মাসন, যোগমুদ্রা, বজ্রাসন, পশ্চিমোত্তানাসন। |
| কোলাইটিস | যোগমুদ্রা, পবনমুক্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন, হলাসন, উড্ডীয়ন, নৌলী। |
| লিভারের ত্রুটি | জানুশিরাসন, অর্ধকূর্মাসন, পদহস্তাসন, অগ্নিসার, উড্ডীয়ন, নৌলী। |
| উচ্চরক্তচাপ | উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন, প্রলম্বী আসন, নাড়ীশোধন, প্রাণায়াম, সীৎকারী ও শীতলী প্রাণায়াম। |
| নিম্ন রক্তচাপ | পবনমুক্তাসন, উত্থিত পদাসন, সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, শশকাসন, পদহস্তাসন। |
| হৃদরোগ | বজ্রাসন, দীর্ঘ সময় শবাসন, ভ্রমণ প্রাণায়ম, নাড়ীশোধন প্রাণায়াম, শীতলী প্রাণায়াম। |
| হাঁপানি | চন্দ্রাসন, উষ্ট্রাসন, সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, অর্ধচন্দ্রাসন, চক্রাসন, কপালভাতি। |
| অতিরিক্ত মেদ বা স্থূলতা | পশ্চিমোত্তানাসন, চক্রাসন, হলাসন, ধনুরাসন, পদহস্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন। |
| কোমরে ব্যাথা | ভূজঙ্গাসন, শলভাসন, ধনুবাসন, নাভী আসন, ত্রিকোণাসন, চক্রাসন। |
| কোলেস্টেরল | পদ্মাসন, জানুশিরাসন, উষ্ট্রাসন, ত্রিকোণাসন, সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, কপালভাতি। |