উনপঞ্চাশ প্রকার বায়ু

মনুষ্য দেহে উনপঞ্চাশ প্রকার বায়ুর ক্রিয়া চলে এরূপ শাস্ত্রে বলা হয়েছে। দেহের গতিবিধি প্রথমে হৃদয় থেকে উৎপন্ন হয়েছে, এবং দেহের সমস্ত কার্যকলাপ সম্ভব হয় দেহোভ্যন্তরস্থ পাঁচটি প্রধান বায়ু ও আরও পাঁচ প্রকার উপবায়ু-চালিত ইন্দ্রিয়ের চালিকা শক্তি দ্বারা। সেই পাঁচ প্রকার প্রধান বায়ু হচ্ছে, প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান আর পাঁচ উপায়ে যথাক্রমে নাগ, কৃকর, কূর্ম, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়।

উনপঞ্চাশ বায়ু মুখ্য প্রাণবায়ুতে অবস্থান করায় পুরোপুরি সাম্যতা বজায় থাকে ।
ঋগ্বেদে সংহিতায় বর্ণিত 'মরুৎগণ' দেবতাদের একটি প্রভাবশালী গোষ্ঠী। এরা সংখ্যায় উনপঞ্চাশ জন এবং এদেরকে 'উনপঞ্চাশৎ মরুৎ' বলা হয়।

মরুৎগণকে বায়ুর দেবতা হিসেবে উল্লেখ করা হয়।
সংখ্যা: এরা সমষ্টিগতভাবে উনপঞ্চাশ জন দেবতা।
জননী: তাদের জননী হলেন পৃশ্নি ।
পিতা: তাদের পিতা রুদ্র।
বৈদিক যুগে এদের উল্লেখ পাওয়া যায় এবং শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা-এর বিশ্বরূপ-দর্শন-যোগে এদের উল্লেখ আছে।

পঞ্চ বায়ু , যা পঞ্চপ্রাণ নামেও পরিচিত, হল ভারতীয় দর্শনে শরীরের পাঁচটি প্রধান বায়ু বা জীবনীশক্তি। এগুলি হল: প্রাণ, অপান, সমান, উদান এবং ব্যান।

1. প্রাণ বায়ু (Prana Vayu):-এটি শ্বাস-প্রশ্বাস এবং হৃদযন্ত্রের কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণ করে। "প্রাণ বায়ু" (Prana Vayu) মানে হল শ্বাস-প্রশ্বাস বা শরীরের মধ্যে জীবনী শক্তি যা শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে। এটি শরীরের একটি গুরুত্বপূর্ণ বায়ু যা শ্বাস-প্রশ্বাস এবং শরীরের বিভিন্ন কার্যকারিতা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। এটি ফুসফুসের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে এবং শরীরের বিভিন্ন অংশে অক্সিজেন সরবরাহ করে। এটি শরীরের মৌলিক শক্তি যা জীবন ধারণের জন্য অপরিহার্য। প্রাণ বায়ু শরীরের মধ্যে বিভিন্ন পথে প্রবাহিত হয় এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের কার্যকারিতা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। প্রাচীন ভারতীয় দর্শনে, "প্রাণ" শব্দটি শুধুমাত্র শ্বাস-প্রশ্বাসকে বোঝায় না, বরং এটি একটি সূক্ষ্ম শক্তি বা জীবনী শক্তিকেও বোঝায়, যা সমগ্র বিশ্ব এবং মানবদেহকে চালিত করে। "প্রাণ বায়ু" হল পঞ্চ বায়ুর (পাঁচটি প্রধান বায়ু) মধ্যে একটি, যা শরীরের বিভিন্ন কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণ করে।

2. অপান বায়ু (Apana Vayu):-এটি মলমূত্র ত্যাগ এবং প্রজনন অঙ্গের কার্যাবলী নিয়ন্ত্রণ করে। অপান বায়ু হলো মানবদেহের একটি গুরুত্বপূর্ণ বায়ু যা মল ও মূত্র ত্যাগে সহায়তা করে। এটি শরীরের নিম্নভাগ, বিশেষ করে মলদ্বার এবং মূত্রাশয়ের আশেপাশে কাজ করে। অপান বায়ু মল, মূত্র, ঋতুস্রাব এবং গর্ভপাতের মতো শারীরিক প্রক্রিয়াগুলির নিঃসরণে সাহায্য করে। এটি শরীরের বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি শরীরের নিম্নভাগে, বিশেষ করে

নাভি থেকে মলদ্বার পর্যন্ত বিস্তৃত। অপান বায়ু সুস্থভাবে শরীর থেকে বর্জ্য পদার্থ বের করে দিতে সাহায্য করে। এটি শরীরের পরিশুদ্ধি এবং সামগ্রিক সুস্থতার জন্য অপরিহার্য। আয়ুর্বেদে শাস্ত্রে অপান বায়ুর বিশেষ গুরুত্ব রয়েছে এবং এটি শরীরের পাঁচটি প্রধান বায়ুর (প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান) মধ্যে অন্যতম।

3. সমান বায়ু (Samana Vayu):-এটি হজম এবং শরীরের মধ্যে পুষ্টির বিতরণ নিয়ন্ত্রণ করে। "সমান" শব্দটি "স□□□" (samana) থেকে এসেছে, যার অর্থ "সমান করা" বা "সুষম করা"। এই বায়ু শরীরের বিভিন্ন অংশের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং শরীরের অভ্যন্তরীণ প্রক্রিয়াগুলিকে সুসংহত করে।এটি শরীরের পাঁচটি প্রধান বায়ুর মধ্যে একটি, যা প্রাণ, অপান, উদান এবং ব্যান বায়ুর সাথে সম্পর্কিত।
প্রাচীন ভারতীয় চিকিৎসাশাস্ত্র (আয়ুর্বেদে) অনুসারে, মানবদেহে পাঁচটি প্রধান বায়ু বিদ্যমান, যাদের সম্মিলিত কার্যকলাপ শরীরের বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করে। এই বায়ুগুলির মধ্যে একটি হল সমান বায়ু। খাদ্যকে পরিপাকতন্ত্রে (stomach and intestines) সঠিকভাবে সঞ্চালনে সহায়তা করা, অর্থাৎ খাদ্যকে হজমের জন্য উপযুক্ত স্থানে নিয়ে যাওয়া। হজম প্রক্রিয়ায় সাহায্য করা।কখনও কখনও ঢেঁকুর তোলার মাধ্যমে শরীরের অতিরিক্ত গ্যাস নির্গত করতে সাহায্য করা।

4. উদান বায়ু (Udana Vayu):-এটি কণ্ঠস্বর, স্মৃতিশক্তি এবং ইচ্ছাশক্তিকে প্রভাবিত করে। উদান বায়ু হল শরীরের পাঁচটি প্রধান বায়ুর (পঞ্চ বায়ু) মধ্যে একটি, যা কণ্ঠ এবং মাথার চারপাশে ঘোরে। এটি বক্তৃতা, বুদ্ধি এবং আত্ম-প্রকাশের সাথে সম্পর্কিত। উদান বায়ু মূলত কণ্ঠ এবং মাথার চারপাশে ঘোরে, তবে এটি শরীরের উপরের অংশে, যেমন বুক ও ঘাড়েও প্রভাবিত করে। এটি বক্তৃতা, কণ্ঠস্বর, স্মৃতিশক্তি, মনোযোগ এবং ইচ্ছাশক্তি সহ বিভিন্ন কার্যাবলী নিয়ন্ত্রণ করে। উদান বায়ু শরীরের ঊর্ধ্বমুখী শক্তি এবং আত্ম-প্রকাশের জন্য অপরিহার্য। উদান বায়ুর ভারসাম্যহীনতা কথা বলতে সমস্যা, মনোযোগের অভাব, অতিরিক্ত আবেগপ্রবণতা এবং স্মৃতিশক্তির দুর্বলতার মতো সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।
যোগীরা উদান বায়ুকে সচেতনতা এবং একাগ্রতা বৃদ্ধির মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করেন।

5. ব্যান বায়ু (Vyana Vayu):-এটি শরীরের সমস্ত অংশে রক্ত □□সঞ্চালন এবং স্নায়ুতন্ত্রকে নিয়ন্ত্রণ করে। ব্যান বায়ু (Vyana Vayu) হল ভারতীয় আয়ুর্বেদে এবং যোগশাস্ত্রে বর্ণিত পাঁচটি প্রধান বায়ুর মধ্যে একটি। এটি শরীরের সর্বত্র পরিব্যাপ্ত এবং শরীরের বিভিন্ন কার্যাবলী যেমন সঞ্চালন, স্নায়ু এবং রক্ত □□সঞ্চালনে সাহায্য করে। ব্যান বায়ু শরীরের প্রতিটি অংশে বিস্তৃত থাকে এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের মধ্যে সমন্বয় সাধন করে।
এটি শরীরের সঞ্চালন, স্নায়ু এবং পেশীগুলির কার্যকারিতা বজায় রাখতে সাহায্য করে। ব্যান বায়ু শরীরের রক্ত সঞ্চালনেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি হৃদপিণ্ড থেকে রক্ত □□শরীরের বিভিন্ন অংশে পৌঁছে দিতে সাহায্য করে। ব্যান বায়ু অন্যান্য প্রধান বায়ু যেমন প্রাণ, অপান, উদান এবং সমান বায়ুর সাথে মিলিতভাবে কাজ করে শরীরের সামগ্রিক কার্যকারিতা বজায় রাখে। আয়ুর্বেদে এবং যোগশাস্ত্রে ব্যান বায়ুর গুরুত্ব অপরিসীম। এটি শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে

এবং সুস্থ জীবন যাপনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। সুতরাং, ব্যান বায়ু শরীরের একটি গুরুত্বপূর্ণ বায়ু যা শরীরের বিভিন্ন কার্যাবলী নিয়ন্ত্রণে সহায়ক।

এই পাঁচটি বায়ু মানবদেহের বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় এবং মানসিক প্রক্রিয়াগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং তাদের ভারসাম্য মানব স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য।

6. নাগ-বায়ু - যা চক্ষু, মুখ ইত্যাদিকে বিস্তার করতে সাহায্য করে, তাকে বলে নাগ বায়ু। 7. কৃকর-বায়ু - যে বায়ু ক্ষুধা বৃদ্ধি করে, তাকে বলে কৃকর বায়ু। 8. কূর্ম-বায়ু - যে বায়ু সংকোচনে সাহায্য করে। 9. দেবদত্ত-বায়ু - যে বায়ু হাই তোলার মাধ্যমে ক্লান্তি দূরীকরণে সাহায্য করে, তাকে বলে দেবদত্ত বায়ু। 10. ধনঞ্জয়-বায়ু - যে বায়ু সমগ্র শরীরে পুষ্টি সাধনে সাহায্য করে, তাকে বলে ধনঞ্জয় বায়ু।

Published on: Jul, 30 2025 12:11