আনন্দমার্গে চর্যাচর্য
(তৃতীয় খণ্ড)

প্রবক্তা ও প্রবর্ত্তক–

শ্রীশ্রীআনন্দমূর্ত্তি

আনন্দমার্গে চর্যাচর্য
(তৃতীয় খণ্ড)

© আনন্দমার্গ প্রচারক সংঘ (কেন্দ্রীয় কার্যালয়) কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

রেজিষ্টার্ড অফিস : আনন্দনগর , পোষ্ট — বাগলতা , জেলা — পুরুলিয়া , পশ্চিমবঙ্গ

যোগাযোগের ঠিকানা : ৫২৭,ভি. আই. পি. নগর, কলকাতা —১০০

প্রথম সংস্করণ : বৈশাখী পূর্ণিমা , ১৯৬৫

অষ্টম মুদ্রাঙ্কন : জানুয়ারী , ২০১৬

প্রকাশক : আচার্য মন্ত্রেশ্বরানন্দ অবধূত (কেন্দ্রীয় প্রকাশন সচিব)
আনন্দমার্গ প্রচারক সংঘ ৫২৭ , ভি . আই . পি . নগর কলকাতা – ৭০০১০০ , পশ্চিমবঙ্গ

মুদ্রাকর:– আচার্য অভিব্রতানন্দ অবধূত আনন্দ প্রিন্টার্স ৩ / ১ সি , মোহনবাগান লেন , কলকাতা -4

প্রাপ্তিস্থান : প্রভাত লাইব্রেরী ৬১ , মহাত্মা গান্ধী রোড , কলকাতা -৭০০০০৯

ISBN : 978-81-7252-300-8

মূল্য : ৪০ টাকা মাত্র

চরম নির্দেশ

“ যে দু'ৰেলা নিয়মিতরূপে সাধনা করে , মৃত্যুকালে পরমপুরুষের কথা তার মনে জাগৰেই জাগৰে ও মুক্তি সে পাৰেই পাৰে । তাই প্রতিটি আনন্দমার্গীকে দু'ৰেলা সাধনা করতেই হবে – ইহাই পরম পুরুষের নির্দেশ। যম–নিয়ম ব্যতিরেকে সাধনা হয় না । তাই যম –নিয়ম মানাও পরম পুরুষেরই নির্দেশ । এই নির্দেশ অমান্য করার অর্থ হ'ল কোটি কোটি বৎসর পশুজীবনের ক্লেশে দগ্ধ হওয়া । কোন মানুষকেই যাতে সেই ক্লেশে দগ্ধ হতে না হয় , সবাই যাতে পরম পুরুষের স্নেহচ্ছায়ায় এসে শাশ্বতী শান্তি লাভ করে, তজ্জন্য সকল মানুষকে আনন্দমার্গের কল্যাণের পথে নিয়ে আসার চেষ্টা করা প্রতিটি আনন্দমার্গীর অবশ্য করণীয়। অন্যকে সৎপথের নির্দেশনা দেওয়া সাধনারই অঙ্গ।”

শ্রীশ্রীআনন্দমূর্ত্তি

রোমান্ সংস্কৃত বর্ণমালা

বিভিন্ন ভাষার উচ্চারণ যথার্থ ভাবে প্রকাশ করবার জন্যে ও দ্রুত - লিখনের প্রয়োজনীয়তার কথা ভেবে নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে রোমান্ সংস্কৃত বর্ণমালা প্রবর্তিত হল :

অ	আ	ই	ঈ	উ	ঊ	ঋ	ৠ	ঌ	ৡ	এ	ঐ	ও	ঔ	অং	অঃ
अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ॠ	ऌ	ॡ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः
a	á	i	ii	u	ú	r	rr	lr	lrr	e	ae	o	ao	am	ah

ক	খ	গ	ঘ	ঙ	চ	ছ	জ	ঝ	ঞ
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
ka	kha	ga	gha	uṋa	ca	cha	ja	jha	iṋa

ট	ঠ	ড	ঢ	ণ	ত	থ	দ	ধ	ন
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
t́a	t́ha	d́a	d́ha	ńa	ta	tha	da	dha	na

প	ফ	ব	ভ	ম
प	फ	ब	भ	म
Pa	pha	ba	bha	ma

য	র	ল	ব
य	र	ल	व
ya	ra	la	va

শ	ষ	স	হ	ক্ষ
श	ष	स	ह	क्ष
sha	śa	sa	ha	kśa

অঁ	জ্ঞ	ঋষি	ছায়া	জ্ঞা	সংস্কৃত	ততোঽহং
अँ	ज्ञ	ऋषि	छाया	ज्ञान	संस्कृत	ततोऽहं
aṋ	jiṋa	rśi	cháya	jiṋána	saḿskrta	tato’haḿ

a á b c d d́ e g h i j k l m ḿ n
ń ṋ o p r s ś t t́ u ú v y

সমগ্র বিশ্বে বহুল প্রচারিত রোমকলিপির মাত্র ২৯ টি অক্ষরেই সংস্কৃত ভাষার উচ্চারণ যথাযথভাবে প্রকাশ করা সম্ভব। এতে যুক্তাক্ষরেরও ঝামেলা নেই। আরবী, ফারসী ও অন্যান্য কোন কোন ভাষার f , q , qh , z প্রভৃতি অক্ষরগুলোর প্রয়োজন আছে , সংস্কৃতের নেই।

শব্দের মধ্যে বা শেষে ' ড ' ও ঢ ' থাকলে যথাক্রমে ড় ওঢ় রূপে উচ্চারিত হয়, ' য় ' - এর মত তারাও কোন স্বতন্ত্র বর্ণ নয়। প্রয়োজন বোধে ও অসংস্কৃত শব্দ লিখবার জন্যে ŕ ও ŕha ব্যবহার করা যেতে পারে।

অসংস্কৃত শব্দ লিখবার প্রয়োজনে সংযোজিত আরো দশটি বর্ণ

क़	ख़	ज़	ड़	ढ़	फ़	य़	ल़	त्	अँ
ক়	খ়	জ়	ড়	ঢ়	ফ়	য়	ল়	ৎ	অঁ
qua	qhua	za	ŕa	ŕha	fa	ya	lra	t	an̂

“সংগচ্ছধ্বং সংবদধ্বং সং বো মনাংসি জানতাম্ ।
দেবা ভাগং যথা পূর্বে সংজানানা উপাসতে ।।
সমানী ব আকূতি সমানা হৃদয়ানি বঃ ।
সমানমস্তু বো মনো যথা বঃ সুসহাসতি ” ।।

সূচীপত্র

স্নানবিধি ও পিতৃযজ্ঞ ; আহারবিধি; উপবাসবিধি
বায়ুসেবন; শারীরিক সংযম; সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি
পুরুষদের জন্যে ; নারীদের জন্যে : শিশুদের জন্যে :
বিভিন্ন যৌগিক প্রক্রিয়া : উৎক্ষেপমুদ্রা; বস্তিমুদ্রা ;
মূলশোধন ; নাসাপান ; ধৌতি
বিস্তৃত স্নান বা ব্যাপক স্নান ; শীতোষ্ণ স্নান
সিক্তমর্দন ; আতপস্নান ; **আসন ;** আসনের বিধি ;
সর্বাঙ্গাসন ; মৎস্যমুদ্রা ; মৎস্যাসন ; মৎস্যেন্দ্রাসন :
বীরাসন : চক্রাসন: ; নৌকাসন বা ধনুরাসন :
উৎকট পশ্চিমোত্তানাসন : পর্বতাসন বা হলাসন :
শিবাসন ; বজ্রাসন ; সিদ্ধাসন : ৰদ্ধপদ্মাসন ;
কুক্কুটাসন ; গোমুখাসন : ময়ূরাসন ;
সহজ উৎকটাসন : শলভাসন : ভুজঙ্গাসন ;

শশাঙ্গাসন ; ভস্ত্রিকাসন ; জানুশিরাসন ;

অর্দ্ধশিবাসন : অর্দ্ধকূর্মকাসন বা দীর্ঘপ্রণাম :

যোগাসন বা যোগমুদ্রা ; তুলাদণ্ডাসন ; উষ্ট্রাসন ;

উৎকট কূর্মকাসন ; জটিল উৎকটাসন ;

উৎকট বজ্রাসন ; পদহস্তাসন ; পদ্মাসন ;

কর্মাসন ; জ্ঞানাসন ; ভাবাসন ; গ্রন্থিমুক্তাসন :

গরুড়াসন ; দ্বিসমকোণাসন : তেজসাসন : মণ্ডুকাসন:

মুদ্রা ও ৰন্ধ : উড্ডয়ন ; পার্থিবী মুদ্রা ; আন্তসী ;

আকাশী ; মানসী ; অগ্নিসার ; কাকচঞ্চুমুদ্রা ;

ত্রিমুণ্ডমুদ্রা ; অশ্বিনীমুদ্রা ; বজ্রোলী ;

প্রাণায়াম ; প্রাণায়ামের বিধি

(চর্যাচর্য ৩য় খণ্ড)
[শরীর চর্চা]

মানসিক ও আধ্যাত্মিক সাধনায় উন্নতির জন্য শরীর সম্পর্কীয় যে সকল ৰিধি–নিষেধ অবশ্য পালনীয় তাহাই এই পুস্তকের বিষয় - বস্তু ।

স্নানবিধি ও পিতৃযজ্ঞ

প্রথমে নাভিতে জল দেবে । তারপর নাভির নিম্নস্থ জায়গাগুলিতে সামনের দিক থেকে ভিজিয়ে দেবে । তারপর পেছনে জল দেবে । অতঃপর ব্রহ্মরন্ধ্রে (ব্রহ্মতালুতে) এমন ভাবে জল ঢালৰে যেন সেই জল পেছনের শিরদাঁড়া দিয়ে নিচের দিকে পড়ে । তারপর পূর্ণস্নান (ডুব দিয়ে স্নান করতে গেলে প্রথমে কোমরে , নাভি স্থলে ও তন্নিম্ন স্থানে উপরি – উক্ত উপায়ে জল দেৰে ও পরে ডুব দিয়ে স্নান করবে ।

স্নানান্তে গা মোছার আগেই যে কোন জ্যোতিষ্মান বস্তুর দিকে । তাকিয়ে বিধিমত মুদ্রায় নিম্নলিখিত মন্ত্রটি উচ্চারণ করবে—

“ পিতৃপুরুষেভ্যো নমঃ ঋষিদেবেভ্যো নমঃ ।
ব্রহ্মাপর্ণং ব্রহ্মাহবির্ব্রহ্মাগ্নৌ ব্রহ্মণাহুতম্ ।
ব্রহ্মৈব তেন গন্তব্যং ব্রহ্মকর্ম্মসমাধিনা ।। ”

মন্ত্রার্থ: পিতৃপুরুষগণকে প্রণাম , ঋষি ও দেবগণকে প্রণাম (যাঁরা নূতন জিনিস আবিষ্কার করে মানব সমাজের প্রগতির পথ প্রশস্ত করেছেন তারাই ঋষি) ।

অর্পণ রূপ ক্রিয়া ব্রহ্মা , যা অর্পিত হচ্ছে তা ব্রহ্ম , যাতে অর্পিত হচ্ছে তা ব্রহ্ম , যে অর্পণ করছে সে ব্রহ্ম ; ব্রহ্মের কর্ম সমাপন করে সে ব্রহ্মাত্বেই লীন হবে ।

_

পর পর তিন বার মন্ত্র উষ্চারণ করবে ও তার সঙ্গে মুদ্রা করৰে । এই ভাবে মনীষী ও পূর্বপুরুষগণকে স্মরণ করার নাম পিতৃযজ্ঞ । নিত্যকর্ম হিসাবে পিতার জীবিতাবস্থাতেও এটি করা চলৰে । মুদ্রার বিধি ছবিতে প্রদত্ত নির্দেশ অনুযায়ী হৰে ।

হাতের অবস্থানের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে যে মন্ত্র লিখিত রয়েছে তার যথারীতি উষ্চারণ অবশ্য করণীয় । হাতের পরবর্ত্তী গতি কোন দিকে হৰে তীর চিহ্ন তারই নির্দেশক । মনে রাখৰে , এটা স্নানান্তে করণীয় ।

যে রোগীর শৈত্যভাব আছে , সে উষ্ণ জলে ও ঘেরা জায়গায় স্নান করবে । রৌদ্রপক্ক জলও ভাল । অতিরিক্ত শীতপ্রধান আবহাওয়ায় উষ্ণ জল ব্যবহার করবে । যারা অবগাহন স্নান করে না তাদের বসে স্নান করা উচিত , দণ্ডায়মান অবস্থায় স্নান না করাই ভাল । মধ্যরাত্রে স্নান নিষেধ । কোন মানুষই

‘মধ্যরাত্রির সন্ধ্যায় ’ স্নান করবে না । বাকী তিনটি সন্ধ্যার (প্রথম সন্ধ্যা , দ্বিপ্রহর সন্ধ্যা ও সায়ং সন্ধ্যা) মধ্যে যে কোন একটিতে সকলকেই স্নান করতে হবে । অবশিষ্ট দুটির মধ্যে নিজের শারীরিক অবস্থা ও আবহাওয়ার

অবস্থা ৰুঝে যে কোন একটিতে বা দু'টিতে স্নান করতে পারবে ।

সন্ধ্যা কাকে বলে :

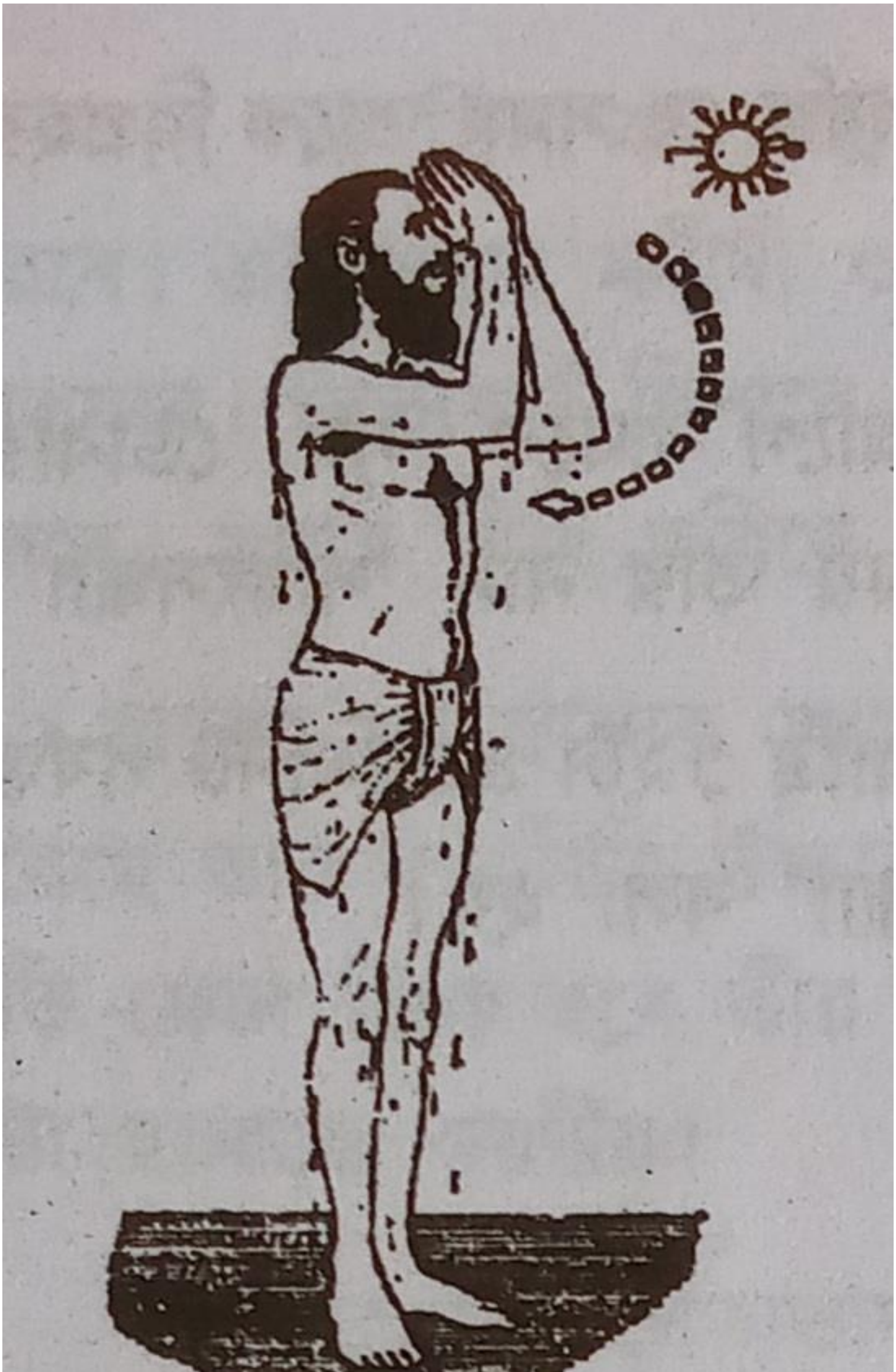
(১) সূর্যোদয়ের ৪৫ মিনিট আগে থেকে সূর্যোদয়ের ৪৫ মিনিট পর পর্যন্ত যে সময় তাকে প্রাতঃকাল বলা হয় , আর এই প্রাতঃকালকে ‘ প্রথম সন্ধ্যা ’ ৰলে । আনন্দমার্গে চর্যাচর্য

(২) ৰেলা ৯ টা থেকে বেলা ১২ টা পর্যন্ত যে সময় তাকে দ্বিপ্রহর ৰলা হয় ।

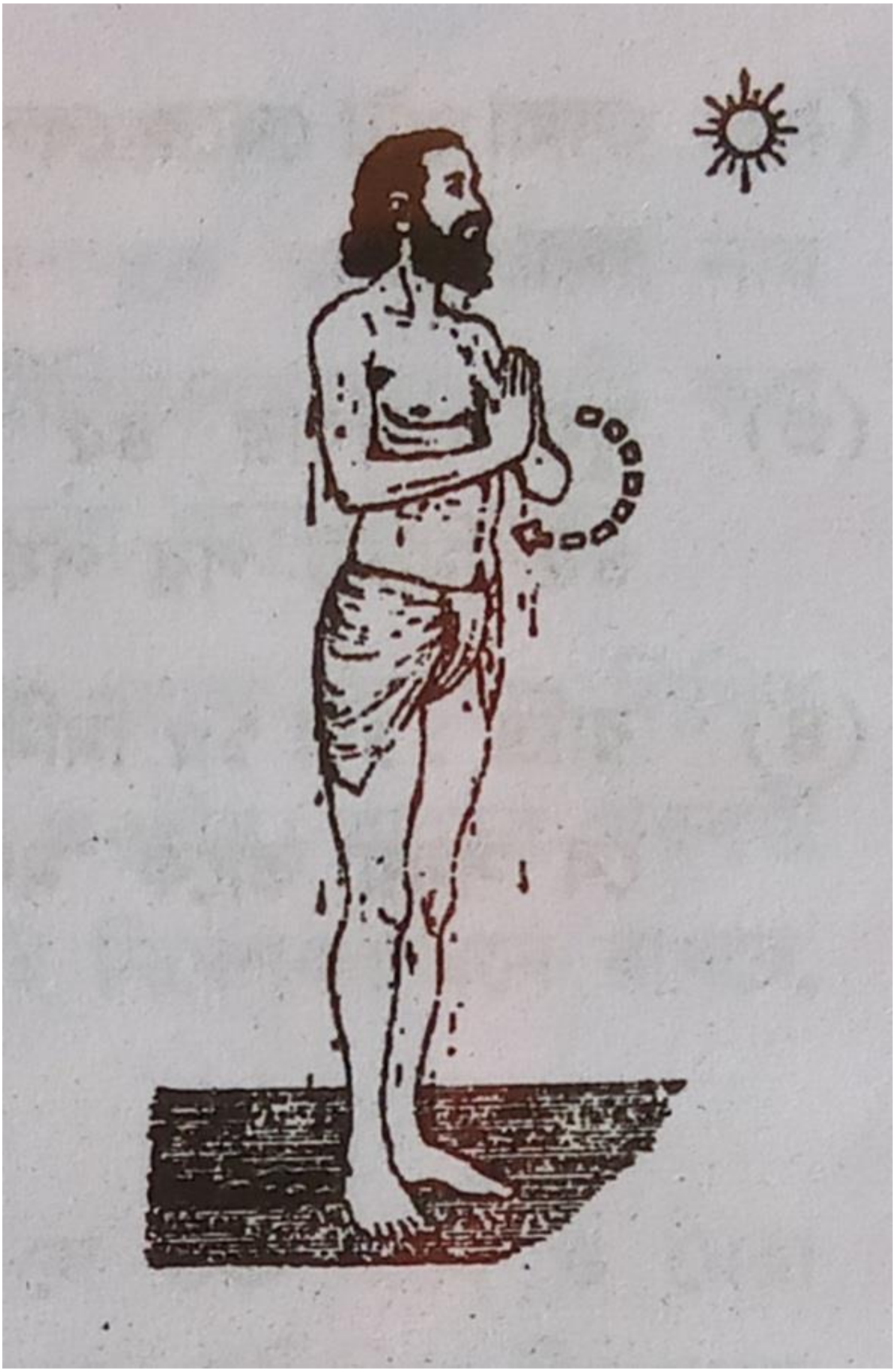
(৩) সূর্য ডোবার ৪৫ মিনিট আগে থেকে সূর্য ডোবার ৪৫ মিনিট পর পর্যন্ত যে সময় তার নাম ‘ সায়ংসন্ধ্যা ’ ।

(৪) রাত্রি ১১ টা ১৫ মিনিট থেকে রাত্রি ১২ টা ৪৫ মিনিট পর্যন্ত যে সময় তাকে ‘ মধ্যরাত্রি – সন্ধ্যা ’ বলা হয় ।

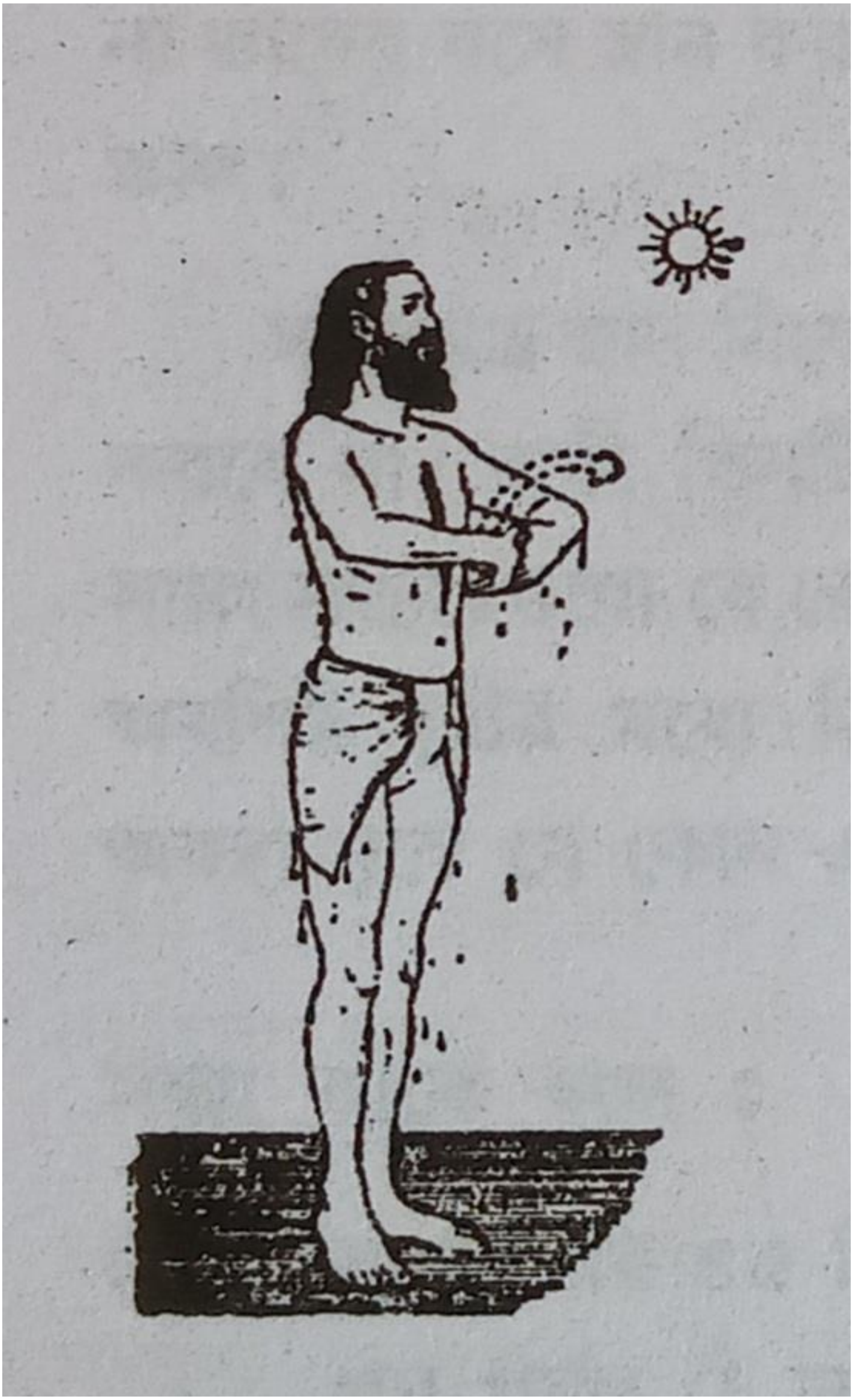
সূচীপত্র



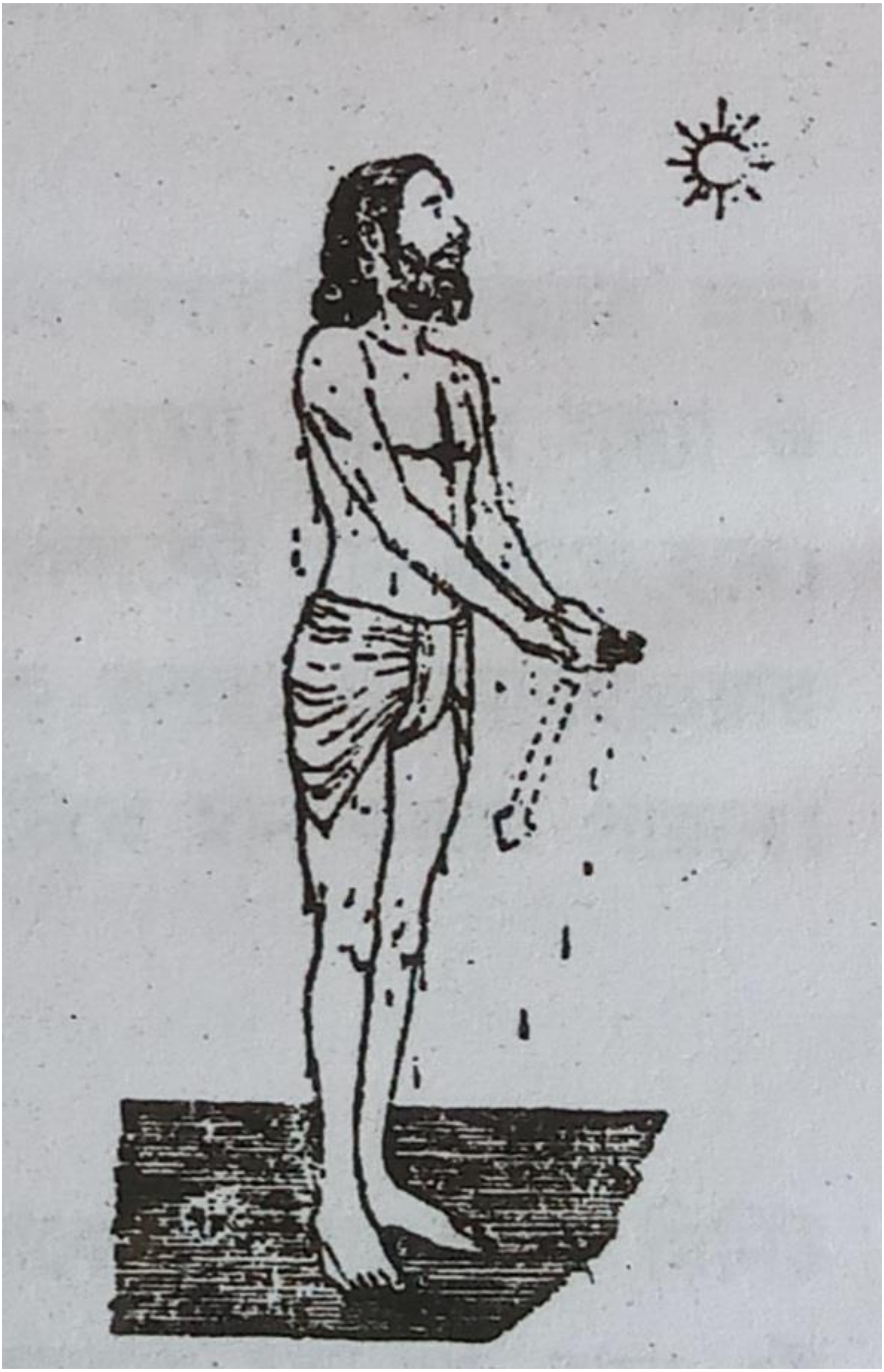
(১) পিতৃপুরুষেভ্যো নমঃ



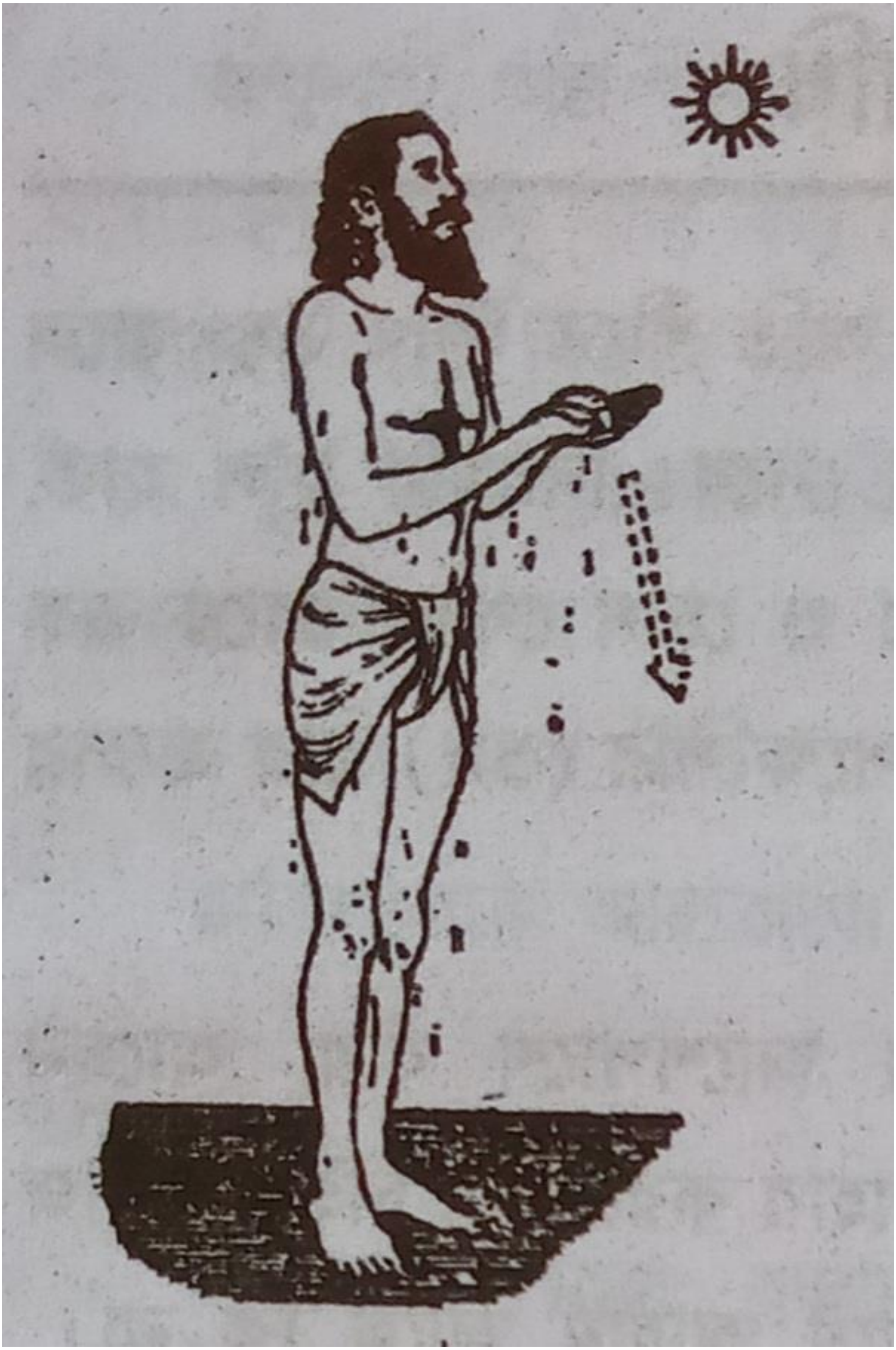
(২) ঋষিদেবেভ্যো নমঃ



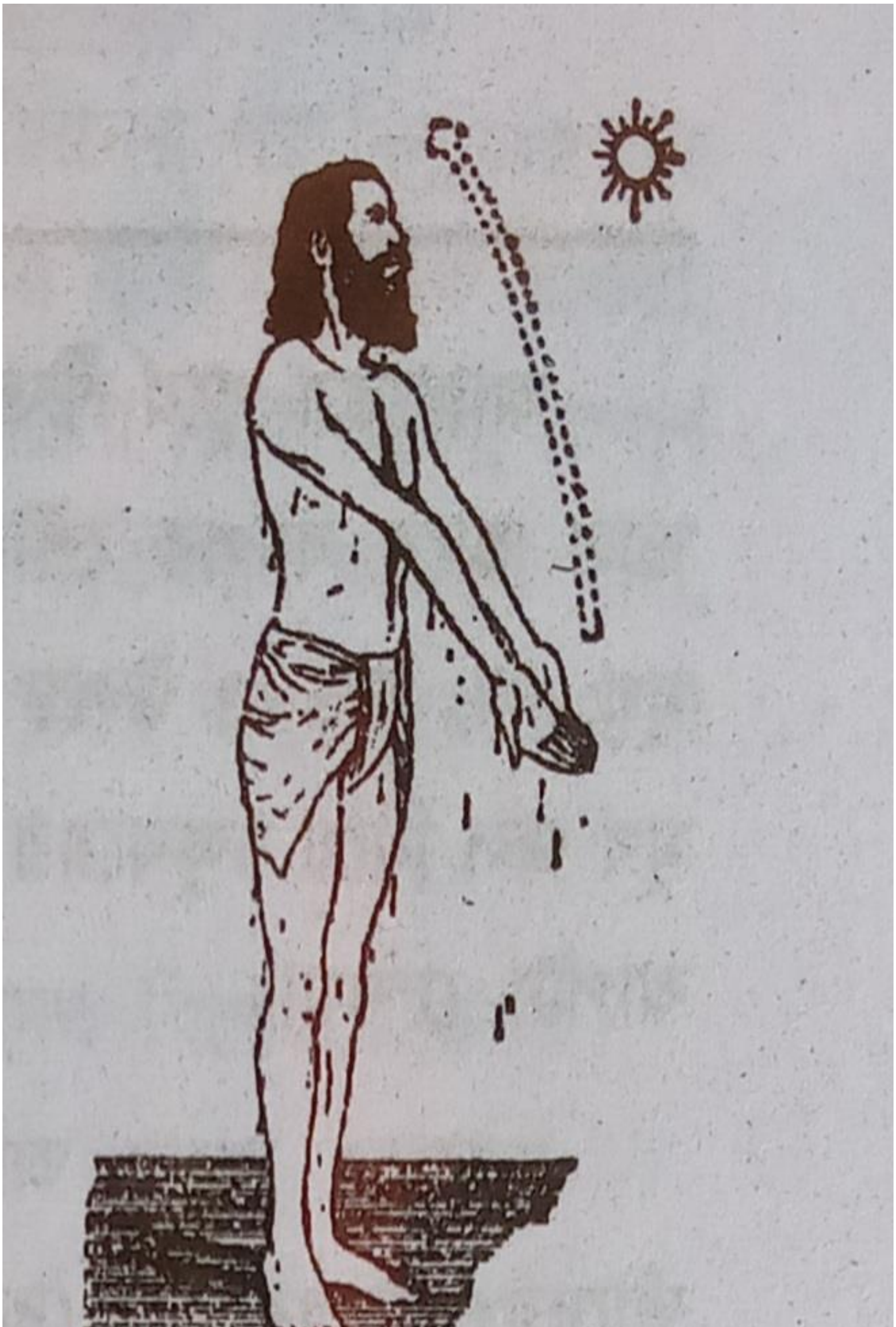
(৩) ব্রহ্মার্পণং



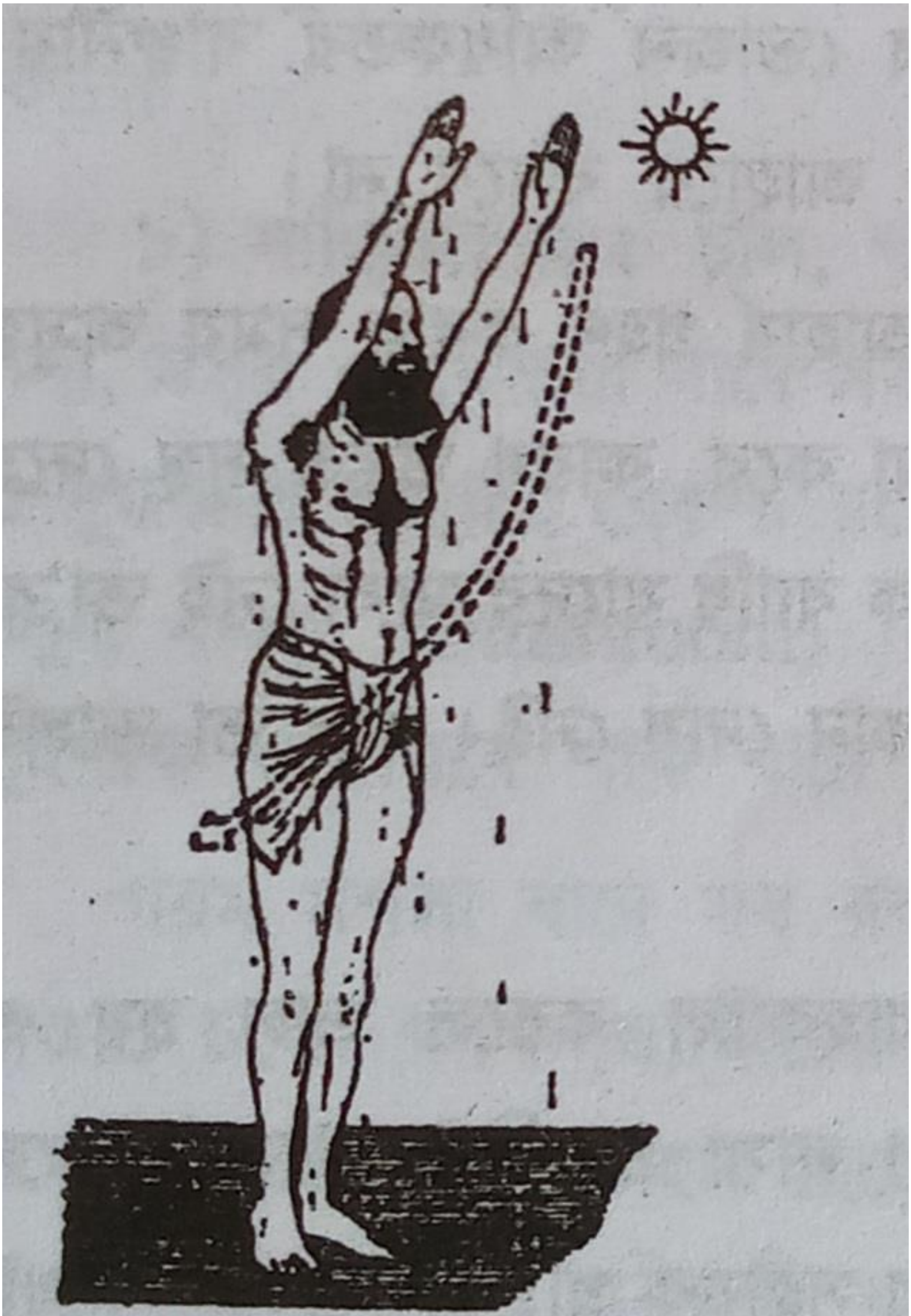
(৪) ব্রহ্মহবিঃ



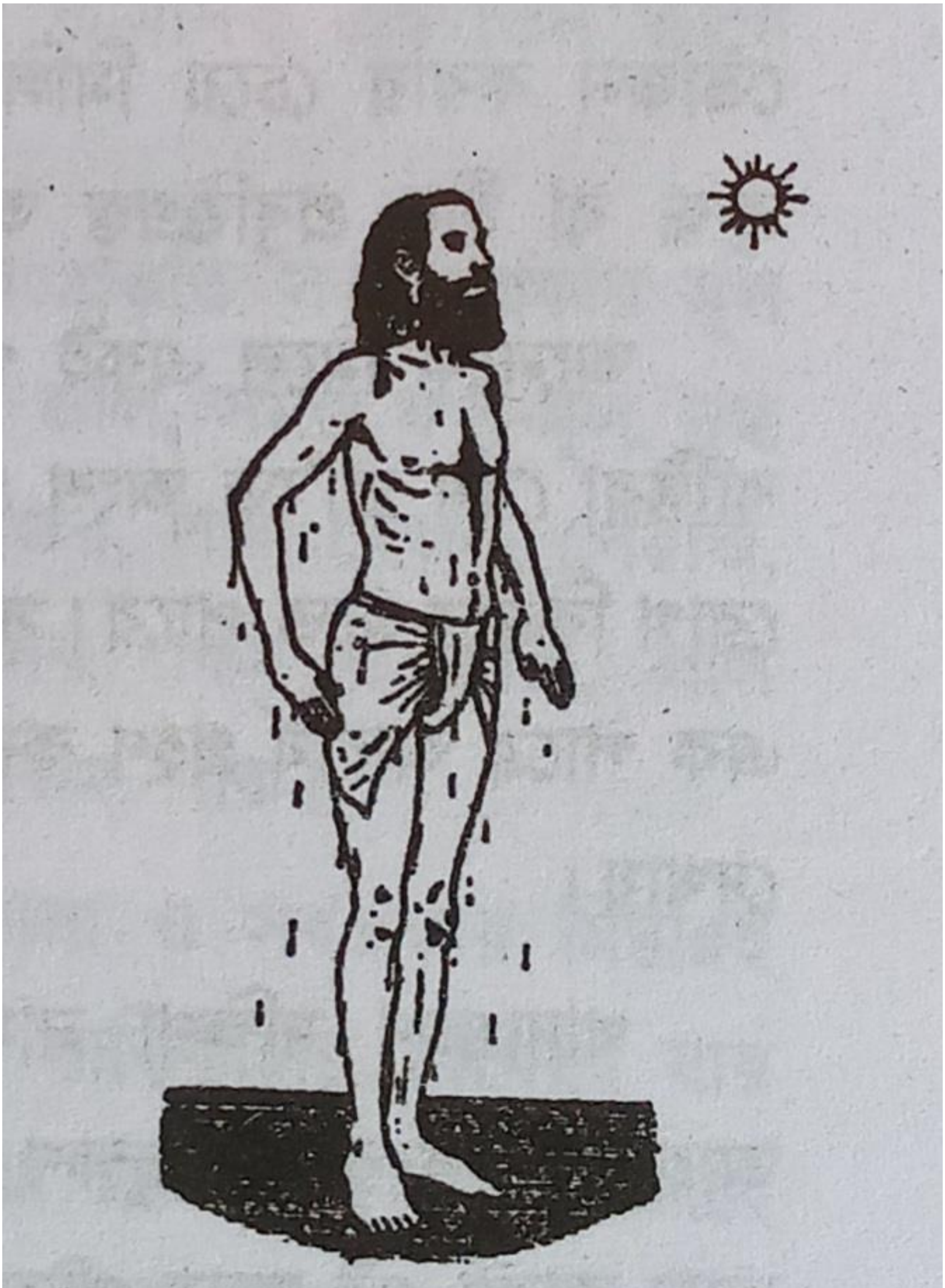
(৫) ব্রহ্মাগ্নৌ



(৬) ব্রহ্মণাহুতম্



(৭) ব্রহ্মৈব তেন গন্তব্যং



(৮) ব্রহ্মকর্মসমাধিনা

আহারবিধি

আহারের পূর্বে শীতল জলে বা অতি শীতে ঈষৎ উষ্ণ জলে ভাল ভাবে ব্যাপক শৌচক্রিয়া করে নেবে । নিয়মটা হ’ল হাত , মুখ , পা , ঘাড় ও উপস্থ ধুয়ে নেওয়া ও চোখ খোলা রেখে এক মুখ জল নিয়ে চক্ষুদ্বয়ের ওপর কম পক্ষে বার (১২) বার জলের ঝাপটা দেওয়া ।

আহারে বসার আগে তোমার আশেপাশে যাঁরা আছেন তাদেরও অন্নের ভাগ দেবে । তাঁরা আহার করতে না চাইলে খোঁজ নেবে , তাঁদের সঙ্গে উপযুক্ত পরিমাণে আহার্য আছে কি না ।

আহারকালে নিজের সুবিধামত আসনে বসবে । একক ভাবে ভোজন করার চেয়ে মিলিতভাবে ভোজন অধিকতর বাঞ্ছনীয় । ক্রুদ্ধ বা হীন প্রবৃত্তিগ্রস্ত অবস্থায় আহারে বসবে না ।

অনেকে মিলে একই পাত্রে আহার্য গ্রহণ করার সময় অসুস্থ ব্যষ্টিরা যেন তা’ তে অংশ গ্রহণ না করে , কারণ তাতে সুস্থ দেহে রোগ বিস্তার হতে পারে । সংক্রামক ব্যাধি যাদের মধ্যে নেই তা’ রা এক পাত্রে আহার্য গ্রহণ করলে কোন দোষ নেই । বরং তা ভালই দেখায় ।

খাদ্যগ্রহণ দক্ষিণা নাসা প্রবাহকালে করলে ভাল হয় ও আহারের পরেও কিছুক্ষণ দক্ষিণা নাসা প্রবাহিত হ' তে থাকলে ভাল কারণ ওই সময় পচনক্রিয়ার সহায়ক গ্রন্থিগুলি থেকে যথেষ্ট পরিমাণ রস নির্গত হ' তে থাকে ।

অক্ষুধায় , অল্প ক্ষুধায় আহার করা , দিনের পর দিন গুরুপাক খাদ্যগ্রহণ , সুস্বাদু খাদ্য বস্তু পেয়ে লোভের বশে মাত্রাধিক খাওয়া , আহারের পরে বিশ্রাম না নিয়েই কার্যালয়ের দিকে ছোটা , সম্পূর্ণ উদর পূর্ণ করে খাওয়া শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর । অর্ধাংশ খাদ্য , একের চার অংশ জল ও একের চার অংশ বায়ু গমনাগমনের জন্যে খালি রাখা উচিত ।

রাত্রিবেলায় আহারান্তে অল্পক্ষণ ভ্রমণ বিশেষ হিতকর ।

আহার্য :

জগতের সকল বস্তুতেই সত্ত্ব , রজঃ , তমঃ — এই তিন গুণের মধ্যে একটা বিশেষ গুণকে প্রধানভাবে দেখা যায় । খাদ্যও তাই গুণানুযায়ী সাত্ত্বিক , রাজসিক ও তামসিক এই তিন ভাগে বিভক্ত ।

১) **সাত্ত্বিকাহার** : চাল , গম , যব প্রভৃতি সকল প্রকার মূল শস্য , মসুর ও খেসারী বাদে সর্বপ্রকার ডাল , সমস্ত ফল – মূল , দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্যাদি , বেগুনী রঙের

গাজর , শাদা বেগুন , পেঁয়াজ , রসুন , কবক্ (mushroom) বাদে সব রকম তরকারী , লাল পুঁইশাক ও সরষে শাক বাদে সব রকম শাক ।

গরম মশলা বাদে সব রকম মশলা ও সর্বপ্রকার মিষ্টান্নই খাওয়া চলে । আসনাভ্যাসীদের পক্ষে সাত্ত্বিকাহার বিধেয় । যার পক্ষে হঠাৎ রাজসিক আহার ছেড়ে দেওয়া কষ্টকর সে সাময়িকভাবে আহারান্তে একখণ্ড হরিতকী খাবে । সাত্ত্বিক আহার গ্রহণকারীর পক্ষে অত্যধিক পরিমাণে সরিষা বা তজ্জাত বস্তুর ব্যবহার ন আনন্দমার্গে চর্যাচর্য করাই ভাল । অবশ্য রাজসিক আহার গ্রহণকারী ধীরে ধীরে সাত্ত্বিক আহার গ্রহণ করার চেষ্টা করবে ও তামসিক আহার গ্রহণকারী যথাশীঘ্র তামসিক আহার বর্জন করার চেষ্টা করবে । মার্গের অবধূতদের সাত্ত্বিকাহারই একমাত্র আহার ।

শরীর ও মন উভয়ের পক্ষেই উপকারী সকল প্রকার আহার্যই সাত্ত্বিকাহার ।

২) **রাজসিক আহার** : শরীর ও মন যে কোন একটির পক্ষে উপকারী ও অন্যটির পক্ষে নিরপেক্ষ প্রভাবযুক্ত খাদ্যকে রাজসিক বলা হয় । সাত্ত্বিক ও তামসিকের পর্যায়ে পড়ে না– এরূপ সমস্ত খাদ্যই রাজসিক পর্যায়ভুক্ত । তুষারপাতকালে দেশ বিশেষে রাজসিক খাদ্য সাত্ত্বিক পর্যায়ভুক্ত হয়ে যায় ও তামসিক খাদ্য রাজসিক হয় ।

৩) **তামসিক আহার** : শরীর ও মনের মধ্যে যে কোন একটির পক্ষে ক্ষতিকারক ও অন্যটির পক্ষে ক্ষতিকারক হতেও পারে , নাও হতে পারে — এরূপ আহার্য তামসিক আহার । বাসি ও পচা দ্রব্য , গো – মহিষাদি বৃহৎ জন্তুর মাংস , সকল প্রকার মাদক দ্রব্য তামসিক আহার । অবশ্য অল্প পরিমাণ চা , কোকো ও যাতে মানুষ উত্তেজিত বা আচ্ছন্ন হয়ে জ্ঞান না হারায় তা ' রাজসিক পর্যায়ভুক্ত । সন্ধিনীদুগ্ধ (সদ্যপ্রসূতা গবী – দুগ্ধ) , শাদা বেগুন , খেসারীর ডাল , লাল পুঁই ও সরষে শাক তামসিক পর্যায়ভুক্ত । এক বেলায় রান্না করা মসুরের ডাল অন্য ৰেলায় তামসিক হয়ে যায় । মাংসাহার : যাদের মাংসাহারের প্রতি লোভ অত্যন্ত প্রৰল সেই সকল মানুষেরা ও আবশ্যকতা ৰোধে অন্যান্যরা যখন মাংস গ্রহণ করবে তখন যেন তারা কেবলমাত্র পুরুষ কিংবা নপুংসক প্রাণীর মাংস গ্রহণ করে । নিজের জ্ঞাতসারে কেউ যেন স্ত্রী – পশুর মাংস গ্রহণ না করে । গৃহপালিত স্ত্রী – পক্ষীর মাংসও গ্রহণ করা চলৰে না । যে মাছের স্বাভাবিক দৈর্ঘ্য যতখানি তার সিকি ভাগের বা তার চেয়ে ছোট আকৃতি বিশিষ্ট সেই মাছকে হত্যা ng k কোরো না । যে জাতীয় মাছের শৈশবকাল বা গর্ভকাল যে ঋতুতে , সেই ঋতুতে সেই মাছকে হত্যা কোরো না । যেমন , বর্ত্তমান কালে ভারত সমুদ্রে স্ত্রী – ইলীশ সাধারণতঃ

শারদোৎসবের পর থেকে ফাল্গুনী পূর্ণিমা পর্যন্ত গর্ভিণী অবস্থায় বা সদ্যপ্রসূতা অবস্থায় থাকে ।

সূচীপত্র

উপবাসবিধি

বিশেষ বিশেষ দিনে ইচ্ছাকৃতভাবে আহার গ্রহণ না করাকে ' উপবাস ' ৰলা হয় । ' উপবাস ' শব্দের ব্যুৎপত্তিগত অর্থ হ' ল ঈশ্বরের নিকটে উপবেশন করা অর্থাৎ মনকে ঈশ্বরের ভাবে বিভোর রাখা । যারাই আনন্দমার্গের ঈশ্বর – প্রণিধানে দীক্ষা পেয়েছে তারা একাদশী তিথিতে অবশ্যই উপবাস করবে । সন্ন্যাসী ও ত্যাগব্রতীরা পূর্ণিমা ও অমাবস্যা তিথিতেও উপবাস করবেন । উপবাসের দিন সূর্যোদয় থেকে পর দিবস সূর্যোদয় পর্যন্ত আহার নিষিদ্ধ । উপবাসের দিন জলগ্রহণও নিষিদ্ধ । অনিবার্য কারণবশতঃ উপবাসের নির্দিষ্ট দিনে উপবাস করা সম্ভব না হলে তার আগের দিন বা পরের দিন উপবাস করে নিতে হবে । অসুস্থ ব্যষ্টির পক্ষে উপবাস ৰাধ্যতামূলক নয় , তবে সে ক্ষেত্রে উপবাসভঙ্গকারীকে সংঘের ধর্মপ্রচার সচিবের কাছ থেকে লিখিত অনুমতি নিতে হবে ।

অমাবস্যা ও পূর্ণিমা তিথির কাছাকাছি দিনগুলোতে লক্ষ্য করা যায় , শরীরের জলীয় ও গ্যাসীয় পদার্থগুলো উপরের দিকে উঠে বুকে ও মাথায় একটা অস্বস্তিকর অবস্থার সৃষ্টি করে । তাই ওই সময়ে পাকস্থলীতে আহার না পড়লে উপরের পদার্থগুলো নিম্নের দিকে নেমে আসে ও তাতে শারীরিক অস্বস্তিকর অবস্থাটার লাঘব হয় ।

আমরা যে খাদ্য গ্রহণ করি তা – ই পরিবর্তিত হ’ তে হ’ তে সার ভাগ শুক্রে পরিণত হয় । শুক্র হ’ ল মস্তিষ্কের ভোজন আর তা ’ থেকেই জীবমনের চিত্তধাতু উৎপন্ন হয় । বিধিমত উপবাস করলে উদ্বৃত্ত শুক্র মনের হীন বৃত্তিগুলোকে উদ্রেক না করে মনকে উন্নততর বৃত্তির দিকে পরিচালিত করে । তাছাড়া উপবাসের ফলে শরীরের অনাবশ্যক দূষিত পদার্থগুলোও নষ্ট হয়ে যায় । তাছাড়া ভুক্ত আহারের হজমের জন্যে শরীরের যে শক্তিটা ব্যয়িত হয় সেটাকে অন্য কাজে লাগানো যেতে পারে । তাই উপবাসের সময়টা সাধনার পক্ষে প্রকৃষ্ট সময় ।

বায়ুসেবন

বিশুদ্ধ বায়ুর মধ্যেও রোগ দূরীকরণের শক্তি রয়েছে । বায়ু সেবন কালে যত দূর সম্ভব পূর্ণভাবে শ্বাস গ্রহণ করা বাঞ্ছনীয় , কারণ তাতে করে ব্যাপকভাবে বায়ু ফুসফুসের মধ্যে প্রবিষ্ট হবার সুযোগ পায় । বায়ুসেবন গাড়ীতে চড়ে না

করে পায়ে হেঁটে করা উচিত । শরীর থেকে যথেষ্ট পরিমাণ ঘর্ম নির্গত না হ’ লে বুঝতে হবে বায়ুসেবন যথাযথভাবে হয়নি ।

বায়ুসেবন বিশুদ্ধ বায়ুর মধ্যেও রোগ দূরীকরণের শক্তি রয়েছে । বায়ু সেবন কালে যত দূর সম্ভব পূর্ণভাবে শ্বাস গ্রহণ করা বাঞ্ছনীয় , কারণ তাতে করে ব্যাপকভাবে বায়ু ফুসফুসের মধ্যে প্রবিষ্ট হবার সুযোগ পায় । বায়ুসেবন গাড়ীতে চড়ে না করে পায়ে হেঁটে করা উচিত । শরীর থেকে যথেষ্ট পরিমাণ ঘর্ম নির্গত না হ’ লে বুঝতে হবে বায়ুসেবন যথাযথভাবে হয়নি ।

শারীরিক সংযম

রক্তের সার ভাগ শুক্রধাতুতে পরিণত হয় ও শুক্র ধাতুই মস্তিষ্কের খাদ্য আর তার অভাবে বা বিকৃতিতে সকল ধাতুই বিকৃত হতে পারে । দেহ যে কোন রোগে আক্রান্ত হতে পারে ও মানসিক আধ্যাত্মিক সাধনাতে কিছুটা অসুবিধা হ’ তে পারে । সুতরাং নারী ও পুরুষ সকলেরই সংযমের বিশেষ প্রয়োজনীয়তা আছে কারণ আত্মসংযমই সর্বাধিক শুক্রধারণ

ব্যাপারে সহায়তা করে । তবে প্রতি ২৮ দিনে ১ দিনের মত শুক্র (semen) মানব শরীরে বেশী হয়ে পড়ে । এই উদ্বৃত্ত শুক্র অবিবাহিত পুরুষের মূত্রের সঙ্গে বা স্বপ্নাবস্থায় নষ্ট হয়ে যায় । অবিবাহিতদের মাসে তিন / চার দিন শুক্রস্খলন হওয়া অস্বাভাবিক নয় । ১ বিবাহিতদের মাসে চারদিনের অধিক যৌনসংসর্গে শুক্রধাতুর অযথা অপচয় হতে পারে । যেখানে সংযম - অসংযমের প্রশ্ন সেখানে সংযম যত বেশী মেনে চলা যায় ততই মঙ্গল । বিবাহিতদের প্রতি : সমাজের উন্নতির প্রতি লক্ষ্য রাখতে গেলে যোগ্য ব্যষ্টির অধিকসংখ্যক সন্তান ও অযোগ্য ব্যষ্টির অল্পসংখ্যক সন্তান হওয়াই বাঞ্ছনীয় । যোগ্য ব্যষ্টির সন্তানও উপযুক্ত শিক্ষার অভাবে সমাজের সম্পদ না হয়ে বোঝায় পরিণত হতে পারে । তই যতগুলি সন্তানকে উপযুক্তভাবে গড়ে তোলা সম্ভব ততোঽধিক সন্তান না হওয়াই বাঞ্ছনীয় । তবে পুরুষ বা নারীর শারীরিক বিকৃতি এনে বা তাদের প্রজনন - শক্তি স্থায়ীভাবে নষ্ট করে দিয়ে জন্ম - নিয়ন্ত্রণের প্রচেষ্টা কিছুতেই সমর্থন করা যায় না । কারণ , তাতে করে তাদের মধ্যে যে কোন মুহূর্ত্তেই উৎকট ধরণের মানসিক প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে । তবে বিশেষ বিশেষ কারণে স্থায়ীভাবে জন্মনিরোধ করতে হ’ লে আচার্যের অনুমতি চাইৰে । আচার্য এ সম্বন্ধে আচার্য - বোর্ডের অভিমত জেনে নিয়ে জিজ্ঞাসাকারীকে তা জানাৰে ।

বিঃ দ্রঃ • অনেকেই শুক্র ধারণকেই ‘ ব্রহ্মচর্য ’ আখ্যা দেন কিন্তু ‘ ব্রহ্ম ’ – ও ‘ চর্য ’ দু’ টি শব্দের সঙ্গে ‘ শুক্র ’ শব্দের ভাবগত ও অর্থগত সঙ্গতি না থাকায় শুক্রধারণকে ব্রহ্মচর্য আখ্যা দেওয়া যায় না । ব্রহ্মচর্য মানে মনকে ব্রহ্মে রত রাখা । যাই হোক , তথাকথিত ব্রহ্মচর্যকে নৈষ্ঠিক ও প্রাজাপত্য নামে দুই শ্রেণীতে বিভক্ত করা হয়েছে । অবিবাহিতেরা নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য মেনে চলৰে অর্থাৎ শুক্র যতটুকু উদ্বৃত্ত হয় ততটুকুর বেশী কিছুতেই নষ্ট হ’ তে দেৰে না । বিবাহিতেরা প্রাজাপত্য ব্রহ্মচর্য মেনে চলৰে অর্থাৎ মাসে চারদিনের অধিক যৌন সংসর্গ না করার চেষ্টা কোরবে ।

সূচীপত্র

সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি

(ক)

(১) শরীর , পোষাক – পরিচ্ছদ সর্বদা পরিষ্কার – পরিচ্ছন্ন রাখবে ;

(২) প্রস্রাবান্তে অতি অবশ্যই জল ব্যবহার কোরবে অথবা যে কোন প্রকারের শৌচ করে ’ নেবে ;

(৩) কোষ্ঠ পরিষ্কারের দিকে বিশেষ নজর দেবে ;

(৪) খুব নরম বিছানায় শোবে না ;

(৫) স্নানকালে দেহের সন্ধিস্থানগুলিকে , বিশেষ করে বাহুমূল ও উরুসন্ধি ভালভাবে পরিষ্কার – পরিচ্ছন্ন করে নেবে । প্রতিদিন সাবান , তেল ও চিরুণী ব্যবহার করবে । দেহের সন্ধিস্থানগুলির , বিশেষ করে বাহুমূল ও উরুসন্ধির লোম কখনও কাটবে না ।

(৬) দু’ বেলা আহ্নিকের পূর্বে স্নান করবে কিংবা ব্যাপক শৌচ ক্রিয়া করে নেবে ;

(৭) আহারের পূর্বে ও পরে , ও শয়নের পূর্বে শীতলজলে বা অতি শীতে ঈষৎ উষ্ণ জলে ব্যাপক শৌচক্রিয়া করবে ;

(৮) প্রত্যহ যথেষ্ট পরিমাণ জল পান কোরবে , তবে এক সঙ্গে অনেকটা জল পান কোৱবে না ; ১৬

(৯)

(১০ দিবানিদ্রা ও রাত্রি – জাগরণ বর্জনীয় ; মাদক দ্রব্য যা তামসিক পর্যায়ভুক্ত তা ’ বিষবৎ পরিহার কোরবে ।

(খ)

পুরুষদের জন্যে :

(১) কৈশোরপ্রাপ্তির সঙ্গে সঙ্গে (বর্ত্তমান ভারতে আন্দাজ ১২/১৪ বৎসর বয়সে) কৌপীন পরা অভ্যাস কোরবে ও ত্বক্ সরিয়ে দেৰে ;

(২) জননযন্ত্রের আবরণীচর্ম সরিয়ে দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার কোরবে ;

(৩) হস্তমৈথুনাদি কদভ্যাসে লিপ্ত হৰে না ।

(গ)

নারীদের জন্যে :

(১) নারীরা দিনে খানিকটা সময় অবশ্যই খোলা আলো – হাওয়ায় বাড়ীর বাইরে থাকৰে ।

(২) বাড়ীর সবচেয়ে ভাল ঘরটিকে সূতিকাগৃহ রূপে ব্যবহার কোৰৰে ;

(৩) ঋতুকালে-

(ক) সামনে ঝুঁকে ' ভারী জিনিস তুলবে না ;

(খ) প্রাপ্তবয়স্ক কোন পুরুষকেই স্পর্শ কোৰবে না; আনন্দমার্গে চর্যাচর্য

(গ) শাঁখ বাজাৰে না বা জোরে গান গাইৰে না;

(ঘ) আগুনের কাছে বেশী থাকৰে না ;

(ঙ) পুষ্টিকর অথচ সহজপাচ্য খাদ্য গ্রহণ কোরৰে ;

(চ) অতিরিক্ত পরিশ্রম কোরবে না ।

জননীর স্বাস্থ্য ভাল না থাকলে সন্তানের স্বাস্থ্য ভাল থাকে না । তাই যে নারী সন্তানের মঙ্গলাকাঙ্ক্ষা রাখে , সে শরীরের দিকে অবশ্যই নজর দেৰে । প্রসবের পর ২১ দিন নারীকে গৃহস্থালীর কাজকর্ম থেকে বিশ্রাম দেৰে ।

(৪) অশোকাষষ্ঠী ও অশোকাষ্টমী কৃত্যঃ * অশোকাষষ্ঠীতে ঋতুপ্রাপ্তা প্রত্যেক নারীই একটা পাকা কলার মধ্যে অথবা জল বা দুধের সঙ্গে ছয়টি মুগ বা মাষকলায় ও ছয়টি অশোক ফুল বা স্ফুটনোন্মুখ কুঁড়ি সব এক গ্রাসে গিলে খাৰে । অনুরূপ অশোকাষ্টমী তিথিতেও আটটি মুগ বা

মাষকলায় ও আটটি অশোক ফুল বা কুঁড়ি ব্যবহার কোরবে ।

(৫) সধবা ও বিধবা নারীরা অশোকাষষ্ঠী ও অশোকাষ্টমী ব্রত পালন কোরবে । অন্যান্য ষষ্ঠী তিথিতেও ভাত – রুটির পরিবর্তে দিনের ৰেলায় ফলমূল খেয়ে থাকবে ও রাত্রে ভাত জাতীয় জিনিস খাৰে না ।

---

* যেখানে অশোকাষষ্ঠী ও অশোকাষ্টমীর উপকরণ সহজলভ্য নয় সেখানকার নারীরা তা নাও করতে পারেন ।

(ঘ)

শিশুদের জন্যে :

পাঁচ বৎসরের কমবয়স্ক ৰালক – ৰালিকার প্রধান খাদ্য দুগ্ধ ও ফলমূল । পাঁচ বৎসর বয়সের পূর্ব পর্যন্ত কোন অবস্থাতেই শিশুকে আমিষ খাদ্য দেওয়া উচিত নয় । পাঁচ বছর বয়সের পর থেকে ধীরে ধীরে শ্বেতসার , শর্করা ও স্নেহজাতীয় খাদ্যের পরিমাণ ৰাড়িয়ে দেওয়া যায় । ক্ষারধর্মী খাদ্যই শিশুর পক্ষে সবচেয়ে হিতকর ।

শিশুকে মাঝে মাঝে ঝিনুকে করে চূণের জল (চূণ থিতিয়ে গেলে) খাওয়ালে ভাল হয় ।

শিশুদের পক্ষে প্রত্যহ কিছুটা সময় মুক্ত বায়ু ও মুক্ত সূর্যালোকের স্পর্শ বিশেষ উপকারী ।

সূচীপত্র

বিভিন্ন যৌগিক প্রক্রিয়া

(ক)

নিম্নলিখিত প্রক্রিয়াগুলি যে কেউ ইচ্ছা করলেই করতে পারে :

(১) উৎক্ষেপমুদ্রা : ঘুম ভাঙ্গার সঙ্গে সঙ্গে বিছানায় শুয়েই এই মুদ্রা অভ্যাস করতে হয় । চিৎ হয়ে শুয়ে দুই হাঁটু ও দুই হাত মুড়ে বুকের উপর নিয়ে এসো ও সঙ্গে সঙ্গে আবার সোজা করে দাও ! এই ভাবে ৩/৪ বার করে বিছানা থেকে উঠে ’ ৰাসি ঠাণ্ডা এক গেলাস বা এক ঘটি জল দাঁতে না লাগিয়ে পান করো । এরপর নাভি খুলে যাতে নাভিতে ঠাণ্ডা হাওয়া লাগে সেই ভাবে কিছুক্ষণ মুক্ত বায়ুতে পায়চারী করো ।

(২) বস্তিমুদ্রা : পায়খানার সময় মূত্রদ্বারকে উপরে তুলে ’ দিয়ে বাম হস্তের মধ্যমার মূলভাগ দ্বারা লিঙ্গমূল চেপে

ধরে ’ বাকী আঙ্গুলগুলোর সাহায্যে অণ্ডকোষ চেপে ’ ধরে ’ রাখতে হবে । এ যেন ঠিক কৌপীন পরা অবস্থার মত । প্রস্রাব – কালে হাত সরিয়ে নেবে ।

(৩) মূলশোধন : পায়খানার পর শৌচের সময় বাম হস্তের মধ্যমাকে মলদ্বারের ভিতর যতদূর সম্ভব প্রবেশ করিয়ে ’ পরিষ্কার করা ।

(৪) নাসাপান : নাক দিয়ে ’ পরিষ্কার জল টেনে ’ মুখ দিয়ে ওই জল বার করে ’ দাও । বার করে দেওয়াই বেশী ভাল ।

(৫) ধৌতি : নাসাপানের পরক্ষণেই খালি পেটে মুখ ধোয়ার সময় দক্ষিণ হস্তের মধ্যমাকে গলার মধ্যে যতদূর সম্ভব ঢুকিয়ে গলা পরিষ্কার করা ।

(খ)

নিম্নলিখিত প্রক্রিয়াগুলি কেবল বিশেষ বিশেষ রোগাবস্থায় করণীয় । তাই প্রক্রিয়াগুলি করতে হলে আচার্যের পরামর্শ নেবে ।

(১) **বিস্তৃত স্নান বা ব্যাপক স্নান:** ৰাথটৰ (Bathtub) হলে এতে সুবিধা হয় , অভাবে গোরুর ডাবা , অভাবে ভিজে গামছা বারে বারে জল দিয়ে ভিজিয়ে ’ রাখো ।

প্রথমে ৰাথটৰে ঠাণ্ডা জল দিয়ে ' বিনা বস্ত্রে এমন ভাবে বসো যাতে নাভির নীচু পর্যন্ত জলের মধ্যে ডুৰে ’ থাকে । পা বাথটবের বাইরে শুকনো অবস্থায় থাকৰে । গায়ে গলা ঢেকে জামা বা শুকনো চাদর থাকবে । ব্রহ্মতালুতে ও তার পশ্চাদভাগে ভিজে গামছা থাকবে । এর পর একটি গামছা বা তোয়ালে দিয়ে প্রথমে ডান দিকের পেটের উপর দিক থেকে কুঁচকি পর্যন্ত ৭/৮ বার মালিশ করতে হবে । তারপর ওই একই ভাবে বাঁ দিকের পেটে ও সব চেয়ে শেষে তলপেটের ডানদিক থেকে বাঁ দিকে ও বাঁ দিক থেকে ডান দিকে মালিশ করো । এই সময় লক্ষ্য রাখতে হবে যে মাথার গামছাটা যেন ৰেশ ভিজে থাকে । এর পরে উঠে ' গা , হাত , পা মুছে ' স্নান করে নাও , না হয় কাপড় - জামা পরে ’ বাইরে যাও । এটা ৰদ্ধ ঘরে অভ্যাস করাই বিধেয় । ৰাথটৰ বা গোরুর ডাবার অভাবে কোমরে একটা ভিজে গামছা রাখা যেতে পারে কিন্তু সেই অবস্থায় ওই গামছাটাতে সব সময়েই পুরো মাত্রায় ঠাণ্ডা জল দিতে হবে ও যে গামছা বা তোয়ালে দিয়ে ’ মালিশ করা হচ্ছে তাকেও বারে বারে ভিজিয়ে ’ নিতে হবে । ব্যাপক স্নানান্তে শুকনো গামছা বা তোয়ালে দিয়ে কুঁচকি , কোমর ও তলপেট ঘসে গরম করে ’ নিও । এই স্নানের পূর্বে ও পরে পাকস্থলীকে কিছুটা বিশ্রাম দিতেই হবে ।

(২) **শীতোষ্ণ স্নান :** ঘেরা জায়গায় গামলা বা চৌবাচ্চায় ঈষৎ গরম জলে গলা পর্যন্ত ডুবিয়ে রেখে মাথায় শীতল জলের ধারা দেওয়া ।

(৩) **সিক্তমর্দন :** আসনের পর যেভাবে শরীর মর্দন করতে হয় সেই ভাবে ভিজে গামছা বা তোয়ালে ব্যবহার করা । d

(৪) **আতপস্নান :** আতপস্নানের অর্থ রোদ পোহানো । সূর্যের তেজ সকল দেশে ও সকল ঋতুতে সমান নয় । তাই আতপস্নানের বিহিত সময়ও নির্ধারণ করে দেওয়া সম্ভব নয় । তবে বর্তমান কালে বিহারের সমতল ভূমিতে গ্রীষ্মকালে সকাল দশটা পর্যন্ত ও শীতকালে দুপুর দু' টো পর্যন্ত আতপস্নান করা যেতে পারে ।

স্নানকালে রোগগ্রস্ত অঙ্গটি রোদে রেখে শরীরের অবশিষ্টাঙ্গ ছায়ায় রাখা উচিত । একটানা ১৫/২০ মিনিট রোদে রাখার পরে রোগগ্রস্ত অংশটি উত্তপ্ত হ' য়ে উঠলে সেটিকে ছায়ায় আনা উচিত ও নিম্নলিখিত পদ্ধতি অনুসরণ করা উচিত ।

ক. রোগগ্রস্ত অঙ্গ বাত রোগযুক্ত হ' লে তাতে পরামর্শ মত তৈল ৪/৫ মিনিট উত্তম রূপে মর্দন করে

খ. রোগগ্রস্ত অঙ্গ চর্মরোগগ্রস্ত হ' লে তাতে নিম তেল ৪/৫ মিনিট মর্দন কর ।

গ. রোগগ্রস্ত অঙ্গ অন্য কোন ব্যাধিগ্রস্ত হ'লে তা'তে ভিজে (ঠাণ্ডা) গামছা বা তোয়ালে নিড়ে ' তার দ্বারা মুছে ' নিয়ে ' ওই অঙ্গটির উত্তাপ স্বাভাবিক হয়ে ' যাবার পরে সেটিকে পুনরায় রোদে দেওয়া যেতে পারে ও ওই ভাবে ১৫/২০ মিনিট রোদে রেখে পুনরায় পূর্বলিখিত বিধি অনুযায়ী তেল বা গামছার দ্বারা মর্দন করে ' ঠাণ্ডা করে ' নিতে হবে ।

এইভাবে বারবার রোদ লাগানো ও মর্দন ক্রিয়া করে ' নেওয়া যেতে পারে । মর্দনের শেষ বারটি কিন্তু তৈলাদি কোন কিছু মালিশ না করে ' চর্মরোগ বাদে সকল রোগের ক্ষেত্রেই ভিজে গামছা বা তোয়ালে দিয়ে ' মুছে নেওয়া বাঞ্ছনীয় । সুস্থ বা রোগী ব্যষ্টি ইচ্ছা করলে সর্বাঙ্গে আতপস্নান করতে পারে । সেক্ষেত্রে আতপস্নানের পর সমগ্র শরীরটাই ভিজে গামছা বা তোয়ালে দিয়ে ' মুছে ' ফেলতে হৰে । সমগ্র দেহে আতপস্নান করতে হলে ' বিনা বস্ত্রে বা যৎসামান্য বস্ত্র পরিধান করে ' সূর্যের দিকে পিঠ করে ' রোদ লাগাতে হবে । রোগ যদি শরীরের সামনের দিকে অর্থাৎ মুখ , ৰুক , পেট প্রভৃতি কোন স্থানে হয় সেক্ষেত্রে

সংশ্লিষ্ট অংশটুকু অনাবৃত রেখে ’ বাকী শরীর আবৃত রাখতে হবে । মনে রাখা উচিত , “ আগুন খাবে পেটে রৌদ্র খাবে পিঠে ” অর্থাৎ প্রয়োজন ৰোধে যদি কখনও আগুন পোহাও তখন আগুনকে পেটের দিকে রাখতে হবে , পিঠের দিকে নয় ।

আসন

যে অবস্থায় সুখে থাকা যায় তার নাম আসন “স্থিরসুখমাসনম্” । আসন এক প্রকার ব্যায়াম । এর নিয়মিত অভ্যাসের দ্বারা শরীর সুস্থ ও কর্মঠ থাকে আর বহু রোগ নিরাময় হয় । তবে রোগ সারানোর উদ্দেশ্যে আসন দেওয়া হয় না । যে সমস্ত রোগ সাধনার পথে বাধা সৃষ্টি করে শুধু সেগুলি বিশেষ বিশেষ আসনের দ্বারা সারানো হয় যাতে সে আরও ভালভাবে সাধনা করতে পারে ।

শরীর ও মনের সম্পর্ক খুবই ঘনিষ্ঠ । মনের অভিপ্রকাশ বৃত্তির মাধ্যমে হয় আর বৃত্তির প্রাবল্য শরীরের গ্রন্থির উপর নির্ভর করে । শরীরে বহু গ্রন্থি রয়েছে আর প্রত্যেকটি গ্রন্থি থেকে বিশেষ বিশেষ রস ক্ষরিত হয় (secretion of hormones) । রসক্ষরণে কোন গোলযোগ থাকলে কিংবা গ্রন্থির স্থানে কোন ত্রুটি থাকলে বিশেষ বিশেষ বৃত্তির প্রাবল্য দেখা যায় । এই কারণেই দেখা যায় ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও অনেকেই নীতিজ্ঞান মেনে চলতে পারে না , সাধনা করা

উচিত ৰোঝে কিন্তু সাধনায় মন একাগ্র করতে পারে না , কোন – না – কোন বহির্মুখী বৃত্তির তাড়নায় তার মন ছুটে ’ চলে । বৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে চাইলে তার গ্রন্থির ত্রুটি দূর করতে হবে । আসন ৰহুল পরিমাণে এই কাজে সাধককে সাহায্য করে , তাই আসন সাধনার একটা বড় অঙ্গ ।

আসনের একটা তালিকা নিম্নে দেওয়া হ’ল । প্রত্যেকের পক্ষে একই আসন প্রযোজ্য নয় । আসনের সংখ্যা প্রায় পঞ্চাশ হাজারের ওপরে , তার মধ্যে এমন কয়েকটি আসনের নাম দেওয়া হ ’ ল যেগুলি সাধনামার্গে বিশেষ প্রয়োজনীয় । ব্যষ্টি বিশেষের প্রয়োজন ৰুঝে ’ আচার্য আসন শিক্ষা দেৰে ।

এমনও ৰহু আসন আছে যা জন্তু – জানোয়ারের চেহারার সঙ্গে . মিল খায় , এদের নামকরণও বিশেষ বিশেষ জন্তু – জানোয়ারের নামেই রাখা হয়েছে । এমন অনেক পশুপক্ষী আছে যাদের বিশেষ বিশেষ বৈশিষ্ট্য দেখা যায় যা মানুষের মধ্যে সচরাচর দৃষ্ট হয় না । ওই সকল পশু – পক্ষীর শারীরিক সংরচনাই এমন যে তা বিশেষ গ্রন্থির রসক্ষরণকে প্রভাবিত করে , তার ফলে বিশেষ গুণের আধিক্য দেখা যায় । কূর্মক অতি সহজে নিজেকে গুটিয়ে রাখতে পারে । মানুষও যদি কিছুক্ষণ ওই ভাবে বসতে পারে তবে সেও তার মনকে বহির্জগৎ থেকে সরিয়ে ’ নিতে পারৰে । এই অবস্থার নামই কূর্মকাসন ।

আসনের বিধি :

(১) আসন অভ্যাসের পূর্বে ব্যাপক শৌচ করে ’ নেবে কিংবা স্নান করবে । আহ্নিকের পূর্বেও ব্যাপক শৌচ ক্রিয়া করার নিয়ম । আসন যদি আহ্নিকের সঙ্গে করে ’ নেওয়া হয় তবে পৃথক ভাবে আর ব্যাপক শৌচ করবে না ।

(২) একেবারে খোলা জায়গায় আসন করবে না কারণ তাতে দমকা বাতাস লাগতে পারে ও তার জন্যে ঠাণ্ডা লেগে ’ যেতে পারে । ঘরে আসন অভ্যাস করলে দেখে নেবে যেন হাওয়া চলাচলের জন্যে জানালা খোলা থাকে ।

(৩) ঘরে যেন ধোঁয়া না ঢোকে , ধোঁয়া যত কম ঢোকে ততই ভাল ।

(৪) পুরুষেরা কৌপীন পরবে ও গায়ে কোন জামা – কাপড় রাখবে না । নারীরা আঁটসাঁট জাঙ্গিয়া ও জামা পরবে ।

(৫) কম্বলের বা সতরঞ্চির উপর আসন অভ্যাস করবে । শুধু মাটিতে কখনও আসন করবে না কারণ তাতে ঠাণ্ডা লাগতে পারে আর আসন করার সময় শরীর থেকে এক প্রকারের যে রস বাহির হয় তা নষ্ট হয়ে ’ যায় ।

(৬) বাম অথবা দুই নাসা দিয়ে শ্বাস প্রবাহকালে আসন অভ্যাস করবে । ডান নাসা দিয়ে ’ নিশ্বাস প্রবাহিত হ’ তে থাকলে সেই সময় আসন অভ্যাস করবে না ।

(৭) সাত্বিক ভোজন করবে । তবে পক্ষে হঠাৎ রাজসিক আহার ছেড়ে দেওয়া কষ্টকর সে সাময়িক ভাবে আহারান্তে একখণ্ড হরিতকী (গেঁড়ে হরিতকী হলেই ভাল হয়) বা অনুরূপ গুণসম্পন্ন অন্য কোন বস্তু খাবে । তবে এই ব্যবস্থা শীতপ্রধান দেশে প্রযোজ্য নয় ।

(৮) সন্ধিস্থানের লোম কাটবে না ।

(৯) পায়ের ও হাতের নখ ছোট করে ’ কাটবে ।

(১০) ভরা পেটে আসন করবে না । খাওয়ার পর অন্ততঃ আড়াই ঘন্টা থেকে তিন ঘন্টার মধ্যে আসন করা চলবে না ।

(১১) আসন শেষে হাত – পা , সমস্ত শরীর , বিশেষ করে ’ সন্ধিস্থানগুলি ভালভাবে মর্দন করে নেবে ।

(১২) মর্দনের পরে শবাসনে থাকবে– অন্ততঃ দুই মিনিট ।

(১৩) শবাসনের পর অন্ততঃ দশ মিনিট জলের সরাসরি সংস্পর্শে আসবে না ।

(১৪) আসন অভ্যাসকারীদের তৈল মর্দন করা উচিত নয় । ইচ্ছা করলে তৈল গায়ে ঘসে ’ নিতে পারে ।

(১৫) আসন অভ্যাসের পর কিছুটা সময় নির্জন স্থানে একান্তে ভ্রমণ বাঞ্ছনীয় ।

(১৬) আসনের ঠিক পরেই প্রাণায়াম চলৰে না ।

(১৭) আসন অভ্যাসের পর যদি ঘরের বাইরে যেতে হয় আর সেই সময় যদি শরীরের তাপ স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে ’ না আসে কিংবা ঘরের উত্তাপ ও বাইরের উত্তাপের বিশেষ তারতম্য থাকে তবে শরীরকে ভাল ভাবে আচ্ছাদন করে ’ ঘরের বাইরে যাৰে । সম্ভব হলে ঘরে নিশ্বাস টেনে ’ ঘরের বাইরে এসে ’ সেই নিশ্বাস ত্যাগ করবে । তার ফলে সর্দি লাগার ভয় থাকে না ।

(১৮) খালি হাতে ব্যায়াম , দৌড়ানো , খেলাধূলা আসনাভ্যাসীদের পক্ষে নিষেধ নাই , তৰে আসন অভ্যাসের ঠিক পরেই এগুলো চলৰে না ।

(১৯) নিম্নলিখিত আসনগুলোতে নাসা বিচার নেই– পদ্মাসন , সিদ্ধাসন , অর্দ্ধসিদ্ধাসন , বীরাসন , দীর্ঘপ্রণাম , যোগাসন , ভুজঙ্গাসন ।

(২০) যে সকল আসনে নাসা বিচার নেই তাতে খাদ্যের বিচারও নেই ।

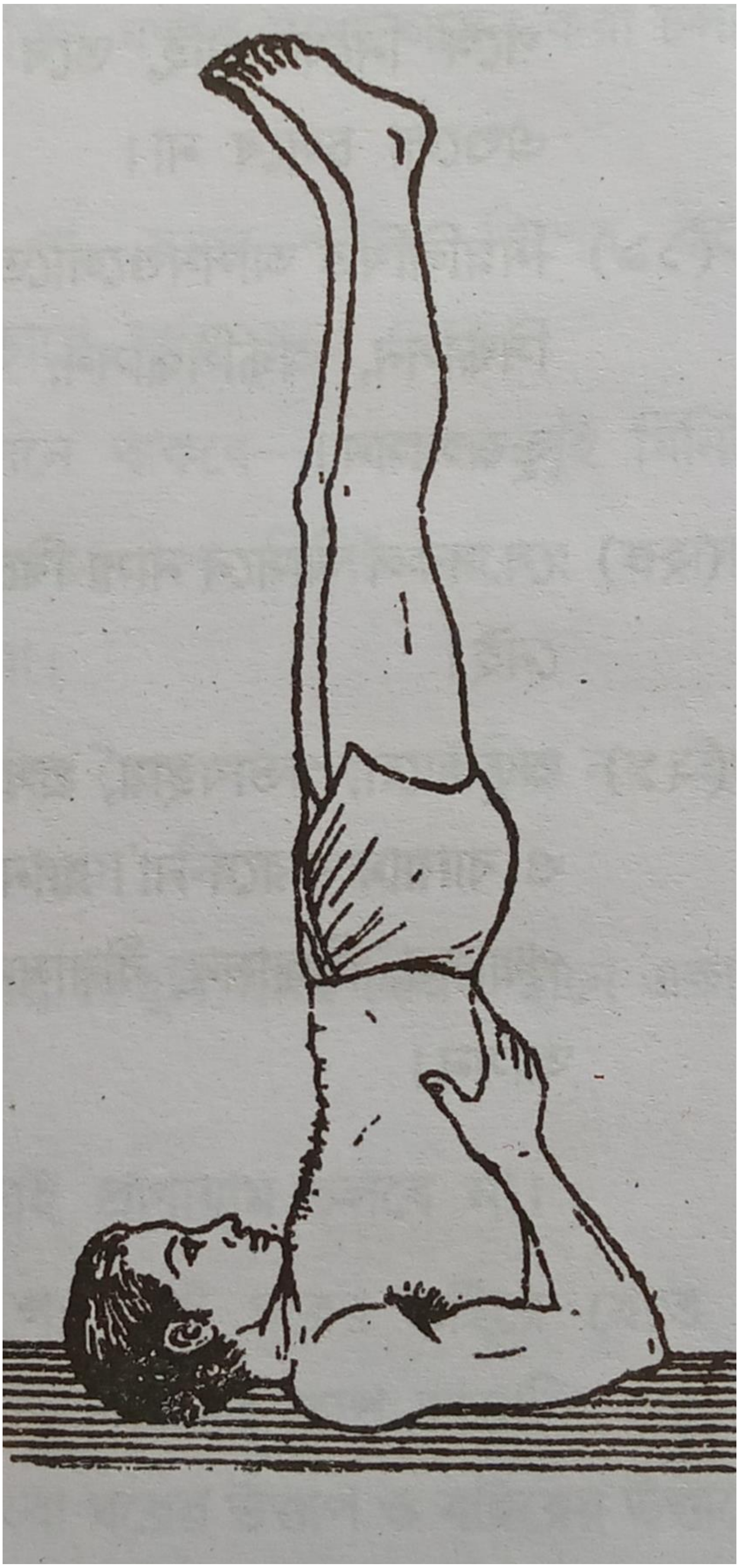
(২১) ঋতুকালে , গর্ভাবস্থায় , প্রসবান্তে এক মাস নারীরা আসন ও ব্যায়াম করবে না । ধ্যানাসনগুলি সর্বাবস্থায় করা যায় । পদ্মাসন , সিদ্ধাসন , বীরাসন ধ্যান – ধারণার পক্ষে উপযুক্ত আসন ।

আসনের তালিকা

আচার্য্যের বিনা অনুমতিতে আসন , মুদ্রা অভ্যাস করে ’ কেউ যেন বিপদের ঝুঁকি না নেয় ।

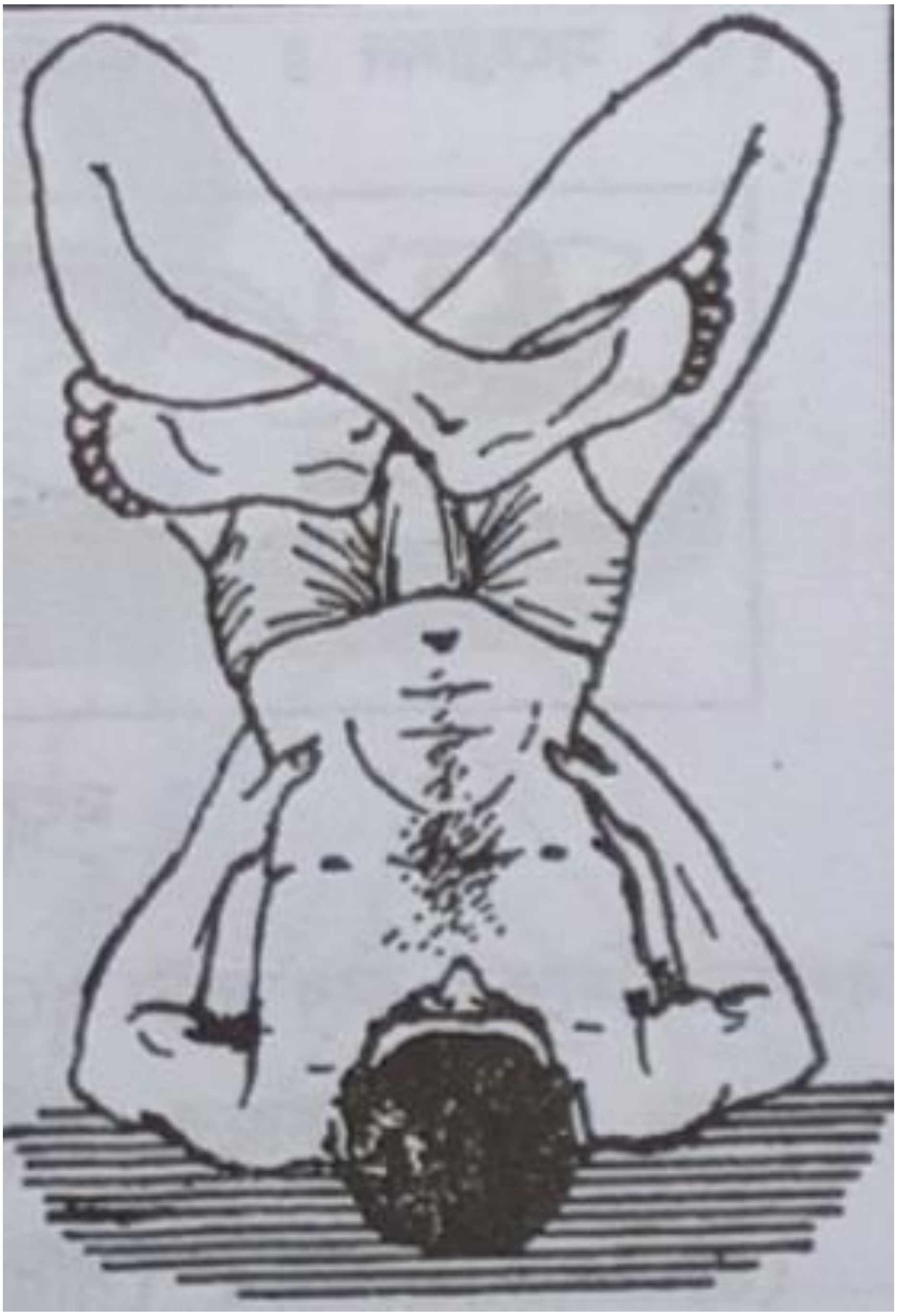
(১) **সর্বাঙ্গাসন : (ক)** চিৎ হয়ে ’ শোও । আস্তে আস্তে সমস্ত শরীরটাকে লম্বা করে ’ ঘাড়ের উপর রাখো । থুতনি ৰুকে সেঁটে থাকৰে । দু’ হাত দিয়ে ' দু’ দিকের পাঁজরা ধরো । দু’ পায়ের বুড়ো আঙ্গুল দু’ টো সেঁটে ’ থাকৰে । চোখ দু’ পায়ের বুড়ো আঙ্গুলের উপর নির্দ্ধ রাখো ।

সূচীপত্র



সর্বাঙ্গাসন (ক)

(খ) সর্বাঙ্গাসন: পদ্মাসন করে ’ শুয়ে ' পড়ো । এবার আস্তে আস্তে সমস্ত শরীর ঘাড়ের উপর রাখো । দু ’ হাত দিয়ে দু’ দিকের পাঁজরা ধরো । এই আসনের অপর নাম ঊর্ধ্ব পদ্মাসন । তিন বার করবে– প্রতি বার ঊর্ধ্বপক্ষে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত করা চলে ।



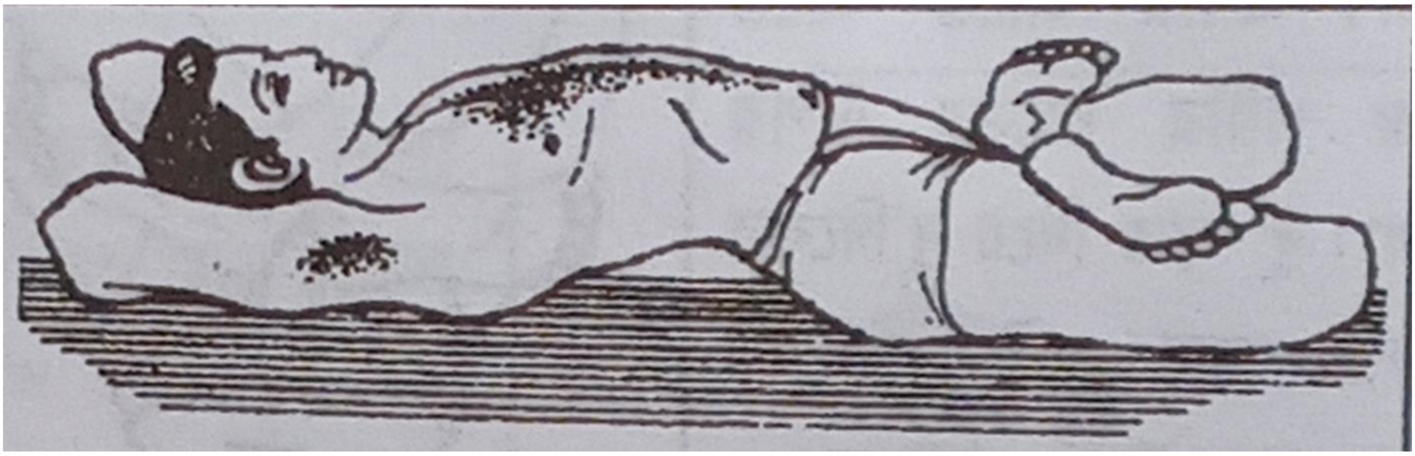
সর্বাঙ্গাসন (খ)

(২) **মৎস্যমুদ্রা :** পদ্মাসন হয়ে ’ শোও । ব্রহ্মতালু মেঝের (খ) সর্বাঙ্গাসন ২৯ মৎস্যমুদ্রা উপর রাখো । দুই হাত দিয়ে ’ দুই বুড়ো আঙ্গুল ধরো । তিন বার অভ্যাস করবে– ঊর্ধ্বপক্ষে আড়াই মিনিট পর্যন্ত করা চলে ।

মৎস্যমুদ্রা

(৩) **মৎস্যাসন :** আনন্দমার্গে চর্যাচর্য পদ্মাসন হয়ে শোও । দুই হাত দিয়ে ’ মৎস্যাসন বিপরীত দিকের কঁাধ দুটো ধরো । মাথা হাতের উপর থাকবে । তিন বার

অভ্যাস করবে — প্রতি বার আধ মিনিট হিসাবে ।

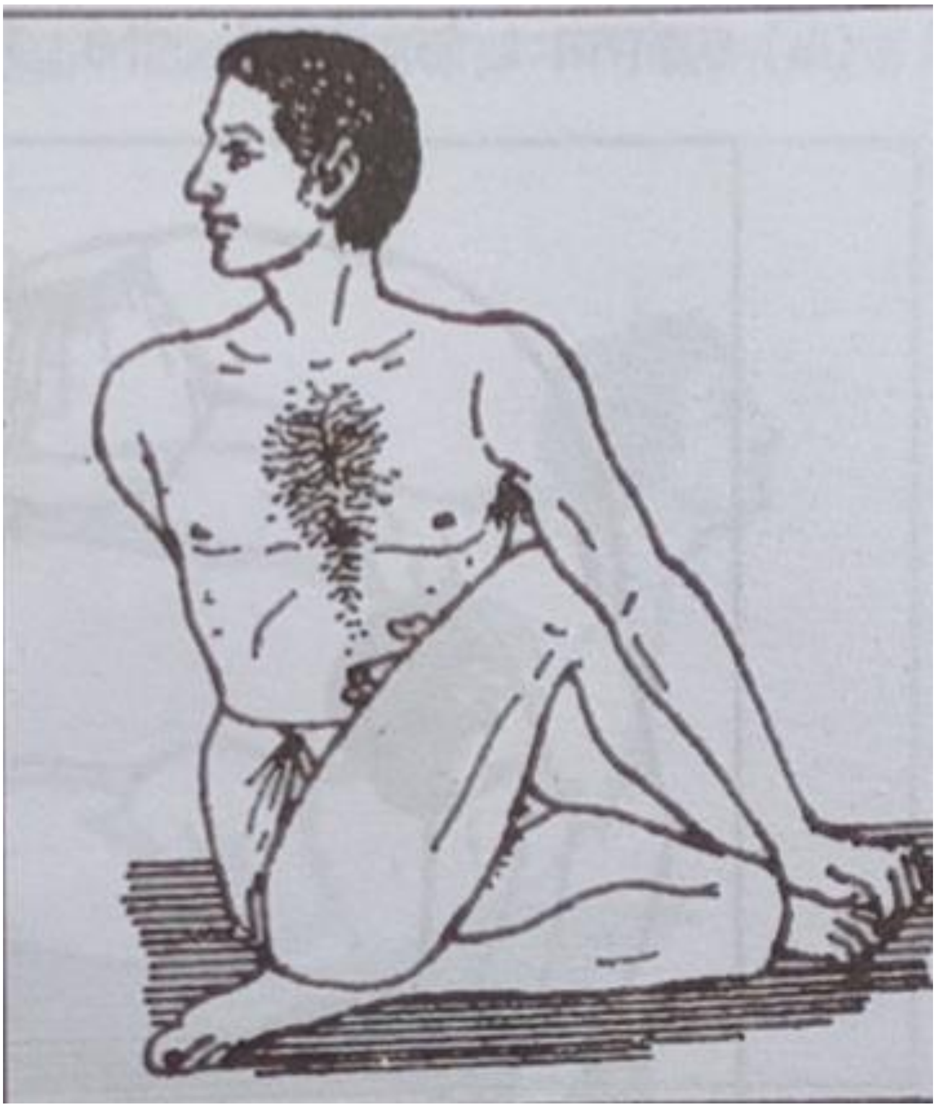


মৎস্যাসন

(৪) **মৎস্যেন্দ্রাসন :** (সাধারণতঃ পুরুষদের জন্যে) (ক) ডান পায়ের গোড়ালি মূলাধারে চাপো । বাম পা ডান উরুর পাশে রাখো । ডান হাত দিয়ে ’ বাঁ পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধরো । বাম হাত পিঠের পেছন দিক দিয়ে ঘুরিয়ে আঙ্গুল দিয়ে নাভি ধরো । মুখ বাম দিকে যতখানি পার ঘুরিয়ে দাও ।

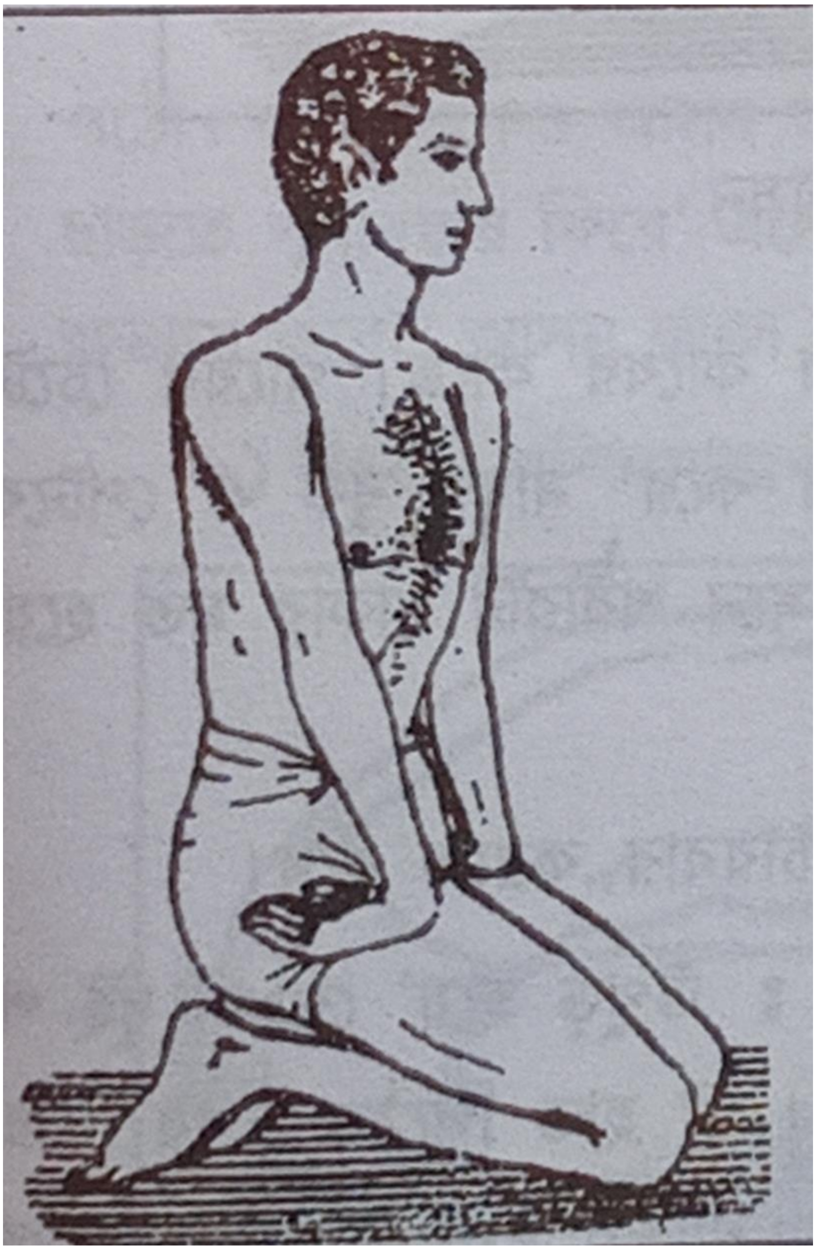
মৎস্যেন্দ্রাসন : (ক)

(খ) ঠিক এইভাবে বাম পা মূলাধারে চাপ দিয়ে ’ উপর্যুক্ত পন্থায় আসন অভ্যাস করো । উভয় দিকে হলে এক ক্ষেপ হৰে । – চার ক্ষেপ করবে প্রতি বার আধ মিনিট করে ’ ।



মৎস্যেন্দ্রাসন (খ)

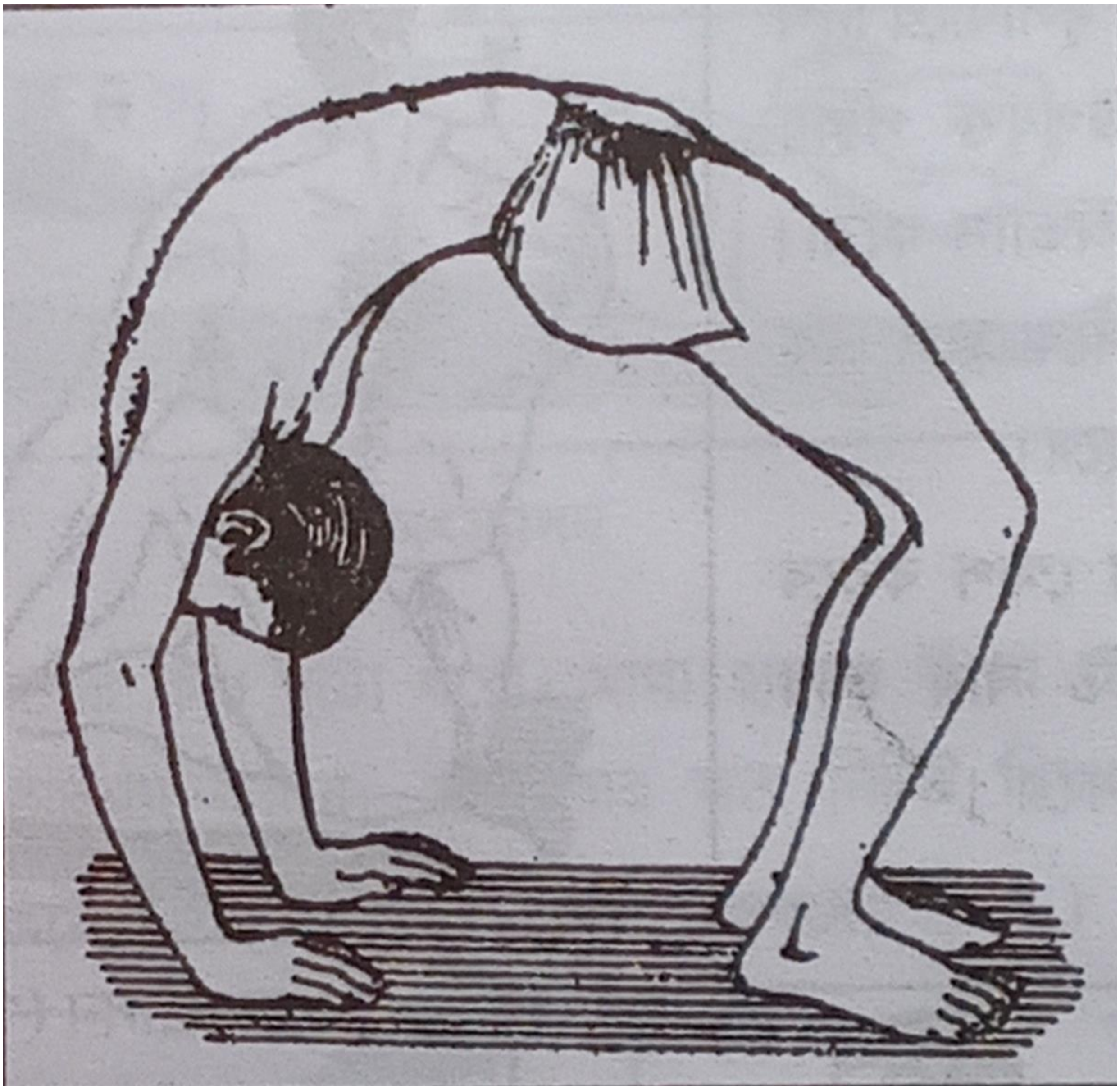
(৫) **বীরাসন** : হাঁটু গেড়ে ’ গোড়ালির উপর বসো । এই বার পায়ের আঙ্গুলগুলো পেছনের দিকে ছড়িয়ে ’ দাও । হাতের তেলো দুটো উল্টো করে ’ উরুর উপর বসাও । চোখের দৃষ্টি নাসাগ্রে রাখো । এই আসনের স্থিতিকাল আচার্যই ৰলে ’ দেৰে ।



বীরাসন

(৬) **চক্রাসন:** চিৎ হয়ে ' শোও । দুই পা মুড়ে ' উরুর কাছে চক্রাসন নিয়ে এসো । দুই হাত থাকবে কাঁধের কাছে । পায়ের চেটো ও হাতের তেলোর উপর ভর করে ' মাথা , বুক ও পেটকে উপরের দিকে উঠাও । এই আসনে

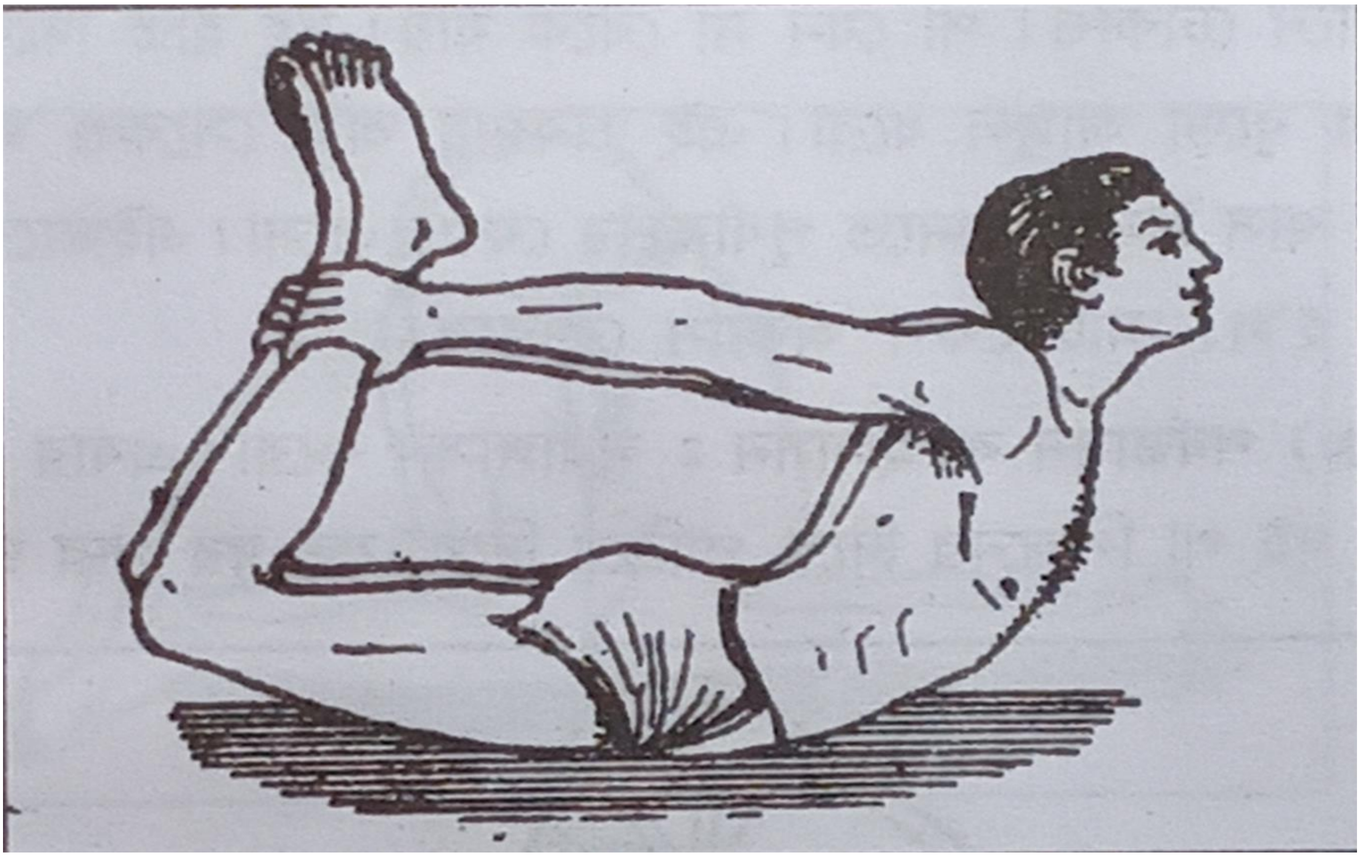
শরীরটা চাকার মত হয়ে ’ যাৱে । স্থিতিকাল– আধ মিনিট , চারবার করতে হবে ।



চক্রাসন:

(৭) **নৌকাসন বা ধনুরাসন** : উপুড় হয়ে ’ শোও । দুই পা মুড়ে ’ উরুর কাছে নিয়ে এসো । দুই হাত পিঠের

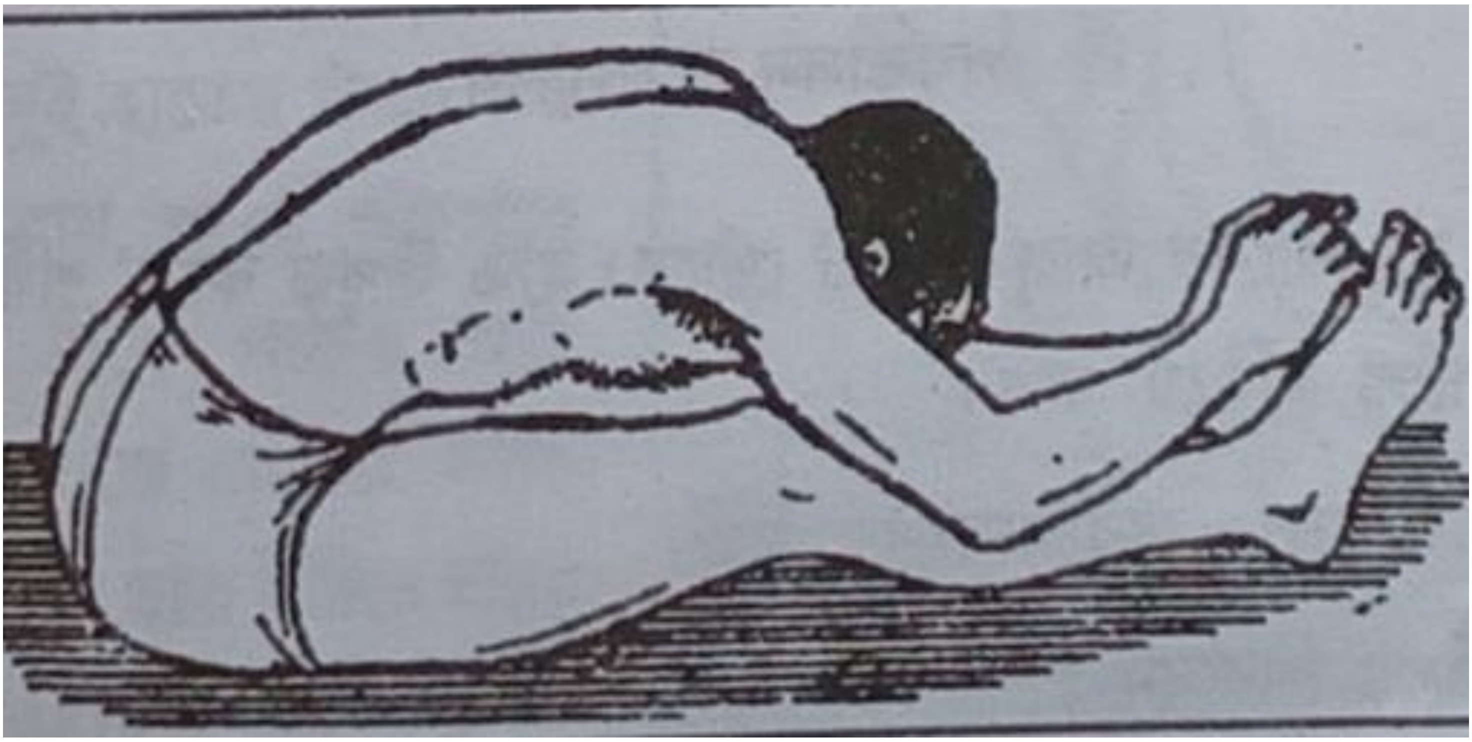
উপর দিয়ে ' নিয়ে ’ গিয়ে উভয় গোড়ালি ধরো । নাভির উপর ভর করে ’ সমস্ত শরীরটাকে উপরের দিকে ওঠাও । বুক ও ঘাড় সাধ্যমত পেছন । দিকে বাঁকাবে । দৃষ্টি সামনে থাকৰে । উঠবার সময় শ্বাস নিতে নিতে ৩৩ নৌকাসন বা ধনুরাসন ওঠো । আট সেকেণ্ড আসন অবস্থায় থাকো , আবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে পূর্বাবস্থায় ফিরে ’ এসো । এই ভাবে আট বার এই আসন অভ্যাস করো । আসন কালে শরীর ধনুকের আকার ধারণ করে ।



নৌকাসন বা ধনুরাসন

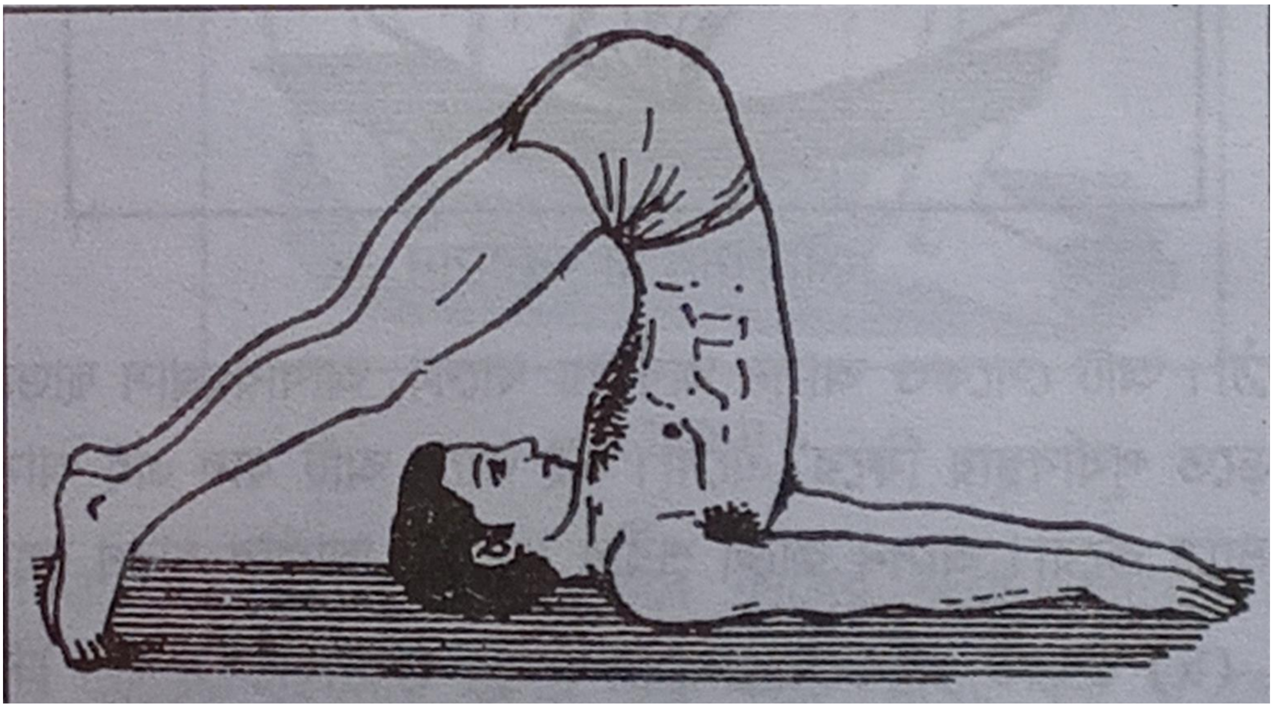
(৮) **উৎকট পশ্চিমোত্তানাসন :** দুই হাত কানের পাশ দিয়ে ফেলে ’ চিৎ হয়ে ’ শোও । শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে উঠে ’ মুখ হাঁটুর মাঝখানে ঢোকাও । পা যেন না বেঁকে

যায় । দুই হাত দিয়ে ’ দুই পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধরো । এই অবস্থায় আট সেকেণ্ড থাকো । এবার শ্বাস টানতে টানতে পূর্বাবস্থায় ফেরৎ এসো । এইভাবে এক ক্ষেপ হ’ ল । আট ক্ষেপ অভ্যাস কোরবে ।



উৎকট পশ্চিমোত্তানাসন

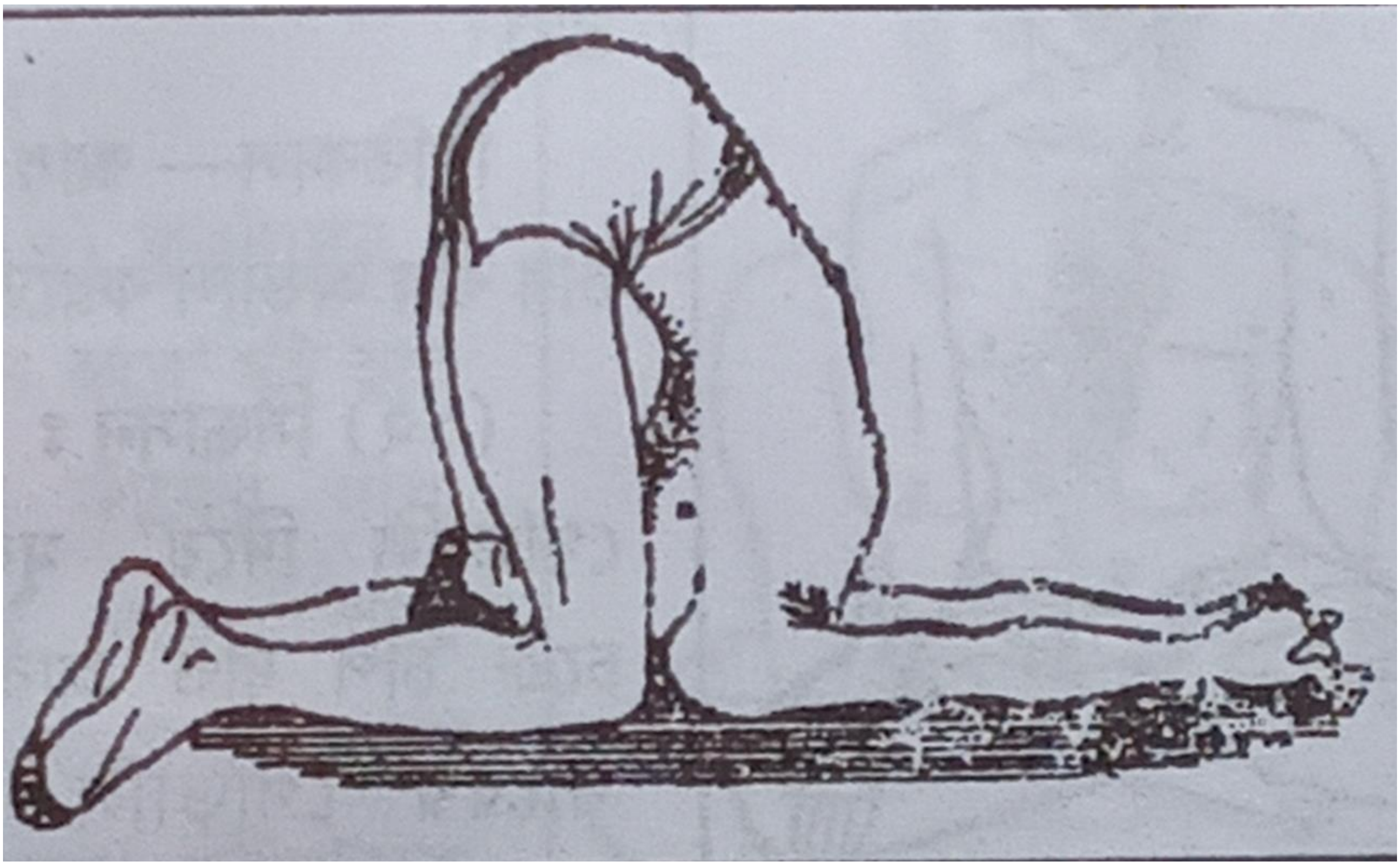
(৯) **পর্বতাসন বা হলাসন :** সর্বাঙ্গাসন করো । এবার আস্তে আস্তে দুই পা পিছনের দিকে পাঠিয়ে দিয়ে ’ যত দূর পার ছড়িয়ে IZ পর্বতাসন বা হলাসন দাও । দুই পায়ের আঙ্গুল মাটি ছোঁৰে । হাত উপুড় করে ’ শরীরের দুই পাশে ছড়িয়ে দাও । স্থিতিকাল — সর্বাঙ্গাসনের মত ।



পর্বতাসন বা হলাসন

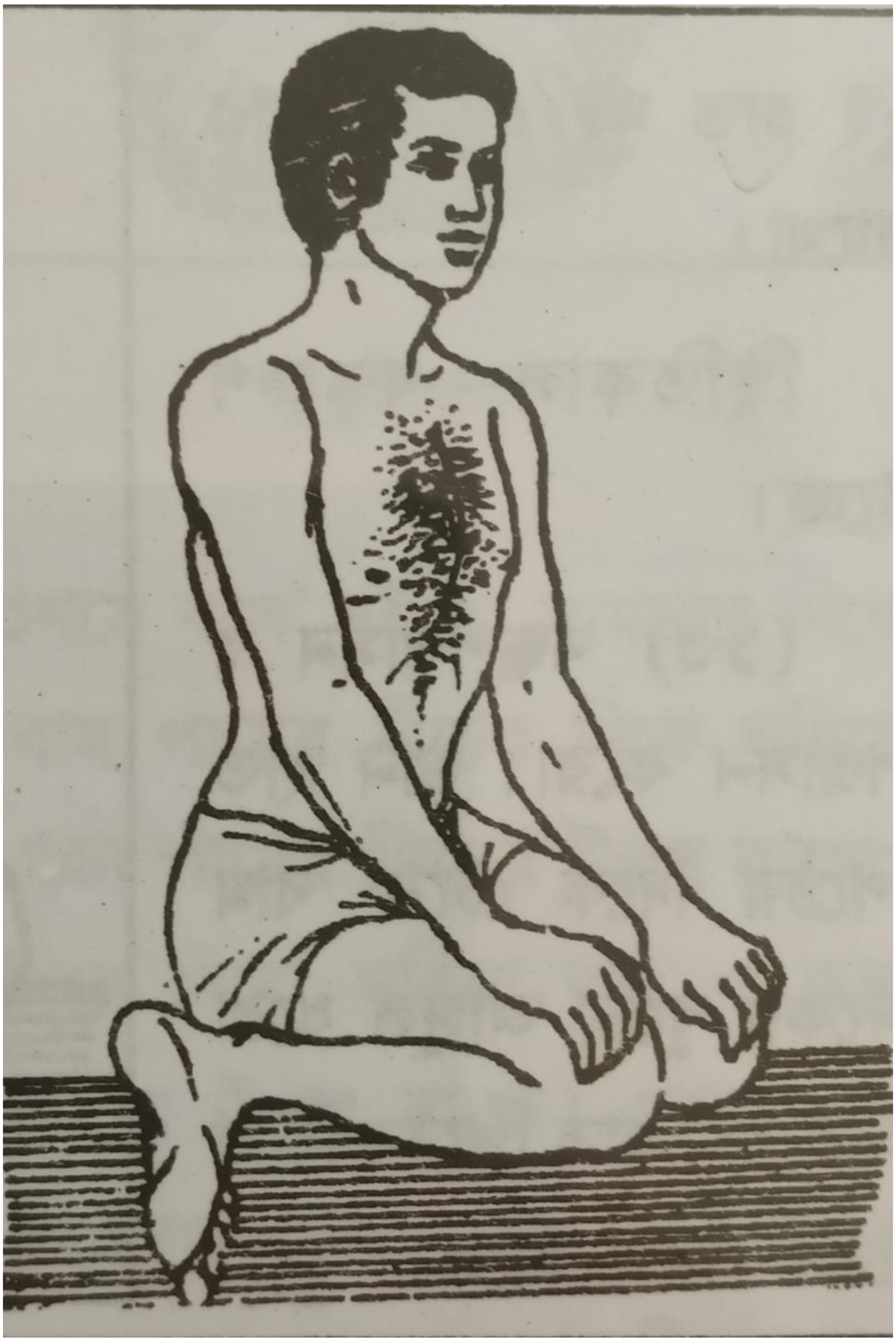
(১০) **শিবাসন :** পর্বতাসন করো । দুই হাঁটু কাণের পাশে মুড়ে ’ দাও । পর্বতাসনের মত দুই হাত মাটিতে না রেখে ' দুই হাতের আঙ্গুলগুলো পরস্পর মেলাও । হাত কিন্তু মেঝেতেই পাতা থাকৰে । স্থিতিকাল– সর্বাঙ্গাসনের মত ।

সূচীপত্র



শিবাসন

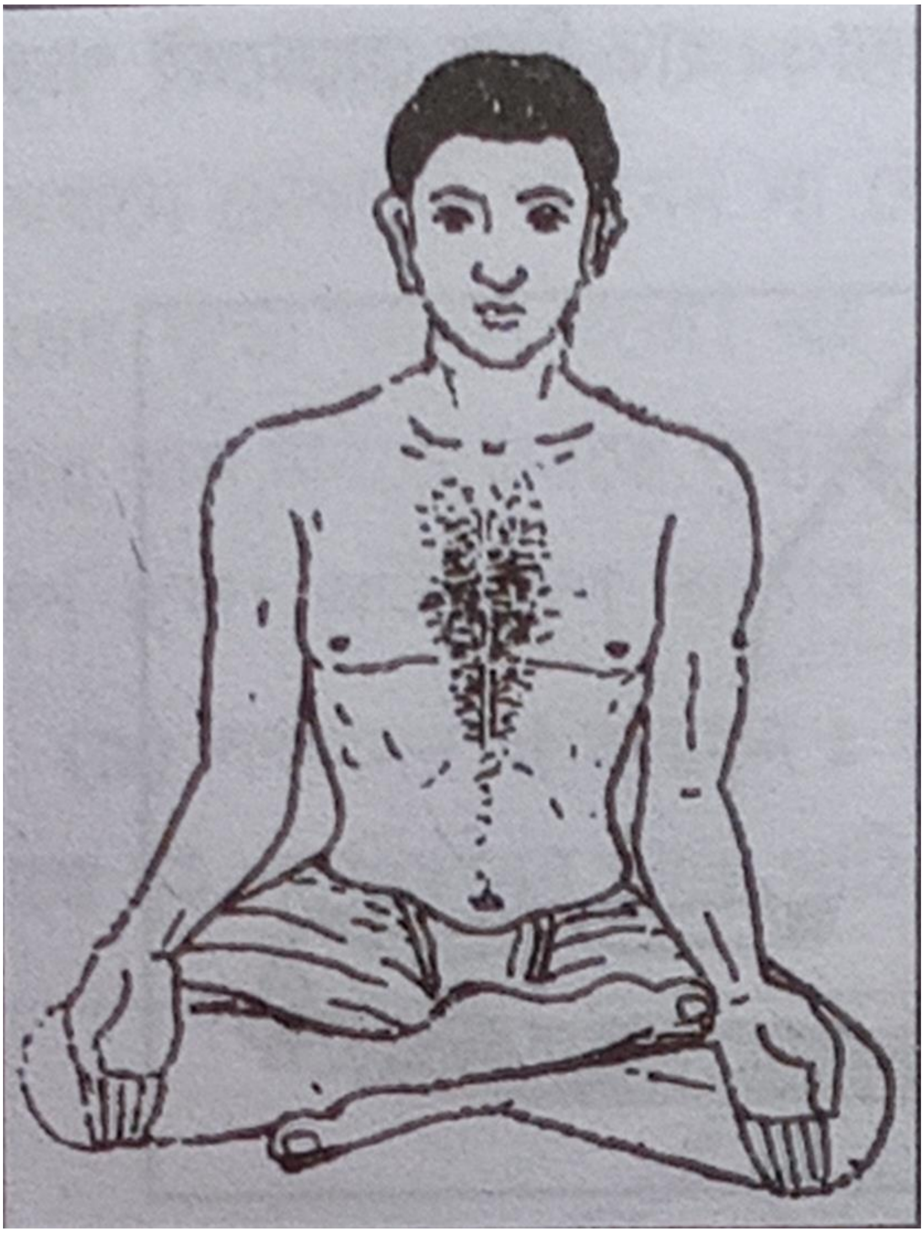
(১১) **বজ্রাসন** : হাঁটু ভেঙ্গে ডান পা উরুতে না ছুঁয়ে পশ্চাৎ দিকে পাঠাও । এবার দুই হাতের উপর ভর করে ’ বাম পা - ও ওইভাবে পশ্চাৎ দিকে পাঠাও আর আস্তে আস্তে মেঝের উপর বসে ’ পড় । হাত উঠিয়ে হাঁটুর উপর রাখো । প্রথম প্রথম খুব সাবধানে এই আসন অভ্যাস কোরবে । জোর করে ’ বসবার চেষ্টা করলে ক্ষতি হবে । স্থিতিকাল– আধ মিনিট , চার বার অভ্যাস করতে হবে ।



বজ্রাসন

সিদ্ধাসন দুই হাত দুই হাঁটুর উপর রাখো । স্থিতিকাল — যতক্ষণ ইচ্ছে ।

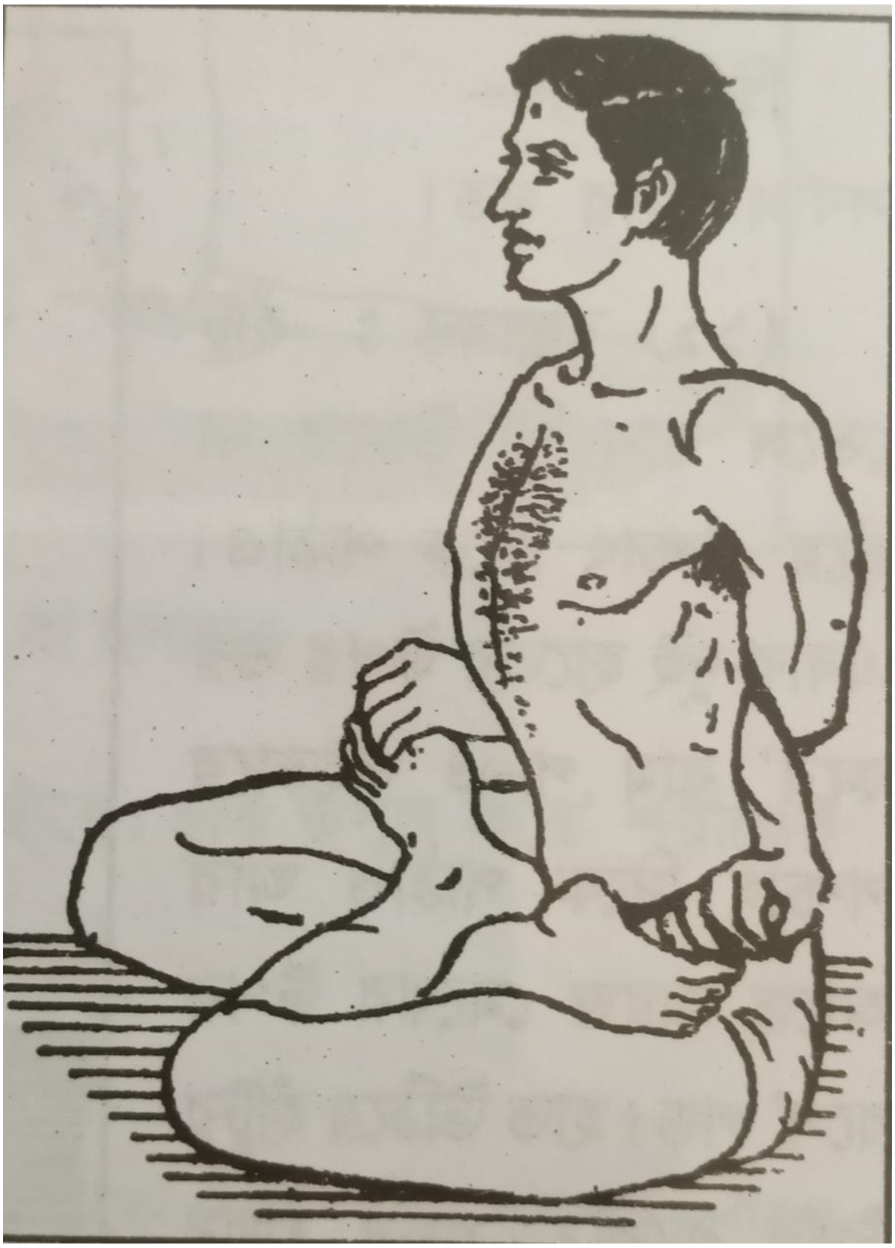
(১২) **সিদ্ধাসন :** পায়ের গোড়ালি দিয়ে ’ মূলাধার চক্রে চাপ দাও আর ডান পায়ের গোড়ালি দিয়ে ’ স্বাধিষ্ঠান চক্রে চাপ দাও ।



সিদ্ধাসন

(১৩) **ৰদ্ধপদ্মাসন :** পদ্মাসন করো । ডান হাত পিঠের দিকে টেনে ’ বাম দিকের বুড়ো আঙ্গুল ধরো আর বাম হাত

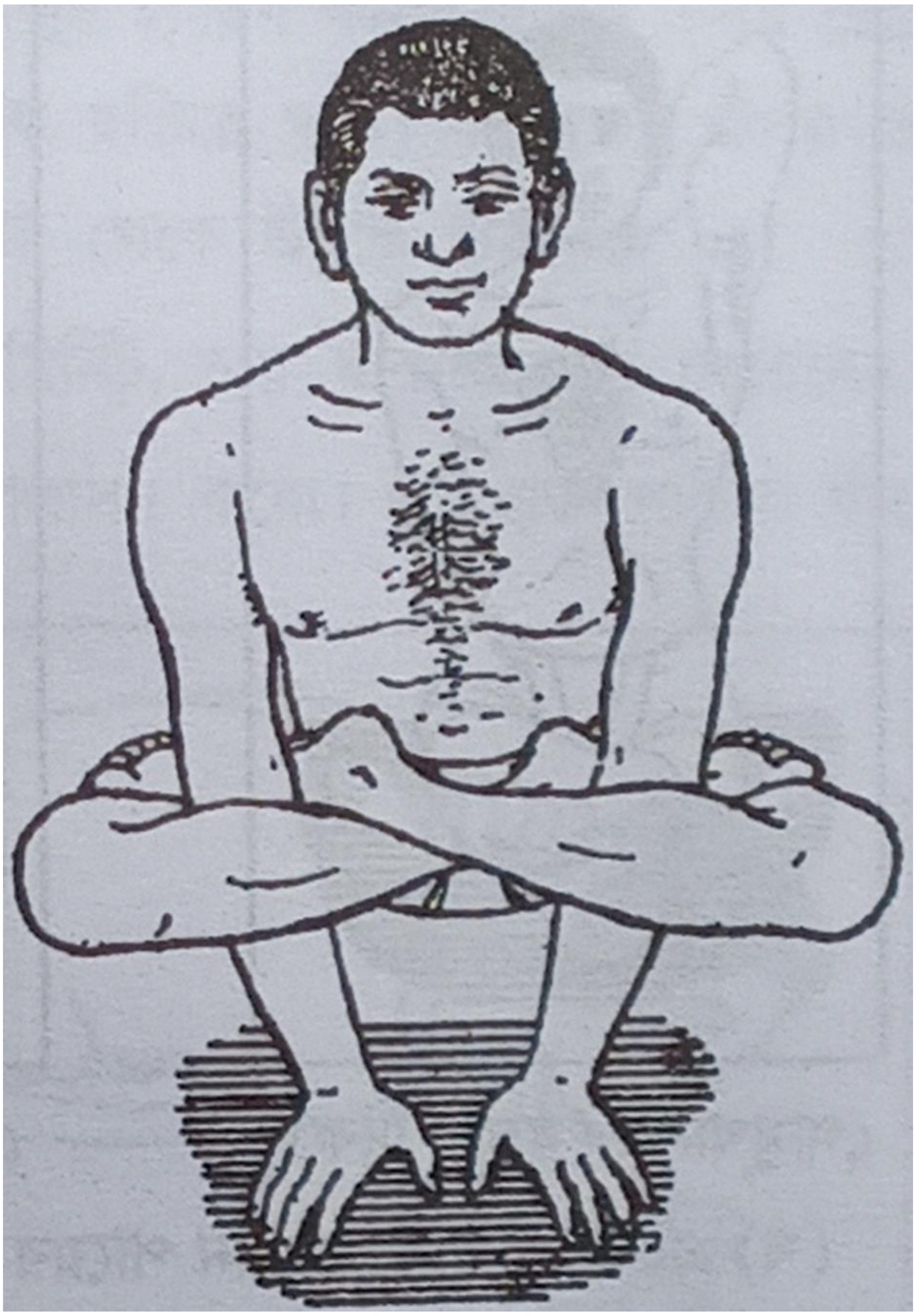
পিঠের দিকে টেনে ’ ডান দিকের বুড়ো আঙ্গুল ধরো । স্থিতিকাল – আধ মিনিট , চার বার অভ্যাস কোরবে ।



ৰদ্ধপদ্মাসন

(১৪) **কুক্কুটাসন** : পদ্মাসন করে ’ দুই হাত পায়ের ফাঁকের মধ্যে ঢুকিয়ে দাও । পরে হাতের চেটোর উপরে ভর

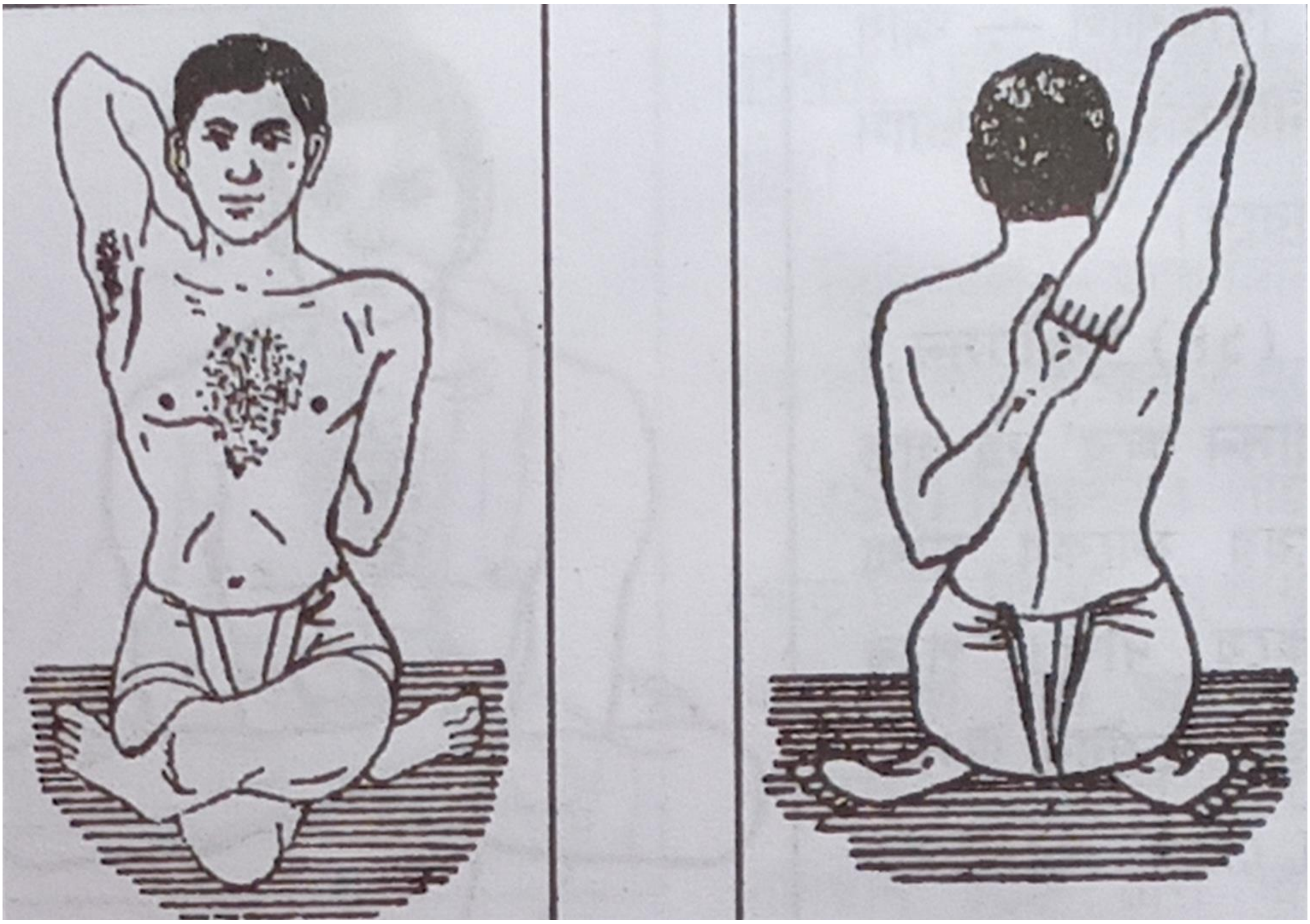
রেখে ’ শরীরটাকে উঠাও । মুখ সামনের দিকে থাকৰে । – স্থিতিকাল আধ মিনিট , চার বার অভ্যাস কোরবে ।



কুক্কুটাসন

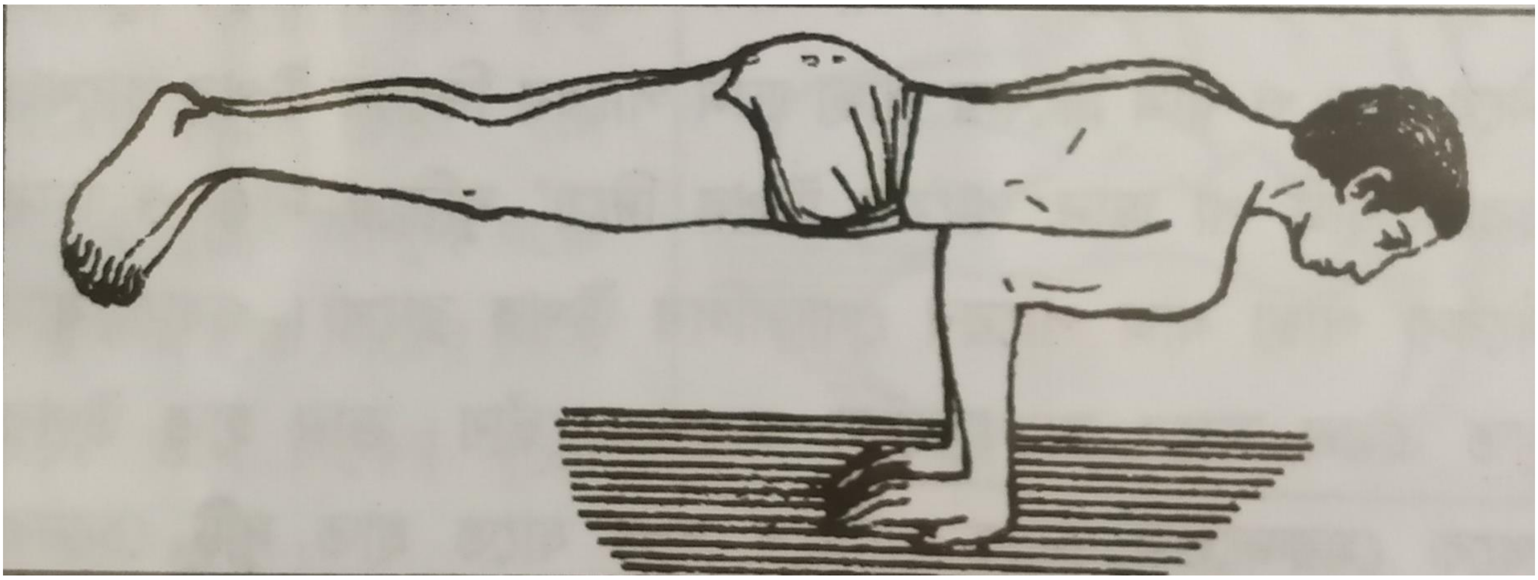
(১৫) **গোমুখাসন** : (ক) প্রথমে বসে ’ দুই পা সামনের দিকে ছড়িয়ে দাও । এবার ডান পা বাম পায়ের নীচের দিকে ঘুরিয়ে নিয়ে যাও ও বাম দিকের পাছা ডান

পায়ের ডিমের উপর রাখো । এবার বাম পা ডান পায়ের উপর দিয়ে ঘুরিয়ে দাও ও ডান দিকের পাছা বাম পায়ের গোড়ালির উপর রাখো । এবার বাম হাত এমন ভাবে রাখো যেন মেরুদণ্ড ছোঁয় । ডান হাত উপর থেকে মেরুদণ্ডের দিকে নামিয়ে দাও যাতে হাত দুটি চেনের (chain) মত থাকে ।(খ) এইভাবে বাম পা ডান পায়ের নীচে রেখে ’ অভ্যাস করো । উভয় দিকে হলে এক ক্ষেপ হৰে । স্থিতিকাল আধ মিনিট , চার ক্ষেপ অভ্যাস করবে ।



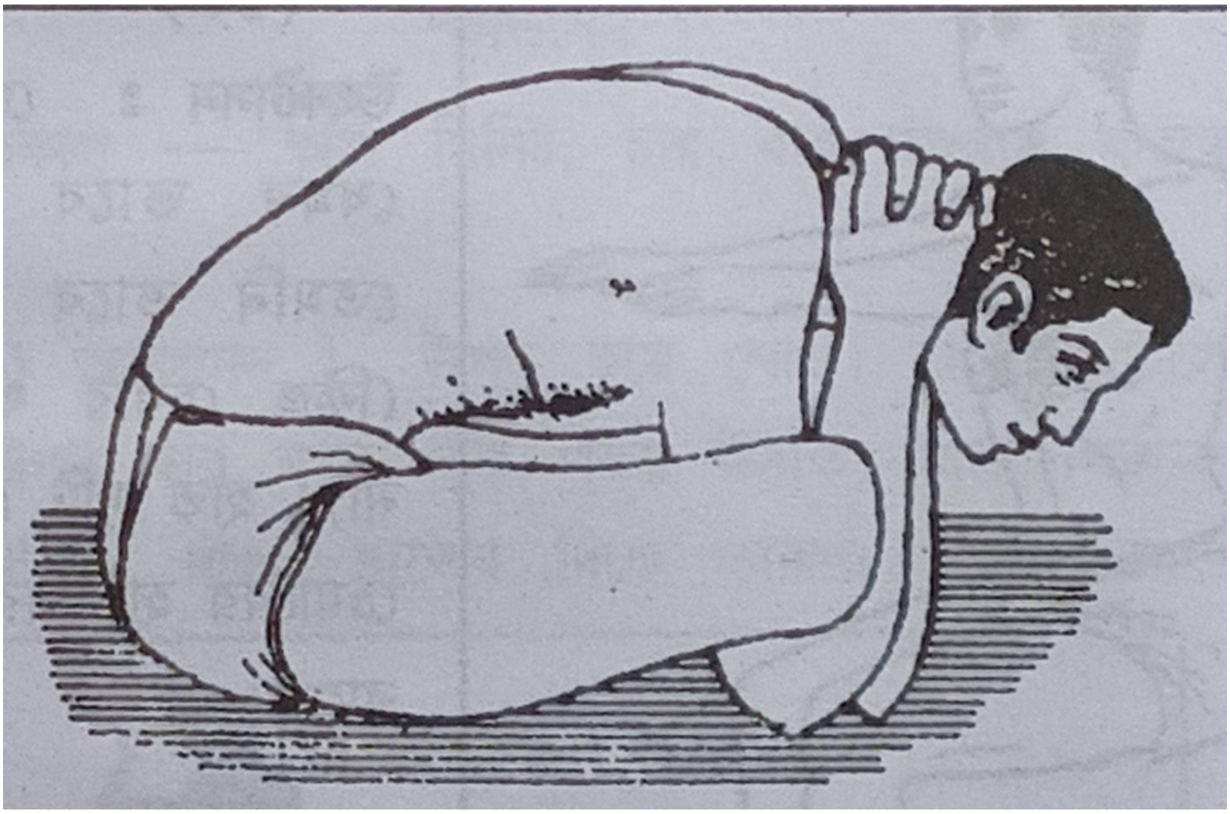
গোমুখাসন (সম্মুখ দিক)　　গোমুখাসন (পশ্চাৎ দিক)

(১৬) **ময়ূরাসন** : হাঁটু গেড়ে ’ বস । কব্জি দুটো মেলাও ও হাতের চেটো মেঝের উপর স্থাপন করো– আঙ্গুলগুলো যেন হাঁটুর দিকে থাকে । এবার দুই হাতের কনুই নাভির উপর রেখে ’ পা দুটোকে পেছনের দিকে ছড়িয়ে দাও । কনুইয়ের উপর ভর করে ’ পা ও মাথা মেঝের থেকে উঁচুতে উঠাও । স্থিতিকাল আধ মিনিট , চার বার অভ্যাস কোরবে ।



ময়ূরাসন

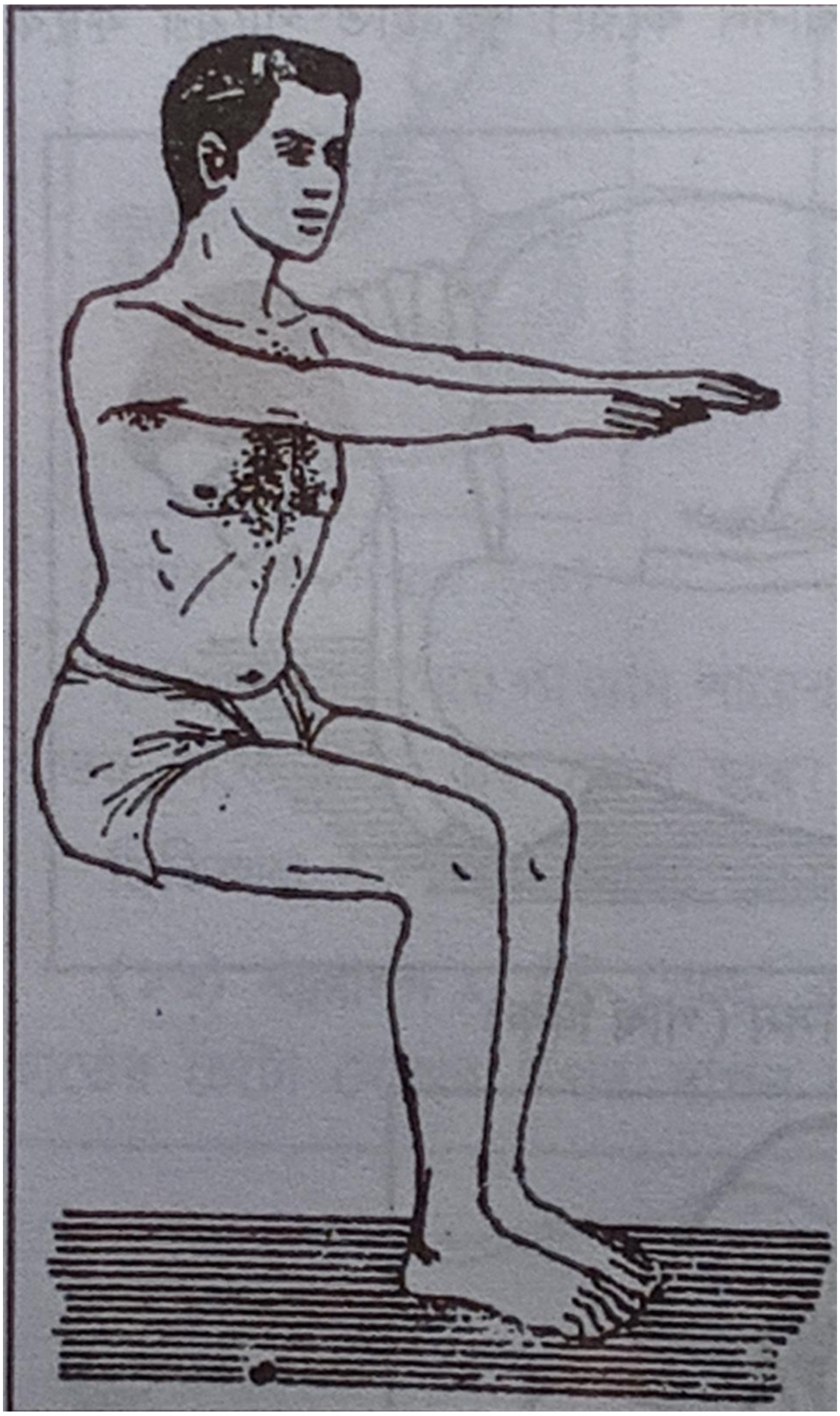
(১৭) **কূর্মকাসন** : পদ্মাসন করো । দুই হাত পায়ের ফাঁকে ঢুকিয়ে দাও । দুই হাত দিয়ে ’ ঘাড় ধরো । দুই কনুই মাটিতে ঠেকে ’ যাৰে । মাথা নীচে নেমে ’ আসৰে । যতটা পার ভালভাবে সামনের দিকে তাকাও । স্থিতিকাল আধ মিনিট , চার বার অভ্যাস কোরবে ।



কূর্মকাসন (পার্শ্ব দিক)

কূর্মকাসন (সম্মুখ দিক)

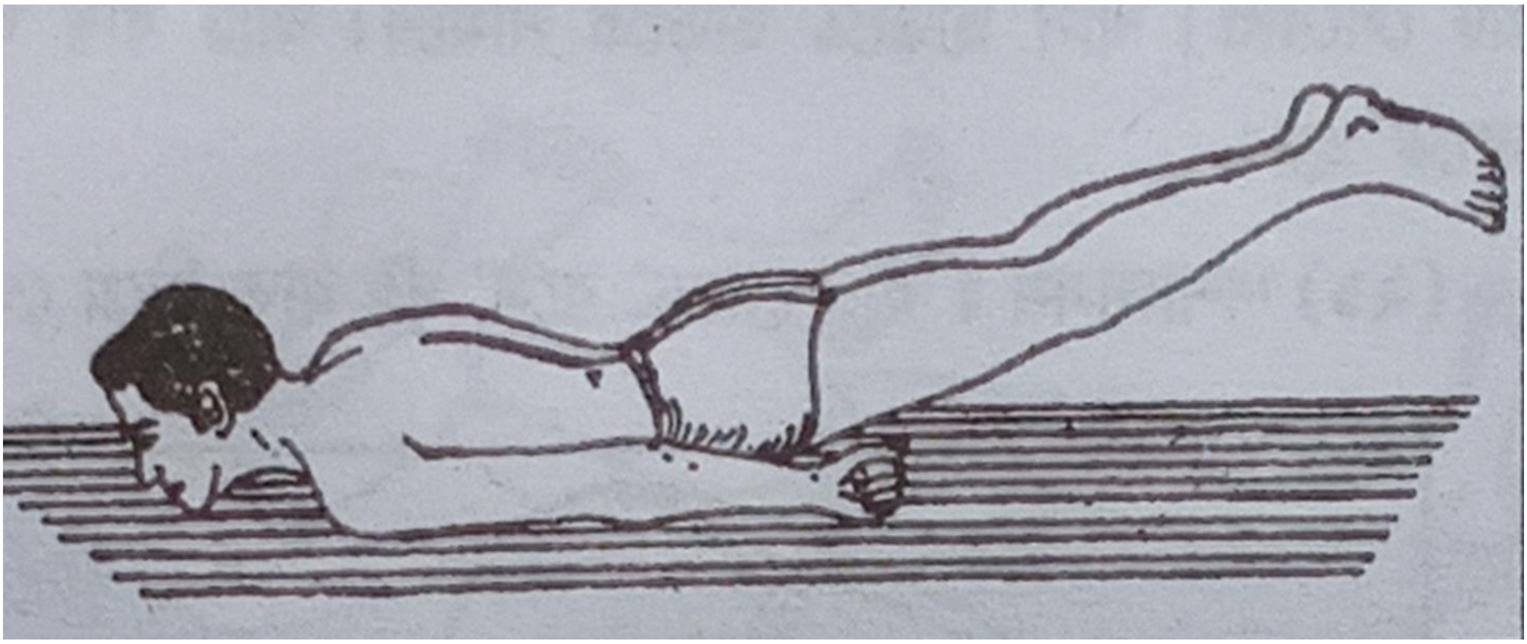
(১৮) **সহজ উৎকটাসন** : চেয়ারে যেমন ভাবে বসে তেমনি ভাবে বসো (কিন্তু চেয়ার থাকবে না) । হাত দুটি সোজা চেয়ারের হাতলের মত রাখো । আধ স্থিতিকাল মিনিট , চার বার অভ্যাস করতে হবে । –



সহজ উৎকটাসন

সূচীপত্র

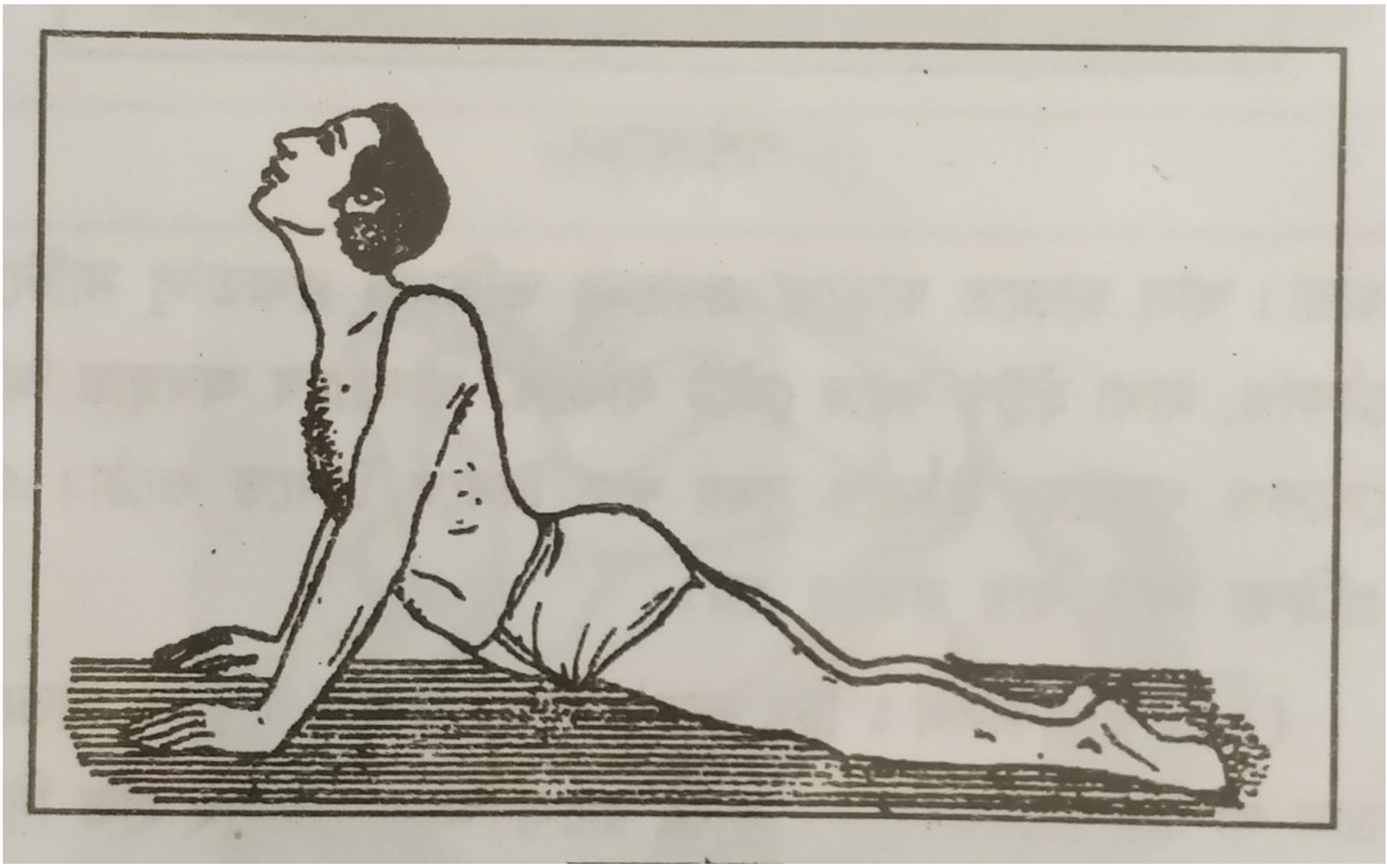
(১৯) **শলভাসন** : উপুড় হয়ে ’ শোও । হাত সহজ উৎকটাসন দুটি চিং করে পেছনের দিকে পাঠাও । কোমর থেকে পা পর্যন্ত উঠাও । হাত মুষ্টিৱদ্ধ অবস্থায় থাকৱে । স্থিতিকাল আধ মিনিট , চার বার অভ্যাস করতে হবে ।



শলভাসন

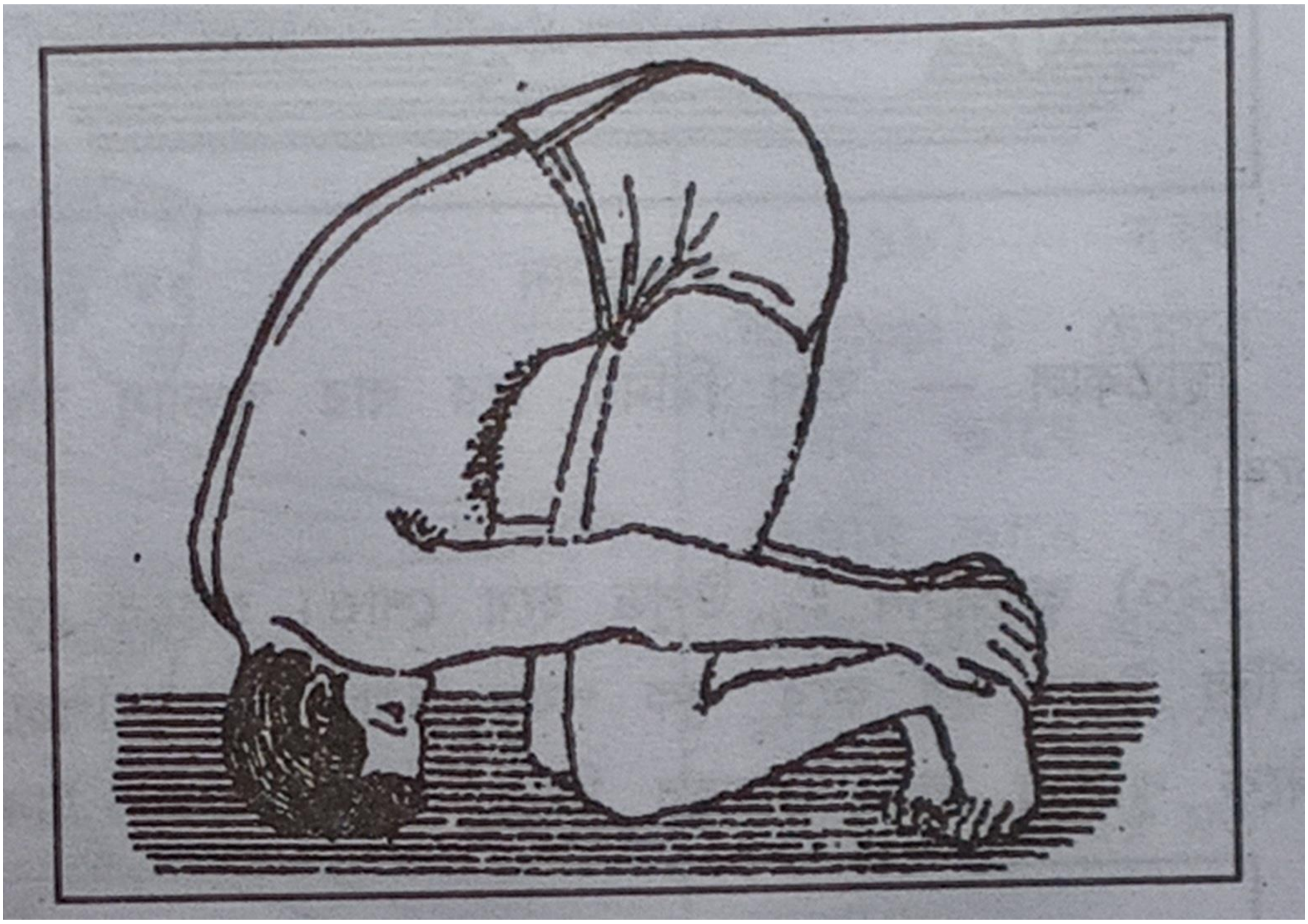
(২০) **ভুজঙ্গাসন** : উপুড় হয়ে শোও । হাতের তেলো দু’ টির উপর ভর করে ’ ৱুক পর্যন্ত উঠাও । মাথা পিছনের দিকে ঝুলিয়ে দাও । ছাতের দিকে তাকাও । শ্বাস টানতে ভূজঙ্গাসন টানতে উঠৱে । আসন অবস্থায় শ্বাস রোধ

করে রাখবে আট সেকেণ্ড । শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে নামবে । আট বার অভ্যাস করতে হয় ।



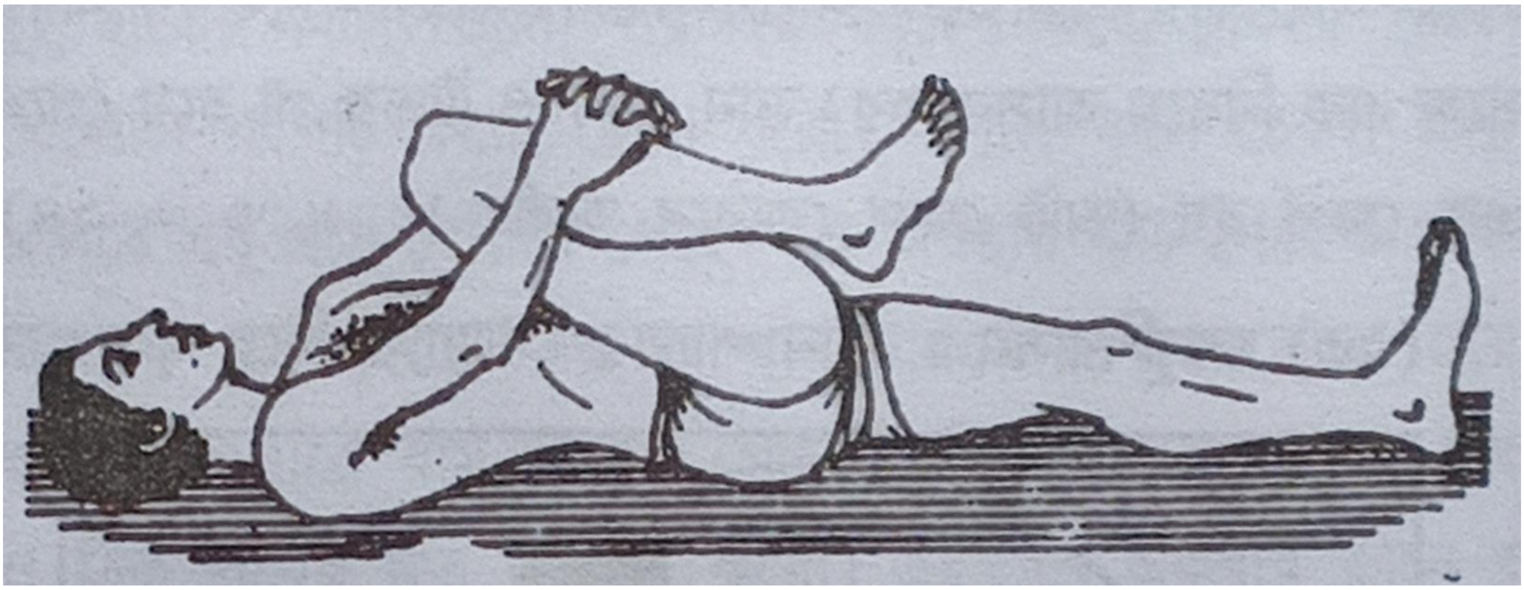
ভুজঙ্গাসন

(২১) **শশাঙ্গাসন :** হাঁটু গেড়ে ’ বসে ’ দুই হাত দিয়ে গোড়ালি ৪২ শশাঙ্গাসন ধরো । শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে প্রণামের ভঙ্গিমায় ব্রহ্মতালু মাটিতে ঠেকাও , মাথা হাঁটুর কাছে সেঁটে থাকৰে । শ্বাসরোধ অবস্থায় আট সেকেণ্ড থাকৰে । উঠবার সময় শ্বাস টানতে টানতে ওঠো । এই প্রক্রিয়া আট বার করতে হয় ।



শশাঙ্গাসন

(২২) **ভস্ত্রিকাসন :** চিৎ হয়ে ’ শোও । নিশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ডান পা উরু সমেত বুকের কাছে রাখো । তার পর দুই হাত দিয়ে জাপটে ধরো । শ্বাস নিরোধ অবস্থায় আট সেকেণ্ড থাকো । এবার শ্বাস টানতে টানতে আগেকার অবস্থায় ফিরে এসে ’ বাম পা নিয়ে আগেকার পদ্ধতিতে আসন করো । এরপর দুই পা একই সঙ্গে এক নিয়মে আসন কর । ডান , বাম ও উভয় পা হয়ে গেলে এক ক্ষেপ হয় (আট ক্ষেপ কোরৰে অর্থাৎ ৮ X = ২৪)



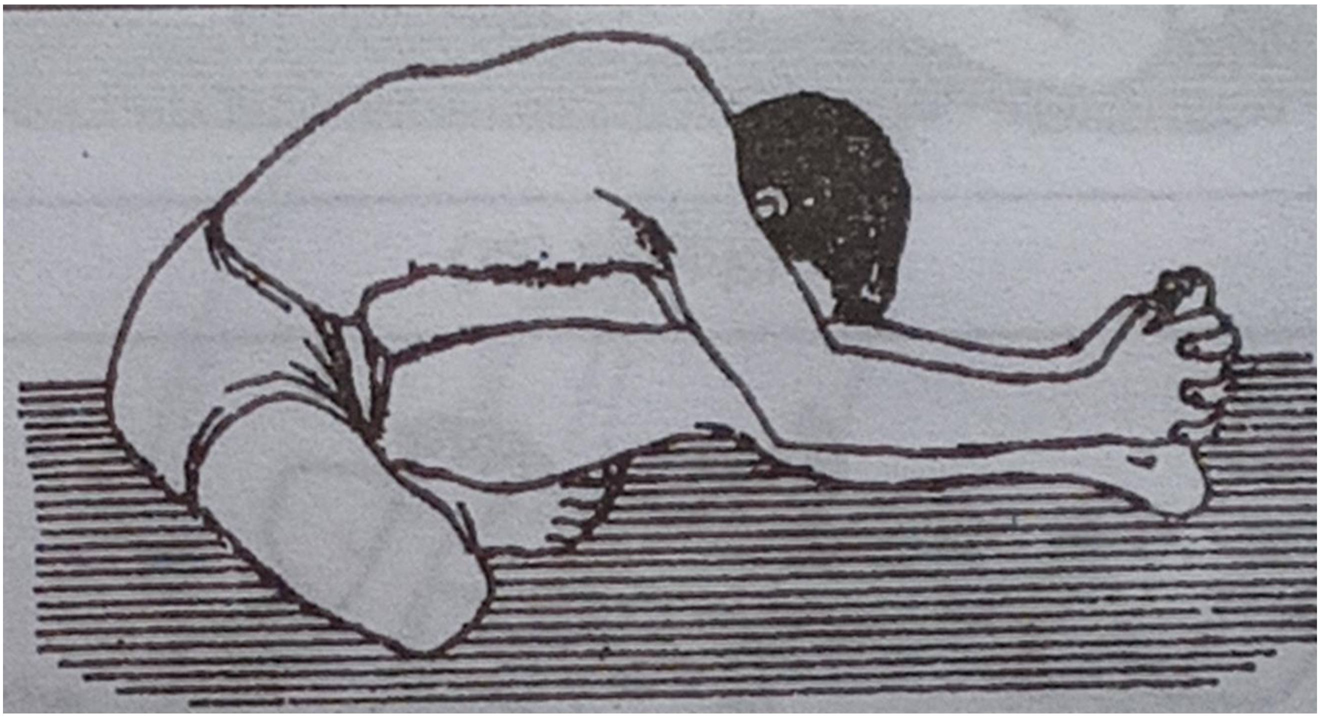
ভস্ত্রিকাসন (ক)

ভস্ত্রিকাসন (খ)

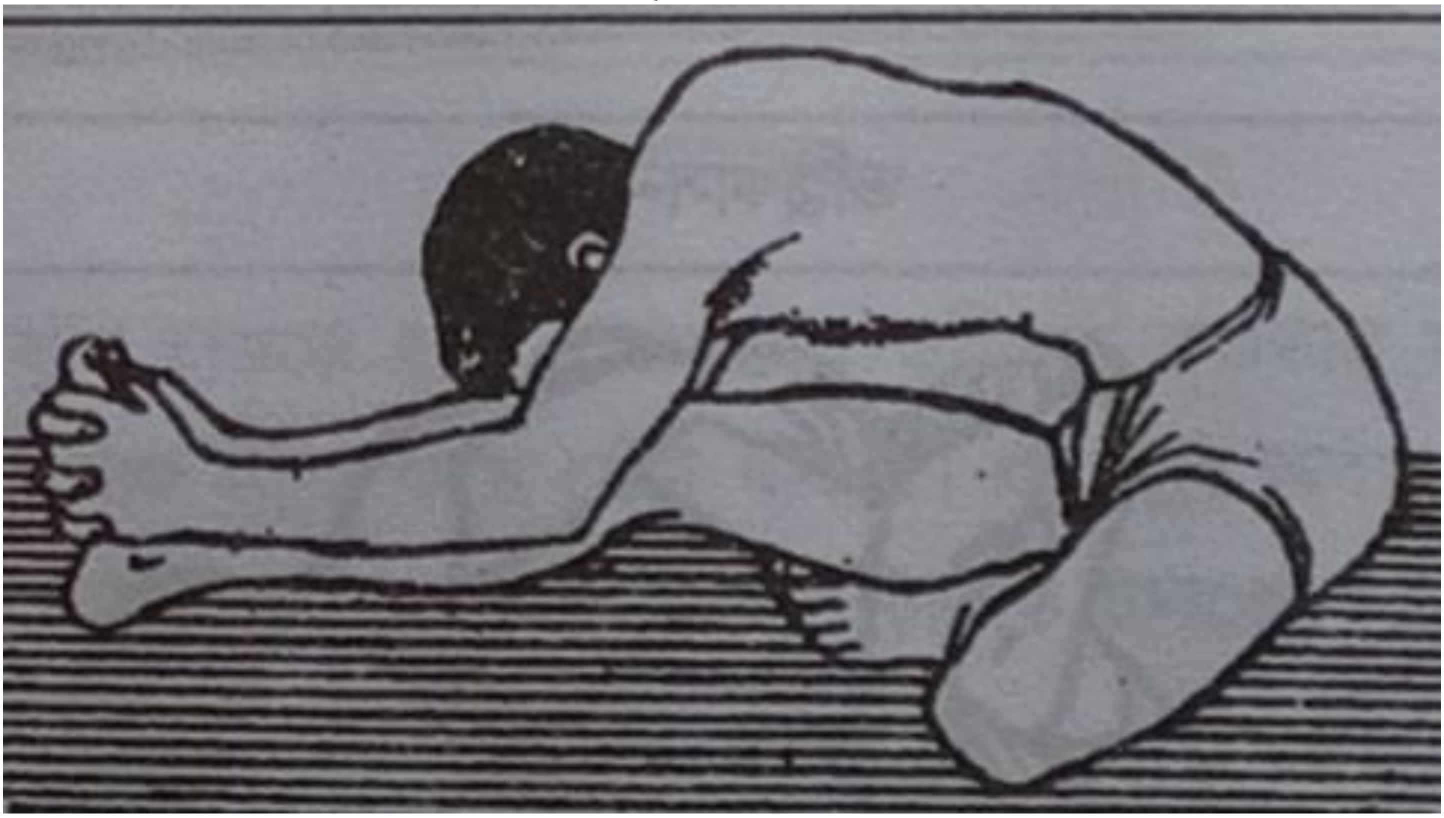
সূচীপত্র

ভস্ত্রিকাসন (গ)

(২৩) **জানুশিরাসন** : ডান পায়ের গোড়ালি দিয়ে মূলাধারে ৪৪ জানুশিরাসন (ক) জানুশিরাসন (খ) চাপ দাও । বাম পা সামনের দিকে লম্বা করে ’ ছড়িয়ে দাও । এবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে হাঁটুর উপর কপাল ঠেকাও ও দুই হাতের আঙ্গুলগুলো পরস্পর ফাকের মধ্যে ঢুকিয়ে পায়ের তেলোটা কাপটি করে ’ চেপে ধরো । কপাল যখন ঠেকল তখন জানৰে সব শ্বাস বেরিয়ে গেছে । এই অবস্থায় আট সেকেণ্ড থাক । তারপর হাত ছেড়ে দাও ও শ্বাস টানতে টানতে সোজা হয়ে ’ বসো । এ বারে বাম পায়ের গোড়ালি দিয়ে মূলাধারে চাপ দাও ও ঠিক পূর্বের মত অভ্যাস করো । এইভাবে একবার ডানে ও একবার বামে করলে এক ক্ষেপ হবে । চার ক্ষেপ অভ্যাস করো ।



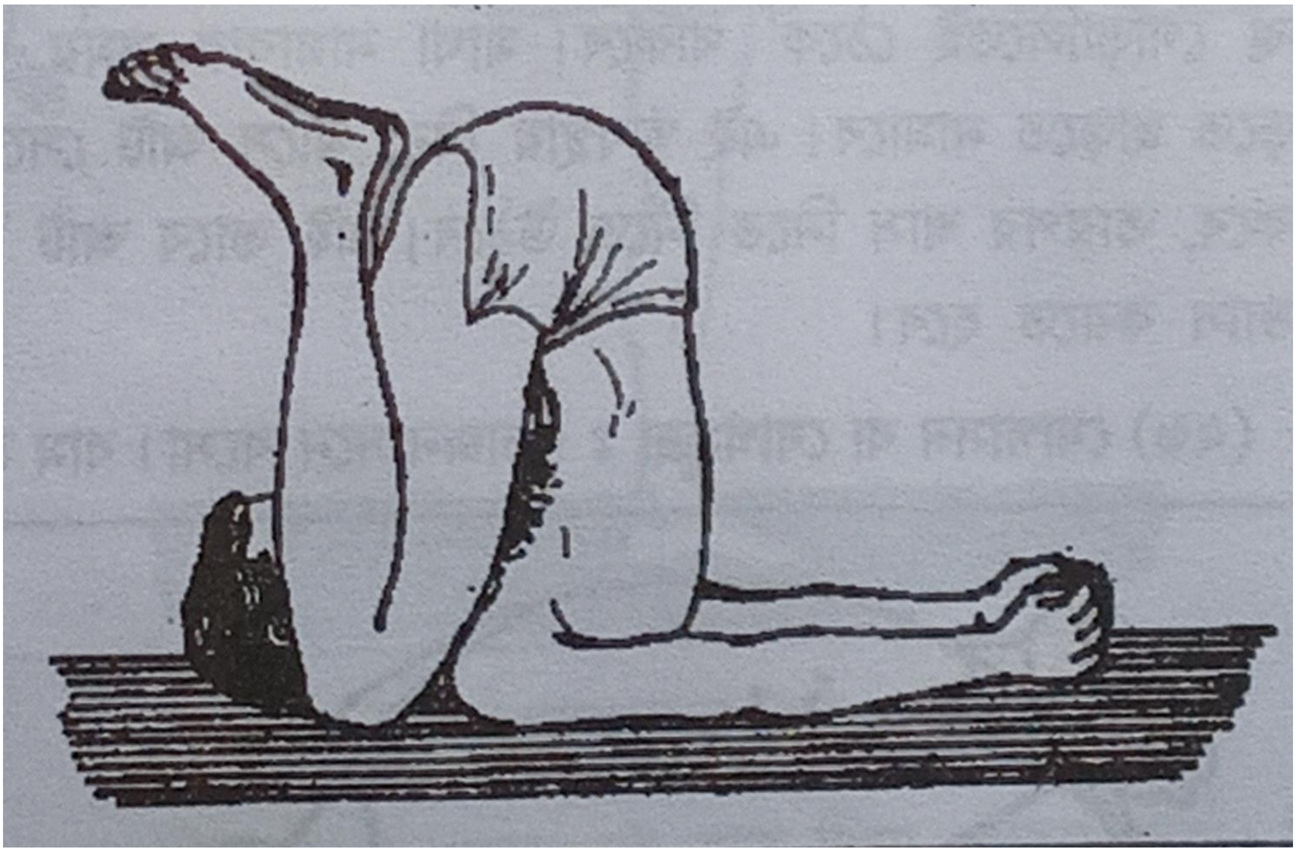
জানুশিরাসন (ক)



জানুশিরাসন (খ)

(২৪) **অর্দ্ধশিবাসন:** শির্বাসনের সঙ্গে এর পার্থক্য এই যে শিবাসনে হাঁটু দুটো কাণের কাছে ভেঙ্গে ’ দেওয়া হয় ,

আর পা দুটো মাটিতে থাকে আর এটাতে কাণের কাছেই হাঁটু দুটো রেখে ’ পা গুলো উপরের দিকে রাখতে হয় সর্বাঙ্গাসনের মত । , । স্থিতিকাল – আধ মিনিট, চার বার অভ্যাস কোরবে



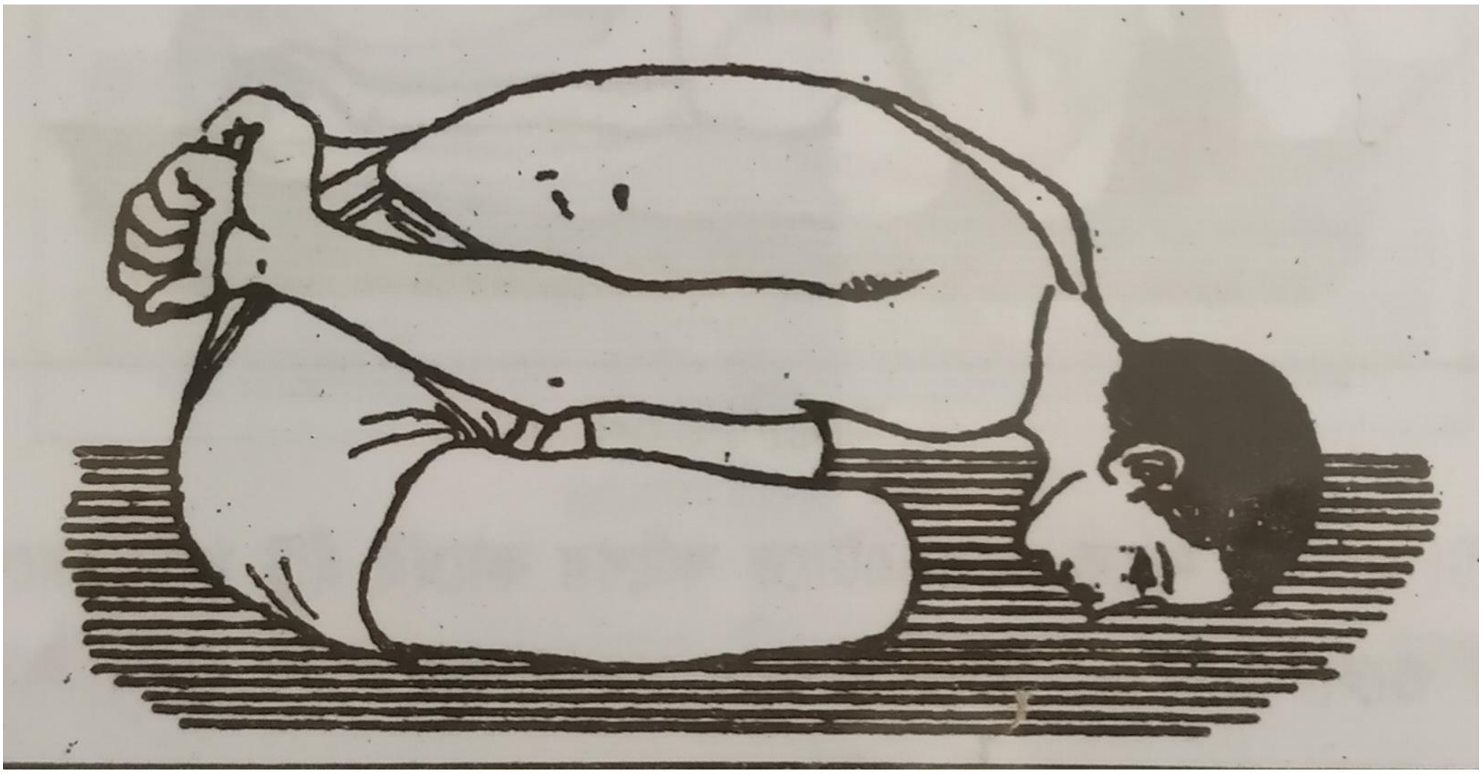
অর্দ্ধশিবাসন

(২৫) **অর্দ্ধকূর্মকাসন বা দীর্ঘপ্রণাম :** হাঁটু গেড়ে বসো । হাত দুটো কাণের পাশ দিয়ে ’ নিয়ে এসো ও মাটিতে জোড় করে ’ রাখো ও কপাল , নাক মাটিতে প্রণামের ভঙ্গিমায় ছোঁয়াও । পাছা কিন্তু গোড়ালিতেই ঠেকে ’ থাকৰে । মাথা নামাবার সময় শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে নামাৰে । এই অবস্থায় বিনা শ্বাসে আট সেকেণ্ড থাকৰে , তারপর শ্বাস

নিতে নিতে উঠৰে । এই ভাবে আট বার অভ্যাস করতে হবে ।

অৰ্দ্ধকূৰ্মকাসন বা দীৰ্ঘপ্ৰণাম

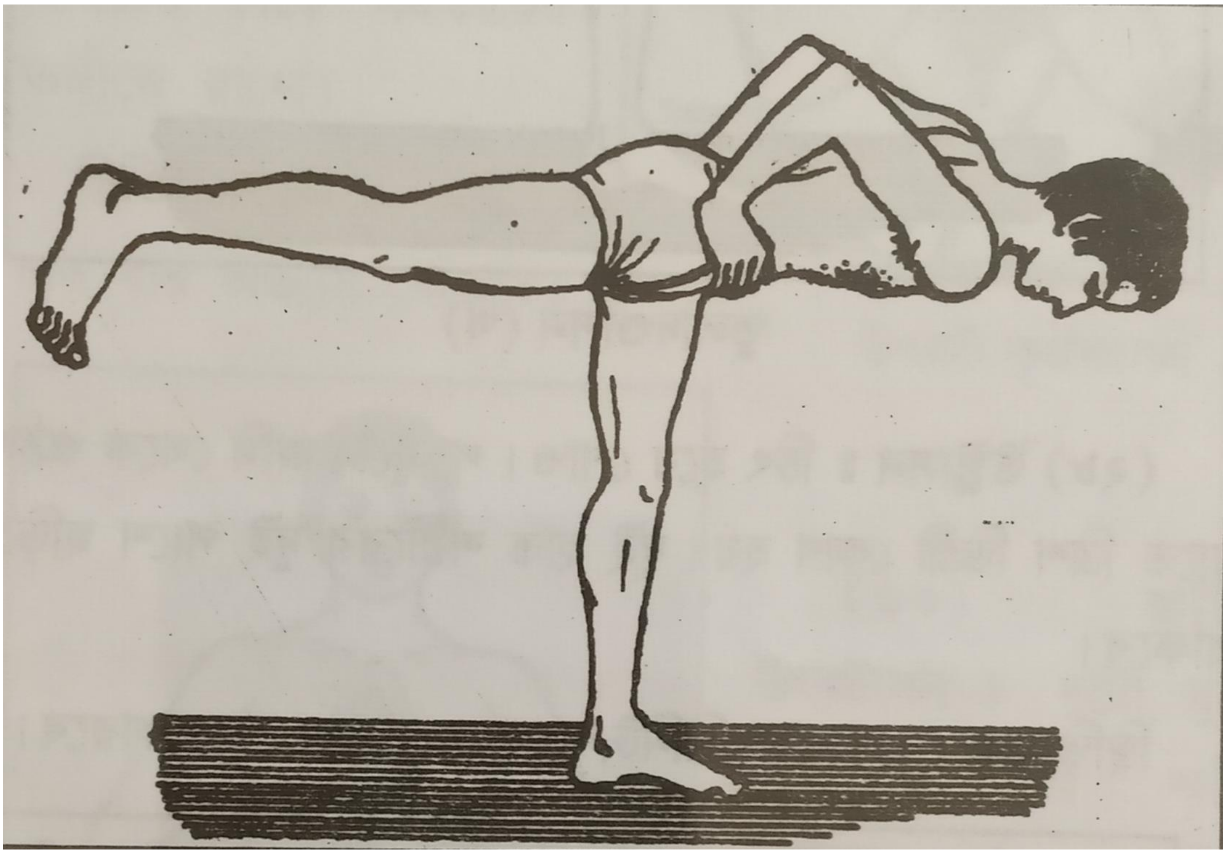
(২৬) **যোগাসন বা যোগমুদ্রা** : ভোজনাসনে বসো । বাম হাত পিঠের দিকে নিয়ে যাও । ডান হাত পিঠের দিকে নিয়ে যাও । গিয়ে বাম হাতের কব্জি ধরো । শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কপাল । ও নাক মাটিতে ঠেকাও । শ্বাস ৰন্ধ অবস্থায় আট সেকেণ্ড থাকো ও পরে শ্বাস নিতে নিতে ওঠো । এই প্রক্রিয়া আট বার করতে হৰে ।



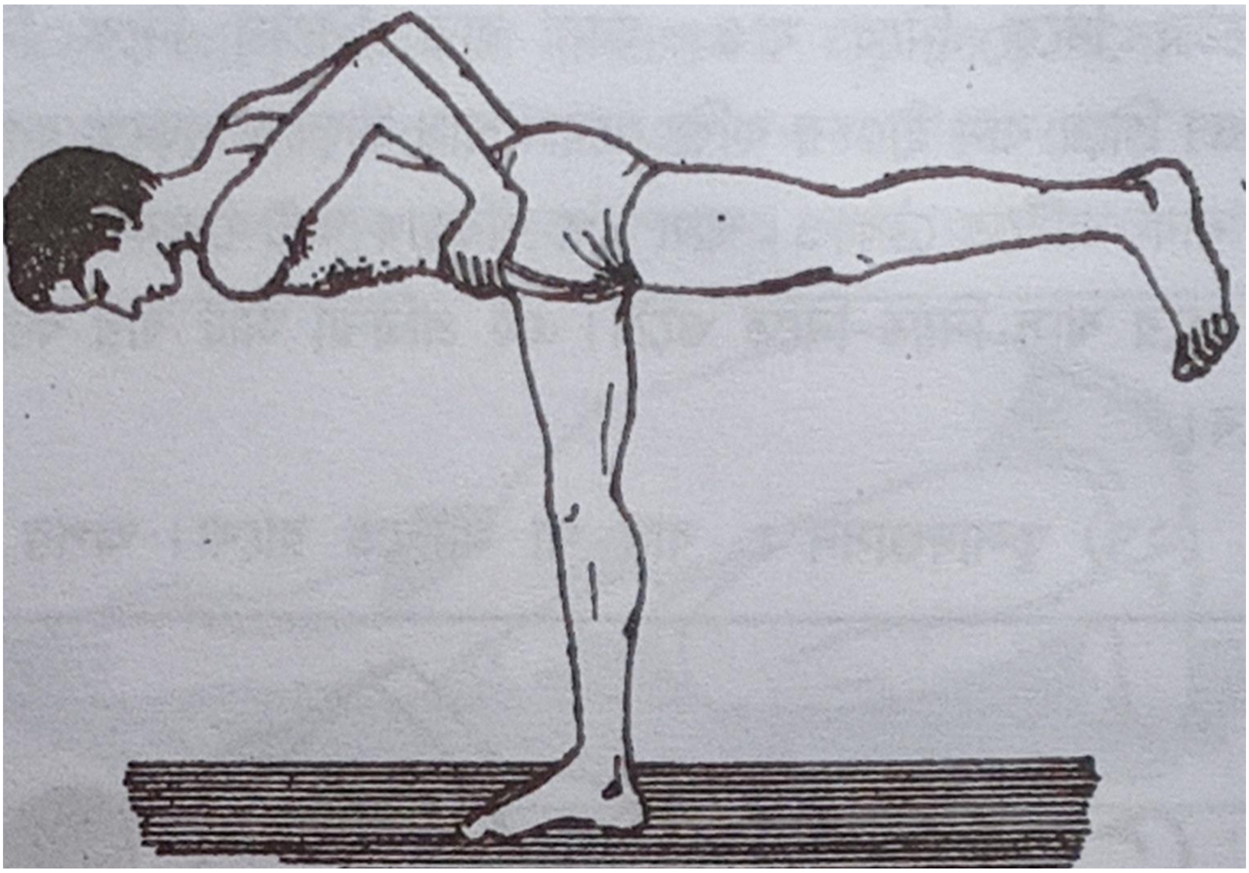
যোগাসন বা যোগমুদ্রা

(২৭) **তুলাদণ্ডাসন** : বাম পা মাটিতে রাখো । অপর পা পেছনের দিকে তুলে ধরো । দুই হাত দিয়ে কোমর ধরো । পিঠ ও পা মাটির সমান্তরাল (parallel) থাকৰে । এই ভাবে ডান পায়ে অভ্যাস কোরৰে । স্থিতিকাল আধ মিনিট , চার বার অভ্যাস কোরৰে ।

সূচীপত্র

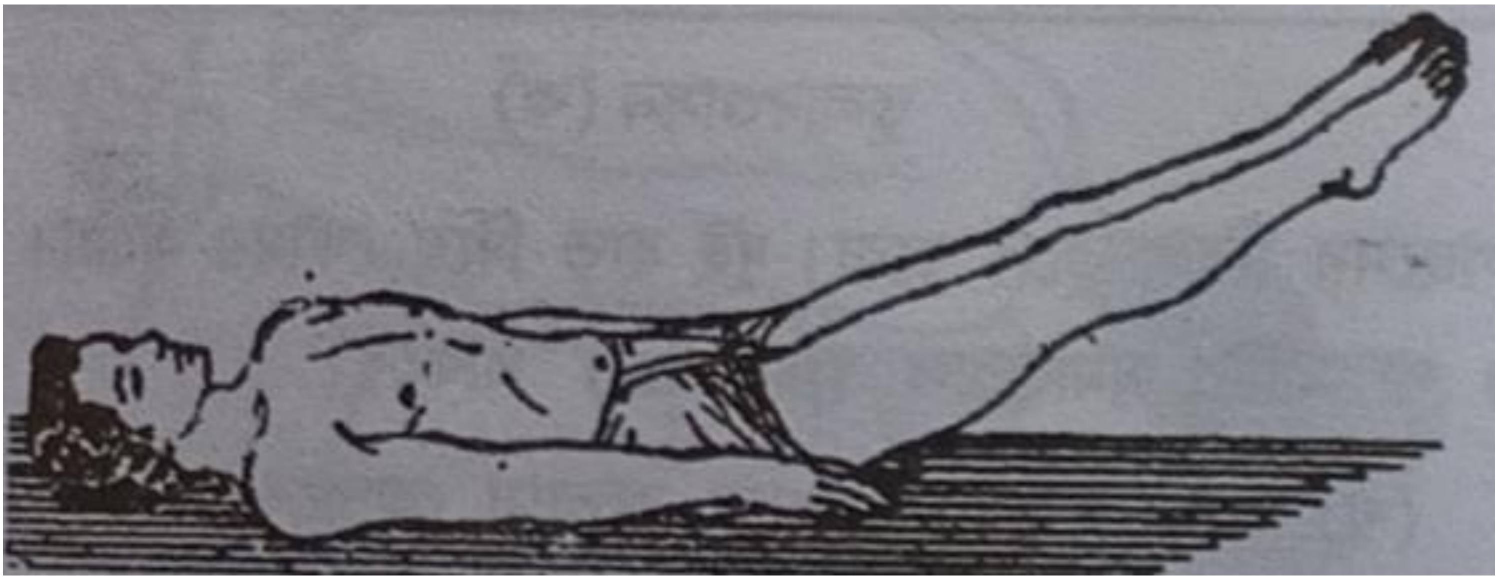


তুলাদণ্ডাসন (ক)



তুলাদণ্ডাসন (খ)

(২৮) **উষ্ট্রাসন :** চিৎ হয়ে শোও । পা দুটো জমি থেকে ওঠাও যাতে ত্রিশ ডিগ্রী কোণ হয় । দুই হাত শরীরের দুই পাশে ছড়িয়ে থাকবে । স্থিতিকাল – আধ মিনিট , চার বার অভ্যাস কোরবে ।



উষ্ট্রাসন

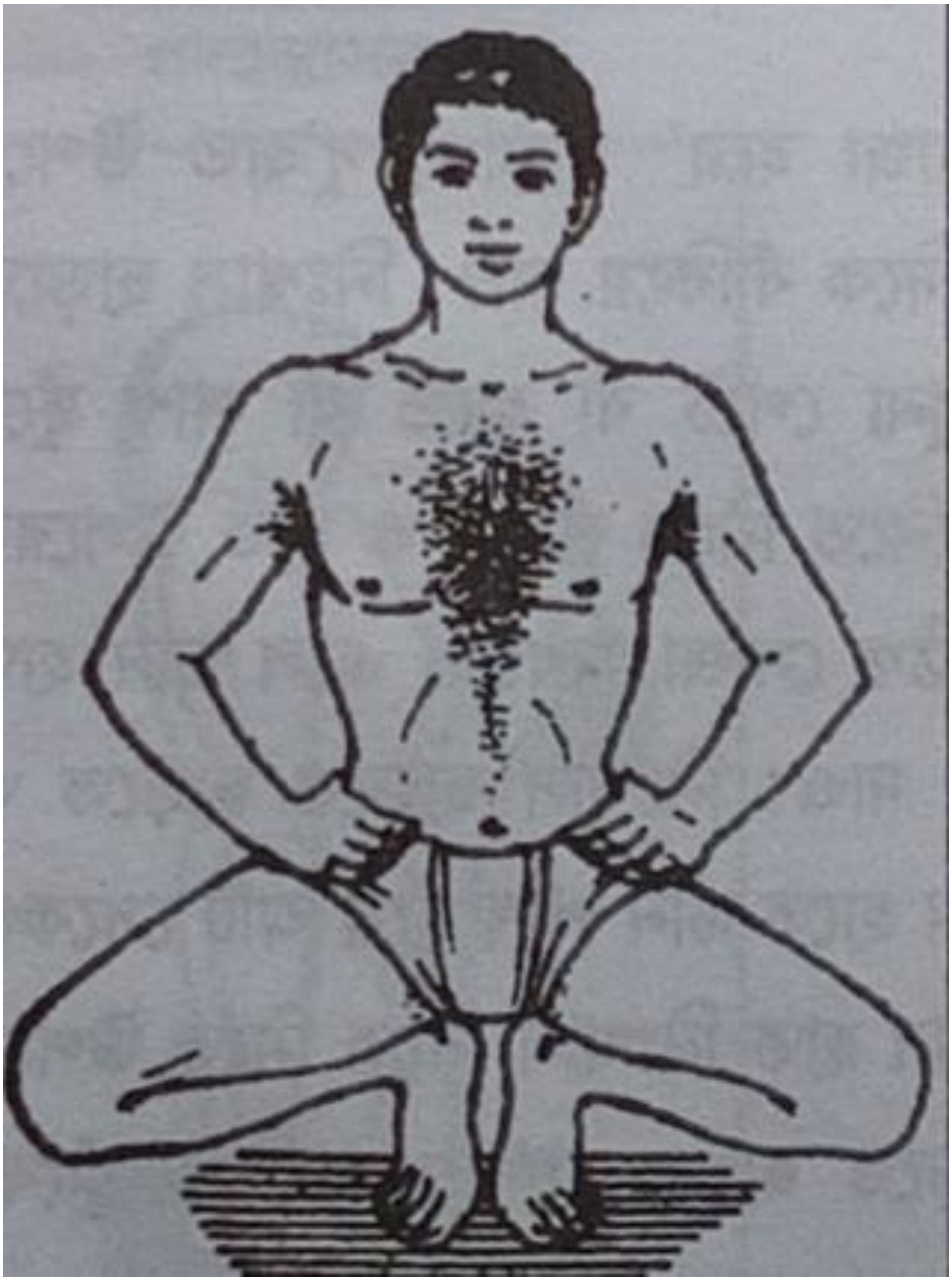
(২৯) **উৎকট কূর্মকাসন :** ডান পা ঘাড়ের উপর রাখো । বাম পা ঘাড়ের দিকে উঠিয়ে ডান পায়ের উপর রাখো । দুই হাতের আঙ্গুলগুলো ফঁাকের মধ্যে ঢুকিয়ে সামনের দিকে নমস্কারের ভঙ্গীতে রাখো । স্থিতিকাল · আধ মিনিট , চার বার অভ্যাস কোরবে ।

[সূচীপত্র](#)

উৎকট কূর্মকাসন

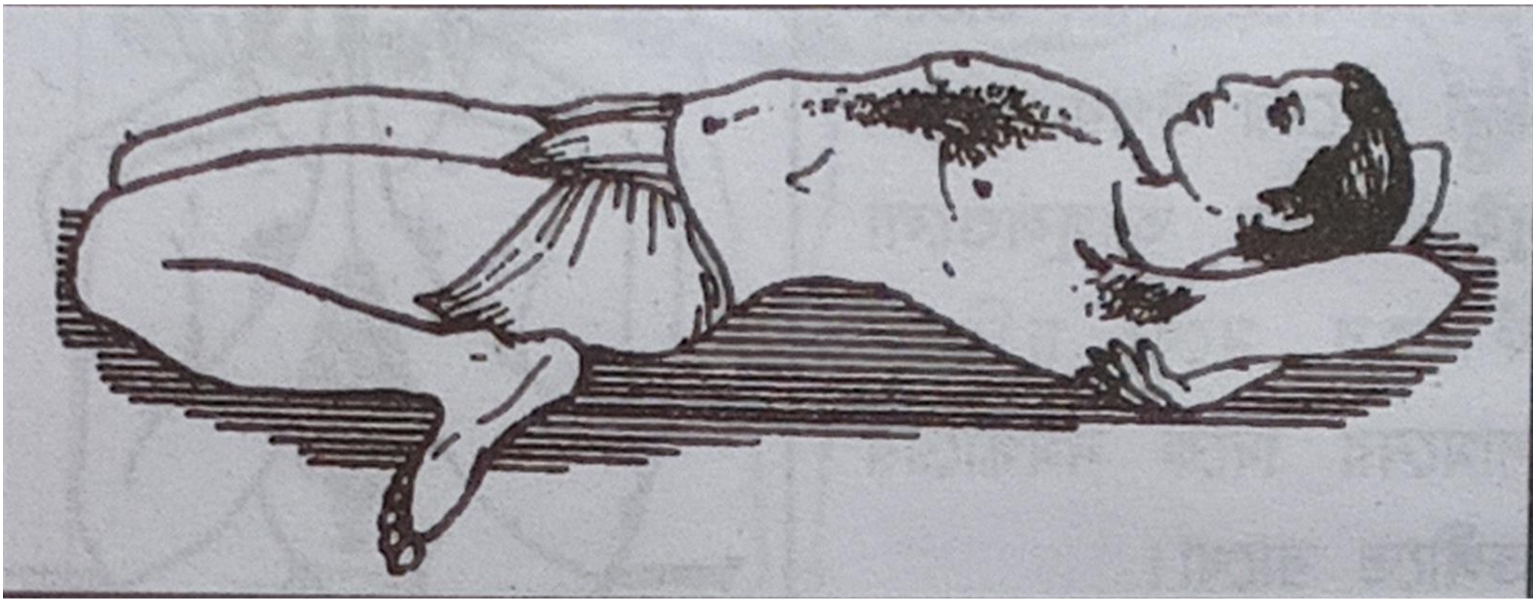
(৩০ **জটিল উৎকটাসন** : দুটো বুড়ো আঙ্গুলে ভরে শরীর থাকৰে । দু ’ হাত দিয়ে কোমর ধরো । পাছা গোড়ালির

উপর থাকৰে । – আধ স্থিতিকাল মিনিট , চার বার অভ্যাস কোরবে ।



জটিল উৎকটাসন

(৩১) **উৎকট বজ্রাসন :** বজ্রাসন করে ’ শুয়ে পড়ো । হাত দুটো মৎস্যাসনের মত করো । স্থিতিকাল– আধ মিনিট , তিন বার অভ্যাস কোরবে ।

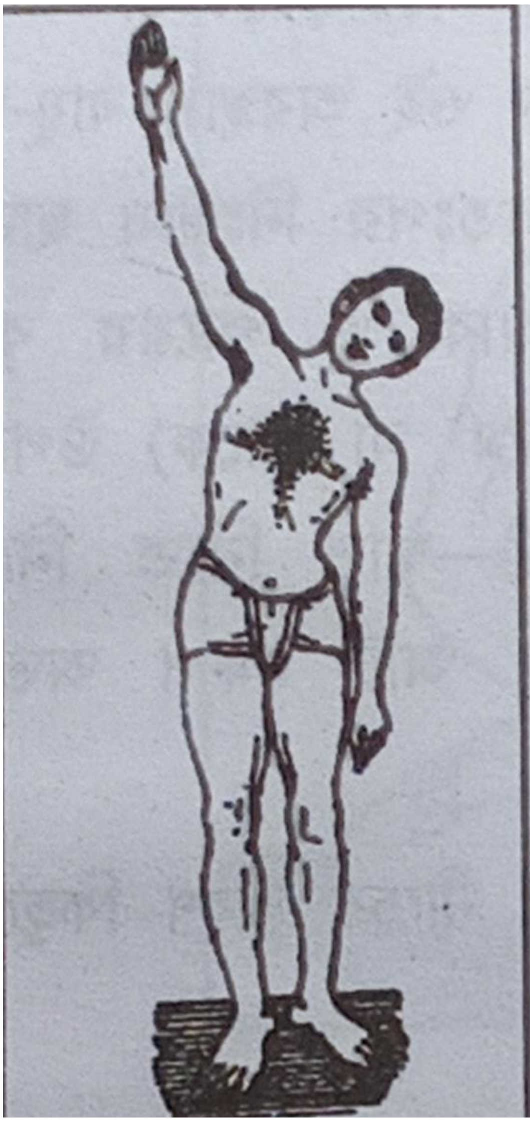


উৎকট বজ্রাসন

(৩২) **পদহস্তাসন:** সোজা হয়ে দাঁড়াও , দু’ হাত উপরে তোল । বাঁ হাত ও শরীর বাঁ দিকে বাঁকিয়ে দাও । নিঃশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ও শেষ পর্যন্ত বায়ুশূন্য পেটে বাঁ হাতে বাঁ পাশ ছুঁয়ে আট সেকেণ্ড থেকে নিঃশ্বাস নিতে নিতে শরীর ও হাত উপরের দিকে তুলতে থাকো । শরীর ঠিক সোজা অবস্থায় এলে ডান হাত ও শরীর ডান দিকে বাঁকিয়ে দাও । নিঃশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ও শেষ পর্যন্ত বায়ুশূন্য পেটে ডান হাতে ডান পাশ ছুঁয়ে আট সেকেণ্ড থাকো । অতঃপর শরীর ও ডান হাত নিঃশ্বাস নিতে নিতে উপরে তোল । তারপর নিঃশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে সামনের দিকে ঝুঁকে ’ পড়ো ও দু’ হাত দিয়ে দু'পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধরো । এইভাবে আট

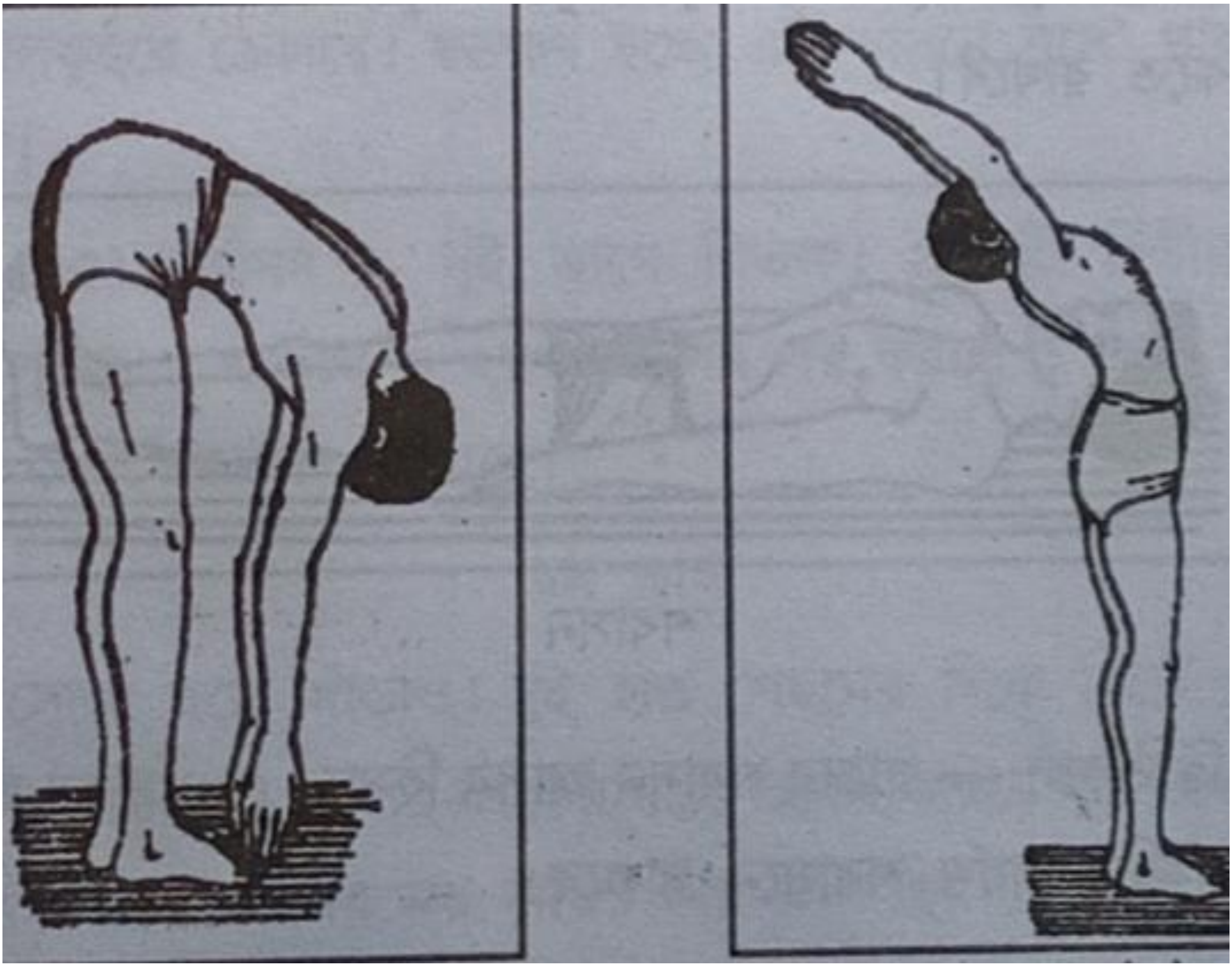
সেকেণ্ড থাকো । অতঃপর নিঃশ্বাস নিতে নিতে হাত দুটো তুলতে তুলতে উপরে ওঠো ও পিছনের দিকে বেঁকে যাও । যখন আর পিছনে বাঁকতে পারবে না তখন ওই অবস্থায় বায়ু – ভরা পেটে আট সেকেণ্ড থেমে থাকো । অতঃপর নিঃশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে পুনর্বার সামনের দিকে ঝোক ও পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ছুঁয়ে (অর্থাৎ সে অবস্থায় থেমে ’ না থেকে) উপরের দিকে হাত দুটো ও শরীর ওঠাও — শ্বাস নিতে নিতে । এইভাবে এক ক্ষেপ সম্পূর্ণ হ’ল । আট ক্ষেপ অভ্যাস কোৰৰে । মনে রাখবে এ আসনে কোমরের নীচের অংশ কিছুতেই বাঁকাবে না ।

[সূচীপত্র](#)



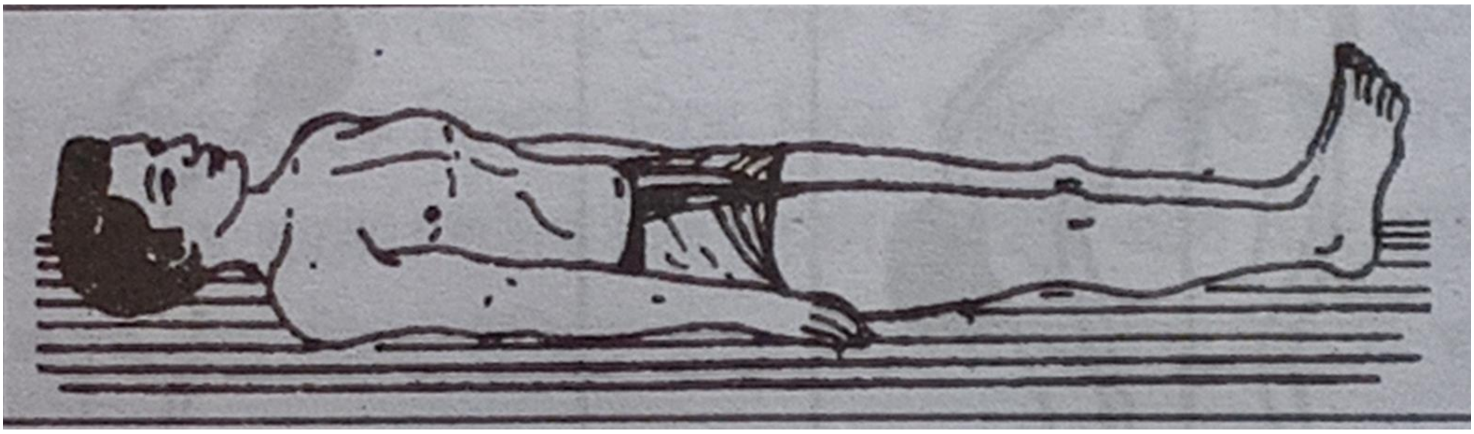
পদহস্তাসন (ক)

পদহস্তাসন (গ)



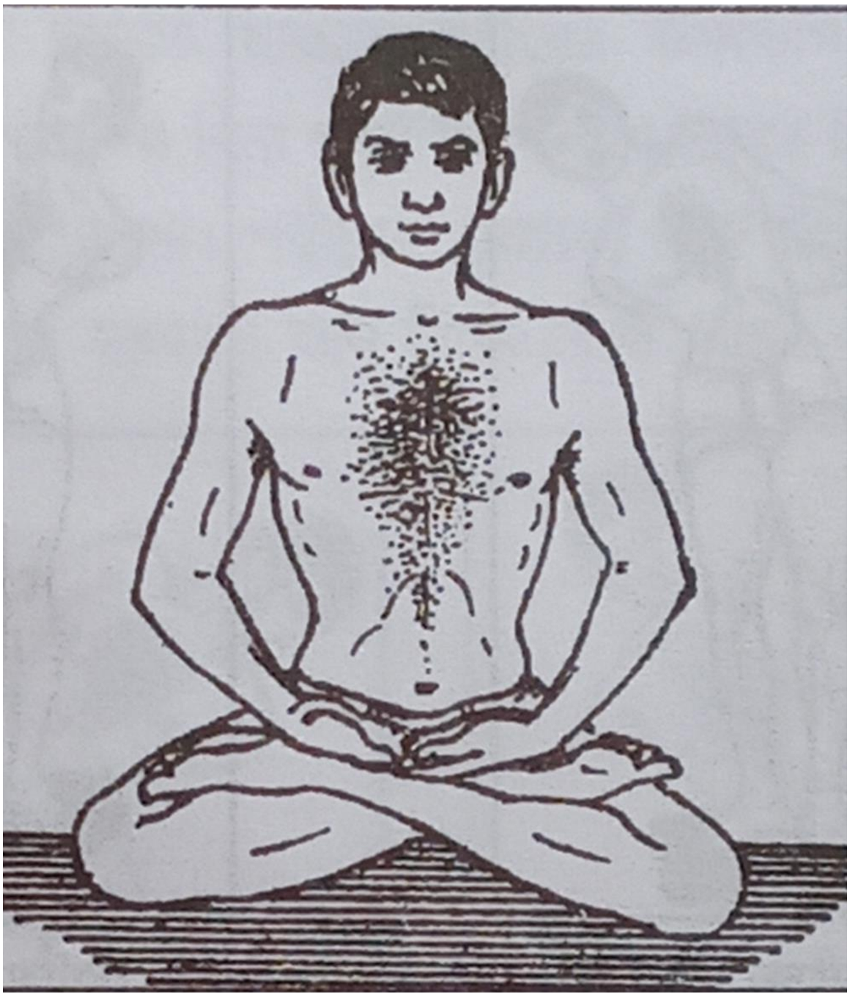
পদহস্তাসন (খ) পদহস্তাসন (ঘ)

(৩৩) **শবাসন** : চুপচাপ চিৎ হয়ে শুয়ে মৃতবৎ থাকৰে আর ভাবৰে যে তুমি মৃত । হাত দুটো বুকের দুই পাশে আল্লা করে ’ মেঝেতে রাখৰে । স্থিতিকাল – যাদের শবাসন আসন হিসাবে দেওয়া হয় তারা ১০ মিনিট পর্যন্ত শবাসনে থাকৰে ।



শবাসন

(৩৪) **পদ্মাসন :** ডান পা বাম উরুর উপর রাখো। বাম পা ডান উরুর উপর রাখো। দাঁতে দাঁত চিপে রাখো। জিবকে কপালকুহরে ঠেকাৰে। যতক্ষণ ইচ্ছে এই আসনে বসে থাকতে পার।

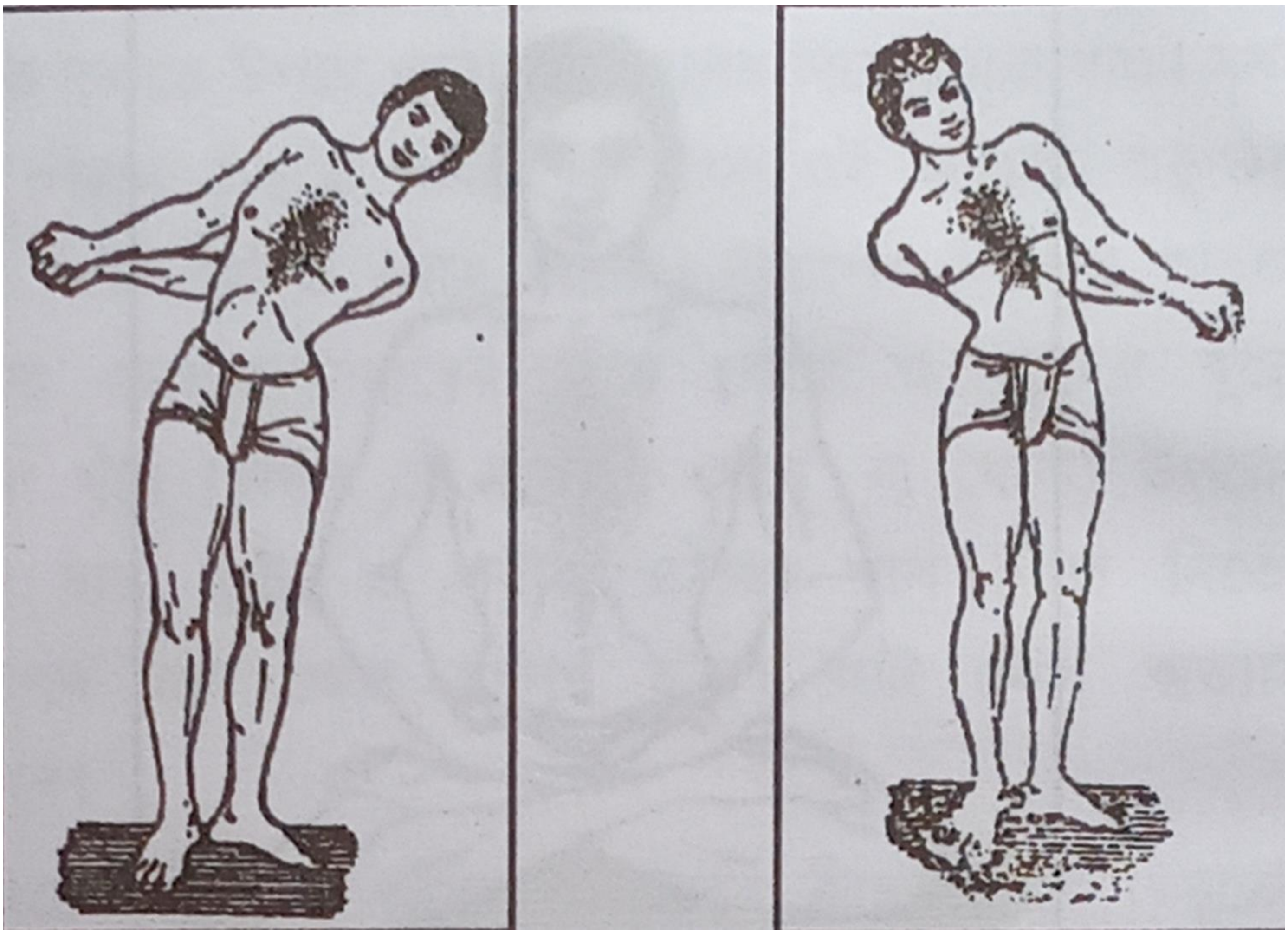


পদ্মাসন

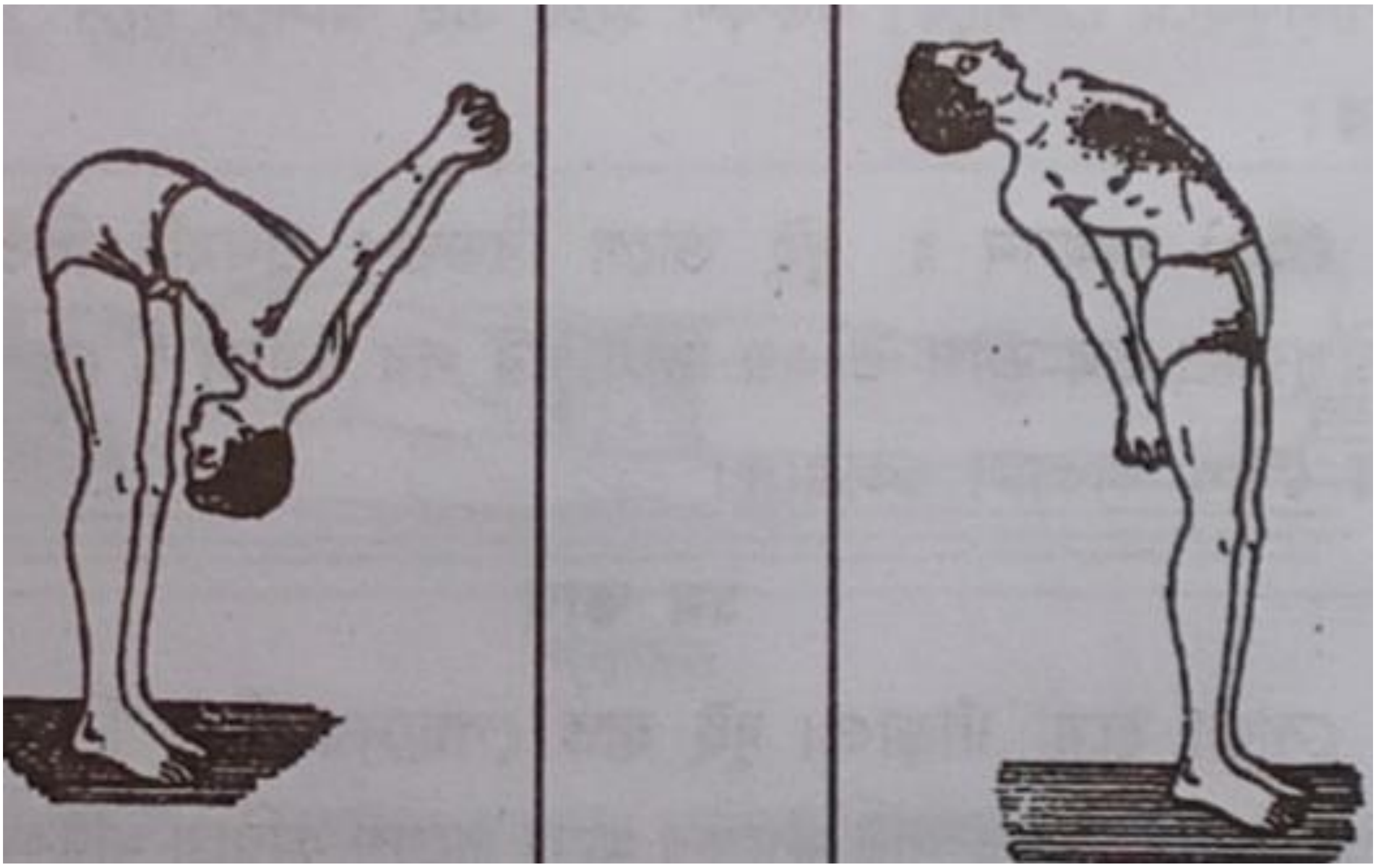
(৩৫) **কর্মাসন :** দুই ভাগে বিভক্ত । প্রথমটি দ্বিতীয়টির পরিপূরক । ১ ম ভাগ ও ২ য় ভাগ পর পর করলে ১ ক্ষেপ হয় । চার ক্ষেপ অভ্যাস কোরৰে ।

১ ম ভাগ

সোজা হয়ে দাঁড়াও । দুই হাত পেছনের দিকে নিয়ে যাও ও আঙ্গুলগুলো পরস্পর ফাঁকের মধ্যে প্রবেশ করিয়ে মুষ্টিদ্ধরুপে রাখো । পদহস্তাসনের মত নাভির নিম্ন ভাগ স্থির রেখে ' শরীরের ঊর্দ্ধ্বভাগ চার রকম ভাবে ৰাঁকাতে হবে ।



কর্মাসন 1 (i) **কর্মাসন 1 (ii)**



কৰ্মাসন 1 (iii) **কৰ্মাসন 1 (iv)**

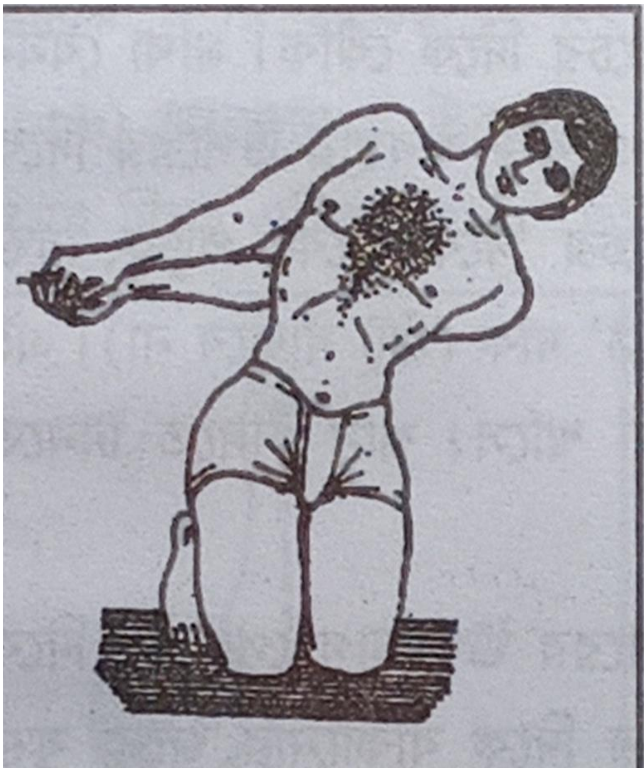
(i) শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে শরীরের ঊর্দ্ধভাগ বাম দিকে ৰাঁকাও । আট সেকেণ্ড বিনা শ্বাসে থাক । শ্বাস টানতে টানতে পূর্বের অবস্থায় ফিরে ’ এসো । শরীরের ঊর্দ্ধাংশ বাম দিকে বাঁকানোর সঙ্গে সঙ্গে যুক্ত হস্তদ্বয়ও ডান দিকে বেঁকে যাৰে । এক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে , বাম হাতকে পিঠে সাঁটিয়ে শরীর বাঁকাতে হবে । আসন অবস্থায়ও বাম হাত পিঠের সঙ্গে সেঁটে থাকৰে । (ii) অনুরূপভাবে অপরদিকে অভ্যাস কোরবে অর্থাৎ শরীরের ঊর্দ্ধাংশ ডান দিকে ও যুক্ত হস্তদ্বয় বাম দিকে বেঁকে ’ যাৰে । (iii) শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে নীচের দিকে ঝেঁাক । মাথা যেমন যেমন নীচের দিকে ঝুঁকৰে হস্তদ্বয়ও যুক্ত অবস্থায় উপরের দিকে উঠৰে ।

মাথা যত দূর সম্ভব নীচের দিকে ঝুঁকে ’ পড়ুক , যুক্ত হস্তদ্বয়ও সোজা উপরের দিকে উঠে ’ যাক (হাঁটু ৰাঁকৰে না) । এই অবস্থায় ৮ সেকেণ্ড থাকো — বিনা শ্বাসে । শ্বাস টানতে টানতে পূর্বের অবস্থায় ফিরে ’ এসো । (iv) শ্বাস টানতে টানতে শরীরের ঊর্ধ্বভাগ পেছনের দিকে ঝুঁকিয়ে ’ দাও । ৰুক , মাথা পেছনের দিকে বাঁকানোর জন্যে যুক্ত হস্তদ্বয়ও টান টান অবস্থায় আরও নীচের দিকে ঝুঁকে পড়ৰে । শ্বাসরুদ্ধ অবস্থায় আট সেকেণ্ড থাকো । শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে পূর্বের অবস্থায় ফিরে এসো ।

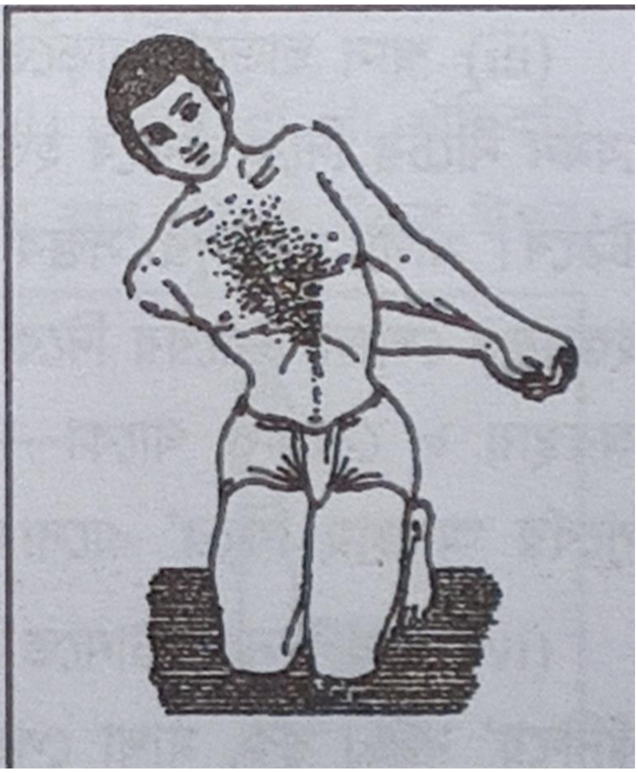
২য় ভাগ

১ ম ভাগে যেমন দাঁড়িয়ে ’ অভ্যাস করার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে ; ২ য় ভাগে হাঁটু গেড়ে ’ গোড়ালির উপর বসে ’ অনুরূপভাবে শরীরের উপরাংশকে চার রকম ভাবে বাঁকাতে হবে । পায়ের আঙ্গুলগুলি সামনের দিকে ছড়ানো থাকৰে । আসনের স্থিতিকাল ও শ্বাস – প্রশ্বাসের ক্রিয়া ১ ম ভাগেরই মত । এ ক্ষেত্রেও নাভির নিম্নভাগ ৰাঁকৰে না । তবে ১ ম ভাগের সঙ্গে তফাৎ এই যে ২ য় ভাগে (i) নম্বর ও (ii) নম্বরের বেলায় কোন পরিবর্তন বা পার্থক্য নেই । (iii) নম্বর অবস্থায় নাক ও কপাল মাটিতে ঠেকে ’ যাৰে । (iv) নম্বর অবস্থায় ৰুক ও মাথা পেছনের দিকে ঝুঁকে ’ যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে যুক্ত হস্তদ্বয় পদ স্পর্শ করে

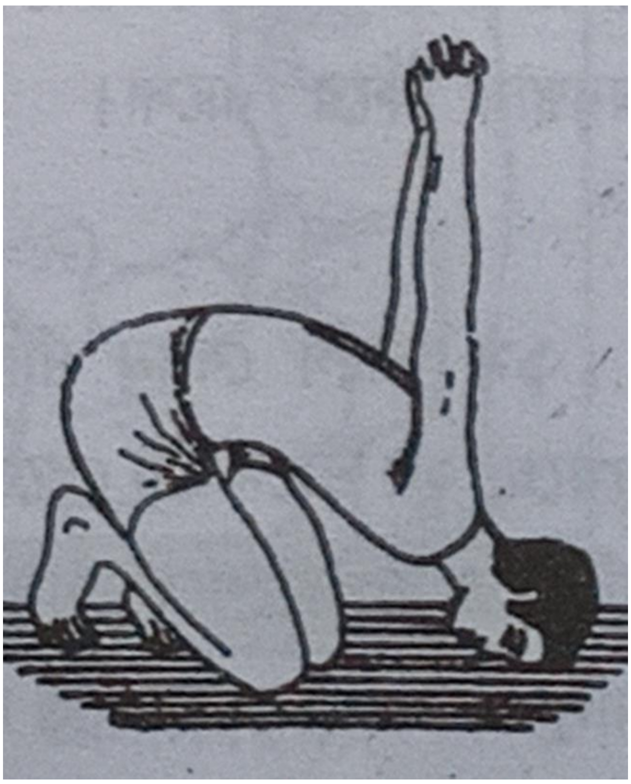
মাটিতে ঠেকৰে ও মাটির উপর হাতের কিঞ্চিৎ চাপও পড়ৰে।

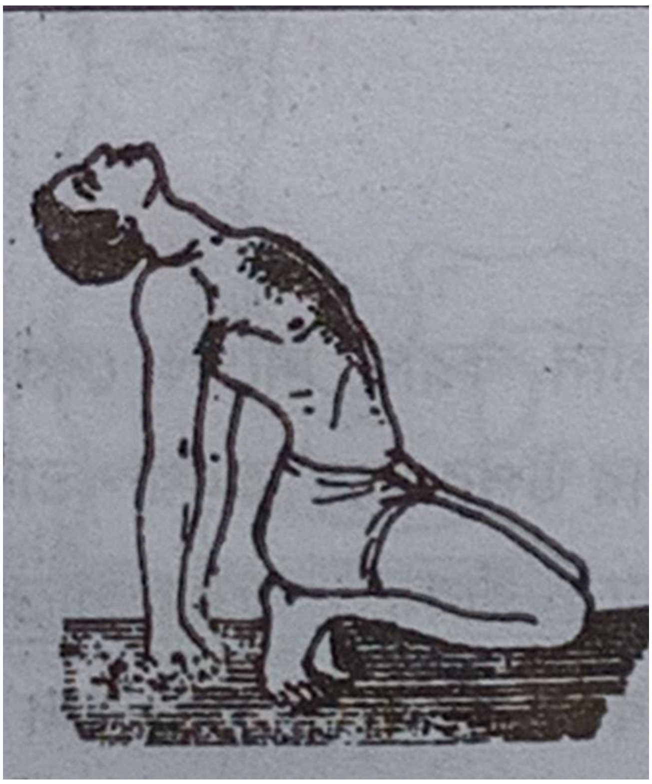


কর্মাসন 2 (i)



কর্মাসন 2 (ii)



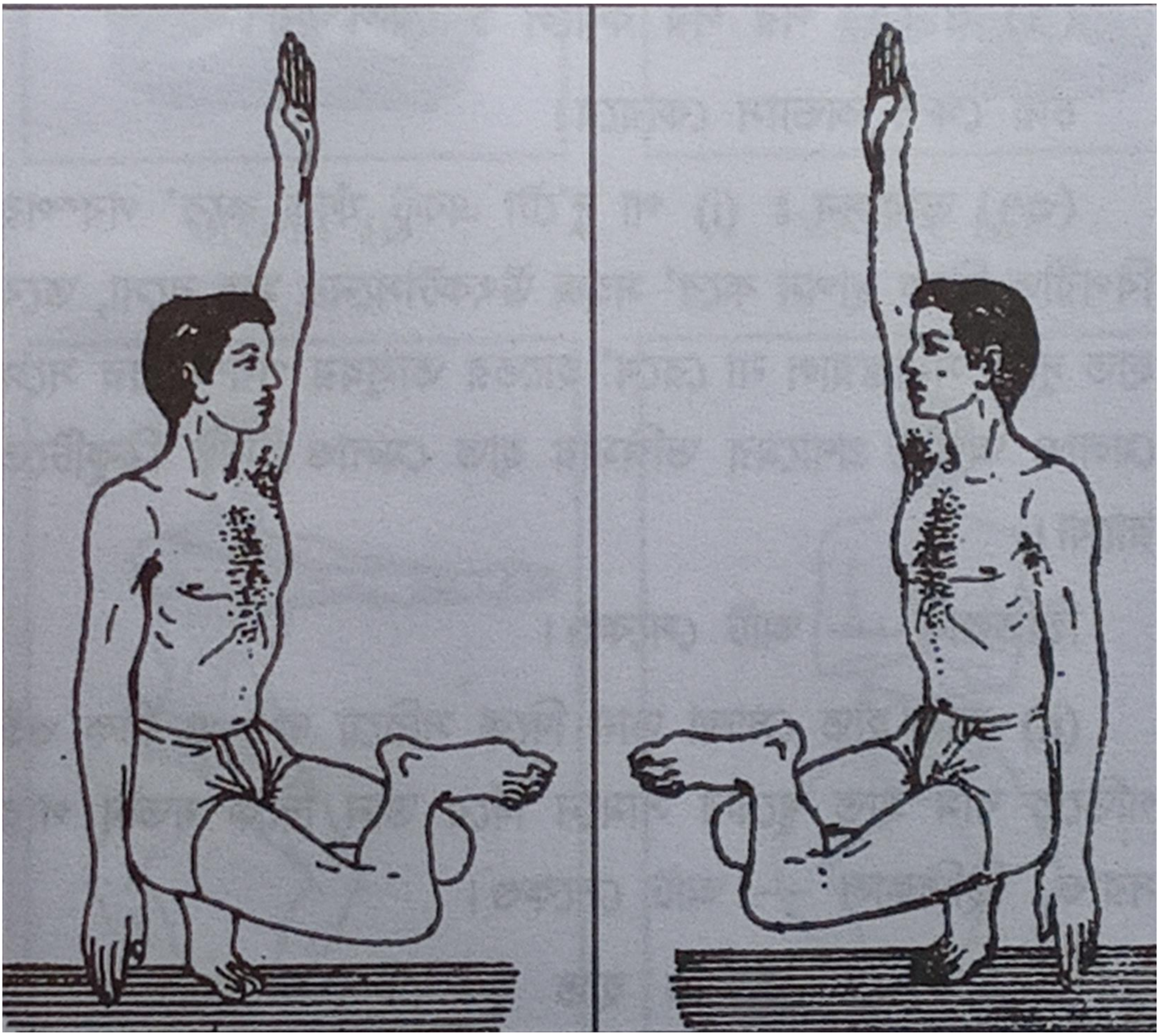


কর্মাসন 2 (iii) **কর্মাসন 2 (iv)**

(i) নম্বর ও (ii) নম্বরের বেলায় কোন পরিবর্তন বা পার্থক্য নেই । (iii) নম্বর অবস্থায় নাক ও কপাল মাটিতে ঠেকে ’ যাৰে । (iv) নম্বর অবস্থায় ৰুক ও মাথা পেছনের দিকে ঝুঁকে ’ যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে যুক্ত হস্তদ্বয় পদ স্পর্শ করে মাটিতে ঠেকৰে ও মাটির উপর হাতের কিঞ্চিৎ চাপও পড়ৰে । ৫৭ (৩৬) জ্ঞানাসন : উবু হয়ে বসো । এবার বাঁ পা খানিকটা সামনের দিকে এগিয়ে দাও । ⁕ ডান পা বাম পায়ের উরুর উপর জ্ঞানাসন (ক) জ্ঞানাসন (খ) ⁕ এ ক্ষেত্রে হাত দুটো পাছার কিঞ্চিৎ পশ্চাতে সরে আসবে ।

(৩৬) **জ্ঞানাসন** : উবু হয়ে বসো । এবার বাঁ পা খানিকটা সামনের দিকে এগিয়ে দাও।⁕ ডান পা বাম পায়ের উরুর উপর হাঁটু ঘেঁসে ' এমন ভাবে স্থাপন করো যেন দু ' পায়ের দ্বারা সৃষ্ট মধ্যবর্তী স্থানটি ত্রিভুজের মত দেখায় । আবার এই ত্রিভুজটি জমির সঙ্গে সমান্তরাল ভাবে রাখো । বাম হাতটা কাণের পাশ দিয়ে সোজা উপরের দিকে ওঠাও । দৃষ্টি সামনের দিকে রাখো । ডান হাতের আঙ্গুলগুলো দিয়ে জমির উপর ভর করে ’ থাকৰে ।

স্থিতিকাল –আধ মিনিট । উপরিউক্তভাবে অপর দিকে অভ্যাস করো । (১) ও (২) পর পর করলে ১ ক্ষেপ হয় । চার ক্ষেপ অভ্যাস কোরবে ।



জ্ঞানাসন (ক) জ্ঞানাসন (খ)

* এ ক্ষেত্রে হাত দুটো পাছার কিঞ্চিৎ পশ্চাতে সরে আসবে ।

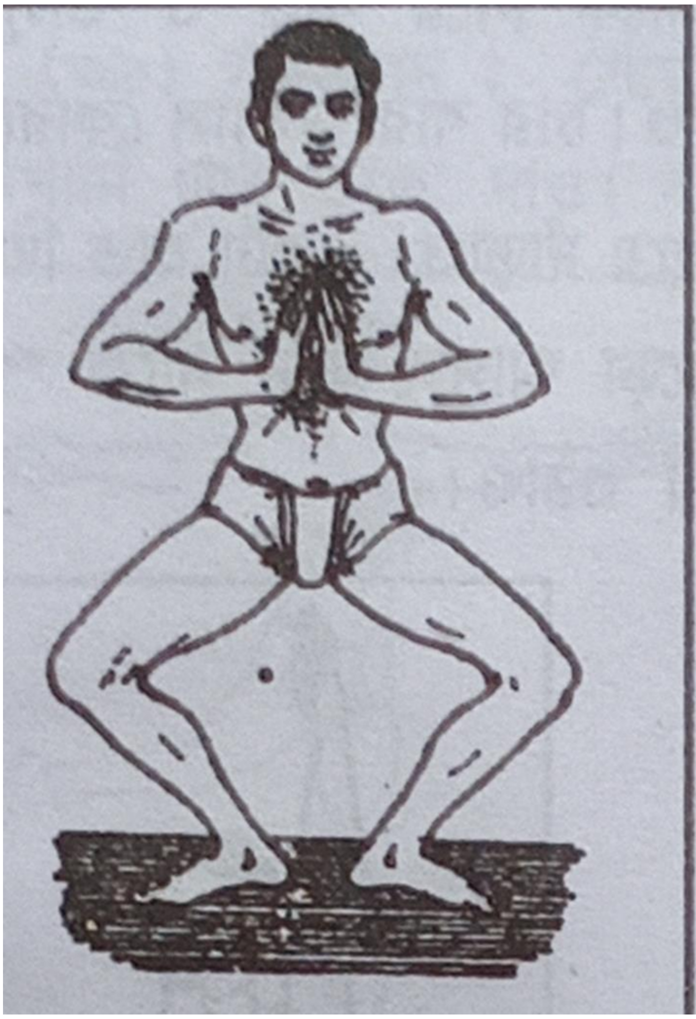
(৩৭) **ভাবাসন** : (i) পা দু' টো একটু ফাক করে ' পরস্পর বিপরীত দিকে স্থাপন করে ' সহজ উৎকটাসনের মত বসো , তবে হাত দুটো সমান্তরাল না রেখে ' হাতের তালুদ্বয় পরস্পরের সঙ্গে মেলাও অর্থাৎ প্রণামের ভঙ্গিমায় হাত মেলাও । দৃষ্টি ত্রিকুটিতে রাখো । স্থিতিকাল আট সেকেণ্ড । –

(ii) ডান হাত সোজা ডান দিকে সরিয়ে দাও ও ঠিক ওই গতিতে বাম হাত বুকের সামনে দিয়ে ডান দিকে যতটা পার সরাও । স্থিতিকাল আট সেকেণ্ড ।

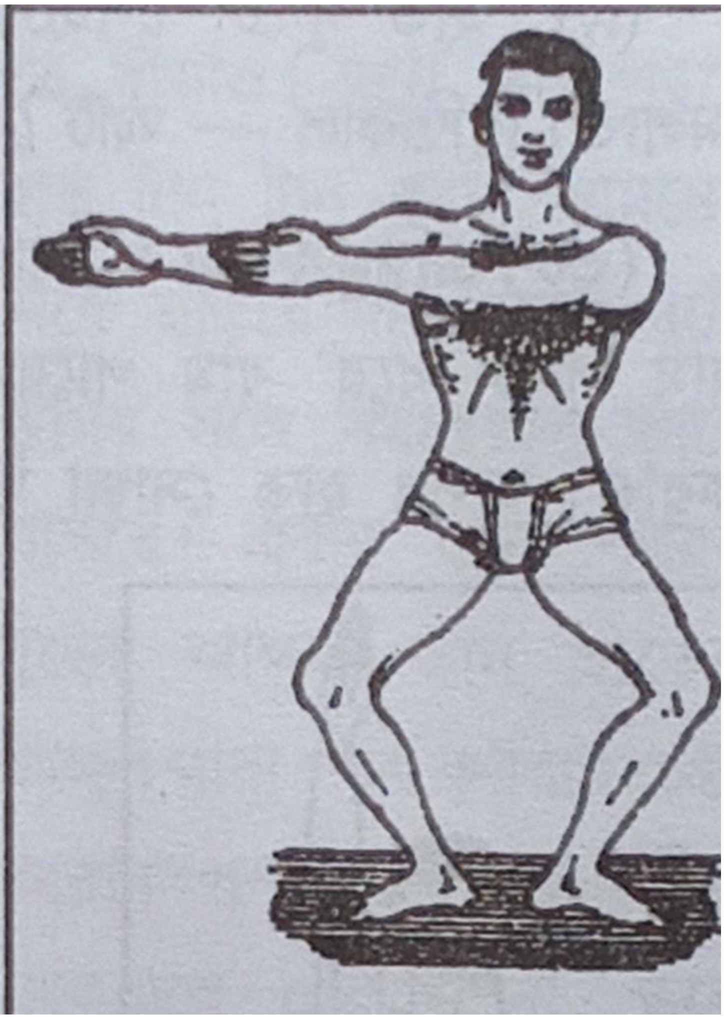
(iii) ওই ভাবে বাম হাত বাম দিকে সরিয়ে অভ্যাস করো । স্থিতিকাল আট সেকেণ্ড ।

(iv) হাত দু'টো মেলাও । স্থিতিকাল – আনন্দমার্গে চর্যাচর্য পেছনের দিকে নিয়ে যাও ও তালুদ্বয় আট সেকেণ্ড । চার বার অভ্যাস কোরবে ।

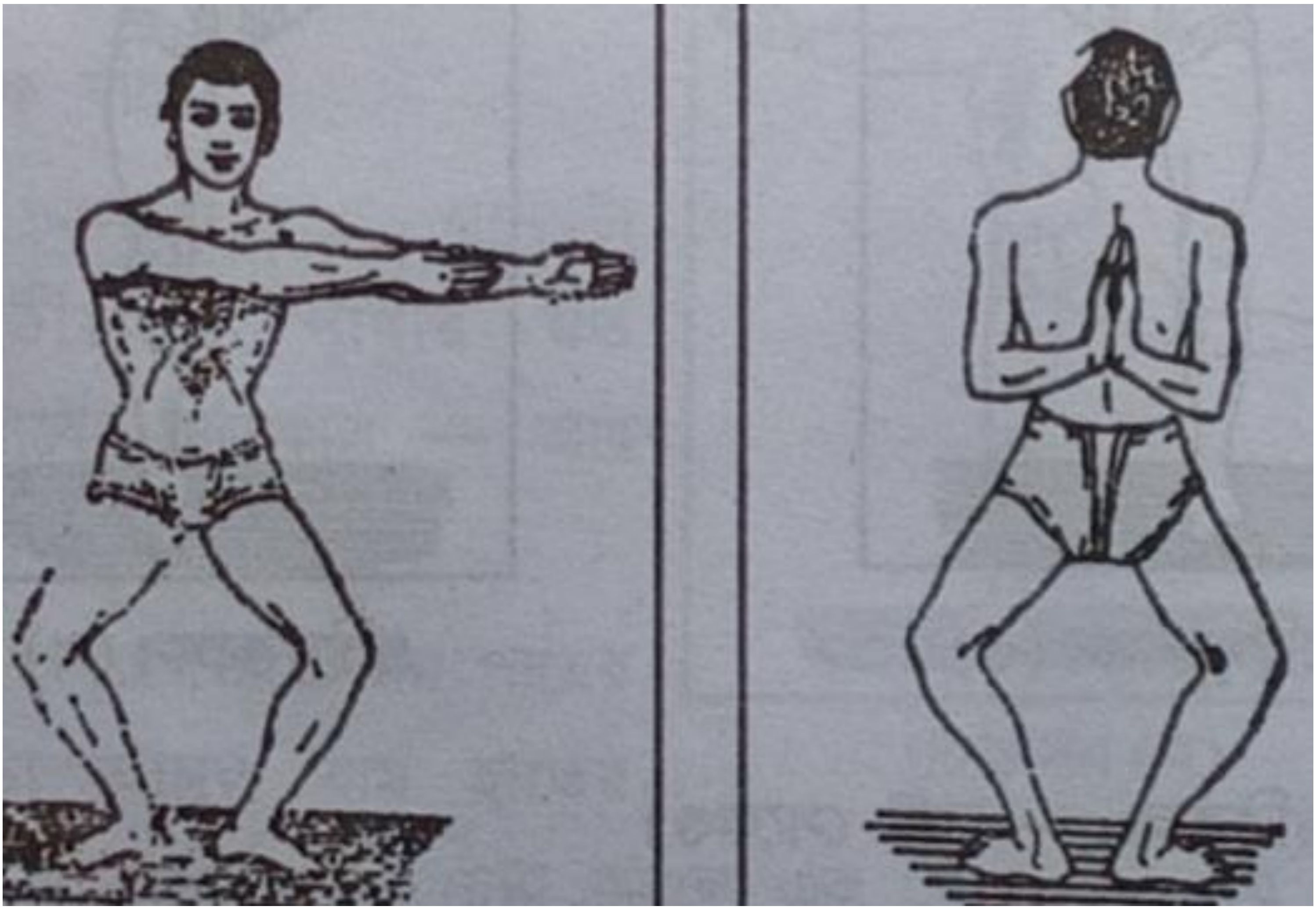
। সূচীপত্র



ভাবাসন (i)

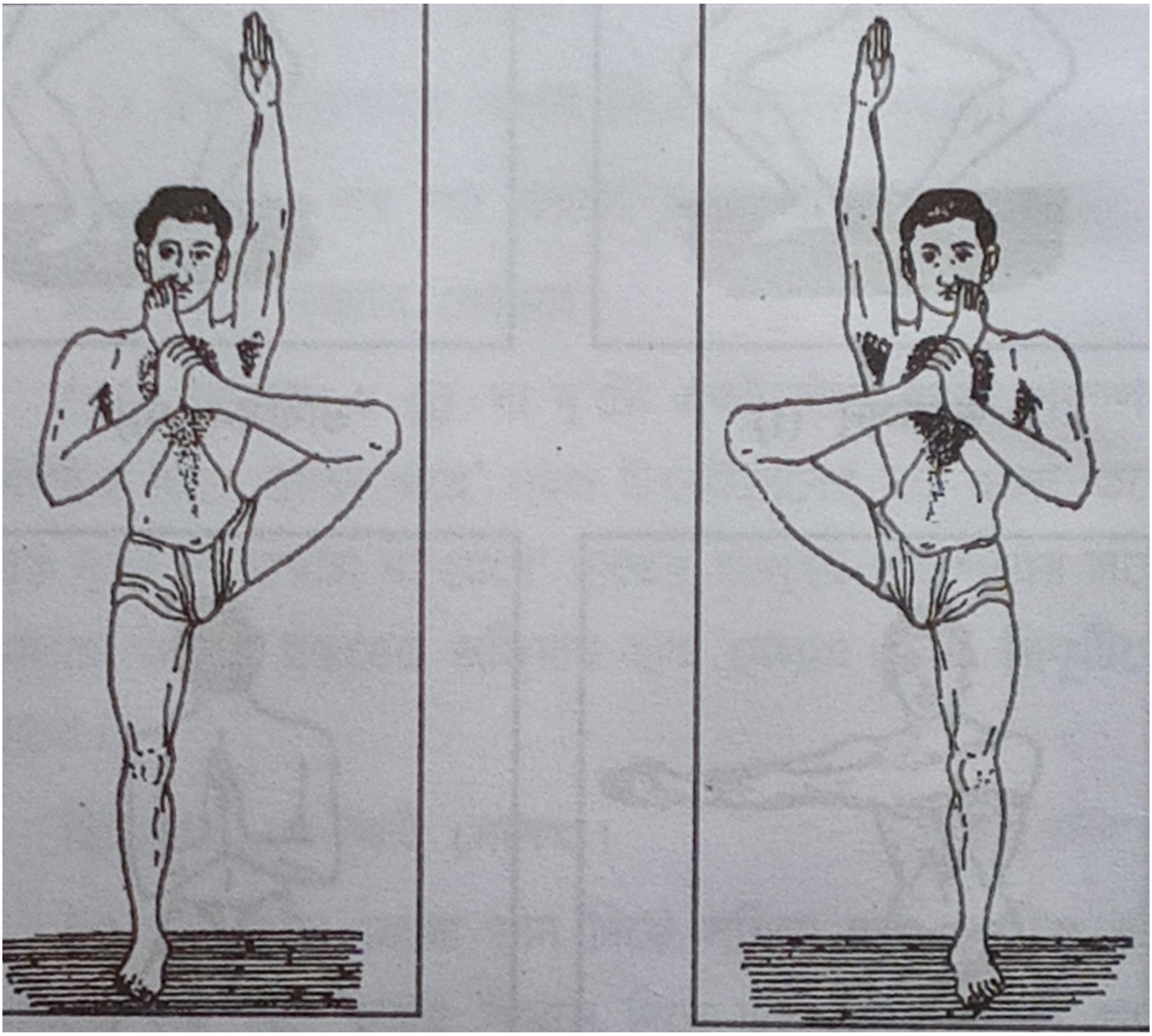


ভাবাসন (ii)



ভাবাসন (iii)　　　　ভাবাসন (iv)

(৩৮) **গ্রন্থিমুক্তাসন :** সোজা হয়ে দাঁড়াও । একটা হাত দিয়ে ’ বাম পা – টা ধরে ’ বাম পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ডান নাকে স্পর্শ করাও । অপর হাত সোজা উপরে ওঠাও । স্থিতিকাল আট সেকেণ্ড । – অনুরূপভাবে ডান পায়ের বুড়ো আঙ্গুল বাম নাকে ঠেকাও । উভয় দিক নিয়ে ' এক ক্ষেপ । চার ক্ষেপ অভ্যাস কোরবে

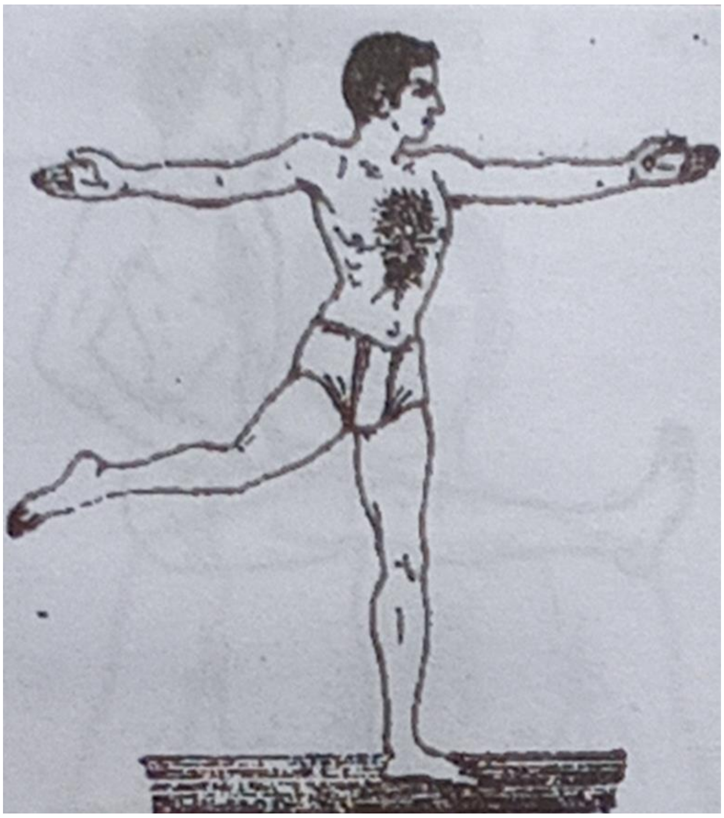


গ্রন্থিমুক্তাসন (ক) গ্রন্থিমুক্তাসন (খ)

(৩৯) **গরুড়াসন** সোজা হয়ে দাঁড়াও । ডান পা পেছনে যতখানি পার তুলে ’ দাও । বাম হাত টান টান করে ’ সামনের দিকে ছড়িয়ে দাও । হাত দুটো জমির সঙ্গে সমান্তরাল ভাবে থাকৰে । এবার ডান পায়ের ৰুড়ো আঙ্গুল ডান হাতের আঙ্গুল দ্বারা স্পর্শ করবার চেষ্টা করো (স্পর্শ করবে না) । শরীর একেবারে বেঁকৰে না , তবে ডান পা

– টা বেঁকে ’ একটু উপরের দিকে যাৰে । আসনটা অনেকটা উড্ডীয়মান পাখীর মত দেখাৰে । স্থিতিকাল আধ মিনিট ।

– অনুরূপভাৰে বাম পায়ের বুড়ো আঙ্গুল বাম হাতের আঙ্গুল স্বর্শ করবার চেষ্টা করলে এক ক্ষেপ হয় । চার ক্ষেপ অভ্যাস কোরবে ।

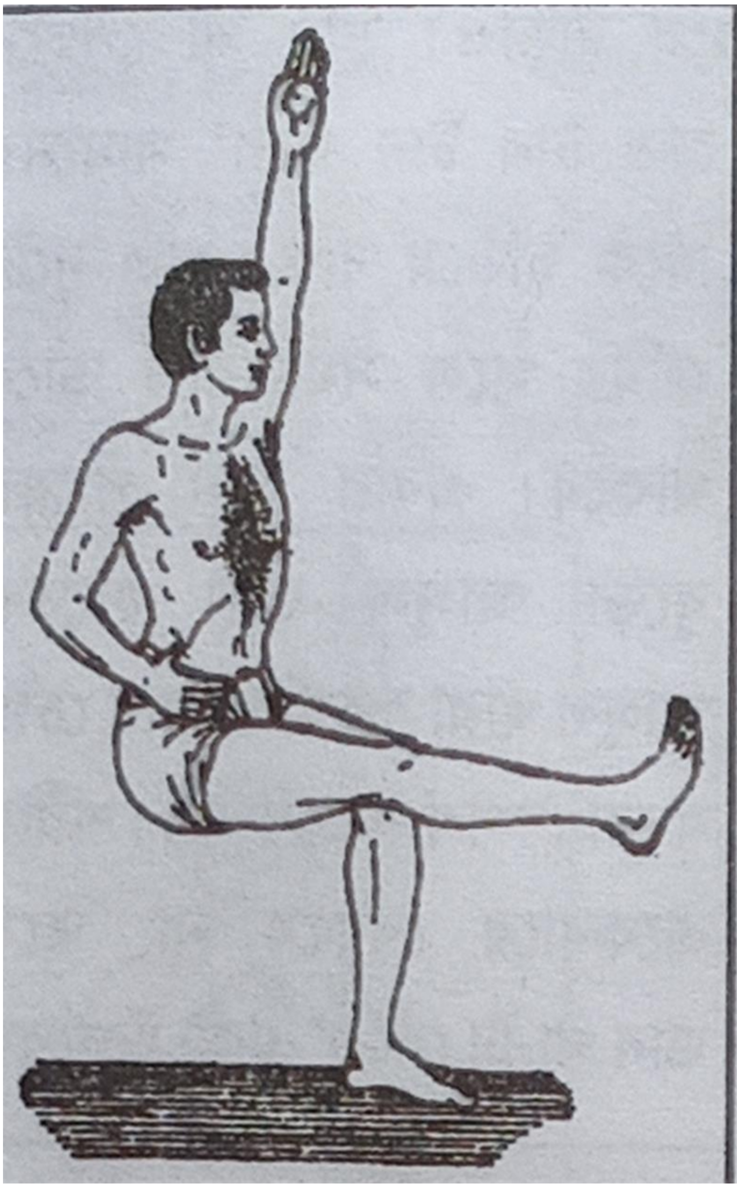


গরুড়াসন (ক)

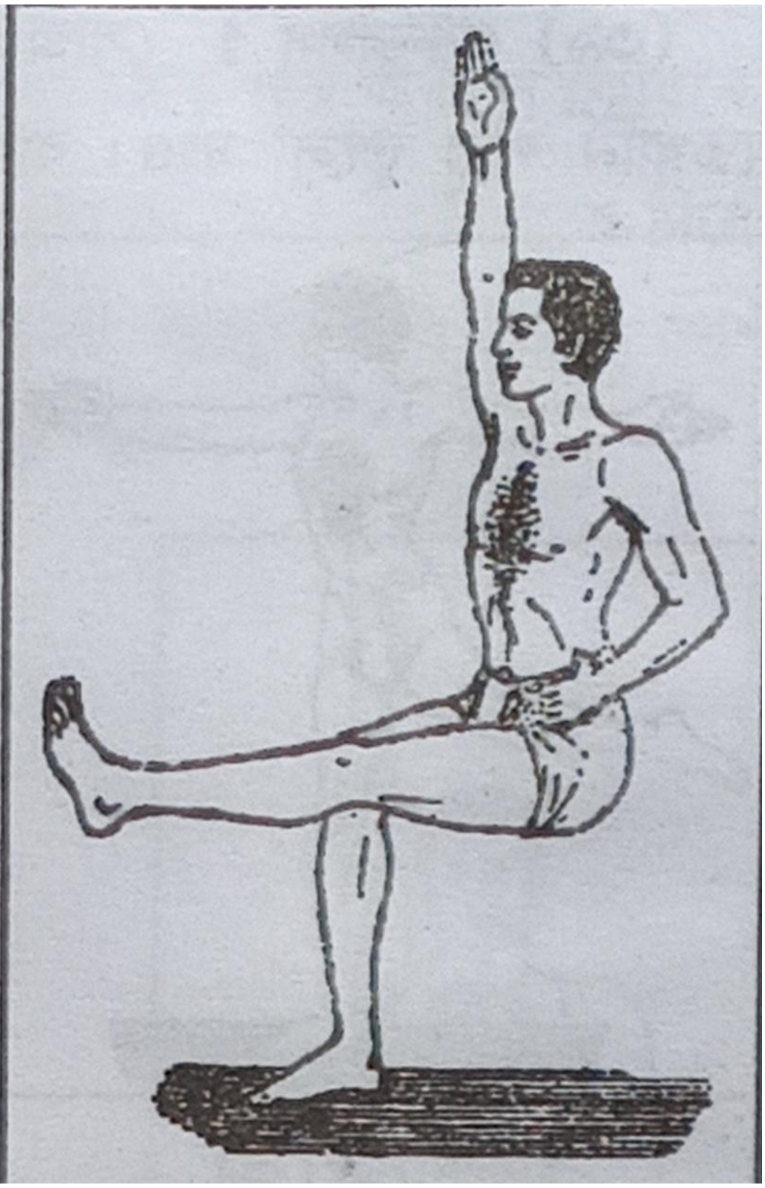
গরুড়াসন (খ)

(৪০) **দ্বিসমকোণাসন :** সহজ উৎকটাসনে বসো । ডান পা মেঝের সঙ্গে সমান্তরাল করে ’ সামনের দিকে ছড়িয়ে দাও । বাম হাত উপরে ওঠাও । ডান হাত দিয়ে কোমর ধরো ।

স্থিতিকাল– আট সেকেণ্ড । অপর দিকে অভ্যাস করলে এক ক্ষেপ হয় । চার ক্ষেপ অভ্যাস করো ।

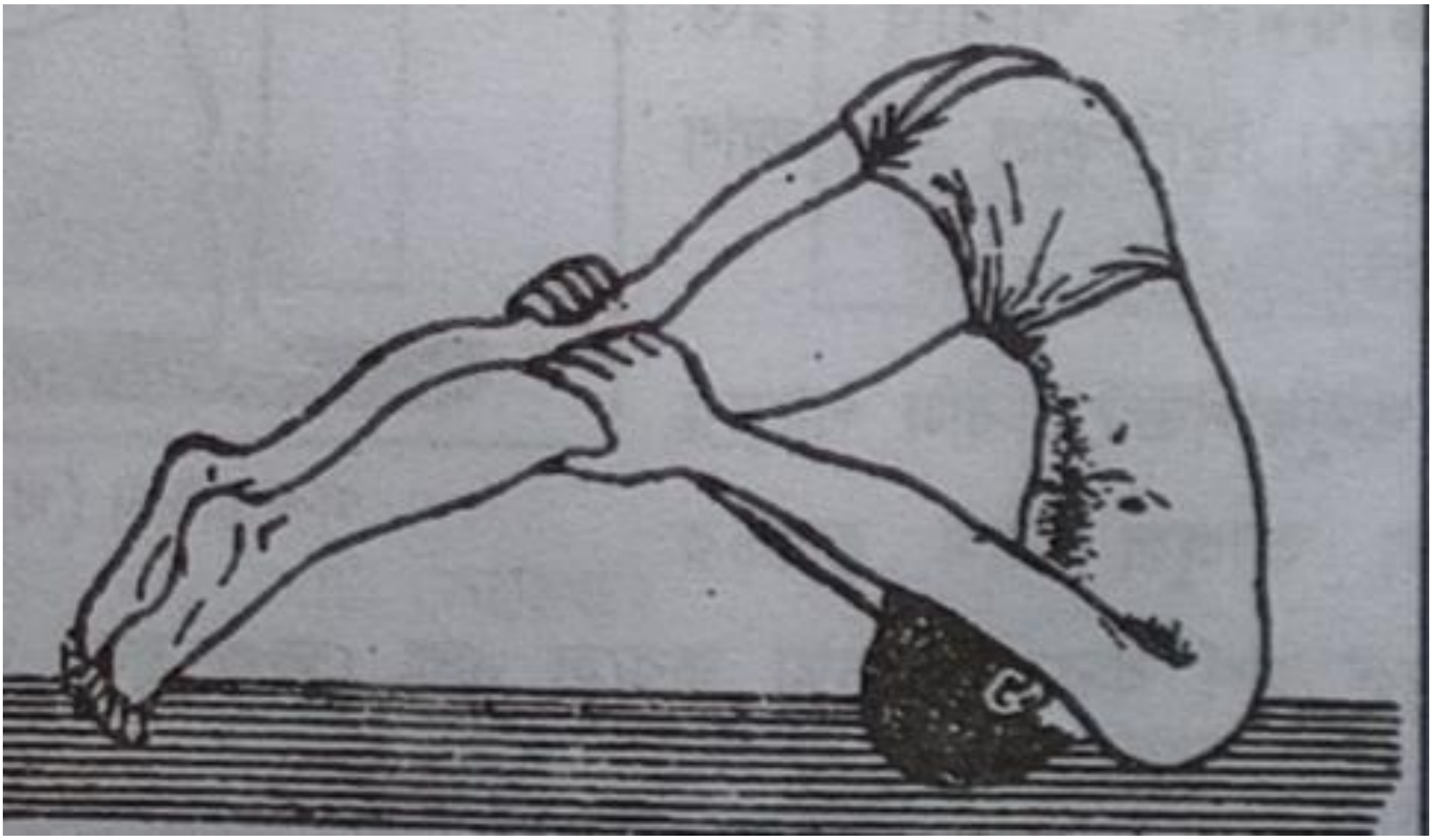


দ্বিসমকোণাসন (ক)



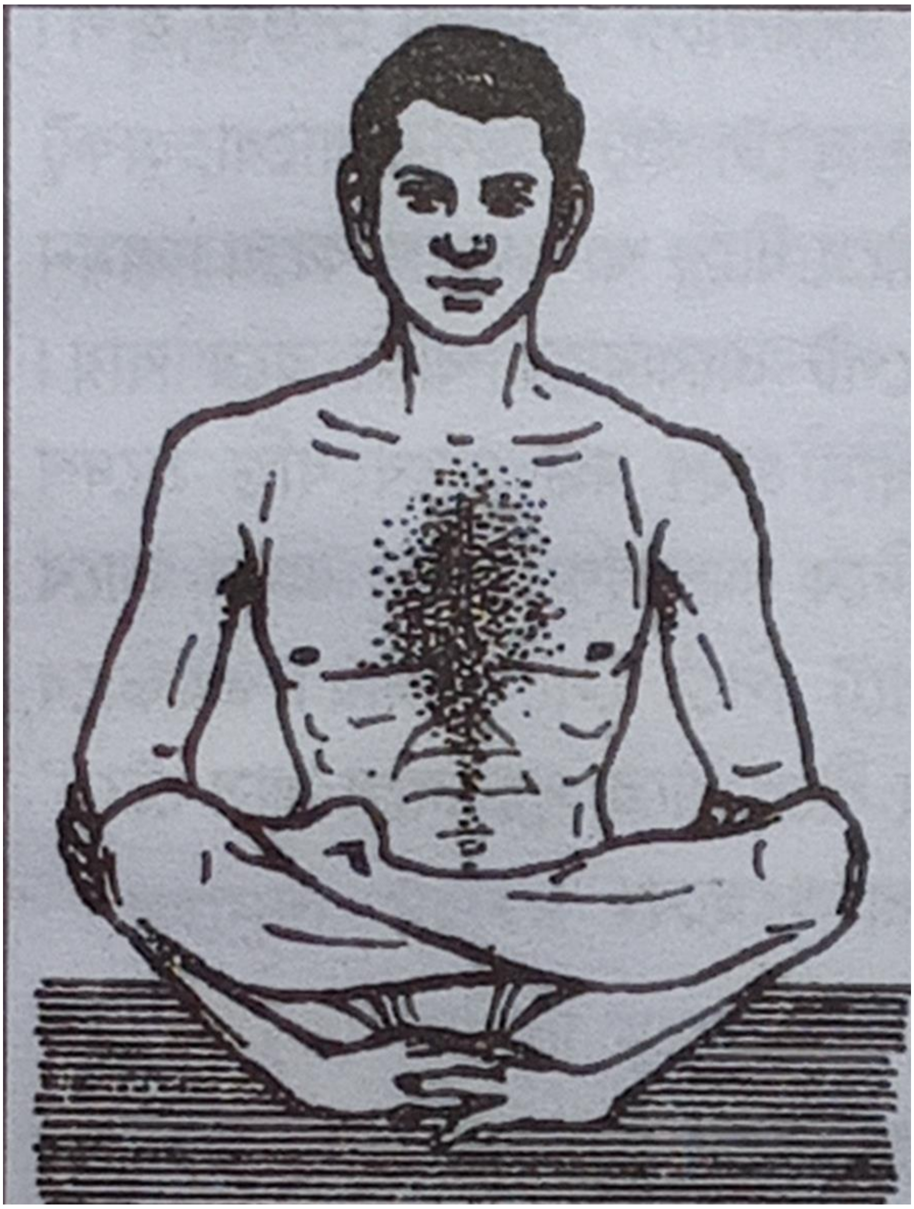
দ্বিসমকোণাসন (খ)

(৪১) **তেজসাসন :** পর্বতাসন করো কিন্তু হাত দু'টি মাটিতে না রেখে দুই হাঁটুর উপর কাপটি করে ধরে রাখো । স্থিতিকাল ২ মিনিট ।



তেজসাসন

(৪২) **মণ্ডুকাসন:** পদ্মাসনে বসে ’ দুই হাত হাঁটুর পাশ দিয়ে নিয়ে পায়ের তলায় পরস্পরকে ধরো । হাতের চেটো দুটি মাটিতে থাকৰে । এইবার ওই দুই হাতের চেটোর উপর ভর দিয়ে লাফাতে লাফাতে তিন বার এগিয়ে যাও ও আবার তিন বার পেছিয়ে এসো । এই হ’ ল এক বার । এইভাবে তিন বার করো



মণ্ডুকাসন

[সূচীপত্র]

মুদ্রা ও ৰন্ধ

মুদ্রা আসনেরই পর্যায়ভুক্ত , তবে বেশী ভাবমূলক । মুদ্রার বিধিনিষেধ আসনেরই অনুরূপ , তবে নাসা বিচার নেই । মুদ্রার সংখ্যাও অজস্র , প্রয়োজন ৰুঝে ' কয়েকটির তালিকা দেওয়া হ' ল ।

(১) **উড্ডয়ন** ঃ দাঁড়িয়ে হাত দু' টো হাঁটুর উপর রাখো , একটু সামনের দিকে ঝোক । এইবার ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করো । এমন ভাবে শ্বাস ত্যাগ করো যেন পেট একেবারে খালি হয়ে যায় । শ্বাস ত্যাগ করার সঙ্গে সঙ্গে শ্বাস গ্রহণ ৰন্ধ রেখে বস্তি প্রদেশ ও উদর প্রদেশকে মেরুদণ্ডের দিকে আকর্ষণ করো । এমন ভাবে উদর আকর্‌ষণ করৰে যাতে পেটে পিঠে লেগে ' যায় । এইভাৰে আট সেকেণ্ড থাকৰে ও তারপর ধীরে ধীরে পুরোদমে শ্বাস টেনে ' নাও । এই ভাবে আট বার করতে হবে ।

(২) **বন্ধত্রয়যোগ : –**

(ক) **মহামুদ্রা** ঃ বাঁ পায়ের গোড়ালিতে মূলাধার চক্রে চাপ দিয়ে বসো ও অপর পা সামনের দিকে দিয়ে ছড়িয়ে দাও । নিঃশ্বাস টানার সঙ্গে কুহুকে টানো , ছড়ানো পায়ের চেটো দু' হাতে কাপ্‌টি করে ধরো ও জালন্ধর ৰন্ধ করে ' নিঃশ্বাস আটকাও । এইভাবে আধ মিনিট থেকে ' হাত ছেড়ে

’ দাও । জালন্ধর ৰন্ধ ছেড়ে ’ দিয়ে সোজা হয়ে নিঃশ্বাস ছেড়ে দাও । (খ) **মহাৰন্ধ** ঃ বাঁ পায়ের গোড়ালিতে মূলাধার চক্রে চাপ দিয়ে ডান পায়ের গোড়ালিতে স্বাধিষ্ঠানে চাপ দাও । নিঃশ্বাস টানো আর সঙ্গে সঙ্গে ভাবো যে কুহু নাড়ী উপরে উঠছে । জালন্ধর ৰন্ধ করে দুই বুড়ো আঙ্গুল কোমরে থাকৰে ও দুই হাতের বাকী আট আঙ্গুল লিঙ্গের দুই পাশে চেপে রাখতে হবে । এই অবস্থায় আধ মিনিট থাকৰে । তারপর হাত ও জালন্ধর ৰন্ধ ছেড়ে ’ দিয়ে নিঃশ্বাস ত্যাগ করো ।

(গ) **মহাবেধ** ঃ বাঁ পায়ের গোড়ালিতে মূলাধার চক্রে চাপ দিয়ে ডান পায়ের গোড়ালিতে স্বাধিষ্ঠানে চাপ দাও । নিঃশ্বাস ছেড়ে ’ কুহু ও শঙ্খিনীকে প্রবল বেগে টানো । দুই হাতের বুড়ো আঙ্গুল কোমরে থাকৰে ও দুই হাতের বাকী আট আঙ্গুল দিয়ে কুহু ও শঙ্খিনীকে ঊর্ধ্বমুখে আকর্ষণ করতে থাকো । জালন্ধর বন্ধ করে ’ রাখৰে ও এইভাবে আধ মিনিট থাকৰে । হাত ও জালন্ধর ছেড়ে ’ দাও , নিঃশ্বাস গ্রহণ করো ও তৎসহ ধীরে ধীরে কুহু ও শঙ্খিনীকে শিথিল করো । (এইভাবে ডান পায়ের গোড়ালিতে মূলাধার চক্রে চাপ দিয়ে মহামুদ্রা , মহাৰন্ধ ও মহাবেেধ করতে হবে) ।

(৩) **পার্থিবী মুদ্রা** : চিৎ হয়ে শোও । হাত মেঝেতে ছড়িয়ে দাও । চোখ ৰন্ধ করে ’ মূলাধার চক্রে মন রেখে ’

শ্বাস নাও ও সঙ্গে সঙ্গে ছাড়ো । এক ক্ষেপ হ’ল । সাত ক্ষেপ অভ্যাস কোরবে ।

(৪) **আন্তসী** : পার্থিবী মুদ্রার মত । তবে মন স্বাধিষ্ঠানে থাকবে । সাত ক্ষেপ অভ্যাস কোরবে । (৫) আগ্নেয়ী ঃ পার্থিবী বা আন্তসী মুদ্রার মত । মনকে মণিপুর চক্রে রাখবে । সাত ক্ষেপ অভ্যাস কোরবে ।

(৬) **বায়বী** : দাঁড়িয়ে দুই হাতের মাঝের আঙ্গুলের তৃতীয় দাগ দিয়ে দুই স্তনের বোঁটার ওপর চাপ দাও । অন্যান্য আঙ্গুল মাঝের আঙ্গুলের পাশাপাশি স্থাপন করো । শ্বাস টানতে টানতে

দুই কনুই পিছনের দিকে চালিয়ে দাও । পুরো শ্বাস টানা হয়ে গেলে আস্তে আস্তে শ্বাস ছেড়ে দাও । কনুই একটু শিথিল হয়ে যাবে । চোখ বন্ধ করে ’ অভ্যাস কোরবে । মন অনাহত চক্রে রাখবে । সাত ক্ষেপ অভ্যাস কোরবে ।

(৭) **আকাশী** : ঠিক বায়বী মুদ্রার মত , মন বিশুদ্ধ চক্রে রাখবে । সাত ক্ষেপ অভ্যাস কোরবে ।

(৮) **মানসী** : বায়বী বা আকাশী মুদ্রার মত । মনকে ত্রিকুটিতে রাখবে । এই মুদ্রা পার্থিবী মুদ্রার মত শুয়েও করা যায় । সেক্ষেত্রে হাত দুটো বুকের পাশে মেঝেতে ছড়িয়ে ’ রাখবে । সাত ক্ষেপ অভ্যাস করবে ।

(৯) **অগ্নিসার** : সিদ্ধাসনে বসে ’ হাত দুটো দিয়ে কোমর ধরো । মধ্যমা আঙ্গুল দুটো দিয়ে নাভিকে ঠেলতে ঠেলতে (কোঁচকাতে কোচকাতে) মেরুদণ্ডের সঙ্গে ঠেকিয়ে দাও । কিছুক্ষণ এই ভাবে রাখো । ধীরে ধীরে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে ’ নিয়ে এসো । এই হ’ ল এক বার (তিন থেকে ’ আরম্ভ করে ’ বাড়তে ৰাড়তে দশ বার পর্যন্ত কোরবে) ।

(১০) **কাকচঞ্চুমুদ্রাঃ** বিশুদ্ধ বায়ুতে , বিশেষ করে ’ পুকুরের পাড়ে , পুকুরের দিকে মুখ করে ’ বসো । মুখটাকে ছুঁচোল কোরে সোঁ সোঁ শব্দ করতে করতে ওই ছুঁচোল মুখ দিয়ে শ্বাস পূর্ণরূপে টেনে ’ গিলে ফেল । এইবার ভাব যে ওই বায়ু পেটের মধ্যে ঘুরে বেড়াচ্ছে । মনে থাকে যেন শ্বাস নেবার সময় সোঁ সোঁ করে ’ শব্দ হয় । এইবার বায়ু পেট থেকে বেরুৰে কিন্তু সে কথা মোটেই চিন্তা করবে না যে বায়ুটা পেট থেকে বেরিয়ে ’ গেল । এই ভাবে সাত বার করো ।

(১১) **ত্রিমুণ্ডমুদ্রা** : পা দু’ টো মুক্ত করে ’ ছড়িয়ে বসো । এবার পা দু’ টো শরীরের দিকে টেনে ’ নিয়ে এসো ও এমন ভাবে মেঝের উপর পায়ের তালু রাখো যেন জানু ও পায়ের গোছের মধ্যস্থিত স্থানটিতে ১৫/২০ ডিগ্রী কোণ তৈরী হয় । হাত দু’ টো ওই কোণের মধ্যে ঢুকিয়ে দাও ও জানুদ্বয়কে জড়িয়ে পরস্পর বিপরীত দিকের কনুই ধরো ।

মনে রেখো , হাত দু'টো ঠিক হাঁটুর নীচে থাকৰে । এবারে পা দু’ টো আরও শরীরের কাছে এগিয়ে নিয়ে এসো , থুতনি হাঁটু দু’ টোর খাঁজে স্থাপন করো । স্থিতিকাল - তিন মিনিট । চার ক্ষেপ অভ্যাস করো ।

(১২) **অশ্বিনীমুদ্রা** : ভোজনাসনে বসে ’ অশ্বিনী নাড়ীকে সঙ্কোচন করো ও সঙ্গে সঙ্গে প্রসারণ করো । আট দশ বার অভ্যাস কোরবে । এই মুদ্রা জলাশয় অথবা জলভর্তি বাথটবে বসেও অভ্যাস করা যায় ।

(১৩) **বজ্রোলী** : প্রস্রাব কালে বজ্রোলী নাড়ীকে সঙ্কোচন করো । এ অবস্থায় কিছুক্ষণ রাখো । আবার প্রসারিত করো । তিন বার অভ্যাস কোরবে । যখন মূত্রের রঙ স্বচ্ছ থাকৰে ও বেগ স্বাভাবিক থাকৰে তখন এই প্রক্রিয়া করা যায় । মূত্রত্যাগের পর অতি অবশ্যই জল দ্বারা শৌচ করে ’ নিতে হৰে ।

প্রাণায়াম

যে প্রক্রিয়ার দ্বারা প্রাণসমূহকে নিয়ন্ত্রণ করা হয় তার নাম প্রাণায়াম । প্রাণ , অপান , সমান , উদান , ব্যান , নাগ , কূর্ম , কৃকর , দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় — এই দশ বায়ুর সামবায়িক নাম প্রাণসমূহ । ভাবগ্রহণী শক্তি বাড়াতে গেলে চাই প্রাণকে সংযত করা , নিয়ন্ত্রণ করা । নিয়মিত প্রাণায়াম

অভ্যাসের ফলে মন একাগ্র হয় । প্রাণায়াম সাধকের জন্য , অসাধকের পক্ষে প্রাণায়ামের ক্ষতির ঝুঁকি না নেওয়াই ভাল । প্রাণায়াম শরীরের পক্ষেও খুবই কল্যাণকর । শরীরের বিশেষ বিশেষ ব্যাধির জন্যে বিশেষ বিশেষ প্রাণায়ামের প্রক্রিয়া আছে । আচার্যের বিনা অনুমতিতে কেউ প্রাণায়াম অভ্যাস কোরৰে না

(১) **সাধারণ প্রাণায়াম** **** আচার্য শেখাৰে ।

(২) **সহজ প্রাণায়াম ....** পুরোধা শেখাবে ।

(৩) **বিশেষ প্রাণায়াম** .... পুরোধা শেখাবে ।

(৪) **আন্তর্প্রাণায়াম** .... পুরোধা শেখাবে ।

প্রাণায়ামের বিধি : সিদ্ধাসনে অথবা পদ্মাসনে অথবা ভোজনাসনে বসে ’ চোখ ৰন্ধ করো । ভূতশুদ্ধি করো । তারপর আসনশুদ্ধি করে ’ আচার্য নির্দিষ্ট যে বিন্দু তা’ তে মনোনিবেশ করো । অতঃপর চিত্তশুদ্ধি করে ’ ইষ্টমন্ত্রের প্রথম অক্ষর ভাবতে ভাবতে ডান নাসা হাতের বুড়ো আঙ্গুল দিয়ে চেপে বাঁ নাসা দিয়ে পুরো নিঃশ্বাস টানো । টানবার সময় ভাবো , চতুপার্শ্বস্থ অনন্ত ব্রহ্ম থেকে অনন্ত প্রাণশক্তি ওই ৰিন্দুতে অনুপ্রবিষ্ট হচ্ছে । পুরো নিঃশ্বাস নেবার পর বাঁ নাসা মধ্যমা , অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলি দ্বারা বন্ধ করো । ডান নাসা থেকে অঙ্গুলি সরিয়ে দিয়ে ধীরে ধীরে ছেড়ে ’ দাও (

ভাববে অনন্ত প্রাণশক্তি ওই ৰিন্দু থেকে বেরিয়ে অনন্ত ব্রহ্মে মিশছে) । বায়ু ছাড়বার সময় ইষ্টমন্ত্রের বাকী অক্ষরগুলি ভাবতে থাকৰে । ডান নাসা দিয়ে পূর্ণ বায়ু ছাড়া হয়ে গেলে আবার ডান নাসা দিয়ে পূর্ণ মাত্রায় শ্বাস গ্রহণ করো । তারপরই অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণা নাসাপুট ৰন্ধ করে ' অবশিষ্ট অঙ্গুলিত্রয় সরিয়ে দিয়ে বাঁ নাসা দিয়ে বায়ু ছেড়ে দাও । এই হ' ল এক ক্ষেপ । প্রথম হপ্তায় প্রতি ৰেলায় একটানা তিন ক্ষেপ করতে হবে । প্রতি হপ্তায় এক ক্ষেপ করে ' ৰেড়ে সাত ক্ষেপ পৌঁছুলে আর ৰাড়ৰে না । দিনে চার ৰেলা পর্যন্ত করা যায় । যে প্রত্যহ দুই ৰেলা অভ্যাস করে তার ইচ্ছা গেলে কোন কোন দিন তিন বেলা করতে পারে কিন্তু দুই ৰেলা অভ্যাসকারী হঠাৎ একদিন চার ৰেলা অভ্যাস কোরবে না । তা' তে শরীর অসুস্থ হয়ে পড়ৰে । প্রত্যহ অন্ততঃ দুই ৰেলা করলে সপ্তাহান্তে এক ক্ষেপ ৰাড়ৰে । কোন দিন দুই ৰেলার কম হয়ে গেলে সপ্তাহান্তে সেগুলো পূরণ করে দিয়ে তবে ক্ষেপ ৰাড়াৰে ।

প্রাণায়াম অভ্যাসকারী ধূলো , ধোঁয়া , দুর্গন্ধযুক্ত পরিবেশ ও অতিরিক্ত পরিশ্রম থেকে নিজেকে দূরে রাখতে চেষ্টা করবে । অভ্যাসের প্রথম দুই মাস দুগ্ধ জাতীয় বস্তু অধিক পরিমাণে গ্রহণ করা বাঞ্ছনীয় ।

নিম্নলিখিত প্রাণায়ামগুলি বিশেষ বিশেষ রোগের জন্য। আচার্য শেখাৰে ।

সাধনা সংক্রান্ত প্রাণায়ামের আগে বা পরে এক ঘণ্টার মধ্যে এই প্রাণায়ামগুলি করা নিষিদ্ধ । যতদূর সম্ভব এক ব্যষ্টির একাধিক প্রকারের প্রাণায়াম না করাই উচিত ।

(১) বস্তিকুম্ভক : আচার্যোক্ত আসনে বসো । পূর্ণ শ্বাস নাও । এইবার অণ্ডকোষের মধ্যে যে দুইটি প্রধান নাড়ী আছে তাদের দুই হাতের অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জনী দিয়ে চেপে ধীরে ধীরে শ্বাস ছেড়ে ’ দাও । এইভাবে সাত অভ্যাস করো ।

(২) শীতলী কুম্ভক ঃ পদ্মাসনে বসো । নাক বন্ধ করে ’ , জিব বাহ করে ’ মুখ দিয়ে যত পার ভোরের , সন্ধ্যার বা মধ্যরাত্রির শীতল বায়ু গ্রহণ করো । অতঃপর নাক , মুখ দু’ ই ৰন্ধ রেখে ’ আট সেকেণ্ড কুম্ভকাবস্থায় থেকে নাক দিয়ে ’ ছেড়ে ’ দাও । পর পর আট বার কোরবে । তারপর রোগগ্রস্ত জায়গায় মালিশ (massage) কোরবে ।

(৩) সীৎকারী কুম্ভক : পদ্মাসনে বসো । নাক দিয়ে নিঃশ্বাস নাও । নাক , মুখ ৰন্ধ করে ’ আট সেকেণ্ড থাকো । জিহ্বায় স্ স্ স্ শব্দ কোরতে কোরতে মুখ দিয়ে ছেড়ে ’ দাও । আট বার করো । সাধনা সংক্রান্ত প্রাণায়ামের আগে বা পরে এক ঘণ্টার মধ্যে শীতলী ও সীৎকারী কুম্ভক করা

নিষিদ্ধ । যতদূর সম্ভব এক ব্যষ্টির একাধিক প্রকারের প্রাণায়াম না করাই উচিত ।

(৪) কর্কট প্রাণায়াম :

(কেবলমাত্র প্রাতঃকাল ও দ্বিপ্রহরকালের জন্য)

প্রাণায়াম অভ্যাস করার পূর্ব মুহূর্তে যে স্থানে ব্যথা অনুভব কোৰৰে তার মধ্য ৰিন্দুতে মন রেখে ' সাধারণ প্রাণায়াম কোৰৰে ।

দৃষ্টান্ত : ধরো , রাত্রিৰেলায় পিঠে ব্যাথা অনুভব করলে । প্রাতঃকালীন প্রাণায়ামের বিন্দু হৰে ওই স্থানের মধ্যৰিন্দু । ৰেলা ১০/১১ টা নাগাদ উরুতে ব্যথা অনুভব করলে । সুতরাং দ্বিপ্রহরকালীন প্রাণায়াম ৰিন্দু হৰে উরুর ওই স্থানের মধ্যবিন্দু ।

(৫) পক্ষৰণ প্রাণায়াম : হৃৎপিণ্ড থেকে রোগগ্রস্ত জায়গার দিকে যেতে থাকলে প্রথমেই যে অস্থি - সন্ধি বা গ্রন্থি আসে সেখানেই ৰিন্দু নির্দ্ধারণ করতে হবে । এইভাবে ক্রমশঃ রোগীর অবস্থার উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে ৰিন্দুটিকেও হৃৎপিণ্ড থেকে দূরে পরবর্ত্তী অস্থি - সন্ধিতে বা গ্রন্থিতে সরিয়ে নিতে হবে । হাতের ক্ষেত্রে মধ্যাঙ্গুলির শেষ প্রান্ত ও পায়ের ৰেলায় বৃদ্ধাঙ্গুলির শেষপ্রান্ত শেষ প্রাণায়ামৰিন্দু রূপে গণ্য হৰে (অন্যান্য অঙ্গের ৰেলাতেও রোগগ্রস্ত স্থানের শেষ ৰিন্দু) ।

রোগ মুক্তির পরে আচার্য সাধনাগত প্রয়োজনে যে ৰিন্দু উপযুক্ত মনে করৰে সেখানে প্রাণায়াম করতে বলবে ।

রোগ শরীরের দক্ষিণ ও বাম উভয় অংশেই দেখা দিলে প্রত্যূষে উত্তমাঙ্গের অস্থি – সন্ধিতে বা গ্রন্থিতে ও দ্বিপ্রহরে অপর দিকের নিম্নাঙ্গের অস্থি – সন্ধিতে বা গ্রন্থিতে প্রাণায়াম করতে হবে । একই দিকের উত্তম ও নিম্নাঙ্গ হয়ে পড়লে প্রত্যূষ ও দ্বিপ্রহরে যথাক্রমে সেই দিকেরই উত্তম ও নিম্নাঙ্গে প্রাণায়াম করতে হবে । একদিকের একটি মাত্র অঙ্গ পতন হলে প্রত্যূষে ও দ্বিপ্রহর কালের প্রাণায়াম এক ৰিন্দুতেই হৰে ।

পরিশিষ্ট

দীর্ঘ জীবন লাভের গোপন সঙ্কেত :

১) উপযুক্ত শারীরিক পরিশ্রম

২) ক্ষুধা বোধ হওয়া মাত্র খাদ্য গ্রহণ

৩) নিদ্রা বোধের সঙ্গে সঙ্গে শয্যা গ্রহণ

৪) নিয়মিত আহ্নিক

৫) মধ্যে মধ্যে উপবাস

৬) আহার , শয়ন ও আহ্নিকের পূর্বে ব্যাপক শৌচক্রিয়া

৭) দধি বা অনগ্নিপক্ক খাদ্য

৮) ব্রাহ্ম মুহূর্তে শয্যা ত্যাগ

৯) ষোড়শ বিধি পালন

[পিছনের মলাটের লেখা]

সূচীপত্র

“চিকিৎসার উদ্দেশ্য শারীরিক ও মানসিক সুস্থতাবিধান। তাই এতে চিকিৎসা শাস্ত্রবিশেষের মর্যাদা রক্ষার প্রশ্নটা বড় নয়, বড় কথা হচ্ছে রোগীর কল্যাণ। বাহ্যিক অথবা আভ্যন্তরীণ ঔষধ প্রয়োগের দ্বারা বিকারপ্রাপ্ত দেহযন্ত্রকে যেমন স্বাভাবিক অবস্থায় আনা যায়, ঠিক তেমনই যৌগিক আসন-মুদ্রাদির সাহায্যে অধিকতর নিরাপদ ও নিখুঁতভাবে দেহযন্ত্রের স্বাভাবিক কর্মদক্ষতা ফিরিয়ে আনা সম্ভব। প্রতিটি ব্যাধির যৌগিক চিকিৎসা পদ্ধতি সম্বন্ধে জনসাধারণকে অবহিত করাই এই পুস্তকের উদ্দেশ্য।

পুস্তকে বর্ণিত আসন-মুদ্রাদির অনুশীলন করে লোকে রোগমুক্ত হোক এটাই আমার উদ্দেশ্য। তবে জনসাধারণকে অনুরোধ করি তাঁরা যেন আসন-মুদ্রাদির ব্যাপারে নিজেরা কোন ঝুঁকি না নিয়ে অভিজ্ঞ আচার্যদের পরামর্শ অনুযায়ী কাজ করেন। .... আসন, মুদ্রার সঙ্গে সঙ্গে বিনা ব্যয়ে বা অল্প ব্যয়ে সহজলভ্য কিছু কিছু ফলপ্রদরূপে পরীক্ষিত ঔষধের তালিকা ও

তাদের ব্যবহার বিধি দেওয়া হয়েছে। জনসাধারণ সেগুলি কাজে লাগাতে পারেন ও আবশ্যকতা ৰোধে সে সম্বন্ধে অভিজ্ঞ আচার্যদের সঙ্গে পরামর্শ করে নিতে পারেন।“

শ্রীপ্রভাতরঞ্জন সরকার

সমাপ্ত

****************X****************

ঘোষণা

আধ্যাত্মিক সাধনা তথা পথনির্দেশনা লাভ করার সুযোগ ও অধিকার নারী–পুরুষ, জাতপাত, ধনী-দরিদ্র নির্বিশেষে সকলেরই সমান হওয়া উচিত। এই সাধনা বিজ্ঞান পরমার্থের সন্ধান দেয় । যা পরমার্থের সন্ধান দেয় তা কখনোই অর্থকারী ব্যবসায়

লাগানো উচিত না। আনন্দমার্গের সন্ন্যাসী / সন্ন্যাসীনীদের কাছ থেকে যে কোন মানুষ এই সাধনা বিজ্ঞান বিনামূল্যে অনায়াসে শিখতে পারেন।

সাধনা হলো মানস-আধ্যাত্মিক অনুশীলন। বেয়াম হল শারীরিক অনুশীলন। যদি কেউ ব্যায়াম শিখে তা নিয়মিত অনুশীলন না করে তবে তার কিছুই লাভ হয় না। ঠিক তেমনি কেউ যদি সাধনা শিখে তা নিয়মিত অনুশীলন না করে তাহলে তার সাধনা শিখাতে কোন লাভ হয় না।

মানব জীবনের চরম লক্ষ্য হ'ল পরমানন্দ লাভ করা। একমাত্র সাধনার দ্বারাই ব্রহ্মোপলব্ধির মাধ্যমে এই লক্ষ্যে পৌঁছানো যায়।