

- ২২ শরীরের শক্তি ও সহ্য করার ক্ষমতা বাড়ায়
- ২২ মনঃসংযোগ করার ক্ষমতা বাড়ায়
- ২২ ব্যথার উপশম করে
- ২২ শরীরের সুরক্ষা ক্ষমতা বাড়ায়
- ২২ পেশী সুদৃঢ় করে এবং রক্তচলাচল সুগম করে

এছাড়া নানান দীর্ঘস্থায়ী রোগ, যেমন আর্থ্রাইটিস ও বিভিন্ন ধরনের বাত, অ্যালার্জি, পেটের অসুখ, মাথা-ধরা ইত্যাদি রোগে নিয়মিত যোগ ব্যায়াম অনুশীলন করলে রোগের উপশম হয় বলে গুণমুফেরা দাবী করেন।

যোগ আরম্ভ করলে সুফল পেতে দেরি হয় না। আপাতদৃষ্টিতে যোগ সহজ মনে হলেও আরম্ভ করার আগে একজন বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করা উচিত।

#### হাসি 'যোগ'

এ দেশে লাফিং ক্লাব বা হাস্যযোগ জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। শরীর ও মনকে সুস্থ রাখার জন্যে এ এক নতুন সংযোজন। ১৯৯৫ সালে মুম্বাইয়ের এক ডাক্তার মাত্র পাঁচ জনকে নিয়ে প্রথম হাসি ক্লাব (লাফটার ক্লাব) স্থাপন করেন। দল বেঁধে অকারণে হাসা এবং সেই সঙ্গে যৌগিক শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া হল এই যোগের মূল লক্ষ্য। কারণ ও অকারণের হাসির মধ্যে শরীর তফাৎ করতে পারে না অথচ হাসি শরীর ও মনকে তরতাজা রাখে। তাই কারণের দরকার নেই; অকারণে হাসতে আরম্ভ করলেও শরীর ভাল থাকবে। তাছাড়া হাসি ছোঁয়াড়ে, একজনকে হাসতে দেখলে আরেকজনের হাসি পেয়ে যায়। এই বিশ্বাসের ভিত্তিতে লাফিং ক্লাব প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। আজ এই ধরনের প্রায় ৬০০০ ক্লাব পৃথিবীর বিভিন্ন অঞ্চলে চলছে। এতে সত্যিই কতটা উপকার হয় তা তর্ক সাপেক্ষ, কিন্তু একসঙ্গে পার্কে গিয়ে অনেকে মিলে হাসতে পারার মধ্যে মানসিক শান্তি ও সুখ নিশ্চয় পাওয়া যায়।

#### দেহ-মনকে বিশ্রাম দিতে শেখা

ধ্যান বা রিল্যাক্সেশন পদ্ধতি ব্যবহার করে আমরা দৈনন্দিন চাপ থেকে মুক্ত হতে পারি। এতে দেহ ও মনের কষ্ট লাঘব হয়। শরীর ও মনকে দুঃখকষ্ট থেকে মুক্তি দিয়ে বিশ্রাম দেওয়া সহজ ব্যাপার নয়। অনেকেই নিজের থেকে তা করতে পারেন না। বস্তুত আরাম করা শিখতে হয়।

একটি জনপ্রিয় শারীরিক রিল্যাক্সেশন টেকনিক হল প্রোগ্রেসিভ রিল্যাক্সেশন টেকনিক বা পি আর টি। এই পদ্ধতিতে প্রথমে শিখতে হয় কি করে একটি বিশেষ পেশীগুচ্ছকে টানটান করা যায় এবং তারপর শিথিল বা আলগা করা যায়। এরপরে শিখতে হয় কি

করে সব পেশীকে শিথিল করে ফেলা যায়। শিথিল অবস্থায় পেশী বিশ্রাম পায় এবং ব্যথা বেদনার অনুভূতিও কম হয়। অল্পবিস্তর শরীর শিথিল করতে আমরা অনেকেই পারি এবং তার উপকারিতাও আমরা দেখি। ইঞ্জেকশন নেবার সময় নার্স বা ডাক্তাররা আমাদের পেশী আলাগা করতে বলেন যাতে বেশি ব্যথা না লাগে।

কোন শাস্ত্রশিক্ষা দৃশ্য কল্পনা করেও দেহমনকে বিশ্রাম দেওয়া যায়। একে বলা হয় 'ভিশুয়লাইজেশন'। এতে একটি দৃশ্য বা বস্তু প্রথমে কল্পনা করতে হবে এবং সেটিকে ধীরে ধীরে সমস্ত মনে ছড়িয়ে দিতে হবে যাতে একমাত্র সেই দৃশ্যটিই মনের মধ্যে ভেসে থাকে। অনেক সময়ে বিশেষ কোন শব্দ উচ্চারণ করে সেই একই অনুভূতির সৃষ্টি করা যায়। যদি চোখ বুজে ওঁ মন্ত্রটি উচ্চারণ করি তখন সেই শব্দটিই আমাদের শরীরের মধ্যে অনুরণিত হতে থাকে। সেটি একটা নতুন মাত্রা নিয়ে আমাদের দেহ মনকে আচ্ছন্ন করে এবং একটি শান্ত সমাহিত ভাব এনে দেয়।

তবে এইভাবে শরীরকে পুরোপুরি রিল্যাক্স করা খুব সহজ নয়। কেউ কেউ পারেন আবার অনেকেই পারেন না। তবে চেষ্টা করলে কিছুটা সুফল এতে পাওয়া যায়।

#### ব্যথা কমানোর একটি পদ্ধতি

শরীরের যেখানে ব্যথা হচ্ছে ঠিক সেই জায়গায় মনঃসংযোগ করুন এবং বোঝার চেষ্টা করুন এই মুহূর্তে সেখানে কি রকম কষ্ট হচ্ছে। এবার কোন একটি স্নিগ্ধ দৃশ্য কল্পনা করুন। ইচ্ছে মতন সেই দৃশ্য পরিবর্তন করতে পারেন। এবার মনে করুন আপনার ব্যথার কেন্দ্রে এমন একটা কিছু ঘটছে যাতে শরীরের বেদনা কমছে। এবারে ভাবুন কোন আলো, শক্তি, বা রঙের স্রোত আপনার ব্যথার জায়গায় প্লাবিত হচ্ছে এবং ব্যথা উপশমের জন্যে ব্যথার কেন্দ্রটিকে ঠাণ্ডা বা উষ্ণ করছে। অনেক সময়ে এইভাবে আপনি কিছুটা সুফল পেতে পারেন।

#### ধর্মের সাহায্যে ব্যথাবেদনার উপশম

অনেক সময়ে কষ্ট লাঘব করতে আমরা মনপ্রাণ দিয়ে ঈশ্বর বা আল্লাকে ডাকি, পীর-পয়গম্বরদের স্মরণ করি। আরোগ্য লাভের আশায় আমরা মন্দিরে গিয়ে পূজা দিই, চার্চ যাই, মসজিদে যাই, প্রার্থনাগোষ্ঠী বা চ্যাপ্টিং ও প্রেয়ার গ্রুপ-এ যোগ দিই, গুরুদেবের কাছে যাই, বা আধুনিক কালের ইন্টারনেট 'প্রেয়ার চেন-এ' ঢুকি। শরীর সুস্থ হওয়ার জন্যে আমরা নানান ভাবে সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের কৃপা প্রার্থনা করি। অনেকে মনে করেন সেই প্রার্থনার ফলে তাঁদের ব্যথা কমে যায়। সেটা ভগবানের আশীর্বাদ না নিজের মনের প্রভাব সেটা বড় কথা নয়। এই উপায়ে যদি কষ্ট লাঘব হয় সেটাই বড় কথা।

### শক্তি দিয়ে ব্যথাবেদনার উপশম

অনেক সাধক এবং সাধিকা আছেন যাঁদের স্পর্শে অসুখ ভালো হয়ে যায় বলে তাঁদের শিষ্য শিষ্যারা দাবী করেন। অনেকে আবার কৃপা প্রার্থীদের স্পর্শ পর্যন্ত করেন না, ভক্তের শরীরের ওপর হস্তচালনা করে নিজের শরীরের শক্তি তাদের মধ্যে চালনা করে কষ্ট লাঘব করেন। এই ধরণের শক্তি কী করে একজনের থেকে অন্যজনের মধ্যে যেতে পারে সে বিষয়ে বাকবিতণ্ডা থাকলেও অনেকে এর উপকারিতার কথা জোর গলায় বলেন।

### ব্যথাবেদনা ও আরোগ্যলাভের উপায় খুঁজে পাওয়া

কিসে কার উপকার হবে তা কিছুটা ব্যক্তিবিশেষের ওপর নির্ভর করে। কি উপায়ে আমরা আরোগ্য লাভ করতে পারি, তা জানতে পড়াশোনা করতে এবং অভিজ্ঞ লোকের পরামর্শ নিতে হবে। মনে রাখতে হবে অসুখ বা কষ্ট কমানোর নানা উপায় থাকলেও বিকল্প চিকিৎসার নামে অনেকে লোক ঠকায়। বিশ্বাসের উপর তর্ক চলে না। কারোর কোন কিছুতে অফুরন্ত বিশ্বাস থাকলে তার থেকে বিরত থাকতে বলাটা অর্থহীন। তবে বিকল্প চিকিৎসা করলেও আধুনিক চিকিৎসা শাস্ত্রের মতকে উপেক্ষা করবেন না। কেউ যদি দাবী করে যে দুরারোগ্য এইড্‌স বা ক্যানসার রোগ পূজো দিলে বা তাবিজ ধারণ করলেই সেরে যাবে, তাহলে সতর্ক হোন। এ ক্ষেত্রে শারীরিক কষ্টের সঙ্গে আপনার অর্থদণ্ডও ঘটবে। অতএব কোন বিকল্প পদ্ধতি বাছবার আগে যাঁরা এতে উপকৃত হয়েছেন, তাঁদের কাছে ভালো করে খোঁজ খবর নিন। তাঁদের কি ধরণের অসুখ সেরেছে এবং আপনারও সে ধরণের অসুখ হয়েছে কিনা তা বোঝার চেষ্টা করুন। চিকিৎসা আরম্ভ করার পর বেশ কিছুদিনের মধ্যে কোন ফল না পেলে অন্য চিকিৎসার খোঁজ করুন। যদি কোন বিকল্প ডাক্তার আপনাকে অন্য কারোর কাছে যেতে বারণ করেন, তাহলে তাঁর সম্পর্কে সতর্ক হোন। আপনার স্বাস্থ্যের কোন পরিবর্তন হচ্ছে না বলে কোন ডাক্তার যদি আপনাকেই দাবী করেন তবে তাঁকে বর্জন করুন। বিকল্প পদ্ধতিতে কত খরচ হবে তা আগে থেকে জেনে নিন। বিকল্প চিকিৎসার সবচেয়ে বড় সমস্যা হল এই চিকিৎসা এবং চিকিৎসকদের কোন নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি নেই। তাঁরা কোন সরকারী অনুমোদিত কলেজের ডিগ্রিধারী নন। চিকিৎসা করার জন্যেও কোন সরকারী অনুমোদন পেতে হয় না, ফলে নানান ধরণের ঠগ্-জোচ্চার বিকল্প চিকিৎসার নামে মানুষের অপকার করে নিজেদের পকেট ভারি করে। সুতরাং সাবধানে আসল নকল চিনে নেবেন।