

Fantastic **40**

40 HEART-FRIENDLY YOGA & EXERCISES TO STAY HEALTHY

Do you know?

Favorable lifestyle habits lower heart disease risk by **nearly 50%**.

Yoga & exercises **lower blood pressure, blood sugar & cholesterol.**

It also improves heart rate & blood circulation.

Here's a **step-by-step instruction** to practise **heart friendly yoga & exercises.**





যোগাসন: হাটকে সুস্থ রাখার সর্বোত্তম উপায় 01

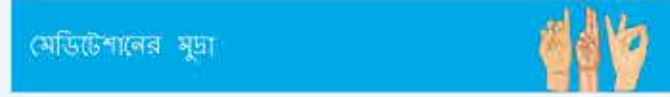


1. ভারাসন - মাউন্টেন পোজ	03
2. অর্দ্ধ মৎসেন্দ্রাসন - হাফ স্পাইনাল টুইস্ট পোজে বসা	03
3. ভূজসাসন - কোবরা পোজ	04
4. দণ্ডাসন - স্টিক পোজ	04
5. মকর অধো মুখ শবাসন - ডলফিন প্লাঙ্ক পোজ	05
6. মারজারিআসন - ক্যাট পোজ	05
7. পশ্চিমত্তাসন - টু লেগড ফরওয়ার্ড বেণ্ড পোজ	06
8. সলম্ব ভূজসাসন - স্কিঞ্জ পোজ	06
9. শবাসন - কর্পস পোজ	07
10. উৎকটাসন - চেয়ার পোজ	07
11. বৃক্ষাসন - ট্রি পোজ	08
12. উদ্বিভ হস্তপদাসন - এক্সটেন্ডেড হ্যাণ্ড এণ্ড ফিট পোজ	08
13. বীরভদ্রাসন - ওয়ারিওর পোজ	09
14. ত্রিকোণাসন - ট্রাইঅ্যাঙ্গেল পোজ	09
15. ধনুরাসন - বো পোজ	10
16. অধো মুখ শবাসন - ডাউনওয়ার্ড ফেসিং ডগ পোজ	10
17. অর্দ্ধ পিঙ্ক মসুরাসন - ডলফিন পোজ	11
18. পদঅসুষ্ঠাসন - বিগ টো পোজ	11
19. সেতু বন্ধাসন - ব্রিজ পোজ	12

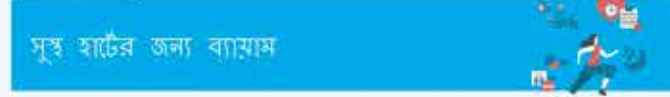
20. সলম্ব সর্বঙ্গাসন - হাফ শোল্ডার স্ট্যাণ্ড পোজ	12
21. উত্তনাসন - স্ট্যাণ্ডিং ফরওয়ার্ড বেণ্ড পোজ	13
22. গোমুখাসন - কাউ ফেস পোজ	13
23. সূর্য নমস্কার সূর্য প্রণাম	14



24. কপালভাতি প্রাণায়াম - স্কাল-শাইনিং ব্রিদিং	16
25. ভ্রামরী প্রাণায়াম - হামিং বি ব্রিদিং	16
26. অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম - অলটারনেট নস্ট্রিল ব্রিদিং	17
27. ভদ্রিকা প্রাণায়াম - বিলোম ব্রিদিং	17



28. প্রাণ মুদ্রা	18
29. সূর্য মুদ্রা বা অগ্নি মুদ্রা	19
30. আপন বায়ু মুদ্রা	19
31. রুদ্র মুদ্রা	20
32. গণেশ মুদ্রা	20



33. হাটা	22
34. ওজন নিয়ে ব্যায়াম	22
35. সাঁতার	22
36. ইন্টারভাল ট্রেনিং	22
37. সাইক্লিং	23
38. পেটের ব্যায়াম	23
39. নাচ	23
40. এলিপটিকাল	23
প্রশিক্ষকের কিছু পরামর্শ...	24
তথ্য সূত্র	25

যোগাসনঃ



হাটকে সুস্থ রাখার সর্বোত্তম উপায়

শত শত বছর ধরে যোগাসনের অভ্যাস করা হয়ে চলেছে এবং আজও তা জনপ্রিয়। এর ফলে হাটের অনেক রকম উপকার হয়।'

- অন্যান্য ধরণের ব্যায়ামের মত, যোগাসনেও বিপাক ক্রিয়ার উন্নতির মাধ্যমে কোলেস্টেরল ও রক্তে শর্করার মাত্রারও উন্নতি ঘটে।
- ধমনীর প্রসারণের মাধ্যমে রক্তচাপ কম করতে সাহায্য করে।
- যোগায় শ্বাসপ্রশ্বাস এবং মেডিটেশান হৃদস্পন্দন কমাতে সাহায্য করে এবং রাতের ঘুমও ভালো হয়।
- মানসিক অবসাদ আর চাপ কমাতে সাহায্য করে।
- ক্যালোরি বার্ন করে এবং পেশী টেন করতে সাহায্য করে।



যোগ থেরাপিকে কাজে লাগিয়ে কোলেস্টেরলের মাত্রা, ট্রাইগ্লিসারাইড, ফ্যাটি অ্যাসিড, রক্তে শর্করার মাত্রা এবং শরীরের ওজন কমিয়ে উচ্চ রক্তচাপ এবং কবোলারি ধমনীর সমস্যাকে নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। শরীরকে ফিট রাখতে এবং মানুষের কর্মক্ষমতা বাড়াতেও সাহায্য করে।

আয়ুষ্ মন্ত্রালয়, ভারত সরকার



এখানে বলা হয়েছে যে যোগার উপকার বেশীমাত্রায় পাওয়ার জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া উচিত যার মধ্যে নিম্নলিখিত খাবারগুলি আছে।^১



পিয়াজ ও রসুন



উচ্চ মাত্রায় ফাইবার যুক্ত খাবার



ভিসির তেল



গাঢ় রঙের বেরি



বাঁধাকপি, ফুলকপি এবং ব্রকলির মত সব্জি



প্রতি দিন অন্তত ২ লিটার জল



সবুজ পাতা যুক্ত সব্জি



সয়া



গ্রিন টি এবং হার্বাল টি



ওট ব্র্যান

কিছু উপদেশ...

যোগার প্রচুর উপকার আছে এবং হাটকে সুস্থ রাখার সর্বোত্তম উপায়। যদিও, কিছু যোগাসন আছে যেগুলি হাইপারটেনশানের মত হাটের কিছু সমস্যা আগে থেকে থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে করাই উচিত। এই সব যোগাসন শুরুর আগে ডাক্তারকে দিয়ে পরীক্ষা ক্রিয়ে নেওয়া ভালো।

সুস্থ হাটের জন্য যোগাসন



01 তারাসন – মাউন্টেইন পোজ

তারাসন-মাউন্টেইন পোজ

- পা জোরা করে সোজা হয়ে দাঁড়ান এবং শরীরের দুপাশে হাত রাখুন।
- ধীরে ধীরে দু হাত মাথার ওপরে তুলুন
- পায়ের গোড়ালি তুলে যতটা সম্ভব শরীরকে স্ট্রেচ করুন।
- এই পজিশানে ১০ থেকে ২০ সেকেন্ড থাকুন।
- এই পশ্চাট ৩ থেকে ৫ রাউণ্ড করুন।

উপকারিতা

- শিরদাঁড়া এবং হাটকে শক্তিশালী করে।
- গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস ফুসফুসকে প্রসারিত করে।



02 অর্দ্ধ মৎসেন্দ্রাসন – হাফ স্পাইনাল টুইস্ট পোজে বসা



পদ্ধতি

- পা লম্বা করে রেখে বসুন।
- ধীরে ধীরে ডান পা-কে মুড়িয়ে বাঁদিকের নিতম্বের কাছে আনুন, তারপর বাঁ পা-কে মুড়িয়ে ডান পায়ের অন্য দিকে রাখুন।
- এবার ডান হাতকে হাঁটুর পাশ দিয়ে নিয়ে গিয়ে বাঁ পায়ের হাঁটু বা পাতা ধরার চেষ্টা করুন।
- বাঁ হাতকে কোমরের পেছনে রেখে পেছন দিকে ঘোরার চেষ্টা করুন।
- ধীরে শ্বাস ছাড়ুন, আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসুন।
- ৩-৫ বার করুন

উপকারিতা

- ডান ও বাঁ দিকে অভ্যাস করার ফলে বৃকের দুপাশ খুলে যাবে।
- হাটকে উদ্দীপিত করে।

03 ভুজঙ্গাসন – কোবরা পোজ

পদ্ধতি

- পেট এবং হাত ও পায়ের ওপর ভর দিয়ে শুয়ে পড়ুন।
- ধীরে ধীরে দুই হাতকে কাঁধের তলায় ও চিবুক মাটিতে রাখুন।
- শ্বাস নিতে নিতে, মাথা ওপরের দিকে তুলুন, গলা ও শরীরের ওপরের অংশ কনুইয়ের ভরে বেঁকাতে থাকুন।
- হাতের ওপর বেশী জোর না দিয়ে ওপরের দিকে ওঠার চেষ্টা করুন।
- ১০-২০ সেকেন্ড ধরে রাখুন এবং ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন, শুরু অবস্থায় ফিরে আসুন।
- ৩-৫ বার এই আসন করুন।

উপকারিতা

- বুককে প্রসারিত করে এবং হার্টকে সুস্থ রাখে।



04 দণ্ডাসন – স্টিক পোজ

পদ্ধতি

- পা সামনের সোজা রেখে বসুন এবং দুই হাতকে সোজা করে নিতম্বের দুপাশে রাখুন। দুই পায়ের বুড়ো আঙুল দুটিকে এক করুন এবং গোড়ালির মধ্যে সামান্য ফাঁক রাখুন।
- গোড়ালিকে সামনের দিকে ঠেলে, আঙুলগুলিকে ভেতরের দিকে টানুন। বুড়ো আঙুলের মাথা দিয়ে সামনের দিকে চাপ দিন।
- খাইয়ের ভেতরের দিকে আরও ঘোরান এবং ফিমার দিয়ে নীচের দিকে চাপ দিন।
- বুককে নাভি থেকে সামনের দিকে ঠেলুন এবং কলারবোনকে চওড়া করুন।
- হাতের ওপরের অংশকে পেছনে ঠেলে পাজরকে সামনের দিকে ঠেলে দিন।
- শ্বাস নিয়ে শিরদাঁড়াকে সোজা করুন।
- এই অবস্থায় থাকুন, সম্ভব হলে, পা-কে সক্রিয় রেখে পাঁচ বার গভীর শ্বাস নিন।

উপকারিতা

- পিঠকে শক্ত করে যাতে পশ্চর ভালো হয়।
- কাঁধ এবং বুককে প্রসারিত করে।



05

মকর অধো মুখ শবাসন – ডলফিন প্লাঙ্ক পোজ



পদ্ধতি

- দুই হাত ও দুই পায়ের ওপর ভর দিয়ে টেবিলের মত হয়ে যান এবং আপনার পিঠটা যেন টেবিলের উপরিভাগ ও হাত-পা যেন টেবিলের চারটে পা-এর মত থাকে।
- ধীরে ধীরে শরীরের ওজনকে সামনের দিকে নিয়ে যান এবং কাঁধ যেন কব্জির সাথে সরলরেখায় থাকে।
- ধীরে ধীরে, কনুই থেকে হাতের নীচের অংশ মাটির ওপর রাখুন। হাতের তালু দিয়ে মাটির ওপর চাপ দিন।
- পা সোজা রাখুন, পায়ের গোড়ালি আঙুলের ওপর সোজা রাখুন।
- সম্ভব হলে, হাতের তালু একে অপরের দিকে মুখ করে রাখুন।
- অধো মুখ শবাসনে ফেরার আগে এই পবন্যায় কিছুক্ষণ থেকে কয়েকবার শ্বাসপ্রশ্বাস নিন।

উপকারিতা

- কাঁধ ও পেটের শক্তি বাড়ায়।
- শরীরকে শান্ত করে ও মানসিক ভারসাম্য বাড়ায়।

06

মারজারিআসন – ক্যাট পোজ

পদ্ধতি

- দুই হাত ও দুই পায়ের ওপর ভর দিয়ে টেবিলের মত হয়ে যান এবং আপনার পিঠটা যেন টেবিলের উপরিভাগ ও হাত-পা যেন টেবিলের চারটে পা-এর মত থাকে।
- হাতগুলো যেন মাটির ওপর লম্বভাবে থাকে, কাঁধের ঠিক নিচে দুই হাত দিয়ে মাটির ওপর ভর দিন; দুই হাঁটু নিতম্বের সম মাপে ফাঁক করে রাখুন।
- সামনের দিকে তাকান।
- শ্বাস নিতে নিতে মুক ওপরে তুলে মাথাটাকে পেছন দিকে হেলান, নাভিকে নীচের দিকে ঠেলুন এবং টেইলবোনকে ওপরে তুলুন। নিতম্বকে সংকুচিত করুন।
- ক্যাট পোজে থেকে লম্বা গভীর শ্বাস নিন।
- একইসাথে এই কাজটিও করুন: শ্বাস ছাড়ার সময়, চিবুককে নিচে বুকোর কাছ নামিয়ে আনুন এবং পিঠকে যতটা সম্ভব বেঁকান; নিতম্বকে প্রসারিত করুন।
- টেবিলের মত অবস্থায় আসার আগে এই অবস্থায় কিছুক্ষণ থাকুন।
- এই আসনটি পাঁচ থেকে ছয় বার করুন।

উপকারিতা

- হৃদস্পন্দনকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।
- রক্ত প্রবাহ ভালো হয়।



07

পশ্চিমত্তাসন – টু লেগড ফরওয়ার্ড বেগু পোজ

পদ্ধতি

- দণ্ডাসন দিয়ে শুরু করতে হবে, একটা চাদরকে ভাঁজ করে তার ওপরে বসতে হবে। গোড়ালি দিয়ে শরীরের বাইরের দিকে চাপ দিতে হবে; হাতের তালু বা আঙুলগুলো দিয়ে নিতম্বের দুপাশে মাটির ওপর চাপ দিন।
- শ্বাস নিন। শরীরের ওপরের অংশকে সোজা রেখে, শ্বাস ছাড়ুন এবং নিতম্ব থেকে সামনের দিকে ঝুঁকে যান। পিঠ না বেঁকিয়ে শিরদাঁড়াকে যতটা সম্ভব লম্বা করে পায়ের দিকে নিয়ে যেতে হবে।
- দুই হাতকে প্রত্যেক পায়ের পাশ দিয়ে যতটা সম্ভব স্টেচ করতে হবে। সম্ভব হলে, হাত দিয়ে পায়ের পাতা ধরার চেষ্টা করতে হবে।
- শ্বাস নেওয়ার সময়, শরীরের ওপরের অংশকে সামান্য তুলে লম্বা করার চেষ্টা করুন; শ্বাস ছাড়ার সময় শরীরকে সামনের দিকে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন। যদি পাশ্চাতে পারে, তাহল কনুই ভাঁজ করে মাটি থেকে ওপরে রাখুন।
- এই পোজে ১-৩ মিনিট থাকুন,
- পা ছেড়ে দিন, শ্বাস নিতে নিতে টেইলবোনকে পেলভিসের দিকে টানার মাধ্যমে শরীরের ওপরের অংশকে ওপরে তুলুন।

উপকারিতা

- এই আসনে মাথাকে হার্টের নিচে নিয়ে আসতে হয় ফলে সমগ্র শরীরকে রিল্যাক্স করার মাধ্যমে হৃদস্পন্দন ও শ্বাসপ্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রণে রাখে।



08

সলম্ব ভুজঙ্গাসন – স্কিংক্র পোজ

পদ্ধতি

- পেটের ওপর ভর দিয়ে পায়ের পাতা মাটিতে সোজা রেখে শুতে হবে এবং কপাল যেন মাটিতে ঠেকে থাকে।
- পা যেন জোরা থাকে, পায়ের পাতা ও গোড়ালি যেন সামান্য স্পর্শ করে থাকে।
- হাতের তালু মাটির দিকে রেখে পুরো হাতকে মাটিতে রাখুন।
- একটা গভীর শ্বাস নিন, এবার ধীরে ধীরে মাথা, বুক ও পেটকে ওপরের দিকে তুলুন, নাতি যেন মাটি ছুঁয়ে থাকে।
- হাতের ওপর ভর দিয়ে শরীরের ওপরের অংশকে মাটি থেকে তুলে পেছন দিকে বেঁকান।
- সচেতন ভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে থাকুন, শিরদাঁড়াকে ধীরে ধীরে পেছনে বেঁকাতে হবে।
- মনে রাখবেন পা যেন জোরা থাকে এবং মাথা যেন সোজা থাকে।
- শ্বাস ছাড়ুন, ধীরে ধীরে পেট নামান, বুক ও মাথাকে আবার মাটিতে ফিরিয়ে আনুন।

পদ্ধতি

- এই আসনে সামান্য পেছন দিকে হেলতে হয় ফলে বুক খুলে যায় এবং কাঁধ ও ফুসফুস প্রসারিত হয়।
- শরীরের চাপ কমিয়ে রক্তপ্রবাহের উন্নতি ঘটায়।



09

শ্বাসন – কর্পস পোজ

পদ্ধতি

- মাটিতে পিঠ রেখে সোজা হয়ে শুতে হবে।
- দুই পায়ের মাঝে দেড় ফুট ফাঁক রাখুন।
- দুই হাতকে শরীর থেকে ছয় ইঞ্চি দূরে মাটিতে রাখুন।
- হাতের তালু ওপরের দিকে মুখ করে রাখুন, আঙুলগুলো সামান্য ভাঁজ করুন, চোখ বন্ধ করে রাখুন।
- কিছুটা সময় এই অবস্থায় থাকুন, তারপর স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যান।

উপকারিতা

- সকল যোগাসনের পর এই আসন করতে হয়।
- শরীর ও শ্বাসপ্রশ্বাসকে রিল্যাক্স করে এবং চাপ কমায়।
- হার্ট ও সমগ্র শরীরকে ভালো রাখে।



10

উৎকটাসন – চেয়ার পোজ

পদ্ধতি

- দু পায়ের মাঝে সামান্য ফাঁক রেখে সোজা হয়ে দাঁড়ান।
- হাতের তালুকে মাটির দিকে মুখ করে দু হাতকে সামনের দিকে প্রসারিত করুন। কনুই ভাঁজ করবেন না।
- হাঁটু ভাঁজ করুন এবং পেলভিসকে ধীরে ধীরে নীচের দিকে নামান যাতে আপনাকে একটা চেয়ারের মত দেখতে লাগে।
- আরাম করে বসুন।
- মনে রাখবেন হাত দুটো যেন মাটির সমান্তরালে থাকে।
- সচেতন ভাবে সোজা হয়ে বসুন এবং শিরদাঁড়াকে সোজা রাখুন। রিল্যাক্স থাকুন।
- শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে থাকুন এবং ধীরে ধীরে আরও নীচের দিকে নামুন কিন্তু মনে রাখবেন হাঁটু যেন পায়ের পাতার বাইরে না চলে যায়।
- ধীরে ধীরে নিচে নামুন এবং ক্রস লেগ পশ্চারে বসুন।

উপকারিতা

- এই আসনে হৃদস্পন্দন এবং শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি বাড়ে।
- বুককে প্রসারিত করে এবং হার্টকে উদ্দীপিত করে।



11

বৃক্ষাসন - ট্রি পোজ

পদ্ধতি

- দু হাতকে শরীরের দুপাশে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়ান।
- ডান পায়ের হাঁটু ভাঁজ করে ডান পায়ের পাতাকে বাঁ পায়ের খাইয়ের ওপর রাখুন। ডান পায়ের পাতাকে বাঁ পায়ের খাইয়ের গোড়ার কাছে পেট রাখুন।
- মনে রাখবেন বাঁ পা যেন সোজা থাকে এবং ভারসাম্য বজায় রাখবেন।
- ঠিকঠাক ব্যালেন্স হয়ে গেলে, গভীর শ্বাস নিন, দুই হাতকে দুপাশ থেকে মাথার ওপরে তুলুন, হাতের পাতা এক করে 'নমস্কার' মুদ্রায় রাখুন।
- শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে সোজা দুরের কোন বস্তুর দিকে তাকান।
- মনে রাখবেন শিরদাঁড়া যেন একদম সোজা থাকে, শরীরকে সোজা রেখে গভীর শ্বাস নিন। শ্বাস ছাড়ার সময় শরীরকে রিল্যাক্স করুন।
- শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে দুই হাতকে নামিয়ে দুপাশে নিয়ে আসুন এবং ধীরে ধীরে ডান পাকে নামান।
- আসনের শুরুতে সোজা হয়ে দাঁড়ান।
- এইবার বাঁ পাকে ডান পায়ের ওপর রেখে একই আসন আবার করুন।

উপকারিতা

- কাঁধকে বড় করে এবং হাঁটকে প্রশস্ত করে।
- শরীরের ভারসাম্য ঠিক রাখতে সাহায্য করে।

12

উশ্বিত হস্তপদাসন - এক্সটেন্ডেড হ্যাণ্ডস এণ্ড ফিট পোজ

পদ্ধতি

- তারাসন (মাউন্টেইন পোজ) দিয়ে শুরু করুন।
- হাতের তালুকে মাটির দিকে মুখ করে দুই হাতকে দুসিকে প্রসারিত করুন। কনুই ভাঁজ করবেন না।
- ঘাড় থেকে শিরদাঁড়া সোজা রাখুন, যাতে দুই কাঁধের মাঝে মাথা সোজা থাকে আর চিবুক মাটির সমান্তরালে থাকে।
- শ্বাস নিন এবং সামান্য লাফিয়ে দুই পাকে ৪-৫ ফুট ফাঁক করে রাখুন, একই সাথে হাত দুটিকে সোজা করে ছড়িয়ে দিন।
- কাঁধ থেকে আঙুলের মাথা অর্ধ এবং নিতম্ব থেকে পায়ের পাতা অর্ধি যেন প্রসারিত থাকে।
- এই পশ্চারে থেকে গভীর শ্বাস নিতে থাকুন।

উপকারিতা

- ওজনকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে; হাঁটকে সুস্থ রাখে।
- বুককে চওড়া করে এবং পায়ের জোর বাড়ায়।



13

বীরভদ্রাসন – ওয়ারিওর পোজ



পদ্ধতি

- দুই পায়ের মাঝে অন্তত ৩-৪ ফুট ফাঁক রেখে সোজা হয়ে দাঁড়ান।
- ডান পাকে বাইরের দিকে ৯০ ডিগ্রী ঘোরান এবং বাঁ পাকে ভেতরের দিকে ১৫ ডিগ্রী ঘোরান।
- হাতের তালুকে ওপরের দিকে মুখ করে দুই হাতকে দুপাশে কাঁধের উচ্চতায় তুলুন।
- শ্বাস ছাড়ুন, ডান হাঁটুকে ভাঁজ করুন এবং গোড়ালিকে একই রেখায় রাখুন।
- খেয়াল রাখবেন হাঁটু যে পায়ের গোড়ালিকে যেন অতিক্রম না করে।
- পাঁঠা ঘুরিয়ে ডান দিকে তাকান।
- হাত দুটিকে প্রসারিত করুন এবং পেলভিসকে নীচের দিকে নামান।
- এই পশ্চার ধরে রাখুন এবং নীচের দিকে নামার সময় শ্বাসপ্রশ্বাস বজায় রাখুন।
- শ্বাস নেওয়ার সময় ওপরে উঠুন।
- শ্বাস ছাড়ুন, হাত দুটিকে পাশ থেকে নিচে নামান।
- একই আসন বাঁ দিকে করার সময় বাঁ পাকে বাইরের দিকে ৯০ ডিগ্রী এবং ডান পাকে ভেতরের দিকে ১৫ ডিগ্রী ঘোরান।

উপকারিতা

- এই আসনের ফলে শরীরের ভারসাম্য এবং শক্তি বাড়ে।
- রক্তপ্রবাহ ভালো হয় এবং চাপ কমে।
- হৃদস্পন্দনকে নিয়ন্ত্রণে রাখে।

14

ত্রিকোণাসন – ট্রাইঅ্যাঙ্গেল পোজ

পদ্ধতি

- পা ফাঁক করে সোজা হয়ে দাঁড়ান।
- ডান পাকে বাইরের দিকে ৯০ ডিগ্রী এবং বাঁ পাকে ভেতরের দিকে ১৫ ডিগ্রী ঘোরাতে হবে।
- ডান পায়ের গরালির ঠিক মাঝখানটা যেন বাঁ পায়ের পাতার ঠিক মাঝখানের সাথে একই রেখায় থাকে।
- খেয়াল রাখবেন পায়ের পাতা যেন মাটির ওপর থাকে এবং শরীরের ওজন দুই পায়ের ওপর সমান ভাবে থাকে।
- গভীর শ্বাস নিন এবং শ্বাস ছাড়ার সময়, শরীরকে ডান দিকে বেঁকান, নিতম্ব থেকে নীচের দিকে নামান, কোমর সোজা রাখুন, বাঁ হাতকে ওপরের দিকে তুলুন এবং ডান হাতকে মাটির দিকে নামান।
- দুটো হাত যেন একই রেখায় থাকে। ডান হাতকে পা, গোড়ালি বা ডান পায়ের বাইরে মাটিতে রাখুন।
- বাঁ হাতকে ছাদের দিকে প্রসারিত করুন, হাত যেন কাঁধের সাথে একই রেখায় থাকে।
- মাথা সোজা বা বাঁদিকে হেলিয়ে রাখুন, চোখ দিয়ে বাঁ হাতের তালুর দিকে দেখুন।
- যতটা সম্ভব স্ট্রেচ করুন এবং সোজা থাকুন। গভীর ভাবে শ্বাস নিন।
- শ্বাস নিতে নিতে সোজা হন, হাত নিচে নামান, পা দুটিকে সোজা করুন।
- উল্টো দিকেও একই আসন করুন।

উপকারিতা

- এটি একধরনের কার্ডিওভাস্কিউলার ব্যায়াম যাতে হার্ট প্রসারিত হয়।
- বুক চওড়া হয় ফলে গভীর ভাবে নিয়ন্ত্রিত হাড়ে শ্বাস নেওয়া যায়।
- শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।



15 ধনুরাসন - বো পোজ

পদ্ধতি

- পেটের ওপর ভর দিয়ে চার হাত-পায়ে শুয়ে পড়ুন।
- ধীরে ধীরে দুই পাকে হাঁটু থেকে ভাঁজ করে নিতম্বের কাছে নিয়ে আসুন।
- দুই দিক দিয়ে পায়ের গোড়ালি ধরার চেষ্টা করুন।
- ধীরে শ্বাস নিতে নিতে হাত রজা রেখে পা দুটিকে টানতে থাকুন এবং শরীরের ওপরের অংশকে তোলার চেষ্টা করুন।
- এই অবস্থায় ১০-২০ সেকেন্ড থাকুন।
- ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন, এবং শুরুর অবস্থায় ফিরে আসুন।
- ৩-৫ বার করুন।

উপকারিতা

- হাঁটকে প্রসারিত ও শক্তিশালী করে।
- সমগ্র শরীরকে নমনীয় করে।



16 অধো মুখ শবাসন - ডাউনওয়ার্ড ফেসিং ডগ পোজ

পদ্ধতি

- দুই হাত ও দুই পায়ের ওপর ভর দিয়ে টেবিলের মত হয়ে যান এবং আপনার পিঠটা যেন টেবিলের উপরিভাগ ও হাত-পা যেন টেবিলের চারটে পা-এর মত থাকে।
- শ্বাস ছাড়ুন, নিতম্বকে ওপরে তুলুন, কনুই ও হাঁটু যেন সোজা থাকে, পুরো শরীর দিয়ে উল্টো ভি আকৃতি বানাতে হবে।
- দুই হাত আর দুপায়ের মাঝে ফাঁক রাখবেন, দু পা সমান্তরালে রেখে তাদের মাঝে নিতম্বের সমান ফাঁক রাখবেন। পায়ের আঙুল যেন সোজা থাকে।
- হাত দিয়ে মাটির ওপর চাপ দিন এবং দুই কাঁধকে প্রসারিত করুন। ঘাড়কে এমন ভাবে প্রসারিত করুন যাতে হাতের ভেতরের অংশ কানকে স্পর্শ করে।
- এই ডাউনওয়ার্ড ডগ পোজে থাকুন এবং গভীর শ্বাস নিন। নান্তির দিকে তাকান।
- শ্বাস ছাড়ুন। হাঁটু ভাঁজ করুন টেবিলের মত অবস্থায় ফিরে আসুন। রিলাক্স, ৩ বার করুন।

উপকারিতা

- ফুসফুসকে প্রসারিত করে এবং বুকের পেশীকে শক্ত করে, ফলে ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়ে।



17

অর্দ্ধ পিঞ্চ ময়ূরাসন – ডলফিন পোজ

পদ্ধতি

- হাত ও পায়ের ওপর ভর দিয়ে কুঁজো হন।
- কনুই থেকে হাতের সামনের অংশকে মাটিতে রাখুন; খেয়াল রাখবেন কনুই ও কাঁধ যেন সমান্তরালে থাকে।
- খেয়াল রাখবেন কাঁধ যেন সোজা থাকে।
- কাঁধকে কান থেকে দূরে নিয়ে যান।
- এরপর হাতের দিকে হেঁটে এগিয়ে যান।
- এই অবস্থায় ৪ থেকে ৬ বার গভীর শ্বাস নিন এবং এই অবস্থায় ৩০ থেকে ৬০ সেকেন্ড থাকুন।
- ধীরে ধীরে হাঁটু আর কনুইয়ের ওপর ভর দিয়ে আগের অবস্থায় ফিরে যান। আবার করুন।

উপকারিতা

- শরীরের ওপরের অংশের শক্তি ও ক্ষমতা বাড়ায়।
- মাথায় রক্তপ্রবাহ বাড়ায়।
- এর ফলে হার্ট আরও প্রসারিত হয়।



18

পদঅঙ্গুষ্ঠাসন – বিগ টো পোজ

পদ্ধতি

- দুই পায়ের পাতা সমান্তরালে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়ান এবং দুই পায়ের মাঝে যেন ছয় ইঞ্চি ফাঁক থাকে।
- দুই পা সোজা রেখে, শ্বাস ছাড়ুন এবং নিতম্ব থেকে সামনের দিকে ঝুঁকে যান, সারা শরীর এবং হাত যেন একসাথে যায়।
- দুই হাতের তর্জনি ও মধ্যমা যেন দুই পায়ের বুড়ো আঙুল এবং তর্জনি স্পর্শ করে। তারপর আঙুলগুলো দিয়ে দুপায়ের বুড়ো আঙুল ধরুন এবং পায়ের আঙুল দিয়ে হাতের আঙুলের ওপর চাপ দিন।
- শ্বাস নেওয়ার সাথে সাথে, শরীরটাকে সোজা করে দাঁড়ানোর চেষ্টা করুন, কনুই যেন সোজা থাকে, শ্বাস ছাড়ুন এবং নিতম্বকে তোলার চেষ্টা করুন। ৩ বার করুন।
- সব শেষে শ্বাস ছাড়ুন, কনুই ভাঁজ করুন, পায়ের আঙুলগুলোকে ওপরের দিকে টানুন, ধীরে ধীরে শরীরকে লম্বা করে আরও নীচের দিকে নিয়ে যান।
- পায়ের আঙুল ছেড়ে দিন, হাত দুটিকে নিতম্বের কাছে আনুন, এবং শরীরকে আবার লম্বা করুন।
- শ্বাস নিয়ে, শরীর ও মাথাকে একসাথে ওপরে তুলে আগের অবস্থায় ফিরে যান।

উপকারিতা

- শরীরের ওপরের অংশের শক্তি ও ক্ষমতা বাড়ায়।
- মাথায় রক্তপ্রবাহ বাড়ায়।
- এর ফলে হার্ট আরও প্রসারিত হয়।



19 সেতু বন্ধাসন – ব্রিজ পোজ

পদ্ধতি

- পিঠ, হাত ও পায়ের ওপর ভর দিয়ে শুয়ে পড়ুন।
- ধীরে ধীরে পা ভাঁজ করে নিতম্বের কাছে আনার চেষ্টা করুন।
- ধীরে ধীরে শ্বাস নিয়ে নিতম্বকে যতটা সম্ভব ওপরের দিকে তোলার চেষ্টা করুন।
- পায়ের গোড়ালি ধরার চেষ্টা করুন এবং এই অবস্থায় ১০-২০ সেকেন্ড থাকুন, ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে আগের অবস্থায় ফিরে যান।
- পা সোজা করে শুরুর অবস্থায় ফিরে আসুন।
- এই আসনটি ৩-৫ বার করুন।

উপকারিতা

- গভীর শ্বাস নিতে সাহায্য করে।
- শিরদাঁড়া ও বৃকের স্ট্রেচিং হয়।
- বৃকে রক্ত প্রবাহ বাড়ায়।



20 সলম্ব সর্বঙ্গাসন – হাঁফ শোল্ডার স্ট্যাণ্ড পোজ

পদ্ধতি

- শরীরের দুপাশে হাত রেখে পিঠের ওপর শুয়ে পড়ুন।
- দুই পা, নিতম্ব এবং পিঠকে একসাথে কাঁধের ওপরে তুলে আনুন। হাত দিয়ে পিঠকে ধরে রাখুন।
- দুই কনুইকে কাছাকাছি নিয়ে আসুন, হাতের চাপে পিঠকে কাঁধের কাছে নিয়ে আসুন।
- কনুই দিয়ে মাটিতে এবং হাত দিয়ে পিঠে চাপ দিয়ে পা ও শিরদাঁড়াকে সোজা রাখার চেষ্টা করুন।
- সারা শরীরের ওজনকে কাঁধ আর হাতের ওপরের অংশের ভরে রাখুন, মাথা ও ঘাড়ের ভরে নয়।
- পা সোজা রেখে গোড়ালি দুটোকে আরও ওপরের দিকে তোলার চেষ্টা করুন।
- গভীর ভাবে শ্বাস নিন এবং এই পশ্চারে ৩০-৬০ সেকেন্ড থাকুন।
- এই পশ্চার থেকে বেরোনোর জন্য, হাঁটু ভাঁজ করে কপালের কাছে নিয়ে আসুন। হাত দুটোকে মাটিতে রাখুন, হাতের তালু খেল মাটির দিকে মুখ করে থাকে।
- মাথা না তুলে শিরদাঁড়াকে ধীরে ধীরে মাটিতে নামিয়ে আনুন।
- পা নামিয়ে মাটিতে রাখুন। অন্তত ৬০ সেকেন্ড রিল্যাক্স থাকুন।

উপকারিতা

- গভীর শ্বাস নিতে সাহায্য করে।
- শিরদাঁড়া ও বৃকের স্ট্রেচিং হয়।
- বৃকে রক্ত প্রবাহ বাড়ায়।



21

উত্তনাসন – স্ট্যাণ্ডিং ফরওয়ার্ড বেণ্ড পোজ

পদ্ধতি

- মাউন্টইন পোজে দাঁড়ান (ভারাসন)।
- সোজা দাঁড়িয়ে ধীরে ধীরে সামনের দিকে ঝুকুন।
- আঙুলের মাথা মাটিতে স্পর্শ করে যেন। মাথা তুলে রেখে ও কাঁধ পেছনে রেখে নীচের দিকে ঝুঁকে আঙুল মাটি স্পর্শ করুন।
- মাথাকে শক্ত করবেন না এবং শ্বাস নিতে থাকুন। মাথাটা নীচের দিকে ঝুলিয়ে দিন এবং এই অবস্থাটা ধরে রাখুন।
- নাক দিয়ে গভীর শ্বাস নিন এবং মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস ছাড়ুন।
- শ্বাস নিতে নিতে ওপরে উঠুন।
- কয়েক মুহূর্তের জন্য মাউন্টইন পোজে ফিরে আসুন। আবার করুন।

উপকারিতা

- পিঠ ও ঘাড়ের শক্ত ভাব দূর করে।
- নিতম্বের নমনীয়তা বাড়ায় এবং শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখে।
- মাথা এবং হাটে রক্তপ্রবাহ বাড়ায়।



22

গোমুখাসন – কাউ ফেস পোজ

পদ্ধতি

- মাটিতে আরাম করে বসুন এবং হাঁটু ভাঁজ করুন।
- ডান হাঁটুকে বাঁ হাঁটুর ওপরে রাখুন। দুই পাকেই যতটা সম্ভব নিতম্বের কাছে নিয়ে আসুন।
- বাঁ হাতকে পেছনে নিয়ে গিয়ে কনুই থেকে ভাঁজ করুন। হাতকে কাঁধের কাছে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন। এবার ডান হাতকে মাথার ওপর তুলে কনুই থেকে ভাঁজ করুন এবং এক হাতের আঙুল দিয়ে অন্য হাতের আঙুল ধরার চেষ্টা করুন।
- এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থেকে একই আসন উল্টো দিকে করুন।

উপকারিতা

- নিজেকে রিল্যাক্স করার অন্যতম সেরা উপায়।
- কাঁধের শক্ত ভাব কমায় এবং বুক ও ফুসফুসকে প্রসারিত করে।
- মানসিক চাপের দুই উপসর্গ রক্তচাপ ও হৃদস্পন্দনকে কম করে।



23

সূর্য নমস্কার সূর্য প্রণাম

- প্রশ্বাস
- নিঃশ্বাস

সূর্য নমস্কার বা সূর্য প্রণাম হল ১২টি যোগাসনের সম্মিলিত রূপ।

ধাপ ১: প্রেমার পোজ - প্রণামাসন



- হাতের একেবারে শেষ প্রান্ত দাঁড়ান, দুই পা একসাথে রাখুন এবং দুই পায়ের ওপর সমান ভর দিয়ে দাঁড়ান।
- বুক চওড়া করুন এবং কাঁধকে রিলাক্স রাখুন। হাস নিজে দুই হাতকে দুপাশ থেকে ওপরে তুলুন।
- হাস ছাড়ুন এবং দুই হাতের তালু এক করে বুকের সামনে প্রণাম করার ভঙ্গিতে দাঁড়ান।

ধাপ ২: বেইজন্ড আর্ম পোজ - হস্ত উত্তনাসন



- হাস নিন এবং হাত দুটোকে ওপরে তুলে পেছন দিকে নিয়ে যান।
- খেয়াল রাখবেন বাইরেপে পেশী খেল কানের কাছে থাকে।
- গোড়ালি তুলে পায়ের আঙ্গুলের ওপর ভর দিয়ে পুরো শরীরকে স্টেচ করার চেষ্টা করুন।

ধাপ ৩: হ্যাও টু ফুট পোজ - হস্ত পদাসন



- হাস ছাড়ুন এবং পিরদাঁড়ো সোজা রেখে কোমর থেকে সামনের দিকে ঝুঁকে বান।
- হাস ছাড়ুন এবং দুই হাতকে মাটিতে দুপায়ের দুপাশ নিজে আসুন।

ধাপ ৪: হর্স পোজ - অস্থ সকালনাসন



- হাস নিন এবং ডান পায়ে বরাটা সম্বল পেছন দিকে দিজে যান।
- ডান হাঁটুকে মাটিতে রাখুন এবং ওপরের দিকে ডাকান।

ধাপ ৫: স্টিক পোজ - দণ্ডাসন



- হাস নিজে বাঁ পায়ে পেছনে দিজে যান।
- সমস্ত শরীরকে একটা রেখার দিজে আসুন।

ধাপ ৬: আটটি পয়েন্ট দিজে নমস্কার - অষ্টাস নমস্কার



- ধীরে ধীরে হাঁটুকে মাটিতে রাখুন আর ভারপর হাস ছাড়ুন।
- নিতম্বকে সামান্য পেছনে তেলে দিজে সামেরদিকে এগোন। বুক ও ডিব্বুকে মাটির ওপর রেখে রিলাক্স হন।
- নিতম্বকে সামান্য উঁচু করে রাখুন।

ধাপ ৭: কোবরা পোজ - ভুজাসান



- সামনের দিকে ব্রাইট করুন এবং কোবরয়েত বুকটি উপরে তুলুন।
- অস্বিক্ষেপ।
- এই ভঙ্গিতে কনুই বাঁকা এবং পির রাখুন।
- কান থেকে কাঁধকে ধীরে ধীরে দূরে রাখুন।
- ঝুঁতে দেখো।

ধাপ ৮: মাউন্টেইন পোজ - পর্বতাসন



- হাস ছাড়ুন এবং নিজের সাথে টেলি বোলকেও ওপরে তুলুন।
- বুককে নিচে রাখুন ব্যত একটা উল্টো ভি-এর আকৃতি হয়।

ধাপ ৯: হর্স পোজ - অস্থ সকালনাসন



- হাস নিজে ডান পায়ে দুই হাতের মাঝে নিজে আসুন।
- বাঁ হাঁটুকে মাটিতে রাখুন।
- নিতম্বকে নিচে নামান এবং ওপরের দিকে ডাকান।

ধাপ ১০: হ্যাও টু ফুট পোজ - হস্ত পদাসন



- হাস খেড়ে বাঁ পায়ে সামনের দিকে নিজে আসুন।
- হাতের তালু খেল মাটিতে থাকে।
- অস্থি হলে হাঁটু সামান্য ভাঁজ করতে পারেন।

ধাপ ১১: বেইজন্ড আর্মস পোজ - হস্ত উত্তনাসন



- হাস নিজে পিরদাঁড়াকে পেছন দিকে বেকান,
- হাত ওপরে তুলে সামান্য পেছন দিকে নিজে যান।
- নিতম্বকে সামান্য বাইরের দিকে ঠেগুন।

ধাপ ১২: প্রেমার পোজ - প্রণামাসন



- হাস ছাড়ুন এবং প্রথমে শরীরকে সোজা করুন।
- দুই হাতকে নমস্কার করার ভঙ্গিতে নিজে আসুন।

উপকারিতা

- সক্রিয় ভাবে শ্বাসপ্রশ্বাসের ফলে রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা এবং ফুসফুসে হাওয়ার পরিমাণ বেড়ে যায়।
- নিয়মিত দ্রুত গতিতে অভ্যাস করলে পেটের অংশের ওজন কমে যায়, পেটের পেশী টোন হএ শক্তিশালী হয়।
- হার্টের পেশীর উপকার হয় এবং অনিয়মিত হৃদস্পন্দনকে নিয়ন্ত্রণ করে।
- ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ায়, এবং শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলিতে অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ায়।

সুস্থ হাটের

জন্য প্রাণায়াম



প্রাণায়াম হল ভারতের যোগ অভ্যাস থেকে সৃষ্ট এক প্রাচীন শ্বাসপ্রশ্বাস পদ্ধতি। এটি হল বিভিন্ন পদ্ধতিতে শ্বাসপ্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ করা। প্রাণায়াম চক্রের তিনটি পর্যায় পুরক, কুঙ্কক, রেচক।



উপকারিতা

- প্রাণায়াম বোধশক্তি বাড়ায়। শ্রবণ ক্ষমতা এবং সংবেদনশীলতা বাড়ায়।
- ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ায় এবং নিউমোনিয়া সারাতে এবং হাঁপানিতে আক্রান্ত ফুসফুসকে সুস্থ করতে সাহায্য করে।
- মানসিক চাপ, রাগ, অবসাদ, এবং কোন নেগেটিভ ভাবনা চিন্তা কমায়।
- হাইপারটেনশান বা উচ্চ রক্তচাপ কমায়।
- মানসিক চাপ কমানোর ফলে স্ট্রোক, পেরিফেরাল ভ্যাস্কিউলার সমস্যা এবং করনারি হাটের সমস্যাও কমিয়ে দেয়।
- যে কোন সাইকোসোম্যাটিক রোগ যেমন মাইগ্রেনের ব্যাথা, আলসার এবং সোরিয়াসিস রোগকেও নিয়ন্ত্রণ করে।



কিছু উপদেশ

প্রাণায়াম হল আসলে শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম, যেসব মানুষের হাটের সমস্যা বা উচ্চরক্তচাপ আছে তাদের জন্য উপযোগী নয়। যে কোন প্রাণায়াম শুরু করার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। প্রাণায়াম ধীরে ধীরে অভ্যাস করা উচিত এবং এর ক্ষমতা ও সময় ধীরে ধীরে বাড়াতে হবে।

24

কপালভাতি প্রাণায়াম – স্কাল-শাইনিং ব্রিদিং

পদ্ধতি

- আরামদায়ক অবস্থায় ধ্যান করার মত বসতে হবে। শিরদাঁড়া যেন সোজা থাকে।
- হাঁটুর ওপর হাত রাখুন, স্বাভাবিক ভাবে শ্বাস নিন এবং সারা শরীরকে রিল্যাক্স রাখুন।
- সারা শরীর রিল্যাক্স এবং শিরদাঁড়া সোজা রাখুন।
- এবার বারংবার শ্বাস প্রশ্বাস নিতে থাকুন, জোরে শ্বাস ছাড়ুন।
- স্বাভাবিক গতিতে শ্বাস নিন।
- শ্বাস ছাড়ার সময় পেট ভেতরে খোঁরাক্স-এর দিকে চলে যাবে, ফুসফুস থেকে হাওয়াকে ধাক্কা দিয়ে বের করে দিন। শ্বাস নেওয়ার সময় রিল্যাক্স থাকুন এবং ফুসফুসকে আবার টাটকা বাতাসে ভরে নিন।
- কয়েকবার করার পর, স্বাভাবিক ভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস চালান, যতক্ষণ না শ্বাসের গতি স্বাভাবিক হচ্ছে।
- প্রথম পর্যায়ে এই প্রক্রিয়াটি ৩ বার করুন।

শ্বাস গ্রহণ

- ধীরে
- এবং
- স্বাভাবিক

শ্বাস ত্যাগ

- দ্রুত
- এবং
- জোরে



উপকারিতা

- সাইনাসকে পরিষ্কার রাখে এবং সেরিব্রাল থ্রম্বোসিস থেকে মুক্তি দেয়।
- এটি অভ্যাস করলে রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা বাড়ে।
- পেটের চর্বি কমাতে এবং স্থূলতা কমাতে সাহায্য করে।
- হাট ব্লকেজের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।

25

ব্রামরী প্রাণায়াম – হামিং বি ব্রিদিং

পদ্ধতি

- আরামদায়ক অবস্থায় ধ্যান করার মত বসতে হবে। শিরদাঁড়া যেন সোজা থাকে।
- স্বাভাবিক ভাবে শ্বাস নিন এবং সারা শরীর রিল্যাক্স রাখুন।
- মুখ বন্ধ করে দাঁতের মধ্যে ফাঁক রাখুন।
- দুই হাতের তর্জনী দিয়ে কানে চাপা দিন এবং চোখ বন্ধ রাখুন।
- গভীর শ্বাস নিয়ে ফুসফুসকে ভর্তি করুন।
- ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন, গলা থেকে অনবরত হামিং করতে থাকুন। শব্দ যেন মাথার মধ্যে প্রতিধ্বনিত হয়।
- মাথার মধ্যে শব্দের কম্পন অনুভব করুন। শব্দ থেকে যে প্রতিধ্বনি তৈরি হচ্ছে সেই দিকে মন দিন, শব্দভা মোড়মাছির হামিং-এর মত শোনাবে।
- এটা প্রথম রাউণ্ড।
- শুরুতে ৫ বার করুন এবং ধীরে ধীরে বাড়াতে থাকুন।

উপকারিতা

- স্নায়ুকে শান্ত রাখে এবং মানসিক চাপ ও অবসাদ কমায়।
- রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে।



26 অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম – অল্টারনেট নস্ট্রিল ব্রিদিং

পদ্ধতি

- আরামদায়ক অবস্থায় ধ্যান করার মত বসতে হবে। শিরদাঁড়া খেন সোজা থাকে।
- স্বাভাবিক ভাবে শ্বাস নিন এবং সারা শরীর রিল্যাক্স রাখুন।
- বুড়ো আঙুল দিয়ে ডান দিকের নাককে চেপে ধরে বাঁ দিকের নাক দিয়ে শ্বাস নিন। ধীরে ধীরে শ্বাস নিয়ে ফুসফুসকে ভর্তি করুন।
- এবার বুড়ো আঙুল সরিয়ে অনামিকা দিয়ে বাঁ দিকের নাককে চাপুন। এবার ডান দিকের নাক দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন।
- তারপর ডান দিকের নাক দিয়ে শ্বাস নিন এবং বাঁ দিকের নাক দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন (বুড়ো আঙুল দিয়ে ডান দিকে নাক চাপার পর)।
- এটা হল এক রাউন্ড অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম।
- শুরুতে ৫ রাউন্ড করুন এবং তারপর বাড়িয়ে একবারে ২০ রাউন্ড করতে পারেন।
- এমনকি, শুরুতে ২ সেকেন্ড ধরে শ্বাস নিন এবং পড়ে তা বাড়িয়ে ২০ সেকেন্ড বা তার বেশী করতে পারেন।

উপকারিতা

- মস্তিষ্কের দুই অর্ধের মধ্যে ভারসাম্য আনে, মনকে শান্ত ও ঠাণ্ডা রাখে।
- হার্টের কার্যক্ষমতা বাড়ায়।
- কিছু মানুষের ক্ষেত্রে তাদের শরীরের গঠনের কারণে ওজন কমে যায় এক্ষয় এত অভ্যাস করলে স্থূলতাও কমে।



27 ভস্ট্রিকা প্রাণায়াম – বিলোস ব্রিদিং

পদ্ধতি

- আরামদায়ক অবস্থায় ধ্যান করার মত বসতে হবে। শিরদাঁড়া খেন সোজা থাকে।
- স্বাভাবিক ভাবে শ্বাস নিন এবং সারা শরীর রিল্যাক্স রাখুন।
- শরীরকে সোজা রাখুন এবং মুখ বন্ধ করুন।
- বারবার না খেমে শ্বাসপ্রশ্বাস চালাতে থাকুন। এই পদ্ধতি চালানোর সময় হিসহিস করে শব্দ ভৈরি হবে।
- শুরুতে এক রাউন্ডে ১০ বার শ্বাসপ্রশ্বাস নিন।
- সময়ের সাথে সাথে সেটা বাড়াতে পারেন।

উপকারিতা

- রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা বাড়ায়। অতিরিক্ত অক্সিজেন সারা শরীরে ছড়িয়ে যায়।
- ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ায়।
- রোজ প্রাণায়াম অভ্যাস করলে হাইপারভেনশান কমে যায়।

অনবরত জোরে শ্বাসপ্রশ্বাস চালানো



মেডিটেশান

নিয়মিত মেডিটেশান অভ্যাস করলে হার্টের সমস্যাকে রোধ করা যায়। এটা হার্ট রেট ভেরিয়েবিলিটিকে (এইছ আর ভি) প্রভাবিত করে যা সুস্থ হার্টের লক্ষণ। নিয়মিত মেডিটেশান অভ্যাস করলে একজন ব্যক্তি তার এইছ আর ভি-কে বাড়াতে পারে। উন্নত মানের গবেষণায় দেখা গেছে যে মেডিটেশানের ফলে রক্তচাপ কমে যায়। মেডিটেশানের ফলে, সিস্টোলিক চাপ (ওপরের মাত্রা) গড়ে ৪.৭ মিলিগ্রাম অফ মার্কারি (এম এম এইছ জি) এবং ডায়াস্টলিক চাপ (নীচের মাত্রা) গড়ে ৩.২ এম এম এইছ জি কমে যায়।*

মেডিটেশানের জন্য কিভাবে বসা উচিত

- চোখ বন্ধ রেখে শান্ত হয়ে বসতে হবে। ধীরে ধীরে শ্বাস নিন।
- পায়ের পাতা, পা, ঠাই থেকে শুরু করে শরীরের সব পেশীকে রিলাক্স করুন।
- কাঁধকে ঝাঁকিয়ে নিন এবং ঘাড়কে প্রথমে বাঁদিকে পরে ডান দিকে ঘুড়িয়ে নিন।
- প্রত্যেক বার শ্বাস ছাড়ার সময়, বলতে হবে “শান্তি বা ওঁ”।
- মনকে শান্ত রাখুন এবং অন্য কোন চিন্তা করবেন না।
- একই প্রক্রিয়া আবার করুন।
- ৫ থেকে ১০ মিনিট করুন।



মেডিটেশানের মুদ্রা

“মুদ্রা” একটি সংস্কৃত শব্দ যার অর্থ ‘ভঙ্গিমা’। এটি সারা শরীরে শক্তি প্রবাহকে প্রভাবিত করে যা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। বিভিন্ন মুদ্রা অভ্যাস করলে হার্ট ভালো থাকে। মেডিটেশানের মুদ্রাগুলি অভ্যাস করার জন্য পন্নাসনে বসতে হবে। মাটিতে না বসে একটি ম্যাটের ওপর বসতে হবে। দুই হাতকে ঠাই বা হাঁটুর ওপরে রাখুন। প্রত্যেক মুদ্রার জন্য আঙুলগুলিকে ব্যবহার করতে হয় এবং তার প্রভাব শরীরে পড়ে।*

28 প্রাণ মুদ্রা

পদ্ধতি

- বুড়ো আঙুলের মাথা দিয়ে অনামিকা ও কেড়ে আঙুলের মাথাটা ছুঁতে হবে, এবং বাকি আঙুলগুলোকে লম্বা করে রাখুন। চোখ বন্ধ রেখে এই মুদ্রাটি অভ্যাস করুন।
- যে কোন সময় এই মুদ্রাটি অভ্যাস করতে পারেন।
- **উপকারিতা**
- শরীরের সূক্ষ্ম শক্তিকে জাগিয়ে তোলে।
- ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়ায়, হার্টকে উদ্দীপিত করে এবং রক্ত সঞ্চালনের উন্নতি ঘটায়।
- এই মুদ্রা অভ্যাস করলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং দৃষ্টিশক্তি বাড়ে।



29

সূর্য মুদ্রা বা অগ্নি মুদ্রা



পদ্ধতি

- দুই হাতের অনামিকাকে ভাঁজ করে তার মাথা দিয়ে বুড়ো আঙুলের গোরা স্পর্শ করুন।
- খেয়াল রাখবেন বুড়ো আঙুল দিয়ে অনামিকার ওপর যেন চাপ পড়ে।
- বাকি আঙুলগুলিকে বাইরের দিকে প্রসারিত করুন।
- চোখ বন্ধ রেখে শ্বাস নিতে নিতে এই মুদ্রাটি অভ্যাস করুন।
- বুড়ো আঙুল দিয়ে অনামিকার ওপর মোটামুটি চাপ দেবেন।
- খাবার খাওয়ার আগে সূর্য মুদ্রা অভ্যাস করতে হয়, দিনে দুই বার ১৫-২০ মিনিট অভ্যাস করুন।

উপকারিতা

- খাইরযেড গ্রন্থির কার্যকারিতা বাড়ায়।
- খারাপ কোলেস্টেরলের আমত্রা কমে করে, এর ফলে হার্ট রকিজের সম্ভাবনা কমে যায়।

30

আপন বায়ু মুদ্রা

পদ্ধতি

- ভর্জনিকে ভাঁজ করে হাতের তালুর মাঝে নিয়ে আসুন।
- এবার বুড়ো আঙুল, মধ্যমা আর অনামিকা এই তিনটি আঙুলের মাথা এক করুন।
- কেড়ে আঙুলটি সোজা রাখুন।
- এইভাবে আঙুলগুলিকে রেখে, চোখ বন্ধ করে ওঁ বলতে থাকুন এবং মনসংযোগ করুন।

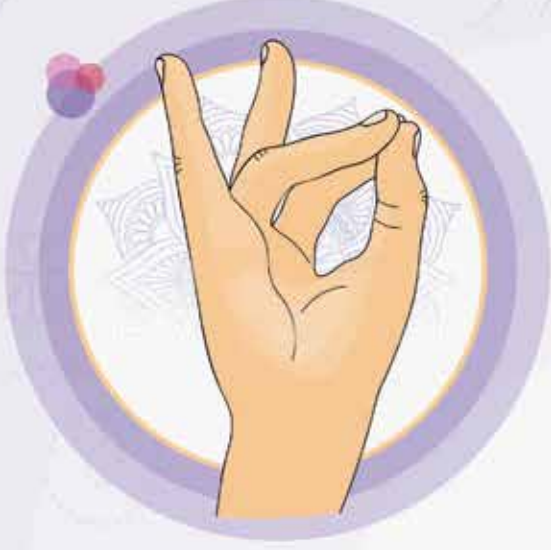
উপকারিতা

- এটি হার্ট অ্যাটাকের সাথে সাথে হার্টের ভেতর ভারি ভাবকেও রোধ করে।
- মাথাব্যথা, মানসিক চাপ ও অবসাদকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং হজম শক্তি ও ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়ায়।



31

রুদ্র মুদ্রা



পদ্ধতি

- তর্জনি ও অনামিকাকে ভাঁজ করে বুড়ো আঙুলের কাছে নিয়ে আসুন, এবং ঐ দুই আঙুলের মাঝে দিয়ে বুড়ো আঙুলকে স্পর্শ করুন।
- বুড়ো আঙুল দিয়ে দুটি আঙুলের ওপর চাপ দিন।
- বাকি আঙুলগুলিকে লম্বা করে রাখুন।
- চোখ বন্ধ করে শ্বাসপ্রশ্বাসের দিকে মন দিন।
- ভালো মনসংযোগের জন্য ঐ বলতে থাকুন বা শ্বাসপ্রশ্বাসের দিকে মনোনিবেশ করুন।

উপকারিতা

- ইচ্ছাশক্তি ও আত্মসম্মান বাড়াতে সাহায্য করে।
- এই মুদ্রা অভ্যাসের ফলে হার্টের স্বাস্থ্য ভালো থাকে।

32

গণেশ মুদ্রা

পদ্ধতি

- দুই হাতের তালুকে কাছাকাছি এনে ডান ভঙ্গিমায়ে অর্থাৎ অঙ্গুলি মুদ্রায় রাখুন।
- বাঁ হাতের তালু বাইরের দিকে এবং ডান হাতের তালু বাঁ হাতের তালুর দিকে মুখ করে থাকবে।
- ডান হাতের আঙুলগুলি দিয়ে বাঁ হাতের আঙুলগুলিকে আঁকড়ে ধরুন।
- শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে আঙুলগুলিকে উল্টো দিকে স্ট্রেচ করুন এবং ধীরে ধীরে শ্বাস নিয়ে আঙুলগুলিকে শিথিল করুন।
- এবার হাতের অবস্থান বদলে একই জিনিস ছয় বার করুন।
- খালি পেটে বা ভোর বেলায় এটি অভ্যাস করলে বেশী উপকার পাওয়া যায়।

উপকারিতা

- মানসিক চাপ কমায়ে এবং মন ভালো রাখে।
- যে সকল ব্যক্তির উচ্চ কোলেস্টেরল আছে তাদের জন্য এই মুদ্রা খুব উপকারী।
- গণেশ মুদ্রা অভ্যাস করলে হার্টের ক্ষমতা বাড়ে, রক্তসঞ্চালন ভালো হয় এবং হৃদ চক্র খুলে যায়।



সুস্থ হাটের জন্য ব্যায়াম

পুষ্টিকর খাবার খাওয়া এবং সক্রিয় থাকা এই দুটিই হাটের সমস্যা রোধ করতে এবং সুস্থ জীবন যাপন করতে খুবই গুরুত্বপূর্ণ।^৬

আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য নিম্নলিখিত শারীরিক ক্রিয়াকে গুরুত্বপূর্ণ বলেছে।^৭

- সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট মাঝারি মাত্রার অ্যারোবিক অ্যাক্টিভিটি এবং সপ্তাহে অন্তত ৭৫ মিনিট তীব্র মাত্রার অ্যারোবিক অ্যাক্টিভিটি, অথবা দুটোই, সারা সপ্তাহ জুড়ে করুন।
- সপ্তাহে অন্তত ২ দিন মাঝারি থেকে উচ্চ মাত্রায় পেশীর শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম (যেমন রেজিস্টেপ বা ওজন নিয়ে ব্যায়াম) করুন।
- কম সময় বসে থাকুন। হাফা মাত্রার ব্যায়ামও বসে থাকার কারণে হওয়া সমস্যা থেকে মুক্তি দেয়।
- অন্তত ৩০০ মিনিট সক্রিয় থাকলে আরও বেশী উপকার পাওয়া যায়।
- (৫ ঘন্টা) প্রতি সপ্তাহে।
- সময়ের সাথে সাথে পরিমাণ ও তীব্রতা বাড়তে হবে



মাঝারি মাত্রার ব্যায়াম

হার্ট রেট বাড়ায় এবং কার্ডিওরেসপিরেটরি ফিটনেসের মাধ্যমে হাটকে সুস্থ রাখে। যদি হৃদস্পন্দন বেড়ে যায় এবং শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি স্বাভাবিকের থেকে বেশী হয়, তাহলে একজন মানুষ কথা বলতে পারবে। একে বলা হয় মাঝারি মাত্রার চেষ্টা।

- দ্রুত হাঁটা (ঘন্টায় অন্তত ২.৫ মাইল)
- ওয়াটার অ্যারোবিকস
- নাচ (সামাজিক)
- বাগানের কাজ
- টেনিস (ডাবলস)
- ঘন্টায় ১০ মাইলের থেকে কম গতিতে বাইকিং

তীব্র মাত্রার ব্যায়াম

আরও বেশী পরিশ্রমের জন্য শরীরের সকল শক্তিকে কাজে লাগাতে বাধ্য করে। ফলে ব্যক্তির গরম লাগে এবং ঘামতে শুরু করে আর শ্বাস না ছেড়ে কথা বলতে পারে না।

- পাহাড়ে ওঠা বা পিঠে ভারি ব্যাগ নিয়ে হাঁটা
- দৌড়ন
- সাঁতার কাটা
- অ্যারোবিক ড্যান্সিং
- টেনিস (সিঙ্গেলস)
- ঘন্টায় ১০ মাইল বা তার বেশী গতিতে সাইক্লিং
- জাম্পিং রোপ



মাঝারি মাত্রার অ্যারোবিক/কার্ডিও
রেসপিরেটরি ব্যায়াম

সপ্তাহে ১৫০ মিনিট

অন্তত ১ দিন, প্রতি বার ৩০
মিনিট বা তার বেশী



তীব্র মাত্রার অ্যারোবিক/কার্ডিও
রেসপিরেটরি ব্যায়াম

সপ্তাহে ৭৫ মিনিট

অন্তত ৩ দিন, প্রতি বার ২০ মিনিট
বা তার বেশী



পেশীর শক্তি বৃদ্ধি
সপ্তাহে দুই বার

স্ট্রেচিং

সপ্তাহে ২-৩ বার

কিছু উপদেশ...

হৃদ বিশেষজ্ঞদের মতে কোন ব্যক্তির শারীরিক অবস্থার ওপর ভিত্তিতে কোন ব্যায়াম শুরু করার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

হাটকে সুস্থ রাখার জন্য কিছু ভালো ব্যায়ামের কথা এখানে বলা হল।

33 হাঁটা

হাঁটা, বিশেষত দ্রুত হাঁটা, হাটকে সুস্থ রাখার ভালো উপায়। দ্রুত গতিতে হাঁটলে পালস রেট বাড়ে এবং অন্যান্য ব্যায়ামের তুলনায় এক্ষেত্রে জয়েন্টগুলো আরও ভালো থাকে।



34 ওজন নিয়ে ব্যায়াম

ওজন নিয়ে ব্যায়াম করলে পেশী সুগঠিত হয় এবং চর্বি কমে যায়। শুধু ওজন নিয়ে ব্যায়াম করাই নয়, পুশ আপ, বৈঠক বা পুল আপ করলেও পেশীর গঠন ভালো হয় এবং হাড় ও হাট ভালো থাকে।



35 সাঁতার

সাঁতারে সারা শরীরের ব্যায়াম হয় ফলে সারা শরীর ও হাট দুইই ভালো থাকে। অন্যান্য ব্যায়ামের তুলনায় সাঁতারে জয়েন্টগুলো ভালো কাজ করে এবং কোন ব্যাথা বেদনা ছাড়াই সারা শরীরের সক্রিয়তা বেড়ে যায়।



36 ইন্টারভাল ট্রেনিং

এক্ষেত্রে অল্প সময়ের জন্য তীব্র মাত্রায় ব্যায়াম করার বেশী সময় হালকা ব্যায়াম করতে হয় – ফলে অল্প সময়ের সময়ের জন্য ব্যায়াম করে বেশী লাভ পাওয়া যায়। পালস রেটকে বারবার কমালো বাড়ানোর ফলে ক্যালোরি বার্ন হয় এবং শিরা ও ধমনীর কার্যকারিতা বাড়ায।



37 সাইক্লিং

সাইক্লিং করলে হার্টের সমস্যা অনেকটাই কমে যায়। এখানে পায়ের পেশীকে কাজে লাগানো হয়, ফলে পালস রেট বেড়ে যায়।



38 পেটের ব্যায়াম

পাইলেটস-এর মত ব্যায়ামের ফলে পেটের পেশীর শক্তি বাড়ে এবং শরীরের ভারসাম্য বাড়ায়, ফলে হার্টকে সুস্থ রেখে ভালোভাবে জীবন যাপন করা যায়।



39 নাচ

হার্টকে সুস্থ রাখতে নাচ একটি ভালো উপায়। ব্যক্তির ক্ষমতা ও ইচ্ছার ওপর ভিত্তি করে উচ্চ থেকে কম মাত্রায় নাচ অভ্যাস করা যায়।



40 এলিপটিকাল

এলিপটিকাল মেশিনের সাহায্যে ব্যায়াম করলে শরীরের ওপর ও নীচের অংশের ব্যায়াম একসাথে হয়। এলিপটিকাল মেশিনে পায়ের মুভমেন্টের ফলে দৌড়নের সাথে সাথে সাইক্লিং-এর কাজও হয়। সেই সাথে, একটি নির্দিষ্ট গতিতে হাতের মুভমেন্টের ফলে পিঠ ও কাঁধের পেশীতে রক্ত সঞ্চালন ভালো হয়।



প্রশিক্ষকের কিছু পরামর্শ...

যোগা একটি প্রাচীন পদ্ধতি যার ফলে শরীরের নমনীয়তা ও ভার সাম্য বজায় থাকে এবং সেই সাথে এটাও প্রমাণিত যে এর ফলে হৃদযন্ত্র ভালো থাকে। যোগা রক্তপ্রবাহ বাড়িয়ে হাটকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। সেই সাথে যোগ অভ্যাসের ফলে রক্তচাপ, কোলেস্টেরল, রক্তে শর্করার মাত্রা এবং হৃদস্পন্দন কমে যায়, যার ফলে হাইপারটেনশান, স্ট্রোক এবং হাটের সমস্যার সম্ভাবনাও কমে যায়। নিয়মিত যোগ অভ্যাস করলে শরীর ও মনের অপরিসীম উপকার হয়।

Rajesh Sharma

Certified Yoga instructor, Fitness trainer & Life coach, Mumbai

- Yoga and Fitness instructor with 13 years of teaching experience
- Has a certificate in power Yoga, Fitness Training and Diploma in nutrition and diet planning
- His articles on fitness were published in renowned newspapers like Times of India, Hindustan and Mid-day

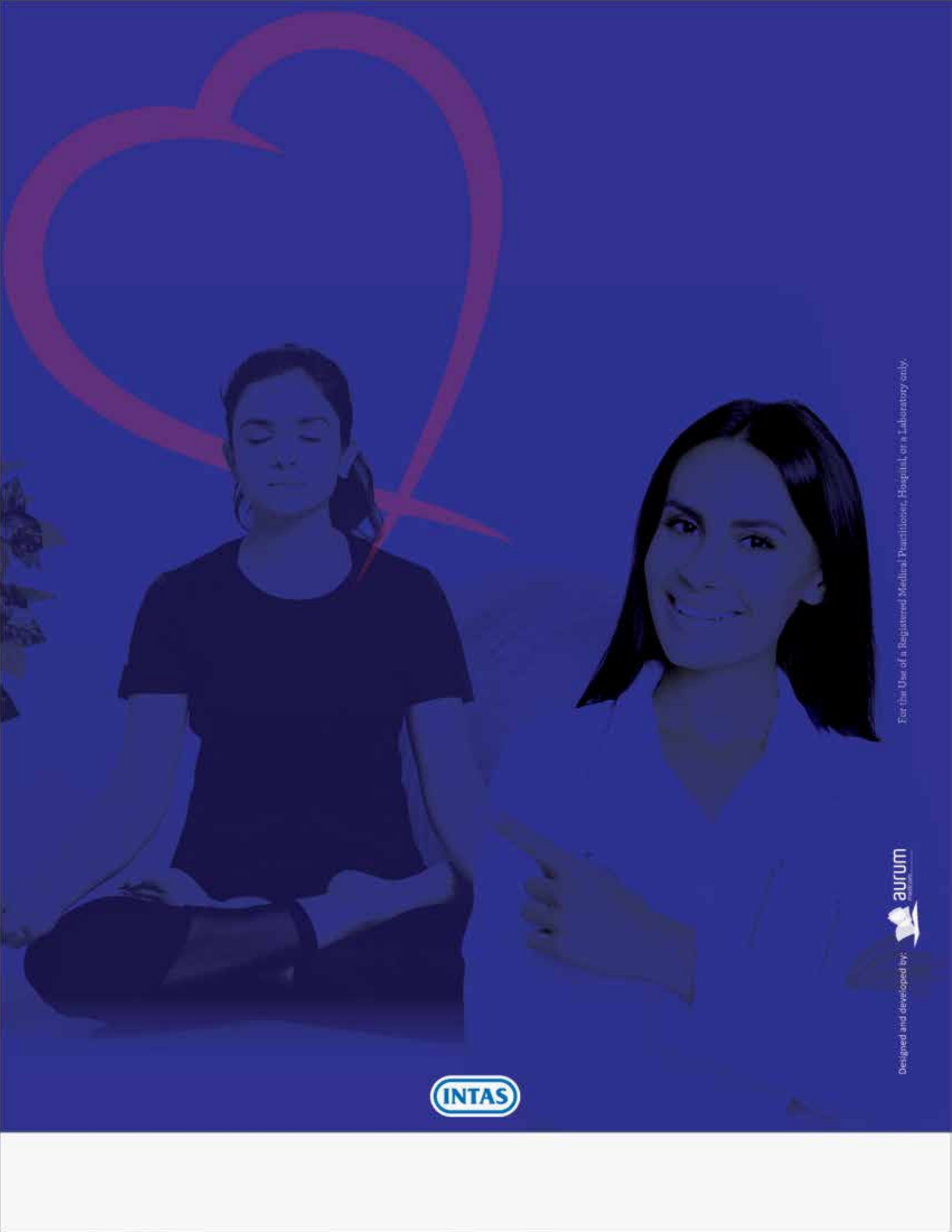


তথ্য সূত্র

1. <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/heart-and-vascular-blog/2016/march/how-yoga-benefits-the-heart>.
2. <https://yoga.ayush.gov.in/blog?q=71>.
3. <https://www.webmd.com/balance/what-is-pranayama>.
4. <https://www.health.harvard.edu/heart-health/mindfulness-can-improve-heart-health>
5. <https://www.healthshots.com/fitness/staying-fit/yoga-for-heart-5-simple-mudras-for-healthy-heart/>
6. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics>
7. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>
8. <https://www.narayanahealth.org/blog/10-best-exercises-to-strengthen-heart/>
9. <https://www.artofliving.org/in-en/health-and-wellness/20-postures-healthy-heart>
10. <https://sarvyoga.com/asana-yoga-poses/>
11. <https://www.yogajournal.com/poses/big-toe-pose/>
12. <https://www.shethepeople.tv/news/benefits-surya-namaskar-cannot-ignore/#:~:text=The%20Surya%20Namaskar%20benefits%20the,vital%20organs%20in%20the%20body>.
13. <https://www.indiatvnews.com/health/want-to-keep-your-heart-healthy-try-these-beneficial-yoga-asanas-by-swami-ramdev-650785>
14. https://www.yogicwayoflife.com/yoga_pranayama/
15. https://www.yogicwayoflife.com/yoga_asana/
16. Diabetes Care 2016;39(11):2065-2079
17. <https://www.health.harvard.edu/blog/lifestyle-changes-to-lower-heart-disease-risk-2019110218125>



Disclaimer: Conceptualized, Edited & Designed by AurumMedcom. Intas Pharmaceuticals Limited has not verified the scientific validity of the content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. The publication is not to be construed as any endorsement of the quality or value of the advertised/sponsored products described herein. Kindly be guided by your independent professional expertise in this regard. Any suggestions to improve this publication or to correct any inadvertent error (if any) may kindly be brought to our notice.



For the Use of a Registered, Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.

Designed and developed by:

