



IYT® আন্তর্জাতিক যোগব্যায়াম শিক্ষক ৫০০-ঘণ্টার পাঠ্যক্রম

IYT® আন্তর্জাতিক যোগব্যায়াম শিক্ষক
৫০০-ঘণ্টার পাঠ্যক্রম



INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

Introduction

আপনি যদি আন্তর্জাতিক যোগ শিক্ষক প্রশিক্ষণে থাকেন, সম্ভবত একই সঙ্গে দুই ধরনের চ্যালেঞ্জ সামলাচ্ছেন - একদিকে নিজের প্র্যাকটিসকে গভীর ও নিরাপদ করা, অন্যদিকে শিক্ষার্থীদের জন্য পরিষ্কার কাঠামো তৈরি করা। আপনি হয়তো দেখেছেন, “আরও স্ট্রেচ” করলেই উন্নতি হয় না; বরং লক্ষ্যভিত্তিক সিকোয়েন্স, শ্বাসের নিয়ন্ত্রণ, এবং অ্যালাইনমেন্টের সূক্ষ্মতা না থাকলে শরীর স্বাচ্ছন্দ্য হারায়।

এই বইটি আপনাকে ধারাবাহিকভাবে সেই কাঠামো দেবে, যাতে আপনি নিজের শরীরের সংকেত বুঝে এবং শিক্ষাদানের ভাষা গুছিয়ে নিতে পারেন। **IYT® 500-Hour Yoga Syllabus** শিরোনামের অধীনে যোগকে ফিটনেস, মনশক্তি, নিরাপত্তা, ও ঐতিহ্য - সব দিক থেকে সাজিয়ে ২৫+টি বিষয়ের মাধ্যমে প্র্যাকটিস ও সিকোয়েন্স আয়ত্তের পথ দেখানো হয়েছে।

Table of Contents

Chapter 1 যোগচর্চার মূল কারণ

যোগচর্চার মূল কারণ
যোগ কেন প্রয়োজন, তা স্পষ্ট করা
কেন-হবে-এখন ম্যাপ: যোগের প্রভাব বোঝার কাঠামো
রাফির দৈনন্দিন জীবনে যোগের প্রয়োগ
ভুল ধারণা, সীমা ও নিরাপদ সংশোধন

Chapter 2 স্ট্রেচিংয়ের বাইরে যোগ ফিটনেস

অধ্যায় ২: স্ট্রেচিংয়ের বাইরে যোগ ফিটনেস
শরীরের সীমা যখন কাজে বাধা দেয়
নাবিলার ফিটনেস-পিরামিড মডেল
প্রয়োগের জন্য চারটি মূল শিক্ষা

Chapter 3 শরীরে স্বাচ্ছন্দ্য পরিমাপ

অধ্যায় ৩: শরীরে স্বাচ্ছন্দ্য পরিমাপ
শরীরের সংকেত পড়ার প্রস্তুতি
কমফোর্ট স্ক্যান স্কেল: সংকেত থেকে সিদ্ধান্ত
হাতে-কলমে শরীর-স্ক্যান অনুশীলন
যে ভুলগুলো দ্রুত ঠিক করতে হবে

Chapter 4 ফ্লো-ভিত্তিক যোগ মনশক্তি

চলার মধ্যে থাকার সিদ্ধান্ত
ফ্লো-অ্যাক্সরের তিন পথ
কোন পথে যাবেন, তা নির্ধারণ
ফ্লো-অ্যাক্সর কৌশল প্রয়োগ

Chapter 5 যোগ ঐতিহ্যের সময়ভ্রমণ

যোগ ঐতিহ্যের সময়ভ্রমণ
সময়ের ধারায় যোগকে বোঝা
টাইম-ট্রেইল লেসে ধারাবাহিক পাঠ
সুলতানার শিক্ষকতা পরিকল্পনায় ধারাটির ব্যবহার
ধারাবাহিকতা শেখাতে যে ভুলগুলো এড়াবেন

Chapter 6 অষ্টাঙ্গ যোগের আট ধাপ

আট ধাপের পথে নিজের অনুশীলন যাচাই
অনুশীলনের উপকরণ ও প্রস্তুতি
অষ্টপথ কম্পাস: ধাপে ধাপে প্রয়োগ
দ্রুত যাচাই ও সিদ্ধান্ত নির্দেশিকা

Chapter 7 শ্বাস-প্রশ্বাস: কৌশল ও নিয়ন্ত্রণ

শ্বাসকে স্থিরতার যন্ত্রে রূপান্তর
স্থির শ্বাসের চারটি ভিত্তি
কাজীর জন্য ব্রিড-রিডম টিউনার অনুশীলন
শ্বাসের বাধা শনাক্ত ও সংশোধন

Chapter 8 হঠ যোগের শক্তি-সামঞ্জস্য

শরীর, শ্বাস ও মনকে এক শক্তিতে গাঁথা
হঠ-ত্বি-ফোর্স মডেল প্রয়োগের ধাপ
মেহেদীর অনুশীলনে মডেলটির ব্যবহার
অভিজ্ঞতা থেকে পাওয়া নির্ভুল নির্দেশনা

Chapter 9 যোগের স্থান নির্বাচন

নিরাপদ স্থানই কার্যকর অনুশীলনের ভিত্তি
স্পেস-সেফটি চেকলিস্ট: স্থান যাচাইয়ের পদ্ধতি
নূরের স্থান প্রস্তুতির বাস্তব প্রয়োগ
যে ভুলগুলো ঝুঁকি বাড়ায়

Chapter 10 প্র্যাকটিসের সিকোয়েন্স আয়ত্ত

ক্লাসের ছন্দ ভেঙে গেলে কী ঘটে
আদিবার পরিকল্পনা: সিকোয়েন্স-৩আর মেথড
নিজের ক্লাসে প্রয়োগের চারটি নীতি

Chapter 11 কখন যোগ করবেন: সময় নির্বাচন

অধ্যায় ১১: কখন যোগ করবেন: সময় নির্বাচন
অনুশীলনের সময়কে শরীর ও লক্ষ্যের সঙ্গে মিলিয়ে নিন
টাইম-অ্যাপ্টিটিউড রুলে সময় নির্বাচন
তিন সময়ের একটি ব্যবহারিক অনুশীলন
সময় বাছাইয়ে যে ভুলগুলো বেশি হয়

Chapter 12 ব্যক্তিগত যোগ রুটিন নির্মাণ

লক্ষ্য আর শরীরের বর্তমান অবস্থার মধ্যে সঠিক সমঝোতা
একই লক্ষ্য পূরণের তিনটি পথ

কোন পরিস্থিতিতে কোন রুটিন বেছে নেবেন
পার্সোনাল-প্রগ্রেস প্ল্যানার দিয়ে রুটিন তৈরি

Chapter 13 দাঁড়ানোর শক্তি: বেসিক অ্যালাইনমেন্ট

অধ্যায় ১৩: দাঁড়ানোর শক্তি: বেসিক অ্যালাইনমেন্ট
স্থির দাঁড়ানোর ভিতরেই শক্তির শুরু
গ্রাউন্ড-লাইন অ্যাক্টিভেশনের ধাপে ধাপে প্রয়োগ
কামালের দাঁড়ানোর অনুশীলন: বাস্তব প্রয়োগ
যে ভুলগুলো স্থিরতা নষ্ট করে

Chapter 14 ব্যাকবেন্ডে নিরাপদ বাঁকানো শেখা

অধ্যায় ১৪: ব্যাকবেন্ডে নিরাপদ বাঁকানো শেখা
কোমর নয়, পুরো শরীরের সমন্বিত বাঁক
প্রয়োজনীয় উপকরণ ও প্রস্তুতি
ব্যাকবেন্ড-ব্রিজ কন্ট্রোল: ধাপে ধাপে অনুশীলন
দ্রুত যাচাই: কখন গভীরতা বাড়াবেন, কখন থামবেন

Chapter 15 টুইস্টে টর্ক ও শ্বাসের সমন্বয়

মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য ও ঘূর্ণনের আসল হিসাব
টুইস্ট-লংলাইন রুলের চার ভিত্তি
রেহানার অনুশীলনে ধাপে ধাপে প্রয়োগ
সাধারণ বাধা ও সংশোধনের পদ্ধতি

Chapter 16 টানা ফ্লো: ট্রানজিশন মাস্টারি

শ্বাসের সঙ্গে চলার ভিত্তি
ফ্লো-লিংক ব্রিদ চেইন গড়ে তোলার ধাপ
আয়ানের অনুশীলনে ধারাবাহিকতা
কঠিন অভিজ্ঞতা থেকে নেওয়া নিয়ম

Chapter 17 বসে স্থিরতা: সিটিং অ্যালাইনমেন্ট

পেলভিস থেকে শ্বাস: বসার স্থিরতার ভিত্তি
সিট-স্ট্যাক অ্যালাইনমেন্টের মূল পদ্ধতি
মাহমুদার ১০ মিনিটের বসার অনুশীলন
সাধারণ ভুল এবং সংশোধনের উপায়

Chapter 18 ফরোয়ার্ড বেন্ডে মন নরম করা

চেয়ারে বসে থাকা শরীর কি শ্বাসের সঙ্গে নরম হতে পারে?
জয়ন্তের ভাঁজে শ্বাসের নতুন ব্যবহার
নিজের শিক্ষাদানে ফোল্ড-এন্ড-রিলিজ ব্রিদ

Chapter 19 শাভাসানায় গভীর শিথিলতা

শাভাসানায় জাগ্রত বিশ্রামের ভিত্তি
বডি-স্ক্যান স্ক্রুজ গার্ড পদ্ধতি
বারো মিনিটের ব্যবহারিক অনুশীলন
যে তুলগুলো বেশি দেখা যায় এবং সংশোধনের পদ্ধতি

Chapter 20 চক্র-মুদ্রা-জপ-মণ্ডল শেখা

অধ্যায় ২০: চক্র-মুদ্রা-জপ-মণ্ডল শেখা
প্রতীকের আগে উদ্দেশ্য নির্ধারণ
চারটি ব্যবহারপদ্ধতির তুলনা
কোন পরিস্থিতিতে কোন পদ্ধতি নেবেন
ইন্টেনশন-সিম্বল স্কোয়ার দিয়ে ক্লাস তৈরি

Chapter 21 খাবারে যোগ-সচেতনতা

অধ্যায় ২১: খাবারে যোগ-সচেতনতা
শরীরের জ্বালানি বুঝে নেওয়া
সাত্ত্বিক-সাপোট প্লেট অনুসরণ
ফারহানের সাত দিনের প্রয়োগ
যে তুলগুলো ফল নষ্ট করে

Chapter 22 যোগকে Rx হিসেবে ব্যবহার

লক্ষ্যভিত্তিক যোগের সঠিক ব্যবহার
প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও সহায়ক উপকরণ
ইস্যু-টু-সিকোয়েন্স প্রোটোকল: ধাপে ধাপে প্রয়োগ
দ্রুত সিদ্ধান্ত-সহায়িকা

Chapter 23 দুইজনের যোগ: পার্টনার ফ্লো

স্পর্শ, সংকেত ও ছন্দে দুইজনের অনুশীলন
পার্টনার ফ্লোর চারটি ভিত্তি
মনিরার সঙ্গে একটি ২৫ মিনিটের পার্টনার ফ্লো
সাধারণ সমস্যায় দ্রুত সংশোধন

Chapter 24 নারীদের জন্য যোগ: সাইকেল-সচেতনতা

২৪. নারীদের জন্য যোগ: সাইকেল-সচেতনতা
দেহের মাসিক ছন্দ বুঝে অনুশীলনের ভিত্তি
সাইকেল-স্মার্ট মড্যুলেশন ধাপে ধাপে
রুনার অনুশীলনে বাস্তব প্রয়োগ
অভিজ্ঞ শিক্ষকতার সংক্ষিপ্ত শিক্ষা

Chapter 25 পুরো পরিবারের যোগ: বয়সভেদে মিশ্রণ

একই ঘরে তিন প্রজন্মের নিরাপদ অনুশীলন
ফ্যামিলি-মডিউল লেয়ারিং: একই ভঙ্গির তিন স্তর
সুমনের পরিবারের জন্য ৪০ মিনিটের সেশন
নিরাপত্তার সূক্ষ্ম সিদ্ধান্তগুলো

Chapter 26 সিনিয়রদের জন্য যোগ: জয়েন্ট-সেফ প্র্যাকটিস

হাঁটু বাঁচিয়ে প্রথম পদক্ষেপ
সহায়তা দিয়ে তৈরি করা নিরাপদ অভ্যাস
আয়েশার অভিজ্ঞতা থেকে ব্যবহারযোগ্য নীতিমালা

Chapter 27 IYT® 500: আসান তালিকা ও কিউ কার্ড

অধ্যায় ২৭: আসান তালিকা ও কিউ কার্ড
আসানের কিউকে ব্যবহারযোগ্য ভাষায় রূপ দেওয়া
কিউ-কার্ড কম্পাইলার: আসান শেখানোর মূল পদ্ধতি
হাতে-কলমে কিউ-কার্ড অনুশীলন
যে ভুলগুলো কিউকে দুর্বল করে

IYO® International Yoga Organisation



CHAPTER 1

যোগচর্চার মূল কারণ

যোগচর্চার মূল কারণ

যোগ কেন প্রয়োজন, তা স্পষ্ট করা

আপনি কি কখনও ভেবে দেখেছেন - একই শরীর নিয়ে কেউ সারাদিন কাজ করেও স্থির থাকতে পারেন, আবার কেউ অল্প চাপেই ক্লান্ত, অস্থির বা ব্যথাগ্রস্ত হয়ে পড়েন? যোগের প্রয়োজন বোঝার শুরু এখানেই। যোগ শুধু শরীর বাঁকানো বা নমনীয়তা বাড়ানোর অনুশীলন নয়; এটি শরীরের নড়াচড়া, শ্বাস, মনোযোগ এবং দৈনন্দিন আচরণকে একই প্রশিক্ষণপদ্ধতির মধ্যে আনে।

অনেক শিক্ষার্থী যোগ শুরু করেন কোমরব্যথা কমাতে, ঘুম ভালো করতে, উদ্বেগ সামলাতে বা শরীরকে শক্তিশালী করতে। কিন্তু কারণটি পরিষ্কার না হলে অনুশীলন অনিয়মিত হয়। কেউ দ্রুত ফল না পেয়ে কঠিন আসনে চলে যান, কেউ ব্যথাকে উন্নতির লক্ষণ মনে করেন, আবার কেউ শুধু আরাম পাওয়ার জন্য অনুশীলন করেন কিন্তু শরীরের প্রয়োজন বোঝেন না। এই অধ্যায়ের লক্ষ্য হলো যোগের প্রভাব কেন কাজ করে তা বুঝিয়ে এমন অনুপ্রেরণা তৈরি করা, যা অনুভূতির ওপর নয়, পর্যবেক্ষণ ও নিয়মিত কাজের ওপর দাঁড়ায়।

পাঠ শেষে আপনি শরীর, মন ও জীবনের সমস্যাকে আলাদা না দেখে একটি সংযুক্ত প্রক্রিয়া হিসেবে বিশ্লেষণ করতে পারবেন। আপনি শিক্ষার্থীর প্রয়োজন অনুযায়ী সহজ যোগচর্চার কারণ ব্যাখ্যা করবেন, অগ্রগতি মাপার উপায় নির্ধারণ করবেন এবং “কেন করব?” প্রশ্নের বাস্তব উত্তর দিতে পারবেন।

কেন-হবে-এখন ম্যাপ: যোগের প্রভাব বোঝার কাঠামো

যোগের প্রভাব বোঝার জন্য **কেন-হবে-এখন ম্যাপ** ব্যবহার করুন। এই ম্যাপে প্রতিটি অনুশীলনকে তিনটি প্রশ্নে দেখা হয়: কেন প্রয়োজন, কী পরিবর্তন আশা করা যায়, এবং এখন কোন কাজটি শুরু করতে হবে। এতে যোগচর্চা অস্পষ্ট ইচ্ছা না থেকে পর্যবেক্ষণযোগ্য পরিকল্পনায় পরিণত হয়।

শরীরের ক্ষেত্রে আসন পেশি, সন্ধি, ভারসাম্য ও নড়াচড়ার নিয়ন্ত্রণে কাজ করে। মনোযোগসহ আসন করলে আপনি শরীরের সংকেত - টান, চাপ, ক্লান্তি, স্থিরতা - চেনেন। এই পরিচিতি আপনাকে অতিরিক্ত চাপ দেওয়া থেকে বিরত রাখে। শ্বাসের সঙ্গে নড়াচড়া মিললে শরীরের গতি ধীর ও ছন্দময় হয়; ফলে অনুশীলন শুধু শক্তি নয়, নিয়ন্ত্রণও তৈরি করে।

মনের ক্ষেত্রে যোগ মনোযোগকে একটি নির্দিষ্ট কাজে ফিরিয়ে আনে। যেমন, শ্বাস গোনা, পায়ের ভর অনুভব করা বা আসনে মেরুদণ্ডের অবস্থান দেখা। মন বারবার সরে যাবে - এটাই স্বাভাবিক। যোগের প্রশিক্ষণ হলো মন সরে গেলে বিরক্ত না হয়ে তাকে আবার ফিরিয়ে আনা। এই দক্ষতা পড়াশোনা, কাজ, কথোপকথন ও চাপের পরিস্থিতিতেও ব্যবহার করা যায়।

জীবনে যোগের প্রভাব আসে ছোট কিন্তু নিয়মিত সিদ্ধান্তের মাধ্যমে। অনুশীলনের পরে আপনি যদি ঘুমের সময়, খাবারের পরিমাণ, কাজের বিরতি বা প্রতিক্রিয়ার ধরন লক্ষ্য করেন, যোগ মাদুরের বাইরে চলে আসে। প্রতিটি উদ্দেশ্যকে নিচের ধাপে সাজান:

১. কেন নির্ধারণ করুন।

“শরীর ভালো করব” যথেষ্ট নির্দিষ্ট নয়। তার বদলে লিখুন: “দীর্ঘ সময় বসে থাকার পর কোমরের শক্তভাব কমাতে চাই।” নির্দিষ্ট কারণ নির্বাচন করলে উপযুক্ত অনুশীলন বেছে নেওয়া সহজ হয়।

২. হবে কী, তা লিখুন।

দুই সপ্তাহে কী পরিবর্তন দেখতে চান তা ঠিক করুন - যেমন, ৪৫ মিনিট বসার পর উঠে দাঁড়ালে কম শক্তভাব, শ্বাসের গতি দ্রুত না হওয়া, অথবা ঘুমের আগে মন শান্ত হওয়া। ফলাফল বাস্তব ও পর্যবেক্ষণযোগ্য রাখুন।

৩. এখনকার কাজ ঠিক করুন।

প্রতিদিন ১৫ মিনিটের একটি অনুশীলন নির্ধারণ করুন। পাঁচ মিনিট স্থির শ্বাস পর্যবেক্ষণ, আট মিনিট সহজ আসন এবং দুই মিনিট শিথিলতা দিয়ে শুরু করা যায়। কম সময়ের নিয়মিত অনুশীলন দীর্ঘ, অনিয়মিত অনুশীলনের চেয়ে কার্যকর, কারণ শরীর ও মন পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে নতুন অভ্যাস শেখে।

৪. পরিবর্তন যাচাই করুন।

প্রতি সাত দিনে তিনটি বিষয় লিখুন: শরীরের অনুভূতি, মনের অবস্থা এবং দৈনন্দিন কাজে পরিবর্তন। ব্যথা বাড়লে বা ক্লান্তি জমলে সময়, আসনের ধরন ও বিশ্রাম পুনর্বিবেচনা করুন। যোগের উদ্দেশ্য শরীরকে পরাস্ত করা নয়; শরীরের সঙ্গে দক্ষভাবে কাজ করা।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: আমি যে অনুশীলন দিচ্ছি, তার কারণ কি এক বাক্যে বোঝাতে পারি? না পারলে ম্যাপটি আবার পূরণ করুন। এই প্রশ্ন শিক্ষকের নির্দেশকে নিরাপদ, স্পষ্ট ও বিশ্বাসযোগ্য করে।

রাফির দৈনন্দিন জীবনে যোগের প্রয়োগ

রাফি ২৪ বছর বয়সী বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষার্থী। সে প্রতিদিন প্রায় ছয় ঘণ্টা পড়াশোনা ও কম্পিউটারে কাজ করে। সন্ধ্যায় তার ঘাড় শক্ত লাগে, মনোযোগ কমে যায় এবং রাতে ঘুমাতে প্রায় ৪৫ মিনিট সময় লাগে। রাফির জন্য লক্ষ্য “আরও নমনীয় হওয়া” নয়; তার প্রয়োজন দীর্ঘ বসে থাকার প্রভাব কমানো এবং পড়াশোনার শেষে স্নায়বিক উত্তেজনা নামানো।

রাফি কেন-হবে-এখন ম্যাপ এভাবে পূরণ করতে পারে:

১. **কেন:** দীর্ঘ সময় বসে থাকার কারণে ঘাড়, কাঁধ ও কোমরে শক্তভাব তৈরি হচ্ছে; পড়াশোনার শেষে মন দ্রুত শান্ত হচ্ছে না।

২. **হবে:** ১৪ দিনের মধ্যে পড়ার পর ঘাড়ের শক্তভাবের মাত্রা ৮ থেকে ৫-এ নামানো, রাতে শোয়ার আগে অস্থিরতা কমানো এবং ২০ মিনিটের মধ্যে ঘুমের প্রস্তুতি সম্পন্ন করা। এখানে ০ মানে কোনো অস্বস্তি নেই, ১০ মানে খুব বেশি অস্বস্তি।

৩. **এখন:** প্রতিদিন বিকেলে ১৫ মিনিট অনুশীলন - দুই মিনিট স্বাভাবিক শ্বাস পর্যবেক্ষণ, তাড়াসনে স্থির দাঁড়ানো, মৃদু পার্শ্ব প্রসারণ, মার্জারী-ব্যাহের মতো মেরুদণ্ডের গতিশীলতা, অধোমুখ শ্বাসন এবং শেষে পাঁচ মিনিট শ্বাসন। ঘাড়ে চাপ অনুভূত হলে মাথা ঝুলিয়ে না রেখে দৃষ্টি মাটিতে রাখবে।

৪. **যাচাই:** অনুশীলনের আগে ও পরে অস্বস্তির মাত্রা লিখবে। রাতে শোয়ার আগে তিন মিনিট ধীর শ্বাস নেবে এবং মোবাইল দূরে রাখবে। সাত দিন পর সে দেখবে - শুধু আসন নয়, শ্বাস ও বিশ্রামও তার ফলাফলে ভূমিকা রাখছে।

প্রথম সপ্তাহে রাফির ঘাড়ের অস্বস্তি ৮ থেকে ৬-এ নামতে পারে, কিন্তু ঘুমে বড় পরিবর্তন নাও আসতে পারে। তখন অনুশীলন আরও কঠিন না করে ঘুমের আগে শ্বাসনের সময় পাঁচ থেকে আট মিনিট করা যুক্তিযুক্ত। দ্বিতীয় সপ্তাহে যদি অস্বস্তি ৫-এ নামে এবং ঘুমের প্রস্তুতি সহজ হয়, তবে পরিকল্পনা

কাজ করছে বলে ধরা যায়। ব্যথা বাড়লে রাফি আসন বন্ধ করে প্রশিক্ষকের সঙ্গে কারণ যাচাই করবে; “কষ্ট হচ্ছে, তাই কাজ হচ্ছে” - এই ধারণা গ্রহণ করবে না।

| দ্রুত যাচাই তালিকা

- ☐ সমস্যাটি কি এক বাক্যে লেখা হয়েছে?
- ☐ শরীর, মন ও দৈনন্দিন জীবনের জন্য আলাদা ফল নির্ধারিত হয়েছে?
- ☐ অনুশীলনের মোট সময় কি ১৫ - ২০ মিনিটের মধ্যে?
- ☐ অস্বস্তি মাপার জন্য ০ - ১০ মাত্রা ব্যবহার করা হচ্ছে?
- ☐ অনুশীলনের আগে ও পরে অনুভূতি লেখা হচ্ছে?
- ☐ ব্যথা, মাথা ঘোরা বা শ্বাসকষ্ট হলে পরিবর্তনের নিয়ম জানা আছে?
- ☐ সাত দিন পর পরিকল্পনা পর্যালোচনার সময় নির্ধারিত হয়েছে?

এই পদ্ধতিতে রাফি শুধু যোগ “করছে” না; সে যোগের প্রভাব পরীক্ষা করছে। শিক্ষকও অনুমান না করে পর্যবেক্ষিত তথ্যের ভিত্তিতে পরবর্তী নির্দেশ দিতে পারেন।

| ভুল ধারণা, সীমা ও নিরাপদ সংশোধন

| শুধু নমনীয়তাকেই সাফল্য ভাবা

নমনীয়তা যোগের একটি সম্ভাব্য ফল, কিন্তু একমাত্র লক্ষ্য নয়। অতিরিক্ত নমনীয় শিক্ষার্থীও দুর্বল ভারসাম্য, অস্থির সন্ধি বা মনোযোগের ঘাটতিতে ভুগতে পারেন। কোনো শিক্ষার্থী যদি হাত মাটিতে রাখতে না পারেন, তবু তিনি শ্বাস নিয়ন্ত্রণ, পায়ের ভর, মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য ও মনোযোগে উন্নতি করতে পারেন।

এটা করুন: আসনের গভীরতার সঙ্গে শ্বাসের স্বাচ্ছন্দ্য, স্থিরতা এবং অনুশীলনের পর শরীরের অনুভূতি যাচাই করুন।

এটা করবেন না: মাটিতে হাত পৌঁছানোকে একমাত্র অগ্রগতির মাপকাঠি বানাবেন না।

| ব্যথাকে উন্নতির প্রমাণ ধরা

টান, পরিশ্রম ও ব্যথা এক জিনিস নয়। তীক্ষ্ণ ব্যথা, অসাড়া, ঝিনঝিনি, জোড়ায় চাপ বা শ্বাস আটকে যাওয়া সতর্ক সংকেত। শিক্ষার্থী ব্যথা লুকালে শিক্ষক নিরাপদ নির্দেশ দিতে পারবেন না।

এটা করুন: ব্যথার স্থান, ধরন, তীব্রতা এবং আসন পরিবর্তনের পর কী হয় - এই চারটি বিষয় জিজ্ঞেস করুন। প্রয়োজন হলে পরিসর কমান, সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করুন বা অনুশীলন থামান।

এটা করবেন না: “আরও একটু সহ্য করুন” বলে ব্যথার মধ্যেও আসন ধরে রাখতে বলবেন না।

| শুধু মাদুরের সময়কে যোগ মনে করা

এক ঘণ্টা অনুশীলনের পর সারাদিন অগভীর শ্বাস, অনিয়মিত ঘুম ও বিরতিহীন বসে থাকা চললে যোগের প্রভাব সীমিত হবে। আসন শরীরকে সচেতন করে; সেই সচেতনতা কাজে না লাগালে শিক্ষার্থী মূল কারণটি ধরতে পারেন না।

এটা করুন: প্রতি ৫০ মিনিট বসার পর দুই মিনিট দাঁড়ান, তিনটি ধীর শ্বাস নিন এবং কাঁধের অবস্থান পরীক্ষা করুন। খাবার, ঘুম ও কাজের সময়ের সঙ্গে শরীরের প্রতিক্রিয়া লিখুন।

এটা করবেন না: অনুশীলনের ফল পাওয়ার জন্য শুধু আসনের সংখ্যা বাড়ান না।

যোগের মূল কারণ বুঝলে অনুপ্রেরণা বাইরের প্রশংসার ওপর নির্ভর করে না। আপনি জানেন কোন সমস্যায় কাজ করছেন, কোন পরিবর্তন আশা করছেন এবং কখন পরিকল্পনা বদলাতে হবে। এই স্পষ্টতা পরবর্তী পাঠে শরীরের শক্তি, গতি ও স্থিতি নিয়ে আরও নির্দিষ্ট যোগচর্চার ভিত্তি তৈরি করবে।

CHAPTER 2

স্ট্রেচিংয়ের বাইরে যোগ ফিটনেস



অধ্যায় ২: স্ট্রেচিংয়ের বাইরে যোগ ফিটনেস

শরীরের সীমা যখন কাজে বাধা দেয়

একজন ৩২ বছর বয়সী পার্সোনাল ট্রেনার হিসেবে নাবিলা প্রতিদিন অন্যদের শক্তি ও সহনশীলতা বাড়ানোর অনুশীলন করাতেন। কিন্তু নিজে একটানা চারটি প্রশিক্ষণ সেশন পরিচালনা করার পর তাঁর কোমর ভারী লাগত, ডান গোড়ালি স্থির থাকত না, আর মেঝে থেকে দ্রুত উঠে দাঁড়ানোর সময় ভারসাম্য নষ্ট হতো। তিনি নিয়মিত স্ট্রেচ করতেন, তবু শরীরের কাজের ক্ষমতা বাড়ছিল না। তাঁর জন্য সমস্যা শুধু নমনীয়তা নয়; শক্তি, শ্বাসের নিয়ন্ত্রণ, ভারসাম্য এবং চলনের দক্ষতা একসঙ্গে প্রয়োজন ছিল।

একদিন একটি দলীয় প্রশিক্ষণে নাবিলা এক পায়ে দাঁড়িয়ে ক্লায়েন্টকে ভঙ্গি দেখাচ্ছিলেন। ২০ সেকেন্ডের মধ্যে তাঁর পায়ের পাতার চাপ বদলে গেল, হাঁটু ভেতরে ঢুকে গেল এবং তিনি পা নামিয়ে ফেললেন। একই দিনে তাঁকে দ্রুত নিচু হয়ে ওজন তুলতে গিয়ে কোমরে টান অনুভব করতে হলো। যদি তিনি নিজের শরীরের এই সংকেতগুলো উপেক্ষা করতেন, ক্লায়েন্টের সামনে ভুল চলন শেখানোর এবং নিজের আঘাত বাড়ানোর ঝুঁকি থাকত।

নাবিলা বুঝলেন, শুধু দীর্ঘ সময় ধরে পেশি টেনে ধরা তাঁর প্রয়োজন মেটাচ্ছে না। তাঁকে এমন অনুশীলন দরকার, যা শরীরকে ভঙ্গি ধরে রাখতে, বারবার কাজ করতে, স্থান বদলাতে এবং চাপের মধ্যে স্থির থাকতে শেখাবে। যোগের ফিটনেস অংশে এই চারটি ক্ষমতা একে অন্যের সঙ্গে যুক্ত: শক্তি ভঙ্গি ধরে, সহনশীলতা ভঙ্গি পুনরাবৃত্তি করে, ভারসাম্য শরীরকে নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং গতিশীলতা নিরাপদ চলন তৈরি করে।

এই পরিস্থিতি থেকে প্রথম ব্যবহারিক প্রশ্নটি আসে: আপনার শিক্ষার্থী কি শুধু সামনে ঝুঁকতে পারে, নাকি ঝুঁকে আবার নিরাপদে উঠে দাঁড়াতেও পারে? যোগ ফিটনেস বিচার করুন চলনের কাজ দিয়ে,

শুধু টান লাগার অনুভূতি দিয়ে নয়।

নাবিলার ফিটনেস-পিরামিড মডেল

নাবিলা চার সপ্তাহের একটি পরিকল্পনা নিলেন। তিনি প্রথমে নিজের চলন পরীক্ষা করলেন: তাড়াহুড়ো না করে তাড়াসনে দাঁড়ানো, ৩০ সেকেন্ড এক পায়ে থাকা, পাঁচবার নিয়ন্ত্রিত উৎকটাসনে নামা-ওঠা, তিনটি ধীর অধোমুখ শ্বানাসন থেকে ফলকাসনে যাওয়া এবং পাঁচটি ধীর নৌকাসন ধরে রাখা। প্রতিটি পরীক্ষায় তিনি তিনটি বিষয় লিখলেন - শ্বাস আটকে যাচ্ছে কি না, হাঁটু বা কোমর ভেতরে ঢুকছে কি না, এবং ভঙ্গি ধরে রাখতে অতিরিক্ত দোলাচল হচ্ছে কি না।

এরপর তিনি **ফিটনেস-পিরামিড মডেল** ব্যবহার করলেন। পিরামিডের নিচে আছে চলনের ভিত্তি, তার ওপর শক্তি, এরপর সহনশীলতা, এবং শীর্ষে ভারসাম্য ও গতিশীলতার সমন্বিত প্রয়োগ। ভিত্তি দুর্বল হলে ওপরের স্তরে বেশি চাপ দেওয়া যায় না। উদাহরণ হিসেবে, গোড়ালি স্থির না থাকলে বৃক্ষাসনে দীর্ঘ সময় দাঁড়ানোর চেষ্টা ভারসাম্য উন্নত না করে পায়ের ক্ষতিপূরণমূলক চাপ বাড়াতে পারে।

প্রথম সপ্তাহে নাবিলা ভিত্তি তৈরি করলেন। তিনি প্রতিটি অনুশীলনের আগে তাড়াসনে দুই মিনিট দাঁড়িয়ে পায়ের তিনটি অংশ - বুড়ো আঙুলের গোড়া, কনিষ্ঠ আঙুলের গোড়া এবং গোড়ালি - মাটিতে সমান রাখলেন। তারপর পাঁচটি ধীর উৎকটাসন করলেন, প্রতিবার নিচে যাওয়ার সময় চার গণনা এবং ওপরে ওঠার সময় দুই গণনা রাখলেন। এই ধীর গতি তাঁকে হাঁটুর দিক, কোমরের অবস্থান এবং শ্বাসের ছন্দ বুঝতে সাহায্য করল।

দ্বিতীয় সপ্তাহে তিনি শক্তির কাজ যোগ করলেন। ফলকাসনে ১৫ সেকেন্ড থেকে শুরু করে ২৫ সেকেন্ড পর্যন্ত থাকলেন। তারপর বশিষ্ঠাসনে দুই পাশে ১০ সেকেন্ড করে থাকলেন। ভূজঙ্গাসনে তিনি কোমর চেপে না ধরে বুকের সামনের অংশ খুললেন এবং মেঝে থেকে হাত দিয়ে জোর করে ওঠার বদলে পিঠের পেশি ব্যবহার করলেন। শক্তির উদ্দেশ্য এখানে শুধু বেশি সময় ধরে থাকা নয়; শরীরের অংশগুলোকে সঠিক সম্পর্কের মধ্যে রেখে ভঙ্গি ধরে রাখা।

তৃতীয় সপ্তাহে তিনি সহনশীলতা অনুশীলন করলেন। সূর্য নমস্কারের চারটি ধীর চক্রে প্রতিটি চলন শ্বাসের সঙ্গে মিলিয়ে করলেন। প্রথম দুই চক্রে স্বাভাবিক গতি, পরের দুই চক্রে নিচে নামার সময় চার গণনা রাখলেন। শ্বাস ভেঙে গেলে তিনি চক্র থামিয়ে বালাসনে বিশ্রাম নিলেন। সহনশীলতা মানে ক্লান্তি লুকানো নয়; ক্লান্তির মধ্যেও নিরাপদ কৌশল বজায় রাখা।

চতুর্থ সপ্তাহে ভারসাম্য ও গতিশীলতা একত্র করলেন। বৃক্ষাসনে ২০ সেকেন্ড করে দুই পাশে থাকলেন, তারপর বীরভদ্রাসন-৩-এ হাত দেওয়ালে রেখে ১০ সেকেন্ড ধরে রাখলেন। শেষে অর্ধচন্দ্রাসনের

প্রস্তুতিতে নিচের হাত একটি ব্লকের ওপর রাখলেন। সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করলে ভঙ্গির লক্ষ্য বদলায় না; বরং শিক্ষার্থী শরীরের সঠিক রেখা বুঝতে পারে।

চতুর্থ সপ্তাহের শেষে নাবিলা একই পরীক্ষা পুনরায় করলেন। এবার তিনি এক পায়ে ৩০ সেকেন্ড স্থির থাকলেন, উৎকটাসনে হাঁটু ভেতরে ঢুকল না, এবং সূর্য নমস্কারের চারটি চক্রে শ্বাস আটকাল না। তাঁর নমনীয়তা নাটকীয়ভাবে বদলায়নি, কিন্তু কাজের সময় শরীরের নিয়ন্ত্রণ স্পষ্টভাবে উন্নত হলো। এই পরিবর্তনই যোগ ফিটনেসের মূল ফল।

শিক্ষক হিসেবে আপনি প্রতিটি শিক্ষার্থীকে একই সময় বা একই গভীরতায় ভঙ্গি করাবেন না। প্রথমে দেখুন সে কীভাবে চাপ গ্রহণ করছে। তারপর ভঙ্গির সময়, পুনরাবৃত্তি, সহায়ক উপকরণ এবং বিশ্রাম নির্ধারণ করুন। অনুশীলনের শেষে জিজ্ঞেস করুন: “কোন অংশ কাজ করেছে? কোথায় শ্বাস বদলেছে? ভঙ্গি ভাঙার আগে আপনি কী অনুভব করেছেন?” এই উত্তরগুলো পরবর্তী পরিকল্পনা নির্ধারণ করবে।

প্রয়োগের জন্য চারটি মূল শিক্ষা

শক্তি মানে ভঙ্গি ধরে রাখার নিয়ন্ত্রণ।

শক্তি যাচাই করতে শুধু দীর্ঘ সময় ফলকাসনে থাকা যথেষ্ট নয়। শিক্ষার্থী ১৫ সেকেন্ড ফলকাসনে থেকে কোমর ঝুলিয়ে ফেললে সময়ের হিসাব মূল্যহীন। বরং ১০ - ২০ সেকেন্ডের সংক্ষিপ্ত পর্বে কাঁধ কবজির ওপর, পেট সক্রিয়, পা দীর্ঘ এবং শ্বাস স্বাভাবিক আছে কি না দেখুন। উৎকটাসন, বশিষ্ঠাসন, নৌকাসন এবং বীরভদ্রাসন-৩ ব্যবহার করে শরীরের বিভিন্ন অংশের নিয়ন্ত্রিত শক্তি গড়ে তুলুন।

সহনশীলতা তৈরি করুন ধীরে, শ্বাসের মান দেখে।

সূর্য নমস্কার বা ধারাবাহিক আসনচর্চায় শিক্ষার্থী হঠাৎ দ্রুত গতি নিলে শ্বাস অগভীর হয় এবং কৌশল ভেঙে যায়। শুরুতে তিন থেকে চারটি চক্র দিন। প্রতিটি চক্রের পরে শ্বাস স্বাভাবিক হতে কত সময় লাগে তা লক্ষ্য করুন। পরের সেশনে চক্র বাড়ানোর আগে শ্বাসের স্থিরতা নিশ্চিত করুন। শিক্ষার্থী কথা বলতে না পারলেও যদি শ্বাস নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে, আপনি তার কাজের মাত্রা ঠিক পথে রাখছেন।

| ভারসাম্য গড়তে সহায়তা কমান, নিরাপত্তা নয়।

বৃক্ষাসন বা বীরভদ্রাসন-৩-এ দেওয়াল, চেয়ার বা ব্লক ব্যবহার করুন। প্রথমে দুই হাতের সহায়তা, পরে এক হাত, শেষে আঙুলের হালকা স্পর্শ দিন। চোখ বন্ধ করার অনুশীলন তখনই দিন, যখন চোখ খোলা অবস্থায় শিক্ষার্থী অন্তত ২০ সেকেন্ড স্থির থাকতে পারে। ভারসাম্য হারানোকে ব্যর্থতা বলবেন না; তবে বারবার দুলালে ভঙ্গি গভীর না করে পায়ের চাপ, শ্রোণির অবস্থান এবং দৃষ্টির বিন্দু ঠিক করুন।

| গতিশীলতা মানে সক্রিয় চলনের পরিসর।

নমনীয়তা হলো কোনো অংশ কত দূর টানতে পারে; গতিশীলতা হলো সেই পরিসর নিজের পেশির নিয়ন্ত্রণে ব্যবহার করতে পারা। উত্তানাসনে শিক্ষার্থী হাত মাটিতে না পেলেও হাঁটু সামান্য বাঁকিয়ে মেরুদণ্ড দীর্ঘ রাখতে পারে। অধোমুখ শ্বানাসনে গোড়ালি মাটিতে না নামলেও মেরুদণ্ড ও শ্রোণির সম্পর্ক ঠিক রাখতে পারে। তাই গভীরতা বাড়ানোর বদলে ধীরে ঢোকা, এক মুহূর্ত থামা এবং নিয়ন্ত্রণে ফিরে আসার অনুশীলন করান।

| প্রতিটি ফিটনেস লক্ষ্যকে দৈনন্দিন কাজে যুক্ত করুন।

নাবিলার জন্য এক পায়ে দাঁড়ানো শুধু আসনের দক্ষতা ছিল না; ক্লায়েন্টকে দেখানোর সময় স্থির থাকা এবং দ্রুত দিক বদলানোর প্রস্তুতি ছিল। শিক্ষার্থীর কাজ অনুযায়ী লক্ষ্য নির্ধারণ করুন। দীর্ঘ সময় দাঁড়ানো ব্যক্তির জন্য তাড়াসন, বীরভদ্রাসন ও বৃক্ষাসন; মেঝেতে কাজ করা ব্যক্তির জন্য উৎকটাসন থেকে দাঁড়ানো, নৌকাসন ও বালাসন থেকে ওঠা; খেলাধুলার সঙ্গে যুক্ত ব্যক্তির জন্য সূর্য নমস্কার, পার্শ্বচালনা এবং নিয়ন্ত্রিত মোচড় কার্যকর হতে পারে। লক্ষ্য পরিষ্কার হলে আসনের নির্বাচনও পরিষ্কার হয়।

ফিটনেস-পিরামিড মডেল প্রয়োগের সময় একটি সহজ নথি রাখুন: তারিখ, অনুশীলন, সময় বা পুনরাবৃত্তি, শ্বাসের মান এবং ভঙ্গি ভাঙার কারণ। চার সপ্তাহ পরে একই পরীক্ষা করুন। সময় বেড়েছে কি না, পুনরাবৃত্তিতে কৌশল ঠিক আছে কি না, এবং ভারসাম্য হারানোর আগে শিক্ষার্থী সংকেত চিনতে পারছে কি না - এই তিনটি ফল দেখুন।

যোগ ফিটনেসের সাফল্য কেবল শরীর কতদূর প্রসারিত হলো তাতে মাপা যায় না। সাফল্য দেখা যায় শিক্ষার্থী কীভাবে শক্তি প্রয়োগ করে, ক্লাস্তির মধ্যে শ্বাস রাখে, এক পায়ে স্থির থাকে এবং নিজের নিয়ন্ত্রণে চলনের পরিসর ব্যবহার করে। নাবিলার অভিজ্ঞতা দেখায়, স্ট্রেচিং দরকার, কিন্তু সেটিই সম্পূর্ণ ফিটনেস নয়। আসন যখন শক্তি, সহনশীলতা, ভারসাম্য ও গতিশীলতাকে একসঙ্গে প্রশিক্ষণ দেয়, তখন যোগচর্চা দৈনন্দিন কাজের জন্য আরও কার্যকর হয়ে ওঠে।

CHAPTER 3

শরীরে স্বাচ্ছন্দ্য পরিমাপ

অধ্যায় ৩: শরীরে স্বাচ্ছন্দ্য পরিমাপ

শরীরের সংকেত পড়ার প্রস্তুতি

ই মরান, ৪০ বছর বয়সী একজন অফিস ম্যানেজার, সকালে ত্রিকোণাসনে ঢুকতেই ডান কোমরের পাশে টান অনুভব করলেন। তিনি ভঙ্গি ধরে রাখলেন, কারণ ব্যথা খুব তীব্র ছিল না। কয়েক শ্বাস পরে তাঁর শ্বাস ছোট হয়ে গেল, কাঁধ উঠে গেল, আর সামনের পায়ের হাঁটু ভেতরের দিকে ঘুরে গেল। এখানে সমস্যা শুধু “নমনীয়তা কম” নয়। শরীর ইতিমধ্যে জানিয়ে দিয়েছে - ভঙ্গির সীমা অতিক্রম হয়েছে।

যোগশিক্ষকের কাজ শিক্ষার্থীকে আরও গভীরে ঠেলে দেওয়া নয়; শরীর কোন সংকেত দিচ্ছে তা স্পষ্টভাবে চিহ্নিত করা। ব্যথা, পেশির টান, শ্বাসের সীমা এবং ভঙ্গির স্বাচ্ছন্দ্য - এই চারটি আলাদা তথ্য। এগুলো একসঙ্গে পড়তে পারলে শিক্ষক নিরাপদভাবে ভঙ্গি পরিবর্তন, সহায়ক উপকরণ এবং স্থির থাকার সময় নির্ধারণ করতে পারেন।

অনুশীলনের আগে একটি যোগম্যাট, একটি বেল্ট বা কাপড়ের ফিতা, দুটি ব্লক, দেওয়াল এবং একটি ঘড়ি রাখুন। শিক্ষার্থীকে খালি পেটে বা হালকা খাবারের অন্তত দুই ঘণ্টা পরে অনুশীলন করান। তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত, মাথা ঘোরা বা অসাড়া থাকলে ভঙ্গি পরীক্ষা না করে চিকিৎসা-পরামর্শ নিতে বলুন। শরীরের সংকেত মাপার উদ্দেশ্য ব্যথা সহ্য করা নয়; উপযুক্ত সীমা খুঁজে নেওয়া।

মনে রাখুন: আরাম মানে কোনো অনুভূতি না থাকা নয়। আরামের মধ্যে হালকা প্রসারণ, স্থির শ্বাস এবং নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি থাকতে পারে। তবে শরীরের সংকেত যদি ভঙ্গি বদলাতে বাধ্য করে, সেটিকে “চ্যালেঞ্জ” বলে উপেক্ষা করবেন না।

কমফোর্ট স্ক্যান স্কেল: সংকেত থেকে সিদ্ধান্ত

শরীরের স্বাচ্ছন্দ্য মাপতে কমফোর্ট স্ক্যান স্কেল ব্যবহার করুন। এই স্কেলে শিক্ষার্থী নিজের অনুভূতিকে শূন্য থেকে পাঁচে চিহ্নিত করবে।

মান	অনুভূতির অর্থ	শিক্ষকের সিদ্ধান্ত
০	কোনো অস্বস্তি নেই, শ্বাস স্বাভাবিক	ভঙ্গি রাখা যায়
১	খুব হালকা টান, নিয়ন্ত্রণ সম্পূর্ণ	একই অবস্থায় থাকা যায়
২	স্পষ্ট টান, কিন্তু শ্বাস মসৃণ	সীমিত সময় রাখুন, উপকরণ দিন
৩	মাঝারি অস্বস্তি, শ্বাস ধীর বা ছোট	ভঙ্গি হালকা করুন
৪	ব্যথা, কাঁপুনি, চাপ বা শ্বাস আটকে যাওয়া	সঙ্গে সঙ্গে বেরিয়ে আসুন
৫	তীব্র ব্যথা, অসাড়া, মাথা ঘোরা বা তীক্ষ্ণ অনুভূতি	অনুশীলন বন্ধ করুন এবং প্রয়োজন হলে চিকিৎসা নিন

প্রথমে শিক্ষার্থীকে চারটি প্রশ্ন করুন: “কোথায় অনুভব করছেন?”, “অনুভূতিটি টান, চাপ না ব্যথা?”, “শ্বাস পূর্ণ রাখতে পারছেন?”, “ভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন?” স্থান, প্রকৃতি, শ্বাস এবং নিয়ন্ত্রণ - এই চারটি উত্তর শিক্ষককে দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে।

এরপর নিচের ক্রম অনুসরণ করুন:

- শিক্ষার্থীকে নিরপেক্ষ অবস্থায় দাঁড় করান বা শুইয়ে দিন। দুইবার স্বাভাবিক শ্বাস নিতে বলুন। মুখ, চোয়াল, কাঁধ এবং পেটের অপ্রয়োজনীয় টান লক্ষ্য করুন।
- ভঙ্গিতে ধীরে প্রবেশ করান। প্রথম ১০ সেকেন্ডে গভীরতা বাড়াবেন না। শিক্ষার্থীকে কমফোর্ট স্কেলে একটি সংখ্যা বলতে বলুন।
- অনুভূতির স্থান নির্দিষ্ট করুন। “পা টানছে” যথেষ্ট নয়; সামনের উরু, হাঁটুর পেছন, কোমর, কাঁধ বা ঘাড় - কোথায় তা জানতে হবে।
- শ্বাস পরীক্ষা করুন। শিক্ষার্থীকে চার গণনায় শ্বাস নিতে এবং চার গণনায় ছাড়তে বলুন। শ্বাস আটকে গেলে, শব্দ করে বের হলে বা গণনা শেষ করার আগেই থেমে গেলে ভঙ্গির সীমা কমান।
- ভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসার পর আবার স্কোর নিন। স্কোর কমলে পরিবর্তন কার্যকর হয়েছে। স্কোর একই থাকলে আরও সহায়তা দিন বা ভঙ্গি বাদ দিন।

ইমরানের উদাহরণে, ত্রিকোণাসনে প্রবেশের পর তিনি ডান কোমরের পাশে টানকে ৩ এবং শ্বাসের স্বাচ্ছন্দ্যকে ২ বললেন। শিক্ষক তাঁর সামনের পায়ের পাশে একটি ব্লক রাখলেন, পেছনের পা সামান্য

ভেতরে আনলেন এবং ধড়কে মেঝের দিকে নামানোর পরিবর্তে লম্বা রাখলেন। ২০ সেকেন্ড পরে টান ১-এ নেমে এল, শ্বাস চার গণনায় চলল, এবং হাঁটু স্থির রইল। এই পরিবর্তন ভঙ্গির গভীরতা কমাল, কিন্তু নিয়ন্ত্রণ বাড়াল।

শিক্ষক হিসেবে শুধু সংখ্যা লিখে রাখবেন না; সংখ্যার সঙ্গে কারণও লিখুন। যেমন: “ত্রিকোণাসন - প্রথম স্কোর ৩, ব্লক ব্যবহারের পর ১; শ্বাস স্বাভাবিক।” এতে পরবর্তী শ্রেণিতে একই শিক্ষার্থীর জন্য সিদ্ধান্ত নেওয়া সহজ হয়।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: শিক্ষার্থী কি ভঙ্গিতে থাকার সময় কথা বলতে পারছে? যদি সংক্ষিপ্ত উত্তরও দিতে না পারে, তবে ভঙ্গির তীব্রতা তার বর্তমান সীমার ওপরে।

হাতে-কলমে শরীর-স্ক্যান অনুশীলন

এই অনুশীলনের জন্য একটি মাদুর, দুটি ব্লক, একটি বেল্ট, দেওয়াল এবং ঘড়ি নিন। মোট ১২ মিনিট সময় দিন। লক্ষ্য হলো দাঁড়ানো সামনের ভাঁজ এবং ত্রিকোণাসনে ব্যথা, টান, শ্বাস ও ভঙ্গির নিয়ন্ত্রণ আলাদা করে শনাক্ত করা।

প্রথম দুই মিনিট শিক্ষার্থীকে তাড়াসনে দাঁড় করান। পা সমান্তরাল রাখুন, হাঁটু নরম রাখুন এবং দুইবার স্বাভাবিক শ্বাস নিন। শিক্ষার্থীকে শূন্য থেকে পাঁচে সামগ্রিক স্বাচ্ছন্দ্য বলতে বলুন। কাঁধ উঠলে বা চোয়াল শক্ত হলে আগে সেই টান কমাতে বলুন, কারণ অপ্রয়োজনীয় টান থাকলে পরের স্ক্যানের ফল নির্ভরযোগ্য হবে না।

পরের তিন মিনিট উত্তানাসন পরীক্ষা করুন। শ্বাস ছেড়ে নিতম্ব থেকে সামনের দিকে ঝুঁকতে বলুন। হাত মেঝেতে না পৌঁছালে দুটি ব্লকের ওপর রাখুন। ১৫ সেকেন্ড পর চার গণনায় শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার পরীক্ষা করুন। হাঁটুর পেছনে টান ২ বা তার কম থাকলে অবস্থান রাখুন। কোমরে চাপ, তীক্ষ্ণ ব্যথা বা শ্বাস আটকে গেলে হাঁটু আরও বাঁকান এবং ধড় উরুর দিকে আনুন।

এরপর দুই পাশে ত্রিকোণাসন করুন। প্রতিটি পাশে ২০ সেকেন্ড থাকুন। সামনের পায়ের পাশে ব্লক রাখুন, পেছনের পা দেওয়ালের কাছে রাখুন এবং বুককে পাশের দিকে খোলার বদলে লম্বা রাখুন। শিক্ষার্থীকে তিনটি তথ্য বলতে বলুন: অনুভূতির স্থান, কমফোর্ট স্কোর এবং শ্বাসের গণনা। ডান পাশে যদি স্কোর ৩ এবং বাম পাশে ১ হয়, দুই পাশকে সমান গভীরতায় বাধ্য করবেন না।

শেষ দুই মিনিট শ্বাসনে বিশ্রাম দিন। বিশ্রামের পর জিজ্ঞেস করুন, “কোন ভঙ্গিতে শ্বাস সবচেয়ে সহজ ছিল?” এবং “কোথায় টান কমাতে উপকরণ সাহায্য করেছে?” শিক্ষার্থীকে উত্তর লিখতে বলুন।

লিখিত নোট শিক্ষার্থীকে নিজের শরীরের পরিবর্তন বুঝতে সাহায্য করে এবং শিক্ষককে পরবর্তী অনুশীলন পরিকল্পনা করতে দেয়।

অনুশীলন সফল হয়েছে কি না যাচাই করুন:

- ☐ শিক্ষার্থী টান ও ব্যথার পার্থক্য বলতে পারে।
- ☐ প্রতিটি ভঙ্গিতে কমফোর্ট স্কোর জানাতে পারে।
- ☐ চার গণনায় শ্বাস নিতে ও ছাড়তে পারে।
- ☐ প্রয়োজন হলে ব্লক, বেল্ট বা হাঁটুর অবস্থান বদলাতে পারে।
- ☐ ভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসার পর অস্বস্তি আগের চেয়ে বাড়েনি।

যে ভুলগুলো দ্রুত ঠিক করতে হবে

ব্যথাকে টান বলে চালিয়ে দেওয়া

অনেক শিক্ষার্থী হাঁটুর ভেতর, কোমরের এক পাশে বা ঘাড় তীক্ষ্ণ অনুভূতিকেও স্বাভাবিক প্রসারণ মনে করে। এর কারণ সাধারণত ভঙ্গির আকৃতি ঠিক রাখার চাপ এবং শিক্ষকের ভাষায় “আরও গভীরে যান” ধরনের অস্পষ্ট নির্দেশ।

Do this: শিক্ষার্থীকে অনুভূতির ধরন ও স্থান জিজ্ঞেস করুন। তীক্ষ্ণ, জ্বালাপোড়া, বিদ্যুৎ-সদৃশ বা অসাড় অনুভূতি হলে ভঙ্গি থামান। নিরপেক্ষ অবস্থায় ফিরে এসে প্রয়োজনে চিকিৎসা-পরামর্শ নিতে বলুন।

Not this: “ব্যথা হলে শরীর খুলছে” - এমন কথা বলবেন না।

শ্বাসের সীমা না মেপে ভঙ্গি ধরে রাখা

শিক্ষার্থী বাহ্যিকভাবে স্থির থাকলেও শ্বাস ছোট হয়ে যেতে পারে। শিক্ষক শুধু শরীরের আকৃতি দেখলে এই সংকেত বাদ পড়ে। শ্বাস আটকে থাকা মানে শিক্ষার্থী ভঙ্গির চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছে না।

Do this: ভঙ্গি ধরে রাখার সময় চার গণনায় শ্বাস নিতে ও ছাড়তে বলুন। গণনা অসম্পূর্ণ হলে গভীরতা কমান, ব্লক দিন বা ভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসুন।

Not this: শ্বাস বন্ধ রেখে দীর্ঘক্ষণ অবস্থান করাবেন না।

| দুই পাশকে জোর করে সমান করা

ইমরানের মতো অনেক শিক্ষার্থীর ডান ও বাম পাশে গতিসীমা আলাদা থাকে। এক পাশে বেশি গভীরতা দেখলে অন্য পাশেও একই আকৃতি তৈরি করার চেষ্টা শরীরকে অপ্রয়োজনীয় চাপ দেয়।

Do this: দুই পাশে আলাদা কমফোর্ট স্কোর নিন। যে পাশে স্কোর বেশি, সেই পাশে ব্লক উঁচু করুন, পা সামান্য সরান বা অবস্থানের সময় কমান।

Not this: “দুই পাশ সমান না হলে ভঙ্গি ঠিক হয়নি” - এমন ধারণা চাপিয়ে দেবেন না।

স্বাচ্ছন্দ্য মাপার দক্ষতা ভঙ্গির গভীরতার চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষক যখন ব্যাথা, টান, শ্বাস এবং নিয়ন্ত্রণকে আলাদা করে পড়েন, তখন প্রতিটি শিক্ষার্থী নিজের শরীরের উপযুক্ত সীমায় অনুশীলন করতে পারে। কমফোর্ট স্ক্যান স্কেল ব্যবহার করে প্রতিটি ভঙ্গিকে একটি পরীক্ষাযোগ্য, পরিবর্তনযোগ্য এবং নিরাপদ অনুশীলনে পরিণত করুন।

CHAPTER 4

ফ্লো-ভিত্তিক যোগ মনশক্তি



চলার মধ্যে থাকার সিদ্ধান্ত

“শ্বা সকে অনুসরণ করো; শরীর ও মন তার ছন্দ খুঁজে নেবে” - এই বাক্যটি ফ্লো-ভিত্তিক যোগ মনশক্তির মূল নির্দেশনা। এখানে ফ্লো বলতে দ্রুত আসন বদলানো বোঝায় না। শ্বাস, মনোযোগ ও ইচ্ছাশক্তিকে একই কাজে যুক্ত রেখে এক মুহূর্ত থেকে পরের মুহূর্তে সচেতনভাবে যাওয়াই ফ্লো।

তানভীর, ২৭ বছর বয়সী একজন গ্রাফিক ডিজাইনার, দীর্ঘ সময় কম্পিউটারের সামনে কাজ করে। সে অনুশীলনের সময় দ্রুত ফল পেতে চায়। কখনও শ্বাস আটকে রেখে আসন ধরে, কখনও মন অন্যদিকে চলে গেলেও শরীরকে জোর করে এগিয়ে নেয়। বাইরে থেকে তার অনুশীলন শক্তিশালী দেখালেও ভেতরে ছন্দ ভেঙে যায়। তার আসল সিদ্ধান্ত হলো: সে কি শ্বাসের সঙ্গে চলবে, নাকি নিজের গতি দিয়ে শ্বাসকে টেনে নিয়ে যাবে?

ভুল পছন্দের ফল স্পষ্ট। শ্বাসের সংকেত উপেক্ষা করলে ঘাড়, কাঁধ বা কোমরে অপ্রয়োজনীয় চাপ পড়তে পারে; মনোযোগ ভেঙে গেলে আসনের উদ্দেশ্য হারায়; আর ইচ্ছাশক্তিকে জোর হিসেবে ব্যবহার করলে অনুশীলন প্রতিযোগিতায় পরিণত হয়। সঠিক পছন্দে প্রতিটি স্থানান্তর - উঠা, ভাঁজ হওয়া, মোচড় নেওয়া বা বিশ্রাম - একটি সচেতন সিদ্ধান্তে পরিণত হয়। আজ নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “আমি কি আসনে পৌঁছাতে চাই, নাকি শ্বাসের সঙ্গে পৌঁছাতে চাই?”

ফ্লো-অ্যাক্সরের তিন পথ

ফ্লো-অ্যাক্সর কৌশল হলো শ্বাসকে প্রধান নোঙর করে মনোযোগ ও ইচ্ছাশক্তিকে তার সঙ্গে মিলিয়ে নেওয়া। অনুশীলনের সুর, সময় এবং শরীরের প্রস্তুতি অনুযায়ী এই কৌশল তিনভাবে প্রয়োগ করা যায়।

পদ্ধতি	খরচ	সময়	কঠিনতা	কার জন্য উপযোগী
শ্বাস-গণনা ফ্লো	কোনো অতিরিক্ত খরচ নেই	৫ - ১৫ মিনিট	সহজ	নতুন শিক্ষার্থী, অস্থির মন
মন্ত্র-সংযুক্ত ফ্লো	শান্ত পরিবেশ দরকার; অতিরিক্ত সরঞ্জাম নয়	১০ - ২০ মিনিট	মাঝারি	মনোযোগ ধরে রাখতে আগ্রহী শিক্ষার্থী
আসন- ক্রমভিত্তিক ফ্লো	যোগমাদুর ও পর্যাপ্ত স্থান	২০ - ৪০ মিনিট	মাঝারি থেকে কঠিন	শিক্ষক-প্রশিক্ষণার্থী ও নিয়মিত অনুশীলনকারী

শ্বাস-গণনা ফ্লোতে শ্বাস নেওয়ার সময় মনে মনে “এক”, ছাড়ার সময় “দুই” বলুন। পাঁচ পর্যন্ত গিয়ে আবার একে ফিরুন। মন সরে গেলে বিরক্ত না হয়ে পরের শ্বাস থেকে গণনা শুরু করুন। এই পদ্ধতি তানভীরের মতো শিক্ষার্থীর জন্য কার্যকর, কারণ কম্পিউটার-কাজের পর তার মন দ্রুত ছুটে যায়; গণনা তাকে একটি নির্দিষ্ট কাজে ফিরিয়ে আনে।

মন্ত্র-সংযুক্ত ফ্লোতে শ্বাস নেওয়ার সঙ্গে একটি সংক্ষিপ্ত শব্দ বা বাক্যাংশ এবং শ্বাস ছাড়ার সঙ্গে আরেকটি শব্দ ব্যবহার করা যায়। তবে শব্দের অর্থ ও উচ্চারণে স্বচ্ছতা রাখুন; শুধু শব্দ পুনরাবৃত্তি করলে মনোযোগ তৈরি হয় না। আসন-ক্রমভিত্তিক ফ্লোতে শ্বাসের সঙ্গে নড়াচড়া যুক্ত হয় - শ্বাস নিয়ে বাহু তোলা, শ্বাস ছেড়ে সামনের দিকে ভাঁজ হওয়া, শ্বাস নিয়ে অর্ধেক ওঠা, শ্বাস ছেড়ে স্থির হওয়া। এখানে গতি নয়, স্থানান্তরের সময় শ্বাস না হারানোই প্রধান।

তিন পদ্ধতির মধ্যে পার্থক্য থাকলেও ফ্লো-অ্যাক্সরের নিয়ম একই: শ্বাসকে আগে শুনুন, তারপর মনোযোগ দিয়ে শরীর চালান, এবং ইচ্ছাশক্তি দিয়ে কেবল পরের নিরাপদ পদক্ষেপটি বেছে নিন। আপনার মন যদি বারবার ছুটে যায়, জটিল ক্রম বেছে নেবেন না। আজকের ব্যবহারিক সিদ্ধান্ত: মন অস্থির হলে শ্বাস-গণনা, মন স্থির কিন্তু ছন্দহীন হলে মন্ত্র, আর শ্বাস ও নড়াচড়া দুটোই পরিষ্কার হলে আসন-ক্রম ব্যবহার করুন।

কোন পথে যাবেন, তা নির্ধারণ

নতুন শিক্ষার্থী হলে শ্বাস-গণনা ফ্লো বেছে নিন, কারণ এতে শরীরের জটিল সমন্বয় ছাড়াই মনোযোগের অভ্যাস তৈরি হয়। আপনি যদি ইতিমধ্যে সহজ আসন-ক্রমে স্বচ্ছন্দ হন, তবে আসন-ক্রমভিত্তিক ফ্লো নিন; এতে শ্বাসকে নড়াচড়ার সঙ্গে মিলিয়ে নেওয়া শেখা যায়। শিক্ষক-প্রশিক্ষণে দল পরিচালনা করলে মন্ত্র-সংযুক্ত ফ্লো ব্যবহার করতে পারেন, তবে অংশগ্রহণকারীদের সাংস্কৃতিক ও ব্যক্তিগত স্বাচ্ছন্দ্য আগে যাচাই করুন।

সিদ্ধান্তের নিয়মটি এভাবে মনে রাখুন। যদি শ্বাস অনিয়মিত হয়, শ্বাস-গণনা বেছে নিন। যদি শ্বাস স্থির থাকে কিন্তু মন বারবার একই চিন্তায় ফিরে যায়, মন্ত্র-সংযুক্ত ফ্লো নিন। যদি শ্বাস, দৃষ্টি ও নড়াচড়া একসঙ্গে রাখতে পারেন, আসন-ক্রমভিত্তিক ফ্লো নিন। যদি কোনো আসনে শ্বাস আটকে যায়, সঙ্গে সঙ্গে গতি কমান বা আসন ছেড়ে বসুন। যদি ব্যথা তীক্ষ্ণ, ছড়িয়ে পড়া বা ক্রমশ বাড়তে থাকে, ফ্লো বন্ধ করে প্রশিক্ষকের সহায়তা নিন।

তানভীরের ক্ষেত্রে প্রথম দুই সপ্তাহ শ্বাস-গণনা উপযুক্ত। সে পাঁচ মিনিট বসে শ্বাস গুনবে, তারপর তিনটি ধীর সূর্য নমস্কার করবে। তৃতীয় সপ্তাহে, শ্বাস স্বচ্ছন্দ থাকলে, সে একই ক্রমে মন্ত্র যুক্ত করতে পারে। তার অগ্রগতি আসনের সংখ্যা দিয়ে নয়, শ্বাস না হারিয়ে স্থানান্তর সম্পন্ন করতে পারছে কি না - এটি দিয়ে বিচার করতে হবে।

নিজের জন্য এখন একটি বাক্য লিখুন: “আমার আজকের ফ্লোতে প্রধান নোঙর হবে ...।” শূন্যস্থানে শ্বাস-গণনা, মন্ত্র বা আসন-ক্রম বসান।

ফ্লো-অ্যাক্সর কৌশল প্রয়োগ

১. পরিবেশ ও সময় নির্ধারণ করুন।

মাদুর এমন স্থানে রাখুন যেখানে অন্তত দুই হাত প্রসারিত করলে দেয়াল বা আসবাবে না লাগে। পাঁচ, দশ বা বিশ মিনিটের একটি নির্দিষ্ট সময় ঠিক করুন। সময় ছোট হলেও সমস্যা নেই; নির্দিষ্ট সময় মনকে সিদ্ধান্তহীনতা থেকে রক্ষা করে।

২. শরীরের বর্তমান অবস্থা যাচাই করুন।

বসে বা তাড়াসনে দাঁড়িয়ে তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস নিন। শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার দৈর্ঘ্য সমান কি না, কাঁধ উঠছে কি না, মুখ শক্ত হয়ে আছে কি না - লক্ষ করুন। কোনো পরিবর্তন জোর করে আনবেন না। এই যাচাই আপনাকে দিনের উপযুক্ত পদ্ধতি বেছে নিতে সাহায্য করবে।

৩. শ্বাসকে ফ্লো-অ্যাক্সর করুন।

নাক দিয়ে শ্বাস নিন এবং নাক দিয়েই ছাড়ুন, যদি তা আরামদায়ক হয়। শ্বাসের শব্দ, নাসারন্ধ্রে বাতাসের স্পর্শ বা পেটের ওঠানামার একটি বিষয় বেছে নিন। একসঙ্গে সবকিছু পর্যবেক্ষণ করবেন না; একটি বিষয় মনকে স্থির রাখে।

৪. ইচ্ছাশক্তির কাজ সীমিত করুন।

ইচ্ছাশক্তি দিয়ে শরীরকে জোর করবেন না। এর কাজ হলো পরের নিরাপদ পদক্ষেপ বেছে নেওয়া। উদাহরণস্বরূপ, শ্বাস ছোট হয়ে গেলে গভীরতর ভুজঙ্গাসনে যাওয়ার বদলে কম উচ্চতায় থাকুন। শ্বাস মসৃণ হলে তবেই পরের ধাপে যান।

৫. শ্বাসের সঙ্গে নড়াচড়া মিলিয়ে নিন।

শ্বাস নিয়ে তাড়াসন থেকে বাহু তুলুন। শ্বাস ছেড়ে উত্থানাসনে ভাঁজ হন। শ্বাস নিয়ে অর্ধেক ওঠুন এবং মেরুদণ্ড লম্বা করুন। শ্বাস ছেড়ে আবার ভাঁজ হন। ধীরে উঠে দাঁড়ানোর সময় শ্বাস নিন। প্রতিটি স্থানান্তর সম্পূর্ণ করার আগে পরের নড়াচড়া শুরু করবেন না।

৬. মন সরে গেলে তিন ধাপে ফিরুন।

প্রথমে নড়াচড়া থামান। এরপর শ্বাসের পরের একটি পূর্ণ চক্র লক্ষ্য করুন। শেষে মনে মনে বলুন, “এখন।” তারপর অনুশীলন চালান। মন সরে যাওয়াকে ব্যর্থতা ভাববেন না; ফিরে আসার এই কাজই মনশক্তির অনুশীলন।

৭. ফ্লো পরীক্ষা করুন।

অনুশীলনের শেষে নিজেকে তিনটি প্রশ্ন করুন: শ্বাস কোথায় দ্রুত হয়েছিল? কোন স্থানান্তরে মন সরে গিয়েছিল? কোথায় আমি জোর ব্যবহার করেছি? উত্তর লিখলে পরের অনুশীলনের সিদ্ধান্ত স্পষ্ট হবে। তানভীরের মতো দীর্ঘক্ষণ বসে কাজ করা শিক্ষার্থী বিশেষভাবে কাঁধ ও ঘাড়ের সংকেত নোট করবে।

৮. সমাপ্তি স্থির করুন।

দুই মিনিট শবাসনে থাকুন। শরীর মাটিতে ছেড়ে দিয়ে শ্বাসের স্বাভাবিক গতি দেখুন। বিশ্রামকে অনুশীলনের বাইরে রাখবেন না; বিশ্রামে শ্বাস-মনোযোগ-ইচ্ছাশক্তির সমন্বয় স্থায়ী হয়।

আজকের অনুশীলনের তালিকা:

- ☐ পাঁচ মিনিট শ্বাস-গণনা করুন।
- ☐ তিনটি ধীর সূর্য নমস্কারে শ্বাসের সঙ্গে প্রতিটি স্থানান্তর মিলিয়ে নিন।
- ☐ শ্বাস আটকে গেলে সঙ্গে সঙ্গে গতি কমান।
- ☐ শেষে দুই মিনিট শবাসনে থেকে তিনটি প্রশ্নের উত্তর লিখুন।

ফ্লো মানে নিজের নিয়ন্ত্রণ হারানো নয়; বরং প্রতিটি মুহুর্তে শ্বাসের তথ্য শুনে উপযুক্ত পদক্ষেপ নেওয়া। এই অভ্যাস গড়ে উঠলে আসন শুধু শরীরের ভঙ্গি থাকে না - তা মনোযোগ, সংযম ও সচেতন কর্মের প্রশিক্ষণ হয়ে ওঠে।

CHAPTER 5

যোগ ঐতিহ্যের সময়ভ্রমণ



যোগ ঐতিহ্যের সময়ভ্রমণ

সময়ের ধারায় যোগকে বোঝা

এ কজন ইতিহাস শিক্ষক যখন যোগ শেখান, তখন তাঁর প্রথম প্রশ্ন হওয়া উচিত - “এই অনুশীলনের শিকড় কোথায়?” সুলতানা, ৩৫ বছর বয়সি ইতিহাস শিক্ষক, শিক্ষার্থীদের শুধু আসনের নাম শেখান না; তিনি দেখান কীভাবে প্রাচীন বৈদিক স্তোত্রের আচার, উপনিষদের আত্মঅনুসন্ধান, পতঞ্জলির শৃঙ্খলা, হঠযোগের শরীরকেন্দ্রিক সাধনা এবং আধুনিক শ্রেণিকক্ষের নিরাপদ নির্দেশনা একই দীর্ঘ ধারার বিভিন্ন পর্যায়।

যোগকে একটিমাত্র বই, মতবাদ বা আসনের তালিকা হিসেবে পড়লে ধারাবাহিকতা হারিয়ে যায়।

টাইম-ট্রেইল লেন্স এই ধারাকে পাঁচটি প্রশ্নে পড়তে সাহায্য করে: কোন সময়ে যোগের মূল লক্ষ্য কী ছিল, কোন অনুশীলন ব্যবহৃত হতো, শিক্ষক-শিক্ষার্থীর সম্পর্ক কেমন ছিল, শরীর ও মন সম্পর্কে কী ধারণা গড়ে উঠেছিল, এবং আজকের শিক্ষক সেই উত্তরাধিকার কীভাবে দায়িত্বের সঙ্গে ব্যবহার করবেন।

প্রথমে কয়েকটি শব্দ পরিষ্কার করুন। বেদ প্রাচীন স্তোত্র, আচার ও জ্ঞানের সংকলন। উপনিষদ সেই ঐতিহ্যের অন্তর্মুখী অনুসন্ধান, যেখানে আত্মা, চেতনা ও পরম সত্য নিয়ে প্রশ্ন করা হয়। দর্শন মানে এখানে জীবন ও জ্ঞান সম্পর্কে সুসংবদ্ধ দৃষ্টিভঙ্গি। হঠযোগ শরীর, শ্বাস ও শক্তির মাধ্যমে সাধনার একটি পরবর্তী ধারা। এই পর্যায়গুলোকে কঠোর বিচ্ছিন্ন বাক্সে রাখবেন না; প্রত্যেকটি আগের ধারা থেকে কিছু গ্রহণ করেছে এবং নতুন উদ্দেশ্য যোগ করেছে।

প্রায়োগিক গ্রহণ: কোনো অনুশীলন শেখানোর আগে নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন - এর ঐতিহাসিক উৎস কী, মূল উদ্দেশ্য কী ছিল, এবং বর্তমান শিক্ষার্থীর জন্য কোন অংশটি নিরাপদ ও প্রাসঙ্গিক?

টাইম-ট্রেইল লেন্সে ধারাবাহিক পাঠ

টাইম-ট্রেইল লেন্স ব্যবহার করতে প্রতিটি ঐতিহাসিক পর্যায় একই ক্রমে পড়ুন। এতে তথ্য মুখস্থ না করে শিক্ষকতার সিদ্ধান্ত নেওয়া সহজ হয়।

১. বৈদিক পর্ব: শব্দ, ঋত ও আচার

বৈদিক যুগে যোগ শব্দটি আজকের আসনচর্চার অর্থে ব্যবহৃত হয়নি। বৈদিক সাধনায় মন্ত্র, অগ্নি, শ্বাস, সংযম এবং বিশ্বব্যবস্থার সঙ্গে মানুষের সম্পর্ক গুরুত্বপূর্ণ ছিল। “ঋত” বলতে মহাজাগতিক ও নৈতিক শৃঙ্খলা বোঝানো হতো। মানুষ নিজেকে বৃহত্তর বিশ্বব্যবস্থার অংশ হিসেবে দেখত।

আধুনিক শিক্ষক এখানে একটি গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা পান: অনুশীলনের আগে উদ্দেশ্য নির্ধারণ করতে হয়। বৈদিক আচার যেমন নির্দিষ্ট ক্রম ও মনোযোগ দাবি করত, তেমনি আজকের শ্রেণিতেও শ্বাস, চলন, বিরতি ও সমাপ্তির ক্রম স্পষ্ট হওয়া দরকার। তবে প্রাচীন আচারকে সরাসরি আধুনিক ক্লাসে বসিয়ে দেবেন না; তার অন্তর্নিহিত শৃঙ্খলা ও মনোযোগের নীতি বুঝে ব্যবহার করুন।

২. উপনিষদীয় পর্ব: বাহ্যিক আচার থেকে অন্তর্দৃষ্টি

উপনিষদে প্রশ্নটি বদলে যায়: “আমি কে?”, “চেতনা কী?”, “আত্মা ও পরম সত্যের সম্পর্ক কী?” এখানে গুরু-শিষ্য সংলাপ, ধ্যান, নৈতিক অনুসন্ধান ও আত্মজ্ঞান গুরুত্ব পায়। যোগের লক্ষ্য শুধু কোনো বিশেষ ক্ষমতা অর্জন নয়; নিজের অভিজ্ঞতাকে গভীরভাবে দেখা।

শিক্ষকতার ক্ষেত্রে এই ধারা আপনাকে নির্দেশ দেয় - শিক্ষার্থীকে নিজের অভিজ্ঞতা লক্ষ্য করার সুযোগ দিন। একটি আসনের পর জিজ্ঞাসা করুন, “শ্বাস কোথায় সহজ হলো?” বা “শরীরের কোন অংশে চাপ অনুভব করলেন?” উত্তর চাপিয়ে দেবেন না। উপনিষদীয় পদ্ধতির মতো প্রশ্ন করুন, শুনুন, তারপর প্রয়োজন অনুযায়ী নির্দেশনা দিন। এই পদ্ধতি সপ্তাহে অন্তত একটি ক্লাসে ব্যবহার করলে শিক্ষার্থী শরীরের অনুভূতি ও মনোযোগের সম্পর্ক স্পষ্টভাবে ধরতে পারে।

৩. শ্রমণ ও যোগদর্শনের পর্ব: সংযম ও মনশিক্ষা

বৌদ্ধ, জৈন ও অন্যান্য শ্রমণ ধারায় ত্যাগ, ধ্যান, অহিংসা, ইন্দ্রিয়সংযম ও মুক্তির প্রশ্ন সামনে আসে। পরে পতঞ্জলির যোগসূত্র যোগকে একটি সুসংবদ্ধ পথে সাজায়। পতঞ্জলি যোগকে চিত্তের বৃত্তি বা মানসিক ওঠানামা নিয়ন্ত্রণের অনুশীলন হিসেবে ব্যাখ্যা করেন। তাঁর অষ্টাঙ্গ পথ - যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি - শুধু আসন করার ধাপ নয়; এটি আচরণ, শরীর, শ্বাস, ইন্দ্রিয় ও মনকে ক্রমশ প্রশিক্ষিত করার কাঠামো।

আধুনিক শিক্ষক এখানে ক্রমবিন্যাসের শিক্ষা পান। প্রথম শ্রেণিতেই দীর্ঘ ধ্যান বা জটিল শ্বাসপ্রক্রিয়া শেখানো উচিত নয়। আগে নিরাপদ আচরণ, পরিষ্কার নির্দেশ, স্থির আসন ও স্বাভাবিক শ্বাস প্রতিষ্ঠা করুন। তারপর ধীরে ধীরে মনোযোগের সময় বাড়ান। নতুন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে দুই মিনিট নীরব পর্যবেক্ষণ দিয়ে শুরু করুন; কয়েক সপ্তাহ পরে পাঁচ মিনিটে যান। কারণ মনোযোগের ক্ষমতা অনুশীলনের মাধ্যমে গড়ে ওঠে, আদেশে তৈরি হয় না।

৪. হঠযোগের পর্ব: শরীরকে সাধনার ক্ষেত্র করা

হঠযোগের গ্রন্থগুলো শরীর, নাড়ি, প্রাণ, মুদ্রা, বন্ধ, শুদ্ধিক্রিয়া ও আসনকে গুরুত্ব দেয়। “হ” ও “ঠ” নিয়ে নানা ব্যাখ্যা থাকলেও শিক্ষকতার জন্য মূল বিষয় হলো - শরীর ও শ্বাসকে উপেক্ষা না করে সাধনার সক্রিয় মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করা। হঠযোগে আসন শুধু নমনীয়তার পরীক্ষা নয়; স্থিরতা, শ্বাস, শক্তি, ভারসাম্য ও অভ্যন্তরীণ মনোযোগের অনুশীলন।

এখানে আধুনিক শিক্ষককে ঐতিহাসিক সতর্কতা মানতে হবে। প্রাচীন গ্রন্থে উল্লিখিত সব ক্রিয়া সব শিক্ষার্থীর জন্য উপযুক্ত নয়। বিশেষ করে বন্ধ, দীর্ঘ কুস্তক বা শুদ্ধিক্রিয়া শেখানোর আগে প্রশিক্ষণ, স্বাস্থ্যপরিস্থিতি ও যোগ্যতা যাচাই করুন। শিক্ষার্থীর শরীরকে প্রমাণ করার ক্ষেত্র বানাবেন না; পর্যবেক্ষণ ও নিয়ন্ত্রিত অনুশীলনের ক্ষেত্র বানান।

৫. আধুনিক পর্ব: বিশ্বব্যাপী শিক্ষা ও দায়িত্ব

উনিশ ও বিশ শতকে যোগ মুদ্রিত গ্রন্থ, ভ্রমণকারী শিক্ষক, আশ্রম, চিকিৎসা-আলোচনা, শারীরিক সংস্কৃতি এবং আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে নতুন রূপ পায়। আধুনিক যোগশিক্ষায় আসন, শ্বাস, ধ্যান, শারীরিক সক্ষমতা ও মানসিক সুস্থতা একসঙ্গে দেখা হয়। এই রূপটি প্রাচীন ধারার সরল প্রতিলিপি নয়; এটি বিভিন্ন ঐতিহ্য, অঞ্চল ও শিক্ষাপদ্ধতির সংযোগে তৈরি।

আধুনিক শিক্ষককে তাই উৎস স্পষ্ট করতে হবে। কোনো পদ্ধতি পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গ পথ থেকে এসেছে, কোনোটি হঠযোগের শরীরকেন্দ্রিক অনুশীলন, আবার কোনোটি আধুনিক ভঙ্গি-শিক্ষার বিকাশ - এ পার্থক্য শিক্ষার্থীদের জানান। ঐতিহাসিক সত্যতা বজায় রাখলে শিক্ষার্থীরা যোগকে ধর্মীয় স্লোগান বা শরীরচর্চার পণ্য - কোনো একটিতে সীমাবদ্ধ করবে না।

মধ্যবর্তী যাচাই: একটি আসন বেছে নিয়ে লিখুন - এর প্রাচীনতম পরিচিত উদ্দেশ্য কী, আধুনিক ক্লাসে আপনি কী উদ্দেশ্যে শেখাবেন, এবং কোন পরিবর্তনটি আপনি স্পষ্টভাবে জানাবেন?

সুলতানার শিক্ষকতা পরিকল্পনায় ধারাটির ব্যবহার

সুলতানা ইতিহাস পড়ান এবং সপ্তাহে তিন দিন নবীন প্রাপ্তবয়স্কদের যোগ শেখান। তাঁর শিক্ষার্থীরা আসনের নাম জানে না, কিন্তু তারা যোগের ইতিহাসকে শুধু বক্তৃতা হিসেবে শুনতে চায় না। তাই তিনি চার সপ্তাহের একটি ধারাবাহিক পরিকল্পনা তৈরি করেন। প্রতিটি ক্লাস ৬০ মিনিটের।

সপ্তাহ	ঐতিহাসিক কেন্দ্র	ক্লাসের কাজ	প্রত্যাশিত ফল
প্রথম	বৈদিক ও উপনিষদীয় ভাবনা	মন্ত্রের অর্থ ব্যাখ্যা, স্বাভাবিক শ্বাস পর্যবেক্ষণ, সংক্ষিপ্ত নীরবতা	শিক্ষার্থী উদ্দেশ্য ও মনোযোগের সম্পর্ক বুঝবে
দ্বিতীয়	পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গ পথ	যম-নিয়মের দৈনন্দিন উদাহরণ, স্থির আসন, দুই মিনিট মনোযোগ	শিক্ষার্থী যোগকে শুধু আসন হিসেবে দেখবে না
তৃতীয়	হঠযোগ	তাড়াসন, ভুজঙ্গাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, শ্বাসের ছন্দ	শরীর ও শ্বাসের সমন্বয় অনুভব করবে
চতুর্থ	আধুনিক শিক্ষকতা	বিকল্প ভঙ্গি, নিরাপত্তা-ভাষা, উৎসের পার্থক্য	শিক্ষার্থী দায়িত্বশীলভাবে অনুশীলন বেছে নেবে

প্রথম সপ্তাহে সুলতানা পাঁচ মিনিট ইতিহাস ব্যাখ্যা করেন, এরপর তিন মিনিট স্বাভাবিক শ্বাস পর্যবেক্ষণ করান। তিনি কোনো বিশেষ মন্ত্র উচ্চারণে বাধ্য করেন না; মন্ত্রের শব্দ ও অর্থ ব্যাখ্যা করে নীরব পুনরাবৃত্তির বিকল্প দেন। এতে উপনিষদীয় অন্তর্দৃষ্টি ও আধুনিক অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার মধ্যে সেতু তৈরি হয়।

দ্বিতীয় সপ্তাহে তিনি অষ্টাঙ্গ পথের আটটি অঙ্গ বোর্ডে লেখেন, কিন্তু একসঙ্গে সব ব্যাখ্যা করেন না। যম থেকে অহিংসা এবং নিয়ম থেকে স্বাধ্যায় - অর্থাৎ আত্মপর্যবেক্ষণ - নিয়ে ১০ মিনিট আলোচনা করেন। তারপর ২০ মিনিট স্থির আসন ও সহজ চলন করান। ক্লাস শেষে প্রত্যেক শিক্ষার্থী এক বাক্যে লেখে: “আজ আমি নিজের অভিজ্ঞতা কীভাবে দেখলাম?” এই লিখিত প্রতিফলন শিক্ষকের কাছে বোঝার একটি মাপ তৈরি করে।

তৃতীয় সপ্তাহে সুলতানা হঠযোগের পরিচয় দেন। তিনি বলেন, “এই ধারায় শরীর ও শ্বাস গুরুত্বপূর্ণ; তাই গভীরতা নয়, নিয়ন্ত্রণ লক্ষ্য।” ১৫ মিনিট প্রস্তুতির পর তাড়াসনে ৫টি ধীর শ্বাস, ভুজঙ্গাসনে ৩টি স্বাভাবিক শ্বাস এবং পশ্চিমোত্তানাসনে ৩০ সেকেন্ডের দুটি পর্ব রাখেন। শিক্ষার্থীর শ্বাস আটকে গেলে তিনি ভঙ্গি ছোট করতে বলেন। প্রত্যাশিত ফল হলো - শিক্ষার্থী বুঝবে, ভঙ্গির আকার কমলেও অনুশীলনের উদ্দেশ্য বজায় থাকে।

চতুর্থ সপ্তাহে সুলতানা আধুনিক শিক্ষকতার নৈতিক দিক দেখান। তিনি একটি নির্দেশ দেন: “যদি হাঁটুতে চাপ থাকে, ভঙ্গির পরিসর কমান বা চেয়ার ব্যবহার করুন।” তারপর শিক্ষার্থীদের জোড়ায় ভাগ করে ঐতিহাসিক উৎস ও আধুনিক প্রয়োগ আলাদা কলামে লিখতে বলেন। চার সপ্তাহ শেষে তিনি তিনটি প্রশ্ন করেন:

১. যোগের কোন পর্যায়ে আপনার শেখানো পদ্ধতির শিকড় আছে?
২. আপনি কোন অংশ পরিবর্তন করেছেন, এবং কেন?
৩. শিক্ষার্থীর নিরাপত্তা ও স্বাধীন সিদ্ধান্ত কীভাবে রক্ষা করেছেন?

যদি অধিকাংশ শিক্ষার্থী এই তিন প্রশ্নের উত্তর উদাহরণসহ দিতে পারে, তবে পরিকল্পনাটি কাজ করেছে। শুধু তারিখ মনে রাখা যথেষ্ট নয়; শিক্ষার্থীকে ইতিহাস থেকে বর্তমান শিক্ষকতার সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে হবে।

ধারাবাহিকতা শেখাতে যে ভুলগুলো এড়াবেন

যোগের সব ইতিহাসকে একটিমাত্র অপরিবর্তিত ধারায় দেখানো

এর মূল কারণ সাধারণীকরণ। শিক্ষক প্রাচীন শব্দ শুনেই ধরে নেন যে বৈদিক আচার, উপনিষদীয় ধ্যান, পতঞ্জলির দর্শন ও আধুনিক আসন একই জিনিস।

Do this: প্রতিটি পর্যায়ের লক্ষ্য, অনুশীলন ও ভাষা আলাদা করে লিখুন। তারপর দেখান কোন ধারণা পরবর্তী পর্যায়ে কীভাবে বদলেছে।

Not this: “প্রাচীনকাল থেকেই মানুষ আজকের মতো আসন করত” - এমন দাবি করবেন না।

ঐতিহাসিক তথ্যকে বক্তৃতায় সীমাবদ্ধ রাখা

এর মূল কারণ শিক্ষক ইতিহাসকে অনুশীলনের সঙ্গে যুক্ত করেন না। শিক্ষার্থী নাম ও কাল শুনে, কিন্তু নিজের শিক্ষকতার সিদ্ধান্ত বদলায় না।

Do this: প্রতিটি ঐতিহাসিক অংশের পরে একটি ব্যবহারিক কাজ দিন - শ্বাস পর্যবেক্ষণ, নৈতিক সিদ্ধান্ত, আসনের উদ্দেশ্য লেখা বা নিরাপদ বিকল্প নির্বাচন।

Not this: ৩০ মিনিট তারিখ পড়িয়ে শেষে কোনো অনুশীলন ছাড়া ক্লাস শেষ করবেন না।

| প্রাচীন অনুশীলন আধুনিক শিক্ষার্থীর ওপর সরাসরি প্রয়োগ করা

এর মূল কারণ উৎসের প্রতি শ্রদ্ধাকে নিরাপত্তার বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা। প্রাচীন গ্রন্থের প্রসঙ্গ, প্রস্তুতি ও যোগ্যতা আধুনিক শ্রেণিকক্ষের সঙ্গে এক নয়।

Do this: অনুশীলনের ঐতিহাসিক উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন, স্বাস্থ্যসংক্রান্ত সীমা যাচাই করুন, সহজ সংস্করণ দিন এবং পরিবর্তনের কারণ বলুন।

Not this: দীর্ঘ শ্বাসধারণ, জটিল বন্ধ বা কঠিন ভঙ্গি সবাইকে একইভাবে করাবেন না।

দ্রুত পুনরালোচনা: বৈদিক পর্ব থেকে শৃঙ্খলা ও বিশ্বসম্পর্ক, উপনিষদ থেকে আত্মঅনুসন্ধান, পতঞ্জলি থেকে সুসংবদ্ধ মনশিক্ষা, হঠযোগ থেকে শরীর-শ্বাসের সাধনা এবং আধুনিক যুগ থেকে অভিযোজিত ও দায়িত্বশীল শিক্ষকতা নিন। টাইম-ট্রেইল লেন্স আপনাকে প্রতিটি অনুশীলনের উৎস, উদ্দেশ্য ও বর্তমান প্রয়োগ আলাদা করে দেখতে সাহায্য করবে। যোগের ইতিহাস তখন অতীতের তালিকা থাকে না; তা হয়ে ওঠে আজকের প্রতিটি নির্দেশের পেছনে থাকা সচেতন সিদ্ধান্ত।

CHAPTER 6

অষ্টাঙ্গ যোগের আট ধাপ



আট ধাপের পথে নিজের অনুশীলন যাচাই

আপনি কি আসন শেখানোর সময় নিজের কথা, আচরণ, শ্বাস, মনোযোগ এবং সম্পর্ক - সবকিছুকে একই যোগ-অনুশীলনের অংশ হিসেবে দেখেন? পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গ যোগ এই পূর্ণ অনুশীলনের একটি ব্যবহারিক মানচিত্র। এর আটটি ধাপ হলো যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি।

এই পথ কেবল গৃহবাসী সাধকের জন্য নয়। আন্তর্জাতিক যোগ শিক্ষক প্রশিক্ষণের শিক্ষার্থী ও প্রশিক্ষকরা ক্লাস পরিচালনা, শিক্ষার্থীর সঙ্গে যোগাযোগ, নিজের শরীরের যত্ন এবং মনোযোগের প্রশিক্ষণে এই ধাপগুলো প্রয়োগ করতে পারেন। এখানে “অষ্টপথ কম্পাস” ব্যবহার করে নৈতিক আচরণ থেকে ধ্যান পর্যন্ত প্রতিটি ধাপকে দৈনন্দিন কাজের সঙ্গে যুক্ত করা হবে।

রিমা, ২৯ বছর বয়সী এক যোগ শিক্ষার্থী, লক্ষ্য করল - সে আসন ভালোভাবে করতে পারলেও ক্লাসের আগে উদ্বেগ, শিক্ষার্থীর ভুলে বিরক্তি এবং অনিয়মিত ধ্যান তার শিক্ষক হওয়ার পথে বাধা দিচ্ছে। অষ্টপথ কম্পাস তাকে দেখাল, সমস্যা শুধু শরীরের নমনীয়তায় নয়; পুরো অনুশীলনের আটটি স্তর একসঙ্গে পরখ করা দরকার।

অনুশীলনের উপকরণ ও প্রস্তুতি

- ☐ **অষ্টপথ কম্পাস নোটবই:** আটটি ধাপের জন্য আলাদা পৃষ্ঠা রাখুন। সাধারণ খাতা, কলম এবং প্রতিদিন ১০ মিনিট সময়ই যথেষ্ট; আলাদা খরচ নেই।
- ☐ **শান্ত অনুশীলনস্থল:** ধ্যান ও প্রত্যাহারের জন্য এমন জায়গা নিন যেখানে ১০ - ২০ মিনিট বাধাহীন থাকা যায়। বাড়ির একটি পরিষ্কার কোণই যথেষ্ট।
- ☐ **যোগম্যাট ও বসার কুশন:** আসন ও ধ্যানের সময় মেরুদণ্ড স্থির রাখতে ব্যবহার করুন। স্থানীয় যোগদোকান বা অনলাইন বাজারে বিভিন্ন দামে পাওয়া যায়; কুশনের বদলে ভাঁজ

করা কম্বলও ব্যবহার করা যায়।

- ☐ **সময় মাপার ঘড়ি:** প্রাণায়াম, ধারণা ও ধ্যানের সময় নির্দিষ্ট রাখতে ব্যবহার করুন। মোবাইলের নীরব টাইমার বিনা খরচে ব্যবহার করা যায়।
- ☐ **শিক্ষক-নির্দেশিত পাঠ:** যম, নিয়ম, প্রাণায়াম ও ধ্যানের সূক্ষ্ম দিক বুঝতে প্রশিক্ষক, স্বীকৃত পাঠ্য বা প্রশিক্ষণ-নোট ব্যবহার করুন। জটিল কুম্ভক বা দীর্ঘ ধ্যান নিজে নিজে শুরু করবেন না।
- ☐ **সাপ্তাহিক মূল্যায়ন ছক:** প্রতিটি ধাপে “করেছি”, “আংশিক করেছি” বা “করিনি” লিখুন। এতে অনুভূতির বদলে নির্দিষ্ট আচরণ দেখে অগ্রগতি বোঝা যায়।

প্রথম দিনে সব ধাপ একসঙ্গে নিখুঁত করার চেষ্টা করবেন না। কম্পাসের কাজ পথ দেখানো; প্রতিদিন কোন দিকটি ঠিক করতে হবে, তা স্পষ্ট করা।

অষ্টপথ কম্পাস: ধাপে ধাপে প্রয়োগ

১. যম দিয়ে সম্পর্কের আচরণ পরীক্ষা করুন।

যম হলো অন্য মানুষ, প্রাণী, পরিবেশ এবং নিজের প্রতি দায়িত্বশীল আচরণের পাঁচটি নীতি: অহিংসা, সত্য, অস্তুেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ।

- ☐ অহিংসার জন্য ক্লাসে শিক্ষার্থীর শরীরকে জোর করে ভঙ্গিতে নেবেন না; নির্দেশ দিন, বিকল্প দিন, সম্মতি নিন।
- ☐ সত্যের জন্য নিজের প্রশিক্ষণ ও দক্ষতার সীমা স্পষ্টভাবে বলুন।
- ☐ অস্তুেয়, অর্থাৎ চুরি না করা, প্রয়োগ করতে অন্য শিক্ষকের ক্রম বা বক্তব্য নিজের নামে ব্যবহার করবেন না।
- ☐ ব্রহ্মচর্যকে শক্তির সঠিক ব্যবহারের নীতি হিসেবে নিন; শিক্ষক-শিক্ষার্থী সম্পর্কের সীমা বজায় রাখুন।
- ☐ অপরিগ্রহে অপ্রয়োজনীয় সরঞ্জাম, প্রশংসা বা নিয়ন্ত্রণ জমিয়ে রাখবেন না।

প্রতিদিন ক্লাস শেষে একটি ঘটনা লিখুন: “আজ আমি কোথায় নিরাপত্তা, সত্য বা সীমারক্ষা করেছি?” রিমা বুঝল, একজন শিক্ষার্থী গভীর ব্যাকবেন্ড না পারলে তাকে চাপ না দেওয়াই অহিংসার বাস্তব প্রয়োগ।

২. নিয়ম দিয়ে ব্যক্তিগত শৃঙ্খলা গড়ুন।

নিয়ম হলো নিজের সঙ্গে কাজ করার পাঁচটি নীতি: শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় এবং ঈশ্বরপ্রণিধান।

- ☐ শৌচে অনুশীলনস্থল, মাদুর, শরীর ও সময়সূচি পরিষ্কার রাখুন।
- ☐ সন্তোষে বর্তমান সক্ষমতা নোট করুন; প্রতিদিন অন্যের শরীরের সঙ্গে তুলনা করবেন না।
- ☐ তপস্যায় নির্দিষ্ট শৃঙ্খলা নিন - যেমন সপ্তাহে পাঁচ দিন ২০ মিনিট অনুশীলন।
- ☐ স্বাধ্যায়ে নিজের প্রতিক্রিয়া, অভ্যাস ও প্রেরণা পড়ুন; প্রতিদিন তিন লাইনের নোট লিখুন।
- ☐ ঈশ্বরপ্রণিধানে ফলের ওপর অতিরিক্ত নিয়ন্ত্রণ ছেড়ে দিয়ে সৎ প্রচেষ্টায় মন দিন।

কেন এটি জরুরি? শিক্ষকের ব্যক্তিগত অনিয়ম ক্লাসের গুণমানকে প্রভাবিত করে। রিমা সকালে অনুশীলন না করে শুধু ক্লাস নেওয়ায় ক্লান্ত থাকত; সে রাতেই মাদুর প্রস্তুত করে পরদিনের ২০ মিনিট নিশ্চিত করল।

৩. আসনে স্থিরতা ও স্বাচ্ছন্দ্য যাচাই করুন।

আসন মানে শুধু আকৃতি নয়; শরীরকে স্থির, নিরাপদ এবং শ্বাসের উপযোগী অবস্থায় রাখা। অনুশীলনের আগে শরীরের তিনটি বিষয় পরীক্ষা করুন: পায়ের ভিত্তি, মেরুদণ্ডের দিক এবং শ্বাসের গতি।

তাড়াছড়ো করে গভীরতায় যাবেন না। তাড়াসনে পা সমানভাবে স্থাপন করুন, হাঁটু শক্ত করে আটকে রাখবেন না, কঁধ নরম রাখুন এবং পাঁচটি স্বাভাবিক শ্বাস নিন। যদি শ্বাস আটকে যায় বা ব্যথা বাড়ে, ভঙ্গির পরিসর কমান বা সহায়ক উপকরণ নিন।

শিক্ষকের জন্য ফল হবে - নিজের শরীরের সংকেত বোঝা এবং শিক্ষার্থীর জন্য নিরাপদ বিকল্প দেখানো। আসনের সাফল্য মাটিতে হাত পৌঁছানো নয়; শ্বাস ও সচেতনতা বজায় রাখা।

৪. প্রাণায়ামে শ্বাসকে নিয়ন্ত্রিত ও সংবেদনশীল করুন।

প্রাণায়াম হলো শ্বাসের সচেতন নিয়ন্ত্রণ ও পরিচালনা। প্রথমে শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন; পরে সমান শ্বাস অনুশীলন করুন। চার গণনা করে শ্বাস নিন এবং চার গণনা করে ছাড়ুন - এভাবে পাঁচ চক্র করুন। শ্বাস মসৃণ থাকলে ধীরে ধীরে সময় বাড়ান।

শ্বাস ধরে রাখার অনুশীলন, অর্থাৎ কুম্ভক, প্রশিক্ষকের সরাসরি নির্দেশ ছাড়া করবেন না। মাথা ঘোরা, বুক চাপা লাগা বা উদ্বিগ্ন হলে সঙ্গে সঙ্গে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন।

প্রাণায়ামের উদ্দেশ্য শুধু বেশি বাতাস নেওয়া নয়; স্নায়ুতন্ত্রকে স্থির করা এবং মনকে পরবর্তী ধাপের জন্য প্রস্তুত করা। রিমা ক্লাসের আগে পাঁচ চক্র সমান শ্বাস নিয়ে নিজের কণ্ঠের গতি কমাতে পেরেছিল।

৫. প্রত্যাহারে ইন্দ্রিয়ের দিক ভিতরে ফেরান।

প্রত্যাহার মানে ইন্দ্রিয় বন্ধ করা নয়; বাহ্যিক শব্দ, স্পর্শ, গন্ধ বা দৃশ্যের প্রতি স্বয়ংক্রিয় প্রতিক্রিয়া কমিয়ে মনকে নিজের অভিজ্ঞতার দিকে ফেরানো।

অনুশীলনে ৫ মিনিট বসুন। চোখ বন্ধ করুন, শরীরের স্পর্শবিন্দু লক্ষ্য করুন, আশপাশের শব্দ শুনুন এবং প্রতিটি শব্দকে নাম না দিয়ে যেতে দিন। মোবাইল নীরব রাখুন, কিন্তু জরুরি যোগাযোগের ব্যবস্থা থাকলে তা আগে ঠিক করুন।

কোনো শব্দে মন সরে গেলে নিজেকে দোষ দেবেন না; “শুনছি” বলে আবার শ্বাসে ফিরুন। এই ধাপ শিক্ষককে ক্লাসে হঠাৎ শব্দ, দেরিতে আসা শিক্ষার্থী বা নিজের বিরক্তির মধ্যে স্থির থাকতে সাহায্য করে।

৬. ধারণায় একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে মন স্থাপন করুন।

ধারণা হলো মনকে একটি নির্বাচিত বিষয়ের ওপর ধরে রাখা। একটি বস্তু নিন - শ্বাসের নাসারন্ধ্র, প্রদীপের শিখা, মন্ত্রের শব্দ বা গণনা। ৫ মিনিটের জন্য শুধু সেই বিষয় লক্ষ্য করুন।

মন সরে গেলে কতবার সরে গেল তা গুনবেন না; প্রতিবার শান্তভাবে ফিরিয়ে আনুন। নির্দিষ্ট ফল হলো - বিক্ষিপ্ত দেখা এবং ফিরে আসার ক্ষমতা বাড়ানো। রিমা শ্বাসের নাসারন্ধ্রে মন রাখত; শিক্ষার্থীর প্রশ্নের পরও সে উত্তর দেওয়ার আগে একবার শ্বাস নিত।

৭. ধ্যানে মনোযোগের ধারাবাহিকতা তৈরি করুন।

ধ্যান হলো নির্বাচিত বিষয়ের ওপর সচেতন উপস্থিতি, যেখানে মন বারবার ভেঙে গেলেও আপনি প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে ফিরে আসেন। ধারণায় “ফিরে আসার কাজ” স্পষ্ট থাকে; ধ্যানে সেই উপস্থিতি ধীরে ধীরে ধারাবাহিক হয়।

মেরুদণ্ড আরামদায়কভাবে সোজা রেখে ১০ মিনিট বসুন। প্রথম দুই মিনিট শরীর অনুভব করুন, পরের ছয় মিনিট শ্বাস বা মন্ত্রে থাকুন, শেষ দুই মিনিট স্বাভাবিক অবস্থার পরিবর্তন লক্ষ্য করুন। চোখে চাপ, ঘুম বা অস্থিরতা হলে ভঙ্গি সামান্য বদলান।

ধ্যানের পরে লিখুন: মন কতবার সরে গেল, কোন ভাবনা বেশি এল, এবং ফিরে আসতে কী সাহায্য করল। লক্ষ্য “চিন্তাশূন্য” হওয়া নয়; চিন্তার সঙ্গে অপ্রয়োজনীয়ভাবে জড়িয়ে না পড়া।

৮. সমাধিকে ফল নয়, গভীর একাগ্রতার দিক হিসেবে বুঝুন।

সমাধি অষ্টাঙ্গ যোগের অষ্টম ধাপ। এখানে ধ্যানের বিষয়, ধ্যানকারী এবং ধ্যানের প্রক্রিয়ার পার্থক্য অত্যন্ত সূক্ষ্ম হয়ে আসে। শিক্ষক প্রশিক্ষণে এটিকে দাবি বা প্রদর্শনের বিষয় করবেন না।

ব্যবহারিকভাবে আপনি প্রস্তুতি নিন - যম-নিয়মে পরিষ্কার আচরণ, আসনে স্থির শরীর, প্রাণায়ামে মসৃণ শ্বাস, প্রত্যাহারে সংবেদন নিয়ন্ত্রণ, ধারণায় একাগ্রতা এবং ধ্যানে ধারাবাহিকতা। গভীর অভিজ্ঞতা এলে তা নিয়ে অহংকার করবেন না; না এলে নিজেকে ব্যর্থ বলবেন না।

প্রতিটি অনুশীলনের শেষে জিজ্ঞেস করুন: “আমি কি আরও স্বচ্ছ, স্থির এবং দায়িত্বশীলভাবে কাজ করছি?” সমাধির দিকে এগোনের ব্যবহারিক চিহ্ন হলো দৈনন্দিন কাজে কম প্রতিক্রিয়াশীলতা এবং বেশি সচেতনতা।

অষ্টপথ কম্পাসের সাপ্তাহিক ব্যবহার সহজ রাখুন। সোমবার যম, মঙ্গলবার নিয়ম, বুধবার আসন, বৃহস্পতিবার প্রাণায়াম, শুক্রবার প্রত্যাহার, শনিবার ধারণা ও ধ্যান, রবিবার আটটি ধাপের সংক্ষিপ্ত পর্যালোচনা করুন। প্রতিদিন একটি ধাপকে প্রধান বিষয় করলেও বাকি ধাপগুলো বাদ দেবেন না; তারা পরস্পরকে সমর্থন করে।

দ্রুত যাচাই ও সিদ্ধান্ত নির্দেশিকা

পর্যবেক্ষণ	পরবর্তী পদক্ষেপ
আচরণ	কারও শরীর, সীমা বা মতামত অতিক্রম করলে পরের ক্লাসে স্পষ্ট সম্মতি ও বিকল্প নিশ্চিত করুন।
ব্যক্তিগত শৃঙ্খলা	অনুশীলন বাদ গেলে সময় কমান, কিন্তু ধারাবাহিকতা বজায় রাখুন।
আসন	শ্বাস আটকে গেলে ভঙ্গির গভীরতা কমান বা সহায়ক উপকরণ নিন।
প্রাণায়াম	মাথা ঘুরলে নিয়ন্ত্রণ বন্ধ করে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন।
প্রত্যাহার	বাহ্যিক শব্দে মন গেলে শব্দকে চিহ্নিত করে শ্বাসে ফিরুন।
ধারণা	মন বারবার সরে গেলে বিষয় বদলাবেন না; সময় কমিয়ে নিয়মিত করুন।
ধ্যান	ঘুম পেলে চোখ সামান্য খোলা রাখুন বা বসার ভঙ্গি পরিবর্তন করুন।
সমাধি সম্পর্কে ধারণা	বিশেষ অভিজ্ঞতা দাবি না করে আচরণ ও সচেতনতার পরিবর্তন দেখুন।
দৈনিক মাপ	আট ধাপের প্রতিটির পাশে “করেছি”, “আংশিক করেছি” বা “করিনি” লিখুন।
সাপ্তাহিক সিদ্ধান্ত	যে ধাপে তিন দিন ধারাবাহিকভাবে “করিনি” লিখেছেন, পরের সপ্তাহে সেই ধাপকে অগ্রাধিকার দিন।
শিক্ষার্থীর নিরাপত্তা	ব্যথা, ভয় বা শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে আসন থামিয়ে বিশ্রাম ও বিকল্প দিন।
শিক্ষকের সীমা	চিকিৎসা-সংক্রান্ত প্রশ্নে অনুমান না করে উপযুক্ত স্বাস্থ্যপেশাজীবীর পরামর্শ নিতে বলুন।

অষ্টাঙ্গ যোগের আট ধাপ আলাদা আলাদা অনুশীলন নয়; তারা একই শিক্ষকের শরীর, শ্বাস, মন এবং আচরণকে একসঙ্গে প্রশিক্ষণ দেয়। যম-নিয়ম পথের দিক ঠিক করে, আসন ও প্রাণায়াম শরীর-শ্বাস প্রস্তুত করে, প্রত্যাহার ও ধারণা মনকে কেন্দ্রীভূত করে, ধ্যান সেই স্থিরতাকে গভীর করে এবং সমাধি তার সম্ভাব্য পরিণতির দিকে নির্দেশ করে। প্রতিদিন কম্পাসে নিজের অবস্থান চিহ্নিত করুন - তাহলেই যোগ কেবল ক্লাসের বিষয় থাকবে না, শিক্ষকতার প্রতিটি সিদ্ধান্তে প্রকাশ পাবে।

CHAPTER 7

শ্বাস-প্রশ্বাস: কৌশল ও নিয়ন্ত্রণ



শ্বাসকে স্থিরতার যন্ত্রে রূপান্তর

এ কজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ বিশ্রামের সময় সাধারণত প্রতি মিনিটে প্রায় ১২ - ২০ বার শ্বাস নেন। কিন্তু দ্রুত হাঁটা, রান্নাঘরের তাপ, কাজের চাপ বা উদ্বেগে এই গতি অজান্তেই বেড়ে যায়। শ্বাস ছোট ও দ্রুত হলে শরীর সতর্ক অবস্থায় থাকে; শ্বাস ধীর, মসৃণ ও নিয়মিত হলে স্নায়ুতন্ত্র স্থিরতার সংকেত পায়।

শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ মানে জোর করে বেশি বাতাস টেনে নেওয়া নয়। গতি, গভীরতা এবং ছন্দ - এই তিনটি উপাদান পর্যবেক্ষণ করে ধীরে ধীরে সামঞ্জস্য করা। যোগশিক্ষক হিসেবে আপনাকে শিক্ষার্থীর শ্বাস শুনতে, দেখতে এবং তার অস্বস্তির লক্ষণ চিনতে হবে। মুখ কুঁচকে যাওয়া, কাঁধ ওঠা, কথা বলতে না পারা বা শ্বাস আটকে যাওয়া দেখলে কৌশল সহজ করুন।

মূল অন্তর্দৃষ্টি: শ্বাসকে গভীর করার আগে শ্বাসকে মসৃণ করুন; মসৃণ ছন্দ শরীর-মনকে স্থির করার সবচেয়ে নিরাপদ শুরু।

শ্বাসের তিনটি মাপ মনে রাখুন। গতি হলো এক মিনিটে মোট শ্বাসের সংখ্যা। গভীরতা হলো প্রতিটি শ্বাসে কতটা বাতাস ঢুকছে - এটি বুক, পাজর ও পেটের নড়াচড়ায় বোঝা যায়। ছন্দ হলো শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার ধারাবাহিক সম্পর্ক। অনুশীলনে প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাস দেখুন, তারপর একটি মাত্র উপাদান বদলান। একসঙ্গে সব বদলালে শিক্ষার্থী বিভ্রান্ত বা অস্বস্তিতে পড়তে পারে।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: শিক্ষার্থীর শ্বাস কি নাক দিয়ে নীরবে চলছে, নাকি মুখ দিয়ে দ্রুত বেরোচ্ছে? এই উত্তরই পরবর্তী নির্দেশ ঠিক করবে।

স্থির শ্বাসের চারটি ভিত্তি

১. গতি কমান, কিন্তু হঠাৎ নয়।

দ্রুত শ্বাসের পর সরাসরি দীর্ঘ কুস্তক বা শ্বাসধারণ শেখাবেন না। প্রথমে প্রতি মিনিটে শ্বাসের সংখ্যা ধীরে কমান। শিক্ষার্থীকে ৪ গণনায় শ্বাস নিতে এবং ৪ গণনায় ছাড়তে বলুন। কয়েক চক্র পরে ৪ গণনায় নেওয়া ও ৫ গণনায় ছাড়ার অনুশীলন করান। দীর্ঘতর প্রশ্বাস শরীরকে উত্তেজনা কমানোর দিকে নিয়ে যায়, কারণ শিক্ষার্থী শ্বাস ছাড়ার সময় বেশি সময় পায়।

শ্বাসের গতি কমলেও যদি মুখ, গলা বা কাঁধ শক্ত হয়, গতি আরও কমাবেন না। আরামদায়ক স্বাভাবিকতা কৃত্রিম ধীরতার চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষক হিসেবে আপনার লক্ষ্য “সবচেয়ে ধীর” শ্বাস নয়; লক্ষ্য হলো এমন গতি, যাতে শিক্ষার্থী অনায়াসে কথা বলতে পারে এবং মুখের পেশি নরম থাকে।

২. গভীরতা বাড়ান, আয়তন নয়।

গভীর শ্বাস মানে বুক ফুলিয়ে সর্বোচ্চ পরিমাণ বাতাস নেওয়া নয়। এতে পাঁজর ও ঘাড় অতিরিক্ত টান তৈরি হতে পারে। বরং নাক দিয়ে নরমভাবে শ্বাস নিয়ে পেট, পাশের পাঁজর এবং পিঠের নিচের অংশে সামান্য প্রসারণ অনুভব করতে বলুন। প্রশ্বাসে সেই অংশগুলো ধীরে ফিরে আসবে।

এই পদ্ধতি শ্বাসের পেশিকে অপ্রয়োজনীয় কাজ থেকে বিরত রাখে। রান্নাঘরের মতো গরম ও ব্যস্ত পরিবেশে কাজ করা ব্যক্তির প্রায়ই কাঁধ তুলে শ্বাস নেন। তাদের প্রথম নির্দেশ দিন: “কাঁধ স্থির রাখুন, শ্বাসের প্রসারণ পাঁজরের নিচে অনুভব করুন।” এতে শ্বাসের গভীরতা বাড়ে, কিন্তু শরীর উত্তেজিত হয় না।

৩. ছন্দকে সমান রাখুন।

ছন্দের অনুশীলনে শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার সময় গুনুন। শুরুতে ৪ - ৪ ব্যবহার করুন: ৪ গণনায় পূরক, অর্থাৎ শ্বাস নেওয়া; ৪ গণনায় রেচক, অর্থাৎ শ্বাস ছাড়া। “পূরক” ও “রেচক” শব্দ দুটি শিক্ষার্থীদের বোঝানোর সময় যথাক্রমে শ্বাস নেওয়া ও শ্বাস ছাড়ার সহজ অর্থও বলুন।

সমান ছন্দ মনকে একটি নির্দিষ্ট কাজ দেয়। ফলে মন বারবার চিন্তার দিকে ছুটে না গিয়ে গণনা ও অনুভূতিতে থাকে। শ্বাসের শব্দ হঠাৎ জোরে হলে গণনা কমিয়ে ৩ - ৩ করুন। ছন্দ ভেঙে গেলে অনুশীলন থামিয়ে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন।

৪. শ্বাসধারণ কেবল প্রস্তুতির পরে।

শ্বাসধারণ বা কুম্ভক শেখানোর আগে শিক্ষার্থীকে অন্তত কয়েক চক্র মসৃণ শ্বাসে স্থির হতে হবে। নতুন শিক্ষার্থীর জন্য ৪ গণনায় শ্বাস নেওয়া, ২ গণনা স্বাভাবিক বিরতি, ৪ গণনায় ছাড়া - এই অনুপাত যথেষ্ট। মাথা ঘোরা, বুক চাপ, কানে শব্দ বা উদ্বেগ দেখা দিলে বিরতি বাদ দিন।

শ্বাসধারণ শরীরের অভ্যন্তরীণ চাপের অনুভূতি বাড়াতে পারে। তাই গর্ভাবস্থা, অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ, হৃদযন্ত্রের অসুবিধা, শ্বাসকষ্ট বা আতঙ্কের প্রবণতা থাকলে শ্বাসধারণ না করিয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সহজ শ্বাস শেখান। নিরাপত্তা বজায় রেখে শেখানোই দক্ষ শিক্ষকের পরিচয়।

সংক্ষেপে, আগে গতি মসৃণ করুন, পরে গভীরতা, তারপর ছন্দ; শ্বাসধারণ সবশেষে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী। এখন এই ক্রমটি একটি বাস্তব অনুশীলনে প্রয়োগ করা যাক।

কাজীর জন্য ব্রিড-রিডম টিউনার অনুশীলন

কাজী ৩৮ বছর বয়সী একজন শেফ। দীর্ঘ সময় গরম রান্নাঘরে দাঁড়িয়ে কাজ করার পর তার শ্বাস দ্রুত হয়, কাঁধ শক্ত থাকে এবং কাজ শেষে বসেও মন শান্ত হতে সময় লাগে। তার জন্য লক্ষ্য ছিল ১০ মিনিটে শ্বাসের গতি কমানো, শ্বাসকে নাকনির্ভর করা এবং প্রশ্বাস সামান্য দীর্ঘ করা - কোনো জোর বা দীর্ঘ শ্বাসধারণ ছাড়া।

১. পরিবেশ ও আসন প্রস্তুত করুন।

কাজীকে রান্নাঘর থেকে বেরিয়ে বাতাস চলাচল করে এমন স্থানে বসান। মেরুদণ্ড স্বাভাবিকভাবে সোজা, চোয়াল আলগা, হাত উরুর ওপর রাখুন। প্রথম ১ মিনিট কোনো পরিবর্তন না করে স্বাভাবিক শ্বাস পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। শিক্ষক প্রতি মিনিটে শ্বাসের সংখ্যা গুনবেন, কিন্তু কাজীকে সংখ্যা নিয়ে চিন্তা করতে বলবেন না।

২. স্বাভাবিক শ্বাসের মান যাচাই করুন।

কাজীর বুক বেশি উঠছে, নাকি পেট ও পাশের পাঁজর নড়ছে - দেখুন। যদি মুখ খোলা থাকে, ঠোঁট আলতো বন্ধ করে নাক দিয়ে শ্বাস নিতে বলুন। নাক বন্ধ থাকলে জোর করবেন না; স্বাভাবিক শ্বাস বজায় রাখুন এবং চিকিৎসাগত কারণ থাকলে তা বিবেচনা করুন।

৩. চার - চার ছন্দ শুরু করুন।

২ মিনিট ধরে ৪ গণনায় শ্বাস নেওয়া এবং ৪ গণনায় শ্বাস ছাড়ার নির্দেশ দিন। শিক্ষক ধীরে গুনবেন: “এক, দুই, তিন, চার” - তারপর প্রশ্বাসে একই গণনা। কাজী যদি গণনা ধরে রাখতে গিয়ে কাঁধ তোলে, ৩ - ৩ ছন্দে নামিয়ে আনুন। প্রত্যাশিত ফল: শ্বাসের শব্দ কমবে, মুখ নরম হবে এবং শ্বাসের চলন নিয়মিত হবে।

৪. প্রশ্বাস এক গণনা বাড়ান।

পরের ৩ মিনিট ৪ গণনায় শ্বাস নেওয়া ও ৫ গণনায় শ্বাস ছাড়ার অনুশীলন করান। শ্বাস ছাড়ার শেষে কোনো জোর করে বিরতি দেবেন না। কাজী যদি বাতাস ফুরিয়ে যাওয়ার অনুভূতি পান, ৪ - ৪-এ ফিরে যান। প্রত্যাশিত ফল: শরীরের নড়াচড়া কমবে এবং কাজী বসে থাকার অবস্থায় অস্থিরতা কম অনুভব করবেন।

৫. শরীরের প্রতিক্রিয়া পরীক্ষা করুন।

শেষ ২ মিনিট গণনা বন্ধ করে একই মসৃণ ছন্দে শ্বাস নিতে বলুন। তাকে একটি পূর্ণ বাক্য বলতে বলুন। বাক্য বলতে না পারলে ছন্দ বেশি কঠিন হয়েছে। মাথা ঘোরা বা ঝিমঝিম করলে সঙ্গে সঙ্গে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরিয়ে বসিয়ে রাখুন।

কাজীর অনুশীলনের তুলনা:

পর্যায়	শ্বাসের ধরন	শিক্ষক কী দেখবেন	প্রত্যাশিত ফল
শুরু	স্বাভাবিক, দ্রুত বা অসম	মুখ খোলা, কাঁধ ওঠা	বর্তমান অবস্থা বোঝা
মাঝামাঝি	৪ - ৪	শ্বাসের শব্দ ও ছন্দ	নিয়মিততা বাড়া
স্থিরতা	৪ - ৫	প্রশ্বাসে টান আছে কি না	শরীরের উত্তেজনা কমা
সমাপ্তি	গণনা ছাড়া মসৃণ শ্বাস	কথা বলা ও মুখের স্বাচ্ছন্দ্য	দৈনন্দিন কাজে প্রয়োগের প্রস্তুতি

এই অনুশীলন শেষে কাজীকে দাঁড় করিয়ে ৩০ সেকেন্ড স্বাভাবিক হাঁটতে বলুন। হাঁটার সময় সে যদি আবার দ্রুত শ্বাস নেয়, তাকে ৩ ধাপে নির্দেশ দিন: নাক দিয়ে শ্বাস, কাঁধ নিচে, প্রশ্বাস একটু দীর্ঘ। এভাবে ব্রিড-রিডম টিউনার শুধু আসনে নয়, কাজের মধ্যেও ব্যবহার করা যায়।

শ্বাসের বাধা শনাক্ত ও সংশোধন

সমস্যা: ধীর করতে গিয়ে শিক্ষার্থী শ্বাস আটকে ফেলছে।

কেন ঘটে: গণনা ঠিক রাখার চাপে শিক্ষার্থী শ্বাস নেওয়া বা ছাড়ার মাঝখানে অনিচ্ছায় বিরতি তৈরি করে। এতে গলা শক্ত হয় এবং উদ্বেগ বাড়তে পারে।

সমাধান: গণনা কমিয়ে ৩ - ৩ করুন এবং বলুন, “শ্বাস চলমান রাখুন; সংখ্যার চেয়ে মসৃণতা গুরুত্বপূর্ণ।” এক মিনিট স্বাভাবিক শ্বাস পর্যবেক্ষণ করিয়ে আবার ছন্দ শুরু করুন। শ্বাসধারণ বাদ দিন, যতক্ষণ না শিক্ষার্থী স্বচ্ছন্দে ধারাবাহিক শ্বাস নিতে পারে।

সমস্যা: গভীর শ্বাসে মাথা ঘোরা বা আঙুলে ঝিনঝিনি হচ্ছে।

কেন ঘটে: শিক্ষার্থী প্রয়োজনের চেয়ে বেশি বাতাস দ্রুত টেনে নিচ্ছে এবং জোরে ছাড়ছে। বুক ফুলিয়ে নেওয়ার চেষ্টা এই প্রবণতা বাড়ায়।

সমাধান: শ্বাসের আয়তন অর্ধেক কমিয়ে নাক দিয়ে নরম শ্বাস নিতে বলুন। “কম বাতাস, বেশি আরাম” - এই নির্দেশ দিন। ১ - ২ মিনিট স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন। লক্ষণ না কমলে অনুশীলন বন্ধ করুন; মাথা ঘোরা চলতে থাকলে চিকিৎসা সহায়তা নিতে বলুন।

সমস্যা: প্রশ্বাস দীর্ঘ করতে গিয়ে বুক ও পেট শক্ত হয়ে যাচ্ছে।

কেন ঘটে: শিক্ষার্থী ধরে নেয় দীর্ঘ প্রশ্বাস মানেই বেশি জোরে বাতাস বের করা। ফলে পেট ভেতরে টেনে রাখে এবং শরীরের স্বাভাবিক ছন্দ নষ্ট হয়।

সমাধান: ৪ - ৫ থেকে ৪ - ৪-এ ফিরে যান। প্রশ্বাসকে “ধীরে বেরিয়ে যাওয়া” হিসেবে শেখান, “চাপ দিয়ে বের করা” হিসেবে নয়। হাত পাঁজরের পাশে রেখে সামান্য নড়াচড়া অনুভব করতে বলুন। নড়াচড়া মসৃণ হলে তবেই আবার ৪ - ৫ চেষ্টা করুন।

প্রতিটি অনুশীলনের শেষে শিক্ষার্থীকে তিনটি প্রশ্ন করুন: শ্বাস কি নাক দিয়ে চলেছে? কাঁধ কি স্থির? একটি পূর্ণ বাক্য কি আরামে বলা যাচ্ছে? এই তিনটির উত্তর ইতিবাচক হলে গতি, গভীরতা ও ছন্দের সমন্বয় যথেষ্ট নিরাপদ পর্যায়ে আছে। শ্বাস নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা তখনই কার্যকর হয়, যখন তা আসন, বিশ্রাম এবং কর্মব্যস্ত মুহূর্ত - সব জায়গায় শরীর-মনকে স্থির রাখতে সাহায্য করে।

CHAPTER 8

হঠ যোগের শক্তি-সামঞ্জস্য

শরীর, শ্বাস ও মনকে এক শক্তিতে গাঁথা

মে হেদী, ৪৩ বছর বয়সী একজন ফিজিওথেরাপিস্ট, রোগীর শরীরের নড়াচড়া খুব ভালোভাবে বুঝতেন। কিন্তু নিজের যোগশিক্ষণ পরিচালনার সময় তিনি একটি সমস্যা লক্ষ্য করলেন: আসনে শরীর ঠিক থাকলেও শ্বাস অগভীর হয়ে যাচ্ছে, আর শ্বাস ঠিক থাকলেও মন পরের নির্দেশ নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়ছে। ফলে শক্তি ছড়িয়ে যাচ্ছিল। হঠ যোগের মূল শিক্ষা এখানে স্পষ্ট - শুধু ভঙ্গি তৈরি করলেই শক্তি সংগঠিত হয় না; শরীর, শ্বাস ও মনকে একই কাজে যুক্ত করতে হয়।

হঠ যোগ হলো শরীরের অবস্থান, শ্বাসের প্রবাহ এবং মনোযোগকে নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে একত্রে প্রশিক্ষণ দেওয়া। এখানে শরীরকে জোর করে বাঁকানো উদ্দেশ্য নয়। আসনের স্থিরতা, শ্বাসের ছন্দ এবং সচেতন মন - এই তিনটি একসঙ্গে কাজ করলে অনুশীলন একটি নিয়ন্ত্রিত শক্তিতে পরিণত হয়।

শক্তি বলতে এখানে কেবল পেশির জোর বোঝায় না। পেশির কাজ, স্নায়ুর প্রস্তুতি, শ্বাসের দক্ষতা এবং মনোযোগের স্থায়িত্ব - সব মিলিয়ে শক্তি তৈরি হয়। **সামঞ্জস্য** হলো এমন অবস্থা, যেখানে শরীর প্রয়োজনীয় কাজ করে, শ্বাস সেই কাজকে সহায়তা করে এবং মন অপ্রয়োজনীয় টান কমিয়ে নির্দেশ অনুসরণ করে। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: আসনে আমার শরীর কি শ্বাসের সঙ্গে চলছে, নাকি শ্বাসকে আটকে রেখে শরীরকে ধরে রাখছি?

হঠ-ত্রি-ফোর্স মডেল প্রয়োগের ধাপ

হঠ-ত্রি-ফোর্স মডেল তিনটি শক্তিকে একত্রে প্রশিক্ষণ দেয়:

- ☐ **শরীরের শক্তি** - ভিত্তি, স্থিতি, ভারসাম্য ও নিয়ন্ত্রিত নড়াচড়া।
- ☐ **শ্বাসের শক্তি** - শ্বাস নেওয়া, ছাড়ার ছন্দ এবং শ্বাসের মসৃণতা।
- ☐ **মনের শক্তি** - মনোযোগ, অনুভূতি পর্যবেক্ষণ এবং প্রয়োজনমতো প্রতিক্রিয়া বদলানো।

এই তিনটি আলাদা ধাপ নয়; এগুলো একই অনুশীলনের তিনটি দিক। তবে শিক্ষার্থীর বোঝার সুবিধার জন্য নিচের ক্রম অনুসরণ করুন।

১. ভিত্তি স্থাপন করুন। তাড়াসনে দাঁড়িয়ে দুই পায়ের চাপ সমান করুন। পায়ের আঙুল মাটিতে ছড়িয়ে দিন, হাঁটু শক্ত করে আটকে রাখবেন না, শ্রোণি নিরপেক্ষ রাখুন এবং বুককে অতিরিক্ত উঁচু করবেন না। মাথার মুকুট উপরের দিকে উঠছে - এমন অনুভূতি রাখুন। এই অবস্থান শরীরকে একটি স্থির মেরুরেখা দেয়। ভিত্তি অস্থির হলে শ্বাস ও মনোযোগ দুটিই দ্রুত বিচলিত হবে।

২. শ্বাসের ছন্দ খুঁজুন। নাক দিয়ে ধীরে শ্বাস নিন এবং নাক দিয়েই ছাড়ুন। প্রথমে চার গণনায় শ্বাস নিন, চার গণনায় ছাড়ুন। শ্বাসের শেষে টান, শব্দ বা মুখের পেশিতে চাপ থাকলে গণনা কমিয়ে তিন করুন। এই সমান ছন্দ স্নায়ুতন্ত্রকে অতিরিক্ত উত্তেজনা থেকে দূরে রাখে এবং শিক্ষককে শিক্ষার্থীর অবস্থার সূক্ষ্ম পরিবর্তন বুঝতে সাহায্য করে।

৩. শ্বাসকে নড়াচড়ার সঙ্গে যুক্ত করুন। তাড়াসন থেকে শ্বাস নিয়ে বাহু তুলুন; শ্বাস ছাড়তে বাহু নামান। এরপর শ্বাস নিয়ে বাহু তুলে, শ্বাস ছাড়তে উত্তানাসনে সামনের দিকে ঝুঁকুন। শ্বাস নিয়ে অর্ধেক উঠে মেরুদণ্ড লম্বা করুন, শ্বাস ছাড়তে আবার নরমভাবে নিচে যান। শ্বাসের সঙ্গে নড়াচড়া মিললে শরীর হঠাৎ টান না দিয়ে ধারাবাহিকভাবে কাজ করে।

৪. মনোযোগের একটি নির্দিষ্ট বিন্দু বেছে নিন। বৃক্ষাসনে চোখের সামনে একটি স্থির বিন্দু রাখুন। পায়ের চাপ, শ্বাসের গতি এবং মুখের আরাম - এই তিনটি একসঙ্গে লক্ষ্য করুন। মন সরে গেলে নিজেকে দোষ দেবেন না; শুধু পায়ের চাপ ও শ্বাসে ফিরে আসুন। মনোযোগ মানে চিন্তা বন্ধ করা নয়, বরং প্রয়োজনীয় সংকেতে বারবার ফিরে আসা।

৫. প্রয়াস ও আরামের সীমা যাচাই করুন। বীরভদ্রাসন দুইয়ে সামনের হাঁটু গোড়ালির ওপর রাখুন এবং পেছনের পায়ের বাইরের ধার মাটিতে স্থির করুন। শ্বাস ছাড়ার সময় কাঁধ নামছে কি না দেখুন। যদি শ্বাস আটকে যায়, ভঙ্গির গভীরতা কমান। কারণ শরীরের শক্তি বাড়াতে গিয়ে শ্বাসের শক্তি হারালে হঠাৎ-থ্রি-ফোর্স মডেলের ভারসাম্য নষ্ট হয়।

৬. স্থিতির মধ্যে ক্ষুদ্র সংশোধন করুন। আসনে প্রবেশের পর শরীরকে স্থির মূর্তি বানাবেন না। পায়ের চাপ, মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য, শ্বাসের পথ এবং দৃষ্টির স্থিরতা নিয়মিত পরীক্ষা করুন। উদাহরণস্বরূপ, বৃক্ষাসনে দেহ দুললে পা বদলানোর আগে দাঁড়ানো পায়ের তিনটি বিন্দু - গোড়ালি, বৃদ্ধাঙ্গুলির গোড়া ও কনিষ্ঠাঙ্গুলির গোড়া - মাটিতে সমানভাবে চাপ দিন। এতে ভারসাম্য পেশির জোরে নয়, সংবেদন ও নিয়ন্ত্রণে ফিরে আসে।

৭. সমাপ্তিতে শক্তি নামিয়ে আনুন। পাঁচ থেকে ছয়টি ধীর চক্রের পর শ্বাসনে যান। পায়ের পাতা, পেট, চোয়াল ও চোখের চারপাশ আলাদা করুন। স্বাভাবিক শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন। সক্রিয় আসনের

পর এই ধাপটি জরুরি, কারণ শরীরের কাজ থামলেও স্নায়ুতন্ত্রকে বিশ্রামের সংকেত দিতে সময় লাগে।

হঠাৎ যোগে শ্বাসকে কেবল বাতাসের চলাচল হিসেবে দেখবেন না। শ্বাস হলো শরীর ও মনের মধ্যে যোগাযোগের মাধ্যম। উদাহরণ হিসেবে, উত্তকটাসনে উরু ও নিতম্ব কাজ করে শরীরের শক্তি তৈরি করে; সমান শ্বাস সেই শক্তিকে নিয়ন্ত্রিত রাখে; দৃষ্টি ও মনোযোগ শরীরকে তাড়াছড়া থেকে রক্ষা করে। তিনটি একত্রে থাকলে ভঙ্গি স্থির হয়। একটি বাদ পড়লে ভঙ্গি হয় অতিরিক্ত কঠিন, নয়তো নিষ্প্রাণ।

শিক্ষার্থীর সঙ্গে কাজ করার সময় তিনটি প্রশ্ন ব্যবহার করুন: “আপনার পায়ের চাপ কোথায়?”, “শ্বাস কোথায় আটকে যাচ্ছে?”, “আপনার মন এখন কোন সংকেত অনুসরণ করছে?” এই প্রশ্নগুলো শরীর-শ্বাস-মনকে একই অনুশীলনে ফিরিয়ে আনে। শিক্ষক হিসেবে আপনার কাজ শুধু ভঙ্গি ঠিক করা নয়; শিক্ষার্থীকে নিজের শক্তির ব্যবহার বুঝতে শেখানো।

মেহেদীর অনুশীলনে মডেলটির ব্যবহার

মেহেদী নিজের জন্য ২০ মিনিটের একটি অনুশীলন বেছে নিলেন। তাঁর লক্ষ্য ছিল রোগী দেখার আগে শরীরকে সক্রিয় করা, কিন্তু অতিরিক্ত ক্লান্ত না হওয়া। তিনি প্রথমে দুই মিনিট তাড়াসনে দাঁড়িয়ে পায়ের চাপ ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করলেন। তারপর চার গণনায় শ্বাস নেওয়া এবং চার গণনায় শ্বাস ছাড়ার ছন্দে তিনটি ধীর সূর্য নমস্কার করলেন।

এরপর তিনি নিচের ক্রম অনুসরণ করলেন:

১. বীরভদ্রাসন এক - প্রতি পাশে পাঁচটি শ্বাস।
২. বীরভদ্রাসন দুই - প্রতি পাশে পাঁচটি শ্বাস।
৩. বৃক্ষাসন - প্রতি পাশে তিনটি শ্বাস।
৪. অধোমুখ শ্বানাসন - পাঁচটি শ্বাস।
৫. বালাসন - ছয়টি স্বাভাবিক শ্বাস।
৬. শবাসন - তিন মিনিট।

প্রথম রাউন্ডে মেহেদীর কাঁধ উঠে যাচ্ছিল এবং শ্বাস ছাড়ার সময় চার গণনা পূর্ণ হচ্ছিল না। তিনি হাঁটুর ভাঁজ সামান্য কমালেন, বাহু কাঁধের উচ্চতায় রাখলেন এবং শ্বাসের গণনা চার থেকে তিন করলেন। দ্বিতীয় রাউন্ডে তাঁর মুখের টান কমল, শ্বাস মসৃণ হলো এবং বীরভদ্রাসনে তিনি পায়ের চাপ

স্পষ্টভাবে অনুভব করলেন। এখানে ভঙ্গি গভীর করা তাঁর সাফল্যের মাপকাঠি ছিল না; শরীরের কাজ, শ্বাসের ছন্দ ও মনের স্থিরতা একসঙ্গে রাখা ছিল আসল ফল।

মেহেদী পরে তাঁর শিক্ষার্থীদেরও একইভাবে পর্যবেক্ষণ করলেন। কেউ যদি আসনে শক্তি দেখাতে গিয়ে শ্বাস আটকে রাখে, তিনি ভঙ্গি সহজ করলেন। কেউ যদি শ্বাস ঠিক রাখে কিন্তু দৃষ্টি ও মনোযোগ ছড়িয়ে ফেলে, তিনি একটি স্থির বিন্দু নির্ধারণ করলেন। কেউ যদি শরীরের ভারসাম্য হারায়, তিনি প্রথমে পায়ের ভিত্তি ঠিক করলেন, পরে বাহু বা পায়ের অবস্থান বদলালেন। এই ক্রম শিক্ষার্থীকে বুঝতে সাহায্য করে যে প্রতিটি সমস্যার সমাধান আরও জোর প্রয়োগ নয়।

লক্ষণ	সম্ভাব্য অসামঞ্জস্য	প্রথম সংশোধন
শ্বাস আটকে যাওয়া	শরীর অতিরিক্ত পরিশ্রম করছে	ভঙ্গির গভীরতা কমান
কাঁধ কানের দিকে ওঠা	বাহু ও ঘাড় অপ্রয়োজনীয় চাপ	কাঁধ নামিয়ে বাহু শিথিল করুন
দেহ বারবার দুলাতে থাকা	ভিত্তি ও দৃষ্টি অস্থির	পায়ের তিনটি চাপের বিন্দু ঠিক করুন
মন বারবার নির্দেশ ভুলে যাওয়া	মনোযোগের ক্ষেত্র খুব বড়	শুধু শ্বাস ও একটি শরীরী সংকেত লক্ষ্য করুন

শিক্ষক হিসেবে প্রতিটি আসনের আগে উদ্দেশ্য বলুন। যেমন, “এখন আমরা বীরভদ্রাসনে পায়ের স্থিরতা, শ্বাসের ধারাবাহিকতা এবং দৃষ্টির স্থিরতা একসঙ্গে অনুশীলন করব।” এতে শিক্ষার্থী ভঙ্গিকে আলাদা শরীরচর্চা না ভেবে হঠাৎ যোগের সমন্বিত অনুশীলন হিসেবে গ্রহণ করে। ফল যাচাই করতে শেষে জিজ্ঞেস করুন: “আপনার শরীর কি বেশি স্থির, শ্বাস কি সমান, এবং মন কি একটি কাজে ফিরতে পারছে?” তিনটির মধ্যে অন্তত দুটি উন্নত হলে অনুশীলনের মাত্রা যথাযথ ছিল; পরেরবার তৃতীয় দিকটি আলাদা করে প্রশিক্ষণ দিন।

অভিজ্ঞতা থেকে পাওয়া নির্ভুল নির্দেশনা

শক্তি বাড়াতে গিয়ে শ্বাস হারালে অনুশীলন অসম্পূর্ণ থাকে।

শিক্ষার্থী যদি বীরভদ্রাসন বা উত্তকটাসনে মুখ শক্ত করে, কণ্ঠে চাপ আনে কিংবা শ্বাস বন্ধ করে, তাকে আরও নিচে যেতে বলবেন না। প্রথমে ভঙ্গি সহজ করুন এবং শ্বাসের মসৃণতা ফিরিয়ে আনুন। কারণ শ্বাস শরীরের পরিশ্রমের মাত্রা জানায়।

| মনোযোগকে নির্দেশ না দিলে শরীর একা কাজ করে।

“মন শান্ত রাখুন” বললে শিক্ষার্থী অনেক সময় কী করবে বুঝতে পারে না। তার বদলে বলুন, “শ্বাস ছাড়ার সময় সামনের পায়ের চাপ অনুভব করুন” অথবা “দৃষ্টিকে একটি স্থির বিন্দুতে রাখুন।” নির্দিষ্ট সংকেত মনকে ব্যবহারযোগ্য কাজে যুক্ত করে।

| শরীরের ভিত্তি আগে ঠিক করলে সংশোধন কম লাগে।

দাঁড়ানো আসনে পায়ের চাপ, বসা আসনে বসার হাড়ের সমতা এবং উল্টো আসনে হাতের তালুর চাপ - এই ভিত্তি ঠিক না করে বাছ, ঘাড় বা মেরুদণ্ড সংশোধন করলে শিক্ষার্থী আরও বিভ্রান্ত হয়। ভিত্তি স্থির হলে শ্বাসের পথ ও মনের মনোযোগ স্বাভাবিকভাবে পরিষ্কার হয়।

মূল করণীয়: প্রতিটি আসনে প্রথমে ভিত্তি স্থাপন করুন, তারপর শ্বাসের ছন্দ নির্ধারণ করুন, শেষে মনোযোগের একটি নির্দিষ্ট সংকেত দিন। শ্বাস আটকে গেলে গভীরতা কমান; মন সরে গেলে নির্দিষ্ট অনুভূতিতে ফিরুন; শেষে শ্বাসনে শরীর-শ্বাস-মনকে স্বাভাবিক অবস্থায় আনুন। এভাবেই হঠ যোগের ‘ফোর্স’ কেবল শক্তি নয়, নিয়ন্ত্রিত ও শিক্ষণযোগ্য সামঞ্জস্যে পরিণত হয়।

CHAPTER 9

যোগের স্থান নির্বাচন

নিরাপদ স্থানই কার্যকর অনুশীলনের ভিত্তি

একটি যোগশিক্ষা ক্লাস শুরু হওয়ার কয়েক মিনিট আগে মেঝেতে পড়ে থাকা চার্জারের তার, জানালার পাশে জমে থাকা জল এবং খুব কাছাকাছি রাখা দুটি ম্যাট - এই ছোট বিষয়গুলো বড় সমস্যার কারণ হতে পারে। একজন শিক্ষার্থী তাড়াহুড়ো করে পা পিছলে ফেলতে পারেন, পাশের শিক্ষার্থীর হাত বা কনুইয়ে ধাক্কা লাগতে পারে, অথবা শ্বাসপ্রশ্বাসের অনুশীলনের সময় ঘরটি অস্বস্তিকর গরম হয়ে উঠতে পারে।

স্থান নির্বাচন শুধু সৌন্দর্য বা প্রশস্ততার বিষয় নয়। আলো, বাতাস, মেঝে, শব্দ, তাপমাত্রা, গোপনীয়তা, জরুরি বেরোনোর পথ এবং উপকরণের অবস্থান - সবকিছু মিলে অনুশীলনের নিরাপত্তা ও মনোযোগ নির্ধারণ করে। সঠিক স্থান শিক্ষার্থীকে নির্দেশ শুনতে, শরীরের অবস্থান বুঝতে এবং অপ্রয়োজনীয় ঝুঁকি এড়াতে সাহায্য করে।

এই পাঠ শেষে আপনি স্টুডিও, বাড়ি ও আউটডোর পরিবেশ পরীক্ষা করে ব্যবহারযোগ্য করে তুলতে পারবেন। আপনি স্পেস-সেফটি চেকলিস্ট ব্যবহার করে ক্লাস শুরুর আগে ঝুঁকি শনাক্ত করবেন, উপযুক্ত দূরত্ব নির্ধারণ করবেন এবং পরিবেশ বদলালে নতুন করে সিদ্ধান্ত নেবেন।

স্পেস-সেফটি চেকলিস্ট: স্থান যাচাইয়ের পদ্ধতি

স্পেস-সেফটি চেকলিস্ট হলো যোগ অনুশীলনের স্থান পরীক্ষা করার একটি ধারাবাহিক পদ্ধতি। প্রতিটি পরিবেশে একই প্রশ্ন করুন: শিক্ষার্থী কি নিরাপদে চলতে পারবেন, শিক্ষক কি সবাইকে দেখতে পারবেন, এবং প্রয়োজনে দ্রুত সাহায্য করা যাবে কি? শুধু “ঘরটি দেখতে ভালো” মনে হওয়া যথেষ্ট নয়।

১. **প্রবেশপথ ও বেরোনের পথ পরীক্ষা করুন।** দরজা, সিঁড়ি, করিডর এবং জরুরি বেরোনের পথ খোলা রাখুন। দরজার সামনে জুতা, ব্যাগ বা পানির বোতল রাখবেন না। কারণ পড়ে গেলে বা অসুস্থ হলে দ্রুত বেরোনের পথ দরকার।

২. **মেঝে পরীক্ষা করুন।** মেঝে শুকনো, সমতল এবং পরিষ্কার কি না দেখুন। কার্পেট বা ম্যাটের নিচে ভাঁজ আছে কি না হাত দিয়ে পরীক্ষা করুন। চকচকে পাথর বা পালিশ করা কাঠের মেঝেতে ম্যাট সরে যেতে পারে; তাই ম্যাটের নিচে অ্যান্টি-স্লিপ স্তর ব্যবহার করুন। ম্যাটের চার কোণ সমানভাবে মেঝেতে লেগে থাকলে তাড়াসন, উত্তানাসন বা অধোমুখ শ্বানাসনে ভারসাম্য ভালো থাকে।

৩. **ম্যাটের দূরত্ব ঠিক করুন।** প্রতিটি শিক্ষার্থীর ম্যাটের পাশে অন্তত এক বাছ পরিমাণ ফাঁকা রাখুন। দলগত ক্লাসে শিক্ষার্থীরা হাত প্রসারিত করে দেখুন - পাশের ব্যক্তির শরীর বা দেয়ালে হাত না লাগলে দূরত্ব যথেষ্ট। খুব কাছাকাছি ম্যাট রাখলে পার্শ্বকোণাসন, ত্রিকোণাসন বা বীরভদ্রাসনের সময় সংঘর্ষ হতে পারে।

৪. **উপরের ও পাশের বাধা সরান।** নিচু ঝাড়বাতি, বুলন্ত পাখা, খোলা তাক, কাচের টেবিল এবং ধারালো আসবাব সরিয়ে দিন। হাতের ভারসাম্য বা উল্টো আসনে শিক্ষার্থীর পা উপরের দিকে উঠতে পারে। শীর্ষাসন বা অধোমুখ বৃক্ষাসন শেখালে দেয়াল থেকে যথেষ্ট দূরত্ব রাখুন, কিন্তু পড়লে যেন আসবাবের ওপর না পড়েন।

৫. **আলো ও দৃশ্যমানতা যাচাই করুন।** শিক্ষক যেন প্রতিটি শিক্ষার্থীর মুখ, হাত ও পায়ের অবস্থান দেখতে পারেন। অতিরিক্ত অন্ধকারে শরীরের ভঙ্গি বোঝা কঠিন হয়; সরাসরি চোখে পড়া তীব্র আলো অস্বস্তি তৈরি করে। পর্দা সামঞ্জস্য করুন এবং প্রয়োজনে নরম, সমান আলো ব্যবহার করুন।

৬. **বাতাস ও তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করুন।** জানালা খুললে বাতাস সরাসরি শিক্ষার্থীর ঘাড় বা পিঠে লাগছে কি না দেখুন। পাখা বা শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ যন্ত্রের বাতাস যেন একদিকে স্থিরভাবে না লাগে। অতিরিক্ত গরমে দীর্ঘক্ষণ স্থির আসন, শবাসন বা শ্বাসের অনুশীলনে অস্বস্তি বাড়তে পারে; অতিরিক্ত ঠান্ডায় পেশি শক্ত হয়ে যেতে পারে।

৭. **শব্দের উৎস চিহ্নিত করুন।** মাইক্রোফোন, সঙ্গীত, রাস্তার শব্দ, নির্মাণকাজ বা পাশের কক্ষের আওয়াজ পরীক্ষা করুন। শিক্ষককে স্বাভাবিক কণ্ঠে নির্দেশ দিতে না পারলে শব্দ কমান বা স্থান বদলান। কারণ নির্দেশ না শুনে শিক্ষার্থী ভুলভাবে ভঙ্গি করতে পারেন।

৮. **উপকরণ নির্দিষ্ট স্থানে রাখুন।** ব্লক, বেল্ট, কম্বল, বলস্টার এবং চেয়ার এমনভাবে সাজান যাতে শিক্ষার্থী সহজে নিতে পারেন কিন্তু চলার পথে না পড়ে। ব্যবহারের আগে প্রতিটি উপকরণে ফাটল, ছেঁড়া অংশ বা ভেজাভাব আছে কি না দেখুন। ক্ষতিগ্রস্ত বেল্ট বা ফাটা ব্লক ভার বহনের সময় ভেঙে যেতে পারে।

৯. জরুরি প্রস্তুতি নিশ্চিত করুন। প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যাক্স, পানীয় জল, ফোন এবং স্থানীয় জরুরি যোগাযোগের নম্বর সহজে পাওয়া যায় এমন স্থানে রাখুন। স্টুডিওতে কাজ করলে সব শিক্ষক ও সহকারীকে এই স্থান দেখিয়ে দিন। বাড়িতে অনুশীলন করলে ফোনটি নীরব না করে কাছে রাখুন, বিশেষত একা অনুশীলনের সময়।

স্টুডিওতে সাধারণত মেঝে, আলো ও উপকরণের নিয়ন্ত্রণ বেশি থাকে। বাড়িতে আসবাব, পরিবারের চলাচল এবং সীমিত জায়গা সামলাতে হয়। আউটডোরে মাটি, আবহাওয়া, পোকামাকড়, জনসমাগম এবং শব্দ নতুন ঝুঁকি তৈরি করে। তাই একই তালিকা ব্যবহার করলেও প্রতিটি পরিবেশে আলাদা সমাধান প্রয়োজন।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “এই স্থানে একজন শিক্ষার্থী চোখ বন্ধ করে দাঁড়ালে তার পা কি নিরাপদে থাকবে?” উত্তর না হলে অনুশীলন শুরু করবেন না।

নূরের স্থান প্রস্তুতির বাস্তব প্রয়োগ

নূর ২৬ বছর বয়সী এবং একটি হোস্টেলে থাকেন। তার কক্ষে পূর্ণ দৈর্ঘ্যের ম্যাট বিছানোর মতো জায়গা আছে, কিন্তু বিছানা, পড়ার টেবিল এবং বৈদ্যুতিক তারের কারণে চলাচলের পথ সংকীর্ণ। সে সকালে একা ৩০ মিনিটের অনুশীলন করতে চায়। স্পেস-সেফটি চেকলিস্ট ব্যবহার করে তার প্রস্তুতি এভাবে হবে।

১. স্থান মাপুন। নূর ম্যাট বিছিয়ে চারদিকে হাত প্রসারিত করে দেখল। বিছানার পাশে মাত্র ২০ সেন্টিমিটার জায়গা আছে, তাই সে ম্যাটটি ঘুরিয়ে দরজার বিপরীত দিকে রাখল। এতে দুই পাশে প্রায় ৫০ সেন্টিমিটার ফাঁকা থাকল এবং পার্শ্বীয় ভঙ্গিতে হাত বিছানায় লাগল না।

২. তার ও ছোট জিনিস সরান। সে চার্জারের তার খুলে দেয়ালের পাশে রাখল, পানির বোতলটি ম্যাটের মাথার দিকে রাখল এবং চশমা একটি নির্দিষ্ট তাকের ওপর রাখল। ফলে উত্তানাসনে সামনে হাত বাড়ানোর সময় কোনো বাধা রইল না।

৩. মেঝে পরীক্ষা করুন। সে ম্যাটের নিচে ধুলো পরিষ্কার করল এবং ম্যাটের চার কোণ চেপে দেখল। মেঝে মসৃণ হওয়ায় ম্যাট সামান্য সরে যাচ্ছিল; নূর ম্যাটের নিচে অ্যান্টি-স্লিপ চাদর ব্যবহার করল। এরপর অধোমুখ স্থানাসনে হাত পিছলে গেল না।

৪. আলো ও বাতাস ঠিক করুন। জানালার পর্দা অর্ধেক বন্ধ করে সরাসরি রোদ আটকানো হলো। পাখা এমন দিকে ঘোরানো হলো যাতে বাতাস মাথায় সরাসরি না লাগে। এতে নূর চোখ খোলা রেখে ভঙ্গি পরীক্ষা করতে পারল এবং শরীর অতিরিক্ত ঠান্ডা হলো না।

৫. **ভঙ্গির সীমা নির্ধারণ করুন।** ঘরে শীর্ষাসনের জন্য নিরাপদ খালি দেয়াল নেই, কারণ দেয়ালের পাশে আলমারি আছে। তাই নূর উল্টো আসন বাদ দিয়ে তাড়াসন, বীরভদ্রাসন, সেতুবন্ধ সর্বাঙ্গাসন এবং শবাসন বেছে নিল। নিরাপদ বিকল্প বেছে নেওয়া অনুশীলন কমানো নয়; এটি পরিবেশ অনুযায়ী পরিকল্পনা করা।

৬. **সময় ও শব্দ নিয়ন্ত্রণ করুন।** হোস্টেলের সকালের শব্দ কম থাকার সময় বেছে নিয়ে নূর ফোনে ৩০ মিনিটের নীরব টাইমার সেট করল। ফোনটি হাতের নাগালে থাকল, কিন্তু ম্যাটের পাশে নয়। ফলে মনোযোগ নষ্ট না করে প্রয়োজনে সাহায্য চাওয়া সম্ভব রইল।

৭. **শেষ পরীক্ষা করুন।** অনুশীলনের আগে নূর তাড়াসনে দাঁড়িয়ে দুই হাত পাশ দিয়ে ঘোরাল, তারপর ধীরে সামনে ঝুঁকল। কোথাও স্পর্শ না লাগায় স্থানটি প্রস্তুত বলে নিশ্চিত করল। প্রত্যাশিত ফল হলো - ম্যাট না সরা, চলার পথে বাধা না থাকা এবং প্রতিটি ভঙ্গিতে শরীরের পূর্ণ পরিসর পাওয়া।

স্টুডিও ক্লাসে শিক্ষক এই একই পরীক্ষা দলগতভাবে করবেন। আউটডোরে এর সঙ্গে মাটির দৃঢ়তা, ঢাল এবং আবহাওয়া যোগ হবে। ঘাস ভেজা থাকলে ম্যাটের নিচে জলরোধী স্তর দিন; ঢাল বেশি হলে স্থান বদলান। তীব্র রোদে শবাসনের জন্য ছায়া রাখুন এবং ঝোড়ো বাতাসে হালকা ব্লক বা কাগজ ব্যবহার করবেন না, কারণ সেগুলো উড়ে গিয়ে বাধা তৈরি করতে পারে।

| দ্রুত যাচাই তালিকা

- ☐ প্রবেশপথ ও জরুরি বেরোনের পথ খোলা আছে কি?
- ☐ মেঝে শুকনো, সমতল এবং পিচ্ছিল নয় কি?
- ☐ ম্যাটের চারপাশে হাত-পা নাড়ার যথেষ্ট জায়গা আছে কি?
- ☐ ঝুলন্ত, ধারালো বা ভঙ্গুর বস্তু সরানো হয়েছে কি?
- ☐ আলো, বাতাস ও তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রিত কি?
- ☐ শিক্ষক বা অনুশীলনকারী সবাইকে দেখতে ও শুনতে পারবেন কি?
- ☐ উপকরণ নিরাপদ এবং চলার পথের বাইরে কি?
- ☐ ফোন, জল ও প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্স সহজে পাওয়া যায় কি?
- ☐ আবহাওয়া বদলালে বিকল্প স্থান আছে কি?

তালিকার কোনো উত্তরের ক্ষেত্রে “না” থাকলে আগে স্থান ঠিক করুন, পরে ভঙ্গি নির্বাচন করুন। স্থান প্রস্তুতির কাজ শেষ না করে ক্লাস শুরু করা নিরাপদ শিক্ষাদানের অংশ নয়।

যে ভুলগুলো ঝুঁকি বাড়ায়

ম্যাটের চারপাশে পর্যাপ্ত জায়গা না রাখা

অনেক শিক্ষক বা অনুশীলনকারী ঘরে বেশি ম্যাট ঢোকাতে গিয়ে দূরত্ব কমিয়ে দেন। এতে হাত প্রসারিত করার ভঙ্গিতে ধাক্কা লাগে এবং শিক্ষক সংশোধন করতে গেলে চলাচল করতে পারেন না।

Do this: শিক্ষার্থীদের হাত দুদিকে প্রসারিত করে দূরত্ব পরীক্ষা করান। প্রয়োজনে একটি ম্যাট বাদ দিন এবং চলার পথ খোলা রাখুন।

Not this: শুধু ম্যাটের প্রস্থ দেখে দূরত্ব ঠিক করবেন না।

পিচ্ছিল বা অসম মেঝেকে উপেক্ষা করা

মেঝে দেখতে পরিষ্কার হলেও ঘাম, জল বা ধুলোর স্তর থাকলে হাত-পা সরে যেতে পারে। আউটডোরে ঘাসের নিচে গর্ত বা ভেজা মাটি থাকাও সাধারণ সমস্যা।

Do this: হাতের তালু ও পায়ের পাতার চাপ দিয়ে মেঝে পরীক্ষা করুন। ভেজা অংশ শুকিয়ে নিন, গর্তযুক্ত বা ঢালু জায়গা বদলান, এবং প্রয়োজনে অ্যান্টি-স্লিপ স্তর ব্যবহার করুন।

Not this: “ম্যাট আছে, তাই মেঝে নিরাপদ” - এই ধারণার ওপর নির্ভর করবেন না।

শিক্ষার্থীর ক্ষমতা না দেখে উল্টো আসন করানো

একটি দেয়াল খালি থাকলেই শীর্ষাসন বা হ্যান্ডস্ট্যান্ড নিরাপদ হয় না। দেয়ালের পাশে কাচ, তাক, হিটার বা শক্ত আসবাব থাকলে পড়ার সময় আঘাত লাগতে পারে। ছোট কক্ষে পর্যাপ্ত পেছনের জায়গা না থাকলেও ঝুঁকি বাড়ে।

Do this: আগে দেয়াল, মেঝে ও পড়ার দিক পরীক্ষা করুন। নিরাপদ ব্যবস্থা না থাকলে উল্টো আসনের বদলে সেতুবন্ধ সর্বাঙ্গাসন, বিপরীত করণীর মতো উপযুক্ত বিকল্প দিন এবং কেন পরিবর্তন করছেন তা জানান।

Not this: শুধু অভ্যাস বা ক্লাসের পরিকল্পনা পূরণ করার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ ভঙ্গি করাবেন না।

স্টুডিওর পরিচ্ছন্ন মেঝে, বাড়ির সীমিত পরিসর এবং আউটডোরের পরিবর্তনশীল পরিবেশ - প্রতিটির জন্য আলাদা নজর দরকার। স্পেস-সেফটি চেকলিস্ট ব্যবহার করলে স্থান নির্বাচন অনুমানের ওপর

থাকে না; তা নির্দিষ্ট পর্যবেক্ষণ ও সিদ্ধান্তে পরিণত হয়। নিরাপদ স্থান তৈরি করে শিক্ষক আসন, শ্বাস এবং মনোযোগের কাজটি পরিষ্কারভাবে পরিচালনা করতে পারেন।

CHAPTER 10

প্র্যাকটিসের সিকোয়েন্স আয়ত্ত

ক্লাসের ছন্দ ভেঙে গেলে কী ঘটে

একজন শিক্ষক হিসেবে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: শিক্ষার্থীরা কি ক্লাসের প্রথম পাঁচ মিনিটেই শরীর প্রস্তুত করার সুযোগ পায়, নাকি সরাসরি কঠিন আসনে চলে যায়? আদিবা, ৩৩ বছর বয়সি একজন ফিল্যান্স লেখক, সপ্তাহে দুদিন সন্ধ্যায় যোগশিক্ষা দিতেন। তাঁর শিক্ষার্থীদের বেশির ভাগই দীর্ঘ সময় বসে কাজ করতেন। একদিন তিনি ৬০ মিনিটের একটি ক্লাসে ওয়ার্ম-আপ বাদ দিয়ে দ্রুত সূর্য নমস্কারে চলে গেলেন। কয়েকজনের কাঁধ শক্ত হয়ে রইল, একজনের কোমরে টান লাগল, আর শেষের শবাসনেও অনেকে স্থির হতে পারলেন না।

সমস্যাটি আসনের তালিকায় ছিল না; সমস্যা ছিল সিকোয়েন্সের বিন্যাসে। ওয়ার্ম-আপ শরীরের বড় জয়েন্ট ও শ্বাসকে প্রস্তুত করে, মূল অংশ শক্তি ও সমন্বয় গড়ে তোলে, আর কুলডাউন স্নায়ুতন্ত্রকে ধীরে ধীরে বিশ্রামের দিকে নিয়ে যায়। এই তিন অংশের মধ্যে কোনো একটি অংশ খুব ছোট বা খুব ভারী হলে পুরো ক্লাসের অভিজ্ঞতা বদলে যায়।

পরের সপ্তাহে আদিবা একই শিক্ষার্থীদের জন্য ৬০ মিনিটের ক্লাস পরিকল্পনা করলেন। তিনি শিক্ষার্থীদের কাজের ধরন, আগের ব্যথা এবং সেই দিনের শক্তির মাত্রা জানতে শুরুতে দুটি প্রশ্ন করলেন। তারপর তিনি সিকোয়েন্স-৩আর মেথড ব্যবহার করলেন - **প্রস্তুত করা, প্রধান কাজ, পুনরুদ্ধার**। এই কাঠামো তাঁকে প্রতিটি আসনের উদ্দেশ্য স্পষ্ট করতে সাহায্য করল।

ক্লাসের শেষে শিক্ষার্থীরা শুধু বেশি ঘামেনি; তারা বুঝতে পেরেছিল কোন আসন কেন এসেছে এবং কীভাবে শরীর ধীরে ধীরে কঠিন কাজের জন্য প্রস্তুত হয়েছে। শিক্ষক হিসেবে আপনার প্রথম বাস্তব কাজ তাই আসন বেছে নেওয়া নয় - আসনগুলোর মধ্যে নিরাপদ ও যুক্তিসঙ্গত পথ তৈরি করা।

আদিবার পরিকল্পনা: সিকোয়েন্স-৩আর মেথড

আদিবা প্রথমে ৬০ মিনিটকে তিন ভাগে ভাগ করলেন। তিনি ১২ মিনিট রাখলেন ওয়ার্ম-আপের জন্য, ৩৬ মিনিট মূল অংশের জন্য এবং ১২ মিনিট কুলডাউনের জন্য। বাকি সময় রাখলেন শুরুতে নির্দেশনা ও শেষে শ্বাসনের জন্য। এই ভাগ শিক্ষার্থীদের শরীরের প্রস্তুতি, কাজের তীব্রতা এবং বিশ্রামের মধ্যে ভারসাম্য রাখল।

ওয়ার্ম-আপে আদিবা শিক্ষার্থীদের মেঝেতে বা আরামদায়ক বসা অবস্থায় নিয়ে এলেন। প্রথম দুই মিনিটে তিনি স্বাভাবিক শ্বাস পর্যবেক্ষণ করালেন। এরপর ঘাড়ের ধীর নড়াচড়া, কাঁধ ঘোরানো, কবজি ও গোড়ালি নাড়ানো করালেন। চতুর্থ মিনিটে বিড়াল-গরু ভঙ্গি যোগ করলেন। এতে মেরুদণ্ডের ভাঁজ ও প্রসারণ ধীরে শুরু হলো। পরের চার মিনিটে শিশুর ভঙ্গি থেকে টেবিল ভঙ্গি, তারপর অধোমুখ শ্বানাসনে গেলেন। শেষ দুই মিনিটে তিনটি ধীর সূর্য নমস্কার করালেন।

এই অংশে আদিবা একটি গুরুত্বপূর্ণ নিয়ম মানলেন: ওয়ার্ম-আপে তিনি ক্লান্তি তৈরি করেননি। শিক্ষার্থীর শ্বাস যদি দ্রুত হয়ে যায়, তিনি গতি কমিয়েছেন। ওয়ার্ম-আপের লক্ষ্য শরীর গরম করা, পেশিকে নিঃশেষ করা নয়। তিনি বারবার জিজ্ঞেস করেছেন, “শ্বাস কি মসৃণ আছে? কবজি কি মাটিতে চাপ সহ্য করছে? কোমর কি টান অনুভব করছে?” এই প্রশ্নগুলো তাঁকে পরের অংশের তীব্রতা ঠিক করতে সাহায্য করেছে।

মূল অংশে তিনি দাঁড়ানো আসন দিয়ে শুরু করলেন। প্রথমে তাড়াসন, তারপর উৎকটাসন, বীরভদ্রাসন এক ও বীরভদ্রাসন দুই করালেন। প্রতিটি পাশে ৪ - ৫টি শ্বাস ধরে রাখলেন। এরপর ত্রিকোণাসন ও পার্শ্বকোণাসন যোগ করলেন। এই ক্রমে পা, কোমর, ধড় ও কাঁধ ধাপে ধাপে কাজে যুক্ত হলো। তিনি কঠিন আসনের আগে সহজতর প্রস্তুতি রেখেছেন - উৎকটাসনের আগে তাড়াসন, এবং ত্রিকোণাসনের আগে বীরভদ্রাসন দুই।

মূল অংশের মাঝখানে আদিবা দুটি সূর্য নমস্কার করালেন, তবে গতি শিক্ষার্থীদের শ্বাসের সঙ্গে মিলিয়ে রাখলেন। তারপর নৌকাসন ও বশিষ্ঠাসনের সংক্ষিপ্ত অনুশীলন করালেন। তিনি নৌকাসনে হাঁটু ভাঁজ করে রাখার বিকল্প দিলেন, কারণ দীর্ঘ সময় বসে থাকা শিক্ষার্থীদের পেট ও কোমরের শক্তি সমান ছিল না। বশিষ্ঠাসনে তিনি নিচের হাঁটু মাটিতে রাখার সুযোগ দিলেন। বিকল্প দেওয়ার কারণ ছিল সবাইকে একই আকৃতিতে বাধ্য করা নয়; প্রত্যেককে একই কাজের উদ্দেশ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করা।

মূল অংশের শেষ পাঁচ মিনিটে তিনি মৃদু মেরুদণ্ড মোচড় এবং সেতু বন্ধ সর্বাঙ্গাসন করালেন। সেতু ভঙ্গির আগে তিনি পায়ের অবস্থান পরীক্ষা করলেন - পা যেন হাঁটুর নিচে থাকে এবং হাঁটু যেন বাইরের দিকে না খুলে যায়। শিক্ষার্থীদের ঘাড়ে চাপ এড়াতে তিনি কাঁধে ভর দিয়ে উঠতে বলেননি। এই ছোট নির্দেশনা একটি সাধারণ ভুল থামাল: কোমর তুলতে গিয়ে ঘাড়ে ওজন দেওয়া।

কুলডাউনে আদিবা তীব্রতা কমানোর জন্য প্রথমে বালাসন, তারপর পশ্চিমোত্তানাসনের সহজ রূপ এবং শুয়ে মেরুদণ্ড মোচড় করালেন। প্রতিটি আসনে তিনি ধরে রাখার সময় বাড়ালেন, কিন্তু গভীরতা বাড়াতে চাপ দেননি। কুলডাউনের উদ্দেশ্য শরীরকে আরেকবার শক্ত করে টানা নয়; শ্বাস, পেশি ও মনকে ধীরে শান্ত করা। শেষে আট মিনিট শবাসনে রাখলেন। শবাসনের আগে তিনি বললেন, “যে অংশে টান আছে, সেখানে পরিবর্তন আনুন; স্থির থাকার জন্য ব্যথা সহ্য করবেন না।”

আদিবা ক্লাসের পরে তিনটি বিষয় লিখে রাখলেন: কোন আসনে শ্বাস আটকে গেছে, কোন নির্দেশনা বারবার বলতে হয়েছে এবং কোন বিকল্প শিক্ষার্থীরা বেশি ব্যবহার করেছে। পরের ক্লাসে তিনি বশিষ্ঠাসনের সময় কমিয়ে কাঁধের প্রস্তুতি বাড়ালেন। এটাই সিকোয়েন্স-৩আর মেথডের পরিমাপযোগ্য দিক - প্রতিটি ক্লাসের তথ্য পরের পরিকল্পনাকে বদলায়।

আপনি নিজের ক্লাস যাচাই করতে চাইলে এই সংক্ষিপ্ত ছক ব্যবহার করতে পারেন:

অংশ	৬০ মিনিটের ক্লাসে সময়	প্রধান লক্ষ্য	উপযুক্ত উদাহরণ
প্রস্তুত করা	১২ মিনিট	শ্বাস, জয়েন্ট ও মেরুদণ্ড জাগানো	কাঁধ ঘোরানো, বিড়াল-গরু, ধীর সূর্য নমস্কার
প্রধান কাজ	৩৬ মিনিট	শক্তি, ভারসাম্য ও সমন্বয়	বীরভদ্রাসন, ত্রিকোণাসন, নৌকাসন
পুনরুদ্ধার	১২ মিনিট	তীব্রতা কমিয়ে বিশ্রাম	বালাসন, মৃদু মোচড়, শবাসন

ক্লাস শেষে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: শিক্ষার্থীরা কি মূল অংশে পৌঁছানোর আগে প্রস্তুত ছিল? মূল অংশ কি একটি পরিষ্কার উদ্দেশ্য অনুসরণ করেছে? কুলডাউনে কি শ্বাস সত্যিই ধীর হয়েছে? উত্তর না হলে আসনের সংখ্যা বাড়াবেন না; ক্রম ও সময় পুনর্বিন্যাস করুন।

নিজের ক্লাসে প্রয়োগের চারটি নীতি

প্রথমে উদ্দেশ্য, পরে আসন নির্বাচন।

ক্লাসের মূল কাজ আগে ঠিক করুন - যেমন দাঁড়ানো আসনে পা ও ধড়ের শক্তি তৈরি করা, অথবা কোমল ব্যাকবেন্ডের প্রস্তুতি নেওয়া। তারপর সেই উদ্দেশ্যের দিকে নিয়ে যায় এমন আসন বাছুন। যদি মূল অংশে বীরভদ্রাসন দুই, ত্রিকোণাসন ও পার্শ্বকোণাসন থাকে, ওয়ার্ম-আপে গোড়ালি, হাঁটু, কোমর ও কাঁধ প্রস্তুত করুন। উদ্দেশ্য ছাড়া অনেক আসন যোগ করলে শিক্ষার্থীরা ক্লান্ত হবে, কিন্তু শেখার পথ স্পষ্ট হবে না।

| তীব্রতা ধাপে ধাপে বাড়ান।

সিকোয়েন্স-৩আর মেথডে ওয়ার্ম-আপ থেকে সরাসরি সর্বোচ্চ কঠিন আসনে যাবেন না। প্রথমে সহজ আকৃতি, পরে ওজন বহন, শেষে ভারসাম্য বা দীর্ঘ ধরে রাখা রাখুন। উদাহরণ হিসেবে, তাড়াসনের পর উৎকটাসন, তারপর বীরভদ্রাসন তিন রাখুন। বীরভদ্রাসন তিনের আগে শিক্ষার্থীদের পায়ের চাপ ও ধড়ের অবস্থান শেখান। এতে পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমে এবং শিক্ষার্থীরা আসনের কাজ বুঝে প্রবেশ করে।

| প্রতিটি কঠিন আসনের জন্য একটি ব্যবহারযোগ্য বিকল্প রাখুন।

বিকল্প মানে আসন বাদ দেওয়া নয়; একই উদ্দেশ্যে সহজ পথ দেওয়া। নৌকাসনে হাঁটু ভাঁজ, বশিষ্ঠাসনে নিচের হাঁটু মাটিতে, অধোমুখ শ্বানাসনে হাত উঁচু ব্লকে রাখা - এসব পরিবর্তন শিক্ষার্থীদের শরীরের পার্থক্য অনুযায়ী কাজ করতে দেয়। আগে থেকেই বিকল্প বলুন, যাতে শিক্ষার্থী ব্যথা শুরু হওয়ার পর সাহায্য চাইতে বাধ্য না হয়।

| কুলডাউনকে মূল অংশের সমান গুরুত্ব দিন।

মূল অংশ শেষে হঠাৎ বসিয়ে শ্বাসনে পাঠাবেন না। দাঁড়ানো কাজের পর প্রথমে মৃদু ভাঁজ, তারপর শোয়া মোচড়, শেষে শ্বাসন রাখুন। উদাহরণ হিসেবে, বীরভদ্রাসনের পর বালাসন, জানু শীর্ষাসনের সহজ রূপ এবং শুয়ে মোচড় ব্যবহার করতে পারেন। প্রতিটি ধাপে শ্বাস ধীর হতে দিন। শ্বাসনে যাওয়ার আগে শিক্ষার্থীদের শরীরের ভর মাটিতে ছাড়ার নির্দেশ দিন; এতে তারা বিশ্রামের অবস্থায় সহজে প্রবেশ করে।

এই চার নীতি ব্যবহার করে পরের ক্লাসের জন্য একটি ছোট পরিকল্পনা লিখুন: ১০ - ১২ মিনিট প্রস্তুত করা, ৩০ - ৩৬ মিনিট প্রধান কাজ, ১০ - ১২ মিনিট পুনরুদ্ধার। প্রতিটি অংশের পাশে লিখুন - “কেন এই আসনটি এখন?” উত্তর দিতে না পারলে আসনটি বদলান। একটি ভালো সিকোয়েন্স আসনের দীর্ঘ তালিকা নয়; এটি শ্বাস, শরীর ও মনকে এক ধাপ থেকে পরের ধাপে নিয়ে যাওয়ার সুস্পষ্ট ব্যবস্থা। আদিবার মতো আপনিও প্রতিটি ক্লাসের পরে নোট নিন, পরের পরিকল্পনায় একটি মাত্র পরিবর্তন আনুন, এবং দেখুন সেই পরিবর্তনে শিক্ষার্থীদের শ্বাস, স্থিরতা ও নিরাপত্তা কীভাবে বদলায়। এখান থেকেই ব্যক্তিগত অনুশীলন একটি দায়িত্বশীল শিক্ষকতার ধারায় রূপ নিতে শুরু করে।

CHAPTER 11

কখন যোগ করবেন: সময় নির্বাচন



অধ্যায় ১১: কখন যোগ করবেন: সময় নির্বাচন

অনুশীলনের সময়কে শরীর ও লক্ষ্যের সঙ্গে মিলিয়ে নিন

এ কটি ৬০ মিনিটের যোগসেশন সপ্তাহে তিন দিন করা এবং প্রতিদিন ১৫ মিনিটের সঠিক সময়ে অনুশীলন করা - দুই অভ্যাসের ফল এক নয়। সময় নির্বাচন ভুল হলে পেট ভার লাগতে পারে, মন অস্থির থাকতে পারে, অথবা গভীর বিশ্রামের বদলে ঘুম নষ্ট হতে পারে। তাই যোগের সময় কেবল ঘড়ির বিষয় নয়; এটি শরীরের তাপমাত্রা, হজম, কাজের চাপ, ঘুমের চন্দ এবং নির্দিষ্ট লক্ষ্য - সবকিছুর সঙ্গে যুক্ত।

এই সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে একটি ঘড়ি বা মোবাইল টাইমার, অনুশীলনের খাতা, পানি এবং আরামদায়ক পোশাক রাখুন। ভারী খাবারের পর অন্তত ২ - ৩ ঘণ্টা বিরতি দিন। হালকা খাবারের পর ৬০ - ৯০ মিনিট অপেক্ষা করুন। অনুশীলনের আগে শরীরের তিনটি বিষয় লিখে নিন: শেষবার কখন খেয়েছেন, এখন শক্তির মাত্রা কেমন, এবং আজকের প্রধান লক্ষ্য কী। লক্ষ্য হতে পারে শক্তি বাড়ানো, মন পরিষ্কার করা, কাজের চাপ কমানো, অথবা ঘুমের প্রস্তুতি নেওয়া।

এই অধ্যায়ের কেন্দ্রীয় পদ্ধতি হলো **টাইম-অ্যাপ্টিটিউড রুল**। এখানে “অ্যাপ্টিটিউড” বলতে সময়ের সঙ্গে শরীর ও মনের উপযুক্ততা বোঝায়। একই আসন সকাল, দুপুর ও রাতে একইভাবে কাজ করে না। সকালের অনুশীলন শরীরকে জাগায়; দুপুরের অনুশীলন জমে থাকা চাপ কমায়; রাতের অনুশীলন স্নায়ুতন্ত্রকে শান্ত করে। তাই আগে লক্ষ্য নির্বাচন করুন, পরে সময় এবং শেষে সময়কাল ঠিক করুন। আজকের ব্যবহারিক প্রশ্ন: “আমি এখন কী অর্জন করতে চাই, এবং কোন সময়ে আমার শরীর সেই কাজের জন্য প্রস্তুত?”

টাইম-অ্যাপ্টিটিউড রুলে সময় নির্বাচন

টাইম-অ্যাপ্টিটিউড রুল তিনটি ধাপে কাজ করে: লক্ষ্য, দিনের সময়, এবং অনুশীলনের দৈর্ঘ্য। প্রথমে লক্ষ্য নির্ধারণ করুন। শক্তি ও সহনশীলতা চাইলে তুলনামূলক সক্রিয় আসন বেছে নিন। মানসিক চাপ কমাতে চাইলে ধীর গতি, দীর্ঘ শ্বাস ও বিশ্রামভিত্তিক আসন নিন। ঘুমের আগে শরীরকে উত্তেজিত করে এমন দ্রুত সূর্যনমস্কার বা দীর্ঘ শক্তিবর্ধক অনুশীলন এড়িয়ে চলুন।

সকালের সময় সাধারণত শরীর শক্ত ও মন তুলনামূলক পরিষ্কার থাকে। তাই ২০ - ৪৫ মিনিটের সেশন উপযোগী। শুরু করুন তাড়াসন, কাঁধ ও নিতম্বের হালকা নড়াচড়া, তারপর সূর্যনমস্কার, বীরভদ্রাসন, উৎকটাসন এবং বৃক্ষাসন। শেষে ৫ মিনিট শ্বাসন রাখুন। সকালের লক্ষ্য যদি শক্তি বাড়ানো হয়, আসনের মধ্যে ৩ - ৫টি শ্বাস ধরে রাখুন এবং এক রাউন্ড থেকে পরের রাউন্ডে ধীরে অগ্রসর হন।

দুপুরে শরীর কিছুটা উষ্ণ থাকে, কিন্তু কাজের ব্যস্ততা মনকে ছিন্নভিন্ন করতে পারে। ১০ - ২৫ মিনিটের সংক্ষিপ্ত সেশন কার্যকর। দীর্ঘ সময় না থাকলে দণ্ডাসন, অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসনের সহজ রূপ, অধোমুখ শ্বানাসন, বালাসন এবং ৩ মিনিট ধীর শ্বাস নিন। দুপুরের খাবারের পর সঙ্গে সঙ্গে সামনের দিকে গভীর ভাঁজ করবেন না; হজমের জন্য বিরতি রাখুন। দুপুরের সেশনের লক্ষ্য “শরীরকে পুনরায় কাজে ফেরানো”, পূর্ণাঙ্গ শক্তিবর্ধক অনুশীলন নয়।

রাতে ১৫ - ৩০ মিনিটের শান্ত সেশন বেছে নিন। বজ্রাসন, সুপ্ত বন্ধকোণাসন, মৃদু মেরুদণ্ড মোচড়, বালাসন এবং শ্বাসন ব্যবহার করুন। ঘুমের ৩০ - ৬০ মিনিট আগে অনুশীলন শেষ করুন। শ্বাস ধীরে ছাড়ুন; শ্বাস আটকে রাখবেন না। রাতের অনুশীলনে ভারসাম্য হারানোর ঝুঁকি থাকলে চোখ বন্ধ করে বৃক্ষাসন বা কঠিন উল্টো আসন করবেন না।

সোহেল, ৩১ বছর বয়সী কল সেন্টার সুপারভাইজার, সকাল ৮টা থেকে সন্ধ্যা ৫টা পর্যন্ত কাজ করেন। তিনি সকালে শক্তি চান, দুপুরে ঘাড় ও কাঁধের চাপ কমাতে চান, এবং রাতে দ্রুত ঘুমাতে চান। তাঁর জন্য টাইম-অ্যাপ্টিটিউড রুল এভাবে কাজ করতে পারে:

লক্ষ্য	সময়	সময়কাল	অনুশীলনের ধরন	প্রত্যাশিত ফল
শক্তি ও মনোযোগ	সকাল ৬:৩০	৩০ মিনিট	সূর্যনমস্কার, বীরভদ্রাসন, উৎকটাসন	শরীর সক্রিয়, কাজে প্রস্তুতি
ঘাড়-কাঁধের চাপ কমানো	দুপুর ১:৩০	১২ মিনিট	কাঁধ ঘোরানো, দণ্ডাসন, মৃদু মোচড়, বালাসন	বসে থাকার জড়তা কমে

লক্ষ্য	সময়	সময়কাল	অনুশীলনের ধরন	প্রত্যাশিত ফল
ঘুমের প্রস্তুতি	রাত ৯:৩০	২০ মিনিট	মৃদু সামনের ভাঁজ, সুপ্ত আসন, শবাসন	শ্বাস ধীর, মন শান্ত

সোহেল যদি সকাল ৬:৩০-এ ৩০ মিনিটের সেশন করেন, প্রথম সপ্তাহে তিনি ৪টি সূর্যনমস্কার, দুই পাশে বীরভদ্রাসন ১ ও ২, ২০ সেকেন্ড বৃক্ষাসন এবং ৫ মিনিট শবাসন রাখতে পারেন। যদি দুপুরে মাত্র ১২ মিনিট থাকে, তিনি আসন বদলের চেয়ে শ্বাসের গুণমানকে অগ্রাধিকার দেবেন। রাতে তিনি দ্রুত গতি, গভীর পশ্চাৎবাক বা দীর্ঘ ভারসাম্যভিত্তিক আসন বাদ দেবেন। সাত দিন পরে তিনি খাতায় লিখবেন - কোন সময়ে শক্তি বেড়েছে, কোন সময়ে অস্বস্তি হয়েছে, এবং ঘুমের মান কেমন ছিল। এভাবেই ব্যক্তিগত সময়সূচি অনুমানের বদলে পর্যবেক্ষণের ওপর দাঁড়ায়।

মনে রাখুন: সেরা সময় সেই সময়, যখন আপনি নিয়মিত অনুশীলন করতে পারেন এবং নির্বাচিত লক্ষ্য অনুযায়ী শরীর-মনের প্রতিক্রিয়া পান। আজকের সিদ্ধান্ত লিখুন - আপনার প্রধান লক্ষ্য, নির্দিষ্ট সময়, এবং নির্ধারিত মিনিট।

তিন সময়ের একটি ব্যবহারিক অনুশীলন

এখন তিন দিনের একটি সময়-পরীক্ষা করুন। এই পরীক্ষায় একটি যোগমাদুর, টাইমার, খাতা এবং কলম লাগবে। প্রতিদিন একই ধরনের তীব্রতা রাখুন, যাতে সময়ের পার্থক্য পরিষ্কার বোঝা যায়। ব্যাথা, মাথা ঘোরা বা শ্বাসকষ্ট হলে সঙ্গে সঙ্গে থামুন এবং প্রশিক্ষকের পরামর্শ নিন।

প্রথম দিনে সকালে অনুশীলন করুন। ঘুম থেকে ওঠার পর পানি পান করে ২০ মিনিট অপেক্ষা করুন। ২ মিনিট স্থির দাঁড়িয়ে শ্বাস লক্ষ্য করুন, ৫ মিনিট হালকা জয়েন্ট নড়াচড়া করুন, ৮ মিনিট সূর্যনমস্কার ও দাঁড়ানো আসন করুন, এবং ৫ মিনিট শবাসনে থাকুন। অনুশীলনের শেষে শক্তির মাত্রা ১ থেকে ৫-এর মধ্যে লিখুন। ১ মানে খুব কম শক্তি, ৫ মানে খুব ভালো শক্তি।

দ্বিতীয় দিনে দুপুরে অনুশীলন করুন। খাবারের অন্তত ৯০ মিনিট পরে ১৫ মিনিটের সেশন নিন। ৩ মিনিট কাঁধ ও ঘাড় নাড়ান, ৪ মিনিট অধোমুখ শ্বানাসন ও দণ্ডাসন করুন, ৪ মিনিট মৃদু বসা মোচড় নিন, এবং ৪ মিনিট বালাসনে বিশ্রাম করুন। এরপর লিখুন - কাজে ফিরে মনোযোগ দিতে কত মিনিট লেগেছে।

তৃতীয় দিনে রাতে অনুশীলন করুন। ঘুমের ৪৫ মিনিট আগে ২০ মিনিট রাখুন। ৪ মিনিট ধীর শ্বাস, ৫ মিনিট সুপ্ত বন্ধকোণাসন, ৪ মিনিট মৃদু শায়িত মোচড়, ২ মিনিট পা ভাঁজ করে বিশ্রাম, এবং ৫ মিনিট

শবাসন করুন। আলো কম রাখুন এবং মোবাইল দূরে রাখুন। ঘুমাতে কত সময় লেগেছে, তা লিখে রাখুন।

তিন দিনের শেষে এই চারটি বিষয় তুলনা করুন: অনুশীলনের আগে শক্তি, অনুশীলনের পরে স্বস্তি, মনোযোগের পরিবর্তন, এবং ঘুমের প্রস্তুতি। সোহেলের মতো কর্মব্যস্ত শিক্ষার্থী যদি দেখেন সকালে শক্তি ৪, দুপুরে ঘাড়ের চাপ কমেছে, কিন্তু রাতে ৩০ মিনিটের বেশি অনুশীলনে ঘুম দেরি হচ্ছে, তবে তিনি রাতের সেশন ২০ মিনিটেই সীমাবদ্ধ রাখবেন। ফলাফল অনুযায়ী সময়কাল বদলাবেন, আসনের সংখ্যা নয়।

সম্পূর্ণতার যাচাই:

- ☐ আপনি কি তিনটি ভিন্ন সময়ে অনুশীলন করেছেন?
- ☐ প্রতিটি সেশনের লক্ষ্য কি আগে লিখেছেন?
- ☐ সময়কাল শেষে শরীর ও মনের প্রতিক্রিয়া কি নথিভুক্ত করেছেন?
- ☐ আপনার জন্য সবচেয়ে কার্যকর সময় ও সময়কাল কি স্পষ্ট হয়েছে?

সময় বাছাইয়ে যে ভুলগুলো বেশি হয়

খাবারের পর খুব দ্রুত অনুশীলন করা

পেট ভরা অবস্থায় সামনের দিকে ঝাঁকানো, মোচড় বা উল্টো আসন করলে অস্বস্তি ও বমিভাব হতে পারে। অনেক শিক্ষার্থী দুপুরের খাবারের ১৫ মিনিট পরেই সেশন শুরু করেন, কারণ তাঁদের হাতে সময় কম থাকে।

Do this: ভারী খাবারের পর ২ - ৩ ঘণ্টা অপেক্ষা করুন। সময় কম থাকলে শুধু ৫ - ১০ মিনিট হাঁটুন, কাঁধ নাড়ান এবং স্বাভাবিক শ্বাস নিন।

Not this: খাবারের পরপরই নৌকাসন, গভীর মোচড় বা শীর্ষাসন করবেন না।

রাতে সকালের মতো তীব্র অনুশীলন করা

সন্ধ্যার পর দ্রুত গতি ও শক্তিবর্ধক আসন স্নায়ুতন্ত্রকে সক্রিয় রাখতে পারে। ফলে শরীর ক্লান্ত হলেও মন শান্ত হতে দেরি করে। বিশেষ করে ঘুমের ঠিক আগে দীর্ঘ সূর্যনমস্কার বা চক্রাসন রাখলে এই সমস্যা বাড়তে পারে।

Do this: ঘুমের আগে মৃদু আসন, দীর্ঘ প্রশ্বাসত্যাগ এবং ৫ - ১০ মিনিট শ্বাসন রাখুন। অনুশীলন ঘুমের অন্তত ৩০ মিনিট আগে শেষ করুন।

Not this: ঘুমানোর পাঁচ মিনিট আগে দ্রুত প্রবাহ, গভীর পশ্চাৎবাক বা প্রতিযোগিতামূলক ভারসাম্য অনুশীলন করবেন না।

| শুধু ঘড়ির সময় দেখে সেশন নির্ধারণ করা

একই সকাল ৬টা একজন শিক্ষার্থীর জন্য উপযোগী হতে পারে, অন্যজনের জন্য নয়। রাতের শিফটে কাজ করা শিক্ষার্থী ঘুম থেকে উঠে সকাল ৬টায় অনুশীলন করলে সেটি তার জৈবিক সকাল নাও হতে পারে। শরীরের বিশ্রাম, খাবার এবং কাজের ছন্দ না দেখে সময় কপি করলে নিয়মিততা নষ্ট হয়।

Do this: ঘড়ির সময়ের সঙ্গে জাগরণ, খাবার, কাজ এবং ঘুমের সময় মিলিয়ে নিন। সাত দিন একই সময় পরীক্ষা করুন, তারপর শক্তি, স্বস্তি ও ঘুমের ফল দেখে পরিবর্তন করুন।

Not this: অন্য শিক্ষক বা সহপাঠীর সময়সূচি নিজের শরীরে সরাসরি প্রয়োগ করবেন না।

টাইম-অ্যাপ্টিটিউড রুলের ব্যবহারিক সারাংশ সহজ: লক্ষ্য নির্ধারণ করুন, শরীরের প্রস্তুতি যাচাই করুন, উপযুক্ত সময় বেছে নিন, তারপর সেশনের দৈর্ঘ্য স্থির করুন। সকাল আপনাকে সক্রিয় করতে পারে, দুপুর আপনাকে পুনরায় কেন্দ্রীভূত করতে পারে, আর রাত আপনাকে বিশ্রামের দিকে নিয়ে যেতে পারে - কিন্তু ফল নির্ভর করবে আপনার খাবার, কাজ, ঘুম এবং অনুশীলনের তীব্রতার মিলের ওপর। সঠিক সময় নির্বাচন করলে যোগ ক্যালেন্ডারের একটি কাজ থাকে না; এটি আপনার দৈনন্দিন জীবনের নির্ভরযোগ্য অনুশীলনে পরিণত হয়।

CHAPTER 12

ব্যক্তিগত যোগ রুটিন নির্মাণ



লক্ষ্য আর শরীরের বর্তমান অবস্থার মধ্যে সঠিক সমঝোতা

প্রিয়া, ৩৭ বছর বয়সী স্কুল কাউন্সেলর, সপ্তাহে পাঁচ দিন কাজ করেন। দীর্ঘ সময় বসে থাকা, মানসিক চাপ এবং অনিয়মিত ঘুমের কারণে তিনি এমন একটি যোগ রুটিন চান যা শক্তি বাড়াবে, কোমরের অস্বস্তি কমাতে এবং ঘুমের আগে মন শান্ত করবে। কিন্তু একদিনে সব লক্ষ্য পূরণ করতে গিয়ে তিনি এক ঘণ্টার কঠিন আসন, দ্রুত সূর্যনমস্কার এবং শেষে গভীর ব্যাকবেন্ড একসঙ্গে যোগ করেন। দুই সপ্তাহ পর তাঁর কবজিতে ব্যথা শুরু হয়, ঘুমও ভালো হয় না। সমস্যা যোগে নয়; সমস্যা ছিল লক্ষ্য, সীমাবদ্ধতা ও পুনরুদ্ধারের সময় না মিলিয়ে রুটিন তৈরি করা।

ব্যক্তিগত রুটিন তৈরির সময় প্রথম সিদ্ধান্তটি তাই “কোন আসন করব?” নয়। প্রথম প্রশ্ন হলো, “এই মুহুর্তে আমার প্রধান প্রয়োজন কী, এবং শরীর কতটা অনুশীলন গ্রহণ করতে পারছে?” লক্ষ্য ভুলভাবে বেছে নিলে আপনি প্রয়োজনের চেয়ে বেশি অনুশীলন করতে পারেন। সীমাবদ্ধতা উপেক্ষা করলে পুরোনো ব্যথা বাড়তে পারে। পুনরুদ্ধার বাদ দিলে শক্তি বাড়ার বদলে ক্লান্তি জমে।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: আগামী চার সপ্তাহে আমি একটি প্রধান পরিবর্তন চাইলে সেটি কী হবে - শক্তি, চলনক্ষমতা, মানসিক স্থিরতা, ঘুম, নাকি ব্যথা নিয়ন্ত্রণ? আজকের ব্যবহারিক সিদ্ধান্ত হলো: সবকিছু একসঙ্গে নয়; একটি প্রধান লক্ষ্য, একটি সহায়ক লক্ষ্য এবং মাপার সহজ পদ্ধতি নির্ধারণ করুন।

একই লক্ষ্য পূরণের তিনটি পথ

নিজের রুটিন সাজাতে সাধারণত তিনটি কার্যকর পদ্ধতি দেখা যায়। এগুলো আলাদা করে বুঝলে আপনি সময়, শরীরের অবস্থা এবং প্রশিক্ষণের অভিজ্ঞতা অনুযায়ী নির্বাচন করতে পারবেন।

পদ্ধতি	কীভাবে কাজ করে	খরচ	সময়	কঠিনতার মাত্রা	কার জন্য উপযোগী
সংক্ষিপ্ত দৈনিক রুটিন	প্রতিদিন ২০ - ৩০ মিনিট; একটি প্রধান লক্ষ্যকে ঘিরে আসন, শ্বাস ও বিশ্রাম	কম; মাদুর ও প্রয়োজন হলে দুটি ব্লক	প্রতিদিন ২০ - ৩০ মিনিট	কম থেকে মাঝারি	ব্যস্ত শিক্ষার্থী, নতুন অনুশীলনকারী, অনিয়মিত সময়ের মানুষ
সপ্তাহে তিন দিনের শক্তি ও চলন রুটিন	একদিন শক্তি, একদিন চলনক্ষমতা, একদিন পুনরুদ্ধার; মাঝখানে বিশ্রাম	কম থেকে মাঝারি	প্রতি সেশনে ৪০ - ৬০ মিনিট	মাঝারি	যাঁরা নিয়মিত অনুশীলন করেন এবং শক্তি বাড়াতে চান
লক্ষ্যভিত্তিক মিশ্র রুটিন	সপ্তাহে শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস ও গভীর বিশ্রামের আলাদা দিন	প্রয়োজন হলে প্রশিক্ষক বা সহায়ক উপকরণ	প্রতি সেশনে ৪৫ - ৭৫ মিনিট	মাঝারি থেকে বেশি	অভিজ্ঞ অনুশীলনকারী, শিক্ষক প্রশিক্ষণার্থী, নির্দিষ্ট কর্মক্ষমতা লক্ষ্য থাকা ব্যক্তি

সংক্ষিপ্ত দৈনিক রুটিনে ধারাবাহিকতা তৈরি হয়, কিন্তু প্রতিদিন একই ধরনের চাপ দিলে কবজি, হাঁটু বা কোমরে অতিরিক্ত ব্যবহারজনিত সমস্যা হতে পারে। তাই একই সময় ধরে অনুশীলন করলেও সব দিন একই তীব্রতা রাখবেন না। উদাহরণ হিসেবে, সোমবার শক্তির কাজ, মঙ্গলবার কোমল চলন এবং বুধবার শ্বাস ও শ্বাসন রাখতে পারেন।

সপ্তাহে তিন দিনের পদ্ধতি পুনরুদ্ধারের জন্য পরিষ্কার বিরতি দেয়। তবে যিনি দীর্ঘদিন অনুশীলন করেননি, তাঁর জন্য প্রথম সপ্তাহেই ৬০ মিনিটের কঠিন সেশন অতিরিক্ত হতে পারে। মিশ্র রুটিন সবচেয়ে নমনীয়, কিন্তু পরিকল্পনা ছাড়া এটি দ্রুত জটিল হয়ে যায়। প্রিয়া যদি কর্মদিবসে ২৫ মিনিট এবং ছুটির দিনে ৫০ মিনিট পান, তবে তাঁর জন্য সংক্ষিপ্ত দৈনিক রুটিনের সঙ্গে একটি দীর্ঘ পুনরুদ্ধার সেশন বেশি বাস্তবসম্মত।

প্রতিটি পদ্ধতিতে একটি নিয়ম রাখুন: অনুশীলনের পরের দিন শরীর কেমন অনুভব করছে, তা রুটিনের অংশ। তীব্র ব্যথা, অস্বাভাবিক দুর্বলতা বা চলাফেরায় নতুন সমস্যা দেখা দিলে সেটিকে অগ্রগতির লক্ষণ ভাববেন না। আজকের কাজ: ওপরের সারণি থেকে একটি পদ্ধতি বেছে নিয়ে লিখুন - “আমি এটি বেছে নিচ্ছি, কারণ আমার সময় ____ এবং প্রধান লক্ষ্য ____।”

কোন পরিস্থিতিতে কোন রুটিন বেছে নেবেন

সাধারণ পরিস্থিতিতে প্রথম পছন্দ হিসেবে **পার্সোনাল-প্রগ্রেস প্ল্যানার** ব্যবহার করে সংক্ষিপ্ত দৈনিক রুটিন গ্রহণ করুন। এই পরিকল্পনায় আপনি লক্ষ্য, সীমাবদ্ধতা, অনুশীলনের চাপ এবং পুনরুদ্ধার এক

পাতায় লিখবেন। নতুন অনুশীলনকারী বা ব্যস্ত পেশাজীবীর জন্য এটি কার্যকর, কারণ ছোট সেশন নিয়মিত করা সহজ এবং ভুল হলে দ্রুত সংশোধন করা যায়।

যদি আপনার প্রধান লক্ষ্য শক্তি বাড়ানো হয় এবং আপনি পরের দিন স্বাভাবিকভাবে চলাফেরা করতে পারেন, সপ্তাহে তিন দিনের পদ্ধতি নিন। যদি আপনার ঘুম খারাপ, কর্মচাপ বেশি বা পুরোনো ব্যথা সক্রিয় থাকে, প্রথম দুই সপ্তাহ পুনরুদ্ধারকেন্দ্রিক মিশ্র রুটিন নিন। যদি আপনি শিক্ষক প্রশিক্ষণার্থী হন এবং নিয়মিত আসন অনুশীলনের অভিজ্ঞতা থাকে, তবু নতুন তীব্রতা ধীরে যোগ করুন; অভিজ্ঞতা মানেই সীমাহীন পুনরুদ্ধার ক্ষমতা নয়।

সিদ্ধান্তের ধারাটি এভাবে ব্যবহার করুন:

- ☐ যদি আপনি গত এক মাস নিয়মিত অনুশীলন না করে থাকেন, সংক্ষিপ্ত দৈনিক রুটিন বেছে নিন।
- ☐ যদি আপনার হাতে সপ্তাহে মাত্র তিনটি নির্দিষ্ট সময় থাকে, সপ্তাহে তিন দিনের শক্তি ও চলন রুটিন নিন।
- ☐ যদি কোনো পুরোনো ব্যথা এখন সক্রিয় থাকে, ব্যথা বাড়ায় এমন আসন বাদ দিয়ে পুনরুদ্ধারকেন্দ্রিক রুটিন নিন এবং প্রয়োজন হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- ☐ যদি আপনি অনুশীলনের পরের দিনও ভারী ক্লান্তি অনুভব করেন, সেশনের সময় বা তীব্রতা কমান।
- ☐ যদি দুই সপ্তাহ ধরে শরীর স্বাভাবিক থাকে এবং লক্ষ্য মাপার সূচকে উন্নতি দেখা যায়, একবারে শুধু একটি পরিবর্তন যোগ করুন।
- ☐ যদি লক্ষ্য পরিষ্কার না হয়, আগে চার সপ্তাহের জন্য “নিয়মিত অনুশীলন ও শরীরের প্রতিক্রিয়া বোঝা”কে প্রধান লক্ষ্য করুন।

প্রিয় আর ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত হবে: সপ্তাহে পাঁচ কর্মদিবসে ২০ মিনিটের সেশন, শনিবার ৪৫ মিনিটের শক্তি ও চলন সেশন, রবিবার বিশ্রাম। কবজির অস্বস্তির কারণে দীর্ঘক্ষণ প্ল্যাঙ্ক ও বসিষ্ঠাসন শুরুতে বাদ থাকবে; শ্বাস, তাড়াসন, বীরভদ্রাসন, বৃক্ষাসন, সেতুবন্ধ সর্বাঙ্গাসন এবং শবাসন দিয়ে ধীরে অগ্রসর হবেন। এই নির্বাচন তাঁর লক্ষ্য পূরণ করে, আবার সীমাবদ্ধতাকেও সম্মান করে।

পার্সোনাল-প্রগ্রেস প্ল্যানার দিয়ে রুটিন তৈরি

১. একটি প্রধান লক্ষ্য লিখুন।

চার সপ্তাহের জন্য একটি স্পষ্ট লক্ষ্য নিন। “ফিট হতে চাই” অস্পষ্ট। এর বদলে লিখুন, “সপ্তাহে চার দিন ২৫ মিনিট অনুশীলন করব এবং সেশনের শেষে পাঁচ মিনিট শবাসন করব।” শক্তি লক্ষ্য হলে

লিখুন, “চতুর্থ সপ্তাহে বীরভদ্রাসন দুই পাশে ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখব, ব্যথা ছাড়া।” মাপা যায় এমন লক্ষ্য বেছে নিলে আপনি বুঝবেন পরিকল্পনা কাজ করেছে কি না।

২. সীমাবদ্ধতার তালিকা তৈরি করুন।

তিনটি ভাগে লিখুন: সময়, শরীর, পরিবেশ। সময়ের পাশে লিখুন কোন দিন কত মিনিট পাওয়া যায়। শরীরের পাশে লিখুন কবজি, হাঁটু, কোমর, ঘাড় বা অন্য কোনো সংবেদনশীল স্থান। পরিবেশের পাশে লিখুন মাদুর, দেয়াল, চেয়ার, ব্লক বা প্রশিক্ষকের সহায়তা আছে কি না। প্রিয়ার তালিকায় থাকবে: কর্মদিবসে ২৫ মিনিট, কবজিতে চাপ এড়ানো, রাতে শান্ত অনুশীলন, দেয়াল ও দুটি ব্লক।

৩. সাপ্তাহিক চাপের ছক বানান।

সাত দিনের পাশে অনুশীলনের ধরন লিখুন। উদাহরণ: সোমবার শক্তি, মঙ্গলবার কোমল চলন, বুধবার শ্বাস ও বিশ্রাম, বৃহস্পতিবার শক্তি, শুক্রবার চলনক্ষমতা, শনিবার দীর্ঘ সমন্বিত অনুশীলন, রবিবার পূর্ণ বিশ্রাম। পরপর দুই দিন একই অঙ্গ বা একই উচ্চ চাপের কাজ রাখবেন না। এর কারণ, পেশি ও স্নায়ুতন্ত্রকে অনুশীলনের পরে পুনর্গঠনের সময় দরকার।

৪. প্রতিটি সেশনের চারটি অংশ নির্ধারণ করুন।

পাঁচ মিনিট প্রস্তুতি, দশ থেকে পনেরো মিনিট প্রধান আসন, তিন থেকে পাঁচ মিনিট শ্বাস বা কোমল প্রতिसাম্য আসন, এবং অন্তত পাঁচ মিনিট শবাসন রাখুন। শক্তির দিনে তাড়াসন, উৎকটাসন, বীরভদ্রাসন, ফলকাসনের সহজ রূপ এবং সেতুবন্ধ যোগ করতে পারেন। কবজিতে চাপ থাকলে ফলকাসনের বদলে চেয়ার ধরে দাঁড়ানো শক্তি অনুশীলন নিন। চলনক্ষমতার দিনে মার্জারী-ব্যায়ের কোমল রূপ, পার্শ্ব প্রসারণ, কোমল মেরুদণ্ড মোচড় এবং সুপ্ত বন্ধকোণাসন ব্যবহার করুন।

৫. তীব্রতা মাপার সহজ সংকেত ঠিক করুন।

অনুশীলনের সময় আপনি কথা বলতে পারছেন কি না, শ্বাস মসৃণ আছে কি না এবং ভঙ্গি ধরে রাখতে অতিরিক্ত জোর লাগছে কি না - এই তিনটি দেখুন। শ্বাস আটকে গেলে বা ভঙ্গির আকৃতি ধরে রাখতে ব্যথা হলে তীব্রতা কমান। আসনের গভীরতা বাড়ানোর আগে সময় বাড়ান; যেমন ২০ সেকেন্ড থেকে ২৫ সেকেন্ড, সরাসরি ৬০ সেকেন্ড নয়।

৬. পুনরুদ্ধারের দিনকে বাধ্যতামূলক করুন।

বিশ্রামের দিনে সম্পূর্ণ নিষ্ক্রিয় থাকা জরুরি নয়। পাঁচ থেকে দশ মিনিট ধীর হাঁটা, কোমল শ্বাস পর্যবেক্ষণ বা শবাসন করতে পারেন। তবে পুনরুদ্ধারের দিনে শক্তির আসন, দীর্ঘ স্থির ধরে রাখা বা গভীর প্রসারণ যোগ করবেন না। ঘুমের আগে অনুশীলন করলে আলো কমান, দ্রুত প্রবাহ বাদ দিন এবং দীর্ঘ প্রশ্বাস-নিঃশ্বাসের সঙ্গে শবাসন রাখুন।

৭. প্রতিটি সেশনের পরে তিনটি তথ্য লিখুন।

লিখুন: অনুশীলনের আগে শরীরের অবস্থা, অনুশীলনের সময় অস্বস্তির স্থান, এবং পরের দিন শক্তি কেমন ছিল। এক থেকে পাঁচের সহজ মাপ ব্যবহার করতে পারেন - এক মানে খুব দুর্বল, পাঁচ মানে সতেজ। যদি পরের দিনের শক্তি দুই বা তার নিচে থাকে, পরের সেশন ১০ মিনিট কমান বা পুনরুদ্ধার সেশন নিন।

৮. সপ্তাহ শেষে শুধু একটি পরিবর্তন করুন।

চারটি সেশন সম্পন্ন হলে সময়, ধরে রাখার সময় অথবা একটি নতুন আসন - এই তিনটির মধ্যে একটিই বাড়ান। একসঙ্গে তিনটি পরিবর্তন করলে কোন কারণে অস্বস্তি হয়েছে তা বোঝা যায় না। প্রিয়া প্রথম সপ্তাহে ২০ মিনিট রাখবেন; দ্বিতীয় সপ্তাহে শুধু সেতুবন্ধে আরও একটি পুনরাবৃত্তি যোগ করবেন; সময় ও নতুন আসন একই রাখবেন।

আজকের কার্যতালিকা:

- ☐ প্রধান লক্ষ্য এবং চার সপ্তাহের সময়সীমা লিখুন।
- ☐ সময়, শরীর ও পরিবেশ - এই তিন শিরোনামে সীমাবদ্ধতা নোট করুন।
- ☐ সাত দিনের চাপ ও পুনরুদ্ধারের ছক তৈরি করুন।
- ☐ প্রথম ২৫ মিনিটের সেশন লিখে প্রস্তুতি, প্রধান আসন, শ্বাস ও শ্বাসন আলাদা করুন।
- ☐ একটি খাতা বা নোটে অনুশীলনের আগে ও পরের দিনের শরীরের প্রতিক্রিয়া লিখুন।

সঠিক ব্যক্তিগত রুটিন শরীরকে প্রতিদিন পরীক্ষা করে না; সে শরীরের সংকেত শুনে ধীরে ধীরে কাজের পরিমাণ বদলায়। লক্ষ্য আপনাকে দিক দেখায়, সীমাবদ্ধতা নিরাপদ পথ নির্ধারণ করে, আর পুনরুদ্ধার সেই পথ ধরে অগ্রসর হওয়ার শক্তি ফিরিয়ে দেয়। পার্সোনাল-প্রগ্রেস প্ল্যানারে এই তিনটি একসঙ্গে লিখলে আপনার অনুশীলন কেবল আসনের তালিকা থাকে না - তা হয়ে ওঠে নিজের জন্য দায়িত্বশীল, মাপা এবং দীর্ঘস্থায়ী যোগশিক্ষা।

CHAPTER 13

দাঁড়ানোর শক্তি: বেসিক অ্যালাইনমেন্ট

অধ্যায় ১৩: দাঁড়ানোর শক্তি: বেসিক অ্যালাইনমেন্ট

স্থির দাঁড়ানোর ভিতরেই শক্তির শুরু

কা মাল, ৪৬ বছর বয়সী বাসচালক, প্রতিদিন দীর্ঘ সময় বসে কাজ করেন। ক্লাসে তাড়াসনে দাঁড়ালে তিনি প্রথমে দুই পায়ের বাইরের দিকে বেশি ভর দেন, হাঁটু শক্ত করে আটকে রাখেন এবং কোমর সামনের দিকে ঠেলে দেন। কয়েক শ্বাসের পর তাঁর কোমরে চাপ ও পায়ের অস্থিরতা দেখা দেয়। পা “দুর্বল” হওয়াই মূল সমস্যা নয়; মাটির সঙ্গে সংযোগ, হাঁটুর অবস্থান, শ্রোণির ভারসাম্য এবং কোর সক্রিয় করার ক্রম ঠিক ছিল না।

দাঁড়ানো ভঙ্গিতে অ্যালাইনমেন্ট বলতে শরীরকে একেবারে সোজা ও শক্ত করে রাখা বোঝায় না। এর অর্থ হলো পায়ের তলা থেকে মাথার শীর্ষ পর্যন্ত এমন সম্পর্ক তৈরি করা, যাতে হাড় শরীরের ওজন বহন করে, পেশি প্রয়োজনমতো কাজ করে এবং শ্বাস বাধাহীন থাকে। গ্রাউন্ডিং হলো মাটির চাপ অনুভব করে সেই চাপের বিপরীতে শরীরকে স্থিত করা। কোর অ্যাক্টিভেশন হলো পেট শক্ত করে চেপে ধরা নয়; বরং উদর, কোমর, শ্রোণিতল ও শ্বাসপ্রশ্বাসের পেশিকে সমন্বিতভাবে কাজে লাগানো।

এই অনুশীলনের আগে শিক্ষার্থীকে খালি পায়ের নিরাপদ সমতল মেঝেতে দাঁড়াতে হবে। তীব্র হাঁটু, কোমর বা গোড়ালির ব্যথা থাকলে শিক্ষককে জানাতে হবে। দাঁড়ানোর সময় ব্যথা বাড়লে ভঙ্গির গভীরতা কমিয়ে দেওয়া বা দেওয়ালের সহায়তা নেওয়া জরুরি। নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন: আমার ওজন কি দুই পায়ের সমানভাবে আছে, নাকি এক পা কাজ করছে আর অন্য পা শুধু ভার বহন করছে? এই প্রশ্নই গ্রাউন্ড-লাইন অ্যাক্টিভেশনের প্রথম পরীক্ষা।

গ্রাউন্ড-লাইন অ্যাক্টিভেশনের ধাপে ধাপে প্রয়োগ

গ্রাউন্ড-লাইন অ্যাক্টিভেশন একটি নির্দিষ্ট ক্রমে কাজ করে: পায়ের তলা জাগানো, হাঁটুকে মুক্ত রাখা, শ্রোণিকে মাঝামাঝি অবস্থায় স্থাপন করা, কোরকে শ্বাসের সঙ্গে যুক্ত করা এবং মেরুদণ্ডকে দীর্ঘ করা। প্রতিটি ধাপের উদ্দেশ্য আলাদা, তাই এক ধাপ বাদ দিলে পরের ধাপে অপ্রয়োজনীয় টান তৈরি হতে পারে।

১. পায়ের চারটি ভিত্তি খুঁজুন। দুই পায়ের বড় আঙুলের গোড়া, কনিষ্ঠ আঙুলের গোড়া এবং দুই গোড়ালিকে মাটিতে অনুভব করুন। এই চারটি বিন্দুকে পায়ের “চার কোণ” হিসেবে ধরুন। আঙুল মুঠো করবেন না এবং গোড়ালি বাইরে বা ভেতরে গড়িয়ে দেবেন না। ৩০ সেকেন্ড ধীরে ধীরে ওজন সামনে-পেছনে এবং ডান-বামে সরিয়ে শেষে চার কোণে সমান চাপ রাখুন। এতে পায়ের তলা থেকে ভারসাম্যের তথ্য স্পষ্ট হয়।

২. পায়ের খিলান সক্রিয় করুন। চার কোণ মাটিতে রেখে পায়ের আঙুল না কুঁচকে পায়ের ভেতরের খিলান সামান্য উঠতে দিন। হাঁটুর দিকটি দ্বিতীয় ও তৃতীয় পায়ের আঙুলের রেখার দিকে রাখুন। এই কাজ হাঁটুর ভেতরে ধস নামা কমায় এবং পায়ের শক্তি উর্ধ্বমুখী করে।

৩. হাঁটু নরম রাখুন। হাঁটু ভাঁজ করে বসে যাবেন না, আবার পেছনে ঠেলে আটকে রাখবেন না। হাঁটুর পেছনে সামান্য অবকাশ রাখুন। তাড়াসনে দুই-তিন শ্বাস পরপর হাঁটুর অবস্থা পরীক্ষা করুন। হাঁটু আটকে গেলে উরুর সামনের পেশি অতিরিক্ত কাজ করে এবং শ্রোণি সামনের দিকে কাত হতে পারে।

৪. শ্রোণির মাঝামাঝি অবস্থান নির্ণয় করুন। কোমরের সামনের হাড় ও পেছনের কোমর - দুই দিককে সমানভাবে ভারসাম্যে রাখুন। পেট ভেতরে টেনে কোমর চেপে ধরবেন না। নাভির নিচের অংশকে মেরুদণ্ডের দিকে হালকা সাড়া দিতে দিন, যেন পেটের দেওয়াল শ্বাসের সঙ্গে নড়তে পারে। এই হালকা সক্রিয়তাই কোরের কাজ; শক্ত করে দম বন্ধ করা কোর অ্যাক্টিভেশন নয়।

৫. শ্বাসকে কোরের সঙ্গে যুক্ত করুন। নাক দিয়ে শ্বাস নিলে পাঁজর চারদিকে প্রসারিত হতে দিন। শ্বাস ছাড়ার সময় নাভির নিচে ২০ - ৩০ শতাংশ হালকা টান রাখুন। পাঁচটি ধীর শ্বাস নিন। শ্বাস আটকে গেলে সক্রিয়তা কমিয়ে দিন, কারণ স্থিতিশীলতা শ্বাস বন্ধ করে অর্জন করা উচিত নয়।

৬. মেরুদণ্ড দীর্ঘ করুন। পায়ের তলা থেকে মাথার শীর্ষের দিকে দৈর্ঘ্য অনুভব করুন। বুক সামনে ঠেলে তুলবেন না; কলারবোন প্রশস্ত রাখুন, কাঁধ কান থেকে দূরে রাখুন এবং চিবুক মাটির সমান্তরালে রাখুন। মাথা সামনে এগিয়ে গেলে দাঁড়ানোর ভারসাম্য নষ্ট হয়।

এই ক্রম তাড়াসনে ১ - ২ মিনিট অনুশীলন করুন। এরপর একই ভিত্তি ব্যবহার করে উৎকটাসন, বৃক্ষাসন, ত্রিকোণাসন ও বীরভদ্রাসনে প্রবেশ করুন। ভঙ্গি বদলালেও চারটি পায়ের কোণ, হাঁটুর রেখা

এবং শ্বাসের ধারাবাহিকতা বজায় থাকবে। স্থিরতার মান যাচাই করতে চোখ খোলা রেখে পাঁচটি শ্বাস নিন; তারপর দেওয়ালের পাশে দাঁড়িয়ে একবার দৃষ্টি নরম করুন। ভারসাম্য হারালে পায়ের দূরত্ব বাড়ান - এটি ব্যর্থতা নয়, বরং নিরাপদ সমন্বয়।

প্রতিদিন ৫ - ৮ মিনিট এই ভিত্তি অনুশীলন করলে শিক্ষার্থী দাঁড়ানো ভঙ্গিতে দ্রুত নিজের ভুল শনাক্ত করতে পারে। যোগশিক্ষক হিসেবে আপনি শিক্ষার্থীর পায়ের দিকে তাকিয়ে শুধু “সোজা হন” বলবেন না; বরং নির্দিষ্ট নির্দেশ দেবেন - “বড় আঙুলের গোড়া মাটিতে রাখুন”, “হাঁটুকে দ্বিতীয় পায়ের আঙুলের দিকে রাখুন”, “শ্বাস ছাড়ার সময় নাভির নিচে হালকা সাড়া দিন।” আজকের ব্যবহারিক লক্ষ্য: তাড়াসনে পাঁচটি শ্বাস ধরে পা, হাঁটু, শ্রোণি ও শ্বাস - এই চারটি স্তর একসঙ্গে পর্যবেক্ষণ করা।

কামালের দাঁড়ানোর অনুশীলন: বাস্তব প্রয়োগ

কামাল দীর্ঘ সময় বাস চালানোর কারণে ডান পায়ে বেশি ভর দিতেন। তাঁর ডান উরু ও পায়ের পেশি কাজ করলেও বাম পায়ের খিলান নিষ্ক্রিয় ছিল। তাই তিনি তাড়াসনে ৬০ সেকেন্ডের বেশি স্থির থাকতে পারতেন না। তাঁর জন্য ১৪ দিনের একটি সহজ অনুশীলন পরিকল্পনা তৈরি করা হলো।

প্রথম তিন দিন তিনি দেওয়াল থেকে প্রায় ১০ সেন্টিমিটার দূরে দাঁড়িয়ে চার কোণ অনুভব করেন। প্রতিটি পায়ে ৩০ সেকেন্ড করে এককভাবে চাপ পরীক্ষা করেন, তারপর দুই পায়ে ৫টি শ্বাস নেন। তিনি আঙুল কুঁচকালে শিক্ষক তাঁকে পায়ের আঙুল তুলে আবার নরমভাবে নামাতে বলেন। প্রত্যাশিত ফল: পায়ের তলায় চাপের পার্থক্য বোঝা এবং ডান পায়ে অতিরিক্ত ভর কমানো।

চতুর্থ থেকে সপ্তম দিনে তিনি তাড়াসনে ৩ দফা, প্রতিটি দফায় ৬টি শ্বাস ধরে থাকেন। প্রতিটি দফার আগে তিনি পরীক্ষা করেন:

পর্যবেক্ষণ	সঠিক অনুভূতি	সংশোধন
পায়ের চার কোণ	সমান চাপ	ওজন ধীরে কেন্দ্রে আনুন
হাঁটু	নরম, কিন্তু স্থির	পেছনে ঠেলে দেবেন না
শ্রোণি	মাঝামাঝি	কোমর সামনে ঠেলবেন না
কোর	হালকা সক্রিয়	পেট শক্ত করে দম বন্ধ করবেন না
শ্বাস	নাক দিয়ে স্বাভাবিক	ভঙ্গির গভীরতা কমান

অষ্টম থেকে চতুর্দশ দিনে তিনি তাড়াসনের পর উৎকটাসনে ৩ বার, প্রতিবার ৫ শ্বাস করে অনুশীলন করেন। উৎকটাসনে বসার সময় হাঁটু দ্বিতীয় পায়ের আঙুলের দিকে রাখেন এবং পায়ের চার কোণ

মাটিতে বজায় রাখেন। এরপর বৃক্ষাসনে প্রতি পাশে ২০ - ৩০ সেকেন্ড থাকেন। বৃক্ষাসনে ভারসাম্য নষ্ট হলে তিনি পা উরুর বদলে পিণ্ডলির পাশে রাখেন এবং এক হাত দেওয়ালে রাখেন। হাঁটুর জয়েন্ট সরাসরি চাপ না দেওয়াই এখানে প্রধান নিরাপত্তা নিয়ম।

দুই সপ্তাহ শেষে কামালের প্রত্যাশিত পরিবর্তন হলো: তাড়াসনে ১০টি ধীর শ্বাস ধরে থাকা, ডান-বাম পায়ে চাপের পার্থক্য কম অনুভব করা, উৎকটাসনে হাঁটুর রেখা বজায় রাখা এবং বৃক্ষাসনে দৃষ্টি স্থির রেখে ৩০ সেকেন্ড থাকা। শিক্ষক ফল বিচার করবেন শুধু কতক্ষণ ভঙ্গি ধরে রাখা যায় তা দিয়ে নয়। তিনি দেখবেন - শ্বাস স্বাভাবিক আছে কি না, পায়ের আঙুল কুঁচকাচ্ছে কি না, হাঁটু ভেতরে ঢুকছে কি না এবং শিক্ষার্থী ভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসার পর ব্যথা অনুভব করছে কি না।

কামালের ক্ষেত্রে এই অনুশীলন বাস চালানোর সময়ও প্রযোজ্য। বাস থামানো অবস্থায় তিনি জুতো খুলে দাঁড়াতে পারবেন না, কিন্তু পায়ের চাপ দুই পাশে সমান রাখার সচেতনতা, হাঁটু না আটকে রাখা এবং কোমর না ঠেলার অভ্যাস কাজে লাগাতে পারবেন। যোগশিক্ষক হিসেবে বাস্তব জীবনের এই প্রয়োগ দেখালে শিক্ষার্থী বুঝতে পারে যে অ্যালাইনমেন্ট শুধু মাদুরের ওপরের বিষয় নয়; শরীরের দৈনন্দিন ব্যবহারেরও অংশ।

যে ভুলগুলো স্থিরতা নষ্ট করে

পায়ের বাইরের দিকে ভর দিয়ে দাঁড়ানো

এর মূল কারণ সাধারণত পায়ের খিলান নিষ্ক্রিয় থাকা, গোড়ালি ভেতরে গড়িয়ে যাওয়া বা এক পায়ে দীর্ঘদিন বেশি ভর দেওয়া। এতে হাঁটুর রেখা বদলে যায় এবং শ্রোণি একদিকে সরে যেতে পারে।

Do this: বড় আঙুলের গোড়া, কনিষ্ঠ আঙুলের গোড়া ও দুই গোড়ালি মাটিতে রাখুন। হাঁটুর মাঝখানকে দ্বিতীয় পায়ের আঙুলের দিকে আনুন। ৫টি শ্বাস ধরে চাপের পরিবর্তন লক্ষ্য করুন।

Not this: পায়ের বাইরের ধার চেপে ধরে বড় আঙুলের গোড়া মাটি থেকে তুলে রাখবেন না।

হাঁটু পেছনে ঠেলে শক্ত করে আটকে রাখা

এর মূল কারণ শিক্ষার্থী “সোজা দাঁড়ানো”কে জয়েন্ট লক করা মনে করেন। এই অবস্থায় উরুর পেশি অতিরিক্ত টান নেয়, শ্রোণি সামনের দিকে কাত হয় এবং কোমরে চাপ বাড়ে।

Do this: হাঁটুর পেছনে সামান্য নরমতা রাখুন। দাঁড়িয়ে থেকে একবার খুব অল্প ভাঁজ করে আবার উঠুন; ওঠার পর সেই অবকাশ বজায় রাখুন।

Not this: হাঁটুর পেছনে চাপ দিয়ে জয়েন্টকে সর্বোচ্চ সোজা করবেন না।

| পেট শক্ত করে শ্বাস বন্ধ করা

এর মূল কারণ কোরকে শুধু পেটের পেশি দিয়ে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা। শক্ত পেট কিছু সময় ভঙ্গি ধরে রাখতে পারে, কিন্তু শ্বাস আটকে গেলে শরীরের সূক্ষ্ম ভারসাম্য ও ভেতরের চাপের নিয়ন্ত্রণ নষ্ট হয়।

Do this: শ্বাস ছাড়ার সময় নাভির নিচে হালকা সাড়া দিন এবং শ্বাস নেওয়ার সময় পাঁজর চারদিকে প্রসারিত হতে দিন। পাঁচটি শ্বাস স্বাভাবিক থাকলে তবেই ভঙ্গির সময় বাড়ান।

Not this: পেট ভেতরে টেনে দম বন্ধ করে “শক্ত কোর” তৈরি করবেন না।

দ্রুত পুনরালোচনা: দাঁড়ানো ভঙ্গিতে প্রথমে পায়ের চার কোণ খুঁজুন, তারপর হাঁটুকে মুক্ত রাখুন, শ্রোণিকে মাঝামাঝি স্থাপন করুন, শ্বাসের সঙ্গে কোর সক্রিয় করুন এবং শেষে মেরুদণ্ড দীর্ঘ করুন। স্থিরতা মানে শক্ত হয়ে জমে থাকা নয়; স্থিরতা মানে মাটি, শ্বাস ও শরীরের রেখার মধ্যে নিয়ন্ত্রিত সম্পর্ক।

প্রতিটি দাঁড়ানো ভঙ্গিতে এই গ্রাউন্ড-লাইন অ্যাক্টিভেশন পুনরায় পরীক্ষা করুন। পায়ের তলা যখন নির্ভরযোগ্য ভিত্তি তৈরি করে, তখন শক্তি শুধু পায়ে আটকে থাকে না - তা সচেতনভাবে সমগ্র শরীরে ছড়িয়ে পড়ে।

CHAPTER 14

ব্যাকবেন্ডে নিরাপদ বাঁকানো শেখা



অধ্যায় ১৪: ব্যাকবেন্ডে নিরাপদ বাঁকানো শেখা

কোমর নয়, পুরো শরীরের সমন্বিত বাঁক

আপনি কি ব্যাকবেন্ডে গভীর যেতে গিয়ে কোমরে চাপ, ঘাড়ে চিমটি লাগা বা শ্বাস আটকে যাওয়া লক্ষ্য করেছেন? এই তিনটি সংকেত দেখায় যে শরীরের বাঁক সমানভাবে ভাগ হয়নি। নিরাপদ ব্যাকবেন্ডে গভীরতা আসে কোমর ভেঙে নয়; পা, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, ঘাড় এবং শ্বাস একসঙ্গে কাজ করলে আসে।

এই অনুশীলন শিক্ষার্থী ও শিক্ষক - দুজনের জন্য। বিশেষ করে যাঁরা উষ্ট্রাসন, ভুজঙ্গাসন, উর্ধ্বমুখ শ্বানাসন, ধনুরাসন বা চক্রাসনে নিয়মিত কাজ করেন, তাঁদের জন্য কোমর-ঘাড়-শ্বাসের ভারসাম্য বোঝা জরুরি। নৃত্যশিল্পী লাভণ্য, ২৮, ব্যাকবেন্ডে দ্রুত গভীর যেতে পারতেন, কিন্তু প্রতিবার উষ্ট্রাসনের শেষে তাঁর কোমরে চাপ এবং শ্বাসে অস্থিরতা দেখা দিত। আমরা গভীরতা কমিয়ে পা ও বুকের কাজ বাড়ানোর পর তাঁর ভঙ্গি স্থির হয়।

এখানে ব্যবহৃত পদ্ধতির নাম **ব্যাকবেন্ড-ব্রিজ কন্ট্রোল**। এটি একটি ধারাবাহিক নিয়ন্ত্রণপদ্ধতি: প্রথমে পা ও পেলভিস স্থির করা, তারপর বুক খোলা, শেষে ঘাড়কে মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক রেখায় রাখা। প্রতিটি ধাপে শ্বাস চলমান থাকবে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ ও প্রস্তুতি

- ☐ **যোগম্যাট:** পিছলে না যাওয়া মজবুত ম্যাট ব্যবহার করুন। সাধারণ যোগদোকান বা ক্রীড়াসামগ্রীর দোকানে পাওয়া যায়; মাঝারি মানের ম্যাটই যথেষ্ট।

- ☐ **দুটি যোগব্লক:** হাত মাটিতে না পৌঁছালে ব্লক ব্লকের উচ্চতা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। কাঠ বা ফোমের ব্লক যোগসামগ্রীর দোকানে পাওয়া যায়।
- ☐ **একটি ভাঁজ করা কম্বল:** হাঁটু, মাথা বা পিঠের নিচে অতিরিক্ত সহায়তা দিতে ব্যবহার করুন। বাড়ির পরিষ্কার মোটা কম্বল চলবে।
- ☐ **দেয়াল:** হাতের ভারসাম্য, পায়ের চাপ এবং চক্রাসনের প্রস্তুতি পরীক্ষা করতে ব্যবহার করুন। দেয়ালটি খালি ও স্থির রাখুন।
- ☐ **টাইমার:** শ্বাসের দৈর্ঘ্য ও ভঙ্গিতে থাকার সময় মাপুন। ঘড়ি বা ফোনের সাধারণ টাইমার যথেষ্ট।
- ☐ **সহযোগী শিক্ষক:** শিক্ষকের হাতে চাপ না দিয়ে মৌখিক নির্দেশ দিন। শিক্ষকের কাজ শরীর টেনে গভীর করা নয়; নিরাপদ রেখা খুঁজে দিতে সাহায্য করা।

অনুশীলনের আগে মেঝে পরিষ্কার করুন এবং মাথার পেছনে শক্ত বস্তু রাখবেন না। খাবারের পর অন্তত দুই ঘণ্টা বিরতি রাখুন, কারণ গভীর পশ্চাৎবাক পেটের ওপর চাপ পড়ে। পুরোনো কোমর, ঘাড় বা কাঁধের আঘাত থাকলে আগে চিকিৎসকের অনুমতি নিন।

ব্যাকবেন্ড-ব্রিজ কন্ট্রোল: ধাপে ধাপে অনুশীলন

১. শ্বাসের স্বাভাবিকতা পরীক্ষা করুন।

মাটিতে চিৎ হয়ে শুয়ে হাঁটু ভাঁজ করুন। এক হাত ব্লকের ওপর এবং অন্য হাত পাঁজরের নিচে রাখুন। নাক দিয়ে চার গণনায় শ্বাস নিন এবং ছয় গণনায় ছাড়ুন। শ্বাস ছাড়ার সময় পেট শক্ত করে চেপে ধরবেন না; শুধু পাঁজর নরম হতে দিন। ফলাফল: আপনি বুঝবেন শ্বাস আটকে না রেখে শরীর নড়াতে পারছেন কি না।

২. পা দিয়ে মাটি ধরুন।

সেতুবন্ধ সর্বাঙ্গাসনের প্রস্তুতিতে পা নিতম্ব-প্রস্থে রাখুন। গোড়ালি হাঁটুর ঠিক নিচে আনুন। পায়ের চার কোণ - বুড়ো আঙুলের গোড়া, কনিষ্ঠার গোড়া এবং দুই গোড়ালির দিক - মাটিতে চাপুন। ফলাফল: কোমরের বদলে পা ও নিতম্ব শরীরকে বহন করবে।

৩. পেলভিস মাঝামাঝি রাখুন।

শ্বাস ছাড়ার সময় লেজের হাড় হাঁটুর দিকে এগিয়ে দিন এবং তলপেটকে হালকা সক্রিয় রাখুন। কোমর মাটিতে জোর করে চেপে ধরবেন না। ফলাফল: কোমরের অতিরিক্ত ভাঁজ কমবে এবং পিঠের নিচের অংশ নিরাপদ থাকবে।

৪. সেতুবন্ধে বুক তুলুন।

শ্বাস নিয়ে পেলভিস তুলুন। হাঁটু যেন বাইরে না ছড়ায় এবং পাঁজর যেন মুখের দিকে হঠাৎ উঠে না আসে। কাঁধের পেছন মাটিতে রাখুন। পাঁচটি ধীর শ্বাস নিন। ফলাফল: বুক খোলার কাজ কোমর থেকে সরে কাঁধ ও উর্ধ্বপিঠে ভাগ হবে।

৫. ঘাড়ের পেছন লম্বা রাখুন।

সেতুবন্ধে মাথা ডানে-বামে ঘোরাবেন না। খুতনি সামান্য বুকের দিকে রাখুন, কিন্তু গলা চেপে ধরবেন না। গিলতে অসুবিধা হলে উচ্চতা কমান। ফলাফল: ঘাড় মেরুদণ্ডের ধারাবাহিক রেখায় থাকবে।

৬. ভুজঙ্গাসনে কোমরের বদলে বুক এগিয়ে নিন।

উপুড় হয়ে পা একসঙ্গে বা নিতম্ব-প্রস্থে রাখুন। হাত বুকের দুই পাশে রাখুন। শ্বাস নিয়ে বুক সামনের দিকে টেনে তুলুন; হাত দিয়ে মাটিকে ঠেলে শরীর ওপরে তুলবেন না। কনুই পাঁজরের দিকে রাখুন। ফলাফল: বুক উঠবে, কিন্তু কোমরে হঠাৎ ভাঁজ তৈরি হবে না।

৭. নিচের পাঁজর নিয়ন্ত্রণ করুন।

ভুজঙ্গাসনে বুক উঠলে নিচের পাঁজর সামনের দিকে বেরিয়ে গেলে উচ্চতা কমান। শ্বাস ছাড়ার সময় নাভির নিচের অংশকে হালকা সক্রিয় রাখুন। ফলাফল: সামনের শরীর দীর্ঘ থাকবে এবং কোমরের চাপ কমবে।

৮. উর্ধ্বমুখ শ্বাসাসনে পা সক্রিয় করুন।

পায়ের পাতা পিছনে বাড়িয়ে উরু মাটি থেকে তুলুন। কাঁধ কবজির ওপর রাখুন, বুক সামনে নিয়ে যান। শ্বাস আটকে গেলে ভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসুন। ফলাফল: হাত ও পা শরীরের ভার ভাগ করবে; কোমর একা বাঁক বহন করবে না।

৯. উষ্ট্রাসনে নিতম্ব সামনের দিকে রাখুন।

হাঁটু নিতম্ব-প্রস্থে রেখে দাঁড়ান। পায়ের পাতা মাটিতে বা আঙুল ভাঁজ করে রাখুন। শ্বাস নিয়ে বুক তুলুন, উরু সামনের দিকে এগিয়ে দিন, তারপর এক হাত করে গোড়ালিতে পৌঁছান। ফলাফল: পেলভিস পিছনে পড়বে না এবং কোমরের সংকোচন কমবে।

১০. উষ্ট্রাসনে ঘাড় শেষে নিন।

প্রথমে বুক ও উর্ধ্বপিঠ বাঁকান। এরপর দৃষ্টি নাকের ডগা বা সামনের দেয়ালে রাখুন। শ্বাস স্বাভাবিক থাকলে কেবল সামান্য মাথা পিছনে নিন। মাথা ঝুলিয়ে দেবেন না। ফলাফল: ঘাড় ব্যাকবেন্ডের প্রধান ভাঁজ হয়ে উঠবে না।

১১. ধনুরাসনে পা দিয়ে বুক তুলুন।

উপুড় হয়ে হাঁটু ভাঁজ করে গোড়ালি ধরুন। শ্বাস নিয়ে পা পিছনে ও ওপরে ঠেলুন; সেই টানে বুক উঠবে। হাত দিয়ে পা নিজের দিকে টানবেন না। তিনটি ধীর শ্বাসের বেশি থাকবেন না, যদি কোমরে চাপ বাড়ে। ফলাফল: পায়ের শক্তি বুক খোলার কাজে যুক্ত হবে।

১২. চক্রাসনের আগে দেয়াল ও ব্লক ব্যবহার করুন।

চিৎ হয়ে শুয়ে হাত কানের পাশে রাখুন, আঙুল কাঁধের দিকে। পা মাটিতে রেখে প্রথমে সেতুবন্ধের মতো পেলভিস তুলুন। এরপর মাথার মুকুট মাটিতে না রেখে হাত ও পায়ের চাপ বাড়ান। সম্পূর্ণ চক্রাসনে যাওয়ার আগে ব্লক দেয়ালের কাছে রাখুন। ফলাফল: শরীরের ভার কোথায় যাচ্ছে তা বুঝে ধীরে গভীরতা বাড়াতে পারবেন।

১৩. চক্রাসনে চারটি বিন্দু সমান চাপুন।

দুই হাত ও দুই পায়ে সমান চাপ দিন। কনুই বাইরে ছড়ালে হাতের অবস্থান সামান্য ঠিক করুন। বুককে দেয়ালের দিকে এগিয়ে নিন এবং উরু ভেতরের দিকে রাখুন। ফলাফল: কোমর ভেঙে যাওয়ার বদলে পুরো মেরুদণ্ডে বাঁক ভাগ হবে।

১৪. শ্বাসের সঙ্গে গভীরতা নির্ধারণ করুন।

শ্বাস নিতে পারলে ভঙ্গিতে থাকুন। শ্বাস ছোট, দ্রুত বা আটকে গেলে উচ্চতা কমান অথবা বেরিয়ে আসুন। গভীরতা বাড়ানোর জন্য শ্বাসের গুণ বিসর্জন দেবেন না। ফলাফল: আপনি ভঙ্গির সীমা শরীরের বাস্তব সংকেত দিয়ে নির্ধারণ করবেন।

১৫. নিরাপদভাবে বেরিয়ে আসুন।

চক্রাসনে প্রথমে থুতনি সামান্য বুকের দিকে আনুন, কনুই নিয়ন্ত্রণে রাখুন, তারপর মাথা ও পিঠ ধীরে মাটিতে নামান। উষ্ট্রাসনে হাত কোমরে এনে বুক তুলে বসুন; পিছনে পড়ে উঠে আসবেন না। ফলাফল: বের হওয়ার সময় ঘাড় ও কোমরে আকস্মিক চাপ পড়বে না।

১৬. প্রতিপক্ষ ভঙ্গি দিয়ে স্নায়ু শান্ত করুন।

ব্যাকবেন্ডের পরে শিশুর ভঙ্গিতে হাঁটু ছড়িয়ে বসুন, কপাল কন্ডলের ওপর রাখুন এবং পাঁচটি স্বাভাবিক শ্বাস নিন। তারপর চিৎ হয়ে শুয়ে হাঁটু বুকে আনুন। ফলাফল: মেরুদণ্ডকে জোর করে উল্টো দিকে টান না দিয়ে শ্বাস ও পিঠের পেশিকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনবেন।

লাবণ্যের ক্ষেত্রে উষ্ট্রাসনে হাত গোড়ালিতে পৌঁছানো বন্ধ করে আমরা প্রথমে উরু সামনের দিকে রাখা, বুক তোলা এবং চার গণনায় শ্বাস নেওয়া অনুশীলন করাই। তিন সপ্তাহ পরে তিনি একই ভঙ্গিতে

বেশি স্থির থাকেন, কিন্তু তাঁর লক্ষ্য “আরও পিছনে যাওয়া” নয়; লক্ষ্য থাকে শ্বাস অক্ষুণ্ণ রাখা। শিক্ষক হিসেবে এই পরিবর্তনটি লক্ষ্য করুন: গভীরতা কম হলেও নিয়ন্ত্রণ বাড়লে অনুশীলন উন্নত হয়েছে।

দ্রুত যাচাই: কখন গভীরতা বাড়াবেন, কখন থামবেন

- ☐ **শ্বাস:** চার গণনায় শ্বাস নিতে এবং ছয় গণনায় ছাড়তে পারলে ভঙ্গি বজায় রাখুন। শ্বাস আটকে গেলে গভীরতা কমান।
- ☐ **কোমর:** কোমরে তীক্ষ্ণ ব্যথা বা চিমটি লাগলে সঙ্গে সঙ্গে বেরিয়ে আসুন। বুক সামনে বাড়িয়ে উচ্চতা কমিয়ে আবার পরীক্ষা করুন।
- ☐ **ঘাড়:** গিলতে কষ্ট, মাথা ভার বা ঘাড়ে চাপ হলে মাথা পিছনে নেবেন না। দৃষ্টি সামনে রাখুন।
- ☐ **পা:** হাঁটু বাইরে ছড়ালে পা নিতম্ব-প্রস্থে এনে উরু সক্রিয় করুন। পা নিষ্ক্রিয় থাকলে কোমর বেশি কাজ করবে।
- ☐ **পাঁজর:** নিচের পাঁজর অতিরিক্ত বেরিয়ে এলে তলপেট হালকা সক্রিয় করে বুকের উচ্চতা কমান।
- ☐ **গভীরতা বাড়ানোর নিয়ম:** তিনটি ধীর শ্বাস, স্থির পা এবং কোমর-মুক্ত অনুভূতি - এই তিনটি থাকলে পরের ধাপে যান।
- ☐ **শিক্ষকের স্পর্শ:** শিক্ষার্থীকে টেনে পিছনে নেবেন না। মৌখিক নির্দেশ, ব্লক এবং দেয়াল ব্যবহার করে নিজস্ব নিয়ন্ত্রণ তৈরি করান।
- ☐ **ব্যথার সিদ্ধান্ত:** পেশিতে টান গ্রহণযোগ্য হতে পারে; তীক্ষ্ণ, জ্বালাময় বা ছড়িয়ে পড়া ব্যথা গ্রহণযোগ্য নয়। এমন হলে ভঙ্গি বন্ধ করুন।
- ☐ **অনুশীলনের পর:** শিশুর ভঙ্গি ও স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরে না আসা পর্যন্ত পরের কঠিন ব্যাকবেন্ডে যাবেন না।

ব্যাকবেন্ডের সঠিক মাপকাঠি মাটির কাছাকাছি যাওয়া নয়। পা স্থির, কোমর মুক্ত, ঘাড় দীর্ঘ এবং শ্বাস চলমান থাকলে বাঁকটি নিয়ন্ত্রিত হয়েছে। এই চারটি সংকেত একত্রে রাখুন; তখন গভীরতা শরীরের ওপর চাপ হয়ে নয়, সমন্বিত দক্ষতার স্বাভাবিক ফল হয়ে উঠবে।

CHAPTER 15

টুইস্টে টর্ক ও শ্বাসের সমন্বয়



মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য ও ঘূর্ণনের আসল হিসাব

এ কটি পূর্ণ শ্বাসের সময় মেরুদণ্ডের অবস্থান বদলে দিলে টুইস্টের গভীরতা, ভারসাম্য এবং নিরাপত্তা - তিনটিই বদলে যায়। শ্বাস নেওয়ার মুহূর্তে দেহকে লম্বা করা এবং শ্বাস ছাড়ার সময় সেই দৈর্ঘ্য বজায় রেখে ঘূর্ণন বাড়ানো টুইস্টকে জোর করে চাপ দেওয়ার বদলে নিয়ন্ত্রিত অনুশীলনে পরিণত করে।

টুইস্টে শুধু কাঁধ ঘোরানো যথেষ্ট নয়। পেলভিস, পাজর, বুক, ঘাড় এবং শ্বাসের ছন্দ একসঙ্গে কাজ করে। মেরুদণ্ড আগে ভেঙে গেলে ঘূর্ণন বাহ্যিকভাবে বেশি দেখা যেতে পারে, কিন্তু ভেতরে চাপ তৈরি হয়। তাই এই অনুশীলনের কেন্দ্রীয় পদ্ধতি হলো **টুইস্ট-লংলাইন রুল**: প্রতিটি শ্বাসে মেরুদণ্ডকে আগে লম্বা করুন, তারপর সেই লম্বা রেখা অক্ষুণ্ণ রেখে ঘূর্ণন বাড়ান।

মূল উপলক্ষি: টুইস্টের গভীরতা মাপবেন কত দূর ঘুরেছেন দিয়ে নয়; মাপবেন কতটা লম্বা মেরুদণ্ড নিয়ে, কতটা শান্ত শ্বাসে ঘুরেছেন দিয়ে।

শিক্ষক হিসেবে আপনি যখন এই নিয়ম শেখাবেন, তখন শিক্ষার্থী বাহর টান বা কাঁধের জোরের ওপর নির্ভর করবে না। সে নিজের শ্বাসকে ঘূর্ণনের মাপকাঠি হিসেবে ব্যবহার করবে। আজকের অনুশীলনের পর নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: ঘূর্ণন বাড়লেও কি আমার শ্বাস সমান ছিল, নাকি শরীরের আকৃতি ধরে রাখতে শ্বাস আটকে গিয়েছিল?

টুইস্ট-লংলাইন রুলের চার ভিত্তি

১. শ্বাস নিয়ে আগে দৈর্ঘ্য তৈরি করুন।

যে কোনো টুইস্টে প্রথম কাজ হলো মেরুদণ্ডকে উর্ধ্বমুখী করা। শ্বাস নেওয়ার সময় মাথার মুকুট, বুকের মাঝখান এবং কোমরের দুই পাশকে আলাদা দিকে প্রসারিত করুন। এতে কশেরুকাগুলোর ওপর চাপ কমে এবং ঘূর্ণনের জন্য জায়গা তৈরি হয়। বসা টুইস্টে বসার হাড় দুটিকে মাটিতে স্থির রাখুন; দাঁড়ানো টুইস্টে পা দুটির চাপ সমান রাখুন।

মেরুদণ্ড লম্বা না করে ঘুরলে শিক্ষার্থী সাধারণত বুকের বদলে কোমর ভাঁজ করে। তখন বাহু দিয়ে টান বাড়লেও পুরো মেরুদণ্ড সমানভাবে ঘোরে না। শিক্ষক প্রথমে জিজ্ঞেস করতে পারেন, “শ্বাস নেওয়ার পর আপনার বুক কি একটু ওপরে উঠেছে?” যদি উত্তর না হয়, ঘূর্ণন বাড়ানোর আগে আসনটি পুনর্গঠন করুন।

২. শ্বাস ছাড়ার সময় ঘূর্ণন বাড়ান, কিন্তু দৈর্ঘ্য হারাবেন না।

শ্বাস ছাড়লে পাঁজর স্বাভাবিকভাবে ভেতরের দিকে নামে। এই মুহুর্তে শিক্ষার্থী বুকের সামনের অংশ নরম রেখে ঘূর্ণন সামান্য বাড়াতে পারে। “সামান্য” শব্দটি গুরুত্বপূর্ণ - শ্বাস ছাড়ার সঙ্গে হঠাৎ টান দিলে শরীর প্রতিরোধ তৈরি করে, ঘাড় শক্ত হয় এবং কোমরে চাপ পড়ে।

শ্বাসের ছন্দ হিসেবে চার গণনা শ্বাস নেওয়া এবং ছয় গণনা শ্বাস ছাড়া ব্যবহার করতে পারেন। দীর্ঘতর প্রশ্বাস স্নায়ুতন্ত্রকে শান্ত রাখে এবং শিক্ষার্থীকে ঘূর্ণনের ভেতরে অপ্রয়োজনীয় জোর শনাক্ত করতে সাহায্য করে। তবে শ্বাস কষ্টকর হলে গণনা কমিয়ে তিন ও চার করুন; ছন্দ কখনো জোর করে দীর্ঘ করবেন না।

৩. পেলভিস স্থির, বুক গতিশীল রাখুন।

পেলভিস বা শ্রোণিচক্র টুইস্টের ভিত্তি। বসা মারীচ্যাসনে এক পা ভাঁজ করলে সেই পায়ের পাতা মাটিতে দৃঢ় রাখুন এবং বসার হাড় সমান রাখুন। দাঁড়ানো ঘূর্ণনে দুই পায়ের চাপ সমান রাখুন, যদি না আসনের নির্দেশে অন্য কিছু থাকে। এরপর ঘূর্ণন শুরু করুন নাভির ওপরের অংশ থেকে - পেট, পাঁজর, বুক এবং শেষে ঘাড়।

পেলভিস অতিরিক্ত ঘুরে গেলে টুইস্টের নিয়ন্ত্রণ কমে যায়। আবার পেলভিসকে শক্ত করে আটকে রাখলে কোমরে অস্বস্তি হতে পারে। তাই “স্থির” মানে জমাট নয়; এর অর্থ হলো ভিত্তি সচেতনভাবে নিয়ন্ত্রিত, যাতে বুক নিরাপদে ঘুরতে পারে।

৪. ঘাড়কে শেষের অংশ হিসেবে ব্যবহার করুন।

ঘাড় আগে ঘুরলে শিক্ষার্থী দ্রুত গভীর টুইস্টের অনুভূতি পায়, কিন্তু বুক ও পাজর পিছনে থেকে যায়। প্রথমে নাভি, তারপর পাজর, তারপর বুক এবং সবশেষে চোখ ও ঘাড় ঘোরান। ঘাড়ে টান, মাথা ঘোরা বা দৃষ্টিতে অস্বস্তি হলে মাথাকে সামনের দিকে ফিরিয়ে রাখুন।

এই ক্রম শিক্ষককে নিরাপদ পর্যবেক্ষণের সুযোগও দেয়। শিক্ষার্থী বুক ঘোরাতে পারছে না অথচ মাথা অনেক ঘুরে গেছে - এটি ঘাড়ের অতিরিক্ত কাজের স্পষ্ট লক্ষণ। টুইস্ট-লংলাইন রুলে ঘাড় কখনো ঘূর্ণনের চালক নয়; এটি শেষের অনুসারী।

রেহানার অনুশীলনে ধাপে ধাপে প্রয়োগ

রেহানা, ৩৪ বছর বয়সি যোগ থেরাপি ইন্টার্ন, বসা মারীচ্যাসন শেখানোর সময় লক্ষ্য করল যে ডানদিকে ঘুরলে তার বাম বসার হাড় মাটি থেকে উঠে যাচ্ছে। সে ডান কাঁধ পিছনে নিতে পারছিল, কিন্তু শ্বাস ছন্দহীন হচ্ছিল। নিচের অনুশীলনটি তার মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য ও শ্বাসের সমন্বয় ফিরিয়ে আনে।

১. রেহানা দণ্ডাসনে বসে দুই পা সামনে বাড়াল। নিতম্বের নিচে একটি ভাঁজ করা কম্বল রাখল, যাতে পেলভিস সামান্য সামনে ঝুঁকে মেরুদণ্ড সহজে লম্বা হয়। দুই হাত উরুর পাশে রাখল এবং পাঁচটি স্বাভাবিক শ্বাস নিল।

২. সে ডান হাঁটু ভাঁজ করে ডান পা বাম উরুর বাইরের দিকে রাখল। ডান পায়ের পাতা মাটিতে সমান রাখল। বাম পা সক্রিয় রেখে গোড়ালি সামনে ঠেলে দিল। এতে টুইস্টের ভিত্তি স্থির হলো।

৩. শ্বাস নিয়ে রেহানা মাথার মুকুট ওপরে তুলল এবং বুকোর মাঝখান লম্বা করল। সে ডান হাতটি পেছনে রাখল, কিন্তু হাত দিয়ে মেঝে ঠেলে শরীরকে কাত করল না। বাম হাত ডান হাঁটুর বাইরের অংশে রাখল।

৪. শ্বাস ছাড়ার সময় সে নাভির ওপরের অংশ ডানদিকে ঘোরাল। প্রথম চক্রে সে ঘূর্ণন মাত্র দশ থেকে পনেরো শতাংশ বাড়াল। কাঁধ পিছনে নেওয়ার বদলে বুকোর ডান পাশ খুলল। এই সময় তার দুই বসার হাড় মাটিতে থাকল।

৫. সে চার গণনায় শ্বাস নিল এবং ছয় গণনায় শ্বাস ছাড়ল। পাঁচটি শ্বাসচক্র ধরে প্রতিবার একই নিয়ম পালন করল: শ্বাসে দৈর্ঘ্য, প্রশ্বাসে ঘূর্ণন। পঞ্চম প্রশ্বাসে সে দৃষ্টিকে ডান কাঁধের দিকে নিল, কিন্তু ঘাড়ে চাপ অনুভব করলে দৃষ্টি সামনে ফিরিয়ে আনল।

৬. আসন থেকে বের হওয়ার সময় শ্বাস নিয়ে বুককে সামনের দিকে ফিরিয়ে আনল, তারপর ডান পা সোজা করল। সঙ্গে সঙ্গে অন্য দিকে ঘোরেনি; প্রথমে দুই পা সমান করে তিনটি নিরপেক্ষ শ্বাস নিল। এই বিরতি শরীরকে দুই পাশের পার্থক্য বুঝতে সাহায্য করল।

৭. বাম দিকে একই পদ্ধতি পুনরাবৃত্তি করল। শেষে রেহানা তিনটি বিষয় পরীক্ষা করল: দুই বসার হাড় কি মাটিতে আছে, শ্বাস কি সমান, এবং ঘাড় কি বুকোর ঘূর্ণন অনুসরণ করছে? প্রত্যাশিত ফল হলো - ঘূর্ণন হয়তো আগের চেয়ে কম দেখাবে, কিন্তু কোমরের চাপ কমবে, বুকোর গতি পরিষ্কার হবে এবং শ্বাস আটকে থাকবে না।

পর্যবেক্ষণ	আগে	টুইস্ট-লংলাইন রুলের পরে
বসার হাড়	বাম দিক উঠে যাচ্ছিল	দুই দিক মাটিতে স্থির
শ্বাস	দ্বিতীয় বা তৃতীয় চক্রে আটকে যাচ্ছিল	চার গণনা নেওয়া, ছয় গণনা ছাড়া
ঘূর্ণনের চালক	বাহু ও কাঁধ	নাভির ওপরের অংশ ও পাজর
ঘাড়	দ্রুত পিছনে ঘুরছিল	বুকোর পরে ধীরে ঘুরেছে
অনুশীলনের ফল	গভীর কিন্তু অস্থির	নিয়ন্ত্রিত ও পুনরাবৃত্তিযোগ্য

শিক্ষক হিসেবে আপনি এই প্রক্রিয়ায় বাহুর অবস্থান পরিবর্তন করতে পারেন। রেহানার মতো শিক্ষার্থী যদি হাঁটুর বাইরের অংশে হাত রেখে টান বাড়ায়, হাতের বদলে বেল্ট ব্যবহার করুন। বেল্ট ঘূর্ণনকে বাড়াবে না; এটি শুধু সংযোগের অনুভূতি দেবে। শিক্ষার্থীকে বলুন, “বেল্ট টানবেন না; শ্বাসের সঙ্গে বুককে লম্বা রাখুন।”

দাঁড়ানো টুইস্টে একই নীতি প্রয়োগ করুন। তাড়াসনে পা সমান রেখে শ্বাস নিন, মেরুদণ্ড লম্বা করুন, প্রশ্বাসে বুক ডানদিকে ঘোরান, তারপর ঘাড়। প্রতি পাশে তিনটি ধীর চক্র যথেষ্ট। ভারসাম্য নষ্ট হলে পা দুটির দূরত্ব বাড়ান বা দেওয়ালের সামনে অনুশীলন করুন। প্রত্যাশিত ফল হলো পায়ের চাপ স্থির রেখে বুকোর ঘূর্ণন অনুভব করা; বাহুর বিস্তার এখানে মূল লক্ষ্য নয়।

এই অনুশীলনের পর শিক্ষার্থীকে একটি সহজ যাচাই দিন: ঘূর্ণনের শেষ অবস্থায় একটি পূর্ণ শ্বাস নিতে বলুন। সে যদি শ্বাস নিতে না পারে, তবে আসনটি তার বর্তমান সীমার বাইরে গেছে। ঘূর্ণন এক ধাপ কমিয়ে আবার পরীক্ষা করুন।

সাধারণ বাধা ও সংশোধনের পদ্ধতি

সমস্যা: শ্বাস নেওয়ার সময় শিক্ষার্থী মেরুদণ্ড লম্বা না করে কাঁধ ওপরে তোলে।

কেন ঘটে: বুকের পরিবর্তে কাঁধ দিয়ে শ্বাস নেওয়ার অভ্যাস থাকলে ঘাড় ও কাঁধ শক্ত হয়। এতে ঘূর্ণনের জন্য বুকের পাঁজর পর্যাপ্তভাবে নড়তে পারে না।

সংশোধন: শিক্ষার্থীকে দুই হাত পাঁজরের নিচের পাশে রাখতে বলুন। চার গণনায় শ্বাস নেওয়ার সময় হাতের নিচে পাঁজর পাশে ও পেছনে প্রসারিত হচ্ছে কি না দেখুন। কাঁধ ওপরে উঠলে শ্বাসের গণনা তিন করুন এবং ঘূর্ণন কমিয়ে দিন। পাঁচটি চক্র পরে কাঁধ নরম রেখে একই আসনে ফিরুন।

সমস্যা: প্রশ্বাসের সময় শিক্ষার্থী বাহু দিয়ে হাঁটু টেনে টুইস্ট গভীর করে।

কেন ঘটে: বাহুর টান দ্রুত ফল দেয়, তাই শিক্ষার্থী মনে করে বেশি ঘোরা মানেই ভালো অনুশীলন। কিন্তু বাহু টানলে পেলভিস সরে যেতে পারে এবং কোমরের একটি অংশ অতিরিক্ত ঘুরতে পারে।

সংশোধন: হাতের চাপ অর্ধেক কমিয়ে দিন। শিক্ষার্থীকে প্রথমে শ্বাস নিতে, মেরুদণ্ড লম্বা করতে এবং তারপর প্রশ্বাসে বুক ঘোরাতে বলুন। প্রয়োজনে হাঁটুর বাইরের অংশে হাত না রেখে বেল্ট ব্যবহার করুন। পরবর্তী তিনটি চক্রে বাহু কেবল সংযোগ রাখবে, টান দেবে না।

সমস্যা: শিক্ষার্থী ঘাড় আগে ঘুরিয়ে দৃষ্টি পিছনে নেয়।

কেন ঘটে: চোখের দিক পরিবর্তন করলে ঘূর্ণন বেশি মনে হয়। কিন্তু বুক স্থির থাকলে ঘাড় একাই কাজ করে এবং অস্বস্তি তৈরি করতে পারে।

সংশোধন: দৃষ্টি সামনে রেখে তিনটি শ্বাসচক্র সম্পন্ন করান। এরপর শ্বাস নিয়ে বুকের মাঝখান লম্বা করুন এবং প্রশ্বাসে বুকের ঘূর্ণন সামান্য বাড়ান। সবশেষে চোখকে পাশের দিকে নিন। ঘাড় টান থাকলে দৃষ্টি সামনে রাখাই সম্পূর্ণ অনুশীলন হিসেবে গ্রহণ করুন।

টুইস্টে দক্ষতা প্রকাশ পায় মাটির কাছাকাছি যাওয়া বা কাঁধ কত দূর পিছনে নেওয়ায় নয়। দক্ষতা প্রকাশ পায় স্থির ভিত্তি, লম্বা মেরুদণ্ড, স্বচ্ছ শ্বাস এবং ক্রমানুসারে ঘূর্ণনে। টুইস্ট-লংলাইন রুল শিক্ষার্থীকে প্রতিটি আসনে একই পরীক্ষা করতে শেখায়: শ্বাসে দৈর্ঘ্য, প্রশ্বাসে নিয়ন্ত্রিত ঘূর্ণন, এবং প্রতিটি মুহূর্তে অপ্রয়োজনীয় জোর বাদ। এই ছন্দ আয়ত্ত হলে টুইস্ট কেবল একটি ভঙ্গি থাকে না; এটি শরীরের গঠন, শ্বাস এবং সচেতনতার সমন্বিত পাঠ হয়ে ওঠে।

CHAPTER 16

টানা ফ্লো: ট্রানজিশন মাস্টারি

শ্বাসের সঙ্গে চলার ভিত্তি

সুর্য নমস্কারের মাঝখানে আপনি সামনে ঝুঁকলেন, কিন্তু পা দুটো পিছনে নেওয়ার সময় শ্বাস আটকে গেল। কাঁধ শক্ত হলো, কোমর হঠাৎ নিচে নেমে গেল, আর পরের ভঙ্গিতে পৌঁছে শরীর আগের ছন্দ হারাল। এই ছোট বিরতিই ধারাবাহিক প্রবাহ ভেঙে দেয়। দক্ষ প্রবাহে প্রতিটি ভঙ্গি আলাদা ছবি নয়; একটি ভঙ্গির শেষ অবস্থান পরের ভঙ্গির শুরু হয়ে ওঠে।

ধারাবাহিক প্রবাহ হলো এমন অনুশীলন যেখানে ভঙ্গি, শ্বাস ও দৃষ্টি একসঙ্গে এগোয়। **ট্রানজিশন** হলো এক আসন থেকে অন্য আসনে যাওয়ার নিয়ন্ত্রিত পথ। **শ্বাস-চালিত ট্রানজিশন** মানে শ্বাস নেওয়া বা ছাড়ার নির্দিষ্ট পর্যায়ে শরীরের নির্দিষ্ট চলন শুরু করা। শ্বাস এখানে শুধু ছন্দ নয়; এটি চলনের সংকেত। শ্বাস নিলে বুক ও মেরুদণ্ড প্রসারণের দিকে যায়, শ্বাস ছাড়লে শরীর ভাঁজ, স্থিরতা বা মাটির দিকে যাওয়ার দিকে এগোয়।

এই ধারার জন্য আমরা **ফ্লো-লিংক ব্রিদ চেইন** ব্যবহার করব। এটি এমন একটি পদ্ধতি যেখানে প্রতিটি শ্বাসের সঙ্গে একটি পরিষ্কার কাজ যুক্ত থাকে: শ্বাস নিন, স্থান তৈরি করুন; শ্বাস ছাড়ুন, স্থান বদলান; পরের শ্বাসে নতুন ভঙ্গি স্থির করুন। ফলে শিক্ষক নির্দেশ দেন শুধু “পরের আসনে যান” না বলে, “শ্বাস ছেড়ে ডান পা সামনে আনুন” - শিক্ষার্থী জানে কখন, কীভাবে এবং কেন চলবে।

অনুশীলনের আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: আমার শ্বাস কি চলনকে নেতৃত্ব দিচ্ছে, নাকি শরীর শ্বাসকে অনুসরণ করতে বাধ্য করছে? এই প্রশ্নের উত্তরই নিরাপদ ও মসৃণ প্রবাহের প্রথম পরীক্ষা।

ফ্লো-লিংক ব্রিদ চেইন গড়ে তোলার ধাপ

প্রথমে পুরো ধারাটি মুখস্থ করার চেষ্টা করবেন না। একটি সংক্ষিপ্ত শৃঙ্খল নিন: তাড়াসন, উত্তানাসন, অর্ধ উত্তানাসন, অধোমুখ শ্বানাসন, ফলকাসন, শিশুর আসন এবং আবার তাড়াসন। এই ধারায়

আপনি দাঁড়ানো, ভাঁজ, হাতের ভর, বিশ্রাম ও পুনরায় দাঁড়ানো - সব ধরনের পরিবর্তন অনুশীলন করতে পারবেন।

১. শ্বাসের মানচিত্র তৈরি করুন।

তাড়াসনে দাঁড়িয়ে শ্বাস নিন। শ্বাস ছেড়ে উত্তানাসনে যান। শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করে অর্ধ উত্তানাসনে উঠুন। শ্বাস ছেড়ে হাতের ভর নিয়ে পা পিছনে অধোমুখ শ্বানাসনে যান। এখানে দুই থেকে তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস নিন। তারপর শ্বাস ছেড়ে হাঁটু নামিয়ে শিশুর আসনে যান। শ্বাস নিয়ে হাতের সাহায্যে উঠে দাঁড়ান এবং তাড়াসনে ফিরুন। প্রতিটি সংযোগের পাশে মানসিকভাবে একটি শব্দ রাখুন: “নাও - লম্বা হও”, “ছাড়ো - ভাঁজ হও”, “ছাড়ো - পিছনে যাও”।

২. শেষ অবস্থানকে পরের শুরুর অবস্থান বানান।

অর্ধ উত্তানাসনে হাত মাটিতে বা ব্লকে রাখুন। হাতের অবস্থান না বদলে এক পা, তারপর অন্য পা পিছনে নিন। এতে শরীরকে মাঝপথে নতুন সিদ্ধান্ত নিতে হয় না। অধোমুখ শ্বানাসন থেকে ফলকাসনে যেতে কাঁধ কবজির ওপর আনুন; কোমর একবার নিচে, একবার ওপরে ছুড়ে দেবেন না। এই নিয়ন্ত্রণই ধারাবাহিকতা তৈরি করে।

৩. শ্বাসের দৈর্ঘ্য অনুযায়ী গতি ঠিক করুন।

একটি শ্বাসে পা পিছনে নেওয়া সম্ভব না হলে জোর করবেন না। শ্বাস ছাড়ার সময় ডান পা পিছনে, পরের শ্বাস ছাড়ার সময় বাম পা পিছনে - এভাবে দুই ধাপে যান। শিক্ষক হিসেবে আপনি “এক শ্বাসে” নির্দেশ তখনই দেবেন, যখন শিক্ষার্থী শরীর না কাঁপিয়ে তা করতে পারে। দ্রুততা দক্ষতার প্রমাণ নয়; শ্বাস না ভেঙে চলাই দক্ষতা।

৪. দৃষ্টির স্থান নির্ধারণ করুন।

উত্তানাসনে নাভির দিকে, অর্ধ উত্তানাসনে সামনে মাটির দিকে, অধোমুখ শ্বানাসনে পায়ের দিকে এবং ফলকাসনে সামান্য সামনে তাকাতে বলুন। চোখের দৃষ্টি স্থির থাকলে মাথার অপ্রয়োজনীয় নড়াচড়া কমে, আর ঘাড়ের ওপর চাপও কমে। দৃষ্টি বদলানোর সময় শ্বাস বদলাবেন না; শ্বাসের ধারাই চলনের মূল সূচক থাকবে।

৫. ভার স্থানান্তর আগে, পা পরে।

অধোমুখ শ্বানাসন থেকে ডান পা সামনে আনার সময় প্রথমে কাঁধকে কবজির ওপর আনুন, পেট হালকা সক্রিয় করুন, তারপর হাঁটু বুকোর দিকে এনে পা রাখুন। শিক্ষার্থীরা প্রায়ই পা সামনে ছুড়ে দেয়; এতে কোমর মোচড়ায় এবং পা হাতের বাইরে পড়ে। প্রয়োজনে হাতের পাশে ব্লক রাখুন, যাতে পা রাখার লক্ষ্য স্পষ্ট হয়।

৬. সংযোগস্থলে ক্ষুদ্র বিরতি রাখুন, ভাঙন নয়।

মসৃণ প্রবাহ মানে কোনো বিরতি নেই - এমন নয়। উত্তানাসন থেকে অর্ধ উত্তানাসনে এক মুহূর্ত হাত স্থির রেখে শ্বাস নিন। এই ক্ষুদ্র স্থিরতা শরীরকে সংগঠিত করে। কিন্তু হাত তুলে দাঁড়িয়ে, চারদিকে তাকিয়ে, তারপর পরের ভঙ্গি শুরু করলে প্রবাহ বিচ্ছিন্ন হয়। বিরতি রাখুন ভঙ্গির ভেতরে, ভঙ্গির বাইরে নয়।

৭. ধারাটি তিন গতিতে শেখান।

প্রথম চক্রে ধীরে চলুন এবং প্রতিটি ট্রানজিশন স্পষ্ট করুন। দ্বিতীয় চক্রে শ্বাস ও চলন মিলিয়ে নিন। তৃতীয় চক্রে কথার পরিমাণ কমিয়ে শিক্ষার্থীর নিজস্ব শ্বাস শুনতে দিন। এই ক্রম না মানলে শিক্ষার্থী হয় নির্দেশের ওপর অতিরিক্ত নির্ভর করবে, নয়তো গতি বাড়িয়ে কৌশল হারাবে।

ফ্লো-লিংক ব্রিদ চেইনের মূল নিয়ম সহজ: একটি শ্বাস, একটি উদ্দেশ্য, একটি পরিষ্কার পথ। শ্বাস ছাড়ার মাঝপথে নতুন নির্দেশ দেবেন না; নির্দেশটি শ্বাসের শুরুতে দিন, যাতে শিক্ষার্থী প্রস্তুত হয়ে চলতে পারে। যেমন, “পরের শ্বাস ছেড়ে ডান পা সামনে আনুন” - এই বাক্য “ডান পা সামনে” বলার চেয়ে বেশি কার্যকর।

ট্রানজিশনে সাধারণ ভুলগুলোর কারণও নির্দিষ্ট। শ্বাস আটকে গেলে শিক্ষার্থী গতি বাড়ায়; কাঁধ কানে উঠে গেলে হাতের ভর অতিরিক্ত হয়; কোমর দুললে পেট ও পায়ের সংযোগ কমে যায়। সংশোধনের সময় পুরো প্রবাহ থামিয়ে দীর্ঘ ব্যাখ্যা না দিয়ে একটি মাত্র পরিবর্তন দিন: “কাঁধ কবজির ওপর রাখুন”, “শ্বাস ছাড়ার সময় পা আনুন”, অথবা “পা ছোট ধাপে সরান।” তারপর একই সংযোগ আবার অনুশীলন করান।

আয়ানের অনুশীলনে ধারাবাহিকতা

আয়ান ২৫ বছরের ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের ছাত্র। সে দ্রুত নির্দেশ বুঝতে পারে, কিন্তু দ্রুত চলার অভ্যাসে উত্তানাসন থেকে অধোমুখ শ্বানাসনে যাওয়ার সময় শ্বাস আটকে ফেলে। ডান পা সামনে আনতে গিয়ে পা হাতের বাইরে পড়ে, ফলে পরের লাঞ্জে কোমর ঘুরে যায়। তার সমস্যা নমনীয়তার অভাব নয়; সমস্যা হলো শ্বাস, ভার ও পায়ের পথ একসঙ্গে কাজ করছে না।

শিক্ষক প্রথমে তাকে পুরো সূর্য নমস্কার করাননি। শুধু অর্ধ উত্তানাসন থেকে অধোমুখ শ্বানাসন এবং সেখান থেকে ডান পা সামনে আনার সংযোগটি আলাদা করে নেন।

১. আয়ান অর্ধ উত্তানাসনে দুই হাত ব্লকের ওপর রাখে। শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করে।

২. শ্বাস ছাড়তে কাঁধ কবজির ওপর আনে এবং ডান পা পিছনে সরায়। পরের শ্বাস ছাড়ার সময় বাম পা পিছনে যায়।

৩. অধোমুখ স্থানাসনে দুই শ্বাস স্থির থেকে সে হাতের চাপ সমান করে।

৪. শ্বাস নিয়ে কাঁধ সামনে আনে; শ্বাস ছেড়ে ডান হাঁটু বুকোর দিকে টেনে পা হাতের মাঝখানে রাখে। পা না পৌঁছালে সে হাতের পাশে ব্লক ব্যবহার করে।

৫. লাঞ্জে পৌঁছে সে শ্বাস নিয়ে বুক তোলে, তারপর শ্বাস ছেড়ে পেছনের হাঁটু নামায়।

চারবার এই সংযোগ অনুশীলনের পর আয়ান বুঝতে পারে যে পা সামনে আনার আগে কাঁধ সামনে নেওয়া দরকার। শিক্ষক তখন তাকে একই পথ বাম পা দিয়েও করান। শেষে পুরো ধারায় ফিরে গিয়ে নির্দেশ দেন: “শ্বাস নিন - লম্বা হন; শ্বাস ছাড়ুন - পিছনে যান; শ্বাস নিন - কাঁধ সামনে; শ্বাস ছাড়ুন - পা সামনে।” এবার আয়ানের শ্বাস চলনের মাঝখানে থামে না, আর পা হাতের কাছে স্থিরভাবে নামে।

শিক্ষক ফলাফল যাচাই করেন তিনটি লক্ষণে: শিক্ষার্থী কি শ্বাসের বাক্য শেষ হওয়ার আগেই চলন শেষ করেছে, নাকি শ্বাসের সঙ্গে তাল রাখছে; পা কি হাতের মাঝখানে নামছে; এবং পরের ভঙ্গিতে পৌঁছে কি শরীর স্থির হতে পারছে। এই তিনটির মধ্যে একটি ব্যর্থ হলে গতি কমিয়ে সংযোগটি পুনরায় শেখাতে হবে।

শ্রেণিকক্ষে একই পদ্ধতি ব্যবহার করুন। নতুন শিক্ষার্থীদের জন্য ব্লক, কম্বল ও দেয়ালের সহায়তা আগে থেকে রাখুন। অভিজ্ঞ শিক্ষার্থীদের জন্য একই ধারায় নীরব চক্র দিন, কিন্তু শ্বাসের সংকেত বজায় রাখুন। কেউ কবজিতে ব্যথা পেলে ফলকাসনের বদলে হাঁটু-মাটির ভর ব্যবহার করান; কারণ লক্ষ্য ফলকাসনের আকার নয়, শ্বাস-চালিত সংযোগ বজায় রাখা।

কঠিন অভিজ্ঞতা থেকে নেওয়া নিয়ম

শ্বাসের সঙ্গে তাল না মিললে গতি কমান, শ্বাসকে গতি বাড়াতে বাধ্য করবেন না। দ্রুত প্রবাহে শিক্ষার্থী প্রায়ই শ্বাস ছোট করে ফেলে। ছোট শ্বাস চলনের পরিসর কমায় এবং ভুল ভারসাম্য তৈরি করে। একটি ট্রানজিশন দুই শ্বাসে সম্পন্ন করা ব্যর্থতা নয়; শ্বাস স্থির রেখে সম্পন্ন করাই সঠিক অগ্রগতি।

সবচেয়ে কঠিন ট্রানজিশন আলাদা করে শেখান। পুরো ধারাটি বারবার করলে ভুলও বারবার পাকা হয়। আয়ানের ক্ষেত্রে পা সামনে আনার সংযোগ আলাদা না করলে সে একই ভুল চালিয়ে যেত। শিক্ষক হিসেবে এমন জায়গা চিহ্নিত করুন যেখানে শিক্ষার্থী থামে, শ্বাস আটকে রাখে বা ভার ছুড়ে দেয়; তারপর শুধু সেই অংশের জন্য ধীর অনুশীলন দিন।

পরবর্তী আসনের আকার নয়, সেখানে পৌঁছানোর পথ দেখুন। কেউ সুন্দর অধোমুখ স্থানাসনে পৌঁছালেও যদি কাঁধ, শ্বাস ও কোমরের নিয়ন্ত্রণ হারায়, তবে প্রবাহ কার্যকর হয়নি। ট্রানজিশনের মান যাচাই করুন: শ্বাস চলেছে কি না, ভার ধীরে বদলেছে কি না, এবং পরের ভঙ্গিতে স্থিরতা এসেছে কি না।

মূল করণীয়: প্রথমে ধারার শ্বাসের মানচিত্র তৈরি করুন। প্রতিটি সংযোগে একটি শ্বাস ও একটি কাজ নির্ধারণ করুন। ভার আগে স্থানান্তর করে পা সরান। কঠিন অংশ আলাদা করে অনুশীলন করান। শেষে গতি বাড়ানোর আগে শ্বাস, দৃষ্টি ও স্থিরতা পরীক্ষা করুন। এভাবেই সিকোয়েন্স ভাঙে না; প্রতিটি আসন পরের আসনের জন্য পথ তৈরি করে।

CHAPTER 17

বসে স্থিরতা: সিটিং অ্যালাইনমেন্ট

পেলভিস থেকে শ্বাস: বসার স্থিরতার ভিত্তি

মা হমুদা, ৪৮ বছর বয়সী অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক, ধ্যানের সময় প্রায়ই সামনের দিকে ঝুঁকে পড়তেন। পাঁচ মিনিট পর কোমরে চাপ, ঘাড়ের টান এবং শ্বাসে অস্থিরতা দেখা দিত। তিনি মেরুদণ্ড সোজা রাখার চেষ্টা করতেন, কিন্তু বুক ফুলিয়ে শক্ত হয়ে বসতেন। ফলে স্থিরতা আসার বদলে ক্লান্তি বাড়ত। সমস্যাটি মনোযোগের অভাব নয়; বসার ভিত্তি ঠিক না থাকলে শরীর মনকে স্থির থাকতে সাহায্য করতে পারে না।

বসে স্থিরতার জন্য প্রথমে পেলভিস, তারপর মেরুদণ্ড, শেষে শ্বাসের অবস্থান ঠিক করতে হয়। এই ধারাবাহিক পদ্ধতির নাম **সিট-স্ট্যাক অ্যালাইনমেন্ট**। এখানে “স্ট্যাক” বলতে শরীরের প্রধান অংশগুলোকে একটির ওপর আরেকটি এমনভাবে সাজানো বোঝায়, যাতে অপ্রয়োজনীয় পেশি শ্রম কমে এবং শ্বাস স্বাভাবিকভাবে চলতে পারে। এই অনুশীলনের মাধ্যমে আপনি শিক্ষার্থীকে আরামদায়ক আসন বেছে নিতে, পেলভিস নিরপেক্ষ রাখতে, মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক বাঁক বজায় রাখতে এবং বসা অবস্থায় শ্বাস পর্যবেক্ষণ করাতে পারবেন।

প্রথম ব্যবহারিক লক্ষ্য: বসার ১০ মিনিট পরও যেন শিক্ষার্থী ব্যথা, অসাড়তা বা শ্বাস আটকে যাওয়া ছাড়া অবস্থান ধরে রাখতে পারে। আজকের অনুশীলনে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন - “আমি কি সোজা বসেছি, নাকি নিজেকে শক্ত করে ধরে রেখেছি?”

সিট-স্ট্যাক অ্যালাইনমেন্টের মূল পদ্ধতি

বসার ভিত্তিতে পেলভিস হলো ভিত্তি। পেলভিস পিছনে ঢলে গেলে কোমর গোল হয়, বুক ভেঙে আসে এবং মাথা সামনে এগিয়ে যায়। আবার অতিরিক্ত সামনে ঝুঁকলে কোমরে চাপ বাড়ে এবং পেটের শ্বাস বাধাগ্রস্ত হয়। তাই “সোজা” মানে শক্ত হয়ে দাঁড়ানো নয়; বরং শরীরের ভারকে সমানভাবে ভাগ করা।

সিট-স্ট্যাক অ্যালাইনমেন্ট চারটি স্তরে কাজ করে:

১. আসন ও উচ্চতা নির্বাচন করুন। মেঝেতে বসলে নিতম্বের নিচে ভাঁজ করা কশ্মল বা দৃঢ় কুশন রাখুন। হাঁটু যদি নিতম্বের চেয়ে অনেক ওপরে থাকে, পেলভিস পিছনে গড়িয়ে যেতে পারে। কুশনের উচ্চতা এমন রাখুন যাতে হাঁটু মেঝের দিকে নামতে পারে এবং গোড়ালি বা পায়ের পাতায় অপ্রয়োজনীয় চাপ না পড়ে। চেয়ারে বসলে পা সম্পূর্ণ মেঝেতে রাখুন; প্রয়োজনে পায়ের নিচে ব্লক ব্যবহার করুন। এতে পেলভিস ঝুলে থাকে না।

২. পেলভিস নিরপেক্ষ করুন। দুই বসার হাড় - নিতম্বের নিচে যে শক্ত অংশ অনুভব করেন - সমানভাবে মেঝে বা কুশনে রাখুন। পেলভিসকে সামনে ঠেলে কোমর অতিরিক্ত বাঁকাবেন না, আবার পিছনে গুটিয়েও বসবেন না। একবার সামান্য সামনে, একবার সামান্য পিছনে দুলে মাঝের আরামদায়ক অবস্থান খুঁজুন। সেই অবস্থায় পেট নরম থাকবে এবং কোমর স্বাভাবিক বাঁক বজায় রাখবে।

৩. মেরুদণ্ডকে স্তরে স্তরে সাজান। পেলভিসের ওপর কোমর, কোমরের ওপর পাঁজর, পাঁজরের ওপর মাথা রাখুন। বুক সামনে ঠেলে দেবেন না; বরং পাঁজরকে পেলভিসের ওপর স্থির হতে দিন। কাঁধ কান থেকে দূরে রাখুন, কিন্তু কাঁধ জোর করে নিচে টানবেন না। মাথার মুকুট ওপরে উঠছে - এমন অনুভূতি রাখুন, আর চিবুক সামান্য ভেতরে আনুন। এতে ঘাড়ের পেছনে ভাঁজ কমে এবং চোখের দৃষ্টি নরম থাকে।

৪. শ্বাসকে অ্যালাইনমেন্টের পরীক্ষা হিসেবে ব্যবহার করুন। নাক দিয়ে স্বাভাবিক শ্বাস নিন। শ্বাস নেওয়ার সময় পাঁজর সামনে, পাশে এবং পেছনে সামান্য প্রসারিত হচ্ছে কি না লক্ষ্য করুন। শ্বাস ছাড়ার সময় পেটকে জোর করে ভেতরে টানবেন না। যদি মেরুদণ্ড সোজা করার পর শ্বাস ছোট হয়ে যায়, তাহলে আপনি অতিরিক্ত শক্তি ব্যবহার করছেন। অবস্থান দুই সেন্টিমিটার শিথিল করুন এবং আবার পরীক্ষা করুন।

৫. স্থিরতার আগে সংবেদন পরীক্ষা করুন। চোখ বন্ধ করার আগে পা, হাঁটু, পেলভিস, কোমর, কাঁধ ও মুখ পর্যবেক্ষণ করুন। তীক্ষ্ণ ব্যথা, বিনবিনি, অসাড়া বা শ্বাসকষ্ট থাকলে ভঙ্গি পরিবর্তন করুন। ধ্যানের সময় ব্যথা সহ্য করাকে উন্নত অ্যালাইনমেন্ট মনে করবেন না; ব্যথা শরীরের সমন্বয় বদলানোর নির্দেশ দিতে পারে।

মাহমুদার ক্ষেত্রে কুশন ৮ সেন্টিমিটার উঁচু করার পর হাঁটু নিচে নেমে আসে। তিনি পেলভিস পিছনে গড়িয়ে না দিয়ে বসার হাড়ে ভার রাখেন। এরপর বুক না ফুলিয়ে পাঁজরকে পেলভিসের ওপর রাখেন। শ্বাস নেওয়ার সময় তাঁর পাঁজর পাশে প্রসারিত হয় এবং ১০ মিনিটে কোমরের চাপ আর দেখা যায় না। এই ফল দেখায় - সঠিক ভিত্তি মনকে শান্ত করার আগে শরীরকে নিরাপদ ও কম পরিশ্রমী অবস্থায় আনে।

প্রশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীকে শুধু “সোজা হয়ে বসুন” বলবেন না। বলুন, “দুই বসার হাড় সমান রাখুন, পাঁজর পেলভিসের ওপর আনুন, তারপর শ্বাসের দৈর্ঘ্য পরীক্ষা করুন।” নির্দিষ্ট নির্দেশ শিক্ষার্থীকে নিজের শরীর বুঝতে সাহায্য করে।

মাহমুদার ১০ মিনিটের বসার অনুশীলন

মাহমুদা সকালে প্রার্থনা ও শ্বাস পর্যবেক্ষণের জন্য ১০ মিনিট বসতে চান। তাঁর ডান হাঁটু বাম হাঁটুর চেয়ে শক্ত, তাই তিনি পদ্মাসন বেছে নেন না। তিনি সহজাসনে কুশনের ওপর বসেন। নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করলে একই পদ্ধতি বিভিন্ন শিক্ষার্থীর শরীরে প্রয়োগ করা যায়।

১. **স্থান প্রস্তুত করুন।** সমতল মেঝেতে একটি দৃঢ় কুশন, একটি ভাঁজ করা কম্বল এবং প্রয়োজনে দেয়ালের সহায়তা রাখুন। কুশন পিছলে গেলে তার নিচে যোগম্যাট ব্যবহার করুন। স্থির কুশন পেলভিসকে বারবার পিছলে যাওয়া থেকে রক্ষা করে।

২. **পা ও হাঁটু সাজান।** মাহমুদা সহজাসনে পা ক্রস করে বসেন এবং দুই পায়ের গোড়ালি শরীর থেকে আরামদায়ক দূরত্বে রাখেন। হাঁটুতে টান থাকলে নিচে দুটি ছোট কম্বল দেন। হাঁটু ঝুলে থাকলে পেশি সারাক্ষণ ভার ধরে রাখে; সহায়তা দিলে বসার ভঙ্গি দ্রুত স্থির হয়।

৩. **পেলভিস পরীক্ষা করুন।** তিনি দুই বসার হাড় অনুভব করেন এবং ধীরে সামনে-পেছনে দুই মাঝের অবস্থান খুঁজে নেন। তারপর পেলভিসের সামনের হাড় ও বসার হাড়ের সম্পর্ক লক্ষ্য করেন। কোমর অতিরিক্ত বাঁকলে তিনি কুশন কমান; পিছনে ঢলে গেলে কুশন বাড়ান। প্রত্যাশিত ফল: কোমরে চাপ ছাড়া ভার দুই পাশে সমান ভাগ হবে।

৪. **উপরের অংশ সাজান।** তিনি প্রথমে কোমর, তারপর পাঁজর, কাঁধ এবং মাথা এক লাইনে আনেন। বুক সামনে ঠেলে না দিয়ে কাঁধকে স্বাভাবিকভাবে ছেড়ে দেন। চিবুক সামান্য ভেতরে এনে চোখ বন্ধ করেন। প্রত্যাশিত ফল: ঘাড়ের পেছনে টান কমবে এবং মাথা সামনে ঝুলবে না।

৫. **শ্বাস গণনা না করে পর্যবেক্ষণ করুন।** প্রথম দুই মিনিট তিনি শুধু নাক দিয়ে শ্বাসের প্রবাহ লক্ষ্য করেন। পরের পাঁচ মিনিটে শ্বাস নেওয়ার সময় পাঁজরের পাশের প্রসারণ এবং শ্বাস ছাড়ার সময় শরীরের ওজন মেঝেতে নামা অনুভব করেন। শেষ তিন মিনিটে তিনি মুখ, জিহ্বা ও কাঁধের অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়েন। শ্বাস ছোট হলে তিনি মেরুদণ্ডের উচ্চতা সামান্য কমান, কিন্তু পেলভিসের ভিত্তি নষ্ট করেন না।

৬. **শেষে ধীরে বেরিয়ে আসুন।** চোখ খোলার আগে পা ও আঙুল নাড়েন। তারপর হাত দিয়ে মেঝে ঠেলে শরীরের ওজন এক পাশে সরিয়ে পা সোজা করেন। হঠাৎ উঠে দাঁড়ালে মাথা ঘুরতে পারে বা

হাঁটুতে চাপ পড়তে পারে।

দশ মিনিট শেষে মাহমুদা নিজের অভিজ্ঞতা নোট করেন: কোমরের চাপ কোথায় ছিল, কোন সহায়তা কাজে লেগেছে, শ্বাস কোথায় আটকে গেছে। শিক্ষক এই তথ্য ব্যবহার করে পরের অনুশীলনে কুশনের উচ্চতা বা পায়ের অবস্থান সামান্য বদলাতে পারেন।

| দ্রুত যাচাই তালিকা

- ☐ দুই বসার হাড় কি সমানভাবে ভার বহন করছে?
- ☐ হাঁটু কি নিতম্বের চেয়ে সামান্য নিচে বা সহায়তায় স্থির আছে?
- ☐ পাঁজর কি পেলভিসের ওপর আছে, নাকি সামনে এগিয়ে গেছে?
- ☐ চিবুক কি সামান্য ভেতরে, কিন্তু ঘাড় কি মুক্ত?
- ☐ নাক দিয়ে শ্বাস স্বাভাবিকভাবে চলছে?
- ☐ শ্বাস নেওয়ার সময় পাঁজর কি পাশে প্রসারিত হচ্ছে?
- ☐ কোনো তীক্ষ্ণ ব্যথা, অসাড়তা বা ঝিনঝিনি আছে কি?
- ☐ ১০ মিনিট শেষে কি শরীর আগের চেয়ে বেশি ক্লান্ত, নাকি স্থির?

এই তালিকার প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর শরীরের অনুভূতি দিয়ে দিন, বাহ্যিক আকৃতি দেখে নয়। বসার স্থিরতা যাচাইয়ের সেরা উপায় হলো শ্বাসের স্বাভাবিকতা ও অপ্রয়োজনীয় পেশিশ্রম কমেছে কি না দেখা।

| সাধারণ ভুল এবং সংশোধনের উপায়

| মেরুদণ্ড সোজা করতে বুক ফুলিয়ে ফেলা

অনেক শিক্ষার্থী “সোজা” শব্দকে বুক সামনে ঠেলে দেওয়া হিসেবে বোঝেন। এতে নিচের পাঁজর সামনে বেরিয়ে আসে, কোমর অতিরিক্ত বাঁকে এবং শ্বাস পেটের ওপর চাপ তৈরি করে।

Do this: পাঁজরকে পেলভিসের ওপর নামিয়ে আনুন, বুকের সামনের অংশ নরম রাখুন এবং মাথার মুকুট ওপরে উঠতে দিন।

Not this: কাঁধ পিছনে টেনে বুক শক্ত করে রাখবেন না।

শিক্ষার্থী যদি দুই-তিনটি শ্বাসের পরই ক্লান্ত হন, বুঝবেন তিনি অ্যালাইনমেন্ট ধরে রাখতে পেশির অতিরিক্ত শক্তি ব্যবহার করছেন।

| পেলভিস পিছনে গড়িয়ে হাঁটু ওপরে তুলে বসা

কুশন ছাড়া মেঝেতে বসলে শক্ত নিতম্ব বা কম নড়নশীল নিতম্বের কারণে পেলভিস পিছনে গড়াতে পারে। তখন হাঁটু ওপরে থাকে, কোমর গোল হয় এবং মাথা সামনে চলে যায়।

Do this: নিতম্বের নিচে দৃঢ় কুশন দিন এবং হাঁটুর নিচে কম্বল রাখুন। কুশনের উচ্চতা ধীরে ধীরে পরিবর্তন করে বসার হাড়ে সমান ভার খুঁজুন।

Not this: হাঁটু জোর করে মেঝেতে চাপিয়ে দেবেন না।

হাঁটু নিচে নামানোর জন্য চাপ দিলে হাঁটুর ভেতরের অংশে টান তৈরি হতে পারে। সহায়তা দিন, কিন্তু জোর করবেন না।

| ব্যথা বা অসাড়তাকে সহ্যশক্তির পরীক্ষা ভাবা

দীর্ঘক্ষণ বসলে পায়ে সামান্য ঝিনঝিনি হতে পারে, কিন্তু তা উপেক্ষা করলে স্নায়ু বা জয়েন্টে চাপ বাড়তে পারে। তীক্ষ্ণ ব্যথা, ক্রমবর্ধমান অসাড়তা বা রঙ বদলে যাওয়া দেখলে সঙ্গে সঙ্গে অবস্থান পরিবর্তন করুন।

Do this: পা খুলে দণ্ডাসনে আসুন, হাঁটু নাড়ুন এবং প্রয়োজনে চেয়ারে বসুন। আবার বসার আগে কারণটি পরীক্ষা করুন - কুশন কম, হাঁটুর সহায়তা নেই, নাকি পায়ের ভাঁজ অস্বস্তিকর।

Not this: “ধ্যান মানেই ব্যথা সহ্য করা” - এই ধারণা শেখাবেন না।

যে শিক্ষার্থী মেঝেতে বসতে পারেন না, তিনি চেয়ারে বসেও সিট-স্ট্যাক অ্যালাইনমেন্ট অনুশীলন করতে পারেন: পা মেঝেতে, পেলভিস চেয়ারের সামনের অংশে, পাঁজর পেলভিসের ওপর এবং মাথা মেরুদণ্ডের ধারাবাহিকতায়। লক্ষ্য আসনের নাম নয়; লক্ষ্য হলো স্থিতিশীল ভিত্তি, মুক্ত শ্বাস এবং জাগ্রত কিন্তু শান্ত মন।

বসে স্থিরতার কাজ শুরু হয় মেঝে থেকে এবং শেষ হয় শ্বাসের স্বাভাবিক প্রবাহে। পেলভিসকে ভিত্তি, মেরুদণ্ডকে ভারসাম্য এবং শ্বাসকে যাচাইয়ের উপায় হিসেবে ব্যবহার করুন। প্রতিটি শিক্ষার্থীর জন্য কুশন, চেয়ার, কম্বল ও পায়ের অবস্থান সামঞ্জস্য করুন। তখন বসার ভঙ্গি শুধু ধ্যানের প্রস্তুতি থাকবে না; এটি শরীর, শ্বাস ও মনকে একই স্থিরতায় আনার একটি নির্ভরযোগ্য যোগপদ্ধতি হয়ে উঠবে।

CHAPTER 18

ফরোয়ার্ড বেন্ডে মন নরম করা

চেয়ারে বসে থাকা শরীর কি শ্বাসের সঙ্গে নরম হতে পারে?

জয়ন্ত, ৩৬ বছর বয়সী একজন সেলস এক্সিকিউটিভ, প্রতিদিন প্রায় আট ঘণ্টা কম্পিউটারের সামনে বসে কাজ করতেন। দিনের শেষে তাঁর ঘাড় শক্ত লাগত, কোমরে চাপ থাকত, আর সামান্য সামনে ঝুকলেই পিঠে টান ধরত। তিনি যোগশিক্ষকের কাছে এসে বললেন, “সামনে ভাঁজ করলে শরীর খুলছে না; বরং মনে হচ্ছে আরও শক্ত হয়ে যাচ্ছি।” তাঁর শ্বাসও ভাঁজে আটকে যেত। শিক্ষক লক্ষ্য করলেন, জয়ন্ত পায়ের দিকে পৌঁছানোর চেষ্টা করছেন, কিন্তু বুক ও পেটের স্বাভাবিক শ্বাসের জায়গা কমিয়ে ফেলছেন।

ঝুঁকিটা শুধু অস্বস্তি ছিল না। জয়ন্ত যদি প্রতিবার ভাঁজে জোর করতেন, তবে কোমর ও পেছনের পায়ের পেশিতে অপ্রয়োজনীয় চাপ পড়তে পারত। তার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ, শরীরের টানকে তিনি ব্যর্থতা হিসেবে দেখছিলেন। ফলে শ্বাস দ্রুত হচ্ছিল, কাঁধ শক্ত হচ্ছিল, এবং ভাঁজ আরও অগভীর হয়ে যাচ্ছিল। ফরোয়ার্ড বেন্ডে গভীরতা আনতে গিয়ে তিনি আসলে স্ট্রেস বাড়চ্ছিলেন।

শিক্ষক তাই তাঁকে পা ছোঁয়ার লক্ষ্য দিলেন না। প্রথম লক্ষ্য হলো - শ্বাসকে বাধাহীন রাখা, হাঁটু ও মেরুদণ্ডের অবস্থান সামঞ্জস্য করা, এবং প্রতিটি নিঃশ্বাসে শরীরকে সামান্য ছেড়ে দেওয়া। এই পদ্ধতির নাম দেওয়া হলো **ফোল্ড-এন্ড-রিলিজ ব্রিদ** - ভাঁজে প্রবেশ, শ্বাসের মাধ্যমে স্থির থাকা, এবং নিঃশ্বাসে অতিরিক্ত টান ছেড়ে দেওয়া।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: ভাঁজে যাওয়ার সময় আপনার শ্বাস কি লম্বা থাকে, নাকি আপনি অজান্তে শ্বাস আটকে রাখেন? এই প্রশ্নের উত্তরই অনুশীলনের প্রথম নির্দেশনা।

জয়ন্তের ভাঁজে শ্বাসের নতুন ব্যবহার

প্রথম সপ্তাহে শিক্ষক জয়ন্তকে দাঁড়ানো ভাঁজ - উত্তানাসন - দেওয়ার আগে দেয়ালে পিঠ রেখে দাঁড় করালেন। পায়ের মাঝখানে কোমর-প্রস্থ দূরত্ব রাখা হলো। হাঁটু পুরোপুরি শক্ত না করে সামান্য নরম রাখা হলো, কারণ শক্ত হাঁটু পেছনের পায়ে অতিরিক্ত টান তৈরি করছিল। শিক্ষক তাঁকে বললেন, “শ্বাস নিলে বুক লম্বা করুন; শ্বাস ছাড়লে পেটকে জোর করে ভেতরে টানবেন না। কেবল শরীরকে সামনের দিকে ঝুলতে দিন।”

জয়ন্ত চার গণনায় শ্বাস নিলেন এবং ছয় গণনায় শ্বাস ছাড়লেন। এই অনুপাত তাঁকে শ্বাস ধীর করতে সাহায্য করল। শ্বাস নেওয়ার সময় তিনি মেরুদণ্ড লম্বা করলেন। শ্বাস ছাড়ার সময় হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে নাভি ও উরুর দূরত্ব কমালেন। শিক্ষক তাঁর হাত মেঝেতে পৌঁছানোর দাবি করেননি; দুটি যোগ-ব্লকের ওপর হাত রাখলেন। ব্লক ব্যবহারে হাতের ভর পেলেন, ফলে ঘাড় ও কাঁধের টান কমল।

এখানেই ফোল্ড-এন্ড-রিলিজ ব্রিদের প্রথম ধাপ দেখা গেল:

১. **ভাঁজে প্রবেশ:** শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। কোমরের সন্ধি থেকে সামনের দিকে ঝুঁকুন, কোমর ভেঙে নয়।
২. **শ্বাসের জায়গা তৈরি:** হাত ব্লক, উরু বা মেঝেতে রাখুন। বুক ও পেটকে সংকুচিত করবেন না।
৩. **নিঃশ্বাসে ছাড়ুন:** ছয় গণনার নিঃশ্বাসে চোয়াল, কাঁধ ও পেটের অতিরিক্ত শক্তি কমান।
৪. **সীমা যাচাই করুন:** টান যদি ব্যথায় বদলে যায়, হাঁটু আরও নরম করুন বা ভাঁজ কমিয়ে উঠুন।
৫. **ধীরে ফিরে আসুন:** শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করে উঠুন; মাথা ঝুলিয়ে হঠাৎ দাঁড়াবেন না।

দ্বিতীয় সপ্তাহে জয়ন্ত বসা ফরোয়ার্ড বেন্ড - পশ্চিমোত্তানাসন - অনুশীলন করলেন। তাঁর নিতম্বের নিচে ভাঁজ করা কম্বল রাখা হলো। এতে শ্রোণী সামান্য সামনে ঘুরল এবং কোমর গোল না করে মেরুদণ্ড লম্বা রাখা সহজ হলো। পা সোজা রাখার বদলে হাঁটুর নিচে পাতলা রোল রাখা হলো। এই পরিবর্তন গুরুত্বপূর্ণ ছিল, কারণ পেছনের পায়ে অতিরিক্ত টান থাকলে জয়ন্ত বুককে সামনে না নিয়ে পিঠ গোল করে ফেলতেন।

শিক্ষক তাঁকে তিনটি পর্যায়ে কাজ করালেন। প্রথম পর্যায়ে পাঁচটি ধীর শ্বাস নিয়ে শুধু লম্বা মেরুদণ্ড ধরে রাখা হলো। দ্বিতীয় পর্যায়ে প্রতিটি নিঃশ্বাসে বুককে পায়ের দিকে সামান্য এগিয়ে নেওয়া হলো। তৃতীয় পর্যায়ে দুই থেকে তিনটি শ্বাসের মধ্যে হাত সামান্য সামনে সরানো হলো। হাত সামনে সরানোর পর শ্বাস ছোট হয়ে গেলে আগের অবস্থানে ফিরতে বলা হলো। এই নিয়ম জয়ন্তকে বুঝিয়েছিল যে গভীরতা মানে দূরে পৌঁছানো নয়; শ্বাস বজায় রেখে শরীরের ভেতরের প্রতিরোধ কমানো।

তৃতীয় সপ্তাহে শিক্ষক ফরোয়ার্ড বেন্ডের আগে এক মিনিটের প্রস্তুতি যোগ করলেন। জয়ন্ত চিৎ হয়ে শুয়ে হাঁটু ভাঁজ করে পেটের দিকে আনলেন। শ্বাস নেওয়ার সময় পাঁজর দুদিকে প্রসারিত করলেন, নিঃশ্বাসে উরু শরীরের দিকে সামান্য আনলেন। এই প্রস্তুতি কোমরকে মেঝের সঙ্গে নিরাপদ সমর্থন দিল এবং ভাঁজে যাওয়ার আগে শ্বাসের ছন্দ স্থির করল।

জয়ন্তের অগ্রগতি মাপা হলো তিনটি সহজ লক্ষণে: শ্বাস আটকে যাচ্ছে কি না, চোয়াল ও কাঁধ নরম থাকছে কি না, এবং পরের দিন ব্যথা বাড়ছে কি না। চতুর্থ সপ্তাহে তিনি ব্লকের ওপর হাত রেখে পাঁচ মিনিটের অনুশীলন সম্পূর্ণ করতে পারলেন। পায়ের কাছে হাত পৌঁছানো তখনও তাঁর লক্ষ্য ছিল না। কিন্তু তিনি বললেন, “ভাঁজে গেলে এখন শরীরের সঙ্গে লড়াই করতে হয় না।” এটাই ছিল মূল পরিবর্তন।

শিক্ষকের জন্য একটি ব্যবহারিক পর্যবেক্ষণ-তালিকা:

পর্যবেক্ষণ	সম্ভাব্য সমস্যা	তাৎক্ষণিক সমন্বয়
শ্বাস হঠাৎ আটকে যায়	ভাঁজ বেশি গভীর বা পেট সংকুচিত	ভাঁজ কমান, ব্লক ব্যবহার করুন
পিঠ গোল হয়ে যায়	শ্রোণী পিছনে আটকে আছে	কম্বলে বসান, হাঁটু নরম করুন
ঘাড়ের টান বাড়ে	মাথার ওজন ঝুলে যাচ্ছে	দৃষ্টি পায়ের দিকে রাখুন, মাথা সামান্য তুলুন
পেছনের পায়ের তীক্ষ্ণ টান	হাঁটু অতিরিক্ত সোজা	হাঁটু ভাঁজ করুন
নিঃশ্বাস ছোট হয়	শরীর প্রতিরোধ করছে	গভীরতা কমিয়ে দীর্ঘ নিঃশ্বাস ফিরিয়ে আনুন

প্রতিটি পরিবর্তনের কারণ শিক্ষার্থীকে বলুন। কারণ না জানলে সে সহায়ক উপকরণকে দুর্বলতার চিহ্ন মনে করতে পারে। বাস্তবে ব্লক, কম্বল ও নরম হাঁটু ভাঁজের শ্বাসকে নিরাপদ ও স্থির রাখে।

নিজের শিক্ষাদানে ফোল্ড-এন্ড-রিলিজ ব্রিদ

শ্বাসকে গভীরতার মাপকাঠি করুন। ফরোয়ার্ড বেন্ডে শিক্ষার্থী কত নিচে গেলেন, তা দিয়ে সাফল্য মাপবেন না। তিনি চার গণনায় শ্বাস নিতে এবং ছয় গণনায় শ্বাস ছাড়তে পারছেন কি না দেখুন। নিঃশ্বাসে কাঁধ নরম থাকলে শরীরের প্রতিরোধ কমছে। শ্বাস ছোট হলে ভাঁজ কমান, কারণ অস্বস্তির ওপর আরও গভীরতা চাপিয়ে দিলে স্ট্রেস কমে না।

কোমর থেকে ভাঁজ, কোমর ভেঙে নয়। দাঁড়ানো ভাঁজে শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করান এবং শ্রোণী থেকে সামনের দিকে যেতে বলুন। হাত মেঝেতে না পৌঁছালে ব্লক দিন। এই ব্যবস্থা পিঠ গোল হওয়া

কমায় এবং শিক্ষার্থীকে মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য ধরে রাখতে সাহায্য করে। বসা ভাঁজে কন্ডলে বসালে শ্রোণী সামনে ঘোরে; তাই কোমরে চাপ কমে।

নিঃশ্বাসে ছাড়ার অর্থ জোর করে টান নয়। অনেক শিক্ষার্থী নিঃশ্বাস ছাড়ার সময় শরীরকে টেনে নিচে নামান। তাঁদের বলুন, “নিঃশ্বাসে চোয়াল, কাঁধ ও পেটের অতিরিক্ত শক্তি ছাড়ুন; হাত সামনে টানবেন না।” এই ভাষা ব্যবহার করলে শিথিলতা স্পষ্ট হয়। শরীর নিজে সামান্য গভীর হলে তা গ্রহণ করুন; না হলে একই অবস্থানে থাকুন।

ব্যথা, টান ও চাপ আলাদা করে শেখান। মৃদু প্রসারণ সাধারণত বিস্তৃত ও নিয়ন্ত্রিত অনুভূতি দেয়। তীক্ষ্ণ ব্যথা, ঝিনঝিনি, অসাড়তা বা জয়েন্টে চাপ দেখা দিলে শিক্ষার্থীকে সঙ্গে সঙ্গে ভাঁজ কমাতে বলুন। পেছনের পায়ে টান হলে হাঁটু নরম করুন; কোমরে চাপ হলে ভাঁজের উচ্চতা বাড়ান; শ্বাস আটকে গেলে অবস্থান থেকে বেরিয়ে বিশ্রাম দিন। এই সিদ্ধান্তগুলো আগে শেখালে শিক্ষার্থী নিজের শরীরের সংকেত পড়তে পারে।

ছোট সময়, নিয়মিত পুনরাবৃত্তি ব্যবহার করুন। নতুন শিক্ষার্থীকে প্রথম দিন পাঁচ থেকে আটটি ধীর শ্বাস যথেষ্ট। পরের সপ্তাহে দুই দফা পাঁচটি শ্বাস করান, মাঝখানে দাঁড়িয়ে বা বসে স্বাভাবিক শ্বাস ফিরিয়ে দিন। দীর্ঘ সময় ধরে একবার জোর করার চেয়ে নিয়ন্ত্রিত স্বল্প অনুশীলন বেশি কার্যকর, কারণ এতে স্নায়ুতন্ত্র বারবার নিরাপদ ভাঁজের অভিজ্ঞতা পায় এবং পরের অনুশীলনে প্রতিরোধ কমে।

ফোল্ড-এন্ড-রিলিজ ব্রিদের সংক্ষিপ্ত সূত্র মনে রাখুন: **শ্বাসে লম্বা, নিঃশ্বাসে নরম, সীমায় স্থির।** জয়ন্তের ক্ষেত্রে এই তিনটি নির্দেশ পায়ের কাছে পৌঁছানোর চেয়ে বেশি ফল দিয়েছিল। ফরোয়ার্ড বেন্ড তখন শরীরকে জয় করার কৌশল নয়; শ্বাসের সহায়তায় শরীরের সতর্কতা কমানোর অনুশীলন হয়ে উঠেছিল।

পরবর্তী শ্রেণিতে শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করুন: “আপনার ভাঁজে কোন মুহুর্তে শ্বাস ছোট হয়? কোন সহায়ক উপকরণ শ্বাসকে আবার স্বাভাবিক করে?” উত্তর লিখে রাখুন এবং পরের অনুশীলনে একটি মাত্র পরিবর্তন পরীক্ষা করুন। এভাবে ভাঁজ ধীরে গভীর হবে, কিন্তু গভীরতার আগে শ্বাস তার নিরাপদ পথ দেখাবে।

CHAPTER 19

শাভাসানায় গভীর শিথিলতা

শাভাসানায় জাগ্রত বিশ্রামের ভিত্তি

“শরীর স্থির হলে মনকে দেখা যায়; মনকে দেখা গেলে শ্বাসের সূক্ষ্ম পরিবর্তন ধরা পড়ে।” -
প্রশিক্ষণ-উপযোগী স্মরণবাক্য

শাভাসানা শুধু চিত হয়ে শুয়ে থাকা নয়। এটি এমন একটি সুনির্দিষ্ট অনুশীলন, যেখানে শিক্ষার্থী শরীরের প্রতিটি অংশ পর্যবেক্ষণ করে, শ্বাসের স্বাভাবিক গতি লক্ষ করে এবং ঘুমিয়ে না গিয়ে বিশ্রামের গভীরে প্রবেশ করে। শিক্ষক হিসেবে আপনার লক্ষ্য হবে শিক্ষার্থীকে অচেতন ঘুমের দিকে ঠেলে দেওয়া নয়; বরং সচেতন বিশ্রামের অবস্থায় স্থির রাখা।

অনুশীলনের আগে একটি সমতল মাদুর, পাতলা কম্বল, মাথার নিচে প্রয়োজনে একটি ভাঁজ করা তোয়ালে এবং হাঁটুর নিচে একটি বলস্টার রাখুন। ঘরটি অতিরিক্ত ঠান্ডা বা উজ্জ্বল রাখবেন না। মোবাইল ফোন নীরব করুন, কারণ হঠাৎ শব্দ শরীরের সতর্কতা বাড়িয়ে দেয়। খাবারের অন্তত দেড় ঘণ্টা পরে শাভাসানা করলে পেটের ভার, অস্বস্তি ও ঘুমঘুম ভাব কম থাকে।

এই পদ্ধতির জন্য তিনটি বিষয় মনে রাখুন: শরীর স্ক্যান মানে অনুভূতি খোঁজা, শ্বাস পর্যবেক্ষণ মানে শ্বাস বদলানো নয়, আর ঘুম-না-আসা নিয়ন্ত্রণ মানে জোর করে জেগে থাকা নয়। আজকের মূল কাঠামো - **বডি-স্ক্যান স্লুজ গার্ড** - এই তিনটি কাজকে একই ধারায় সাজায়। অনুশীলনের শেষে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “আমি কি বিশ্রাম নিয়েছি, অথচ নির্দেশ শুনতে পারছি?”

বডি-স্ক্যান স্লুজ গার্ড পদ্ধতি

প্রথমে শিক্ষার্থীকে মাদুরে চিত করে শুইয়ে দিন। পা দুটির মধ্যে প্রায় ৩০ সেন্টিমিটার দূরত্ব রাখুন, পায়ের আঙুল স্বাভাবিকভাবে বাইরে যেতে দিন। হাত শরীর থেকে ১৫ - ২০ সেন্টিমিটার দূরে রাখুন, তালু ওপরে বা আরামদায়ক পাশে রাখুন। কোমরে টান থাকলে হাঁটুর নিচে বলস্টার দিন। এই

সহায়তা কোমরের অতিরিক্ত বাঁক কমায়ে, ফলে শিক্ষার্থী শরীরের অস্বস্তি সামলাতে না গিয়ে পর্যবেক্ষণে মন দিতে পারে।

এরপর নিচের ধারাটি অনুসরণ করুন।

১. স্থিরতার সংকেত দিন। শিক্ষার্থীকে বলুন, “চোখ বন্ধ করুন। এখন থেকে প্রয়োজন ছাড়া শরীর নড়াবেন না। চুলকানি, চাপ বা অস্বস্তি এলে আগে সেটি লক্ষ্য করুন; সঙ্গে সঙ্গে প্রতিক্রিয়া দেবেন না।” ৩০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন। এই বিরতি শরীরকে বাহ্যিক কাজ থেকে অভ্যন্তরীণ অনুভূতিতে আনতে সাহায্য করে।

২. শরীর স্ক্যান করুন। মনোযোগ ডান পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি থেকে শুরু করে বাকি আঙুল, পায়ের পাতা, গোড়ালি, পিণ্ডলি, হাঁটু, উরু, নিতম্ব, কোমর, পেট, বুক, ডান হাত, বাম হাত, ঘাড়, মুখ ও মাথায় নিন। প্রতিটি অংশে ৩ - ৫ সেকেন্ড থামুন। শিক্ষার্থীকে জিজ্ঞেস করতে বলুন, “এখানে কি চাপ, উষ্ণতা, ঠান্ডা, স্পন্দন, ভার বা শূন্যতা আছে?” কোনো অনুভূতি না থাকলেও সেটি গ্রহণযোগ্য পর্যবেক্ষণ।

৩. শ্বাসকে নোঙর করুন। স্ক্যানের পরে শ্বাসের তিনটি স্থান লক্ষ্য করান - নাসারন্ধ্র, বুক এবং পেট। শ্বাস লম্বা করবেন না, গুনবেন না, আটকে রাখবেন না। শুধু দেখুন, শ্বাস ঢোকান সময় কোন অংশ সামান্য ওঠে এবং বের হওয়ার সময় কোন অংশ নরম হয়। শ্বাস বদলালে পর্যবেক্ষণ নষ্ট হয়; তাই স্বাভাবিক হৃদ বজায় রাখুন।

৪. স্ক্রুজ গার্ড সক্রিয় করুন। “স্ক্রুজ গার্ড” হলো ঘুমের দিকে চলে গেলে সচেতনতা ফিরিয়ে আনার ছোট সংকেত। প্রতি এক মিনিটে শিক্ষার্থীকে মনে মনে একটি বাক্য বলান: “আমি জেগে আছি, শরীর বিশ্রামে আছে।” ঘুমঘুম ভাব এলে চোখ খুলবেন না; বরং শ্বাসের স্পর্শ আবার নাসারন্ধ্রে অনুভব করুন। খুব দ্রুত ঘুমিয়ে পড়লে পরের অনুশীলনে হাঁটুর নিচের সহায়তা সরিয়ে দিন, ঘর সামান্য উজ্জ্বল করুন এবং নির্দেশের ব্যবধান কমান।

৫. ফিরে আসার ধাপ সম্পন্ন করুন। শেষ দুই মিনিটে শ্বাসের গভীরতা না বদলে চারপাশের শব্দ শুনতে বলুন। তারপর আঙুল ও পায়ের আঙুল নড়ান, কবজি ও গোড়ালি ঘোরান, ডান দিকে কাত হয়ে বসুন। হঠাৎ উঠে বসলে মাথা ঘুরতে পারে; ধীরে ওঠা স্নায়ুতন্ত্রকে অবস্থান পরিবর্তনের সঙ্গে মানিয়ে নিতে সাহায্য করে।

তাসনিম, ২৯ বছর বয়সী একজন নার্স, রাতের শিফটের পরে ১২ মিনিটের শাভাসানায় বারবার ঘুমিয়ে পড়ত। তার জন্য প্রথম তিন মিনিট শরীর স্ক্যান, পরের পাঁচ মিনিট শ্বাস পর্যবেক্ষণ এবং শেষ চার মিনিট স্ক্রুজ গার্ড রাখা হলো। প্রথম দিনে সে প্রায় পাঁচ মিনিটের পর নির্দেশ হারিয়ে ফেলেছিল। তৃতীয় অনুশীলনে সে পুরো ১২ মিনিট জেগে থেকে শ্বাসের স্বাভাবিক গতি লক্ষ্য করতে পেরেছিল। ফলাফল বোঝার মাপকাঠি ছিল ঘুম না-আসা নয়; বরং নির্দেশ মনে রাখা, শরীর নাড়ার তাগিদ সামলানো এবং শেষে পরিষ্কারভাবে উঠে বসতে পারা।

এখন সংক্ষেপে যাচাই করুন: শিক্ষার্থী কি শরীরের অন্তত পাঁচটি অংশ আলাদা করে অনুভব করতে পেরেছে? সে কি শ্বাস বদলানো ছাড়া পর্যবেক্ষণ করেছে? সে কি ঘুমঘুম ভাব এলে স্নুজ গার্ড বাক্যে ফিরে এসেছে?

বারো মিনিটের ব্যবহারিক অনুশীলন

এই অনুশীলনের জন্য একটি মাদুর, হাঁটুর নিচে একটি বলস্টার, একটি কস্মল এবং ১২ মিনিটের টাইমার নিন। শিক্ষক টাইমার ব্যবহার করলে শব্দ বন্ধ রাখুন; শুধু সময় দেখে নির্দেশ দিন। ঘরে দুই বা তিনজন শিক্ষার্থী থাকলে প্রত্যেকের মধ্যে অন্তত এক হাত দূরত্ব রাখুন, যাতে পাশের ব্যক্তির নড়াচড়া মনোযোগ নষ্ট না করে।

প্রথম দুই মিনিট শিক্ষার্থীকে অবস্থান স্থির করতে দিন। পায়ের দূরত্ব, হাতের অবস্থান ও চোয়ালের শিথিলতা পরীক্ষা করান। তৃতীয় থেকে ষষ্ঠ মিনিটে ডান পা থেকে মাথা পর্যন্ত স্ক্যান করুন। সপ্তম থেকে দশম মিনিটে নাসারন্ধ্র, বুক ও পেটের শ্বাস পর্যবেক্ষণ করান। প্রতি এক মিনিটে বলুন, “জেগে আছি, শরীর বিশ্রামে আছে।” একাদশ মিনিটে শব্দ ও শরীরের সামগ্রিক অনুভূতি লক্ষ্য করান। দ্বাদশ মিনিটে আঙুল নড়ানো থেকে পাশ ফিরে বসা পর্যন্ত ধীরে ফিরিয়ে আনুন।

তাসনিমের মতো রাতের শিফট শেষে আসা শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে ঘর অন্ধকার না করে নরম আলো রাখুন। তার মাথার নিচে খুব উঁচু বালিশ দেবেন না, কারণ ঘাড় ভাঁজ হলে শ্বাসের স্বাভাবিক গতি বদলাতে পারে। যদি সে দ্বিতীয় মিনিটেই চোখ ভারী হওয়ার কথা জানায়, তাকে শ্বাস গুনতে বলবেন না; বরং প্রতি ৩০ সেকেন্ডে নাসারন্ধ্রে শ্বাসের স্পর্শে ফিরিয়ে আনুন। যদি সে অতিরিক্ত সতর্ক হয়ে যায়, শরীরের ওজন মাদুরে ছেড়ে দিতে বলুন এবং নির্দেশের ব্যবধান এক মিনিট করুন।

অনুশীলন শেষে শিক্ষার্থী বসে তিনটি প্রশ্নের উত্তর দেবে: “কোন অংশে সবচেয়ে বেশি টান ছিল?”, “শ্বাসের কোন স্থান সবচেয়ে সহজে অনুভূত হয়েছে?”, “আমি কি ঘুমিয়েছিলাম, নাকি নির্দেশ শুনে জেগে বিশ্রাম নিয়েছিলাম?” প্রত্যাশিত ফল হলো শরীরের অস্বস্তি কমে আসা, শ্বাসের স্বাভাবিকতা স্পষ্ট হওয়া এবং উঠে বসার সময় মাথা পরিষ্কার থাকা।

সম্পন্নতার পরীক্ষা:

- ☐ শিক্ষার্থী ১২ মিনিটে অন্তত ১০ মিনিট নির্দেশ অনুসরণ করেছে।
- ☐ সে শ্বাস আটকে রাখেনি বা ইচ্ছাকৃতভাবে দীর্ঘ করেনি।
- ☐ সে ঘুমিয়ে পড়লে শিক্ষক তা বুঝে পরের অনুশীলনে সহায়তা ও সময় সামঞ্জস্য করেছেন।
- ☐ শেষ অবস্থান থেকে ওঠার সময় সে ধীরে ও স্থিরভাবে বসেছে।

যে ভুলগুলো বেশি দেখা যায় এবং সংশোধনের পদ্ধতি

শাভাসানাকে ঘুমের অনুশীলন বানানো

শিক্ষার্থী অতিরিক্ত ক্লান্ত হলে শরীর দ্রুত ঘুমের দিকে যায়। শিক্ষক যদি দীর্ঘ নীরবতা রাখেন, শিক্ষার্থী শ্বাস পর্যবেক্ষণের বদলে ঘুমিয়ে পড়তে পারে। ঘুমের পরে সে ভারী মাথা, মুখ শুকিয়ে যাওয়া বা নির্দেশের মাঝখানে দীর্ঘ ফাঁক অনুভব করতে পারে।

Do this: ৩০ - ৬০ সেকেন্ড অন্তর ছোট স্মুজ গার্ড বাক্য দিন। মাথার নিচে কম সহায়তা ব্যবহার করুন এবং ঘর পুরো অন্ধকার করবেন না।

Not this: “সব ছেড়ে দিন, কিছুই ভাববেন না” - এমন দীর্ঘ নির্দেশ দিয়ে শিক্ষার্থীকে সম্পূর্ণ নিষ্ক্রিয় করে রাখবেন না।

শ্বাস জোর করে ধীর করা

অনেক শিক্ষার্থী শ্বাস পর্যবেক্ষণকে শ্বাস নিয়ন্ত্রণ মনে করে। তারা চার গণনায় শ্বাস নেয়, ছয় গণনায় ছাড়ে বা দীর্ঘ বিরতি রাখে। এতে বুক শক্ত হতে পারে, মাথা হালকা লাগতে পারে এবং স্বাভাবিক শ্বাসের সূক্ষ্ম অনুভূতি হারিয়ে যায়।

Do this: বলুন, “শ্বাস যেমন আছে তেমনই থাকুক; শুধু নাসারন্ধ্রে প্রবেশ ও বের হওয়ার স্পর্শ লক্ষ্য করুন।” অস্বস্তি হলে শিক্ষার্থীকে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরতে দিন।

Not this: শাভাসানার শুরুতেই নির্দিষ্ট গণনা, দীর্ঘ শ্বাস বা শ্বাসধারণ চাপিয়ে দেবেন না।

শরীর স্ক্যানকে দ্রুত তালিকা বানিয়ে ফেলা

শিক্ষক যদি পা থেকে মাথা পর্যন্ত খুব দ্রুত অংশগুলোর নাম বলেন, শিক্ষার্থী অনুভূতি যাচাই করার সময় পায় না। ফলে স্ক্যান মনোযোগের অনুশীলন না হয়ে কেবল নির্দেশ শোনার কাজ হয়ে যায়।

Do this: প্রতিটি বড় অঞ্চলে ৩ - ৫ সেকেন্ড থামুন। “ভারী না হালকা?”, “উষ্ণ না ঠান্ডা?” - এমন একটি নির্দিষ্ট প্রশ্ন দিন এবং উত্তর খোঁজার জন্য নীরবতা রাখুন।

Not this: একই নিঃশ্বাসে পায়ের আঙুল, গোড়ালি, হাঁটু, উরু ও কোমরের নাম বলে এগিয়ে যাবেন না।

শাভাসানায় গভীরতা আসে শরীরকে জোর করে নিশ্বেজ করলে নয়; পর্যবেক্ষণকে পরিষ্কার রাখলে। বডি-স্ক্যান স্ক্রুজ গার্ড শিক্ষার্থীকে ঘুমের সীমা চিনতে, শ্বাসের স্বাভাবিকতা সম্মান করতে এবং সচেতন বিশ্রাম সম্পন্ন করতে শেখায়। এই দক্ষতা স্থির আসন থেকে দৈনন্দিন জীবনের চাপের মুহূর্তেও সঙ্গে থাকে - শরীর বিশ্রামে, শ্বাস স্বাভাবিক, আর সচেতনতা উপস্থিত।

CHAPTER 20

চক্র-মুদ্রা-জপ-মণ্ডল শেখা

অধ্যায় ২০: চক্র-মুদ্রা-জপ-মণ্ডল শেখা

এ কটি ৬০ মিনিটের যোগক্লাসে চক্র, মুদ্রা, জপ ও মণ্ডল - এই চারটি উপাদান একসঙ্গে ব্যবহার করলে শিক্ষার্থীর মনোযোগ গভীর হতে পারে; কিন্তু ভুল সময়ে বা ভুল উদ্দেশ্যে ব্যবহার করলে ক্লাসটি অস্পষ্ট, অতিরিক্ত প্রতীকনির্ভর এবং কিছু শিক্ষার্থীর জন্য অস্বস্তিকর হয়ে উঠতে পারে। তাই শিক্ষককে আগে ঠিক করতে হবে - আজকের ক্লাসে কোন অভিজ্ঞতা তৈরি হবে, আর কোন উপাদান সেই অভিজ্ঞতাকে সহায়তা করবে।

সোহানা, ৪১ বছর বয়সি একজন যোগ থেরাপিস্ট, উদ্বেগ ও ঘুমের সমস্যায় থাকা শিক্ষার্থীদের জন্য সন্ধ্যার ক্লাস নেন। তিনি প্রথমে প্রতিটি ক্লাসে সাতটি চক্র, তিনটি মুদ্রা এবং দীর্ঘ জপ ব্যবহার করেছিলেন। শিক্ষার্থীরা নির্দেশ মনে রাখতে পারছিল না। পরে তিনি একটি নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য বেছে নেন: প্রশ্বাস দীর্ঘ করা এবং শরীরকে স্থির করা। তিনি হৃদয়কেন্দ্রের প্রতীকী ভাষা, জ্ঞানমুদ্রা, সংক্ষিপ্ত “ওঁ” জপ এবং একটি সবুজ বৃত্তাকার মণ্ডল ব্যবহার করেন। ক্লাসের নির্দেশ স্পষ্ট হয়, আর শিক্ষার্থীরা অনুশীলনের শেষে নিজেদের অনুভূতি সহজে বর্ণনা করতে পারে।

প্রতীকের আগে উদ্দেশ্য নির্ধারণ

ক্লাসে চক্র, মুদ্রা, জপ ও মণ্ডল ব্যবহারের আগে একটি বাস্তব সিদ্ধান্ত নিতে হয়: আপনি কি এগুলোকে শিক্ষার্থীর মনোযোগ ও শ্বাস-সচেতনতার সহায়ক হিসেবে ব্যবহার করবেন, নাকি এগুলোকে নিরাময়ের নিশ্চিত উপায় হিসেবে উপস্থাপন করবেন? প্রথম পদ্ধতিতে শিক্ষক নিরাপদ, পর্যবেক্ষণযোগ্য অনুশীলন তৈরি করেন। দ্বিতীয় পদ্ধতিতে শিক্ষক এমন দাবি করতে পারেন, যার বৈজ্ঞানিক বা চিকিৎসাগত ভিত্তি নেই।

চক্র বলতে যোগ-তন্ত্রের একটি সূক্ষ্ম শক্তিকেন্দ্রের ধারণা বোঝায়। মুদ্রা হলো হাত, আঙুল বা শরীরের নির্দিষ্ট ভঙ্গি, যা মনোযোগের একটি প্রতীকী সহায়ক হিসেবে ব্যবহার করা হয়। জপ হলো একটি শব্দ,

ধ্বনি বা বাক্যাংশ বারবার উচ্চারণ করা। মণ্ডল হলো কেন্দ্র ও চারপাশে বিন্যস্ত একটি প্রতীকী নকশা, যা দৃষ্টি বা ধ্যানের কেন্দ্র তৈরি করে। এগুলো শিক্ষার্থীর অভিজ্ঞতাকে নির্দেশ করতে পারে; কিন্তু শিক্ষক এগুলোকে রোগ নিরাময়, চক্র “খোলা”, বা শরীরে নিশ্চিত শক্তি পরিবর্তনের প্রমাণ হিসেবে ঘোষণা করবেন না।

ভুল সিদ্ধান্তের ফল স্পষ্ট। কোমরব্যথা থাকা শিক্ষার্থী যদি শুনে যে একটি নির্দিষ্ট মুদ্রা তার ব্যথা সারিয়ে দেবে, সে চিকিৎসা পরামর্শ এড়িয়ে যেতে পারে। আবার কোনো শিক্ষার্থী ধর্মীয় জপে অস্বস্তি বোধ করলে তাকে বাধ্য করা হলে শ্রেণিকক্ষে আস্তা নষ্ট হয়। তাই প্রতিটি প্রতীকের সঙ্গে তিনটি প্রশ্ন রাখুন: এর উদ্দেশ্য কী, শিক্ষার্থী কীভাবে এটি করবে, এবং অস্বস্তি হলে বিকল্প কী?

আজকের ব্যবহারিক সিদ্ধান্ত: ক্লাসের শুরুতে এক বাক্যে উদ্দেশ্য লিখুন - “আজ আমরা দীর্ঘ প্রশ্বাস ও স্থির মনোযোগ অনুশীলন করব।” এরপর কেবল সেই উদ্দেশ্যকে সহায়তা করে এমন প্রতীক বেছে নিন।

চারটি ব্যবহারপদ্ধতির তুলনা

একটি ক্লাসে সব উপাদান ব্যবহার করা বাধ্যতামূলক নয়। নিচের তুলনাটি শিক্ষককে সময়, শিক্ষার্থীর প্রস্তুতি এবং ক্লাসের উদ্দেশ্য অনুযায়ী পদ্ধতি বেছে নিতে সাহায্য করবে।

পদ্ধতি	কীভাবে ব্যবহার করবেন	খরচ	অতিরিক্ত সময়	কঠিনতার মাত্রা	কার জন্য ভালো
শুধু মুদ্রা ও শ্বাস	৫ - ৮ মিনিট জ্ঞানমুদ্রা বা চিনমুদ্রা রেখে শ্বাস পর্যবেক্ষণ	প্রায় নেই	কম	সহজ	নতুন শিক্ষার্থী, ছোট স্টুডিও, থেরাপি-ভিত্তিক ক্লাস
মুদ্রা, সংক্ষিপ্ত জপ ও চক্র-ভাষা	একটি চক্রের গুণ, একটি মুদ্রা এবং ৩ - ৯ বার ধ্বনি	খুব কম	মাঝারি	মাঝারি	নিয়মিত শিক্ষার্থী, সন্ধ্যার শান্ত ক্লাস
মণ্ডলসহ পূর্ণ প্রতীকী অনুশীলন	কেন্দ্রে মণ্ডল, নির্দিষ্ট চক্রের ভাবনা, মুদ্রা, জপ এবং নীরব ধ্যান	মুদ্রিত নকশা বা উপকরণের সামান্য খরচ	বেশি	তুলনামূলক কঠিন	অভিজ্ঞ দল, ধ্যানকেন্দ্রিক কর্মশালা

প্রথম পদ্ধতিতে শিক্ষক সবচেয়ে সহজে শিক্ষার্থীর শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, সবাইকে হাঁটুতে হাত রেখে জ্ঞানমুদ্রা করতে বলুন, তারপর চার গণনায় শ্বাস

নেওয়া এবং ছয় গণনায় শ্বাস ছাড়ার অনুশীলন করান। এখানে মুদ্রা মনোযোগের স্মারক; এটিকে শরীরের শক্তি বদলানোর নিশ্চিত কৌশল বলবেন না।

দ্বিতীয় পদ্ধতিতে প্রতীকী ভাষা যোগ হয়। আপনি বলতে পারেন, “হৃদয়কেন্দ্রের সঙ্গে যুক্ত করুণার ভাব স্মরণ করুন।” এই ভাষা নির্দেশমূলক, কিন্তু দাবি করে না যে বুকের নির্দিষ্ট স্থানে কোনো দৃশ্যমান শক্তিচক্র সক্রিয় হচ্ছে। তৃতীয় পদ্ধতিতে মণ্ডল দৃষ্টির কেন্দ্র তৈরি করে, তবে নকশা, রং ও জপের অর্থ আগে ব্যাখ্যা করতে হবে। নইলে শিক্ষার্থীরা প্রতীককে উদ্দেশ্য ভেবে বসবে।

নিজেকে যাচাই করুন: আপনার শিক্ষার্থীরা কি মুদ্রা ও জপের নির্দেশ একবার শুনেই অনুসরণ করতে পারবে? না পারলে পূর্ণ পদ্ধতির বদলে সহজ পদ্ধতি নিন।

কোন পরিস্থিতিতে কোন পদ্ধতি নেবেন

নতুন শিক্ষক বা নতুন শিক্ষার্থীর দল থাকলে প্রথম পদ্ধতি বেছে নিন - শুধু একটি মুদ্রা এবং শ্বাস। কারণ এতে নির্দেশ কম, ঝুঁকি কম, এবং শিক্ষার্থীর প্রতিক্রিয়া স্পষ্ট দেখা যায়। নিয়মিত শিক্ষার্থীরা যদি আগে জপ ও চক্রের ভাষা ব্যবহার করে থাকে, দ্বিতীয় পদ্ধতি নিন। এতে প্রতীক ও অনুশীলনের মধ্যে ভারসাম্য থাকে।

অভিজ্ঞ শিক্ষার্থীদের জন্য তৃতীয় পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন, তবে মণ্ডলকে সাজসজ্জা হিসেবে নয়, মনোযোগের উপকরণ হিসেবে ব্যাখ্যা করুন। কোনো শিক্ষার্থী ধর্মীয় বা সাংস্কৃতিক কারণে জপ করতে না চাইলে তাকে নীরব পুনরাবৃত্তি, স্বাভাবিক শ্বাস গণনা, অথবা একটি নিরপেক্ষ বাংলা বাক্য বেছে নেওয়ার সুযোগ দিন।

সিদ্ধান্তের ধারাটি এভাবে মনে রাখুন: শিক্ষার্থীরা যদি প্রথমবার চক্র-মুদ্রা-জপ শিখছে, শুধু মুদ্রা ও শ্বাস নিন। শিক্ষার্থীরা যদি মুদ্রা জানে কিন্তু জপে অনভ্যস্ত হয়, নয়বারের বেশি নয় - তিনবার ধ্বনি ব্যবহার করুন। শিক্ষার্থীরা যদি জপে স্বচ্ছন্দ এবং ধ্যানের অভিজ্ঞতা থাকে, মণ্ডল যোগ করুন। কারও মাথা ঘোরা, উদ্বেগ, অস্বস্তি বা সাংস্কৃতিক আপত্তি দেখা দিলে জপ বন্ধ করে স্বাভাবিক শ্বাস ও চোখ খোলা অবস্থায় মণ্ডলের স্থির বিন্দু দেখার বিকল্প দিন।

ব্যবহারিক সিদ্ধান্ত: আপনার পরবর্তী ক্লাসে একটিই মূল উদ্দেশ্য এবং সর্বোচ্চ দুটি প্রতীক রাখুন। কম উপাদান শিক্ষার্থীর মনোযোগকে ছড়িয়ে পড়া থেকে রক্ষা করে।

ইন্টেনশন-সিম্বল স্কোয়ার দিয়ে ক্লাস তৈরি

ইন্টেনশন-সিম্বল স্কোয়ার হলো চার ঘরের একটি পরিকল্পনা-পদ্ধতি। চারটি ঘরে লিখবেন: উদ্দেশ্য, চক্রের প্রতীকী ভাষা, মুদ্রা-জপ, এবং মণ্ডল বা দৃষ্টিকেন্দ্র। এই কাঠামো শিক্ষককে প্রতিটি উপাদানের কাজ আলাদা করে দেখতে সাহায্য করে।

১. উদ্দেশ্য লিখুন।

ক্লাসের আগে একটি পরিমাপযোগ্য অভিজ্ঞতা নির্বাচন করুন। যেমন: “শেষ পাঁচ মিনিটে শিক্ষার্থী নিজের শ্বাসের গতি ও মানসিক স্থিরতা লক্ষ্য করবে।” “শিক্ষার্থী শান্ত হবে” এর চেয়ে এটি স্পষ্ট, কারণ শেষে শিক্ষার্থী নিজের পরিবর্তন বর্ণনা করতে পারে।

২. একটি চক্র নির্বাচন করুন।

চক্রের সঙ্গে যুক্ত প্রতীকী গুণ বেছে নিন। স্থিরতার জন্য মূলাধার, প্রাণশক্তি ও সৃজনশীলতার জন্য স্বাধিষ্ঠান, আত্মবিশ্বাসের ভাবের জন্য মণিপুর, করুণার ভাবের জন্য অনাহত, প্রকাশের ভাবের জন্য বিশুদ্ধ, পর্যবেক্ষণের জন্য আজ্ঞা এবং নীরব বিস্তারের ভাবের জন্য সহস্রার উল্লেখ করতে পারেন। এগুলোকে প্রতীকী মানচিত্র হিসেবে বলুন, শারীরিক অঙ্গ বা রোগের সরাসরি চিকিৎসা হিসেবে নয়।

৩. একটি মুদ্রা নির্ধারণ করুন।

নতুনদের জন্য জ্ঞানমুদ্রা বা চিনমুদ্রা সহজ। শিক্ষার্থীদের বসিয়ে কনিষ্ঠা, অনামিকা, মধ্যমা ও তর্জনীর অবস্থান আলাদা করে দেখান। হাতের তালু ঊর্ধ্বমুখী বা নিম্নমুখী রাখার বিকল্প দিন। আঙুলে টান পড়লে হাত উরুর ওপর স্বাভাবিকভাবে রাখার অনুমতি দিন। মুদ্রার উদ্দেশ্য বলুন: “আঙুলের স্পর্শকে শ্বাসের স্মারক হিসেবে ব্যবহার করুন।”

৪. জপের ধরন ও সংখ্যা ঠিক করুন।

“ওঁ” ব্যবহার করলে আগে বলুন যে এটি একটি ধ্বনি; শিক্ষার্থী চাইলে নীরবে পুনরাবৃত্তি করতে পারে। তিনবার জপ দিয়ে শুরু করুন। শ্বাসের সঙ্গে মিলিয়ে ধীরে উচ্চারণ করান, কিন্তু দীর্ঘক্ষণ শ্বাস ধরে রাখতে বলবেন না। গলার চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরে আসতে বলুন।

৫. মণ্ডল প্রস্তুত করুন।

একটি পরিষ্কার, সরল বৃত্তাকার নকশা ব্যবহার করুন। কেন্দ্রে ছোট বিন্দু রাখুন, চারপাশে সমান দূরত্বে চার বা আটটি পাপড়ি আঁকতে পারেন। রঙের অর্থ আগে নির্ধারণ করুন - যেমন সবুজকে করুণার প্রতীক হিসেবে ব্যবহার করলে পুরো ক্লাসে একই অর্থ রাখুন। মণ্ডল চোখের সমতলে, শিক্ষার্থীর কাছ থেকে প্রায় এক থেকে দেড় মিটার দূরে রাখুন। চোখে চাপ পড়লে দৃষ্টি নরম করতে বলুন।

৬. ক্লাসের ক্রম সাজান।

সোহানার সন্ধ্যার ক্লাসের একটি কার্যকর বিন্যাস হতে পারে: প্রথম পাঁচ মিনিট নীরব বসা; পরের তিন মিনিট অনাহত ও করুণার প্রতীকী ভাষা; পাঁচ মিনিট জ্ঞানমুদ্রায় শ্বাস; তিনবার “ওঁ” জপ; এরপর পাঁচ মিনিট সবুজ মণ্ডলের কেন্দ্রে নরম দৃষ্টি; শেষে দুই মিনিট চোখ বন্ধ করে অনুভূতি লক্ষ্য করা। এই ক্রমে শিক্ষার্থী প্রথমে শরীর স্থির করে, পরে প্রতীক গ্রহণ করে, তারপর শব্দ ও দৃষ্টিকে ধ্যানের সহায়ক হিসেবে ব্যবহার করে।

৭. নির্দেশের ভাষা যাচাই করুন।

বলুন, “আপনি চাইলে হৃদয়ের মাঝামাঝি অঞ্চলে উষ্ণতা বা করুণার ভাব স্মরণ করুন।” বলবেন না, “এখন আপনার অনাহত চক্র খুলে যাচ্ছে।” প্রথম বাক্য শিক্ষার্থীর নিজস্ব অভিজ্ঞতার জায়গা রাখে; দ্বিতীয় বাক্য একটি নিশ্চিত দাবি তৈরি করে।

৮. শেষে সংক্ষিপ্ত প্রতিফলন নিন।

শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করুন: “জপের আগে ও পরে শ্বাসে কী পার্থক্য লক্ষ্য করেছেন?” “মণ্ডলের কেন্দ্রে তাকালে মন স্থির হয়েছে, নাকি চোখে চাপ পড়েছে?” উত্তর না দিতে চাইলে নীরব থাকা যাবে। এই প্রশ্নগুলো শিক্ষককে পরবর্তী ক্লাসে উপাদান কমানো বা বাড়ানোর সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

আজকের জন্য এই তালিকাটি ব্যবহার করুন:

- ☐ একটি বাক্যে ক্লাসের উদ্দেশ্য লিখুন।
- ☐ ইন্টেনশন-সিম্বল স্কোয়ারে একটি চক্র, একটি মুদ্রা এবং একটি জপ নির্ধারণ করুন।
- ☐ মণ্ডল ব্যবহার করলে তার আকার, অবস্থান ও প্রতীকী অর্থ আগে ঠিক করুন।
- ☐ জপের নীরব বিকল্প এবং মুদ্রার হাত-স্বস্তির বিকল্প প্রস্তুত রাখুন।
- ☐ ক্লাস শেষে শিক্ষার্থীর শ্বাস, মনোযোগ ও অস্বস্তির প্রতিক্রিয়া নোট করুন।

চক্র, মুদ্রা, জপ ও মণ্ডল তখনই কার্যকর শিক্ষণ-উপকরণ হয়, যখন প্রতিটি উপাদানের উদ্দেশ্য স্পষ্ট থাকে এবং শিক্ষার্থী নিজের অভিজ্ঞতা যাচাই করার স্বাধীনতা পায়। ইন্টেনশন-সিম্বল স্কোয়ার ব্যবহার করে শিক্ষক প্রতীককে রহস্যময় দাবি থেকে সরিয়ে সুনির্দিষ্ট অনুশীলনের অংশে পরিণত করতে পারেন। এই শৃঙ্খলিত ব্যবহারই যোগশিক্ষায় ঐতিহ্য, মনোযোগ ও নিরাপদ প্রয়োগকে একসঙ্গে ধরে রাখে।

CHAPTER 21

খাবারে যোগ-সচেতনতা



অধ্যায় ২১: খাবারে যোগ-সচেতনতা

শরীরের জ্বালানি বুঝে নেওয়া

ফা রহান, ৩০ বছর বয়সী একজন ল্যাব টেকনিশিয়ান, সকাল ছয়টায় যোগচর্চা করতেন। কিন্তু নাশতা বাদ দিয়ে অনুশীলন করলে দশটার মধ্যে মাথা ভার লাগত, দুপুরে অতিরিক্ত ক্ষুধা পেতেন এবং রাতে ঘুম আসতে দেরি হতো। তিনি ভেবেছিলেন, সমস্যাটি আসনের কঠিনতার কারণে। পরে খাবারের সময়, পানির পরিমাণ এবং রাতের খাবারের ধরন লিখে রাখলে বোঝা গেল - শরীর যথেষ্ট জ্বালানি ও তরল পাচ্ছে না।

যোগ-সচেতন পুষ্টি মানে কেবল নিরামিষ খাবার বা নির্দিষ্ট খাদ্যতালিকা নয়। এর অর্থ হলো খাবার, পানি ও সময়কে এমনভাবে সাজানো, যাতে অনুশীলনের সময় স্থির শক্তি, অনুশীলনের পরে স্বস্তিদায়ক হজম এবং রাতে গভীর ঘুমের জন্য শরীর প্রস্তুত থাকে। আয়ুর্বেদীয় ভাষায় সাত্ত্বিক খাবার সাধারণত তাজা, সহজপাচ্য, পরিমিত ও প্রাণবন্ত খাবারকে বোঝায়। তবে শিক্ষক হিসেবে আপনাকে শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য, সংস্কৃতি, বাজেট, খাদ্য-অসহিষ্ণুতা এবং চিকিৎসকের পরামর্শও বিবেচনা করতে হবে।

খাবার খাওয়ার পর পেট ভরা অবস্থায় গভীর মোচড়, উল্টো আসন বা দীর্ঘ শ্বাসচর্চা অস্বস্তি তৈরি করতে পারে। আবার একেবারে খালি পেটে দীর্ঘ অনুশীলন করলে দুর্বলতা, কাঁপুনি বা মনোযোগ কমে যেতে পারে। তাই প্রথমে তিনটি বিষয় পর্যবেক্ষণ করুন: অনুশীলনের আগে শেষ খাবারের সময়, খাবারের পরিমাণ এবং অনুশীলনের সময় শরীরের সংকেত। মাথা ঘোরা, বমিভাব, বুকজ্বালা বা অস্বাভাবিক দুর্বলতা দেখা দিলে অনুশীলন থামিয়ে বিশ্রাম নিন এবং প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

ব্যবহারিক উপলব্ধি: খাবারকে ভালো বা খারাপ হিসেবে বিচার না করে দেখুন - কোন খাবার ও কোন সময় আপনার শক্তি, ঘুম এবং হজমকে সমর্থন করছে।

সাত্ত্বিক-সাপোট প্লেট অনুসরণ

সাত্ত্বিক-সাপোট প্লেট হলো খাবার বাছাই ও সময় নির্ধারণের একটি ব্যবহারিক পদ্ধতি। এটি কঠোর খাদ্যনিয়ম নয়; বরং প্রতিদিনের প্লেটে সহজপাচ্য কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, সবজি বা ফল, সামান্য স্বাস্থ্যকর চর্বি এবং পর্যাপ্ত তরল রাখার নির্দেশনা। কার্বোহাইড্রেট শরীরকে অনুশীলনের জ্বালানি দেয়, প্রোটিন পেশি ও টিস্যু মেরামতে সাহায্য করে, আর চর্বি দীর্ঘস্থায়ী তৃপ্তি ও কিছু পুষ্টি শোষণে সহায়তা করে।

১. **দিনের ছন্দ লিখুন।** ঘুম থেকে ওঠা, যোগচর্চা, কাজ, প্রধান খাবার এবং ঘুমের সময় লিখে নিন। অন্তত তিন দিন এই নোট রাখুন। এতে বোঝা যাবে কখন ক্ষুধা বাড়ে এবং কোন সময় খাবার খেলে অনুশীলনে অস্বস্তি হয়।

২. **অনুশীলনের আগে খাবারের ব্যবধান ঠিক করুন।** পূর্ণ খাবারের পর সাধারণত দুই থেকে তিন ঘণ্টা অপেক্ষা করুন। খাবার হালকা হলে এক থেকে দেড় ঘণ্টা যথেষ্ট হতে পারে। খুব সকালে অনুশীলন করলে আধা কলা, কয়েক চামচ টকদই, একটি খেজুর বা অল্প ভেজানো ওটস নিন। এগুলো কেন? সামান্য কার্বোহাইড্রেট দ্রুত জ্বালানি দেয়, কিন্তু অতিরিক্ত তেল, ঝাল বা আঁশ পেট ভার করতে পারে।

৩. **পানির অভ্যাস গড়ুন।** ঘুম থেকে উঠে এক গ্লাস পানি পান করুন। অনুশীলনের ৩০ - ৬০ মিনিট আগে ধীরে ধীরে পানি পান করুন। অনুশীলনের সময় প্রতি কয়েক মিনিটে ছোট চুমুক নিন; একসঙ্গে অনেক পানি পান করলে পেটে ঢেউ বা অস্বস্তি হতে পারে। ঘাম বেশি হলে খাবারের মাধ্যমে লবণ ও খনিজ পূরণ করুন। দীর্ঘ সময়ের তীব্র অনুশীলন বা অতিরিক্ত ঘামের ক্ষেত্রে চিকিৎসক বা নিবন্ধিত পুষ্টিবিদের পরামর্শ নিন।

৪. **প্লেট সাজান।** প্রধান খাবারে ভাত, রুটি, ওটস, আলু বা অন্যান্য শস্যের সঙ্গে ডাল, ডিম, মাছ, দুধজাত খাবার, সয়াবিন বা অন্য প্রোটিন রাখুন। প্লেটে রান্না করা সবজি বা সহজপাচ্য সালাদ যোগ করুন। সামান্য বাদাম, তিল বা সরিষার তেল ব্যবহার করুন। কাঁচা খাবারে গ্যাস বা পেটফাঁপা হলে রান্না করা সবজি বেছে নিন।

৫. **অনুশীলনের পরে পুনরুদ্ধার করুন।** অনুশীলন শেষ হওয়ার এক থেকে দুই ঘণ্টার মধ্যে একটি স্বাভাবিক খাবার নিন। এতে কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন রাখুন - যেমন ভাত, ডাল ও সবজি; অথবা রুটি, ডিম ও দই। এই সময় ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করে এবং পরবর্তী কাজের জন্য শক্তি ফিরিয়ে আনেন।

৬. **রাতের খাবার হালকা ও সময়মতো নিন।** ঘুমের অন্তত দুই থেকে তিন ঘণ্টা আগে রাতের খাবার শেষ করুন। খুব দেরিতে ভারী ভাজা খাবার, অতিরিক্ত ঝাল, বেশি চা-কফি বা মিষ্টি নিলে হজম ধীর হতে পারে এবং ঘুম ব্যাহত হতে পারে। ক্ষুধা থাকলে অল্প দুধ, টকদই বা সহজপাচ্য ফল নিতে পারেন।

যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীদের একই খাদ্যতালিকা চাপিয়ে দেবেন না। খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন একবারে একটি করুন। প্রথম সপ্তাহে শুধু অনুশীলনের আগে খাবারের ব্যবধান ঠিক করুন। দ্বিতীয় সপ্তাহে পানির সময় লিখুন। তৃতীয় সপ্তাহে রাতের খাবারের সময় ও পরিমাণ পর্যবেক্ষণ করুন। প্রতিটি পরিবর্তনের পরে শক্তি, পেটের স্বস্তি এবং ঘুমের মান নোট করুন।

প্রায়োগিক পরীক্ষা: নিজেকে জিজ্ঞেস করুন - শেষ খাবারের কতক্ষণ পর আমি স্বচ্ছন্দে অনুশীলন করতে পারি? অনুশীলনের পরে কোন খাবারে ক্ষুধা শান্ত হয়, কিন্তু ঘুম নষ্ট হয় না?

ফারহানের সাত দিনের প্রয়োগ

ফারহানের কাজের সময় সকাল আটটা থেকে বিকেল চারটা। তিনি ভোরে যোগচর্চা করেন এবং রাতে সাড়ে দশটায় ঘুমাতে চান। প্রথম পর্যবেক্ষণে দেখা গেল, তিনি ঘুম থেকে উঠে শুধু চা পান করতেন, ৬০ মিনিটের অনুশীলন করতেন এবং দুপুর পর্যন্ত প্রায় কিছুই খেতেন না। ফলে সকাল দশটার পর দুর্বলতা ও তীব্র ক্ষুধা তৈরি হতো।

তিনি সাত্ত্বিক-সাপোট প্লেট ব্যবহার করে নিচের সময়সূচি নিলেন:

সময়	ফারহানের কাজ	উদ্দেশ্য
সকাল ৫:৩০	এক গ্লাস পানি	রাতের পর তরল পূরণ
সকাল ৫:৫০	আধা কলা ও কয়েক চামচ দই	হালকা জ্বালানি
সকাল ৬:৩০ - ৭:১৫	আসন, শ্বাসচর্চা ও বিশ্রাম	পেট হালকা রেখে অনুশীলন
সকাল ৭:৪৫	ওটস, ডিম বা ডাল, রান্না করা সবজি	শক্তি ও পেশি পুনরুদ্ধার
সকাল ১০:৩০	পানি ও একটি ফল	দীর্ঘ বিরতিতে ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ
দুপুর ১:০০	ভাত, ডাল, মাছ বা ডিম, সবজি	স্থির দুপুরের শক্তি
বিকেল ৪:৩০	পানি ও অল্প বাদাম	অতিরিক্ত ক্ষুধা কমানো
রাত ৭:৩০	রুটি বা অল্প ভাত, সবজি, ডাল বা হালকা প্রোটিন	সহজ হজম ও ঘুমের প্রস্তুতি
রাত ১০:৩০	ঘুম	নিয়মিত পুনরুদ্ধার

প্রথম দুই দিন ফারহান সকালে কলা ও দই নেওয়ার পরও পেট ভার অনুভব করলেন। তিনি দইয়ের পরিমাণ কমিয়ে শুধু কলা নিলেন এবং অনুশীলনের আগে ৪৫ মিনিটের পরিবর্তে ৬০ মিনিট ব্যবধান রাখলেন। তৃতীয় দিন থেকে অস্বস্তি কমল। দুপুরে অতিরিক্ত খাওয়ার বদলে তিনি নির্দিষ্ট সময়ে খাবার নিলেন, ফলে বিকেলের ক্লান্তি কমে গেল।

সপ্তাহের শেষে তিনি তিনটি বিষয় লিখে রাখলেন: অনুশীলনের সময় শক্তি, দুপুরের পর হজমের স্বস্তি এবং ঘুমাতে লাগা সময়। তাঁর প্রত্যাশিত ফল ছিল - অনুশীলনের মাঝখানে দুর্বলতা না আসা, রাতের খাবারের পর ভারী ভাব কমা এবং ঘুমের আগে অতিরিক্ত ক্ষুধা না থাকা। ফল যাচাইয়ের জন্য তিনি প্রতিদিন ১ থেকে ৫ মাত্রায় নোট করলেন: ১ মানে খুব খারাপ, ৫ মানে খুব ভালো। এই মাপ চিকিৎসা-পরীক্ষা নয়; নিজের অভ্যাসের পরিবর্তন বোঝার একটি সহজ উপায়।

শিক্ষক প্রশিক্ষণে এমন নোট ব্যবহার করলে শিক্ষার্থী নিজের শরীরের প্রতিক্রিয়া বুঝতে পারে। তবে রক্তে শর্করা-সংক্রান্ত সমস্যা, কিডনি বা হৃদযন্ত্রের রোগ, গর্ভাবস্থা, দীর্ঘস্থায়ী হজমের সমস্যা বা খাদ্য-অ্যালার্জি থাকলে শিক্ষক খাদ্যপরামর্শ দেবেন না; চিকিৎসক বা পুষ্টিবিদের কাছে পাঠাবেন। যোগশিক্ষক নিরাপদ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ ও অভ্যাস গঠনে সহায়তা করবেন।

প্রয়োগের মাপকাঠি: সাত দিনের শেষে দেখুন - শক্তি কি অনুশীলনের পুরো সময় স্থির ছিল, পেট কি স্বস্তিতে ছিল, এবং রাতের খাবার কি ঘুমের অন্তত দুই ঘণ্টা আগে শেষ হয়েছে?

যে ভুলগুলো ফল নষ্ট করে

খালি পেটে দীর্ঘ অনুশীলন করা

এর মূল কারণ সাধারণত সময়ের অভাব বা “খালি পেটে অনুশীলন করলেই ভালো” এমন কঠোর ধারণা। কিন্তু সবার শরীর একভাবে প্রতিক্রিয়া করে না। দীর্ঘ অনুশীলনে পর্যাপ্ত জ্বালানি না থাকলে মাথা ঘোরা, দুর্বলতা ও মনোযোগ কমতে পারে।

Do this: ভোরের অনুশীলনের আগে শরীরের প্রতিক্রিয়া দেখে আধা কলা, একটি খেজুর বা অল্প দই নিন। ৩০ - ৬০ মিনিট পরে অনুশীলন শুরু করুন।

Not this: দুর্বলতা, ঠান্ডা ঘাম বা কাঁপুনি সত্ত্বেও অনুশীলন চালিয়ে যাবেন না।

অনুশীলনের ঠিক আগে ভারী খাবার খাওয়া

এর মূল কারণ হলো অনুশীলনের আগে শক্তি বাড়াতে গিয়ে বেশি পরিমাণে ভাত, ভাজা খাবার, ডাল বা কাঁচা সালাদ খাওয়া। এতে পাকস্থলীর ওপর চাপ বাড়ে এবং মোচড় বা উল্টো আসনে অস্বস্তি হয়।

Do this: পূর্ণ খাবারের পর দুই থেকে তিন ঘণ্টা অপেক্ষা করুন। প্রয়োজন হলে অল্প, সহজপাচ্য খাবার নিন।

Not this: খাবার শেষ করেই গভীর মোচড়, নৌকাসন, শীর্ষাসন বা দীর্ঘ শ্বাসচর্চা করবেন না।

| পানির সময় না মেনে একসঙ্গে অতিরিক্ত পানি পান করা

এর মূল কারণ হলো সারা দিন পানি না খেয়ে অনুশীলনের আগে দ্রুত অনেক পানি পান করা। এতে পেটে ভারী ভাব, বমিভাব বা অনুশীলনের সময় অস্বস্তি হতে পারে।

Do this: সকাল থেকে নির্দিষ্ট বিরতিতে ছোট চুমুক নিন এবং ঘামের পরিমাণ অনুযায়ী পানি বাড়ান। প্রস্রাব খুব গাঢ় হলে, মুখ শুকিয়ে গেলে বা মাথা ভার হলে তরল গ্রহণের অভ্যাস পর্যালোচনা করুন।

Not this: তৃষ্ণা মেটাতে একবারে বোতলভর্তি পানি পান করে সঙ্গে সঙ্গে অনুশীলন শুরু করবেন না।

দ্রুত স্মরণ: অনুশীলনের আগে খাবারের ব্যবধান রাখুন, পানি অল্প অল্প করে পান করুন, পরে কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন মিলিয়ে খাবার নিন, এবং ঘুমের দুই থেকে তিন ঘণ্টা আগে রাতের খাবার শেষ করুন। সাত্ত্বিক-সাপোর্ট প্লেট কোনো নিষেধের তালিকা নয়; এটি শরীরের সংকেত শুনে শক্তি, হজম ও ঘুমকে একই ছন্দে আনার পদ্ধতি। খাদ্য সম্পর্কে এই সচেতনতা যোগের আসনকে দৈনন্দিন জীবনের সিদ্ধান্তের সঙ্গে যুক্ত করে - যেখানে প্রতিটি আহারও অনুশীলনের অংশ হয়ে ওঠে।

CHAPTER 22

যোগকে Rx হিসেবে ব্যবহার

লক্ষ্যভিত্তিক যোগের সঠিক ব্যবহার

কু সুম, ৩৮ বছর বয়সী একজন ক্লিনিক্যাল কোচ, প্রতিদিন এমন মানুষ দেখেন যাদের ঘাড় শক্ত, ঘুম অনিয়মিত, কোমরে অস্বস্তি, অথবা কাজের চাপের কারণে শ্বাস ছোট হয়ে আসে। তিনি জানেন, সবার জন্য একই যোগ-সেশন নিরাপদ নয়। কারও জন্য ধীর শ্বাস ও শ্বাসন কার্যকর হতে পারে, আবার কারও তীব্র মাথাব্যথা বা সাম্প্রতিক অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে আগে চিকিৎসা-পরামর্শ দরকার।

‘যোগকে Rx হিসেবে ব্যবহার’ মানে রোগের চিকিৎসা দাবি করা নয়। এখানে ‘প্রেসক্রাইব’ বলতে বোঝায় - একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য, নির্দিষ্ট সময়, নির্দিষ্ট মাত্রা ও নিরাপত্তা-সীমা ঠিক করে যোগ-অনুশীলন সাজানো। এই পদ্ধতি শিক্ষক, যোগ-থেরাপি প্রশিক্ষার্থী, ক্লিনিক্যাল কোচ এবং স্বাস্থ্যপেশাজীবীদের সঙ্গে কাজ করা প্রশিক্ষকদের জন্য উপযোগী।

এই কাজে মূল কাঠামো হলো **ইস্যু-টু-সিকোয়েন্স প্রোটোকল**। প্রথমে সমস্যাটি স্পষ্টভাবে চিহ্নিত করুন, তারপর ঝুঁকি যাচাই করুন, লক্ষ্য নির্ধারণ করুন, এবং শেষে সেই লক্ষ্য অনুযায়ী আসন, শ্বাস, বিশ্রাম ও পর্যবেক্ষণের ক্রম সাজান। কুসুমের মতো শিক্ষক যখন “কোমর ব্যথা” কথাটিকে শুধু একটি নাম না ধরে বসা, হাঁটা, ঘুম ও ব্যথার আচরণে ভাগ করেন, তখন নিরাপদ পরিকল্পনা তৈরি করা সহজ হয়।

ব্যবহারিক প্রশ্ন করুন: অনুশীলনের শেষে শিক্ষার্থী কী পরিবর্তন অনুভব করবে - ব্যথার তীব্রতা কমবে, শ্বাসের গতি ধীর হবে, নাকি দাঁড়ানোর ভারসাম্য উন্নত হবে? এই উত্তরই প্রোটোকলের দিক ঠিক করবে।

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও সহায়ক উপকরণ

প্রাথমিক মূল্যায়ন ফর্ম - শিক্ষার্থীর বর্তমান সমস্যা, চিকিৎসা-ইতিহাস, ওষুধ, আঘাত, ঘুম, কাজের ধরন ও অনুশীলনের অভিজ্ঞতা লিখুন। নিজের স্টুডিওতে মুদ্রিত ফর্ম বানান; বিনামূল্যে তৈরি করা যায়।

লক্ষণ-পর্যবেক্ষণ স্কেল - শূন্য থেকে দশ পর্যন্ত একটি সহজ মাত্রা ব্যবহার করুন: শূন্য মানে কোনো অস্বস্তি নেই, দশ মানে অসহনীয় অস্বস্তি। প্রতিটি সেশনের আগে, মাঝখানে ও শেষে একই প্রশ্ন করুন।

ঘড়ি বা টাইমার - শ্বাস, আসন ধরে রাখা এবং বিশ্রামের সময় মাপুন। মোবাইলের সাধারণ টাইমার যথেষ্ট; আলাদা খরচের দরকার নেই।

যোগ-ম্যাট ও সহায়ক উপকরণ - ব্লক, বেল্ট, কম্বল, বলস্টার ও চেয়ার ব্যবহার করুন, যাতে শিক্ষার্থী জোর না করে ভঙ্গি সামঞ্জস্য করতে পারে। স্থানীয় যোগ-দোকান বা অনলাইন সরবরাহকারীর কাছ থেকে সংগ্রহ করুন; বাজেট অনুযায়ী ধাপে ধাপে কিনুন।

বিকল্প আসনের তালিকা - প্রতিটি প্রধান আসনের পাশে সহজ, চেয়ার-ভিত্তিক ও বিশ্রাম-ভিত্তিক বিকল্প লিখুন। প্রশিক্ষক-প্রশিক্ষণ নোটে এই তালিকা রাখুন, যাতে সেশনের সময় সিদ্ধান্ত নিতে দেরি না হয়।

রেফারাল তালিকা - স্থানীয় চিকিৎসক, ফিজিওথেরাপিস্ট, মানসিক স্বাস্থ্যপেশাজীবী ও জরুরি যোগাযোগের তথ্য রাখুন। কারণ যোগ-শিক্ষক লক্ষণ পর্যবেক্ষণ করতে পারেন, কিন্তু রোগ নির্ণয় বা চিকিৎসা-পরিবর্তন করতে পারেন না।

সেশন রেকর্ড - তারিখ, লক্ষ্য, ব্যবহৃত ক্রম, শিক্ষার্থীর প্রতিক্রিয়া ও পরবর্তী পরিবর্তন লিখুন। একটি খাতা বা সুরক্ষিত ডিজিটাল নথি ব্যবহার করুন; গোপনীয়তা বজায় রাখুন।

এই সরঞ্জামগুলোর উদ্দেশ্য কাগজপত্র বাড়ানো নয়; উদ্দেশ্য হলো অনুমান কমিয়ে নিরাপদ সিদ্ধান্ত নেওয়া। মূল্যায়ন ফর্ম পূর্ণ না হলে নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য-লক্ষ্যের প্রোটোকল শুরু করবেন না।

ইস্যু-টু-সিকোয়েন্স প্রোটোকল: ধাপে ধাপে প্রয়োগ

১. ইস্যুটি শিক্ষার্থীর ভাষায় লিখুন।

“স্ট্রেস” বা “কোমর খারাপ” লিখে থামবেন না। লিখুন: “দীর্ঘ সময় বসার পর কোমরের অস্বস্তি বাড়ে” অথবা “রাতে ঘুমাতে গেলে শ্বাস দ্রুত হয়।” এতে অনুশীলনের লক্ষ্য বাস্তব আচরণের সঙ্গে যুক্ত হবে।

২. লক্ষণ ও সতর্কসংকেত আলাদা করুন।

অস্বস্তির স্থান, সময়, তীব্রতা, কোন কাজে বাড়ে এবং কোন অবস্থায় কমে - এসব জিজ্ঞেস করুন। বুকে চাপ, অজ্ঞান হওয়ার অনুভূতি, হঠাৎ দুর্বলতা, নতুন অসাড়তা, তীব্র মাথা ঘোরা, জ্বরসহ ব্যথা বা শ্বাসকষ্ট থাকলে যোগ-প্রোটোকল বন্ধ করে চিকিৎসা-পরামর্শের দিকে পাঠান। কারণ এই লক্ষণগুলো সাধারণ অনুশীলনের সীমার বাইরে যেতে পারে।

৩. চিকিৎসা-অনুমতির সীমা নির্ধারণ করুন।

গর্ভাবস্থা, সাম্প্রতিক অস্ত্রোপচার, হৃদরোগ, অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপ, চোখের চাপজনিত সমস্যা, অস্থির জয়েন্ট বা গুরুতর মানসিক সংকট থাকলে সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্যপেশাজীবীর সঙ্গে সমন্বয় করুন। শিক্ষার্থী কী করতে পারবেন এবং কী এড়াবেন, লিখিতভাবে পরিষ্কার করুন।

৪. একটি মাত্র প্রধান লক্ষ্য ঠিক করুন।

একটি সেশনে “ব্যথা কমানো, শক্তি বাড়ানো, ঘুম উন্নত করা ও উদ্বিগ্ন কমানো” - সব লক্ষ্য একসঙ্গে নেবেন না। কুসুমের শিক্ষার্থী যদি দীর্ঘক্ষণ বসার পর কোমরের অস্বস্তি নিয়ে আসেন, প্রথম লক্ষ্য হতে পারে “২০ মিনিটের কাজের পর কোমরের অস্বস্তি না বাড়িয়ে নড়াচড়া করা।”

৫. লক্ষ্যের মাপ নির্ধারণ করুন।

লক্ষ্যটি পর্যবেক্ষণযোগ্য করুন। উদাহরণ: “সেশনের আগে অস্বস্তি ৬, শেষে ৪ বা তার কম”; “পাঁচ মিনিট ধীর শ্বাসে কাঁধ না তুলে থাকা”; অথবা “চেয়ার থেকে দাঁড়ানোর সময় ভারসাম্য না হারানো।” মাপ না থাকলে প্রোটোকল কাজ করছে কি না বোঝা যাবে না।

৬. প্রাথমিক অবস্থা নথিবদ্ধ করুন।

শ্বাসের গতি, অস্বস্তির মাত্রা, চলনের স্বাচ্ছন্দ্য ও মানসিক উত্তেজনা লিখুন। শিক্ষার্থীকে একই অবস্থায় একটি সহজ কাজ করতে বলুন - যেমন চেয়ার থেকে দাঁড়ানো বা ধীরে সামনে ঝোঁকা। পরে একই কাজ পুনরায় করুন।

৭. উষ্ণতা তৈরির ক্রম বাছুন।

হঠাৎ গভীর আসনে যাবেন না। লক্ষ্য অনুযায়ী পাঁচ থেকে আট মিনিট সহজ নড়াচড়া দিন - কাঁধ ঘোরানো, মেরুদণ্ডের কোমল ভাঁজ-প্রসারণ, গোড়ালি নড়ানো বা চেয়ারে বসে ধীর হাত-শ্বাস। এতে শরীরের প্রতিক্রিয়া বোঝা যায় এবং অতিরিক্ত চাপ কমে।

৮. প্রধান আসন নির্বাচন করুন।

একটি আসন বাছার সময় তিনটি প্রশ্ন করুন: এটি কি লক্ষ্যের সঙ্গে সরাসরি যুক্ত, শিক্ষার্থী কি শ্বাস আটকে না রেখে করতে পারবেন, এবং প্রয়োজনে কি সহজ বিকল্প আছে? কোমরের অস্বস্তির ক্ষেত্রে চেয়ার-সমর্থিত তাড়াসন, কোমল মার্জারী-ব্যাম্ব নড়াচড়া, সেতুবন্ধ সর্বাঙ্গাসনের হালকা রূপ এবং শ্বাসন ব্যবহার করা যেতে পারে; তবে প্রতিটি আসন শিক্ষার্থীর কারণ ও সীমা অনুযায়ী বদলাতে হবে।

৯. মাত্রা ঠিক করুন।

মাত্রা বলতে সময়, পুনরাবৃত্তি, বিশ্রাম ও প্রচেষ্টার স্তর বোঝায়। নতুন বা ক্লান্ত শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে ২০ - ৩০ সেকেন্ডের কোমল অনুশীলন দিয়ে শুরু করুন এবং তার পরে সমান বা বেশি সময় বিশ্রাম দিন। শ্বাস আটকে গেলে, মুখ শক্ত হলে বা অস্বস্তি দ্রুত বাড়লে সময় কমান।

১০. শ্বাসকে লক্ষ্য অনুযায়ী ব্যবহার করুন।

শ্বাসের অনুশীলনকে আলাদা প্রদর্শনী বানাবেন না। উত্তেজনা বেশি হলে নাক দিয়ে স্বাভাবিক শ্বাস নিতে দিয়ে প্রশ্বাস সামান্য দীর্ঘ করুন; উদাহরণ হিসেবে চার মাত্রায় শ্বাস গ্রহণ ও ছয় মাত্রায় প্রশ্বাস, সর্বোচ্চ কয়েকটি চক্র। মাথা ঘোরা, আতঙ্ক বা শ্বাসের অস্বস্তি হলে গণনা বন্ধ করে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন।

১১. প্রতিক্রিয়া যাচাই করুন।

প্রধান আসনের পরে একই লক্ষণ-স্কেল ব্যবহার করুন। কুসুম যদি দেখেন কোমরের অস্বস্তি ৬ থেকে ৮ হয়েছে, তবে “সহ্য করে চালিয়ে যান” বলবেন না। আসন থেকে বেরিয়ে বিশ্রাম দিন, সহজ বিকল্প নিন, এবং প্রয়োজন হলে সেশন শেষ করুন।

১২. সমাপ্তির ক্রম দিন।

শরীরকে হঠাৎ থামাবেন না। ধীরে বসা, স্বাভাবিক শ্বাস, সমর্থিত বিশ্রাম এবং শেষে চোখ খোলা - এই ক্রম ব্যবহার করুন। শ্বাসনে পাঁচ থেকে দশ মিনিট রাখুন, যদি শিক্ষার্থী স্থিরভাবে শুয়ে থাকতে পারেন; না পারলে চেয়ারে সমর্থিত বিশ্রাম দিন।

১৩. ফলাফল লিখুন।

সেশনের শেষে লিখুন: লক্ষ্য পূরণ হয়েছে কি না, কোন আসনে পরিবর্তন দরকার, অস্বস্তি কখন শুরু হয়েছে এবং শিক্ষার্থী বাড়িতে কী করবেন। “ভালো লেগেছে” যথেষ্ট নয়; লিখুন “প্রশ্বাস দীর্ঘ করার পর কাঁধের টান কমেছে, কিন্তু দীর্ঘ সময় বসলে অস্বস্তি ফিরেছে।”

১৪. বাড়ির অনুশীলন সীমিত রাখুন।

শিক্ষার্থীকে একসঙ্গে অনেক আসন দেবেন না। একটি ছোট ক্রম দিন - যেমন তিন মিনিট স্বাভাবিক শ্বাস, পাঁচ মিনিট চেয়ার-সমর্থিত নড়াচড়া, দুই মিনিট বিশ্রাম। কেন করতে হবে এবং কখন থামতে হবে, দুটিই লিখে দিন।

১৫. পরবর্তী সেশন নির্ধারণ করুন।

প্রথম সেশনের পর অন্তত একটি নির্দিষ্ট পর্যবেক্ষণকাল দিন, তারপর পরিবর্তন বিচার করুন। লক্ষণ কমলে ধীরে সময় বা পুনরাবৃত্তি বাড়ান; লক্ষণ অপরিবর্তিত থাকলে লক্ষ্য, আসন ও ঝুঁকি-পর্যালোচনা করুন; লক্ষণ বাড়লে প্রোটোকল কমিয়ে রেফারাল বিবেচনা করুন।

কুসুমের ক্ষেত্রে এই পদ্ধতি ব্যবহার করে “কোমর ব্যথার জন্য যোগ” কথাটি একটি নিরাপদ ক্রমে বদলায়: প্রাথমিক প্রশ্ন, সতর্কসংকেত যাচাই, চেয়ার-সমর্থিত নড়াচড়া, কোমল শক্তি-অনুশীলন, দীর্ঘ প্রশ্বাস, বিশ্রাম এবং নথিভুক্ত ফলাফল। এখানে আসনের নামের চেয়ে সিদ্ধান্তের ধারাবাহিকতা বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

দ্রুত সিদ্ধান্ত-সহায়িকা

প্রথমে কী লিখবেন: ইস্যু, কখন বাড়ে, কখন কমে, তীব্রতা এবং শিক্ষার্থীর প্রধান লক্ষ্য।

লক্ষণ ০ - ৩ হলে: সহজ ক্রম চালিয়ে যান, কিন্তু শ্বাস ও চলনের মান পর্যবেক্ষণ করুন।

লক্ষণ ৪ - ৬ হলে: সময়, গভীরতা বা পুনরাবৃত্তি কমান; সহায়ক উপকরণ দিন; একই আসনের সহজ রূপ ব্যবহার করুন।

লক্ষণ ৭ বা তার বেশি হলে: প্রধান অনুশীলন থামান, আরামদায়ক অবস্থায় বিশ্রাম দিন এবং প্রয়োজন হলে চিকিৎসা-পরামর্শের দিকে পাঠান।

শ্বাস আটকে গেলে: আসন থেকে বেরিয়ে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন। কারণ শ্বাস আটকে রাখা অতিরিক্ত প্রচেষ্টার স্পষ্ট সংকেত।

মাথা ঘুরলে বা বমিভাব হলে: সঙ্গে সঙ্গে অনুশীলন বন্ধ করুন, নিরাপদ বসা বা শোয়া অবস্থায় আনুন, এবং উপসর্গ না কমলে চিকিৎসা-সহায়তা নিন।

সেশনের লক্ষ্য: একবারে একটি প্রধান লক্ষ্য; লক্ষ্যটি একটি মাপ দিয়ে লিখুন।

আসন বাছাই: লক্ষ্য-সম্পর্কিত, শ্বাস-সহনীয় এবং সহজ বিকল্পসহ আসন নিন।

প্রোটোকলের কাঠামো: মূল্যায়ন, উষ্ণতা, প্রধান অনুশীলন, শ্বাস, বিশ্রাম, পুনর্মূল্যায়ন।

অগ্রগতি বাড়াবেন যখন: শিক্ষার্থী একই ক্রমে স্থির শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত চলন এবং লক্ষ্যের স্থিতিশীলতা বজায় রাখেন।

অগ্রগতি কমাবেন যখন: অস্বস্তি সেশনের পরে দীর্ঘস্থায়ী হয়, ঘুম খারাপ হয়, বা দৈনন্দিন কাজ কঠিন হয়ে যায়।

রেফার করবেন যখন: নতুন বা তীব্র সতর্কসংকেত দেখা যায়, কারণ যোগ-শিক্ষক নির্ণয় করেন না।

নথি সংরক্ষণ: প্রতিটি সেশনের তারিখ, লক্ষ্য, মাত্রা, প্রতিক্রিয়া ও পরবর্তী পরিকল্পনা লিখুন।

যোগকে 'Rx' হিসেবে ব্যবহার করার নিরাপদ অর্থ হলো সঠিক মানুষের জন্য সঠিক মাত্রায় সঠিক ক্রম বেছে নেওয়া - রোগের নাম দেখে দ্রুত আসন দেওয়া নয়। ইস্যু-টু-সিকোয়েন্স প্রোটোকল অনুসরণ করলে শিক্ষক নিজের সীমা জানেন, শিক্ষার্থীর প্রতিক্রিয়া শুনতে পারেন এবং অনুশীলনকে বাস্তব জীবনের লক্ষ্যের সঙ্গে যুক্ত করতে পারেন। এখান থেকেই যোগের বিস্তৃত প্রয়োগ আরও দায়িত্বশীল ও ব্যক্তিকেন্দ্রিক হয়ে ওঠে।

CHAPTER 23

দুইজনের যোগ: পার্টনার ফ্লো

স্পর্শ, সংকেত ও ছন্দে দুইজনের অনুশীলন

আ পনি কি সঙ্গীর শরীরকে নিজের শরীরের মতো নিয়ন্ত্রণ করতে চান, নাকি এমন একটি অনুশীলন গড়তে চান যেখানে দুজনেই নিরাপদে শুনতে, সাড়া দিতে এবং থামতে পারেন? পার্টনার ফ্লোর মূল উদ্দেশ্য দ্বিতীয়টি। এখানে একজন শিক্ষক বা সঙ্গী গতি নির্ধারণ করতে পারেন, কিন্তু অন্যজনের সম্মতি, শ্বাস ও প্রতিক্রিয়া ছাড়া কোনো ভঙ্গি সম্পূর্ণ হয় না।

পার্টনার যোগে ওয়ার্ম-আপ বাদ দিলে সমস্যা দ্রুত দেখা দেয়। হাত ধরে ভারসাম্য নেওয়া, পিঠে হালকা চাপ দেওয়া বা দুইজনের ওজন ভাগ করার আগে কবজি, কাঁধ, কোমর, হাঁটু ও গোড়ালিকে প্রস্তুত করতে হয়। একইভাবে, অস্পষ্ট কিউ বা হঠাৎ স্পর্শ ভয়, টান এবং ভুল ভারবণ্টন তৈরি করে।

মূল উপলব্ধি: পার্টনার ফ্লোরে ভালো ভঙ্গি নয়, পরিষ্কার যোগাযোগই নিরাপত্তার প্রথম শর্ত। এই যোগাযোগকে আমরা বলব **লিড-ফলো সেফটি রিং** - লিডার নির্দেশ দেন, ফলোয়ার সাড়া দেন, দুজনেই সংকেত পর্যবেক্ষণ করেন, এবং যেকোনো সময় থামার অধিকার রাখেন।

প্রথম অনুশীলনে লক্ষ্য রাখুন: স্পর্শের আগে অনুমতি, গতির আগে শ্বাস, এবং গভীরতার আগে স্থিরতা।

পার্টনার ফ্লোরের চারটি ভিত্তি

১. লিড-ফলো সেফটি রিং।

লিডার এমন সঙ্গী, যিনি দিক, গতি ও সময়ের সংকেত দেন। ফলোয়ার সেই সংকেত অনুসরণ করেন, কিন্তু নিজের শরীরের অনুভূতি সম্পর্কে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত তিনিই নেন। লিডার কখনো ফলোয়ারকে টেনে, ঠেলে বা নিজের শক্তি দিয়ে ভঙ্গিতে ঢোকানেন না।

অনুশীলনের আগে তিনটি মৌখিক সংকেত ঠিক করুন: “থামি”, “কমাই” এবং “ঠিক আছে”। “থামি” শুনলে দুজনেই সঙ্গে সঙ্গে স্থির হবেন। “কমাই” শুনলে চাপ, উচ্চতা বা গতি কমবে। “ঠিক আছে” মানে বর্তমান অবস্থায় থাকা নিরাপদ; এটি আরও গভীরে যাওয়ার অনুমতি নয়। এই পার্থক্য স্পষ্ট না করলে ফলোয়ার অস্বস্তি সহ্য করে যেতে পারেন।

| ২. শ্বাস আগে, নড়াচড়া পরে।

দুইজনের হৃন্দ মিলাতে শ্বাসকে ঘড়ি হিসেবে ব্যবহার করুন। লিডার বলবেন, “শ্বাস নিন”, তারপর গতি শুরু করবেন। “শ্বাস ছাড়ুন” বলার সময় ভাঁজ, নিচে নামা বা হালকা ঘূর্ণন করানো যায়। শ্বাস আটকে গেলে শরীর শক্ত হয়ে যায়; তখন ভারসাম্য ও যোগাযোগ দুটোই কমে।

প্রথম তিন চক্রে কেবল শ্বাস মিলিয়ে নিন। চতুর্থ চক্রে হাতের সংযোগ যোগ করুন। এতে জটিল ভঙ্গির আগে দুজনের সময়জ্ঞান পরিষ্কার হয়।

| ৩. সেফ টাচ: স্পর্শের সীমা আগে নির্ধারণ।

সেফ টাচ মানে অনুমতিসহ, স্পষ্ট উদ্দেশ্যে, হালকা ও নিয়ন্ত্রিত স্পর্শ। স্পর্শের আগে বলুন, “আমি কি আপনার কাঁধের বাইরের অংশে হাত রাখতে পারি?” অনুমতি না পেলে মৌখিক নির্দেশ বা নিজের শরীরের প্রদর্শন ব্যবহার করুন। অনুমতি একবার নিলেই সব স্পর্শের অনুমতি পাওয়া যায় না; ভঙ্গি বদলালে আবার জিজ্ঞেস করুন।

কাঁধ, হাঁটু, ঘাড়, মেরুদণ্ডের হাড়, পাঁজরের সামনের অংশ এবং কোমরের সংবেদনশীল অঞ্চলে সরাসরি চাপ দেবেন না। হাড়ের ওপর চাপ না দিয়ে পেশির প্রশস্ত অংশে খোলা তালু রাখুন। স্পর্শের কাজ হবে দিক বোঝানো বা স্থিরতা দেওয়া, গভীরতা বাড়ানো নয়।

| ৪. সহজ থেকে যৌথ ভারবণ্টন।

দুইজনের ভঙ্গিতে একসঙ্গে অনেক পরিবর্তন করলে ভুল বোঝাবুঝি হয়। আগে বসে বা দাঁড়িয়ে হাতের সংযোগ অনুশীলন করুন, পরে সমর্থিত ভঙ্গি, শেষে ভার ভাগ করা ভঙ্গি নিন। ওয়ার্ম-আপে কবজি ও কাঁধ প্রস্তুত না করে “বোট পোজ ফর টু” বা হাতের ভারসাম্য করাবেন না।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: দুজন কি একই সময়ে শ্বাস ছাড়ছে? কেউ কি চুপ করে অস্বস্তি সহ্য করছে? উত্তর স্পষ্ট না হলে ভঙ্গি সহজ করুন।

মনিরার সঙ্গে একটি ২৫ মিনিটের পার্টনার ফ্লো

মনিরা ২৭ বছর বয়সী একজন ক্রীড়াবিদ। তার শক্তি ও ভারসাম্য ভালো, কিন্তু দ্রুত গতি পরিবর্তনের অভ্যাস আছে। তাই তার জন্য লক্ষ্য হবে শক্তি দেখানো নয়; ধীর সংকেত, নিয়ন্ত্রিত স্পর্শ এবং সমান ছন্দ তৈরি করা।

১. পরিবেশ প্রস্তুত করুন - ২ মিনিট।

দুটি মাদুর পাশাপাশি রাখুন, মাঝখানে প্রায় এক হাত দূরত্ব রাখুন। মাদুরের সামনে ও পাশে পর্যাপ্ত খালি জায়গা রাখুন। একটি ভাঁজ করা কম্বল, দুটি যোগ ব্লক এবং একটি বেল্ট পাশে রাখুন। গয়না, ঘড়ি ও পিছলে যায় এমন মোজা খুলে ফেলুন। মেঝে শুকনো কি না পরীক্ষা করুন।

২. সম্মতি ও সংকেত নির্ধারণ করুন - ২ মিনিট।

মনিরা ও সঙ্গী মুখোমুখি বসবেন। দুজন বলবেন: “থামি”, “কমাই”, “ঠিক আছে”। শিক্ষক স্পষ্ট করবেন: “থামি” শুনলে কোনো ব্যাখ্যা চাইবেন না; আগে হাত সরিয়ে দুজন স্থির হবেন। এরপর জিজ্ঞেস করবেন, “আপনি কি মৌখিক নির্দেশ চান, নাকি হালকা স্পর্শও গ্রহণযোগ্য?” উত্তরটি মনে রাখুন।

৩. শ্বাস ও হাতের সংযোগ - ৩ মিনিট।

দুজন সহজ আসনে বসে একে অপরের কবজি নয়, হাতের তালুর নিচের নরম অংশ স্পর্শ করবেন। চার গণনায় শ্বাস নিন, ছয় গণনায় ছাড়ুন। পাঁচ চক্রে হাতের চাপ সমান রাখুন। লক্ষ্য: হাতের সংযোগে টান নয়, উষ্ণতা ও স্থিরতা অনুভব করা।

৪. যৌথ ওয়ার্ম-আপ - ৫ মিনিট।

প্রথমে কবজি ঘড়ির কাঁটার দিকে ও বিপরীত দিকে আটবার ঘোরান। এরপর কাঁধ সামনে ও পেছনে আটবার ঘোরান। মুখোমুখি দাঁড়িয়ে দুজন হাতের তালু মিলিয়ে খুব হালকা চাপ দেবেন; দশ সেকেন্ড ধরে রেখে ছেড়ে দিন, মোট তিনবার। তারপর একজন হাত ওপরে তুলবেন, অন্যজন শুধু চোখে অনুসরণ করবেন। দুই চক্র পরে ভূমিকা বদলান। এই অংশে শরীরের তাপ বাড়বে, কিন্তু ক্লান্তি তৈরি হবে না।

৫. পার্টনার ওয়ারিয়ার ২ - ৫ মিনিট।

দুজন পাশাপাশি দাঁড়ান, বাইরের পা প্রায় এক মিটার দূরে রাখুন। সামনের পায়ের আঙুল সামনের দিকে, পেছনের পা সামান্য ভেতরের দিকে রাখুন। লিডার বলবেন, “শ্বাস নিন - হাত দুই পাশে; শ্বাস ছাড়ুন - সামনের হাঁটু বাঁকান।” ফলোয়ার হাঁটু এমনভাবে বাঁকাবেন যাতে হাঁটু পায়ের দ্বিতীয় আঙুলের

দিকে থাকে। হাতের তালু মিলিয়ে ধাক্কা দেবেন না; কেবল আঙুলের ডগা বা তালুর হালকা সংযোগ রাখুন।

দুই চক্রে হাঁটুর অবস্থান পরীক্ষা করুন। সামনের হাঁটু ভেতরে ঢুকলে পা সরিয়ে নিন। ত্রিশ সেকেন্ড ধরে থাকুন, তারপর ধীরে পা সোজা করুন। ভূমিকা বদলে একই সময় রাখুন।

৬. সহায়ক পাউনার বোট - ৫ মিনিট।

মুখোমুখি বসে হাঁটু বাঁকান এবং পায়ের তলা মিলিয়ে নিন। প্রথমে হাত ধরে ভারসাম্য নিন। দুজন একসঙ্গে শ্বাস ছেড়ে একটি পা করে তুলুন। হাঁটু বুকোর দিকে থাকবে; পা পুরো সোজা করার চেষ্টা করবেন না। দশ থেকে পনেরো সেকেন্ড ধরে থাকুন, তিনবার পুনরাবৃত্তি করুন। কোমর গোল হয়ে গেলে বা শ্বাস আটকে গেলে পা নামিয়ে দিন।

মনিরার মতো ক্রীড়াবিদ দ্রুত পা সোজা করতে চাইতে পারেন। শিক্ষক বলবেন, “উচ্চতা নয়, শ্বাসের সমতা রাখুন।” এতে ভঙ্গির বাহ্যিক আকৃতি কম হলেও নিয়ন্ত্রণ বাড়বে।

৭. নিরাপদ অবসান - ৩ মিনিট।

হাত ছাড়ার আগে দুজন বলবেন, “ছাড়ছি।” তারপর পা নামিয়ে মেরুদণ্ড সোজা করুন। পিঠের ওপর শুয়ে আলাদা শ্বাসনে দুই মিনিট থাকুন। শেষে একে অপরকে জিজ্ঞেস করুন: “কোন সংকেত সবচেয়ে পরিষ্কার ছিল?” এবং “কোথায় চাপ কমানো দরকার ছিল?”

পর্যবেক্ষণ	অনুশীলন সফল হলে	পরিবর্তন দরকার হলে
শ্বাস	দুজনের শ্বাস সমান ও স্বচ্ছন্দ	ভঙ্গির সময় কমান
স্পর্শ	তালু হালকা, উদ্দেশ্য পরিষ্কার	স্পর্শ বাদ দিয়ে মৌখিক কিউ দিন
ভারসাম্য	কেউ অন্যজনকে টানে না	পা আরও দূরে বা হাঁটু বাঁকা রাখুন
যোগাযোগ	থামার সংকেত সঙ্গে সঙ্গে কার্যকর	শুরুতে সংকেত আবার অনুশীলন করুন

এই ২৫ মিনিট শেষে প্রত্যাশিত ফল হলো: দুজন অন্তত তিনটি মৌখিক সংকেত ব্যবহার করতে পারবেন, ওয়ারিয়র ২-এ ত্রিশ সেকেন্ড স্থির থাকতে পারবেন এবং বোট ভঙ্গিতে শ্বাস না আটকে তিনটি সংক্ষিপ্ত চক্র সম্পন্ন করতে পারবেন।

সাধারণ সমস্যায় দ্রুত সংশোধন

সমস্যা: ফলোয়ার চুপ করে অস্বস্তি সহ্য করছেন।

কেন ঘটে: শিক্ষক বা লিডারকে খুশি করতে ফলোয়ার “ঠিক আছে” বলছেন, যদিও শরীরে চাপ আছে। অনেক শিক্ষার্থী “থামি” বলা মানে ব্যর্থতা মনে করেন।

সমাধান: শুরুতেই বলুন, “থামি” নিরাপত্তার সংকেত, ব্যর্থতার নয়। প্রতি চক্রের পর লিডার জিজ্ঞেস করবেন, “চাপ শূন্য থেকে দশে কত?” পাঁচের বেশি হলে গভীরতা কমান। উত্তর না এলে ভঙ্গি থামান এবং মৌখিক নির্দেশে ফিরে যান।

সমস্যা: লিডার সঙ্গীকে টেনে গভীর ভঙ্গিতে নিচ্ছেন।

কেন ঘটে: লিডার নিজের নমনীয়তা ফলোয়ারের শরীরে প্রয়োগ করছেন। বিশেষ করে ফরোয়ার্ড বেন্ড বা বোট ভঙ্গিতে হাতের শক্তি অতিরিক্ত হয়ে যায়।

সমাধান: লিডারকে হাতের চাপ অর্ধেক করতে বলুন এবং আগে নিজের শরীর প্রদর্শন করতে বলুন। ফলোয়ার নিজে যতটা নড়েন, কেবল ততটাই অনুসরণ করুন। মেরুদণ্ড গোল হলে হাঁটু বাঁকান; গভীরতা বাড়াবেন না।

সমস্যা: দুইজনের সময় মিলছে না, ফলে ভারসাম্য নষ্ট হচ্ছে।

কেন ঘটে: একজন দ্রুত শ্বাস নেন, অন্যজন ধীরে নেন; অথবা লিডার সংকেত দেওয়ার আগেই ফলোয়ার নড়েন।

সমাধান: তিন চক্র শুধু গণনা ব্যবহার করুন: “শ্বাস নিন - দুই - তিন - চার; ছাড়ুন - দুই - তিন - চার - পাঁচ - ছয়।” সংকেত শেষ না হওয়া পর্যন্ত কেউ নড়বেন না। তারপর গণনা বাদ দিয়ে একই ছন্দে মৌখিক কিউ দিন।

পার্টনার ফ্লোরের মান যাচাই করুন বাহ্যিক আকৃতি দেখে নয়। দেখুন, অনুমতি নেওয়া হয়েছে কি না, স্পর্শের উদ্দেশ্য পরিষ্কার কি না, এবং থামার সংকেত সত্যিই কাজ করছে কি না। লিড-ফলো সেফটি রিং ঠিক থাকলে দুইজনের অনুশীলন ধীরে ধীরে শক্তি, ভারসাম্য ও বিশ্বাস - তিনটিকেই শৃঙ্খলার সঙ্গে গড়ে তোলে।

CHAPTER 24

নারীদের জন্য যোগ: সাইকেল-সচেতনতা

২৪. নারীদের জন্য যোগ: সাইকেল-সচেতনতা

দেহের মাসিক ছন্দ বুঝে অনুশীলনের ভিত্তি

মাসিক চক্রের দৈর্ঘ্য সবার এক নয়; অনেকের চক্র প্রায় ২১ - ৩৫ দিনের মধ্যে থাকে, আবার একই ব্যক্তির চক্রও মাসে মাসে বদলাতে পারে। তাই ক্যালেন্ডারের নির্দিষ্ট দিন দেখে সব নারীর জন্য একই যোগ-ক্রম ঠিক করা নিরাপদ নয়। শিক্ষক হিসেবে আপনার কাজ হলো রক্তপাত, ব্যথা, ক্লান্তি, ঘুম, মনের অবস্থা এবং শক্তির পরিবর্তন দেখে অনুশীলনের মাত্রা সামঞ্জস্য করা।

মাসিক চক্র বলতে রক্তপাতের প্রথম দিন থেকে পরের মাসিকের আগের দিন পর্যন্ত সময়কে বোঝায়। **রক্তপাতের পর্যায়** হলো মাসিক শুরু হওয়ার দিনগুলো। **ফলিকুলার পর্যায়** রক্তপাত শেষ হওয়ার পর থেকে ডিম্বস্ফোটনের আগ পর্যন্ত সময়। **ডিম্বস্ফোটন** হলো ডিম্বাণু বের হওয়ার সময়। **লুটিয়াল পর্যায়** হলো ডিম্বস্ফোটনের পর থেকে পরের মাসিকের আগের অংশ। এই পর্যায়গুলোর সঙ্গে শক্তি ও সহনশীলতার পরিবর্তন মিলতে পারে, কিন্তু এগুলো কঠোর নিয়ম নয়।

সাইকেল-স্মার্ট মড্যুলেশন হলো শরীরের বর্তমান সংকেত অনুযায়ী যোগের তীব্রতা, ভঙ্গি, শ্বাসপ্রশ্বাস, বিশ্রাম ও সহায়ক উপকরণ বদলানোর পদ্ধতি। এখানে “মাসিক চলছে” বলেই সব উল্টো ভঙ্গি বন্ধ করা বা “শক্তি বেশি” বলেই কঠিন অনুশীলন করা - কোনোটিই স্বয়ংক্রিয় নিয়ম নয়। ব্যথা, মাথা ঘোরা, অস্বাভাবিক রক্তপাত, জ্বর, শ্বাসকষ্ট বা নতুন তীব্র উপসর্গ থাকলে যোগ থামিয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

প্রতিটি অনুশীলনের আগে শিক্ষক তিনটি প্রশ্ন করুন: আজ শরীরে ব্যথা কতটা? শক্তি কম, মাঝারি, না স্বাভাবিক? কোন ভঙ্গিতে আরাম বাড়ে এবং কোনটিতে উপসর্গ বাড়ে? এই উত্তরগুলোই দিনের অনুশীলনের ভিত্তি। ব্যবহারিকভাবে, শূন্য থেকে দশের একটি আরাম-স্কেল ব্যবহার করুন - শূন্য মানে

কোনো অস্বস্তি নেই, দশ মানে অসহনীয়। পাঁচের বেশি ব্যথা, মাথা ঘোরা বা দুর্বলতা থাকলে পুনরুদ্ধারমূলক অনুশীলন বেছে নিন।

প্রয়োগের মূল কথা: ক্যালেন্ডার নির্দেশ দিতে পারে, কিন্তু শরীরের সংকেত সিদ্ধান্ত নেবে।

সাইকেল-স্মার্ট মড্যুলেশন ধাপে ধাপে

প্রথমে শিক্ষার্থীকে চারটি তথ্য নোট করতে বলুন: রক্তপাতের দিন, ব্যথার মাত্রা, শক্তির মাত্রা এবং অনুশীলনের পরের অনুভূতি। ফোনের নোট, কাগজের চার্ট বা শিক্ষক-দেওয়া সাইকেল-রেকর্ড ব্যবহার করা যায়। প্রতিদিন এক মিনিটের এই নোট ভবিষ্যতে বোঝাবে কোন ধরনের অনুশীলনে আরাম, শক্তি বা ক্লান্তি তৈরি হচ্ছে।

রক্তপাতের প্রথম এক বা দুই দিনে শরীর ভারী লাগলে অনুশীলন ছোট করুন। পাঁচ মিনিট শান্ত শ্বাস, দশ মিনিট মৃদু চলন, তারপর সহায়ক বিশ্রাম - এমন ক্রম যথেষ্ট হতে পারে। মৃদু ভঙ্গির মধ্যে সুপাইন বাউন্ড কোনাসন, শিশুর ভঙ্গি, কুশন-সমর্থিত সামনের ভাঁজ, মৃদু বিড়াল-গরু চলন এবং শবাসন রাখুন। পেট চেপে ধরে এমন গভীর মোচড়, দীর্ঘ সময়ের তীব্র নৌকাসন বা অতিরিক্ত দ্রুত সূর্যনমস্কার বাদ দিন, কারণ এগুলো ব্যথা বা ক্লান্তি বাড়াতে পারে।

রক্তপাতের সময় উল্টো ভঙ্গি নিয়ে একক নিয়ম দেবেন না। শিরশাসন, সর্বাঙ্গাসন বা অধোমুখ বৃক্ষাসন করার ইচ্ছা থাকলে শিক্ষার্থীকে প্রথমে নিজের উপসর্গ যাচাই করতে বলুন। ব্যথা, দুর্বলতা বা অস্বস্তি থাকলে এগুলো এড়িয়ে বিশ্রাম নিন। আরাম থাকলেও শিক্ষক সংক্ষিপ্ত সময়, স্থির শ্বাস এবং সহজ বিকল্প দিন। লক্ষ্য “করতেই হবে” নয়; লক্ষ্য হলো নিরাপদে অনুশীলন চালানো।

রক্তপাত কমে শক্তি ফিরলে ধীরে ধীরে দাঁড়ানো ভঙ্গি যোগ করুন। তাড়াসন, বীরভদ্রাসন দুই, ত্রিকোণাসন এবং হালকা সেতুবন্ধ সর্বাঙ্গাসন শরীরকে সক্রিয় করতে পারে। প্রথমে প্রতিটি ভঙ্গি ২০ - ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন এবং দুই দিকের পার্থক্য লক্ষ্য করুন। শিক্ষক দেখবেন শিক্ষার্থী শ্বাস আটকে রাখছে কি না, হাঁটু ভেতরে ঢুকছে কি না এবং কোমর অতিরিক্ত চাপ নিচ্ছে কি না।

শক্তি বাড়ার পর্যায়ে অনুশীলনের তীব্রতা বাড়ানো যায়, কিন্তু একদিনে নয়। প্রথমে ভঙ্গির সময় বাড়ান, পরে পুনরাবৃত্তি বাড়ান, শেষে প্রবাহের গতি বাড়ান। উদাহরণস্বরূপ, সূর্যনমস্কারের চারটি ধীর চক্র দিয়ে শুরু করে পরের সপ্তাহে ছয়টি করা যায়, যদি অনুশীলনের পর দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তি না থাকে। শক্তি প্রশিক্ষণের সঙ্গে পুনরুদ্ধারের দিন রাখুন; প্রতিদিন সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা করলে শরীরের সংকেত বোঝা কঠিন হয়।

ডিম্বেস্টোনের কাছাকাছি সময়ে শরীর উষ্ণ ও সক্রিয় লাগতে পারে। তখন বীরভদ্রাসন, উৎকটাসন, বশিষ্ঠাসন এবং নিয়ন্ত্রিত বাহু-সমর্থন ভঙ্গি রাখা যায়। তবে জয়েন্ট টিলে লাগলে গভীর সীমায় যাবেন না। **অতিরিক্ত প্রসারণ** বলতে এমন টান বোঝায় যেখানে পেশির কাজের বদলে জয়েন্টের শেষ সীমায় চাপ পড়ে। শিক্ষক শিক্ষার্থীকে “আরও নিচে” নয়, “আরও নিয়ন্ত্রিতভাবে” যেতে বলবেন।

লুটিয়াল পর্যায়ে অনেকের স্তন-সংবেদনশীলতা, পেট ফাঁপা, বিরক্তি বা ঘুমের পরিবর্তন দেখা যায়। তখন দীর্ঘস্থায়ী কঠিন প্রবাহের বদলে মাঝারি শক্তির দাঁড়ানো ভঙ্গি, মৃদু মোচড়, দীর্ঘ নিঃশ্বাস এবং শ্বাসন কার্যকর হতে পারে। পেট ফাঁপা থাকলে গভীর সামনের ভাঁজে পেট চেপে না রেখে হাঁটু ভাঁজ করুন এবং কুশন ব্যবহার করুন। বুক ভারী লাগলে উপড় ভঙ্গির বদলে পাশ ফিরে বা চিৎ হয়ে সহায়ক বিশ্রাম বেছে নিন।

শ্বাসের ক্ষেত্রেও মাত্রা বদলান। ব্যথা বা ক্লান্তির দিনে জোরে কপালভাতি বা দীর্ঘ কুম্ভক না দিয়ে চার গণনায় শ্বাস নেওয়া এবং ছয় গণনায় ছাড়া অনুশীলন করুন। দীর্ঘ প্রশ্বাসত্যাগ স্নায়ুতন্ত্রকে শান্ত করতে সাহায্য করে; তবে মাথা ঘুরলে সঙ্গে সঙ্গে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন। গর্ভাবস্থা, প্রসব-পরবর্তী সময়, অন্তঃপ্রাব-সংক্রান্ত সমস্যা বা অস্ত্রোপচারের পরের অবস্থায় আলাদা চিকিৎসা-নির্দেশ প্রয়োজন; শিক্ষক সাধারণ সাইকেল-নিয়ম প্রয়োগ করবেন না।

অনুশীলনের শেষে ফলাফল যাচাই করুন। ব্যথা কমেছে, একই আছে, না বেড়েছে? শক্তি স্থির হয়েছে, না আরও কমেছে? পরের কয়েক ঘণ্টায় অস্বাভাবিক ক্লান্তি এসেছে কি? এই উত্তর অনুযায়ী পরের সেশন সামঞ্জস্য করুন। যোগের সঠিক মাত্রা হলো যে মাত্রায় শিক্ষার্থী অনুশীলনের পর নিজের শরীরকে আরও স্পষ্টভাবে বুঝতে পারে।

প্রয়োগের মূল কথা: তীব্রতা বাড়ানোর আগে শ্বাস, ব্যথা ও পরবর্তী পুনরুদ্ধার যাচাই করুন।

রুনার অনুশীলনে বাস্তব প্রয়োগ

রুনা, ৩৩ বছর বয়সী একজন মার্কেটিং ম্যানেজার, দীর্ঘ সময় বসে কাজ করেন এবং সাধারণত সন্ধ্যায় যোগ করেন। তার মাসিকের প্রথম দিনে কোমর ব্যথা সাতের কাছাকাছি থাকে, শক্তি কমে যায় এবং কাজের পর দ্রুত ক্লান্তি আসে। কিন্তু চতুর্থ দিনে ব্যথা দুইয়ে নেমে আসে এবং হাঁটা ও হালকা দাঁড়ানো ভঙ্গি তার ভালো লাগে।

রুনার প্রথম দিনের অনুশীলন শিক্ষক এভাবে সাজাতে পারেন:

১. দুই মিনিট আরামদায়ক চিৎ হয়ে শুয়ে শ্বাস পর্যবেক্ষণ।
২. পাঁচ মিনিট মৃদু বিড়াল-গরু চলন, শিশুর ভঙ্গি এবং কুশন-সমর্থিত বাউন্ড কোনাসন।

৩. তিন মিনিট হাঁটু ভাঁজ করে চিৎ হয়ে কোমর বিশ্রাম।

৪. আট থেকে দশ মিনিট শবাসন, হাঁটুর নিচে বোলস্টার রেখে।

এই সেশনে কোনো লক্ষ্য থাকবে না “ঘাম ঝরানো” বা “সম্পূর্ণ ক্রম শেষ করা”। ফলাফল মাপা হবে ব্যথা এক ধাপ কমল কি না, শ্বাস স্বাভাবিক হলো কি না এবং রুনা বিশ্রামের পর সতেজ বোধ করলেন কি না।

চতুর্থ দিনে শিক্ষক তীব্রতা বাড়াতে পারেন:

১. তাড়াসন ও বাহু-চালনা দিয়ে উষ্ণতা তৈরি।

২. সূর্যনমস্কারের চারটি ধীর চক্র।

৩. বীরভদ্রাসন দুই, ত্রিকোণাসন ও সেতুবন্ধ - প্রতিটি দুইবার।

৪. পাঁচ মিনিট মৃদু মোচড় ও আট মিনিট শবাসন।

রুনা যদি বলেন যে অনুশীলনের পর মাথা পরিষ্কার লাগছে এবং ক্লান্তি স্বাভাবিক, তবে এই মাত্রা উপযুক্ত। যদি কোমর ব্যথা বেড়ে যায়, পরের সেশনে সামনের ভাঁজ কমিয়ে সমর্থিত বিশ্রাম বাড়াতে হবে।

শরীরের সংকেত	অনুশীলনের নির্বাচন	প্রত্যাশিত ফল
ব্যথা পাঁচের বেশি, শক্তি কম	মৃদু চলন, সমর্থিত বিশ্রাম, দীর্ঘ প্রশ্বাসত্যাগ	ব্যথা ও উত্তেজনা না বাড়িয়ে আরাম
ব্যথা কম, শক্তি মাঝারি	ধীর সূর্যনমস্কার, মাঝারি দাঁড়ানো ভঙ্গি	রক্তসঞ্চালন ও স্থির শক্তি
শক্তি স্বাভাবিক, উপসর্গ কম	নিয়ন্ত্রিত শক্তি-ভঙ্গি ও সংক্ষিপ্ত প্রবাহ	সহনশীলতা ও শরীরের নিয়ন্ত্রণ
মাথা ঘোরা বা অস্বাভাবিক দুর্বলতা	অনুশীলন বন্ধ, বসা বা শোয়া, প্রয়োজনে চিকিৎসা-পরামর্শ	নিরাপত্তা ও উপসর্গ পর্যবেক্ষণ

রুনার মতো শিক্ষার্থীর জন্য শিক্ষককে কর্মদিবসও বিবেচনায় নিতে হবে। রাত জেগে কাজের পর মাসিকের পর্যায়ে “শক্তি বেশি” দেখালেও কঠিন অনুশীলন উপযুক্ত নাও হতে পারে। সাইকেল-স্মার্ট মড্যুলেশন শুধু মাসিকের তারিখ নয়; ঘুম, কাজের চাপ, খাবার, ব্যথা এবং পুনরুদ্ধার - সব একসঙ্গে দেখে সিদ্ধান্ত নেয়।

প্রয়োগের মূল কথা: একই শিক্ষার্থীর জন্যও প্রথম দিন ও চতুর্থ দিনের ক্রম আলাদা হতে পারে; এই পরিবর্তন ব্যর্থতা নয়, দক্ষ নির্দেশনা।

অভিজ্ঞ শিক্ষকতার সংক্ষিপ্ত শিক্ষা

“মাসিকের জন্য একটাই নিষেধের তালিকা” নিরাপদ শিক্ষাদান নয়।

প্রতিটি নারীর ব্যথা, রক্তপাত, শক্তি ও অভিজ্ঞতা আলাদা। শিক্ষক ভঙ্গির নামের বদলে শরীরের প্রতিক্রিয়া দেখবেন। কোনো ভঙ্গি করলে ব্যথা বাড়লে সেটি বন্ধ করে সমর্থিত বিকল্প দিন; আরাম থাকলে সংক্ষিপ্ত, নিয়ন্ত্রিত অনুশীলন রাখুন।

শক্তি মানে শুধু কঠিন ভঙ্গি নয়; পুনরুদ্ধারও শক্তি-সামঞ্জস্যের অংশ।

রক্তপাতের দিনে শবাসন, ধীর শ্বাস বা কুশন-সমর্থিত ভঙ্গি বাদ দিলে শিক্ষার্থী নিজের সীমা অতিক্রম করতে পারে। অনুশীলনের পরের ছয় থেকে বারো ঘণ্টায় ঘুম, ব্যথা ও ক্লান্তি দেখে বোঝা যায় মাত্রা সঠিক ছিল কি না।

শিক্ষার্থীকে নিজের সিদ্ধান্তের ভাষা শেখান।

“আজ আমি পারব না” বলার বদলে সে যেন বলতে পারে, “আমার ব্যথা ছয়, তাই আজ সমর্থিত বিশ্রাম ও মৃদু চলন বেছে নিচ্ছি।” এই ভাষা লজ্জা কমায়, শিক্ষক-শিক্ষার্থীর যোগাযোগ পরিষ্কার করে এবং নিরাপত্তা বাড়ায়।

মূল করণীয়: প্রতি সেশনের আগে ব্যথা, শক্তি ও শ্বাস যাচাই করুন; সাইকেল-স্মার্ট মড্যুলেশন অনুযায়ী তীব্রতা বেছে নিন; সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করুন; অনুশীলনের পরের প্রতিক্রিয়া নোট করুন; অস্বাভাবিক উপসর্গে যোগ থামিয়ে চিকিৎসা-পরামর্শ নিন। মাসিকের ছন্দকে বাধা না ধরে দেহের নির্দেশনা হিসেবে পড়তে শিখলে শিক্ষক নিরাপদ, নমনীয় ও বাস্তবসম্মত অনুশীলন তৈরি করতে পারবেন।

CHAPTER 25

পুরো পরিবারের যোগ: বয়সভেদে মিশ্রণ

একই ঘরে তিন প্রজন্মের নিরাপদ অনুশীলন

সুমন, ৩৯ বছর বয়সী একজন পিতা, একই সেশনে তাঁর আট বছরের সন্তান এবং বাহাত্তর বছরের মাকে নিয়ে যোগশালায় এলেন। তিনজনের উদ্দেশ্য এক - শরীর সচল রাখা ও মন শান্ত করা - কিন্তু তাঁদের ভারসাম্য, শক্তি, জয়েন্টের নড়াচড়া এবং নির্দেশ বোঝার ক্ষমতা এক নয়। শিক্ষক যদি সবাইকে একই ভঙ্গি, একই গভীরতা ও একই সময় ধরে রাখতে বলেন, তাহলে শিশুটি বিরক্ত হতে পারে, সুমন অতিরিক্ত পরিশ্রম করতে পারেন, আর তাঁর মা পড়ে যাওয়ার ঝুঁকিতে পড়তে পারেন।

এই সমস্যার সমাধান হলো **ফ্যামিলি-মডিউল লেয়ারিং**। একই সেশনের মূল কাঠামো অপরিবর্তিত রেখে শিক্ষক ভঙ্গির তিনটি স্তর তৈরি করবেন - শিশুর জন্য খেলাধুলাপূর্ণ ও সংক্ষিপ্ত রূপ, প্রাপ্তবয়স্কের জন্য পূর্ণ অনুশীলন, এবং বয়স্কের জন্য সহায়তাপূর্ণ ও কম-ঝুঁকির রূপ। এই পদ্ধতিতে পরিবার একসঙ্গে থাকে, কিন্তু প্রত্যেকে নিজের শরীরের উপযোগী কাজ করে।

এই পাঠ শেষে আপনি একই কক্ষে শিশু, প্রাপ্তবয়স্ক ও বয়স্কদের জন্য নিরাপদ ভ্যারিয়েশন নির্বাচন, সহায়ক সরঞ্জাম ব্যবহার, সময় ভাগ করা এবং সেশনের ঝুঁকি পর্যবেক্ষণ করতে পারবেন। মূল লক্ষ্য হবে একসঙ্গে অনুশীলন, একই রকম ফল নয়।

ফ্যামিলি-মডিউল লেয়ারিং: একই ভঙ্গির তিন স্তর

ফ্যামিলি-মডিউল লেয়ারিংয়ে শিক্ষক প্রথমে একটি **মূল ভঙ্গি** নির্বাচন করেন, তারপর তার তিনটি স্তর সাজান। স্তর বদলালেও ভঙ্গির উদ্দেশ্য একই থাকে। যেমন, তাড়াসনের উদ্দেশ্য দাঁড়ানোর সচেতনতা; শিশু তা করতে পারে “পাহাড়ের মতো স্থির” হয়ে, প্রাপ্তবয়স্ক পা সমান্তরাল রেখে, আর বয়স্ক ব্যক্তি দেয়াল বা চেয়ার ধরে।

প্রতিটি ভ্যারিয়েশন দেওয়ার আগে শিক্ষক তিনটি বিষয় যাচাই করবেন: অংশগ্রহণকারীর বয়স, বর্তমান শারীরিক অবস্থা এবং সহায়তা ছাড়া ভারসাম্য রাখার ক্ষমতা। বয়স একা সিদ্ধান্তের ভিত্তি নয়। একজন বয়স্ক ব্যক্তি সহজে দাঁড়াতে পারেন, আবার একজন প্রাপ্তবয়স্কের হাঁটু বা কোমরে সীমাবদ্ধতা থাকতে পারে। শিশুর ক্ষেত্রে নির্দেশ ছোট, স্পষ্ট এবং দৃশ্যমান রাখুন; প্রাপ্তবয়স্কের ক্ষেত্রে শ্বাস ও অ্যালাইনমেন্ট ব্যাখ্যা করুন; বয়স্কের ক্ষেত্রে ওঠা-বসা, দিক পরিবর্তন ও পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি আগে দেখুন।

১. একটি সাধারণ উদ্দেশ্য নির্ধারণ করুন।

সেশনের শুরুতে বলুন, “আজ আমরা পা ও মেরুদণ্ডকে সচল রাখব।” এতে পরিবার একই অনুশীলনের অর্থ বুঝবে, যদিও ভঙ্গির রূপ আলাদা হবে।

২. তিনটি স্তর প্রস্তুত করুন।

শিশুর স্তরে কম সময়, সহজ ভাষা ও কল্পনাভিত্তিক সংকেত দিন। প্রাপ্তবয়স্কের স্তরে পূর্ণ ভঙ্গি ও নিয়ন্ত্রিত শ্বাস দিন। বয়স্কের স্তরে চেয়ার, দেয়াল, ব্লক বা কম উচ্চতার ভ্যারিয়েশন দিন।

৩. প্রথমে নিরাপদ ভিত্তি তৈরি করুন।

মেঝেতে পিছল না হওয়া মাদুর বিছান, চেয়ারের পেছন দেয়ালের দিকে রাখুন, এবং চলার পথ খালি রাখুন। বয়স্ক অংশগ্রহণকারীকে ঘরের প্রান্তে একা রাখবেন না; শিক্ষক যেন সহজে তাঁর কাছে পৌঁছাতে পারেন।

৪. সময়কে স্তরভেদে ভাগ করুন।

শিশুকে কোনো স্থির ভঙ্গিতে ১০ - ১৫ সেকেন্ড রাখুন। প্রাপ্তবয়স্ক ২০ - ৩০ সেকেন্ড কাজ করতে পারেন। বয়স্ক ব্যক্তি ৮ - ১৫ সেকেন্ড ধরে দুই বা তিনবার অনুশীলন করতে পারেন। বেশি সময় মানেই ভালো অনুশীলন নয়; নিয়ন্ত্রিত ভঙ্গি ও স্বাভাবিক শ্বাসই ফল যাচাইয়ের প্রধান চিহ্ন।

৫. ব্যথা ও শ্বাসকে থামার সংকেত করুন।

তীক্ষ্ণ ব্যথা, মাথা ঘোরা, বুক চেপে আসা, শ্বাস আটকে যাওয়া বা হাঁটু কাঁপার মতো লক্ষণ দেখা দিলে ভঙ্গি থামান। শিশুকে বলুন, “ব্যথা হলে হাত তুলে সংকেত দাও।” বয়স্ক ব্যক্তিকে বসে বিশ্রাম নেওয়ার অনুমতি দিন।

এখন কয়েকটি ভঙ্গিতে সুরায়ন দেখুন। তাড়াসনে শিশু পা একটু ফাঁক করে হাত ওপরে তুলে “লম্বা গাছ” হতে পারে। সুমন পা সমান্তরাল রেখে পায়ের চার কোণে সমান চাপ দেবেন। তাঁর মা চেয়ারের পেছন ধরে দাঁড়াবেন এবং হাত কাঁধ পর্যন্ত তুলবেন। ত্রিকোণাসনে শিশু ব্লকের ওপর হাত রেখে অল্প

পাশে ঝুঁকবে; সুমন পা স্থির রেখে পূর্ণ ভঙ্গি করবেন; বয়স্ক ব্যক্তি চেয়ারের আসনে হাত রেখে শরীরের পাশ দীর্ঘ করবেন, মেঝের দিকে হাত নামাবেন না।

অধোমুখ স্থানাসনে শিশুর জন্য “কুকুরের মতো লম্বা পিঠ” বলুন এবং হাঁটু বাঁকা রাখতে দিন। প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি হাতের তালু দৃঢ়ভাবে রেখে মেরুদণ্ড দীর্ঘ করবেন। বয়স্ক ব্যক্তি দেয়ালে হাত রেখে শরীর পেছনে সরিয়ে একই প্রসারণ পাবেন। শবাসনে শিশু দীর্ঘ সময় স্থির না থাকলে হাঁটু ভাঁজ করে “শান্ত বিশ্রাম” করতে পারে। সুমন পূর্ণ শবাসনে থাকবেন। তাঁর মা পাশ ফিরে বা হাঁটুর নিচে বালিশ রেখে বিশ্রাম নিতে পারেন।

মনে রাখুন, শিশুকে মাথায় দাঁড়ানো, গভীর চক্রাসন, দ্রুত লাফ বা জোর করে পদ্মাসন করাবেন না। বয়স্ক ব্যক্তিকে দীর্ঘক্ষণ মেঝেতে বসিয়ে রাখবেন না, যদি ওঠার সময় সহায়তা দরকার হয়। সার্বাঙ্গাসন, হল্যাসন ও শীর্ষাসনের মতো উল্টো ভঙ্গি পারিবারিক মিশ্র সেশনে বাদ দিন, যদি প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য আলাদা প্রশিক্ষিত মূল্যায়ন ও নিরাপদ সহায়তা না থাকে।

সুমনের পরিবারের জন্য ৪০ মিনিটের সেশন

সুমনের পরিবারকে নিয়ে একটি ৪০ মিনিটের সেশন পরিচালনা করলে শিক্ষক আগে থেকেই তিনটি অনুশীলন-ক্ষেত্র প্রস্তুত করবেন: মেঝের মাদুর, একটি দেয়াল এবং তিনটি স্থির চেয়ার। সুমনের মায়ের চেয়ারটি এমনভাবে রাখুন যাতে পেছনের দুই পা দেয়ালের কাছে থাকে। শিশুর মাদুরটি মাঝখানে রাখুন, কিন্তু চলার পথ বন্ধ করবেন না।

১. প্রথম ৫ মিনিট - শরীরের প্রস্তুতি।

সবাই চেয়ারে বসে পায়ের পাতা মেঝেতে রাখবে। শিশু পায়ের আঙুল নাড়াবে, সুমন গোড়ালি উঠিয়ে নামাবেন, আর তাঁর মা ধীরে গোড়ালি ও পায়ের পাতা নাড়াবেন। প্রত্যাশিত ফল: সবাই মাথা ঘোরা ছাড়া দাঁড়ানোর জন্য প্রস্তুত হবে।

২. পরের ৬ মিনিট - তাড়াসনের তিন স্তর।

শিশু ১০ সেকেন্ড করে তিনবার “পাহাড়” হবে। সুমন ২০ সেকেন্ড করে দুইবার দাঁড়াবেন। তাঁর মা চেয়ার ধরে ১০ সেকেন্ড করে তিনবার দাঁড়াবেন। প্রত্যাশিত ফল: পায়ের চাপ সমান হবে এবং ভারসাম্যের পার্থক্য শিক্ষক বুঝতে পারবেন।

৩. পরের ৮ মিনিট - বীরভদ্রাসন দুই।

শিশু ছোট পদক্ষেপে হাঁটু অল্প বাঁকিয়ে ১০ সেকেন্ড থাকবে। সুমন সামনের হাঁটু গোড়ালির ওপর রেখে ২০ সেকেন্ড ধরে রাখবেন। তাঁর মা চেয়ারের পাশে দাঁড়িয়ে এক হাত চেয়ারে রাখবেন এবং সামনের হাঁটু কম বাঁকান। প্রত্যাশিত ফল: কেউ হাঁটু ভেতরে ঢুকিয়ে ফেলবে না, এবং বয়স্ক অংশগ্রহণকারী পা সরানোর সময় স্থির থাকবেন।

৪. পরের ৬ মিনিট - দেয়াল-অধোমুখ স্থানাসন।

শিশুকে দেয়ালে হাত রেখে পেছনে হাঁটতে দিন। সুমন মাদুরে পূর্ণ ভঙ্গি করবেন। তাঁর মা দেয়ালে হাত কাঁধের উচ্চতায় রেখে শরীর পেছনে সরাবেন। প্রত্যাশিত ফল: মেরুদণ্ড দীর্ঘ হবে, কিন্তু কারও কবজি বা কোমরে তীক্ষ্ণ চাপ তৈরি হবে না।

৫. পরের ৫ মিনিট - বসা মোচড়।

সবাই চেয়ারে বসবে। শিশু কাঁধের দিকে তাকিয়ে অল্প ঘুরবে; সুমন মেরুদণ্ড লম্বা রেখে ধীরে মোচড় দেবেন; তাঁর মা চেয়ারের হাতল ধরে অল্প ঘুরবেন। প্রত্যাশিত ফল: ঘাড় না টেনে বুকের অংশে নিয়ন্ত্রিত নড়াচড়া হবে।

৬. শেষ ১০ মিনিট - বিশ্রাম ও পর্যবেক্ষণ।

শিশু হাঁটু ভাঁজ করে শুতে পারে, সুমন শবাসনে থাকবেন, আর তাঁর মা পাশ ফিরে বা হাঁটুর নিচে বালিশ নিয়ে বিশ্রাম নেবেন। শিক্ষক প্রত্যেকের শ্বাস দেখবেন। প্রত্যাশিত ফল: শ্বাস স্বাভাবিক হবে, মুখ ও কাঁধের টান কমবে, এবং কেউ ভঙ্গি শেষ করতে তাড়াহুড়ো করবে না।

সেশনের শেষে প্রত্যেককে একটি করে প্রশ্ন করুন: “কোন ভঙ্গিতে শরীর স্থির ছিল, আর কোন ভঙ্গিতে সহায়তা দরকার হয়েছে?” শিশু যদি বলে “দেয়ালে হাত দিলে সহজ ছিল,” সুমন যদি হাঁটুর অবস্থান সম্পর্কে বলতে পারেন, এবং তাঁর মা যদি নিজে চেয়ার ব্যবহার করে নিরাপদে উঠতে পারেন, তাহলে শিক্ষক সঠিক স্তর নির্বাচন করেছেন।

| দ্রুত যাচাই তালিকা

- ☐ মেঝে শুকনো ও চলার পথ খালি আছে কি?
- ☐ বয়স্ক অংশগ্রহণকারীর চেয়ার স্থির ও দেয়ালের কাছে আছে কি?
- ☐ শিশুর জন্য ছোট সময় ও সহজ সংকেত প্রস্তুত আছে কি?
- ☐ প্রাপ্তবয়স্কের জন্য পূর্ণ ভঙ্গির পাশাপাশি সহজ বিকল্প আছে কি?
- ☐ সবাই কি ব্যথা, মাথা ঘোরা বা শ্বাস আটকে যাওয়া জানাতে পারছে?
- ☐ ওঠা-বসার সময় শিক্ষক কি বয়স্ক ব্যক্তির কাছে আছেন?

☐ সেশনের শেষে প্রত্যেকের শ্বাস স্বাভাবিক হয়েছে কি?

নিরাপত্তার সূক্ষ্ম সিদ্ধান্তগুলো

সবাইকে একই গভীরতায় নেওয়া

একই নামের আসন দেখেই সবাইকে একই আকৃতিতে নেওয়া নিরাপদ নয়। ত্রিকোণাসনে শিশু মেঝে ছোঁয়ার চেষ্টা করতে পারে, কিন্তু বয়স্ক ব্যক্তির জন্য এতে ভারসাম্য নষ্ট হতে পারে।

Do this: উচ্চ ব্লক, চেয়ার বা দেয়াল ব্যবহার করে শরীরের পাশ লম্বা রাখুন।

Not this: “হাত মেঝেতে না পৌঁছানো পর্যন্ত নামুন” বলবেন না।

শিশুকে প্রাপ্তবয়স্কের মতো দীর্ঘক্ষণ স্থির রাখা

শিশুর মনোযোগ দ্রুত বদলায়। দীর্ঘ স্থিরতা তাকে ভঙ্গি থেকে বেরিয়ে যেতে, দৌড়াতে বা অন্যদের ধাক্কা দিতে পারে। তাই শিশুর স্থির ভঙ্গিকে ছোট পর্বে ভাগ করুন এবং প্রতিটি পর্বের মাঝে নিরাপদ নড়াচড়া দিন।

Do this: ১০ সেকেন্ডের ভঙ্গির পর পা ঝাঁকানো বা হাত নামানোর বিরতি দিন।

Not this: শিশুকে ৩০ সেকেন্ড চোখ বন্ধ করে স্থির থাকতে বাধ্য করবেন না।

বয়স্ক ব্যক্তিকে মেঝেতে বসিয়ে রেখে দেওয়া

মেঝে থেকে ওঠা অনেকের জন্য ভঙ্গির চেয়ে কঠিন হতে পারে। শিক্ষক আগে না জেনে সবাইকে পদ্মাসন, বজ্রাসন বা দীর্ঘক্ষণ শবাসনে নামালে শেষে ওঠার সময় পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

Do this: সেশনের শুরুতেই জিজ্ঞেস করুন, “আপনি মেঝে থেকে নিজে উঠতে পারেন?” প্রয়োজন হলে পুরো অনুশীলন চেয়ারে করুন।

Not this: বয়স্ক ব্যক্তিকে মেঝেতে বসিয়ে পরে সহায়তা খুঁজতে যাবেন না।

| পরিবারের সদস্যকে শিক্ষক বানিয়ে দেওয়া

সুমন তাঁর মাকে ধরে রাখতে চাইতে পারেন, কিন্তু ভুলভাবে টানলে কাঁধ বা ভারসাম্যে সমস্যা হতে পারে। পারিবারিক সম্পর্ক সহায়ক হলেও শারীরিক সহায়তার কৌশল আলাদা প্রশিক্ষণ চায়।

Do this: শিক্ষক চেয়ার, দেয়াল ও ব্লকে প্রথম সহায়তা হিসেবে ব্যবহার করুন। শারীরিক স্পর্শের আগে অনুমতি নিন এবং কেবল স্পষ্ট, হালকা নির্দেশ দিন।

Not this: শিশুকে বয়স্ক সদস্যের হাত টেনে দাঁড় করাতে বলবেন না।

ফ্যামিলি-মডিউল লেয়ারিংয়ের সাফল্য বোঝা যায় তখনই, যখন তিন প্রজন্ম একই সেশনে থেকেও নিজেদের সীমা অতিক্রম করে না। শিক্ষক একই উদ্দেশ্য ধরে রাখবেন, কিন্তু ভঙ্গির গভীরতা, সময়, সহায়তা ও নির্দেশ বদলাবেন। এভাবেই যোগ পরিবারকে একসঙ্গে আনে - একইভাবে চলতে নয়, নিরাপদে পাশাপাশি চলতে শেখায়।

CHAPTER 26

সিনিয়রদের জন্য যোগ: জয়েন্ট-সেফ প্র্যাকটিস

হাঁটু বাঁচিয়ে প্রথম পদক্ষেপ

আ যেশা, ৫৬ বছরের অবসরপ্রাপ্ত ব্যাংক কর্মী, প্রতিদিন সকালে হাঁটতেন। ডান হাঁটুতে সিঁড়ি ওঠার সময় ব্যথা এবং বাঁ হিপে শক্তভাব থাকলেও তিনি ভারসাম্যের অনুশীলন চালিয়ে যেতে চেয়েছিলেন। একদিন প্রশিক্ষক তাঁকে বৃক্ষাসনে দাঁড় করালে তিনি ডান পায়ে ভর দিয়ে বাঁ পা তুললেন। হাঁটু ভেতরের দিকে ঢুকে গেল, কোমর একদিকে সরে গেল, আর ঘাড় সামনের দিকে এগিয়ে গেল। তিনি পড়েননি, কিন্তু হাঁটুতে চাপ এবং ঘাড়ে টান অনুভব করলেন।

এখানে লক্ষ্য শুধু দীর্ঘক্ষণ এক পায়ে দাঁড়ানো নয়। লক্ষ্য হলো হাঁটু, হিপ, ঘাড় এবং শ্বাস - এই চারটি বিষয়কে একই অনুশীলনে নিরাপদ রাখা। সিনিয়র শিক্ষার্থীর শরীর ভারসাম্য হারালে দ্রুত সংশোধন করতে পারে না; তাই শিক্ষককে আগে থেকেই সহায়তা, পায়ে অবস্থান এবং শ্বাসের ছন্দ নির্ধারণ করতে হয়। আয়েশার ক্ষেত্রে পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি যেমন ছিল, তেমনই ছিল ব্যথাকে “স্বাভাবিক টান” ভেবে এগিয়ে যাওয়ার ঝুঁকি।

প্রশিক্ষক প্রথমেই ব্যথার স্থান, তীব্রতা এবং দৈনন্দিন কাজে তার প্রভাব জানতে চাইলেন। বিশ্রামে ব্যথা ছিল না, কিন্তু সিঁড়িতে উঠলে ডান হাঁটুর ব্যথা বাড়ত। ঘাড়ে সমস্যা দেখা দিত দীর্ঘ সময় নিচে থাকলে। এই তথ্যের ভিত্তিতে তিনি গভীর হাঁটু ভাঁজ, জোর করে হিপ খোলা এবং মাথা ঘোরানো বাদ দিলেন। পরিবর্তে দেওয়াল, চেয়ার এবং ভাঁজ করা কম্বল ব্যবহার করে জয়েন্ট-গার্ড রিহ্যাব রুটিন শুরু করলেন।

প্রথম দিনের বাস্তব শিক্ষা ছিল স্পষ্ট: ভারসাম্য হারানোর আগে সহায়তা নিলে অনুশীলন নিরাপদ থাকে। আপনার শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে জিজ্ঞেস করুন - “কোন নড়াচড়ায় ব্যথা বাড়ে, এবং কোন অবস্থায় কমে?” উত্তর না জেনে ভারসাম্যের আসন শেখাবেন না।

সহায়তা দিয়ে তৈরি করা নিরাপদ অভ্যাস

জয়েন্ট-গার্ড রিহ্যাব রুটিনের প্রথম ধাপ হলো পরিবেশ প্রস্তুত করা। আয়েশা দেওয়াল থেকে এক হাত দূরে দাঁড়ালেন। তাঁর পাশে একটি শক্ত চেয়ার রাখা হলো; চেয়ারের চাকা থাকলে তা সরিয়ে দিতে হবে। মেঝেতে পিচ্ছিল চাদর রাখা যাবে না। প্রশিক্ষক তাঁকে খালি পায়ে বা ভালো গ্রিপযুক্ত পোশাকে দাঁড় করালেন, কারণ পা পিছলে গেলে হাঁটু হঠাৎ মোচড় খেতে পারে।

এরপর তিনি তিন মিনিটের প্রস্তুতি নিলেন। প্রথম মিনিটে দুই পা সমান্তরাল রেখে ধীরে ধীরে ওজন ডান ও বাঁ পায়ে স্থানান্তর করলেন। দ্বিতীয় মিনিটে গোড়ালি তুললেন এবং নামালেন, কিন্তু হাঁটু ভেতরে ঢুকতে দিলেন না। তৃতীয় মিনিটে হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে হিপ পেছনে নিলেন। প্রতিটি নড়াচড়ায় শ্বাস ছাড়ার সময় ভাঁজ এবং শ্বাস নেওয়ার সময় উঠে আসা ব্যবহার করলেন। এতে দ্রুত বাঁকুনি কমে এবং শিক্ষার্থী নিজের গতি নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।

হাঁটুর জন্য মূল নির্দেশ ছিল: হাঁটুর মাঝখান যেন দ্বিতীয় পায়ের আঙুলের দিকে থাকে। পা অতিরিক্ত বাইরে ঘুরিয়ে হাঁটু সোজা করা যাবে না, আবার পায়ের ভেতরের ধার ভেঙে ফেলাও যাবে না। আয়েশা দেওয়ালে হাত রেখে অর্ধ-বৃক্ষাসন করলেন। বাঁ পায়ের পাতা ডান পায়ের গোড়ালির কাছে রাখা হলো; হাঁটুর ওপর বা হাঁটুর পাশের জয়েন্টে চাপ দেওয়া হলো না। এই নিচু অবস্থান বেছে নেওয়ার কারণ হলো, হাঁটুর ওপর সরাসরি চাপ না দিয়ে হিপের নিয়ন্ত্রণ শেখানো।

হিপ রক্ষার জন্য প্রশিক্ষক তাঁকে পেলভিস - অর্থাৎ কোমরের নিচের হাড়ের অঞ্চল - সমান রাখতে বললেন। এক পায়ে দাঁড়ালে অনেক শিক্ষার্থী মুক্ত পাশের হিপ বাইরে ঠেলে দেন। এতে দাঁড়ানো পায়ের হিপে চাপ বাড়ে এবং কোমর বাঁকা হয়। আয়েশা প্রথমে মাত্র তিনটি শ্বাস ধরে রাখলেন। শ্বাস আটকে গেলে তিনি সঙ্গে সঙ্গে পা নামালেন, কারণ শ্বাস ধরে রাখলে শরীর শক্ত হয়ে যায় এবং ভারসাম্য পুনরুদ্ধার কঠিন হয়।

ঘাড়ের জন্য দৃষ্টি স্থির রাখা হলো চোখের সমতলে, প্রায় তিন মিটার দূরের একটি চিহ্নে। মেঝের দিকে তাকালে মাথা সামনে ঝুঁকে যায়; ছাদের দিকে তাকালে ঘাড় অতিরিক্ত পেছনে যায়। প্রশিক্ষক বললেন, “চিবুক সামান্য ভেতরে, কিন্তু গলা চেপে নয়।” এই অবস্থায় কান, কাঁধ এবং হিপ একই উল্লম্ব রেখায় রাখার চেষ্টা করা হলো। ঘাড় ঘোরানোর পরিবর্তে পুরো শরীরের দিক পরিবর্তন করা হলো।

পরবর্তী পর্যায়ে আয়েশা চেয়ারের পেছনে হাত রেখে বীরভদ্রাসন দুই অনুশীলন করলেন। সামনের হাঁটু পায়ের গোড়ালির ওপর রাখা হলো এবং হাঁটু ভেতরে পড়লে ভঙ্গি ছোট করা হলো। পেছনের পায়ের আঙুল সামান্য বাইরে, কিন্তু পেছনের পা জোর করে ঘোরানো নয়। হিপের সামনের অংশে টান এলে সামনের পা কম ভাঁজ করা হলো। দুই পাশে তিনটি করে ধীর শ্বাস যথেষ্ট ছিল।

চার সপ্তাহের পরিকল্পনায় প্রথম সপ্তাহে সহায়তা ধরে ১০ - ১৫ সেকেন্ড, দ্বিতীয় সপ্তাহে ২০ সেকেন্ড, তৃতীয় সপ্তাহে এক হাত ছেড়ে ১৫ সেকেন্ড, এবং চতুর্থ সপ্তাহে প্রয়োজনে সহায়তা ছাড়া অনুশীলন রাখা হলো। সময় বাড়ানোর আগে ভঙ্গির মান পরীক্ষা করা হলো। হাঁটু ভেতরে ঢুকলে, হিপ কাত হলে, ঘাড় সামনে গেলে বা শ্বাস অগভীর হলে সময় বাড়ানো হয়নি।

শিক্ষক প্রতিটি অনুশীলনের আগে তিনটি পরীক্ষা করলেন: পায়ের চাপ সমান কি না, হাঁটুর দিক দ্বিতীয় পায়ের আঙুলের সঙ্গে আছে কি না, এবং শ্বাস ছন্দে চলছে কি না। ব্যথা তীব্র, ধারালো বা দ্রুত বাড়লে ভঙ্গি থামিয়ে বসা বা শ্বাসনে বিশ্রাম দেওয়া হলো। পরের সেশনে একই ভঙ্গির সহজ রূপ নেওয়া হলো; ব্যথার ওপর চাপ দিয়ে অগ্রগতি করা হলো না।

নিজের ক্লাসে এই ক্রম ব্যবহার করুন: পরিবেশ নিরাপদ করুন, দুই পায়ে ওজন স্থানান্তর করান, চেয়ারসহ ভারসাম্য শেখান, তারপর ধীরে সহায়তা কমান। শিক্ষার্থীর শ্বাস এবং জয়েন্টের রেখা একসঙ্গে দেখুন - শুধু সময় গোনা যথেষ্ট নয়।

আয়েশার অভিজ্ঞতা থেকে ব্যবহারযোগ্য নীতিমালা

ব্যথার মানচিত্র ছাড়া ভারসাম্যের আসন নয়।

প্রথমে জেনে নিন ব্যথা কোথায়, কোন কাজে বাড়ে এবং বিশ্রামে কমে কি না। আয়েশার হাঁটুর ব্যথা সিঁড়িতে বাড়ত, তাই গভীর হাঁটু ভাঁজ বাদ দিয়ে অর্ধ-বৃক্ষাসন নেওয়া হয়েছিল। আপনার শিক্ষার্থী যদি হাঁটুর সামনে ব্যথা বলে, তাকে হাঁটুর ওপর পা তুলে দাঁড় করাবেন না। যদি হিপে চিমটি লাগার মতো অনুভূতি হয়, হিপ জোর করে বাইরে ঘোরাবেন না। প্রতিটি সেশনের শুরুতে শূন্য থেকে দশের মধ্যে ব্যথার মাত্রা জিজ্ঞেস করুন; অনুশীলনের সময় ব্যথা স্পষ্টভাবে বাড়লে আগের সহজ স্তরে ফিরুন।

পায়ের রেখা হাঁটুর নিরাপত্তা তৈরি করে।

দাঁড়ানো পায়ের চাপ তিন স্থানে ভাগ করুন - গোড়ালি, বুড়ো আঙুলের গোড়া এবং কনিষ্ঠ আঙুলের গোড়া। এরপর হাঁটুর মাঝখানকে দ্বিতীয় পায়ের আঙুলের দিকে রাখুন। এই নির্দেশ হাঁটু ভেতরে ভেঙে পড়া কমায় এবং হিপকে কাজ করার সুযোগ দেয়। চেয়ার ধরে অর্ধ-উৎকটাসনে পাঁচটি ধীর পুনরাবৃত্তি করান। প্রতিবার হাঁটু ভেতরে ঢুকলে গভীরতা কমান; শিক্ষার্থীকে “আরও নিচে” যেতে বলবেন না।

| হিপকে নড়তে দিন, কোমরকে কাত হতে দেবেন না।

এক পায়ে দাঁড়ানোর সময় মুক্ত পাশের হিপ বাইরে চলে গেলে দাঁড়ানো হিপ অতিরিক্ত চাপ নেয়। দেওয়ালের পাশে দাঁড়িয়ে শিক্ষার্থীকে দুই হিপের সামনের হাড় একই উচ্চতায় রাখতে বলুন। প্রথমে পাঁচ শ্বাসের বদলে তিন শ্বাস নিন, কারণ কম সময়ে ভালো রেখা বজায় রাখা দীর্ঘ সময়ের ভুল ভঙ্গির চেয়ে নিরাপদ। হিপ শক্ত হলে পা উঁচু করার বদলে পায়ের আঙুল মেঝেতে রেখে ভারসাম্য অনুশীলন করুন।

| ঘাড়কে স্থির রাখার জন্য দৃষ্টি স্থির করুন।

চোখের সমতলে একটি স্থির চিহ্ন রাখুন। শিক্ষার্থীকে মেঝে, মোবাইল বা নিজের পায়ের দিকে তাকাতে দেবেন না। চিবুক সামান্য ভেতরে থাকবে, কিন্তু গলা শক্ত হবে না। ঘাড়ে টান এলে বাহু মাথার ওপর তুলবেন না; প্রথমে বাহু শরীরের পাশে রেখে ভারসাম্য শেখান। আয়েশার মতো যারা দীর্ঘ সময় নিচে তাকিয়ে কাজ করেছেন, তাঁদের জন্য এই পরিবর্তন বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।

| শ্বাসকে ভারসাম্যের পরীক্ষা হিসেবে ব্যবহার করুন।

শ্বাস ধীর এবং শ্রাব্যভাবে স্বচ্ছন্দ থাকলে শিক্ষার্থী সাধারণত অতিরিক্ত জোর করছে না। সহজ ছন্দ ব্যবহার করুন: নাক দিয়ে চার গণনা শ্বাস নিন, নাক দিয়ে চার থেকে ছয় গণনা শ্বাস ছাড়ুন - যদি এতে কোনো অস্বস্তি না থাকে। শ্বাস আটকে গেলে, কথা বলতে না পারলে বা কাঁধ উঠলে ভঙ্গি ছোট করুন। শ্বাসের ছন্দ ঠিক না হওয়া পর্যন্ত সময় বাড়াবেন না; কারণ শ্বাস আটকে রাখা ভারসাম্যকে শক্ত করে, নিরাপদ করে না।

সেশনের শেষে শিক্ষার্থীকে বসিয়ে জিজ্ঞেস করুন: “কোন পায়ে দাঁড়ালে হাঁটু বেশি স্থির ছিল? শ্বাস কখন বদলেছে? ঘাড় কোথায় টান অনুভব করেছে?” এই তিনটি উত্তর পরের সেশনের সিদ্ধান্ত ঠিক করবে। জয়েন্ট-গার্ড রিহ্যাব রুটিনের সাফল্য দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা নয়; শিক্ষার্থী যেন নিয়ন্ত্রিত রেখা, স্বাভাবিক শ্বাস এবং নিরাপদ সহায়তার মধ্যে নিজের ভারসাম্য খুঁজে পান। হাঁটু, হিপ ও ঘাড়কে রক্ষা করে শেখানো ভারসাম্যই সিনিয়রদের জন্য স্থায়ী যোগচর্চার মজবুত ভিত্তি।

CHAPTER 27

IYT® 500: আসান তালিকা ও কিউ কার্ড

অধ্যায় ২৭: আসান তালিকা ও কিউ কার্ড

আসানের কিউকে ব্যবহারযোগ্য ভাষায় রূপ দেওয়া

“সঠিক আসন শুধু শরীরকে অবস্থানে আনে না; সঠিক কিউ শিক্ষার্থীকে নিরাপদে সেখানে পৌঁছাতে সাহায্য করে।”

স্ট্যান্ডিং, ব্যাকবেন্ড, টুইস্ট, ইনভার্সন, সিটিং, ফরোয়ার্ড বেন্ড এবং রিল্যাক্সেশন - প্রতিটি আসানের জন্য শিক্ষককে তিনটি বিষয় পরিষ্কার রাখতে হয়: শরীর কোথা থেকে শুরু করবে, কীভাবে নড়বে, এবং কোন সংকেত দেখলে থামবে বা পরিবর্তন করবে। তাই হাতে রাখুন আসান তালিকা, একটি কলম, টাইমার, দুটি ব্লক, একটি বেল্ট, একটি কম্বল এবং দেওয়ালের খালি অংশ। কিউ-কার্ড কম্পাইলার পদ্ধতিতে প্রতিটি আসানের কিউকে ছোট, বলিষ্ঠ এবং পর্যবেক্ষণযোগ্য বাক্যে সাজান।

কিউ দেওয়ার সময় শ্বাস, দিক, ভার, জয়েন্টের অবস্থান এবং বেরিয়ে আসার পথ একসঙ্গে বিবেচনা করুন। উদাহরণস্বরূপ, ত্রিকোণাসনে শুধু “পাশে ঝুঁকুন” বললে শিক্ষার্থী কোমর ভেঙে ফেলতে পারে। “ডান পা বাইরে, বাম পা সামান্য ভেতরে, দুই পায়ে সমান চাপ, ডান হাত পায়ের পাশে বা ব্লকে” - এই কিউ শরীরকে নির্দিষ্ট কাজ দেয়। প্রত্যেক আসানের শেষে জিজ্ঞেস করুন: শিক্ষার্থী কি শ্বাস ধরে ফেলেছে, নাকি স্বাভাবিক শ্বাসে অবস্থান ধরে রাখতে পারছে?

ব্যবহারিক সারাংশ: কিউ এমন হবে, যাতে শিক্ষার্থী শুনাই শরীরের একটি নির্দিষ্ট কাজ বুঝতে পারে।

কিউ-কার্ড কম্পাইলার: আসান শেখানোর মূল পদ্ধতি

কিউ-কার্ড কম্পাইলার প্রতিটি আসানের তথ্যকে পাঁচটি ঘরে সাজায়: **প্রবেশ, বিন্যাস, শ্বাস, পর্যবেক্ষণ, প্রস্থান**। এই পাঁচ অংশ ব্যবহার করলে শিক্ষক দীর্ঘ বক্তৃতা না দিয়ে ধারাবাহিক নির্দেশ দিতে পারেন।

১. **প্রবেশ নির্ধারণ করুন।** দাঁড়ানো, বসা, হাঁটু গেড়ে বা শোয়া - কোন অবস্থান থেকে আসান শুরু হবে তা বলুন।
২. **বিন্যাস বলুন।** পা, হাত, মেরুদণ্ড, শ্রোণি এবং দৃষ্টির দিক নির্দিষ্ট করুন।
৩. **শ্বাস জুড়ুন।** কোন নড়াচড়ায় শ্বাস নেবেন এবং কোনটিতে ছাড়বেন তা জানান।
৪. **পর্যবেক্ষণ করুন।** ব্যথা, ভারসাম্য হারানো, কাঁধ কানে উঠে যাওয়া বা শ্বাস আটকে যাওয়া দেখুন।
৫. **প্রস্থান শেখান।** আসন থেকে নিরাপদে বেরোনোর কিউ দিন; বিশেষ করে ইনভার্সন ও ব্যাকবেন্ডে এটি অপরিহার্য।

স্ট্যান্ডিং আসানে তাড়াসন থেকে শুরু করুন। পা নিতম্ব-প্রস্থে রাখুন, পায়ের চার কোণে সমান চাপ দিন, হাঁটু নরম রাখুন, শ্রোণি নিরপেক্ষ করুন, বুক তুলুন এবং কাঁধ নিচে নামান। বৃক্ষাসনে একই ভিত্তি রেখে এক পায়ে ভার নিন; অন্য পা গোড়ালি, পিণ্ডলি বা উরুর ভেতরে রাখুন, হাঁটুর জয়েন্টে নয়। ভারসাম্য নষ্ট হলে পায়ের আঙুল মাটিতে রাখুন। বীরভদ্রাসন ১-এ সামনের হাঁটু গোড়ালির ওপর রাখুন; বীরভদ্রাসন ২-এ দুই হাত বিপরীত দিকে বাড়িয়ে সামনের হাঁটু পায়ের দ্বিতীয় আঙুলের দিকে রাখুন; বীরভদ্রাসন ৩-এ ধড় ও পেছনের পা একই সমতলে আনুন। উত্কটাসনে হাঁটু পায়ের আঙুলের বাইরে যেতে দেবেন না এবং বুক সামনের দিকে না ফেলে শ্রোণি পেছনে নিন।

ব্যাকবেন্ডে প্রথমে মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য তৈরি করুন, তারপর পশ্চাৎবাক আনুন। ভূজঙ্গাসনে নাভি ও শ্রোণি মাটিতে রেখে হাত দিয়ে ধাক্কা না দিয়ে বুক তুলুন। উর্ধ্বমুখ শ্বাসাসনে উরু মাটি থেকে উঠবে, কিন্তু কাঁধ কবজির ওপর থাকবে। উষ্ট্রাসনে হাঁটু নিতম্ব-প্রস্থে রেখে শ্রোণি সামনে ঠেলুন; মাথা পেছনে ফেলার আগে বুক তুলুন। ধনুরাসনে পা ধরার পর শ্বাস নিয়ে বুক ও উরু তুলুন। অর্ধধনুরাসনে এক পা ও বিপরীত হাত ব্যবহার করুন। চাক্রাসনে কবজি কাঁধের নিচে, আঙুল পায়ের দিকে বা বাইরে, পা স্থির এবং কনুই সমান্তরাল রাখুন। যাঁর কোমরে চাপ পড়ে, তিনি সেতুবন্ধ সর্বাঙ্গাসনে ফিরে আসবেন।

টুইস্টে মেরুদণ্ড আগে লম্বা করুন, পরে ঘোরান। মারীচ্যাসনে বসা হাঁটু ভাঁজ করে বিপরীত হাত দিয়ে ধরে ধড় ঘোরান। আবদ্ধ হাঁটু টুইস্টে বেল্ট ব্যবহার করুন, যদি হাত পায়ের না পৌঁছায়। শোয়া টুইস্টে দুই কাঁধ মাটিতে রাখুন; হাঁটু মাটিতে না পৌঁছালে কম্বল দিন। টুইস্টে জোর করে মাথা ঘোরাবেন না - দৃষ্টি শেষে ঘুরবে।

ইনভার্সনে প্রস্তুতি ও প্রস্থান আলাদা করে শেখান। সর্বাঙ্গাসনে কাঁধের নিচে ভাঁজ করা কম্বল রাখুন, ঘাড় মুক্ত রাখুন এবং ওজন কাঁধে দিন, মাথায় নয়। হালাসনে পা মাটিতে না পৌঁছালে চেয়ার ব্যবহার করুন। শীর্ষাসনে মাথার মুকুটের অবস্থান আগে মাপুন; কনুই কাঁধ-প্রস্থে রাখুন এবং দেওয়ালে অনুশীলন করুন। অধোমুখ বৃক্ষাসনে হাতের তালু মাটিতে দৃঢ়ভাবে চাপুন, কাঁধ সক্রিয় রাখুন এবং প্রথমে এক পা তুলে ভারসাম্য পরীক্ষা করুন। উচ্চ রক্তচাপ, ঘাড়ের সমস্যা বা চোখের চাপ থাকলে শিক্ষক বিকল্প হিসেবে অধোমুখ শ্বানাসন বা ডলফিন ভঙ্গি দেবেন।

সিটিং আসানে দণ্ডাসন ভিত্তি। পা সামনে, হাঁটু সোজা করার চেষ্টা, মেরুদণ্ড লম্বা এবং হাত শরীরের পাশে রাখুন। সুখাসনে কম্বলের ওপর বসলে শ্রোণি সামান্য উঁচু হয়। বজ্রাসনে গোড়ালির মাঝে বসুন; হাঁটুতে অস্বস্তি হলে কম্বল দিন। বৃক্ষকোণাসনে পায়ের তলা মিলিয়ে হাঁটু জোর করে নামাবেন না। পদ্মাসনে পা বিপরীত উরুর ওপর তুলবেন কেবল তখনই, যখন দুই হাঁটু মাটির কাছাকাছি এবং নিতম্বে পর্যাপ্ত গতি আছে। অর্ধপদ্মাসনে একই নিয়ম প্রযোজ্য। গোমুখাসনে হাঁটু একটির ওপর একটি রেখে হাতে না পৌঁছালে বেল্ট ব্যবহার করুন। বৃক্ষপদ্মাসন ও বীরাসন উন্নত স্তরের; শিক্ষার্থীর জয়েন্টের সীমা আগে পরীক্ষা করুন।

ফরওয়ার্ড বেন্ডে “নিচে যান” নয়, “দৈর্ঘ্য তৈরি করুন” বলুন। উত্তানাসনে হাঁটু ভাঁজ করে পেট উরুর দিকে আনুন, তারপর পা ধীরে সোজা করুন। পার্শ্বোত্তানাসনে দুই পায়ের মাঝে প্রায় এক মিটার দূরত্ব রাখুন, শ্রোণি সামনে সমান্তরাল করুন এবং ধড় সামনের পায়ের ওপর আনুন। জানুশীর্ষাসনে এক পা ভাঁজ করে অন্য পায়ের দিকে ঘুরুন; পেট উরুর দিকে আনুন। অর্ধবৃক্ষ পদ্ম পশ্চিমোত্তানাসনে বাঁধা পা ধরে টানবেন না; মেরুদণ্ড লম্বা রেখে সামনের দিকে যান। যোগমুদ্রায় হাত বাঁধা না গেলে বেল্ট নিন। কূর্মাসনে হাঁটু ও কাঁধের অবস্থান নিয়ন্ত্রণে রাখুন; জোর করে শরীর ঢুকিয়ে দেবেন না। অধোমুখ শ্বানাসনে পিঠ লম্বা রাখুন, গোড়ালি মাটিতে নামানো বাধ্যতামূলক নয়।

রিল্যাক্সেশন আসানে শ্বাসনে পা স্বাভাবিকভাবে ছড়িয়ে, হাত শরীর থেকে দূরে, চোখ বন্ধ এবং চোয়াল নরম রাখুন। প্রণা আর্চ ওপেন আসনে বুক খোলার জন্য কম্বল বা বোলস্টার মেরুদণ্ড বরাবর রাখুন; কোমর অতিরিক্ত বাঁকলে সহায়ক উপকরণ কমান। অংশীদার আসনে স্পষ্ট সম্মতি নিন। দুইজনের নৌকাসনে পায়ের তলা মিলিয়ে হাত ধরুন, কিন্তু কারও হাঁটু বা কোমরে ব্যথা হলে পা মাটিতে নামিয়ে দিন। দুইজনের বীরভদ্রাসন ২-এ দুই অংশীদার বিপরীত দিকে মুখ করে হাত মিলিয়ে ভারসাম্য রাখবেন; চাপ নয়, সমান প্রতিরোধ ব্যবহার করবেন।

তাহসিন, ৩১, একটি ৪৫ মিনিটের শ্রেণি সাজালেন। তিনি ৫ মিনিট তাড়াসন ও বৃক্ষাসন, ১০ মিনিট বীরভদ্রাসন ও ত্রিকোণাসন, ৮ মিনিট ভূজঙ্গাসন ও উষ্ট্রাসন, ৭ মিনিট মারীচ্যাসন, ৫ মিনিট জানুশীর্ষাসন এবং ১০ মিনিট শ্বাসন রাখলেন। ফলাফল: শিক্ষার্থীরা প্রতিটি আসানে সর্বোচ্চ ৩টি প্রধান কিউ পেল, শ্বাস আটকাল না, এবং শেষের শ্বাসনে অন্তত ৮ মিনিট স্থির থাকতে পারল। এই উদাহরণ দেখায়, কম কিন্তু সঠিক কিউ দীর্ঘ নির্দেশের চেয়ে কার্যকর।

ব্যবহারিক সারাংশ: প্রতিটি কার্ডে প্রবেশ, বিন্যাস, শ্বাস, পর্যবেক্ষণ ও প্রস্থান লিখুন; তারপর কণ্ঠে পড়ে দেখুন বাক্যটি শরীরের কাজ বোঝাচ্ছে কি না।

হাতে-কলমে কিউ-কার্ড অনুশীলন

তাহসিনের মতো ৪৫ মিনিটের অনুশীলন তৈরি করতে একটি মাদুর, দুটি ব্লক, একটি বেল্ট, দুটি কম্বল, দেওয়াল এবং ১২টি খালি কার্ড নিন। প্রতিটি কার্ডে একটি আসানের নাম লিখুন: তাড়াসন, ত্রিকোণাসন, বীরভদ্রাসন ২, বৃক্ষাসন, ভুজঙ্গাসন, উষ্ট্রাসন, মারীচ্যাসন, সেতুবন্ধ, জানুশীর্ষাসন, অধোমুখ শ্বানাসন, নৌকাসন এবং শবাসন।

প্রথম ১০ মিনিটে চারটি স্ট্যান্ডিং কার্ড ব্যবহার করুন। প্রতিটি আসান ৪৫ সেকেন্ড ধরে রাখুন এবং দুই পাশে অনুশীলন করুন। পরের ৮ মিনিটে ভুজঙ্গাসন ও উষ্ট্রাসন করুন; প্রতিটি রাউন্ডের পর শিশুর আসনে ৩০ সেকেন্ড বিশ্রাম দিন। এরপর ৬ মিনিট টুইস্ট ও সেতুবন্ধ রাখুন। ৫ মিনিট জানুশীর্ষাসন করুন, প্রতিটি পাশে ৬টি ধীর শ্বাস নিন। শেষ ১০ মিনিট শবাসন করুন। ইনভার্সন শেখাতে চাইলে মূল অনুশীলনের বাইরে দেওয়ালে ৩টি ২০-সেকেন্ডের প্রস্তুতি রাউন্ড যোগ করুন; ঘাড়ে চাপ দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে থামুন।

প্রতিটি কার্ডে সর্বোচ্চ পাঁচটি বাক্য লিখুন। যেমন, ত্রিকোণাসনের কার্ডে লিখুন: “ডান পা বাইরে। দুই পায়ে চাপ দিন। শ্বাস নিয়ে হাত বাড়ান। শ্বাস ছেড়ে ডান দিকে ঝুঁকুন। ব্লকে হাত রাখুন, বুক খোলা রাখুন।” শিক্ষার্থীর দেহভঙ্গি দেখে একটি সংশোধনী দিন, একসঙ্গে পাঁচটি নয়। প্রত্যাশিত ফল হলো: শিক্ষার্থী কিউ শুনে নিজে অবস্থান খুঁজে পাবে এবং শিক্ষক পুরো সময় শরীর পর্যবেক্ষণ করতে পারবেন।

সম্পূর্ণতার পরীক্ষা:

- ☐ প্রতিটি কার্ডে পাঁচটি অংশ আছে।
- ☐ প্রতিটি আসানে নিরাপদ প্রস্থান লেখা আছে।
- ☐ ডান ও বাম দুই পাশের কিউ আছে।
- ☐ ইনভার্সন ও ব্যাকবেন্ডে বিকল্প দেওয়া আছে।
- ☐ ৪৫ মিনিট শেষে শিক্ষার্থীর শ্বাস স্বাভাবিক এবং শরীর স্থির থাকে।

যে ভুলগুলো কিউকে দুর্বল করে

একসঙ্গে অতিরিক্ত নির্দেশ দেওয়া

শিক্ষক দ্রুত অনেক কথা বললে শিক্ষার্থী পা, শ্বাস ও দৃষ্টির দিক একসঙ্গে মনে রাখতে পারে না। বিশেষ করে ত্রিকোণাসন বা শীর্ষাসনে এই ভুল ভারসাম্য নষ্ট করে।

Do this: প্রথমে ভিত্তি বলুন, তারপর ধড়ের দিক, শেষে শ্বাস ও দৃষ্টি যোগ করুন।

Not this: “পা ঘোরান, হাত তুলুন, কোমর নামান, বুক খুলুন, মাথা ঘোরান” - এক নিঃশ্বাসে সব নির্দেশ দেবেন না।

কোমর বা ঘাড়ে চাপ দিয়ে গভীরতা বাড়ানো

ব্যাকবেন্ড ও ইনভার্সনে শিক্ষার্থী প্রায়ই গভীর অবস্থানকে সাফল্য মনে করে। শিক্ষক যদি শুধু “আরও ওপরে” বা “আরও পেছনে” বলেন, শরীরের দুর্বল অংশ অতিরিক্ত কাজ করে।

Do this: “বুক তুলুন, শ্রোণি স্থির রাখুন, ব্যথা হলে আগের স্তরে ফিরুন” - এই ক্রমে কিউ দিন। সেতুবন্ধ, দেওয়াল বা ব্লক ব্যবহার করুন।

Not this: কোমর চেপে উল্টাসনে যাওয়া বা মাথায় ওজন দিয়ে শীর্ষাসন ধরে রাখা।

সবার জন্য একই ভ্যারিয়েশন ব্যবহার করা

একই শ্রেণিতে কারও নীতম্ব শক্ত, কারও কবজি সংবেদনশীল, আবার কারও ভারসাম্য দুর্বল হতে পারে। একই গভীরতা চাপিয়ে দিলে শিক্ষার্থী আসনের উদ্দেশ্য হারায়।

Do this: ব্লক, বেল্ট, কম্বল, দেওয়াল বা হাঁটু ভাঁজের বিকল্প দিন। বৃক্ষাসনে পা উরুতে না উঠলে পিণ্ডলিতে রাখুন; জানুশীর্ষাসনে হাঁটু ভাঁজ করুন।

Not this: পা না পৌঁছালে শিক্ষার্থীকে জোর করে মাটিতে হাত রাখতে বলা।

কিউ-কার্ড কম্পাইলার শিক্ষককে আসানের নাম মুখস্থ বলার বাইরে নিয়ে যায়। এটি শরীরের ভিত্তি, শ্বাসের ছন্দ, নিরাপত্তা এবং ব্যক্তিগত ভ্যারিয়েশনকে একই নির্দেশনায় যুক্ত করে। স্ট্যান্ডিং থেকে শবাসন পর্যন্ত প্রতিটি আসানে যখন শিক্ষার্থী স্পষ্টভাবে প্রবেশ করে, সচেতনভাবে থাকে এবং নিরাপদে বেরিয়ে আসে, তখন আসন শুধু আকৃতি থাকে না - তা সুশৃঙ্খল যোগশিক্ষায় পরিণত হয়।

Final Thoughts

এই ৫০০-ঘণ্টার সিলেবাসের লক্ষ্য হলো আপনার প্র্যাকটিসকে “চেঁা-নির্ভর” থেকে “বোঝা-নির্ভর” করা - যেখানে শরীরের স্বাচ্ছন্দ্য পরিমাপ, াসের কৌশল, এবং নিরাপদ অ্যালাইনমেন্ট একসঙ্গে কাজ করে। উদাহরণ হিসেবে, অধ্যায় ৭ - এ াস-প্রশ্বাসের কৌশল ও নিয়ন্ত্রণ শিখলে আপনি ফ্লো-তে শক্তি ধরে রাখতে পারবেন এবং ক্লাসের মানও স্থিতিশীল হবে।

এখনই একটি নির্দিষ্ট কাজ করুন: আজ থেকে ৭ দিনের মধ্যে প্রতিদিন ২০ মিনিট করে “দাঁড়ানোর শক্তি: বেসিক অ্যালাইনমেন্ট” (অধ্যায় ১৩) অংশটি আপনার নিজের জন্য কিউ কার্ড/সিকোয়েন্স অনুযায়ী অনুশীলন করুন এবং শেষে ৩ লাইনের পর্যবেক্ষণ লিখুন - কোথায় স্থিতি পেলেন, কোথায় টান পড়ল, াস কীভাবে বদলাল। এইভাবে **IYT® 500-Hour Yoga Syllabus** আপনার শেখাকে প্র্যাকটিসে রূপ দেবে।

ABOUT THE AUTHOR

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

International Yoga Organisation (IYO) – Yoga Certification & Teacher Training Board- The International Yoga Organisation (IYO) is an independent yoga certification body and teacher-training board committed to legal compliance and globally recognised standards. Our journey began with securing the relevant national health and sports registrations in India. Since then, we have issued over 100,000 free certifications—from community "Yoga for All" programs to professional International Yoga Teacher

www.iyoyoga.com



Introduction

আপনি যদি আন্তর্জাতিক যোগ শিক্ষক প্রশিক্ষণে যোগ দিতে চান, কিন্তু ৫০০ ঘণ্টার সিলেবাসকে “কীভাবে পড়াব, কীভাবে কিউ করব, আর কীভাবে সেফভাবে প্রোগ্রেস করব” - এই বাস্তব প্রশ্নে আটকে থাকেন - তাহলে এই বইটি আপনার জন্য। আপনি যত অভিজ্ঞই হন, ক্লাস ডিজাইন, কিউং, অ্যাকশন-রিলেশন (agonist - antagonist), এবং ব্যান্ডহা প্রয়োগ একসাথে না বসালে সিলেবাসটা সহজে “ধরা” যায় না।

এই বইটি আপনাকে শেখাবে কীভাবে IYT ৫০০ ঘণ্টার কাঠামোকে পাঠপরিকল্পনায় রূপান্তর করবেন - অ্যানাটমি-ভিত্তিক কিউ থেকে শুরু করে ফ্যাসিলিটেটেড স্ট্রেচ, মুলা/উদ্দীয়ান/জালন্ধর ধাপে ধাপে প্রয়োগ, এবং আসন-সিকোয়েন্সে ব্যান্ডহা মিশিয়ে দেওয়া পর্যন্ত। আপনি যে পথ ধরে যাবেন তার মানচিত্র হলো **IYT 500-ঘণ্টা যোগ সিলেবাস** - প্রতিটি অধ্যায় এমনভাবে সাজানো যাতে আপনি প্রশিক্ষক হিসেবে আত্মবিবাসের সাথে শেখাতে পারেন।

Table of Contents

Chapter 1 IYT 500-ঘণ্টা কোর্স মানচিত্র

প্রশিক্ষণের মানচিত্র: ৫০০ ঘণ্টার পথ কেন পরিষ্কার থাকা দরকার
কোর্স কম্পাস ম্যাপ: ৫০০ ঘণ্টাকে শেখার ধাপে ভাগ করা
রাহিমের ৫০০ ঘণ্টা সম্পূর্ণ করার বাস্তব পরিকল্পনা
যে ভুলগুলো সনদপ্রাপ্তির পথে বাধা দেয়

Chapter 2 এই বই কীভাবে ব্যবহার করবেন

২০০ পৃষ্ঠার পথচলায় নূরজাহানের মোড় পরিবর্তন
রিড-প্র্যাকটিস-রিভিউ লুপে বই ব্যবহারের পদ্ধতি
নূরজাহানের অভিজ্ঞতা থেকে ব্যবহারযোগ্য নীতিমালা

Chapter 3 যোগ অনুশীলনের ডিজাইন কৌশল

অনুশীলনের প্রবাহ ঠিক করার ভিত্তি
সিকোয়েন্সিং স্ট্যাক মডেলে ক্লাস সাজানোর পদ্ধতি
৪৫ মিনিটের লক্ষ্যভিত্তিক অনুশীলন: হাতে-কলমে প্রয়োগ
যে ভুলগুলো সিকোয়েন্সের ফল নষ্ট করে

Chapter 4 Agonist-Antagonist সম্পর্ক বোঝা

টান ও শিথিলতার জোড়া দেখে নিরাপদ সিদ্ধান্ত
একই আসনে তিনটি নিয়ন্ত্রণ-পদ্ধতি
কোন পরিস্থিতিতে কোন পদ্ধতি নেবেন
ইন-আউট জোড়া ম্যাপ প্রয়োগের ধাপ

Chapter 5 Key Muscle Isolations শেখা

লক্ষ্যভিত্তিক পেশি শনাক্তকরণ
টার্গেটেড আইসোলেশন গ্রিডে কাজের ধাপ
সোহাগের শিক্ষাদান: একটি বাস্তব প্রয়োগ
সাধারণ ভুল ও সংশোধনের পদ্ধতি

Chapter 6 Key Co-activations প্রয়োগ

কোমল শক্তির সঠিক সমন্বয়
প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও প্রস্তুতি

কোর-লক কো-অ্যাক্ট ফর্মুলা: ধাপে ধাপে প্রয়োগ
দ্রুত যাচাই ও সিদ্ধান্ত নির্দেশিকা

Chapter 7 Facilitated Stretches কিউ

সহায়ক স্ট্রেচে নিরাপদ নির্দেশনার ভিত্তি
গ্র্যাজুয়াল লিভার স্ট্রেচ প্রোটোকলের চার নীতি
আদানানের সঙ্গে একটি পূর্ণ প্রয়োগ
সাধারণ সমস্যায় কিউ সংশোধন

Chapter 8 Bandha Yoga Codex পরিচিতি

শ্বাসকে জোর না দিয়ে বন্ধের দিকনির্দেশ বোঝা
কোডেক্স-টু-ক্লাস ম্যাপ: ধারণা থেকে নিরাপদ প্রয়োগ
তাসনিমের শ্বাস-নিয়ন্ত্রণ ক্লাসে কোডেক্স-টু-ক্লাস ম্যাপ
শিক্ষকতার বাস্তব শিক্ষা ও নিরাপদ সমাপ্তি

Chapter 9 Mula Bandha: বেস লক শেখা

পেলভিক স্পিরিতা থেকে মূলা ব্যান্ডহার নিরাপদ অনুভব
বেস-লক সেলিং রুটিন: অনুভব থেকে নিয়ন্ত্রণ
ফারুকের অনুশীলনে বেস-লক সেলিং রুটিন
ভুল কিউ, অতিরিক্ত চাপ ও নিরাপত্তার সীমানা

Chapter 10 Uddiyana Bandha: কোর উত্তোলন

নাভি ওঠে, কিন্তু শ্বাস থামে না
জেসমিনের শ্বাস-লিফটের মোড় ঘোরা
প্রশিক্ষকের হাতে প্রয়োগযোগ্য মূলনীতি

Chapter 11 Jalandhara Bandha: ঘাড় সুরক্ষা

চিবুক ও ঘাড়ের নিরাপদ সম্পর্ক
নেক-সেফটি চেইনের মাধ্যমে জালন্ধর ব্যান্ডহা
পাঁচ মিনিটের হাতে-কলমে অনুশীলন
যে ভুলগুলো ঘাড়ে অতিরিক্ত চাপ বাড়ায়

Chapter 12 Bandhas মিশিয়ে ক্লাস কিউ

তিনটি বন্ধ একসঙ্গে শেখানোর আগে সঠিক সিদ্ধান্ত
তিনটি শেখানোর পথ পাশাপাশি
থ্রি-ব্যান্ডা বিজ প্ল্যান: কোন পথে যাবেন
ধাপে ধাপে নমুনা সিকোয়েন্স ও আজকের তালিকা

Chapter 13 Sukhasana: পেলভিক গ্রাউন্ডিং

বসার ভিত্তি: পেলভিসকে স্থির করা
গ্রাউন্ড-টু-গ্রো মডেলে সুখাসনার ধাপ
মেহেদীর জন্য প্রয়োগ: দীর্ঘক্ষণ বসা শরীরে সুখাসনা
যে ভুলগুলো দ্রুত ঠিক করতে হবে

Chapter 14 Baddha Konasana: অ্যাডাক্টর ওপেন

অ্যাডাক্টর খুলে হাঁটু সুরক্ষিত রাখার ভিত্তি
প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণ
নীরব টান-রিলিজ রুল: ধাপে ধাপে প্রয়োগ
দ্রুত যাচাই ও সিদ্ধান্ত নির্দেশিকা

Chapter 15 Upavistha Konasana: ওয়াইড-এঙ্গেল ফোল্ড

বসার ভিত্তিতে পেলভিস ও হ্যামস্ট্রিংয়ের ভারসাম্য
নিরাপদ গভীরতার চারটি ভিত্তি
ইমরানের জন্য পেলভিক-টিল্ট ক্যালিবেটর
সাধারণ ভুল ও তা সংশোধনের পদ্ধতি

Chapter 16 Supta Padangusthasana A: স্ট্র্যাপ ও অ্যালাইনমেন্ট

সুপ্ত পাদাস্থাসন A-তে স্থিতি ও দিকনির্দেশের ভিত্তি
স্ট্র্যাপ-লেংথ কন্ট্রোল: ধাপে ধাপে প্রয়োগ
সুমাইয়ার অনুশীলনে প্রয়োগ ও ফল যাচাই
প্রশিক্ষকের জন্য মূল উপলব্ধি ও কার্যকর পুনরাবৃত্তি

Chapter 17 Supta Padangusthasana B: বেন্ট-কন্ট্রোল

পেলভিক লেভেল লক: বেন্ট-কnee ভ্যারিয়েশনের নিরাপদ ভিত্তি
বেন্ট-কnee ভ্যারিয়েশন ও পেলভিক লেভেল লকের পদ্ধতি
কামালের অনুশীলনে প্রয়োগ
সাধারণ ভুল, সীমাবদ্ধতা ও সংশোধন

Chapter 18 Supta Padangusthasana Revolving: টুইস্ট-টিউনিং

মোচড়ে কোথায় থামবেন: নাজমুলের কোমর রক্ষার পরীক্ষা
টর্ক-গাইডেড টুইস্টিং দিয়ে সংশোধনের পথ
নাজমুলের অভিজ্ঞতা থেকে ব্যবহারযোগ্য নীতিগুলো

Chapter 19 Kurmasana: হিপ-থেকে-হ্যামস্ট্রিং ফিউশন

কনুই, হাত ও শ্বাসে কূর্মাসনার গভীর সংযোগ
শ্বাস-চাপ ফিউশন ম্যাপ প্রয়োগের পদ্ধতি
তানিয়ার জন্য সহায়ক অনুশীলন
যে ভুলগুলো দ্রুত সংশোধন করবেন

Chapter 20 Parighasana: গেটের ক্রসবার অ্যালাইন

হাঁটুর উচ্চতা থেকে গেটের ক্রসবার: সঠিক পছন্দের জায়গা
তিনটি প্রবেশপথ: কোনটি কার জন্য
গেট-ক্রসবার লিভার সিস্টেম: আমার সুপারিশ
ধাপে ধাপে গেট-ক্রসবার লিভার সিস্টেম

Chapter 21 Hanumanasana: প্রগ্রেসন ও সেফটি

হিপ-ফ্লেক্সর প্রস্তুতি থেকে নিরাপদ হানুমানাসন
ধাপে ধাপে স্প্লিট-প্রগ্রেসন সেফটি কার্ড
আয়ানের চার সপ্তাহের প্রয়োগ
ভুল সংশোধন ও দ্রুত যাচাই

Chapter 22 Padmasana: লোটাস গ্র্যাজুয়াল ট্রেনিং

হাঁটু রক্ষা করে পদ্মাসনের দিকে
প্রয়োজনীয় উপকরণ ও সহায়ক সামগ্রী
হাফ-টু-ফুল লোটাস র‍্যাম্প: ধাপে ধাপে প্রয়োগ
দ্রুত যাচাই ও সিদ্ধান্ত-নির্দেশিকা

Chapter 23 Dandasana: মেরুদণ্ড লম্বা করা

ডান্ডাসনায় মেরুদণ্ড লম্বা রাখার ভিত্তি
স্পাইন-লেংথ অ্যাক্সরের মূল নীতি
ব্রজেনের ডান্ডাসনা: ধাপে ধাপে প্রয়োগ
সাধারণ সমস্যা ও সংশোধন

Chapter 24 Janu Sirsasana: হাঁটু-হিপ কো-অর্ড

বসার ভঙ্গিতে ভারসাম্যের ভিত্তি
হিপ-হ্যামস্ট্রিং ব্যালেন্সার প্রয়োগের ধাপ
সাদিয়ার অনুশীলনে প্রয়োগ
শিক্ষকের জন্য নির্ভুল সংশোধন

Chapter 25 Paschimottanasana: গভীরতা নিয়ন্ত্রণ

শ্বাসের ছন্দে নিরাপদ গভীরতা
ব্রিড-ডেপথ গভর্নর: শ্বাসকে গভীরতার নিয়ন্ত্রক করা
দেবশীষের ক্লাসে প্রয়োগ
সাধারণ ভুল ও সংশোধনের পদ্ধতি

Chapter 26 Triang Mukhaikapada: তিন-অঙ্গ ফোকাস

এক পায়ের ভারসাম্যে মৌরীর নতুন পাঠ
কিউ থেকে সংশোধন: মৌরীর অনুশীলনের ধাপ

শিক্ষকের হাতে প্রয়োগযোগ্য মূল নীতিগুলো

Chapter 27 Krounchasana: হেরন-লিফট প্রগেশন

পিঠের চাপ কমিয়ে ক্রৌঞ্চাসনায় প্রবেশ
লিভার-লং হেরন রুটিন: ধাপে ধাপে কৌশল
তামিমের জন্য ১২ মিনিটের ব্যবহারিক অনুশীলন
যে ভুলগুলো দ্রুত ঠিক করতে হবে

Chapter 28 Ardha Badha Padma: হাফ-বাউন্ড ফোল্ড

হাঁটুর নিরাপত্তা নাকি গভীর ভাঁজ - কোনটি আগে?
লোটাস-প্রগেশনের তিনটি পথ
বাউন্ড-রেঞ্জ ক্যালিবেটর বেছে নেওয়ার নিয়ম
ধাপে ধাপে প্রয়োগ এবং আজকের পরীক্ষা

Chapter 29 Navasana ও Ubhaya Padangusthasana

২৯. নাবাসনা ও উভয়া পাদাস্থাসনা
কোর-লক ও ভারসাম্যের ভিত্তি
কোর-লক ব্যালান্স বিজের ধাপ
শ্রাবণীর জন্য প্রয়োগ পরিকল্পনা
ভুল সংশোধন ও দ্রুত যাচাই

Chapter 30 Viparita Karani: লেগস-আপ-দ্য-ওয়াল

চাপ কমিয়ে বিশ্রামে যাওয়ার পথ
প্রয়োজনীয় উপকরণ ও প্রস্তুতি
রেস্ট-রিসেট ডাউনশিফট: ধাপে ধাপে প্রয়োগ
দ্রুত যাচাই ও সিদ্ধান্ত-নির্দেশ

Chapter 31 Savasana: গভীর বিশ্রাম প্রোটোকল

শরীর থেকে শ্বাসে: সাভাসানার গভীর বিশ্রাম
স্ক্যান-রিলিজ সাভাসানা ম্যাপের মূল নীতি
ইরার জন্য দশ মিনিটের বাস্তব প্রয়োগ
সাধারণ বাধা ও তাৎক্ষণিক সংশোধন

Chapter 32 অ্যানাটমি ইনডেক্স ও মাংসপেশি মানচিত্র

অ্যানাটমি থেকে আসনের যুক্তি বোঝার ভিত্তি
মুভমেন্ট ইনডেক্স থেকে কিউ তৈরির ধাপ
কামরুলের আসন-পাঠে অ্যানাটমি-টু-কিউ রাউটার
প্রশিক্ষকের ব্যবহারিক শিক্ষা ও পরবর্তী পদক্ষেপ

Chapter 33 নতুন আসন: IYT সেফটি সিরিজ ৫টি

নিরাপদ নতুন আসনের নকশা: কেন এই কাজ জরুরি

আইওয়াইটি সেফটি সিরিজ ব্লুপ্রিন্ট

তাসফিনের ক্লাসে প্রয়োগ

সাধারণ ভুল এবং নিরাপদ সংশোধন



CHAPTER 1

IYT 500-ঘণ্টা কোর্স মানচিত্র



প্রশিক্ষণের মানচিত্র: ৫০০ ঘণ্টার পথ কেন পরিষ্কার থাকা দরকার

রা হিম, ৩২ বছরের একজন অফিসকর্মী, প্রথমবার যোগ শিক্ষক হতে চান। তিনি নিয়মিত যোগচর্চা করেন, কিন্তু শিক্ষক প্রশিক্ষণে ভর্তি হওয়ার আগে তাঁর একটি বাস্তব প্রশ্ন ছিল: ৫০০ ঘণ্টা কি শুধু বেশি সময় ধরে আসন শেখা, নাকি এর মধ্যে শিক্ষক হওয়ার আলাদা ধাপ আছে? এই প্রশ্নের উত্তর পরিষ্কার না থাকলে শিক্ষার্থী কখনো অনুশীলনকারী, কখনো সহকারী শিক্ষক, আবার কখনো মূল্যায়নের পরীক্ষার্থী - প্রতিটি ভূমিকা গুলিয়ে ফেলতে পারেন।

আইওয়াইটি® ৫০০-ঘণ্টা কোর্সের কাঠামো সেই বিভ্রান্তি দূর করে। এখানে সময়কে শুধু উপস্থিতির ঘণ্টা হিসেবে নয়, শেখা, অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, শেখানো এবং মূল্যায়নের ধারাবাহিক প্রমাণ হিসেবে দেখা হয়। আন্তর্জাতিক যোগ সংস্থার দুইটি সনদ পেতে শিক্ষার্থীকে কোন ধাপ সম্পূর্ণ করতে হবে, কোন নথি জমা দিতে হবে এবং কোন দক্ষতা দেখাতে হবে - এই অধ্যায় সেই ব্যবহারিক মানচিত্র তৈরি করে।

শেষ পর্যন্ত আপনি কোর্স কম্পাস ম্যাপ ব্যবহার করে নিজের শেখার অগ্রগতি মাপতে, প্রশিক্ষণ পরিকল্পনা সাজাতে, ক্লাস পরিচালনার প্রস্তুতি নিতে এবং দুইটি আইওও® সনদের শর্ত যাচাই করতে পারবেন। প্রথম কাজটি হলো নিজের কাছে জিজ্ঞেস করা: “আমি শুধু কোর্স শেষ করতে চাই, নাকি নিরাপদ ও দায়িত্বশীলভাবে শেখাতে প্রস্তুত হতে চাই?” এই উত্তর আপনার পুরো প্রশিক্ষণের দিক নির্ধারণ করবে।

কোর্স কম্পাস ম্যাপ: ৫০০ ঘণ্টাকে শেখার ধাপে ভাগ করা

কোর্স কম্পাস ম্যাপ হলো এই সিলেবাসের মূল কাঠামো। এটি ৫০০ ঘণ্টাকে পাঁচটি পরস্পর-সংযুক্ত ক্ষেত্রে ভাগ করে। প্রতিটি ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কাজ, প্রমাণ এবং ফলাফল থাকে। কোনো একটি ক্ষেত্র বাদ পড়লে পরের ক্ষেত্র দুর্বল হয়। যেমন, শরীরের গঠন না বুঝে উন্নত আসন শেখালে নিরাপত্তা ব্যাখ্যা অসম্পূর্ণ থাকে; আবার ভালো আসন জানলেও নির্দেশনা অনুশীলন না করলে শিক্ষকতা তৈরি হয় না।

১. ভিত্তি ও ব্যক্তিগত অনুশীলন - ১০০ ঘণ্টা।

এই ধাপে শিক্ষার্থী শ্বাস, শরীরের অবস্থান, মৌলিক আসন, বিশ্রাম এবং নিয়মিত অনুশীলনের শৃঙ্খলা তৈরি করেন। সুখাসন, দণ্ডাসন, তাড়াসন, শবাসন এবং বিপরীত করণীর মতো আসনে স্থিতি, শ্বাসের হ্রদ ও নিরাপদ প্রবেশ-পদ্ধতি অনুশীলন করেন। প্রতিটি অনুশীলনের পরে তারিখ, সময়, আসন, শ্বাসের অনুভূতি এবং কোনো অস্বস্তি লিখুন। এই নথি কেন জরুরি? কারণ শিক্ষক নিজের শরীরের প্রতিক্রিয়া বুঝলে শিক্ষার্থীর অভিজ্ঞতা অনুমান না করে পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।

২. শরীরবিদ্যা, নড়াচড়া ও নিরাপত্তা - ১০০ ঘণ্টা।

এই ধাপে পেশি, সন্ধি, লিগামেন্ট, মেরুদণ্ড, শ্রোণি এবং শ্বাসপ্রক্রিয়ার মৌলিক সম্পর্ক শেখা হয়। অঙ্গনির্দিষ্ট পেশির ভূমিকা, বিপরীতমুখী পেশির কাজ, একসঙ্গে সক্রিয় পেশি এবং সহায়তায় প্রসারণ - এই ধারণাগুলো আসনের নির্দেশনায় ব্যবহার করেন। উদাহরণ হিসেবে, পশ্চিমোত্তানাসনে শুধু “আরও নিচে যান” বলবেন না। শিক্ষার্থীকে নিতম্ব থেকে সামনের দিকে ঝুঁকতে, হাঁটু প্রয়োজনে ভাঁজ করতে এবং মেরুদণ্ডে টান বা তীক্ষ্ণ ব্যথা হলে থামতে বলুন। এই ধাপের ফল হলো - শিক্ষার্থী আসনের আকার নয়, শরীরের কাজ বুঝে নির্দেশ দিতে পারেন।

৩. আসন, বন্ধ ও ক্রমবিন্যাস - ১০০ ঘণ্টা।

এখানে নিতম্ব খোলার আসন, সামনের দিকে ভাঁজ, পুনরুদ্ধারমূলক আসন এবং বন্ধের ব্যবহার শেখানো হয়। আসনগুলোকে আলাদা তালিকা হিসেবে মুখস্থ না করে উদ্দেশ্য অনুযায়ী সাজান। উদাহরণস্বরূপ, উপবিষ্ট কোণাসনের আগে সুখাসন বা বন্ধ কোণাসনে নিতম্ব ও উরুর প্রস্তুতি করান; পরে বিপরীত করণী বা শবাসনে স্নায়ুতন্ত্রকে বিশ্রাম দিন। পদ্মাসনের আগে অর্ধপদ্মাসন ও অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসনের মতো প্রস্তুতি ব্যবহার করুন, কারণ সরাসরি পদ্মাসনে গেলে হাঁটুতে অপ্রয়োজনীয় চাপ পড়তে পারে।

৪. শিক্ষাদান ও পর্যবেক্ষণ - ১০০ ঘণ্টা।

এই ধাপে শিক্ষার্থী মৌখিক নির্দেশনা, প্রদর্শন, স্পর্শ ছাড়া সংশোধন, উপকরণ ব্যবহার, বিভিন্ন স্তরের শিক্ষার্থী সামলানো এবং ক্লাসের সময়-পরিকল্পনা অনুশীলন করেন। প্রতিটি অনুশীলন ক্লাসে অন্তত একটি স্পষ্ট লক্ষ্য রাখুন - যেমন, “আজ শ্রোণির অবস্থান বোঝা”। নির্দেশনা তিন ভাগে দিন: কী করতে হবে, কোথায় অনুভব হতে পারে, কখন থামতে হবে। সহপাঠীর কাছ থেকে লিখিত প্রতিক্রিয়া নিন। কেন? নিজের কণ্ঠে নির্দেশনা পরিষ্কার মনে হলেও শিক্ষার্থী তা ভিন্নভাবে বুঝতে পারেন।

৫. মূল্যায়ন, সহশিক্ষণ ও চূড়ান্ত প্রস্তুতি - ১০০ ঘণ্টা।

শেষ ধাপে শিক্ষার্থী পরিকল্পিত ক্লাস পরিচালনা, ব্যবহারিক পরীক্ষা, মৌখিক ব্যাখ্যা, ব্যক্তিগত অনুশীলনের নথি এবং প্রশিক্ষকের মূল্যায়ন সম্পূর্ণ করেন। এখানে শুধু উপস্থিতি যথেষ্ট নয়। আপনি নিরাপদ ক্রম তৈরি করেছেন কি না, ভিন্ন সক্ষমতার শিক্ষার্থীকে বিকল্প দিয়েছেন কি না, ভুল নির্দেশনা বুঝে সংশোধন করেছেন কি না - মূল্যায়ন এসব বিষয়ের ওপর নির্ভর করবে।

এই পাঁচ ক্ষেত্রকে একটি সরল সারণিতে দেখুন:

ক্ষেত্র	প্রধান কাজ	প্রত্যাশিত প্রমাণ
ভিত্তি	নিয়মিত ব্যক্তিগত অনুশীলন	অনুশীলন নথি
শরীরবিদ্যা	নিরাপদ নড়াচড়া ব্যাখ্যা	লিখিত কাজ ও মৌখিক উত্তর
আসন ও ক্রম	প্রস্তুতি, মূল আসন, বিশ্রাম সাজানো	ক্রমবিন্যাস পরিকল্পনা
শিক্ষাদান	স্পষ্ট নির্দেশনা ও পর্যবেক্ষণ	সহশিক্ষণ ও প্রতিক্রিয়া
মূল্যায়ন	পূর্ণ ক্লাস ও দক্ষতা যাচাই	ব্যবহারিক পরীক্ষা ও চূড়ান্ত ফাইল

প্রথম ২৫০ ঘণ্টায় ভিত্তি, শরীরবিদ্যা এবং আসনের নিয়ন্ত্রণ শক্ত করুন। পরের ২৫০ ঘণ্টায় শেখানো, সহশিক্ষণ এবং মূল্যায়নের দিকে বেশি সময় দিন। তবে ক্ষেত্রগুলো আলাদা বাক্স নয়; পুরো কোর্সে এগুলো বারবার একসঙ্গে ব্যবহার করবেন। আপনার নোটে প্রতিটি কাজের পাশে লিখুন - “আমি এটি জানি”, “আমি এটি করতে পারি”, নাকি “আমি এটি অন্যকে শেখাতে পারি।” এই তিনটি স্তর এক নয়।

রাহিমের ৫০০ ঘণ্টা সম্পূর্ণ করার বাস্তব পরিকল্পনা

রাহিম সপ্তাহে পাঁচ দিন অফিস করেন এবং সপ্তাহান্তে প্রশিক্ষণে অংশ নেন। তিনি ৫০০ ঘণ্টাকে একসঙ্গে বড় বোঝা হিসেবে না দেখে কোর্স কম্পাস ম্যাপে ভাগ করলেন। তাঁর পরিকল্পনার একটি বাস্তব নমুনা নিচে দেওয়া হলো।

১. প্রথম ১০০ ঘণ্টা: ভিত্তি নথিভুক্ত করা।

রাহিম প্রতি সপ্তাহে পাঁচটি ব্যক্তিগত অনুশীলন সেশন করলেন, প্রতিটি ৬০ মিনিট। প্রশিক্ষণকেন্দ্রে শিক্ষক-নির্দেশিত ক্লাসের সঙ্গে এগুলো মিলিয়ে তিনি মাসের শেষে অনুশীলন নথি জমা দিলেন। প্রত্যাশিত ফল: তিনি সুখাসন, দণ্ডাসন, তাড়াসন ও শবাসনে নিজের অবস্থান এবং শ্বাসের পরিবর্তন ব্যাখ্যা করতে পারলেন।

২. পরের ১০০ ঘণ্টা: শরীরবিদ্যার কাজ সম্পূর্ণ করা।

তিনি পশ্চিমোত্তানাসন, জানু শীর্ষাসন এবং কৌঞ্চাসনের প্রস্তুতি নিয়ে লিখিত বিশ্লেষণ তৈরি করলেন। প্রতিটি বিশ্লেষণে তিনটি প্রশ্ন রাখলেন: কোন সন্ধি নড়ছে, কোন পেশি কাজ করছে, এবং কোন লক্ষণে শিক্ষার্থী থামবে? প্রত্যাশিত ফল: তিনি “জোর করে নিচে যান” ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ নির্দেশ বাদ দিয়ে নিরাপদ বিকল্প দিতে পারলেন।

৩. তৃতীয় ১০০ ঘণ্টা: ৩০ মিনিটের ক্রম তৈরি করা।

রাহিম নিতম্ব খোলার জন্য বদ্ধ কোণাসন, উপবিষ্ট কোণাসন ও সুপ্ত পাদাঙ্গুষ্ঠাসন বেছে নিলেন; শেষে বিপরীত করণী ও শবাসন রাখলেন। তিনি প্রতিটি আসনের জন্য প্রবেশ, ধরে রাখা, বের হওয়া এবং বিকল্প লিখলেন। প্রত্যাশিত ফল: তাঁর ক্রমে প্রস্তুতি, মূল কাজ ও বিশ্রাম - তিনটি অংশ স্পষ্ট হলো।

৪. চতুর্থ ১০০ ঘণ্টা: সহশিক্ষণ করা।

তিনি সহপাঠীদের সামনে ১৫ মিনিটের অংশ শেখালেন। একজন শিক্ষার্থী হাঁটুতে অস্বস্তি জানালে তিনি আসনের গভীরতা কমাতে এবং সহায়ক উপকরণ দিলেন। প্রশিক্ষক তাঁর কণ্ঠ, সময়, পর্যবেক্ষণ ও নিরাপত্তা নির্দেশনা লিখে দিলেন। প্রত্যাশিত ফল: রাহিম শুধু আসন দেখাতে নয়, শিক্ষার্থীর প্রতিক্রিয়া দেখে সিদ্ধান্ত নিতে শিখলেন।

৫. শেষ ১০০ ঘণ্টা: চূড়ান্ত মূল্যায়নের ফাইল তৈরি করা।

তিনি উপস্থিতির রেকর্ড, ব্যক্তিগত অনুশীলন নথি, লিখিত কাজ, ক্রমবিন্যাস, প্রশিক্ষকের প্রতিক্রিয়া এবং চূড়ান্ত ক্লাস পরিকল্পনা এক ফাইলে সাজালেন। এরপর নির্ধারিত ব্যবহারিক ও মৌখিক মূল্যায়ন দিলেন। প্রত্যাশিত ফল: প্রশিক্ষণকেন্দ্র তাঁর সম্পূর্ণতার প্রমাণ এক জায়গায় যাচাই করতে পারল।

দুইটি আইওও® সনদের শর্ত পূরণ করতে রাহিমকে সাধারণত নিচের চারটি বিষয় নিশ্চিত করতে হবে। নির্দিষ্ট ফর্ম, মূল্যায়নের তারিখ ও প্রশাসনিক নিয়ম প্রশিক্ষণকেন্দ্রের কাছ থেকে লিখিতভাবে জেনে নিন।

১. ৫০০ ঘণ্টার সম্পূর্ণ উপস্থিতি ও অনুমোদিত কাজ।

শুধু ক্লাসে বসে থাকা নয়; নির্ধারিত অনুশীলন, কাজ ও সহশিক্ষণও সম্পূর্ণ করতে হবে।

২. ব্যক্তিগত অনুশীলনের ধারাবাহিক নথি।

তারিখ, সময়, অনুশীলনের বিষয় এবং প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর বা অনুমোদন রাখুন। নথি না থাকলে সম্পন্ন কাজ প্রমাণ করা কঠিন হয়।

৩. ব্যবহারিক ও মৌখিক দক্ষতা যাচাই।

একটি নিরাপদ ক্লাস শেখাতে, আসনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করতে, শিক্ষার্থীর প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তন দিতে এবং ভুল হলে তা সংশোধন করতে হবে।

৪. প্রশিক্ষকের চূড়ান্ত অনুমোদন ও আইওও® নিবন্ধন-সংক্রান্ত নথি।

প্রশিক্ষণকেন্দ্রের অনুমোদন, মূল্যায়ন ফল এবং প্রয়োজনীয় পরিচয় বা নিবন্ধন নথি ঠিকভাবে জমা দিন। প্রথম সনদ কোর্স সম্পূর্ণতা ও প্রশিক্ষণ অর্জনের প্রমাণ হিসেবে এবং দ্বিতীয় সনদ আন্তর্জাতিক যোগ শিক্ষক হিসেবে স্বীকৃতির প্রক্রিয়ার অংশ হিসেবে প্রদান করা হয় - তবে কোন সনদের নাম, ফর্ম ও প্রশাসনিক ধাপ প্রযোজ্য হবে, তা সংশ্লিষ্ট আইওও® নিয়মে যাচাই করুন।

দ্রুত যাচাই তালিকা

- ☐ ৫০০ ঘণ্টার উপস্থিতি পূর্ণ হয়েছে কি?
- ☐ পাঁচটি ক্ষেত্রের প্রতিটির কাজ আলাদা করে নথিভুক্ত আছে কি?
- ☐ ব্যক্তিগত অনুশীলনের তারিখ ও প্রশিক্ষকের অনুমোদন আছে কি?
- ☐ অন্তত একটি পূর্ণ ক্লাস পরিকল্পনা এবং একটি বাস্তব শেখানোর রেকর্ড আছে কি?
- ☐ শরীরবিদ্যা ও নিরাপত্তা নিয়ে মৌখিক উত্তর দিতে পারছেন কি?
- ☐ মূল্যায়নের ভুলগুলো সংশোধন করে পুনরায় অনুশীলন করেছেন কি?
- ☐ দুইটি আইওও® সনদের জন্য প্রয়োজনীয় ফর্ম ও অনুমোদন লিখিতভাবে যাচাই করেছেন কি?

যে ভুলগুলো সনদপ্রাপ্তির পথে বাধা দেয়

শুধু উপস্থিতি সম্পূর্ণতা মনে করা

অনেকে ৫০০ ঘণ্টা উপস্থিতি থাকলেই সনদ নিশ্চিত মনে করেন। কিন্তু উপস্থিতি শেখানোর দক্ষতার প্রমাণ নয়। অনুশীলন নথি, কাজ, সহশিক্ষণ এবং মূল্যায়নও সম্পূর্ণ করতে হয়।

Do this: প্রতিটি মাসের শেষে উপস্থিতি, কাজ ও মূল্যায়নের অবস্থা মিলিয়ে প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর নিন।

Not this: শেষ সপ্তাহে সব নথি একসঙ্গে বানানোর চেষ্টা করবেন না।

| আসনের গভীরতাকে দক্ষতার মাপকাঠি ধরা

পদ্মাসনে হাঁটুতে চাপ, পশ্চিমোত্তানাসনে মেরুদণ্ড গোল হওয়া বা হনুমানাসনে জোর করে নিচে নামা দক্ষতার প্রমাণ নয়। শিক্ষককে শিক্ষার্থীর শরীরের সীমা বুঝে বিকল্প দিতে হয়।

Do this: প্রতিটি আসনের জন্য সহজ বিকল্প, উপকরণ এবং থামার সংকেত লিখুন।

Not this: “ব্যথা হলেও ধরে রাখুন” ধরনের নির্দেশ দেবেন না।

| দুইটি সনদের প্রশাসনিক শর্ত শেষ মুহূর্তে যাচাই করা

কোন সনদের জন্য কোন ফর্ম, অনুমোদন, মূল্যায়ন বা নিবন্ধন দরকার - তা আগে না জানলে কোর্স শেষ হলেও সনদ আটকে যেতে পারে।

Do this: প্রশিক্ষণের শুরুতেই একটি সনদ-ফাইল খুলুন। সেখানে উপস্থিতি, কাজ, মূল্যায়ন, প্রশিক্ষকের অনুমোদন এবং আইওও®-সংক্রান্ত নির্দেশ রাখুন।

Not this: মৌখিক প্রতিশ্রুতির ওপর নির্ভর করবেন না; প্রয়োজনীয় শর্ত লিখিতভাবে নিন।

৫০০ ঘণ্টার সফল সমাপ্তি একটি সংখ্যা পূরণ নয়; এটি শেখা থেকে শেখানোর দিকে নিয়ন্ত্রিত অগ্রগতি। কোর্স কম্পাস ম্যাপে প্রতিটি ঘণ্টার পাশে যখন কাজ, প্রমাণ ও ফলাফল স্পষ্ট থাকে, তখন রাহিমের মতো নতুন শিক্ষার্থীও বুঝতে পারেন - কোথায় তিনি প্রস্তুত, কোথায় আরও অনুশীলন দরকার, এবং কখন তিনি দায়িত্বশীলভাবে শিক্ষকতার পরবর্তী ধাপে যেতে পারেন।

CHAPTER 2

এই বই কীভাবে ব্যবহার করবেন

২০০ পৃষ্ঠার পথচলায় নূরজাহানের মোড় পরিবর্তন

প্র তিদিন মাত্র ৩০ মিনিট সময় হাতে থাকলে ২০০ পৃষ্ঠার যোগ সিলেবাস শেষ করা কঠিন মনে হতে পারে। ২৬ বছর বয়সী যোগ শিক্ষার্থী নূরজাহানের ক্ষেত্রেও শুরুতে এমনই হয়েছিল। সে দ্রুত একটি নিয়মিত রুটিন শিখতে চেয়েছিল, কিন্তু বইয়ের আসন, অ্যানাটমি, ব্যান্ডহা, অনুশীলন-নির্দেশনা এবং ইনডেক্স একসঙ্গে দেখে বুঝতে পারছিল না কোন অংশ আগে পড়বে।

নূরজাহান সপ্তাহের পাঁচ দিন কাজ করত। সকালে সময় থাকত না, রাতে ক্লান্তি আসত। সে প্রথম কয়েক দিন বই খুলে এলোমেলোভাবে কখনও পদ্মাসন, কখনও পশ্চাৎবাক, কখনও পেশির নাম পড়ত। ফলে আসনের নাম মনে থাকলেও ক্রম, প্রস্তুতি, নিরাপত্তা এবং শিক্ষক হিসেবে ব্যাখ্যা করার ভাষা গড়ে উঠছিল না। তার সামনে শুধু বই শেষ করার লক্ষ্য ছিল না; প্রশিক্ষণ শেষে নিরাপদভাবে একটি পূর্ণ যোগ-শ্রেণি পরিচালনার সক্ষমতাও তৈরি করতে হতো।

চতুর্থ সপ্তাহে নূরজাহানা বুঝল, দ্রুত পড়া আর কার্যকরভাবে শেখা এক বিষয় নয়। সে যদি শুধু পৃষ্ঠা শেষ করে, তবে অনুশীলনে ভুল থাকবে। আবার শুধু আসন অনুশীলন করলে, সিলেবাসের ধারণাগত অংশ বাদ পড়ে যাবে। তার মূল্যায়ন, ভবিষ্যৎ শিক্ষাদান এবং নিজের শরীরের নিরাপত্তা - তিনটিই ঝুঁকিতে ছিল।

তখন সে বই ব্যবহারের জন্য একটি নির্দিষ্ট পদ্ধতি নিল: **রিড-প্র্যাকটিস-রিভিউ লুপ**। এই লুপে সে আগে নির্দিষ্ট অংশ পড়ত, তারপর সেই অংশের আসন অনুশীলন করত, শেষে ইনডেক্স ও চেকলিস্ট দেখে নিজের অগ্রগতি যাচাই করত। এই পদ্ধতির প্রথম ব্যবহারিক ফল ছিল - সে আর “কত পৃষ্ঠা পড়েছি” দিয়ে অগ্রগতি মাপেনি; “কী বুঝেছি, কী করেছি, কী শেখাতে পারব” দিয়ে মাপতে শুরু করল।

প্রথম কাজ হিসেবে নূরজাহানা ২০০ পৃষ্ঠাকে ছোট পড়ার এককে ভাগ করল। প্রতি সপ্তাহে ১০ পৃষ্ঠা পড়ার পরিকল্পনা না করে সে বিষয়ভিত্তিক ভাগ করল, কারণ একটি বিষয়ের ব্যাখ্যা মাঝপথে থামলে সংযোগ হারিয়ে যায়। প্রতিটি পড়ার সেশনের আগে সে সূচিপত্রে সংশ্লিষ্ট অংশের পৃষ্ঠা চিহ্নিত

করত এবং পাশে তিনটি প্রশ্ন লিখত: এই অংশের মূল উদ্দেশ্য কী, কোন আসন বা ধারণা অনুশীলন করতে হবে, এবং শিক্ষক হিসেবে কোন সতর্কতা বলতে হবে।

সে প্রথম সপ্তাহে বই ব্যবহারের নিয়ম, অনুশীলন নকশা এবং মূল ধারণার প্রাথমিক অংশ পড়ল। দ্বিতীয় সপ্তাহে সে হিপ ওপেনার অংশ নিল। সুখাসন, বদ্ধ কোণাসন, উপবিষ্ট কোণাসন এবং সুপ্ত পাদাস্থাসনের প্রস্তুতি পড়ার পর একই দিনে সব আসন দীর্ঘ সময় ধরে করেনি। প্রথম দিন সে ভঙ্গির প্রবেশ ও বের হওয়ার ধাপ অনুশীলন করল; দ্বিতীয় দিন শ্বাস ও অবস্থান ধরে রাখার বিষয় দেখল; তৃতীয় দিন শিক্ষক-নির্দেশের ভাষা বলার অনুশীলন করল।

এখানে তার একটি গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন আসে। আগে সে আসনের নাম মনে রাখাকে শেখা ভাবত। এখন সে প্রতিটি আসনের জন্য চারটি ঘর তৈরি করল: প্রস্তুতি, মূল ক্রিয়া, সাধারণ ভুল এবং নিরাপদ পরিবর্তন। যেমন, জানু শীর্ষাসনের ক্ষেত্রে সে শুধু সামনের দিকে ঝোঁকার আকৃতি লিখল না; মেরুদণ্ডের অবস্থান, ভাঁজ করা পায়ের আরাম, হাঁটুর চাপ এবং শ্বাসের ব্যবহারও লিখল। এতে ইনডেক্স তার কাছে শুধু খোঁজার তালিকা থাকল না; এটি হয়ে উঠল শেখার মানচিত্র।

তৃতীয় সপ্তাহে নূরজাহানা অনুশীলন-চেকলিস্ট ব্যবহার শুরু করল। প্রতিটি আসনের পাশে সে তিন ধরনের চিহ্ন রাখল:

- ☐ **পড়া হয়েছে** - আসনের নির্দেশনা ও উদ্দেশ্য বুঝেছে।
- ☐ **অনুশীলন হয়েছে** - নিজের শরীরে ধাপগুলো করেছে।
- ☐ **শেখানো হয়েছে** - উচ্চস্বরে নির্দেশ দিয়ে অন্য কাউকে বা নিজেকে শেখানোর অনুশীলন করেছে।

একটি আসনের পাশে তিনটি চিহ্ন না পাওয়া পর্যন্ত সে সেটিকে সম্পূর্ণ শেখা হিসেবে গণ্য করত না। এই নিয়মের কারণ পরিষ্কার: বই পড়ে শরীরের অভিজ্ঞতা পাওয়া যায় না, আর নিজে অনুশীলন করলেই শিক্ষক হিসেবে স্পষ্ট নির্দেশ দেওয়ার ক্ষমতা তৈরি হয় না।

চতুর্থ সপ্তাহে সে আন্দোলন ইনডেক্স, অ্যানাটমি ইনডেক্স এবং পেশি ও লিগামেন্টের ইনডেক্স একসঙ্গে ব্যবহার করল। উদাহরণ হিসেবে, পশ্চাৎবাক বা সামনের দিকে ভাঁজের প্রস্তুতি পড়ার সময় সে প্রথমে আন্দোলন ইনডেক্সে সংশ্লিষ্ট চলন খুঁজত। এরপর অ্যানাটমি ইনডেক্সে শরীরের অংশের নাম দেখত। শেষে পেশি ও লিগামেন্টের ইনডেক্সে গিয়ে বুঝত কোন টান বা সক্রিয়তা নিয়ে সতর্ক থাকতে হবে। এই ক্রম তাকে এক লাফে গভীর অ্যানাটমিতে না গিয়ে প্রয়োজন অনুযায়ী তথ্য নিতে সাহায্য করল।

নূরজাহানা প্রতি সপ্তম দিনে নতুন পড়া বন্ধ রাখত। সে আগের ছয় দিনের চেকলিস্ট দেখে তিনটি কাজ করত: অসম্পূর্ণ আসন চিহ্নিত করা, ভুল নির্দেশনা আবার পড়া, এবং পাঁচ মিনিটের মৌখিক পুনরালোচনা। যদি সে কোনো আসনের জন্য “পড়া হয়েছে” চিহ্ন দিতে পারে কিন্তু “শেখানো হয়েছে”

চিহ্ন না দিতে পারে, তবে পরের সপ্তাহে নতুন অংশ যোগ করার আগে সেই আসন শেখানোর অনুশীলন করত।

ষষ্ঠ সপ্তাহে একটি ভুল ধরা পড়ে। সে কুর্মাসন এবং পশ্চাৎবাকের অংশ পড়েছিল, কিন্তু প্রস্তুতিমূলক আসন বাদ দিয়েছিল। চেকলিস্টে “প্রস্তুতি সম্পূর্ণ” ঘরটি খালি থাকায় সে বুঝল, শুধু মূল আসন অনুশীলন করলে ধারাবাহিকতা ভেঙে যায়। এরপর সে প্রতিটি আসনের আগে প্রস্তুতি, মাঝখানে প্রধান কাজ, শেষে ভারসাম্য ফিরিয়ে আনার আসন - এই তিন অংশ লিখতে শুরু করল। তাড়াহুড়ো করে রুটিন বানানোর বদলে সে নিরাপদ ক্রম তৈরি করল।

আট সপ্তাহ শেষে নূরজাহানা ২০০ পৃষ্ঠার সব অংশ সমানভাবে শেষ করেনি; বরং সে গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলো পড়া, অনুশীলন এবং পুনরালোচনার মাধ্যমে আয়ত্ত করেছে। তার খাতায় প্রতিটি আসনের জন্য সংক্ষিপ্ত নির্দেশনা, সাধারণ ভুল, পরিবর্তিত রূপ এবং সংশ্লিষ্ট ইনডেক্সের পৃষ্ঠা ছিল। একটি ৩০ মিনিটের রুটিন তৈরি করতে এখন তাকে পুরো বই আবার পড়তে হতো না। ইনডেক্সে গিয়ে আসনের নাম খুঁজে, চেকলিস্ট দেখে এবং প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি মিলিয়ে সে রুটিন সাজাতে পারত।

এই অভিজ্ঞতার সারাংশ হলো: ২০০ পৃষ্ঠা একবার পড়ে শেষ করার লক্ষ্য নয়; প্রতিটি অংশকে ব্যবহারযোগ্য শিক্ষক-দক্ষতায় রূপান্তর করার লক্ষ্য। এখন নিজের পড়ার সময়, অনুশীলনের সময় এবং পুনরালোচনার দিন নির্ধারণ করুন। আজ যে অংশ পড়বেন, তার পাশে কোন চিহ্ন বসবে - এটি আগে ঠিক করুন।

রিড-প্র্যাকটিস-রিভিউ লুপে বই ব্যবহারের পদ্ধতি

পাঠ্যসূচি দিয়ে শুরু করুন, পৃষ্ঠা দিয়ে নয়। সূচিপত্র দেখে বইয়ের বড় বিষয়গুলো আলাদা করুন: অনুশীলন নকশা, মূল ধারণা, ব্যান্ডহা, হিপ ওপেনার, সামনের দিকে ভাঁজ, পুনরুদ্ধারমূলক আসন, অ্যানাটমি, শব্দকোষ এবং আসন-ইনডেক্স। পাঠ্যসূচি দেখলে আপনি বুঝতে পারবেন কোন অংশ ধারণা তৈরি করে, কোন অংশ শরীরচর্চা চায়, আর কোন অংশ দ্রুত খোঁজার জন্য রাখা হয়েছে। প্রতিটি বিষয়কে নিজের সাপ্তাহিক পরিকল্পনায় বসান। একই দিনে ধারণা, আসন এবং ইনডেক্স - তিন ধরনের কাজ রাখুন, তবে তাদের সময় আলাদা করুন।

পড়ার সময় সক্রিয় নোট নিন। একটি আসন বা ধারণা পড়ার সময় শুধু দাগ টানবেন না। পাশে লিখুন: “কেন?”, “কীভাবে?”, “কোন ভুল?” উদাহরণ হিসেবে, বিপরীত কর্ণাসন বা সুপ্ত পাদাস্থাসনের প্রস্তুতি পড়লে লিখুন - শরীরের কোন অংশ স্থির থাকবে, কোন অংশ নড়বে, এবং শিক্ষার্থী সীমায় পৌঁছালে কী পরিবর্তন দেওয়া যায়। এই নোট পরে শিক্ষক নির্দেশনার খসড়া হিসেবে কাজ করবে।

অনুশীলন-চেকলিস্টে তিন স্তর রাখুন। প্রতিটি আসনের জন্য নিচের ছক ব্যবহার করতে পারেন:

আসনের নাম	পড়া হয়েছে	নিজের অনুশীলন	শেখানোর অনুশীলন	পুনরালোচনা
সুখাসন	☐	☐	☐	☐
বদ্ধ কোণাসন	☐	☐	☐	☐
জানু শীর্ষাসন	☐	☐	☐	☐
পশ্চিমোত্তানাসন	☐	☐	☐	☐
বিপরীত করণী	☐	☐	☐	☐

চিহ্ন দেওয়ার আগে নিজের কাছে প্রমাণ চাইবেন। “নিজের অনুশীলন” ঘরে চিহ্ন দেবেন কেবল তখনই, যখন প্রবেশ, অবস্থান, শ্বাস এবং বের হওয়ার ধাপ করেছেন। “শেখানোর অনুশীলন” ঘরে চিহ্ন দেবেন যখন অন্তত একবার স্পষ্টভাবে নির্দেশ বলেছেন। এতে চেকলিস্ট বাহ্যিক কাজের তালিকা না হয়ে দক্ষতা যাচাইয়ের উপায় হয়।

ইনডেক্সকে তিনভাবে ব্যবহার করুন। প্রথম ব্যবহার হলো দ্রুত খোঁজা। রুটিন বানানোর সময় ইংরেজি আসন-ইনডেক্স, সংস্কৃত উচ্চারণ ও আসন-ইনডেক্স, এবং বাংলা বর্ণনায় দেওয়া নাম মিলিয়ে নিন। দ্বিতীয় ব্যবহার হলো সংযোগ খোঁজা। কোনো আসনের প্রস্তুতি বা তুলনামূলক আসন উল্লেখ থাকলে সেই নাম ইনডেক্সে খুঁজে দেখুন। যেমন, পদ্মাসনের প্রস্তুতিতে অর্ধ পদ্মাসন বা অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন থাকলে সংশ্লিষ্ট অংশও পড়ুন। তৃতীয় ব্যবহার হলো ঘাটতি শনাক্ত করা। ইনডেক্সে কোনো আসন খুঁজে পেলেও যদি চেকলিস্টে অনুশীলনের চিহ্ন না থাকে, তবে শেখা অসম্পূর্ণ।

সাপ্তাহিক রিভিউয়ের নির্দিষ্ট সময় রাখুন। সপ্তাহের শেষ দিনে ২০ থেকে ৩০ মিনিট শুধু পুনরালোচনার জন্য রাখুন। প্রথম পাঁচ মিনিটে চেকলিস্ট দেখুন। পরের দশ মিনিটে অসম্পূর্ণ আসন থেকে দুটি আসন বেছে মৌখিক নির্দেশ দিন। শেষ সময়ে ইনডেক্স ব্যবহার করে দেখুন, কোনো প্রস্তুতি, পরিবর্তিত রূপ বা সংশ্লিষ্ট অ্যানাটমি বাদ গেছে কি না। এই রিভিউ না করলে পড়ার ভুল ধীরে ধীরে অনুশীলনের অভ্যাসে পরিণত হয়।

২০০ পৃষ্ঠায় অগ্রগতির বাস্তব মানদণ্ড ঠিক করুন। নূরজাহান প্রতি সপ্তাহে নিজের অগ্রগতি চারটি প্রশ্নে যাচাই করেছিল:

- ☐ আমি কোন অংশ পড়েছি?
- ☐ কোন আসন নিজের শরীরে করেছি?
- ☐ কোন আসন স্পষ্ট ভাষায় শেখাতে পারি?
- ☐ কোন অংশ আবার পড়তে হবে?

চারটির মধ্যে প্রথমটির উত্তর “হ্যাঁ” হলেই অগ্রগতি সম্পূর্ণ নয়। অন্তত পড়া, অনুশীলন এবং শেখানোর তিনটি স্তর পূরণ করুন। অ্যানাটমি বা ব্যান্ডহার মতো ধারণাগত অংশে “শেখানো” মানে হতে পারে - এক মিনিটে সহজ ভাষায় ব্যাখ্যা করতে পারা। আসনের ক্ষেত্রে “শেখানো” মানে হতে পারে - প্রবেশ, শ্বাস, নিরাপত্তা এবং বের হওয়ার নির্দেশ দেওয়া।

একটি সাধারণ ভুল হলো প্রতিটি পৃষ্ঠা সমান গতিতে পড়া। আসন-নির্দেশনা, নিরাপত্তা এবং প্রস্তুতিমূলক অংশে ধীর গতি দরকার; শব্দকোষ বা ইনডেক্সে দ্রুত খোঁজা যথেষ্ট। আরেকটি ভুল হলো এক দিনে অনেক আসন করে পরের সপ্তাহে কিছুই না করা। তার বদলে প্রতিদিন দুই বা তিনটি আসন বেছে নিন এবং তাদের মধ্যে সম্পর্ক খুঁজুন। এই পদ্ধতিতে শরীরের প্রতিক্রিয়া মনে থাকে, নির্দেশনাও পরিষ্কার হয়।

আজকের কাজ হিসেবে সূচিপত্র খুলে প্রথম চার সপ্তাহের বিষয় লিখুন। প্রতিটি বিষয়ের পাশে পড়া, অনুশীলন, শেখানো এবং পুনরালোচনার ঘর তৈরি করুন। তারপর একটি আসন বেছে নিয়ে ইনডেক্স থেকে তার প্রস্তুতি ও সংশ্লিষ্ট অ্যানাটমি খুঁজুন। বই ব্যবহারের প্রথম সঠিক পদক্ষেপ হলো - কী পড়বেন, কেন পড়বেন এবং পড়ার পর কী করবেন, তা আগে নির্ধারণ করা।

নুরজাহানের অভিজ্ঞতা থেকে ব্যবহারযোগ্য নীতিমালা

পৃষ্ঠার সংখ্যা নয়, দক্ষতার চিহ্ন গুনুন। ২০০ পৃষ্ঠা শেষ করলেই প্রশিক্ষণ সম্পূর্ণ হয় না। প্রতিটি বিষয়কে পড়া, নিজের অনুশীলন, শেখানোর অনুশীলন এবং পুনরালোচনার চিহ্নে ভাগ করুন। আপনার খাতায় প্রতিটি আসনের জন্য চারটি ঘর রাখুন। কোনো ঘর খালি থাকলে সেই অংশকে অসম্পূর্ণ ধরে নিন। এই নিয়ম বিশেষভাবে প্রয়োজনীয় যখন সময় কম থাকে, কারণ এটি আপনাকে অপ্রয়োজনীয় পুনরায় পড়া থেকে বাঁচায়।

একটি বিষয়ের অংশ একসঙ্গে পড়ুন। হিপ ওপেনার পড়ার সময় একদিনে কয়েকটি বিচ্ছিন্ন পৃষ্ঠা না নিয়ে সেই অংশের প্রস্তুতি, মূল আসন এবং নিরাপত্তা একসঙ্গে দেখুন। কারণ আসনের উদ্দেশ্য বুঝে অনুশীলন করলে ভঙ্গির আকার মুখস্থ করার বদলে শরীরের কাজ বোঝা যায়। একইভাবে সামনের দিকে ভাঁজের অংশে দণ্ডাসন, জানু শীর্ষাসন এবং পশ্চিমোত্তানাসনের সম্পর্ক মিলিয়ে দেখুন।

ইনডেক্সকে শেখার মানচিত্র বানান। আন্দোলন ইনডেক্স দিয়ে চলন খুঁজুন, অ্যানাটমি ইনডেক্স দিয়ে শরীরের অংশ বুঝুন, পেশি ও লিগামেন্টের ইনডেক্স দিয়ে টান ও সক্রিয়তার বিষয় যাচাই করুন। কোনো আসনে আটকে গেলে পুরো বই উল্টে দেখবেন না; প্রথমে আসনের নাম ইনডেক্সে খুঁজুন, তারপর সংশ্লিষ্ট উল্লেখগুলো অনুসরণ করুন। এতে দ্রুত উত্তর পাওয়া যায় এবং বিষয়গুলোর মধ্যে সম্পর্ক তৈরি হয়।

সাপ্তাহিক রিভিউতে অসম্পূর্ণতা আগে ঠিক করুন। নতুন অংশ পড়ার আগে আগের সপ্তাহের খালি ঘর দেখুন। যদি আপনি কোনো আসন করতে পারেন কিন্তু শেখাতে না পারেন, তবে মৌখিক নির্দেশ অনুশীলন করুন। যদি শেখাতে পারেন কিন্তু শরীরে অস্বস্তি বুঝতে না পারেন, তবে নিজের অনুশীলন আবার করুন। এই সিদ্ধান্ত আপনাকে ভুল দক্ষতার ওপর নতুন পাঠ জমা করতে বাধা দেবে।

সময় কম হলে রুটিন ছোট করুন, শেখার ধাপ নয়। নূরজাহান ৩০ মিনিটের সেশনে পুরো অধ্যায় পড়েনি; সে ১০ মিনিট পড়া, ১৫ মিনিট অনুশীলন এবং ৫ মিনিট রিভিউ করেছে। আপনার সময় ২০ মিনিট হলে ৭ মিনিট পড়া, ৯ মিনিট অনুশীলন এবং ৪ মিনিট রিভিউ করুন। সময় কমলেও রিড-প্র্যাকটিস-রিভিউ লুপ বাদ দেবেন না, কারণ তিনটি ধাপের যেকোনো একটি বাদ দিলে বইয়ের তথ্য শরীর বা শিক্ষাদানের ভাষায় সম্পূর্ণভাবে বসে না।

প্রতি সপ্তাহে আপনার চেকলিস্টের খালি ঘর কমছে কি না, ইনডেক্স ব্যবহার করে দ্রুত প্রয়োজনীয় তথ্য খুঁজে পাচ্ছেন কি না, এবং একটি আসন সহজ ভাষায় শেখাতে পারছেন কি না - এই তিনটি বিষয় দেখুন। ২০০ পৃষ্ঠার অগ্রগতি তখনই বাস্তব হবে, যখন বইয়ের প্রতিটি অংশ আপনার অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ এবং শিক্ষাদানের কাজে স্পষ্টভাবে দেখা যাবে।

CHAPTER 3

যোগ অনুশীলনের ডিজাইন কৌশল

অনুশীলনের প্রবাহ ঠিক করার ভিত্তি

এ কটি ক্লাসে শিক্ষার্থীরা কখন নিরাপদে গভীর আসনে যাবে, কতক্ষণ থাকবে, এবং শেষে কীভাবে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরবে - এই সিদ্ধান্তগুলো কি আপনি আগে থেকেই পরিষ্কারভাবে নিতে পারেন? শুধু ভালো আসনের তালিকা তৈরি করলেই কার্যকর অনুশীলন তৈরি হয় না। ওয়ার্মআপ, মূল আসন, কুলডাউন এবং বিশ্রামকে এমন ক্রমে সাজাতে হয়, যাতে শরীর ধাপে ধাপে প্রস্তুত হয় এবং লক্ষ্যটি স্পষ্ট থাকে।

এই কাজের জন্য প্রয়োজন একটি যোগম্যাট, সময় মাপার ঘড়ি, আসনের তালিকা, ব্লক বা ভাঁজ করা কম্বল, বেল্ট এবং শিক্ষার্থীর লক্ষ্য ও সীমাবদ্ধতার সংক্ষিপ্ত নোট। আসন বাছাইয়ের আগে তিনটি বিষয় লিখে নিন: ক্লাসের মোট সময়, প্রধান লক্ষ্য এবং শিক্ষার্থীদের বর্তমান সক্ষমতা। লক্ষ্য যদি হিপ খোলা হয়, তবে প্রতিটি আসনকে সেই লক্ষ্যের সঙ্গে যুক্ত করতে হবে; শুধু কঠিন আসন যোগ করলে সিকোয়েন্স ভালো হয় না।

এখানে ব্যবহৃত পদ্ধতির নাম **সিকোয়েন্সিং স্ট্যাক মডেল**। এতে অনুশীলনকে চারটি স্তরে সাজানো হয়: প্রস্তুতি, দক্ষতা গঠন, লক্ষ্যভিত্তিক মূল আসন এবং পুনরুদ্ধার। প্রতিটি স্তর পরের স্তরের জন্য প্রয়োজনীয় শরীরের কাজ তৈরি করে। তাই আসনের ক্রম বদলালে ফলও বদলে যায়। আজকের ব্যবহারিক প্রশ্ন রাখুন: “এই আসনটি পরের আসনকে কীভাবে প্রস্তুত করছে?”

সিকোয়েন্সিং স্ট্যাক মডেলে ক্লাস সাজানোর পদ্ধতি

প্রথমে ক্লাসের লক্ষ্যকে একটি কার্যকর বাক্যে লিখুন। “শরীর ভালো লাগবে” লক্ষ্য নয়; “হিপের ভাঁজ ও বাইরের ঘূর্ণন উন্নত করা” একটি ব্যবহারযোগ্য লক্ষ্য। এরপর সেই লক্ষ্য পূরণের জন্য প্রয়োজনীয় নড়াচড়া চিহ্নিত করুন। হিপ খোলার ক্লাসে কোমর, উরুর পেছন, ভেতরের উরু এবং নিতম্বের নিয়ন্ত্রিত কাজ দরকার হতে পারে।

তারপর নিচের চারটি স্তর সাজান।

১. **প্রস্তুতি স্তর:** শ্বাস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, কোমর ও হিপের হালকা নড়াচড়া দিয়ে শুরু করুন। সুখাসনে বসে ৫টি ধীর শ্বাস, তারপর চার হাত-পায়ে ভর দিয়ে মেরুদণ্ডের ভাঁজ-সোজা করা, এবং কোমরের ছোট বৃত্ত ব্যবহার করতে পারেন। এর উদ্দেশ্য শরীরকে ক্লাসের গতি ও মনোযোগের জন্য প্রস্তুত করা; শুরুতেই গভীর টান দিলে শিক্ষার্থী শরীরের সংকেত বুঝতে পারে না।

২. **দক্ষতা গঠন স্তর:** মূল আসনের ছোট অংশগুলো আলাদা করে শেখান। উদাহরণস্বরূপ, উপবিষ্ট কোণাসনের আগে দণ্ডাসনে বসে মেরুদণ্ড লম্বা রাখা, হাঁটু সামান্য ভাঁজ করা এবং উরুর সামনের পেশি সক্রিয় করা অনুশীলন করান। শিক্ষার্থী যদি পেলভিস সামনের দিকে নিতে না পারে, তবে ভাঁজ করা কম্বলের ওপর বসান। এতে পিঠ গোল না করে সামনের দিকে ঝোঁকার সুযোগ তৈরি হয়।

৩. **লক্ষ্যভিত্তিক মূল আসন:** প্রস্তুত করা নড়াচড়াগুলো একত্র করে প্রধান আসনে যান। হিপ খোলার ক্ষেত্রে বদ্ধ কোণাসন, উপবিষ্ট কোণাসন, জানু শীর্ষাসন এবং শেষে কূর্মাশন ব্যবহার করা যায়। প্রতিটি আসনের সময় নির্ধারণ করুন। শিক্ষানবিশদের জন্য ৩০ - ৪৫ সেকেন্ড ধরে রাখা যথেষ্ট; অভিজ্ঞ শিক্ষার্থীরা ৬০ - ৯০ সেকেন্ড থাকতে পারে, যদি শ্বাস স্বাভাবিক থাকে এবং জোর করে টান না দেয়।

৪. **কুলডাউন ও পুনরুদ্ধার স্তর:** মূল আসনের পর শরীরকে ধীরে ধীরে নিরপেক্ষ অবস্থায় আনুন। দণ্ডাসন থেকে তাড়াছড়ো করে দাঁড়াবেন না। প্রথমে পা সোজা করে কয়েকটি স্বাভাবিক শ্বাস নিন, তারপর তাড়াসনে দাঁড়িয়ে হালকা ভারসাম্য পরীক্ষা করুন। শেষে বিপরীত করণী বা শবাসনে ৫ - ৮ মিনিট বিশ্রাম দিন। কুলডাউনের উদ্দেশ্য শুধু বিশ্রাম নয়; এটি স্নায়ুতন্ত্রের উত্তেজনা কমায় এবং শিক্ষার্থীকে অনুশীলনের পরিবর্তন অনুভব করতে সাহায্য করে।

তানভীর, ৩৯ বছর বয়সী ফিটনেস ট্রেনার, ৬০ মিনিটের হিপ-ওপেনিং ক্লাস পরিকল্পনা করছেন। তিনি সিকোয়েন্সিং স্ট্যাক মডেল এভাবে ব্যবহার করতে পারেন:

স্তর	সময়	আসন ও কাজ	প্রত্যাশিত ফল
প্রস্তুতি	১০ মিনিট	সুখাসন, মেরুদণ্ডের নড়াচড়া, কোমরের বৃত্ত	শরীর সচল ও মনোযোগী
দক্ষতা গঠন	১৫ মিনিট	দণ্ডাসন, বদ্ধ কোণাসন, জানু শীর্ষাসনের প্রস্তুতি	পেলভিস ও উরুর নিয়ন্ত্রণ
মূল আসন	২৫ মিনিট	উপবিষ্ট কোণাসন, কূর্মাশন, হনুমানাসনের সহজ প্রস্তুতি	হিপের ভাঁজ ও প্রসারণ
কুলডাউন	১০ মিনিট	সুপ্ত পদাস্থিষ্ঠাসন, বিপরীত করণী, শবাসন	টান কমানো ও পুনরুদ্ধার

তানভীর যদি মূল আসনে কূর্মাশন ৯০ সেকেন্ড রাখেন, তার আগে বদ্ধ কোণাসন ও উপবিষ্ট কোণাসনে শরীর প্রস্তুত করা জরুরি। তিনি যদি প্রথমেই কূর্মাশন দেন, শিক্ষার্থীরা পিঠ গোল করে বা কাঁধে চাপ দিয়ে আসন ধরে রাখতে পারে। কিন্তু ধাপে ধাপে এগোলে শিক্ষার্থীরা ২৫ মিনিটের মূল অংশে বেশি স্থির থাকতে পারবে, এবং ক্লাস শেষে হাঁটা বা বসার সময় হিপে অস্বস্তি কম অনুভব করবে।

প্রতিটি স্তরের শেষে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “শিক্ষার্থী এখন পরের কাজের জন্য কী পেয়েছে?” যদি উত্তর না থাকে, তবে আসনটি বাদ দিন বা তার অবস্থান বদলান।

৪৫ মিনিটের লক্ষ্যভিত্তিক অনুশীলন: হাতে-কলমে প্রয়োগ

এখন ৪৫ মিনিটের একটি হিপ-ওপেনিং ক্লাস তৈরি করুন। এই অনুশীলনের লক্ষ্য হলো দীর্ঘ সময় বসার পর হিপ ও উরুর পেছনে জমে থাকা শক্তভাব কমানো। প্রয়োজন হবে একটি ম্যাট, দুটি ব্লক, একটি বেল্ট এবং একটি কম্বল। শিক্ষার্থীদের হাঁটু, কোমর বা হ্যামস্ট্রিংয়ে তীব্র ব্যথা থাকলে গভীর ভাঁজ বাদ দিন।

প্রথম ৮ মিনিটে সুখাসনে বসে ৫টি শ্বাস নিন। এরপর চার হাত-পায়ে ভর দিয়ে মেরুদণ্ড ভাঁজ ও সোজা করুন ৮ বার। কোমরের প্রতিটি দিকে ৫টি ছোট বৃত্ত করুন। এই অংশে শ্বাস আটকে রাখবেন না; নড়াচড়ার সঙ্গে শ্বাসের গতি মিলিয়ে নিন।

পরের ১২ মিনিটে দণ্ডাসনে ৫টি শ্বাস ধরে বসুন। কম্বলের ওপর বসে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। তারপর বদ্ধ কোণাসনে ৪৫ সেকেন্ড থাকুন, ১৫ সেকেন্ড বিশ্রাম নিন, এবং মোট দুইবার করুন। হাঁটু মেঝের দিকে নামাতে চাপ দেবেন না। পরবর্তী ধাপে জানু শীর্ষাসনে প্রতিটি পাশে ৪৫ সেকেন্ড থাকুন। সামনের দিকে ঝাঁকানোর সময় পিঠ গোল হলে হাঁটু ভাঁজ করুন বা বেল্ট ব্যবহার করুন।

মূল ১৫ মিনিটে উপবিষ্ট কোণাসনে ৬০ সেকেন্ড থাকুন। পা অতিরিক্ত ছড়িয়ে না দিয়ে এমন দূরত্ব রাখুন যাতে মেরুদণ্ড লম্বা থাকে। এরপর কূর্মাসনের সহজ রূপে ৩০ সেকেন্ড থাকুন, দুইবার। হাত পায়ের নিচে নিতে না পারলে সামনে ব্লক রাখুন এবং কপাল ব্লকের ওপর রাখুন। শেষে সুপ্ত পদাস্থাঙ্গাসন, বাঁকানো হাঁটুর রূপে প্রতিটি পাশে ৪৫ সেকেন্ড করুন। এতে হিপের কাজের পর পায়ের পেছনে নিয়ন্ত্রিত প্রসারণ আসে।

শেষ ১০ মিনিটে বিপরীত করণীতে ৪ মিনিট থাকুন। দেয়ালে পা তুলতে কোমরে চাপ লাগলে পা দেয়াল থেকে দূরে রাখুন বা হাঁটু ভাঁজ করুন। তারপর শবাসনে ৬ মিনিট থাকুন। শিক্ষার্থীদের বলুন, পায়ের ভার, কোমরের চাপ এবং শ্বাসের স্বাভাবিকতা লক্ষ্য করতে।

ক্লাস সম্পূর্ণ হয়েছে কি না যাচাই করুন:

- ☐ প্রস্তুতি, মূল আসন ও কুলডাউন - তিনটি অংশই আছে।
- ☐ অন্তত দুটি আসন পরের আসনের জন্য প্রস্তুতি তৈরি করেছে।
- ☐ কোনো আসনে শ্বাস আটকে থাকেনি।
- ☐ শেষে শিক্ষার্থী আগের তুলনায় বসা বা হাঁটায় বেশি স্বচ্ছন্দ বোধ করেছে।

যে ভুলগুলো সিকোয়েন্সের ফল নষ্ট করে

লক্ষ্য না লিখে আসন সাজানো

কারণ: শিক্ষক পরিচিত বা আকর্ষণীয় আসন আগে বেছে নেন, পরে লক্ষ্য খোঁজেন। এতে ক্লাসে হিপ খোলার সঙ্গে সম্পর্কহীন আসন ঢুকে যায় এবং সময় কম পড়ে।

Do this: ক্লাসের শুরুতে একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য লিখুন, যেমন “হিপের বাইরের ঘূর্ণন ও উরুর পেছনের প্রসারণ।” এরপর প্রতিটি আসনের পাশে লিখুন, সেটি লক্ষ্যটির কোন অংশে কাজ করছে।

Not this: “আজ বদ্ধ কোণাসন, কূর্মাসন ও পদ্মাসন করাব” - শুধু আসনের তালিকা তৈরি করবেন না।

ওয়ার্মআপকে মূল আসনের সঙ্গে না জোড়া

কারণ: অনেকে ওয়ার্মআপে শুধু ঘাড়, কবজি বা কাঁধ নড়ান, অথচ পরে গভীর হিপ-ফোল্ড করান। শরীরের প্রয়োজনীয় অংশ প্রস্তুত না থাকলে শিক্ষার্থী মূল আসনে ক্ষতিপূরণ হিসেবে পিঠ গোল করে বা হাঁটু চেপে ধরে।

Do this: মূল আসনের কাজ আগে ভেঙে নিন। কূর্মাসনের আগে দণ্ডাসন, বদ্ধ কোণাসন এবং হালকা সামনের ভাঁজ রাখুন। কেন রাখছেন, তা এক বাক্যে বলুন: “এখন আমরা পেলভিসকে সামনের দিকে নড়ার সুযোগ দিচ্ছি।”

Not this: প্রথম ১০ মিনিটে দ্রুত নড়াচড়া করিয়ে সরাসরি গভীর আসনে যাবেন না।

কুলডাউন বাদ দেওয়া বা খুব ছোট করা

কারণ: শিক্ষক মূল আসনের সময় বাড়াতে গিয়ে শেষের বিশ্রাম কমিয়ে দেন। এতে শিক্ষার্থীর শরীর উত্তেজিত অবস্থায় থাকে এবং অনুশীলনের পরিবর্তন পরিষ্কারভাবে অনুভূত হয় না।

Do this: মোট সময়ের অন্তত ১০ - ১৫ ভাগ কুলডাউনের জন্য রাখুন। মূল আসনে বেশি চাপ থাকলে বিপরীত করণী, সুপ্ত পদাঙ্গুষ্ঠাসন বা শবাসনের সময় কমাবেন না।

Not this: শেষ গভীর আসন থেকে সঙ্গে সঙ্গে উঠে ক্লাস শেষ করবেন না।

সিকোয়েন্সিং স্ট্যাক মডেলে প্রতিটি আসন একটি সেতুর মতো কাজ করে - আগের কাজ থেকে পরের কাজের দিকে শরীরকে নিরাপদে নিয়ে যায়। লক্ষ্য, সময় এবং শিক্ষার্থীর সক্ষমতা একসঙ্গে দেখলে

আপনার ক্লাস শুধু আসনের সমষ্টি থাকবে না; প্রতিটি ধাপ একটি নির্দিষ্ট ফল তৈরি করবে।

CHAPTER 4

Agonist-Antagonist সম্পর্ক বোঝা

টান ও শিথিলতার জোড়া দেখে নিরাপদ সিদ্ধান্ত

“যে পেশি কাজ করছে, তার বিপরীত পেশিকে জায়গা না দিলে নড়াচড়া জোর করে তৈরি হয়।”

একটি আসনে শিক্ষার্থী যখন সামনে ঝুঁকছেন, তখন শুধু পেছনের উরু বা মেরুদণ্ডের পেশি “টানছে” কি না দেখলেই যথেষ্ট নয়। সামনের দিকের পেশি কতটা কাজ করছে, কোন পেশি শিথিল হতে পারছে, এবং জোড়ার ভারসাম্য কীভাবে বদলাচ্ছে - এসব দেখেই নিরাপদ নির্দেশ দিতে হয়। এই সম্পর্ককে বোঝার জন্য এখানে **ইন-আউট জোড়া ম্যাপ** ব্যবহার করব। “ইন” মানে যে পেশি সংকুচিত হয়ে নড়াচড়া তৈরি করছে; “আউট” মানে তার বিপরীত পেশি, যাকে পর্যাপ্ত শিথিলতা ও দৈর্ঘ্য দিতে হবে।

মাহফুজা, ৪৪ বছর বয়সী ফিজিওথেরাপি সহকারী, পাস্টিমোটানাসনে দ্রুত গভীরে যেতে চাইলে শিক্ষককে একটি বাস্তব সিদ্ধান্ত নিতে হয়: তাঁকে কি আরও সামনে যেতে বলা হবে, নাকি আগে হাঁটুর ভাঁজ, পেলভিসের অবস্থান এবং পেশির জোড়া পরীক্ষা করা হবে? ভুল সিদ্ধান্তে তিনি কোমরে চাপ, হাঁটুর পেছনে অতিরিক্ত টান বা স্নায়ুর জ্বালা অনুভব করতে পারেন। সঠিক সিদ্ধান্তে তিনি কম গভীরতাতেও পরিষ্কার নিয়ন্ত্রণ শিখবেন।

প্রথম ব্যবহারিক প্রশ্নটি তাই: “কোন পেশি এখন কাজ করছে, আর তার বিপরীত পেশি কি নিরাপদে ছাড়ছে?” আজকের অনুশীলনে এই প্রশ্নটি প্রতিটি প্রধান নড়াচড়ার আগে করুন।

একই আসনে তিনটি নিয়ন্ত্রণ-পদ্ধতি

ইন-আউট জোড়া ম্যাপ প্রয়োগের সময় শিক্ষক সাধারণত তিনটি পথ নিতে পারেন। নিচের তুলনাটি সিদ্ধান্ত দ্রুত পরিষ্কার করে।

পদ্ধতি	খরচ	সময়	কঠিনতা	সবচেয়ে উপযোগী
শুধু বাহ্যিক আকৃতি দেখে সংশোধন	কোনো অতিরিক্ত সরঞ্জাম নেই	প্রতি আসনে ১ - ২ মিনিট	কম	বড় দল, প্রাথমিক পর্যবেক্ষণ
ইন-আউট জোড়া ম্যাপ ও স্পর্শ-নির্দেশ	মাদুর, বেল্ট ও প্রয়োজন হলে ব্লক	প্রতি আসনে ৩ - ৫ মিনিট	মাঝারি	শিক্ষক প্রশিক্ষণ, ব্যক্তিগত সংশোধন
সক্রিয় প্রতিরোধ ও ধাপে ধাপে পুনর্মূল্যায়ন	বেল্ট, দেয়াল, ব্লক এবং প্রশিক্ষকের নিবিড় নজর	প্রতি আসনে ৬ - ১০ মিনিট	বেশি	ব্যথা, শক্ত জোড় বা অসমতা থাকা শিক্ষার্থী

শুধু বাহ্যিক আকৃতি দেখলে মাহফুজার ধড় পায়ের দিকে নেমেছে কি না বোঝা যায়, কিন্তু তিনি পেলভিস থেকে ভাঁজ করছেন, নাকি কোমর গোল করে নিচ্ছেন - তা বোঝা যায় না। ইন-আউট জোড়া ম্যাপ শিক্ষককে দৃশ্যমান আকৃতির নিচে থাকা পেশির কাজ বুঝতে সাহায্য করে। যেমন, পাস্টিমোভানাসনে নিতম্বের ভাঁজকারী পেশি পর্যাপ্ত কাজ না করলে সামনের পেট ও উরুর পেশি শক্ত হয়ে ধড়কে আটকে রাখতে পারে।

সক্রিয় প্রতিরোধ সব শিক্ষার্থীর জন্য প্রথম পছন্দ নয়। এটি তখন ব্যবহার করুন, যখন শিক্ষার্থী নির্দেশ বুঝতে পারছেন, শ্বাস আটকে রাখছেন না এবং ব্যথা ছাড়াই হালকা প্রতিরোধ দিতে পারছেন। “টান” ও “ব্যথা” আলাদা করুন: টান ধীরে কমতে পারে; ব্যথা তীক্ষ্ণ, জ্বালাময় বা ছড়িয়ে পড়তে পারে। এমন লক্ষণ দেখা দিলে গভীরতা কমান। ব্যবহারিক takeaway: দ্রুত গভীরতা নয়, পেশির জোড়ায় পরিষ্কার কাজ ভাগ হওয়াই প্রথম লক্ষ্য।

কোন পরিস্থিতিতে কোন পদ্ধতি নেবেন

শুরুতে থাকা শিক্ষার্থী বা বড় দলের ক্ষেত্রে প্রথমে বাহ্যিক পর্যবেক্ষণ দিয়ে ইন-আউট জোড়া ম্যাপ তৈরি করুন, তারপর বেল্ট বা ব্লক দিয়ে অবস্থান স্থির করুন। এতে শিক্ষক একসঙ্গে অনেক শিক্ষার্থীর হাঁটু, পেলভিস ও মেরুদণ্ডের দিক দেখতে পারেন। মাহফুজার মতো শরীর সম্পর্কে সচেতন শিক্ষার্থীকে দ্বিতীয় পদ্ধতি দিন: তিনি নিজে পেশির কাজ অনুভব করবেন, আর আপনি কম স্পর্শে নির্দিষ্ট নির্দেশ দিতে পারবেন।

যদি শিক্ষার্থী বলে, “হাঁটুর পেছনে টান আছে, কিন্তু কোথা থেকে শুরু করব বুঝছি না,” তাহলে সক্রিয় প্রতিরোধ ব্যবহার করুন। যদি তিনি ব্যথা, অসাড়তা বা ঝিনঝিনি জানান, প্রতিরোধ দেবেন না; আসন থেকে বের করে সহজ অবস্থায় ফিরিয়ে আনুন। যদি বাহ্যিক আকৃতি ঠিক দেখায় কিন্তু শ্বাস আটকে যায়, গভীরতা কমিয়ে ইন-আউট জোড়ার ভারসাম্য পুনরায় পরীক্ষা করুন।

সিদ্ধান্তের প্রবাহটি এভাবে মনে রাখুন:

- ☐ যদি শিক্ষার্থী নতুন হন এবং ব্যথা না থাকে, বাহ্যিক পর্যবেক্ষণ দিয়ে শুরু করে বেল্ট বা ব্লক যোগ করুন।
- ☐ যদি শিক্ষার্থী শরীরের অনুভূতি স্পষ্টভাবে বলতে পারেন, ইন-আউট জোড়া ম্যাপ দিয়ে নির্দিষ্ট পেশির নির্দেশ দিন।
- ☐ যদি টান নিয়ন্ত্রণযোগ্য হয় কিন্তু আসন আটকে থাকে, তিন থেকে পাঁচ সেকেন্ডের হালকা সক্রিয় প্রতিরোধ দিন।
- ☐ যদি ব্যথা, অসাড়তা বা ছড়িয়ে পড়া ঝিনঝিনি দেখা দেয়, গভীরতা কমান এবং প্রতিরোধ বন্ধ করুন।
- ☐ যদি প্রতিরোধের পর শ্বাস ও নড়াচড়া সহজ হয়, একই স্তরে থাকুন; সঙ্গে সঙ্গে আরও গভীরে যাবেন না।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “আমি কি শিক্ষার্থীকে নড়াচড়া শেখাচ্ছি, নাকি শুধু একটি আকৃতি বানাচ্ছি?” এই উত্তরই পরের পদক্ষেপ নির্ধারণ করবে।

ইন-আউট জোড়া ম্যাপ প্রয়োগের ধাপ

১. নড়াচড়ার দিক নির্ধারণ করুন।

প্রথমে বলুন, আসনটি কোন প্রধান কাজ চাইছে - সামনে ভাঁজ, পেছনে প্রসারণ, ঘূর্ণন, নাকি নিতম্বের খোলা। পাস্টিমোভানাসনে প্রধান লক্ষ্য সামনে ভাঁজ; কিন্তু এই ভাঁজ পেলভিস থেকে হবে, কোমর গোল করে নয়। দিক পরিষ্কার না হলে পেশির কাজও পরিষ্কার হবে না।

২. “ইন” পেশি চিহ্নিত করুন।

সামনে ভাঁজে নিতম্বের ভাঁজকারী পেশি পেলভিসকে সামনে ঘোরাতে সাহায্য করে। পায়ের পেছনের পেশি - বিশেষ করে উরুর পশ্চাৎভাগ - দৈর্ঘ্য নিয়ন্ত্রণ করে। শিক্ষার্থীকে বলুন, “পায়ের পাতা সক্রিয় রাখুন, কিন্তু হাঁটু জোর করে মাটিতে চাপাবেন না।” এতে পায়ের পেশি কাজ করবে, অথচ হাঁটুর পেছনে অতিরিক্ত চাপ কমবে।

৩. “আউট” পেশির শিথিলতা পরীক্ষা করুন।

নিতম্বের ভাঁজকারী পেশি কাজ করার সময় কোমরের অতিরিক্ত সংকোচন যেন ধড়কে টেনে না ধরে। শিক্ষার্থীকে সামান্য হাঁটু ভাঁজ করতে বলুন। যদি ধড় সহজে সামনে আসে এবং শ্বাস স্বাভাবিক হয়, তবে হাঁটু ভাঁজ করে পেশির জোড়ার ভারসাম্য ফিরেছে। পরে ধীরে হাঁটু সোজা করার চেষ্টা করুন।

৪. শ্বাস দিয়ে জোড়ার কাজ যাচাই করুন।

প্রশ্বাসে মেরুদণ্ড লম্বা করুন; নিঃশ্বাসে পেলভিস থেকে সামান্য সামনে যান। শ্বাস আটকে গেলে বুঝবেন “ইন” পেশি অতিরিক্ত কাজ করছে অথবা “আউট” পেশি ছাড়তে পারছে না। মাহফুজার ক্ষেত্রে বেল্ট পায়ের পাতায় রেখে হাত দিয়ে বেল্ট টানার বদলে মেরুদণ্ড লম্বা রাখা অধিক নিরাপদ ছিল, কারণ বেল্ট টানলে তিনি কাঁধ শক্ত করে ফেলছিলেন।

৫. হালকা সক্রিয় প্রতিরোধ দিন।

পাস্টিমোভানাসনে শিক্ষার্থীকে বলুন, “পা সামনে বাড়ানোর চেষ্টা করুন, কিন্তু পা নড়তে দেবেন না।” তিন সেকেন্ডের হালকা চাপের পর সম্পূর্ণ ছেড়ে দিন। কেন? এই কাজ পায়ের পেছনের পেশিকে অনুভবযোগ্যভাবে সক্রিয় করে, তারপর শিথিলতার পার্থক্য বুঝতে সাহায্য করে। সর্বোচ্চ শক্তি ব্যবহার করবেন না; লক্ষ্য গভীরতা নয়, নিয়ন্ত্রণ।

৬. আসন থেকে বেরিয়ে ফল যাচাই করুন।

ধীরে উঠে তাড়াসনে দাঁড়ান। হাঁটা, সামনে ঝাঁক এবং স্বাভাবিক শ্বাস পরীক্ষা করুন। যদি হাঁটুর পেছনে টান কমে, কোমর স্বস্তিতে থাকে এবং শ্বাস সহজ হয়, তবে জোড়ার কাজ উন্নত হয়েছে। যদি টান বেড়ে যায়, পূর্বের স্তরে ফিরে যান এবং হাঁটু ভাঁজ বা সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করুন।

৭. একই নিয়ম অন্য আসনে প্রয়োগ করুন।

সুপ্ত পাদাস্থানাসন ক-তে পা ওপরে উঠলে উরুর সামনের পেশি সক্রিয় রাখুন এবং উরুর পেছনের পেশিকে ধীরে দৈর্ঘ্য নিতে দিন। পা নামানোর সময় কোমর মাটিতে স্থির রাখতে পেটের পেশি কাজ করান; কোমর মাটি থেকে উঠলে পরিসর কমান। পারিঘাসনে এক পাশের ধড় লম্বা করার সময় বিপরীত পাশের পাঁজর যেন ভেঙে না পড়ে, তা দেখুন। পদ্মাসনের প্রস্তুতিতে নিতম্বের ঘূর্ণন না পেলে হাঁটু দিয়ে জোর করবেন না; কারণ হাঁটুর জোড়ায় প্রয়োজনীয় ঘূর্ণন কম থাকে।

আজকের অনুশীলনের জন্য এই তালিকাটি ব্যবহার করুন:

- ☐ একটি আসন বেছে নিয়ে “ইন” ও “আউট” পেশির নাম লিখুন।
- ☐ তিনবার শ্বাস নিয়ে দেখুন, কোন পেশি শ্বাসের সঙ্গে শক্ত হচ্ছে।
- ☐ হাঁটু ভাঁজ করে ও সোজা করে পার্থক্য অনুভব করুন।
- ☐ সর্বোচ্চ শক্তির বদলে তিন সেকেন্ডের হালকা প্রতিরোধ দিন।
- ☐ আসন শেষে ব্যাথা, ঝিনঝিনি, শ্বাস ও চলাফেরার পরিবর্তন নোট করুন।

ইন-আউট জোড়া ম্যাপ মুখস্থ করার তালিকা নয়; এটি প্রতিটি সংশোধনের আগে করা একটি ছোট পরীক্ষা। পেশি কাজ করছে, বিপরীত পেশি ছাড়ছে, শ্বাস অবাধ আছে এবং জোড়ায় অপ্রয়োজনীয়

চাপ নেই - এই চারটি শর্ত মিললে আসন নিরাপদ নিয়ন্ত্রণের দিকে এগোয়। এখান থেকেই শিক্ষক আসনের বাহ্যিক রূপের বদলে শরীরের ভেতরের সমন্বয় পড়তে শেখেন।

CHAPTER 5

Key Muscle Isolations শেখা

লক্ষ্যভিত্তিক পেশি শনাক্তকরণ

সো হাগ, ২৮ বছরের নতুন যোগশিক্ষক, একজন শিক্ষার্থীর জন্য পশ্চাৎ উরুর টান কমাতে চাইলেন। শিক্ষার্থী সামনে ঝুঁকলেই কোমর গোল করে ফেলছিল। সোহাগ যদি শুধু “আরও নিচে যান” বলতেন, তবে শরীর সহজ পথ হিসেবে মেরুদণ্ড বাঁকাত। কিন্তু তিনি টার্গেটেড আইসোলেশন গ্রিড ব্যবহার করে দেখলেন - হ্যামস্ট্রিং প্রসারণের আগে হিপ ফ্লেক্সর নিয়ন্ত্রণ, গ্লুটসের অবস্থান এবং অ্যাডাক্টর, অর্থাৎ উরুর ভেতরের পেশির ভূমিকা যাচাই করা দরকার।

আইসোলেশন মানে একটি পেশি বা পেশিগোষ্ঠীকে প্রধান কাজ করানো, যাতে অন্য অংশ অপ্রয়োজনীয়ভাবে কাজ না করে। যোগে সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্নতা সব সময় সম্ভব নয়; তবে লক্ষ্যভিত্তিক অনুশীলনে আমরা বুঝতে পারি কোন পেশি সংকুচিত হচ্ছে, কোনটি প্রসারিত হচ্ছে এবং কোথায় সহ-সক্রিয়তা তৈরি হচ্ছে। হিপ ফ্লেক্সর কোমর ও উরুকে কাছে আনে, হ্যামস্ট্রিং হাঁটু ভাঁজ ও হিপ প্রসারণে সাহায্য করে, গ্লুটস হিপ প্রসারিত ও স্থিতিশীল করে, আর অ্যাডাক্টর উরুকে শরীরের মধ্যরেখার দিকে আনে।

এই চার অঞ্চলের সম্পর্ক না বুঝে আসন শেখালে শিক্ষার্থী প্রায়ই কোমর, হাঁটু বা কুঁচকিতে চাপ নেয়। তাই শুরু করার আগে শিক্ষার্থীর ব্যথার স্থান, সাম্প্রতিক আঘাত এবং কোন নড়াচড়ায় অস্বস্তি বাড়ে - এই তিনটি বিষয় জেনে নিন। তীব্র ব্যথা, অসাড়তা বা ঝিনঝিনি থাকলে আইসোলেশন অনুশীলন বন্ধ করে চিকিৎসা-পরামর্শ নিতে বলুন। নিজের কাছে জিজ্ঞেস করুন: “আমি কি লক্ষ্যপেশির কাজ দেখছি, নাকি শুধু আসনের চূড়ান্ত আকৃতি দেখছি?” ব্যবহারিক উত্তরই পরবর্তী ধাপ নির্ধারণ করবে।

টার্গেটেড আইসোলেশন গ্রিডে কাজের ধাপ

টার্গেটেড আইসোলেশন গ্রিড চারটি ঘর নিয়ে কাজ করে: লক্ষ্যপেশি, সহায়ক পেশি, এড়াতে হবে এমন ক্ষতিপূরণ, এবং যাচাইয়ের সংকেত। প্রতিটি আসনের আগে এই চারটি ঘর পূরণ করুন। এতে

আপনি শিক্ষার্থীকে একই নির্দেশ বারবার না দিয়ে নির্দিষ্ট সংশোধন দিতে পারবেন।

১. লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।

শিক্ষার্থীকে একবারে একটি লক্ষ্য দিন। উদাহরণ হিসেবে, দণ্ডাসনে লক্ষ্য হতে পারে হ্যামস্ট্রিংয়ের দৈর্ঘ্য অনুভব করা; নৌকাসনে হিপ ফ্লেক্সর সক্রিয় করা; বদ্ধকোণাসনে অ্যাডাক্টর ও কুঁচকির প্রসারণ আলাদা করে বোঝা; আর সেতুবন্ধ প্রস্তুতিতে গ্লুটস সক্রিয় করা। একসঙ্গে চারটি পেশি নিয়ন্ত্রণ করতে বলবেন না, কারণ এতে শিক্ষার্থী শরীরের সংকেত আলাদা করতে পারবে না।

২. হালকা সক্রিয়তা তৈরি করুন।

প্রথমে ২০ - ৩০ শতাংশ শক্তিতে পেশি সক্রিয় করুন। হিপ ফ্লেক্সর শেখাতে চিৎ হয়ে শুয়ে একটি হাঁটু ভাঁজ করে বুকের দিকে আনুন, অন্য পা মাটিতে রাখুন। ভাঁজ করা পা হাত দিয়ে জোর করে টানবেন না; বরং উরু নিজে উঠতে দিন। এতে হিপ ফ্লেক্সরের কাজ বোঝা যায় এবং কোমর অতিরিক্ত বাঁকা হলে তা ধরা পড়ে।

৩. প্রতিপক্ষ পেশির কাজ বুঝুন।

প্রতিপক্ষ পেশি একদিকে কাজ করলে বিপরীত কাজের পেশি নিয়ন্ত্রণ পায়। সামনে ঝাঁকার সময় হ্যামস্ট্রিং দীর্ঘ হয়, কিন্তু গ্লুটস ও হিপ ফ্লেক্সর পেলভিসের অবস্থান নিয়ন্ত্রণ করে। শিক্ষার্থী যদি হাঁটু পুরোপুরি চেপে রেখে কোমর গোল করে, তবে হ্যামস্ট্রিংয়ের টানকে সামলাতে পেলভিস পিছনে ঢলে পড়তে পারে। হাঁটু সামান্য ভাঁজ করলে হিপের নড়াচড়া স্পষ্ট হয় - কারণ তখন শিক্ষার্থী মেরুদণ্ড দিয়ে নিচে নামার বদলে পেলভিস থেকে ঝুঁকতে পারে।

৪. আইসোমেট্রিক কাজ ব্যবহার করুন।

আইসোমেট্রিক সংকোচন মানে পেশি শক্ত হয়, কিন্তু জয়েন্টের দৃশ্যমান নড়াচড়া হয় না। দণ্ডাসনে বসে পায়ের গোড়ালি সামনে ঠেলুন এবং পায়ের আঙুল নিজের দিকে আনুন। পাঁচ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর দশ সেকেন্ড স্বাভাবিক শ্বাস নিন। তিনবার পুনরাবৃত্তি করুন। এই পদ্ধতি হ্যামস্ট্রিংয়ের অবস্থান সম্পর্কে সচেতনতা বাড়ায় এবং পরের প্রসারণে শিক্ষার্থী কম জোর করে।

৫. গ্লুটস দিয়ে স্থিতি যাচাই করুন।

চিৎ হয়ে শুয়ে হাঁটু ভাঁজ করে পা মাটিতে রাখুন। শ্বাস ছেড়ে কোমর না চেপে পেলভিস সামান্য স্থির করুন। তারপর নিতম্ব মাটি থেকে তুলুন। গ্লুটস সংকুচিত হবে, কিন্তু কোমরের পেছনে চিমটি লাগা উচিত নয়। তিন থেকে পাঁচবার ধীরে উঠুন-নামুন। যদি হ্যামস্ট্রিংয়ে খিঁচ ধরে, পা শরীরের খুব দূরে থাকতে পারে; পা একটু কাছে আনুন। যদি কোমর বেশি কাজ করে, উচ্চতা কমান।

৬. অ্যাডাক্টর আলাদা করুন।

বদ্ধকোণাসনে পায়ের তলা মিলিয়ে বসুন। হাঁটু মাটির দিকে নামানোর চেষ্টা করুন, কিন্তু হাত দিয়ে চাপ দেবেন না। উরুর ভেতরের অংশে টান অনুভূত হলে সেটি হালকা ও সমান হওয়া উচিত। কুঁচকিতে তীক্ষ্ণ ব্যথা হলে হাঁটুর নিচে কম্বল দিন এবং পা শরীর থেকে দূরে রাখুন। অ্যাডাস্টরকে শুধু “টিলে” করার বদলে হালকা সক্রিয় রাখলে হাঁটুর নিয়ন্ত্রণ ভালো থাকে।

৭. আসনে স্থানান্তর করুন।

শোয়া অবস্থায় শেখা সংকেত বসা বা দাঁড়ানো আসনে নিন। সুপ্ত পাদাস্থাসনে পা উপরে তুললে প্রথমে উরু স্থির রাখুন, তারপর হাঁটু না বাঁকিয়ে যতটা সম্ভব পা তুলুন। হ্যামস্ট্রিংয়ের সীমা এলে কোমর মাটি থেকে উঠতে দেবেন না। প্রয়োজনে বেল্ট ব্যবহার করুন। প্রতিটি পাশে ২০ - ৩০ সেকেন্ড থাকুন এবং দুইবার করুন।

প্রতিটি অনুশীলনের পরে শিক্ষার্থীকে জিজ্ঞেস করুন: “টান কোথায় অনুভব করলেন? কোমর কি মাটি ছেড়েছে? হাঁটু কি ভেতরে ঘুরেছে?” উত্তরগুলো গ্রিডের যাচাই সংকেত হিসেবে লিখে রাখুন। সপ্তাহে তিন থেকে চার দিন এই ছোট অনুশীলন করলেই শিক্ষার্থী লক্ষ্যপেশির কাজ দ্রুত চিনতে শুরু করবে।

সোহাগের শিক্ষাদান: একটি বাস্তব প্রয়োগ

সোহাগের শিক্ষার্থী ৪৫ সেকেন্ডের বেশি পশ্চিমোত্তানাসনে থাকতে পারছিল না। সে সামনে ঝুঁকলেই কোমর গোল করত, হাঁটুর পেছনে টান পেত এবং ডান কুঁচকিতে চাপ অনুভব করত। সোহাগ প্রথম দিন গভীর আসন না দিয়ে ১২ মিনিটের মূল্যায়ন ও প্রস্তুতি নিলেন।

১. প্রথম দুই মিনিট শিক্ষার্থীকে দণ্ডাসনে বসিয়ে দেখলেন, সে স্বাভাবিকভাবে বসতে পারছে কি না। পেলভিস পিছনে গড়িয়ে গেলে সোহাগ ৫ সেন্টিমিটার উঁচু ভাঁজ করা কম্বল ব্যবহার করলেন। এতে মেরুদণ্ড সোজা রাখার জন্য অতিরিক্ত কোমরশক্তি লাগল না।

২. পরের তিন মিনিটে শিক্ষার্থী চিৎ হয়ে শুয়ে এক পা করে তুলল। প্রতিটি পাশে পাঁচ সেকেন্ড ধরে তিনবার হালকা হিপ ফ্লেক্সর সক্রিয় করল। ডান পা তুললে কোমর মাটি থেকে উঠছিল; সোহাগ পা কম উঁচু করতে বললেন। লক্ষ্য ছিল উচ্চতা নয়, কোমর স্থির রাখা।

৩. এরপর দুই মিনিট গ্লুটস সক্রিয় করার জন্য ছোট পরিসরে নিতম্ব তোলা হলো। প্রতিবার তিন সেকেন্ড ধরে রাখা হলো। শিক্ষার্থী কোমরে চাপ অনুভব করলে সোহাগ পা একটু কাছে আনলেন এবং ওঠার উচ্চতা অর্ধেক করলেন। এতে গ্লুটসের কাজ স্পষ্ট হলো, হ্যামস্ট্রিংয়ের খিঁচ কমল।

৪. শেষ তিন মিনিটে বদ্ধকোণাসনে হাঁটুর নিচে দুটি কম্বল রাখা হলো। শিক্ষার্থী অ্যাডাক্টরে সমান টান পেল, কিন্তু ডান কুঁচকির চাপ কমল। সোহাগ তাকে হাঁটু নামাতে নয়, উরুর ভেতর অংশকে হালকা সক্রিয় রাখতে বললেন।

৫. শেষে পশ্চিমোত্তানাসনে হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে বেল্ট ব্যবহার করা হলো। শিক্ষার্থী কেবল ৩০ ডিগ্রি সামনে ঝুঁকল, কিন্তু কোমর গোল হলো না এবং হাঁটুর পেছনের তীব্র টান কমে গেল। সোহাগ এই অবস্থায় ২০ সেকেন্ডের তিনটি পর্ব করালেন, প্রতিটির মাঝে ২০ সেকেন্ড বিশ্রাম দিলেন।

দুই সপ্তাহ ধরে সপ্তাহে চার দিন একই প্রস্তুতি করার পর শিক্ষার্থী ৬০ সেকেন্ড স্থির থাকতে পারল। সে আরও নিচে নামেনি, কিন্তু পেলভিস থেকে ঝাঁকার ক্ষমতা বাড়ল এবং ডান কুঁচকির চাপ দেখা দিল না। এই ফলই সোহাগের লক্ষ্য ছিল: আসনের গভীরতা নয়, নির্দিষ্ট পেশির নিয়ন্ত্রিত কাজ। শিক্ষক হিসেবে অগ্রগতি মাপুন তিনটি বিষয়ে - ব্যথার মাত্রা, ক্ষতিপূরণ কমেছে কি না, এবং নির্ধারিত সময়ে শ্বাস স্বাভাবিক আছে কি না।

সাধারণ ভুল ও সংশোধনের পদ্ধতি

শুধু আসনের গভীরতাকে সাফল্য ধরা

মূল কারণ হলো শিক্ষক ও শিক্ষার্থী দুজনেই মেঝেতে হাত পৌঁছানোকে অগ্রগতি মনে করেন। এতে হ্যামস্ট্রিংয়ের সীমা অতিক্রম করে কোমর গোল হতে পারে।

Do this: হাঁটু সামান্য ভাঁজ করুন, পেলভিস সামনে রাখুন, ২০ সেকেন্ড ধরে শ্বাস স্বাভাবিক রাখুন এবং পরের সপ্তাহে কোমর গোল হচ্ছে কি না তুলনা করুন।

Not this: হাত মেঝেতে পৌঁছানোর জন্য মেরুদণ্ড জোর করে বাঁকাবেন না।

হিপ ফ্লেক্সর সক্রিয় করতে কোমর চেপে ধরা

মূল কারণ হলো শিক্ষার্থী উরু তোলার বদলে পেট ও কোমর দিয়ে পা নিয়ন্ত্রণ করে। এতে হিপ ফ্লেক্সরের কাজ পরিষ্কার হয় না এবং কোমরে চাপ বাড়ে।

Do this: চিৎ হয়ে শুয়ে এক পা তুলুন, অন্য পা মাটিতে রাখুন, কোমর মাটি থেকে উঠছে কি না দেখুন এবং পা কম উঁচু করুন।

Not this: পা যত উঁচু যায় তত ভালো - এই ধারণায় কোমর বাঁকতে দেবেন না।

| অ্যাডাক্টর প্রসারণে হাঁটুতে চাপ দেওয়া

মূল কারণ হলো হাঁটু দ্রুত মাটির দিকে নামানোর চেষ্টা। অ্যাডাক্টর প্রস্তুত না থাকলে চাপ হাঁটুর জয়েন্টে চলে যায়।

Do this: হাঁটুর নিচে কম্বল দিন, পায়ের গোড়ালি শরীর থেকে দূরে রাখুন এবং উরুর ভেতরে হালকা টান পর্যবেক্ষণ করুন।

Not this: হাত দিয়ে হাঁটু নিচে ঠেলে দেবেন না।

দ্রুত স্মরণ: লক্ষ্যপেশি আগে নির্ধারণ করুন, হালকা সক্রিয়তা তৈরি করুন, ক্ষতিপূরণ দেখুন, তারপর গভীর আসনে যান। হিপ ফ্লেক্সর পা তোলে, হ্যামস্ট্রিং দৈর্ঘ্য ও হাঁটুর অবস্থান সামলায়, গ্লুটস হিপ স্থির করে, আর অ্যাডাক্টর উরুর ভেতরের দিক নিয়ন্ত্রণ করে। প্রতিটি আসনে শরীরের আকৃতি নয়, পেশির কাজ যাচাই করুন। এই অভ্যাসই পরবর্তী আসন বিশ্লেষণে নিরাপদ ও নির্দিষ্ট নির্দেশ দেওয়ার ভিত্তি তৈরি করবে।

CHAPTER 6

Key Co-activations প্রয়োগ

কোমল শক্তির সঠিক সমন্বয়

প্রি য়াংকা, ৩৩ বছরের একজন যোগ কোচ, পিঠের ব্যথা কমাতে নিজের অনুশীলনে একটি সাধারণ ভুল খুঁজে পেলেন। তিনি পেট ভেতরে টানছিলেন, কিন্তু পাঁজর সামনে বেরিয়ে ছিল; কাঁধ নিচে নামাচ্ছিলেন, কিন্তু স্ক্যাপুলা - কাঁধের পেছনের সমতল হাড় - জোর করে চেপে ধরছিলেন। ফলে কোর স্থির না হয়ে কোমর ও ঘাড় অতিরিক্ত কাজ করছিল।

কো-অ্যাক্টিভেশন বলতে একই জয়েন্ট বা অঞ্চলের দুই বা তার বেশি পেশিকে একসঙ্গে নিয়ন্ত্রিতভাবে সক্রিয় করা বোঝায়। কোরে এটি ধড়কে স্থির রাখে, স্ক্যাপুলায় বাহুর নড়াচড়ার ভিত্তি তৈরি করে, আর পেলভিসে উভয় পাশের পেশির ভারসাম্য বজায় রাখে। লক্ষ্য শক্ত করে জমে যাওয়া নয়; লক্ষ্য হলো নড়াচড়ার সময় প্রয়োজনীয় স্থিতি রাখা।

এই প্রয়োগ বিশেষভাবে শিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আসন শেখানোর সময় আপনি শুধু “পেট টানুন” বা “কাঁধ নামান” বলবেন না। আপনি বুঝবেন কোন পেশি একসঙ্গে কাজ করবে, শিক্ষার্থী কী অনুভব করবে, এবং কোন লক্ষণে আপনি নির্দেশ বদলাবেন। এই কাজের জন্য ব্যবহার করুন **কোর-লক কো-অ্যাক্টি ফর্মুলা**: শ্বাস ঠিক করুন, কেন্দ্র স্থির করুন, সংযোগ যাচাই করুন, তারপর নড়াচড়া করান।

প্রয়োগের সারাংশ: স্থিরতা আগে, গতি পরে। শিক্ষার্থী যদি কোমর, ঘাড় বা কুঁচকিতে অতিরিক্ত চাপ অনুভব করে, কো-অ্যাক্টিভেশন কমিয়ে নতুন করে সাজান।

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও প্রস্তুতি

- ☐ **যোগম্যাট:** পা ও পেলভিসের অবস্থান স্থির রাখতে একটি মাঝারি-গ্রিপ ম্যাট নিন। সাধারণ যোগম্যাটের দাম প্রায় ৮০০ - ৩,০০০ টাকা; যোগসামগ্রীর দোকান বা অনলাইন বাজারে

পাওয়া যায়।

- ☐ **দুটি যোগব্লক:** পেলভিসের উচ্চতা সামঞ্জস্য ও স্ক্যাপুলার নিয়ন্ত্রণ শেখাতে ব্যবহার করুন। ফোম ব্লক সাধারণত ৪০০ - ১,২০০ টাকা জোড়া।
- ☐ **ভাঁজ করা কম্বল:** বসার হাড় সামান্য উঁচু করে পেলভিসকে নিরপেক্ষ রাখতে সাহায্য করে। বাড়ির পরিষ্কার মোটা কম্বল ব্যবহার করলেই হবে।
- ☐ **দেয়াল:** স্ক্যাপুলা, পাঁজর ও পেলভিসের অবস্থান যাচাই করার জন্য বিনামূল্যের সবচেয়ে কার্যকর উপকরণ। দেয়ালে পিঠ লাগিয়ে দাঁড়ালে শরীরের অতিরিক্ত বাঁক সহজে বোঝা যায়।
- ☐ **ছোট বল বা নরম কুশন:** উরুর ভেতরের পেশি ও পেলভিক কো-অ্যাক্টিভেশন শেখাতে ব্যবহার করুন। শক্ত বল নয়; চাপ দিলে সামান্য নরম হয় এমন বল নিন।
- ☐ **আয়না বা ভিডিও রেকর্ডিং:** শিক্ষার্থী সামনে বা পাশ থেকে নিজের অ্যালাইনমেন্ট দেখবে। ব্যক্তিগত গোপনীয়তা বজায় রেখে মোবাইল ব্যবহার করুন; ব্যয় নেই।
- ☐ **ব্যথা-পর্যবেক্ষণ স্কেল:** শূন্য থেকে দশ পর্যন্ত অস্বস্তির মাত্রা জিজ্ঞেস করুন। তিনের বেশি অস্বস্তি থাকলে ভঙ্গির পরিসর কমান বা সহায়ক উপকরণ দিন।

প্রয়োগের সারাংশ: সরঞ্জাম বেশি হলেই নিয়ন্ত্রণ বাড়ে না। একটি দেয়াল, একটি কম্বল ও দুটি ব্লক দিয়েই বেশিরভাগ প্রাথমিক কো-অ্যাক্টিভেশন শেখানো যায়।

কোর-লক কো-অ্যাক্টি ফর্মুলা: ধাপে ধাপে প্রয়োগ

১. **শিক্ষার্থীকে নিরপেক্ষ অবস্থায় আনুন।** চিৎ হয়ে শুইয়ে হাঁটু ভাঁজ করুন, পা মেঝেতে রাখুন এবং পায়ের গোড়ালি বসার হাড়ের কাছাকাছি আনুন। এই অবস্থায় কোমরের স্বাভাবিক সামান্য ফাঁক রাখুন; মেঝেতে জোর করে চেপে দেবেন না।

প্রত্যাশিত ফল: শিক্ষার্থী বুঝবে নিরপেক্ষ পেলভিস কেমন অনুভূত হয়।

২. **শ্বাসের দিক পরীক্ষা করুন।** নাক দিয়ে শ্বাস নিতে বলুন এবং পাঁজরকে সামনে নয়, চারদিকে প্রসারিত করতে নির্দেশ দিন। শ্বাস ছাড়ার সময় পাঁজর কোমরের দিকে নরমভাবে নামবে।

কেন: শুধু পেট ভেতরে টানলে পাঁজর আটকে যেতে পারে; চারদিকে শ্বাস নিলে গভীর কোর পেশি স্থিরতার সঙ্গে কাজ করে।

৩. **কোর-লক তৈরি করুন।** শ্বাস ছাড়ার শেষে নাভি মেরুদণ্ডের দিকে জোরে টানবেন না; বরং কোমরের চারপাশে হালকা বেল্টের মতো টান অনুভব করতে বলুন। একই সঙ্গে পেলভিক ফ্লোর - পেলভিসের নিচের সহায়ক পেশিগুচ্ছ - অতিরিক্ত চেপে না ধরে সচেতন রাখুন।

প্রত্যাশিত ফল: পেট শক্ত হবে, কিন্তু গলা, চোয়াল ও নিতম্ব অপ্রয়োজনীয়ভাবে শক্ত হবে না।

৪. **উরুর ভেতরের কো-অ্যাক্টিভেশন যোগ করুন।** হাঁটুর মাঝখানে নরম বল রাখুন এবং দুই হাঁটু দিয়ে বলটি আলতো চেপে ধরতে বলুন। চাপের মাত্রা এমন রাখুন যাতে পেলভিস না কাঁপে এবং শ্বাস স্বাভাবিক থাকে।

কেন: উরুর ভেতরের পেশি পেলভিসের সঙ্গে যুক্ত থাকায় এই হালকা সক্রিয়তা কেন্দ্রকে স্থির রাখতে সাহায্য করে।

৫. **এক পা তুলুন, তারপর নামান।** কোর-লক বজায় রেখে ডান পা কয়েক সেন্টিমিটার তুলুন এবং নামান। কোমর যদি অতিরিক্ত বাঁকে বা পেলভিস একদিকে ঘোরে, পা তোলার উচ্চতা কমান। বাম পাশেও একই কাজ করুন।

প্রত্যাশিত ফল: পেলভিস নড়াচড়া না করে পা নড়বে। এটিই কোর স্থিতির ব্যবহারিক পরীক্ষা।

৬. **স্ক্যাপুলার অবস্থান আলাদা করে শেখান।** চিৎ হয়ে হাত ছাদের দিকে তুলুন। শ্বাস ছাড়ার সময় স্ক্যাপুলা মেঝের দিকে ভারী হতে দিন, কিন্তু কাঁধকে কান থেকে জোর করে নামাবেন না। এরপর হাত সামান্য ওপরে বাড়িয়ে স্ক্যাপুলাকে পাঁজরের ওপর দিয়ে সরে যেতে দিন।

কেন: স্ক্যাপুলা স্থির নয়; বাহুর সঙ্গে নিয়ন্ত্রিতভাবে চলে। জোর করে নিচে চেপে ধরলে ঘাড় ও কাঁধে চাপ বাড়ে।

৭. **স্ক্যাপুলার কো-অ্যাক্টিভেশন যাচাই করুন।** শিক্ষার্থীকে দেয়ালের সামনে দাঁড় করান। কনুই ভাঁজ করে হাত দেয়ালে রাখুন এবং দেয়ালকে আলতো ঠেলে শরীর থেকে দূরে যেতে বলুন। স্ক্যাপুলা যদি পাঁজর থেকে পাখার মতো বেরিয়ে আসে, চাপ কমিয়ে বাহুর অবস্থান নিচু করুন।

প্রত্যাশিত ফল: সামনের করাত-আকৃতির পেশি ও পিঠের স্থিরকারী পেশিগুলো একসঙ্গে কাজ করবে, কিন্তু ঘাড় শক্ত হবে না।

৮. **কোর ও স্ক্যাপুলাকে একত্র করুন।** চার হাত-পায়ের ভঙ্গিতে কবজি কাঁধের নিচে এবং হাঁটু নিতম্বের নিচে রাখুন। শ্বাস ছাড়ার সময় কোর-লক তৈরি করে মেঝে ঠেলে স্ক্যাপুলাকে প্রশস্ত করুন। তারপর ডান হাত সামান্য তুলুন, ধড় না ঘুরিয়ে নামিয়ে দিন।

কেন: বাহু তোলার সময় ধড় স্থির রাখা স্ক্যাপুলার নিয়ন্ত্রণকে কোরের সঙ্গে যুক্ত করে।

৯. **পেলভিক অ্যালাইনমেন্ট স্থাপন করুন।** দাঁড়িয়ে পা নিতম্ব-প্রস্থে রাখুন। দুই পায়ের তিনটি ভরবিন্দু - বুড়ো আঙুলের গোড়া, কনিষ্ঠ আঙুলের গোড়া ও গোড়ালি - মেঝেতে রাখুন। হাঁটু পায়ের দ্বিতীয় আঙুলের দিকে রাখুন এবং পেলভিসকে সামনে বা পেছনে অতিরিক্ত কাত করবেন না।

প্রত্যাশিত ফল: পা থেকে পেলভিস পর্যন্ত একটি স্থিতিশীল ভিত্তি তৈরি হবে।

১০. **পেলভিক কো-অ্যাক্টিভেশন অনুশীলন করুন।** উরুর ভেতরের পেশি দিয়ে পা দুটিকে কাছে আনার ইচ্ছা তৈরি করুন, আবার পায়ের বাইরের অংশ দিয়ে মেঝে প্রশস্ত করার ইচ্ছা তৈরি করুন। দুই দিক একসঙ্গে সক্রিয় থাকবে, কিন্তু হাঁটু বাস্তবে ভেতরে ঢুকবে না।

কেন: বিপরীতমুখী হালকা সক্রিয়তা পেলভিসকে একদিকে ভেঙে পড়া থেকে রক্ষা করে।

১১. **উৎকটাসনের প্রস্তুতি করান।** শ্বাস নিয়ে হাত তুলুন, শ্বাস ছেড়ে হাঁটু ভাঁজ করুন। কোর-লক রাখুন, পাঁজর সামনে বেরোতে দেবেন না এবং হাঁটু পায়ের রেখা অনুসরণ করান। প্রয়োজনে দেয়ালের সামনে দাঁড়িয়ে নিতম্ব পেছনে পাঠান।

প্রত্যাশিত ফল: কোমর অতিরিক্ত বাঁকানো ছাড়াই উরু ও কোর কাজ করবে।

১২. **তাড়াসনে পুনরায় পরীক্ষা করুন।** ভঙ্গি থেকে উঠে দাঁড়িয়ে শিক্ষার্থীকে দুই পাশের পায়ের চাপ, পেলভিসের সমতা এবং ঘাড়ের আরাম জিজ্ঞেস করুন। যদি এক পায়ে বেশি চাপ থাকে, পায়ের অবস্থান নতুন করে ঠিক করুন।

কেন: আসনের পরে দাঁড়িয়ে অনুভূতি যাচাই করলে শিক্ষার্থী কো-অ্যাক্টিভেশনের বাস্তব প্রভাব বুঝতে পারে।

১৩. **প্রিয়াংকার পিঠের ব্যথার ক্ষেত্রে পরিসর কমান।** তিনি যদি কোমরের নিচে টান অনুভব করেন, পা তোলার উচ্চতা কমান, হাঁটুর নিচে বল রাখুন এবং শ্বাস ছাড়ার সময় পাঁজর নরমভাবে নামাতে বলুন। ব্যথা বাড়লে অনুশীলন থামিয়ে চিকিৎসা-পরামর্শ নিতে বলুন।

প্রত্যাশিত ফল: কোর স্থির থাকবে, কিন্তু কোমর ব্যথা সামলানোর প্রধান অঞ্চল হবে না।

১৪. **শিক্ষার্থীকে তিনটি অনুভূতি আলাদা করতে বলুন।** “কোরে কাজ”, “পেশিতে টান” এবং “জয়েন্টে ব্যথা” - এই তিনটি আলাদা করে জিজ্ঞেস করুন। কোরে নিয়ন্ত্রিত কাজ গ্রহণযোগ্য; তীক্ষ্ণ ব্যথা, ঝিনঝিনি বা অসাড়তা হলে সঙ্গে সঙ্গে অবস্থান বদলান।

কেন: কো-অ্যাক্টিভেশনকে ব্যথা সহ্য করার কৌশল বানানো যাবে না।

১৫. **প্রতিটি অনুশীলন ৩ - ৫ শ্বাস ধরে রাখুন।** প্রথমে চিৎ হয়ে, পরে চার হাত-পায়ে, শেষে দাঁড়িয়ে প্রয়োগ করুন। প্রতিটি ধাপে শ্বাস, পেলভিস ও স্ক্যাপুলার অবস্থান পর্যবেক্ষণ করুন।

প্রত্যাশিত ফল: শিক্ষার্থী স্থিরতা ধরে রেখে ধীরে ধীরে নড়াচড়া করতে পারবে।

প্রয়োগের সারাংশ: কোর-লক কো-অ্যাক্টিভ ফর্মুলায় প্রথমে শ্বাস, পরে কেন্দ্র, তারপর স্ক্যাপুলা ও পেলভিসের সংযোগ আসে। কোনো ধাপ বাদ দিলে পরের ধাপে ক্ষতিপূরণ দেখা দিতে পারে।

দ্রুত যাচাই ও সিদ্ধান্ত নির্দেশিকা

শ্বাসের মান: শ্বাস চারদিকে ছড়ালে এবং কথা বলা সম্ভব হলে সক্রিয়তা উপযুক্ত। শ্বাস আটকে গেলে কোরের চাপ কমান।

পাঁজরের অবস্থান: পাঁজর সামনে বের হলে পা বা বাহুর পরিসর কমান। পাঁজর কোমরের দিকে নরমভাবে নামলে অ্যালাইনমেন্ট উন্নত হচ্ছে।

পেলভিসের সমতা: এক পা তুললে দুই পাশের কোমর সমান থাকলে কোর কাজ করছে। এক পাশ উঠে গেলে পা কম তুলুন বা হাঁটু ভাঁজ করুন।

স্ক্যাপুলার নিয়ন্ত্রণ: স্ক্যাপুলা পাঁজরের ওপর মসৃণভাবে চললে অনুশীলন চালান। পাখার মতো বের হলে দেয়ালের চাপ কমান এবং হাত নিচে আনুন।

কাঁধ-ঘাড়ের চাপ: ঘাড় শক্ত হলে “কাঁধ নামান” না বলে “ঘাড় লম্বা রাখুন, মেঝে ঠেলুন” বলুন। এতে স্ক্যাপুলার সক্রিয়তা বেশি স্বাভাবিক হয়।

পেলভিক কৌশল: হাঁটু ভেতরে ঢুকলে উরুর বাইরের অংশ সক্রিয় করান; হাঁটু বাইরে সরে গেলে উরুর ভেতরের অংশের হালকা সংযোগ দিন।

ব্যথার নিয়ম: অস্বস্তি তিনের বেশি হলে পরিসর কমান, সহায়ক উপকরণ দিন বা ভঙ্গি থামান। তীক্ষ্ণ ব্যথা, অসাড়া বা ঝিনঝিনি হলে শিক্ষক হিসেবে চিকিৎসা-নির্দেশের সীমা অতিক্রম করবেন না।

অগ্রগতির নিয়ম: শিক্ষার্থী যদি পাঁচটি ধীর শ্বাসে কোর, পেলভিস ও স্ক্যাপুলা স্থির রাখতে পারে, তবেই বাহু বা পা আরও দূরে নিন।

শিক্ষকের শেষ প্রশ্ন: “কোথায় কাজ অনুভব করছেন, কোথায় চাপ অনুভব করছেন, এবং শ্বাস কি একই রকম আছে?” এই তিনটি উত্তর পরের নির্দেশ নির্ধারণ করবে।

কো-অ্যাক্টিভেশন সফল হলে শরীর শক্ত হয়ে যায় না; বরং স্থির ভিত্তির ওপর নড়াচড়া আরও পরিষ্কার হয়। কোর, স্ক্যাপুলা ও পেলভিসকে আলাদা অংশ না দেখে একই চলমান ব্যবস্থার অংশ হিসেবে শেখানোই নিরাপদ ও কার্যকর যোগ-শিক্ষণের ভিত্তি।

CHAPTER 7

Facilitated Stretches কিউ



সহায়ক স্ট্রেচে নিরাপদ নির্দেশনার ভিত্তি

এ কটি সহায়ক স্ট্রেচে মাত্র ৩০ সেকেন্ডের ভুল চাপ শিক্ষার্থীকে গভীর মুক্তির বদলে প্রতিরোধ, ব্যথা বা শ্বাস আটকে রাখার অভ্যাস দিতে পারে। বিপরীতে, শ্বাসের ছন্দ, ধীরে বাড়ানো লিভারেজ এবং সময়মতো রিলিজ একসঙ্গে কাজ করলে একই ভঙ্গি শিক্ষার্থীর জন্য নিয়ন্ত্রিত, স্পষ্ট ও নিরাপদ অভিজ্ঞতা হয়ে ওঠে।

সহায়ক স্ট্রেচ বলতে এমন প্রসারণ বোঝায় যেখানে শিক্ষক হাত, বেল্ট, দেয়াল, বুক বা শিক্ষার্থীর নিজস্ব হাত-পায়ের অবস্থান ব্যবহার করে স্ট্রেচের দিক স্পষ্ট করেন। শিক্ষক কখনো জোর করে শরীর ঠেলে দেন না। তিনি শিক্ষার্থীকে চাপের মাত্রা বুঝতে, শ্বাসের সঙ্গে নরম হতে এবং প্রয়োজনের আগে থামতে শেখান।

মূল উপলক্ষি: সহায়ক স্ট্রেচের লক্ষ্য শরীরকে বেশি দূরে নেওয়া নয়; শ্বাস স্বাভাবিক রেখে নিয়ন্ত্রিত সীমার মধ্যে আরও পরিষ্কার অনুভূতি তৈরি করা। এই কারণে প্রতিটি কিউতে তিনটি বিষয় থাকতে হবে - শ্বাসের নির্দেশ, লিভারেজ বাড়ানোর ছোট ধাপ এবং রিলিজের স্পষ্ট সংকেত।

আদনান, ৪০ বছর বয়সী একজন স্পোর্টস কোচ, খেলোয়াড়দের নিয়মিত স্ট্রেচ করান। কিন্তু নিজের জন্য উপবিষ্ট সামনের ভাঁজে তিনি দ্রুত সামনে ঝুঁকে শ্বাস আটকে রাখতেন। শিক্ষক হিসেবে তার প্রথম কাজ ছিল গভীরতা বাড়ানো নয়; শ্বাস ও চাপের সম্পর্ক শেখা। এই দৃষ্টিভঙ্গিই গ্র্যাজুয়াল লিভার স্ট্রেচ প্রোটোকলের ভিত্তি।

গ্র্যাজুয়াল লিভার স্ট্রেচ প্রোটোকলের চার নীতি

১. শ্বাস আগে, লিভারেজ পরে।

সহায়ক স্ট্রেচ শুরু করার আগে শিক্ষার্থীকে দুই বা তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস নিতে দিন। নাক দিয়ে ধীরে শ্বাস নেওয়ার সময় বুক ও পাজর প্রসারিত হচ্ছে কি না দেখুন। শ্বাস ছাড়ার সময় সামান্য লিভারেজ বাড়ান। লিভারেজ বলতে শরীরের কোনো অংশ, বেল্ট, হাত বা দেয়াল ব্যবহার করে স্ট্রেচের দিক নিয়ন্ত্রিতভাবে বাড়ানো বোঝায়।

শিক্ষার্থী শ্বাস আটকে রাখলে পেশি স্বাভাবিকভাবে নরম হতে চায় না। তাই “আরও নিচে যান” বলার বদলে বলুন, “শ্বাস নিন, মেরুদণ্ড লম্বা করুন; শ্বাস ছাড়ার সময় মাত্র এক সেন্টিমিটার সামনে যান।” ছোট নির্দেশ শিক্ষার্থীকে চাপের সীমা বুঝতে সাহায্য করে।

২. লিভারেজ ধাপে ধাপে বাড়ান।

একবারে সর্বোচ্চ টান তৈরি করবেন না। প্রথম ধাপে অবস্থান স্থির করুন, দ্বিতীয় ধাপে দিক নির্ধারণ করুন, তৃতীয় ধাপে সামান্য চাপ যোগ করুন। প্রতিটি ধাপের পর অন্তত একটি পূর্ণ শ্বাসের সময় অপেক্ষা করুন। এতে শরীর নতুন অবস্থান গ্রহণ করার সুযোগ পায় এবং শিক্ষকও প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।

যেমন, জানু শীর্ষাসনে শিক্ষার্থী যদি ডান পা সোজা রাখে, শিক্ষক প্রথমে কোমরকে পায়ের দিকে ঘোরাতে বলবেন। এরপর বেল্ট পায়ের পাতায় রেখে হাতের চাপ কম রাখতে বলবেন। শেষে শ্বাস ছাড়ার সময় বেল্ট নিজের দিকে একেবারে হালকা টানতে বলবেন। হাঁটু, কোমর বা পিঠে তীক্ষ্ণ ব্যথা দেখা দিলে লিভারেজ কমাতে হবে।

৩. টান ও ব্যথার পার্থক্য শেখান।

নিরাপদ স্ট্রেচে সাধারণত দীর্ঘ, বিস্তৃত টান অনুভূত হয়। তীক্ষ্ণ, বিদ্যুৎ-সদৃশ, জ্বালাপোড়া বা একটি নির্দিষ্ট বিন্দুতে ছুরির মতো ব্যথা সতর্ক সংকেত। শিক্ষক শিক্ষার্থীকে জিজ্ঞেস করবেন, “অনুভূতিটি কি প্রশস্ত এলাকায় ছড়াচ্ছে, নাকি এক জায়গায় ধারালো লাগছে?” প্রথমটি নিয়ন্ত্রিত টান হতে পারে; দ্বিতীয়টি হলে অবস্থান কমাতে হবে বা থামাতে হবে।

শিক্ষার্থীকে শূন্য থেকে দশের একটি আরাম-চাপ মাত্রা ব্যবহার করতে বলুন। পাঁচ বা ছয়ের বেশি চাপ হলে লিভারেজ কমান। এই সংখ্যা চিকিৎসা-নির্ণয় নয়; এটি শিক্ষক ও শিক্ষার্থীর মধ্যে দ্রুত যোগাযোগের একটি সহজ উপায়।

| ৪. রিলিজ ধীর এবং পরিকল্পিত রাখুন।

স্ট্রেচের শেষ মুহুর্তে হঠাৎ হাত ছেড়ে দিলে পেশি দ্রুত সংকুচিত হতে পারে এবং শিক্ষার্থী ভারসাম্য হারাতে পারে। রিলিজের সময় প্রথমে বাহ্যিক চাপ কমান, তারপর মেরুদণ্ডকে লম্বা রেখে ধীরে ফিরে আসুন। শেষে বিপরীত দিকে হালকা নড়াচড়া দিন, যেমন দণ্ডাসনের পর তাড়াসনে দাঁড়িয়ে পায়ের ভার অনুভব করা।

রিলিজের আগে বলুন, “পরের শ্বাসে চাপ কমবে; শ্বাস ছাড়ার সময় হাত ছাড়ুন; তারপর ধীরে সোজা হন।” এই পূর্বসংকেত শিক্ষার্থীকে বিস্মিত হওয়া থেকে রক্ষা করে এবং স্ট্রেচের ফল বোঝার সুযোগ দেয়।

এই চার নীতি মনে রাখুন: শ্বাস শুরু করে, ধাপ লিভারেজ নিয়ন্ত্রণ করে, অনুভূতি নিরাপত্তা জানায়, আর ধীর রিলিজ অনুশীলন সম্পূর্ণ করে।

আদনানের সঙ্গে একটি পূর্ণ প্রয়োগ

আদনানের জন্য উপবিষ্ট সামনের ভাঁজে সহায়ক স্ট্রেচ শেখানোর লক্ষ্য ছিল হ্যামস্ট্রিংয়ে নিয়ন্ত্রিত টান তৈরি করা, কোমর ভেঙে পড়া নয়। তিনি আগে পায়ের পাতায় বেল্ট লাগিয়ে দ্রুত সামনে ঝুঁকতেন এবং ১০ সেকেন্ডের মধ্যে শ্বাস আটকে ফেলতেন।

১. প্রস্তুতি স্থাপন করুন। আদনানকে দণ্ডাসনে বসান। নিতম্বের নিচে একটি ভাঁজ করা কম্বল দিন, যাতে পেলভিস সামান্য সামনে ঘুরতে পারে। হাঁটু পুরোপুরি শক্ত করে না রেখে সামান্য নরম রাখুন। বেল্ট পায়ের পাতার মাঝখানে লাগান। এই প্রস্তুতি কোমর থেকে ভাঁজ করার সুযোগ বাড়ায় এবং পিঠ গোল করার প্রবণতা কমায়।

২. শ্বাসের ছন্দ নির্ধারণ করুন। তাকে তিনটি ধীর শ্বাস নিতে বলুন। শ্বাস নেওয়ার সময় মেরুদণ্ড লম্বা, শ্বাস ছাড়ার সময় কাঁধ নরম। প্রথম তিন শ্বাসে কোনো টান বাড়াবেন না। শিক্ষক এই সময় দেখবেন - আদনান কি ঘাড় শক্ত করছেন, নাকি পাঁজর অবোধে নড়ছে?

৩. প্রথম লিভারেজ দিন। আদনানকে বলুন, “বেল্ট টানবেন না; শুধু হাত ও পায়ের মধ্যে সংযোগ রাখুন।” এরপর শ্বাস ছাড়ার সময় কোমর থেকে দুই সেন্টিমিটার সামনে যেতে বলুন। কপাল হাঁটুর দিকে নেওয়ার নির্দেশ দেবেন না, কারণ এতে তিনি মেরুদণ্ড গোল করে গভীরতা খুঁজতে পারেন।

৪. দ্বিতীয় ধাপ যোগ করুন। একটি পূর্ণ শ্বাসের পর বলুন, “শ্বাস নিন, বুক সামনে; শ্বাস ছাড়ুন, বেল্টে মাত্র ১০ শতাংশ চাপ দিন।” চাপের পরিমাণ কম রাখার কারণ হলো বাহ্যিক শক্তি যেন মেরুদণ্ডকে

টেনে না নেয়। আদানান যদি পায়ের পেছনে দীর্ঘ টান অনুভব করেন এবং শ্বাস স্বাভাবিক থাকে, অবস্থান ধরে রাখুন।

৫. **সময় মাপুন।** দুইটি চক্রে ২০ সেকেন্ড, তারপর আরও দুইটি চক্রে ২০ সেকেন্ড রাখুন। মোট ৪০ সেকেন্ডের পর চাপ বাড়াবেন না। প্রত্যাশিত ফল হলো - হ্যামস্ট্রিংয়ে বিস্তৃত টান, কোমরে কম চাপ এবং শ্বাসের ছন্দ অক্ষুণ্ণ থাকা।

৬. **রিলিজ শেখান।** বলুন, “শ্বাস নিন, বেল্টের চাপ কমান। শ্বাস ছাড়ুন, হাত ছেড়ে দিন। দুই হাত মেঝেতে রেখে মেরুদণ্ড ধীরে সোজা করুন।” একবারে উঠে বসতে বলবেন না। ধীরে ওঠার ফলে মাথা ঘোরা ও কোমরে আকস্মিক চাপ কমে।

৭. **পর্যবেক্ষণ করুন।** দণ্ডাসনে ফিরে তাকে জিজ্ঞেস করুন, “দুই পায়ের পেছনে টান কি সমান? শ্বাস কি আগের চেয়ে সহজ?” তিনি যদি হালকা, সমান টান জানান, পদ্ধতি কাজ করেছে। যদি এক পাশে তীক্ষ্ণ ব্যথা থাকে, পরবর্তী চেষ্টায় হাঁটু আরও নরম করুন এবং বেল্টের চাপ কমান।

পর্যবেক্ষণ	আগের পদ্ধতি	প্রোটোকল প্রয়োগের পর
শ্বাস	১০ সেকেন্ডে আটকে যেত	পুরো সময় স্বাভাবিক
লিভারেজ	একবারে বেশি টান	তিন ধাপে সামান্য বৃদ্ধি
পিঠ	কোমর গোল হয়ে যেত	মেরুদণ্ড তুলনামূলক লম্বা
রিলিজ	দ্রুত উঠে বসা	চাপ কমিয়ে ধীরে ফেরা
ফল	গভীর কিন্তু অস্থির টান	কম গভীর, বেশি নিয়ন্ত্রিত টান

এই একই কিউ সুপ্ত পাদাঙ্গুষ্ঠাসনেও ব্যবহার করা যায়। পা সোজা রেখে বেল্ট ব্যবহার করার সময় শ্বাস ছাড়ার সঙ্গে পা নিজের দিকে সামান্য আনুন; হাঁটু বাঁকলে আগে হাঁটুর কোণ স্থির করুন, তারপর পা ধীরে সোজা করুন। ঘূর্ণনযুক্ত সংস্করণে লিভারেজ বাড়ানোর আগে শ্রোণি মেঝেতে স্থির রাখুন। শ্রোণি উঠে গেলে স্ট্রেচের দিক বদলে যায়।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: আপনি কি শিক্ষার্থীকে শুধু অবস্থানে পৌঁছাতে বলছেন, নাকি সেখানে কীভাবে শ্বাস নিতে ও কীভাবে বের হতে হবে তাও শেখাচ্ছেন? দ্বিতীয় কাজটিই সহায়ক স্ট্রেচকে নিরাপদ কিউতে পরিণত করে।

সাধারণ সমস্যায় কিউ সংশোধন

সমস্যা: শিক্ষার্থী শ্বাস আটকে রেখে গভীরতায় যেতে চায়।

কেন ঘটে: সে গভীরতাকে সাফল্যের একমাত্র মাপকাঠি মনে করে। লিভারেজ দ্রুত বাড়ালে শরীর প্রতিরক্ষামূলকভাবে শক্ত হয়, তাই শ্বাস আরও ছোট হয়ে যায়।

সমাধান: সঙ্গে সঙ্গে চাপ ৩০ - ৫০ শতাংশ কমান। বলুন, “শ্বাস নেওয়ার সময় কোনো নড়াচড়া নয়; শ্বাস ছাড়ার সময় শুধু অবস্থান ধরে রাখুন।” তাকে তিনটি পূর্ণ শ্বাস সম্পূর্ণ করতে দিন। শ্বাস স্বাভাবিক না হলে নতুন লিভারেজ দেবেন না।

সমস্যা: শিক্ষক সহায়তা দিতে গিয়ে শিক্ষার্থীর শরীর ঠেলে দেন।

কেন ঘটে: শিক্ষক হাতের শক্তিকে দিকনির্দেশের বদলে গভীরতা তৈরির উপায় হিসেবে ব্যবহার করেন। এতে শিক্ষার্থী নিজের নিয়ন্ত্রণ হারায় এবং ব্যথার সংকেত দেয়িতো জানাতে পারে।

সমাধান: হাতের চাপকে স্থির সীমারেখা হিসেবে ব্যবহার করুন, ঠেলার শক্তি হিসেবে নয়। জানু শীর্ষাসনে কাঁধ বা পিঠ নিচে চাপবেন না। বরং কোমরের সামনে একটি স্পর্শ-সংকেত দিন এবং বলুন, “এই দিকের দিকে নিজে সামান্য এগোন।” শিক্ষার্থী নিজে নড়লে তবেই পরবর্তী ধাপ দিন।

সমস্যা: রিলিজের পর শিক্ষার্থী ঝাঁকুনি অনুভব করে বা দ্রুত অবস্থান বদলায়।

কেন ঘটে: শিক্ষক রিলিজের সংকেত দেননি, অথবা হাত হঠাৎ সরিয়ে নিয়েছেন। দীর্ঘ সময় টান ধরে রাখার পর পেশি দ্রুত স্বাভাবিক দৈর্ঘ্যে ফিরতে চায়।

সমাধান: রিলিজকে আলাদা ধাপ হিসেবে শেখান। প্রথমে বাহ্যিক চাপ কমান, তারপর হাত ছাড়ুন, এরপর দুই শ্বাসে ফিরে আসুন। কুর্মাসন বা দীর্ঘ সামনের ভাঁজের পর তাড়াসন বা সহজ বসায় যাওয়ার আগে কয়েক মুহূর্ত স্থির থাকুন। শিক্ষার্থীকে জিজ্ঞেস করুন, “শরীর কি হালকা, নাকি কোথাও চাপ রয়ে গেছে?” উত্তরের ভিত্তিতে পরবর্তী ভঙ্গি নির্বাচন করুন।

সহায়ক স্ট্রেচে দক্ষ শিক্ষক বেশি চাপ প্রয়োগ করেন না; তিনি চাপের দিক, শ্বাসের সময় এবং রিলিজের মুহূর্ত স্পষ্ট করেন। গ্র্যাজুয়াল লিভার স্ট্রেচ প্রোটোকল ব্যবহার করলে প্রতিটি কিউ একটি সম্পূর্ণ প্রক্রিয়া পায় - প্রস্তুতি, শ্বাস, ধাপে লিভারেজ, পর্যবেক্ষণ এবং ধীর রিলিজ। এই ধারাবাহিকতা আয়ত্ত করলে আপনি শুধু একটি আসন গভীর করবেন না; শিক্ষার্থীকে নিজের শরীরের সংকেত পড়ার ব্যবহারিক দক্ষতাও শেখাবেন।

CHAPTER 8

Bandha Yoga Codex পরিচিতি

শ্বাসকে জোর না দিয়ে বন্ধের দিকনির্দেশ বোঝা

আ পনি কি কখনও খেয়াল করেছেন - শ্বাস ধরে রাখতে না চাইলেও পেট, গলা বা পেলভিক অঞ্চলে অকারণে চাপ তৈরি হচ্ছে? যোগে ব্যান্ডহা শেখার প্রথম কাজ হলো এই চাপকে শক্তি হিসেবে ভুল না করা। **ব্যান্ডহা** শব্দের অর্থ বন্ধ, সংযম বা ধরে রাখা। অনুশীলনে এটি শরীরের নির্দিষ্ট অঞ্চলে সূক্ষ্ম পেশি-নিয়ন্ত্রণ তৈরি করার পদ্ধতি; এটি পেশি শক্ত করে চেপে ধরা, শ্বাস আটকে রাখা, কিংবা শরীরকে কৃত্রিমভাবে শক্ত করার নাম নয়।

মূলবন্ধ বলতে পেলভিক ফ্লোরের নিয়ন্ত্রিত সক্রিয়তাকে বোঝায়। **উড্ডীয়ানবন্ধ** বলতে শ্বাস ছাড়ার পর উদরকে কোমলভাবে ভেতরে ও ওপরে টানার অনুশীলনকে বোঝায়। **জালন্ধরবন্ধ** বলতে ঘাড় লম্বা রেখে চিবুককে হালকা নিচে নামিয়ে গলার অঞ্চলে নিয়ন্ত্রণ তৈরি করাকে বোঝায়। তিনটি একসঙ্গে প্রয়োগ করলে তাকে **মহাবন্ধ** বলা হয়। তবে প্রশিক্ষণার্থীর জন্য এগুলো নাম মুখস্থ করার বিষয় নয়; কোন পরিস্থিতিতে কোন বন্ধ নিরাপদ, সেটিই আসল শিক্ষা।

ব্যান্ডহার উদ্দেশ্য তিনভাবে বোঝা যায়। এটি আসনের স্থিরতা বাড়াতে পারে, শ্বাসের ছন্দকে সচেতন করতে পারে এবং মনোযোগকে শরীরের ভেতরের অনুভূতিতে আনতে পারে। কিন্তু ভুল প্রয়োগে মাথা ঘোরা, গলায় চাপ, শ্বাসকষ্ট, পেলভিক অঞ্চলে অস্বস্তি বা উদ্বেগ তৈরি হতে পারে। তাই শিক্ষক ব্যান্ডহাকে “আরও শক্ত করে ধরুন” বলে শেখাবেন না; তিনি শিক্ষার্থীকে মৃদু সক্রিয়তা, স্বাভাবিক শ্বাস এবং নিরাপদ মুক্তির পথ শেখাবেন। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: সক্রিয়তার পর কি শ্বাস সহজ থাকে, নাকি শরীর প্রতিরোধ করছে? এই উত্তরই প্রথম নিরাপত্তা-পরীক্ষা।

কোডেক্স-টু-ক্লাস ম্যাপ: ধারণা থেকে নিরাপদ প্রয়োগ

ব্যান্ডহা শেখানোর জন্য **কোডেক্স-টু-ক্লাস ম্যাপ** ব্যবহার করুন। এই ম্যাপ চারটি প্রশ্নের মাধ্যমে গ্রন্থগত ধারণাকে শ্রেণিকক্ষের কার্যকর নির্দেশে রূপ দেয়: কোন অঞ্চল, কোন উদ্দেশ্য, কোন প্রস্তুতি,

এবং কখন থামতে হবে। এতে শিক্ষক একই নির্দেশ সবার ওপর চাপিয়ে না দিয়ে শিক্ষার্থীর অবস্থা অনুযায়ী কাজ করতে পারেন।

প্রথমে অঞ্চল নির্ধারণ করুন। মূলবন্ধ শেখাতে শিক্ষার্থীকে পেলভিক ফ্লোরের অনুভূতি চিনতে দিন। প্রস্রাবের প্রবাহ থামানোর উদাহরণটি কেবল অনুভূতি বোঝাতে একবার ব্যবহার করা যায়; নিয়মিত প্রস্রাবের সময় এই অনুশীলন করতে বলবেন না, কারণ এতে মূত্রত্যাগের স্বাভাবিক ছন্দ ব্যাহত হতে পারে। মাটিতে শুয়ে হাঁটু ভাঁজ করে শিক্ষার্থীকে বলুন, “শ্বাস ছাড়ার সময় পেলভিক অঞ্চলে দশ শতাংশ কোমল উত্তোলন অনুভব করুন। নিতম্ব, উরু ও পেট শক্ত করবেন না।” দশ শতাংশের নির্দেশটি গুরুত্বপূর্ণ, কারণ শিক্ষার্থী সাধারণত প্রয়োজনের চেয়ে বেশি চাপ দেয়।

দ্বিতীয় ধাপে উদ্দেশ্য পরিষ্কার করুন। দশাসনে মূলবন্ধের হালকা সক্রিয়তা শিক্ষার্থীকে মেরুদণ্ডের ভিত্তি স্থির রাখতে সাহায্য করতে পারে। নৌকাসনে এটি শরীরকে ভাঁজ করার সময় অতিরিক্ত কোমর-চাপ কমাতে সহায়তা করতে পারে, কিন্তু পেট শক্ত করে শ্বাস আটকে রাখলে উপকারের বদলে চাপ বাড়ে। শিক্ষক বলবেন, “শ্বাস চলতে দিন; সক্রিয়তা এতটাই রাখুন যাতে কথা বলা সম্ভব থাকে।” এই নির্দেশ শিক্ষার্থীকে নিজের সীমা যাচাই করতে দেয়।

তৃতীয় ধাপে প্রস্তুতি দিন। ব্যান্ডহা সরাসরি গভীর আসনে শেখাবেন না। প্রথমে সহজ আসনে বসা বা শোয়া অবস্থায় শ্বাস পর্যবেক্ষণ করান। তারপর তিনটি ধাপ অনুসরণ করুন:

- ❶ স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিতে বলুন এবং পেট, পাঁজর ও গলার অপ্রয়োজনীয় টান খুঁজে দেখতে বলুন।
- ❷ শ্বাস ছাড়ার সময় নির্দিষ্ট অঞ্চলে মৃদু সক্রিয়তা আনতে বলুন; শ্বাস নেওয়ার সময় সক্রিয়তা কমিয়ে দিন।
- ❸ দুই বা তিনটি শ্বাসচক্রের পর সম্পূর্ণ মুক্তি দিতে বলুন এবং শরীরের পার্থক্য জিজ্ঞেস করুন।

উড্ডীয়ানবন্ধে শ্বাস ছাড়ার পর উদর ভেতরে ওঠার অনুভূতি তৈরি হয়। এটি খালি পেটে, স্থির দাঁড়ানো বা সহজ বসা অবস্থায় শেখানো নিরাপদতর। শিক্ষক প্রথমে সম্পূর্ণ শ্বাস ছাড়তে বলবেন, তারপর শ্বাস না নিয়ে উদরকে কোমলভাবে ভেতরে-ওপরে টানার অনুভূতি দেখাবেন। শিক্ষার্থী যদি গলা কষে, মুখ নীলচে করে, বুক ফুলিয়ে রাখে বা শ্বাস নেওয়ার তীব্র তাগিদ অনুভব করে, সঙ্গে সঙ্গে বন্ধ ছেড়ে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরতে হবে। উচ্চ রক্তচাপ, হৃদযন্ত্রের সমস্যা, হার্নিয়া, গর্ভাবস্থা, সাম্প্রতিক উদর-অস্ত্রোপচার বা খাওয়ার পর এই অনুশীলন করাবেন না; প্রয়োজন হলে চিকিৎসকের অনুমতি চাইতে বলুন।

জালন্ধরবন্ধে ঘাড় ভাঙবেন না এবং চিবুক জোর করে বুকের দিকে ঠেলবেন না। বসা অবস্থায় মেরুদণ্ড লম্বা রেখে শ্বাস ছাড়ার পর চিবুক সামান্য নিচে আনুন, যেন ঘাড়ের পেছনে দৈর্ঘ্য থাকে। গলার সামনে চাপ, গিলতে অসুবিধা, মাথা ভার বা শ্বাসের বাধা দেখা দিলে মুক্তি দিন। ঘাড়ের আঘাত, মাথা ঘোরা বা গলার সমস্যায় শিক্ষক বিকল্প হিসেবে শুধু ঘাড় লম্বা রাখার নির্দেশ দেবেন।

বন্ধের সময়-নির্ধারণও গুরুত্বপূর্ণ। নতুন শিক্ষার্থীকে দীর্ঘ শ্বাসধারণ শেখাবেন না। শ্বাসধারণ ছাড়া মৃদু সক্রিয়তা দিয়ে শুরু করুন। পরে অভিজ্ঞ শিক্ষার্থীকে প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধানে স্বল্প সময়ের কুম্ভক বা শ্বাসধারণ শেখানো যায়। এখানে লক্ষ্য সময় বাড়ানো নয়; শ্বাসের স্বচ্ছতা, মুখের কোমলতা এবং মুক্তির পর স্বাভাবিক হৃন্দ বজায় রাখা। ব্যান্ডহা যেন দরজার কপাটের মতো কাজ করে - দরজা স্থির রাখবে, কিন্তু তালা মেরে পথ বন্ধ করবে না।

নৈতিক প্রয়োগের জন্য তিনটি নিয়ম মনে রাখুন। প্রথমত, স্পষ্ট সম্মতি ছাড়া পেলভিক, উদর বা গলার অঞ্চলে স্পর্শ করে সংশোধন করবেন না। দ্বিতীয়ত, “পুরুষ হলে এভাবে” বা “নারী হলে ওভাবে” ধরনের লিঙ্গভিত্তিক নির্দেশ এড়িয়ে চলুন; শারীরিক অনুভূতি ব্যক্তি ভেদে বদলায়। তৃতীয়ত, শিক্ষক নিজের প্রদর্শনকে একমাত্র সঠিক রূপ হিসেবে দেখাবেন না। বলুন, “এই অনুভূতিটি খুঁজে দেখুন,” “আপনার শ্বাস কেমন আছে?” এবং “অস্বস্তি হলে ছেড়ে দিন।” এতে শিক্ষার্থী নিজের শরীরের সিদ্ধান্তে অংশ নেয়।

তাসনিমের শ্বাস-নিয়ন্ত্রণ ক্লাসে কোডেক্স-টু-ক্লাস ম্যাপ

তাসনিমের বয়স ২৭ বছর এবং সে শ্বাস-নিয়ন্ত্রণে আগ্রহী। সে দ্রুত অগ্রগতি করতে গিয়ে শ্বাস ছাড়ার পর পেট শক্ত করে দীর্ঘক্ষণ ধরে রাখত। অনুশীলনের শেষে তার মাথা হালকা লাগত এবং গলায় টান অনুভূত হতো। এই অবস্থায় শিক্ষক তাকে আরও দীর্ঘ বন্ধ শেখাননি; বরং ম্যাপের চারটি প্রশ্নে ফিরে গেছেন।

প্রথমে শিক্ষক লক্ষ্য নির্ধারণ করেছেন: তাসনিমের প্রয়োজন ছিল শ্বাসের সঙ্গে শরীরের সমন্বয়, দীর্ঘ শ্বাসধারণ নয়। তারপর তাকে শুয়ে হাঁটু ভাঁজ করে পাঁচটি স্বাভাবিক শ্বাস পর্যবেক্ষণ করতে বলা হয়। প্রতিটি শ্বাস ছাড়ার শেষে সে পেলভিক অঞ্চলে দশ শতাংশ সক্রিয়তা আনে, কিন্তু পেট ও চোয়াল নরম রাখে। দুই শ্বাসচক্র পর শিক্ষক বলেন, “এখন সম্পূর্ণ ছেড়ে দিন এবং শ্বাস নেওয়ার জায়গা তৈরি হতে দিন।”

এরপর তাসনিমকে সহজ বসা অবস্থায় জালন্ধরবন্ধের প্রস্তুতি দেওয়া হয়। সে চিবুক বেশি নামালে শিক্ষক স্পর্শ না করে নির্দেশ দেন, “চিবুক এক আঙুল ওপরে তুলুন, ঘাড়ের পেছনে দৈর্ঘ্য রাখুন।” তাসনিম গলার চাপ কমতে অনুভব করে। উড্ডীয়ানবন্ধ সেদিন বাদ দেওয়া হয়, কারণ তার মাথা হালকা লাগছিল। এই সিদ্ধান্ত নিরাপত্তার অংশ; সব শিক্ষার্থীকে একই দিনে সব বন্ধ শেখানো প্রয়োজন নেই।

পরিস্থিতি	শিক্ষক কী করবেন	নিরাপদ ফলের লক্ষণ
নতুন শিক্ষার্থী	শ্বাসধারণ ছাড়া মূলবন্ধের মৃদু অনুভূতি	শ্বাস স্বাভাবিক, মুখ কোমল
গলায় চাপ	জালন্ধরবন্ধ ছেড়ে ঘাড় লম্বা রাখা	গিলতে ও শ্বাস নিতে সহজ
মাথা ঘোরা	সব বন্ধ মুক্ত করে বসা বা শোয়া	কয়েক শ্বাসে স্বাভাবিকতা ফিরে আসা
উদর-সংক্রান্ত ঝুঁকি	উড্ডীয়ানবন্ধ না করানো	অপ্রয়োজনীয় চাপ এড়ানো

ক্লাসের শেষে শিক্ষক তাসনিমকে তিনটি প্রশ্ন করেন: “কোন অঞ্চলে সক্রিয়তা ছিল?”, “কোন মুহূর্তে শ্বাস বদলেছে?”, “বন্ধ ছাড়ার পর শরীর কেমন হয়েছে?” তাসনিম বুঝতে পারে, শক্ত করে ধরে রাখা এবং সচেতনভাবে নিয়ন্ত্রণ করা এক বিষয় নয়। প্রত্যাশিত ফল হলো - সে পরের অনুশীলনে কম চাপ দিয়ে বেশি স্পষ্টতা পায়। শিক্ষকও নোট করেন: তাসনিমের জন্য মূলবন্ধের মৃদু অনুশীলন উপযোগী, কিন্তু দীর্ঘ শ্বাসধারণ বা উড্ডীয়ানবন্ধের অগ্রগতি এখনই নয়।

শিক্ষকতার বাস্তব শিক্ষা ও নিরাপদ সমাপ্তি

ব্যান্ডহা যত সূক্ষ্ম, নির্দেশ তত নির্দিষ্ট হতে হবে। “কোর শক্ত করুন” বা “বন্ধ ধরে রাখুন” শিক্ষার্থীর জন্য যথেষ্ট নির্দেশ নয়। কোন অঞ্চল সক্রিয় হবে, কতটা সক্রিয় হবে, শ্বাস কীভাবে চলবে এবং কখন মুক্তি দিতে হবে - এই চারটি তথ্য বলুন। এতে শিক্ষার্থী পেশি চেপে ধরা ও মৃদু নিয়ন্ত্রণের পার্থক্য বুঝতে পারে।

শ্বাস বদলে গেলে বন্ধ সফল হয়নি। মুখ শক্ত হওয়া, নাক দিয়ে শ্বাসের শব্দ বেড়ে যাওয়া, কাঁধ ওঠা, গলা শুকিয়ে যাওয়া বা চোখে অস্থিরতা দেখা দিলে শিক্ষক সময় কমাবেন অথবা বন্ধ বাদ দেবেন। ব্যান্ডহার উদ্দেশ্য শ্বাসকে আটকে ফেলা নয়; শ্বাসের সঙ্গে শরীরের সম্পর্ক স্পষ্ট করা।

নৈতিক নিরাপত্তা শারীরিক নিরাপত্তারই অংশ। পেলভিক ফ্লোর বা উদর নিয়ে নির্দেশ দেওয়ার সময় ব্যক্তিগত সীমা, সম্মতি ও ভাষা বজায় রাখুন। শিক্ষার্থী “না” বললে বা অস্বস্তি জানালে সঙ্গে সঙ্গে বিকল্প দিন। স্পর্শের বদলে মৌখিক নির্দেশ, নিজের শরীরে প্রদর্শন এবং শিক্ষার্থীর স্ব-মূল্যায়ন ব্যবহার করুন।

কাজের সংক্ষিপ্ত তালিকা: ক্লাসের আগে শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য-তথ্য জিজ্ঞেস করুন; শ্বাসধারণ ছাড়া মৃদু সক্রিয়তা দিয়ে শুরু করুন; প্রতিটি বন্ধের আগে অঞ্চল ও উদ্দেশ্য বলুন; শ্বাস বদলালে বন্ধ ছেড়ে দিন; সম্মতি ছাড়া স্পর্শ করবেন না; শেষে শিক্ষার্থীকে অনুভূতি ভাষায় প্রকাশ করতে বলুন। ব্যান্ডহা তখনই শিক্ষণীয় হয়, যখন নিয়ন্ত্রণের সঙ্গে মুক্তির জ্ঞানও সমানভাবে শেখানো হয়।

CHAPTER 9

Mula Bandha: বেস লক শেখা



পেলভিক স্থিরতা থেকে মুলা ব্যান্ডহার নিরাপদ অনুভব

“যে লক শরীরকে শক্ত করে, সেটি সব সময় শরীরকে নিরাপদ করে না।” - প্রশিক্ষণকক্ষের একটি ব্যবহারিক স্মরণবাক্য।

মুলা ব্যান্ডহা, অর্থাৎ মূলবন্ধ, পেলভিক ফ্লোর বা শ্রোণিতলের সূক্ষ্ম সক্রিয়তা। এটি নিতম্ব শক্ত করে ধরা, মূত্র আটকে রাখার মতো চাপ সৃষ্টি করা, কিংবা পেট ভেতরে টেনে নেওয়া নয়। সঠিকভাবে করলে শ্বাস চলতে থাকে, মুখ ও কাঁধ নরম থাকে, এবং পেলভিস স্থির অথচ অতিরিক্ত শক্ত হয় না। শিক্ষক হিসেবে এই পার্থক্য বোঝা জরুরি, কারণ ভুল কিউ শিক্ষার্থীকে অপ্রয়োজনীয় চাপ, ব্যথা বা উদ্বেগে ফেলতে পারে।

এই অনুশীলন বিশেষভাবে কাজে লাগে যখন শিক্ষার্থী বসা অবস্থায় মেরুদণ্ড স্থির রাখতে চায়, নাভাসনে কোমর অতিরিক্ত বাঁকিয়ে ফেলে, অথবা শ্বাসের সঙ্গে পেলভিসের নিয়ন্ত্রণ হারায়। তবে গর্ভাবস্থা, প্রসব-পরবর্তী সময়, পেলভিক ব্যথা, মূত্র বা মলত্যাগের সমস্যা, অস্ত্রোপচারের পরবর্তী অবস্থা এবং অতিরিক্ত পেলভিক টান থাকলে মুলা ব্যান্ডহা এড়াতে বা চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। পাঠ শেষে আপনি নিরাপদে মুলা ব্যান্ডহা শেখাতে, অনুভব করাতে, কিউ দিতে এবং প্রয়োজনে থামাতে পারবেন।

প্রথম ব্যবহারিক শিক্ষা হলো: শিক্ষার্থীকে “জোরে চেপে ধরুন” বলবেন না। বরং তাকে পেলভিসের ভেতরের সূক্ষ্ম উত্তোলন অনুভব করতে সাহায্য করুন। আপনার আজকের কাজ হবে শক্তি বাড়ানো নয়; সঠিক স্থান, সঠিক মাত্রা এবং সঠিক সময় চেনানো।

বেস-লক সেন্সিং রুটিন: অনুভব থেকে নিয়ন্ত্রণ

মূলা ব্যান্ডহার জন্য “মূল” বলতে পেলভিসের নিচের অংশ বোঝায়। পুরুষ শরীরে এটি মলদ্বার ও জননাস্রের মধ্যবর্তী অঞ্চল; নারী শরীরে যোনিমুখ, মূত্রনালির আশপাশ এবং মলদ্বারের মধ্যবর্তী পেলভিক ফ্লোর অঞ্চল। শিক্ষার্থীর শরীরের গঠন অনুযায়ী ভাষা বদলাবেন, কিন্তু কোনো নির্দিষ্ট অঙ্গ চেপে ধরার নির্দেশ দেবেন না।

বেস-লক সেন্সিং রুটিনে প্রথমে অনুভব, পরে সক্রিয়তা, শেষে মুক্তি শেখানো হয়। নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করুন।

১. নিরপেক্ষ বসার অবস্থান নিন।

মাটিতে কুশনের ওপর সুখাসনে বসুন, অথবা চেয়ারে দুই পা মাটিতে রাখুন। পেলভিসকে সামনে বা পেছনে অতিরিক্ত কাত করবেন না। এই অবস্থান দরকার, কারণ পেলভিস আগে থেকেই বাঁকা থাকলে শিক্ষার্থী ব্যান্ডহার সংকেতের বদলে কোমর বা নিতম্বের চাপ অনুভব করবে।

২. শ্বাসের চলাচল পরীক্ষা করুন।

নাক দিয়ে চার গণনা ধরে শ্বাস নিন এবং ছয় গণনা ধরে ছাড়ুন। পেট, পাজর ও মুখ নরম রাখুন। শ্বাস আটকে গেলে বুঝবেন শিক্ষার্থী অতিরিক্ত চাপ দিচ্ছে। ব্যান্ডহা শ্বাসের সহায়ক; শ্বাস বন্ধ করার কৌশল নয়।

৩. অঞ্চলটি শনাক্ত করুন।

শিক্ষার্থীকে বলুন, “মূত্রত্যাগ থামানোর মতো সামান্য ভেতরের সাড়া লক্ষ্য করুন, কিন্তু সত্যিই মূত্রত্যাগের সময় এই অনুশীলন করবেন না।” এই তুলনা স্থান বোঝাতে সাহায্য করে, তবে দীর্ঘক্ষণ মূত্র আটকে রাখার অভ্যাস তৈরি করা উচিত নয়। মলদ্বার শক্ত করে টানা, নিতম্ব চেপে ধরা বা উরু শক্ত করা যেন না ঘটে।

৪. দশ শতাংশ সক্রিয়তা আনুন।

একটি পূর্ণ শক্তির বদলে খুব হালকা অভ্যন্তরীণ উত্তোলন নিন। তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস ধরে রাখুন। শিক্ষার্থী যদি মুখ কুঁচকে ফেলে, জিহ্বা শক্ত করে, পেট ভেতরে টেনে নেয় বা কাঁধ তুলে ফেলে, সক্রিয়তা অর্ধেক কমান। এই কম মাত্রা শেখানোর কারণ হলো সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ; বেশি শক্তি অনুভূতিকে ঢেকে দেয়।

৫. সম্পূর্ণ মুক্তি দিন।

শ্বাস ছাড়ার পর পেলভিক ফ্লোর ছেড়ে দিন। মুক্তির সময় নিতম্ব, চোয়াল ও তলপেট পরীক্ষা করুন। মুলা ব্যান্ডহার মান যাচাই করতে সক্রিয়তার মতো মুক্তিও দেখতে হবে। যে শিক্ষার্থী ছাড়তে পারে না, তার জন্য আরও পুনরাবৃত্তি নয়; বরং বিশ্রাম দরকার।

৬. আসনে স্থানান্তর করুন।

দণ্ডাসনে বসে একই হালকা সক্রিয়তা নিন। তারপর নাভাসনের প্রস্তুতিতে হাঁটু ভাঁজ করে মেরুদণ্ড লম্বা রাখুন। ব্যান্ডহা তখনই কার্যকর যখন এটি ভঙ্গির আকৃতি নষ্ট না করে। কোমর গোল হয়ে গেলে বা শ্বাস অগভীর হলে সক্রিয়তা কমিয়ে দিন।

শিক্ষার্থীর কাছে “তুলুন” শব্দটি অনেক সময় বিভ্রান্তিকর হয়। তাই বলুন, “পেলভিসের নিচে একটি নরম দরজা ভেতরের দিকে সামান্য বন্ধ হচ্ছে - চেপে নয়, টেনে নয়।” এই কিউ অভ্যন্তরীণ অনুভূতির দিকে মনোযোগ আনুন। তবে প্রত্যেক শিক্ষার্থী একই অনুভূতি পাবে না; কেউ স্থিরতা, কেউ উষ্ণতা, কেউ হালকা উত্তোলন লক্ষ্য করতে পারে।

মুলা ব্যান্ডহা ও উদীয়ান ব্যান্ডহা আলাদা করে শেখান। উদীয়ান ব্যান্ডহায় তলপেট ও ডায়াফ্রামের দিকে বেশি কাজ থাকে; মুলা ব্যান্ডহা পেলভিসের ভিত্তিতে। শিক্ষার্থী পেট শক্ত করে ফেললে বলুন, “পেটকে শ্বাস নিতে দিন, পেলভিসকে শুধু দশ শতাংশ সাড়া দিতে দিন।” এই পার্থক্য না বুঝলে শিক্ষার্থী পুরো শরীর শক্ত করে ফেলে।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: সক্রিয়তার সময় কি শ্বাসের দৈর্ঘ্য একই থাকছে? যদি উত্তর না হয়, ব্যান্ডহা এখনও অতিরিক্ত জোরে হচ্ছে।

ফারুকের অনুশীলনে বেস-লক সেলিং রুটিন

ফারুক, ৩৬ বছর বয়সী একজন রিকভারি ট্রেনার, দীর্ঘক্ষণ বসে কাজ করার পর নাভাসনের প্রস্তুতিতে কোমর পেছনে ফেলে দিতেন। তিনি পেলভিক ফ্লোরের কাজকে নিতম্ব চেপে ধরার সঙ্গে মিলিয়ে ফেলতেন। ফলে শ্বাস আটকে যেত এবং কোমরের নিচে টান বাড়ত। তার ক্ষেত্রে লক্ষ্য ছিল শক্তিশালী লক নয়; মেরুদণ্ড ও পেলভিসের মধ্যে নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে আনা।

১. **প্রথম দুই মিনিট:** ফারুক চেয়ারে বসে দুই পা সমান্তরাল রাখলেন। শিক্ষক তার পেলভিসের নিচে ভাঁজ করা পাতলা কম্বল দিলেন, যাতে বসার হাড়ের চাপ স্পষ্ট বোঝা যায়। তিনি চার গণনা শ্বাস নিলেন, ছয় গণনা শ্বাস ছাড়লেন। প্রত্যাশিত ফল: কাঁধ না তুলে ছয়টি ধীর শ্বাস সম্পূর্ণ করা।

২. **পরের তিন মিনিট:** প্রতিটি শ্বাস ছাড়ার শেষে তিনি পেলভিক ফ্লোরে দশ শতাংশ সক্রিয়তা নিলেন এবং তিন শ্বাস ধরে রাখলেন। শিক্ষক বললেন, “নিতম্ব আলাদা রাখুন, পেট নরম রাখুন, মলদ্বার চেপে

ধরবেন না।” প্রত্যাশিত ফল: উরু ও নিতম্ব না শক্ত করে অভ্যন্তরীণ উত্তোলন অনুভব করা।

৩. **দণ্ডাসনে দুই রাউন্ড:** ফারুক পা সামনে বাড়িয়ে বসে মেরুদণ্ড লম্বা রাখলেন। সক্রিয়তার সময় শিক্ষক তার কোমরের সামনে একটি হাত রাখলেন, যাতে তলপেট শক্ত হয়ে উঠলে তিনি নিজেই বুঝতে পারেন। প্রত্যাশিত ফল: কোমর গোল না করে তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস নেওয়া।

৪. **নাভাসনের প্রস্তুতি:** হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের পাতা মাটিতে রেখে তিনি বুক সামান্য তুললেন। পেলভিক ফ্লোর দশ শতাংশ সক্রিয়, পেট স্বাভাবিক, চোয়াল নরম। তিনি একবারে পাঁচ শ্বাসের বেশি রাখলেন না। প্রত্যাশিত ফল: কোমরে চাপ না বাড়িয়ে মেরুদণ্ড স্থির রাখা।

৫. **মুক্তি ও পুনর্মূল্যায়ন:** হাঁটু নামিয়ে দুই মিনিট বিশ্রাম নিলেন। এরপর ফারুক বললেন, কোমরের টান কমেছে এবং শ্বাস আগের চেয়ে গভীর। এই প্রতিক্রিয়া দেখায় যে কম সক্রিয়তা তার জন্য বেশি কার্যকর হয়েছে।

| দ্রুত যাচাই তালিকা

- ☐ বসার হাড় সমানভাবে মাটিতে বা কুশনে আছে।
- ☐ শ্বাস আটকে নেই।
- ☐ নিতম্ব ও উরু অতিরিক্ত শক্ত নয়।
- ☐ তলপেট শ্বাসের সঙ্গে নড়ছে।
- ☐ সক্রিয়তা সর্বোচ্চ দশ থেকে বিশ শতাংশ।
- ☐ তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস ধরে রাখা যাচ্ছে।
- ☐ মুক্তির পর পেলভিসে চাপ, ব্যথা বা অসাড়তা নেই।
- ☐ ব্যথা, জ্বালা, ভারী লাগা বা মূত্রের তাগিদ বাড়লে অনুশীলন থামানো হয়েছে।

গর্ভবতী শিক্ষার্থী, প্রসবের পর পুনরুদ্ধারের শিক্ষার্থী বা পেলভিক ব্যথার শিক্ষার্থীকে একই রুটিন করানোর আগে স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর অনুমতি নিন। অনুমতি থাকলেও “ধরে রাখুন” নয়, “সচেতনভাবে অনুভব করুন এবং ছেড়ে দিন” কিউ ব্যবহার করুন।

ভুল কিউ, অতিরিক্ত চাপ ও নিরাপত্তার সীমানা

নিতম্ব চেপে মুলা ব্যান্ডহা তৈরি করা

অনেক শিক্ষার্থী মনে করেন নিতম্ব যত শক্ত হবে, মূলবন্ধ তত ভালো হবে। এতে গ্লুটিয়াল পেশি, উরু ও পেলভিক ফ্লোর একসঙ্গে শক্ত হয়ে যায়। শিক্ষার্থী তখন অভ্যন্তরীণ সংকেত আলাদা করতে পারে না এবং কোমর বা স্যাক্রামে চাপ অনুভব করতে পারে।

Do this: নিতম্ব আলাগা রেখে পেলভিসের নিচে দশ শতাংশ সূক্ষ্ম উত্তোলন শেখান।

Not this: “সবকিছু শক্ত করুন” বা “নিতম্ব চেপে ধরুন” বলবেন না।

শ্বাস আটকে লক ধরে রাখা

শিক্ষার্থী যদি সক্রিয়তা ধরে রাখতে গিয়ে শ্বাস বন্ধ করে, সে ব্যান্ডহা নয়, চাপ তৈরি করছে। বিশেষ করে নাভাসন বা দীর্ঘ সময় বসা অবস্থায় এই ভুল মাথা ঘোরা ও বুকে অস্বস্তি বাড়াতে পারে।

Do this: তিনটি স্বাভাবিক শ্বাসের সীমা দিন এবং প্রতিটি রাউন্ডের পর সম্পূর্ণ মুক্তি করান।

Not this: শ্বাস ধরে যতক্ষণ সম্ভব লক রাখার প্রতিযোগিতা করাবেন না।

ব্যথা বা পেলভিক উপসর্গ উপেক্ষা করা

পেলভিক ব্যথা, মলত্যাগে চাপ, মূত্র ঝরা, মূত্র আটকে থাকা, যোনি বা মলদ্বারে ভারী লাগা, অসাড়তা কিংবা অস্ত্রোপচারের পর অস্বস্তি থাকলে মুলা ব্যান্ডহা অনুশীলন উপযুক্ত নাও হতে পারে। গর্ভাবস্থায় বিশেষ করে জোরে সংকোচন ও দীর্ঘ ধরে রাখা এড়ান। প্রসব-পরবর্তী শিক্ষার্থীকে আগে চিকিৎসা-অনুমোদন এবং প্রয়োজনে পেলভিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের মূল্যায়ন করান।

Do this: উপসর্গ দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্তি, বিশ্রাম এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা-পরামর্শ দিন।

Not this: “ব্যথা মানে কাজ হচ্ছে” বলে অনুশীলন চালিয়ে যাবেন না।

মুলা ব্যান্ডহার নিরাপদ শিক্ষা তিনটি বিষয়ের ওপর দাঁড়ায়: স্থান চেনা, মাত্রা কম রাখা এবং মুক্তি নিশ্চিত করা। শিক্ষক হিসেবে আপনার কিউ শিক্ষার্থীর শরীরকে জোর করে বন্ধ করবে না; বরং তাকে পেলভিসের সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ শুনতে শেখাবে। এই বেস-লক সেন্সিং রুটিন আয়ত্ত্ব হলে পরের আসনে ব্যান্ডহা যোগ করার আগে আপনি স্পষ্টভাবে বুঝতে পারবেন - শিক্ষার্থী সত্যিই স্থিরতা পাচ্ছে, নাকি শুধু শরীর শক্ত করে রাখছে।

CHAPTER 10

Uddiyana Bandha: কোর উত্তোলন



নাভি ওঠে, কিন্তু শ্বাস থামে না

জে সমিনের বয়স ২৯। তিনি নিয়মিত নাচ করেন এবং কোর শক্ত করতে যোগশিক্ষকের পরামর্শে উদ্দীয়ান ব্যান্ডহা অনুশীলন শুরু করেন। প্রথম দিনেই তিনি দাঁড়িয়ে জোরে শ্বাস ছাড়লেন, পেট ভেতরে টেনে নিলেন এবং বুক শক্ত করে ধরে রাখলেন। বাইরে থেকে পেট সমতল দেখালেও তাঁর মুখ লাল হয়ে গেল, গলা শক্ত হলো, এবং কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে তিনি হাঁপাতে শুরু করলেন। তাঁর প্রধান ভুল ছিল - উদ্দীয়ান ব্যান্ডহাকে শ্বাস ধরে পেট চেপে রাখার ব্যায়াম ভাবা।

উদ্দীয়ান ব্যান্ডহা অর্থ “উর্ধ্বমুখী বন্ধ”। শ্বাস পুরোপুরি ছাড়ার পর, শ্বাস না নিয়ে উদরপ্রাচীরকে ভেতর ও ওপরের দিকে টেনে নেওয়ার মাধ্যমে এর অনুশীলন হয়। এখানে “কোর লিফট” বলতে শুধু পেট ভেতরে নেওয়া বোঝায় না; ডায়াফ্রাম, উদরপেশি, পেলভিক ফ্লোর এবং মেরুদণ্ডের অবস্থানকে একই ছন্দে সাজানো বোঝায়। সঠিক অনুশীলনে পেট নরমভাবে ফাঁপা হয়, বুক খোলা থাকে, আর ঘাড়ের অপ্রয়োজনীয় চাপ পড়ে না।

জেসমিনের জন্য ঝুঁকিটা ছিল স্পষ্ট: তিনি নাচের সময় ধড় স্থির রাখতে চেয়েছিলেন, কিন্তু ভুল পদ্ধতিতে শ্বাসের স্বাভাবিক ছন্দ নষ্ট করছিলেন। শিক্ষক হিসেবে আপনার দায়িত্ব হলো আগে বোঝানো - উদ্দীয়ান ব্যান্ডহা সবসময় করা যায় না, এবং সব ভঙ্গিতে একই মাত্রার কোর লিফট প্রয়োজন হয় না। খালি পেটে, স্থির অবস্থায়, ধাপে ধাপে শেখানোই নিরাপদ শুরু।

অনুশীলনের আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: আমি কি শ্বাস ছাড়ার পর পেট টানছি, নাকি শ্বাস আটকে পেট শক্ত করছি? এই পার্থক্যই পুরো প্রক্রিয়ার ভিত্তি।

জেসমিনের শ্বাস-লিফটের মোড় ঘোরা

প্রথম সপ্তাহে জেসমিনকে শিক্ষক শুয়ে থাকা অবস্থায় উদ্দীয়ান ব্যান্ডহা শেখাননি, কারণ শোয়া অবস্থায় মাধ্যাকর্ষণ পেটের গতিবিধি বদলে দিতে পারে। তাঁকে খালি পেটে, খাবারের অন্তত তিন ঘণ্টা পরে, পা কোমর-প্রস্থে রেখে দাঁড়াতে বলা হয়। হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে দুই হাত উরুর ওপর রাখা হয়। এই ভঙ্গি উদরপ্রাচীরকে মুক্ত রাখে এবং অতিরিক্ত কোমর বাঁকানো আটকায়।

শিক্ষক তাঁকে প্রথমে স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিতে বলেন। তারপর নাক দিয়ে ধীরে শ্বাস গ্রহণ, মুখ বা নাক দিয়ে সম্পূর্ণ শ্বাসত্যাগ, এবং শ্বাস ছাড়ার শেষে সামান্য বিরতি - এই ক্রম অনুশীলন করান। শ্বাস না নিয়ে জেসমিন বুক প্রসারিত করার ভান করেন, যেন আরও বাতাস টানবেন; এই ভেতরের উর্ধ্বমুখী টানেই উদরপ্রাচীর ওপরের দিকে ওঠে। তিনি পেট জোর করে মেরুদণ্ডে চেপে ধরেন না। পাঁচ সেকেন্ড পর তিনি পেট ছেড়ে প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাস নেন, তারপর বিশ্রাম করেন।

প্রথম তিন দিনে শিক্ষক তাঁকে মাত্র তিনটি চক্র করান। প্রতিটি চক্রের মাঝে অন্তত তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস রাখা হয়। চক্রের সময়কাল বাড়ানোর বদলে শিক্ষক লক্ষ্য করেন চারটি বিষয়: মুখ শিথিল কি না, গলা নরম কি না, কাঁধ উঠছে কি না, এবং ছাড়ার পর জেসমিন স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিতে পারছেন কি না। এগুলো ঠিক না হলে ধরে রাখার সময় বাড়ানো হয়নি। কারণ দীর্ঘ সময় ধরে রাখা কোর শক্তির প্রমাণ নয়; নিয়ন্ত্রিতভাবে ফিরে আসতে পারাই দক্ষতার প্রমাণ।

চতুর্থ দিনে জেসমিন একটি গুরুত্বপূর্ণ ভুল বুঝতে পারেন। তিনি আগে পেট ভেতরে টেনে নিতেন, তারপর বুকও ভেতরে নামিয়ে ফেলতেন। শিক্ষক তাঁকে “বুক খোলা, উদর ফাঁপা” সংকেত দেন। আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে জেসমিন দেখতে পান - বুকের হাড় সামান্য উঁচু, পাজর অতিরিক্ত ছড়ানো নয়, আর নাভির চারপাশ ভেতর-ওপরের দিকে সরে যাচ্ছে। এই দৃশ্যমান প্রতিক্রিয়া তাঁর জন্য একটি কার্যকর পরীক্ষা হয়ে ওঠে।

এখানেই ব্যবহার করা হয় **ব্রিদ-লিফট টাইমিং মেথড**। পদ্ধতিটির তিনটি সময়-পর্ব মনে রাখুন:

১. **প্রস্তুতি:** স্বাভাবিক শ্বাসে মেরুদণ্ড লম্বা করুন, হাঁটু নরম রাখুন এবং বুক খোলা রাখুন।
২. **লিফট:** সম্পূর্ণ শ্বাসত্যাগের শেষে শ্বাস না নিয়ে উদরপ্রাচীর ভেতর-ওপরের দিকে তুলুন।
৩. **ফিরে আসা:** আগে পেট ছেড়ে দিন, তারপর ধীরে শ্বাস গ্রহণ করুন; সঙ্গে সঙ্গে গভীর শ্বাস টানবেন না।

এই ছন্দ আয়ত্ত করার পর জেসমিন বসা দণ্ডাসনে কোর লিফট প্রয়োগ করেন। তিনি পা সামনে বাড়িয়ে বসেন, হাত মাটিতে রাখেন এবং শ্বাসত্যাগের সময় নাভির নিচের অংশ মেরুদণ্ডের দিকে টানেন। এখানে তিনি পূর্ণ উদ্দীয়ান ব্যান্ডহা ধরে রাখেন না; কারণ বসা ভঙ্গিতে দীর্ঘ শ্বাস-বন্ধ মেরুদণ্ড

ও পেলভিসে অপ্রয়োজনীয় চাপ তৈরি করতে পারে। তিনি শুধু শ্বাস ছাড়ার শেষভাগে হালকা লিফট নেন, পরের শ্বাসে তা ছেড়ে দেন। এর ফলে ধড় পেছনে ঢলে পড়ে না এবং পায়ের দিকে কাজ পাঠাতে কোর সাহায্য করে।

নৃত্যের প্রস্তুতিতে তিনি তাড়াসনে একই নীতি ব্যবহার করেন। শ্বাস গ্রহণে মেরুদণ্ড লম্বা, শ্বাসত্যাগে নিচের পাঁজর নরম এবং নাভি ভেতর-ওপরের দিকে। হাঁটা, ঘোরা বা এক পায়ে ভারসাম্যের সময় তিনি শ্বাস বন্ধ করেন না। এই পরিবর্তনটি ছিল মূল মোড়: উদ্দীয়ান ব্যান্ডহা আর আলাদা একটি কঠিন কৌশল থাকল না; তা ভঙ্গির মধ্যে ক্ষণিকের, শ্বাস-নির্ভর কোর লিফটে পরিণত হলো।

শিক্ষক জেসমিনকে একটি সহজ পরীক্ষা দেন: পাঁচটি ধীর শ্বাসে কি তিনি কাঁধ না তুলে ধড় স্থির রাখতে পারেন? পারলে পরের স্তরে যাবেন। না পারলে আবার দাঁড়ানো অবস্থায় ফিরবেন। আপনার ক্লাসেও এই পরীক্ষা ব্যবহার করুন; কারণ ভঙ্গির সৌন্দর্যের আগে শ্বাসের ধারাবাহিকতা যাচাই করা দরকার।

প্রশিক্ষকের হাতে প্রয়োগযোগ্য মূলনীতি

পূর্ণ উদ্দীয়ান ও কোর লিফটকে আলাদা করে শেখান।

পূর্ণ উদ্দীয়ান ব্যান্ডহায় শ্বাসত্যাগের পর বাহ্যিক শ্বাস-বন্ধ থাকে এবং উদরপ্রাচীর ভেতর-ওপরের দিকে উঠে যায়। কোর লিফটে ভঙ্গির সময় শ্বাস চলতে থাকে; শ্বাসত্যাগের সঙ্গে নাভি ও নিচের পাঁজর সামান্য ভেতরে আসে। নতুন শিক্ষার্থীকে আগে তিন চক্রের পূর্ণ উদ্দীয়ান শেখান, তারপর দণ্ডাসন বা তাড়াসনে প্রতিটি শ্বাসত্যাগে এক মুহূর্তের লিফট দিন। এই আলাদা শিক্ষা বিভ্রান্তি কমায় এবং শ্বাস আটকে রাখার অভ্যাস রোধ করে।

শ্বাসত্যাগের শেষভাগকে লিফটের সংকেত করুন।

শ্বাস পুরোপুরি বের হওয়ার আগে পেট টানলে শরীর বাতাস আটকে রাখার চেষ্টা করে। তাই জেসমিনের মতো শিক্ষার্থীকে বলুন: শ্বাস ছাড়ুন, পেটের চাপ কমান, তারপর বুক খোলা রেখে লিফট নিন। প্রথমে পাঁচ সেকেন্ডের বেশি ধরে রাখবেন না। প্রতিটি চক্রের মাঝে তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস দিন। এই মাপযোগ্য ছন্দ শিক্ষককে সহজে বুঝতে সাহায্য করে - শিক্ষার্থী কৌশল শিখছে, নাকি শুধু চাপ তৈরি করছে।

| ভঙ্গির চাহিদা অনুযায়ী লিফটের মাত্রা কমান।

দগুাসনে সামান্য কোর লিফট ধড়কে স্থির রাখতে সাহায্য করে; কিন্তু গভীর সামনের ভাঁজে অতিরিক্ত পেট টানলে শ্বাস আটকে যেতে পারে এবং কোমর শক্ত হয়ে যেতে পারে। তাই ভঙ্গি বদলানোর আগে জিজ্ঞেস করুন: শিক্ষার্থী কি কথা না থামিয়ে শ্বাস নিতে পারছে? যদি না পারে, লিফট অর্ধেক করুন, হাঁটু ভাঁজ করুন বা ভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসুন। কোর লিফটের উদ্দেশ্য ভঙ্গিকে সহায়তা করা, ভঙ্গির সঙ্গে লড়াই করা নয়।

| ফিরে আসার ক্রমকে অনুশীলনের অংশ বানান।

অনেক শিক্ষার্থী লিফট ছেড়ে সঙ্গে সঙ্গে জোরে শ্বাস নেয়। এতে মাথা ঘোরা বা বুক অস্বস্তি হতে পারে। সঠিক ক্রম হলো - পেট ছেড়ে দিন, বুক অতিরিক্ত টান কমান, তারপর ধীরে শ্বাস নিন। শিক্ষক হিসেবে প্রতিটি চক্রের শেষে এই তিনটি ধাপ মুখে বলুন। জেসমিনের প্রথম সপ্তাহে এই নির্দেশ না দিলে তিনি লিফটের সময়ের চেয়ে ফিরে আসার সময় বেশি অস্থির থাকতেন।

| শরীরের সংকেত দেখেই অনুশীলন বন্ধ করুন।

মাথা ঘোরা, বুক ব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা, তীব্র পেটব্যথা বা অস্বাভাবিক শ্বাসকষ্ট হলে সঙ্গে সঙ্গে ব্যান্ডহা ছেড়ে স্বাভাবিক শ্বাস নিন এবং বিশ্রাম করুন। গর্ভাবস্থা, সাম্প্রতিক পেটের অস্ত্রোপচার, অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ, হৃদযন্ত্রের গুরুতর সমস্যা বা হার্নিয়ার ক্ষেত্রে পূর্ণ উদ্দীয়ান শেখানোর আগে চিকিৎসকের পরামর্শ প্রয়োজন। ঋতুস্রাবের সময় বা দুর্বলতার দিনে শিক্ষার্থীকে পূর্ণ শ্বাস-বন্ধ বাদ দিয়ে শুধু কোমল শ্বাসত্যাগ-সহ কোর লিফট করতে দিন, অথবা বিশ্রাম দিন।

শেষে একটি ব্যবহারিক যাচাই করুন। শিক্ষার্থী কি তিনটি চক্রে শ্বাসত্যাগের পর পাঁচ সেকেন্ডের কোমল লিফট রাখতে পারছে, প্রতি চক্রের পরে তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস নিতে পারছে, এবং তাড়াসন বা দগুাসনে শ্বাস না থামিয়ে ধড় স্থির রাখতে পারছে? পারলে ব্রিড-লিফট টাইমিং মেথড কার্যকর হয়েছে। উদ্দীয়ান ব্যান্ডহার গভীরতা তখনই ভঙ্গির কাজে পরিণত হয়, যখন কোর ওঠে কিন্তু শ্বাসের পথ খোলা থাকে। যही শৃঙ্খলা পরবর্তী আসনগুলিতে শক্তি, স্থিরতা ও নিরাপদ গতির ভিত্তি তৈরি করবে।

CHAPTER 11

Jalandhara Bandha: ঘাড় সুরক্ষা

চিবুক ও ঘাড়ের নিরাপদ সম্পর্ক

রা ফি, ৪৮ বছর বয়সী কম্পিউটার অপারেটর, দীর্ঘ সময় পর্দার দিকে তাকিয়ে কাজ করেন। অনুশীলনের সময় তিনি চিবুক বুকের দিকে টানলেই ঘাড়ের পেছনে টান অনুভব করেন। প্রথমে তিনি ভেবেছিলেন, জালন্ধর ব্যান্ডহা ঠিকভাবে হচ্ছে। কিন্তু পর্যবেক্ষণে দেখা গেল, তিনি ঘাড় লম্বা না করে চিবুক জোরে নিচে চাপাচ্ছেন। ফলে ঘাড়ের সামনের অংশ সংকুচিত হচ্ছে, কাঁধ উঠে যাচ্ছে, আর শ্বাস ছোট হয়ে আসছে।

জালন্ধর ব্যান্ডহা হলো চিবুক, ঘাড়, বুকের উপরিভাগ ও মেরুদণ্ডের পারস্পরিক অবস্থানকে সচেতনভাবে সংগঠিত করার পদ্ধতি। এটি কেবল “চিবুক নামানো” নয়। নিরাপদ প্রয়োগে ঘাড়ের পেছন লম্বা থাকে, চিবুক সামান্য ভেতরে আসে, বুক নরমভাবে উঠে থাকে এবং শ্বাসের গতি স্থির থাকে। অতিরিক্ত চাপ দিলে এই সম্পর্ক ভেঙে যায়।

অনুশীলনের আগে একটি স্থির আসন, ভাঁজ করা কম্বল বা শক্ত কুশন, দেয়াল এবং প্রয়োজনে আয়না রাখুন। ঘাড়ে তীব্র ব্যথা, মাথা ঘোরা, গিলতে অসুবিধা বা হাতে বিনবিনি থাকলে ব্যান্ডহা শেখানোর আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। শিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর ঘাড়ে হাত দিয়ে জোর করে অবস্থান তৈরি করবেন না; নির্দেশ, পর্যবেক্ষণ ও সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করুন।

নেক-সেফটি চেইন মনে রাখুন: পা বা বসার ভিত্তি স্থির হবে, শ্রোণি ভারসাম্যে থাকবে, বুক উঠবে, মাথার মুকুট উপরে যাবে, তারপর চিবুক সামান্য ভেতরে আসবে। এই ক্রম না মানলে চিবুক নড়াচড়া ঘাড়ে অতিরিক্ত চাপ তৈরি করে। আজকের অনুশীলনের মূল প্রশ্ন: চিবুক কি ঘাড়কে লম্বা করেছে, নাকি ঘাড়কে ভাঁজ করেছে?

নেক-সেফটি চেইনের মাধ্যমে জালন্ধর ব্যান্ডহা

প্রথমে শব্দটি পরিষ্কার করুন। “জালন্ধর” বলতে ঘাড় ও গলার অঞ্চলকে বোঝানো হয়, আর “ব্যান্ডহা” বলতে শরীরের ভেতরের নিয়ন্ত্রণ বা বন্ধ বোঝায়। তবে শিক্ষার্থীর জন্য এর ব্যবহারিক অর্থ হলো - শ্বাস ও মনোযোগের অনুশীলনে ঘাড়কে স্থির, দীর্ঘ এবং অপ্রয়োজনীয় চাপমুক্ত রাখা।

বসার অবস্থায় কোমর কুঁজো হলে বুক নিচে নামে। তখন চিবুক বুকের দিকে আনতে শিক্ষার্থী ঘাড় ভাঁজ করেন। তাই চিবুক দিয়ে শুরু করবেন না। নেক-সেফটি চেইন অনুসরণ করুন।

১. মাটিতে সুখাসনে বসুন। দুই নিতম্বের নিচে ৫ থেকে ৮ সেন্টিমিটার উঁচু ভাঁজ করা কম্বল রাখুন। এই উচ্চতা শ্রোণিকে সামান্য সামনে আনবে এবং কোমরকে সহজে দীর্ঘ হতে দেবে। হাঁটু নিতম্বের সমান বা সামান্য নিচে রাখুন।

২. দুই পায়ের চাপ, নিতম্বের ভার এবং মেরুদণ্ডের অবস্থান পরীক্ষা করুন। শরীর একদিকে হেলে থাকলে ঘাড় সোজা রাখার চেষ্টা করবেন না; আগে বসার ভিত্তি ঠিক করুন।

৩. শ্বাস নিন এবং বুকের মাঝখানকে সামান্য উপরে উঠতে দিন। পাঁজর ফুলিয়ে শক্ত করবেন না। বুক উঠলেও কাঁধ যেন কানের দিকে না যায়। কারণ কাঁধ উঠলে ঘাড়ের পাশের পেশি অপ্রয়োজনীয়ভাবে কাজ করে।

৪. মাথার মুকুটকে উপরের দিকে দীর্ঘ করুন। এরপর চিবুককে নিচে ঠেলে নয়, সামান্য পেছনে ও ভেতরে আনুন। ভাবুন, মাথা একটি অনুভূমিক রেখায় পিছনে সরে যাচ্ছে, আর ঘাড়ের পেছন লম্বা হচ্ছে। গলা চেপে ধরবেন না।

৫. চিবুক বুক স্পর্শ করবে কি না, সেটি লক্ষ্য নয়। অনেক শিক্ষার্থীর জন্য চিবুক বুক থেকে ২ থেকে ৪ সেন্টিমিটার দূরে থাকাই নিরাপদ। মূল লক্ষ্য হলো ঘাড়ের পেছনে সমান দৈর্ঘ্য এবং শ্বাসের স্বাভাবিক প্রবাহ।

৬. নাক দিয়ে চার গণনায় শ্বাস নিন এবং ছয় গণনায় ছাড়ুন। পাঁচটি শ্বাস ধরে অবস্থান পর্যবেক্ষণ করুন। শ্বাস আটকে গেলে বা গলার সামনের অংশ শক্ত হলে ব্যান্ডহার তীব্রতা কমান।

রাফির ক্ষেত্রে ৮ সেন্টিমিটার কম্বল ব্যবহার করে এই পদ্ধতি প্রয়োগ করা হলো। আগে তিনি চিবুক ৩ সেন্টিমিটার নিচে নামিয়ে ঘাড় ভাঁজ করছিলেন; দুই শ্বাসের পর কাঁধ উঠে যাচ্ছিল। বসার ভিত্তি উঁচু করার পর মাথার মুকুট উপরে রেখে চিবুক মাত্র ১ সেন্টিমিটার ভেতরে আনলেন। পাঁচটি শ্বাসের শেষে ঘাড়ের পেছনের টান কমল, কাঁধ নিচে থাকল এবং শ্বাস ছয় গণনা পর্যন্ত সহজে চলল। এই পরিবর্তন দেখায়, বেশি চিবুক-চাপ নয়; সঠিক ভিত্তি নিরাপত্তা তৈরি করে।

শিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীকে বলুন, “চিবুক নামান” না বলে “ঘাড়ের পেছন লম্বা রেখে চিবুক সামান্য ভেতরে আনুন।” প্রথম নির্দেশটি ঘাড় ভাঁজ করাতে পারে, দ্বিতীয়টি সম্পর্কটি স্পষ্ট করে। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীকে পাশ থেকে আয়নায় দেখতে দিন। আয়নায় কানের ছিদ্র, কাঁধের মাঝখান এবং নিতম্বের অবস্থান একই উল্লম্ব রেখায় আছে কি না দেখুন। সম্পূর্ণ সোজা রেখা সবার শরীরে একরকম হবে না; ব্যতীহীন দীর্ঘতা ও স্বাভাবিক শ্বাস বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

ব্যান্ডহা সাধারণত প্রাণায়াম, ধ্যান বা কিছু আসনে ব্যবহৃত হয়। তবে শ্বাস ধরে রাখার সঙ্গে এটি শেখানোর সময় সতর্কতা বাড়ে। নতুন শিক্ষার্থীকে প্রথমে শ্বাস না আটকে অনুশীলন করান। পাঁচটি স্বাভাবিক শ্বাসে ঘাড়ের অবস্থান স্থির হলে তবেই প্রশিক্ষিত শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে পরবর্তী ধাপে যান। মাথা ঘোরা, কানে চাপ, চোখে অস্বস্তি বা গলায় আটকে থাকার অনুভূতি হলে সঙ্গে সঙ্গে মাথা নিরপেক্ষ অবস্থায় ফিরিয়ে আনুন।

এই অংশের ব্যবহারিক সারাংশ: ভিত্তি ঠিক করুন, বুক দীর্ঘ করুন, মাথার মুকুট উপরে নিন, তারপর চিবুক সামান্য ভেতরে আনুন। চিবুকের অবস্থান নয়, ঘাড়ের প্রতিক্রিয়া দেখে সিদ্ধান্ত নিন।

পাঁচ মিনিটের হাতে-কলমে অনুশীলন

এই অনুশীলনের জন্য একটি শক্ত কম্বল, দেয়াল, একটি আয়না এবং পাঁচ মিনিটের টাইমার নিন। এটি শিক্ষক প্রশিক্ষণে জোড়ায় করা যায়। একজন অনুশীলন করবেন, অন্যজন পাশ থেকে পর্যবেক্ষণ করবেন; পর্যবেক্ষক শরীর ঠেলে অবস্থান বদলাবেন না।

প্রথম মিনিটে দেয়ালের কাছে বসুন। পিঠ দেয়ালে ঠেকাবেন না; নিতম্ব দেয়াল থেকে প্রায় ১০ সেন্টিমিটার সামনে রাখুন। কম্বলটি ৬ সেন্টিমিটার উঁচু করে বসুন। পায়ের তলা বা হাঁটুর অবস্থান স্থির করুন। দুই হাত উরুর ওপর রাখুন। এই ধাপে লক্ষ্য হলো বসার ভার দুই নিতম্বে সমান করা।

দ্বিতীয় মিনিটে চার গণনায় শ্বাস নিন এবং চার গণনায় ছাড়ুন। শ্বাস নেওয়ার সময় বুকের মাঝখান উপরে উঠবে, কিন্তু কাঁধ উঠবে না। শ্বাস ছাড়ার সময় চিবুক জোর করে নামাবেন না। ঘাড়ের পেছন লম্বা রাখুন।

তৃতীয় মিনিটে আয়নার দিকে পাশ ফিরে বসুন। মাথার মুকুট উপরে রেখে চিবুক ১ থেকে ২ সেন্টিমিটার ভেতরে আনুন। পাঁচটি শ্বাস নিন। প্রতিটি শ্বাসের শেষে পর্যবেক্ষক তিনটি বিষয় দেখবেন: কাঁধ নিচে আছে কি না, চিবুক বুকের দিকে চাপছে কি না, এবং মুখের পেশি শক্ত হচ্ছে কি না।

চতুর্থ মিনিটে ব্যান্ডহার তীব্রতা অর্ধেক করুন। অর্থাৎ চিবুকের ভেতরের গতি কমিয়ে শুধু ঘাড়ের পেছনের দৈর্ঘ্য অনুভব করুন। এই ধাপটি গুরুত্বপূর্ণ, কারণ শিক্ষার্থী বুঝতে পারবেন - জালন্ধর

ব্যান্ডহার নিরাপত্তা শক্ত অবস্থানে নয়, নিয়ন্ত্রিত সূক্ষ্মতায়।

পঞ্চম মিনিটে মাথা ধীরে নিরপেক্ষ অবস্থায় ফিরিয়ে আনুন। দুই স্বাভাবিক শ্বাস নিন। তারপর চোখ বন্ধ করে পার্থক্য লক্ষ্য করুন। ঘাড়ের পেছনে টান কমেছে, শ্বাস সমান হয়েছে এবং কাঁধ নিচে আছে - এগুলো প্রত্যাশিত ফল।

রাফির মতো দীর্ঘ সময় কম্পিউটারে কাজ করা শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে অনুশীলনের আগে মাথা সামনে ঝুলে থাকতে পারে। তাই সরাসরি গভীর জালন্ধর ব্যান্ডহা না দিয়ে প্রথমে ৩০ সেকেন্ড নিরপেক্ষ মাথা, ৩০ সেকেন্ড সামান্য চিবুক ভেতরে - এই দুই ধাপ তিনবার করুন। মোট তিন মিনিট পরেও যদি ঘাড়ের চাপ না থাকে, পাঁচটি শ্বাসের পূর্ণ অনুশীলনে যান। ফল ভালো হয়েছে কি না বোঝার জন্য অনুশীলনের পর মাথা ডানে-বামে ধীরে ঘোরান; নড়াচড়া আগের চেয়ে সহজ হলে এবং ব্যথা না বাড়লে অবস্থান উপযোগী ছিল।

সম্পূর্ণতার যাচাই:

- ☐ চিবুক কি বুকের দিকে জোর করে চাপেনি?
- ☐ ঘাড়ের পেছন কি লম্বা ছিল?
- ☐ পাঁচটি শ্বাস কি থামানো ছাড়াই চলেছে?
- ☐ কাঁধ কি কানের কাছ থেকে দূরে ছিল?
- ☐ মাথা নিরপেক্ষ ফেরার পর ব্যথা বা মাথা ঘোরা কি হয়নি?

এই পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর পরিষ্কার না হলে ব্যান্ডহার গভীরতা কমান এবং কন্ট্রলের উচ্চতা পুনরায় পরীক্ষা করুন।

যে ভুলগুলো ঘাড়ের অতিরিক্ত চাপ বাড়ায়

চিবুক বুকের সঙ্গে জোর করে লাগানো

এই ভুলের কারণ সাধারণত ব্যান্ডহাকে একটি নির্দিষ্ট আকৃতি হিসেবে দেখা। শিক্ষার্থী ভাবেন, চিবুক যত নিচে যাবে, ব্যান্ডহা তত ভালো হবে। এতে ঘাড়ের সামনের অংশ সংকুচিত হয় এবং ঘাড়ের পেছনে চাপ বাড়ে।

Do this: বুকের মাঝখান সামান্য উপরে তুলে মাথার মুকুট দীর্ঘ করুন। তারপর চিবুক মাত্র ১ থেকে ২ সেন্টিমিটার ভেতরে আনুন। চিবুক বুক স্পর্শ না করলেও অবস্থান ঠিক থাকতে পারে।

Not this: ঘাড় ভাঁজ করে চিবুককে জোরে বুকের দিকে ঠেলে দেবেন না।

সতর্কতার লক্ষণ হলো গিলতে কষ্ট, গলার সামনে চাপ, মুখ শক্ত হয়ে যাওয়া বা শ্বাস আটকে যাওয়া। এগুলোর যেকোনোটি দেখা দিলে মাথা নিরপেক্ষে ফিরিয়ে আনুন।

| বুক না তুলে শুধু ঘাড় বাঁকানো

কুঁজো বসার ফলে চিবুক নিচে আনতে ঘাড় অতিরিক্ত ভাঁজ হয়। শিক্ষক কখনো কখনো শিক্ষার্থীকে শুধু “সোজা হয়ে বসুন” বলেন; কিন্তু সঠিক ক্রম না দিলে শিক্ষার্থী কোমর শক্ত করে বা বুক ফুলিয়ে সমস্যা ঢাকেন।

Do this: প্রথমে দুই নিতম্বের ভার সমান করুন, প্রয়োজনে ৫ থেকে ৮ সেন্টিমিটার কম্বল ব্যবহার করুন। এরপর বুককে নরমভাবে উপরে উঠতে দিন এবং শেষে চিবুক সামান্য ভেতরে আনুন।

Not this: কোমর কুঁজো রেখে শুধু চিবুক নামিয়ে জালন্ধর ব্যান্ডহা তৈরি করবেন না।

যদি কম্বল ব্যবহারের পর শ্বাস সহজ হয় এবং কাঁধ নিচে থাকে, তবে বসার ভিত্তি উপযুক্ত হয়েছে। যদি হাঁটু খুব উঁচু থাকে বা কোমর পেছনে ঢলে যায়, কম্বলের উচ্চতা সামান্য বাড়ান।

| শ্বাস আটকে রেখে অতিরিক্ত শক্তি প্রয়োগ

শিক্ষার্থী প্রাণায়ামের সঙ্গে ব্যান্ডহা মিলিয়ে দ্রুত ফল পেতে চান। কিন্তু শ্বাস ধরে রাখার সময় ঘাড়, চোয়াল ও গলার পেশি শক্ত হলে চাপ বেড়ে যায়। বিশেষ করে নতুন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে এই চাপ মাথা ঘোরা বা গলায় আটকে থাকার অনুভূতি তৈরি করতে পারে।

Do this: প্রথমে পাঁচটি স্বাভাবিক শ্বাসে ব্যান্ডহা অনুশীলন করুন। শ্বাসের গতি সমান থাকলে প্রশিক্ষিত শিক্ষার্থীর সঙ্গে পরবর্তী ধাপে যান। প্রতিটি চক্রের শেষে মাথা নিরপেক্ষে ফিরিয়ে বিশ্রাম দিন।

Not this: অস্বস্তি থাকা অবস্থায় শ্বাস ধরে রেখে চিবুক আরও নিচে চাপবেন না।

মনে রাখুন, নিরাপদ জালন্ধর ব্যান্ডহায় চিবুক, ঘাড়, বুক ও শ্বাস একসঙ্গে কাজ করে। নেক-সেফটি চেইনের কোনো একটি অংশ ভেঙে গেলে গভীরতা কমান, সহায়ক উপকরণ নিন এবং শরীরের প্রতিক্রিয়া আবার পরীক্ষা করুন। দক্ষ শিক্ষক সেই অবস্থানই শেখান, যেখানে নিয়ন্ত্রণ স্পষ্ট থাকে কিন্তু ঘাড়কে প্রমাণ করার জন্য অতিরিক্ত চাপ দিতে হয় না।

CHAPTER 12

Bandhas মিশিয়ে ক্লাস কিউ



তিনটি বন্ধ একসঙ্গে শেখানোর আগে সঠিক সিদ্ধান্ত

এ কটি ৬০ মিনিটের যোগ ক্লাসে মূলবন্ধ, উদ্দীয়ানবন্ধ ও জালন্ধরবন্ধ একসঙ্গে শেখাতে অন্তত তিনটি আলাদা শেখানোর পথ থাকে। ভুল পথ বেছে নিলে শিক্ষার্থী শ্বাস আটকে ফেলতে পারে, গলা শক্ত করতে পারে, অথবা উদ্দীয়ানবন্ধের নামে পেট জোর করে ভেতরে টানতে পারে। এতে আসনের স্বাভাবিক গতি নষ্ট হয় এবং শিক্ষক হিসেবে আপনি শিক্ষার্থীর নিরাপত্তা ঠিকভাবে পর্যবেক্ষণ করতে পারেন না।

কাজী, ৩৫ বছর বয়সী একজন গ্রুপ ইনস্ট্রাক্টর, ক্লাসের মাঝখানে তিন বন্ধ একসঙ্গে যোগ করতেন। তিনি লক্ষ্য করলেন, কয়েকজন শিক্ষার্থী মূলবন্ধ বোঝার আগেই উদ্দীয়ানবন্ধ করতে গিয়ে কোমর শক্ত করছে; আবার জালন্ধরবন্ধে অনেকে খুতনি বুকের দিকে অতিরিক্ত নামিয়ে দিচ্ছে। কাজীর মূল সিদ্ধান্ত ছিল - তিনটি বন্ধ একসঙ্গে নির্দেশ দেবেন, নাকি একটির পর একটি শেখাবেন। তিনি দ্বিতীয় পথ বেছে নেন, কারণ বন্ধের কাজ শুধু শরীরের আকৃতি নয়; শ্বাস, মনোযোগ ও চাপের মাত্রার সঙ্গে এটি সরাসরি যুক্ত।

এই সিদ্ধান্তের ঝুঁকি বুঝতে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: শিক্ষার্থী কি শ্বাস স্বাভাবিক রেখে মূলবন্ধ ধরে রাখতে পারছে? যদি না পারে, একই মুহূর্তে তিনটি বন্ধের নির্দেশ দিলে শিক্ষার্থী কৌশল নয়, শুধু পেশির চাপ অনুকরণ করবে। আজকের ব্যবহারিক লক্ষ্য হবে - মুলা-উদ্দীয়ান-জালন্ধরকে ধাপে ধাপে মিলিয়ে একটি নিরাপদ নমুনা সিকোয়েন্স শেখানো।

তিনটি শেখানোর পথ পাশাপাশি

পদ্ধতি	খরচ	সময়	কঠিনতা	সবচেয়ে উপযোগী
একসঙ্গে তিন বন্ধের নির্দেশ	কোনো অতিরিক্ত উপকরণ লাগে না	১০ - ১৫ মিনিট	বেশি	অভিজ্ঞ, শ্বাসনিয়ন্ত্রণে দক্ষ দল
মূলবন্ধ থেকে ধাপে ধাপে সংযোজন	মাদুর ও প্রয়োজনে চেয়ার	২০ - ২৫ মিনিট	মাঝারি	নতুন ও মিশ্র-স্তরের দল
আলাদা প্রস্তুতি, পরে আসনে প্রয়োগ	মাদুর, চেয়ার, দেয়াল	৩০ - ৪০ মিনিট	কম থেকে মাঝারি	প্রথমবার শেখানো বা সংবেদনশীল শিক্ষার্থী

প্রথম পদ্ধতিতে শিক্ষক বলেন, “শ্বাস নিন, তিন বন্ধ সক্রিয় করুন, ধরে রাখুন।” এই নির্দেশ ছোট হলেও এর মধ্যে তিনটি আলাদা কাজ ঢুকে যায়। শিক্ষার্থী মূলবন্ধের সূক্ষ্ম উত্তোলন, উদ্দীয়ানবন্ধের কোমল অন্তর্মুখী টান এবং জালন্ধরবন্ধের ঘাড়ের অবস্থান আলাদা করে বুঝতে পারে না। তাই এই পদ্ধতি কেবল তখন ব্যবহার করুন, যখন দলটি আগে প্রতিটি বন্ধ অনুশীলন করেছে এবং শ্বাস আটকে না রেখে কাজ করতে পারে।

দ্বিতীয় পদ্ধতি সবচেয়ে ভারসাম্যপূর্ণ। প্রথমে মূলবন্ধ, তারপর শ্বাস ছাড়ার পরে উদ্দীয়ানবন্ধ, শেষে জালন্ধরবন্ধ যোগ করুন। এখানে “উদ্দীয়ানবন্ধ” বলতে পেটকে জোর করে চেপে ধরা নয়; শ্বাস সম্পূর্ণ ছাড়ার পর নাভি ও নিচের পেটের ভেতরের দিকে হালকা উত্তোলন বোঝায়। “জালন্ধরবন্ধ” বলতে ঘাড় লম্বা রেখে খুতনি সামান্য পেছনে ও নিচে আনা বোঝায়; বুক ভেঙে খুতনি চেপে ধরা নয়।

তৃতীয় পদ্ধতিতে শিক্ষক প্রতিটি বন্ধের জন্য আলাদা প্রস্তুতি দেন এবং পরে আসনে প্রয়োগ করান। সময় বেশি লাগে, কিন্তু ভুল ধরার সুযোগও বেশি থাকে। কাজীর মতো গ্রুপ ইনস্ট্রাক্টরের জন্য দ্বিতীয় পদ্ধতি সাধারণত সবচেয়ে কার্যকর, কারণ এতে ২০ - ২৫ মিনিটের মধ্যে দলকে শেখানো যায় এবং প্রত্যেক শিক্ষার্থীর শ্বাস ও ঘাড় পর্যবেক্ষণ করা যায়। ব্যবহারিক সিদ্ধান্ত: শিক্ষার্থীর স্তর না জানলে ধাপে ধাপে সংযোজন বেছে নিন।

থ্রি-ব্যান্ডা ব্রিজ প্ল্যান: কোন পথে যাবেন

সাধারণ ক্লাসে আমার সুপারিশ হলো **থ্রি-ব্যান্ডা ব্রিজ প্ল্যান**। এই পরিকল্পনায় মূলবন্ধ ভিত্তি তৈরি করে, উদ্দীয়ানবন্ধ সেই ভিত্তির ওপর শ্বাসত্যাগের সঙ্গে যুক্ত হয়, আর জালন্ধরবন্ধ পুরো প্রক্রিয়াকে স্থির করে। তিনটি বন্ধকে একসঙ্গে “চেপে ধরার” বদলে আপনি তাদের মধ্যে সেতু তৈরি করেন।

যদি শিক্ষার্থী নতুন হয়, মূলবন্ধ দিয়ে শুরু করুন এবং একই ক্লাসে শুধু শ্বাস ছাড়ার সময় উদ্দীয়ানবন্ধের ধারণা দিন। যদি শিক্ষার্থী মূলবন্ধ ও উদ্দীয়ানবন্ধ আলাদা করে করতে পারে কিন্তু ঘাড়ে টান তৈরি হয়, জালন্ধরবন্ধ যোগ করার আগে ঘাড়ের নিরপেক্ষ অবস্থান ঠিক করুন। যদি শিক্ষার্থী মাথা ঘোরা, বুক ধড়ফড়, গলার চাপ বা শ্বাসকষ্ট জানায়, বন্ধগুলো ছেড়ে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরিয়ে আনুন। যদি শিক্ষার্থী গর্ভাবস্থা, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদযন্ত্রের সমস্যা, সাম্প্রতিক পেটের অস্ত্রোপচার বা গুরুতর চোখের চাপের ইতিহাস জানায়, কুস্তক বা শ্বাসধারণসহ বন্ধের অনুশীলন করাবেন না; চিকিৎসকের অনুমতি ছাড়া উদ্দীয়ানবন্ধও করাবেন না।

সিকোয়েন্সের জন্য সহজ সিদ্ধান্তপ্রবাহ রাখুন। শিক্ষার্থী যদি শ্বাস স্বাভাবিক রাখতে পারে, মূলবন্ধ যোগ করুন। মূলবন্ধে চাপ না থাকলে শ্বাস ছাড়ার শেষে উদ্দীয়ানবন্ধ যোগ করুন। ঘাড় লম্বা ও আরামদায়ক থাকলে জালন্ধরবন্ধ যোগ করুন। যেকোনো ধাপে শ্বাস আটকে গেলে বা মুখ শক্ত হলে আগের ধাপে ফিরে যান। মনে রাখুন, তিনটি বন্ধের পূর্ণ সংযোগের চেয়ে পরিষ্কার শ্বাস ও নিরাপদ অবস্থান বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

কাজীর ক্লাসে তিনি ১২ জন শিক্ষার্থীকে প্রথমে বসিয়ে অনুশীলন করান, তারপর তাড়াসন, উত্তানাসন ও দণ্ডাসনে প্রয়োগ করান। কারণ বসা অবস্থায় শরীরের ভারসাম্য নিয়ে বাড়তি চিন্তা থাকে না; শিক্ষার্থী বন্ধের অনুভূতি শুনতে পারে। এই অংশের ব্যবহারিক ফল: আপনি প্রতিটি ধাপের পরে শ্বাস, মুখ, ঘাড় ও পেটের অপ্রয়োজনীয় চাপ পরীক্ষা করতে পারবেন।

ধাপে ধাপে নমুনা সিকোয়েন্স ও আজকের তালিকা

নিচের সিকোয়েন্সটি ২৫ মিনিটের একটি শিক্ষণ-পর্ব। এতে দীর্ঘ শ্বাসধারণ নেই। শিক্ষার্থীরা প্রথমে বসা অবস্থায় শিখবে, পরে সহজ দাঁড়ানো ও সামনের দিকে ঝোঁকার ভঙ্গিতে প্রয়োগ করবে।

১. প্রস্তুতি ও নিরাপত্তা নির্দেশনা - ২ মিনিট।

সুখাসনে বসান। হাঁটুর নিচে কঞ্চল দিন, যাতে শ্রোণি সামান্য উঁচু থাকে। বলুন, “আজ আমরা তিনটি বন্ধ ধাপে মিলাব। কোনো ধাপে শ্বাস আটকে গেলে বন্ধ ছেড়ে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরবেন।” শিক্ষার্থীদের মুখ, চোখ, চোয়াল ও কাঁধ নরম রাখতে বলুন। গর্ভাবস্থা, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদযন্ত্রের সমস্যা বা সাম্প্রতিক অস্ত্রোপচার থাকলে শুধু স্বাভাবিক শ্বাস পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

২. শ্বাসের ভিত্তি - ৩ মিনিট।

নাক দিয়ে চার গণনায় শ্বাস নিতে এবং ছয় গণনায় ছাড়তে বলুন। শ্বাস নেওয়ার সময় পেট ও পাঁজর স্বাভাবিকভাবে প্রসারিত হতে দিন। শ্বাস ছাড়ার সময় পাঁজর ধীরে ভেতরে ফিরতে দিন। এই

অনুশীলনের উদ্দেশ্য হলো - শিক্ষার্থী যেন বন্ধকে শ্বাসের বিকল্প না বানায়। তিনটি চক্র পরে জিজ্ঞেস করুন, “শ্বাস ছাড়ার সময় কি গলা বা মুখ শক্ত হচ্ছে?”

৩. মূলবন্ধ আলাদা করে শেখানো - ৫ মিনিট।

মূলবন্ধের জন্য মলদ্বার, যৌনাঙ্গ ও মূত্রনালির আশপাশের পেলভিক ফ্লোর অঞ্চলে সূক্ষ্ম ভেতর-ওপরের উত্তোলন নির্দেশ দিন। “প্রস্রাবের ধারা থামানোর মতো শক্ত করে ধরে রাখুন” এই উদাহরণ দীর্ঘ সময় ব্যবহার করবেন না; এটি অতিরিক্ত সংকোচন তৈরি করতে পারে। তার বদলে বলুন, “পেলভিক ফ্লোরকে ২০ - ৩০ শতাংশ সক্রিয় করুন, যেন ভেতর থেকে হালকা উত্তোলন হচ্ছে।” শ্বাস নিন, মূলবন্ধ রাখুন; শ্বাস ছাড়ুন, বন্ধ ছেড়ে দিন। পাঁচটি চক্র করান। পেট, নিতম্ব ও উরু শক্ত হয়ে গেলে সক্রিয়তা কমাতে বলুন।

৪. উদ্দীয়ানবন্ধ যোগ করা - ৫ মিনিট।

প্রথমে মূলবন্ধ সক্রিয় করুন। শ্বাস নিন। ধীরে শ্বাস ছাড়ুন। শ্বাস পুরোপুরি শেষ হলে, শ্বাস না টেনে নাভি ও নিচের পেট ভেতর-ওপরের দিকে হালকা তুলতে বলুন। এক থেকে দুই সেকেন্ড রাখুন, তারপর পেট ছেড়ে শ্বাস নিন। এখানে জোর করে পেট চেপে ধরবেন না। উদ্দীয়ানবন্ধের সময় পেটের দেয়াল কোমরের দিকে সরে যায়; বুক ও কাঁধ অযথা ওঠে না। তিনটি চক্র যথেষ্ট। মাথা ঘুরলে সঙ্গে সঙ্গে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরিয়ে আনুন।

৫. জালন্ধরবন্ধ যোগ করা - ৪ মিনিট।

মূলবন্ধ সক্রিয় করুন। শ্বাস ছাড়ার শেষে উদ্দীয়ানবন্ধ যোগ করুন। এরপর ঘাড় লম্বা রেখে খুতনি সামান্য পেছনে ও নিচে আনুন। কণ্ঠনালি চেপে ধরবেন না এবং বুকের ওপর খুতনি নামাবেন না। প্রথম অনুশীলনে জালন্ধরবন্ধ এক থেকে দুই সেকেন্ড রাখুন। তারপর খুতনি উঠিয়ে পেট ছেড়ে ধীরে শ্বাস নিন। শিক্ষার্থীর মুখের রং, চোখের চাপ ও ঘাড়ের পেশি দেখুন। ঘাড় ভাঁজ বা চোয়ালে শক্তি দেখা গেলে জালন্ধরবন্ধের গভীরতা কমান।

৬. ত্রি-ব্যান্ডা ব্রিজের পূর্ণ চক্র - ৩ মিনিট।

নির্দেশের ক্রম রাখুন: “শ্বাস নিন - মূলবন্ধ কোমল রাখুন। শ্বাস ছাড়ুন - উদ্দীয়ানবন্ধ যোগ করুন। শ্বাস ছাড়ার শেষে - জালন্ধরবন্ধ সামান্য আনুন। এক মুহূর্ত থাকুন। আগে খুতনি তুলুন, তারপর পেট ছেড়ে শ্বাস নিন, শেষে মূলবন্ধ ছেড়ে দিন।” এই ক্রম গুরুত্বপূর্ণ, কারণ জালন্ধরবন্ধ আগে না ছাড়লে শ্বাস নেওয়ার সময় গলা ও বুকের ওপর অপ্রয়োজনীয় চাপ তৈরি হতে পারে। তিনটি চক্র করান।

৭. সহজ আসনে প্রয়োগ - ৩ মিনিট।

তাড়াসনে দাঁড় করান। স্বাভাবিক শ্বাসে মূলবন্ধের কোমল অনুভূতি রাখুন; উদ্দীয়ানবন্ধ ও জালন্ধরবন্ধ যোগ করবেন না। এরপর উত্তানাসনে যাওয়ার আগে শ্বাস ছাড়ার সময় কোমর থেকে ভাঁজ করতে বলুন। ভঙ্গির নিচে শ্বাসধারণ ছাড়া মূলবন্ধের হালকা সচেতনতা রাখুন। দণ্ডাসনে ফিরে বসে একটি পূর্ণ চক্র করান। এই প্রয়োগে শিক্ষার্থী বুঝবে - বন্ধ আসনের আকৃতি নয়, শ্বাসের সঙ্গে সমন্বিত অভ্যন্তরীণ নির্দেশ।

৮. সমাপ্তি ও পর্যবেক্ষণ - শেষ ২ মিনিট।

বন্ধগুলো সম্পূর্ণ ছেড়ে স্বাভাবিক শ্বাসে বসান। জিজ্ঞেস করুন, “কোন ধাপে শ্বাস সবচেয়ে সহজ ছিল? কোথায় ঘাড়, মুখ বা পেট শক্ত হয়েছে?” শিক্ষার্থীর উত্তর শুনে পরের ক্লাসে অগ্রগতি ঠিক করুন। যিনি মূলবন্ধে অতিরিক্ত চাপ দিয়েছেন, তাঁকে পরেরবার ২০ শতাংশ সক্রিয়তা দিয়ে শুরু করান। যিনি উদ্দীয়ানবন্ধে শ্বাস আটকে ফেলেছেন, তাঁকে শুধু শ্বাসত্যাগের পর পেটের স্বাভাবিক শিথিলতা পর্যবেক্ষণ করান।

আজকের প্রয়োগের জন্য এই তালিকাটি অনুসরণ করুন:

- ☐ সুখাসনে পাঁচটি স্বাভাবিক শ্বাস নিয়ে শিক্ষার্থীর বসার ভঙ্গি পরীক্ষা করুন।
- ☐ মূলবন্ধ পাঁচটি চক্র করান; নিতম্ব ও পেট শক্ত হচ্ছে কি না দেখুন।
- ☐ শ্বাস ছাড়ার শেষে উদ্দীয়ানবন্ধ সর্বোচ্চ দুই সেকেন্ড রাখুন।
- ☐ জালন্ধরবন্ধে থুতনি সামান্য নামান, বুকের ওপর চাপ দেবেন না।
- ☐ শেষে শিক্ষার্থীর শ্বাস, ঘাড় ও মুখের আরাম সম্পর্কে মৌখিক প্রতিক্রিয়া নিন।

একটি পরিষ্কার কিউ হতে পারে: “ভিত্তি হিসেবে মূলবন্ধ, শ্বাসত্যাগের শেষে উদ্দীয়ানবন্ধ, আর ঘাড় লম্বা রেখে জালন্ধরবন্ধ - তারপর আগে ঘাড় ছাড়ুন, পেট ছেড়ে শ্বাস নিন।” এই ক্রম বারবার একইভাবে বললে শিক্ষার্থী তিনটি বন্ধকে আলাদা কাজ হিসেবে বুঝে, পরে একটি সমন্বিত অনুশীলন হিসেবে অনুভব করে। থ্রি-ব্যান্ডা ব্রিজ প্ল্যানের সাফল্য মাপুন শ্বাসের স্বচ্ছতা, মুখের আরাম এবং অপ্রয়োজনীয় পেশিচাপ কমানোর মাধ্যমে - শুধু বন্ধ কতক্ষণ ধরে রাখা গেল, তা দিয়ে নয়।

CHAPTER 13

Sukhasana: পেলভিক গ্রাউন্ডিং



বসার ভিত্তি: পেলভিসকে স্থির করা

আপনি সুখাসনে বসলে কি হাঁটু মাটির দিকে নামে, নাকি কোমর গোল হয়ে শরীর সামনের দিকে ঢলে পড়ে? এই প্রশ্নের উত্তর আপনার হিপের প্রস্তুতি, পেলভিসের অবস্থান এবং শ্বাসের স্বাধীনতা - তিনটিই প্রকাশ করে। সুখাসনা দেখতে সহজ হলেও শিক্ষক-প্রশিক্ষণের জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যবেক্ষণভিত্তিক আসন। এখানে লক্ষ্য শুধু পা ভাঁজ করে বসা নয়; পেলভিসকে এমনভাবে স্থাপন করা, যাতে মেরুদণ্ড স্বাভাবিকভাবে লম্বা হয় এবং শ্বাস বুক ও পেটের দিকে বাধাহীনভাবে চলতে পারে।

সুখাসনায় দুই পা আরামদায়কভাবে ক্রস করে বসুন। একটি পা সামনে এবং অন্যটি পেছনে রাখুন; প্রতিবার একই পা সামনে রাখবেন না। দুই উরু সমানভাবে মাটির দিকে নামতে না চাইলে ভাঁজ করা কম্বল বা শক্ত কুশনের ওপর বসুন। বসার উচ্চতা বাড়ালে পেলভিস সামান্য সামনে ঝুঁকতে পারে, ফলে কোমরের অতিরিক্ত গোলভাব কমে এবং হিপে অপ্রয়োজনীয় টান না দিয়ে মেরুদণ্ড সোজা রাখা সহজ হয়। হাঁটু যদি কোমরের চেয়ে অনেক ওপরে থাকে, জোর করে নিচে চাপ দেবেন না; হাঁটুর নিচে আলাদা সমর্থন দিন।

এই আসনে মূল শব্দ হলো গ্রাউন্ডিং - মাটির সঙ্গে স্থির সংযোগ। গ্রাউন্ড-টু-গ্রো মডেলে প্রথমে বসার ভিত্তি স্থির হয়, তারপর শ্বাসের পরিসর বাড়ে, শেষে হিপ-ওপেনিংয়ের প্রস্তুতি আসে। আপনি যদি ভিত্তি ঠিক না করে হাঁটু নিচে নামাতে চান, শরীর ক্ষতিপূরণ হিসেবে কোমর গোল করতে বা ঝুঁচকিতে চাপ বাড়াতে পারে। তাই প্রতিটি সংশোধনের আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: দুই বসার হাড় কি সমানভাবে ভার বহন করছে, নাকি একদিকে বেশি চাপ পড়ছে?

গ্রাউন্ড-টু-গ্রো মডেলে সুখাসনার ধাপ

প্রথমে একটি সমতল মাদুরে বসার জায়গা তৈরি করুন। খুব নরম গদি ব্যবহার করবেন না, কারণ তাতে পেলভিস স্থির থাকে না। প্রয়োজনে একটি ভাঁজ করা কম্বল বা শক্ত কুশন নিন। বসার উচ্চতা এমন রাখুন যাতে হাঁটু কোমরের সমান বা সামান্য নিচে থাকে। এতে হিপের ভাঁজে চাপ কমে এবং পেলভিস সামনে-পেছনে সহজে সামঞ্জস্য করতে পারে।

১. মাদুরে বসে দুই পা সামনে সোজা করুন। দুই বসার হাড়ের নিচে সমান চাপ অনুভব করুন। তারপর ডান পা ভাঁজ করে বাম উরুর সামনে রাখুন এবং বাম পা ভাঁজ করে ডান পায়ের সামনে আনুন। গোড়ালি শরীরের খুব কাছে টেনে আনবেন না; এতে কঁচকিতে অপ্রয়োজনীয় চাপ তৈরি হতে পারে। পায়ের পাতা আরামদায়ক রাখুন।

২. দুই বসার হাড় মাটিতে বা কুশনে স্থির করুন। পেলভিসকে সামান্য সামনে ঝুঁকতে দিন, কিন্তু কোমর অতিরিক্ত বাঁকাবেন না। আপনার মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক বাঁক বজায় থাকবে। বুক সামনে ঠেলে নয়, মাথার মুকুটকে ওপরের দিকে বাড়িয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। চিবুক সামান্য ভেতরে আনুন, যাতে ঘাড়ের পেছনে ভাঁজ না পড়ে।

৩. হাত দুইটি হাঁটু বা উরুর ওপর রাখুন। কাঁধ কান থেকে দূরে নামান। কনুই পুরোপুরি শক্ত করবেন না। হাতের তালু ওপরের দিকে রাখলে বুকের সামনের অংশ কিছুটা খোলা থাকতে পারে; তালু নিচে রাখলে কাঁধ ও বাহুতে স্থিরতা বেশি অনুভূত হতে পারে। শিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শরীরের প্রতিক্রিয়া দেখে অবস্থান বেছে নিন।

৪. শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন। নাক দিয়ে ধীরে শ্বাস নিন এবং পাঁজরের নিচের অংশ, পাশের পাঁজর ও পেটের নড়াচড়া অনুভব করুন। শ্বাস ছাড়ার সময় পেলভিসের ভার মাটির দিকে ছড়িয়ে দিন, কিন্তু পেট ভেতরে জোর করে টেনে রাখবেন না। শুরুতে পাঁচটি স্বাভাবিক শ্বাস নিন। পরে তিন থেকে পাঁচ মিনিট ধরে বসে থাকতে পারেন। দীর্ঘক্ষণ বসার সময় প্রতি দুই মিনিটে দেখুন, শরীর কি একদিকে ঝুঁকছে বা হাঁটুতে চাপ বাড়ছে কি না।

৫. হিপ-ওপেনিংয়ের প্রাথমিক প্রস্তুতির জন্য সুখাসনেই ছোট নড়াচড়া করুন। শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। শ্বাস ছেড়ে পেলভিস থেকে সামান্য সামনে ঝুঁকুন; কোমর গোল করবেন না। মাত্র দুই থেকে তিন শ্বাস থাকুন এবং শ্বাস নিয়ে ফিরে আসুন। এই নড়াচড়া হিপের পেছনের অংশ ও কঁচকির অনুভূতি বোঝাতে সাহায্য করে। ব্যথা হলে সামনে ঝোঁকার গভীরতা কমান বা বসার উচ্চতা বাড়ান।

৬. এবার এক হাত পেটের নিচে এবং অন্য হাত পাশের পাঁজরে রাখুন। চারটি ধীর শ্বাস নিন। শ্বাস নেওয়ার সময় পেট, পাশের পাঁজর এবং পিঠের নিচের অংশে বিস্তার অনুভব করুন। শ্বাস ছাড়ার

সময় শরীরকে স্থির রাখুন। এই অনুশীলনের উদ্দেশ্য শ্বাসকে বড় করা নয়; শরীরের কোন অংশ শ্বাসে সাড়া দিচ্ছে তা বোঝা।

সুখাসন থেকে বের হওয়ার সময় প্রথমে হাত দিয়ে মাটিতে ভর নিন, পা সামনে ছড়িয়ে দিন এবং গোড়ালি আলতো নাড়ুন। তারপর বিপরীত পা সামনে রেখে আবার বসুন। দুই পাশে সমান সময় দিলে পেলভিসের একপাশে অভ্যাসগত চাপ জমে না। হিপে তীব্র ব্যথা, হাঁটুতে ধারালো ব্যথা বা পায়ের অসাড়তা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি ছেড়ে কারণ খুঁজুন; অস্বস্তিকে অ্যালাইনমেন্টের প্রমাণ হিসেবে গ্রহণ করবেন না।

মেহেদীর জন্য প্রয়োগ: দীর্ঘক্ষণ বসা শরীরে সুখাসনা

মেহেদী ২২ বছর বয়সী বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষার্থী। সে প্রতিদিন দীর্ঘ সময় পড়াশোনা ও কম্পিউটারে কাজ করে। সুখাসনে বসলে তার কোমর দ্রুত গোল হয়ে যায়, ডান হাঁটু বাম হাঁটুর চেয়ে ওপরে থাকে এবং পাঁচ মিনিটের মধ্যে ডান কুঁচকিতে চাপ অনুভূত হয়। এই অবস্থায় তাকে গভীর হিপ-ওপেনিংয়ে নেওয়া ঠিক হবে না। প্রথম লক্ষ্য হবে পেলভিসকে সমান করা এবং শ্বাসকে স্বাভাবিক রাখা।

প্রথম সপ্তাহে মেহেদী প্রতিদিন পড়ার আগে ৮ মিনিটের অনুশীলন করবে। সে ৮ সেন্টিমিটার উচ্চতার ভাঁজ করা কম্বলের ওপর বসবে। দুই পা ক্রস করে ডান পা সামনে রাখবে এবং এক মিনিট শরীরের অনুভূতি পর্যবেক্ষণ করবে। এরপর পাঁচটি ধীর শ্বাস নেবে। প্রতিটি শ্বাসে সে দেখবে, পাজরের পাশ প্রসারিত হচ্ছে কি না; শ্বাস ছাড়ার সময় বসার হাড়ের ভার মাটির দিকে নামাবে। তারপর দুই শ্বাস ধরে সামান্য সামনে ঝুঁকবে এবং ফিরে আসবে। এই নড়াচড়া তিনবার করবে।

দ্বিতীয় মিনিটে সে পা বদলাবে - বাম পা সামনে রাখবে। যদি বাম হাঁটু এবার ওপরে থাকে, হাঁটুর নিচে একটি ছোট কম্বল দেবে। সমর্থনের উদ্দেশ্য হাঁটুকে নিচে ঠেলে দেওয়া নয়; পায়ের ভার বহন করে কুঁচকির টান কমানো। মেহেদীকে বলা হবে, হাঁটুর উচ্চতা মাপার জন্য আঙুল বা স্কেল ব্যবহার না করে দুই পাশে চাপের পার্থক্য লক্ষ্য করতে। একদিকে ধারালো চাপ থাকলে সে কুশনের উচ্চতা আরও ২ - ৩ সেন্টিমিটার বাড়াবে।

তৃতীয় থেকে পঞ্চম সপ্তাহে সে সুখাসনে তিন মিনিট স্থির থাকবে। প্রতি মিনিটে একবার শরীর পরীক্ষা করবে: দুই বসার হাড় সমান কি না, বুক সামনে ঠেলে উঠছে কি না, চিবুক ওপরে উঠছে কি না, এবং শ্বাস আটকে যাচ্ছে কি না। শ্বাস স্বাভাবিক থাকলে সে সামনে ঝোঁকার অনুশীলন পাঁচবারে বাড়াতে পারে, কিন্তু প্রতিবার মাত্র দুই শ্বাস ধরে রাখবে। দীর্ঘক্ষণ বসার অভ্যাস থাকায় মেহেদীর জন্য প্রতি ৩০ - ৪০ মিনিট পড়ার পর উঠে দুই মিনিট হাঁটা জরুরি; কারণ সুখাসন দীর্ঘ বসার বিকল্প নয়, বরং সচেতন বসার প্রশিক্ষণ।

চার সপ্তাহ শেষে প্রত্যাশিত পরিবর্তন হবে: সে কম সহায়তায় মেরুদণ্ড লম্বা রাখতে পারবে, দুই পাশে পায়ের অবস্থান বদলালে পার্থক্য স্পষ্টভাবে বুঝতে পারবে এবং পাঁচ থেকে আট মিনিট শ্বাস আটকে না রেখে বসতে পারবে। হাঁটু মাটিতে নামা এই অনুশীলনের প্রধান ফল নয়। প্রধান ফল হলো পেলভিসের স্থিতি, ব্যথাহীন বসা এবং শ্বাসের অবাধ চলাচল। শিক্ষক হিসেবে আপনি মেহেদীর অগ্রগতি যাচাই করবেন এই তিন মানদণ্ডে।

যে ভুলগুলো দ্রুত ঠিক করতে হবে

কোমর গোল করে বসা

এর মূল কারণ সাধারণত হিপের সীমিত ভাঁজ, কম বসার উচ্চতা অথবা দীর্ঘ সময়ের বসার অভ্যাস। শিক্ষার্থী মেরুদণ্ড সোজা রাখতে গিয়ে বুক সামনে ঠেলে দেয়, কিন্তু পেলভিস পেছনে গড়িয়ে থাকে।

Do this: বসার নিচে শক্ত কস্মল দিন, হাঁটু কোমরের সমান বা নিচে আনুন এবং বসার হাড়ের ওপর ভার অনুভব করুন। মেরুদণ্ড লম্বা করার সময় বুক ঠেলে নয়, মাথার মুকুট ওপরের দিকে বাড়ান।

Not this: হাঁটু জোর করে নিচে চাপিয়ে কোমর পেছনে টেনে সমতল করার চেষ্টা করবেন না। এতে কুঁচকি ও হাঁটুতে চাপ বাড়ে।

একই পা সবসময় সামনে রাখা

এর মূল কারণ অভ্যাস এবং একদিকে আরাম বেশি পাওয়া। কিন্তু এতে পেলভিসের দুই পাশে ভারের পার্থক্য দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে।

Do this: প্রতিটি অনুশীলনে পা বদলান। শিক্ষক ক্লাসে শুরুতেই বলুন, প্রথম অবস্থানে ডান পা সামনে থাকলে পরের অবস্থানে বাম পা সামনে থাকবে।

Not this: যে পাশে সহজ লাগে, সেই পাশেই পুরো অনুশীলন শেষ করবেন না।

হাঁটু মাটিতে নামানোর জন্য চাপ দেওয়া

এর মূল কারণ সুখাসনকে হিপের গভীর খোলার আসন হিসেবে ভুল বোঝা। হাঁটুর নিচে চাপ দিলে হাঁটুর জয়েন্ট বাহ্যিক ভার বহন করে, অথচ হিপের নড়াচড়া বাড়ে না।

Do this: হাঁটুর নিচে কম্বল দিন, গোড়ালি শরীর থেকে সামান্য দূরে রাখুন এবং শ্বাস ছাড়ার সময় কুঁচকির টান কমছে কি না দেখুন। ব্যথা থাকলে পা সামনে ছড়িয়ে বিশ্রাম নিন।

Not this: হাত দিয়ে হাঁটু মাটির দিকে ঠেলে ধরে রাখবেন না।

দ্রুত মনে রাখুন: আগে বসার উচ্চতা ঠিক করুন, তারপর দুই বসার হাড় সমান করুন, এরপর মেরুদণ্ড লম্বা করুন এবং সবশেষে শ্বাস পরীক্ষা করুন। পা বদলান, হাঁটুকে সমর্থন দিন, ব্যথাকে কখনো অগ্রগতির চিহ্ন ভাববেন না। সুখাসনায় এই ভিত্তি স্থির হলে পরবর্তী হিপ-ওপেনিং অনুশীলনে শরীরকে গভীরতার বদলে নিয়ন্ত্রণের পথে এগিয়ে নেওয়া যায়।

CHAPTER 14

Baddha Konasana: অ্যাডাক্টর ওপেন

অ্যাডাক্টর খুলে হাঁটু সুরক্ষিত রাখার ভিত্তি

“যে খানে টান কমে, সেখানে ভঙ্গি গভীর হয়; যেখানে হাঁটু চাপমুক্ত থাকে, সেখানেই অনুশীলন নিরাপদ।”

বদ্ধ কোণাসন বা বাধা-কোণাসনে দুই পায়ের তলা মিলিয়ে হাঁটু দুদিকে নামানো হয়। এই অবস্থায় প্রধান কাজটি আসে উরুর ভেতরের অ্যাডাক্টর পেশিগুলো থেকে। অ্যাডাক্টর হলো এমন পেশি, যা পা শরীরের মধ্যরেখার দিকে টেনে আনে। পেশিগুলো শক্ত থাকলে হাঁটু মাটির দিকে নামাতে গিয়ে টান কুঁচকি থেকে সরে হাঁটুতে পৌঁছাতে পারে।

এই আসনটি তাই শুধু “হাঁটু নিচে নামানোর” অনুশীলন নয়। শিক্ষককে দেখতে হবে - টান কোথায় তৈরি হচ্ছে, শ্রোণি বা পেলভিস কীভাবে বসছে, এবং পায়ের অবস্থান হাঁটুর সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ কি না। লাবণ্য, ৩১, হাঁটু সংবেদনশীল একজন যোগশিক্ষার্থী। তার জন্য হাঁটু জোর করে নামানো নয়; অ্যাডাক্টর ও গ্রোইনে ধীরে, সমান টান তৈরি করাই সঠিক লক্ষ্য। এই পদ্ধতি শিক্ষক প্রশিক্ষণার্থী ও হাঁটু-সচেতন অনুশীলনকারীদের জন্য বিশেষভাবে প্রয়োজনীয়।

প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণ

- ☐ **যোগম্যাট:** পা পিছলে যাওয়া আটকায় এবং বসার ভিত্তি স্থির রাখে। যোগসামগ্রীর দোকান বা অনলাইন দোকানে সাধারণত ৮০০ - ৩,০০০ টাকার মধ্যে পাওয়া যায়।
- ☐ **দুটি ভাঁজ করা কম্বল:** নিতম্ব উঁচু করে শ্রোণিকে সামনের দিকে ঘোরাতে সাহায্য করে। ঘরের পরিষ্কার মোটা কম্বল দিয়েও কাজ হবে; আলাদা খরচ প্রয়োজন নেই।
- ☐ **দুটি যোগ-ব্লক:** হাঁটুর নিচে সমর্থন দেয়, যাতে অ্যাডাক্টর অতিরিক্ত টান না পায়। কর্ক বা ফোমের ব্লক সাধারণত ৪০০ - ১,২০০ টাকা করে পাওয়া যায়।

- ☐ **বেল্ট:** পায়ের তলা শরীরের কাছে রাখার বদলে নিয়ন্ত্রিত দূরত্বে রাখতে সাহায্য করে। একটি মজবুত বেল্ট বা লম্বা কাপড় ব্যবহার করা যায়।
- ☐ **দেয়াল:** পিঠ সোজা রাখা ও বসার অবস্থান যাচাই করার জন্য ব্যবহার করুন। আলাদা কোনো খরচ নেই।
- ☐ **ব্যথা-পর্যবেক্ষণ স্কেল:** শূন্য মানে কোনো অস্বস্তি নেই, আর দশ মানে তীব্র ব্যথা। শিক্ষার্থীকে প্রতিটি ধাপে নিজের অনুভূতি সংখ্যা দিয়ে জানাতে বলুন; এতে শিক্ষক দ্রুত পরিবর্তন করতে পারবেন।

লাবণ্যের মতো হাঁটু সংবেদনশীল শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে আগে দুটি কম্বল, তারপর হাঁটুর নিচে ব্লক দিন। উপকরণ শরীরকে আসনের আকারে জোর করে ঢোকায় না; বরং অপ্রয়োজনীয় চাপ সরিয়ে সঠিক পেশিতে কাজ পৌঁছায়।

নীর্ব টান-রিলিজ রুল: ধাপে ধাপে প্রয়োগ

১. ম্যাটে বসে দুই পা সামনে ছড়িয়ে দিন।

নিতম্বের নিচে একটি বা দুটি ভাঁজ করা কম্বল রাখুন। ফলাফল হবে - শ্রোণি সামান্য উঁচু থাকবে এবং মেরুদণ্ড পেছনে ঢলে পড়বে না।

২. দুই হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের তলা মিলিয়ে নিন।

গোড়ালি শরীরের এত কাছে আনবেন না, যাতে হাঁটুতে চাপ পড়ে। প্রথম অবস্থানে পা নিতম্ব থেকে প্রায় এক হাত দূরে রাখুন। ফলাফল হবে - অ্যাডাক্টর ও গ্রোইনে মৃদু টান তৈরি হবে, কিন্তু হাঁটু তীব্রভাবে নিচে টানবে না।

৩. দুই হাত দিয়ে পায়ের বাইরের দিক ধরুন।

আঙুল দিয়ে পায়ের আঙুল টেনে ধরবেন না। পায়ের পাশ ধরলে গোড়ালি ও হাঁটুর অবস্থান নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং পায়ের তলা জোর করে চেপে ধরা লাগে না।

৪. পায়ের তলা সমানভাবে একে অপরের দিকে রাখুন।

পায়ের বাইরের প্রান্ত মাটির দিকে এবং গোড়ালি শরীরের দিকে রাখুন। পায়ের তলা আলাদা হয়ে গেলে হাঁটু ভেতরের দিকে ঘুরে যেতে পারে; সমান সংযোগ হাঁটুর অক্ষ স্থির রাখে।

৫. হাঁটুর নিচে দুটি ব্লক বা কম্বল রাখুন।

ব্লকের উচ্চতা এমন রাখুন, যাতে হাঁটু বাতাসে ঝুলে না থাকে এবং আবার জোর করে নিচেও না নামে। ফলাফল হবে - হাঁটুর ওজন সমর্থন পাবে, অ্যাডাক্টর ধীরে কাজ করবে।

৬. শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন।

বুক সামনে তুলুন, কাঁধ কান থেকে দূরে রাখুন এবং ঘাড় নিরপেক্ষ রাখুন। মেরুদণ্ড ভেঙে সামনে ঝুঁকে গেলে শ্রোণি পেছনে সরে যায়; তখন গ্রোইনের বদলে কোমরে চাপ বাড়ে।

৭. শ্বাস ছাড়ার সময় হাঁটুর ওজন সমর্থনের দিকে ছেড়ে দিন।

হাত দিয়ে হাঁটু নিচে চাপবেন না। এই ধাপই “নীরব টান-রিলিজ রুল” - শিক্ষার্থী সক্রিয়ভাবে হাঁটু নামায় না; শ্বাস ছাড়ার সঙ্গে পেশির অপ্রয়োজনীয় প্রতিরোধ কমতে দেয়।

৮. টান কোথায় অনুভূত হচ্ছে তা জিজ্ঞেস করুন।

“কুঁচকি ও উরুর ভেতরে মৃদু টান” গ্রহণযোগ্য উত্তর। “হাঁটুর সামনের অংশে চাপ”, “ধারালো ব্যথা” বা “এক পাশে টান” শুনলে সঙ্গে সঙ্গে পায়ের দূরত্ব বাড়ান এবং ব্লকের উচ্চতা বাড়ান।

৯. হাঁটুর অক্ষ পরীক্ষা করুন।

হাঁটুর মাঝখান যেন পায়ের দ্বিতীয় ও তৃতীয় আঙুলের দিক অনুসরণ করে। হাঁটু ভেতরের দিকে ঢুকে গেলে পায়ের তলা সামান্য শরীর থেকে দূরে সরান; কারণ অতিরিক্ত গভীর কোণ হাঁটুর ভেতরের অংশে চাপ বাড়াতে পারে।

১০. শ্রোণির অবস্থান দেখুন।

শিক্ষার্থী যদি পেছনে ঢলে পড়েন, বসার নিচে আরও একটি কন্সল দিন। শ্রোণি সামান্য সামনে ঘুরলে মেরুদণ্ড নিজে লম্বা হতে পারে এবং অ্যাডাক্টরের টান আরও পরিষ্কারভাবে অনুভূত হয়।

১১. পাঁচটি ধীর শ্বাস ধরে রাখুন।

প্রতিটি শ্বাসে পেট ও পাজর প্রসারিত হতে দিন। প্রতিটি শ্বাস ছাড়ার সময় কুঁচকি নরম হচ্ছে কি না দেখুন। পাঁচ শ্বাসের পর হাঁটু আরও নিচে নামতেই হবে - এমন লক্ষ্য দেবেন না; একই উচ্চতায় থেকেও টান কমলে অনুশীলন সফল।

১২. পা শরীর থেকে দূরে সরিয়ে সংশোধন করুন।

হাঁটুতে চাপ থাকলে গোড়ালি সামনে নিয়ে আসুন এবং বেল্ট দিয়ে পায়ের তলা আলাগাভাবে ধরে রাখুন। ফলাফল হবে - আসনের আকৃতি কম গভীর হলেও অ্যাডাক্টর নিরাপদ সীমায় কাজ করবে।

১৩. হাঁটু ব্যথা না থাকলে ধীরে পা কাছে আনুন।

প্রতিবার এক থেকে দুই আঙুলের বেশি দূরত্ব কমাবেন না। নতুন অবস্থানে তিনটি শ্বাস নিন এবং হাঁটুর অনুভূতি আবার যাচাই করুন। ছোট পরিবর্তন শিক্ষককে বুঝতে দেয় কোন দূরত্বে লাভগেয় শরীর চাপমুক্ত থাকে।

১৪. সামনে ঝাঁকান আগে ভিত্তি স্থির করুন।

বদ্ধ কোণাসনের সামনের ভাঁজ এই আসনের প্রাথমিক লক্ষ্য নয়। আগে পায়ের তলা, হাঁটুর সমর্থন, শ্রোণি ও মেরুদণ্ড স্থির করুন; তারপর শ্বাস ছাড়ার সময় সামান্য সামনে আসুন। এতে কুঁচকির টান বাড়বে, কিন্তু হাঁটুতে আকস্মিক টান পড়বে না।

১৫. সামনে ঝুঁকলেও হাঁটু নিচে চাপবেন না।

কনুই দিয়ে হাঁটু ঠেলে নামানো, পা টেনে শরীরের কাছে আনা বা মাথা মাটিতে পৌঁছানোর চেষ্টা বন্ধ রাখুন। এগুলো আসনের গভীরতা বাড়ালেও হাঁটুর ওপর নিয়ন্ত্রণহীন বল তৈরি করতে পারে।

১৬. উঠে আসার সময় হাত দিয়ে হাঁটুকে সমর্থন দিন।

শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন, তারপর হাতের সাহায্যে হাঁটু ধীরে মাঝখানে আনুন। হঠাৎ হাঁটু তুলে ফেললে অ্যাডাক্টর ও কুঁচকিতে টান সৃষ্টি হতে পারে।

১৭. পা সামনে ছড়িয়ে প্রতিক্রিয়া দেখুন।

দুই পা দণ্ডাসনের মতো সামনে রাখুন এবং হাঁটুর অনুভূতি পরীক্ষা করুন। যদি হাঁটু স্বাভাবিক থাকে এবং কুঁচকিতে হালকা মুক্তি অনুভূত হয়, পরিবর্তনটি উপযোগী ছিল। যদি হাঁটুতে চাপ থেকে যায়, পরেরবার পা আরও দূরে রাখুন এবং সময় কমান।

শিক্ষক হিসেবে একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যবেক্ষণ হলো - বদ্ধ কোণাসনে হাঁটু যত নিচে, আসন তত ভালো - এই ধারণা ভুল। লাভগেয় হাঁটু যদি ব্লকের ওপর থেকে মাত্র সামান্য নেমে আসে, কিন্তু হাঁটুর ব্যথা না থাকে এবং কুঁচকিতে সমান টান থাকে, সেটিই তার জন্য সঠিক অগ্রগতি। অন্যদিকে হাঁটু মাটির কাছে থেকেও যদি সামনের হাঁটুতে চাপ থাকে, সেই গভীরতা গ্রহণযোগ্য নয়।

দ্রুত যাচাই ও সিদ্ধান্ত নির্দেশিকা

প্রধান টান: টান কুঁচকি ও উরুর ভেতরে থাকলে অবস্থান বজায় রাখুন। টান হাঁটুর সামনে গেলে পা দূরে সরান এবং সমর্থন বাড়ান।

ব্যথার সীমা: শূন্য থেকে দুই মাত্রার মৃদু টান গ্রহণযোগ্য। তিন বা তার বেশি অস্বস্তি হলে অবস্থান পরিবর্তন করুন; ধারালো, জ্বালাপোড়া বা একপাশের ব্যথা হলে আসন থেকে বেরিয়ে আসুন।

হাঁটুর সমর্থন: হাঁটু বাতাসে ঝুললে ঝুক বা কম্বল দিন। সমর্থন দেওয়ার উদ্দেশ্য হাঁটু নিচে নামানো নয়; অ্যাডাক্টরের টানকে নিয়ন্ত্রিত রাখা।

পায়ের দূরত্ব: হাঁটু সংবেদনশীল হলে গোড়ালি শরীর থেকে দূরে রাখুন। ঝুঁচকিতে টান কমে গেলে এবং হাঁটু শান্ত থাকলে অল্প অল্প করে পা কাছে আনুন।

শ্রোণি: পেছনে ঢলে পড়লে বসার নিচে কম্বল বাড়ান। শ্রোণি সামনে ঘুরলে মেরুদণ্ড লম্বা হয় এবং কোমরের বদলে গ্রোইনে কাজ স্পষ্ট হয়।

হাঁটুর দিক: হাঁটুর কেন্দ্র পায়ের দ্বিতীয় ও তৃতীয় আঙুলের দিকে রাখুন। হাঁটু ভেতরে ঢুকলে গভীরতা কমান।

শ্বাস: শ্বাস ছাড়ার সময় টান নরম হতে দিন। শ্বাস আটকে গেলে বা মুখ শক্ত হলে সময় কমান এবং সমর্থন বাড়ান।

নীরব টান-রিলিজ রুল: হাঁটু হাত দিয়ে নামাবেন না। শ্বাস, সমর্থন ও পায়ের দূরত্ব বদলে শরীরকে নিজে থেকে টান ছাড়ার সুযোগ দিন।

শিক্ষকের প্রশ্ন: “টান কোথায়?”, “দুই পাশে সমান কি?”, “হাঁটুতে চাপ আছে কি?” - এই তিন প্রশ্ন প্রতিটি সংবেদনশীল শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে করুন।

অনুশীলনের সমাপ্তি: পা সামনে ছড়িয়ে হাঁটুর প্রতিক্রিয়া যাচাই করুন। আসনের পর হাঁটু ভারী, গরম বা অস্বস্তিকর লাগলে পরেরবার কম গভীরতা ও বেশি সমর্থন ব্যবহার করুন।

বদ্ধ কোণাসনের দক্ষতা হাঁটু মাটিতে পৌঁছানো নয়; অ্যাডাক্টর, গ্রোইন ও হাঁটুর মধ্যে সঠিক ভারসাম্য তৈরি করা। শিক্ষক যখন এই সূক্ষ্ম পার্থক্য দেখাতে পারেন, তখন একটি সাধারণ আসনও নিরাপদ শারীরিক শিক্ষার নির্ভরযোগ্য উপায় হয়ে ওঠে।

CHAPTER 15

Upavistha Konasana: ওয়াইড-এঙ্গেল ফোল্ড

বসার ভঙ্গিতে পেলভিস ও হ্যামস্ট্রিংয়ের ভারসাম্য

ই মরান, ৪২ বছর বয়সী একজন শিক্ষক, দীর্ঘ সময় শ্রেণিকক্ষে দাঁড়িয়ে থাকার পর মেঝেতে উপবিষ্ট কোণাসনে বসলে সামনে ঝুঁকতে গিয়ে কোমরের নিচে টান অনুভব করেন। তিনি মনে করেন, পা আরও বেশি ছড়িয়ে দিলেই ভঙ্গি উন্নত হবে। কিন্তু পা ছড়ানোর পর তাঁর পেলভিস পেছনে ঢলে যায়, হাঁটু শক্ত হয়ে যায় এবং হ্যামস্ট্রিংয়ে - উরুর পেছনের পেশিগুচ্ছে - অতিরিক্ত টান তৈরি হয়।

উপবিষ্ট কোণাসনায় আসল কাজ পা যত দূর সম্ভব ছড়ানো নয়। আসল কাজ হলো পেলভিসকে এমনভাবে স্থাপন করা, যাতে সামনের দিকে ঝোঁকার সময় হ্যামস্ট্রিং নিয়ন্ত্রিতভাবে ভার নেয়। পেলভিস সামনের দিকে কাত হলে মেরুদণ্ড লম্বা থাকে; পেলভিস পেছনে গড়ালে কোমর গোল হয়ে যায় এবং হ্যামস্ট্রিংয়ের টান দ্রুত বাড়ে।

মূল উপলক্ষি: উপবিষ্ট কোণাসনায় গভীরতা মাপুন বুক কত দূর মাটির কাছে গেল তা দিয়ে নয়; পেলভিস কতটা স্থির থেকে সামনের দিকে ঘুরতে পারছে তা দিয়ে।

শিক্ষক হিসেবে আপনাকে তাই দুটি বিষয় একসঙ্গে পর্যবেক্ষণ করতে হবে: হ্যামস্ট্রিং কতটা লোড বা কাজের চাপ নিচ্ছে এবং পেলভিস কোন দিকে টিল্ট বা কাত হচ্ছে। এই দুইটি ঠিক না হলে শিক্ষার্থী বাহ্যিকভাবে সুন্দর ভঙ্গি করলেও অভ্যন্তরীণ চাপ ভুল জায়গায় জমা করতে পারে। অনুশীলনের সময় নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “আমি কি সামনের দিকে ঝুঁকছি, নাকি কোমর ভেঙে নিচে নামছি?” এ প্রশ্নটি শিক্ষার্থীকেও করতে দিন।

নিরাপদ গভীরতার চারটি ভিত্তি

১. পা ছড়ানোর আগে পেলভিসকে বসান।

উপবিষ্ট কোণাসনে বসে প্রথমে দুই ইশিয়াল টিউবেরোসিটি - বসার হাড় - সমানভাবে মাটিতে রাখুন। তারপর পেলভিসকে সামান্য সামনের দিকে কাত করুন। এই কাত মানে কোমর অতিরিক্ত বাঁকানো নয়; বরং তলপেট ও বুককে সামনের দিকে এগোনের সুযোগ দেওয়া। পেলভিস পেছনে গড়িয়ে গেলে হ্যামস্ট্রিংয়ের উপর টান বাড়ে, কারণ পেশিটি একদিকে পেলভিসে যুক্ত থাকে এবং অন্যদিকে হাঁটুর নিচে।

পা খুব বেশি ছড়িয়ে দিলে অনেক শিক্ষার্থী বসার হাড়ের উপর ভার রাখতে পারেন না। তাই শুরুতে গোড়ালির দূরত্ব কম রাখুন। একটি ভাঁজ করা কম্বল বা শক্ত কুশন বসার নিচে ৫ - ৮ সেন্টিমিটার উঁচু করলে পেলভিস সামনের দিকে ঘোরার জায়গা পায়। এর ফলে শিক্ষক সহজে বুঝতে পারেন - শিক্ষার্থী সত্যিই পেলভিস থেকে ভাঁজ করছে, নাকি কোমর গোল করছে।

২. হ্যামস্ট্রিংকে টান নয়, নিয়ন্ত্রিত লোড দিন।

লোড মানে পেশির উপর কাজের চাপ। উপবিষ্ট কোণাসনায় হ্যামস্ট্রিং লম্বা অবস্থায় কাজ করে। কিন্তু “আরও টান” অনুভব করলেই ভঙ্গি উন্নত হচ্ছে - এ ধারণা ভুল। শিক্ষার্থী যদি হাঁটু শক্ত করে মাটির দিকে চেপে ধরে, পায়ের পাতা অতিরিক্ত ভেতরে টানে বা শরীরকে জোর করে নিচে নামায়, তাহলে হ্যামস্ট্রিং সুরক্ষার জন্য সংকুচিত হতে পারে। এতে পেলভিস সামনের দিকে ঘোরা কঠিন হয়।

শিক্ষার্থীকে পায়ের গোড়ালি সামনে ঠেলে এবং উরুর সামনের পেশি সক্রিয় রাখতে বলুন। তবে হাঁটুর পেছনে ধারালো ব্যথা, জ্বালা বা একদিকে ছিঁড়ে যাওয়ার মতো অনুভূতি হলে সঙ্গে সঙ্গে গভীরতা কমান। মৃদু, সমান টান গ্রহণযোগ্য; তীব্র বা একপাশে কেন্দ্রীভূত ব্যথা গ্রহণযোগ্য নয়।

৩. সামনের দিকে ভাঁজ শুরু হবে পেলভিস থেকে।

পেলভিস সামনের দিকে ঘুরলে মেরুদণ্ড লম্বা থাকে এবং বুক সামনে এগোয়। শিক্ষক হিসেবে “নিচে যান” বলার বদলে “বুক সামনে বাড়ান” বলুন। এই ভাষা শিক্ষার্থীকে উচ্চতা কমানোর বদলে দিক ঠিক করতে সাহায্য করে। মেরুদণ্ড লম্বা রাখার চেষ্টা করলে শিক্ষার্থী বুঝতে পারে যে অগ্রগতি মানে মাটিতে কপাল ছোঁয়ানো নয়।

প্রথমে হাত শরীরের সামনে রাখুন। হাত দিয়ে মাটিতে চাপ দিয়ে বুক সামনের দিকে এগিয়ে নিন। যখন পেলভিস আর সামনের দিকে ঘুরছে না, তখন সেখানেই থামুন। এরপর কনুই ভাঁজ করে নিচে

নামার চেষ্টা করবেন না। থামার জায়গাটি শিক্ষার্থীর কার্যকর সীমা; এই সীমা নিয়মিত অনুশীলনে বদলাতে পারে।

8. ডান-বাম পার্থক্য আলাদা করে দেখুন।

অনেক শিক্ষার্থী দুই পা সমানভাবে ছড়ালেও একদিকে বেশি ঘোরেন। একটি ইশিয়াল টিউবেরোসিটি মাটি থেকে উঠলে পেলভিস কাত হয়ে যায় এবং এক পাশের হ্যামস্ট্রিং বেশি চাপ নেয়। তাই শিক্ষক সামনের দিক থেকে শুধু পায়ের কোণ দেখবেন না; পাশ ও পেছন থেকেও বসার হাড়ের অবস্থান দেখবেন।

একটি সহজ পরীক্ষা হলো দুই হাত পেলভিসের সামনের হাড়ে রাখা। শিক্ষার্থী সামনের দিকে ঝুঁকলে দুই হাত কি একই গতিতে এগোয়? একটি হাত যদি পেছনে থেকে যায়, তাহলে পেলভিস অসমভাবে ঘুরছে। এ অবস্থায় পা কিছুটা কাছে এনে বা বসার নিচে সমর্থন দিয়ে পুনরায় চেষ্টা করান।

সারাংশটি সহজ: আগে বসার ভিত্তি, তারপর পেলভিসের কাত, এরপর হ্যামস্ট্রিংয়ের নিয়ন্ত্রিত কাজ, এবং সবশেষে সামনের দিকে ভাঁজ। এই ক্রম বদলালে ফলও বদলে যায়।

ইমরানের জন্য পেলভিক-টিল্ট ক্যালিভ্রেটর

ইমরানের দৈনন্দিন কোমরব্যথা আছে এবং দীর্ঘ সময় বসে থাকার পর তাঁর হ্যামস্ট্রিং শক্ত লাগে। তাঁর জন্য লক্ষ্য হবে ৯০ সেকেন্ড ধরে আরামদায়ক অবস্থায় পেলভিস সামনের দিকে রাখা - পা সর্বোচ্চ ছড়ানো নয়। নিচের অনুশীলনটি শিক্ষক প্রশিক্ষণে পর্যবেক্ষণ ও শেখানোর জন্য ব্যবহার করুন।

১. ইমরানকে একটি ভাঁজ করা কম্বলের প্রান্তে বসান। কম্বলের উচ্চতা এমন রাখুন যাতে তাঁর হাঁটু সামান্য নরম থাকে এবং মেরুদণ্ড নিজে থেকে লম্বা থাকতে পারে।

২. দুই পা সামনে ছড়িয়ে ধীরে ধীরে পাশে নিন। শুরুতে গোড়ালির মাঝের দূরত্ব প্রায় ৯০ - ১০০ সেন্টিমিটার রাখুন। পায়ের আঙুল ছাদের দিকে থাকবে, কিন্তু পায়ের পাতা জোর করে নিজের দিকে টানবেন না।

৩. দুই হাত পেলভিসের সামনের হাড়ে রাখুন। ইমরানকে বলুন, “বুক সামনে নিন, কোমর গোল করবেন না।” তিনি সামনের দিকে ঝুঁকবেন মাত্র ১০ - ১৫ ডিগ্রি, যতক্ষণ বসার হাড় মাটিতে থাকে।

৪. তাঁকে ৫টি ধীর শ্বাস নিতে বলুন। প্রতিটি শ্বাস ছাড়ার সময় পায়ের গোড়ালি সামনে ঠেলবেন, কিন্তু হাঁটু মাটির দিকে চাপবেন না। এই অবস্থায় হ্যামস্ট্রিংয়ে সমান টান এবং কোমরে চাপ না থাকা

প্রত্যাশিত ফল।

৫. এরপর হাত সামনের মাটিতে রাখুন। হাতের তালু দিয়ে মাটি ঠেলে বুক আরও ২ - ৩ সেন্টিমিটার সামনে নিন। পেলভিস পেছনে গড়ালে সঙ্গে সঙ্গে আগের অবস্থায় ফিরে আসুন।

৬. ৩০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিয়ে একই কাজ আরও দুই দফা করুন। প্রতিটি দফার মধ্যে পা কিছুটা কাছে আনতে পারেন, যদি কোমর গোল হয়ে যায় বা হাঁটুর পেছনে তীব্র টান দেখা দেয়।

৭. শেষে পা ভাঁজ করে দণ্ডাসনে ফিরে আসুন এবং ৫টি শ্বাস নিন। ইমরান যদি কোমরকে আগের চেয়ে হালকা এবং দুই উরুর পেছনে সমান টান অনুভব করেন, তবে ক্যালিব্রেশন সঠিক হয়েছে।

পর্যবেক্ষণ	পুরোনো পদ্ধতি	সংশোধিত পদ্ধতি
পায়ের দূরত্ব	প্রায় ১৩০ সেন্টিমিটার	৯০ - ১০০ সেন্টিমিটার
বসার ভিত্তি	বসার হাড় পেছনে গড়ায়	কম্বলের উপর স্থির থাকে
সামনের ভাঁজ	কোমর গোল করে নিচে নামা	পেলভিস থেকে বুক সামনে নেওয়া
হ্যামস্ট্রিংয়ের অনুভূতি	হাঁটুর পেছনে তীব্র টান	উরুর পেছনে সমান, মৃদু টান
ফল	কোমরের ব্যথা বাড়ে	৯০ সেকেন্ডে নিয়ন্ত্রিত অবস্থান

এই অনুশীলনে শিক্ষক একটি নির্দিষ্ট প্রশ্ন করতে পারেন: “আপনি কি বুককে সামনে নিচ্ছেন, নাকি মাথাকে মাটির দিকে নামাচ্ছেন?” ইমরান যদি মাথা নামাতে গিয়ে মেরুদণ্ড গোল করেন, তবে গভীরতা কমিয়ে পেলভিসের অবস্থান পুনরায় ঠিক করুন। লক্ষ্য হবে একই ভঙ্গিতে ৫টি শ্বাস ধরে রাখা, প্রতিবার আরও নিচে যাওয়া নয়।

সাধারণ ভুল ও তা সংশোধনের পদ্ধতি

সমস্যা: পা বেশি ছড়ালে পেলভিস পেছনে ঢলে যায়।

কেন ঘটে: শিক্ষার্থী বাহ্যিক আকৃতি অনুসরণ করে পায়ের কোণ বাড়ান। কিন্তু তাঁর নিতম্ব, হ্যামস্ট্রিং বা পেলভিসের গতিশীলতা সেই কোণের জন্য প্রস্তুত থাকে না। ফলে বসার হাড়ের উপর ভার কমে এবং কোমর গোল হয়।

সংশোধন: পা ১৫ - ২০ সেন্টিমিটার কাছে আনুন এবং বসার নিচে ভাঁজ করা কম্বল দিন। প্রথমে দুই হাত পিছনে রেখে বুক লম্বা করুন, তারপর সামনের দিকে ভাঁজ করুন। পেলভিস স্থির থাকলে তবেই পায়ের দূরত্ব ধীরে বাড়ান।

| সমস্যা: হাঁটুর পেছনে ধারালো টান বা ব্যথা দেখা দেয়।

কেন ঘটে: শিক্ষার্থী পায়ের আঙুল নিজের দিকে অতিরিক্ত টেনে হাঁটু শক্ত করে ফেলেছেন, অথবা হ্যামস্ট্রিংয়ের লোড তাঁর বর্তমান ক্ষমতার চেয়ে বেশি হয়েছে। সামনের দিকে ভাঁজ করার সময় এই চাপ আরও বাড়ে।

সংশোধন: হাঁটুর নিচে পাতলা কম্বল দিন বা হাঁটু সামান্য ভাঁজ করতে বলুন। গোড়ালি সামনে ঠেলে রাখুন, কিন্তু পায়ের আঙুল জোর করে নিজের দিকে টানবেন না। ব্যথা কমে গেলে ৩টি ধীর শ্বাস ধরে রাখুন; ব্যথা থাকলে ভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসুন।

| সমস্যা: বুক সামনে না গিয়ে কোমর গোল হয়ে যায়।

কেন ঘটে: শিক্ষার্থী মনে করেন, কপাল মাটির কাছে আনাই অগ্রগতি। পেলভিসের সামনের ঘূর্ণন থেমে যাওয়ার পরও তিনি নিচে যেতে থাকেন। এতে কোমরের মেরুদণ্ড ভাঁজ নেয় এবং হ্যামস্ট্রিংয়ের টান আর কার্যকরভাবে ভাগ হয় না।

সংশোধন: সামনে একটি বলস্টার বা শক্ত কুশন রাখুন এবং বুক সেটির উপর রাখুন। এতে শিক্ষার্থী নিচে নামার বদলে লম্বা মেরুদণ্ড বজায় রাখবেন। শিক্ষক বলুন, “বুকের নিচে সমর্থন নিন, কিন্তু পেলভিস পেছনে ফেলবেন না।” ৫টি শ্বাস পর পরীক্ষা করুন - দুই বসার হাড় এখনও মাটিতে আছে কি না।

উপবিষ্ট কোণাসনায় দক্ষতা আসে সীমা অতিক্রম করে নয়, সীমা স্পষ্টভাবে চিনে কাজ করার মাধ্যমে। পেলভিক-টিল্ট ক্যালিভ্রেটর ব্যবহার করে শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর জন্য পায়ের দূরত্ব, সমর্থনের উচ্চতা এবং ধরে রাখার সময় আলাদা করতে পারেন। যখন পেলভিস স্থির থাকে এবং হ্যামস্ট্রিং সমানভাবে কাজ করে, তখন সামনের ভাঁজ নিরাপদ, মাপযোগ্য এবং শিক্ষণযোগ্য হয়ে ওঠে।

CHAPTER 16

Supta Padangusthasana A: স্ট্র্যাপ ও অ্যালাইনমেন্ট

সুপ্ত পাদাস্থাসন A-তে স্থিরতা ও দিকনির্দেশের ভিত্তি

সুমাইয়া, ৩৭ বছর বয়সী একজন অ্যাথলেট, মেঝেতে শুয়ে ডান পা তুলতেই হাঁটু ভেঙে ফেলছিলেন। তাঁর হ্যামস্ট্রিং টাইট, কিন্তু সমস্যা শুধু নমনীয়তার অভাব নয়। পা তুলতে গিয়ে তিনি কোমর মেঝে থেকে উঠিয়ে ফেলছিলেন এবং স্ট্র্যাপটি পায়ের আঙুলের কাছে এমনভাবে টানছিলেন যে কাঁধ শক্ত হয়ে যাচ্ছিল। স্ট্র্যাপের দৈর্ঘ্য ঠিক করার পর তাঁর পা কম উঠল, কিন্তু কোমর স্থির থাকল। এই পরিবর্তনই সুপ্ত পাদাস্থাসন A-এর আসল শিক্ষা: উচ্চতা নয়, অ্যালাইনমেন্ট আগে।

সুপ্ত পাদাস্থাসন A হলো চিৎ হয়ে শুয়ে এক পা সোজা করে ওপরে তোলার আসন। নিচের পা মেঝেতে স্থির থাকে, আর তোলা পায়ের উরু, হাঁটু ও গোড়ালি একটি দীর্ঘ রেখা তৈরি করে। হাত দিয়ে পায়ের বড় আঙুল ধরা যায়, তবে টাইট হ্যামস্ট্রিং, ছোট বাহু বা কাঁধে অস্বস্তি থাকলে স্ট্র্যাপ ব্যবহার নিরাপদ ও কার্যকর বিকল্প।

হিপ ফ্লেক্সন বলতে উরু ও ধড়ের মধ্যকার কোণ কমে আসাকে বোঝায় - অর্থাৎ পা শরীরের দিকে ওঠে। এই আসনে তোলা পায়ে হিপ ফ্লেক্সন ঘটে। বিপরীত পায়ে **হিপ এক্সটেনশন** বলতে উরুকে ধড়ের রেখার পেছনে বা মেঝের দিকে স্থির রাখাকে বোঝায়। নিচের পা মেঝেতে চাপা রাখলে সেই পায়ের হিপ এক্সটেনশন বজায় থাকে এবং পেলভিস সামনে-পেছনে দুলতে পারে না। **স্ট্র্যাপ-লেংথ কন্ট্রোল** হলো স্ট্র্যাপের দৈর্ঘ্য এমনভাবে নির্ধারণ করা, যাতে পা টানার বদলে অ্যালাইনমেন্ট ধরে রাখা যায়।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: তোলা পা যত উঁচু হচ্ছে, কোমর কি তত বেশি মেঝে থেকে উঠছে? যদি উত্তর হ্যাঁ হয়, তবে আপনি হ্যামস্ট্রিংয়ের সীমা অতিক্রম করছেন। এই আসনে সঠিক ফল হলো - শ্বাস স্বাভাবিক, নিচের পা স্থির, পেলভিস সমতল এবং তোলা হাঁটু যতটা সম্ভব সোজা।

স্ট্র্যাপ-লেংথ কন্ট্রোল: ধাপে ধাপে প্রয়োগ

প্রথমে প্রয়োজনীয় উপকরণ প্রস্তুত করুন: একটি যোগম্যাট, একটি মাঝারি দৈর্ঘ্যের যোগস্ট্র্যাপ এবং প্রয়োজনে ভাঁজ করা কম্বল। কম্বলটি মাথার নিচে নয়, বরং নিচের পায়ের গোড়ালির নিচে দেওয়া যেতে পারে, যদি হ্যামস্ট্রিং বা কাফের টান মেঝেতে পা স্থির রাখতে বাধা দেয়। তবে কম্বল ব্যবহার করলে কেন ব্যবহার করছেন তা পরিষ্কার রাখুন - উচ্চতা বাড়ানোর জন্য নয়, পেলভিস স্থির রাখার জন্য।

১. চিং হয়ে শুয়ে দুই পা সোজা করুন। গোড়ালি সামনে ঠেলুন, কিন্তু পায়ের আঙুল শক্ত করে মুঠো করবেন না। দুই হাত শরীরের পাশে রাখুন। কোমরের স্বাভাবিক বক্রতা সম্পূর্ণ মুছে ফেলবেন না; শুধু মেঝের সঙ্গে পেলভিসের ভার সমান করুন।

২. ডান হাঁটু ভাঁজ করে বুকের দিকে আনুন। স্ট্র্যাপটি ডান পায়ের পাতার বলের অংশে রাখুন - আঙুলের গোড়ার কাছাকাছি, সরাসরি আঙুলের ডগায় নয়। স্ট্র্যাপ পায়ের মাঝখানে রাখলে চাপ সমান ভাগ হয় এবং গোড়ালি কাত হওয়ার সম্ভাবনা কমে।

৩. দুই হাতে স্ট্র্যাপের দুই প্রান্ত ধরুন। কনুই সামান্য ভাঁজ রাখুন। এখন স্ট্র্যাপের দৈর্ঘ্য এমন করুন যাতে ডান পা সোজা করলে হাত মেঝে থেকে উঠতে না হয় এবং কাঁধ কান থেকে দূরে থাকে। হাত যদি মাথার দিকে উঠে যায়, স্ট্র্যাপ বেশি ছোট। হাত যদি অতিরিক্ত দূরে চলে যায় এবং টান নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়, স্ট্র্যাপ বেশি লম্বা।

৪. শ্বাস নিয়ে ডান পা ধীরে সোজা করুন। পা পুরো সোজা না হলে হাঁটু সামান্য ভাঁজ রাখুন। শ্বাস ছাড়ার সময় স্ট্র্যাপের দুই প্রান্ত সমানভাবে টানুন এবং ডান উরুর সামনের অংশ সক্রিয় করুন। স্ট্র্যাপকে পা নিজের দিকে জোর করে টানার দড়ি বানাবেন না; এটি পায়ের দিকনির্দেশের সহায়ক হবে।

৫. বাম উরু মেঝের দিকে চাপুন। বাম গোড়ালি সামনে ঠেলুন এবং বাম পায়ের আঙুল নিজের দিকে সামান্য টানুন। এই কাজটি বাম হিপে হিপ এক্সটেনশনের স্থিরতা তৈরি করে। বাম পা মেঝে থেকে উঠলে ডান পা যতই সোজা হোক, পেলভিস ঘুরে যাবে।

৬. ডান পায়ের গোড়ালি ছাদের দিকে ঠেলুন এবং পায়ের বল স্ট্র্যাপের দিকে রাখুন। ডান হাঁটুর মাঝখানটি যেন ডান কাঁধের দিকে ঘুরে না যায়, তা দেখুন। হাঁটুর ক্যাপটি সামনের দিকে রাখুন। পা বাইরে ঘুরে গেলে হ্যামস্ট্রিংয়ের টান কম মনে হতে পারে, কিন্তু হিপের কাজ বদলে যায় এবং আসনের উদ্দেশ্য নষ্ট হয়।

৭. পা যতটা স্থির রাখা যায়, ততটাই রাখুন। অধিকাংশ শিক্ষার্থীর জন্য ৫ - ৮টি ধীর শ্বাস যথেষ্ট। প্রতিটি শ্বাসে শ্বাস নেওয়ার সময় মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য অনুভব করুন; শ্বাস ছাড়ার সময় তোলা পা সামান্য কাছে আনুন, কিন্তু পেলভিস নড়তে দেবেন না। শ্বাস বন্ধ করলে শরীর অতিরিক্ত শক্ত হয়ে যায় এবং অ্যালাইনমেন্ট যাচাই করা কঠিন হয়।

৮. বের হওয়ার সময় শ্বাস নিয়ে ডান হাঁটু ভাঁজ করুন। স্ট্র্যাপ খুলে ডান পা মেঝেতে রাখুন। দুই পায়ের পার্থক্য লক্ষ্য করুন, তারপর অন্য পাশে একই পদ্ধতি প্রয়োগ করুন। তুলনা করার সময় পায়ের উচ্চতা নয়, পেলভিসের স্থিতি, শ্বাসের স্বাচ্ছন্দ্য এবং কাঁধের অবস্থান দেখুন।

তোলা পা মেঝের সঙ্গে ৯০ ডিগ্রি কোণ তৈরি করতেই হবে - এমন ধারণা বাদ দিন। হ্যামস্ট্রিং টাইট হলে ৬০ - ৭০ ডিগ্রিতেও ভালো অনুশীলন হতে পারে, যদি তোলা হাঁটু নিয়ন্ত্রিত থাকে এবং নিচের পা স্থির থাকে। স্ট্র্যাপের দৈর্ঘ্য এখানে একটি মাপযন্ত্রের মতো কাজ করে: এটি আপনাকে দেখায়, কোথায় হাতের শক্তি শেষ হয়ে শরীরের ক্ষতিপূরণ শুরু হচ্ছে।

হিপ এক্সটেনশন পরীক্ষা: তোলা পা ধরে রাখার সময় নিচের উরুর মাঝখানে হাত রাখুন। উরু মেঝের দিকে ভারী থাকলে এবং হাঁটু ছাদের দিকে না উঠলে নিচের হিপ স্থির আছে। উরু হালকা হয়ে গেলে বা হাঁটু ভাঁজ হয়ে গেলে নিচের পায়ে চাপ বাড়ান এবং তোলা পায়ের উচ্চতা কমান।

সাধারণ ভুলের মধ্যে রয়েছে স্ট্র্যাপ পায়ের আঙুলে লাগানো, কাঁধ কান পর্যন্ত তুলে ধরা, নিচের হাঁটু ভাঁজ করে ফেলা এবং শ্বাস ছাড়ার সময় পেলভিস মেঝে থেকে উঠিয়ে নেওয়া। প্রতিটি ভুলের সংশোধন একই নীতিতে করুন: স্ট্র্যাপ ছোট করে টান বাড়াবেন না; বরং পায়ের উচ্চতা কমিয়ে অ্যালাইনমেন্ট ফিরিয়ে আনুন।

সুমাইয়ার অনুশীলনে প্রয়োগ ও ফল যাচাই

সুমাইয়ার ডান হ্যামস্ট্রিং বাম দিকের তুলনায় বেশি টাইট ছিল। তিনি প্রথমে স্ট্র্যাপ খুব ছোট করে ধরেছিলেন। ফলে ডান পা প্রায় উল্লম্ব হলেও দুই কাঁধ মেঝে থেকে উঠছিল। তাঁর শ্বাসও আটকে যাচ্ছিল। শিক্ষক হিসেবে প্রথম কাজ ছিল পা নামানো নয়; স্ট্র্যাপ-লেংথ কন্ট্রোল প্রয়োগ করে হাত ও পায়ের দূরত্ব বদলানো।

১. সুমাইয়াকে ডান পা ৭০ ডিগ্রি পর্যন্ত তুলতে বলা হলো, ৯০ ডিগ্রি নয়। স্ট্র্যাপ পায়ের বলের অংশে রেখে দুই প্রান্ত সমান করা হলো।

২. স্ট্র্যাপ ১০ - ১৫ সেন্টিমিটার লম্বা করা হলো, যাতে তাঁর কনুই মেঝের কাছাকাছি থাকে। এতে কাঁধ শিথিল হলো এবং তিনি স্ট্র্যাপ টেনে পা ওঠানোর বদলে পা সক্রিয় রাখতে পারলেন।

৩. বাম গোড়ালির নিচে পাতলা কম্বল রাখা হলো। কারণ তাঁর টাইট কাফ নিচের গোড়ালিকে মেঝেতে রাখতে বাধা দিচ্ছিল। কম্বল দেওয়ার পর বাম উরু ভারী রাখা সহজ হলো এবং পেলভিস কম দুর্লব।

৪. চার গণনায় শ্বাস নেওয়া এবং ছয় গণনায় শ্বাস ছাড়ার স্বাভাবিক ছন্দে পাঁচটি শ্বাস নেওয়া হলো। শ্বাস ছাড়ার সময় ডান পা মাত্র সামান্য কাছে এল; পা জোর করে নামানো বা টানা হয়নি।

৫. শিক্ষক প্রতিটি শ্বাসে তিনটি বিষয় যাচাই করলেন: বাম উরু মেঝের দিকে আছে কি না, ডান হাঁটু সোজা রাখার চেষ্টা আছে কি না, এবং দুই কাঁধ সমানভাবে মেঝেতে আছে কি না।

অনুশীলনের শেষে সুমাইয়ার ডান পা আগের চেয়ে কম উঁচু ছিল, কিন্তু তিনি কোমর না তুলে পাঁচটি পূর্ণ শ্বাস নিতে পারলেন। হাঁটুর পেছনের টান তীব্র না হয়ে দীর্ঘ ও নিয়ন্ত্রিত অনুভূতি হলো। এটিই উন্নতির নির্ভরযোগ্য চিহ্ন। পায়ের উচ্চতা পরে বাড়তে পারে; প্রথমে শরীরকে একই রেখায় কাজ করতে শেখাতে হবে।

পর্যবেক্ষণ	সম্ভাব্য কারণ	শিক্ষকীয় সংশোধন
কাঁধ মেঝে থেকে উঠছে	স্ট্র্যাপ বেশি ছোট বা অতিরিক্ত টান	স্ট্র্যাপ লম্বা করুন, কনুই ভাঁজ রাখুন
নিচের গোড়ালি উঠছে	কাফ বা হ্যামস্ট্রিংয়ের টান	পা নামান, প্রয়োজনে পাতলা কম্বল দিন
তোলা হাঁটু ভাঁজ হচ্ছে	হ্যামস্ট্রিংয়ের সীমা অতিক্রম	পা নিচু করুন, স্ট্র্যাপের সহায়তা বজায় রাখুন
কোমর একদিকে ঘুরছে	নিচের হিপ এক্সটেনশন হারাচ্ছে	নিচের উরু মেঝেতে চাপুন, তোলা পা কমান
শ্বাস আটকে যাচ্ছে	অতিরিক্ত প্রচেষ্টা বা ভয়	পা নিচু করুন, টান কমিয়ে শ্বাস পুনরুদ্ধার করুন

ব্যথা ও টানের পার্থক্য স্পষ্ট করুন। হ্যামস্ট্রিংয়ে সমান, নিয়ন্ত্রিত টান গ্রহণযোগ্য হতে পারে; হাঁটুর পেছনে তীক্ষ্ণ ব্যথা, কুঁচকিতে চিমটি লাগা বা কোমরে চাপ অনুভূত হলে সঙ্গে সঙ্গে পা নামান। শিক্ষার্থীর পুরোনো হ্যামস্ট্রিং আঘাত থাকলে সীমা আরও সংযত রাখুন এবং প্রয়োজন হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে বলুন।

প্রশিক্ষকের জন্য মূল উপলব্ধি ও কার্যকর পুনরাবৃত্তি

পায়ের উচ্চতা অ্যালাইনমেন্টের বিকল্প নয়। তোলা পা ৯০ ডিগ্রিতে পৌঁছালেও যদি কোমর উঠে যায়, তবে শিক্ষার্থী হ্যামস্ট্রিংয়ের সঙ্গে নয়, শরীরের ক্ষতিপূরণ ব্যবস্থার সঙ্গে কাজ করছে। পা নিচু করে পেলভিস স্থির রাখুন।

স্ট্র্যাপের দৈর্ঘ্য শরীরের সীমা প্রকাশ করে। বেশি ছোট স্ট্র্যাপ শিক্ষার্থীকে কাঁধ টানতে বাধ্য করে; বেশি লম্বা স্ট্র্যাপ নিয়ন্ত্রণ কমায়। এমন দৈর্ঘ্য বেছে নিন যাতে হাত মেঝের কাছাকাছি থাকে, কনুই

নরম থাকে এবং পায়ের রেখা পরিষ্কার থাকে।

হিপ এক্সটেনশনকে আলাদা করে শেখান। নিচের পা শুধু মেঝেতে পড়ে থাকবে না; গোড়ালি সামনে ঠেলে উরু ভারী রাখতে হবে। এই স্থিরতা ছাড়া তোলা পায়ের হিপ ফ্লেক্সন পেলভিসকে ঘুরিয়ে দেবে।

মূল কার্যক্রম: প্রথমে পায়ের বলের অংশে স্ট্র্যাপ বসান, তারপর হাতের দূরত্ব ঠিক করুন। নিচের উরু ও গোড়ালি মেঝেতে স্থির রাখুন। শ্বাস নিয়ে পা সোজা করুন, শ্বাস ছাড়ার সময় সামান্য কাছে আনুন। ৫ - ৮টি শ্বাসের মধ্যে কাঁধ, পেলভিস ও হাঁটুর রেখা বারবার যাচাই করুন। অ্যালাইনমেন্ট নষ্ট হলে উচ্চতা কমান - স্ট্র্যাপের সাহায্যে আসনের মান বজায় রাখুন, জোর করে গভীরতা নয়।

CHAPTER 17

Supta Padangusthasana B: বেন্ট-কন্ট্রোল

পেলভিক লেভেল লক: বেন্ট-knee ভ্যারিয়েশনের নিরাপদ ভিত্তি

প্র তিটি পাশে কোমর ও পেলভিসের অবস্থান এক না হলে সুপ্ত পাদাঙ্গুষ্ঠাসন বি-তে পা যত দূরেই নামান, ভঙ্গিটি সঠিকভাবে কাজ করবে না। বিশেষ করে বেন্ট-knee ভ্যারিয়েশনে নিচের পা বাইরে নামানোর সময় শ্রোণিচক্র ঘুরে যায়, কোমর মেঝে থেকে উঠে আসে, অথবা সামনের হিপে চাপ জমে। এই ভঙ্গির মূল দক্ষতা তাই পায়ের পরিসর নয়; পেলভিসকে সমতল রেখে নিয়ন্ত্রিতভাবে পা নামানো।

এখানে “পেলভিক লেভেল লক” বলতে বোঝায় - এক পাশের পেলভিক হাড়কে অন্য পাশের সমতলে রাখা, কোমরের স্বাভাবিক ভার মেঝেতে বজায় রাখা, এবং হাঁটু বাঁকা অবস্থায় পায়ের গতিক পেলভিসের ক্ষতিপূরণ থেকে আলাদা রাখা। এই নিয়ন্ত্রণ শিখলে শিক্ষক হিসেবে আপনি শিক্ষার্থীর কোমর টান, সামনের হিপে চিমটি লাগা, হাঁটুতে অস্বস্তি এবং অতিরিক্ত টান দ্রুত শনাক্ত করতে পারবেন। অনুশীলন শেষে আপনি বুঝতে পারবেন কখন হাঁটু বাঁকিয়ে পরিসর কমাতে হবে, কখন পা থামাতে হবে, এবং কীভাবে ব্যথা ছাড়াই ভঙ্গিটি শেখাতে হবে।

কামালের মতো দীর্ঘ সময় বসে বা গাড়ি চালিয়ে কাজ করা শিক্ষার্থীর কোমর শক্ত থাকলে এই পার্থক্য আরও স্পষ্ট হয়। তার জন্য পা মেঝের কাছে নামানো লক্ষ্য নয়; পেলভিস না ঘুরিয়ে পা যত দূর নিয়ন্ত্রণে থাকে, সেটিই কার্যকর পরিসর। আজকের ব্যবহারিক লক্ষ্য: “আরও নিচে” নয়, “আরও স্থিরভাবে”।

বেল্ট-কnee ভ্যারিয়েশন ও পেলভিক লেভেল লকের পদ্ধতি

সুপ্ত পাদাস্থিাসন বি-তে প্রথমে চিৎ হয়ে শুয়ে এক পা বুকের দিকে আনুন। ওই পায়ের পেছনে বেল্ট ধরতে পারেন। অন্য পা হাঁটু বাঁকা রেখে পায়ের পাতা মেঝেতে রাখুন। এই বাঁকা নিচের পা পেলভিসকে স্থির রাখতে সাহায্য করে এবং কোমরের অতিরিক্ত টান কমায়। এখন উপরের পা শরীরের মাঝরেখা থেকে ধীরে বাইরে নিন। পা বাইরে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে নিচের পায়ের হাঁটু যেন একদিকে সরে না যায়।

পেলভিক লেভেল লক স্থাপন করতে নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করুন:

১. পেলভিসের দুই সামনের হাড় অনুভব করুন।

চিৎ হয়ে শুয়ে দুই হাত কোমরের সামনের নিচে রাখুন। দুই হাড় একই উচ্চতায় আছে কি না দেখুন। এক পাশ উঁচু হলে পা আরও নামাবেন না; আগে পেলভিস সমান করুন। এতে শিক্ষক স্পর্শ-নির্দেশের মাধ্যমে শিক্ষার্থীকে নিজের অবস্থান বুঝতে সাহায্য করতে পারেন।

২. নিচের পা বাঁকা রেখে পায়ের পাতা স্থির করুন।

পায়ের পাতা এমন দূরত্বে রাখুন যাতে হাঁটু গোড়ালির উপর থাকে। খুব কাছে রাখলে কোমর চেপে যেতে পারে, খুব দূরে রাখলে পেলভিস সামনের দিকে কাত হতে পারে। পায়ের পাতার চার কোণ মেঝেতে রাখলে স্থিরতা বাড়ে।

৩. উপরের পায়ের হাঁটু সামান্য নরম রাখুন।

হাঁটু পুরো সোজা করার আগে উরুর পেছনে টান পরীক্ষা করুন। বেল্ট ব্যবহার করলে বেল্ট পায়ের পাতার বলের অংশে রাখুন, আঙুলে নয়। হাঁটু বাঁকা রাখা ব্যর্থতা নয়; এটি পেলভিসকে স্থির রেখে হিপের কাজ শেখার উপায়।

৪. শ্বাস ছাড়ার সময় পা বাইরে নিন।

পা বাইরে নেওয়ার গতি ধীর রাখুন - প্রায় চার গণনা ধরে। পা নামানোর সময় বুক, পেট ও কোমর মেঝেতে স্থির রাখুন। যদি কোমর মেঝে থেকে উঠে আসে, পা আগের অবস্থানে ফিরিয়ে আনুন। কারণ কোমর উঠলে হিপের চলন কমে এবং পেলভিস ক্ষতিপূরণ করতে শুরু করে।

৫. ব্যথা ও টানের পার্থক্য নির্ণয় করুন।

উরুর ভেতরের দিকে সমান টান গ্রহণযোগ্য হতে পারে। কিন্তু কুঁচকিতে চিমটি, হাঁটুতে ধারালো ব্যথা, কোমরে চাপ, বা পায়ে ঝিনঝিনি হলে সঙ্গে সঙ্গে পরিসর কমান। ব্যথা কমানোর জন্য হাঁটু বাঁকান,

বেল্ট ঢিলা করুন, অথবা পা সামান্য ওপরে তুলুন।

৬. দুই থেকে তিনটি শ্বাস ধরে ফিরে আসুন।

পা বাইরে রেখে দীর্ঘ সময় ঝুলিয়ে রাখবেন না। শ্বাস নিতে নিতে পা মাঝখানে ফিরিয়ে আনুন, তারপর হাঁটু বুকের দিকে ভাঁজ করুন। ধীরে ফিরে আসলে শিক্ষার্থী বুঝতে পারে কোন বিন্দুতে পেলভিস নড়তে শুরু করে।

এই ভ্যারিয়েশনে উপরের পায়ের হিপ জয়েন্ট পাশের দিকে খোলে, কিন্তু পেলভিসকে সেই দিকে ঘুরতে দেওয়া যায় না। তাই শিক্ষক “পা আরও নামান” বলার বদলে “বাম পেলভিক হাড় মেঝের দিকে রাখুন” বা “কোমরের ডান পাশ ভারী রাখুন” বলবেন। সুনির্দিষ্ট নির্দেশ শিক্ষার্থীকে শরীরের সঠিক অংশ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।

প্রাথমিক অনুশীলনে দেয়ালের পাশে শুয়ে নিচের পায়ের পাতা দেয়ালে ঠেকানো যায়। দেয়াল প্রতিরোধ দেয়, ফলে শিক্ষার্থী পেলভিস ঘুরিয়ে ভারসাম্য খোঁজার বদলে পায়ের পাতায় চাপ ব্যবহার করতে শেখে। মনে রাখুন: পেলভিক লেভেল লক শক্ত করে চেপে ধরা নয়; এটি এমন স্থিরতা, যার মধ্যে শ্বাস স্বাভাবিক থাকে।

কামালের অনুশীলনে প্রয়োগ

কামাল, ৩০ বছর বয়সী একজন ড্রাইভার, দীর্ঘ সময় গাড়িতে বসে থাকার কারণে কোমরে টান অনুভব করে। তার জন্য প্রথম অনুশীলনে দুই পাশে সমান পরিসর আশা করা ঠিক হবে না। নিচের ক্রমে তাকে পরিচালনা করুন:

১. প্রস্তুতি - দুই মিনিট।

কামালকে চিৎ হয়ে শুইয়ে দুই হাঁটু বাঁকিয়ে পায়ের পাতা মেঝেতে রাখতে বলুন। তাকে পেলভিসের সামনের দুই হাড় স্পর্শ করতে বলুন। ডান পাশ যদি উঁচু থাকে, দুই পায়ের পাতায় সমান চাপ দিয়ে কোমরকে জোরে মেঝেতে চেপে না ধরে স্বাভাবিক অবস্থায় আনতে বলুন। প্রত্যাশিত ফল: দুই পাশের ভারের পার্থক্য সে বুঝতে পারবে।

২. ডান পা - তিনটি ধীর পুনরাবৃত্তি।

বাম পায়ের পাতা মেঝেতে রেখে ডান হাঁটু বুকের দিকে আনুন। ডান পায়ে বেল্ট দিন এবং হাঁটু সামান্য বাঁকা রাখুন। শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ডান পা ডান দিকে প্রায় ৩০ ডিগ্রি নিন। দুই শ্বাস ধরে আবার

মাঝখানে আনুন। প্রত্যাশিত ফল: ডান পেলভিক হাড় মেঝের দিকে থাকবে এবং কোমরের টান বাড়বে না।

৩. পরিসর পরীক্ষা।

তৃতীয় পুনরাবৃত্তিতে ডান পা আরও পাঁচ থেকে দশ ডিগ্রি বাইরে নিন। কামাল যদি কুঁচকিতে চিমটি অনুভব করে বা বাম কোমর হালকা হয়ে যায়, আগের পরিসরে ফিরিয়ে আনুন। প্রত্যাশিত ফল: তার নিরাপদ সীমা নির্ধারিত হবে, বাহ্যিকভাবে পা নিচে না গেলেও নিয়ন্ত্রণ বজায় থাকবে।

৪. বাম পা - তুলনা, প্রতিযোগিতা নয়।

ডান পা ফিরিয়ে বাম হাঁটু বুকোর দিকে আনুন। ডান পায়ের পাতা মেঝেতে রেখে একই ক্রম করুন। দুই পাশের কোণ তুলনা করুন, কিন্তু দুর্বল বা শক্ত পাশকে জোর করে সমান করবেন না। প্রত্যাশিত ফল: কামাল বুঝবে যে শরীরের দুই পাশে আলাদা নির্দেশ দরকার হতে পারে।

৫. শেষে দুই হাঁটু বিশ্রাম।

দুই পা মেঝেতে রেখে তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস নিন। কোমর, কুঁচকি ও হাঁটুর অনুভূতি জিজ্ঞেস করুন। ব্যথা থাকলে পরের অনুশীলনে পরিসর কমাবেন; স্বাভাবিক টান দ্রুত কমে গেলে অনুশীলন সহনীয় ছিল।

| দ্রুত যাচাই তালিকা

- ☐ নিচের পায়ের পাতা মেঝেতে স্থির আছে কি?
- ☐ পেলভিসের দুই সামনের হাড় একই সমতলে আছে কি?
- ☐ কোমরের দুই পাশ মেঝেতে ভারী আছে কি?
- ☐ উপরের হাঁটু সামান্য বাঁকা রাখলে টান কমছে কি?
- ☐ পা বাইরে নেওয়ার সময় শ্বাস আটকে যাচ্ছে কি?
- ☐ কুঁচকিতে চিমটি বা হাঁটুতে ধারালো ব্যথা আছে কি?
- ☐ পা মাঝখানে ফেরানোর সময় পেলভিস নড়ছে কি?
- ☐ দুই পাশে পরিসর আলাদা হলে আপনি কি জোর না করে আলাদা নির্দেশ দিচ্ছেন?

শিক্ষকের জন্য সফলতার মাপকাঠি হলো কামাল পা কোথায় রাখল তা নয়; পা বাইরে নেওয়ার সময় তার পেলভিস কতটা স্থির থাকল এবং ফিরে আসার পর কোমর কেমন অনুভূত হলো।

সাধারণ ভুল, সীমাবদ্ধতা ও সংশোধন

পা নিচে নামানোর জন্য পেলভিস ঘুরিয়ে ফেলা

অনেক শিক্ষার্থী পা মেঝের কাছে নিতে গিয়ে বিপরীত কোমর তুলে ফেলে। এতে ভঙ্গিটি বড় দেখালেও হিপের পাশ খোলার কাজ কমে যায় এবং কোমরে টান বাড়ে।

Do this: পা এমন উচ্চতায় থামান যেখানে দুই পেলভিক হাড় সমান থাকে। প্রয়োজনে হাঁটু বাঁকান এবং বেল্ট ব্যবহার করুন।

Not this: কোমর উঠিয়ে পা মেঝের কাছে নামাবেন না।

নিচের পা সোজা রেখে কোমর চেপে ধরা

নিচের পা জোর করে সোজা রাখলে কোমরের পেছনে টান জমতে পারে, বিশেষ করে দীর্ঘক্ষণ গাড়ি চালানো শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে। কোমর মেঝেতে চেপে ধরলে শ্বাসও অগভীর হয়ে যায়।

Do this: নিচের হাঁটু বাঁকা রাখুন, পায়ের পাতা মেঝেতে স্থির করুন এবং পেট স্বাভাবিক রাখুন।

Not this: কোমর সমতল দেখানোর জন্য পেট শক্ত করে ধরে রাখবেন না।

টানকে ব্যথা ভেবে উপেক্ষা করা

উরুর ভেতরের দিকে বিস্তৃত টান এবং কুঁচকিতে নির্দিষ্ট চিমটি এক নয়। ধারালো ব্যথা, অসাড়তা, ঝিনঝিনি বা পুরোনো আঘাতের স্থানে অস্বস্তি দেখা দিলে অনুশীলন চালিয়ে গেলে সমস্যা বাড়তে পারে।

Do this: পা মাঝখানে ফিরিয়ে হাঁটু বুকের দিকে আনুন, তারপর হাঁটু বাঁকিয়ে পরিসর কমান। ব্যথা থাকলে ভঙ্গি বন্ধ করে বিশ্রাম নিন এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা-পরামর্শ নিন।

Not this: “সহ্য করলে খুলে যাবে” ভেবে ব্যথার মধ্যে পা ধরে রাখবেন না।

দুই পাশকে একই কোণে বাধ্য করা

এক পাশের হিপ অন্য পাশের তুলনায় কম খোলা থাকতে পারে। একই কোণ পাওয়ার জন্য জোর করলে পেলভিক লেভেল লক ভেঙে যায়।

Do this: প্রতিটি পাশে আলাদা নিরাপদ পরিসর নির্ধারণ করুন এবং শিক্ষার্থীকে অনুভূতির পার্থক্য বলতে বলুন।

Not this: দুর্বল পাশকে শক্ত পাশের কোণে টেনে নেবেন না।

সুপ্ত পাদাঙ্গুষ্ঠাসন বি-র বেন্ট-কnee ভ্যারিয়েশনে সঠিক ভঙ্গি তখনই তৈরি হয়, যখন পা নড়ে কিন্তু পেলভিস অযথা নড়ে না। পেলভিক লেভেল লক ধরে রেখে হাঁটু বাঁকা করা, বেল্ট ব্যবহার করা এবং ব্যথার সংকেত শুনে পরিসর কমানো - এই তিনটি সিদ্ধান্ত শিক্ষককে নিরাপদ ও কার্যকর নির্দেশ দিতে সাহায্য করবে। এখান থেকেই আসনের গভীরতা নয়, নিয়ন্ত্রণের মান পরবর্তী অনুশীলনের ভিত্তি তৈরি করে।

CHAPTER 18

Supta Padangusthasana Revolving: টুইস্ট-টিউনিং

মোচড়ে কোথায় থামবেন: নাজমুলের কোমর রক্ষার পরীক্ষা

আপনি কি বুঝতে পারেন, সুপ্ত পদাঙ্গুষ্ঠাসনের রিভলভিং ভ্যারিয়েশনে আপনার পা নামছে, নাকি আপনার কোমর সেই পা নামানোর জন্য ঘুরে যাচ্ছে? এই পার্থক্যই টর্ক - অর্থাৎ জোড়ের চারদিকে তৈরি হওয়া ঘোরানোর চাপ - নিয়ন্ত্রণের মূল পরীক্ষা। টর্ক সঠিকভাবে সামলাতে না পারলে পায়ের গভীর টানকে কোমরের মোচড় বলে ভুল হতে পারে।

নাজমুল, ৩৪ বছর বয়সী একজন সাইক্লিস্ট, দীর্ঘ সময় সাইকেল চালানোর পরে হ্যামস্ট্রিং ও নিতম্বে শক্তভাব অনুভব করতেন। তিনি সুপ্ত পদাঙ্গুষ্ঠাসন এ ও বি অনুশীলন করতেন, কিন্তু রিভলভিং ভ্যারিয়েশনে ডান পা বাম দিকে নামানোর সময় ডান কাঁধ মাটি থেকে উঠে যেত এবং কোমরের ডান পাশ মেঝে থেকে আলাগা হয়ে যেত। একদিন অনুশীলনের শেষে তিনি কোমরের নিচে চাপ অনুভব করেন। তীব্র ব্যথা ছিল না, কিন্তু পরদিন সাইকেলে বসলে ডান দিকে টান লাগছিল।

এখানে ঝুঁকি শুধু বেশি টান নেওয়া নয়। নাজমুলের শরীর পা নামানোর সীমা পূরণ করতে তিনটি ক্ষতিপূরণ করছিল: পেলভিস ঘুরছিল, কাঁধ উঠছিল, এবং হাঁটু অতিরিক্ত সোজা রাখার চেষ্টা হচ্ছিল। ফলে যে কাজটি নিতম্ব ও উরুর পেছনের অংশে হওয়ার কথা, তার অংশ কোমর ও কাঁধে চলে যাচ্ছিল।

প্রশিক্ষক হিসেবে আপনার প্রথম কাজ হবে ভঙ্গির গভীরতা বাড়ানো নয়; টর্ক কোথায় তৈরি হচ্ছে তা দেখা। নাজমুলের ক্ষেত্রে নিরাপদ অনুশীলনের মাপকাঠি দাঁড়াল - পা যত দূর নামবে, তত দূর নয়; বরং পেলভিস, পাঁজর, কাঁধ ও শ্বাসের নিয়ন্ত্রণ যতক্ষণ অটুট থাকবে, তত দূর। এই সীমা খুঁজে পাওয়াই ছিল প্রথম ব্যবহারিক শিক্ষা।

টর্ক-গাইডেড টুইস্টিং দিয়ে সংশোধনের পথ

প্রশিক্ষক নাজমুলকে প্রথমে দেয়ালে পা রেখে শুইয়ে দিলেন। এতে পায়ের ওজন কমে এবং শিক্ষক সহজে দেখতে পারেন, কোমর ঘুরছে কি না। নাজমুল দুই হাঁটু ভাঁজ করে পা মেঝেতে রাখলেন, তারপর ডান পা তুলে হাঁটুর পেছনে একটি বেল্ট ধরলেন। বেল্টের সাহায্যে তিনি হাঁটু সামান্য ভাঁজ রাখা অবস্থায় পা নিয়ন্ত্রণ করলেন। এই অবস্থায় শিক্ষক তিনটি বিষয় যাচাই করলেন:

- ☐ বাম কাঁধের পেছনটা মাটিতে আছে কি না
- ☐ ডান কোমরের হাড় মেঝে থেকে উঠছে কি না
- ☐ শ্বাস ছাড়ার সময় পাঁজর নিচে থাকছে কি না

নাজমুল প্রথমে ডান পা বাম দিকে মাত্র ২০ - ২৫ ডিগ্রি নিলেন। পা মাটির দিকে নামানোর বদলে তিনি পায়ের গোড়ালি সামনে ঠেলে রাখলেন। এতে হাঁটু ভেতরে ভেঙে পড়েনি এবং নিতম্বের ঘূর্ণন নিয়ন্ত্রিত ছিল। শিক্ষক তাকে বললেন, “পা নামাবেন না; পেলভিস স্থির রেখে পা সরাবেন।” এই বাক্যটি টর্ক-গাইডেড টুইস্টিং-এর মূল নির্দেশনা - চলনকে গভীরতার বদলে নিয়ন্ত্রণ দিয়ে পরিচালনা করা।

পরের ধাপে নাজমুল বাম হাতটি ডান উরুর ওপর রাখলেন। হাত দিয়ে পা জোর করে নামানোর বদলে তিনি উরুর দিক নির্দেশ করলেন। ডান হাতটি শরীরের পাশে রেখে তালু মাটিতে চাপলেন। এই চাপ কাঁধকে মাটিতে আটকে রাখার জন্য নয়; বরং কাঁধের ব্লেডকে পিঠের ওপর স্থির রাখার জন্য। কাঁধ শক্ত করে চেপে ধরলে ঘাড় টান বাড়ে, তাই তালুর চাপ নরম কিন্তু ধারাবাহিক রাখা হলো।

তৃতীয় সপ্তাহে তিনি বেল্ট ছাড়া অনুশীলন করলেন। তবে পা পুরোপুরি বাম দিকে নামানোর চেষ্টা করলেন না। শিক্ষক একটি ভাঁজ করা কম্বল ডান পায়ের নিচে রাখলেন। পা কম্বলে পৌঁছালে নাজমুল থামলেন। কম্বলটি পায়ের জন্য সহায়তা দিল এবং মাটিতে পৌঁছানোর আকাঙ্ক্ষা কমাল। পা সহায়তায় পৌঁছানোর পরও যদি ডান কোমর মেঝে থেকে উঠত, শিক্ষক কম্বল আরও কাছে আনতেন। কারণ সহায়তা দূরে রাখলে শরীর আবার কোমর ঘুরিয়ে সেই দূরত্ব পূরণ করতে পারে।

কাঁধ স্থিতির জন্য নাজমুলকে একটি সহজ পরীক্ষা দেওয়া হয়েছিল। রিভলভিং অবস্থায় তিনি ধীরে ধীরে মাথা ডান দিকে ঘোরাবেন, কিন্তু কাঁধের অবস্থান বদলাবেন না। মাথা ঘোরাতে গেলে যদি ডান কাঁধ কানের দিকে উঠে যায়, তবে তিনি ভঙ্গি থেকে কিছুটা ফিরে আসবেন। এই পরীক্ষা দেখায়, কাঁধের নড়াচড়া ঘাড় থেকে আসছে, নাকি কাঁধের ব্লেড পিঠে স্থির থেকে মাথা স্বাধীনভাবে ঘুরছে।

কোমরের নিরাপত্তার জন্য শিক্ষক নাজমুলকে ব্যথা ও টানের পার্থক্য বুঝিয়েছেন। উরুর পেছনে ধীরে বাড়তে থাকা টান গ্রহণযোগ্য হতে পারে। কিন্তু কোমরের এক পাশে চিমটি লাগা, তীক্ষ্ণ ব্যথা, অসাড়া, বা শ্বাস আটকে যাওয়া অবস্থান কমানোর স্পষ্ট সংকেত। এমন সংকেত এলে তিনি পা

ফিরিয়ে আনবেন, দুই হাঁটু ভাঁজ করবেন এবং কয়েকটি স্বাভাবিক শ্বাস নেবেন। লক্ষণ না কমলে সেই দিন রিভলভিং ভ্যারিয়েশন বন্ধ করবেন।

শেষে নাজমুল দুই পাশে সমান সময় রাখেননি। ডান দিকে সীমা কম থাকায় তিনি ডান দিকে ৩ - ৪টি ধীর শ্বাস এবং বাম দিকে ৫ - ৬টি শ্বাস নেননি; বরং দুই দিকেই সমান তিনটি শ্বাস রেখে দুর্বল দিকের গভীরতা কম রেখেছেন। শরীরের অসমতা পূরণ করতে বেশি সময় দেওয়া সবসময় নিরাপদ নয়। আগে নিয়ন্ত্রণ সমান করুন, পরে সময় বা গভীরতা বাড়ান।

অনুশীলনের ফল যাচাই করতে শিক্ষক দুটি দৈনন্দিন কাজ ব্যবহার করলেন। নাজমুল মাটিতে বসে দুই পা সামনে রেখে কোমর ঘোরালেন এবং সাইকেলের আসনে বসে ডান দিকে তাকালেন। আগের কোমর-টান কমেছে, কিন্তু পায়ের চলন এখনও নিয়ন্ত্রিত - এটাই ছিল সঠিক অগ্রগতি। ভঙ্গি বেশি গভীর হওয়া এখানে সাফল্যের মাপকাঠি ছিল না।

নাজমুলের অভিজ্ঞতা থেকে ব্যবহারযোগ্য নীতিগুলো

পেলভিস স্থির না থাকলে পা নামাবেন না।

রিভলভিং ভ্যারিয়েশনে প্রথমে পা যত দূর যায় তা নয়, পেলভিস কতটা স্থির থাকে তা দেখুন। শিক্ষার্থীকে চিত হয়ে শুইয়ে একটি হাত সামনের কোমরের হাড়ে রাখতে বলুন। পা বাম দিকে নিলে ডান কোমর মেঝে থেকে উঠছে কি না তিনি অনুভব করবেন। উঠলে পা ফিরিয়ে আনুন, হাঁটু ভাঁজ করুন, অথবা বেল্ট ব্যবহার করুন। পেলভিস স্থির রাখলে টর্ক নিতম্বে ভাগ হয় এবং কোমরে একতরফা চাপ কমে।

টর্ক-গাইডেড টুইস্টিং-এ তিনটি সীমা একসঙ্গে মানুন।

পায়ের সীমা, পেলভিসের সীমা এবং কাঁধের সীমা - এই তিনটি সীমার মধ্যে সবচেয়ে ছোট সীমাটিই আপনার চূড়ান্ত অবস্থান নির্ধারণ করবে। উদাহরণস্বরূপ, পা ৪৫ ডিগ্রি যেতে পারে, কিন্তু ৩০ ডিগ্রিতে কাঁধ উঠলে ৩০ ডিগ্রিতেই থামুন। এই পদ্ধতি গভীরতার প্রতিযোগিতা বন্ধ করে এবং প্রতিটি শরীরের জন্য আলাদা নিরাপদ পরিসর তৈরি করে।

কাঁধকে মাটিতে পেরেকের মতো গেঁথে রাখবেন না।

কাঁধ স্থিতি মানে কাঁধ শক্ত করে মেঝেতে চেপে ধরা নয়। ডান হাত পাশে রেখে তালু হালকা চাপুন, বুকের পাজর নিচে রাখুন এবং কাঁধের ব্লেডকে পিঠের সঙ্গে স্থির থাকতে দিন। কাঁধ কানের দিকে

উঠলে অবস্থান কমান। এতে ঘাড়ের অতিরিক্ত চাপ না দিয়ে কাঁধের স্থিতি বজায় থাকে।

সহায়ক উপকরণ গভীরতা বাড়ানোর জন্য নয়, ক্ষতিপূরণ থামানোর জন্য ব্যবহার করুন।

বেল্ট হাঁটুর পেছনে ধরুন, যাতে বাহু পা টেনে না আনে। পায়ের নিচে কশ্মল রাখুন, যাতে পা ঝুলে থেকে কোমরকে টেনে না ঘোরায়ে। দেয়ালে পা রাখলে পায়ের ওজন কমে এবং শিক্ষার্থী পেলভিসের অবস্থান বুঝতে পারে। উপকরণ এমন জায়গায় রাখুন, যেখানে শরীর স্বাভাবিকভাবে পৌঁছাতে পারে; দূরে রাখলে শিক্ষার্থী আবার কোমর ঘুরিয়ে পৌঁছানোর চেষ্টা করবে।

শ্বাসকে নিয়ন্ত্রণের পরীক্ষা হিসেবে ব্যবহার করুন।

পা সরানোর সময় শ্বাস আটকে গেলে বা শ্বাস ছাড়ার সঙ্গে পাঁজর হঠাৎ ফুলে উঠলে ভঙ্গি অতিরিক্ত কঠিন হয়েছে। শ্বাস ছাড়ার সময় পাঁজর নরম রাখুন এবং তিনটি ধীর শ্বাসে অবস্থান পরীক্ষা করুন। শ্বাস স্বাভাবিক থাকলে শিক্ষার্থী টর্ক সামলাতে পারছে; শ্বাস ভেঙে গেলে পা ফিরিয়ে আনুন। এই পরীক্ষা শিক্ষককে বাহ্যিক আকৃতি ছাড়াও অভ্যন্তরীণ চাপ বোঝায়।

রিভলভিং সুপ্ত পদাঙ্গুষ্ঠাসনে দক্ষতা মানে পা মেঝেতে নামানো নয়। দক্ষতা মানে - পেলভিস নিজের সীমায় স্থির, কাঁধ পিঠে সংগঠিত, কোমর চাপমুক্ত, এবং শ্বাস অবিচ্ছিন্ন থাকা। নাজমুলের ক্ষেত্রে পা কম দূর গিয়েছিল, কিন্তু শরীরের কাজ পরিষ্কার হয়েছিল। প্রশিক্ষক হিসেবে আপনিও প্রতিটি শিক্ষার্থীর জন্য এই পরিষ্কার সীমা নির্ধারণ করুন; সেখান থেকেই নিরাপদ মোচড়, স্থিতিশীল কাঁধ এবং সুরক্ষিত কোমরের অনুশীলন তৈরি হবে।

CHAPTER 19

Kurmasana: হিপ-থেকে-হ্যামস্ট্রিং ফিউশন

কনুই, হাত ও শ্বাসে কূর্মাসনার গভীর সংযোগ

“কূর্মাসনায় গভীরতা মাটির কাছে নামায় না; সঠিক শ্বাস, কনুইয়ের দিক এবং হিপের মুক্ত চলন গভীরতা তৈরি করে।”

কূর্মাসনা বা কচ্ছপাসনে ধড় সামনের দিকে ভাঁজ হয়ে দুই পায়ের নিচ দিয়ে এগোয়। এখানে শুধু হ্যামস্ট্রিং লম্বা করলেই কাজ হয় না। হিপের বাহিরমুখী ঘূর্ণন, উরুর ভেতরের অংশের শিথিলতা, পিঠের দীর্ঘতা এবং হাতের সঠিক সমর্থন একসঙ্গে কাজ করলে আসনটি স্থির হয়। কনুই ও হাত মাটিতে কীভাবে বসছে, সেটি বদলালে বুকোর চাপ, ঘাড়ের অবস্থান এবং শ্বাসের জায়গাও বদলে যায়।

এই অনুশীলনের আগে দণ্ডাসন, উপবিষ্ট কোণাসন এবং জানুশীর্ষাসনে শরীর প্রস্তুত করুন। একটি ভাঁজ করা কম্বল, একটি যোগম্যাট এবং প্রয়োজন হলে দুটি ব্লক রাখুন। কম্বলটি নিতম্বের নিচে দিলে পেলভিস সামান্য সামনে ঝুঁকতে পারে; ফলে কোমর গোল না করে হিপ থেকে ভাঁজ করা সহজ হয়। হাঁটু, কুঁচকি বা কোমরে তীব্র ব্যথা থাকলে পূর্ণ কূর্মাসনা করবেন না। অস্বস্তি কমানোর জন্য হাঁটু ভাঁজ করে সহায়ক রূপ নিন।

কূর্মাসনার লক্ষ্য বাহু দিয়ে পা টেনে নামানো নয়। লক্ষ্য হলো - হিপের ভাঁজে ধড়কে জায়গা দেওয়া, পায়ের নিচে হাতের অবস্থান স্থির করা এবং শ্বাসের সঙ্গে মেরুদণ্ডকে ধীরে প্রসারিত করা। অনুশীলনের শেষে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “আমি কি পিঠ লম্বা রেখে সামনের দিকে গিয়েছি, নাকি শুধু শরীরকে নিচে ঠেলে দিয়েছি?” এই প্রশ্নটি পরের ধাপের মান নির্ধারণ করবে।

শ্বাস-চাপ ফিউশন ম্যাপ প্রয়োগের পদ্ধতি

“শ্বাস-চাপ ফিউশন ম্যাপ” হলো কূর্মাসনায় তিনটি বিষয়ের সম্পর্ক বোঝার একটি ব্যবহারিক পদ্ধতি: শ্বাসের দিক, কনুই-হাতের চাপ এবং হিপ থেকে হ্যামস্ট্রিং পর্যন্ত পশ্চাৎ-শৃঙ্খলের সমন্বিত কাজ।

পশ্চাৎ-শৃঙ্খল বলতে পায়ের পেছনের অংশ, নিতম্ব, কোমর ও পিঠের পেছনের পেশিগুলোর ধারাবাহিক সংযোগ বোঝায়। এই ম্যাপ অনুসরণ করলে শিক্ষক শিক্ষার্থীর বাহ্যিক গভীরতার বদলে অভ্যন্তরীণ নিয়ন্ত্রণ পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।

প্রথমে দণ্ডাসনে বসুন। দুই পা সামনে সোজা রাখুন, হাঁটুর পেছন মাটির দিকে নামান এবং পায়ের আঙুল নিজের দিকে টানুন। হিপের নিচে কব্জল থাকলে পেলভিস সামান্য সামনে ঘোরান। এখন দুই পা প্রায় ৯০ থেকে ১১০ ডিগ্রি পর্যন্ত ছড়িয়ে দিন। এই পরিসর সবার জন্য এক নয়; কুঁচকি ও হ্যামস্ট্রিংয়ের টান অনুযায়ী পায়ের দূরত্ব কমান। পায়ের গোড়ালি মাটিতে রাখুন এবং হাঁটু যেন ভেতরের দিকে ঢলে না পড়ে তা দেখুন।

এরপর হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে ধড়কে পায়ের মাঝখানে এগিয়ে নিন। হাঁটু ভাঁজ করার কারণ হলো প্রথমে হিপের জায়গা তৈরি করা। হাঁটু জোর করে সোজা রাখলে হ্যামস্ট্রিং অতিরিক্ত টান নেবে এবং কোমর গোল হয়ে যেতে পারে। ধড় যতটা সামনে যাবে, ততটা বুক মাটির দিকে নামানোর চেষ্টা করবেন না; বরং নাভি ও বুককে সামনে এগিয়ে নিন।

এখন এক হাত করে পায়ের নিচ দিয়ে হাত বের করুন। হাতের তালু মাটিতে রাখুন, আঙুল সামনে বা সামান্য বাইরে রাখুন। কনুই হাঁটুর নিচে গেলে বাহু দিয়ে পা টানবেন না। কনুইয়ের চাপ মাটির দিকে এবং সামান্য বাইরের দিকে দিন। এই চাপ কাঁধকে কান থেকে দূরে রাখে এবং বুকের সামনে জায়গা তৈরি করে। কনুই যদি ভেতরের দিকে ভেঙে যায়, কাঁধ সামনের দিকে পড়ে এবং ঘাড় চাপ বাড়ে।

শ্বাস-চাপ ফিউশন ম্যাপে শ্বাসের কাজ এভাবে সাজান:

১. শ্বাস নিলে বুকের পাশ ও পিঠের নিচের অংশ প্রসারিত করুন। একই সময়ে কনুইয়ের চাপ হালকা রাখুন এবং মেরুদণ্ডকে সামনে লম্বা করুন। শ্বাস নেওয়ার সময় গভীরতায় যাওয়ার চেষ্টা করবেন না।

২. শ্বাস ছাড়লে হিপের ভাঁজ থেকে ধড়কে সামান্য এগিয়ে দিন। হাতের তালু ও কনুই মাটিতে স্থির রাখুন, কিন্তু বাহু দিয়ে পা টেনে আনবেন না। শ্বাস ছাড়ার সময় হ্যামস্ট্রিংয়ের টান পর্যবেক্ষণ করুন।

৩. প্রতিটি চক্রে পেটকে জোর করে ভেতরে টেনে রাখবেন না। এতে ডায়াফ্রামের চলন কমে যায় এবং শ্বাস আটকে যেতে পারে। ডায়াফ্রাম হলো শ্বাসের প্রধান পেশি; এটি নিচে নামলে পাঁজরের ভেতর চাপ বদলায় এবং শরীর সামনের ভাঁজে নিরাপদে থাকতে পারে।

৪. তিন থেকে পাঁচটি ধীর শ্বাস ধরে রাখুন। প্রতিটি শ্বাসে শুধু এক থেকে দুই মিলিমিটার করে সামনের দিকে এগোনের অনুমতি দিন। ব্যথা, ঝিনঝিনি বা শ্বাসের ছন্দ ভেঙে গেলে আগের অবস্থায় ফিরে আসুন।

তানিয়া, ২৬ বছর বয়সী যোগ অনুরাগী, ইনভার্সন নিয়ে ভয় পায়। কূর্মাসনায় সে প্রথমে পা ১০০ ডিগ্রি ছড়িয়ে হাঁটু পুরো সোজা রেখেছিল। ফলে কোমর গোল হয়ে যায় এবং শ্বাস আটকে যায়। তাকে হাঁটুর

নিচে ভাঁজ করা কম্বল, নিতম্বের নিচে একটি কম্বল এবং হাতের নিচে দুটি ব্লক দেওয়া হলো। প্রথম চেষ্টায় সে ৩০ সেকেন্ডে মাত্র দুইটি স্বচ্ছন্দ শ্বাস নিতে পেরেছিল। হাঁটু প্রায় ২০ ডিগ্রি ভাঁজ করে ও কনুই মাটির দিকে রেখে তৃতীয় চেষ্টায় সে পাঁচটি পূর্ণ শ্বাস নিতে পারল। বুক মাটিতে না এলেও পিঠ লম্বা রইল এবং ঘাড় মুক্ত থাকল। এই ফলই অগ্রগতি: বেশি নিচে যাওয়া নয়, বেশি নিয়ন্ত্রণে থাকা।

শিক্ষকের দৃষ্টিতে তিনটি বিন্দু একসঙ্গে দেখুন - হিপ ভাঁজ হচ্ছে কি না, হ্যামস্ট্রিং টান সহনীয় কি না, এবং শ্বাস ছন্দময় আছে কি না। এই তিনটির মধ্যে একটি নষ্ট হলে আসনের গভীরতা কমান। কূর্মাসনায় হাত ও কনুই মাটিতে পৌঁছালেই আসন সম্পূর্ণ হয় না; শ্বাসের সঙ্গে পশ্চাৎ-শৃঙ্খল সমন্বিত থাকলেই কনফিগারেশনটি কার্যকর হয়।

তানিয়ার জন্য সহায়ক অনুশীলন

তানিয়ার ইনভার্সন-ভয় কূর্মাসনার সরাসরি বাধা নয়, কিন্তু মাথা নিচু হলে তার শ্বাস দ্রুত হয়ে যায়। তাই তাকে পূর্ণ কূর্মাসনায় না নিয়ে নিয়ন্ত্রিত, মাথা-উঁচু রূপে কাজ করান। এই অনুশীলনে লক্ষ্য হলো কনুই-হাতের সমর্থন শেখা এবং হিপ থেকে ভাঁজের অনুভূতি তৈরি করা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- ☐ একটি মাদুর
- ☐ দুটি শক্ত ব্লক
- ☐ একটি ভাঁজ করা কম্বল
- ☐ একটি বালিশ বা বোলস্টার

প্রথমে কম্বলটি নিতম্বের নিচে রাখুন। পা ৯০ ডিগ্রি ছড়িয়ে হাঁটু ভাঁজ করুন। দুই ব্লককে বুকের সামনে লম্বালম্বি রাখুন। শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। শ্বাস ছেড়ে ধড়কে পায়ের মাঝখানে এগিয়ে এনে কনুই হাঁটুর নিচে ঢোকান। হাতের তালু ব্লকের ওপর রাখুন, যাতে মাথা মাটির দিকে ঝুলে না পড়ে।

এখন পাঁচটি শ্বাসের একটি চক্র সম্পন্ন করুন। প্রথম শ্বাসে বুকের পাশ প্রসারিত করুন। দ্বিতীয় শ্বাসে কনুই মাটির দিকে নামানোর অনুভূতি নিন। তৃতীয় শ্বাসে পায়ের পেছনের অংশ নরম রাখুন। চতুর্থ শ্বাসে হাতের তালু দিয়ে ব্লককে নিচে চাপুন, কিন্তু কাঁধ তুলবেন না। পঞ্চম শ্বাসে ধড়কে সামান্য সামনে এগিয়ে অবস্থান ধরে রাখুন। তারপর শ্বাস নিয়ে ধীরে হাত বের করুন এবং হাঁটু ভাঁজ করে উঠে বসুন।

এরপর একই অনুশীলন ব্লক ছাড়া করুন, তবে মাথার নিচে বোলস্টার রাখুন। বোলস্টার মাথাকে বিশ্রাম দেবে, কিন্তু ঘাড়কে চাপ দিয়ে নিচে নামাবে না। যদি মাথা বোলস্টারে পৌঁছাতে শরীরকে জোর

করে নামাতে হয়, বোলস্টার সরিয়ে আবার ব্লকে ফিরে যান। প্রত্যাশিত ফল হলো পাঁচটি শ্বাসে কাঁধ ও ঘাড় স্থির থাকা, কোমর অতিরিক্ত গোল না হওয়া এবং হ্যামস্ট্রিংয়ের টান সহনীয় থাকা।

সম্পন্ন করার আগে এই পরীক্ষা করুন:

- ☐ হাতের তালু কি সমানভাবে মাটিতে বা ব্লকে আছে?
- ☐ কনুই কি হাঁটুর নিচে স্থির, কিন্তু ভেতরে ভেঙে যায়নি?
- ☐ শ্বাস নেওয়ার সময় পিঠের পাশ কি প্রসারিত হচ্ছে?
- ☐ শ্বাস ছাড়ার সময় কি হিপ থেকে সামান্য এগোচ্ছেন?
- ☐ ওঠার সময় কি কোমরে টান না দিয়ে হাঁটু ভাঁজ করছেন?

এই পাঁচটি উত্তর ইতিবাচক হলে তানিয়া পূর্ণ কূর্মাসনার দিকে নিরাপদে এগোতে পারে। মাথা মাটিতে নামানো এখনও প্রয়োজন নয়; শ্বাসের স্থিরতা আগে।

যে ভুলগুলো দ্রুত সংশোধন করবেন

কনুই দিয়ে পা টেনে আনা

এই ভুলে শিক্ষার্থী কনুইকে হকের মতো ব্যবহার করে পা নিজের দিকে টানে। কারণ, সে মনে করে বাহুর চাপ বাড়ালে ধড় দ্রুত নিচে নামবে। এতে কাঁধ সামনের দিকে গড়ায়, বুক সংকুচিত হয় এবং হ্যামস্ট্রিংয়ে হঠাৎ টান পড়ে।

Do this: কনুই মাটির দিকে এবং সামান্য বাইরের দিকে চাপ দিন। হাতের তালু দিয়ে মাটি বা ব্লক চাপুন। এই চাপ শরীরকে স্থির রাখবে, কিন্তু পা টানবে না।

Not this:

কনুই দিয়ে হাঁটুর পেছন আঁকড়ে পা ব্লকের দিকে টেনে আনবেন না। শ্বাস আটকে গেলে সঙ্গে সঙ্গে গভীরতা কমান।

হাঁটু জোর করে সোজা রেখে কোমর গোল করা

শিক্ষার্থী পা সোজা রাখাকে অগ্রগতি মনে করে। কিন্তু হিপ পর্যাপ্ত ভাঁজ না হলে শরীর কোমর থেকে ভেঙে যায়। তখন পিঠের দৈর্ঘ্য কমে এবং শ্বাসের জায়গা সংকুচিত হয়।

Do this: হাঁটু ১৫ থেকে ৩০ ডিগ্রি ভাঁজ করুন, নিতম্বের নিচে কসল দিন এবং নাভি-বুককে সামনে এগিয়ে নিন। তিনটি ধীর শ্বাসে হ্যামস্ট্রিংয়ের টান পর্যবেক্ষণ করুন। পরের চেষ্টায় প্রয়োজন হলে হাঁটু সামান্য সোজা করুন।

| Not this:

শুধু বুক মাটিতে ছোঁয়ানোর জন্য কোমর গোল করবেন না। কোমরের ভাঁজ, তীক্ষ্ণ ব্যথা বা পায়ের পেছনে ঝিনঝিনি দেখা দিলে অবস্থান থেকে বেরিয়ে আসুন।

| শ্বাস ছেড়ে শরীরকে টিলে করে দেওয়া

কিছু শিক্ষার্থী শ্বাস ছাড়ার সময় পুরো শরীরের নিয়ন্ত্রণ ছেড়ে দেয়। এতে পাঁজর ও পেট হঠাৎ সংকুচিত হয়, কাঁধ কানের দিকে ওঠে এবং ঘাড় ভারী হয়ে যায়। শ্বাস ছাড়ার কাজ হলো হিপ থেকে সামান্য এগোনো, শরীর ভেঙে ফেলা নয়।

Do this: শ্বাস নেওয়ার সময় মেরুদণ্ড লম্বা করুন। শ্বাস ছাড়ার সময় একই দৈর্ঘ্য বজায় রেখে ধড়কে এক থেকে দুই মিলিমিটার এগিয়ে দিন। পাঁচটি শ্বাসের পর অবস্থান মূল্যায়ন করুন।

| Not this:

শ্বাস আটকে রেখে গভীরতায় যাবেন না। ইনভার্সন-ভয় থাকা শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে মাথা নিচে নামানোর আগে ব্লক বা বোলস্টার ব্যবহার করুন।

কূর্মাসনায় কনুই ও হাত শুধু সহায়ক অঙ্গ নয়; এগুলো শ্বাসের জন্য বুক ও পিঠে জায়গা তৈরি করে। হিপ ভাঁজ হলে হ্যামস্ট্রিং নিরাপদে লম্বা হয়, আর হ্যামস্ট্রিংয়ের অতিরিক্ত টান কমলে পিঠও দীর্ঘ থাকতে পারে। শ্বাস-চাপ ফিউশন ম্যাপ এই সম্পর্কটিকে প্রতিটি শিক্ষার্থীর শরীরে দৃশ্যমান করে: চাপ স্থির, শ্বাস চলমান, এবং গভীরতা ধীরে।

CHAPTER 20

Parighasana: গেটের ক্রসবার অ্যালাইন

হাঁটুর উচ্চতা থেকে গেটের ক্রসবার: সঠিক পছন্দের জায়গা

রিমা, ৪৬ বছর বয়সী অফিস ম্যানেজার, ডান হাঁটু মাটিতে রেখে বাম পা পাশে বাড়ালেন। বাঁ পায়ের তলা মাটিতে স্থির, কিন্তু বাম হাঁটু ভেতরের দিকে ঢুকে যাচ্ছে। তিনি শরীরকে ডান দিকে নামাতে গিয়ে কোমর ভাঁজ করলেন, আর বাম হাত দিয়ে পায়ের দিকে টান দিলেন। বাইরে থেকে ভঙ্গিটি পারিঘাসনার মতো দেখালেও তাঁর পেলভিস পাশের দিকে খুলল না; কোমরের এক পাশে চাপ জমল।

পারিঘাসনায় মূল সিদ্ধান্ত হলো - আপনি কি আগে পার্শ্বীয় হিপ ওপেন করবেন, নাকি গভীর পার্শ্ব-নমন পাওয়ার জন্য হাত দিয়ে শরীর টানবেন? ভুল ক্রমে হাত লিভার হয়ে কাজ না করে শরীরকে জোর করে নামায়। তখন সামনের পেলভিক হাড় দুটি অসম উচ্চতায় উঠে যায়, কোমর অতিরিক্ত বাঁকে, এবং হাঁটুর স্থিতি কমে।

সঠিক অ্যালাইনমেন্টে হাঁটু, পাশের পা, পেলভিস ও মেরুদণ্ড একসঙ্গে কাজ করে। পার্শ্বীয় হিপ ওপেন বলতে এখানে পাশের দিকে থাকা পায়ের কুঁচকি ও উরুর ভেতরের অংশে স্থান তৈরি বোঝাচ্ছি। পেলভিক স্কোয়ারিং বলতে বোঝাচ্ছি - পেলভিসকে সামনের দিকে যতটা সম্ভব সমান রেখে পাশের দিকে নত হওয়া। আজ নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “আমি কি পা থেকে জায়গা তৈরি করছি, নাকি হাত দিয়ে শরীরকে নিচে টানছি?” এই উত্তরই আপনার অনুশীলনের মান ঠিক করবে।

তিনটি প্রবেশপথ: কোনটি কার জন্য

পারিঘাসনায় প্রবেশের তিনটি ব্যবহারযোগ্য পদ্ধতি নিচে পাশাপাশি দেখুন।

পদ্ধতি	খরচ	সময়	কঠিনতা	সবচেয়ে উপযোগী
দেওয়াল ও ব্লকসহ প্রাথমিক অনুশীলন	একটি দেওয়াল, একটি বা দুটি যোগ-ব্লক	৫ - ৮ মিনিট	কম	পেলভিক টাইটনেস, নতুন শিক্ষার্থী
হাঁটু মাটিতে রেখে পূর্ণ পারিঘাসনা	একটি মাদুর	৩ - ৫ মিনিট	মাঝারি	নিয়মিত অনুশীলনকারী
হাতের লিভারসহ গভীর পার্শ্ব-নমন	মাদুর ও প্রয়োজন হলে বেল্ট	৫ - ৭ মিনিট	বেশি	শিক্ষক প্রশিক্ষণার্থী ও অভিজ্ঞ অনুশীলনকারী

দেওয়াল ও ব্লকের পদ্ধতিতে আপনি পেলভিসের দিক সহজে বুঝতে পারবেন। পাশের পায়ের গোড়ালি দেওয়ালে ঠেকালে পা বাইরে ছড়িয়ে না গিয়ে নির্দিষ্ট রেখায় থাকে। ব্লকটি নিচে রাখলে হাত শরীরকে টেনে নামায় না; বরং মেরুদণ্ডকে লম্বা রাখে। রিমার মতো যাঁদের বসে কাজ করার কারণে কুঁচকি শুরু থাকে, তাঁদের জন্য এই পদ্ধতি নিরাপদ শুরু।

পূর্ণ ভঙ্গিতে পাশের পায়ের পাতা মাটিতে রেখে হাঁটু সোজা করা হয়। তবে হাঁটু সোজা মানেই উরু নিষ্ক্রিয় নয়। উরুর সামনের পেশি হাঁটুকে সমর্থন করবে, আর পাশের পায়ের ভেতরের উরু মাটির দিকে দীর্ঘ হবে। হাতের লিভার তখনই ব্যবহার করুন, যখন পেলভিস সমান এবং পাশের কোমর ধসে যায়নি। হাত দিয়ে পায়ের দিকে টান দেবেন না; হাতকে ব্যবহার করুন ব্লককে দীর্ঘ করার জন্য।

প্রথমে খরচ কম এমন সহায়ক পদ্ধতি বেছে নিয়ে রেখা শিখুন, তারপর গভীরতায় যান। আজকের ব্যবহারিক সিদ্ধান্ত: আপনার হাঁটু বা কুঁচকিতে টান থাকলে দেওয়াল ও ব্লক নিন; পেলভিস স্থির থাকলে পূর্ণ ভঙ্গি; এবং কেবল তখনই গভীর লিভার ব্যবহার করুন, যখন শ্বাস স্বাভাবিক থাকে।

গেট-ক্রসবার লিভার সিস্টেম: আমার সুপারিশ

সাধারণ অনুশীলনকারীর জন্য আমি **গেট-ক্রসবার লিভার সিস্টেম** সুপারিশ করি। এই পদ্ধতিতে হাঁটু মাটিতে থাকা দিকটি গেটের একটি খুঁটি, পাশে বাড়ানো পা অন্য খুঁটি, পেলভিস গেটের ভিত্তি, আর দুই হাত ক্রসবারের মতো শরীরকে লম্বা রাখে। হাতের কাজ হলো মেরুদণ্ডকে প্রসারিত করা; শরীরকে নিচে চেপে ফেলা নয়।

আপনি যদি পারিঘাসনায় নতুন হন, ব্লকসহ এই পদ্ধতি নিন, কারণ ব্লক হাতের উচ্চতা বাড়িয়ে কোমরের ধস কমায়। যদি পাশের পায়ের ভেতরের উরুতে তীব্র টান থাকে, হাঁটু সামান্য নরম রেখে শুরু করুন; এতে কুঁচকিতে হঠাৎ টান পড়ে না। যদি পেলভিস সামনে সমান থাকে এবং শ্বাস পাঁচটি

ধীর চক্র চলতে পারে, তখন পাশের হাতটি পায়ের দিকে বাড়ান। যদি কোমরের নিচে চাপ, হাঁটুর ব্যথা বা শ্বাস আটকে যায়, সঙ্গে সঙ্গে উচ্চতা বাড়ান বা ভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসুন।

সিদ্ধান্তের ধারাটি সহজ রাখুন: যদি পাশের পায়ের গোড়ালি মাটিতে স্থির না থাকে, ব্লক বা দেওয়াল ব্যবহার করুন। যদি গোড়ালি স্থির থাকে কিন্তু পেলভিস ঘুরে যায়, পার্শ্ব-নমন কমিয়ে পেলভিক স্কোয়ারিং অনুশীলন করুন। যদি পেলভিস সমান থাকে এবং দুই পাশের কোমর দীর্ঘ থাকে, হাতের লিভার যোগ করুন। যদি কোনো ব্যথা তীক্ষ্ণ বা স্থানিক হয়, গভীরতা নয়, অবস্থান সংশোধন করুন।

রিমার ক্ষেত্রে প্রথম সপ্তাহে পূর্ণ ভঙ্গির বদলে দেওয়াল ও দুটি ব্লক ব্যবহার করা যুক্তিযুক্ত। তাঁর বসে থাকার অভ্যাসে কুঁচকি শক্ত; তাই তৎক্ষণাৎ পায়ের দিকে হাত বাড়ালে তিনি কোমর দিয়ে ক্ষতিপূরণ করবেন। আগে পা ও পেলভিস স্থির হলে হাত সত্যিই ক্রসবারের কাজ করবে।

ধাপে ধাপে গেট-ক্রসবার লিভার সিস্টেম

১. মাদুর ও সহায়ক উপকরণ সাজান।

মাদুরের লম্বা দিকের পাশে দাঁড়ান। ডান হাঁটু মাটিতে রাখুন এবং ডান পায়ের পাতা পেছনে এমনভাবে রাখুন যাতে হাঁটুর নিচে গোড়ালি থাকে। পাশে বাড়ানো বাম পায়ের তলা মাটিতে রাখুন। বাম পায়ের আঙুল সামনে, হাঁটু উপরের দিকে, এবং গোড়ালি হাঁটুর প্রায় একই রেখায় রাখুন। হাঁটুর অস্বস্তি থাকলে মাদুর ভাঁজ করে হাঁটুর নিচে দিন।

২. পাশের পায়ের ভিত্তি তৈরি করুন।

বাম পায়ের বাইরের প্রান্ত ও গোড়ালি মাটিতে সমান চাপ দিন। বাম পায়ের ভেতরের খিলান ভেঙে পড়তে দেবেন না। বাম উরুর সামনের অংশ সক্রিয় করে হাঁটুকে স্থিত রাখুন। এখন বাম পায়ের ভেতরের উরু থেকে কুঁচকির দিকে দীর্ঘতা কল্পনা নয়, অনুভব করুন - উরুকে মাটির দিকে নামিয়ে কুঁচকিকে প্রশস্ত করুন।

৩. পেলভিস স্কোয়ার করুন।

দুই হাত কোমরের সামনের উঁচু হাড়ে রাখুন। ডান ও বাম হাড় একই উচ্চতায় আছে কি না দেখুন। বাম পায়ের দিকে পেলভিস খুলে গেলে বাম সামনের হাড় পিছিয়ে আসবে এবং ডান সামনের হাড় সামনে এগোবে। দুই হাড়কে মাদুরের সামনের প্রান্তের দিকে সমান্তরাল রাখুন। এতে পাশের নড়াচড়া কোমর থেকে নয়, হিপ ও পাঁজরের মধ্যবর্তী স্থান থেকে শুরু হবে।

৪. গেটের খুঁটি লম্বা করুন।

শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। ডান হাঁটু মাটির দিকে চাপুন, কিন্তু শরীরকে ডান দিকে ঠেলে দেবেন না। বাম পায়ে গাড়ালি দিয়ে মাদুরে চাপ দিন। এই বিপরীত চাপ পেলভিসকে মাঝখানে ধরে। ডান কোমরকে ডান হাঁটুর দিকে নামাবেন না; বরং ডান পাশের কোমরকে দীর্ঘ রাখুন।

৫. প্রথম হাতের লিভার বসান।

বাম হাতটি বাম উরুতে রাখুন অথবা বাম পায়ে সামনে একটি ব্লকে রাখুন। ডান হাত মাথার ওপর দিয়ে বাম দিকে বাড়ান। কনুই সামান্য বাঁকা থাকতে পারে। ডান হাত দিয়ে বাম পায়ে দিকে টান দেবেন না। ডান হাতের তালু সামনে রেখে বাহু দীর্ঘ করুন; এতে ডান পাশের পাঁজর খুলবে এবং মেরুদণ্ড পাশের দিকে ভাঁজ না হয়ে লম্বা থাকবে।

৬. দ্বিতীয় হাত যোগ করুন।

যদি ব্লক ছাড়া ভারসাম্য থাকে, বাম হাতটি বাম পায়ে পাতা বা পায়ে নিচে রাখা বেলেট নিন। বেলেট ব্যবহার করলে পায়ে দিকে টান না দিয়ে দুই প্রান্ত সমানভাবে ধরে রাখুন। বাম হাত নিচের দিক থেকে সহায়তা দেবে, ডান হাত উপরের দিক থেকে শরীরকে দীর্ঘ করবে। এই দুই বিপরীত কাজই গেট-ক্রসবার লিভার সিস্টেমের মূল।

৭. পেলভিস ও পাঁজর পুনরায় পরীক্ষা করুন।

দুই সামনের পেলভিক হাড় আবার সমান উচ্চতায় আছে কি না দেখুন। বাম কাঁধ সামনে ঘুরে গেলে বাম হাতের চাপ কমান। ডান পাঁজর সামনের দিকে বেরিয়ে এলে ডান হাতের প্রসারণ কমিয়ে পেটের সামনের অংশ নরম রাখুন। পার্শ্ব-নমন যত গভীর হবে, পেলভিস তত বেশি ঘুরতে চাইবে; তাই প্রতিটি শ্বাসে ভিত্তি পরীক্ষা করুন।

৮. শ্বাস ও স্থায়িত্ব রাখুন।

চার থেকে পাঁচটি ধীর শ্বাস নিন। শ্বাস নেওয়ার সময় পাশের পাঁজর প্রসারিত করুন। শ্বাস ছাড়ার সময় পায়ে চাপ ও পেলভিক স্কোয়ারিং বজায় রাখুন, কিন্তু আরও নিচে নামার চেষ্টা করবেন না। তীক্ষ্ণ ব্যথা, হাঁটুর চাপ, কঁচকিতে ছিঁড়ে যাওয়ার মতো অনুভূতি বা শ্বাস আটকে গেলে ভঙ্গি কমিয়ে আনুন।

৯. নিরাপদে বেরিয়ে আসুন।

শ্বাস নিয়ে হাত দুটো ছেড়ে ধড়কে উল্লম্ব করুন। পাশের পা ভাঁজ করে হাঁটুর কাছে আনুন। তারপর হাঁটু তুলে দাঁড়ানোর আগে এক মুহূর্ত দুই পায়ে ওজন ভাগ করুন। অন্য পাশে যাওয়ার আগে দুই-তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস নিন। এতে এক পাশের অ্যালাইনমেন্টের ভুল অন্য পাশে সরাসরি কপি হবে না।

আজকের অনুশীলনের জন্য এই তালিকাটি ব্যবহার করুন:

☐ হাঁটুর নিচে পর্যাপ্ত নরম সমর্থন রেখেছেন কি না পরীক্ষা করুন।

- ☐ পাশের পায়ের গোড়ালি ও বাইরের প্রান্ত মাটিতে স্থির রেখেছেন কি না দেখুন।
- ☐ দুই সামনের পেলভিক হাড় সমান উচ্চতায় রাখুন।
- ☐ হাত দিয়ে পায়ের দিকে টান না দিয়ে মেরুদণ্ড দীর্ঘ করুন।
- ☐ পাঁচটি ধীর শ্বাসের পর ব্যথা, শ্বাস ও পেলভিসের অবস্থান পুনরায় যাচাই করুন।

পারিঘাসনার সাফল্য শরীর কত নিচে গেল তা দিয়ে মাপবেন না। মাপবেন - পাশের হিপ কতটা স্থান পেল, পেলভিস কতটা সমান থাকল, এবং হাত ক্রসবারের মতো মেরুদণ্ডকে কতটা লম্বা রাখল। এই তিনটি রেখা স্থির হলে পার্শ্ব-নমন গভীর না হয়েও কার্যকর হয়; আর সেখান থেকেই উন্নত অ্যালাইনমেন্টের পরবর্তী অনুশীলন অর্থপূর্ণ হয়ে ওঠে।

CHAPTER 21

Hanumanasana: প্রগেশন ও সেফটি

হিপ-ফ্লেক্সর প্রস্তুতি থেকে নিরাপদ হানুমানাসন

আ যান, ২৯ বছর বয়সী একজন মার্শাল আর্টিস্ট, সামনের পা সোজা করে হানুমানাসনে নামতে গিয়ে প্রতিবারই কুঁচকিতে টান অনুভব করত। সে জোর করে নিচে নামার বদলে প্রথমে পেছনের পায়ের হিপ-ফ্লেক্সর, বিশেষ করে ইলিওপসোয়াস ও রেক্টাস ফেমোরিস, প্রস্তুত করল। তিন সপ্তাহ পর তার নিচে নামার উচ্চতা কমল, কিন্তু ব্যথা ছাড়াই অবস্থান ধরে রাখার সময় বাড়ল। এই পরিবর্তনই নিরাপদ প্রগেশনের লক্ষ্য: মেঝে ছোঁয়া নয়, নিয়ন্ত্রিত পরিসর তৈরি করা।

হানুমানাসনে সামনের পায়ের হ্যামস্ট্রিং ও পেছনের পায়ের হিপ-ফ্লেক্সর একসঙ্গে দীর্ঘায়িত হয়। পেছনের হাঁটু ভাঁজ করলে হিপ-ফ্লেক্সরের সঙ্গে উরুর সামনের অংশও প্রস্তুত হয়; হাঁটু সোজা রাখলে টান বেশি পড়ে। তাই সরাসরি পূর্ণ স্প্লিটে যাওয়ার আগে পেছনের পায়ের পেলভিস সামনে তোলার ক্ষমতা এবং সামনের পায়ের নিয়ন্ত্রিত প্রসারণ পরীক্ষা করুন। পেলভিস সামনের দিকে ঘুরে গেলে বা কোমর অতিরিক্ত বাঁকলে আপনি হিপ-ফ্লেক্সর নয়, কোমরের ওপর চাপ বাড়াচ্ছেন।

ব্যথা-সীমা পরিষ্কারভাবে নির্ধারণ করুন। পেশিতে হালকা টান, যা শ্বাসের সঙ্গে কমে, গ্রহণযোগ্য। তীক্ষ্ণ ব্যথা, কুঁচকিতে চিমটি লাগা, হাঁটুর ভেতরে চাপ, অসাড়তা বা টান পায়ের নিচে ছড়িয়ে পড়া গ্রহণযোগ্য নয়। এমন অনুভূতি দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে উচ্চতা বাড়ান এবং কারণ পরীক্ষা করুন। সাম্প্রতিক হিপ, হাঁটু বা হ্যামস্ট্রিং আঘাত থাকলে প্রশিক্ষিত চিকিৎসা-পেশাজীবীর অনুমতি ছাড়া গভীর প্রগেশন করাবেন না।

ধাপে ধাপে স্প্লিট-প্রগেশন সেফটি কার্ড

প্রতিটি শিক্ষার্থীর জন্য একটি **স্প্লিট-প্রগেশন সেফটি কার্ড** ব্যবহার করুন। কার্ডে চারটি বিষয় লিখুন: আজকের সহায়ক উচ্চতা, সামনের হাঁটুর অবস্থান, পেছনের পায়ের অনুভূতি এবং ব্যথার মাত্রা। ব্যথার মাত্রা শূন্য থেকে দশে লিখতে বলুন - শূন্য মানে কোনো ব্যথা নেই, দশ মানে তীব্র ব্যথা।

অনুশীলনের সময় ব্যথা তিনের বেশি হলে অবস্থান গভীর করবেন না; তীক্ষ্ণ ব্যথা হলে অনুশীলন থামান।

প্রথমে শরীর গরম করুন। পাঁচ মিনিট ধীর গতির হাঁটা বা হালকা সূর্যনমস্কারের পর নিচের প্রস্তুতিগুলি করুন। দ্রুত দোল খেয়ে পেশি টানবেন না; ধীরে লোড বাড়ালে স্নায়ুতন্ত্র নিরাপদ সীমা গ্রহণ করতে পারে।

১. অর্ধ-হানুমানাসনে হিপ-ফ্লেক্সর মুক্তি: ডান পা সামনে রেখে বাম হাঁটু মাটিতে রাখুন। বাম পায়ের আঙুল পেছনে ছড়িয়ে দিন। দুই হাত ব্লকের ওপর রাখুন এবং পেলভিস সামান্য সামনে সরান। পেছনের নিতম্ব নিচে না ফেলে নিচের পেট হালকা সক্রিয় রাখুন। বাম হাত দিয়ে বাম নিতম্বের সামনের অংশ সামান্য ভেতরে ও ওপরে টানুন - এতে কোমর অতিরিক্ত সামনে ঢলে পড়বে না। প্রতি পাশে ৩০ - ৪৫ সেকেন্ড থাকুন, দুইবার করুন। পেছনের হাঁটু ভাঁজ করলে রেঙ্কাস ফেমোরিস বেশি প্রস্তুত হয়; হাঁটুতে চাপ থাকলে নিচে ভাঁজ করা কম্বল ব্যবহার করুন।

২. সামনের পায়ের হ্যামস্ট্রিং প্রস্তুতি: একই অবস্থান থেকে সামনের পা ধীরে সোজা করুন, গোড়ালি মাটিতে রেখে পায়ের আঙুল ওপরে তুলুন। মেরুদণ্ড লম্বা রাখুন। সামনের হাঁটু পুরোপুরি লক না করে সামান্য নরম রাখুন। সামনের পায়ের গোড়ালি মাটিতে চাপলে হ্যামস্ট্রিং সক্রিয় থাকে এবং আপনি নিষ্ক্রিয়ভাবে ঝুলে পড়েন না। ২০ - ৩০ সেকেন্ড থাকুন। তীব্র টান হলে সামনের হাঁটু ভাঁজ করুন বা হাতের ব্লক উঁচু করুন।

৩. উঁচু সহায়তায় হানুমানাসন: দুই পাশে দুটি শক্ত ব্লক রাখুন। ব্লকগুলি এমন উচ্চতায় রাখুন যাতে কাঁধ কানের দিকে উঠে না যায়। ডান পা সামনে, বাম পা পেছনে রেখে ধীরে পা দুটির দূরত্ব বাড়ান। মেঝের দিকে নামার বদলে দুই পায়ের বিপরীত দিকে সক্রিয় চাপ দিন - সামনের গোড়ালি সামনে, পেছনের হাঁটু পেছনে। এতে জয়েন্ট ঝুলে না থেকে পেশি নিয়ন্ত্রণ বজায় থাকে। পেলভিস দুই পাশ সমান রাখুন; ডান নিতম্ব পেছনে খুলে গেলে পা আরও দূরে নেওয়া বন্ধ করুন। ১৫ - ২০ সেকেন্ড ধরে তিনবার করুন।

৪. স্ট্র্যাপ দিয়ে পেলভিস স্থির করা: একটি লম্বা স্ট্র্যাপ পেলভিসের সামনে, দুই নিতম্বের হাড়ের ওপর আলতোভাবে রাখুন। স্ট্র্যাপের দুই প্রান্ত হাতে ধরে সামান্য নিচে ও পেছনে টানুন। এই টান পেলভিসকে সামনে কাত হওয়া থেকে আটকায়। এরপর ধীরে পা দূরে নিন। স্ট্র্যাপ শরীরকে নিচে টানবে না; এটি কেবল অবস্থান সম্পর্কে স্পষ্ট অনুভূতি দেবে। কোমর অতিরিক্ত বাঁকলে বা পেছনের উরু সামনের দিকে বেরিয়ে এলে দূরত্ব কমান।

৫. নিয়ন্ত্রিত নিচে নামা: সহায়ক ব্লকের উচ্চতা তখনই কমান, যখন আগের উচ্চতায় তিনটি শ্বাসের জন্য ব্যথাহীনভাবে স্থির থাকতে পারেন এবং সামনের হাঁটু ও পেলভিসের অবস্থান বদলায় না। একবারে একটি ব্লক এক বা দুই সেন্টিমিটার কমান। নিচে যাওয়ার পর শ্বাস আটকে রাখবেন না; চার

গণনায় শ্বাস নিন, ছয় গণনায় ছাড়ুন। দীর্ঘ শ্বাস ছাড়ার সময় পেশির অপ্রয়োজনীয় টান কমে, কিন্তু শ্বাস ছাড়াকে গভীরতায় যাওয়ার অজুহাত বানাবেন না।

প্রতিটি পাশে দুই থেকে তিন সেট যথেষ্ট। সপ্তাহে তিনবার প্রগ্রেসন অনুশীলন করুন এবং মাঝের দিনে হালকা গতিশীল প্রস্তুতি রাখুন। প্রতিদিন গভীর হানুমানাসন করলে পেশি পুনরুদ্ধারের সময় কমে যেতে পারে, ফলে পরের অনুশীলনে ব্যথা বাড়ে। শিক্ষক হিসেবে আপনি প্রতিটি সেটের আগে জিজ্ঞেস করুন, “টান কোথায়? কুঁচকিতে, উরুর পেছনে, নাকি হাঁটুর কাছে?” অবস্থানের জায়গা বদলালে প্রগ্রেসনও বদলাতে হবে।

আয়ানের চার সপ্তাহের প্রয়োগ

আয়ান ডান পা সামনে রেখে অনুশীলনে সামনের উরুর পেছনে টান এবং বাম কুঁচকিতে চিমটি অনুভব করত। প্রথম পরীক্ষায় সে দুইটি ব্লকের ওপর ভর দিয়ে পা যতটা দূরে নিতে পারত, সেই দূরত্ব মাপা হলো ৮২ সেন্টিমিটার। তার ব্যথার মাত্রা ছিল চার। শিক্ষক তাকে আরও নিচে নামতে দেননি, কারণ চিমটি-জাতীয় অনুভূতি সাধারণ প্রসারণের সংকেত নয়।

প্রথম সপ্তাহে আয়ান প্রতিটি পাশে দুইবার করে হাঁটু-মাটিতে হিপ-ফ্লেক্সর মুক্তি এবং অর্ধ-হানুমানাসন করল। পেছনের হাঁটুর নিচে কম্বল ও হাতে উঁচু ব্লক ব্যবহার করল। প্রত্যেক অবস্থানে ৩০ সেকেন্ড থাকল। সপ্তাহ শেষে একই উচ্চতায় তার ব্যথা দুইয়ে নেমে এল এবং সে তিনটি ধীর শ্বাস ধরে রাখতে পারল।

দ্বিতীয় সপ্তাহে শিক্ষক স্ট্র্যাপ পেলভিসের সামনে রাখলেন। আয়ান পেছনের নিতম্ব নিচে নামিয়ে না দিয়ে পেট হালকা সক্রিয় রাখল। তার পায়ের দূরত্ব ৮৪ সেন্টিমিটার হলো, কিন্তু লক্ষ্য ছিল মেঝের কাছে যাওয়া নয়; পেলভিস সমান রেখে দূরত্ব বজায় রাখা। সে প্রতিটি পাশে ২০ সেকেন্ডের তিন সেট করল, সপ্তাহে তিন দিন।

তৃতীয় সপ্তাহে একটি ব্লক নিচু করা হলো। প্রথম সেটে আয়ানের ব্যথা দুই ছিল, কিন্তু তৃতীয় সেটে সামনের হাঁটুর পেছনে টান বেড়ে তিন হলো। শিক্ষক তাকে পা সামান্য কাছে আনতে এবং সামনের হাঁটু নরম রাখতে বললেন। এই সংশোধনের পর টান আবার উরুর মাঝামাঝি ফিরে গেল। এটি দেখাল যে গভীরতা কমানো ব্যর্থতা নয়; সঠিক টিস্যুতে লোড ফিরিয়ে আনা।

চতুর্থ সপ্তাহে আয়ান দুইটি ব্লকের বদলে একটি উঁচু ব্লক ব্যবহার করল। সে ১৫ সেকেন্ডের তিন সেট ব্যথা দুইয়ের মধ্যে রাখল। পা মেঝেতে পুরোপুরি না পৌঁছালেও তার পেলভিস কম ঘুরল, কোমর কম বাঁকল এবং পেছনের হিপ-ফ্লেক্সর মুক্তির অনুভূতি স্পষ্ট হলো। চার সপ্তাহ শেষে প্রত্যাশিত ফল ছিল:

সহায়ক উচ্চতা কমানো, ব্যথা না বাড়িয়ে স্থির থাকা এবং নিজের সীমা চেনা। শিক্ষক কার্ডে লিখলেন - “গভীরতা নয়, নিয়ন্ত্রণ অগ্রগতি।”

ভুল সংশোধন ও দ্রুত যাচাই

কোমর বাঁকিয়ে হানুমানাসনে নিচে নামা

মূল কারণ হলো সামনের পায়ের হ্যামস্ট্রিং বা পেছনের হিপ-ফ্লেক্সর যথেষ্ট প্রস্তুত না থাকা। শিক্ষার্থী পেলভিস সামনে কাত করে মেঝের কাছে যেতে চায়; এতে কোমর অতিরিক্ত বাঁকে এবং হিপের প্রকৃত পরিসর বোঝা যায় না।

Do this: দুই হাতে ব্লক নিন, নিচের পেট সক্রিয় করুন এবং দুই নিতম্বের হাড় সমান রাখুন। পেলভিস সামনে কাত হলে পা ৩ - ৫ সেন্টিমিটার কাছে আনুন।

Not this: কোমর গোল বা অতিরিক্ত বাঁকিয়ে মেঝে ছোয়ার চেষ্টা করবেন না।

পেছনের হাঁটু ও পায়ের পাতা ভুলভাবে চাপ দেওয়া

মূল কারণ হলো পেছনের পায়ের হিপ-ফ্লেক্সর মুক্তির বদলে হাঁটুর ওপর ওজন ফেলে দেওয়া। পায়ের পাতা ভেতরে ঘুরে গেলে হাঁটুর ঘূর্ণন বাড়ে এবং কুঁচকির টান ভুল জায়গায় কেন্দ্রীভূত হয়।

Do this: পেছনের হাঁটুর নিচে কস্মল দিন, পায়ের আঙুল পেছনে ছড়িয়ে দিন এবং হাঁটুর মাঝখান ও পায়ের দ্বিতীয় আঙুল একই দিকে রাখুন। হাঁটু ভাঁজ করে হিপ-ফ্লেক্সর প্রস্তুত করুন।

Not this: হাঁটু ভেতরে ঢুকিয়ে বা পায়ের পাতা কাত করে গভীরতায় যাবেন না।

ব্যথাকে প্রসারণের স্বাভাবিক অংশ ধরে নেওয়া

মূল কারণ হলো টান ও ব্যথার পার্থক্য না বোঝা। হানুমানাসনে দ্রুত অগ্রগতির আশায় শিক্ষার্থী চিমটি, জ্বালা বা অসাড়তাকেও সহ্য করে।

Do this: ব্যথা শূন্য থেকে দশে লিখুন। তিনের ওপরে গেলে উচ্চতা বাড়ান; তীক্ষ্ণ ব্যথা, অসাড়তা বা ছড়িয়ে পড়া টান হলে অবস্থান ত্যাগ করুন এবং কারণ পরীক্ষা করুন।

Not this: শ্বাস আটকে রেখে বা সঙ্গীর চাপ নিয়ে সীমা অতিক্রম করবেন না।

দ্রুত যাচাই: হানুমানাসনের আগে হিপ-ফ্লেক্সর প্রস্তুত করুন, ব্লক দিয়ে উচ্চতা নিয়ন্ত্রণ করুন, স্ট্র্যাপ দিয়ে পেলভিসের অবস্থান অনুভব করুন, সামনের হাঁটু ও পেছনের পায়ের দিক দেখুন, এবং প্রতিটি সেটে ব্যথার মাত্রা লিখুন। নিরাপদ প্রগেশন তখনই ঘটছে, যখন সহায়তা ধীরে কমে কিন্তু শ্বাস, পেলভিস ও ব্যথা-সীমার নিয়ন্ত্রণ অটুট থাকে। এই পদ্ধতি আয়ত্ত করলে শিক্ষক হিসেবে আপনি শুধু আসনের গভীরতা নয়, শিক্ষার্থীর চলন, অনুভূতি ও সিদ্ধান্ত - তিনটিই নির্ভুলভাবে পরিচালনা করতে পারবেন।

CHAPTER 22

Padmasana: লোটাস গ্র্যাজুয়াল ট্রেনিং

হাঁটু রক্ষা করে পদ্মাসনের দিকে

পদ্মাসনে বসার সময় হাঁটু মাটির দিকে নামবে কি না - এই মাপটি আসনের সাফল্য নির্ধারণ করে না। আসল বিষয় হলো, উরুর হাড়ের ঘূর্ণন, নিতম্বের ভাঁজ, এবং গোড়ালির অবস্থান এমনভাবে সাজানো হয়েছে কি না যাতে হাঁটুতে মোচড় না পড়ে। নিতম্ব যথেষ্ট ঘুরতে না পারলে জোর করে পা ভাঁজ করলে সেই চাপ হাঁটুর ভেতরের অংশে চলে যায়।

এই প্রশিক্ষণ ধ্যান, প্রাণায়াম ও দীর্ঘ সময় স্থির বসার জন্য পদ্মাসনের প্রস্তুতি তৈরি করে। বিশেষভাবে ৩৮ বছর বয়সী মেডিটেশন প্র্যাকটিশনার কণিকার মতো শিক্ষার্থীদের জন্য এটি কার্যকর, যারা বসার স্থিরতা চান কিন্তু হাঁটুতে অস্বস্তি তৈরি করতে চান না। এখানে ব্যবহৃত **হাফ-টু-ফুল লোটাস র‍্যাম্প** পদ্ধতি অর্ধ-পদ্ম থেকে পূর্ণ পদ্মে যাওয়ার আগে প্রতিটি জয়েন্টের কাজ আলাদা করে যাচাই করে।

মনে রাখুন: পদ্মাসনে পায়ের অবস্থান নিতম্ব থেকে তৈরি হবে, হাঁটু থেকে নয়। আজকের অনুশীলনের পর আপনার প্রধান যাচাই হবে - হাঁটুতে চাপ কমেছে কি না, গোড়ালি নিরাপদ আছে কি না, এবং দুই পাশে সমানভাবে বসতে পারছেন কি না।

প্রয়োজনীয় উপকরণ ও সহায়ক সামগ্রী

- ☐ **দুটি শক্ত ভাঁজ করা কম্বল:** বসার উচ্চতা বাড়িয়ে নিতম্বকে হাঁটুর চেয়ে সামান্য উঁচু রাখে; এতে শ্রোণি সামনে ঘুরে এবং হাঁটুর ওপর টান কমে। যোগস্টুডিওর কম্বল ব্যবহার করুন, না থাকলে শক্ত কুশন নিন; সাধারণত ৩০০ - ৮০০ টাকার মধ্যে পাওয়া যায়।
- ☐ **একটি যোগম্যাট:** পা পিছলে যাওয়া বন্ধ করে এবং গোড়ালি ও হাঁটুর অবস্থান স্থির রাখে। প্রশিক্ষণকেন্দ্র বা ক্রীড়া সামগ্রীর দোকানে ৮০০ - ৩,০০০ টাকায় পাওয়া যায়।
- ☐ **দুটি যোগ-ব্লক:** হাঁটুর নিচে সমর্থন দিতে ব্যবহার করুন, তবে হাঁটুকে জোর করে নিচে চাপাবেন না। ফোম বা কাঠের ব্লক ৪০০ - ১,২০০ টাকার মধ্যে পাওয়া যায়।

- ☐ **একটি সরু ভাঁজ করা তোয়ালে:** গোড়ালি ও পায়ের বাইরের ধারকে অতিরিক্ত চাপ থেকে রক্ষা করে। ঘরের পরিষ্কার তোয়ালেই যথেষ্ট।
- ☐ **দেয়াল বা স্থির চেয়ার:** ভারসাম্য নষ্ট হলে শরীরকে নিরাপদে ফিরিয়ে আনতে ব্যবহার করুন। আলাদা খরচের প্রয়োজন নেই।
- ☐ **অনুভূতি-নোট পাতা:** প্রতিটি পাশে ব্যথা, টান, চাপ ও স্থিরতার মাত্রা লিখুন। এতে কোন পাশে আগে কাজ করতে হবে তা বোঝা যায়; একটি খাতা যথেষ্ট।

উপকরণ সাজানোর সময় দুই কম্বল এমনভাবে রাখুন যাতে বসার পর আপনার নিতম্ব হাঁটুর চেয়ে প্রায় ৫ - ৮ সেন্টিমিটার উঁচু থাকে। এই উচ্চতা কণিকার মতো শক্ত নিতম্বের শিক্ষার্থীদের পা ভাঁজ করার সময় শ্রোণির চলন সহজ করে।

হাফ-টু-ফুল লোটাস র‍্যাম্প: ধাপে ধাপে প্রয়োগ

১. ম্যাটের মাঝখানে বসুন এবং দুই পা সামনে বাড়ান।

নিতম্বের নিচে দুই কম্বল রাখুন। হাঁটু সোজা রেখে পায়ের আঙুল ওপরের দিকে তুলুন। ফলাফল: মেরুদণ্ড কুঁজো না হয়ে শ্রোণি নিরপেক্ষ অবস্থায় থাকবে।

২. দণ্ডাসনে উরুর অবস্থান পরীক্ষা করুন।

উরুর সামনের পেশি হালকা সক্রিয় করুন এবং হাঁটুর পেছন মাটির দিকে নামতে দিন। হাঁটুর পেছনে তীক্ষ্ণ টান থাকলে কম্বলের উচ্চতা সামান্য বাড়ান। কারণ, শক্ত পেছনের উরু শ্রোণিকে পেছনে টেনে নিয়ে পদ্যাসনের সময় হাঁটুতে অতিরিক্ত চাপ তৈরি করতে পারে।

৩. ডান নিতম্বের ঘূর্ণন আলাদা করে অনুশীলন করুন।

ডান হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের পাতা মাটিতে রাখুন। ডান উরু বাইরে ঘোরান এবং হাঁটুকে ডান দিকে নামান। পায়ের পাতা হাতে তুলে হাঁটুকে নিচে ঠেলে দেবেন না। ফলাফল: নিতম্বের বল-ও-খাঁজ জয়েন্টে বাইরের ঘূর্ণন তৈরি হবে, হাঁটুর ভেতরের মোচড় কমবে।

৪. ডান পায়ের গোড়ালি বাম উরুর কাছে আনুন।

ডান পায়ের গোড়ালি বাম উরুর ভেতরের দিকে রাখুন এবং ডান হাঁটুকে সমর্থন দিন। হাঁটু মাটির ওপরে ঝুলে থাকলে তার নিচে ব্লক দিন। ফলাফল: অর্ধ-পদ্মের প্রথম স্তরে হাঁটু মুক্তভাবে বিশ্রাম পাবে।

৫. ডান পা বাম উরুর ওপর অর্ধ-পদ্মে রাখুন।

দুই হাত দিয়ে ডান পায়ের গোড়ালি ও পায়ের বাইরের ধার ধরে পা তুলুন। পায়ের পাতার তালু ওপরের দিকে রাখুন, কিন্তু গোড়ালি দিয়ে উরুকে জোরে চাপবেন না। পায়ের আঙুল ছড়িয়ে রাখুন। ফলাফল: পায়ের ওজন হাতে নিয়ন্ত্রিত থাকবে এবং হাঁটুর ওপর হঠাৎ টান পড়বে না।

৬. অর্ধ-পদ্মে হাঁটুর সংকেত যাচাই করুন।

ডান হাঁটুর ভেতরে ব্যথা, চিমটি বা টান থাকলে সঙ্গে সঙ্গে পা নামিয়ে সুখাসনে ফিরে যান। শুধু উরুতে প্রসারণ থাকলে ৫টি ধীর শ্বাস থাকুন। কারণ, নিতম্বে টান গ্রহণযোগ্য হতে পারে, কিন্তু হাঁটুর ভেতরের ব্যথা জয়েন্টের সতর্ক সংকেত।

৭. অর্ধ-পদ্ম থেকে সামনের ভাঁজ পরীক্ষা করুন।

অর্ধ-পদ্মে বসে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। শ্রোণি থেকে সামান্য সামনে ঝুঁকুন, কিন্তু হাঁটু বা পায়ের অবস্থান বদলাবেন না। ৩ - ৫ শ্বাস পরে উঠে আসুন। ফলাফল: সামনের ভাঁজে পা স্থির থাকে কি না বোঝা যাবে।

৮. পা বদলে বাম পাশে একই ক্রম করুন।

বাম উরুর বাইরের ঘূর্ণন তৈরি করে বাম পা ডান উরুর ওপর রাখুন। দুই পাশে একই গভীরতা আশা করবেন না। কণিকার মতো শিক্ষার্থীর এক পাশে অর্ধ-পদ্ম সহজ হলেও অন্য পাশে হাঁটু উঁচু থাকতে পারে; এই পার্থক্য স্বাভাবিক এবং তা জোর করে সমান করা যাবে না।

৯. দুই পাশে অনুভূতি নোট করুন।

প্রতিটি পাশে ব্যথা, টান, উষ্ণতা ও স্থিরতা ০ থেকে ১০ মাত্রায় লিখুন। ০ মানে কোনো অনুভূতি নেই, ১০ মানে সহ্য করা কঠিন। ৪-এর বেশি তীক্ষ্ণ ব্যথা হলে সেই ধাপ বন্ধ করুন। ফলাফল: অগ্রগতি চোখে দেখা না গেলেও নিরাপত্তার পরিবর্তন মাপা যাবে।

১০. হাফ-টু-ফুল লোটার র্যাম্পের দ্বিতীয় স্তরে যান।

প্রথম পাশের পা নামিয়ে অন্য পা অর্ধ-পদ্মে রাখুন। এবার নিচের পায়ের হাঁটু ও গোড়ালি স্থির রেখে ওপরের পা ধীরে তুলুন। পূর্ণ পদ্মে যাওয়ার আগে নিচের পা আরামদায়ক কি না যাচাই করুন। কারণ, নিচের পায়ের অবস্থান অস্থির থাকলে ওপরের পা বসানোর সময় হাঁটুতে ঘূর্ণন বাড়ে।

১১. প্রয়োজনে অর্ধ-পদ্মের উচ্চতা কমাবেন না, বরং সমর্থন বাড়ান।

হাঁটুর নিচে ব্লক বা ভাঁজ করা তোয়ালে রাখুন। সমর্থন এমন হবে যাতে হাঁটু ঝুলে না থাকে, কিন্তু নিচের দিকে চাপও না পায়। ফলাফল: শিক্ষার্থী অস্বস্তি ছাড়াই ৫ - ১০ শ্বাস অবস্থান ধরে রাখতে পারবে।

১২. পূর্ণ পদ্মে প্রবেশপথ তৈরি করুন।

দণ্ডাসনে ফিরে দুই হাঁটু ভাঁজ করুন। ডান পা হাতে তুলে বাম উরুর ওপর রাখুন, তারপর বাম পা ডান উরুর ওপর রাখুন। প্রতিটি পা বসানোর সময় গোড়ালি ও পায়ের বাইরের ধার নিয়ন্ত্রণ করুন। পা ছুড়ে বা টেনে বসাবেন না।

১৩. পূর্ণ পদ্মে পায়ের রেখা যাচাই করুন।

দুই পায়ের তালু ওপরের দিকে থাকবে, গোড়ালি উরুর ভাঁজের কাছে থাকবে, এবং হাঁটু মাটির দিকে স্বাভাবিকভাবে নামবে। হাঁটু মাটিতে না পৌঁছালেও সমস্যা নেই। হাঁটু নামানোর জন্য হাত দিয়ে চাপ দিলে এই ধাপ বাতিল করুন।

১৪. পূর্ণ পদ্মে মেরুদণ্ড স্থাপন করুন।

শ্রোণির নিচে দুই কব্জল রাখুন, হাত হাঁটুর ওপর রাখুন, চোয়াল শিথিল করুন এবং ৩টি ধীর শ্বাস নিন। যদি মেরুদণ্ড সামনে ঝুঁকে যায়, উচ্চতা বাড়ান বা অর্ধ-পদ্মে ফিরে যান। ফলাফল: আসনটি বাহ্যিক আকৃতির বদলে ধ্যানের স্থিরতা তৈরি করবে।

১৫. বের হওয়ার সময় বিপরীত ক্রম ব্যবহার করুন।

প্রথমে ওপরের পা হাত দিয়ে নামান, তারপর নিচের পা খুলুন। দুই পা সামনে বাড়িয়ে গোড়ালি নড়াচড়া করুন এবং হাঁটু আলতো ভাঁজ-সোজা করুন। কারণ, দ্রুত পা খুললে জয়েন্টে হঠাৎ চাপ তৈরি হতে পারে।

১৬. প্রতিটি অনুশীলনের শেষে নিরপেক্ষ বসা পরীক্ষা করুন।

এক মিনিট সুখাসনে বসুন। দুই নিতম্বের ওজন, দুই হাঁটুর উচ্চতা এবং দুই গোড়ালির অনুভূতি তুলনা করুন। যদি পদ্মাসনের পর হাঁটুর অস্বস্তি বাড়ে, পরবর্তী সেশনে পূর্ণ পদ্ম বাদ দিয়ে অর্ধ-পদ্ম বা সুখাসনে ফিরে যান।

পদ্মাসনের জন্য নিতম্বের চলন প্রয়োজন, কিন্তু হাঁটুর সহনশীলতা দিয়ে অগ্রগতি মাপা যাবে না। কণিকা যদি ডান পাশে ৫ শ্বাস এবং বাম পাশে মাত্র ২ শ্বাস নিরাপদে থাকতে পারেন, তবে তাঁর পরবর্তী লক্ষ্য দুই পাশে সমান সময় নয়; বরং বাম পাশে সমর্থনসহ একই নিরাপত্তা তৈরি করা।

দ্রুত যাচাই ও সিদ্ধান্ত-নির্দেশিকা

ব্যথার স্থান: নিতম্বে মৃদু টান থাকলে অবস্থান কম গভীর করুন; হাঁটুর ভেতরে তীক্ষ্ণ ব্যথা হলে পা সঙ্গে সঙ্গে নামান।

পায়ের নিয়ন্ত্রণ: গোড়ালি ও বাইরের ধার হাত দিয়ে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারলে পূর্ণ পদমে যাবেন না।

হাঁটুর উচ্চতা: হাঁটু মাটির ওপরে থাকলে নিচে ব্লক দিন; হাত দিয়ে হাঁটু নামাবেন না।

শ্রোণির উচ্চতা: মেরুদণ্ড কুঁজো হলে কশ্মলের উচ্চতা ২ - ৩ সেন্টিমিটার বাড়ান।

অর্ধ-পদ্যের প্রস্তুতি: দুই পাশে ৫টি ধীর শ্বাস ব্যথামুক্তভাবে ধরে রাখতে পারলে পরের র‍্যাম্পে যান।

পূর্ণ পদ্যের প্রস্তুতি: দুই পা বসানোর সময় হাঁটুতে কোনো মোচড় না থাকলে এবং বের হওয়ার পর অস্বস্তি না বাড়লে ৩ শ্বাসের পূর্ণ পদ্য অনুশীলন করুন।

পরের দিনের সংকেত: হাঁটুতে অবশতা, ফোলা বা চলনে ব্যথা থাকলে পরবর্তী পদ্মাসন বাদ দিয়ে নিরপেক্ষ বসা ও হালকা পা নড়াচড়া করুন।

শিক্ষকের সংশোধন: শিক্ষার্থীকে হাঁটু চেপে নিচে নামাবেন না; পায়ের অবস্থান খুলে নিতম্বের ঘূর্ণন পুনর্গঠন করুন।

দুই পাশের পার্থক্য: এক পাশ সহজ হলে সহজ পাশকে গভীর করার বদলে কঠিন পাশে সমর্থন বাড়ান।

সেশন-সমাপ্তি: পদ্মাসন থেকে বের হওয়ার পর এক মিনিট সুখাসনে বসে হাঁটু, গোড়ালি ও নিতম্বের অনুভূতি লিখুন।

পদ্মাসনের নিরাপদ শিক্ষা বাহ্যিক ভঙ্গি অর্জনের প্রতিযোগিতা নয়। হাফ-টু-ফুল লোটার র‍্যাম্পে প্রতিটি ধাপের উদ্দেশ্য একটাই - নিতম্বকে কাজ করানো, হাঁটুকে রক্ষা করা, এবং ধ্যানের জন্য স্থির বসার বাস্তুভি ভিত্তি তৈরি করা।

CHAPTER 23

Dandasana: মেরুদণ্ড লম্বা করা



ডান্ডাসনায় মেরুদণ্ড লম্বা রাখার ভিত্তি

ডান্ডাসনায় বসে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: পা সামনে সোজা করার পর আপনার মেরুদণ্ড কি স্বাভাবিকভাবে ওপরে উঠছে, নাকি শ্রোণি পিছনে হেলে বুক ভেঙে যাচ্ছে? এই প্রশ্নের উত্তরই দেখায় - আপনি আসনটি মেরুদণ্ড লম্বা করার জন্য করছেন, নাকি শুধু পা মাটিতে রেখে সামনের দিকে টান তৈরি করছেন।

ডান্ডাসনায় প্রধান কাজ তিনটি: হ্যামস্ট্রিংয়ের অতিরিক্ত টান সামলানো, পেট ও কোমরের গভীর পেশি সক্রিয় রাখা, এবং প্রয়োজনমতো বসার উচ্চতা নির্বাচন করা। বসার নিচে ভাঁজ করা কম্বল বা দৃঢ় কুশন ব্যবহার করলে শ্রোণি সামান্য সামনে ঘোরে। ফলে কোমর গোল না করে মেরুদণ্ড লম্বা করা সহজ হয়।

মূল উপলক্ষি: ডান্ডাসনায় মেরুদণ্ড লম্বা করার প্রথম শর্ত পা আরও নিচে চাপা নয়; শ্রোণিকে এমন উচ্চতা দেওয়া, যাতে মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক দৈর্ঘ্য বজায় থাকে।

শিক্ষক হিসেবে শুধু “সোজা হয়ে বসুন” বললে যথেষ্ট নয়। আপনাকে দেখতে হবে শিক্ষার্থী কোথা থেকে ভেঙে পড়ছে - হ্যামস্ট্রিং, শ্রোণি, না কি কোরের নিষ্ক্রিয়তার কারণে। প্রতিটি সংশোধনের সঙ্গে কারণটি বললে শিক্ষার্থী নিজের শরীরের সংকেত বুঝতে শেখে। অনুশীলনের শেষে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: পিঠ লম্বা হয়েছে, নাকি শুধু বুক সামনে ঠেলে শক্ত করা হয়েছে?

স্পাইন-লেংথ অ্যাক্সরের মূল নীতি

১. বসার উচ্চতা আগে ঠিক করুন

ডান্ডাসনায় মাটিতে বসে যদি শ্রোণির পেছনের হাড়ের ওপর ভর পড়ে এবং কোমর গোল হয়ে যায়, তাহলে পা আরও শক্ত করে সোজা করা সমস্যার সমাধান করবে না। বরং হ্যামস্ট্রিং ও কোমরে টান বাড়বে। ভাঁজ করা কম্বল বা দৃঢ় কুশন শ্রোণিকে সামান্য ওপরে তোলে এবং সামনের দিকে ঘোরার জায়গা তৈরি করে।

উচ্চতা বেছে নেওয়ার সহজ নিয়ম হলো: পা সামনে বাড়ানোর পর যদি আপনি হাত দিয়ে মাটিতে চাপ না দিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা রাখতে না পারেন, তাহলে নিচে এক থেকে তিন ভাঁজ কম্বল নিন। উচ্চতা ঠিক হলে বুক স্বাভাবিকভাবে উঠবে, চিবুক মাটির দিকে ঝুলবে না, এবং হাঁটুর পেছনে টান সহনীয় থাকবে।

২. হ্যামস্ট্রিংয়ের টানকে সীমা হিসেবে ব্যবহার করুন, লক্ষ্য হিসেবে নয়

হ্যামস্ট্রিং হলো উরুর পেছনের পেশিগুচ্ছ। ডান্ডাসনায় হাঁটু সোজা রাখলে এই পেশিগুলো টান অনুভব করতে পারে। কিন্তু তীব্র টান, হাঁটুর পেছনে ছুরির মতো ব্যথা, বা কোমর গোল হয়ে যাওয়া দেখায় যে শরীরের বর্তমান সীমা অতিক্রম করছে।

প্রথমে হাঁটুর নিচে পাতলা ভাঁজ করা কম্বল দিতে পারেন, অথবা হাঁটু সামান্য নরম রাখতে পারেন। এর ফলে হ্যামস্ট্রিংয়ের অতিরিক্ত টান কমে এবং শ্রোণি সোজা থাকে। লক্ষ্য হবে পায়ের পেছনে সমান টান, মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য, এবং শ্বাসের স্বাভাবিক চলাচল - শুধু হাঁটু মাটির দিকে নামানো নয়।

৩. কোর সক্রিয় করুন, পেট শক্ত করে আটকে রাখবেন না

কোর বলতে পেট, কোমর ও শ্রোণির চারপাশের স্থিরতা-দেওয়া পেশিগুলোকে বোঝায়। ডান্ডাসনায় কোর সক্রিয় হলে শ্রোণি স্থির থাকে এবং মেরুদণ্ড ওপরে উঠতে পারে। কিন্তু পেট ভেতরে টেনে শ্বাস বন্ধ করে রাখলে বুক শক্ত হয়ে যায় এবং মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক চলন কমে।

কোর সক্রিয় করার জন্য নাভি মেরুদণ্ডের দিকে জোর করে টানবেন না। বরং শ্বাস ছাড়ার সময় নিচের পেট সামান্য ভেতরে আনুন, শ্রোণির সামনের অংশকে স্থির রাখুন এবং শ্বাস নেওয়ার সময় পাঁজরের চারপাশে প্রসার অনুভব করুন। এই সমন্বয় মেরুদণ্ডকে স্থিরও রাখে, শ্বাসকেও মুক্ত রাখে।

৪. স্পাইন-লেংথ অ্যাক্সর দিয়ে সংশোধন করুন

স্পাইন-লেংথ অ্যাক্সর হলো এমন একটি স্থির নির্দেশনা, যেখানে শিক্ষার্থী প্রথমে মাথার মুকুট থেকে শ্রোণি পর্যন্ত মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য অনুভব করে, তারপর সেই দৈর্ঘ্য বজায় রেখে পা সক্রিয় করে। ডান্ডাসনায় প্রথম অ্যাক্সর হবে “শ্রোণি স্থির, বুক ওপরে”; দ্বিতীয়টি হবে “উরু নিচে, গোড়ালি সামনে”; তৃতীয়টি হবে “শ্বাস চলমান”।

এই ক্রম গুরুত্বপূর্ণ। কেউ যদি আগে পা মাটিতে চাপ দেয়, তাহলে উরুর টান শ্রোণিকে পিছনে টেনে নিতে পারে। তাই শিক্ষক প্রথমে বসার উচ্চতা ও মেরুদণ্ড পরীক্ষা করবেন, তারপর পায়ের সক্রিয়তা যোগ করবেন। এই পদ্ধতিতে সংশোধন কম হলেও ফল স্পষ্ট হয়।

ব্রজেনের ডান্ডাসনা: ধাপে ধাপে প্রয়োগ

ব্রজেনের বয়স ৪১ বছর। তিনি স্কুল শিক্ষক এবং দীর্ঘ সময় বসে পড়ানো ও খাতা দেখার কারণে পিঠ শক্ত অনুভব করেন। ডান্ডাসনায় মাটিতে বসলে তাঁর হাঁটু সোজা থাকে, কিন্তু কোমর গোল হয়ে যায় এবং বুক নিচে নামে। তাঁর জন্য লক্ষ্য হবে গভীর টান নয়; বসার উচ্চতা, কোর সক্রিয়তা ও মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য একসঙ্গে তৈরি করা।

১. ব্রজেনকে শক্ত মেঝেতে বসান। দুই পা সামনে সোজা রাখতে বলুন। পায়ের আঙুল ছাদের দিকে থাকবে, গোড়ালি সামনে ঠেলবেন। প্রথমে তাঁর পিঠের রেখা দেখুন। যদি কোমর গোল হয়, সঙ্গে সঙ্গে পা আরও নিচে চাপ দিতে বলবেন না।

২. তাঁর নিচে একটি ভাঁজ করা কম্বল দিন। কম্বলটি নিতম্বের নিচে থাকবে, উরুর নিচে নয়। তিনি বসার পর আবার পা সামনে বাড়াবেন। এবারও যদি কোমর গোল থাকে, আরও একটি কম্বল যোগ করুন। সাধারণত এক থেকে তিন ভাঁজের মধ্যে প্রয়োজনীয় উচ্চতা পাওয়া যায়।

৩. তাঁকে দুই হাত নিতম্বের পাশে মাটিতে রাখতে বলুন। আঙুল সামনে বা সামান্য বাইরে থাকবে। হাত দিয়ে মাটি ঠেলে কাঁধ ওপরে তোলার বদলে শ্রোণিকে স্থির রেখে বুকোর মাঝখান ওপরে তুলতে বলুন। কাঁধ কান থেকে দূরে থাকবে।

৪. এখন হাঁটুর পেছনে টান পরীক্ষা করুন। ব্রজেন যদি টানকে পাঁচের মধ্যে চার বা তার বেশি হিসেবে জানান, হাঁটুর নিচে পাতলা কম্বল দিন অথবা হাঁটু সামান্য নরম রাখতে বলুন। এতে হ্যামস্ট্রিংয়ের টান কমে এবং তিনি মেরুদণ্ড লম্বা রাখতে পারেন।

৫. শ্বাসের সঙ্গে কোর সক্রিয় করুন। চার গণনা ধরে শ্বাস নিন এবং ছয় গণনা ধরে শ্বাস ছাড়ুন - এভাবে পাঁচটি চক্র। শ্বাস ছাড়ার সময় নিচের পেট সামান্য ভেতরে আসবে; শ্বাস নেওয়ার সময় পাঁজর

চারদিকে প্রসারিত হবে। পেট শক্ত করে আটকে রাখলে এই অনুশীলন থামিয়ে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন।

৬. ডান্ডাসনায় ৩০ সেকেন্ড থাকুন। তারপর ১৫ সেকেন্ড পা ডিলে করে বিশ্রাম নিন। এইভাবে তিন দফা করুন। প্রতিটি দফার শেষে তিনটি বিষয় পরীক্ষা করুন: মেরুদণ্ড কি আগের চেয়ে লম্বা, হাঁটুর পেছনের টান কি সহনীয়, এবং শ্বাস কি বাধাহীন?

পরীক্ষা	কম উচ্চতা	উপযুক্ত উচ্চতা
শ্রোণির অবস্থান	পিছনে হেলে যায়	সামান্য সামনে ঘোরে
কোমর	গোল হয়ে যায়	স্বাভাবিক বাঁক থাকে
হ্যামস্ট্রিং	তীব্র টান	সমান ও সহনীয় টান
কোর	পেট শক্ত করে আটকে যায়	শ্বাসের সঙ্গে সক্রিয় থাকে
মেরুদণ্ড	বুক নিচে নামে	মাথার মুকুট ওপরে ওঠে

সঠিক ফলের লক্ষণ হলো - ব্রজেন পা সামনে রেখেও বুক ওপরে রাখতে পারেন, কোমর কম গোল হয়, এবং ৩০ সেকেন্ড ধরে শ্বাস স্বাভাবিক থাকে। যদি উচ্চতা কমিয়ে দিলে আবার পিঠ ভেঙে পড়ে, তাহলে আগের সহায়ক উচ্চতায় ফিরে যান। আসনের গভীরতা নয়, অবস্থানের মান যাচাই করুন।

সাধারণ সমস্যা ও সংশোধন

সমস্যা: হাঁটু সোজা করলেই কোমর গোল হয়ে যায়।

কেন ঘটে: হ্যামস্ট্রিংয়ের টান শ্রোণিকে পিছনে টেনে নেয়। বসার উচ্চতা কম থাকলে এই টান আরও স্পষ্ট হয়। শিক্ষার্থী পা সোজা রাখাকে অগ্রাধিকার দিয়ে মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য হারায়।

সংশোধন: এক বা দুই ভাঁজ কম্বল নিতম্বের নিচে দিন। প্রয়োজনে হাঁটুর নিচে পাতলা কম্বল রাখুন। প্রথমে বুক ওপরে ও শ্রোণি স্থির করুন, তারপর হাঁটু ধীরে সোজা করুন। শিক্ষক হিসেবে বলুন, “হাঁটু পুরো সোজা নয়; মেরুদণ্ড লম্বা থাকাই এখন প্রধান কাজ।”

সমস্যা: ব্রজেন বুক সামনে ঠেলে দেন, ফলে কোমরে চাপ তৈরি হয়।

কেন ঘটে: কোর সক্রিয় না থাকলে শিক্ষার্থী মেরুদণ্ড লম্বা করার বদলে বুককে জোর করে সামনে ঠেলে দেন। এতে নিচের পিঠে অতিরিক্ত সংকোচন তৈরি হতে পারে।

সংশোধন: বুকের ওপরের অংশ নরম রাখুন এবং শ্বাস ছাড়ার সময় নিচের পেট সামান্য ভেতরে আনুন। হাত দিয়ে মাটি ঠেলে কাঁধ ওপরে তুলবেন না; বরং শ্রোণি থেকে মাথার মুকুট পর্যন্ত দৈর্ঘ্য অনুভব করুন। পাঁচটি ধীর শ্বাসের পর কোমরের চাপ কমেছে কি না পরীক্ষা করুন।

সমস্যা: পায়ের পেছনে টান কমাতে গিয়ে শিক্ষার্থী পা সম্পূর্ণ ঢিলে করে দেন।

কেন ঘটে: হ্যামস্ট্রিংয়ের টানকে ব্যথা ভেবে শিক্ষার্থী উরু ও গোড়ালির কাজ বন্ধ করে দেন। এতে পা নিষ্ক্রিয় হয় এবং শ্রোণির স্থিরতা কমে।

সংশোধন: উরুর সামনের পেশি সক্রিয় করে হাঁটুর কাপ ওপরে তুলতে বলুন, কিন্তু হাঁটু জোর করে মাটির দিকে চাপাবেন না। গোড়ালি সামনে এবং পায়ের আঙুল নিজের দিকে রাখুন। টান পাঁচের মধ্যে দুই বা তিন মাত্রায় রাখুন। এই মাত্রায় পা কাজ করবে, অথচ মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য নষ্ট হবে না।

ডান্ডাসনায় দক্ষতা মানে দীর্ঘ সময় শক্ত হয়ে বসে থাকা নয়। বসার উচ্চতা ঠিক করে, হ্যামস্ট্রিংয়ের সীমা সম্মান করে, কোরকে শ্বাসের সঙ্গে সক্রিয় রেখে মেরুদণ্ডকে ওপরে নেওয়াই আসনের মূল শিক্ষা। প্রতিবার অনুশীলনে স্পাইন-লেংথ অ্যাক্সর মনে রাখুন: শ্রোণি স্থির, বুক ওপরে, পা সচল, শ্বাস চলমান। এই চারটি সংকেত একসঙ্গে কাজ করলে ডান্ডাসনা পরবর্তী সামনের দিকে ভাঁজ ও বসা আসনগুলোর জন্য নিরাপদ ভিত্তি তৈরি করে।

CHAPTER 24

Janu Sirsasana: হাঁটু-হিপ কো-অর্ড

বসার ভঙ্গিতে ভারসাম্যের ভিত্তি

“হ্যা মস্টিংকে জোর করে টানলে জানু সিরসাসনা গভীর হয় না; পেলভিসকে সঠিক পথে রাখলে ভাঁজটি নিরাপদ হয়।”

জানু সিরসাসনায় একটি পা সামনে সোজা থাকে, অন্য পা হাঁটু ভাঁজ করে পাশে থাকে। এই অসম বিন্যাসে শরীরের দুই দিক সমান কাজ করে না। সোজা পায়ে **হ্যামস্ট্রিং** - উরুর পেছনের তিনটি প্রধান পেশির সমষ্টি - পেলভিসকে সামনে ঝুঁকতে সাহায্য করে। একই সময়ে ভাঁজ করা পায়ে **হিপ ফ্লেক্সর** - হিপ জয়েন্টকে ভাঁজ করে এমন পেশিগুলো - পেলভিসকে স্থির রাখে। একটি দিক অতিরিক্ত টানলে বা অন্য দিক নিষ্ক্রিয় থাকলে সামনে ঝোঁকার বদলে কোমর গোল হয়ে যায়।

হিপ-হ্যামস্ট্রিং ব্যালেন্সার হলো এই আসনে ব্যবহৃত পর্যবেক্ষণ-পদ্ধতি। এতে শিক্ষক প্রথমে দেখেন সোজা পায়ে হ্যামস্ট্রিং কতটা বাধা দিচ্ছে, তারপর ভাঁজ করা পায়ে হিপ ফ্লেক্সর ও পেলভিসের অবস্থান ঠিক করেন, শেষে কাঁধ ও হাত দিয়ে ভঙ্গিকে সমর্থন দেন। লক্ষ্য পায়ে আঙুল ছোঁয়া নয়; লক্ষ্য হলো মেরুদণ্ড লম্বা রেখে পেলভিস থেকে সামনে ভাঁজ করা।

কাঁধ ও হাত এখানে শুধু গভীর টান তৈরির যন্ত্র নয়। **হাতের সাপোর্ট** বলতে বোঝায় এমন ভর, যা বুককে সামনে বাড়ায় এবং শরীরকে হঠাৎ নিচে পড়া থেকে আটকায়। **কাঁধের সংগঠন** বলতে বোঝায় কাঁধকে কান থেকে দূরে রেখে বাহুর হাড়কে স্থিরভাবে সক্রিয় রাখা। আসনে যাওয়ার আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: সোজা পায়ে গোড়ালি কি স্থির? ভাঁজ করা হাঁটু কি আরামে মাটির দিকে নামছে? পেলভিস কি সামনে ঘুরছে, নাকি কোমর গোল হচ্ছে? এই তিনটি উত্তর পরের পদক্ষেপ নির্ধারণ করবে।

হিপ-হ্যামস্ট্রিং ব্যালেন্সার প্রয়োগের ধাপ

প্রথমে দণ্ডাসনে বসুন। দুই পা সামনে সোজা করুন, হাঁটুর পেছন মাটির দিকে নামান এবং হাত নিতম্বের পাশে রাখুন। বুক সামান্য উঠিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। এখন ডান হাঁটু ভাঁজ করে ডান পায়ের পাতা বাম উরুর ভেতরে আনুন। ডান হাঁটু যদি মাটির দিকে নামতে গিয়ে কুঁচকিতে চাপ তৈরি করে, পায়ের পাতা উরুর আরও নিচে আনুন বা হাঁটুর নিচে ভাঁজ করা কম্বল রাখুন। এই পরিবর্তন দরকার, কারণ ভাঁজ করা পায়ের হিপ ফ্লেক্সরকে অতিরিক্ত টেনে হাঁটুকে মাটিতে চাপিয়ে দিলে পেলভিস ভারসাম্য হারায়।

১. বাম পায়ের গোড়ালি সামনে ঠেলে দিন এবং পায়ের আঙুল নিজের দিকে আনুন। হাঁটুকে শক্ত করে চেপে ধরবেন না; উরুর সামনের পেশি সক্রিয় রাখুন। এতে হ্যামস্ট্রিংয়ের টান নিয়ন্ত্রিত থাকে এবং হাঁটুর জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ কমে।

২. ডান হাত ডান উরুর ওপর এবং বাম হাত বাম উরুর পাশে রাখুন। শ্বাস নিয়ে বুক তুলুন। শ্বাস ছাড়ার সময় পেলভিস থেকে সামান্য সামনে ঝুঁকুন। কোমর গোল হয়ে গেলে আরও নিচে যাবেন না। বরং বসার নিচে কম্বল দিন। কম্বল নিতম্বকে সামান্য উঁচু করে, ফলে পেলভিস সামনে ঘোরার জায়গা পায় এবং হ্যামস্ট্রিংকে জোর করে টানতে হয় না।

৩. বাম হাত দিয়ে বাম পায়ের বাইরের দিক ধরুন এবং ডান হাত দিয়ে মাটিতে ভর নিন। হাত পায়ের পাঁজুরে বেলেট ব্যবহার করুন। বেলেটের দুই প্রান্ত হাতে রেখে বাছ লম্বা করুন। বেলেট টেনে শরীরকে পায়ের দিকে টানবেন না; বেলেটকে বুক এগিয়ে নেওয়ার জন্য ব্যবহার করুন। এই পার্থক্যটি গুরুত্বপূর্ণ, কারণ হাতের টান বাড়ালে হ্যামস্ট্রিংয়ের উপর চাপ বাড়ে, কিন্তু বুকের প্রসারণ বাড়ে না।

৪. এখন কাঁধের অবস্থান ঠিক করুন। কাঁধ কান থেকে দূরে রাখুন, কনুই সামান্য বাঁকা রাখুন এবং বাহুর হাড়কে সক্রিয়ভাবে পেছনের দিকে নিন। বুককে বাম পায়ের দিকে এগিয়ে দিন। মাথা হাঁটুর কাছে আনার চেষ্টা করবেন না। মাথা নিচু করলে অনেক শিক্ষার্থী ঘাড় ভাঁজ করে এবং কোমর গোল করে। বুক সামনে গেলে মেরুদণ্ড লম্বা থাকে; মাথা পরে স্বাভাবিকভাবে নিচে নামতে পারে।

৫. পাঁচটি ধীর শ্বাস ধরে রাখুন। প্রতিটি শ্বাসে বুকের পাশ প্রসারিত করুন। প্রতিটি শ্বাস ছাড়ার সময় সোজা পায়ের হ্যামস্ট্রিংয়ের টান লক্ষ্য করুন। টান যদি পেছনের উরুতে সমান থাকে, তা গ্রহণযোগ্য। টান যদি হাঁটুর পেছনে ধারালো হয়, হাঁটু সামান্য ভাঁজ করুন। কারণ হাঁটুর পেছনে তীক্ষ্ণ অনুভূতি পেশির স্বাভাবিক প্রসারণ নয়; সেটি অতিরিক্ত টানের সংকেত হতে পারে।

৬. শ্বাস নিয়ে হাত ছেড়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। হাতের সাহায্যে বুক উঠিয়ে আসন থেকে বের হন। তারপর দুই পা দণ্ডাসনে এনে অন্য দিক করুন। দুই পাশের পার্থক্য লিখে রাখুন - কোন পাশে

পেলভিস সহজে সামনে ঘোরে, কোন পাশে হাঁটু বেশি ওপরে থাকে, এবং কোন পাশে হাতের সাপোর্ট বেশি দরকার।

ভাঁজ করা পায়ের হিপ ফ্লেক্সরকে সক্রিয় রাখতে পায়ের পাতার অবস্থান পরীক্ষা করুন। পায়ের পাতা যদি শরীরের দিকে অতিরিক্ত ঢুকে যায়, হাঁটু বাইরে ছড়িয়ে পড়ে এবং পেলভিস ঘুরে যেতে পারে। পায়ের পাতা উরুর ভেতরে স্থির রাখুন, কিন্তু হাঁটুকে মাটিতে ঠেলে দেবেন না। হাঁটু মাটিতে না পৌঁছালেও আসন অসম্পূর্ণ হয় না; হিপের আরাম ও পেলভিসের স্থিরতা বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

শিক্ষক হিসেবে আপনি তিনটি সহজ সংশোধন ব্যবহার করতে পারেন। পেলভিস পিছনে ঢলে পড়লে বসার নিচে কম্বল দিন। হ্যামস্ট্রিং অতিরিক্ত টানলে সোজা হাঁটু সামান্য ভাঁজ করুন বা বেল্ট দিন। কাঁধ সামনে উঠে গেলে হাতের ভর কমিয়ে বুককে লম্বা করতে বলুন। এই সংশোধনগুলোর প্রতিটির উদ্দেশ্য একই - সোজা পায়ের হ্যামস্ট্রিং ও ভাঁজ করা পায়ের হিপ ফ্লেক্সরের মধ্যে কাজের ভারসাম্য আনা।

সাদিয়ার অনুশীলনে প্রয়োগ

সাদিয়া, ২৫ বছর বয়সী পিলাটিস ইনস্ট্রাক্টর, জানু সিরসাসনায় বাম পা সোজা করলে সহজে সামনে ঝুঁকতে পারতেন। কিন্তু ডান পা ভাঁজ করলে ডান হাঁটু উঁচু থাকত, পেলভিস ডান দিকে ঘুরে যেত এবং বাম কোমর গোল হয়ে যেত। তিনি হাত দিয়ে বাম পায়ের আঙুল ধরতে পারতেন, কিন্তু বুক সামনে এগোচ্ছিল না। পায়ের আঙুল ধরা এখানে অগ্রগতি নয়; এটি শুধু হাতের নাগাল বোঝায়।

সাদিয়ার জন্য প্রথমে বসার নিচে একটি মাঝারি পুরু কম্বল রাখা হলো। ডান পায়ের পাতা বাম উরুর ভেতরে স্থির করে ডান হাঁটুর নিচে আরেকটি কম্বল রাখা হলো। এতে হাঁটুর ওজন কম্বলের ওপর বিশ্রাম পেল এবং ডান হিপ ফ্লেক্সরকে মাটির দিকে জোর করে নামাতে হলো না। বাম হাঁটু সামান্য ভাঁজ রেখে বেল্ট বাম পায়ের চারপাশে বাঁধা হলো।

তারপর এই ক্রম অনুসরণ করা হলো:

১. শ্বাস নিয়ে হাত দিয়ে মাটিতে ভর করে বুক তুললেন।
২. শ্বাস ছেড়ে পেলভিস থেকে সামান্য সামনে গেলেন, কিন্তু কোমর গোল হওয়া শুরু করতেই থামলেন।
৩. বেল্টের দুই প্রান্ত হাতে রেখে কনুই বাঁকিয়ে বুককে সামনে এগিয়ে নিলেন।
৪. কাঁধ কান থেকে দূরে রেখে পাঁচটি শ্বাস নিলেন।

৫. শ্বাস নিয়ে হাতের ভর ব্যবহার করে উঠে এলেন এবং দুই পাশের অনুভূতি তুলনা করলেন।

প্রথম অবস্থায় সাদিয়ার মাথা হাঁটুর কাছাকাছি ছিল না, কিন্তু মেরুদণ্ড অনেক লম্বা ছিল এবং ডান হাঁটু স্থির ছিল। কয়েকবার অনুশীলনের পর তিনি বুঝলেন, সোজা পায়ের হ্যামস্ট্রিং কম টানলেই ভঙ্গি সহজ হয় না; পেলভিসের নিচে সঠিক উচ্চতা এবং ভাঁজ করা পায়ের সাপোর্ট থাকলে টানটি নিয়ন্ত্রিত হয়।

পর্যবেক্ষণ	সম্ভাব্য কারণ	কার্যকর পরিবর্তন
কোমর দ্রুত গোল হয়	পেলভিস পিছনে ঢলে পড়ছে	বসার নিচে কম্বল দিন
হাঁটুর পেছনে তীক্ষ্ণ টান	হ্যামস্ট্রিং অতিরিক্ত প্রসারিত	হাঁটু সামান্য ভাঁজ বা বেল্ট ব্যবহার
ভাঁজ করা হাঁটু ওপরে থাকে	হিপে পর্যাপ্ত সমর্থন নেই	হাঁটুর নিচে কম্বল দিন
কাঁধ কানের দিকে উঠে যায়	হাত দিয়ে অতিরিক্ত টান	হাতের টান কমিয়ে বুক এগিয়ে দিন
বুক এগোয় না, মাথা নিচে নামে	ঘাড় ও কোমর দিয়ে ভাঁজ	পেলভিস থেকে ছোট পরিসরে সামনে যান

শিক্ষক সাদিয়াকে বললেন, “পায়ের কাছে পৌঁছানো নয়, বুকের দিক ঠিক রাখা দেখুন।” এই নির্দেশের ফলে তিনি হাতের দৈর্ঘ্য দিয়ে অগ্রগতি মাপা বন্ধ করলেন। তার পরিবর্তে তিনি লক্ষ্য করলেন - পেলভিস কি স্থির, সোজা পায়ের উরু কি সক্রিয়, এবং কাঁধ কি নরম কিন্তু সচেতনভাবে সংগঠিত। এভাবে অনুশীলন করলে শিক্ষার্থী আসনের বাহ্যিক আকৃতি নকল না করে তার ভেতরের সমন্বয় শিখতে পারে।

শিক্ষকের জন্য নির্ভুল সংশোধন

প্রথম উপলব্ধি: সোজা পায়ের হ্যামস্ট্রিং একা দায়ী নয়। কোমর গোল হলে শুধু “হ্যামস্ট্রিং শক্ত” বলা অসম্পূর্ণ নির্দেশ। পেলভিসের নিচে কম্বল, হাঁটুর সামান্য ভাঁজ এবং হাতের সাপোর্ট একসঙ্গে পরীক্ষা করুন। কারণ পেলভিস পিছনে আটকে থাকলে হ্যামস্ট্রিং যতই নমনীয় হোক, সামনে ভাঁজ সঠিক পথে যাবে না।

দ্বিতীয় উপলব্ধি: ভাঁজ করা পায়ের হাঁটু নামানো লক্ষ্য নয়। হাঁটু মাটিতে নামাতে চাপ দিলে হিপ ফ্লেক্সর, কুঁচকি বা হাঁটু অস্বস্তি পেতে পারে। হাঁটুর নিচে কম্বল দিন এবং পায়ের পাতাকে উরুর ভেতরে স্থির রাখুন। শিক্ষার্থী যদি বুক লম্বা রাখতে পারে এবং হাঁটু আরামে থাকে, তবে হাঁটু কিছুটা ওপরে থাকলেও ভঙ্গি কার্যকর।

তৃতীয় উপলব্ধি: হাত টানার জন্য নয়, দিকনির্দেশের জন্য। পায়ের আঙুল ধরতে না পারলে বেল্ট দিন। কিন্তু বেল্ট দিয়ে শিক্ষার্থীকে পায়ের দিকে টানতে বলবেন না। হাত ও বেল্ট বুককে সামনে বাড়াবে, কাঁধকে কান থেকে দূরে রাখবে এবং মেরুদণ্ডকে লম্বা করবে। এতে কাঁধ-হাত সাপোর্টের কাজ পরিষ্কার থাকে।

মূল কাজগুলো মনে রাখুন: প্রথমে পেলভিস উঁচু করুন, তারপর ভাঁজ করা হাঁটুকে সমর্থন দিন, সোজা পায়ের হ্যামস্ট্রিংকে প্রয়োজনে সামান্য ছাড় দিন, এবং হাত দিয়ে বুকের দিক নির্ধারণ করুন। জানু সিরসাসনায় গভীরতা তখনই অর্থপূর্ণ হয়, যখন হিপ, হ্যামস্ট্রিং, কাঁধ ও হাত একই উদ্দেশ্যে কাজ করে - লম্বা মেরুদণ্ড, স্থির পেলভিস এবং নিয়ন্ত্রিত শ্বাস।

CHAPTER 25

Paschimottanasana: গভীরতা নিয়ন্ত্রণ

শ্বাসের ছন্দে নিরাপদ গভীরতা

দে বাশীষ, ৪৭ বছর বয়সী একজন যোগ শিক্ষক, ক্লাসে দেখলেন - পশ্চিমোত্তানাসনে কয়েকজন শিক্ষার্থী হাঁটুর দিকে পৌঁছানোর চেষ্টা করতে গিয়ে শ্বাস আটকে ফেলেছেন। কারও কাঁধ শক্ত, কারও মুখে চাপ, আবার কেউ কোমর থেকে ভাঁজ না হয়ে বুক জোর করে পায়ের দিকে নামাচ্ছেন। বাইরে থেকে ভাঁজ গভীর মনে হলেও শরীরের ভেতরে নিরাপদ নিয়ন্ত্রণ থাকছে না।

পশ্চিমোত্তানাসনায় গভীরতা মানে কপাল হাঁটুতে ছোঁয়ানো নয়। গভীরতা মানে শ্বাস চলমান রেখে শ্রোণি বা পেলভিস থেকে সামনের দিকে ভাঁজ করা, পেছনের শরীরে নিয়ন্ত্রিত প্রসারণ অনুভব করা, এবং তীক্ষ্ণ বা স্নায়বিক ব্যথার আগে থামতে পারা। এই পদ্ধতি শিক্ষককে শিক্ষার্থীর সীমা বুঝতে সাহায্য করে এবং শিক্ষার্থীকে জোর না করে অগ্রসর হতে শেখায়।

এখানে ব্যবহৃত মূল পদ্ধতির নাম **ব্রিদ-ডেপথ গভর্নর**। এর মাধ্যমে আপনি শ্বাসকে গভীরতার নিয়ন্ত্রক হিসেবে ব্যবহার করবেন, ব্যথার ধরন আলাদা করবেন, এবং প্রতিটি শ্বাসচক্রে ভাঁজ কতটা বাড়ানো নিরাপদ তা নির্ধারণ করবেন। অনুশীলনের শেষে আপনি নিজে ও শিক্ষার্থীদের জন্য স্পষ্টভাবে বলতে পারবেন - কখন এগোতে হবে, কখন একই অবস্থানে থাকতে হবে, এবং কখন বেরিয়ে আসতে হবে।

ব্রিদ-ডেপথ গভর্নর: শ্বাসকে গভীরতার নিয়ন্ত্রক করা

পশ্চিমোত্তানাসনায় প্রথমে দণ্ডাসনে বসুন। দুই পা সামনে বাড়িয়ে গোড়ালি সামনে ঠেলুন, কিন্তু হাঁটু শক্ত করে মাটিতে চেপে ধরবেন না। উরুর সামনের পেশি সক্রিয় রাখুন। বসার হাড় দুটো সমানভাবে মাটিতে রাখুন। শ্বাস নেওয়ার সময় মেরুদণ্ড লম্বা করুন; শ্বাস ছাড়ার সময় শ্রোণি থেকে সামনের দিকে ঝুঁকুন। কোমর গোল করে বুককে জোর করে পায়ের দিকে নামাবেন না। এই পার্থক্যটি গুরুত্বপূর্ণ, কারণ শ্রোণি থেকে ভাঁজ করলে মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য বজায় থাকে এবং পেছনের শরীর ধীরে প্রসারিত হয়।

ব্রিড-ডেপথ গভর্নর তিনটি সংকেত একসঙ্গে ব্যবহার করে:

১. শ্বাসের চলন পরীক্ষা করুন।

নাক দিয়ে ধীরে শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন। শ্বাস ছাড়ার সময় যদি বুক ও পেট একেবারে স্থির হয়ে যায়, অথবা আপনি অনিচ্ছায় শ্বাস আটকে ফেলেন, গভীরতা কমান। শ্বাস চলমান থাকা মানে শরীর এখনও নিয়ন্ত্রণে আছে।

২. শ্বাস নেওয়ার সময় দৈর্ঘ্য তৈরি করুন।

প্রতিটি শ্বাসে বুকোর সামনের অংশ সামান্য এগিয়ে দিন এবং মেরুদণ্ড লম্বা করুন। এতে ভাঁজের মধ্যে জায়গা তৈরি হয়। শ্বাস নিতে গিয়ে যদি কাঁধ কানের দিকে উঠে যায়, হাতের চাপ কমিয়ে বুককে মুক্ত করুন।

৩. শ্বাস ছাড়ার সময় সামান্য গভীরতা নিন।

শ্বাস ছাড়ার শেষভাগে শ্রোণিকে আরও কিছুটা সামনে ঘোরানোর চেষ্টা করুন। একবারে বড় পরিবর্তন করবেন না; এক থেকে দুই সেন্টিমিটার অগ্রগতি যথেষ্ট। শ্বাস ছাড়ার সঙ্গে গভীরতা বাড়ে, কিন্তু ব্যথা বাড়ানো যাবে না।

৪. ব্যথার সীমা নির্ধারণ করুন।

পেছনের উরু বা পিণ্ডলিতে সমান, টানটান প্রসারণ থাকলে অবস্থান ধরে রাখতে পারেন। হাঁটুর পেছনে তীক্ষ্ণ ব্যথা, কোমরে চাপ, ঝিনঝিনি, অবশ্য বা বৈদ্যুতিক স্রোতের মতো অনুভূতি হলে সঙ্গে সঙ্গে গভীরতা কমান। এই লক্ষণগুলো সাধারণ প্রসারণের সংকেত নয়।

৫. শরীরের প্রতিক্রিয়া দিয়ে সিদ্ধান্ত নিন।

পাঁচটি ধীর শ্বাসের পর দেখুন - শ্বাস কি আগের মতো সহজ, মুখ কি নরম, এবং পা কি স্থির? যদি হ্যাঁ হয়, পরের শ্বাস ছাড়ায় সামান্য এগোন। যদি না হয়, একই অবস্থানে থাকুন বা বেরিয়ে আসুন। এই নিয়ম গভীরতাকে ইচ্ছার বদলে পর্যবেক্ষণের ওপর রাখে।

শিক্ষার্থীর হাত পায়ে না পৌঁছালে যোগবন্ধনী ব্যবহার করুন। পায়ের পাতার সামনের অংশে বন্ধনী লাগিয়ে দুই প্রান্ত ধরুন। এতে হাতের নাগাল বাড়ে, কিন্তু টান দেওয়ার জন্য বন্ধনী ব্যবহার করবেন না। হাত দিয়ে বন্ধনী টানলে বাহু ও কাঁধ অতিরিক্ত কাজ করে, ফলে শ্রোণির স্বাভাবিক ভাঁজ বাধাগ্রস্ত হয়।

পশ্চিমোত্তানাসনায় ব্যথা-সীমা বোঝাতে তিনটি স্তর ব্যবহার করতে পারেন। প্রথম স্তর হলো মৃদু প্রসারণ - যা শ্বাসের সঙ্গে স্থির থাকে। দ্বিতীয় স্তর হলো তীব্র কিন্তু নিয়ন্ত্রিত টান - এখানে শিক্ষার্থীকে

অবস্থান স্থির রেখে শ্বাস পর্যবেক্ষণ করতে হবে। তৃতীয় স্তর হলো সতর্ক সংকেত - তীক্ষ্ণ ব্যথা, স্নায়বিক অনুভূতি, জয়েন্টে চাপ বা শ্বাস বন্ধ হয়ে যাওয়া। তৃতীয় স্তরে গভীরতা কমানো বাধ্যতামূলক।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “আমি কি শ্বাস ছাড়ার সঙ্গে শ্রোণি থেকে এগোচ্ছি, নাকি হাত দিয়ে শরীরকে টেনে নামাচ্ছি?” উত্তরটি যদি দ্বিতীয়টি হয়, তাহলে আপনি আসনের গভীরতা নয়, বাহ্যিক আকৃতি অনুসরণ করছেন। আজকের ব্যবহারিক লক্ষ্য হবে - পায়ের কাছে পৌঁছানো নয়; পাঁচটি সমান, বাধাহীন শ্বাস বজায় রাখা।

দেবাসীষের ক্লাসে প্রয়োগ

দেবাসীষ ৪৭ বছর বয়সী এবং ক্লাসে নিরাপত্তাকে অগ্রাধিকার দেন। তিনি পশ্চিমোত্তানাসনার আগে শিক্ষার্থীদের দণ্ডাসনে বসিয়ে প্রত্যেকের শ্বাস ও বসার অবস্থান পরীক্ষা করলেন। নিচের ধাপ অনুসরণ করলে একইভাবে একটি ১০ মিনিটের নিরাপদ অনুশীলন পরিচালনা করা যায়।

১. প্রথম দুই মিনিট: দণ্ডাসনে প্রস্তুতি।

শিক্ষার্থীদের পা সামনে বাড়িয়ে বসান। গোড়ালি সামনে, উরু সক্রিয়, মেরুদণ্ড লম্বা। শ্বাস নেওয়ার সময় বুক উঁচু এবং শ্বাস ছাড়ার সময় শরীর স্থির - এই ছন্দ প্রতিষ্ঠা করুন। প্রত্যাশিত ফল: শিক্ষার্থী পায়ের দিকে না ঝুঁকেও মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য অনুভব করবে।

২. তৃতীয় মিনিট: সহায়ক উপকরণ নির্বাচন।

যে শিক্ষার্থী হাত পায়ের কাছে নিতে গিয়ে কোমর গোল করছে, তাকে পায়ের পাতায় যোগবন্ধনী দিন। যে শিক্ষার্থী সহজে সামনে ঝুঁকতে পারে, তাকে হাত পায়ের দুপাশে রাখতে বলুন। প্রত্যাশিত ফল: প্রত্যেক শিক্ষার্থী নিজের নাগালের মধ্যে থেকে একই মূল কৌশল বজায় রাখবে।

৩. চতুর্থ মিনিট: প্রথম ভাঁজ।

শ্বাস নিলে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। শ্বাস ছাড়লে শ্রোণি থেকে সামনের দিকে যান। কপাল হাঁটুতে নেওয়ার নির্দেশ দেবেন না; বরং বুককে পায়ের দিকে এগিয়ে দিতে বলুন। প্রত্যাশিত ফল: কোমরের গোলভাব কমবে এবং ভাঁজের উৎস শ্রোণির দিকে যাবে।

৪. পঞ্চম থেকে সপ্তম মিনিট: ব্রিদ-ডেপথ গভর্নর প্রয়োগ।

পাঁচটি শ্বাসচক্র পরিচালনা করুন। প্রতিটি চক্রে শ্বাস নেওয়ার সময় দৈর্ঘ্য, শ্বাস ছাড়ার সময় এক থেকে দুই সেন্টিমিটার গভীরতা। শ্বাস আটকে গেলে শিক্ষার্থীকে সামান্য উঠে আসতে বলুন। প্রত্যাশিত ফল:

গভীরতা হয়তো অল্প বাড়বে, কিন্তু শ্বাসের গতি সমান থাকবে।

৫. অষ্টম মিনিট: ব্যথা যাচাই।

শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করুন - “টান কি পেছনের উরুতে সমানভাবে আছে, নাকি হাঁটুর পেছনে তীক্ষ্ণ?” হাঁটুর পেছনে তীক্ষ্ণ অনুভূতি থাকলে হাঁটু সামান্য ভাঁজ করান এবং বন্ধনীতে কম টান রাখতে বলুন। ঝিনঝিনি বা অবশভাব থাকলে আসন থেকে বেরিয়ে বিশ্রাম দিন। প্রত্যাশিত ফল: শিক্ষার্থী প্রসারণ ও সতর্ক সংকেত আলাদা করতে শিখবে।

৬. নবম মিনিট: অবস্থান থেকে বের হওয়া।

শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন, হাতের সাহায্যে নয়, শ্রোণি ও পেটের নিয়ন্ত্রণে ধীরে উঠে বসুন। হঠাৎ উঠে এলে মাথা ঘোরা বা কোমরে চাপ তৈরি হতে পারে। প্রত্যাশিত ফল: আসন থেকে বের হওয়ার সময়ও শ্বাস ও নিয়ন্ত্রণ বজায় থাকবে।

৭. দশম মিনিট: পুনর্মূল্যায়ন।

আবার দণ্ডাসনে বসে জিজ্ঞেস করুন - শ্বাস কি সহজ, দুই পা কি সমান, এবং কোমরে কোনো অবশতা আছে কি না। উত্তরের ভিত্তিতে পরের অনুশীলনে একই গভীরতা রাখবেন, নাকি কমাবেন, তা নির্ধারণ করুন।

| দ্রুত যাচাই তালিকা

- ☐ শ্বাস নেওয়ার সময় মেরুদণ্ড লম্বা হয়েছে কি?
- ☐ শ্বাস ছাড়ার সময় শ্রোণি থেকে ভাঁজ হয়েছে কি?
- ☐ শ্বাস কখনও আটকে গেছে কি?
- ☐ টান কি পেছনের উরুতে সমানভাবে রয়েছে?
- ☐ হাঁটু বা কোমরে তীক্ষ্ণ ব্যথা আছে কি?
- ☐ ঝিনঝিনি, অবশভাব বা বৈদ্যুতিক অনুভূতি আছে কি?
- ☐ যোগবন্ধনী কি সহায়তা দিচ্ছে, নাকি হাত দিয়ে টান তৈরি করছে?
- ☐ পাঁচটি শ্বাসের পর শরীর কি আগের চেয়ে স্থির হয়েছে?

এই তালিকার কোনো সতর্ক সংকেত থাকলে গভীরতা বাড়াবেন না। শিক্ষার্থীর অবস্থান বদলানোর আগে কারণটি স্পষ্ট করে বলুন; এতে সে ভবিষ্যতে নিজের সীমা দ্রুত চিনতে পারবে।

সাধারণ ভুল ও সংশোধনের পদ্ধতি

শ্বাস আটকে গভীরতা বাড়ানো

শিক্ষার্থী অনেক সময় মনে করে শ্বাস বন্ধ করলে পেশি স্থির থাকবে এবং শরীর আরও নিচে নামবে। বাস্তবে শ্বাস বন্ধ হলে মুখ, গলা, পেট ও কাঁধে অতিরিক্ত চাপ তৈরি হয়। শিক্ষক হিসেবে আপনি শ্বাসের শব্দ ও বুকের চলন লক্ষ্য করুন।

Do this: শ্বাস নিতে মেরুদণ্ড লম্বা করান এবং শ্বাস ছাড়তে এক ধাপ গভীর হতে বলুন। শ্বাস বন্ধ হলে সঙ্গে সঙ্গে দুই সেন্টিমিটার উঠে আসতে বলুন।

Not this: “আরও নিচে যান, শ্বাস পরে নেবেন” - এই নির্দেশ দেবেন না।

কোমর গোল করে কপাল হাঁটুর দিকে নামানো

কোমর গোল হলে শিক্ষার্থী বাহ্যিকভাবে বেশি ভাঁজ দেখাতে পারে, কিন্তু শ্রোণির চলন কমে যায়। কোমরের নিচে চাপ বা পিঠে টান বাড়তে পারে। বিশেষ করে শক্ত পেছনের উরু থাকলে এই ভুলটি দ্রুত দেখা যায়।

Do this: বুককে পায়ের দিকে এগিয়ে দিতে বলুন এবং প্রয়োজনে হাঁটু সামান্য ভাঁজ করান। পায়ের পাতায় বন্ধনী ব্যবহার করুন, যাতে হাতের নাগালের জন্য মেরুদণ্ড ভাঙতে না হয়।

Not this: কপাল হাঁটুতে পৌঁছানোকে সাফল্যের মাপকাঠি করবেন না।

প্রসারণকে স্নায়বিক ব্যথা ভেবে সহ্য করা

হাঁটুর পেছনে তীক্ষ্ণ ব্যথা, পায়ের নিচে ঝিনঝিনি বা পায়ের আঙুল অবশ হয়ে আসা সাধারণ পেশি-প্রসারণ নয়। শিক্ষার্থী যদি বলে, “ব্যথা আছে, কিন্তু সহ্য করছি,” তখন তাকে অবস্থান ধরে রাখতে বলবেন না।

Do this: হাঁটু সামান্য ভাঁজ করান, গভীরতা কমান এবং শ্বাস স্বাভাবিক হতে দিন। অনুভূতি না কমলে আসন থেকে বেরিয়ে আসতে বলুন।

Not this: ব্যথাকে অগ্রগতির প্রমাণ হিসেবে ব্যাখ্যা করবেন না।

পশ্চিমোত্তানাসনায় নিরাপদ গভীরতা নির্ধারণের শেষ পরীক্ষা হলো - শিক্ষার্থী কি শ্বাস ছাড়ার পরও নিজের শরীরের অবস্থান বদলাতে পারে, নাকি অবস্থান তাকে ধরে রেখেছে? ব্রিড-ডেপথ গভর্নর সেই

পার্থক্য স্পষ্ট করে: শ্বাস চলমান থাকলে গভীরতা নিয়ন্ত্রিত, শ্বাস বন্ধ হলে সীমা অতিক্রমের সম্ভাবনা তৈরি হয়েছে। এই সুক্ষ্ম পর্যবেক্ষণই শিক্ষককে আসনের বাহ্যিক আকৃতি নয়, কার্যকর ও নিরাপদ অনুশীলন শেখাতে সক্ষম করে।

CHAPTER 26

Triang Mukhaikapada: তিন-অঙ্গ ফোকাস

এক পায়ের ভারসাম্যে মৌরীর নতুন পাঠ

মৌরী, ৩২ বছর বয়সী থেরাপি-সাপোর্টেড যোগ প্র্যাকটিশনার, দীর্ঘদিন ধরে ট্রায়াং মুখৈকাপাদ পশ্চিমোত্তানাসনা অনুশীলন করছিলেন। তাঁর ডান হাঁটু ভাঁজ করে বসলে ভঙ্গিটি স্থির থাকত, কিন্তু বাম পা সামনে প্রসারিত করলেই ডান নিতম্ব পিছনে সরে যেত, কোমর একদিকে ঘুরে যেত এবং সামনের পায়ের দিকে ঝুঁকতে গিয়ে কাঁধ কানের কাছে উঠে আসত। তিনি হাত দিয়ে পায়ের পাতা ধরতে পারতেন, কিন্তু ভঙ্গির মূল কাজ - এক পা স্থির রেখে মেরুদণ্ডকে দীর্ঘ করা - ঘটছিল না।

সমস্যাটি শুধু নমনীয়তার ছিল না। থেরাপি-সাপোর্টেড অনুশীলনে তাঁর লক্ষ্য ছিল হাঁটু ও কোমরের ওপর অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সামনের পায়ের পশ্চাৎদিক, ভাঁজ করা পায়ের নিতম্ব এবং কোমরের স্থিরতা একসঙ্গে উন্নত করা। শিক্ষক হিসেবে তাঁকে নিজের শরীরের সংকেত বুঝতে হতো, কারণ একই ভুল তিনি ভবিষ্যৎ শিক্ষার্থীর শরীরেও দেখতে পেতেন। অতিরিক্ত সামনে ঝুঁকে যাওয়া সাময়িকভাবে গভীরতা বাড়ালেও হাঁটুর অস্বস্তি এবং কোমরের টান বাড়তে পারত।

একটি প্রশিক্ষণ সেশনে শিক্ষক তাঁকে ভঙ্গির গভীরতা কমিয়ে তিনটি বিষয় আলাদা করে দেখালেন: প্রসারিত পায়ের গোড়ালি, নাভির স্থিরতা, এবং কাঁধ-হাতের অবস্থান। এই তিনটি বিষয়কে একসঙ্গে মনে রাখার জন্য তাঁরা ব্যবহার করলেন **থ্রি-পয়েন্ট ফোকাস কিউ**। মৌরী বুঝলেন, হাত দিয়ে পা টেনে নেওয়া নয়; পা, কোর এবং কাঁধের সম্পর্কই ভঙ্গির নিরাপত্তা নির্ধারণ করে।

প্রথম পরিবর্তনের পরেই তাঁর ভঙ্গি দেখতে কম গভীর হলো, কিন্তু শ্বাস স্বাভাবিক রইল, কোমর সমান থাকল এবং হাঁটুর চাপ কমল। প্রশিক্ষকের চোখে এটিই ছিল অগ্রগতি। শিক্ষক-প্রশিক্ষণে এই পার্থক্য গুরুত্বপূর্ণ: বাহ্যিক গভীরতা সবসময় অভ্যন্তরীণ নিয়ন্ত্রণের প্রমাণ নয়।

প্রায়োগিক takeaway: আজ অনুশীলনে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন - আমি কি এক পা প্রসারিত করছি, নাকি পুরো শরীরকে সেই পায়ের দিকে টেনে নিচ্ছি?

কিউ থেকে সংশোধন: মৌরীর অনুশীলনের ধাপ

শিক্ষক প্রথমে মৌরীকে দণ্ডাসনে বসালেন। দুই পা সামনে, হাঁটুর পেছন মেঝের দিকে, মেরুদণ্ড লম্বা। তারপর ডান হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের পাতা ডান নিতম্বের পাশে রাখলেন। এখানে ভাঁজ করা পায়ের পাতা যেন বাইরের দিকে গড়িয়ে না যায়, এবং হাঁটুতে তীক্ষ্ণ চাপ না আসে - এই দুটি বিষয় পরীক্ষা করা হলো। প্রয়োজনে তিনি নিতম্বের নিচে ভাঁজ করা কম্বল ব্যবহার করলেন। উঁচু আসন নিতম্বকে সামান্য সামনে ঘোরাতে সাহায্য করল, ফলে কোমর গোল না করে সামনে এগোনো সহজ হলো।

এরপর শিক্ষক থ্রি-পয়েন্ট ফোকাস কিউ প্রয়োগ করলেন।

প্রথম বিন্দু - প্রসারিত পায়ের গোড়ালি। মৌরীকে বলা হলো, বাম পায়ের গোড়ালি সামনে ঠেলতে এবং পায়ের আঙুল নিজের দিকে আনতে। এই নির্দেশের উদ্দেশ্য পায়ের পশ্চাৎদিক সক্রিয় করা, যাতে হাঁটু অতিরিক্ত ঢিলে না হয়ে যায়। তবে হাঁটুর পেছনে টান তীব্র হলে পা সামান্য শিথিল করতে হবে। শিক্ষক তাঁর হাতের তালু দিয়ে গোড়ালির সামনে একটি দৃশ্যমান দিক নির্দেশ করলেন - “গোড়ালি সামনে, উরু মেঝের দিকে।” এতে মৌরী পা টানটান করে আটকে না রেখে সক্রিয় রাখতে পারলেন।

দ্বিতীয় বিন্দু - নাভির স্থিরতা। মৌরী আগে সামনে ঝুঁকতে গিয়ে বুককে সামনের দিকে ঠেলে দিতেন এবং কোমর গোল করতেন। শিক্ষক তাঁকে প্রথমে শ্বাস নিতে, তারপর নিঃশ্বাস ছাড়ার সময় নাভিকে মেরুদণ্ডের দিকে হালকা টানতে বললেন। এখানে পেট শক্ত করে চেপে ধরা নয়; কোর বলতে ধড়ের এমন সক্রিয়তা বোঝানো হলো, যা মেরুদণ্ডকে স্থির রেখে নিতম্ব থেকে ভাঁজ হতে সাহায্য করে। তিনি দুই হাত নিতম্বের পাশে রেখে মেঝে চাপলেন, বুক লম্বা রাখলেন এবং যতক্ষণ মেরুদণ্ড সোজা থাকল ততক্ষণই সামনে গেলেন।

তৃতীয় বিন্দু - কাঁধ ও হাত। মৌরী পায়ের পাতা ধরার জন্য কাঁধ কানের দিকে তুলে ফেলতেন।

শিক্ষক তাঁকে প্রথমে দুই হাত প্রসারিত পায়ের দুপাশে রাখতে বললেন। পায়ের পাতা ধরা বাধ্যতামূলক নয়। হাত মেঝেতে না পৌঁছালে যোগ-বেল্ট পায়ের পাতার চারপাশে ব্যবহার করা হলো। বেল্ট ধরার সময় কনুই সামান্য বাঁকা, কাঁধ নিচে এবং বুক সামনে রাখা হলো। হাত পা টানবে না; হাত শুধু মেরুদণ্ডকে দীর্ঘ রাখার সহায়তা দেবে। এই পার্থক্যটি না বুঝলে শিক্ষার্থী বাহুর শক্তি দিয়ে শরীরকে টেনে ভঙ্গিকে অস্থির করে ফেলতে পারে।

প্রথম দুই সপ্তাহ মৌরী প্রতিটি পাশে তিনটি করে ধীর চক্র অনুশীলন করলেন। প্রতিটি চক্রে তিনি তিন শ্বাস ধরে ভঙ্গি রাখলেন, তারপর মেরুদণ্ড লম্বা করে ফিরে এলেন। তিনি বাম পা প্রসারিত অবস্থায় প্রথমে এক মিনিট এবং ডান পা প্রসারিত অবস্থায় এক মিনিট করে কাজ করলেন। শিক্ষক লক্ষ্য

করলেন, বাম পায়ে তাঁর কোমর বেশি ঘুরছে। তাই বাম পাশে সামনে ঝাঁকার গভীরতা কমিয়ে ডান নিতম্ব মেঝের দিকে রাখার নির্দেশ দেওয়া হলো।

একটি গুরুত্বপূর্ণ মোড় আসে তৃতীয় অনুশীলনে। মৌরী পায়ের পাতা ধরতে না পেরে হতাশ হচ্ছিলেন। শিক্ষক বেল্ট সরিয়ে তাঁর হাত উরুর ওপর রাখলেন এবং বললেন, “যেখানে মেরুদণ্ড লম্বা থাকে, সেখানেই থামুন।” এই পরিবর্তনে ভঙ্গি অগভীর হলো, কিন্তু শ্বাস আটকাল না। তিনি বুঝলেন, পায়ের পাতা ধরা লক্ষ্য নয়; এক পা প্রসারিত রেখে কোর ও কাঁধের সমন্বয় বজায় রাখা লক্ষ্য।

শিক্ষক তাঁকে একটি সহজ পর্যবেক্ষণ তালিকা দিলেন:

- ☐ প্রসারিত পায়ের গোড়ালি কি সামনে এগোচ্ছে?
- ☐ ভাঁজ করা পায়ের হাঁটু কি মেঝের দিকে আরামদায়ক অবস্থায় আছে?
- ☐ নাভি কি শ্বাসের সঙ্গে স্থির থাকছে?
- ☐ কাঁধ কি কান থেকে দূরে আছে?
- ☐ হাত কি শরীরকে টানছে, নাকি মেরুদণ্ডকে দীর্ঘ রাখতে সহায়তা করছে?
- ☐ সামনে যাওয়ার সময় কোমর কি প্রসারিত পায়ের দিকে ঘুরে যাচ্ছে?

প্রতিটি পাশে অনুশীলনের পর মৌরী এই ছয়টি প্রশ্নের উত্তর দিতেন। তিনটি বা তার বেশি উত্তরে “না” এলে তিনি ভঙ্গি থেকে ফিরে এসে আসন উঁচু করতেন, বেল্ট ব্যবহার করতেন অথবা সামনের পা সামান্য ভাঁজ করতেন। এই সিদ্ধান্ত তাঁকে ব্যথা সহ্য করে গভীরে যাওয়ার বদলে শরীরের তথ্য ব্যবহার করতে শেখায়।

শিক্ষক-প্রশিক্ষণে এই পর্যবেক্ষণ আরও গুরুত্বপূর্ণ। কোনো শিক্ষার্থী পায়ের পাতা ধরতে পারছে কি না, সেটি একমাত্র মূল্যায়ন নয়। শিক্ষক দেখবেন - ভাঁজ করা পায়ের নিতম্ব কি মেঝেতে স্থির, সামনের পায়ের উরু কি সক্রিয়, কোর কি শ্বাসের সঙ্গে কাজ করছে, এবং কাঁধ কি মুক্ত আছে। শিক্ষার্থী যদি পায়ের পাতা ধরেও মেরুদণ্ড গোল করে, শিক্ষক তাকে হাত ছেড়ে উরু বা বেল্টে ফিরিয়ে আনবেন।

প্রায়োগিক takeaway: গভীরতা কমিয়ে তিন শ্বাস ধরে থ্রি-পয়েন্ট ফোকাস কিউ বজায় রাখুন। ভঙ্গি তখনই কার্যকর, যখন নিয়ন্ত্রণ অটুট থাকে।

শিক্ষকের হাতে প্রয়োগযোগ্য মূল নীতিগুলো

এক পায়ের কাজ আগে আলাদা করুন।

ট্রায়াং মুখৈকাপাদ পশ্চিমোত্তানাসনায় দুই পায়ের কাজ এক নয়। প্রসারিত পা গোড়ালি সামনে ঠেলে এবং উরু সক্রিয় রেখে মেরুদণ্ডের সামনে ঝাঁকান ভিত্তি তৈরি করে। ভাঁজ করা পা নিতম্বের অবস্থান স্থির রাখে। শিক্ষার্থীকে প্রথমে দণ্ডাসনে প্রসারিত পায়ের গোড়ালি ও উরুর সক্রিয়তা অনুভব করান, তারপর হাঁটু ভাঁজ করে আসনে প্রবেশ করান। এতে সে বুঝতে পারে কোন পায়ে কী কাজ হচ্ছে। দুই পাশে অন্তত তিনটি ধীর শ্বাস দিন এবং দুই পাশের পার্থক্য শুনতে বলুন।

কোরকে শক্ত করে বন্ধ নয়, স্প্রিং ও শ্বাসযোগ্য রাখুন।

কোর স্থিতি মানে পেট শক্ত করে শ্বাস আটকে রাখা নয়। নাভি মেরুদণ্ডের দিকে হালকা সক্রিয় থাকবে, কিন্তু পাঁজর ও বুক শ্বাসের জন্য চলবে। শিক্ষক শিক্ষার্থীকে পাঁচটি ধীর শ্বাসে পরীক্ষা করতে পারেন: নিঃশ্বাস ছাড়ার সময় সামান্য সামনে যাওয়া, শ্বাস নেওয়ার সময় মেরুদণ্ড দীর্ঘ করা। শ্বাস ভেঙে গেলে বা কোমর গোল হলে ভঙ্গি থেকে কিছুটা ফিরে আসুন। এই পদ্ধতি সামনে ঝাঁকান গভীরতার বদলে ধড়ের নিয়ন্ত্রণ শেখায়।

হাতকে টানার যন্ত্র বানাবেন না।

পায়ের পাতা ধরতে গিয়ে কাঁধ কানের কাছে উঠে গেলে হাত ভঙ্গির সহায়তা করছে না, বরং ঘাড় ও কাঁধে চাপ তৈরি করছে। প্রথমে হাত উরু বা পায়ের দুপাশে রাখুন। পরে প্রয়োজন হলে বেল্ট দিন। কনুই সামান্য বাঁকা, কাঁধ নিচে, বুক দীর্ঘ - এই তিনটি চিহ্ন দেখুন। শিক্ষার্থী হাত দিয়ে পা টানলে তাকে এক নিঃশ্বাসের জন্য গ্রিপ আলাদা করতে বলুন। যদি মেরুদণ্ড আরও দীর্ঘ হয়, বুঝবেন আগের গ্রিপ অতিরিক্ত শক্ত ছিল।

ব্যথা ও টানের পার্থক্য শেখান।

সামনের পায়ের পশ্চাৎদিকে সমান, নিয়ন্ত্রিত টান গ্রহণযোগ্য হতে পারে; হাঁটুর ভেতর তীক্ষ্ণ ব্যথা, ভাঁজ করা পায়ের গোড়ালিতে চাপ, বা কোমরের একপাশে চিমটি লাগা গ্রহণযোগ্য সংকেত নয়। শিক্ষক ব্যথার স্থান, তীব্রতা এবং শ্বাসের ওপর প্রভাব জানতে চাইবেন। শিক্ষার্থী যদি ব্যথার কারণে শ্বাস আটকে ফেলে, সঙ্গে সঙ্গে গভীরতা কমান। কম্বল, বেল্ট, সামান্য হাঁটু ভাঁজ এবং উঁচু আসন - এই চারটি উপকরণ দিয়ে ভঙ্গি সামঞ্জস্য করুন।

| শিক্ষার্থীর অগ্রগতি মাপুন নিয়ন্ত্রণ দিয়ে।

মৌরীর মতো কোনো শিক্ষার্থী প্রথম দিনে পায়ের পাতা ধরতে না পারলেও যদি তিন শ্বাস ধরে গোড়ালি সক্রিয়, নাভি স্থির এবং কাঁধ নিচে রাখতে পারে, তবে তার অনুশীলন সঠিক পথে আছে। শিক্ষক একটি সহজ নথি রাখতে পারেন: দুই পাশের শ্বাসের সংখ্যা, ব্যবহৃত সহায়ক উপকরণ, মেরুদণ্ডের অবস্থান এবং ব্যথার সংকেত। প্রতি সপ্তাহে শুধু একটি পরিবর্তন করুন - যেমন বেল্ট একটু ছোট করা বা আসন সামান্য নিচু করা। একসঙ্গে সব পরিবর্তন করলে কোন উপাদান কাজে লাগল তা বোঝা কঠিন হয়।

ট্রায়াং মুখৈকাপাদ পশ্চিমোত্তানাসনার শিক্ষণ-সারাংশ স্পষ্ট: এক পা দিক নির্দেশ করে, কোর পথ স্থির রাখে, আর কাঁধ-হাত সেই পথকে সহায়তা করে। থ্রি-পয়েন্ট ফোকাস কিউ এই তিনটি কাজকে শিক্ষার্থীর মনে রাখার মতো সরল কাঠামো দেয়। পরের অনুশীলনে ভঙ্গির গভীরতা নয়, এই তিন বিন্দুর ধারাবাহিকতা পরীক্ষা করুন। সেখানেই নিরাপদ, সচেতন এবং শিক্ষক হিসেবে পুনরাবৃত্তিযোগ্য নির্দেশনার ভিত্তি তৈরি হয়।

CHAPTER 27

Krounchasana: হেরন-লিফট প্রগ্রেশন

পিঠের চাপ কমিয়ে ক্রৌঞ্চাসনায় প্রবেশ

ক্রৌঞ্চাসনায় পা সোজা করে তোলার উচ্চতা নয়, হাঁটু সুরক্ষিত রেখে উরু-নিতম্বের কাজ ঠিক রাখা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। ৩০ বছর বয়সী জিম প্রশিক্ষক তামিমের মতো কেউ যদি পিঠের চাপ কমাতে চান, তবে পা টেনে তোলার আগে বসার ভিত্তি, বাঁকানো হাঁটু এবং হাতের লিভার - এই তিনটি নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। ভুল ক্রমে টান দিলে পিঠ গোল হয়, শ্রোণি পিছনে গড়িয়ে যায়, আর হাঁটুর পেছনে অস্বস্তি তৈরি হয়।

ক্রৌঞ্চাসনা, অর্থাৎ হেরন আসন, দণ্ডাসন থেকে এক পা ভাঁজ করে অন্য পা সামনে তুলে ধরে করার আসন। এখানে ভাঁজ করা পায়ের হাঁটু সামনের দিকে নয়, শরীরের পাশে স্থির থাকে। সোজা পায়ে উরুর সামনের পেশি সক্রিয় রেখে হিপ এক্সটেনশন - অর্থাৎ নিতম্বের সংযোগস্থল থেকে পা পিছনের দিকে নেওয়ার ক্ষমতা - তৈরি করতে হয়। এই প্রস্তুতি ছাড়া পা উঁচু করলে কোমর অতিরিক্ত বাঁক নিতে পারে।

প্রস্তুতির জন্য একটি ভাঁজ করা কম্বল, একটি যোগবেল্ট এবং প্রয়োজনে একটি শক্ত কুশন রাখুন। খালি পেটে বা হালকা খাবারের অন্তত দুই ঘণ্টা পরে অনুশীলন করুন। হাঁটুতে তীক্ষ্ণ ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের পরের দুর্বলতা থাকলে পূর্ণ ভঙ্গিতে যাবেন না। মনে রাখুন: মৃদু টান গ্রহণযোগ্য, কিন্তু জোড়ায় চাপ বা ছুরির মতো ব্যথা গ্রহণযোগ্য নয়।

- ☐ কম্বল: শ্রোণি সামান্য উঁচু করতে।
- ☐ বেল্ট: পা পুরোপুরি না ধরতে পারলে।
- ☐ দেয়াল: পিঠের ভারসাম্য পরীক্ষা করতে।

প্রথম ব্যবহারিক লক্ষ্য রাখুন - পা যত উঁচু হয় তা নয়, পিঠ কতটা লম্বা থাকে। এই লক্ষ্যই নিরাপদ ক্রৌঞ্চাসনার ভিত্তি।

লিভার-লং হেরন রুটিন: ধাপে ধাপে কৌশল

লিভার-লং হেরন রুটিনে হাতকে টানার যন্ত্র হিসেবে নয়, পা ও ধড়ের মধ্যে নিয়ন্ত্রিত লিভার হিসেবে ব্যবহার করা হয়। হাত পায়ের দিকে টানবে, পা একই সময়ে হাতে বিপরীত চাপ দেবে। এই দুইমুখী চাপ পিঠকে লম্বা রাখে এবং হাঁটুর ওপর হঠাৎ টান কমায়।

প্রথমে দণ্ডাসনে বসুন। দুই পা সামনে সোজা রাখুন, গোড়ালি সামনে ঠেলুন এবং উরুর সামনের অংশ শক্ত করুন। শ্রোণি পিছনে গড়িয়ে গেলে নিতম্বের নিচে ৫ - ৮ সেন্টিমিটার উঁচু কম্বল দিন। শ্বাস নিলে বুক উঠবে; কোমর অতিরিক্ত বাঁকাবেন না। আপনার আঙুল যদি মেঝেতে না পৌঁছায়, হাত পাশে ব্লকের ওপর রাখুন।

এখন বাঁ পা ভাঁজ করুন। বাঁ হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের পাতা নিতম্বের কাছে আনুন, তারপর হাঁটুকে শরীরের বাঁ পাশে নামিয়ে রাখুন। হাঁটুর ভেতরের অংশ মেঝের দিকে চাপবেন না। পায়ের পাতা পেছনে রাখুন এবং গোড়ালি নিতম্বের বাইরে চলে গেলে হাঁটুর নিচে ভাঁজ করা কম্বল দিন। এতে হাঁটুর ভেতরের অংশে চাপ কমে, কারণ পা জোর করে ঘোরাতে হয় না।

ডান পা সোজা রেখে ডান উরুর সামনের পেশি সক্রিয় করুন। ডান হাঁটু যেন মাঝখানে ভেঙে না যায়, তার জন্য ডান পায়ের দ্বিতীয় আঙুলের দিকটি নাভির দিকে রাখুন। প্রথমে হাঁটু সামান্য বাঁকিয়ে দুই হাত দিয়ে পায়ের পাতা বা পায়ের পেছন ধরুন। হাত না পৌঁছালে বেল্ট পায়ের পাতার গোড়ালির চারপাশে লাগান।

এবার মূল লিভার তৈরি করুন। শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। শ্বাস ছাড়ার সময় হাত দিয়ে পা নিজের দিকে আনুন, কিন্তু পা দিয়ে বেল্ট বা হাতের দিকে বিপরীত চাপ দিন। এই চাপকে “পা-হাতের পাঁচটা চাপ” বলুন। এতে পা নিষ্ক্রিয়ভাবে ঝুলে থাকে না; উরু সক্রিয় থাকে এবং হিপের ভাঁজ নিয়ন্ত্রিত থাকে।

পরের ধাপে হাঁটু ধীরে ধীরে সোজা করুন। হাঁটু একবারে লক করবেন না। পা যতটুকু সোজা হয়, ততটুকুই ধরে রাখুন এবং বুককে পায়ের দিকে না নামিয়ে বুক উঁচু রাখুন। সোজা পায়ের গোড়ালি চোখের সমান বা তার ওপরে উঠতে পারে, কিন্তু পিঠ গোল হলে সেই উচ্চতা কমিয়ে দিন। পূর্ণ ভঙ্গিতে ২০ - ৩০ সেকেন্ড থাকুন, স্বাভাবিক শ্বাস নিন, তারপর পা নামিয়ে দণ্ডাসনে ফিরে বিশ্রাম নিন। অন্য পাশে একই ক্রম করুন।

তামিমের অনুশীলনে প্রথম দিনে ডান পা ৬০ ডিগ্রি পর্যন্ত উঠল, কিন্তু পিঠ গোল হয়ে গেল। সে পা ৪৫ ডিগ্রিতে নামিয়ে বেল্ট ব্যবহার করল এবং ২৫ সেকেন্ড ধরে বুক লম্বা রাখল। ফলাফল ছিল - পায়ের উচ্চতা কমলেও কোমরের চাপ কমল এবং উরুর সামনের অংশ পরিষ্কারভাবে সক্রিয় রইল। দ্বিতীয় সপ্তাহে সে একই অবস্থান ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখতে পারল, পিঠ না ভেঙে।

পা তোলার সময় হিপ এক্সটেনশন বোঝার জন্য ভাঁজ করা পায়ের দিকে লক্ষ্য করুন। বাঁ হাঁটু যেন সামনে উঠে না আসে; বাঁ উরুর পেছন ও নিতম্ব মেঝের দিকে স্থির রাখুন। এতে ভাঁজ করা পায়ের হিপে নিয়ন্ত্রণ থাকে এবং সোজা পায়ের কাজ আলাদা থাকে। আসনের শেষে দুই পা সামনে রেখে ২০ সেকেন্ড দণ্ডাসনে বসুন। এই বিরতি পিঠের প্রতিক্রিয়া বুঝতে সাহায্য করে।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “আমি কি হাত দিয়ে পা টানছি, নাকি পা ও হাত একে অপরকে সমানভাবে চাপ দিচ্ছে?” যদি উত্তর দ্বিতীয়টি হয়, লিভার-লং হেরন রুটিন সঠিক পথে চলছে।

তামিমের জন্য ১২ মিনিটের ব্যবহারিক অনুশীলন

তামিম পিঠে চাপ কমাতে চান, কিন্তু জিমে দীর্ঘ সময় বসে অনুশীলন করার সুযোগ পান না। তাই তিনি ১২ মিনিটের একটি নির্দিষ্ট রুটিন ব্যবহার করতে পারেন। প্রয়োজন হবে একটি কম্বল, একটি বেল্ট এবং একটি দেয়াল। দেয়ালটি কেবল ভারসাম্য হারালে হাত রাখার জন্য; পিঠ ঠেকিয়ে আসন করবেন না।

প্রথম দুই মিনিট দণ্ডাসনে বসুন। নিতম্বের নিচে কম্বল দিয়ে শ্রোণি সামান্য সামনে আনুন। দুই হাত মেঝেতে রেখে বুক লম্বা করুন। পাঁচটি ধীর শ্বাস নিন। প্রতিটি শ্বাস ছাড়ার সময় উরুর সামনের পেশি শক্ত করুন, কিন্তু হাঁটু মেঝের দিকে চাপবেন না।

পরের দুই মিনিট বাঁ পা ভাঁজ করে হাঁটুর নিচে কম্বল দিন। বাঁ হাঁটুতে চাপ না থাকলে ডান পা ৩০ ডিগ্রি পর্যন্ত তুলুন। বেল্ট ব্যবহার করে ২০ সেকেন্ড ধরে রাখুন। দুইবার করুন। এরপর পা নামিয়ে ১০ সেকেন্ড দণ্ডাসনে বিশ্রাম নিন। একইভাবে অন্য পাশে করুন।

পরের চার মিনিট পূর্ণ লিভার-লং হেরন রুটিনে দিন। প্রতিটি পাশে তিনটি ধাপ অনুসরণ করুন: প্রথমে হাঁটু বাঁকানো অবস্থায় ১৫ সেকেন্ড, তারপর অর্ধেক সোজা করে ২০ সেকেন্ড, শেষে আরাম থাকলে যতটুকু সোজা করা যায় ততটুকু করে ২০ সেকেন্ড। প্রতিটি ধাপে হাত দিয়ে পা নিজের দিকে আনুন এবং পা দিয়ে হাতে পাল্টা চাপ দিন। পিঠ গোল হলে সঙ্গে সঙ্গে পা নিচে নামিয়ে আগের ধাপে ফিরুন।

শেষ চার মিনিটে দুই পা সামনে রেখে দণ্ডাসনে বসুন। তারপর পা আলাগা করে ৩০ সেকেন্ড শিথিল রাখুন। তামিমের প্রত্যাশিত ফলাফল হবে: বাঁকানো হাঁটুতে তীক্ষ্ণ চাপ থাকবে না, সোজা পায়ের উরু সক্রিয় থাকবে, এবং তিনটি শ্বাসের পরেও কোমর সামনের দিকে লম্বা থাকবে। পায়ের উচ্চতা কম হলেও এই ফলাফল পূর্ণ সাফল্য হিসেবে ধরুন।

অনুশীলন শেষ হয়েছে কি না যাচাই করুন:

- ☐ দুই পাশে ভাঁজ করা হাঁটুর নিচে সমান সমর্থন আছে।
- ☐ সোজা পায়ের হাঁটু লক না করে সক্রিয় আছে।
- ☐ পিঠ গোল না করে অন্তত ২০ সেকেন্ড থাকা গেছে।
- ☐ হাত ও পায়ের পাল্টা চাপ বজায় থেকেছে।
- ☐ নামার পর কোমরে চাপের বদলে উরু ও নিতম্বে কাজ অনুভূত হয়েছে।

এই পরীক্ষা পাস না করলে পা আরও উঁচু করার চেষ্টা করবেন না। নিয়ন্ত্রণ আগে, উচ্চতা পরে।

যে ভুলগুলো দ্রুত ঠিক করতে হবে

ভাঁজ করা হাঁটু মেঝেতে জোর করে চেপে ধরা

হাঁটুর নিচে সমর্থন না থাকলে অনুশীলনকারী পায়ের পাতা পেছনে ঠেলে হাঁটুকে মেঝেতে নামাতে চান। এতে হাঁটুর ভেতরের অংশে ঘূর্ণন ও চাপ বাড়ে। বিশেষ করে হিপে পর্যাপ্ত বহিঃঘূর্ণন না থাকলে এই ভুল দেখা যায়।

Do this: হাঁটুর নিচে কঞ্চল দিন, পায়ের পাতা নিতম্বের বাইরে আরামদায়ক স্থানে রাখুন এবং হাঁটুকে শরীরের পাশে স্বাভাবিকভাবে নামতে দিন।

Not this: হাঁটুর ভেতরের অংশ মেঝেতে ঠেকাতে পা টেনে বা গোড়ালি জোর করে পেছনে ঠেলবেন না।

সঠিক অবস্থায় হাঁটুতে চাপ কমে এবং ভাঁজ করা পায়ের উরু মেঝের দিকে স্থির থাকে।

হাত দিয়ে পা টেনে পিঠ গোল করা

পা উঁচু দেখানোর তাড়ায় অনুশীলনকারী কাঁধ এগিয়ে দেন এবং কোমর ভেঙে ফেলেন। এতে হিপের কাজ কমে গিয়ে পিঠ অতিরিক্ত চাপ নেয়। তামিমের মতো পিঠে চাপ কমাতে চাওয়া শিক্ষার্থীর জন্য এটি সবচেয়ে বড় বিপরীত ফল।

Do this: কঞ্চল ব্যবহার করে শ্রোণি উঁচু করুন, বুকের হাড় সামনে তুলুন, তারপর হাত-পায়ের পাল্টা চাপ তৈরি করুন। পিঠ গোল হলে পা ১০ - ১৫ ডিগ্রি নিচে নামান।

Not this: পা সোজা রাখার জন্য বুককে হাঁটুর দিকে টেনে আনবেন না।

সঠিক ভঙ্গিতে পায়ের উচ্চতা কমতে পারে, কিন্তু মেরুদণ্ড লম্বা থাকবে এবং শ্বাস স্বাভাবিক চলবে।

| পা নিষ্ক্রিয় রেখে হাঁটু লক করা

হাঁটু পুরো সোজা করার সময় উরুর সামনের পেশি নিষ্ক্রিয় থাকলে হাঁটুর জোড়ায় চাপ জমে। আবার অতিরিক্ত লক করলে পায়ের পেছনের টান হঠাৎ তীব্র হয়।

Do this: উরুর সামনের অংশ শক্ত করুন, গোড়ালি সামনে ঠেলুন, হাঁটু সামান্য নরম রেখে ধীরে সোজা করুন। পা দিয়ে হাতে পাল্টা চাপ দিন।

Not this: হাঁটুকে পিছনে ঠেলে জোর করে সোজা করবেন না বা পায়ের পাতাকে ডিলে ঝুলতে দেবেন না।

সতর্কতার লক্ষণ হিসেবে হাঁটুর পেছনে ধারালো ব্যথা, পায়ের পাতায় অসাড়তা বা কোমরে চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসুন। বেল্ট ছোট করে টানবেন না; বরং পা নিচে নামান। ক্রৌঞ্চাসনার দক্ষতা পায়ের উচ্চতায় নয় - হাঁটু সুরক্ষিত রেখে হিপ, উরু, পিঠ এবং হাতের লিভারকে একই ছন্দে পরিচালনা করতে পারায়। এই নিয়ন্ত্রণই পরের আসনগুলিতে নিরাপদ অগ্রগতির ভিত্তি তৈরি করে।

CHAPTER 28

Ardha Badha Padma: হাফ-বাউন্ড ফোল্ড

হাঁটুর নিরাপত্তা নাকি গভীর ভাঁজ - কোনটি আগে?

অর্ধ বদ্ধ পদ্ম পশ্চিমোত্তানাসনায় প্রবেশের আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: আপনি কি মাটিতে হাত পৌঁছানোর জন্য হাঁটুর অবস্থান বদলাবেন, নাকি পদ্ম-পায়ের নিয়ন্ত্রণ ঠিক রেখে ভাঁজের গভীরতা কমাবেন? এই সিদ্ধান্তই আসনের নিরাপত্তা নির্ধারণ করে। এখানে এক পা অর্ধ পদ্মে থাকে, সেই পায়ের গোড়ালি নাভির দিকে এগোয়, হাত পেছন দিয়ে পায়ের আঙুল বা পায়ের পাশ ধরে, তারপর ধড় সামনে ভাঁজ হয়। তাই কোমরের ঘূর্ণন, হাঁটুর ভাঁজ, গোড়ালির অবস্থান এবং মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য একসঙ্গে সামলাতে হয়।

ভুল পছন্দে সবচেয়ে বেশি চাপ পড়ে হাঁটুর ভেতরের দিকে। বিশেষ করে যখন নিতম্ব পর্যাপ্ত ঘুরতে না পেরে শিক্ষক বা শিক্ষার্থী জোর করে হাঁটু মেঝের দিকে নামান, তখন উরুর হাড় ও পায়ের পাতার সম্পর্ক বদলে যায়। রুনা, ৩৬ বছর বয়সী যোগ স্টুডিও সহকারী, ডান পা অর্ধ পদ্মে বসিয়ে বাঁ হাত পেছনে নিয়ে পায়ের আঙুল ধরতে পারতেন; কিন্তু সামনে বোঁকার সময় ডান হাঁটুতে টান অনুভব করতেন। তার সমস্যা নমনীয়তার অভাব নয় - তিনি পায়ের বাঁধন ধরে রাখার আগে হাঁটুতে অতিরিক্ত ঘূর্ণন তৈরি করছিলেন।

এই আসনে লক্ষ্য “যত নিচে যাওয়া যায়” নয়। লক্ষ্য হলো অর্ধ পদ্মের পা স্থির রাখা, বাঁধনকে নিয়ন্ত্রিত রাখা এবং নিতম্বের অনুমোদিত পরিসরের মধ্যে ধড়কে সামনে নেওয়া। আজকের ব্যবহারিক পরীক্ষা: হাঁটুতে ধারালো বা ভেতরের দিকে ব্যথা হলে সঙ্গে সঙ্গে ভাঁজ থামান; নিতম্ব বা পেছনের উরুতে সমান টান থাকলে পরিসর সামলানো যায়।

লোটার-প্রগ্রেশনের তিনটি পথ

অর্ধ বদ্ধ পদ্ম পশ্চিমোত্তানাসনায় যাওয়ার জন্য তিনটি বাস্তব পদ্ধতি নিচে তুলনা করা হলো। এখানে খরচ বলতে প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণের খরচ, সময় বলতে একটি অনুশীলন সেশনের

আনুমানিক সময়, এবং কঠিনতা বলতে শিক্ষক-নির্দেশ ছাড়া ভুল হওয়ার সম্ভাবনা বোঝানো হয়েছে।

পদ্ধতি	প্রয়োজনীয় উপকরণ ও খরচ	সময়	কঠিনতা	কার জন্য উপযুক্ত
প্রস্তুতিমূলক অর্ধ পদ্ম, বাঁধন ছাড়া	মাদুর; অতিরিক্ত খরচ নেই	১০ - ১৫ মিনিট	কম	নতুন শিক্ষার্থী, হাঁটু সংবেদনশীল ব্যক্তি
বাউন্ড-রেঞ্জ ক্যালিভ্রেটর	মাদুর, একটি বেল্ট বা লম্বা কাপড়, ভাঁজ করা কম্বল	১৫ - ২০ মিনিট	মাঝারি	যিনি অর্ধ পদ্মে বসতে পারেন কিন্তু পেছনে হাত পৌঁছান না
পূর্ণ অর্ধ বদ্ধ পদ্ম পশ্চিমোত্তানাসনা	মাদুর; প্রয়োজনে কম্বল ও বেল্ট	২০ - ২৫ মিনিট	বেশি	নিয়ন্ত্রিত অর্ধ পদ্ম, স্থির নিতম্ব ও নিরাপদ হাঁটু-পরিসরের অভিজ্ঞ অনুশীলনকারী

প্রথম পদ্ধতিতে শিক্ষার্থী অর্ধ পদ্মের পা বসিয়ে হাত উরুর ওপর রাখেন এবং সামনে সামান্য এগোন। এতে বাঁধনের চাপ না বাড়িয়ে নিতম্বের ঘূর্ণন পরীক্ষা করা যায়। দ্বিতীয় পদ্ধতিতে বেল্ট পায়ের চারপাশে ব্যবহার করে হাত পেছনে পৌঁছানোর প্রয়োজন কমে। এতে শিক্ষক বুঝতে পারেন, শিক্ষার্থীর সীমা কোথায় - পায়ের বাঁধনে, নিতম্বের ঘূর্ণনে, নাকি মেরুদণ্ডের সামনের ভাঁজে।

তৃতীয় পদ্ধতিতে বাঁধন সম্পূর্ণ হলেও সামনে ভাঁজের গভীরতা আলাদা থাকতে পারে। কেউ পায়ের আঙুল ধরতে পারবেন, কিন্তু মেরুদণ্ড লম্বা রেখে কেবল অল্প সামনে যেতে পারবেন। এটিই সঠিক অগ্রগতি। রুনার ক্ষেত্রে বেল্ট ব্যবহার করে বাঁধন স্থির রাখার পর তিনি হাঁটুর টান ছাড়াই ধড়কে প্রায় ২০ - ৩০ ডিগ্রি সামনে নিতে পেরেছিলেন। তাই বাঁধন সম্পূর্ণ হওয়া এবং ভাঁজ গভীর হওয়া - এই দুটিকে এক ধাপ ভাববেন না।

সারাংশ: আগে অর্ধ পদ্মের পা পরীক্ষা করুন, তারপর বাঁধন যোগ করুন, শেষে সামনের ভাঁজের পরিসর নির্ধারণ করুন।

বাউন্ড-রেঞ্জ ক্যালিভ্রেটর বেছে নেওয়ার নিয়ম

আমি অধিকাংশ শিক্ষার্থী ও প্রশিক্ষার্থীর জন্য **বাউন্ড-রেঞ্জ ক্যালিভ্রেটর** পদ্ধতিই সুপারিশ করি। এই পদ্ধতিতে তিনটি বিষয় আলাদা করে মাপা যায়: অর্ধ পদ্মে হাঁটু কেমন আছে, বাঁধন ধরে রাখার ক্ষমতা কতটা, এবং ধড় সামনে গেলে মেরুদণ্ড লম্বা থাকে কি না। একসঙ্গে তিনটি সীমা ঠেলে দিলে ভুলের উৎস বোঝা যায় না।

আপনি যদি অর্ধ পদ্মে বসার সময় হাঁটু মেঝে থেকে অনেক ওপরে থাকে বা পায়ের গোড়ালি হাঁটুর ভাঁজে চাপ দেয়, আগে প্রস্তুতিমূলক অর্ধ পদ্ম নিন। আপনি যদি হাঁটু স্থির রাখতে পারেন কিন্তু পেছনে

হাত পৌঁছায় না, বেল্টসহ বাঁধন নিন। আপনি যদি বেল্ট ছাড়াই পায়ের আঙুল ধরতে পারেন কিন্তু সামনে গেলে পিঠ গোল হয়ে যায়, বাঁধন ধরে রেখে ভাঁজের গভীরতা কমান। আপনি যদি পা স্থির, হাঁটু আরামদায়ক এবং মেরুদণ্ড দীর্ঘ রাখতে পারেন, তখন পূর্ণ আসনে ৩ - ৫ শ্বাস থাকুন।

সিদ্ধান্তের ধারাটি সহজভাবে মনে রাখুন: হাঁটুতে চাপ থাকলে - অর্ধ পদ্ব কমান বা পা বদলান। হাঁটু নিরাপদ কিন্তু হাত পৌঁছায় না - বেল্ট নিন। হাত পৌঁছায় কিন্তু পিঠ গোল হয় - সামনে কম ঝুকুন। সব অবস্থান স্থির থাকলে - ধীরে ধীরে ভাঁজ বাড়ান। ব্যথা থাকলে কোনো পর্যায়েই পরের ধাপে যাবেন না।

প্রশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীকে জিজ্ঞেস করুন, “টান কোথায়?” পেছনের উরু, নিতম্ব বা পিঠে সমান টান এবং হাঁটুর ভেতরে ব্যথা - এই দুই অনুভূতিকে এক করে দেখবেন না। প্রথমটি পরিসর পরিচালনার বিষয়; দ্বিতীয়টি অবস্থান সংশোধনের সংকেত।

ধাপে ধাপে প্রয়োগ এবং আজকের পরীক্ষা

১. **বসার ভিত্তি তৈরি করুন।** দণ্ডাসনে বসে দুই পা সামনে সোজা রাখুন। বসার হাড় সমানভাবে মাটিতে রাখুন। যদি পেলভিস পেছনে ঢলে পড়ে, ৫ - ৮ সেন্টিমিটার ভাঁজ করা কস্বলের ওপর বসুন। এতে সামনে ভাঁজের সময় মেরুদণ্ড লম্বা রাখা সহজ হয়।

২. **এক পাশ আলাদা করে পরীক্ষা করুন।** ডান হাঁটু ভাঁজ করে ডান পায়ের পাতা বাম উরুর ওপর রাখুন। গোড়ালি নাভির দিকে রাখুন, কিন্তু হাঁটু মেঝেতে চাপ দেবেন না। ডান পায়ের পাতার বাইরের ধার সক্রিয় রাখুন এবং পায়ের আঙুল ছড়িয়ে দিন। হাঁটুতে ধারালো টান হলে পা নিচে নামিয়ে অর্ধ পদ্বের উচ্চতা কমান।

৩. **বাঁধন ছাড়া নিতম্বের ঘূর্ণন দেখুন।** ডান হাত দিয়ে ডান হাঁটুর ওপর হালকা স্থিরতা দিন, বাঁ হাত উরুর ওপর রাখুন। বুক সামনে তুলুন এবং ৩টি ধীর শ্বাস নিন। হাঁটু একই জায়গায় থাকলে পরের ধাপে যান। হাঁটু ভেতরে সরে গেলে অর্ধ পদ্বের কোণ কমান।

৪. **বেল্ট বসান।** একটি লম্বা বেল্ট ডান পায়ের পাতার চারপাশে নিন। বেল্টের দুই প্রান্ত বাঁ হাতে ধরুন এবং হাত পেছনে নিয়ে যান। বাঁ হাত পায়ের দিকে যাবে, কিন্তু কাঁধ সামনে টেনে আনবেন না। বেল্টের দৈর্ঘ্য এমন রাখুন যাতে মেরুদণ্ড সোজা থাকে। বেল্ট ছোট করে হাত পৌঁছানোর চেষ্টা করবেন না; এতে কাঁধ ও পিঠ অকারণে ঘুরবে।

৫. **বাঁধন স্থির করুন।** ডান হাত ডান হাঁটুর ওপর রাখুন। বাঁ হাত বেল্ট ধরে পায়ের পাতাকে শরীরের দিকে টানবে না; শুধু সংযোগ বজায় রাখবে। ৩ - ৫ শ্বাস ধরে দেখুন, ডান হাঁটু কি একই উচ্চতায়

থাকে এবং গোড়ালি কি হাঁটুর ভাঁজে চাপ দিচ্ছে না। এই অবস্থায় নিয়ন্ত্রণ না থাকলে সামনে ভাঁজ করবেন না।

৬. সামনের ভাঁজ শুরু করুন। শ্বাস নিয়ে বুক লম্বা করুন। শ্বাস ছাড়ার সময় পেলভিস থেকে সামান্য সামনে যান। পেটকে উরুর দিকে জোর করে চাপাবেন না। বাঁধন ধরে রাখুন, কিন্তু বেল্ট টেনে ধড় নিচে নামাবেন না। প্রথমে ৩০ - ৪৫ ডিগ্রি পর্যন্ত সামনে যান এবং ৩টি শ্বাস নিন।

৭. পায়ের দিক ও মেরুদণ্ড যাচাই করুন। ডান পা যেন ভেতরে ঢলে না পড়ে, বাঁ হাঁটু যেন লক না হয়, এবং কোমরের দুই পাশ যেন সমানভাবে সামনে এগোয়। শিক্ষক পাশে দাঁড়িয়ে দেখবেন, শিক্ষার্থী সামনে যাওয়ার সময় ডান হাঁটু ওপরে উঠছে কি না। হাঁটু উঠলে ভাঁজের গভীরতা কমান।

৮. বাঁধন উন্নত করুন। বেল্টের বদলে হাত পেছনে নিয়ে ডান পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির দিক ধরার চেষ্টা করুন। হাত পৌঁছানোর জন্য কাঁধ সামনে গুটিয়ে ফেলবেন না। হাত না পৌঁছালে বেল্টই থাকুন। বাঁধন ধরে রাখা আসনের সাফল্য নয়; পা ও ধড়ের নিয়ন্ত্রণই সাফল্য।

৯. ফিরে আসুন এবং পাশ বদলান। শ্বাস নিয়ে বুক তুলে ধড় উঠান। বাঁধন আস্তে ছাড়ুন, ডান পা দুই হাতে ধরে সামনে আনুন, তারপর দণ্ডাসনে ফিরে আসুন। দুই পা ঝাঁকান না। কয়েকটি স্বাভাবিক শ্বাস নিয়ে বাঁ পাশ দিয়ে একই পরীক্ষা করুন। দুই পাশে একই গভীরতা বাধ্যতামূলক নয়।

১০. প্রতিক্রিয়া পরীক্ষা করুন। আসন শেষে তাড়াসনে দাঁড়ান এবং দুই পায়ের ভার সমান করুন। হাঁটুতে অবশ্যাব, তীক্ষ্ণ ব্যথা বা পরের কয়েক মিনিটে অস্বস্তি থাকলে পরের অনুশীলনে অর্ধ পদ্মের উচ্চতা কমান এবং বাঁধন বাদ দিন। নিতম্ব ও পেছনের উরুতে স্বাভাবিক টান থাকলে পরিসর উপযুক্ত ছিল।

আজকের অনুশীলন-তালিকা:

- ☐ দুই পাশে অর্ধ পদ্মে ৫টি শ্বাস নিয়ে হাঁটুর অবস্থান লিখে রাখুন।
- ☐ বেল্টসহ বাঁধন ৩ বার করুন; প্রতিবার ৩টি শ্বাস ধরে রাখুন।
- ☐ সামনে ভাঁজের সময় সর্বোচ্চ ৪৫ ডিগ্রি পর্যন্ত যান, যদি মেরুদণ্ড লম্বা থাকে।
- ☐ হাঁটুর ভেতরের ব্যথা, গোড়ালির চাপ এবং পিঠ গোল হওয়ার মুহূর্ত নোট করুন।
- ☐ পরের সেশনে কেবল একটি পরিবর্তন করুন - কম্বল, বেল্টের দৈর্ঘ্য, অথবা ভাঁজের গভীরতা।

অর্ধ বদ্ধ পদ্ম পশ্চিমোত্তানাসনায় লোটার্স-প্রগ্রেসন মানে পা জোর করে ওপরে তোলা নয়; প্রতিটি পর্যায়ে নিয়ন্ত্রণ যাচাই করা। বাউন্ড-রেঞ্জ ক্যালিভ্রেটর আপনাকে দেখায় কখন বাঁধন যোগ করবেন, কখন পরিসর কমান এবং কখন পূর্ণ আসনে যাবেন। এই মাপা অগ্রগতি নিরাপদ আসনচর্চার পাশাপাশি প্রশিক্ষক হিসেবে আপনার পর্যবেক্ষণশক্তিকেও আরও নির্ভুল করে।

CHAPTER 29

Navasana ও Ubhaya Padangusthasana

২৯. নাভাসনা ও উভয়া পাদাস্থাসনা

কোর-লক ও ভারসাম্যের ভিত্তি

“ভা রসাম্য মানে স্থির হয়ে থাকা নয়; শরীরের ছোট ছোট পরিবর্তনকে সঠিক সময়ে সামলে নেওয়া।”

নাভাসনা ও উভয়া পাদাস্থাসনায় শরীরের ভার নিতম্বের বসার হাড়ে স্থাপন করে ধড় ও পায়ের সম্পর্ক নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। নাভাসনায় হাঁটু ভাঁজ করে বা সোজা রেখে ধড় ও উরু একসঙ্গে তির্যক রেখা তৈরি করে। উভয়া পাদাস্থাসনায় দুই পায়ের বৃদ্ধাস্থুর্ধ্ব ধরে হাঁটু সোজা করার সময় সেই রেখা আরও দীর্ঘ হয়। তাই শুধু পেট শক্ত করলেই হবে না; কোর-লক, হিপ ফ্লেক্সর এবং দৃষ্টির সমন্বয় একসঙ্গে কাজ করতে হবে।

এখানে কোর-লক বলতে পেট ভেতরে টেনে শক্ত করে ফেলার বিষয় বোঝায় না। কোর-লক হলো শ্বাস বন্ধ না করে পাঁজর, উদর, কোমর এবং শ্রোণিকে এমনভাবে স্থির রাখা, যাতে পা নড়লেও ধড় পিছনে ভেঙে না পড়ে। হিপ ফ্লেক্সর - বিশেষ করে ইলিওপসোয়াস ও রেক্টাস ফেমোরিস - পা তুলতে সাহায্য করে। কিন্তু তারা অতিরিক্ত কাজ করলে সামনের কোমরে চাপ, কুঁচকিতে টান এবং ভারসাম্য হারানোর প্রবণতা দেখা দেয়। প্রশিক্ষকের লক্ষ্য হলো পেটের সহায়তা বাড়ানো এবং হিপ ফ্লেক্সরের অপ্রয়োজনীয় টান কমানো।

অনুশীলনের আগে দণ্ডাসনে অন্তত ৩০ - ৪৫ সেকেন্ড বসে শ্রোণির অবস্থান পরীক্ষা করুন। হাঁটুর পেছনে তীব্র টান, কোমরে ব্যথা, কুঁচকিতে চিমটি লাগা বা শ্বাস আটকে যাওয়ার প্রবণতা থাকলে পা সোজা করার স্তরে যাবেন না। প্রথমে হাঁটু ভাঁজ করা নাভাসনা আয়ত্ত করুন। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: পা নামালে কি বুক ভেঙে যায়, নাকি কোর-লক বজায় থাকে? এই উত্তর পরের ধাপ নির্ধারণ করবে।

কোর-লক ব্যালাস বিজের ধাপ

কোর-লক ব্যালাস ব্রিজ হলো নাভাসনা থেকে উভয়া পাদাস্থাসনায় যাওয়ার একটি প্রশিক্ষণ-পদ্ধতি। এতে প্রথমে বসার ভিত্তি, তারপর শ্বাস-সমন্বিত কোর-লক, শেষে পায়ের নিয়ন্ত্রিত প্রসারণ তৈরি হয়।

১. বসার ভিত্তি স্থাপন করুন।

দণ্ডাসনে বসে দুই পা সামনে লম্বা করুন। বসার হাড়ের নিচে ভাঁজ করা কম্বল রাখুন, যদি শ্রোণি পিছনে গড়িয়ে যায়। দুই হাত নিতম্বের পাশে রাখুন এবং আঙুল সামনের দিকে রাখুন। বুক তুলুন, কিন্তু পাঁজর সামনে ঠেলে দেবেন না। এই অবস্থায় পাঁচটি ধীর শ্বাস নিন। প্রতিটি প্রশ্বাসে কোমর লম্বা রাখুন; প্রতিটি নিশ্বাসে নাভি মেরুদণ্ডের দিকে হালকা টানুন।

২. হিপ ফ্লেক্সরের কাজ ভাগ করুন।

হাঁটু ভাঁজ করে পা মেঝেতে রাখুন। উরু ও উদরের মাঝের কোণ প্রায় ৯০ ডিগ্রি রাখুন। দুই হাত উরুর পেছনে ধরুন। এবার পা মেঝে থেকে তুলুন, কিন্তু বুক পিছনে ফেলবেন না। গোড়ালি হাঁটুর সমান উচ্চতায় রাখুন। ২০ সেকেন্ড ধরে দুইবার থাকুন, মাঝখানে ৩০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিন। এই স্তরে পেটের সামনের অংশ শক্ত থাকবে, কিন্তু কুঁচকিতে অতিরিক্ত চাপ পড়বে না।

৩. নাভাসনায় কোর-লক গঠন করুন।

শ্বাস নিয়ে বুক তুলুন। নিশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে পায়ের পাতা মেঝে থেকে তুলুন। হাঁটু ভাঁজ করা রাখুন এবং হাত কাঁধের উচ্চতায় সামনে বাড়ান। শ্রোণি সামান্য পিছনে যাবে, কিন্তু কোমর গোল হবে না। পেটের গভীর অংশকে - অর্থাৎ ট্রান্সভার্স অ্যাবডোমিনিস, যা পেটের ভেতরের দিকে থাকা আবরণী পেশি - হালকা সক্রিয় রাখুন। পাঁচটি শ্বাস ধরে থাকুন। শ্বাস আটকে গেলে সঙ্গে সঙ্গে পা নামিয়ে পুনরায় শুরু করুন, কারণ শ্বাস বন্ধ করলে কোর-লক শক্ত নয়, বরং অতিরিক্ত চাপযুক্ত হয়ে যায়।

৪. পা সোজা করার আগে প্রতিরোধ তৈরি করুন।

নাভাসনায় হাঁটু ভাঁজ অবস্থায় পায়ের পাতাকে সামনে ঠেলে চাইবেন, একই সময়ে হাত দিয়ে উরু নিজের দিকে টানার কল্পনা করবেন। এই বিপরীতমুখী কাজকে সহ-সক্রিয়তা বলা যায়। এতে উরু সক্রিয় থাকে এবং হিপ ফ্লেক্সর একা পুরো ভার নেয় না। তিনটি শ্বাস ধরে এই প্রতিরোধ বজায় রাখুন। যদি কোমর গোল হতে শুরু করে, পা আরও সামনে পাঠাবেন না।

৫. উভয়া পাদাস্থাসনায় প্রবেশ করুন।

হাঁটু ভাঁজ রাখা নাভাসনা থেকে প্রথমে এক পা, তারপর অন্য পা তুলুন। দুই হাত দিয়ে দুই পায়ের বৃদ্ধাস্থি ধরুন। হাতের কনুই বাঁকানো রাখুন; কনুই শক্ত করে সোজা করলে কাঁধ সামনে টেনে ধড়

ভেঙে যেতে পারে। এখন নিশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে উভয় হাঁটু ধীরে সোজা করুন। পায়ের পাতা মুখের দিকে টানুন এবং গোড়ালি দূরে ঠেলুন। হাঁটু পুরো সোজা না হলেও সমস্যা নেই; ধড়ের স্থিরতা আগে।

৬. ভারসাম্য যাচাই করুন।

দৃষ্টি পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠে নয়, পায়ের মাঝামাঝি একটি স্থির বিন্দুতে রাখুন। দৃষ্টি নিচে নামালে বুক ভেঙে যেতে পারে; সামনে অতিরিক্ত তাকালে ঘাড় শক্ত হতে পারে। দুই থেকে তিনটি শ্বাস ধরে রাখুন। নামার সময় হাঁটু আগে ভাঁজ করুন, তারপর পা মেঝেতে রাখুন। আকস্মিকভাবে পা নামালে কোমর পিছনে পড়ে এবং শ্রোণির নিয়ন্ত্রণ নষ্ট হয়।

এই ধারাটি এক অনুশীলন-সেশনে দুই বা তিনবার করুন। প্রতিটি চেষ্টার মাঝে অন্তত ৩০ - ৪৫ সেকেন্ড দণ্ডাসন বা সহজ বসা অবস্থায় বিশ্রাম নিন। অগ্রসর শিক্ষার্থী উভয়া পাদাঙ্গুষ্ঠাসনায় পাঁচ শ্বাস পর্যন্ত থাকতে পারেন; নতুন শিক্ষার্থী দুই শ্বাস দিয়ে শুরু করবেন। প্রত্যাশিত ফল হলো - পা নামানোর পরও কোমর ও শ্বাসের নিয়ন্ত্রণ বজায় থাকা।

শ্রাবণীর জন্য প্রয়োগ পরিকল্পনা

শ্রাবণী ২৪ বছর বয়সী একজন ডান্ডার। তার পায়ের শক্তি ভালো, কিন্তু স্থির বসা অবস্থায় ভারসাম্য দুর্বল। নাভাসনায় পা তুললেই সে বুক পিছনে ফেলে এবং হাঁটু দ্রুত সোজা করতে গিয়ে কুঁচকিতে টান অনুভব করে। তার ক্ষেত্রে লক্ষ্য পা উঁচু করা নয়; লক্ষ্য হলো বসার হাড়ের উপর ধড় স্থির রাখা।

প্রথম সপ্তাহে শ্রাবণী সপ্তাহে চার দিন, প্রতিদিন প্রায় ১০ মিনিট অনুশীলন করবে।

১. দণ্ডাসনে কম্বল ব্যবহার করে ৪৫ সেকেন্ড বসবে। প্রশিক্ষক পাশ থেকে দেখবেন, কোমর গোল হচ্ছে কি না।

২. হাঁটু ভাঁজ করে পা তোলার প্রস্তুতি দুইবার করবে, প্রতিবার ২০ সেকেন্ড।

৩. হাত উরুর পেছনে রেখে হাঁটু ভাঁজ করা নাভাসনা তিনবার করবে, প্রতিবার পাঁচ শ্বাস।

৪. প্রতিবার নামার আগে এক শ্বাস নিয়ে বুকোর উচ্চতা পরীক্ষা করবে।

৫. শেষে দুই পা মেঝেতে রেখে ৩০ সেকেন্ড বিশ্রাম নেবে।

দ্বিতীয় সপ্তাহে, যদি শ্রাবণী পাঁচ শ্বাস ধরে কোমর স্থির রাখতে পারে, সে হাত সামনে বাড়িয়ে নাভাসনা করবে। তৃতীয় সপ্তাহে উভয়া পাদাঙ্গুষ্ঠাসনার প্রস্তুতি যোগ হবে। প্রথমে পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ ধরবে, কিন্তু হাঁটু সামান্য ভাঁজ রাখবে। প্রশিক্ষক তার পায়ের সামনে একটি যোগ-বেল্ট দিতে পারেন। বেল্ট পায়ের

পাতার চারপাশে রেখে দুই প্রান্ত হাতে ধরলে আঙুলে অতিরিক্ত টান না দিয়ে ধড়ের অবস্থান শেখা যায়।

পর্যবেক্ষণ	গ্রহণযোগ্য লক্ষণ	সংশোধনের সিদ্ধান্ত
শ্বাস	পাঁচ শ্বাস স্বাভাবিক থাকে	শ্বাস আটকালেই পা ভাঁজ করুন
কোমর	সামান্য স্বাভাবিক বাঁক বজায় থাকে	কোমর গোল হলে কম্বল বা হাঁটু ভাঁজ ব্যবহার করুন
কুঁচকি	চাপ নয়, কাজের অনুভূতি	চিমটি লাগলে পা নিচু করুন
দৃষ্টি	স্থির বিন্দুতে থাকে	চোখ ঘোরালে সময় কমান
নামার পদ্ধতি	হাঁটু ভাঁজ করে ধীরে নামা	পা ছুড়ে নামালে পুনরায় প্রস্তুতি অনুশীলন করুন

চার সপ্তাহ শেষে শ্রাবণীর প্রত্যাশিত পরিবর্তন হবে: সে হাঁটু ভাঁজ করা নাভাসনায় অন্তত পাঁচটি পূর্ণ শ্বাস ধরে রাখতে পারবে, পা নামানোর সময় ধড় নিয়ন্ত্রণে রাখবে এবং উভয়া পাদাস্থ্যাসনায় হাঁটু ধীরে সোজা করতে পারবে। শিক্ষক ফল যাচাই করবেন অবস্থানের উচ্চতা দিয়ে নয়, বরং শ্বাস, কোমর এবং দৃষ্টির স্থিরতা দিয়ে। শ্রাবণী যদি পা সোজা করতে না পারে কিন্তু ধড় স্থির রাখে, তবে তার অনুশীলন সঠিক পথে আছে।

ভুল সংশোধন ও দ্রুত যাচাই

পা সোজা করতে গিয়ে কোমর গোল করা

মূল কারণ হলো শিক্ষার্থী পায়ের আকৃতি সম্পূর্ণ করতে গিয়ে কোর-লকের চেয়ে হাঁটুর সোজাভাবকে বেশি গুরুত্ব দেয়। এতে শ্রোণি পিছনে গড়িয়ে যায়, বুক ভেঙে যায় এবং কোমরে চাপ পড়ে।

Do this: হাঁটু ভাঁজ রাখুন, বুক তুলুন, নাভি হালকা ভেতরে রাখুন এবং পায়ের পাতাকে সামনে ঠেলার অনুভূতি তৈরি করুন। ধড় স্থির থাকলে তবেই হাঁটু ধীরে সোজা করুন।

Not this: হাঁটু জোর করে সোজা করে পায়ের আঙুল মুখের দিকে টানবেন না, যদি কোমর গোল হয়ে যায়।

হিপ ফ্লেক্সরকে একা কাজ করানো

মূল কারণ হলো পেট ও উরুর সহ-সক্রিয়তা না থাকা। শিক্ষার্থী পা তুলতে গিয়ে কুঁচকি চেপে ধরে এবং সামনের কোমরে চাপ তৈরি করে।

Do this: নাভাসনায় উরু নিজের দিকে টানার এবং পা সামনে ঠেলার বিপরীত কাজ একসঙ্গে করুন। পা মেঝে থেকে সামান্য তুলেও কোর-লক বজায় রাখুন।

Not this: পা যত উঁচু, অবস্থান তত ভালো - এই ধারণায় কুঁচকির ব্যথা উপেক্ষা করবেন না।

| দৃষ্টি ও শ্বাস হারিয়ে ভারসাম্য নষ্ট করা

মূল কারণ হলো শিক্ষার্থী পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠের দিকে তাকায় বা অবস্থান ধরে রাখতে শ্বাস আটকে রাখে। এতে ঘাড়, মুখ ও কাঁধ শক্ত হয় এবং ছোট ভারসাম্য-সংশোধন সম্ভব হয় না।

Do this: মেঝের সামনে একটি স্থির বিন্দু বেছে নিন, নিশ্বাস ছাড়ার সময় পা সোজা করুন এবং দুই থেকে পাঁচটি স্বাভাবিক শ্বাসের সীমা রাখুন।

Not this: চোখ বন্ধ করে বা শ্বাস বন্ধ করে দীর্ঘ সময় অবস্থান ধরে রাখবেন না।

দ্রুত যাচাই: নাভাসনা ও উভয়া পাদাঙ্গুষ্ঠাসনায় প্রথমে বসার হাড় স্থির করুন, তারপর কোর-লক তৈরি করুন, এরপর হিপ ফ্লেক্সরের কাজ ভাগ করুন এবং শেষে পা সোজা করুন। ধড় ভেঙে গেলে স্তর কমান; শ্বাস আটকালেই সময় কমান; কুঁচকিতে চিমটি লাগলে হাঁটু ভাঁজ করুন। এই ক্রম মেনে চললে ভারসাম্য শুধু অবস্থানের সময় নয়, অবস্থানে প্রবেশ ও বের হওয়ার সময়ও নিয়ন্ত্রিত থাকে। এখান থেকেই আসনকে আকৃতি নয়, সমন্বিত শিক্ষণ-প্রক্রিয়া হিসেবে দেখা শুরু হয়।

CHAPTER 30

Viparita Karani: লেগস-আপ-দ্য-ওয়াল

চাপ কমিয়ে বিশ্রামে যাওয়ার পথ

সা রাদিনের কাজ শেষে মেহেদী হাসান, ৫১, সিনিয়র যোগ প্র্যাকটিশনার, দেয়ালে পা তুলে শুয়ে দেখলেন - পা ভারী, কুঁচকি শক্ত, কিন্তু শ্বাস এখনও দ্রুত। বিপরীত করণী তখন শুধু পা উঁচু করে রাখার ভঙ্গি নয়; এটি শরীরকে ধীরে ধীরে সক্রিয়তা থেকে বিশ্রামের দিকে নামানোর একটি নির্দিষ্ট পদ্ধতি।

এই ভঙ্গিতে দেয়াল পায়ের ওজন ধরে, ফলে হিপ ও হ্যামস্ট্রিংকে জোর করে টানতে হয় না। সঠিকভাবে সাজালে শ্বাসের গতি কমে, মুখ ও চোয়ালের টান নরম হয়, এবং মনোযোগ বাহ্যিক কাজ থেকে শ্বাসের অনুভূতিতে ফিরে আসে। শিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য মূল শিক্ষা হলো - ভঙ্গিটি যতটা সহজ দেখায়, তার প্রবেশ, সহায়তা, অবস্থানকাল এবং বের হওয়ার পদ্ধতি ততটাই গুরুত্বপূর্ণ।

এখানে **রেস্ট-রিসেট ডাউনশিফট** পদ্ধতি ব্যবহার করুন: প্রথমে শরীরকে আরামদায়ক বিশ্রামে রাখুন, তারপর শ্বাস ও পেশির টান পুনর্গঠন করুন, শেষে ধীরে ধীরে স্বাভাবিক চলনে ফিরুন। এই পদ্ধতি নতুন শিক্ষার্থী, দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে কাজ করা ব্যক্তি এবং সন্ধ্যার পুনরুদ্ধারমূলক অনুশীলনে বিশেষভাবে কার্যকর।

প্রয়োজনীয় উপকরণ ও প্রস্তুতি

- ☐ **দেয়াল:** মসৃণ, স্থির দেয়াল বেছে নিন, যার সামনে অন্তত একটি মাদুরের দৈর্ঘ্য খালি থাকে। দেয়াল ভঙ্গির প্রধান সহায়তা; নড়বড়ে বা ভেজা দেয়াল ব্যবহার করবেন না।
- ☐ **যোগমাদুর:** পিছলে না যায় এমন মাদুর ব্যবহার করুন। মাদুরের প্রান্ত দেয়াল থেকে প্রায় ৫ - ১০ সেন্টিমিটার দূরে রাখলে কোমরের আরাম অনুযায়ী অবস্থান সামঞ্জস্য করা যায়।
- ☐ **ভাঁজ করা কম্বল:** পেলভিস বা কোমরের নিচে পাতলা কম্বল রাখুন, যদি কোমর মেঝে থেকে অস্বস্তিকরভাবে উঠে থাকে। মোটা উঁচু ব্যবহার করলে ঘাড় ও পিঠে চাপ বাড়তে পারে।

- ☐ **চোখের কাপড়:** চোখের ওপর হালকা কাপড় রাখলে আলো কমে এবং চোখের পেশি শিথিল হতে সাহায্য করে। কাপড়টি যেন নাক বা শ্বাসের পথে চাপ না দেয়।
- ☐ **টাইমার:** নীরব টাইমার ব্যবহার করুন। শুরুতে ৫ মিনিট রাখুন; শব্দে চমকে ওঠা এড়াতে মৃদু সংকেত বেছে নিন।
- ☐ **হাঁটুর নিচের বোলস্টার বা কম্বল:** হ্যামস্ট্রিং শক্ত হলে হাঁটু সামান্য বাঁকিয়ে নিচে সহায়তা দিন। এতে পায়ের পেছনে টান কমে এবং শ্বাস ধীর করার জন্য শরীর নিরাপদ বোধ করে।

মেহেদীর মতো অভিজ্ঞ শিক্ষার্থীরও প্রথমে কম্বল ছাড়া ভঙ্গি আরামদায়ক নাও হতে পারে। উপকরণ যোগ করার উদ্দেশ্যে ভঙ্গিকে গভীর করা নয়; শরীরকে এমন স্থিরতা দেওয়া, যাতে স্নায়ুতন্ত্র প্রতিরোধ না করে বিশ্রামে যেতে পারে।

রেস্ট-রিসেট ডাউনশিফট: ধাপে ধাপে প্রয়োগ

১. পরিবেশ প্রস্তুত করুন।

মাদুর দেয়ালের কাছে বিছিয়ে আলো কমান এবং ফোন দূরে রাখুন। বাহ্যিক শব্দ ও কাজের সংকেত কমলে মনোযোগ শ্বাসে আনা সহজ হয়।

২. দেয়ালের পাশে বসুন।

দেয়ালের দিকে এক পাশ করে বসুন, নিতম্ব দেয়াল থেকে প্রায় ১০ সেন্টিমিটার দূরে রাখুন। এই দূরত্ব আপনাকে শুয়ে পড়ার সময় পা দেয়ালে তুলতে সাহায্য করবে।

৩. এক পাশে গড়িয়ে শুয়ে পড়ুন।

হাতের সাহায্যে ধীরে ধীরে কাত হয়ে শুয়ে একই সঙ্গে দুই পা দেয়ালে তুলুন। কোমরকে জোর করে দেয়ালের সঙ্গে ঠেলে দেবেন না; এতে কোমরের সামনের অংশ শক্ত হয়ে যেতে পারে।

৪. পায়ের দূরত্ব ঠিক করুন।

দুই পা দেয়ালে রাখুন, গোড়ালি স্বাভাবিকভাবে ওপরে মুখ করে রাখুন, এবং হাঁটু সম্পূর্ণ চেপে লক করবেন না। পায়ের পেছনে টান বেশি হলে হাঁটু সামান্য বাঁকান বা বোলস্টার দিন।

৫. পেলভিস পরীক্ষা করুন।

পেলভিসের দুই পাশ সমানভাবে মেঝেতে আছে কি না দেখুন। কোমর অতিরিক্ত বাঁকা হলে পাতলা কম্বল পেলভিসের নিচে দিন; কম্বল দেওয়ার পর ঘাড়, বুক ও শ্বাস আরও স্বাভাবিক হওয়া উচিত।

৬. হাতের অবস্থান নিন।

হাত শরীরের পাশে রাখুন, তালু ওপরে বা নিচে রাখুন - যেটিতে কাঁধ নরম থাকে। হাত মাথার ওপর তুলবেন না, যদি এতে পাঁজর ওপরে উঠে শ্বাস অগভীর হয়ে যায়।

৭. রেস্ট ধাপ সম্পন্ন করুন।

প্রথম দুই মিনিট কোনো শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করবেন না। শুধু লক্ষ্য করুন - চোয়াল শক্ত কি না, জিহ্বা তালুতে চেপে আছে কি না, এবং পেট শ্বাসের সঙ্গে নড়ছে কি না। এই পর্যবেক্ষণ শরীরের অতিরিক্ত নিয়ন্ত্রণ কমায়।

৮. শ্বাসের গতি মাপুন।

এক হাত পেটে রেখে চার গণনায় নাক দিয়ে শ্বাস নিন এবং পাঁচ বা ছয় গণনায় শ্বাস ছাড়ুন। শ্বাস ছাড়ার সময় মুখ, কাঁধ ও কুঁচকি নরম করুন; দীর্ঘ শ্বাস ছাড়ার লক্ষ্য শ্বাস আটকে রাখা নয়, বরং নিঃশ্বাসকে মসৃণ করা।

৯. হিপ রিলিজ করুন।

পায়ের পাতার দিক দেয়ালে রেখে হাঁটু সামান্য বাইরে খুলুন, তারপর আবার মাঝখানে আনুন। পাঁচবার ধীরে করুন। এই ছোট নড়াচড়া কুঁচকির পেশিতে রক্তসঞ্চালন বাড়ায় এবং স্থির অবস্থানে জমে থাকা টান কমায়।

১০. হ্যামস্ট্রিং রিলিজ করুন।

দুই পা দেয়ালে রেখে গোড়ালি আলতোভাবে দেয়ালের দিকে ঠেলুন এবং ছেড়ে দিন। পাঁচটি ধীর চক্র করুন। ঠেলার সময় হাঁটু লক করবেন না; উদ্দেশ্য পায়ের পেছনে নিরাপদ দৈর্ঘ্য অনুভব করা, তীব্র টান তৈরি করা নয়।

১১. স্থির অবস্থায় থাকুন।

শ্বাস ধীর হওয়ার পর ৫ - ১০ মিনিট নড়াচড়া ছাড়া থাকুন। শ্বাস ছাড়ার সময় যদি বুকের বদলে পেট ও পাশের পাঁজর নড়ে, তবে আপনি সঠিকভাবে ডাউনশিফট করছেন।

১২. শিক্ষার্থীর প্রতিক্রিয়া যাচাই করুন।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “আমি কি শ্বাস ছাড়ার পর স্বাভাবিকভাবে বিরতি পাচ্ছি? পায়ের পেছনে কি টান কমছে? চোখ কি নরম হচ্ছে?” উত্তর নেতিবাচক হলে কম্বল যোগ করুন, হাঁটু বাঁকান, অথবা অবস্থানকাল কমান।

১৩. ধীরে বের হওয়ার প্রস্তুতি নিন।

টাইমার বাজার পর সঙ্গে সঙ্গে উঠে বসবেন না। হাঁটু ভাঁজ করে বুকের দিকে আনুন এবং পা দেয়াল থেকে নামান। এই ধাপ হঠাৎ মাথা ঘোরা ও রক্তচাপের পরিবর্তন কমাতে সাহায্য করে।

১৪. কাত হয়ে বিশ্রাম নিন।

ডান বা বাম পাশে কাত হয়ে অন্তত তিনটি স্বাভাবিক শ্বাস নিন। মাথার নিচে হাত বা কম্বল রাখুন, যাতে ঘাড় বাঁকা না হয়।

১৫. বসে উঠুন।

হাতের সাহায্যে ধীরে বসুন এবং এক মিনিট চোখ খোলা রেখে পরিবেশে ফিরে আসুন। সঙ্গে সঙ্গে সামনে ঝুঁকে পড়বেন না; এতে কোমর ও মাথায় চাপ পড়তে পারে।

মেহেদী যখন পাঁচ মিনিটের অনুশীলনে শ্বাস ধীর করতে পারলেন, তখন তিনি সময় বাড়ানোর বদলে প্রথমে হ্যামস্ট্রিংয়ের টান কমানোর ব্যবস্থা নিলেন। শিক্ষক হিসেবে এই ক্রমটি মনে রাখুন: আগে আরাম, পরে শ্বাসের মসৃণতা, শেষে অবস্থানকাল। বেশি সময় ধরে থাকা সবসময় বেশি কার্যকর নয়।

| শিক্ষক হিসেবে প্রয়োগের সূক্ষ্ম নির্দেশ

শিক্ষার্থী যদি বলে, “পায়ের পেছনে টান লাগছে,” তাকে পা আরও সোজা করতে বলবেন না। হাঁটু বাঁকান, দেয়াল থেকে নিতম্ব সামান্য দূরে সরান, অথবা হাঁটুর নিচে সহায়তা দিন। কারণ তীব্র হ্যামস্ট্রিং টান শরীরকে সতর্ক অবস্থায় রাখে; এতে শ্বাস ধীর করার উদ্দেশ্য ব্যাহত হয়।

শিক্ষার্থী যদি কোমরে চাপ অনুভব করে, প্রথমে পেলভিসের অবস্থান দেখুন। কোমর মেঝে থেকে অনেকটা উঠে থাকলে পাতলা কম্বল ব্যবহার করুন বা নিতম্ব দেয়াল থেকে দূরে আনুন। পিঠ মেঝেতে জোর করে চেপে ধরবেন না; স্বাভাবিক মেরুদণ্ডের বক্রতা বজায় রাখুন।

শিক্ষার্থী যদি মাথা ভার বা চোখে চাপ অনুভব করে, সঙ্গে সঙ্গে পা নামিয়ে কাত হয়ে বিশ্রাম নিতে বলুন। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না থাকলে, চোখের চাপজনিত সমস্যা, গুরুতর ঘাড় বা কোমরের ব্যথা, সাম্প্রতিক অস্ত্রোপচার, অথবা গর্ভাবস্থায় শিক্ষক চিকিৎসা-পরামর্শ ছাড়া এই ভঙ্গি করাবেন না। মাসিকের সময় আরাম ব্যক্তি অনুযায়ী বদলায়; অস্বস্তি হলে পা দেয়ালে না তুলে শুয়ে হাঁটু ভাঁজ করে বিশ্রাম দিন।

রেস্ট-রিসেট ডাউনশিফটের তিনটি পর্যায়ে শেখাতে পারেন। **রেস্ট** পর্যায়ে শরীরকে সহায়তা দিন এবং কোনো পরিবর্তন চাপিয়ে দেবেন না। **রিসেট** পর্যায়ে শ্বাস ছাড়াকে দীর্ঘ ও মসৃণ করুন, হিপ ও হ্যামস্ট্রিংয়ের অপ্রয়োজনীয় টান কমান। **ডাউনশিফট** পর্যায়ে ধীরে বের হয়ে দাঁড়ানো বা পরবর্তী

অনুশীলনে ফিরুন। এই ক্রম শিক্ষার্থীকে বোঝায় যে বিপরীত করণী একটি স্থির আসন হলেও এর ভেতরে সচেতন প্রক্রিয়া আছে।

দ্রুত যাচাই ও সিদ্ধান্ত-নির্দেশ

- ☐ **অবস্থানকাল:** নতুন শিক্ষার্থীর জন্য ৫ মিনিট দিয়ে শুরু করুন; শ্বাস স্বচ্ছন্দ থাকলে ৮ - ১০ মিনিটে যান।
- ☐ **শ্বাসের লক্ষণ:** শ্বাস ছাড়ার সময় দীর্ঘ ও মসৃণ হলে অবস্থান উপযোগী। শ্বাস আটকে গেলে বা হাঁপ ধরলে হাঁটু বাঁকান ও সহায়তা দিন।
- ☐ **হ্যামস্ট্রিং টান:** হালকা টান গ্রহণযোগ্য; ধারালো ব্যথা, ঝিনঝিনি বা অসাড়তা হলে পা নামিয়ে অবস্থান বদলান।
- ☐ **হিপের অনুভূতি:** কুঁচকি নরম হওয়া উচিত। সামনের হিপ শক্ত হলে নিতম্ব দেয়াল থেকে দূরে সরান।
- ☐ **কোমরের আরাম:** কোমর মেঝেতে স্বাভাবিকভাবে বিশ্রাম নেবে। চাপ বাড়লে পাতলা কম্বল ব্যবহার করুন।
- ☐ **মাথা ভার হলে:** চোখ খুলুন, হাঁটু ভাঁজ করুন, পা নামান এবং কাত হয়ে বিশ্রাম নিন।
- ☐ **পা অবশ হলে:** গোড়ালি দেয়ালে ঠেকিয়ে না রেখে হাঁটু সামান্য বাঁকান; রক্তসঞ্চালন স্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত স্থির থাকুন।
- ☐ **শিক্ষকের স্পর্শ:** অনুমতি ছাড়া শিক্ষার্থীর পা বা পেলভিস সামঞ্জস্য করবেন না। আগে মৌখিক নির্দেশ দিন, কারণ হঠাৎ স্পর্শ বিশ্রামের প্রক্রিয়া ভেঙে দিতে পারে।
- ☐ **সঠিক সমাপ্তি:** পা নামানো, কাত হওয়া এবং বসে ওঠার মধ্যে বিরতি রাখুন; দ্রুত উঠে দাঁড়াবেন না।
- ☐ **প্রধান যাচাই:** অনুশীলনের শেষে শিক্ষার্থী কি আগের তুলনায় ধীর শ্বাস, নরম চোয়াল এবং কম হিপ-টান অনুভব করছে? না করলে সময় বাড়াবেন না - সহায়তা ও অবস্থান পুনর্গঠন করুন।

বিপরীত করণীর দক্ষতা দীর্ঘ সময় স্থির থাকার মধ্যে নয়; শরীরকে নিরাপদ সংকেত দিয়ে শ্বাস, শ্বাসযুক্ত, হিপ এবং হ্যামস্ট্রিংকে একই বিশ্রাম-প্রক্রিয়ায় আনার মধ্যে। এই নির্ভুলতা আয়ত্ত করলে শিক্ষক পুনরুদ্ধারমূলক অনুশীলনের পরবর্তী আসনগুলিতেও আরও সংবেদনশীলভাবে সহায়তা দিতে পারবেন।

CHAPTER 31

Savasana: গভীর বিশ্রাম প্রোটোকল

শরীর থেকে শ্বাসে: সাভাসানার গভীর বিশ্রাম

ক্লা সের শেষে ইরা, ২৮ বছর বয়সী, চিৎ হয়ে শুয়ে পড়লেও তার কাঁধ শক্ত, চোয়াল চেপে ধরা, আর শ্বাস দ্রুত ছিল। বার্নআউট থেকে পুনরুদ্ধারের সময় তার শরীর বিশ্রামের ভঙ্গিতে গেলেও স্নায়ুতন্ত্র কাজের চাপের মতোই সক্রিয় থাকত। শিক্ষক একসঙ্গে অনেক নির্দেশ না দিয়ে প্রথমে শরীর স্ক্যান করালেন, তারপর ধীরে ধীরে পেশি ছেড়ে দিতে বললেন এবং শেষে শ্বাসের স্বাভাবিক চলন লক্ষ্য করতে দিলেন। দশ মিনিট পর ইরার শ্বাস দীর্ঘ হলো, কপাল নরম হলো, এবং হাতের আঙুলে অপ্রয়োজনীয় টান কমল।

সাভাসানায় গভীর বিশ্রাম তৈরি করতে শুধু “আরাম করুন” বলা যথেষ্ট নয়। শিক্ষককে শরীরের অবস্থান, পেশির টান, শ্বাসের গতি এবং শিক্ষার্থীর মানসিক প্রতিক্রিয়া - এই চারটি স্তর পর্যায়ক্রমে পরিচালনা করতে হয়। এই কাজে ব্যবহার করুন **স্ক্যান-রিলিজ সাভাসানা ম্যাপ**: প্রথমে অনুভব করুন, তারপর ছেড়ে দিন, শেষে শ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ না করে পর্যবেক্ষণ করুন।

মূল অন্তর্দৃষ্টি: সাভাসানায় বিশ্রাম জোর করে তৈরি করা যায় না; সঠিক ক্রমে মনোযোগ সরালে শরীর নিজেই টান কমানোর সুযোগ পায়।

প্রশিক্ষক হিসেবে আপনার সাফল্যের মাপকাঠি হবে শিক্ষার্থী কতটা স্থির শুয়ে আছে তা নয়; বরং সে কি চোয়াল, কাঁধ, পেট ও শ্বাসে অপ্রয়োজনীয় প্রচেষ্টা চিনতে এবং কমাতে পারছে কি না। আজকের অনুশীলনে নিজের কাছে জিজ্ঞেস করুন: আমি কি শিক্ষার্থীকে বিশ্রাম করতে বলছি, নাকি বিশ্রামের জন্য স্পষ্ট পথ দিচ্ছি?

স্ক্যান-রিলিজ সাভাসানা ম্যাপের মূল নীতি

১. শরীরের নিচ থেকে ওপরের দিকে এগোন।

পায়ের পাতা থেকে মাথা পর্যন্ত ধারাবাহিক স্ক্যান করলে শিক্ষার্থীর মন একটি নির্দিষ্ট কাজে থাকে। এই ক্রম মনকে ছড়িয়ে পড়া চিন্তা থেকে সরিয়ে স্পষ্ট শারীরিক অনুভূতিতে আনে। প্রথমে পায়ের আঙুল, পায়ের পাতা, গোড়ালি; তারপর পিণ্ডলি, হাঁটু, উরু, শ্রোণি, পেট, বুক, হাত, কাঁধ, ঘাড়, মুখ এবং মাথা পর্যবেক্ষণ করান।

প্রতিটি অংশে দুই ধাপ রাখুন: “এখানে কী অনুভব করছেন?” এবং “অপ্রয়োজনীয় টান কি এক ধাপ কমানো যায়?” শিক্ষার্থী যদি অসাড়তা, ব্যথা বা অস্বস্তি জানায়, তাকে জোর করে ছেড়ে দিতে বলবেন না। অবস্থান বদলানোর সুযোগ দিন, কারণ নিরাপত্তা ছাড়া গভীর বিশ্রাম তৈরি হয় না।

২. শিথিলতা নির্দেশ নয়, অনুভূতির সঙ্গে কাজ।

“সব পেশি ছেড়ে দিন” কথাটি অনেকের কাছে অস্পষ্ট। তার বদলে ছোট ও স্পষ্ট নির্দেশ দিন - “দাঁতের সারি আলাদা করুন”, “জিহ্বা মুখের তলা থেকে সরান”, “কাঁধকে মেঝের দিকে ভারী হতে দিন।” নির্দিষ্ট নির্দেশ শিক্ষার্থীকে কাজটি বুঝতে সাহায্য করে এবং শিক্ষককে প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণের সুযোগ দেয়।

হালকা সক্রিয়তা ও মুক্তির পদ্ধতি ব্যবহার করলে শিক্ষার্থী টান এবং টানমুক্ত অবস্থার পার্থক্য বুঝতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, হাতের মুঠো তিন সেকেন্ড আলতো করে বন্ধ করতে বলুন, তারপর খুলে আঙুলের ওজন অনুভব করতে দিন। তীব্র চাপ দেবেন না; উদ্দেশ্য পেশিকে ক্লান্ত করা নয়, অনুভূতির পার্থক্য স্পষ্ট করা।

৩. শ্বাসকে বদলাবেন না; শ্বাসের সাক্ষী হতে শেখাবেন।

শ্বাস পর্যবেক্ষণ মানে শ্বাস লম্বা, গভীর বা ধীর করে তোলা নয়। প্রথমে শিক্ষার্থীকে নাকের ডগায় বাতাসের স্পর্শ, বুকের ওঠানামা এবং পেটের নরম গতি লক্ষ্য করতে বলুন। শ্বাসের ওপর নিয়ন্ত্রণ কমালে অনেক শিক্ষার্থী নিজের স্বাভাবিক ছন্দে ফিরতে পারে।

যদি শ্বাস দ্রুত থাকে, বলুন, “শ্বাস ঠিক করার চেষ্টা করবেন না; শুধু পরের নিঃশ্বাসটি আসতে দিন।” এই ভাষা কর্মক্ষমতার চাপ কমায়। শ্বাস আটকে গেলে বা মাথা ঘুরলে চোখ খুলে স্বাভাবিকভাবে বসার বা পাশ ফিরে বিশ্রাম নেওয়ার নির্দেশ দিন।

৪. নীরবতা ধাপে ধাপে দিন।

সাভাসানার শুরুতে দীর্ঘ নীরবতা কিছু শিক্ষার্থীর অস্বস্তি বাড়াতে পারে। প্রথম তিন থেকে চার মিনিটে স্পষ্ট কিউ দিন, তারপর কিউয়ের ব্যবধান বাড়ান। এতে শিক্ষার্থী শিক্ষক-নির্ভর না হয়ে নিজের অনুভূতি অনুসরণ করতে শেখে।

একটি কিউ দেওয়ার পর অন্তত দশ থেকে পনেরো সেকেন্ড অপেক্ষা করুন। দ্রুত পরের নির্দেশ দিলে শিক্ষার্থী আগের নির্দেশ পালন করার সময় পায় না। মনে রাখুন, কম শব্দ সবসময় গভীর বিশ্রাম তৈরি করে না; সঠিক সময়ে বলা কম শব্দই কার্যকর।

ইরার জন্য দশ মিনিটের বাস্তব প্রয়োগ

ইরা বার্নআউট থেকে পুনরুদ্ধারের সময় সন্ধ্যার যোগ ক্লাসে আসে। তার জন্য শিক্ষক একটি সমতল মাদুর, হাঁটুর নিচে একটি ভাঁজ করা কম্বল এবং মাথার নিচে পাতলা তোয়ালে রাখলেন। হাঁটু মাটির দিকে টানলে কম্বল চাপ কমাবে; মাথা অতিরিক্ত পেছনে গেলে তোয়ালে ঘাড়কে নিরপেক্ষ রাখবে। সহায়ক উপকরণ আগে ঠিক করা জরুরি, কারণ অস্বস্তি শুরু হলে গভীর বিশ্রাম ভেঙে যায়।

১. ইরাকে চিৎ হয়ে শুইয়ে পা দুটির মধ্যে প্রায় ৩০ সেন্টিমিটার দূরত্ব রাখতে বলা হলো। হাত শরীর থেকে প্রায় ২০ সেন্টিমিটার দূরে, তালু ওপরে। শিক্ষক বললেন, “চোখ বন্ধ করার আগে ঘরের আলো, শব্দ এবং শরীরের মেঝেতে স্পর্শ লক্ষ্য করুন।” এই ধাপ হঠাৎ চোখ বন্ধ করার অস্বস্তি কমায়।

২. প্রথম দুই মিনিটে পায়ের আঙুল থেকে হাঁটু পর্যন্ত স্ক্যান করানো হলো। কিউ ছিল: “পায়ের আঙুল নড়াচড়া বন্ধ করুন। গোড়ালির ওজন মাদুরে দিন। পিণ্ডলিতে ধরে রাখা টান আছে কি না দেখুন।” ইরা যদি টান অনুভব করে, তাকে পা শক্ত করে ধরতে বলা হয়নি; শুধু টান চেনা ও এক ধাপ কমানোর নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

৩. তৃতীয় ও চতুর্থ মিনিটে শ্রোণি, পেট ও বুক পর্যবেক্ষণ করানো হলো। শিক্ষক বললেন, “নিতম্ব মেঝেতে চাপবেন না। পেট ভেতরে টানবেন না। শ্বাস ঢোকান সময় পেটের সামান্য ওঠা এবং শ্বাস ছাড়ার সময় নামা লক্ষ্য করুন।” এই ভাষা পেট চেপে রাখা বা কৃত্রিমভাবে গভীর শ্বাস নেওয়া আটকায়।

৪. পঞ্চম মিনিটে হাত ও কাঁধে কাজ করা হলো। ইরাকে তিন সেকেন্ডের জন্য মুঠো আলতো করে বন্ধ করতে, তারপর পুরোপুরি খুলে দিতে বলা হলো। এরপর কনুই, কবজি ও আঙুলের ওজন অনুভব করতে বলা হলো। কাঁধ কানের দিকে উঠলে শিক্ষক বললেন, “কাঁধ নামাবেন না; শুধু বুঝুন যে কাঁধ উঠেছে। নিঃশ্বাস ছাড়ার সময় তাকে ভারী হতে দিন।”

৫. ষষ্ঠ মিনিটে মুখ স্ক্যান করা হলো। “দাঁত আলাদা করুন, জিহ্বা নরম রাখুন, ভ্রুর মাঝখান কুঁচকাবেন না” - এই তিনটি কিউ যথেষ্ট ছিল। মুখের পেশি শিথিল হলে অনেক শিক্ষার্থীর শ্বাসও কম প্রচেষ্টাময় হয়, কারণ তারা অজান্তে চোয়াল ও গলা শক্ত করে রাখে।

৬. সপ্তম থেকে নবম মিনিটে শ্বাস পর্যবেক্ষণ চলল। শিক্ষক প্রতি ৩০ থেকে ৪৫ সেকেন্ডে একটি সংক্ষিপ্ত কিউ দিলেন: “শ্বাসের দৈর্ঘ্য মাপবেন না”, “নিঃশ্বাসের পরের বিরতি লক্ষ্য করুন”, “শ্বাসকে নিজের গতিতে ফিরতে দিন।” ইরার শ্বাস প্রথমে প্রতি চক্রে দ্রুত ছিল; পরে নিঃশ্বাসের পর স্বাভাবিক ছোট বিরতি দেখা গেল। শিক্ষক কোনো সংখ্যা অর্জনের লক্ষ্য দেননি।

৭. দশম মিনিটে ফিরে আসার নির্দেশ দেওয়া হলো: “শ্বাস একটু স্পষ্ট করুন। আঙুল ও পায়ের আঙুল নড়ান। ডান দিকে কাত হয়ে দুই শ্বাস থাকুন। তারপর হাতের সাহায্যে ধীরে বসুন।” হঠাৎ উঠে বসালে মাথা ঘোরা বা অস্থিরতা হতে পারে, তাই প্রত্যাবর্তনও ধাপে করতে হবে।

শিক্ষক ইরার অবস্থার আগে ও পরে এইভাবে নোট করতে পারেন:

পর্যবেক্ষণ	শুরুতে	শেষে
চোয়াল	দাঁত চেপে ধরা	দাঁতের মাঝে ফাঁক
কাঁধ	কানের দিকে উঁচু	মাদুরে ভারী
শ্বাস	দ্রুত, শব্দযুক্ত	নিরব, স্বাভাবিক
মনোযোগ	বারবার বাইরে যাচ্ছিল	শরীর ও শ্বাসে স্থির
সহায়তা	হাঁটুর নিচে কম্বল প্রয়োজন	একই সহায়তায় স্বস্তি

এই পরিবর্তন গভীর বিশ্রামের প্রমাণ হতে পারে, কিন্তু শিক্ষার্থীর অভিজ্ঞতা না জেনে সিদ্ধান্ত নেবেন না। বসার পর জিজ্ঞেস করুন, “কোন অংশে টান কমেছে?” “কোথায় অস্বস্তি রয়ে গেছে?” নির্দিষ্ট উত্তর চাইলে পরের সেশনে কিউ ও সহায়ক উপকরণ আরও ভালোভাবে ঠিক করতে পারবেন।

সাধারণ বাধা ও তাৎক্ষণিক সংশোধন

সমস্যা: শিক্ষার্থী সাভাসানায় শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করতে থাকে।

কেন ঘটে: অনেক শিক্ষার্থী মনে করে গভীর বিশ্রামের জন্য গভীর বা নির্দিষ্ট ছন্দে শ্বাস নিতে হবে। এতে শ্বাসের স্বাভাবিকতা নষ্ট হয়, বুক শক্ত হয় এবং উদ্বেগ বাড়তে পারে।

সমাধান: “শ্বাস লম্বা করুন” না বলে বলুন, “শ্বাসের শুরু কোথায় অনুভব করছেন তা লক্ষ্য করুন। শ্বাস বদলানোর দরকার নেই।” এক মিনিট পরে জিজ্ঞেস করুন, “শ্বাস কি নিজে থেকে বদলেছে, নাকি আপনি বদলেছেন?” মাথা ঘোরা, বুক চেপে আসা বা শ্বাস আটকে যাওয়ার কথা জানালে সঙ্গে সঙ্গে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরিয়ে আনুন এবং প্রয়োজন হলে পাশ ফিরে বিশ্রাম দিন।

| সমস্যা: শিক্ষার্থী পা, কোমর বা ঘাড়ের অস্বস্তি অনুভব করে।

কেন ঘটে: সাভাসানার নিরপেক্ষ অবস্থান সবার শরীরে একই রকম আরাম দেয় না। কোমর অতিরিক্ত বাঁকা হলে, হাঁটু ঝুলে থাকলে বা মাথা পেছনে গেলে শিক্ষার্থী বিশ্রামের বদলে অস্বস্তি সামলাতে থাকে।

সমাধান: হাঁটুর নিচে ভাঁজ করা কম্বল দিন, প্রয়োজন হলে পায়ের দূরত্ব বাড়ান, এবং মাথার নিচে খুব পাতলা সহায়তা দিন। ঘাড়ের অস্বস্তি থাকলে মাথা উঁচু না করে তোয়ালে সরিয়ে দেখুন। ব্যথা কমছে কি না ৩০ সেকেন্ড পরে জিজ্ঞেস করুন। ব্যথা থাকলে অবস্থান বদলান; “সহ্য করুন” বলবেন না।

| সমস্যা: শিক্ষার্থী অস্থির হয়ে চোখ খোলে বা ঘুমিয়ে পড়ে।

কেন ঘটে: অস্থিরতা অতিরিক্ত শব্দ, ঠান্ডা ঘর, মানসিক চাপ বা শরীরের অস্বস্তি থেকে আসতে পারে। ঘুমিয়ে পড়া সবসময় সমস্যা নয়, তবে শিক্ষক যদি শ্বাস পর্যবেক্ষণ শেখাতে চান, দীর্ঘ ঘুমে সেই অনুশীলন আর থাকে না।

সমাধান: চোখ খোলা শিক্ষার্থীকে ঘরের একটি স্থির বিন্দু দেখতে দিন এবং পরের কিউটি স্পষ্ট করুন। ঘর ঠান্ডা হলে চাদর দিন, কারণ ঠান্ডায় পেশি আবার শক্ত হয়। ঘুমিয়ে পড়লে জোরে ডাকবেন না; নাম ধরে নরম স্বরে বলুন, “শ্বাসের স্পর্শে ফিরে আসুন।” সেশন শেষে জিজ্ঞেস করুন সে সতেজ, ভারী, নাকি বিভ্রান্ত অনুভব করছে। এই উত্তর পরের সাভাসানার সময় পাঁচ মিনিট থেকে আট মিনিট করা হবে কি না, তা নির্ধারণে সাহায্য করবে।

সাভাসানার শিক্ষক কিউ তখনই কার্যকর হয়, যখন প্রতিটি বাক্য শরীরের একটি নির্দিষ্ট অনুভূতি বা নিরাপদ পরিবর্তনের সঙ্গে যুক্ত থাকে। স্ক্যান-রিলিজ সাভাসানা ম্যাপে আগে শরীরকে অনুভব করান, তারপর অপ্রয়োজনীয় টান কমান, শেষে শ্বাসকে নিজের ছন্দে থাকতে দিন। ইরার মতো বার্নআউট থেকে ফিরে আসা শিক্ষার্থীর জন্য এই ক্রম বিশ্রামকে অস্পষ্ট আরাম নয়, অনুশীলনযোগ্য দক্ষতায় পরিণত করে। শিক্ষক হিসেবে আপনার পরবর্তী কাজ হবে - কোন কিউতে শরীর বদলাল, কোন কিউতে অস্থিরতা বাড়ল, এবং কোন সহায়তায় শ্বাস স্বাভাবিক হলো - তা সঠিকভাবে লক্ষ্য করা।

CHAPTER 32

অ্যানাটমি ইনডেক্স ও মাংসপেশি মানচিত্র

অ্যানাটমি থেকে আসনের যুক্তি বোঝার ভিত্তি

এ কটি আসনে শরীরের অন্তত তিনটি স্তর একসঙ্গে কাজ করে: জয়েন্টের নড়াচড়া, মাংসপেশির টান-ছাড়, এবং লিগামেন্টের স্থিতি। এই তিনটি আলাদা করে পড়তে পারলে আপনি শুধু “কোথায় টান লাগছে” বলবেন না; বরং বুঝতে পারবেন, কোন কাঠামো সেই অনুভূতি তৈরি করেছে এবং শিক্ষার্থীকে কোন নির্দেশ দিলে নিরাপদে পরিবর্তন আসবে।

মুভমেন্ট ইনডেক্স হলো শরীরের নির্দিষ্ট নড়াচড়ার মানচিত্র। যেমন, উরু সামনের দিকে ওঠা হলো হিপ ফ্লেক্সন, উরু পেছনে যাওয়া হলো হিপ এক্সটেনশন, আর হাঁটু ভাঁজ হওয়া হলো হাঁটুর ফ্লেক্সন। একটি আসন পড়ার সময় এই নড়াচড়াগুলো ক্রমানুসারে লিখলে আসনের শারীরিক যুক্তি পরিষ্কার হয়।

মাংসপেশি মানচিত্র হলো কোন মাংসপেশি প্রধান কাজ করছে, কোনটি বিপরীত কাজ সামলাচ্ছে, এবং কোনটি স্থিরতা দিচ্ছে - তার তালিকা। **লিগামেন্ট** হলো হাড়ের সঙ্গে হাড় যুক্ত রাখা শক্ত তন্তু। মাংসপেশির মতো লিগামেন্ট ইচ্ছামতো সংকুচিত হয় না; তাই লিগামেন্টে সরাসরি চাপ না দিয়ে জয়েন্টের অবস্থান নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

এই পাঠে ব্যবহৃত **অ্যানাটমি-টু-কিউ রাউটার** একটি ব্যবহারিক পদ্ধতি। প্রথমে মুভমেন্ট ইনডেক্স থেকে নড়াচড়া শনাক্ত করুন, তারপর মাংসপেশি ও লিগামেন্টের তালিকা দেখুন, শেষে সেই তথ্যকে শিক্ষার্থীর জন্য একটি স্পষ্ট কিউ বা নির্দেশে বদলান। আসনের নাম মুখস্থ করার বদলে এই রাউটার আপনাকে “কেন” এবং “কীভাবে” শেখাতে সাহায্য করবে। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: শিক্ষার্থী যদি একই আসনে হাঁটুর সামনে চাপ অনুভব করে, আপনি কি শুধু আসন কমাতে বলবেন, নাকি নড়াচড়ার কারণও শনাক্ত করবেন?

মুভমেন্ট ইনডেক্স থেকে কিউ তৈরির ধাপ

প্রতিটি আসন পড়ার সময় প্রথমে আসনটিকে একটি স্থির ছবি হিসেবে দেখবেন না। এটিকে চলমান কাজ হিসেবে দেখুন। প্রবেশ, অবস্থান ধরে রাখা এবং বের হওয়া - তিন পর্যায়ে শরীরের কাজ বদলাতে পারে। মুভমেন্ট ইনডেক্সে নিচের বিষয়গুলো খুঁজুন:

- ☐ মেরুদণ্ড: ফ্লেক্সন, এক্সটেনশন, পার্শ্ববাক বা ঘূর্ণন
- ☐ হিপ: ফ্লেক্সন, এক্সটেনশন, অপহরণ বা অ্যাডাকশন
- ☐ হাঁটু: ফ্লেক্সন বা এক্সটেনশন
- ☐ গোড়ালি: ডরসিফ্লেক্সন বা প্ল্যান্টারফ্লেক্সন
- ☐ কাঁধ: ফ্লেক্সন, এক্সটেনশন, অপহরণ বা বাহ্যিক ঘূর্ণন

প্রথম ধাপে “প্রধান নড়াচড়া” লিখুন। যেমন, পশ্চিমোত্তানাসনে মেরুদণ্ডের ফ্লেক্সন দেখা গেলেও শিক্ষক হিসেবে আপনার প্রধান পর্যবেক্ষণ হবে হিপ ফ্লেক্সন। কারণ শিক্ষার্থী যদি হিপ থেকে সামনে না ঝুঁকে কোমর গোল করে, তাহলে মেরুদণ্ড অতিরিক্ত চাপ নিতে পারে। তাই কিউ হবে: “বসার হাড় পেছনে সরিয়ে হিপের ভাঁজ থেকে সামনে যান; বুককে হাঁটুর দিকে টানবেন না।”

দ্বিতীয় ধাপে মাংসপেশির ভূমিকা ভাগ করুন। **প্রধান চালক** আসনের নড়াচড়া তৈরি করে। **বিপরীত মাংসপেশি** সেই নড়াচড়াকে নিয়ন্ত্রণ করে। **সহায়ক স্থিরকারী** জয়েন্টকে মাঝামাঝি অবস্থায় ধরে রাখে। উদাহরণ হিসেবে দণ্ডাসনে কোয়াড্রিসেপস হাঁটু সোজা রাখতে সাহায্য করে, ইলিওপসোয়াস হিপের অবস্থান নিয়ন্ত্রণ করে, আর পেটের গভীর মাংসপেশি ধড়কে স্থির রাখতে সহায়তা করে। এখানে “হাঁটু শক্ত করে লক করুন” বলা ঠিক নয়; বরং বলুন, “উরুর সামনের অংশ সক্রিয় রাখুন, কিন্তু হাঁটুর পেছনে অতিরিক্ত চাপ দেবেন না।” এই ভাষা মাংসপেশিকে কাজ করায়, জয়েন্টকে চেপে ধরে না।

তৃতীয় ধাপে টান ও সংকোচনের পার্থক্য শনাক্ত করুন। সুপ্ত পাদাস্থাসন এ-তে হ্যামস্ট্রিং লম্বা হয়, কিন্তু পা ওপরে তোলার সময় হিপ ফ্লেক্সর কাজ করে। পা যদি পুরোপুরি সোজা না হয়, হাঁটু সামান্য ভাঁজ করা যেতে পারে। এতে হ্যামস্ট্রিংয়ের অতিরিক্ত টান কমে এবং শিক্ষার্থী হিপের নড়াচড়া পরিষ্কারভাবে অনুশীলন করতে পারে। “পা সোজা করতেই হবে” নির্দেশটি অনেক সময় হিপের বদলে হাঁটু ও কোমরে চাপ বাড়ায়।

চতুর্থ ধাপে লিগামেন্টের অবস্থান বিবেচনা করুন। পদ্মাসনে হিপের বাহ্যিক ঘূর্ণন ও ফ্লেক্সন যথেষ্ট না হলে হাঁটুর ভেতরের অংশে চাপ পড়তে পারে। হাঁটু নিজে বাহ্যিক ঘূর্ণনের জন্য তৈরি নয়। তাই পদ্মাসনের প্রস্তুতিতে অর্ধ-পদ্মাসন বা সহজ ক্রস-লেগ অবস্থান ব্যবহার করুন। পায়ের পাতা জোর

করে উরুর ওপর বসাবেন না; আগে হিপের নড়াচড়া তৈরি করুন। হাঁটুর ভেতরে তীক্ষ্ণ ব্যথা দেখা দিলে আসন থামান, কারণ সেটি সাধারণ পেশির টান হিসেবে ধরে নেওয়া নিরাপদ নয়।

পঞ্চম ধাপে মুভমেন্ট ইনডেক্সকে কিউতে অনুবাদ করুন। নিচের সূত্রটি ব্যবহার করুন:

| নড়াচড়া → কাঠামো → কাজ → কিউ

উদাহরণ: হিপ ফ্লেক্সন → হ্যামস্ট্রিং লম্বা হচ্ছে → মেরুদণ্ডকে অতিরিক্ত গোল না করে সামনে যাওয়া দরকার → “বসার হাড় মাটিতে রাখুন, বুক লম্বা রেখে হিপ থেকে ভাঁজ করুন।”

কূর্মাসনে হিপের গভীর ফ্লেক্সন, হাঁটুর এক্সটেনশন এবং কাঁধের অ্যাডাকশন একসঙ্গে আসে। শিক্ষার্থী যদি কাঁধকে জোর করে পায়ের নিচে ঢোকায়, কাঁধের সামনের অংশে চাপ তৈরি হতে পারে। তাই আগে দণ্ডাসনে হ্যামস্ট্রিং ও হিপের প্রস্তুতি, পরে সীমিত পরিসরে কূর্মাসন দিন। আসনের গভীরতা নয়, নড়াচড়ার মান আপনার প্রধান মাপকাঠি হবে।

পারিঘাসনে এক পা পাশে প্রসারিত থাকে, অন্য হাঁটু ভাঁজ করা থাকে এবং ধড় পার্শ্বে বাঁকে। এখানে অ্যাডাক্টর, পার্শ্বীয় ধড়ের মাংসপেশি এবং হিপের স্থিরকারী একসঙ্গে কাজ করে। শিক্ষার্থী যদি সামনের দিকে ভেঙে পড়ে, পার্শ্ববাকের উদ্দেশ্য নষ্ট হয়। কিউ দিন: “দুই পাশের পাঁজর লম্বা রাখুন; নাভি সামনে নয়, পাশে ঘুরে থাকুক।” এই নির্দেশ মেরুদণ্ডের পার্শ্ববাককে পরিষ্কার রাখে।

উপবিষ্ট কোণাসনে হিপ অপহরণ ও ফ্লেক্সন, হাঁটুর এক্সটেনশন এবং মেরুদণ্ডের সামনের দিকে যাওয়া থাকে। অ্যাডাক্টর টান অনুভব করা স্বাভাবিক হতে পারে, কিন্তু পায়ের অবস্থান জোর করে অতিরিক্ত প্রশস্ত করলে কুঁচকিতে টান বাড়ে। পায়ের পাতা সক্রিয় রেখে হাঁটুর মাঝখানকে আকাশের দিকে রাখুন। সামনের দিকে যাওয়ার আগে মেরুদণ্ড লম্বা করুন। এতে শিক্ষার্থী টানকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এবং কোমর ভেঙে পড়া কমে।

নৌকাসনে হিপ ফ্লেক্সন ও পেটের মাংসপেশি ধড় ও পা ধরে রাখে। কিন্তু পিঠ গোল হয়ে গেলে শিক্ষার্থী অনেক সময় শুধু হিপ ফ্লেক্সন দিয়ে অবস্থান ধরে। তখন কিউ দিন: “বুকের হাড় ওপরে তুলুন, নাভি ভেতরে নিন, প্রয়োজনে হাঁটু ভাঁজ করুন।” হাঁটু ভাঁজ করা এখানে সহজ সংস্করণ নয়; এটি মেরুদণ্ডের অবস্থান ঠিক রাখার একটি অ্যানাটমিক সিদ্ধান্ত।

| কামরুলের আসন-পাঠে অ্যানাটমি-টু-কিউ রাউটার

কামরুল, ৩৩ বছর বয়সী এবং মেডিক্যাল ব্যাকগ্রাউন্ডসহ যোগ শিক্ষক, একজন শিক্ষার্থীকে পশ্চিমোত্তানাসনে দেখলেন। শিক্ষার্থীর হাত পায়ে পৌঁছালেও কোমর গোল হয়ে যাচ্ছিল এবং হাঁটুর

পেছনে তীব্র টান ছিল। কামরুল শুধু “আরও সামনে যান” বলেননি। তিনি অ্যানাটমি-টু-কিউ রাউটার ব্যবহার করে সমস্যাটি পড়লেন।

১. তিনি মুভমেন্ট ইনডেক্স দেখলেন: হিপ ফ্লেক্সন, হাঁটুর এক্সটেনশন এবং মেরুদণ্ডের ফ্লেক্সন।
২. তিনি মাংসপেশির তালিকায় হ্যামস্ট্রিং ও পিঠের পেছনের মাংসপেশির টান চিহ্নিত করলেন।
৩. তিনি দেখলেন, শিক্ষার্থী হিপ থেকে ভাঁজ না করে কোমর গোল করে সামনে যাচ্ছে।
৪. তিনি হাঁটুর নিচে ভাঁজ করা কম্বল দিলেন এবং বললেন, “বসার হাড় পেছনে পাঠান, মেরুদণ্ড লম্বা রাখুন, তারপর সামান্য সামনে যান।”
৫. তিনি হাত পায়ে পৌঁছানোকে লক্ষ্য না করে শ্বাসের সঙ্গে মেরুদণ্ডের দৈর্ঘ্য ও হিপের ভাঁজ পর্যবেক্ষণ করলেন।

পরিবর্তনের ফল স্পষ্ট হলো: হাঁটুর পেছনের টান কমল, কোমর কম গোল হলো, এবং শিক্ষার্থী কম গভীর অবস্থানেও বেশি নিয়ন্ত্রণ পেল। কামরুল এরপর একই পদ্ধতিতে সুপ্ত পাদাঙ্গুষ্ঠাসন বি দেখালেন। সেখানে পা পাশের দিকে নামানোর আগে তিনি দেখলেন, হিপ অপহরণ ও বাহ্যিক ঘূর্ণনের পরিসর যথেষ্ট কি না। শিক্ষার্থীর পেলভিস যদি মেঝে থেকে উঠে যায়, তিনি পা আরও নিচে নামাতে দিলেন না। কারণ পেলভিস উঠে গেলে আসনের লক্ষ্য বদলে যায় এবং কোমর ও স্যাক্রোইলিয়াক অঞ্চলে অপ্রয়োজনীয় চাপ আসতে পারে।

শিক্ষক হিসেবে দ্রুত সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য নিচের তালিকাটি ব্যবহার করা যায়:

দেখা সমস্যা	সম্ভাব্য শারীরিক কারণ	প্রথম কিউ বা পরিবর্তন
পশ্চিমোত্তানাসনে কোমর গোল	হিপ ফ্লেক্সন সীমিত, হ্যামস্ট্রিং টান	হাঁটু ভাঁজ, মেরুদণ্ড লম্বা
পদ্যাসনে হাঁটুর ভেতরে ব্যথা	হিপের বাহ্যিক ঘূর্ণন কম	অর্ধ-পদ্যাসন বা সহজ ক্রস-লেগ
নৌকাসনে পিঠ ভেঙে পড়া	হিপ ফ্লেক্সন বেশি কাজ করছে	হাঁটু ভাঁজ, বুক ওপরে
পারিঘাসনে সামনের দিকে ঝুঁকে পড়া	পার্শ্ববাক হারিয়ে যাচ্ছে	দুই পাশের পাঁজর লম্বা
বিপরীত ত্রিকোণাসনে পেলভিস ঘুরে যাওয়া	হিপ ও মেরুদণ্ডের ঘূর্ণন আলাদা না থাকা	পা স্থির, ধড় ধীরে ঘোরানো

কামরুলের নোটে প্রতিটি আসনের পাশে চারটি ঘর থাকে: “প্রধান নড়াচড়া”, “প্রধান মাংসপেশি”, “সতর্কতার কাঠামো”, এবং “শিক্ষার্থীর জন্য কিউ”। উদাহরণ হিসেবে বিপরীত ত্রিকোণাসনে তিনি লিখতে পারেন: হিপ এক্সটেনশন ও অ্যাডাকশন নিয়ন্ত্রণ, হ্যামস্ট্রিং ও গ্লুটিয়াল মাংসপেশির কাজ, হাঁটু ও স্যাক্রোইলিয়াক অঞ্চলে অতিরিক্ত ঘূর্ণন এড়ানো, এবং “পেছনের পা দিয়ে মাটি ঠেলুন, তারপর বুক ঘোরান।” এই নোট পরের ক্লাসে একই সমস্যা দ্রুত শনাক্ত করতে সাহায্য করে।

আপনার অনুশীলনে একটি আসন বেছে নিয়ে এই চার ঘর পূরণ করুন। যদি “সতর্কতার কাঠামো” লিখতে না পারেন, আসনের গভীরতা কমিয়ে মুভমেন্ট ইনডেক্স আবার পড়ুন। অ্যানাটমি জানা মানে সব কাঠামোর নাম বলা নয়; সঠিক সময়ে সঠিক পরিবর্তন করা।

প্রশিক্ষকের ব্যবহারিক শিক্ষা ও পরবর্তী পদক্ষেপ

শুধু টানকে সাফল্যের মাপকাঠি করবেন না। হ্যামস্ট্রিংয়ে টান থাকা মানেই শিক্ষার্থী সঠিকভাবে হিপ ফ্লেক্সন করছে না। কোমর গোল হওয়া, হাঁটুর ভেতরে চাপ বা পেলভিসের ভারসাম্য হারানো দেখলে টানের অবস্থান ও নড়াচড়ার উৎস পরীক্ষা করুন।

লিগামেন্টের সতর্কতাকে মাংসপেশির টান বলে ভুল করবেন না। মাংসপেশির টান সাধারণত বিস্তৃত ও নিয়ন্ত্রণযোগ্য অনুভূতি দেয়; জয়েন্টের ভেতরে তীক্ষ্ণ ব্যথা, অস্থিরতা বা নির্দিষ্ট বিন্দুতে চাপ দেখা দিলে আসন থামিয়ে পরিবর্তন দিন। এই পার্থক্য শিক্ষকের নিরাপত্তা-দায়িত্বের অংশ।

কিউকে মুভমেন্ট ইনডেক্সের সঙ্গে যুক্ত রাখুন। “আরাম করুন” বা “আরও গভীরে যান” একা যথেষ্ট নির্দেশ নয়। বলুন কোন জয়েন্ট কী করবে, কোন মাংসপেশি সক্রিয় থাকবে, এবং শিক্ষার্থী কী অনুভব করবে। যেমন, “উরুর সামনের অংশ সক্রিয় রেখে হাঁটু নরম রাখুন” - এতে কাজ ও সীমা দুটোই পরিষ্কার হয়।

কাজের সংক্ষিপ্ত পুনরাবৃত্তি: প্রথমে আসনের প্রধান নড়াচড়া লিখুন। তারপর প্রধান চালক, বিপরীত মাংসপেশি ও স্থিরকারী চিহ্নিত করুন। লিগামেন্ট ও জয়েন্টে অস্বাভাবিক চাপের লক্ষণ দেখুন। শেষে “নড়াচড়া → কাঠামো → কাজ → কিউ” সূত্রে একটি নির্দেশ তৈরি করুন এবং শিক্ষার্থীর শরীরে ফল যাচাই করুন। এই পদ্ধতিতে মুভমেন্ট ইনডেক্স, মাংসপেশি তালিকা এবং লিগামেন্ট তালিকা আলাদা তথ্য থাকে না; তারা একসঙ্গে নিরাপদ, যুক্তিসংগত আসন-শিক্ষার মানচিত্র তৈরি করে।

CHAPTER 33

নতুন আসন: IYT সেফটি সিরিজ ৫টি

নিরাপদ নতুন আসনের নকশা: কেন এই কাজ জরুরি

একটি নতুন আসন শেখানোর আগে নিজেকে প্রশ্ন করুন: শিক্ষার্থী কি শুধু ভঙ্গিটি নকল করবে, নাকি নিজের শরীরের সংকেত বুঝে নিরাপদে ভঙ্গিটি গড়ে তুলতে পারবে? নতুন আসনের মূল্য তার আকর্ষণীয় আকৃতিতে নয়; মূল্য রয়েছে সেটআপ, শ্বাস, পেশির কাজ এবং সীমাবদ্ধতা স্পষ্টভাবে শেখাতে পারলে।

প্রশিক্ষণে শেখা অ্যাগোনিষ্ট - অ্যান্টাগোনিষ্ট সম্পর্ক, পেশির বিচ্ছিন্ন সক্রিয়করণ, সহ-সক্রিয়করণ এবং সহায়ক প্রসারণ ব্যবহার না করলে নতুন আসন সহজেই অতিরিক্ত টান, হাঁটুর চাপ বা কোমরের অস্বস্তি তৈরি করতে পারে। এই সমস্যা সমাধানের জন্য এখানে **আইওয়াইটি সেফটি সিরিজ ব্লুপ্রিন্ট** ব্যবহার করা হবে। এর মাধ্যমে শিক্ষক পাঁচটি নতুন আসন তৈরি, শেখানো এবং প্রয়োজনমতো পরিবর্তন করতে পারবেন।

এই পাঠ শেষে আপনি প্রতিটি আসনের জন্য চারটি বিষয় নির্ধারণ করতে পারবেন: শরীরের প্রাথমিক অবস্থান, ধাপে ধাপে প্রবেশ, স্পষ্ট কিউ বা মৌখিক নির্দেশ, এবং কন্ট্রা-ইন্ডিকেশন বা যে অবস্থায় আসনটি এড়াতে হবে। ব্যবহারিক লক্ষ্য হলো - শিক্ষার্থী যেন ব্যথা ছাড়া স্থির স্বাস্থ্যে আসন ধরে রাখতে পারে এবং শিক্ষক যেন সঙ্গে সঙ্গে নিরাপদ বিকল্প দিতে পারেন।

আইওয়াইটি সেফটি সিরিজ ব্লুপ্রিন্ট

আইওয়াইটি সেফটি সিরিজ ব্লুপ্রিন্টে প্রতিটি নতুন আসন পাঁচটি স্তরে তৈরি করুন:

১. **ভিত্তি নির্ধারণ** - পা, হাত বা বসার হাড় কোন অংশে ভর নেবে তা স্থির করুন। ভিত্তি পরিষ্কার না হলে শরীর ভারসাম্য খুঁজতে গিয়ে ঘাড় ও কোমরে অপ্রয়োজনীয় টান তৈরি করে।

২. **প্রধান কাজ বাছাই** - আসনে কোন পেশি সক্রিয় হবে এবং কোন পেশি দৈর্ঘ্য পাবে তা লিখে নিন। যেমন, হিপ ফ্লেক্সর সক্রিয় রেখে হ্যামস্ট্রিং প্রসারণ চাইলে শিক্ষার্থীকে হাঁটু সামান্য ভাঁজ করার নির্দেশ দিতে পারেন।

৩. **সহ-সক্রিয়করণ যোগ করা** - বিপরীতমুখী পেশিগুলোকে একসঙ্গে হালকা সক্রিয় করুন। উদাহরণ হিসেবে, হাঁটু সোজা করার সময় উরুর সামনের পেশি সক্রিয় রাখলে হাঁটুর জয়েন্ট স্থিতিশীল থাকে।

৪. **শ্বাসের সঙ্গে গতি মিলানো** - শ্বাস নেওয়ার সময় মেরুদণ্ড লম্বা করুন এবং শ্বাস ছাড়ার সময় ভঙ্গির গভীরে যান। এতে শিক্ষার্থী জোর করে শরীর ঠেলে না দিয়ে নিয়ন্ত্রিত পরিসরে কাজ করতে পারে।

৫. **প্রবেশ, স্থিরতা ও বের হওয়া আলাদা শেখানো** - একটি আসন সফলভাবে শেখানো মানে শুধু চূড়ান্ত আকৃতি দেখানো নয়। প্রবেশের সময় জয়েন্টের দিক, স্থির অবস্থায় শ্বাস এবং বের হওয়ার সময় নিয়ন্ত্রণ - তিনটিই আলাদা কিউ দিন।

নিচের পাঁচটি আসন এই নীতিতে তৈরি করা হয়েছে। এগুলো শেখানোর আগে দণ্ডাসন, ত্রিকোণাসন, উপবিষ্ট কোণাসন, নৌকাসন এবং শবাসনের প্রস্তুতি ব্যবহার করুন। প্রতিটি আসনে তীব্র টান গ্রহণযোগ্য হতে পারে, কিন্তু ধারালো ব্যথা, অসাড়া বা জয়েন্ট চাপ গ্রহণযোগ্য নয়।

| ১. অর্ধচন্দ্র নৌকা আসন

এটি নৌকাসনের একটি নিয়ন্ত্রিত পরিবর্তন। এটি পেটের গভীর পেশি, হিপ ফ্লেক্সর এবং মেরুদণ্ডের স্থিরতা একসঙ্গে শেখায়।

সেটআপ: মেঝেতে বসে হাঁটু ভাঁজ করুন। পা নিতম্বের প্রস্থে রাখুন। দুই হাত উরুর পেছনে রাখুন। মেরুদণ্ড লম্বা করে বুক সামান্য উঁচু করুন।

| কিউ:

১. শ্বাস নিয়ে বসার হাড় মাটিতে ভারী করুন।
২. শ্বাস ছেড়ে নাভি মেরুদণ্ডের দিকে টানুন।
৩. এক পা করে মাটি থেকে তুলুন; হাঁটু ৯০ ডিগ্রির কাছাকাছি রাখুন।
৪. পায়ের পাতার মধ্যরেখা সামনে রাখুন এবং কোমর গোল করবেন না।
৫. তিন থেকে পাঁচটি ধীর শ্বাস ধরে রাখুন।

হিপ ফ্লেক্সর অতিরিক্ত কাজ করলে হাঁটু ভাঁজ রাখুন এবং হাত উরুর পেছনে রাখুন। কোমর মাটির দিকে ঢলে পড়লে আসন গভীর করবেন না।

কন্ট্রা-ইন্ডিকেশন: তীব্র কোমরব্যথা, সাম্প্রতিক পেটের অস্ত্রোপচার, তীব্র হিপ ফ্লেক্সর টান বা গর্ভাবস্থায় দীর্ঘ সময় ধরে এই আসন এড়ান। কবজিতে চাপ নেই, তাই কবজি-সমস্যায় এটি তুলনামূলকভাবে উপযোগী।

| ২. পার্শ্বদণ্ড প্রসারণ আসন

এই আসন দণ্ডাসনের বসা ভিত্তি এবং পারিঘাসনের পার্শ্বপ্রসারণকে একত্র করে। এটি শরীরের এক পাশের কোমর, পার্শ্বীয় পাঁজর এবং হ্যামস্ট্রিংকে আলাদা করে কাজ করায়।

সেটআপ: এক পা সামনে সোজা রাখুন। অন্য পা হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের পাতা ভেতরের উরুর কাছে রাখুন। সোজা পায়ের দিকে মুখ করুন। একটি ভাঁজ করা কম্বল বসার হাড়ের নিচে রাখুন।

| কিউ:

১. দুই বসার হাড় সমানভাবে কম্বলে রাখুন।
২. শ্বাস নিয়ে দুই হাত ওপরে তুলুন।
৩. শ্বাস ছেড়ে সোজা পায়ের দিকে সামান্য ঝুঁকুন।
৪. কোমর থেকে ভাঁজ করুন; বুককে হাঁটুর দিকে জোর করে নামাবেন না।
৫. সোজা পায়ের পেশি সক্রিয় রেখে গোড়ালি সামনে ঠেলুন।
৬. নিচের হাত ব্লকের ওপর রাখুন এবং ওপরের হাত পাঁজরের দিকে বাড়ান।

এই কিউ হ্যামস্ট্রিংকে শুধু টেনে না ধরে পায়ের সক্রিয়তা বজায় রাখে। শিক্ষার্থী যদি হাঁটুর পেছনে টান অনুভব করে, হাঁটু সামান্য ভাঁজ করুন।

কন্ট্রা-ইন্ডিকেশন: তীব্র সায়াটিকা, সাম্প্রতিক হ্যামস্ট্রিং আঘাত, অনিয়ন্ত্রিত মাথা ঘোরা বা তীব্র কটিদেশীয় ব্যথায় আসনটি এড়ান। কোমর গোল হয়ে গেলে গভীরতা কমান।

| ৩. আবদ্ধ অর্ধপদ্ম মোচড়

এই আসন অর্ধপদ্মের হিপ-রোটেশন এবং মেরুদণ্ডের নিয়ন্ত্রিত মোচড়কে যুক্ত করে। হাঁটু নয়, হিপ থেকে ঘূর্ণন শেখানোই এর প্রধান নিরাপত্তা নীতি।

সেটআপ: দণ্ডাসনে বসুন। ডান হাঁটু ভাঁজ করে ডান পায়ের পাতা বাম উরুর ওপর রাখুন, তবে হাঁটুর নিচে চাপ দেবেন না। বাম হাঁটু ভাঁজ করে পা মাটিতে রাখুন।

| কিউ:

১. ডান উরুর হাড়কে মাটির দিকে নামান; হাঁটু জোর করে নিচে ঠেলবেন না।

২. শ্বাস নিয়ে মেরুদণ্ড লম্বা করুন।

৩. শ্বাস ছেড়ে বাম দিকে ঘুরুন।

৪. ডান হাত ডান হাঁটুর ওপর রাখুন, বাম হাত মাটিতে রাখুন।

৫. বুক ঘোরান, মাথা শেষে ঘোরান।

৬. তিনটি শ্বাসের পর ধীরে কেন্দ্রে ফিরুন এবং পাশ বদলান।

হিপের ঘূর্ণন সীমিত হলে পা অর্ধপদ্মে না রেখে সাধারণ ভাঁজ অবস্থায় রাখুন। এতে মোচড়ের উদ্দেশ্য বজায় থাকে, কিন্তু হাঁটুর লিভারেজ কমে।

কন্ট্রা-ইন্ডিকেশন: হাঁটুর লিগামেন্ট বা মেনিস্কায়েসের আঘাত, হিপ প্রতিস্থাপন, তীব্র কোমরব্যথা এবং সাম্প্রতিক পেটের অস্ত্রোপচারে এই আসন এড়ান।

| ৪. প্রাচীর-সমর্থিত দাঁড়ানো পাখি আসন

এটি তাড়াসনের ভিত্তি, এক-পায়ের ভারসাম্য এবং হিপ অ্যাবডাকশনের সমন্বিত অনুশীলন। প্রাচীর ব্যবহার শিক্ষার্থীকে ভারসাম্যের ভয় কমিয়ে পায়ের কাজ বুঝতে সাহায্য করে।

সেটআপ: প্রাচীরের পাশে দাঁড়ান। বাম হাত প্রাচীরে রাখুন। ডান পায়ে ভর নিন এবং বাম হাঁটু ভাঁজ করে পাশে তুলুন।

| কিউ:

১. ডান পায়ের তিনটি বিন্দু - বুড়ো আঙুলের গোড়া, কনিষ্ঠ আঙুলের গোড়া এবং গোড়ালি - মাটিতে রাখুন।

২. ডান উরুর সামনের পেশি সক্রিয় করুন।

৩. বাম হাঁটু নিতম্বের উচ্চতার নিচে রাখুন; উচ্চতা নয়, পেলভিসের স্থিরতা লক্ষ্য করুন।

৪. বুক সামনে রাখুন এবং কোমর এক পাশে নামতে দেবেন না।

৫. দুই থেকে চারটি শ্বাস ধরে পা নামিয়ে তাড়াসনে ফিরুন।

হিপের পাশের পেশি সক্রিয় হলে দাঁড়ানো পায়ের হাঁটু ভেতরে ঢুকে পড়ে না। চোখ সামনে একটি স্থির বিন্দুতে রাখলে ভারসাম্য উন্নত হয়।

কন্ট্রা-ইন্ডিকেশন: তীব্র গোড়ালি-মচকানো, দাঁড়ালে মাথা ঘোরা, অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপ বা সাম্প্রতিক হাঁটুর অস্ত্রোপচারে প্রাচীর ছাড়া এই আসন করবেন না। প্রয়োজনে দুই হাতই প্রাচীরে রাখুন।

| ৫. শ্বাস-সমর্থিত পার্শ্ব শবাসন

এটি শবাসনের একটি পার্শ্বভিত্তিক বিশ্রাম-আসন। পাঁজরের এক পাশের শ্বাস-প্রসারণ অনুভব করা এবং ঘাড়-কোমরকে নিরপেক্ষ রাখা এর উদ্দেশ্য।

সেটআপ: ডান কাতে শুয়ে মাথার নিচে একটি বোলস্টার বা ভাঁজ করা কম্বল রাখুন। হাঁটুর মাঝে আরেকটি কম্বল রাখুন। দুই হাঁটু সামান্য ভাঁজ করুন। বাম হাত বুকের ওপর বা মাথার সামনে রাখুন।

| কিউ:

১. মাথা, বুক এবং পেলভিস একই সরল রেখায় রাখুন।
২. নিচের কোমর মাটির দিকে ভারী হতে দিন।
৩. শ্বাস নেওয়ার সময় ওপরের পাঁজর পাশে প্রসারিত করুন।
৪. শ্বাস ছাড়ার সময় চোয়াল, কাঁধ এবং পেট নরম করুন।
৫. পাঁচ থেকে আটটি শ্বাসের পর পাশ বদলান।

এই বিন্যাস গভীর প্রসারণ চায় না; এটি শ্বাস পর্যবেক্ষণ ও স্নায়ুতন্ত্রের বিশ্রাম শেখায়। শিক্ষার্থী যদি কাঁধে চাপ অনুভব করে, ওপরের হাত শরীরের পাশে রাখুন।

কন্ট্রা-ইন্ডিকেশন: তীব্র কাঁধের ব্যথা, পাশের পাঁজরে আঘাত, শ্বাসকষ্টে কাত হয়ে শোয়া অসম্ভব হলে বা গর্ভাবস্থার এমন পর্যায়ে যখন চিৎ হয়ে বা কাতে শোয়া অস্বস্তিকর, তখন প্রশিক্ষিত চিকিৎসা-পরামর্শ অনুযায়ী অবস্থান বদলান।

তাসফিনের ক্লাসে প্রয়োগ

তাসফিন, ৩৭ বছর বয়সী ক্রীড়া-মনস্ক যোগ শিক্ষক, ৬০ মিনিটের একটি মধ্যম-স্তরের ক্লাসে এই পাঁচটি আসন যুক্ত করলেন। তাঁর লক্ষ্য ছিল খেলাধুলায় সক্রিয় শিক্ষার্থীদের শক্তি ও নমনীয়তার মধ্যে ভারসাম্য তৈরি করা, কিন্তু তিনি শুরুতেই গভীর আসন দেননি।

১. প্রথম ১০ মিনিটে তাড়াসন, সহজ স্কোয়াট এবং ধীর নিতম্ব-চলন করালেন। এতে শিক্ষার্থীরা দাঁড়ানো পায়ের চাপ ও শ্বাসের গতি বুঝল।

২. পরের ৮ মিনিটে পার্শ্বদণ্ড প্রসারণ আসন করালেন। প্রতিটি পাশে তিনটি শ্বাস এবং হাঁটু সামান্য ভাঁজ রাখার নির্দেশ দিলেন। প্রত্যাশিত ফল: শিক্ষার্থীরা কোমর গোল না করে হ্যামস্ট্রিংয়ের টান অনুভব করবে।

৩. পরের ৮ মিনিটে প্রাচীর-সমর্থিত দাঁড়ানো পাখি আসন করালেন। প্রত্যেক পাশে ২০ সেকেন্ড করে দুইবার অনুশীলন করালেন। প্রত্যাশিত ফল: হাঁটু ভেতরে না ঢুকে পায়ের ভারসাম্য বজায় থাকবে।

৪. পরের ১০ মিনিটে অর্ধচন্দ্র নৌকা আসন করালেন। কোমর গোল হলে শিক্ষার্থীদের হাত উরুর পেছনে রাখতে বললেন। প্রত্যাশিত ফল: পেট সক্রিয় থাকবে, কিন্তু কোমরে চাপ বাড়বে না।

৫. পরের ৮ মিনিটে আবদ্ধ অর্ধপদ্ম মোচড় করালেন। হাঁটুতে টান অনুভব করা তিনজন শিক্ষার্থীকে সাধারণ ভাঁজ-পা মোচড়ে ফিরিয়ে দিলেন। প্রত্যাশিত ফল: মোচড় বুক ও মেরুদণ্ডে থাকবে, হাঁটুতে নয়।

৬. শেষ ১০ মিনিটে শ্বাস-সমর্থিত পার্শ্ব শবাসন করালেন এবং দুই পাশে ছয়টি শ্বাস দিলেন। প্রত্যাশিত ফল: শ্বাস ধীর হবে এবং শরীরের দুই পাশের পার্থক্য স্পষ্ট হবে।

৭. শেষ ৬ মিনিটে শবাসনে বিশ্রাম দিলেন। বের হওয়ার আগে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে ব্যথা, অসাড়া এবং মাথা ঘোরা সম্পর্কে স্ব-মূল্যায়ন করতে বললেন।

দ্রুত যাচাই তালিকা

- ☐ বসার বা দাঁড়ানোর ভিত্তি কি স্পষ্ট?
- ☐ শিক্ষার্থী কি ব্যথা ছাড়া শ্বাস নিতে পারছে?
- ☐ হাঁটু কি হিপের দিক অনুসরণ করছে?
- ☐ কোমর কি অতিরিক্ত গোল বা বাঁকা হচ্ছে?
- ☐ প্রয়োজন হলে ব্লক, কন্সল বা প্রাচীর কি ব্যবহার করা হয়েছে?

- ☐ প্রতিটি আসনের বের হওয়ার নির্দেশ কি দেওয়া হয়েছে?
- ☐ কন্ট্রা-ইন্ডিকেশন থাকা শিক্ষার্থী কি নিরাপদ বিকল্প পেয়েছে?

ক্লাস শেষে তাসফিন শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করলেন, “কোন আসনে শরীরের কাজ স্পষ্ট হয়েছে, আর কোন আসনে জয়েন্ট চাপ এসেছে?” এই প্রশ্ন শিক্ষককে শুধু আকৃতি নয়, আসনের অভিজ্ঞতা যাচাই করতে সাহায্য করে।

সাধারণ ভুল এবং নিরাপদ সংশোধন

আসনের আকৃতি ধরে রাখতে গিয়ে শ্বাস বন্ধ করা

শিক্ষার্থী নৌকা আসনে পা উঁচু রাখতে গিয়ে পেট শক্ত করে শ্বাস আটকে ফেলতে পারে। এতে চাপের মাত্রা দ্রুত বেড়ে যায় এবং শিক্ষার্থী শরীরের সতর্ক সংকেত শুনতে পারে না।

Do this: হাঁটু ভাঁজ করুন, হাত উরুর পেছনে রাখুন এবং তিনটি সম্পূর্ণ শ্বাসের সীমা দিন।

Not this: পা সোজা রাখার জন্য কোমর গোল করে দীর্ঘ সময় ধরে রাখবেন না।

হিপের পরিবর্তে হাঁটু ঘোরানো

অর্ধপদ্ম মোচড়ে হাঁটু মাটির দিকে ঠেলে দিলে হাঁটুর ভেতরের অংশে চাপ পড়ে। শিক্ষার্থী গভীরতা পেলেও নিরাপদ ঘূর্ণন পায় না।

Do this: পা সাধারণ ভাঁজ অবস্থায় ফিরিয়ে এনে হিপ থেকে মোচড় শেখান। হাঁটুর নিচে ব্যথা হলে সঙ্গে সঙ্গে থামান।

Not this: হাতে হাঁটু চেপে নিচে নামাবেন না।

সহায়ক উপকরণকে ব্যর্থতা মনে করা

কম্বল, ব্লক বা প্রাচীর বাদ দিলে অনেক শিক্ষার্থী কোমর গোল করে বা কাঁধ তুলে আসন ধরে রাখে। উপকরণ শরীরকে সঠিক পথে রাখে; এটি আসন

ের মান কমায় না; বরং শরীরের জন্য নিরাপদ সীমা তৈরি করে।

Do this: পার্শ্বদণ্ড প্রসারণে হাতের নিচে ব্লক দিন, অর্ধচন্দ্র নৌকা আসনে কোমরের পেছনে কব্জল দিন এবং প্রয়োজনে দাঁড়ানো পাখি আসনে প্রাচীর ব্যবহার করুন।

Not this: সহায়ক উপকরণ বাদ দিয়ে শিক্ষার্থীকে জয়েন্টে চাপ সহ্য করতে বলবেন না।

| অতিরিক্ত গভীরতাকে অগ্রগতি মনে করা

কোনো শিক্ষার্থী মেঝে স্পর্শ করলেই আসনটি সঠিক হয়েছে - এই ধারণা বিপজ্জনক। গভীর ভাঁজে যদি শ্বাস আটকে যায়, হাঁটু ভেতরে ঢুকে যায় বা কোমর ব্যথা করে, তবে বাহ্যিক আকৃতি শিক্ষার্থীর নিয়ন্ত্রণকে দেখায় না।

Do this: আগে ভিত্তি, শ্বাস এবং মেরুদণ্ডের অবস্থান যাচাই করুন। তারপর একবারে একটি পরিবর্তন দিন - যেমন হাঁটু ভাঁজ, ব্লক উঁচু করা বা সময় কমানো।

Not this: “আরও নিচে যান” বলে প্রতিটি শরীরকে একই গভীরতায় নিতে চেষ্টা করবেন না।

পাঁচটি আসনের নিরাপদ শিক্ষা নির্ভর করে তিনটি বিষয়ে: স্পষ্ট সেটআপ, অনুভবযোগ্য কিউ এবং সময়মতো বিকল্প। তাসফিনের মতো শিক্ষক যখন প্রতিটি আসনে উদ্দেশ্য, সীমা এবং বের হওয়ার পথ আগে ঠিক করেন, তখন নতুন আসন শুধু তালিকায় যোগ হয় না - সেগুলো ব্যবহারযোগ্য শিক্ষকতার উপাদানে পরিণত হয়। IYT সেফটি সিরিজ ব্লুপ্রিন্টের মূল পরীক্ষা তাই সহজ: শিক্ষার্থী কি নিয়ন্ত্রণ রেখে প্রবেশ করেছে, শ্বাস বজায় রেখেছে এবং ব্যথা ছাড়াই বের হয়েছে? যদি উত্তর হ্যাঁ হয়, তবে আসনের নকশা নিরাপত্তা, শারীরস্থান এবং শিক্ষণ-পদ্ধতির সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

Final Thoughts

এই বই শেষ করলে আপনার লক্ষ্য থাকবে “শুধু আসন জানা” থেকে “আসন শেখানোর সুনির্দিষ্ট ভাষা ও নিরাপত্তা-প্রটোকল” তৈরিতে পৌঁছানো। আপনি ক্লাসে Agonist - Antagonist সম্পর্ক ব্যবহার করে অ্যাকশন সাজাবেন, এবং একটি নির্দিষ্ট কৌশল হিসেবে উদাহরণ ধরতে পারেন - *মুলা বয়ধা (Mula Bandha) বেস লক শেখা* - যা পেলভিক গ্রাউন্ডিং ও স্ট্যাবিলিটি গড়ার ভিত্তি।

এখনই, আজ থেকে ৭ দিনের মধ্যে আপনার একটি “মিনি ক্লাস স্ক্রিপ্ট” লিখুন: ৫ মিনিটের ওয়ার্ম-আপ, ২০ মিনিটের মূল আসন-সিকোয়েন্স, এবং ৫ মিনিটের সাভাসানা কিউ - এই তিন অংশে অধ্যায় ৩ - ১২ থেকে অন্তত ৩টি কিউ নিন। এরপর ১৪ দিনের মধ্যে সেই স্ক্রিপ্টটি নিজে অনুশীলন করে টাইমিং ঠক করুন, এবং আপনার নোটে **IYT 500-ঘণ্টা যাগ সলেবাস** অনুযায়ী কোন অংশে আপনি সবচেয়ে বেশি স্পষ্টতা পেয়েছেন তা লিখে রাখুন।

ABOUT THE AUTHOR

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

International Yoga Organisation (IYO) – Yoga Certification & Teacher Training Board- The International Yoga Organisation (IYO) is an independent yoga certification body and teacher-training board committed to legal compliance and globally recognised standards. Our journey began with securing the relevant national health and sports registrations in India. Since then, we have issued over 100,000 free certifications—from community "Yoga for All" programs to professional International Yoga Teacher

www.iyoyoga.com





IYT 500-ঘণ্টা যোগ সলোবাস

by INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

© Copyright 2026

IYO® International Yoga Organisation

All rights reserved

www.iyoyoga.com
