



মানব শরীরে সাড়-তনিশকোটী নাড়ি

মানব শরীরে সাড়-তনিশকোটী নাড়ি

মানব শরীরে সাড়-তনিশকোটী 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, পঙ্কিগলা এবং সুষুমনা। ইড়া

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

উভয় পাশে প্রবাহিত হয়।

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

এই নাড.টি আমাদেৱে দহেৱে সমস্ত শক্তিগুলিৰি মধ্যে ভাৱসাম্যৰে প্ৰতিনিধিত্ব কৰে, যখন কণ্ডে

এই সুষুমনা নাড.ি শক্তিকে অন্তৰ্মুখী ভাবে ভাৱসাম্য ৰাখতে পাৰে তখন সেই ব্যক্তি নিজৰে মধ্যে

উচ্চ চেতনা-জ্ঞান জাগ্ৰত কৰতে পাৰে।

ইড়া নাড.টি নম্বিক্ৰয়ি. বাম এবং চন্দ্ৰ শক্তি হিসাবে পৰিচিতি। এটি শৰীৰে প্ৰকৃতি শক্তিৰি প্ৰতিনিধিত্ব

কৰে, যা শৰীৰে নম্বিক্ৰয়ি. শক্তি প্ৰধান নদীটৰি বাম দকি প্ৰবাহতি, এটি মানসকি শক্তি নযি.

কাজ কৰে এবং চন্দ্ৰএৰ সঙ্গে যুক্ত। যাদেৱে প্ৰভাবশালী ইড়া শক্তি ৰয়ছে তােৱে লালন-পালনকাৰী কৰে তোলে।

পঙিগলা নাড.ি স্ক্ৰয়ি. ডান এবং সটোৰ শক্তি হিসাবে পৰিচিতি। এটি শৰীৰে পুৰুষ শক্তিৰি প্ৰতিনিধিত্ব কৰে। এটি শৰীৰে স্ক্ৰয়ি. এবং তৰুণ শক্তি ডান দকি প্ৰবাহতি, এটি বুদ্ধি শক্তি নযি. কাজ কৰে এবং সূৰ্যৰে সাথে যুক্ত, পঙিগলা শক্তি আমাদেৱে সৃজনশীল এবং আত্মবিশ্বাসী কৰে তোলে।

14টি গুৰুত্বপূৰ্ণ নাড.ৰি মধ্যে ৰয়ছে:-----

1. সুষুমনা নাড.ি:- মূলাধাৰ চক্ৰ থকে শূৰু কৰে, এই নদীটি সহস্ৰাৰ চক্ৰে শেষ হয়., এই নাড.টি হল কেন্দ্ৰীয়. নাড.ি যা শৰীৰে চাৰপাশে অন্যান্য নাড.তি প্ৰাণ প্ৰবাহতি কৰে।

2. পঙিগলা নাড.ি:- উপলব্ধি এবং বিশ্লেষণকে উন্নীত কৰাৰ জন্য বলা হয়ছে, পঙিগলা নাড.ি ডান দকি শূৰু হয়. এবং ডান নাসাৰন্ধ্ৰে শেষ হয়.। এটি সটোৰ, বা গৰম কৰাৰ শক্তি হিসাবেও পৰিচিতি।

3. ইড়া নাড.ি:- ইড়া নাড.টি মূলাধাৰ চক্ৰ থকে শূৰু হয়. এবং তাৰপৰে, বাম নাকৰে ছদিৰে শেষ হয়. এবং বলা হয়. বাম মস্তিষ্কে স্ক্ৰয়ি. কৰে। এটি আবেগ এবং ভালবাসাৰ অনুভূতিকে উন্নীত কৰতে পাৰে, কাৰণ এটি মস্তিষ্কে চন্দ্ৰ এবং শীতল শক্তি নযি. আসে।

4. অলম্বুশা নাড.ি:-এই নাড.ি শৰীৰে অঙ্গ এবং অংশে শক্তি আনতে সাহায্য কৰে যা দূষতি এবং বৰ্জ্য দূৰ কৰে। এটা মুখ পৰ্যন্ত শৰীৰে সব পথ যায়.. !

5. গান্ধাৰী নাড.ি:- এই গান্ধাৰী নাড.ি মূলাধাৰ চক্ৰ থকে শূৰু হয়., মৰুদণ্ডৰে গোড়ায. এবং শেষ হয়. বাম চোখে এবং এটি বাম চোখে শক্তিসৰবৰাহ কৰে !

6. পুষা নাড.ি:- এই পুষা নাড.ি মূলাধাৰ চক্ৰ থকে শূৰু কৰে এবং ডান চোখে শেষ হয়. এবং এই নাড.টি আপনাৰ ডান চোখে শক্তিসৰবৰাহ কৰে।

7. হস্তজীব নাড.ি:-এই নাড.টি আমাদেৱে বাহু ও পায়.ে শক্তিসৰবৰাহ কৰে এবং আবাৰ মূলাধাৰ চক্ৰ এবং মৰুদণ্ডৰে শেষ প্ৰান্তে শূৰু হয়. এবং নাভিৰি পছিনে

থাকা মণ্ডপুৰ চক্ৰে শেষ হয়।

8. কুহু নাড়ি:- এই নাড়িটি গলাৰ থেকে শূৰু হয়. এবং ষট্টনাঙগে শেষ হয়. এবং এই ষট্টনাঙগ এলাকায় শক্তি নিযুক্তি আসে।

9. পয়স্বৰ্ণী নাড়ি:- এই পয়স্বৰ্ণী নাড়ি ডান দকি থেকে শূৰু হয়., এবং ডান কানৰে শেষ হয়. শৰীৰে প্ৰবাহিত হয়।

10. শঙ্খনি নাড়ি:- এই নাড়িটি মূলাধাৰ চক্ৰ থেকে বাম দকি থেকে শূৰু হয়. এবং বাম কানৰে শেষ হয়. শৰীৰে প্ৰবাহিত হয়. ।

11. সরস্বতী নাড়ি:- এই নাড়ি মুখ, জিহ্বা এবং গলাৰে শক্তি দিয়ে। এটি মূলাধাৰ চক্ৰ থেকে শূৰু হয়. এবং গলাৰ গণ্ডায়. অবস্থিতি বশিদ্ধি চক্ৰে শেষ হয়।

12. বরুণ নাড়ি:- এই নাড়ি স্নায়ুতন্ত্ৰৰে মাধ্যমে পুরো শৰীৰে শক্তি নিযুক্তি আসে। এটি মূলাধাৰ চক্ৰ থেকে শূৰু হয়. এবং অনাহত চক্ৰে শেষ হয়।

13. বশিধাৰা নাড়ি:- এই নাড়ি পাচনতন্ত্ৰকে শক্তি প্ৰদান কৰে, এই নাড়িটি মূলাধাৰ চক্ৰ থেকে শূৰু হয়. এবং মণ্ডপুৰ চক্ৰে শেষ হয়।

14. যশস্বৰ্ণী নাড়ি:- এই নাড়ি যশস্বৰ্ণী নাড়ি মূলাধাৰ চক্ৰৰে মাধ্যমে ডান

অঙগে শক্তি নিযুক্তি আসে এবং মণ্ডপুৰ চক্ৰে শেষ হয়।

