

নাভি চক্র

নাভি চক্র, যা মণপুর চক্র নামেও পরিচিত, মানবদেহের তৃতীয়, প্রাথমিক শক্তি কেন্দ্র। এটি পটের মাঝখানে, নাভির কাছাকাছি বা নাভির উপরে অবস্থিত। এই চক্রটি আত্মবিশ্বাস, ব্যক্তিগত শক্তি এবং রূপান্তরে অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করে। নাভি চক্রকে শরীরের "শক্তির" হিসাবেও বর্ণনা করা হয়, যা আমাদের জীবনীশক্তি এবং প্রেরণার কেন্দ্র।

নাভি চক্র, যা মণপুর চক্র নামেও পরিচিত, মানবদেহের তৃতীয়, প্রধান চক্র। এটি নাভির কাছাকাছি সটোর প্লেক্সাস অঞ্চলে অবস্থিত এবং আত্মবিশ্বাস, ব্যক্তিগত ক্ষমতা, এবং রূপান্তরে অনুভূতিকে প্রভাবিত করে। এটিকে জীবনের শক্তি বা প্রাণের কেন্দ্র হিসাবে বিবেচনা করা হয় এবং এটি জীবনীশক্তি, অনুপ্রেরণা, এবং কর্মের জন্য দায়ী।

এটি অগ্নিতত্ত্বের সাথে সম্পর্কিত, যা খাদ্যকে শক্তিতে রূপান্তরিত করে।

নাভি চক্রকে সক্রিয় ও ভারসাম্যপূর্ণ করে, আত্মবিশ্বাস, আত্মসম্মান, এবং ব্যক্তিগত শক্তি বৃদ্ধি করা যায়।

নাভি চক্রের অধিষ্ঠাত্রী দেবতা হলেন ভগবান বিষ্ণু এবং মা লক্ষ্মী।

নাভি চক্রের সাথে নৈতিকতা, নিয়ন্ত্রণ, এবং ক্ষমতার ধারণা যুক্ত।

নাভি চক্রের সমস্যা সমাধানে সটোর প্লেক্সাসকে কেন্দ্র করে নিয়ন্ত্রণের প্রক্রিয়া করা হয়, যা আত্ম-অনুসন্ধান এবং অহং বিনাশে সহায়তা করে।

নাভি চক্র মানবদেহের একটি গুরুত্বপূর্ণ শক্তি কেন্দ্র যা শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর গভীর প্রভাব ফেলে।

"নাভি ক্রিয়া" হল কুন্ডলিনী যোগের একটি প্রক্রিয়া যা নাভির চারপাশে স্নায়ু প্লেক্সাসকে শক্তিশালী করার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। এটি তৃতীয় চক্রকে সক্রিয় করে এবং পটের শক্তি ও হজম ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। এটি আত্মবিশ্বাস এবং ব্যক্তিগত ক্ষমতা বিনাশেও সহায়ক।

"নাভি ক্রিয়া" (Nabhi Kriya) কুন্ডলিনী যোগের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, যা মূলত নাভি বা পটের কেন্দ্রের চারপাশে স্নায়ু এবং শক্তি কেন্দ্রকে সক্রিয় করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। এই ক্রিয়াটি পটের অংশে মনোযোগ দিয়ে এবং হজম প্রক্রিয়া সহ শরীরের বিভিন্ন অংশে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

এই ক্রিয়া মানসিক চাপ কমাতে এবং মনকে শান্ত করতেও সহায়ক।

এই ক্রিয়াগুলি একজন প্রশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে করা উচিত, বিশেষ করে যারা নতুন।