



পদ্মাসন

পদ্ধতি : : বাঁ উরুর ওপর ডান পা এবং ডান উরুর ওপর বাঁ পা রেখে মরুদণ্ড 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। যাত ডান পায়ের গোড়ালী তলপটে বাঁ দিকের মূলাধার স্পর্শ করে। এখন বাঁ পা হাঁটুর কাছ থেকে ভেঙে ডান পায়ের উপর এমনভাবে রাখতে হবে, যাত বাঁ পায়ের গোড়ালী ডান দিকের মূলাধার স্পর্শ করে। এই অবস্থায় যাত হাঁটু ভূমি থেকে না উঠে পড়ে, সবে দিকে দৃষ্টি রাখা জরুরি। এই আসনে অবস্থানকালে শরির, গ্রীবা ও মরুদণ্ড সোজা ও সরলভাবে থাকবে। হাত দুটি পাশের

ছবরি মতো কোলের উপর রাখলে ভালো হয়। পদদ্বয়ের এইরূপ অবস্থানরে সঙ্গে পদমরে সাদৃশ্য আছে। তাই মনে হয় এই আসনটির নাম পদ্মাসন।



উপকারিতা - এই আসন অভ্যাসে পায়রে বাত ইত্যাদি দূর হয়। পদ্মাসন একটি শারীরিক অবস্থান, যাতে মরুদণ্ড বক্র হয় না। মরুদণ্ডরে কর্মক্ষমতার উপরই আমাদের যৌবন ও স্বাস্থ্য নির্ভর করে। আমরা একে যত অবক্র ও নমনীয় রাখতে পারব, দহেভ্যন্তরে যন্ত্রগুলি তত ভালোভাবে কাজ করার দরুন আমাদের যৌবন অটুট থাকবে। কাজই যাদরে বসে কাজকর্ম করতে হয় (যমেন ছাত্র, করোনী ইত্যাদি) তাদরে সমস্ত দিনরে মধ্যে অবসর সময়ে অন্তত প্রতবিারে ২ বার করে ৪ বার এই আসন অভ্যাস করা বিশেষ ফলপ্রদ। ধ্যান-ধারণা অভ্যাসে এই আসন অপরহির্ষ। এই আসন অভ্যাসে একাগ্রতা বাড়ে। দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়।

বদ্ধ পদ্মাসন

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

বদ্ধ পদ্মাসন করার পদ্ধতি

- ১. প্রথমতে ডান উরুর উপর বাম পা ও বাঁ উরুর উপর ডান পা রেখে

পদ্মাসন করে বসুন।

- ২. এরপর ডান হাত পছিন দকি দযি.ে নযি.ে ডান পায.রে বুড.ো আঙ.ুল এবং বাঁ হাত ডান হাতরে তলা দযি.ে নযি.ে বাঁ পায.রে বুড.ো আঙ.ুল ভালোভাবে ধরুণ।

মনে রাখবনে এই অবস্থায় হাঁটু কন্িতু মাটতিে ঠকেে থাকবো। দু'কাঁধ যতটা সম্ভব সোজা রাখার চেষ্টা করুণ।



বদ্ধ পদ্মাসন করার উপকারতি

- ১. কাঁধ ও পঠিরে ভাল ব্যায়াম হয়।
- ২. হাত, পায.রে ও হাঁটুর স্নায়ু-পশেীর দুর্বলতা দূর করে।
- ৩. মরুেদণ্ড সরল হয়।
- ৪. কাঁধ উঁচু-নীচু থাকলে সমতা ফরিরে আসে।
- ৫. যাঁদরে কণ্ঠার হাড় উঁচু, বদ্ধ পদ্মাসন অভ্যাসে স্বাভাবকি অবস্থা ফরিরে আসবো।