



# প্রাণায়াম

ফুসফুসের ব্যায়াম

## ফুসফুসের ব্যায়াম



- কর্মব্যস্ত জীবনে ব্যায়াম বা মেডিটেশন হচ্ছে শান্তির উৎস।
- একজন সুস্থ মানুষের প্রতিদিন কমপক্ষে আধা ঘণ্টা সম্ভব হলে এক ঘণ্টা ব্যায়াম কিংবা মেডিটেশন জন্য রাখা উচিত।
- এতে শরীর যেমন থাকবে সুস্থ, কর্মক্ষম তেমনি মনও থাকবে প্রশান্ত।
- মেডিটেশন-এর একটি বিশেষ ধরন যার নাম প্রাণায়াম।

## ফুসফুসের ব্যায়াম



প্রাণায়াম আসনের উপকারিতা নিয়ে কিছু কথা:  
প্রাণায়াম কী?

- প্রাণায়াম হল মেডিটেশন-এর একটি বিশেষ ধরন যেটি শুধু মাত্র শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে করা হয়।
- একটি সুনির্দিষ্ট এবং নিয়ন্ত্রিত উপায়ে শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগের প্রক্রিয়াকে প্রাণায়াম বলা হয়।

## ফুসফুসের ব্যায়াম

প্রাণায়াম-এর খুব সহজ।

কিছু আসন করার নিয়ম স্টেপ বাই স্টেপ বর্ণনা করা হলো যেগুলো আপনি বাসায়, এমনকি অফিসে কাজের ফাঁকেও করে ফেলতে পারবেন। দরকার শুধু একটু সদিচ্ছা আর মানসিক দৃঢ়তা।

১. প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়ান  
কিংবা ধ্যান করার মত করে  
আসন করে বসুন।



## ফুসফুসের ব্যায়াম

1. ধীরে ধীরে নাক দিয়ে যতটা সম্ভব নিঃশ্বাস নিন। বুক ভরে শ্বাস গ্রহণ বলতে আমরা যেমনটা বুঝি।
2. যেমন করে ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস নিয়েছেন তেমনি ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে (হা করে) নিঃশ্বাস ছাড়ুন।
3. এইভাবে দিনে তিন মিনিট/পাঁচ মিনিটে যতবার পারেন নিঃশ্বাস নিন এবং ছাড়ুন।

এক্ষেত্রে মনে রাখার মতো বিষয় হলো-

নিঃশ্বাস নিতে হবে নাক দিয়ে কিন্তু নিঃশ্বাস ত্যাগ করতে হবে মুখ দিয়ে।  
যতটা সময় ধরে নিঃশ্বাস নিয়েছেন চেপ্টা করবেন ততটা সময় ধরে নিঃশ্বাস ছাড়তে।

## ফুসফুসের ব্যায়াম



### প্রাণায়াম-এর উপকারিতা

1. শারীরিক ও মানসিক শান্তি লাভ করা যায়।
2. স্নায়বিক দুর্বলতা বা চাপ হ্রাস পাওয়া যায়।
3. রক্তে অক্সিজেন-এর পরিমাণ বৃদ্ধি পায়।
4. শরীরে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়।
5. হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুস সতেজ ও সবল হয় ।



ধন্যবাদ