



## যোগাসনৰ গুৰুত্ব আৰু উপযোগিতা

যোগাসনসমূহে মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আভ্যন্তৰীণ সুস্থতা বজাই ৰখাত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। নিয়মিত যোগাভ্যাসে দেহৰ নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে, পেশীসমূহ শক্তিশালী কৰে আৰু বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গৰ সঠিক কাৰ্যক্ষমতা নিশ্চিত কৰে। ই লগতে মানসিক চাপ হ্রাস কৰি মন শান্ত ৰাখে আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে।

বিভিন্ন যোগাসনৰ নিজস্ব গুৰুত্ব আৰু উপযোগিতা আছে। কিছুমান আসনে পাচন প্ৰণালী উন্নত কৰে, কিছুমানে ৰক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি কৰে, আৰু আন কিছুমানে স্নায়ুতন্ত্ৰ সুস্থ ৰাখে। এইদৰে, যোগাসনসমূহে সামগ্ৰিকভাৱে স্বাস্থ্য উন্নত কৰি সুস্থ জীৱন যাপনত সহায় কৰে।

### ১. ভূজঙ্গাসন

#### গুৰুত্ব:

- মেৰুদণ্ডৰ পেশীসমূহ শক্তিশালী কৰি নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে।
- বুকুৰ বিস্তাৰ ঘটাই হাওফাওৰ ক্ষমতা উন্নত কৰে।
- যকৃত আৰু বৃক্ক আদিৰ দৰে উদৰীয় অঙ্গসমূহ সক্ৰিয় কৰে।

#### ব্যৱহাৰিক লাভ:

- পিঠিৰ বিষ আৰু কঠিনতা কমায়।
- ভুল ভঙ্গিমা সংশোধন কৰাত সহায় কৰে।
- শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত সমস্যাৰ উপকাৰী।
- ক্লান্তি হ্রাস কৰি শক্তি বৃদ্ধি কৰে।

### ২. শীৰ্ষাসন

#### গুৰুত্ব:

- “আসনৰ ৰজা” হিচাপে পৰিচিত।
- মগজুলৈ ৰক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি কৰে।
- স্নায়ুতন্ত্ৰ আৰু অন্তঃস্ৰাৱী গ্ৰন্থিসমূহৰ কাৰ্যক্ষমতা উন্নত কৰে।

#### ব্যৱহাৰিক লাভ:

- স্মৃতি, মনোযোগ আৰু মানসিক স্পষ্টতা বৃদ্ধি কৰে।
- মানসিক চাপ, উৎকণ্ঠা আৰু হতাশা হ্রাস কৰে।
- কাঁক, বাহু আৰু দেহৰ কেন্দ্ৰীয় পেশী শক্তিশালী কৰে।
- হৰ্ম’নৰ অসামঞ্জস্যতা নিয়ন্ত্ৰণত সহায় কৰে।



### ৩. ধনুৰাসন

#### গুৰুত্বঃ

- সমগ্ৰ শৰীৰ শক্তিশালী কৰে।
- পাচন প্ৰণালী সক্ৰিয় কৰি বিপাক প্ৰক্ৰিয়া উন্নত কৰে।
- পিঠি আৰু উদৰ পেশী শক্তিশালী কৰে।

#### ব্যৱহাৰিক লাভঃ

- হৃদয় শক্তি উন্নত কৰে আৰু কোষ্ঠকাঠিন্য হ্ৰাস কৰে।
- উদৰীয় চৰ্বি কমোৱাত সহায় কৰে।
- শৰীৰৰ ভঙ্গিমা উন্নত কৰে।
- অলসতা আৰু শক্তিহীনতা দূৰ কৰে।

### ৪. বক্ৰাসন

#### গুৰুত্বঃ

- মেৰুদণ্ডক ধীৰে ধীৰে বাওঁ আৰু সোঁফালে ঘূৰাই নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে।
- অগ্ন্যাশয়, যকৃত আৰু বৃক্ক উদ্দীপিত কৰে।
- পাচন প্ৰণালী উন্নত কৰে।

#### ব্যৱহাৰিক লাভঃ

- মধুমেহ ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণত সহায় কৰে।
- গেছ আৰু অজীৰ্ণতাৰ সমস্যা হ্ৰাস কৰে।
- মেৰুদণ্ডৰ স্নায়ু শক্তিশালী কৰে।
- পিঠিৰ কম বিষত উপকাৰী

### ৫. বজ্ৰাসন

#### গুৰুত্বঃ

- আহাৰৰ পিছতো কৰিব পৰা একমাত্ৰ আসনসমূহৰ ভিতৰত এটা।
- পাচনতন্ত্ৰলৈ ৰক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি কৰে।
- ধ্যানৰ বাবে এক স্থিৰ আসন।

#### ব্যৱহাৰিক লাভঃ

- হৃদয় শক্তি উন্নত কৰে আৰু অম্লতা হ্ৰাস কৰে
- গেছ আৰু অজীৰ্ণতাৰ সমস্যা কমায়



"This work by Gopal Kumar Sarma  
is licensed under a Creative  
Commons Attribution-NonCommercial  
4.0 International License  
(CC BY-NC 4.0)"

- মন শান্ত কৰি একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে

## ৬. সূৰ্যনমস্কাৰ

### গুৰুত্ব:

- সম্পূৰ্ণ শৰীৰৰ বাবে এক সমন্বিত ব্যায়াম।
- শ্বাস-প্ৰশ্বাস আৰু দেহৰ গতিৰ মাজত সমন্বয় স্থাপন কৰে।
- হৃদযন্ত্ৰ আৰু পেশীসমূহ শক্তিশালী কৰে।

### ব্যৱহাৰিক লাভ:

- দেহৰ নমনীয়তা, শক্তি আৰু সহনশীলতা বৃদ্ধি কৰে।
- ওজন নিয়ন্ত্ৰণত সহায় কৰে।
- ৰক্ত সঞ্চালন আৰু হৃদয় শক্তি উন্নত কৰে।
- মানসিক চাপ হ্ৰাস কৰি আভ্যন্তৰীণ সমতা বৃদ্ধি কৰে।
- দৈনন্দিন ব্যায়াম হিচাপে অতি উপযোগী।