

যোগাভ্যাসৰ আবশ্যিকতা

কাকুমণি নেওগ

যোগ শব্দৰ উৎপত্তি হৈছে সংস্কৃত যুঁজ
ধাতুৰ পৰা। ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে লগ লগোৱা।
মিলন হোৱা, আত্মাৰ লগত পৰমাত্মাৰ মিলন,
শৰীৰ আৰু মনৰ মিলন, দুখ বেদনাৰ পৰা
পৰিণাম পাবলৈ পৰমাত্মাৰ লগত যোগাযোগ
স্থাপন।

বহুলোকে যোগক দৰ্শন
হিচাপে গ্ৰহণ কৰে আৰু
বহুতেই ধৰ্মীয় বিষয় হিচাপে
গ্ৰহণ কৰে। আচলতে যোগ
সাধন কৰিবলৈ ফকীৰ বা সাধু
হোৱাৰ বা পৰিয়াল ত্যাগ কৰি
বনবাসী হোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই।
জাতি, ধৰ্ম, বৰ্ণ, নিৰিশেষে
যোগ সাধনা কৰিব পাৰে। ভাগৱত গীতাত
উল্লেখ আছে যে “যিজনে নিজৰ মন, বুদ্ধি,
বিবেক আৰু আত্মাক নিজৰ নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিব
পাৰে সেইজনেই প্ৰকৃতাৰ্থত জীৱনত সাফল্য
লাভ কৰি স্বৰ্গীয় আশীৰ্বাদ লাভ কৰিবলৈ
সক্ষম হৈছে”



বিভিন্ন ধৰণৰ মানুহে যোগৰ বিভিন্ন পদ্ধতি
সমূহ অভ্যাস কৰে। জ্ঞানীসকলৰ বাবে জ্ঞানী
যোগ, কৰ্মঠ সকলৰ বাবে কৰ্মযোগ, ভক্ত
সকলৰ বাবে ভক্তি যোগ, চিন্তাশীল সকলৰ
বাবে ৰাজযোগ।

পৃথিৱীত জীৱৰ সৃষ্টিৰ লগে
লগে বিভিন্ন সমস্যাৰ উদ্ভৱ
হৈছিল। বহুতো সমস্যাৰ
সমাধান হৈছিল যদিও স্বাস্থ্য
ৰক্ষা এক প্ৰত্যাহ্বান হিচাপে
থাকি গল।

প্ৰায় ৬০০০ বছৰৰ আগতে
আমাৰ দেশৰ ঋষি মুনিসকলে
গভীৰ অধ্যয়ন আৰু চিন্তা চৰ্চাৰ জৰীয়ে
বিভিন্ন ধৰণৰ উপযোগী ব্যায়াম আৱিষ্কাৰ
কৰিছিল। তাৰ ভিতৰত যোগাসন
উল্লেখযোগ্য। লাহে লাহে অধ্যয়নৰ ফলত
দেখা গল যে মুকলি ঠাইত বিশুদ্ধ বায়ু সেৱন
কৰি কৰা শাৰীৰিক ব্যায়াম নি সন্দেহে
কৰ্মতৎপৰতাৰ জীৱনৰ বাবে আবশ্যিক।
ঋষি মুনিসকলে যোগাসন আৰু প্ৰাণায়াম

অভ্যাসৰ যোগেদি মাংসপেশীৰ বিকাশ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। লগতে হাঁওফাঁও আৰু স্নায়ুতন্ত্ৰ সুস্থ সবল কৰি শৰীৰৰ বিভিন্ন পদ্ধতিসমূহ সুচাৰুৰূপে কাৰ্যক্ষম হৈ উঠাৰ পদ্ধতিগত কৌশল উদ্ভাৱন কৰিছিল।

মন, অনুভূতি আৰু বিবেকৰ দৃঢ় নিয়ন্ত্ৰণেই হল যোগৰ বিশেষত্ব। সমগ্ৰ বিশ্ব মানৱৰ বাবে যোগ হৈ পৰিছে অন্যান্য সম্পদ স্বৰূপ। বৰ্তমান সভ্যতা উন্নত হোৱাৰ লগে লগে



বিজ্ঞানসন্মত যুক্তি ৰে যোগৰ গুৰুত্ব উপলব্ধি কৰাত যোগাভ্যাস এতিয়া দৈনন্দিন জীৱনৰ এক অংগস্বৰূপ হৈ পৰিছে। চাৰিটা ৰিপুৰে বিশেষভাৱে ক্ৰিয়া কৰে যেনে কাম, ক্ৰোধ, লোভ আৰু মোহ। পুৰণি কালত ঋষি মুনিসকলে এই চাৰিটা ৰিপুক নিজৰ নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিব পাৰিছিল। মন আৰু শৰীৰৰ সম্পৰ্ক সুন্দৰ ভাৱে অধ্যয়ন কৰিব পাৰিছিল আৰু বুজিছিল এক সুস্থ শৰীৰৰ বাবে সুস্থ মনৰ প্ৰয়োজন। সেইকাৰণে খাদ্য আৰু শাৰীৰিক ব্যায়াম বা যোগাভ্যাসৰ ওপৰত

গুৰুত্ব দিছিল। মানুহৰ চাৰি ৰিপুক নিজৰ নিয়ন্ত্ৰণত ৰখাৰ উন্নত কৌশল হিচাপে প্ৰণালীবদ্ধ প্ৰাণায়াম আৰু যোগাভ্যাস যুগ যুগান্তৰৰ বাবে ঋষি মুনি সকলে দেখুৱাই থৈ গৈছে। তেখেতসকলে প্ৰাত প্ৰাণায়ামৰ যোগেদি প্ৰণালীবদ্ধ ভাৱে বায়ু সেৱন কৰাৰ কৌশল আয়ত্ত কৰিছিল।

বৰ্তমান আধুনিক সমাজত প্ৰযুক্তিবিদ্যাৰ ন ন আৱিষ্কাৰে মানুহক শ্ৰমহীন আৰু এলেক্জাৰা কৰি তুলিছে। বৰ্তমান সময়ত ভেজাল খাদ্য, দূষিত বায়ু হৈছে স্বাস্থ্যহীনতাৰ মূল কাৰণ। লগতে অধিক পৰিমাণে ৰাগিয়াল বস্তু সেৱন , বিলাসী জীৱন যাপন অত্যন্ত আৰামে সকলো ব্যক্তিক এলেক্জাৰা আৰু ৰোগীয়া কৰি তুলিছে। বৰ্তমান সময়ত নিজক সুস্থভাবে ৰাখিবলৈ যোগাভ্যাস কৰাটো অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয়। নিজকে সুস্থ কৰি যোগাভ্যাসৰ যোগেদি ৰাখিব পাৰি। যোগাভ্যাসৰ যোগেদি স্নায়ু, সিৰা, গ্ৰন্থি আৰু পেশী প্ৰভুতি সুস্থ আৰু সবল হৈ উঠে। নিয়মিতভাৱে যোগাভ্যাস কৰিলে শৰীৰত কোনো ধৰণৰ ব্যাধিয়ে আক্ৰমণ কৰিব নোৱাৰে। যোগাসন, মুদ্ৰা প্ৰাণায়াম অভ্যাসৰ দ্বাৰা স্নায়ু, ধমনী, হৃদপিণ্ড, গ্ৰন্থি কে আদি কৰি দেহ পৰিচালনা কৰা অংগবোৰ অধিক শক্তিশালী আৰু

কাৰ্যক্ষম হৈ উঠে। অবশ্যে অসুস্থ থাকিলে শাৰীৰিকভাৱে ক্লান্ত থাকিলে ব্যায়াম কৰা অনুচিত। প্ৰাণায়াম আৰু যোগাভ্যাস সকলো বয়সৰ সকলো লোকৰ বাবে উত্তম অভ্যাস

বৰ্তমান সময়ত নবপ্ৰজন্ম মাজত সকলোতকৈ বৃদ্ধি পোৱা মানসিক অশান্তি, স্মৃতি শক্তি কমি যোৱা, সময়ত সৰ্তকতাৰ কম হোৱা, ডিপ্ৰেছনৰ দৰে আদি কাৰণ সমূহৰ মূল কাৰণ হ'ল থাইৰয়ড গ্ৰন্থি দুৰ্বল হোৱা। নবপ্ৰজন্মক এই ৰোগ সমূহৰ পৰা এই ৰোগ সমূহৰ পৰা মুক্ত কৰি সুস্থ সবল ৰূপে গঢ়ি তুলিবলৈ যোগাভ্যাসৰ গুৰুত্ব অপৰিসীম। নিয়মিত যোগাভ্যাসৰ যোগেদি গ্ৰন্থি সমূহ সবল কৰি তুলিব পাৰি।

নিয়মীয়াকৈ কৰা যোগাভাসে বিভিন্ন গ্ৰন্থিক সুস্থ সবল কৰি তোলে আৰু সেই গ্ৰন্থিৰ পৰা নিৰ্গত হোৱা ৰসে শৰীৰটোক সতেজ স্বাস্থ্যবান কৰি তোলাত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। যেতিয়া শৰীৰ বিভিন্ন গ্ৰন্থি আৰু প্ৰণালীসমূহ সুচাৰুৰূপে পৰিচালনা নহয় বা দুৰ্বল হয় বা বীজাণুৰে আক্ৰমণ কৰে তেতিয়া শৰীৰত বিভিন্ন ৰোগ হয়।

বৰ্তমান সময়ত আৰামদায়ক জীৱনত কৰ্মঠ আৰু শাৰীৰিকভাৱে শক্তিশালী কৰিবলৈ

যোগাভ্যাস আৰু প্ৰাণায়েমেই উত্তম ব্যৱস্থা। ৰোগ ব্যাধিৰ পৰা মুক্ত নতুন দেহ আৰু শক্তিশালী মন গঠনত যোগ বিদ্যাই প্ৰধান ভূমিকা গ্ৰহণ কৰিছে।

প্ৰসংগ পুথি:

- ১) প্ৰবীণ কুমাৰ গোস্বামী; যোগাসন আৰু স্বাস্থ্য।
- ২) স্বামী শিবানন্দ সৰস্বতী; যোগ বলে ৰোগ আৰোগ্য।
- ৩) গীতা।
- ৪) online sources।
