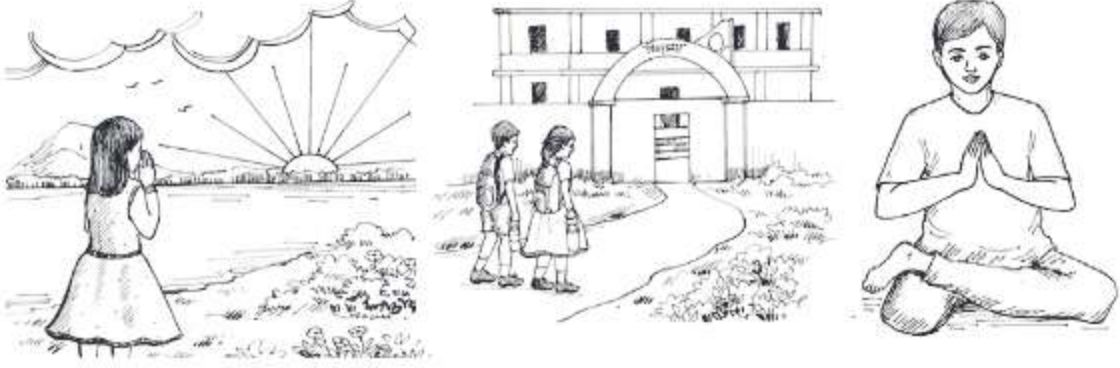


চতুর্থ অধ্যায়

নিত্যকর্ম ও যোগাসন

প্রাতঃকাল থেকে রাত্রিকাল পর্যন্ত প্রতিদিনের অবশ্য করণীয় কাজকে নিত্যকর্ম বলে। নিত্যকর্ম ছয় প্রকার—প্রাতঃকৃত্য, পূর্বাহ্নকৃত্য, মধ্যাহ্নকৃত্য, অপরাহ্নকৃত্য, সায়াহ্নকৃত্য ও নৈশকৃত্য। এ সমস্ত কর্মের মাধ্যমে আমাদের শরীর ও মন শান্ত, পবিত্র, নির্মল, কর্মঠ ও উত্তম ভাবনায় পরিপূর্ণ থাকে। আমাদের এই দেহ-মনকে সুস্থ রাখতে সাধনার প্রয়োজন। তাই প্রতিদিন নিয়মিত যোগাসন অনুশীলন গুরুত্বপূর্ণ। সুতরাং দেহকে বলশালী ও রোগমুক্ত রাখতে এবং চিন্তাচঞ্চল্য দূর করতে সুখাসন, শলভাসন, পশ্চিমোত্তানাসন অনুশীলনের উপকারিতা অনস্বীকার্য। এই অধ্যায়ে নিত্যকর্মসমূহ ও যোগাসন সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।



এই অধ্যায় শেষে আমরা—

- নিত্যকর্মগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব
- শলভাসনের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব এবং অনুশীলন পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারব
- শলভাসনের প্রভাব বর্ণনা করতে পারব
- পশ্চিমোত্তানাসনের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব এবং অনুশীলন পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারব
- পশ্চিমোত্তানাসনের প্রভাব বর্ণনা করতে পারব
- শলভাসন ও পশ্চিমোত্তানাসনের গুরুত্ব উপলব্ধি করে এটি নিয়মিত অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হব
- শলভাসন ও পশ্চিমোত্তানাসন অনুশীলন করতে পারব।

পাঠ ১, ২, ৩ ও ৪ : নিত্যকর্মসমূহ

প্রাতঃকাল থেকে রাত্রি পর্যন্ত সময়কালকে ছয় ভাগে ভাগ করা হয়। যথা- (১) প্রাতঃ (২) পূর্বাহ্ন (৩) মধ্যাহ্ন (৪) অপরাহ্ন (৫) সায়াহ্ন ও (৬) নৈশ।

সময়কালের এই ছয়টি বিভাগের দিকে লক্ষ রেখে নিত্যকর্মকেও ছয়টি ভাগে ভাগ করা হয়েছে। যথা- (১) প্রাতঃকৃত্য (২) পূর্বাহ্নকৃত্য, (৩) মধ্যাহ্নকৃত্য (৪) অপরাহ্নকৃত্য (৫) সায়াহ্নকৃত্য ও (৬) নৈশকৃত্য।

১। প্রাতঃকৃত্য : সূর্যোদয়ের কিছু আগে ঘুম থেকে উঠে বিছানার উপরে পূর্ব বা উত্তরমুখ হয়ে বসে ঈশ্বর বা দেব-দেবীদের স্মরণ করে মন্ত্র পাঠ করতে হয়। এ জন্য ধর্মগ্রন্থে মন্ত্র বা শ্লোক রয়েছে। নিচে একটি মন্ত্র সরলার্থসহ দেয়া হলো :

ব্রহ্মা মুরারিত্রিপুরাস্তকারী
ভানুঃ শশী ভূমিসুতো বুধশ্চ।
গুরুশ্চ শুক্লঃ শনিরাহ্নকেতুঃ
কুর্বেত্ত্ব সর্বে মম সুপ্রভাতম্ ॥

সরলার্থ : ব্রহ্মা, মুরারি (কৃষ্ণ), ত্রিপুরাসুরের বিনাশকারী শিব, সূর্য, চন্দ্র, ভূমিপুত্র বুধ, গুরু বৃহস্পতি, শুক্ল, শনি, রাহু, কেতু সকলে আমার প্রভাতটিকে যেন সুন্দর করেন।

একক কাজ : প্রাতঃকালের মন্ত্রটি আবৃত্তি কর।

এরপর গুরুদেব স্মরণ করে ঘর থেকে বাইরে এসে পৃথিবীকে ও সূর্যকে প্রণাম করতে হয়। প্রতিদিন সকাল এবং সন্ধ্যায় পিতামাতাকে প্রণাম করতে হয়। তারপর হাত-মুখ ধুয়ে, স্নান করে পরিষ্কার জামাকাপড় পরতে হয়।

২। পূর্বাহ্নকৃত্য : প্রাতঃকৃত্যের পরে এবং মধ্যাহ্ন বা দুপুরের পূর্ব পর্যন্ত সময়ে যে সকল কাজ করা হয়, তাই পূর্বাহ্নকৃত্য। এই সময়ে প্রার্থনা, উপাসনা ও পূজা করতে হয়। এই কৃত্য প্রতিদিন পরিবারের সকলেরই পালন করা উচিত। তারপর দিনের অন্যান্য কাজকর্ম করতে হয়। যেমন-আহার করা, কর্মস্থলে যাওয়া, গৃহস্থালির কাজকর্ম করা, অধ্যয়ন বা বিদ্যালয়ে যাওয়া ইত্যাদি।

একক কাজ : তোমার পূর্বাহ্নকৃত্যের একটি তালিকা তৈরি কর।

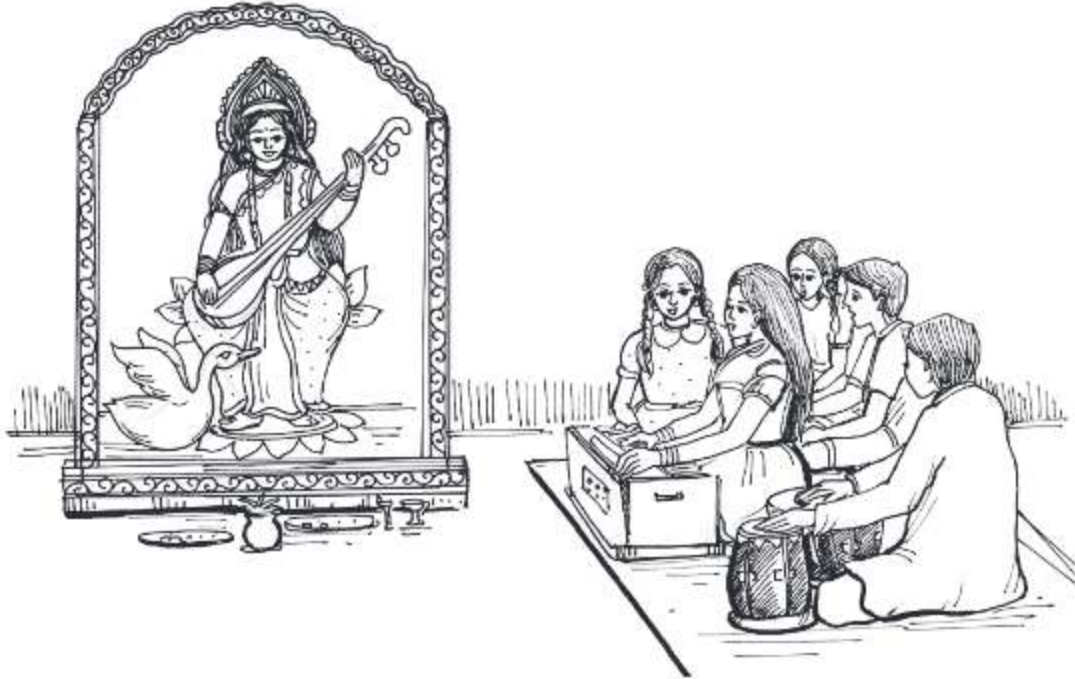
৩। মধ্যাহ্নকৃত্য : পূর্বাহ্নের পর এবং অপরাহ্নের পূর্ব পর্যন্ত সময়ে যে কাজ করা হয়, তা-ই মধ্যাহ্নকৃত্য। এই সময়টাকে বলে দুপুর। দুপুরের কাজ খাওয়া-দাওয়া এবং বিশ্রাম করা। যদি দুপুরে কোনো অতিথি আসে তাকে শ্রদ্ধার সঙ্গে খাওয়াতে হয়। কারণ শাস্ত্রে বলে, অতিথি নারায়ণ, অতিথির সেবা করলে ঈশ্বরের সেবা করা হয়।

৪। অপরাহ্নকৃত্য : দুপুরের পর এবং সায়াহ্নের পূর্ব পর্যন্ত সময়ে যে কাজ করা হয় তাকেই বলে অপরাহ্নকৃত্য। এই সময়টাকে বলে বিকাল, এই সময়ে নিজের এবং পরিবারের প্রয়োজনীয় কাজ করতে হয়। এছাড়া প্রতিদিন বিকেলে খেলাধুলা, ব্যায়াম বা ভ্রমণ করলে শরীর ভালো থাকে।

৫। সায়াহ্নকৃত্য : সায়াহ্ন মানে সন্ধ্যা। সন্ধ্যাকালে আবার হাত-মুখ ধুয়ে পরিচ্ছন্ন হতে হবে। তারপর ঈশ্বরের উপাসনা করতে হবে। সাধারণ কথা, গুণ বা গানে শ্রদ্ধা-ভক্তিতে ঈশ্বরের গুণগান করতে হবে। নিচে কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের একটি গান তুলে ধরা হলো :

ধায় যেন মোর সকল ভালোবাসা
 প্রভু, তোমার পানে, তোমার পানে, তোমার পানে।
 যায় যেন মোর সকল গভীর আশা
 প্রভু, তোমার কানে, তোমার কানে, তোমার কানে।
 চিন্তা মম যখন যেথা থাকে সাড়া যেন দেয় সে তব ডাকে,
 যত বাঁধন সব টুটে গো যেন
 প্রভু, তোমার টানে, তোমার টানে, তোমার টানে।
 বাহিরের এই ভিক্ষা-ভরা থালি এবার যেন নিঃশেষে হয় খালি,
 অন্তর মোর গোপনে যায় ভরে।
 প্রভু, তোমার দানে, তোমার দানে, তোমার দানে।
 হে বন্ধু মোর, হে অন্তরতর, এ জীবনে যা কিছু সুন্দর
 সকলই আজ বেজে উঠুক সুরে
 প্রভু, তোমার গানে, তোমার গানে, তোমার গানে ॥

দলীয় কাজ : রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের গানের শিক্ষাসমূহ চিহ্নিত কর।



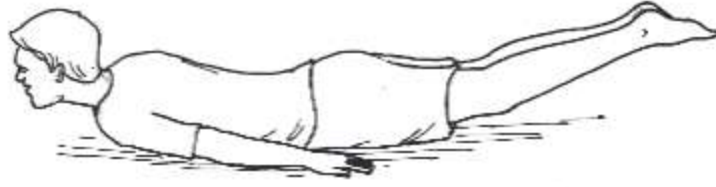
৬। নৈশকৃত্য : সন্ধ্যার পর থেকে ঘুমাতে যাওয়া পর্যন্ত সময়কালের কাজকে নৈশকৃত্য বলা হয়। এ সময়ে অধ্যয়ন ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাজ করা হয়। রাত্রের আহার গ্রহণ করতে হয়। তারপর শয়ন করে শ্রীবিষ্ণুর 'পদ্মনাভ' নামটি উচ্চারণ করতে হয়। কারণ শাস্ত্রে বলা হয়েছে- 'শয়নে পদ্মনাভঞ্চ'।

নতুন শব্দ : প্রাতঃকৃত্য, মুরারি, রাহু, কেতু, পূর্বাহ্নকৃত্য, মধ্যাহ্নকৃত্য, অপরাহ্নকৃত্য, সায়াহ্ন।

পাঠ ৫ ও ৬ : শলভাসন

শলভাসনের ধারণা : ‘শলভ’ শব্দের অর্থ পতঙ্গ। আসন অবস্থায় দেহটি অনেকটা পতঙ্গের মতো দেখায়, তাই আসনটির নাম শলভাসন।

অনুশীলন পদ্ধতি : মাটির উপর বা শক্ত জায়গায় উপুড় হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। চিবুক মাটির উপর থাকবে। দুহাত সোজা করে দেহের দুপাশে উরুর নিচে এবং হাতের তালু দুটো মাটিতে সমান করে পাতা থাকবে, আঙুলগুলো গায়ে গায়ে লেগে থাকবে। হাঁটু, উরু ও পায়ের গোড়ালি জোড়া রাখতে হবে।



এরপর শ্বাস ধীরে ধীরে গ্রহণের সাথে হাঁটু ভাঁজ না করে উরু ও পা দুটি সোজা রেখে মেঝে থেকে দেড় থেকে দুহাত উপরে তুলতে হবে। এই অবস্থায় ২০ থেকে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে। আসনটি ৪/৫ বার অনুশীলন করতে হবে এবং প্রতিবার শ্বাসনে বিশ্রাম নিতে হবে।

একক কাজ : শলভাসনটি অনুশীলন করে দেখাও।

প্রভাব : কোমর ও মেরুদণ্ডের যে কোনো ব্যথায় এই আসন উপকারী। আসনটি মেরুদণ্ডকে নমনীয় ও সবল করে, তলপেট ও পিঠের নিচের অংশের মেদ কমায়। এতে উরু ও কোমরের পেশির গঠন সুন্দর হয়, হৃৎপিণ্ড সবল হয়। আসনটি বাত বা সায়টিকার এক আশ্চর্য প্রতিষেধক। ক্ষুধামন্দা অম্ল, অজীর্ণ, কোষ্ঠকাঠিন্য প্রভৃতি রোগ নিরাময়ে এই আসন ফলপ্রসূ। এই আসনে গ্যাস্ট্রিক সমস্যা দূর হয়, পেটে বায়ুর প্রকোপ কমে, পেটফাঁপা সারে, হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়। যারা কোলকুঁজো, এই আসন তাদের জন্য বিশেষ উপকারী।

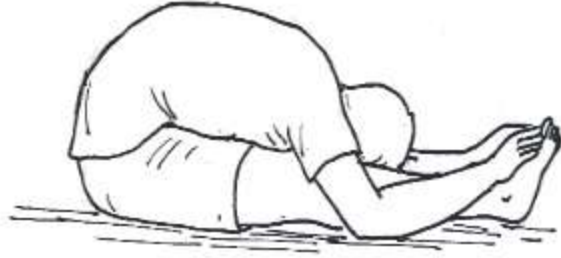
দলীয় কাজ : শলভাসনের উপকারিতা লিখে একটি পোস্টার তৈরি কর।

নতুন শব্দ : শলভাসন, পতঙ্গ, চিবুক, আশ্চর্য, প্রতিষেধক, নমনীয়, অম্ল, অজীর্ণ, কোষ্ঠকাঠিন্য, প্রকোপ, ফলপ্রসূ, কোলকুঁজো।

পাঠ ৭ ও ৮ : পশ্চিমোত্তানাসন

পশ্চিমোত্তানাসনের ধারণা : যে আসনটিতে পশ্চিম অর্থাৎ শরীরের পিছন দিকে বেশি ব্যায়াম হয়, তার নাম পশ্চিমোত্তানাসন।

অনুশীলন পদ্ধতি : দু পা সোজা করে সামনের দিকে ছড়িয়ে বসতে হবে। এরপর দুহাত সোজা করে ডান হাতের বুড়ো আঙুল, তর্জনী আর মধ্যমা দিয়ে ডান পায়ের বুড়ো আঙুল এবং বাঁ হাতের বুড়ো আঙুল, তর্জনী আর মধ্যমা দিয়ে বাঁ পায়ের বুড়ো আঙুল শক্ত করে চেপে ধরতে হবে। মেরুদণ্ড টানটান ও পিঠ সমান রাখতে হবে। এরপর চোখ বন্ধ রেখে হাঁটুতে কপাল ঠেকাতে হবে। সেই সঙ্গে হাতের কনুই ভাঁজ করে হাঁটুর পাশে রাখতে হবে। পেট ও বুক যথাসম্ভব উরুর সঙ্গে মিশে থাকবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এ অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। এরপর নিঃশ্বাস নিয়ে হাঁটু থেকে মাথা তুলে, দু পায়ের বুড়ো আঙুল ছেড়ে দিয়ে ৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে ৩/৪ বার অনুশীলন করতে হবে।



একক কাজ : পশ্চিমোত্তানাসনটি অনুশীলন করে দেখাও।

প্রভাব : আসনটি মেরুদণ্ড ও পেটের পক্ষে বিশেষ উপকারী। এই আসনে গোটা মেরুদণ্ড সতেজ হয়। হাঁটুর পিছন দিকের পেশি এবং পেটের সমস্ত যন্ত্র মজবুত হয়, তাদের কর্মদক্ষতা বাড়ে। এই আসনে অম্বল, ক্ষুধামন্দা, আমাশয়, পেটে বায়ু প্রভৃতি রোগের উপশম হয়, হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়। স্নায়ুদৌর্বল্য, সায়টিকা, বাত ও ডায়াবেটিস রোগেও এই আসনে উপকার পাওয়া যায়। এতে কিডনিও ভালো থাকে। পেট ও কোমরের মেদ কমিয়ে দেহের গড়ন সুন্দর করে। কিশোর-কিশোরীদের লম্বা হতে সাহায্য করে। মনের অস্থিরতা, চঞ্চলতা ও উদ্যমহীনতা নিবারণে এই আসন খুবই উপকারী।

যাঁদের যকৃত বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়েছে বা যারা এপেন্ডিসাইটিস বা হার্নিয়ায় ভুগছেন, তাঁদের এই আসনটি অনুশীলন করা নিষেধ।

দলীয় কাজ : পশ্চিমোত্তানাসন অনুশীলনে যে সমস্ত উপকার পাওয়া যায় তার একটি তালিকা তৈরি কর।

নতুন শব্দ : পশ্চিমোত্তানাসন, তর্জনী, মধ্যমা, টানটান, সতেজ, অম্বল, উদ্যমহীনতা, উপশম, স্নায়ুদৌর্বল্য, সায়টিকা, যকৃত, এপেন্ডিসাইটিস, হার্নিয়া।

অনুশীলনী

শূন্যস্থান পূরণ কর :

১. প্রতিদিন সকালে এবং সন্ধ্যায় প্রণাম করতে হয়।
২. অতিথির সেবা করলে সেবা করা হয়।
৩. সায়াহু মানে।
৪. ধ্যানের পক্ষে উত্তম।
৫. শলভ শব্দের অর্থ।

ফর্ম-২, হিন্দুধর্ম শিক্ষা-৭ম

৪. শিক্ষক রমাকে কোন আসন অনুশীলনের পরামর্শ দেন ?

- | | |
|------------|--------------------|
| ক. পদ্মাসন | খ. সুখাসন |
| গ. শলভাসন | ঘ. পশ্চিমোত্তানাসন |

৫. উক্ত আসনটি অনুশীলনের ফলে রমা যে উপকার পেয়েছে তা হলো –

- i. মেরুদণ্ড সোজা হওয়া
- ii. হৃৎপিণ্ড ধড়ফড় করা
- iii. কোমরের পেশির গঠন সুন্দর হওয়া।

নিচের কোনটি সঠিক ?

- | | |
|------------|----------------|
| ক) i ও ii | খ) ii ও iii |
| গ) i ও iii | ঘ) i, ii ও iii |

সুজনশীল প্রশ্ন :

১. সপ্তম শ্রেণির ছাত্র সুজনের শারীরিক গঠন খর্বাকৃতি। কিন্তু এ বয়সে মোটা হওয়ায় সুজনের বিভিন্ন কর্মে অসজ্জাতি দেখা দেয়। সুজনের মা-বাবা চিন্তিত হয়ে পড়েন। তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলে ডাক্তার তাকে যোগাসন অনুশীলনের মাধ্যমে শরীরকে নিয়ন্ত্রণ করার পরামর্শ দেন। সুজন ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলে অনেক উপকার পেয়েছে।

- ক. কখন ঘুম থেকে উঠতে হবে ?
- খ. সায়াহ্নকৃত্যের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করা।
- গ. সুজন কোন যোগাসনটি নিয়মিত অনুশীলন করে সুফল পেয়েছে ? উক্ত আসনটির অনুশীলন পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. 'সুজনের অনুশীলনকৃত আসনটির উপকারিতা বহুমুখী'— বিশ্লেষণ কর।