Sanatan Dharma

মানব শরীরে সাড়ে-তিনশকোটি নাড়ি

মানব শরীরে সাড়ে-তিনশকোটি নাড়ি

মানব শরীরে সাড়ে-তিনশকোটি নাড়ি বিদ্যমান, তার মধ্যে বাহাত্তর হাজার নাড়ি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ
ভাবে কার্যকারী এবং তার মধ্যে কার্যকারিতার গুরুত্ব অনুসারে 14টি গুরুত্বপূর্ণ নাড়ি আছে এবং
এই 14 টি নাড়ির মধ্যে আবার প্রধান তিনটি নাড়ি রয়েছে, যা হল ইড়া, পিঙ্গলা এবং সুষুম্না। ইড়া
এবং পিঙ্গলাকে দুটি প্রধান শক্তির পথ বলা হয়, যা মূল বা সর্বপ্রধান নাড়ি অর্থাৎ সুষুম্না নাড়ির
উভয় পাশে প্রবাহিত হয়।

সুষুম্না নাড়ি মূল বা সর্বপ্রধান নাড়ি, এবং যা মানব শরীরের মেরুদণ্ডের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়।

Published on: Dec, 28 2022 15:08

এই নাড়িটি আমাদের দেহের সমস্ত শক্তিগুলির মধ্যে ভারসাম্যের প্রতিনিধিত্ব করে, যখন কেউ
এই সুষুম্না নাড়ি শক্তিকে অন্তর্মুখী ভাবে ভারসাম্য রাখতে পারে তখন সেই ব্যক্তি নিজের মধ্যে
উচ্চ চেতনা-জ্ঞান জাগ্রত করতে পারে।

ইড়া নাড়িটি নিষ্ক্রিয় বাম এবং চন্দ্র শক্তি হিসাবে পরিচিত। এটি শরীরে প্রকৃতি শক্তির প্রতিনিধিত্ব করে, যা শরীরের নিষ্ক্রিয় শক্তি। প্রধান নদীটির বাম দিকে প্রবাহিত, এটি মানসিক শক্তি নিয়ে কাজ করে এবং চন্দ্রএর সঙ্গে যুক্ত। যাদের প্রভাবশালী ইড়া শক্তি রয়েছে তাদের লালন-পালনকারী করে তোলে।

পিঙ্গলা নাড়ি সক্রিয় ডান এবং সৌর শক্তি হিসাবে পরিচিত। এটি শরীরে পুরুষ শক্তির প্রতিনিধিত্ব করে। এটি শরীরের সক্রিয় এবং তরুণ শক্তি। ডান দিকে প্রবাহিত, এটি বুদ্ধি শক্তি নিয়ে কাজ করে এবং সূর্যের সাথে যুক্ত, পিঙ্গলা শক্তি আমাদের সৃজনশীল এবং আত্মবিশ্বাসী করে তোলে।

14টি গুরুত্বপূর্ণ নাড়ির মধ্যে রয়েছে:------

1. সুষুম্না নাড়ি:- মূলাধার চক্র থেকে শুরু করে, এই নদীটি সহস্রার চক্রে শেষ হয়, এই নাড়িটি হল কেন্দ্রীয় নাড়ি যা শরীরের চারপাশে অন্যান্য নাড়িতে প্রাণ প্রবাহিত করে।

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

3. ইড়া নাড়ি:- ইড়া নাড়িটি মূলাধার চক্র থেকে শুরু হয় এবং তারপরে, বাম নাকের ছিদ্রে 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 নাড়ি:-এই নাড়ি শরীরের অঙ্গ এবং অংশে শক্তি আনতে সাহায্য করে যা দূষিত এবং বর্জ্য দূর করে। এটা মুখ পর্যন্ত শরীরের সব পথ যায়.. !

5. গান্ধারী নাড়ি:- এই গান্ধারী নাড়ি মূলাধার চক্র থেকে শুরু হয়, মেরুদণ্ডের গোড়ায় এবং শেষ হয় বাম চোখে এবং এটি বাম চোখে শক্তি সরবরাহ করে !

6. পুষা নাড়ি :- এই পুষা নাড়ি মুলাধার চক্র থেকে শুরু করে এবং ডান চোখে শেষ হয় এবং এই নাড়িটি আপনার ডান চোখে শক্তি সরবরাহ করে।

7. হস্তিজীব নাড়ি:-এই নাড়িটি আমাদের বাহু ও পায়ে শক্তি সরবরাহ করে এবং আবার মুলাধার চক্র এবং মেরুদণ্ডের শেষ প্রান্তে শুরু হয় এবং নাভির পিছনে

থাকা মণিপুর চক্রে শেষ হয়।

8. কুহু নাড়ি:- এই নাড়িটি গলা থেকে শুরু হয় এবং যৌনাঙ্গে শেষ হয় এবং এই যৌনাঙ্গ এলাকায় শক্তি নিয়ে আসে।

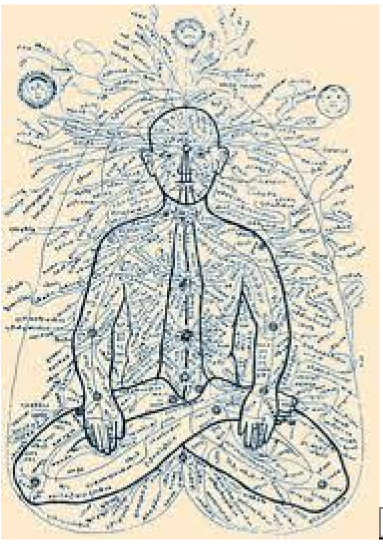
9. পয়স্বিনী নাড়ি:-এই পয়স্বিনী নাড়ি ডান দিক থেকে শুরু হয়, এবং ডান কানে শেষ হয়ে শরীরে প্রবাহিত হয়।

10. শঙ্খিনী নাড়ি:- এই নাড়িটি মূলাধার চক্র থেকে বাম দিক থেকে শুরু হয় এবং বাম কানে শেষ হয়ে শরীরে প্রবাহিত হয় ।

11. সরস্বতী নাড়ি:- এই নাড়ি মুখ, জিহ্বা এবং গলাকে শক্তি দেয়। এটি মূলাধার চক্র থেকে শুরু হয় এবং গলার গোড়ায় অবস্থিত বিশুদ্ধি চক্রে শেষ হয়।

12. বরুণ নাড়ি:- এই নাড়ি স্নায়ুতন্ত্রের মাধ্যমে পুরো শরীরে শক্তি নিয়ে আসে। এটি মূলাধার চক্র থেকে শুরু হয় এবং অনাহত চক্রে শেষ হয়।

13. বিশ্বধারা নাড়ি:- এই নাড়ি পাচনতন্ত্রকে শক্তি প্রদান করে, এই নাড়িটি মূলাধার চক্র থেকে শুরু হয় এবং মণিপুর চক্রে শেষ হয়।

14. যশস্বিনী নাড়ি:- এই নাড়ি যশস্বিনী নাড়ি মূলাধার চক্রের মাধ্যমে ডান

অঙ্গে শক্তি নিয়ে আসে এবং মণিপুরা চক্রে শেষ হয়।