

ফিটনেস

বাংলাদেশ প্রতিদিনঃ ২৮. ১২. ২০১৩

## চুল পাকা রোধের উপায়

চুল এবং শরীরের ত্বক নিয়েই সবাই চিন্তা করে বেশি। চুল পেকে গেল কিনা। শরীরের ত্বক বুড়িয়ে গেল কিনা। এই নিয়ে চিন্তার শেষ নেই। নারীদের পাশাপাশি পুরুষরাও এই দুটি বিষয় নিয়ে বেশ চিন্তা করে থাকে। চুল পাকা রোধ করার জন্য এবং ত্বক ভালো রাখার জন্য যোগশাস্ত্রে চমৎকার কিছু ব্যায়ামের কথা বলা আছে। এই ব্যায়ামগুলো নিয়মিত করতে পারলে চুলে যেমন পাক ধরতে পারে না তেমনি শরীরের ত্বকও বুড়িয়ে যেতে পারে না সহজে। এই ব্যায়ামগুলোর মধ্যে অন্যতম হলো বিপরীতকরণী মুদ্রা। এই মুদ্রা অভ্যাসে দেহের কয়েকটি স্থানকে বিপরীত অবস্থানে নিয়ে দেহ-মনের উন্নতিলাভে প্রয়োগ করা হয় বলে এর নাম বিপরীতকরণী মুদ্রা। মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা ও নমনীয়তা কম থাকলে বা নষ্ট হয়ে গেলে নতুন অভ্যাসকারীদের পক্ষে যোগব্যায়ামের সর্বাঙ্গসন অভ্যাস করা কঠিন হয়ে পড়ে। এ অবস্থায় প্রথম কিছুদিন বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস করলে মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা ও নমনীয়তা ফিরে আসে। এই মুদ্রাকে কখনো কখনো অর্ধসর্বাঙ্গসনও বলা হয়।



এ অঙ্গন করার জন্য প্রথমে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত দুটোকে পাঁজরের দু'পাশে মাটিতে রাখুন। এবার দম নিতে নিতে পা দুটো জোড়া ও সোজা অবস্থায় যতদূর সম্ভব মাথার উপরে তুলুন। হাত দুটো কনুই থেকে ভেঙে কোমরের দু'পাশে ঠেকা দিয়ে ধরুন। এখন কনুইয়ের উপর ভর দিয়ে পা দুটো অঙ্গ ও উপরে তুলে পায়ের পাতা মাথা বরাবর নিয়ে আসুন। হাত দিয়ে দেহের নিম্নাংশ উপরদিকে ঠেলে ধরে রাখুন। কোমর ভেঙে থাকবে, তবে হাঁটু যেন না ভাঙে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে বিশ সেকেন্ড থেকে ত্রিশ সেকেন্ড এ অবস্থায় থাকুন। এরপর দম ছাড়তে ছাড়তে পা নামিয়ে হাত আলগা করে কিছুটা বিশ্রাম নিয়ে মুদ্রাটি আবার করুন। এভাবে ২/৩ বার মুদ্রাটি অভ্যাস করুন এবং প্রয়োজনমতো শ্বাসনে বিশ্রাম নিন।

যোগশাস্ত্র মতে মুদ্রাটি নিয়মিত অভ্যাসে 'বলি' ও 'পলি' থেকে দেহকে রক্ষা করা সম্ভব হয়। 'বলি' অর্থ চর্মসঙ্কোচন অঙ্গ 'পলি' অর্থ পঙ্ককেশ। এ অঙ্গন করলে চামড়ায় ভাঁজ পড়ে না এবং চুল পাকে না। অর্থাৎ দেহে যৌবন অটুট থাকে। এছাড়াও মুদ্রাটিতে থাইরয়েড, প্যারাথাইরয়েড, টনসিল, স্যালভারী প্রভৃতি গ্রন্থির ভালো কাজ হয়। ফলে দেহের সমস্ত দেহযন্ত্র সুস্থ ও সক্রিয় থাকে। দেহ সহজে রোগাক্রান্ত হয় না। মুদ্রা অবস্থায় হৃৎপিণ্ড মাথার উপরে থাকে বলে সহজে প্রচুর বিশুদ্ধ রক্ত মস্তিষ্কে প্লাবিত হয়। পিনিয়াল গ্রন্থি, পিটুইটারি গ্রন্থি রক্ত থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি-উপাদান সহজে সংগ্রহ করতে পারে। হৃৎপিণ্ড মুদ্রা অবস্থায় কিছুক্ষণ মাধ্যাকর্ষণ থেকে মুক্তি পায় বলে বিশ্রাম পাওয়ায় তার কর্মক্ষমতাও বৃদ্ধি পায়। মুদ্রাটি হজমশক্তি বৃদ্ধি করে, কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্ল প্রভৃতি রোগ দূর করে, পেট ও তলপেটের পেশি দৃঢ় করে এবং ওই অঞ্চলের স্নায়ুজাল সতেজ ও সক্রিয় রাখে। এতে পেট ও কোমরে অপ্রয়োজনীয় চর্বি হ্রাস পায়।