

(B) SWASTHYASANA (ASANAS FOR SWASTHYA) *continues.....*

(iii) **কাতিচক্রাসনঃ** Katichakrasana শব্দটো সংস্কৃত শব্দ ‘কাতি’ যাৰ অৰ্থ হৈছে “কঁকাল”; ‘চক্র’ যাৰ অৰ্থ হৈছে “বৃত্তাকাৰ ঘূৰ্ণন”; আৰু ‘আসন’ যাৰ অৰ্থ হৈছে “ভংগীমা” লগলাগি উদ্ভৱ হৈছে।

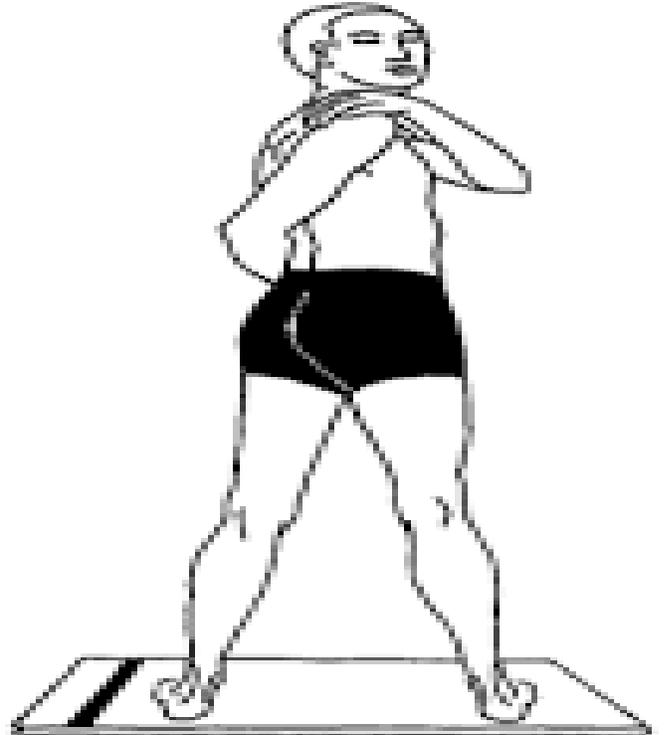
কাতিচক্রাসনৰ ব্যবহাৰঃ কাতিচক্রাসন হৈছে মেৰুদণ্ড বেকা কৰি থিয় হৈ কৰা এক সাধাৰণ ভংগীমা। ইয়াক সাধাৰণতে মেৰুদণ্ডক আগুৰি থকা পেশীবোৰ সতেজ কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

কাতিচক্রাসন স্তৰসমূহঃ

- ভৰি দুখন কান্ধৰ সমান দূৰত্বত ৰাখি থিয় ঠিয় হ’ব লাগে।
- উশাহ লৈ বাহু দুটা কান্ধৰ সমান ওপৰলৈ তুলিব লাগে।
- উশাহ এৰি বাওঁহাতখন সোঁ কান্ধত থ’ব লাগে আৰু সোঁহাতখন পিঠিৰ ফালে নি বাওঁ কঁকালেদি ঘূৰাই আনিব লাগে।
- সোঁ কান্ধৰ ফালে ডিঙিটো বেকা কৰি চাব লাগে।
- উশাহ লৈ আৰম্ভণিৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি আহিব লাগে।
- এই স্তৰসমূহ এইবাৰ বিপৰীত দিশত পুনৰাবৃত্তি কৰিব লাগে।

কাতিচক্রাসনৰ উপকাৰিতাঃ

- কাতিচক্রাসনে ডিঙি, কান্ধ, কঁকাল, পিঠি আৰু নিতম্ব মজবুত কৰে।
- পিঠিৰ জঠৰতা দূৰ কৰে।
- শাৰীৰিক আৰু মানসিক উত্তেজনা দূৰ কৰে।
- মনক শান্ত কৰে।
- স্নায়ুতন্ত্ৰক উদ্দীপিত কৰে।
- হতাশা লাঘৱ কৰে।



(iv) **ত্রিকোনাसन:** সংস্কৃতত ত্ৰি মানে 'তিনি', কণ মানে 'কোণ', আৰু আসনৰ অৰ্থ 'ভংগী'। সেয়েহে ত্ৰিকোনাसनৰ অৰ্থ 'তিনি কোণ', ইংৰাজীত ত্ৰিভুজ ভংগীমা বুলি জনা যায়। ত্ৰিকোনাसन হৈছে থিয় হৈ কৰা এক আসন যাৰ বাবে ভাৰসাম্যতা আৰু নমনীয়তা দুয়োটাৰে প্ৰয়োজন।

ত্রিকোনাसनৰ স্তৰসমূহ:

- ভৰি দুখন নিৰ্দিষ্ট দূৰত্বত থ'ব লাগে।
- থিয় হৈ থকাৰ পৰা উশাহ এৰি বাওঁ ভৰিখনৰ ফালে হাউলি দিব লাগে।
- উশাহ লৈ বাওঁহাতখন মজিয়াত থৈ সোঁহাতখন ওপৰলৈ তুলি হাতখনৰ পোনে পোনে আঙুলিকেইটালৈ চাব লাগে।
- উশাহ এৰি পুনৰ আগৰ অৱস্থালৈ আহিব লাগে।
- এই স্তৰসমূহ পুনৰ বিপৰীত দিশত পুনৰাবৃত্তি কৰিব লাগে।

ত্রিকোনাसनৰ সাৱধানতা:

- পিঠিৰ আঘাত থকা লোকে পৰিহাৰ কৰা উচিত।

ত্রিকোনাसनৰ উপকাৰিতা:

- ত্ৰিকোনাসনে মেৰুদণ্ডৰ নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে।
- ভৰি দুখন মজবুত কৰে।
- কঁকালৰ বিষৰ উপশম কৰে।
- হজম শক্তি বৃদ্ধি কৰে।



(v) **বৃক্ষাসন:** বৃক্ষাসন শব্দটো সংস্কৃত শব্দ 'বৃক্ষ' মানে 'গছ' আৰু 'আসন' মানে 'ভংগীমা' ৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে। বৃক্ষাসন হৈছে থিয় হৈ কৰা এক আসন। এই আসনত অনুশীলনকাৰীয়ে এখন ভৰিৰ ওপৰত গছৰ দৰে থিয় হ'ব লাগে আৰু কল্পনা কৰিব লাগে যে তেওঁ গছৰ দৰেই মাটিত শিপাই আছে।

বৃক্ষাসনৰ স্তৰসমূহ:

- এখন ভৰিৰ ওপৰত থিয় হ'ব লাগে।
- আনখন ভৰি থিয় হৈ থকা ভৰিখনৰ উৰুত ৰাখিব লাগে।
- হাতৰ তলুৱা দুখন ইখনে আনখনক স্পৰ্শ কৰি মূৰৰ ওপৰলৈ তুলি ধৰিব লাগে।

বৃক্ষাসনৰ উপকাৰিতা:

- এই আসনে আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি কৰে।
- মনক শান্ত কৰে।
- সুস্থিৰ অনুভৱ কৰাত সহায় কৰে।



(vi) **পদহস্তাসন:** পদহস্তাসনত তিনিটা সংস্কৃত শব্দ লগলাগি আছে- ‘পদ’ মানে ভৰি, ‘হস্ত’ মানে হাত আৰু ‘আসন’ মানে ভংগীমা। অৰ্থাৎ ভৰিৰ তলত হাতৰ তলুৱা ৰখা আসন। ই হঠযোগৰ ১২টা মৌলিক ভংগীমাৰ ভিতৰত অন্যতম। ইয়াৰ উপৰিও ই হ’ল সূৰ্য্য নমস্কাৰৰ তৃতীয় ভংগীমা। ইংৰাজীত পদহস্তাসনক গৰিলা ভংগীমা বা হাতৰ তলত ভৰিৰ ভংগীমা বুলি কোৱা হয়।

পদহস্তাসনৰ স্তৰসমূহ:

- প্ৰথমে ভৰি দুখন প্ৰায় ২ ইঞ্চি ব্যৱধানত ৰাখি পোন হৈ থিয় হ’ব লাগে।
- তাৰ পিছত লাহে লাহে উশাহ লৈ বাহু দুটা ওপৰলৈ তুলিব লাগে।
- উশাহ এৰি লাহে লাহে আগলৈ তেতিয়ালৈকে বেঁকা হ’ব লাগে যেতিয়ালৈকে হাতৰ তলুৱাই মাটি স্পৰ্শ নকৰে।
- পিঠিখন যিমান পাৰি সিমান আঁঠুৰ ফালে টানিব লাগে।
- স্বাভাৱিকভাৱে উশাহ লৈ ১০ৰ পৰা ৩০ ছেকেণ্ড লৈকে এইদৰে থাকিব লাগে।
- এতিয়া উশাহ লৈ লাহে লাহে উলম্ব অৱস্থালৈ আহি হাত দুখন মূৰৰ ঠিক ওপৰলৈ টানি ধৰিব লাগে।
- শেষত লাহে লাহে উশাহ এৰি আৰম্ভণিৰ অৱস্থালৈ উভতি আহিব লাগে আৰু সমস্থিতিত (সমস্থিতি হৈছে পোনকৈ থিয় হৈ থকা সৰল ভংগীমা) জিৰণি ল’ব লাগে। (এইয়া পদহস্তাসনৰ এটা চক্ৰ।)

পদহস্তাসনৰ উপকাৰিতা:

- পাচন অংগক মালিচ কৰে।
- পেটফুলা, কৌষ্ঠকাঠিন্য আৰু বদহজম লাঘৱ কৰে।
- মেৰুদণ্ডৰ স্নায়ু উদ্দীপিত কৰে।
- সজীৱতা বৃদ্ধি কৰে।
- বিপাকীয় ক্ৰিয়া উন্নত কৰে।
- একাগ্ৰতা উন্নত কৰে।
- নাক আৰু ডিঙিৰ ৰোগত সহায় কৰে।
- শৰীৰত গধুৰতা বা জড়তা হ্রাস পায়।



(vii) **উষ্টাসন:** উষ্টাসন শব্দটো সংস্কৃতৰ ‘উষ্ট’ অৰ্থাৎ “উট” আৰু ‘আসন’ অৰ্থাৎ “ভংগীমা” ৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে। ই হ’ল আঁঠু লৈ থকা অৱস্থাত পিছলৈ বেঁকা হৈ কৰা আসন।

উষ্টাসনৰ স্তৰ:

- আঁঠু লৈ উৰু দুটা সম্পূৰ্ণ পোন কৰি ৰাখিব লাগে।
- মূৰ আৰু পিঠিখন লাহে লাহে পিছলৈ বেঁকা কৰি নি থাকিব লাগে।
- সোঁহাতেৰে সোঁ গোৰোহা আৰু বাওঁহাতেৰে বাওঁ গোৰোহাত স্পৰ্শ কৰিব লাগে।
- উৰু দুটা উলম্বভাৱে ৰাখিব লাগে।
- শৰীৰ আৰু পিঠিৰ পেশীবোৰ শিথিল কৰি ৰাখিব লাগে।
- ভৰি আৰু বাহুত শৰীৰৰ ওজন সমানে দিব লাগে।
- যিমান দেৰিলৈকে পাৰি সিমান দেৰিলৈকে একে অৱস্থাতে থাকিব লাগে।
- তাৰ পিছত হাত দুখন এখন এখনকৈ গোৰোহাৰ পৰা মুক্ত কৰি আৰম্ভণিৰ অৱস্থালৈ উভতি আহিব লাগে।

উষ্টাসনৰ উপকাৰিতা:

- সকলো ধৰণৰ কঁকালৰ বিষৰ পৰা মুক্তি পোৱাত সহায়ক।
- থাইৰয়ড গ্ৰন্থিৰ কাৰ্যক্ষমতা উদ্দীপিত কৰে।
- ডিঙি, পিঠি, বুকু আৰু পেটক নমনীয় কৰি তোলে।
- ঋতুস্ৰাৱৰ অস্বস্তিৰ পৰা মুক্তি পোৱাত সহায়ক।
- হজম শক্তি উন্নত কৰে আৰু পেট, ডিঙি আৰু পিঠিত জমা হোৱা অতিৰিক্ত চৰ্বি হ্ৰাস কৰে।
- মগজুৰ কোষ সক্ৰিয় কৰে আৰু ৰক্ত সঞ্চালন উন্নত কৰি ইয়াক ভালদৰে কাম কৰাত সহায় কৰে।
- ব্ৰংকাইটিছ আৰু হাঁপানী আদি শ্বাস-প্ৰশ্বাসতন্ত্ৰৰ লগত জড়িত ৰোগ নিৰাময়ৰ বাবে উপকাৰী।



(viii) **সেতুবন্ধাসনঃ** সেতুবন্ধাসন শব্দটো সংস্কৃত শব্দ ‘সেতু’ অৰ্থাৎ ‘দলং’, ‘বন্ধ’ অৰ্থাৎ ‘তলা’ আৰু ‘আসন’ অৰ্থাৎ ‘ভংগীমা’ ৰ পৰা আহিছে। ইংৰাজীত ইয়াক ‘Bridge Posture’ বুলি কোৱা হয় কিয়নো এই আসনটো সেতুৰ দৰে দেখি।

সেতুবন্ধাসনৰ স্তৰসমূহঃ

- মজিয়াত পিঠি দি ওপৰমূৱাকৈ শুব লাগে।
- আঁঠু দুটা বেঁকা কৰি ভৰিৰ তলুৱা দুখনে মাটিত ভেজা দিব লাগে।
- আঁঠু আৰু ভৰিৰ গোৰোহা উলম্বভাৱে পোন হৈ থাকিব লাগে।
- হাতৰ তলুৱা দুখন তললৈ মুখ কৰি পিঠিৰ তলত ৰাখিব লাগে।
- ইয়াৰ পিছত উশাহ লৈ পিঠিৰ নিম্ন, মাজ আৰু ওপৰ অংশ লাহে লাহে মজিয়াৰ পৰা ওপৰলৈ তুলিব লাগে।
- কান্ধ দুটা ভিতৰলৈ চপাই ল’ব লাগে আৰু বুকুত খুঁতৰিটো লগাই দিব লাগে।
- কান্ধ, হাত আৰু ভৰি দুখনে সমভাৱে শৰীৰৰ ওজন বহন কৰিবলৈ দিব লাগে।
- আঙুলিবোৰ আন্তঃসংলগ্ন কৰি হাত দুখনেৰে মাটিত জোৰেৰে ঠেলি দিব লাগিব যাতে শৰীৰৰ ওপৰৰ অংশটো আৰু ওপৰলৈ তুলিব পাৰি।
- শেষত উশাহ এৰি স্বাভাৱিক অৱস্থালৈ ঘূৰি আহিব লাগে।

সেতুবন্ধাসনৰ উপকাৰিতাঃ

- পিঠিৰ পেশী শক্তিশালী কৰে।
- কঁকালৰ বিষ হ্রাস কৰে।
- মেৰুদণ্ডৰ নমনীয়তা উন্নত কৰে।
- শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ প্ৰসাৰণ বৃদ্ধি কৰে।



(ix) **মৰ্জাসন বা মৰ্জাৰ্যাসন:** মৰ্জাসন শব্দটো সংস্কৃত ‘মৰ্জাৰী’ অৰ্থাৎ “মেকুৰী” আৰু ‘আসন’ অৰ্থাৎ “ভংগী” ৰ পৰা আহিছে। ইংৰাজীত ইয়াক ‘Cat Posture’ বুলি কোৱা হয়।

মৰ্জাসনৰ স্তৰসমূহ:

- হাতৰ তলুৱা আৰু আঁঠুৰ সহায়ত মাটিত ভেজা দি ৰ’ব লাগে (টেবুলটপ ভংগী)।
- উশাহ লৈ মূৰটো ওপৰলৈ যিমান পাৰি তুলিব লাগে আৰু মেৰুদণ্ডডাল তললৈ ভাঁজ কৰি দিব লাগে।
- এতিয়া উশাহ এৰি মূৰটো তললৈ আনি হাত দুখনৰ মাজত ৰাখি মেৰুদণ্ডডাল যিমান পাৰি ওপৰলৈ ভাঁজ কৰি দিব লাগে।
- উশাহ ধৰি ৰাখি টেবুলটপ অৱস্থালৈ উভতি আহিব লাগে।

মৰ্জাসনৰ উপকাৰিতা:

- বাহু, হাতৰ জোৰা আৰু কান্ধ শক্তিশালী কৰে।
- মেৰুদণ্ডৰ আঁসোৱাহ দূৰ কৰে আৰু লগতে মেৰুদণ্ডৰ নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে।
- পেটৰ অংগসমূহক মালিচ কৰে আৰু পাচন প্ৰক্ৰিয়া উন্নত কৰে।
- পেটৰ পেশীসমূহক শক্তিশালী কৰে।

