

যোগসাধনা

ইউনিট
৮

ভূমিকা

হিন্দুধর্মশাস্ত্রে ‘যোগ’ মানে মিলন। একের সঙ্গে অপরের মিলন বা একত্রিত হওয়া বা তাদের একত্রিত করাকে যোগ বলা হয়। আর যোগের মাধ্যমে ঈশ্বর আরাধনার প্রক্রিয়াকে যোগসাধনা বলে। ঈশ্বর আরাধনার ক্ষেত্রে দেহ ও মন উভয়েরই গুরুত্ব রয়েছে। কেননা দেহ সুস্থ না থাকলে কোনো কাজই সুষ্ঠুভাবে করা যায় না। আবার মনও যদি অস্থির, চঞ্চল থাকে সে অবস্থায়ও কোনো কাজ সঠিকভাবে করা সম্ভব হয় না। সুতরাং দেহকে সুস্থ রাখতে, মনকে শান্ত রাখতে এবং ধর্ম সাধনের জন্য যোগের গুরুত্ব অপরিসীম। এই ইউনিটে যোগসাধনা, অষ্টাঙ্গযোগ ও যোগাসন সম্পর্কে আলোকপাত করা হয়েছে।



ইউনিট সমাপ্তির সময়

ইউনিট সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ১ সপ্তাহ

এই ইউনিটের পাঠসমূহ

পাঠ ৮.১ : যোগসাধনার ধারণা

পাঠ ৮.২ : অষ্টাঙ্গযোগ

পাঠ ৮.৩ : অষ্টাঙ্গযোগের প্রকারভেদ

পাঠ ৮.৪ : শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তিতে যোগসাধনা

পাঠ-৮.১ যোগসাধনার ধারণা



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- যোগসাধনা কী তা বলতে পারবেন।
- যোগ কত প্রকার ও কী কী তা বলতে পারবেন।

<p>মুখ্য শব্দ/ (Key Words)</p>	<p>জীবাত্মা, পরমাত্মা, পতঞ্জলি, মোক্ষলাভ, সচ্চিদানন্দ, অস্তিত্ব, নিবুদ্ধি, অনন্ত, নিয়ন্ত্রণ, আরাধনা, বিশ্বাতীত, দীর্ঘায়ু, নৈর্ব্যক্তিক, আত্মোপলব্ধি ইত্যাদি।</p>
------------------------------------	--



যোগসাধনার ধারণা :

‘যজ্’ ধাতু থেকে যোগ শব্দের উৎপত্তি। এর ব্যুৎপত্তিগত অর্থ হলো বন্ধন করা, যুক্ত করা, উন্নীত করা। একের সঙ্গে অপরের মিলন বা একত্রিত হওয়া বা তাদের একত্রিত করাকে যোগ বলা হয়। কিন্তু ধর্মানুশীলনের ক্ষেত্রে এর অর্থ হচ্ছে জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার বা ঈশ্বরের যোগসাধন করা। সুতরাং মনের বৃত্তিগুলোকে একান্তভাবে নিরোধ করে নিষ্কামভাবে ভগবানের সঙ্গে ও তাঁর সত্য চেতনার সঙ্গে যে মিলন, তাই-ই যোগ। ভারতীয় ষড়্দর্শনের অন্যতম হলো যোগ। মহামুনি পতঞ্জলি রচিত ‘যোগসূত্র’কে এর শ্রেষ্ঠ প্রামাণিক গ্রন্থ হিসেবে ধরা হয়। সমস্ত কিছুরই মূল হলেন পরমাত্মা (Universal spirit) আর আমরা মানুষেরা সেই পরমাত্মার অংশ জীবাত্মা (Individual spirit)। যোগসাধনায় রয়েছে সেই পথের নির্দেশ যে পথে অগ্রসর হলে জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার মিলন ঘটে – জীবাত্মার মোক্ষলাভ হয়। অর্থাৎ জীবাত্মা পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত হয়ে যখন সমদর্শন লাভ করে, তখনই সত্যিকারের যোগ হয়। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে যোগ প্রসঙ্গে শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে বলেছেন – ‘দুঃখ কষ্টের হাত থেকে মুক্ত হওয়াই যোগের আসল অর্থ।’

যোগ সম্বন্ধে কঠোপনিষদে আছে – অনুভূতি যখন অচঞ্চল, শান্ত, মন যখন স্থির – মনন যখন অনড় তখন বলা হয় যে জ্ঞানী তার সর্বোচ্চ পর্যায়ে পৌঁছিয়েছেন। এরূপ মন, অনুভূতি এবং বিবেকের দৃঢ় নিয়ন্ত্রণই যোগ। যিনি এটা পারেন তিনিই মোহমুক্ত – তিনিই যোগী।

ঈশ্বর এক ও অদ্বিতীয়। তিনি এক হয়েও বহু, নির্গুণ হয়েও গুণী, অরূপ হয়েও রূপময়, নৈর্ব্যক্তিক হয়েও ব্যক্তিস্বরূপ। তাঁর অস্তিত্বও অনন্ত, তাঁর চেতনাও অনন্ত। তিনি বিশ্বময়, আবার তিনি বিশ্বাতীত অর্থাৎ সচ্চিদানন্দ। এই ঈশ্বরের, তাঁরই সঙ্গে চাই যোগ। সুতরাং যোগের মাধ্যমে ব্রহ্মা বা ঈশ্বরের আরাধনার প্রক্রিয়াকে যোগসাধনা বলে। মুক্তিলাভের প্রধান উপায় হচ্ছে যোগসাধনা।

মুক্তিলাভের জন্য প্রথমে আত্মোপলব্ধির প্রয়োজন হয়। আর এই আত্মোপলব্ধির জন্য প্রয়োজন শুদ্ধ, স্থির ও প্রশান্ত মন। এজন্য শরীর ও মনকে উপযোগী করতে হয়। তাই শরীর সুগঠিত, সুস্থ ও মনকে নিরুদ্ধে রাখার জন্য যে কৌশল অবলম্বন করা হয়, তার নামও যোগ। এই যোগ দুইভাগে বিভক্ত –

(ক) হঠযোগ এবং (খ) রাজযোগ

হঠযোগের উদ্দেশ্য হচ্ছে শরীরকে সুস্থ, সবল ও দীর্ঘায়ু করা। হঠযোগীর ধারণা কেনোরূপ শক্তিকে আয়ত্ত করতে হলেই শরীরকে নিয়ন্ত্রিত করা প্রয়োজন। সাধারণ লোক যোগ বলতে হঠযোগের ব্যায়াম বা আসনগুলোকে বুঝে থাকে। রাজযোগের উদ্দেশ্য হচ্ছে জীবাত্মাকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করা। অনুভূতির রাজ্যে রাজা হলেন মন। যিনি সেই মন, চিন্তা, বিবেক, মোহ প্রভৃতিকে জয় করতে পেরেছেন তিনি হলেন মানুষের রাজ্যে সেরা মানুষ অর্থাৎ রাজা – কারণ তিনি নিজেই নিয়ন্ত্রিত করতে পেরেছেন – সমন্বয় ঘটাতে পেরেছেন মহাশক্তির বা পরমাত্মার সঙ্গে। তিনিই রাজযোগী। রাজযোগ

সম্পূর্ণরূপে গুরুত্ব আরোপ করেছে নিজেকে জানার উপায়ে। স্বামী বিবেকানন্দ তাই বলেছেন, আত্মানং বিদ্ধি অর্থাৎ নিজেকে জানতে পারলেই পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত হয়ে জীবের মুক্তি বা মোক্ষলাভ ঘটে।



সারসংক্ষেপ :

ঈশ্বর আরাধনার একটি পদ্ধতি হচ্ছে যোগ। মনের বৃত্তিগুলোকে একান্তভাবে নিরোধ করে নিষ্কামভাবে ভগবানের সঙ্গে ও তাঁর সত্য চেতনার সঙ্গে যে মিলন, তাই-ই যোগ। এই যোগ দুইভাগে বিভক্ত - (ক) হঠযোগ এবং (খ) রাজযোগ। হঠযোগের উদ্দেশ্য হচ্ছে শরীরকে সুস্থ, সবল ও দীর্ঘায়ু করা। আর রাজযোগের উদ্দেশ্য হচ্ছে জীবাত্মাকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করা।

পাঠ-৮.২ অষ্টাঙ্গযোগ



উদ্দেশ্য

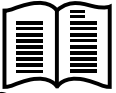
এ পাঠ শেষে আপনি-

- অষ্টাঙ্গ যোগ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- অষ্টাঙ্গযোগ কী কী তা বলতে পারবেন।



মুখ্য শব্দ/
(Key Words)

আয়ত্ত, নির্ভয়, যম, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধ্যান, সোপান, আরোহণ, স্বাধীন ইত্যাদি।



অষ্টাঙ্গযোগ

জীবনে কে সুখী হতে না চায়? এক বাক্যে বলা যায় সকলে সুখী হতে চায়। যোগসাধনা এমন এক পথ যাতে প্রতিটি মানুষ নির্ভয়ে, পূর্ণ স্বাধীনভাবে চলতে পারে এবং নিজেদের সুখ শান্তি ও আনন্দের মধ্যে ভরিয়ে তুলতে পারে। সেই পথ হচ্ছে মহর্ষি পতঞ্জলি প্রতিপাদিত অষ্টাঙ্গ যোগের পথ। মহামুনি পতঞ্জলির মতে - 'যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়ো হষ্টাবঙ্গানি' (যোগসূত্র, ২৯) অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি - এই আটটি যোগের অঙ্গস্বরূপ। এগুলো একত্রে অষ্টাঙ্গ যোগ বলে পরিচিত। এই আটটি প্রক্রিয়া ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করতে হয়। অর্থাৎ একটি আয়ত্ত হলে তবেই পরবর্তী সোপানে আরোহণ করা যেতে পারে। এখন আমরা অষ্টাঙ্গ যোগের প্রতিটি যোগ সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করব -



সারসংক্ষেপ :

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি - এই আটটি যোগের অঙ্গস্বরূপ। এগুলোকে একত্রে অষ্টাঙ্গ যোগ বলে। এই আটটি প্রক্রিয়া ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করতে হয় অর্থাৎ একটি আয়ত্ত হলে তবেই পরবর্তীটি আয়ত্ত করা যায়।

পাঠ-৮.৩ অষ্টাঙ্গযোগের প্রকারভেদ



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- যম সম্পর্কে ব্যাখ্যা করে বলতে পারবেন।
- নিয়ম সম্পর্কে ব্যাখ্যা করে বলতে পারবেন।
- আসন কী তা ব্যাখ্যা করে বলতে পারবেন।
- প্রাণায়াম কী তা ব্যাখ্যা করে বলতে পারবেন।
- প্রত্যাহার কী তা ব্যাখ্যা করে বলতে পারবেন।
- ধারণা কী তা ব্যাখ্যা করে বলতে পারবেন।
- ধ্যান কী তা ব্যাখ্যা করে বলতে পারবেন।
- সমাধি কী তা ব্যাখ্যা করে বলতে পারবেন।

<p>মুখ্য শব্দ/ (Key Words)</p>	<p>অহিংসা, ইন্দ্রিয়, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ, অনুশীলন, আত্মসংযম, স্বাধ্যায়, আত্মকেন্দ্রিক, বিশ্বব্রহ্মাণ্ড, অস্তেয়, অন্তর্মুখী, অর্পণ, আয়াম, নিবিষ্ট, যোগীপুরুষ, বলিষ্ঠ, নিগর্মন, আক্রমণ, নিরাময়, বিশুদ্ধ, রেচক, কুম্ভক, অভ্যন্তর, নিয়ন্ত্রণ, পুরক, দ্বার, নিশ্চল, চঞ্চলতা, অন্তর্মুখী, একাগ্রতা, আবদ্ধ, অভীষ্ট, আসক্তি, অনুগত, নিরবচ্ছিন্ন, অহংকার. লীন, সামর্থ্য, সমর্পণ, পারমার্থিক, অস্থির, নীরোগ, ইষ্টচিত্তা, উপলব্ধি, নিমগ্ন, পারমার্থিক, নিষ্ক্রিয় ইত্যাদি।</p>
------------------------------------	--



যম ও নিয়ম :

যম – অষ্টাঙ্গ যোগের প্রথম ধাপ হচ্ছে যম। যম অর্থ হচ্ছে সংযমী হওয়া অর্থাৎ ইন্দ্রিয় এবং মনকে হিংসা ও সকল অশুভচিন্তা ইত্যাদি থেকে সরিয়ে আত্মকেন্দ্রিত করা। যম পাঁচ প্রকার– অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ। অস্লেজ্জ হলো চুরি না করা। অহিংসা হলো ভালোবাসা অর্থাৎ বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের প্রতিটি প্রাণী ও বস্তুর প্রতি ভালোবাসা। যেমন দেখেছি, শুনেছি, ঠিক তেমন শুদ্ধভাব মনে হোক, সেইমতো কার্য হোক এবং তেমনটাই বাণীতে পরিণত হোক, সেটাকেই সত্য বলা হয়। অপরের জিনিস না বলে অধিকার বা গ্রহণ করাকে স্তেয় (চুরি) বলে। আর অস্তেয় হলো চুরি না করা। ব্রহ্মচর্য শব্দের আভিধানিক অর্থ হলো বেদাদিশাস্ত্র অনুশীলন এবং সংযত ও পবিত্র জীবনযাপন করা। ব্রহ্মচর্যে যোগীর জীবন জ্ঞানের আলোয় আলোকিত হয়ে ওঠে, তখন তাঁর ঈশ্বরদর্শন সহজ হয়। অপরিগ্রহ অর্থ হলো গ্রহণ না করা। প্রয়োজনের অতিরিক্ত কোনো বস্তু গ্রহণ না করা অর্থাৎ অপ্রয়োজনীয় কোনো বস্তু গ্রহণ করা যাবে না। মোটকথা জীবনের মূল লক্ষ্য হবে ঈশ্বর আরাধনা।

নিয়ম – শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় এবং ঈশ্বর-প্রণিধান – এই পাঁচটিকে বলে নিয়ম। যম ও নিয়ম এ দুইটিরই উদ্দেশ্য হচ্ছে ইন্দ্রিয় ও চিন্তবৃত্তিগুলোকে দমন করা এবং এগুলোকে অন্তর্মুখী করে ঈশ্বরের সঙ্গে যুক্ত করা। পবিত্রতাকে, শুদ্ধতাকে শৌচ বলে। যিনি সত্যিকারের সাধক তাকে প্রতিদিন জল দ্বারা শরীরের শুদ্ধি, সত্যাচরণ দ্বারা মনের শুদ্ধি, বিদ্যা আর তপ দ্বারা আত্মার শুদ্ধি এবং জ্ঞান দ্বারা বুদ্ধির শুদ্ধি করতে হয়। সন্তোষ শব্দের অর্থ হলো তৃপ্তি। মনে সন্তোষ না থাকলে কোনো কিছুতে মনোনিবেশ করা যায় না। তাই যোগীর মনে কোনো অস্লেজ্জ থাকে না বিধায় তিনি সবসময় স্বর্গসুখ অনুভব করতে পারেন। তপস্যা হচ্ছে কঠোর সাধনা। এই সাধনার জন্য প্রয়োজন হয় আত্মশুদ্ধি, আত্মশাসন ও আত্মসংযম। ঈশ্বরের সঙ্গে মিলনের যে চেষ্টা তাই হচ্ছে তপস্যা। স্বাধ্যায় হচ্ছে বেদ-অধ্যয়ন, শাস্ত্র-বিষয়ক গ্রন্থ অধ্যয়ন। কিন্তু এখানে স্বাধ্যায় অর্থ হচ্ছে নিজেকে জানা। স্ব অর্থ স্বয়ং আর অধ্যায় অর্থ অধ্যয়ন। সুতরাং স্বাধ্যায় অর্থ নিজেকে অধ্যয়ন করা অর্থাৎ পরিপূর্ণভাবে জানা। প্রণিধান শব্দের অর্থ হচ্ছে অর্পণ। নিজের সমস্ত কর্ম ও ইচ্ছা ঈশ্বরে অর্পণ করার

নাম ঈশ্বর-প্রণিধান। সবকিছু ঈশ্বরে অর্পণ করতে পারলে অহংকার নাশ হয়। তার জীবন পূর্ণতায় ভরে ওঠে। যোগী তাঁর সমস্ত কর্ম ঈশ্বরে অর্পণ করেন বলেই তার ভেতরকার দেবত্ব ফুটে ওঠে।

আসন ও প্রাণায়াম

আসন – আসন অর্থ স্থির হয়ে বিশেষ ভঙ্গিতে বসে থাকা। যোগ অভ্যাস করার জন্য যেভাবে শরীরকে রাখলে শরীর স্থির থাকে অথচ কোনো কষ্টের কারণ ঘটে না তাকে আসন বলে। সংক্ষেপে বলা যায় স্থির ও সুখজনকভাবে অবস্থান করার নামই আসন। আসন করার ফলে শরীর নীরোগ ও সূক্ষ্মকায় হয়। আসন নানা প্রকার। যেমন - পদ্মাসন, গোমুখাসন, হল্লাসন, সুখাসন ইত্যাদি। এই আসন অনুশীলনের মধ্য দিয়ে যোগীপুরুষ নিজ দেহ ও মনকে ঈশ্বরের চিন্তায় নিবিষ্ট করার যোগ্যতা অর্জন করেন।

প্রাণায়াম – প্রাণায়াম অর্থ হল্লা প্রাণের আয়াম। প্রাণ হল্লা শ্বাসরূপে গৃহীত বায়ু আর আয়াম হল্লা বিস্তার। সুতরাং প্রাণায়াম বলতে বোঝায় শ্বাস-প্রশ্বাসের বিস্তার অর্থাৎ শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করার পদ্ধতিকে প্রাণায়াম বলে। প্রাণের অধিপতি হল্লা বায়ু। এই বায়ু নাক দিয়ে আগমন ও নিগর্মন করে থাকে। কাজেই প্রাণের মুখ্য দ্বার হল্লা নাক। আমাদের শ্বাস গ্রহণের সাহায্যে বাইরের বিশুদ্ধ অক্সিজেন যুক্ত বায়ু দেহে প্রবেশ করে, তারপর প্রাকৃতিক নিয়মে দেহ অভ্যন্তরস্থ যন্ত্রের সাহায্যে আমাদের দেহের অশুদ্ধ বায়ু শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে বেরিয়ে যায়। তবে এই শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রিত করতে না পারলে আয়ু ক্ষয় হয়। একমাত্র প্রাণায়ামের সাহায্যেই শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হয়। প্রাণায়ামের সাহায্যে শ্বাস গ্রহণ করলে শ্বসনতন্ত্র বলিষ্ঠ হয়, দেহে রক্ত সঞ্চালন নিয়মিত হয়, রোগ-ব্যাদি আক্রমণ করতে পারে না, আর রোগ-ব্যাদি হলেও দ্রুত নিরাময় হয়।

তাছাড়া প্রাণায়ামের ফলে কাম, ক্রোধ, ভয়, নিরাশা, চিন্তা প্রভৃতি মনের বিকার দূর হয়। এর অভ্যাসের ফলে মস্তিষ্কও শক্তি বৃদ্ধি হয়। ফলে স্মরণশক্তি, প্রজ্ঞা, মেধাশক্তি বৃদ্ধি করে। প্রাণায়াম মানুষকে নবজীবন দান করে, মানুষ দীর্ঘায়ু হয়। রেচক, পূরক ও কুম্ভক – এই তিন প্রক্রিয়ার দ্বারা প্রাণায়াম সম্পন্ন হয়। শ্বাস টেনে ভেতরে নেয়ার নাম পূরক, দেহের রুদ্ধ বায়ু ত্যাগ করার নাম রেচক আর শ্বাস দেহমধ্যে ধারণ করে রাখাকে বলে কুম্ভক। তবে সঠিক গুরুর তত্ত্বাবধান ছাড়া কখনও পূরক-রেচক-কুম্ভক সমন্বিত প্রাণায়াম করা কারো উচিত নয়।

প্রত্যাহার ও ধারণা

প্রত্যাহার – আসন ও প্রাণায়ামের সাহায্যে শরীরকে নিশ্চল করলেও ইন্দ্রিয় ও মনের চঞ্চলতা সম্পূর্ণ দূর নাও হতে পারে। এরূপ অবস্থায় বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে অর্থাৎ চিন্তার অনুগত করাকেই প্রত্যাহার বলে। ইন্দ্রিয়গুলোকে নিজ নিজ বিষয় হতে তুলে আনা কষ্টসাধ্য বটে কিন্তু অসাধ্য নয়। দৃঢ় সংকল্প ও অভ্যাসের দ্বারা ইন্দ্রিয়গুলোকে অঙ্গুর্ন্বী করা যায়। ইন্দ্রিয়গুলো অন্তর্মুখী হলে চিন্তে বিষয় আসক্তি নষ্ট হয়। এমতাবস্থায় চিন্তা আরাধ্য বস্তুতে নিবিষ্ট হতে পারে।

ধারণা – ধারণা অর্থ হল্লা কোনো এক বিষয়ে মনকে একাগ্র করা। অর্থাৎ কোনো বিশেষ বস্তুতে বা আধারে চিন্তাকে নিবিষ্ট বা আবদ্ধ করে রাখাকে ধারণা বলে। ঈশ্বর লাভ করতে হলে ঈশ্বরের প্রতি একাগ্রচিন্তা হতে হয়। একাগ্রচিন্তা হতে হলে এক তত্ত্ব অভ্যাস করতে হয়। নিজ দেহের অঙ্গবিশেষে যেমন – নাভি, নাকের অগ্রভাগ বা জ্র-যুগলের মধ্যস্থানে অথবা কোনো দেবমূর্তি বা যে-কোনো বস্তুতে মনকে নিবিষ্ট করা যেতে পারে। যোগী মনকে কোনো বিষয়ে দীর্ঘ সময় ধরে নিবিষ্ট রাখার অভ্যাসের দ্বারা অভীষ্ট লক্ষ্যে প্রবেশ করার যোগ্যতা অর্জন করে। মোটকথা ধারণা হচ্ছে ধ্যানের ভিত্তিস্বরূপ।

ধ্যান ও সমাধি

ধ্যান – যে বিষয়ে চিন্তা নিবিষ্ট হয়, সে বিষয়ে যদি চিন্তে নিরবচ্ছিন্ন গভীর চিন্তা জন্মায়, তাহলে তাকে ধ্যান বলে। ধারণার দ্বারা মনকে কোনো বস্তুতে স্থির রাখা হয়। ধারণার সেই স্থির অবস্থাটি ধ্যানে আরো নিবিড় হয়। যে বিষয়ে মনকে স্থির রাখা হয়েছে সে বিষয়ে অবিচ্ছিন্ন ভাবনাকে ধ্যান বলে। ধ্যানে যোগীর দেহ শ্বাস-প্রশ্বাস, ইন্দ্রিয়, মন, বিচারশক্তি অহংকার সবকিছু ঈশ্বরে লীন হয়ে যায় এবং তিনি এমন অবস্থায় চলে যান যে, তার ব্যাখ্যা করার সামর্থ্য থাকে না। তখন পরম আনন্দ ছাড়া তাঁর আর কোনো অনুভূতি হয় না। সুতরাং পরমতত্ত্বকে উপলব্ধি করার জন্য ধ্যান অত্যন্ত আবশ্যিক।

সমাধি – যোগ সাধনার সর্বোচ্চ স্তর হচ্ছে সমাধি। সমাধি অর্থ সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে চিত্ত সমর্পণ। অর্থাৎ ধ্যানস্থ অবস্থায় মন যখন ইষ্টচিন্তায় সম্পূর্ণভাবে নিমগ্ন থাকে তখন সে অবস্থাকে বলা হয় সমাধি। ধারণা মনকে অতীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছানোর সুযোগ করে দেয়। আর ধ্যানে সে সুযোগ অবিচ্ছিন্ন থাকে। সমাধিতে এসে যোগীর ধ্যানলব্ধ চিত্তে স্থিরতা আরো গভীর হয়। সমাধিতে যোগীর চিত্ত আরাধ্য বস্তুতে সম্পূর্ণভাবে লীন হয়ে যায়। সে সময় যোগীর চিত্তটি স্থির ও নিষ্ক্রিয় অবস্থায় উন্নীত হয়। তখন যোগীর নিজস্ব কোনো অনুভূতি থাকে না অর্থাৎ তখন তাঁর আমি বা আমার জ্ঞান থাকে না। তখন তিনি আরাধ্য বস্তুর সঙ্গে অর্থাৎ পরমাত্মার সঙ্গে একীভূত হয়ে যান। এটাই সমাধির চরম অবস্থা।

ঈশ্বর আরাধনার ক্ষেত্রে দেহ এবং মন উভয়েরই গুরুত্ব রয়েছে। দেহ ও মন হচ্ছে সাধনার উপকরণ। সুতরাং এ দুটো যাতে সুস্থ থাকে সে দিকে অবশ্যই যত্নবান হতে হবে। কেননা দেহ সুস্থ না থাকলে কোনো কাজই সুষ্ঠুভাবে করা যায় না। আবার মনও যদি অস্থির চঞ্চল থাকে সে অবস্থায়ও কোনো কাজ সঠিকভাবে করা সম্ভব নয়। এ সত্যটি প্রাচীনকালের ঋষিগণ গভীরভাবে উপলব্ধি করেছিলেন। তাঁরা বলেছিলেন জাগতিক ও পারমার্থিক মঙ্গল লাভের জন্য দেহ ও মনকে অবশ্যই সুস্থ রাখতে হবে। আর এ জন্য যোগাসন অনুশীলন করা একান্ত প্রয়োজন। যোগাসন অনুশীলনে দেহ নীরোগ হয় আর মন শান্ত হয়। তখন নীরোগ দেহ ও শান্ত মন দিয়ে সাধনা করলে সাফল্য লাভ অবশ্যম্ভাবী। প্রসঙ্গক্রমে কিছু যোগাসনের ধারণা, অনুশীলন-পদ্ধতি ও প্রভাব নিয়ে আলোচনা করা হলো:

যোগাসনের সাধারণ নিয়ম :

যোগাসন অনুশীলন করতে হলে অবশ্যই কতগুলো সাধারণ নিয়ম মেনে চলতে হয়। যেমন –

১. নির্দিষ্ট সময় মেনে সকাল ও সন্ধ্যায় যোগাসন অনুশীলন করা উচিত।
২. সামান্য কিছু হালকা খাবার খেয়ে কিছুটা সময় পরে যোগাসন অভ্যাস করতে হবে। ভরাপেটে অথবা একেবারে খালিপেটে আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।
৩. মেঝের উপর কম্বল, শতরঞ্জি বা ঐ জাতীয় কিছু বিছিয়ে আসন অনুশীলন করতে হবে। নরম বিছানার ওপর আসন অভ্যাস করা যাবে না।
৪. আসন করার সময় আঁটসাঁট ভারী পোশাক না পরে ঢিলে ঢালা হালকা পোশাক পরা উচিত।
৫. আলো-বাতাসযুক্ত কোনো নির্জন স্থানে বা নিভৃত কক্ষে যোগাসন করা উচিত। কোলাহলযুক্ত পরিবেশে আসন করা উচিত নয়।
৬. আসন অভ্যাস করার সময় মনকে ধীর, স্থির, শান্ত ও প্রফুল্ল রাখতে হবে।
৭. প্রত্যেকটি আসন করার পর নিয়মানুযায়ী শ্বাসনে বিশ্রাম নিতে হবে।

পদ্মাসনের ধারণা, অনুশীলন-পদ্ধতি ও প্রভাব:

পদ্মের অপর নাম কমল। এই আসন পদ্মের মতো দৃশ্যমান হয় বলে একে পদ্মাসন বলা হয়। দেব-দেবীর আরাধনার এটিই মুখ্য আসন এবং স্ত্রী ও পুরুষ উভয়েই এই আসন করতে পারেন।

অনুশীলন পদ্ধতি :

দুটি পা সামনে মেলে মাটিতে বসুন এবার ডান পাকে বাঁ উরুর জানুর ওপর এবং বাঁ পাকে ডান উরুর উপর কায়দা করে রাখুন। এবার চিত্র দেখে দুটি হাতেরই বৃদ্ধাঙ্গুলিকে তর্জনির সঙ্গে যুক্ত করে বাম হাত বাঁ হাঁটুর ওপর এবং ডানহাত ডান হাঁটুর ওপর স্থিরভাবে রেখে শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখুন। মেঝুদণ্ড ও মস্তকের সরল রেখায় রাখতে হবে। চোখ দুটি বন্ধ অথবা খোলা রাখতে পারেন। যদি আপনি একটি পাকেই উরুর ওপর সহজে রাখতে পারেন তাহলে প্রতিদিন ধীরে ধীরে অভ্যাস করলেই সহজ হয়ে যাবে। শুরুতে এক থেকে দু মিনিট এবং পরে একটু একটু করে সময় বাড়াতে হবে। আসন শেষে বাঁ পা প্রথমে তুলতে হবে এবং পরে ডান পা তুলে নেবেন।

প্রভাব – পদ্মাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে –

১. হাঁপানি, অনিদ্রা ও হিষ্টিরিয়া রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।
২. এই আসনে দেহের মেদ কমে যায়।



ছবি : পদ্মাসন

৩. এই আসনে জীবনী শক্তি বৃদ্ধি পায়।
৪. এই আসনে মেরুদণ্ড সোজা থাকে।
৫. মনের একাগ্রতা অর্থাৎ মনঃসংযোগ ও মনস্থির বৃদ্ধি করে।
৬. পায়ের বিভিন্ন গ্রন্থিগুলিকে সুস্থ সবল ও সতেজ রাখে বলে পায়ে বাত বা বাতজনিত কোনো ব্যথাবেদনা আশ্রয় করতে পারে না।

ভুজঙ্গাসনের ধারণা, অনুশীলন পদ্ধতি ও প্রভাব:

ভুজঙ্গাসনের ধারণা – ভুজঙ্গ শব্দের অর্থ সাপ। আর ভুজঙ্গাসনের অপর নাম সর্পাসন। নামটির মধ্যেই আসনটির একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ ধরা পড়ে। সাপ যখন ফণা তোলে তখন তার শরীরের উপরের অংশ পেছনে বেঁকে যায়। এই আসনে কোমর থেকে মাথা পর্যন্ত এমনভাবে থাকে যাতে দেখলে মনে হয় যেন সাপ ফণা তুলে আছে, সেজন্যই একে ভুজঙ্গাসন বলে।

অনুশীলন পদ্ধতি – কোনো শক্ত জায়গায় উপর হয়ে শুয়ে হাতের তালু দুটি দু কাঁধের দুপাশে রাখতে হবে। পা দুটি লম্বা হয়ে থাকবে। পায়ের আঙ্গুলগুলো মাটির সাথে লেগে থাকবে। হাঁটু, উরু ও গোড়ালি সোজা থাকবে। এমতাবস্থায় হাতের উপর ভর রেখে বুক ও মুখ উপর দিকে তুলতে হবে। ঘাড় একটু পেছন দিকে বেঁকে থাকবে। গলায় টান পড়বে। হাতের উপর ভর কম রেখে মাথা ও বুকের অংশ উপরে তোলার চেষ্টা করতে হবে। হাতের কনুই দুটি অর্ধেক ভাজ করা অবস্থায় দেহের সাথে লেগে থাকবে। কোমরের নিচের পেশি সংকোচন করা যেতে পারে। দৃষ্টি থাকবে প্রসারিত। এ অবস্থায় শ্বাস টানতে টানতে দেহটি উপরে তুলতে হবে ও শ্বাস ত্যাগ করতে করতে মাটিতে নামাতে হবে। এভাবে চার পাঁচবার আসনটি অনুশীলন করতে হবে। অনুশীলনের পর শবাসনে বিশ্রাম নিতে হবে।



ছবি : ভুজঙ্গাসন

প্রভাব – ভুজঙ্গাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে –

১. শরীরের নিশ্চেষ্টতা দূর হয় ও নতুন শক্তি জন্মায়।
২. দেহের লাভণ্য বৃদ্ধি পায়।
৩. মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বজায় থাকে।
৪. হৃদপিণ্ড ও ফুসফুস সবল থাকে।
৫. বুকের গঠন সুন্দর থাকে ও কোমরের মেদ কমে যায়।
৬. পিঠের মাংসপেশীগুলিকে মজবুত ও বেশি কর্মক্ষম রাখে বলে ব্যথাবেদনা দূর হয়।

বৃক্ষাসনের ধারণা, অনুশীলন পদ্ধতি ও প্রভাব

বৃক্ষাসনের ধারণা – এই আসনে আসনকারীর দেহ বৃক্ষের ন্যায় হয় অর্থাৎ বৃক্ষের উপরিভাগের মতো হাত উর্ধ্বে রাখতে হয় বলে একে বৃক্ষাসন নামে অভিহিত করা হয়।

অনুশীলন-পদ্ধতি – দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। এবার ডান পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে ডান পায়ের পাতা বাঁ পায়ের উরুমূলে রাখতে হবে। পায়ের পাতা উরুর সঙ্গে লেগে থাকবে, পায়ের আঙ্গুলগুলো থাকবে নিচের দিকে ফেরানো। এখন বাঁ পায়ের উপর ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে। এবার দুটি হাতকে মাথার ওপরে সোজাভাবে নিয়ে গিয়ে দুটি হাতের তালু নমস্কারের ভঙ্গিতে রাখতে হবে। শরীর যেন না বাঁকে তার প্রতি দৃষ্টি দিতে হবে। হাত দুটোকে সোজা রেখে নিঃশ্বাস যতক্ষণ পারেন আটকাতে হবে। এরপর ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস ছাড়তে হবে। এভাবে ১০ থেকে ২০ সেকেন্ড করতে হবে। এভাবে দু'পা করার পর শবাসনে বিশ্রাম নিতে হবে। অভ্যাস হয়ে গেলে দিনে ৫/৬ বার করবেন।



ছবি: বৃক্ষাসন

প্রভাব – বৃক্ষাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে –

১. শরীরের ভারসাম্য বজায় থাকে।
২. পায়ের প্রধান ধমনীতে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পাওয়ায় পায়ের পেশি ও স্নায়ুগুলি পুষ্ট ও সতেজ হয়।
৩. উরুর সংযোগস্থলের স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
৪. কোমরের মাংসপেশীকে মজবুত করে।

৫. পায়ের ব্যথায় বিশেষ উপকার পাওয়া যায় এবং পায়ের কোনোদিন বাত হতে পারে না।
৬. যাদের হাত-পা কাঁপে, পা দুর্বল তাদের এই আসনে খুব উপকার হয়।



সারসংক্ষেপ :

যম ও নিয়ম এ দুইটির উদ্দেশ্য হচ্ছে ইন্দ্রিয় এবং মনকে সমস্ত হিংসা, অশুভশক্তি ইত্যাদি থেকে সরিয়ে নেওয়া। মোটকথা এগুলোকে অন্তর্মুখী করে ঈশ্বরের সঙ্গে যুক্ত করা। অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ – এই পাঁচটি সাধন হলো যম। আর শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর-প্রণিধান – এই পাঁচটি হলো নিয়ম। আসন অর্থ স্থির হয়ে অধিষ্ঠিত থাকা। যোগ অভ্যাস করার জন্য যেভাবে শরীরকে রাখলে শরীর স্থির থাকে অথচ কোনো কষ্টের কারণ ঘটে না তাকে আসন বলে। আসন অনেক প্রকার। যেমন - পদ্মাসন, গোমুখাসন, হল্লাসন ইত্যাদি। প্রাণ হলো শ্বাসরূপে গৃহীত বায়ু আর আয়াম হলো বিস্তার। সুতরাং প্রাণায়াম হলো শ্বাস-প্রশ্বাসের বিস্তার অর্থাৎ শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়ত্তে আনাই হলো প্রাণায়াম। প্রাণায়ামের ফলে কাম, ক্রোধ, ভয়, নিরাশা, চিন্তা প্রভৃতি মনের বিকার দূর হয়।

প্রত্যাহার অর্থ ফিরিয়ে নেওয়া। বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে অর্থাৎ চিন্তের অনুগত করাকেই প্রত্যাহার বলে। একমাত্র দৃঢ় সংকল্প ও অভ্যাসের দ্বারা ইন্দ্রিয়গুলোকে অস্তর্মুখী করা যায়। ধারণা অর্থ একাগ্রতা। মনকে বিশেষ কোনো বিষয়ে স্থির বা আবদ্ধ করে রাখাকে ধারণা বলে। মোটকথা ধারণা হচ্ছে ধ্যানের ভিত্তিস্বরূপ।

যে বিষয়ে মনকে স্থির রাখা হয়েছে সে বিষয়ে নিরবচ্ছিন্ন গভীর ভাবনাকে ধ্যান বলে। ধ্যানে যোগীর দেহ-মন, শ্বাস-প্রশ্বাস, বিচারশক্তি অহংকার সবকিছুই ঈশ্বরে লীন হয়ে যায়। তখন পরম আনন্দ ছাড়া তাঁর আর কোনো অনুভূতি হয় না। সমাধি অর্থ সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে চিন্ত সমর্পণ। ধ্যানস্থ অবস্থায় মন যখন ইষ্টচিন্তায় সম্পূর্ণভাবে নিমগ্ন থাকে, তখন সে অবস্থাকে বলা হয় সমাধি। ধ্যানের চরম শিখরে উঠে সাধক সমাধি লাভ করেন। তখন তিনি মনশূন্য, বুদ্ধিশূন্য, অহংশূন্য নিরাময় অবস্থা প্রাপ্ত হন। তখনই তাঁর পরমাত্মার সঙ্গে মিলন ঘটে।

পাঠ-৮.৪ শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তিতে যোগসাধনা



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- শারীরিক প্রশান্তিতে যোগসাধনা গুরুত্বপূর্ণ কেন – তা বলতে পারবেন।
- মানসিক প্রশান্তিতে যোগসাধনা গুরুত্বপূর্ণ কেন – তা বলতে পারবেন।



মুখ্য শব্দ/
(Key Words)

যন্ত্রসভ্যতা, বিমুখ, পেশি, স্থূলকায়, মারাত্মক, নমনীয়, শীর্ণ, অবসাদ, বিবর্তন, বিলীন, জ্যোতির্ময়, কর্মতৎপরতা ইত্যাদি।



শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তিতে যোগসাধনা :

আজ আমরা যন্ত্রসভ্যতার বিবর্তনে অনেকদূর এগিয়েছি। বুদ্ধি ও চিন্ত্তার দিক থেকে এগোলেও শারীরিক পরিশ্রমে হয়েছে বিমুখ। বিজ্ঞানের আশীর্বাদে নিত্য প্রয়োজনীয় সব কিছুই আজ আমাদের দোরগোড়ায়। বেশি মাত্রায় আরাম ও সুখ-সুবিধা ভোগ করায় শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলি স্বাভাবিক কাজকর্মে অক্ষম হয়ে পড়ে। ফলে পেশি ও স্নায়ুগুলির মারাত্মক ক্ষতি হয়। তাই দেহকে সুস্থ ও মনকে শান্ত রাখতে যোগসাধনার গুরুত্ব অপরিসীম। আসন কোনো জিমন্যাস্টিক ব্যায়াম নয়, শুধুই দেহভঙ্গি। এই দেহভঙ্গিতে দেহের প্রতিটি পেশি, স্নায়ু ও গ্রন্থির ব্যায়াম হয়। তাতে দেহ ও মনের কর্মতৎপরতা বৃদ্ধি পায়, শরীর ও মন সুস্থ, হালকা এবং স্ফূর্তিদায়ক হয়ে ওঠে। যোগাসনে দেহের গঠন সুন্দর ও উজ্জ্বল হয়, দেহ বলশালী ও নমনীয় হয় এবং দেহ রোগমুক্ত থাকে। দেহের মেদ কমাতে, শীর্ণতা দূর করতে যোগাসন কার্যকর ভূমিকা পালন করে। স্থূলকায় মানুষের শরীর ও মন সুস্থ ও সুন্দর রাখার জন্য যোগের বিকল্প নেই। যোগসাধনা দেহের অবসাদ ও ক্যান্সিড দূর করে। যোগসাধনায় আত্মা ও মন একই কেন্দ্রবিন্দুতে নিবদ্ধ হওয়ার ফলে চিন্ত্তা চাঞ্চল্যও কমে যায়। একমাত্র যোগসাধনার দ্বারাই সাধক মনকে বশে এনে অন্ধকার থেকে মুক্ত হয়ে নিজের দিব্যস্বরূপ জ্যোতির্ময়, আনন্দময় পরম চৈতন্য আত্মা এবং পরমাত্মা পর্যন্ত পৌঁছাতে সক্ষম হয়ে ওঠেন। প্রাচীনকালে মুনি-ঋষিগণ যোগসাধনার দ্বারাই শরীরকে সুস্থসবল রাখতেন। তাঁরা যোগসাধনার মাধ্যমে নীরোগ থাকতেন এবং ধ্যান-জপ-তপ ও প্রাণায়ামে নিজেদের দেহ সুস্থ, সবল রাখতেন ও দুশ্চিন্ত্তাহীন মনের অধিকারী হতে সক্ষম হতেন। জগতের কোনো আসক্তি মমতা তাঁকে স্পর্শ করতে পারেনা। তিনি তাঁর সমস্ত কর্ম ও ফল ঈশ্বরে সমর্পণ করেন এবং পরমব্রহ্মে বিলীন হয়ে যান।



সারসংক্ষেপ :

শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তিতে যোগসাধনা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। যোগসাধনায় দেহের প্রতিটি পেশি, স্নায়ু ও গ্রন্থির ব্যায়াম হয়। যোগসাধনার ফলে দেহ ও মনের কর্মতৎপরতা বৃদ্ধি পায়, শরীর ও মন সুস্থ, হালকা এবং স্ফূর্তিদায়ক হয়ে ওঠে। দেহ রোগমুক্ত থাকে। যোগসাধনা দেহের অবসাদ এবং ক্লান্তিও দূর করে।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ইউনিট : ৮

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন

- যোগ শব্দের অর্থ কী ?

ক. নিজেকে জানা	খ. একাত্মতা
গ. বন্ধন করা	ঘ. নিয়ম
- পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত হতে হলে কার মুক্তি ঘটে ?

ক. জীবের	খ. লোকের
গ. মানুষের	ঘ. পুরুষের
- আমরা যোগসাধনা করি, কারণ -
 - শরীর সুস্থ থাকে
 - মনে স্থিরতা আসে
 - জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার সংযোগ ঘটে

নিচের কোনটি সঠিক ?

ক. i

খ. ii

গ. iii

ঘ. i, ii ও iii

৪. হঠযোগের উদ্দেশ্য হচ্ছে –

ক. জীবাত্মাকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করা।

খ. শরীরকে সুস্থ সবল ও দীর্ঘায়ু করা।

গ. মনকে একাগ্র করা

ঘ. সমাজের শান্তি বজায় রাখা

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ুন এবং ৫ ও ৬ নং প্রশ্নের উত্তর দিন।

নবম শ্রেণির ছাত্র বিজয় অত্যন্ড মেধাবী। স্বভাব, আচার-আচরণে অত্যন্ত সরল ও সদালাপী। সে কখনো কাউকে কষ্ট দিয়ে কথা বলে না। অন্যের ক্ষতি করার চিন্তা সে কখনো করে না। সকলের সাথে মিলেমিশে সকলকে নিয়ে থাকতে চায়। একদিন এক বিড়াল এসে টেবিলে রাখা তার গ্লাসের দুধটুকু খেয়ে ফেলল। সে একটুকুও রাগ করল না বরং বাকী দুধটুকু আদর করে বিড়ালকে খাইয়ে দিল।

৫. বিজয়ের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের মধ্যে যমের কোন দিকটি লক্ষণীয় ?

ক. অস্তেয়

খ. অপরিগ্রহ

গ. ব্রহ্মচর্য

ঘ. অহিংসা

৬. যমের উক্ত গুণটির গুরুত্ব অপরিসীম। কারণ এর দ্বারা –

(i) আত্মানুয়ন ঘটে

(ii) নিয়মানুবর্তিতা

(iii) বিশ্বের প্রতিটি বস্তুর প্রতি ভালোবাসা জাগ্রত হয়

নিচের কোনটি সঠিক ?

ক. i

খ. i ও iii

গ. ii ও iii

ঘ. i, ii ও iii

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন:

ক. আসন বলতে কী বোঝায় ?

খ. বৃক্ষাসনের তিনটি প্রভাব লিখুন।

গ. যোগ কত প্রকার ও কী কী ? সংক্ষেপে বর্ণনা দিন।

ঘ. যোগসাধনা কেন গুরুত্বপূর্ণ ? ব্যাখ্যা করুন।

বর্ণনামূলক প্রশ্ন :

ক. অষ্টাঙ্গযোগ বলতে কী বোঝায় ? অষ্টাঙ্গ যোগের বর্ণনা দিন।

খ. ভূজঙ্গাসনের ধারণা ও অনুশীলন পদ্ধতিটি ধারাবাহিকভাবে বর্ণনা করুন।

গ. যোগ শব্দের ব্যুৎপত্তিগত অর্থসহ যোগ সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করুন।



চূড়ান্ত মূল্যায়ন

সৃজনশীল প্রশ্ন-১

নবম শ্রেণির ছাত্রী প্রিয়াংকা খুবই চঞ্চলমতি। লেখাপড়ায় সে অমনোযোগী। সারা বছর একেবারে পড়াশুনা করে না। কিন্তু পরীক্ষার সময় এলে সে রাত জেগে পড়াশুনা করে। এতে সে অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং পরীক্ষায় ভালো ফলাফল অর্জন করতে পারে না। যোগগুরু হিসেবে পরিচিত প্রিয়াংকার এক মামা তাদের বাড়িতে বেড়াতে এসে এ অবস্থা দেখে তাকে আসন অনুশীলন করার পরামর্শ দেন। প্রিয়াংকা এই আসন অনুশীলনের মাধ্যমে সুস্থ হয়ে ওঠে এবং পড়ালেখায় মনোযোগী হয়। এরপর থেকে ক্লাসে সে ভালো ফলাফল করতে থাকে।

ক. অষ্টাঙ্গ যোগের প্রথম ধাপ কী ?

খ. প্রিয়াংকা কোন আসন অনুশীলনের মাধ্যমে পড়ালেখায় মনোযোগী হয়েছে? উক্ত আসনটির অনুশীলন-পদ্ধতি ব্যাখ্যা করুন।

গ. প্রিয়াংকার অনুশীলনকৃত আসনটির প্রভাব বিশ্লেষণ করুন।

ঘ. আপনি কি মনে করেন প্রিয়াংকা উক্ত আসন অনুশীলনে বেশি উপকৃত হবে? আপনার উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দিন।

🔑 উত্তরমালা : ইউনিট-৮

পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১. গ ২. ক ৩. ঘ ৪. খ ৫. ঘ ৬. ঘ