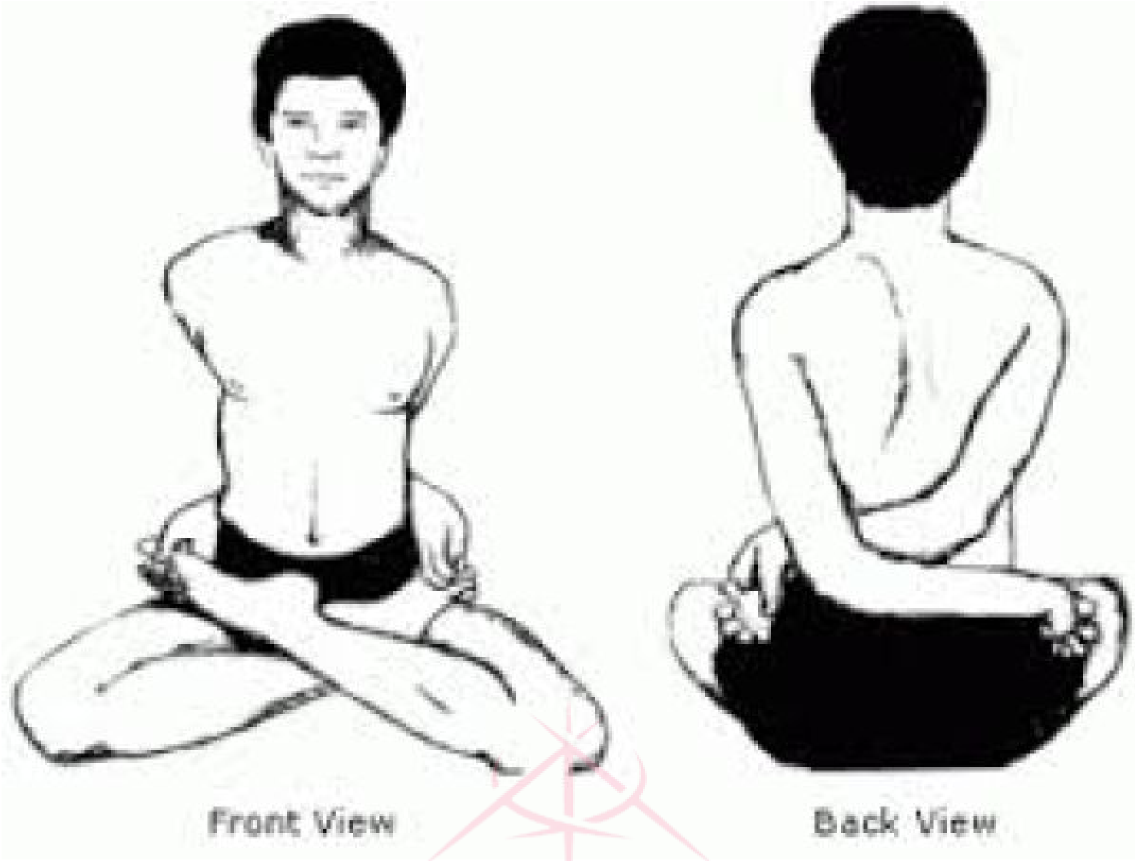

পদ্মাসন

পদ্ধতি: : বাঁ উরুর ওপর ডান পা এবং ডান উরুর ওপর বাঁ পা রেখে মেরুদণ্ড সোজা করে বসুন। দু' হাত সোজা করে হাঁটুর ওপর রাখুন। শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে। এটি হল পদ্মাসন।

প্রণালী - পা দুটি সামনে ছড়িয়ে সোজা হয়ে বসতে হবে। এইবার ডান পা হাঁটুর কাছ থেকে ভেঙে বাঁ জানুর ওপর রাখতে হবে। যাতে ডান পায়ের গোড়ালী তলপেটে বাঁ দিকের মূলাধার স্পর্শ করে। এখন বাঁ পা হাঁটুর কাছ থেকে ভেঙে ডান পায়ের উপর এমনভাবে রাখতে হবে, যাতে বাঁ পায়ের গোড়ালী ডান দিকের মূলাধার স্পর্শ করে। এই অবস্থায় যাতে হাঁটু ভূমি থেকে না উঠে পড়ে, সে দিকে দৃষ্টি রাখা জরুরি। এই আসনে অবস্থানকালে শরির, গ্রীবা ও মেরুদণ্ড সোজা ও সরলভাবে তাকবে। হাত দুটি পাশের

Published on: May, 21 2023 12:10

ছবরি মতো কোলরে উপর রাখলে ভালো হয়।পদদ্বয়রে এইরূপ অবস্থানরে সঙ্গে পদ্মরে সাদৃশ্য আছে। তাই মনে হয় এই আসনটরি নাম পদ্মাসন।

উপকারতিা - এই আসন অভ্যাসে পায়রে বাত ইত্যাদি দূর হয়। পদ্মাসন একটি শারীরকি অবস্থান, যাতে মরেুদণ্ড বক্র হয় না। মরেুদণ্ডরে কর্মক্ষমতার উপরই আমাদরে যৌবন ও স্বাস্থ্য নর্িভর করে। আমরা একে যত অবক্র ও নমনীয় রাখতে পারব, দহেভ্যন্তররে যন্ত্রগুলি তত ভালোভাবে কাজ করার দরুন আমাদরে যৌবন অটুট থাকবে। কাজইে যাদরে বসে কাজকর্ম করতে হয় (যমেন ছাত্র, করোনী ইত্যাদি) তাদরে সমস্ত দনিরে মধ্যে অবসর সময়ে অন্তত প্রতবিারে ২ বার করে ৪ বার এই আসন অভ্যাস করা বশিষে ফলপ্রদ।ধ্যান-ধারণা অভ্যাসে এই আসন অপরহিার্য। এই আসন অভ্যাসে একাগ্রতা বাড়ে। দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়।

বদ্ধ পদ্মাসন

আমরা এখন ক্রমানুসারে বদ্ধ পদ্মাসন করার পদ্ধতি ও বদ্ধ পদ্মাসন করলে কি কি উপকার পাবো সে সম্পর্কে জানবো।

বদ্ধ পদ্মাসন করার পদ্ধতি

- ১. প্রথমে ডান উরুর উপর বাম পা ও বাঁ উরুর উপর ডান পা রখেে

পদ্মাসন করে বসুন।

- ২. এরপর ডান হাত পিছন দিক দিয়ে নিয়ে ডান পায়ের বুড়ো আঙুল এবং বাঁ হাত ডান হাতের তলা দিয়ে নিয়ে বাঁ পায়ের বুড়ো আঙুল ভালোভাবে ধরুণ।

মনে রাখবেন এই অবস্থায় হাঁটু কিন্তু মাটিতে ঠেকে থাকবে। দু’কাঁধ যতটা সম্ভব সোজা রাখার চেষ্টা করুণ।

বদ্ধ পদ্মাসন করার উপকারিতা

- ১. কাঁধ ও পিঠের ভাল ব্যায়াম হয়।
- ২. হাত, পায়ের ও হাঁটুর স্নায়ু-পেশীর দুর্বলতা দূর করে।
- ৩. মেরুদণ্ড সরল হয়।
- ৪. কাঁধ উঁচু-নীচু থাকলে সমতা ফিরে আসে।
- ৫. যাঁদের কণ্ঠার হাড় উঁচু, বদ্ধ পদ্মাসন অভ্যাসে স্বাভাবিক অবস্থা ফিরে আসবে।

Published on: May, 21 2023 12:10