

✘ Sanatan Dharma



মানব শরীরে সাত-তনিকোটী নাড়ী

মানব শরীরে সাত-তনিকোটী নাড়ী

মানব শরীরে সাত-তনিকোটী নাড়ী বিদ্যমান, তার মধ্যে বাহাত্তর হাজার নাড়ী অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ

ভাবে কার্যকারী এবং তার মধ্যে কার্যকারিতার গুরুত্ব অনুসারে 14টি গুরুত্বপূর্ণ নাড়ী আছে এবং

এই 14 টি নাড়ীর মধ্যে আবার প্রধান তনিকোটী নাড়ী রয়েছে, যা হল ইড়া, পঙ্কিগলা এবং সুষুমনা। ইড়া

এবং পঙ্কিগলাকে দুটি প্রধান শক্তির পথ বলা হয়, যা মূল বা সর্বপ্রধান নাড়ী অর্থাৎ সুষুমনা নাড়ীর

উভয় পাশে প্রবাহিত হয়।

সুষুমনা নাড়ী মূল বা সর্বপ্রধান নাড়ী, এবং যা মানব শরীরের মেরুদণ্ডের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়।

এই নাড.টি আমাদরে দেহেরে সমস্ত শক্তগিলুরি মধ্যে ভারসাম্যেরে প্রতিনিধিত্ব করে, যখন কটে

এই সুসুম্না নাড.ি শক্তিকে অন্তর্মুখী ভাবে ভারসাম্য রাখতে পারে তখন সেই ব্যক্তি নিজেরে মধ্যে

উচ্চ চেতনা-জ্ঞান জাগ্রত করতে পারে।

ইড়া নাড.টি নস্ক্রিয়ি. বাম এবং চন্দ্র শক্তি হিসাবে পরিচিতি। এটি শরীরে প্রকৃতি শক্তির প্রতিনিধিত্ব

করে, যা শরীরেরে নস্ক্রিয়ি. শক্তি প্রধান নদীটির বাম দিকে প্রবাহিত, এটি মানসিক শক্তি নিয়ে

কাজ করে এবং চন্দ্রের সঙ্গ যুক্ত। যাদের প্রভাবশালী ইড়া শক্তি রয়েছে তাদের লালন-পালনকারী করে তোলে।

পঙ্কিগলা নাড.ি সক্রিয়ি. ডান এবং সৌর শক্তি হিসাবে পরিচিতি। এটি শরীরে পুরুষ শক্তির প্রতিনিধিত্ব করে। এটি শরীরেরে সক্রিয়ি. এবং তরুণ শক্তি ডান দিকে প্রবাহিত, এটি বুদ্ধি শক্তি নিয়ে কাজ করে এবং সূর্যের সাথে যুক্ত, পঙ্কিগলা শক্তি আমাদের সৃজনশীল এবং আত্মবিশ্বাসী করে তোলে।

14টি গুরুত্বপূর্ণ নাড.ির মধ্যে রয়েছে:-----

1. সুসুম্না নাড.ি:- মূলাধার চক্র থেকে শুরু করে, এই নদীটি সহস্রার চক্রে শেষ হয়., এই নাড.টি হল কেন্দ্রীয়. নাড.ি যা শরীরের চারপাশে অন্যান্য নাড.িতে প্রাণ প্রবাহিত করে।

2. পঙ্কিগলা নাড.ি:- উপলব্ধি এবং বিশ্লেষণকে উন্নীত করার জন্য বলা হয়েছে, পঙ্কিগলা নাড.ি ডান দিকে শুরু হয়. এবং ডান নাসারন্ধ্রে শেষ হয়.। এটি সৌর, বা গরম করার শক্তি হিসাবেও পরিচিতি।

3. ইড়া নাড.ি:- ইড়া নাড.টি মূলাধার চক্র থেকে শুরু হয়. এবং তারপরে, বাম নাকেরে ছিদ্রেরে শেষ হয়. এবং বলা হয়. বাম মস্তিষ্ককে সক্রিয়. করে। এটি আবেগ এবং ভালবাসার অনুভূতিকে উন্নীত করতে পারে, কারণ এটি মস্তিষ্কে চন্দ্র এবং শীতল শক্তি নিয়ে আসে।

4. অলম্বুশা নাড.ি:- এই নাড.ি শরীরেরে অঙ্গ এবং অংশে শক্তি আনতে সাহায্য করে যা দৃষ্টি এবং বর্জ্য দূর করে। এটা মুখ পর্যন্ত শরীরেরে সব পথ যায়. !

5. গান্ধারী নাড.ি:- এই গান্ধারী নাড.ি মূলাধার চক্র থেকে শুরু হয়., মরুদণ্ডেরে গোড়া. এবং শেষ হয়. বাম চোখে এবং এটি বাম চোখে শক্তি সরবরাহ করে !

6. পুষা নাড.ি:- এই পুষা নাড.ি মূলাধার চক্র থেকে শুরু করে এবং ডান চোখে শেষ হয়. এবং এই নাড.টি আপনার ডান চোখে শক্তি সরবরাহ করে।

7. হস্তজীব নাড.ি:- এই নাড.টি আমাদের বাহু ও পায়েরে শক্তি সরবরাহ করে এবং আবার মূলাধার চক্র এবং মরুদণ্ডেরে শেষে প্রান্তে শুরু হয়. এবং নাভিরে পছিনে

থাকা মণ্ডপির চক্ৰে শেষে হয়।

8. কুহু নাড্‌:- এই নাড্‌টি গলা থেকে শুরু হয়. এবং ষট্টনাঙ্‌গে শেষে হয়. এবং এই ষট্টনাঙ্‌গ এলাকায়. শক্তি নিযুক্তে আসে।

9. পয়স্বিনী নাড্‌:- এই পয়স্বিনী নাড্‌টি ডান দিক থেকে শুরু হয়., এবং ডান কানে শেষে হয়ে শরীরে প্রবাহিত হয়।

10. শঙ্খিনী নাড্‌:- এই নাড্‌টি মূলাধার চক্ৰ থেকে বাম দিক থেকে শুরু হয়. এবং বাম কানে শেষে হয়ে শরীরে প্রবাহিত হয়. ।

11. সরস্বতী নাড্‌:- এই নাড্‌টি মুখ, জিহ্বা এবং গলাকে শক্তি দিয়ে। এটি মূলাধার চক্ৰ থেকে শুরু হয়. এবং গলার গোড়ায়. অবস্থতি বিশুদ্ধি চক্ৰে শেষে হয়।

12. বরুণ নাড্‌:- এই নাড্‌টি স্নায়ুতন্ত্রের মাধ্যমে পুরো শরীরে শক্তি নিযুক্তে আসে। এটি মূলাধার চক্ৰ থেকে শুরু হয়. এবং অনাহত চক্ৰে শেষে হয়।

13. বিশ্বধারা নাড্‌:- এই নাড্‌টি পাচনতন্ত্রকে শক্তি প্রদান করে, এই নাড্‌টি মূলাধার চক্ৰ থেকে শুরু হয়. এবং মণ্ডপির চক্ৰে শেষে হয়।

14. যশস্বিনী নাড্‌:- এই নাড্‌টি যশস্বিনী নাড্‌টি মূলাধার চক্ৰের মাধ্যমে ডান

অঙ্‌গে শক্তি নিযুক্তে আসে এবং মণ্ডপির চক্ৰে শেষে হয়।

