বিএড সেমিস্টার 4, কোর্স - ইপিসি 4,

যোগা এডুকেশন: সেল্ফ আন্ডারস্ট্যান্ডিং অ্যান্ড ডেভলপমেন্ট

ইউনিট ওয়ান

- অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন-উত্তর মান 2

1. **প্রশ্ন- যোগ এর সংজ্ঞা লিখুন**।

উত্তর:- সংস্কৃত যুজ (yuj) ধাতু থেকে 'যোগ'এই তৎসম শব্দটির উৎপত্তি হয়েছে যার অর্থ হলো যুক্ত করা। সেই অর্থে জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার মিলনকে যোগ বলে। স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার মিলনের বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হলো যোগ।

বৈজ্ঞানিক ধারণার উপর প্রতিষ্ঠিত নিয়ম-নীতিকে আধ্যাত্বিক ক্রমবিকাশের জন্য ব্যবহার করাকেই বলা যেতে পারে যোগ। মহর্ষি পতঞ্জলি যোগ এর সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছেন, " যোগ: চিত্ত-বৃত্তি নিরোধ:" অর্থাৎ যোগের উদ্দেশ্য হলো চিত্ত বা মন এবং বৃত্তি বা কাজ কে নিরোধ বা রুদ্ধ করা বা নিয়ন্ত্রণ করা।

2. **প্রশ্ন :-যোগ দর্শনে কয়টি সাধনার কথা বলা হয়েছে?**

উত্তর:- যোগ দর্শনে আটটি সাধনার কথা বলা হয়েছে। এই সাধনা গুলিকে একসঙ্গে অষ্টাঙ্গ যোগ বা এইট লিম্ব যোগা বলা হয়ে থাকে। এই আটটি যোগা হল; 1-যম, 2-নিয়ম, 3-আসন, 4-প্রাণায়াম, 5-প্রত্যাহার, 6-ধারণা, 7-ধ্যান এবং 8-সমাধি।

3. **প্রশ্ন :- অষ্টাঙ্গ যোগ বা 'eight limbed' যোগা কাকে বলে?**

উত্তর:- মহর্ষি পতঞ্জলির মতে আত্ম-উপলব্ধি মুক্তি লাভের উপায়। কিন্তু চিত্র একাগ্র নাহলে উপলব্ধি সম্ভব নয়। পতঞ্জলি এই চিত্ত কে শুদ্ধ ও স্থির এবং শান্ত করার জন্য যোগসাধনার নির্দেশ দিয়েছেন। পতঞ্জলি তার যোগসূত্রে যোগসাধনার যে আটটি পর্যায় (যম, নিয়ম, আসন,প্রাণায়াম,প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি) বা বিধান দিয়েছেন তাকেই অষ্টাঙ্গ যোগ বলা হয়।

4. **প্রশ্ন :-যম কি এবং কয় প্রকার?**

উত্তর:- অষ্টাঙ্গযোগের প্রথম যোগ বা সাধন হল যম।"অহিংসা-সত্যাস্ত্রায়-ব্রহ্মচর্যপরিগ্রহা যমাঃ"।যম এর পাঁচটি পর্যায় আছে।অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ এই পাঁচটি সাধনা কে একসাথে যম বলে।

5. প্রশ্ন :- নিয়ম কয় প্রকার ও কি কি?

উত্তর :- অষ্টাঙ্গ যোগ এর দ্বিতীয় পর্যায় হল নিয়ম। নিয়ম পাঁচ প্রকার এগুলি হলো (ক) শৌচ, (খ) সন্তোষ, (গ) তপস্যা, (ঘ) স্বাধ্যায় ও (ঙ) ঈশ্বর প্রাণীধান।

6. প্রশ্ন :- আসন ও আসনসিদ্ধি কি?

উত্তর:- অষ্টাঙ্গযোগের তৃতীয় সাধনের নাম আসন।যে অবস্থায় দীর্ঘসময় বিনা কষ্টে স্থির বসে থাকা যায় তাকে আসন বলে।মেরুদণ্ডকে সোজা রেখে মাথা গলা এবং বক্ষস্থল উন্নত করে এক আসনে তিন থেকে চার ঘন্টা বসে থাকতে পারা কে আসন সিদ্ধি বলে।আসনে সিদ্ধি হলে শীত-গৃষ্ম, ক্ষুধা–তৃষ্ণা অনুভূত হয় না।আসন কে দুই প্রকারে ভাগ করা যায় এক ধ্যানাসন এবং দুই স্বাস্থ্য আসন।

7. প্রশ্ন :- প্রাণায়াম কাকে বলে ইহা কয় প্রকার ও কি কি?

উত্তর :- শ্বাস প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ করা কে প্রাণায়ম বল, প্রাণায়াম এর সাহায্যে প্রাণবায়ু ও মন স্থির হয়। প্রাণায়ম তিন প্রকার যথা পূরক, কুম্ভক এবং রেচক।

পূরক - বাইরের বায়ুকে শরীরের মধ্যে আকর্ষণ করাকে পূরব বলে।

কুম্ভক - দেহের ভিতর বায়ুকে আবদ্ধ করে রাখা কে কুম্ভক বলে।

রেচক - বায়ুকে দেহ থেকে বার করে দেয়া কে রেচক বলে।

8. প্রশ্ন :- যোগ শাস্ত্র মতে চিত্তের অবস্থা সম্বন্ধে লিখুন।

উত্তর :- যোগ শাস্ত্র মতে চিত্তের অবস্থা পাঁচ প্রকার - ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ। রজোগুণের আধিক্যে চিত্ত ক্ষিপ্ত হয়। তমোগুণের আধিক্যবসত চিত্ত মূঢ় হয়। রজশত্বাদীর দ্বন্দ্ববসত চিত্ত বিক্ষিপ্ত হয়। সত্বগুণের প্রভাবে একাগ্র হয়। একাগ্র অবস্থাকে নিরুদ্ধ অবস্থা বলা হয় এই অবস্থায় চিত্ত অন্তর্মুখী হয় । এর ফলে জীবাত্মা পরমাত্মা সঙ্গে মিলিত হয় এবং এই অবস্থাকেই সমাধি বলে। সমাধি যে কোন যোগের অন্তিম সাধনা।

9. প্রশ্ন :- একাগ্র চিত্ত কাকে বলে?

উত্তর :- মনকে নিয়ন্ত্রণ করে একটি নির্দিষ্ট স্থানে স্থির করার প্রচেষ্টাকে একাগ্রচিত্ত বলে। এক বৃত্তি নিবৃত্ত হলে যদি তারপর ঠিক একই রকম বৃত্তি সক্রিয় হয়ে ওঠে এবং অনুরূপ বৃত্তির প্রবাহ চলতে থাকে সেই চিত্তকে একাগ্রচিত্ত বলে। সাধারণত নাসিকার অগ্রভাগে ভ্রুমধ্যে এবং হৃদয়ে মনকে স্থির করার চেষ্টা করা হয় যাতে একাগ্রতা লাভ করা যায়।

10. প্রশ্ন :- ধারণা কি?

উত্তর :- অষ্টাঙ্গযোগের ষষ্ঠ সাধনের নাম ধারণা। চিত্ত বা মনকে দেশ বা স্থান বিশেষে বেঁধে রাখার নাম ধারণা। বাইরের বিষয় থেকে নিবৃত্ত করে কোন এক বিশেষ স্থানে চিত্র বা মনকে স্থির করে রাখার নাম ধারণা।

11. প্রশ্ন :– ধ্যান **কাকে বলে?**

উত্তর :- অষ্টাঙ্গ যোগের সপ্তম সাধনের নাম ধ্যান।মনকে বাহ্যিক অন্যান্য বস্তুর থেকে সরিয়ে ধ্যায়ও বস্তুর প্রতি অবিচ্ছিন্নভাবে দীর্ঘ সময় স্থির রাখাকে ধ্যান বলে।ধ্যান গাঢ় থেকে গাঢ়তর হলে চিত্তবৃত্তির নীরোধ হয়।

12. প্রশ্ন :- সমাধি কাকে বলে?

উত্তর :- অষ্টাঙ্গ যোগের অষ্টম এবং সর্বশেষ সাধন সমাধি। কোন বিষয়ে দীর্ঘক্ষন ধ্যান করতে করতে মন ধ্যায় বস্তুর আকার ধারণ করে এবং ধীরে ধীরে ধ্যায়ও বস্তুতে লিন হয়ে যায়। মনের এই অবস্থাকে সমাধি বলে সমাধি যেকোনো যোগের অন্তিম লক্ষ্য। যোগশাস্ত্রে ধারণা ধ্যান ও সমাধি কে একত্রে সংযম বলে।যম, নিয়মাদি অষ্টাঙ্গযোগের বাকি পাঁচটি সাধনকে সংযমের সোপান বলে।

13. প্রশ্ন :- আন্তর্জাতিক যোগ দিবস কোথায় পালন করা হয়?

উত্তর :- 2014 খ্রিস্টাব্দের 11 ডিসেম্বর বিশ্বের 193 টি দেশের প্রতিনিধিরা 21 জুন-কে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস হিসেবে ঘোষণা করেন।

একুশে জুন 2015 প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির পরিচালনায় প্রায় 35 হাজার 985 জন ব্যক্তি দিল্লির রাজপথে দীর্ঘ 35 মিনিট ব্যাপী এক ক্লাসে মিলিত হন এবং প্রথম আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালন করেন। এটি একটি Guinness record যেখানে 35 হাজার 985 জন ব্যক্তি একটি ক্লাসে একসাথে মিলিত হয়েছিলেন।

14. প্রশ্ন :- হঠযোগের কর্ম গুলি কি কি?

উত্তর :- হঠযোগের কতগুলি ক্রিয়া রয়েছে এদের মধ্যে অন্যতম হলো ষটকর্ম। এক -ধৌতি, দুই – বস্তি, তিন – নেতি, চার – ত্রাটক , পাঁচ -নৌলী এবং ছয় -কাপালভাতি।

এছাড়াও একটি উল্লেখযোগ্য ক্রিয়া হল গজনী যেখানে আপন বায়ুর সাহায্যে পাকস্থলীর মধ্যে অবস্থিত অজীর্ণ খাদ্যবস্তুকে করে বার করে দেওয়া হয় তাকে বমন বলে ।

15. প্রশ্ন :- হঠযোগের প্রাণায়াম এবং বন্ধ ক্রিয়া গুলির নাম উল্লেখ করুন ।

উত্তর :- হঠযোগের প্রাণায়াম গুলি আট প্রকারের যথা, - এক - সূর্যভেদ, দুই - উজ্জাই, তিন - সীৎকারী, চার - শিতলী, পাঁচ - ভস্ত্রিকা, ছয় - ভ্রমরী, সাত - মূর্ছা এবং আট – প্লাবনী।

হঠযোগের উল্লেখযোগ্য বন্ধ ক্রিয়া গুলি হল – মূলবন্ধ, উড্ডীয়ান বন্ধ, জলন্ধর বন্ধ ইত্যাদি ।

নিচের প্রশ্নের উত্তর গুলি নিজেরা তৈরি করবে।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন : মান 5.

1/ যোগঅভ্যাস এর জন্য অবশ্য পালনীয় নিয়মগুলি সম্বন্ধে লিখুন।

2/ যোগশাস্ত্রের ক্রমবিকাশ সম্বন্ধে সংক্ষেপে বর্ণনা করুন।

রচনাধর্মী প্রশ্ন: মান 10.

1/ যোগের বিভাগ সমূহ বিস্তারিত আলোচনা করুন।

2/ রাজ যোগ এবং হঠযোগ সম্বন্ধে যা জানেন লিখুন।