

হুদা ইয়োগা টেকনিক

বল বীর! চির উন্নত মম শির



কাজী মশহুরুল হুদা, লসএঞ্জেলস থেকে

মূলত ইয়োগা একটি পদ্ধতি সিস্টেম। যা সম্ভবত ২৫০০ বছর আগে মনীষী ড. পাতানজলি নির্ণয় করেছিলেন। তিনি ইয়োগা পদ্ধতি, মানুষের জীবনযাত্রার প্রণালীতে সংযোগ স্থাপন করেছিলেন। মানুষের দেহ ও মন অভ্যন্তরীণ আত্মাকে এক সূত্রে সমতার সঙ্গে বন্ধন সৃষ্টির রেখা নির্মাণে সমন্বিত পদ্ধতির শিক্ষা পাঠের ব্যবস্থা করেছিলেন, যা আজকের যুগে দৈহিক ও মানসিক শিল্প হিসাবে সমাদৃত হয়েছে।

হুদা ইয়োগা কি

বেসিক ইয়োগার মূল সূত্রকে ধারণ করে অনেকেই বিভিন্ন টেকনিকের ব্যবহারে অনুশীলনের পদ্ধতিগত ধারা নির্মাণ করেছেন। যা তাদের গবেষণামূলক অভিজ্ঞতার ফসল বা উদ্ভাবন। যেমন ফিজিক্যাল বা দৈহিক ইয়োগার আসন বা পোজগুলোর প্র্যাকটিস প্রণালী অনেকেই নানাভাবে অনুশীলন করে থাকেন। তাদের উদ্দেশ্য কতোভাবে এ আসন আরো অধিক কার্যকরী করে তোলা যায়। হুদা ইয়োগা তেমনি একটি প্রচেষ্টা। অনুশীলনের সঙ্গে হুদা ইয়োগার মেন্টাল ইয়োগা এবং ফিজিক্যাল ইয়োগার সমভাবে সমন্বয় ঘটান হয়। হুদা ইয়োগা বিশেষ কয়েকটি ক্ষেত্রে ইয়োগার প্র্যাকটিস করে।

ফিলসফিক্যাল (দর্শনতত্ত্ব) : হুদা ইয়োগার দর্শনতত্ত্ব হল 'কি বিষয় চিন্তা করছেন সে বিষয়ে সাবধান, কারণ চিন্তা কথায় পরিণত হয়। কথা কার্যে পরিণত, আর কার্য স্বভাবে পরিণত হয়, স্বভাব চরিত্রে রূপ ধারণ করে, আর চরিত্র নিয়ে যায় শেষ পরিণতির দিকে'। উপরোক্ত দর্শন তত্ত্ব দিয়ে ব্যবহারিক, চারিত্রিক, মানসিক ইত্যাদির রূপান্তর বা পরিবর্তন সম্ভবপর।

মেন্টাল (মানসিক) : দৈহিক এবং মানসিক সম্পর্ক একে অপরের সঙ্গে সম্পৃক্ত। দেহের নমনীয়তা আনয়ন করতে হলে, অবশ্যই মনের

স্থিতিশীলতা আনতে হবে। হুদা ইয়োগার ফিজিক্যাল অনুশীলনের জন্য মেন্টাল পদ্ধতির ব্যবহারে মনের নিয়ন্ত্রণের প্র্যাকটিস নিয়মিত করা হয়।

ব্রিদিং (জীবনীশক্তি) : স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসের কতকগুলো প্রক্রিয়া আছে। ফিলিজ্যাল ইয়োগা বিভিন্ন অবস্থান অর্থাৎ সম্মুখবর্তী, পার্শ্ববর্তী, পশ্চাত্বর্তী, ঘূর্ণন, বিপরীতবর্তী ইত্যাদি। তাছাড়া অবস্থানের মধ্যে রয়েছে দভায়মান, বসা ও শোয়া। বিভিন্ন অবস্থানের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের ইয়োগা আসনের ক্ষেত্রে শ্বাস-প্রশ্বাসের টেকনিক বা প্রক্রিয়ায় পার্থক্য বিরাজ করে। হুদা ইয়োগা অনুশীলনে ব্রিদিং প্র্যাকটিস একটি প্রধান ও অন্যতম উপাদান।

অ্যালাইনমেন্ট (দৈহিক সমতা) : অ্যালাইনমেন্টই হচ্ছে হুদা ইয়োগার বিশেষ বৈশিষ্ট্য এবং নির্দেশনা। দৈহিক ইয়োগা চর্চার ফলে দেহের পেশিসমূহ নমনীয় করে। এই নমনীয়তার ফলে দেহের সর্বস্তরে রক্ত চলাচল কোনো রকম বিঘ্নতা ব্যতিরেকে প্রবাহিত হয়। ফলে স্নায়ুতন্ত্র সবল থাকে, মস্তিষ্কে অক্সিজেন অধিক পরিমাণে সরবরাহ করে, দেহকে সুস্থ ও স্বাভাবিক রাখতে সহায়তা করে। কিন্তু দেহকে প্রকৃত অ্যালাইনমেন্ট সৃষ্টি করে রাখতে হলে বিশেষ প্রক্রিয়ার অবলম্বন করতে হবে। দেহকে উর্ধ্বগামী করতে হবে। দেহের পেশীসমূহ কেন অনমনীয় হয়ে পড়ে বা শক্ত ও দৃঢ়তায় পর্যবসিত হয় তার কারণ নির্ণয় করতে গিয়ে তিনটি প্রতিবন্ধকতা উদঘাটন করেছি।

১. **মাধ্যাকর্ষণ শক্তি :** ২৪ ঘণ্টা প্রতিনিয়ত মাধ্যাকর্ষণ শক্তি আমাদের দেহকে নিম্নগামী করছে। মেরুদণ্ডকে যদি মাধ্যাকর্ষণের বিপরীতমুখী শক্তি প্রয়োগ না করি তাহলে আমাদের মেরুদণ্ড বক্রাকারে নিম্নদিকে ধাবিত হবে এবং সঙ্কুচিত হয়ে পড়বে বা দীর্ঘতা নুয়ে পড়বে।

২. **ভুল অঙ্গভঙ্গিময় সঞ্চালন :** দাঁড়ান বা বসার ভেতর যদি কান, কাঁধ ও হিপ একটি

সামান্তরাল রেখায় অবস্থিত থাকে তাকে বলা যায় দেহের অ্যালাইনমেন্ট। ভুল অঙ্গভঙ্গিমার ফলে দাঁড়ান বা বসা অবস্থায় দেখা যেতে পারে এই তিনটি অংশ সামান্তরাল থাকতে পারে না। ফলে মেরুদণ্ড বক্রাকার ধারণ করে। অঙ্গভঙ্গিমায় যখন মাধ্যাকর্ষণ শক্তি দেহ টেনে নিচের দিকে ধাবিত করে তখন দেহের কি কি অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে সে সম্পর্কে একটু বিশ্লেষণ করছি। মানুষ যদি চতুষ্পদ জন্তু হতো তাহলে অ্যালাইনমেন্টের জন্য দেহের ভেতর এন্টিগ্র্যাভিটি সৃষ্টি করার প্রয়োজন ছিল না। যেহেতু দ্বিপদ যন্ত্র সেহেতু নিজেকে তুলে রাখার জন্য সচেতনতার প্রয়োজন। নিজেকে মাধ্যাকর্ষণ শক্তির বিপরীতে রাখার জন্য হুদা ইয়োগা একটা বিকল্প টেকনিক নির্মাণ করেছে। যেটাকে হুদা ইয়োগা ডিরেকশন বলা হয়। যা যোগাসনের মধ্যে প্রয়োগ করার অনুশীলনের শিক্ষা দেয় যাতে নমনীয়তার ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ ফল পাওয়া যায় এবং দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে অঙ্গভঙ্গিমার ভেতর প্রয়োগের ফলে অবচেতনভাবেই অ্যালাইনমেন্ট সৃষ্টি করা যায়। একটা মেন্টাল পদ্ধতির মাধ্যমে ধারাবাহিক ফর্মুলার দ্বারা এই হুদা ইয়োগা অ্যালাইনমেন্ট অনুশীলন করা হয়। যেমন 'কল্পনা করা হয় দেহ শিথিল। পেটের নাভি ভেতরের দিকে চলে যাচ্ছে। বক্ষ বহিরাগত হচ্ছে। মেরুদণ্ড উর্ধ্বগামী, মাথা দৃষ্টি বরাবর, এবং শ্বাস স্বাভাবিক'। এ চিন্তা যখন গভীর মনোযোগের ভেতর প্রবেশ করে তখন ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা সৃষ্টি হয় যা দেহ ও মনের ভেতর অ্যালাইন সৃষ্টি করে। এই টেকনিক বা প্রক্রিয়া আমি গবেষণা করে নির্ণয় করেছি যে বাঙালি সমাজের মানুষের জন্য এই অ্যালাইনমেন্ট পদ্ধতি উপযুক্ত পরিচিত পঞ্জুক্তি অ্যাফারমেশন হিসাবে মনের মধ্যে জপ করলে মানসিক প্রক্রিয়ায় তা দৈহিক কার্যে পরিণত হবে যা হুদা ইয়োগার ফর্মুলার সঙ্গে মিশে যাবে। তাহলো 'বল বীর চির উন্নত মম শির'। এ পঞ্জুক্তি যদি মনের ভেতর রঙ করা হয় তাহলে একই ফল পাওয়া যাবে। যেমন বলবীর শব্দের বক্ষ অন্তরীণ থাকতে পারে না, বক্ষকে বহিমুখী করে তোলে। বক্ষ যখন বহির্গামী হয় তখন নাভীমূল স্বয়ংক্রিয়ভাবে অন্তর্মুখী হয়। তা না হলে বক্ষ সত্যিকারভাবে বহিমুখী হতে পারে না। সে ক্ষেত্রে হুদা ইয়োগা নির্দেশনা অনুযায়ী নাভীমূল অভ্যন্তরীণ, বক্ষ বহির্গামী প্রয়োগ হচ্ছে। তারপর আসে 'চির উন্নত মম শির', এ শব্দাবলীর অর্থে মেরুদণ্ড উর্ধ্বগামীতায় পর্যবসিত হয়। 'চির' শব্দ এখানে অর্ধবহন করবে সর্বদা এবং বাকি অংশে স্বীয় মেরুদণ্ড উর্ধ্বগামী হবে। আর মেরুদণ্ড উর্ধ্বগামী হলে গলা চাপমুক্ত হয়ে পড়বে এবং মাথা মেরুদণ্ডের সঙ্গে সমতার সঙ্গে অবস্থান করবে। ফলে মাথার অবস্থান দৃষ্টি বরাবর এবং খুতনি বক্ষের নিকটবর্তী চলে আসবে। হুদা ইয়োগার ফর্মুলা অনুযায়ী মেরুদণ্ড উর্ধ্বগামী হচ্ছে এবং মাথা সঠিক অবস্থানে চলে আছে। আর এ

অনুশীলনকালীন পেশিসমূহ শিথিল থাকবে এবং শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখার ব্যাপারে সচেতন থাকবে। এ অনুশীলন জীবন যাত্রা প্রণালীতে স্বাভাবিক করার জন্য যোগাসনের সঙ্গে ব্যবহারিক প্রক্রিয়া প্রয়োগ করা হয় যাতে দৈনন্দিন কার্যক্রমে অঙ্গভঙ্গিমা পরিষ্কৃত হয়। এ অ্যালাইনমেন্ট প্রক্রিয়া কোনো দৈহিক অ্যাক্সারসাইজ নয়, এটি একটি মানসিক প্রক্রিয়ার পদ্ধতি যা দৈহিক প্রক্রিয়ার পদ্ধতিতে সংযোগের মাধ্যমে ব্যবহৃত হয়, যা হুদা ইয়োগার বিশেষ বৈশিষ্ট্য।

৩. স্ট্রেস : দেহের অ্যালাইনমেন্ট ভঙ্গ হওয়ার আরো একটি কারণ হলো মানসিক উৎপীড়ন।

ফিজিওলজিক্যাল (দৈহিক) : যোগাসন বা পোজাই হচ্ছে ইয়োগার দৈহিক অনুশীলন। এ ক্ষেত্রে ইয়োগা হচ্ছে প্রকৃতির অনুশীলন, যার অনুশীলনে দেহের গ্রন্থিসমূহ পর্যন্ত নমনীয় হয়ে পড়ে। ইয়োগা ব্যতিরেকে অন্য কোনো অনুশীলন নেই যার ফলে গ্লাভের ভেতর নমনীয়তার প্রভাব পড়ে। ইয়োগা হচ্ছে ইটার্ন ফিলোসফি, ওয়েটার্ন মানুষের মধ্যে বর্তমান সময়ে ইয়োগার অনুশীলন ব্যাপকতায় পৌঁছে গেছে। আমেরিকার ৬ মিলিয়ন মানুষ ইয়োগার অনুশীলন করে। বিশেষত, দ্রুততম জীবনযাত্রার মানসিক ও দৈহিক উৎপীড়ন থেকে মুক্তির উপায় হিসেবে বা মহাঔষধ হিসেবে চর্চা করে। হুদা ইয়োগা টেকনিক তেমনি একটি যোগাসন অনুশীলনের বিশেষ প্রক্রিয়া বা টেকনিক যার প্রভাবে নমনীয়তা সর্বোচ্চ প্রতিফল দেখা দিতে পারে এবং দৈনন্দিন জীবনে অনুকরণে ব্যবহারিক ফল পেতে পারে। কতগুলো নীতিমালার ওপর হুদা ইয়োগার অনুশীলন স্টাইল বা টেকনিক নির্মিত হয়েছে যা দীর্ঘদিনের পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও অভিজ্ঞতার ফসল।

হুদা ইয়োগা অনুশীলনের পদ্ধতিগত ধারাসমূহ : ১. দৈহিক ও মানসিক সচেতনতার প্রশিক্ষণ (ভেতরের বহিঃপ্রকাশ ঘটান) ২. অনুশীলনে 'আমি' শব্দের ধারণার ব্যবহার (অর্থাৎ আমি নিজে আমার দেহমনের অনুশীলন করছি, ফোকাস মনোযোগ সৃষ্টির জন্য প্রয়োজ্য) ৩. শিথিলকরণ (কল্পনাশক্তির বৃদ্ধি ও আত্মবিশ্বাসসহ দেহের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ শিথিল করার প্রক্রিয়া রপ্ত করা হয়) ৪. শ্বাস-প্রশ্বাস টেকনিক (নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কে সচেতনতা) ৫. অ্যালাইনমেন্ট প্র্যাকটিস (বিভিন্ন অনুশীলন প্রক্রিয়া) ৬. যোগাসনে রি-অ্যালাইনমেন্ট টেকনিকের প্রয়োগ বা ব্যবহার। ৭. অনুশীলনে হাঁটু ও কনুই আনলক করে রাখার প্র্যাকটিস (অর্থাৎ হাঁটু এবং কনুই লক বা আটকিয়ে থাকলে দেহের মিসঅ্যালাইনমেন্ট ঘটে) ৮. অনুশীলনের সময় মাথাকে পেছন দিকে যাওয়া থেকে বিরত রাখা (কারণ, মাথা পেছন দিকে গেলে মেরুদণ্ডের ওপর নিম্নগামী চাপের সৃষ্টি হয়। যা অ্যালাইনমেন্ট রক্ষার্থে অসুবিধার সৃষ্টি করে)।

৯. যোগাসনের মধ্যে পৃথক পৃথক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সেগমেন্ট মুভমেন্ট ঘটানো হয়, যা

হুদা'স ফ্যাক্ট ফাইল

কাজী মশহুরুল হুদা, আন্তর্জাতিক ক্ষেত্রে একজন মুকাভিনেতা হিসেবে সুপরিচিত। তিনি হুদা ইয়োগা টেকনিকের উদ্ভাবক, আন্তর্জাতিক হুদা ইয়োগা ইনস্টিটিউটের প্রতিষ্ঠাতা। বর্তমানে তিনি সাংবাদিকতা করছেন। বইশোন সংস্থার মাধ্যমে অভিনব প্রক্রিয়ায় উপন্যাস শোনার জন্য স্বকণ্ঠে উপন্যাস পাঠের সিডি প্রকাশ করেছেন। ইদানীং হুদা প্রবাস থেকে চ্যানেল আইয়ের জন্য অনুষ্ঠান নির্মাণ করছেন। কাজী মশহুরুল হুদা একজন হিপনোথেরাপিস্ট। হলিউডে স্থাপিত ইন্টারন্যাশনাল হুদা ইয়োগা ইনস্টিটিউট ইতিমধ্যে পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে তাৎক্ষণিক মানসিক উৎপীড়ন দূরীকরণের জন্য কুইক মেডিটেশন প্রক্রিয়া প্রণয়ন করেছে। একজন ডাক্তারসহ ৫ সদস্যের টিমওয়ার্কের দ্বারা কুইক মেডিটেশনের ওপর রিসার্চের মাধ্যমে পরীক্ষিত ফল পাওয়া গেছে। এ ছাড়া বৈজ্ঞানিক গবেষণামূলক পরীক্ষা দ্বারা হুদা ইয়োগা ইনস্টিটিউট স্মার্ট ইয়োগা প্যাকেজ উদ্ভাবন করেছে। যা অনুশীলনে দেহের প্রাকৃতিক তাপমাত্রা ধারণ করে পেশিকে নমনীয়করণে সহায়তা করে। হুদা ইয়োগা ইনস্টিটিউটের পরিকল্পনার মধ্যে রয়েছে হুদা ইয়োগা টেকনিকের ওপর আন্তর্জাতিক ক্ষেত্রে বই প্রকাশ ও ডিভিডি নির্মাণ করা। বর্তমানে ইন্টারন্যাশনাল ওয়ার্কসপ চালু করছে। যোগাযোগ-



ইনস্টিটিউটে অনুশীলনরত মশহুরুল হুদা

3612, Seneca AV, Los Angeles, C.A, 90039. USA
Ph : 213-925-4652 (Mobile) or (323) 662-4652 (Home)

পেশির দীর্ঘতা ও নমনীয়তা বৃদ্ধি ঘটতে সহায়ক। ১০. হুদা ইয়োগা অনুশীলনে কোনো রকম সহযোগী পণ্যদ্রব্য ব্যবহার করে না (অর্থাৎ কোনো প্রকার যন্ত্রের সাহায্য নেয় না। প্রকৃত যোগাসন হল সম্পূর্ণ খালি হাতে ইয়োগা সাধন)।

মেডিটেশন : মেডিটেশন অনুশীলনের ক্ষেত্রে হুদা ইয়োগা প্র্যাকটিস করে নিজেকে আত্মসমর্পণ। দেহ ও মনের সংযোগ ঘটিয়ে নিজেকে আত্মসমর্পণের ভেতর দিয়ে স্রষ্টার নৈকট্য লাভই মেডিটেশনের মূল প্রকৃতিকতা। হুদা ইয়োগা মেডিটেশনের অনুশীলনে দৈহিক যোগাসন দিয়ে শুরু করে। পেশির টেনশন লোপ পাওয়ার পর মনোযোগ বৃদ্ধি ঘটে। মনকে আয়ত্তে বা নিয়ন্ত্রণে আনার বিশেষ প্রক্রিয়া প্র্যাকটিস করে হুদা ইয়োগা।

দৈহিক বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি : দৈহিক পবিত্রতা বা বিশুদ্ধতা মনের পবিত্রতা বা বিশুদ্ধকরণে সহায়তা করে। ইয়োগায় ৬টি পরিচ্ছন্নতার টেকনিক রয়েছে। যা হুদা ইয়োগা অনুকরণ করে। ১. নাসিকা পরিষ্কারকরণ পদ্ধতি (নেতি) ২. পাকস্থলী পরিষ্কারকরণ পদ্ধতি (ধৌত) ৩. পেটের মছন (নাউতি) ৪. শ্বাস-প্রশ্বাস পদ্ধতির বিশুদ্ধকরণ (কাপালা বাঁহাতি) ৫. চক্ষু দৃষ্টির নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি (তারাতাক) ৬. কোলন পরিষ্কারকরণ পদ্ধতি (বাসতি)।

ইয়োগা ও খাদ্যাভ্যাস

প্রাত্যহিক নিয়মিত সময়ে খাওয়া-দাওয়া করা উত্তম। ধীরসুস্থভাবে চর্ষণ সহকারে (গিলে

খাওয়া ঠিক নয়) খাওয়া উচিত। উদর পূর্তি করে খাওয়া সুস্বাস্থ্যকর নয়। ২/৩ পদের বেশি খাদ্য খাওয়া ঠিক নয়। গুরুপাক খাদ্য পরিহার করা উচিত। খাদ্যের মধ্যে কার্বহাইড্রেট, চর্বি জাতীয় পদার্থ ও সুগার জাতীয় পদার্থ গ্রহণে সচেতনতা অবলম্বন ডায়েটের জন্য অপরিহার্য। খাওয়ার সময় শান্তিপূর্ণ মনোভাব থাকা উচিত। এবং নীরবতা পালনে হজম শক্তির বৃদ্ধি ঘটে। খাওয়ার আগে আত্মসমর্পণ খাদ্য দেহের ভেতর ঐশ্বরিক গ্রহণযোগ্যতা অর্জন করে। নিয়মিত উপোস থাকার অভ্যাস সৃষ্টি করা উচিত, প্রতিদিন তাজা সালাদ (রান্না করা নয়) খাওয়া উচিত।

হুদা ইয়োগা ইনস্টিটিউট মনে করে বাংলাদেশের বর্তমান সংকটময় পরিস্থিতিতে পরিবর্তন ঘটানো প্রয়োজন। একটি রক্তক্ষয়হীন বিপ্লব সেই পরিবর্তন ঘটাতে পারে। তবে এই বিপ্লব হতে হবে মানসিক পরিবর্তনে। যুব সমাজকে হিংসাত্মক মনোবৃত্তি, নাশকতামূলক কার্যক্রম ও নৈতিক অবক্ষয় থেকে কোনো উপদেশের মাধ্যমে পরিবর্তন ঘটানো সম্ভব নয়। সম্ভব ডাইভারসিটির মাধ্যমে। বাংলাদেশের হুদা ইয়োগা টেকনিকের উদ্দেশ্য যুব সমাজের দ্বারা ইয়োগা বিপ্লব ঘটানোর মাধ্যমে দেশের সামাজিক, রাজনৈতিক চিন্তাচেতনার পরিবর্তন আনা। একটি মানুষের সবচেয়ে শক্তিশালী বিষয় হল মন। স্নায় মনকে যে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে সে মনোবলে দেশ ও জাতিকে পরিবর্তন করতে পারে। হুদা ইয়োগা শান্তি, শান্তি, শান্তি। বল বীর, চির উন্নত মম শির।