

What is Asana? আসন কি?

মহৰ্ষি পতঞ্জলিয়ে আসনক "স্থিৰ আৰু আৰামদায়ক ভংগীমা" বুলি বৰ্ণনা কৰিছে। আসন হৈছে শৰীৰৰ নমনীয়তা, স্থিৰতা, ভাৰসাম্যতা আনিবৰ বাবে আৰু মনক সংযম কৰিবৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা কিছুমান শাৰীৰিক ভংগী।

আসনৰ প্ৰকাৰ:

(a) ধ্যানাসান

(b) স্বাস্থ্যসন- বহি কৰা আসন, ঠিয় হৈ কৰা আসন আৰু শুই কৰা আসন- চিৎ হৈ শুই কৰা আসন আৰু পেট পেলাই শুই কৰা আসন

(c) বিশ্ৰান্তি আসন

হঠযোগ প্ৰদীপিকাত ৮৪ টা আসনৰ বিষয়ে উল্লেখ আছে। তলত কিছুমান আসনৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হ'ল-

(a) DHYANASANA (ASANAS FOR DHYAN)

(i) **বজ্ৰাসন:** বজ্ৰাসন হৈছে আঁঠু লৈ কৰা ভংগীমা, আৰু ইয়াৰ নাম সংস্কৃত বজ্ৰ শব্দৰ পৰা লোৱা হৈছে, যাৰ অৰ্থ হীৰা বা বজ্ৰপাত। আসন, মানে ভংগীমা, আৰু এই হীৰা ভংগীমাক আডামিনটাইন ভংগীমা বুলিও কোৱা হয়।

উপকাৰিতা: নাড়ী সক্ৰিয় কৰে, হজম শক্তি বৃদ্ধি কৰে আৰু যকৃতৰ কাৰ্য্যত সহায় কৰে।



(ii) স্বস্তিকাসন: স্বস্তিকাসন (Swastikasana) হৈছে ধ্যানত প্ৰায়ে ব্যৱহাৰ কৰা এক মৌলিক বহি কৰা যোগাসন। সংস্কৃতৰ পৰা এই নামটো আহিছে, ‘Su’ অৰ্থাৎ “ভাল”, ‘Asti’ অৰ্থাৎ “হোৱা” বা “অস্তিত্ব”, ‘Ka’ অৰ্থাৎ “বনাব পৰা” আৰু আসন অৰ্থাৎ “ভংগীমা।” এই আসন অনুশীলন কৰিবলৈ এখন ভৰি বেঁকা কৰি বিপৰীত উৰুৰ ভিতৰৰ ফালে ভৰিখন ৰাখিব লাগে। তাৰ পিছত আনখন ভৰি বেঁকা কৰি সেই ভৰিখন বিপৰীত উৰু আৰু পেশীৰ মাজৰ ঠাইখিনিত ৰাখিব লাগে। প্ৰথম ভৰিৰ ভৰিৰ আঙুলিবোৰ ধৰি বিপৰীত উৰু আৰু পেশীৰ মাজৰ ঠাইখিনিলৈ টানিব লাগে। মেৰুদণ্ড থিয় হৈ থাকিব লাগে, আৰু হাত দুখন আঁঠুৰ ওপৰত মুদ্ৰাত ৰাখিব লাগে।

উপকাৰিতা: একাগ্ৰতা বৃদ্ধি, স্নায়ুতন্ত্ৰৰ সজীৱতা, মন শান্ত কৰা আৰু ভৰিৰ পেশীৰ বিষৰ পৰা সকাহ।



(iii) ভদ্রাসন: ভদ্রাসন (Bhadrasana) শব্দটো সংস্কৃত শব্দ ‘Baddha’ অৰ্থাৎ “bound”, আৰু ‘Asana’ অৰ্থাৎ “seat” ৰ পৰা আহিছে। ভদ্রাসন হৈছে এক মৌলিক যোগাসনৰ ভংগীমা। ধ্যানৰ বাবে ই এক উপযোগী আসন কিয়নো ইয়াক দীৰ্ঘ সময়ৰ বাবে আৰামদায়কভাৱে কৰিব পাৰি। এই আসনটো কৰিবলৈ ভৰি দুখন ইটোৱে সিটোৰ ফালে ভিতৰলৈ আনি সম্বন্ধ হ’লে ভৰিৰ আঙুলি আৰু ভৰিৰ তলুৱা একেলগে স্পৰ্শ কৰিব লাগে। হাত ব্যৱহাৰ কৰি দুয়োখন ভৰি ধৰি শ্ৰোণীকোষৰ ফালে যিমান দূৰলৈকে আৰামদায়ক হয়

সিমান দূৰলৈকে টানিব লাগে। ইয়াৰ পিছত মেৰুদণ্ড দীঘল কৰি কান্ধ দুটা পিঠিৰ পৰা তললৈ নামি যাবলৈ দিব লাগে।

উপকাৰিতা: মনক শান্ত কৰে, মূলধৰা চক্ৰ সক্ৰিয় কৰে, প্ৰজনন অংগ সক্ৰিয় কৰে, গোৰোহা আৰু আঁঠু টানিব পাৰে, মেৰুদণ্ড শক্তিশালী আৰু দীঘল কৰে, হজম ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।



(iv) পদ্মাসন: পদ্মাসন (Padmasana) শব্দটো সংস্কৃত শব্দ 'Padma' অৰ্থাৎ 'পদুম' আৰু 'Asana' অৰ্থাৎ 'ভংগীমা' ৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে। ইয়াক ধ্যানৰ ক্ষেত্ৰত বহুলভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এটা ভৰি বিপৰীত উৰুৰ ওপৰত তলুৱা ওপৰলৈ আৰু গোৰোহা পেটৰ ওচৰত ৰাখি কৰা হয়। তাৰ পিছত আনখন ভৰি যিমান পাৰি প্ৰতিসমভাৱে বিপৰীত উৰুত ৰখা হয়। হাত দুখন আঁঠুৰ ওপৰত মুদ্ৰাত ৰাখিব লাগে।

উপকাৰিতা: ৰক্তচাপ কমায়, হজম শক্তি উন্নত কৰে, আঁঠু আৰু ভৰিৰ গোৰোহাত নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে, একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে, পেট আৰু প্ৰজনন অংগলৈ তেজৰ সোঁত বৃদ্ধি কৰে, প্ৰসৱৰ বাবে শৰীৰ প্ৰস্তুত কৰে, পেশীৰ চাপ দূৰ কৰে, নিতম্ব খুলি দিয়ে, ঋতুস্ৰাৱৰ অস্বস্তি কমায়।



(v) সিদ্ধাসন: সিদ্ধাসন (Siddhasana) হৈছে প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যানৰ সময়ত সাধাৰণতে ব্যৱহাৰ কৰা এক মৌলিক বহি কৰা আসন। সিদ্ধাসন শব্দটো সংস্কৃত শব্দ ‘Siddha’ যাৰ অৰ্থ হৈছে ‘Accomplished’ আৰু ‘Asana’ যাৰ অৰ্থ হৈছে ‘ভংগীমা’ ৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে। এই আসনটো কৰিবলৈ সোঁ গোৰোহাটো মূলাধাৰৰ যিমান পাৰি সিমান ওচৰলৈ আনিব লাগে। সোঁ ভৰিৰ তলুৱাখনে বাওঁ উৰুৰ ভিতৰৰ অংশত লাহে লাহে হেঁচা মাৰি ধৰিব লাগে। বাওঁ ভৰিখন ভিতৰলৈ আনি সোঁ ভৰিখনৰ ওপৰেৰে পাৰ কৰি আনিব লাগে। হাত দুখন আঁঠুৰ ওপৰত মুদ্ৰাত ৰাখিব লাগে। সিদ্ধাসনৰ সময়ত মেৰুদণ্ড পোন কৰি ৰখাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।

উপকাৰিতা: ই প্ৰাণৰ প্ৰবাহ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, স্নায়ুতন্ত্ৰক শান্ত কৰে, নিতম্ব, আঁঠু আৰু গোৰোহাটো টানি ৰাখে, মেৰুদণ্ড শক্তিশালী কৰে, মানসিক চাপ হ্ৰাস কৰে আৰু নাড়ী বিশুদ্ধ কৰে।



(B) SWASTHYASANA (ASANAS FOR SWASTHYA)

(i) **তৰাসন:** তৰা আকৃতিৰ সৈতে মিল থকা দুটামান সৰল যোগাসনৰ ভিতৰত তৰাসন অন্যতম। Tarasana শব্দটো সংস্কৃত শব্দ ‘Tara’ৰ পৰা উদ্ভৱ যাৰ অৰ্থ “তৰা”। তৰাসনৰ বাবে ভৰিৰ তলুৱা দুখন একেলগ কৰি গোৰোহা দুটাৰ ওপৰত মূৰটো থৈ বহিব লাগে।

উপকাৰিতা: তৰাসনে মনক শান্ত কৰে, যৌন শক্তি বৃদ্ধি কৰে আৰু আত্মচেতনাক দূৰ কৰে।



(ii) **তিৰ্যক তৰাসন:** তিৰ্যক তৰাসন হৈছে থিয় হৈ কৰা এটা আসন যি তৰাসনৰে এক ভিন্ন ৰূপ। Tirjak শব্দটো সংস্কৃত ‘তিৰ্যকৰ’ পৰা আহিছে, যাৰ অৰ্থ হৈছে “দোল খাই থকা” আৰু ‘আসন’ যাৰ অৰ্থ হৈছে ‘ভংগীমা’। এই আসনত ভৰি দুখন নিৰ্দিষ্ট দূৰত্বত আঁতৰাই থিয় হ’ব লাগে। তাৰ পিছত হাত দুখন সংযুক্ত কৰি ওপৰলৈ টানি ধৰিব লাগে, আৰু শৰীৰটো সোঁফালে আৰু বাঁওফালে বেকা কৰি টানি ধৰিব লাগে।

উপকাৰিতা: তৰাসনে অনাহতা (হৃদয়) চক্ৰটোৰ ভাৰসাম্যতা বজাই ৰাখে যি আনৰ প্ৰতি প্ৰেম, কৰুণা, ক্ষমা আৰু আত্মগ্ৰহণৰ সৈতে জড়িত। ই শাৰীৰিক নমনীয়তা আনে, একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে; যি ধ্যানৰ বাবে উপকাৰী।

