# [Sanatan Dharma]

---

**ওঁ' উচ্চারণ**

ওঁ' উচ্চারণ - কেটে যাবে কোন কোন বাধা

সৃষ্টির আদি শব্দ হিসেবে বিবেচনা করা হয় 'ওঁ' শব্দটিকে। শরীর-মনের বহু ভয়, বাধা, চিন্তাকে সরিয়ে ফেলার শক্তি রয়েছে এই 'ওঁ' ধ্বনিতে। অনন্ত শক্তির প্রতীক, এই শব্দটি। ওঁ শব্দ ঘিরেই এই সমস্ত বিশ্বব্রহ্মাণ্ড। ব্রাহ্মণ গ্রন্থ বলে, যদি কুশের আসনে বসে পূর্বদিকে মুখ করে এক হাজারবার ওঁ শব্দটি জপ করা যায়, তবে সবরকম বাধা কেটে যায়। জেনে নিবকত শক্তি লুকিয়ে এই শব্দে। নাভি থেকে কণ্ঠ হয়ে উচ্চারিত হোক ওঁ। সুস্থ থাকবে আপনার শরীরও..........

১- 'ওঁ' উচ্চারণে গলায় কম্পন অনুভূত হয়। যা থাইরয়েড গ্রন্থির উপর সুপ্রভাব ফেলে।

২- আচমকা উদ্বিগ্ন লাগলে বা মনে অস্থিরিতা কাজ করলে চোখ বুজে ওঁ উচ্চারণ করুন। দেখবেন অস্থিরিতা কেটে গেছে।

৩- দুশ্চিন্তা দূর করতে এ শব্দের জুড়ি নেই।

৪- হৃদযন্ত্রে রক্তসঞ্চালন স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।

৫- হজমশক্তি বাড়াতেও কার্যকরী ওঁ উচ্চারণ।

৬- ক্লান্তির হাত থেকে নিজেকে রক্ষা করতে এর থেকে ভালো আর কোনও পথ নেই। শাস্ত্র বলে, ওঁ শব্দ উচ্চারণ আপনার শরীর-মনে এক অদ্ভুত প্রাণশক্তির সঞ্চার করে।

৭- অনেকেই অনিদ্রায় ভোগেন। ঘুমানোর আগে ঘরের আলো নিভিয়ে কয়েক সেকেন্ড উচ্চারণ করুন ওঁ। দেখুনতো ঘুম আসে কি না !

৮- যেহেতু একদম নাভি থেকে ওঁ শব্দটির উচ্চারণ হয়, সেহেতু তা উচ্চারণে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গে কম্পন হয়। এই কম্পন স্পাইনাল কর্ডের ক্ষমতা বাড়াতেও সাহায্য করে। প্রাণায়াম বা যোগাসনের সঙ্গে এই ওঁ উচ্চারণ করুন ফুসফুসও সুস্থ থাকবে।

Published on: Jan, 14 2023 13:30