

## উৎকর্ষা মোকাবিলায় রিল্যাক্সেশন ব্যায়াম

জীবনে উৎকর্ষার শিকার হননি এমন লোক খুঁজে পাওয়াই কঠিন। আধুনিক জীবনের জটিল চাহিদাগুলো মিটাতে গিয়ে, কর্মক্ষেত্রের চাপ মোকাবিলা করতে গিয়ে বা অন্যান্য সমস্যায় পড়ে মানুষ উৎকর্ষাগ্রস্ত হন। আবার অনেক সময় ‘অ্যাংজাইটি ডিজঅরডার’ নামক মানসিক রোগগ্রস্ত হয়ে অনেকে তীব্র মাত্রার উৎকর্ষার সম্মুখীন হন। উৎকর্ষার লক্ষণ হচ্ছে অস্থিরতা, স্মৃতি শক্তি কমে যাওয়া, মনোযোগ দেয়ার ক্ষমতা কমে যাওয়া, ঘুম কমে যাওয়া, প্রায়ই দুঃস্থপ্ন দেখা, গলা শুকিয়ে আসা, শ্বাসের সমস্যা, মাথা ব্যাথা, শরীরের

উৎকর্ষা অল্প হলে তেমন অসুবিধা নেই। কিন্তু যদি সহ্যের বাইরে চলে যায় তাহলে অসুবিধা হয়ে যায়। কিভাবে উৎকর্ষার নিয়ন্ত্রণ করা যায় তা নিয়ে অনেক গবেষণা হয়েছে। বিজ্ঞানীরা লক্ষ্য করেছেন যে, উৎকর্ষা হলে মানুষের মাংসপেশী শক্ত হয়ে যায়। দীর্ঘ সময় উৎকর্ষায় ভুগলে পেশীও দীর্ঘ সময় ধরে শক্ত হয়ে থাকে। পেশী শক্ত হয়ে থাকার ব্যাপারটা অনেকে পরিষ্কার বুঝতে পারেন। আবার অনেক সময় এটা এতো সূক্ষ্মভাবে হয় যে, অনেকে বুঝতেও পারেননা। কিন্তু তারা কষ্ট ঠিকই পান। দেখা গেছে যে, রিল্যাক্সেশন নামক কয়েক ধরনের ব্যায়ামের সাহায্যে উৎকর্ষা কমানো যায়। যেহেতু উৎকর্ষায় মাংসপেশীগুলো শক্ত হয়ে যায়, তাই রিল্যাক্সেশন ব্যায়ামের সাহায্যে মাংসপেশী শিথিল করা হয়। এজন্য এই ব্যায়ামগুলোকে শিথিলায়ণ ব্যায়ামও বলা যায়। অনেকে এই ধরনের ব্যায়ামকে ‘আরামের ব্যায়াম’ বলে থাকেন। দেখা গেছে যে, মাংসপেশী ঠিকমতো শিথিল করতে পারলে উৎকর্ষার লক্ষণ কমে যায়।

অনেক ধরনের রিল্যাক্সেশন ব্যায়াম প্রচলিত রয়েছে। নিচে এমনই এক ধরনের রিল্যাক্সেশনের ধাপগুলো উল্লেখ করা হলো।

এই ধরনের রিল্যাক্সেশনে প্রথমে মাংসপেশী শক্ত করতে বলা হয়। মাংসপেশী শক্ত করার সময়ে শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে। এরপর শিথিল করতে বলা হয়। ব্যায়ামের প্রতিটি ধাপেই প্রথমে মনে মনে ‘মাংসপেশী শক্ত করছি’ এটা বলে শরীরের একটি অংশের মাংসপেশী শক্ত করতে হয়। এরপর মনে মনে ধীরে ধীরে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত গুণে মনে মনে ‘আরাম’ বলে চোখ বন্ধ করে সম-শরীর এলিয়ে দিয়ে আরাম করতে হয়। যতটুকু সময় পেশী শক্ত করা হয়েছিল তার আনুমানিক দুই থেকে তিন গুণ সময়

Avig করতে হয়। তবে আরাম করার সময় গোণার দরকার নেই। অনুমানে করলেই হবে। এসময়ে আরাম করে ধীরে ধীরে শ্বাস নিয়ে পেটে ধরে রেখে আরাম করে ধীরে ধীরে ছেড়ে দিতে হবে। এরপর ব্যায়ামের পরবর্তী ধাপে চলে যেতে হবে। ব্যায়ামটিতে বেশ কয়েকটি ধাপ রয়েছে এবং প্রতিটি ধাপেই এই নিয়ম অনুসরণ করতে হবে।

ব্যায়ামটি করার সময় আরামদায়ক পোশাকে করতে হবে। খুব আঁটসাঁট পোশাক পরা উচিত নয়। খুব ভরা পেটে বা অতিরিক্ত ক্ষুধার্ত অবস্থাতেও ব্যায়ামটি করা ঠিক হবেনা। হাতে আঁটসাঁট ঘড়ি থাকলে বা কোমড়ের বেল্ট বা ফিতা খুব বেশী শক্ত করে বাঁধা থাকলে তা আলগা করে নিতে হবে। চোখে চশমা থাকলে বা পায়ে জুতা পড়া থাকলে খুলে নিতে হবে। একটা আরামদায়ক ঘরে মোটামুটি শার্শ পরিবেশে আরামদায়ক একটা চেয়ারে বসে ব্যায়ামটা করা যেতে পারে। ব্যায়ামটিতে পেশী শক্ত করার সময় অতিরিক্ত শক্ত করার চেষ্টা করা যাবেনা। ব্যায়ামটির ধাপ একটু আগে পড়ে হয়ে গেলেও অসুবিধা নেই। ব্যায়ামে ১-৫-একটি ধাপ বাদ পড়ে গেলেও খুব অসুবিধা নেই। ব্যায়ামটি অতিরিক্ত নিখুঁত করার চেষ্টা করার দরকার নেই। কারো যদি শরীরে কোন ক্ষতস্থান থাকে, অথবা তিনি যদি গর্ভবতী হন অথবা তার যদি অন্য কোন শারীরিক অসুবিধা থাকে তবে ঐ নির্দিষ্ট অঙ্গের ব্যায়ামের ধাপটি বাদ দিয়ে অন্য ধাপগুলো করতে পারেন। প্রয়োজনে তিনি তার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন। ব্যায়ামটি করার সময় কোন তাড়াহুড়া করার দরকার নেই। ব্যায়ামের সবগুলো ধাপ করা হয়ে গেলে বালিশ ছাড়া মোটামুটি শক্ত একটি বিছানায় চিৎ হয়ে চোখ বন্ধ করে মিনিট দশেক চুপ-চাপ শুয়ে বিশ্রাম নিতে হবে।

mePqē fiv nq  
ceiv e'vqvgiU ewj k Qvov k<sup>3</sup> weQvovq i'qē i'qē Ki tē | Zē avc 6, 7 | 10 i'qē Kiv Kivb |  
G, tē v eem Kē i'qē wij 'v. Ki zē nē |

পুরো ব্যায়ামটি করতে বিশ থেকে পঁচিশ মিনিট লাগে। দিনে দুই বার করে এই ব্যায়ামটি অভ্যাস করা যায়। যদি বেশী উৎকর্ষা থাকে তবে তার থেকে বেশীও Af'vm Kiv hvq |

রিল্যাক্সেশন ব্যায়ামের কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। এছাড়া এর অনেক ধরনের উপকার আছে বিধায় অনেকে এই ধরনের ব্যায়ামকে 'বিহেভিয়রাল এসপিরিন' বা আচরণমূলক এসপিরিন বলে অভিহিত করে থাকেন। লক্ষ্য করবেন, অ্যসপিরিন ঔষধের মতোই রিল্যাক্সেশনেরও অনেক ধরনের উপকার আছে।

রিল্যাক্সেশন ব্যায়াম শুরু করার আগে আপনার সম শরীরে ও মনে বিদ্যমান উৎকর্ষার পরিমাণের শতকরা হার একটা সাদা কাগজে লিখে নিতে পারেন। এরপর ব্যায়ামটি শেষে এই হার কতো হলো তাও লিখতে

পারেন। এভাবে ব্যায়াম করলে ব্যায়ামের মাধ্যমে আপনার উৎকর্ষা কমছে কিনা তা নিশ্চিত হতে পারবেন।

নিচে রিল্যাক্সেশনের ধাপগুলো উল্লেখ করা হলো।

avc 1t ডান এবং বাম হাতের মুঠি শক্ত করে মনে মনে পাঁচ গুণে তারপর শিথিল করে চোখ বন্ধ করে আরাম করা। পেশী শক্ত করা ও শিথিল করা বিষয়ে একটু আগেই বলা হয়েছে। প্রতিটি ধাপ সেভাবেই করতে হবে।

avc 2t ডান এবং বাম হাতের মুঠি শক্ত করে বাঁকিয়ে কাঁধের কাছে আনা এবং ধীরে ধীরে হাত সোজা করে শিথিল করা।

avc 3t কপালের ভূঁই কোঁচকানো এবং স্বাভাবিক করা।

avc 4t জিহ্বা বাঁকিয়ে উপরের তালুতে চেপে ধরে ঠোঁট মুখের ভিতরের দিকে বাঁকিয়ে গালের পেশী শক্ত করা এবং এগুলো স্বাভাবিক অবস্থায় এনে আরাম করা।

avc 5t নাকে দুর্গন্ধ লাগলে আমরা যেভাবে নাক-মুখ কুঁচকাই সেভাবে নাক-মুখ কুঁচকিয়ে তারপর আবার স্বাভাবিক করে আরাম করা।

avc 6t চোয়াল শক্ত করে খুতনির গায়ে ঠেকিয়ে দুই কাঁধ উপরের দিকে ধরা এবং এগুলো স্বাভাবিক করে  
Aving Kiv|

avc 7t দুই হাত শক্ত করে পিঠের দিকে বাঁকিয়ে নেয়া, অর্থাৎ পিঠের কাছে হাতের যে হাড় দুটো আছে সেগুলো কাছাকাছি নিয়ে আসা এবং পরে হাত স্বাভাবিক অবস্থায় এনে আরাম করা।

avc 8t একটু সামনের দিকে ঝুঁকে পেটের পেশীগুলো শক্ত করা এবং স্বাভাবিক করে আরাম করা।

avc 9t চেয়ারে বসা অবস্থায় নিতম্বের দুই অংশ কাছাকাছি এনে চেয়ারে চাপ দিয়ে বসে মলদ্বার উপরের দিকে টেনে নিয়ে আবার স্বাভাবিক অবস্থায় এনে আরাম করা।

avc 10t বসা অবস্থায় দুই পা টান টান করে সামনের দিকে দিয়ে পায়ের আঙুলগুলো নিচের দিকে রেলে মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত গুণে এরপর একই অবস্থায় থেকে পায়ের আঙুলগুলো উপরের দিকে বাঁকিয়ে মনে মনে আবার এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত গণনা। এরপর পা স্বাভাবিক অবস্থায় এনে শিথিল করে দিয়ে চোখ বন্ধ করে আরাম করা।

ধাপ ১১ঃ বালিশ ছাড়া শক্ত বিছানায় চিৎ হয়ে চোখ বন্ধ করে চুপ করে বিশ মিনিট শুয়ে থাকুন।

ব্যায়ামটি নিয়মিত অভ্যাস করলে এক সময় এমন পরিস্থিতি সৃষ্টি হবে যখন পুরো ব্যায়ামটি না করে শুধুমাত্র 'আরাম' শব্দটি বলেই ব্যায়ামের শিথিলায়ন বা আরামের অনুভূতি তৈরি করা সম্ভব হবে। তবে এর জন্য অনেক অনুশীলন প্রয়োজন। প্রথম দিকে ব্যায়ামটি করতে গিয়ে কঠিন লাগতে পারে। ভালো হয় যিনি ব্যায়ামটি জানেন এমন কারো কাছে হাতে কলমে এটি ভালো ভাবে শিখে নিয়ে এরপর নিজে নিজেই এর

Dr. Md. Zahimuddin, চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, সহকারী অধ্যাপক, সাইকোথেরাপি বিভাগ, মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, শেরে বাংলা নগর, ঢাকা।  
 Email: zahirm\_bd@yahoo.com GB BtgbTj |