হাঁপানি থেকে স্বস্তি পেতে শরীরচর্চা

হাঁপানি মূলত শ্বাসযন্ত্রের সমস্যা। এক্ষেত্রে শ্বাসনালিতে প্রদাহ দেখা দেয়ার ফলে নালি সংকীর্ণ হয়ে যায়। ফলে শ্বাসকষ্ট, কাশি, ও তীব্র শ্বাসকষ্টের মতো লক্ষণ দেখা দেয়।

হাঁপানি যাদের আছে তাদের অনেকেই ভাবেন যে শরীরচর্চা করা যাবে না। তবে পরামর্শের ভিত্তিতে কিছু ব্যায়াম কেউ চেষ্টা করার আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

প্রতিদিন ব্রিদিং এক্সারসাইজ: ব্রিদিং ব্যায়াম নিয়মিত অভ্যাস করলে ফুসফুসে বাতাস ঢোকা এবং বার করার পরিমাণ বাড়ে। এতে ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ে।

ভুজঙ্গাসান: ম্যাটে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাতের তালু মেঝের ওপর ভর দিয়ে পাঁজরের দুই পাশে রাখুন। এবার কোমর থেকে পা পর্যন্ত মাটিতে রেখে হাতের তালুর ওপর ভর দিয়ে বাকি শরীরটা আস্তে আস্তে ওপরের দিকে তুলুন। তারপর মাথা বেঁকিয়ে ওপরের দিকে তাকান। এই পশ্চারে ২০-৩০ সেকেন্ড থাকার পর আগের অবস্থায় ফিরে যান। প্রথমে এই আসন তিন বার করুন। নিয়মিত করলে উপকার পাবেন।

প্রাণায়াম: আরামদায়ক কোনও একটি আসনের ভঙ্গিতে বসুন, তা পদ্মাসন, বজ্রাসন বা সুখাসনও হতে পারে। মাথা ও মেরুদণ্ড সোজা রাখতে হবে। চোখ বুজে আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে হবে গোটা শরীর। স্বাভাবিক ভাবে শ্বাস নিন। শ্বাস ছাড়ার সময় পেটের পেশীর উপর চাপ দিতে হবে। দ্রুত শ্বাস নিতে ও ছাড়তে হয়। সবে সবে শুরু করলে প্রতি দশ বারে একটি সেট করুন। পাঁচটি সেটে সম্পূর্ণ হয় এই প্রাণায়ামের অভ্যাস।

অনুলোম-বিলোম: প্রথমে ডান দিকের নাকের ছিদ্র চেপে ধরে, বাঁ দিক দিয়ে শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার কাজ করতে হবে। পরে বাঁ দিকের নাকের ছিদ্র চেপে ধরে, ডান দিক দিয়ে শ্বাস গ্রহণ ও বর্জনের অভ্যাস করতে হবে।