



সুস্থতাৰ বাবে যোগ (Yoga for Wellbeing)

১. পৰিচয়

আধুনিক বিশ্বত তীব্ৰ নগৰীকৰণ, প্ৰযুক্তিগত উন্নতি আৰু প্ৰতিযোগিতামূলক জীৱনশৈলীয়ে মানুহৰ স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতাৰ ওপৰত গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰভাৱ পেলাইছে। মানসিক চাপ, উৎকণ্ঠা, অস্থিৰ জীৱনধাৰা, অস্বাস্থ্যকৰ আহাৰ অভ্যাস আৰু শাৰীৰিক ক্ৰিয়াকলাপৰ অভাৱে বহুতো শাৰীৰিক আৰু মানসিক সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিছে। এই পৰিপ্ৰেক্ষিতত, যোগে সুস্থতা উন্নীত কৰাৰ এক কাৰ্যকৰী আৰু সামগ্ৰিক পদ্ধতি হিচাপে আগবাঢ়ি আহিছে।

যোগ কেৱল এটা শাৰীৰিক ব্যায়াম নহয়; ই এক সম্পূৰ্ণ শাস্ত্ৰ, যিয়ে দেহ, মন আৰু আত্মা একত্ৰিত কৰে। পৰম্পৰাগত যোগ দৰ্শনে দেহ, মানসিক প্ৰক্ৰিয়া, অনুভূতিক সমতা আৰু আধ্যাত্মিক সচেতনতাৰ মাজত সামঞ্জস্য বজাই ৰখাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে। আসন, প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যান আদি অনুশীলনৰ জৰিয়তে যোগে সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতা উন্নত কৰে। যোগত সুস্থতাৰ ধাৰণা কেৱল ৰোগ নথকাৰ অৰ্থ নহয়; ইয়াত শাৰীৰিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্পষ্টতা, অনুভূতিক স্থিৰতা আৰু আধ্যাত্মিক পৰিপূৰ্ণতাৰ এক সমন্বিত অৱস্থাক বুজোৱা হয়।

২. সুস্থতাৰ ধাৰণা

সুস্থতা এক বহুমাত্ৰিক ধাৰণা, যাৰ ভিতৰত শাৰীৰিক, মানসিক, অনুভূতিক, সামাজিক আৰু আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য অন্তৰ্ভুক্ত। আধুনিক স্বাস্থ্য-দৃষ্টিভঙ্গী অনুসৰি সুস্থতা মানে হ'ল মানুহে এটা সামঞ্জস্যপূৰ্ণ জীৱন যাপন কৰা আৰু দৈনন্দিন প্ৰত্যাহ্বানৰ সৈতে সফলতাৰে মোকাবিলা কৰিব পৰা এক অৱস্থা।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)ই স্বাস্থ্যক সম্পূৰ্ণ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু সামাজিক সুস্থতাৰ অৱস্থা বুলি সংজ্ঞায়িত কৰিছে, যি কেৱল ৰোগৰ অনুপস্থিতি নহয়। যোগে এই সামগ্ৰিক সুস্থতা লাভ কৰাত সহায় কৰে।

যোগ দৰ্শনৰ মতে, সুস্থতা তেতিয়াই লাভ হয় যেতিয়া নিম্নলিখিত উপাদানসমূহৰ মাজত সামঞ্জস্য থাকে—

- দেহ (শৰীৰ)
- মন (মন)
- বুদ্ধি (বুদ্ধি)
- অন্তৰাত্মা (আত্মা)

যেতিয়া এই সকলোবোৰ উপাদান সমতা বজাই ৰাখে, তেতিয়া মানুহে আত্যন্তৰীন শান্তি, স্থিৰতা আৰু আনন্দ অনুভৱ কৰে।

৩. যোগৰ শাৰীৰিক লাভসমূহঃ যোগৰ আটাইতকৈ পৰিচিত দিশসমূহৰ ভিতৰত এটা হৈছে ইয়াৰ শাৰীৰিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত ইতিবাচক প্ৰভাৱ।

- ✓ নমনীয়তা আৰু শক্তিৰ উন্নতিঃ যোগৰ আসনসমূহে দেহৰ বিভিন্ন পেশীসমূহক টানি শক্তিশালী কৰে। নিয়মিত অনুশীলনে নমনীয়তা, পেশীৰ টোন আৰু সন্ধিৰ চলাচল উন্নত কৰে।
- ✓ ভঙ্গিমা আৰু দেহৰ সমন্বয়ৰ উন্নতিঃ দীঘল সময় বহি থকা আধুনিক জীৱনশৈলীয়ে ভুল ভঙ্গিমাৰ সৃষ্টি কৰে। যোগে মেৰুদণ্ডৰ সঠিক অৱস্থান আৰু মূল পেশী শক্তিশালী কৰি ভঙ্গিমা উন্নত কৰে।
- ✓ ৰক্ত সঞ্চালনৰ উন্নতিঃ যোগে শৰীৰত ৰক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি কৰে, যাৰ ফলত অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গলৈ অধিক অক্সিজেন পোৱা যায়।



- ✓ শ্বাস-প্রশ্বাসৰ উন্নতিঃ প্ৰাণায়ামৰ দৰে শ্বাস-প্ৰশ্বাস অনুশীলনে হাওফাওৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাস প্ৰণালী উন্নত কৰে।
- ✓ ৰোগ-প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিঃ যোগে মানসিক চাপ কমাই আৰু দেহৰ সামগ্ৰিক সুসমতা বজাই ৰাখি ৰোগ-প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা উন্নত কৰে।

৪. মানসিক আৰু অনুভূতিক সুস্থতাঃ যোগ মানসিক স্বাস্থ্য আৰু অনুভূতিক সমতা বজাই ৰখাত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে।

- ✓ মানসিক চাপ হ্ৰাসঃ ধ্যান আৰু নিয়ন্ত্ৰিত শ্বাস-প্ৰশ্বাসে শৰীৰক শিথিল কৰি মানসিক চাপ হ্ৰাস কৰে।
- ✓ মনোযোগ বৃদ্ধিঃ ধ্যান অনুশীলনে মন একাগ্ৰ কৰি স্মৃতি, মনোযোগ আৰু সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ ক্ষমতা উন্নত কৰে।
- ✓ অনুভূতিক স্থিৰতাঃ যোগে অনুভূতি নিয়ন্ত্ৰণ আৰু সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে, যাৰ ফলত মানুহে সমতা বজাই ৰাখে।
- ✓ উৎকৰ্ণা আৰু হতাশা হ্ৰাসঃ যোগে ইতিবাচক মনোভাৱ গঢ়ি তোলে আৰু উৎকৰ্ণা আৰু হতাশা কমায়।

৫. মানসিক চাপ ব্যৱস্থাপনাত যোগঃ দৈনন্দিন জীৱনত কামৰ চাপ, আৰ্থিক সমস্যা আৰু ব্যক্তিগত দায়িত্বৰ বাবে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়। যোগে এই চাপ নিয়ন্ত্ৰণ তলত দিয়া ধৰণে নিয়ন্ত্ৰণ কৰে—

- গভীৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাসে স্নায়ুতন্ত্ৰ শান্ত কৰে।
- ধ্যানে নেতিবাচক চিন্তাৰ পৰা মন আঁতৰ কৰে।
- স্নায়ুতন্ত্ৰৰ সমতা বজাই ৰাখে।
- নিদ্ৰাৰ মান উন্নত কৰে।

৬. জীৱনশৈলীজনিত ৰোগ আৰু যোগঃ আধুনিক জীৱনশৈলীয়ে বহুতো অসংক্ৰামক ৰোগৰ সৃষ্টি কৰিছে, যেনে, উচ্চ ৰক্তচাপ, মধুমেহ, স্থূলতা ইত্যাদি। নিয়মিত যোগাভ্যাসে তলত দিয়া ধৰণে এই সমস্যা সমূহৰ সমাধান কৰাত সহায় কৰেঃ

- মধুমেহঃ যোগে ৰক্তত চেনীৰ পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।
- উচ্চ ৰক্তচাপঃ যোগে শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ চাপ হ্ৰাস কৰে।
- স্থূলতাঃ যোগে শৰীৰৰ ওজন নিয়ন্ত্ৰণত সহায় কৰে।
- হৃদযন্ত্ৰ স্বাস্থ্যঃ যোগে ৰক্ত সঞ্চালন উন্নত কৰি হৃদয় শক্তিশালী কৰে।

৭. সামাজিক আৰু আধ্যাত্মিক সুস্থতাঃ যোগে সামাজিক আৰু আধ্যাত্মিক বিকাশো ঘটায়।

- ইতিবাচক মনোভাৱ গঢ়ি তোলে।
- আত্ম-সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে।
- আভ্যন্তৰীণ শান্তি আৰু সুখ প্ৰদান কৰে।
- আধ্যাত্মিক জাগৰণৰ দিশে লৈ যায়।

৮. আধুনিক সমাজত যোগৰ গুৰুত্বঃ আধুনিক যুগত যোগে বিশ্বজুৰি স্বীকৃতি লাভ কৰিছে। ২০১৫ চনত ৰাষ্ট্ৰসংঘই ২১ জুন তাৰিখটো আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিৱস হিচাপে ঘোষণা কৰে। শিক্ষা প্ৰতিষ্ঠান, স্বাস্থ্য ব্যৱস্থা আৰু সুস্থতা কাৰ্যসূচীত যোগ অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। যোগ সামগ্ৰিক সুস্থতা বজাই ৰখাৰ বাবে এক প্ৰাকৃতিক, কম-খৰচী আৰু বহনক্ষম পদ্ধতি।