# বজ্রাসন এর স্বাস্থ্য উপকারিতা ও আসন করার নিয়ম (স্টেপ বাই স্টেপ) বর্ণনা

প্রতিদিনের কর্মব্যস্ত জীবনে ব্যায়াম বা মেডিটেশন হচ্ছে নির্মল ও স্বাস্থ্যকর শান্তির অন্যতম একটি উপায়। একজন সুস্থ ও প্রাপ্ত বয়স্ক নারী-পুরুষের প্রতিদিন কমপক্ষে আধা ঘণ্টা থেকে এক ঘণ্টা (সম্ভব হলে) ব্যায়াম কিংবা মেডিটেশন এর জন্য রাখা উচিত। এতে শরীর যেমন থাকবে সুস্থ ও কর্মক্ষম তেমনি মন টাও থাকবে ফুরফুরে।

আজকে আমি যোগব্যায়াম এর খুব সহজ একটি আসন নিয়ে আলোচনা করবো যার নাম বজ্রাসন।

### বজ্রাসন কীঃ

বজ্রাসন হল মেডিটেশন বা যোগব্যায়াম এর একটি বিশেষ ধরন যেটি একটি বিশেষ ভঙ্গিতে বসার মাধ্যমে করা হয়। অন্য যেকোনো ব্যায়াম ভরপেটে করতে বারণ করা হলেও বজ্রাসন এর ক্ষেত্রে তা ভিন্ন। বরং প্রতিবেলা খাওয়ার পরে ৫-১০ মিনিট এই ব্যায়াম টি করলে খাবার খুব ভালোভাবে হজম হয়।

এবার তাহলে জেনে নেই বজ্রাসন কীভাবে করতে হয়।

### বজ্রাসন এর আসন করার নিয়ম (স্টেপ বাই স্টেপ) বর্ণনাঃ

১। প্রথমে কোন সমতল জায়গায় হাঁটু মুড়ে পেছন দিকে দিয়ে বসুন।

২। হাঁটু দুটো একটির সাথে আরেকটি লেগে থাকবে এবং পায়ের গোড়ালির উপরে

নিতম্ব থাকবে। ঠিক নীচের ছবিটির মত-

৩। পায়ের পাতা থেকে হাঁটু পর্যন্ত মাটির সঙ্গে মিশিয়ে রাখতে হবে।

৪। দুই হাতের তালু হাঁটুর দিকে ঘুরিয়ে হাঁটুর ওপরে সোজা করে রাখুন।

৫। পিঠ, বুক, হাত অর্থাৎ পুরো শরীর টানটান রেখে দুই-তিন মিনিট এই

অবস্থায় স্থির হয়ে বসে থাকুন।

৬। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখুন।

এভাবে তিন বার করুন। প্রতি বারের পর শবাসনে বিশ্রাম নিন।

এই আসন করার সময় আপনি প্রাণায়াম ও অনুশীলন করতে পারেন।

**এক্ষেত্রে মনে রাখার মত বিষয় হলঃ**

* এই ব্যায়াম টি করার সময় খেয়াল রাখতে হবে মেরুদণ্ড এবং পুরো শরীর সোজা আছে কি-না।
* পায়ের পাতা থেকে হাঁটু পর্যন্ত মাটির সাথে মিশে আছে কি-না।

### বজ্রাসন এর উপকারিতাঃ

বজ্রাসন যেহেতু যোগব্যায়াম এর ই একটি বিশেষ ধরন তাই এর নানা ধরনের উপকারিতা রয়েছে। আমাদের জীবনে ব্যায়াম বা মেডিটেশন এর উপকারিতা সম্পর্কে কম বেশি আমরা সবাই জানি। কিন্তু বিশেষ করে বজ্রাসন এর উপকারিতা অবর্ণনীয়।

বজ্রাসন এর কিছু গুরুত্বপূর্ণ এবং উল্লেখযোগ্য উপকারিতা নীচে সংক্ষিপ্ত আকারে দেয়া হল-

১। খাবার হজমের সমস্যা দূর হয়,

২। হাঁটূ ও গোড়ালির বাত-ব্যথা নিরাময় হয়,

৩। অনিদ্রা দূর হয়ে সুনিদ্রা হয়,

৪। পায়ের পাতার খিল ধরা বা অসারতা দূর হয়,

৫। কোমর ও কাঁধের সন্ধিস্থলের ব্যথা কমাতে সাহায্য করে ইত্যাদি।

৬। আথ্রাইটিস হওয়ার সম্ভাবনা অনেকখানি কমে যায়।

৭। শরীরে অক্সিজেনের সরবরাহ বৃদ্ধি পায় এবং শরীরকে সুস্থ ও সতেজ

রাখতে সাহায্য করে।

বজ্রাসন খুবই সহজ একটি যোগব্যায়াম যেটি আমাদের দেহের জন্য অত্যন্ত উপকারী। হাজারো কাজের ফাঁকে নিজের সুস্থতার জন্য প্রতিদিন একটু সময় করে যদি ৩-৫ মিনিট ও ব্যয় করেন সহজ এই ব্যায়াম টি করতে তাহলে বজ্রাসন এর সুফল যেমনি ভোগ করতে পারবেন তেমনি ছোট-বড় অনেক শারীরিক সমস্যাকে ও মোকাবিলা করতে পারবেন ওষুধ কিংবা ডাক্তারের সাহায্য ছাড়াই।

আশা করছি আমার আজকের লিখায় আপনাদেরকে বজ্রাসন এর আসন করার নিয়ম এবং উপকারিতা সম্পর্কে সহজভাবে স্পষ্ট একটা ধারণা দিতে পেরেছি। তাহলে আজ থেকে প্রতিদিনের কাজের তালিকায় নিশ্চয়ই বজ্রাসন কে যোগ করে নিবেন?

ভালো থাকবেন। আপনার প্রতিটা দিন হোক সুস্থ আর সুন্দর।

### 