



ছাড়ার সময় আওয়াজ হয় যেন। সঙ্গে সঙ্গে পেটের মাংসপেশিগুলো তাড়াতাড়ি, সজোরে ভিতরদিকে টানুন। পেশিগুলোকে ছেড়ে দিয়ে আর-একবার শ্যালো ব্রিড করুন। আবার পেশিগুলো ভিতরে টেনে নিয়ে জোরে শ্বাস ছাড়ুন। এবার পেশিগুলো রিল্যাক্স করতে দিন। এক-একটা রাউন্ডে এভাবে ১৫বার শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন। প্রতিটি রাউন্ডের পরে একবার করে স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিয়ে, ছাড়তে হবে। যাতে স্বাভাবিক ব্রিডিং প্যাটার্ন বজায় থাকে। কয়েক মুহূর্ত বিশ্রামও নিয়ে নিন। এভাবে তিনটে রাউন্ডে কপালভাতি করতে পারেন।

**অনুলোম বিলোম:** রেসপিরেটরি সিস্টেমকে শক্তিশালী করার পাশাপাশি এই প্রাণায়াম ক্লাস্তি ও টেনশন কাটিয়ে দেয়, মন শান্ত করে। মনোযোগ বাড়তেও সাহায্য করে। পিঠ সোজা করে পদ্মাসনে বসুন। ডানহাতের তর্জনী আর মধ্যমা ভাঁজ করে নিন। অনামিকা রাখুন বাঁদিকের নসট্রিলের উপরে। বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ রাখুন ডানদিকের নসট্রিলের উপরে। এবার অনামিকা সরিয়ে নাকের বাঁদিকের ফুটো দিয়ে নিঃশ্বাস নিন। মনে মনে এক থেকে পাঁচ গুনে শ্বাস ধরে রাখুন। তারপর ডান নসট্রিল দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন। এই সময়ও মনে মনে এক থেকে পাঁচ গুনে হবে। এবার রাইট নসট্রিল দিয়ে শ্বাস নিয়ে দুই নসট্রিলই বন্ধ রাখুন, এক থেকে পাঁচ গোনা অবধি। এবার প্রসেসটা রিপিট করুন অন্য নসট্রিলে। এই হল একটা রাউন্ড। এরকম ছয় থেকে আটটা রাউন্ড করতে হবে। এছাড়া ফুসফুসকে শক্তিশালী রাখার জন্য বুক চিত্তিয়ে বসে জোরে শ্বাস নিন



ফুসফুসের কার্যক্ষমতা  
বাড়াতে কাজে আসে  
প্রাণায়াম এবং  
অন্যান্য শরীরচর্চা।  
স্বাস্থ্যকর জীবনচর্চাও  
জরুরি, মত ফিটনেস  
এবং লাইফস্টাইল  
এক্সপার্ট নওয়াজ মোদি  
সিংহানিয়ার।

## ফুসমস্তুরে ফুসফুস তাজা!

কোভিড-১৯ যে ফুসফুসের ক্ষতি করে, সে আমরা সকলেই জানি। রেসপিরেটরি সিস্টেম ভাল রাখার জন্য কার্ডিওরেসপিরেটরি ফিটনেস এখন খুব জরুরি। ১৫-২০ মিনিট শরীরচর্চা করলে কার্ডিওরেসপিরেটরি ফিটনেস পাওয়া কঠিন কিছু নয়। শ্বাসযন্ত্র ভাল রাখতে প্রাণায়ামেরও জুড়ি নেই। কপালভাতি বা অনুলোম বিলোমের মতো প্রাণায়াম ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়াতে খুবই কাজে আসে।

**কপালভাতি:** ফুসফুসের শক্তি বাড়ানো ছাড়াও রেসপিরেটরি সিস্টেম এবং নেজাল প্যাসেজকে পরিষ্কার রাখা এই প্রাণায়ামের উদ্দেশ্য। প্রথমে অর্ধপদ্মাসন অথবা পূর্ণপদ্মাসনে বসতে হবে। যদি হাঁটু, হিপ অথবা গোড়ালিতে কোনও সমস্যা থাকে, তাহলে সাধারণভাবে পা ভাঁজ করে বসুন। পিঠ সোজা রাখবেন। প্রথমে দু'বার জোরে শ্বাস নিন। তারপর একবার শ্যালো ব্রিডিং করে নাকের দুই ফুটো দিয়ে তাড়াতাড়ি করে ছোট ছোট শ্বাস ছাড়তে থাকুন। শ্বাস

এবং ধীরে ধীরে ছাড়ুন। কখনও নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে ছাড়বেন, কখনও মুখ দিয়ে। কখনও আবার অলটারনেট করে। এতে ডায়াফ্রাম এক্সপ্যান্ড করবে, ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়বে। শ্বাস নেওয়ার ক্ষমতাও। যদি সদ্য শরীরচর্চা শুরু করে থাকেন, তবে প্রথমে সপ্তাহে তিন-চারবার করুন। ক্রমে ধীরে ধীরে বাড়িয়ে রোজই করতে পারেন। এ ছাড়াও ট্রেডমিলে এক্সারসাইজ, জগিং, সাইকেল চালানো, স্কিপিং, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা, নাচ... সবেতেই কার্ডিওরেসপিরেটরি সিস্টেমের ক্ষমতা বাড়ে। আপেল, বেরি, আদা, রসুন, ওয়ালনাট, হলুদ, ব্রকোলি ইত্যাদি খেলে ফুসফুস ভাল থাকে। বেশি করে জল খান। ঘুম যেন পর্যাপ্ত হয়। ইতিবাচক চিন্তাভাবনা করুন। মন ভাল থাকলে শরীরও ভাল থাকবে।

যোগাযোগ: ৯৯৮৭৬৮০৮৮০

ছবি: বডি আর্ট ফিটনেস সেন্টার, মুম্বই