

CHAPRA BANGALJHI MAHAVIDYALAYA

Bangalji, Nadia, Pin- 741123

Affiliated to

UNIVERSITY OF KALYANI

Class :- Part-3 (Old), General

Topic : Physical Activities and Life Style

(Yoga vs Exercise)

Teacher : Abdul Karim Shaikh

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

CHAPRA BANGALJHI MAHAVIDYALAYA

Bangalji, Nadia

❖ যোগাসন ও শারীরিক ব্যায়ামের পার্থক্য (Difference between Yoga and Exercise)

যোগ একটি বহুমুখী আধ্যাত্মিক বিষয়। যোগের যে উপাদানগুলি সাধারণত প্রয়োগ করা হয় তা হল- আসন (শারীরিক অঙ্গভঙ্গি), প্রাণায়াম (নিয়মিত শ্বাস-প্রশ্বাস) এবং ধ্যান (মনোসংযোগ)। এরমধ্যে আসন শারীরিক ব্যায়ামের সাথে অনেকটা সাদৃশ্যপূর্ণ। এরমধ্যে যেমন অনেক মিল রয়েছে তেমনি অনেক গুরুত্বপূর্ণ পার্থক্যও রয়েছে। সেগুলি নিম্নরূপ-

১. **চূড়ান্ত লক্ষ্য (Ultimate Goal):-** সাধারণত আমরা ব্যায়াম করে থাকি সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ও ওজন হ্রাসের জন্য। অবশ্য অন্যান্য কারণও রয়েছে। অন্যদিকে যোগের চূড়ান্ত লক্ষ্য হল উচ্চতর চেতনাতে পৌঁছানো।
২. **স্নায়ুতন্ত্রের ভূমিকা (Involvement of Nervous System):-** শারীরিক ব্যায়াম Sympathetic স্নায়ুতন্ত্রের সাথে জড়িত। তাই Digestive-ক্ষরণ হ্রাস, রক্তনালীর সংকোচন ও হৃৎপিণ্ডের গতি বেড়ে যায়। এছাড়া Parasympathetic স্নায়ুতন্ত্রের প্রভাবগুলিও প্রতিহত করে। ফলস্বরূপ ক্রান্তি অনুভূতি জন্মায়। অপরপক্ষে যোগাসনে Parasympathetic স্নায়ুতন্ত্র জড়িত থাকে যা Sympathetic স্নায়ুতন্ত্রের বিপরীত প্রতিক্রিয়া করে থাকে। ফলস্বরূপ শিথিলতার অনুভূতি জন্মায়।
৩. **প্রয়োজনীয় সামগ্রী (Requirement of Equipment):-** শারীরিক ব্যায়ামের ক্ষেত্রে অনেক সময় সরঞ্জাম অথবা সহযোগীর প্রয়োজন হয়। অপরপক্ষে যোগাসন সাধারণত স্বাবলম্বী। যার অর্থ কোন সরঞ্জাম ছাড়াই করা যায়। অনেকক্ষেত্রে মাদুর ছাড়াও করা যায়, শুধুমাত্র প্রয়োজন একটু পর্যাপ্ত জায়গা।
৪. **অক্সিজেন গ্রহণ (Oxygen Consumption):-** ব্যায়াম করার সময় হৃৎপিণ্ডের গতি বৃদ্ধি পায় ফলে অক্সিজেন গ্রহণ বৃদ্ধি পায়। যোগব্যায়ামের অন্যতম কেন্দ্রবিন্দু হল সঠিক শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া। ফলস্বরূপ শ্বাস-প্রশ্বাসের সঠিক কৌশলগুলি অক্সিজেনের খরচ হ্রাস করে।
৫. **ক্যালরি খরচ (Caloric Consumption):-** বেশিরভাগ ব্যায়ামে মাঝারি থেকে উচ্চ ক্যালরি খরচ হয়। তাই ব্যায়ামকারী বেশী বেশী খাবার গ্রহণ করে। অন্যদিকে যোগাসনে তুলনামূলকভাবে কম ক্যালরি খরচ হয়। এই কারণে যোগীরা ব্যায়ামকারীর তুলনায় কম খাবার গ্রহণ করে।
৬. **শক্তি সংরক্ষণ (Energy Conservation):-** শারীরিক ব্যায়াম একটি ধ্বংসাত্মক বিপাক (Catabolic) রূপে চিহ্নিত। অন্যকথায় এটি শক্তি ভাঙতেই বেশী সক্ষম। অপরদিকে যোগাসন একটি গঠনমূলক বিপাক (Anabolic) রূপে চিহ্নিত। অর্থাৎ এটি শক্তি সংরক্ষণে সক্ষম।

৭. **সঞ্চালনের ধরণ (Type of Movement):-** সাধারণত ব্যায়াম করার জন্য দ্রুত, জোরদার চলাচল প্রয়োজন। অপরদিকে যোগাসনে ধীর গতির সঞ্চালন প্রয়োজন হয়।
৮. **পেশী টান (Toning of the Muscles):-** ব্যায়াম পেশী টান টান করতে সাহায্য করে। অপরদিকে যোগাসন পেশী টানের থেকে পেশী শক্তিশালীকরণের দিকে বেশী পরিচালিত করে।
৯. **আঘাতের ঝুঁকি (Risk of Injury):-** শারীরিক ব্যায়াম পেশী এবং লিগামেন্টগুলিকে ব্যাপকভাবে প্রভাবিত করে বলে আঘাত পাবার বেশী সম্ভাবনা থাকে। কিন্তু যোগাসনে আঘাত পাবার খুব কম সম্ভাবনা থাকে।
১০. **আচরণগত পরিবর্তন (Behavioral Change):-** শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে কোন বিশুদ্ধ আচরণগত পরিবর্তন অর্জন করা সম্ভবপর নয়। কিন্তু যোগাসনের মাধ্যমে অনেক আচরণগত পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়।
১১. **রোগ নিরাময় (Cure the Disease):-** শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে রোগ নিরাময়ের চেয়ে যোগাসনের মাধ্যমে রোগ নিরাময় অনেক বেশী ফলপ্রসূ।
১২. **স্বাস্থ্য এবং বয়সের সীমাবদ্ধতা (Health & Age Restriction):-** সু-স্বাস্থ্যের অধিকারী না হলে বা অসুস্থ হলে বেশিরভাগ শারীরিক ব্যায়াম করা সম্ভবপর নয়। এছাড়া বয়স্কদের থেকে অল্পবয়সীরা খুব স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে কঠিন ব্যায়ামগুলি করতে পারে। অপরপক্ষে যোগাসন করার অধিকাংশ ক্ষেত্রে বয়স অথবা অসুস্থতা খুব একটা প্রভাব ফেলে না।
১৩. **সন্ধির উপর প্রভাব (Effects on the Joints) :-** শারীরিক ব্যায়াম বেশী পরিশ্রম যুক্ত হবার জন্য অস্থিসন্ধির উপর বিরূপ পড়তে থাকে। কিন্তু অস্থিসন্ধির উপর যোগাসনের কোন বিরূপ প্রভাব নেই।
১৪. **লক্ষ্য-ভিত্তিক বনাম প্রক্রিয়া-ভিত্তিক (Goal-Oriented vs Process-Oriented):-** শারীরিক ব্যায়াম অনেক ক্ষেত্রেই লক্ষ্য ভিত্তিক, তাই বেশিরভাগ ক্রিয়াকলাপ অত্যন্ত প্রতিযোগিতা মূলক। অপরদিকে যোগাসনের ক্রিয়াকলাপ প্রতিযোগিতা মূলক হীন। এটি প্রক্রিয়ার দিকে বেশী মনোনিবেশ করে।
