

1. *General guidelines for performance of the practice of yoga for the beginners..*

- ❖ *Guidelines for the practice of Kriya.*
- ❖ *Guidelines for the practice of Asanas.*
- ❖ *Guidelines for the practice of Pranayam.*
- ❖ *Guidelines for the practice of kriya Yoga.*
- ❖ *Guidelines for the practice of Meditation.*

Basic Format of The Practicum :-

A. Introduction :-

B. Objectives of the Yoga :-

C. Guidelines for practice of Yoga :-

1. **Guidelines for practice of Kriya :-** (Selection which type of Yoga)

- Meaning of Yoga/Concept:
- Procedure of Yoga:
- Utility of Yoga:

2. **Guidelines for practice of Asans :-** (Selection which type of Yoga)

- Meaning of Yoga/Concept:
- Procedure of Yoga:
- Utility of Yoga:

3. **Guidelines for practice of Pranayama :-** (Selection which type of Yoga)

- Meaning of Yoga/Concept:
- Procedure of Yoga:
- Utility of Yoga:

4. **Guidelines for practice of Kriya Yoga :-** (Selection which type of Yoga)

- Meaning of Yoga/Concept:
- Procedure of Yoga:
- Utility of Yoga:

5. **Guidelines for practice of Meditation :-** (Selection which type of Yoga)

- Meaning of Yoga/Concept:
- Procedure of Yoga:
- Utility of Yoga:

D.. Conclusion :-

- What did I Learn ?
- How to use day to day life ?

E. References :-

General guidelines for performance of the practice of yoga for the beginners:-

A. Introduction :-

সংস্কৃত যোগ শব্দের অর্থ হলো মিলিত করা বা যুক্ত করা। পতঞ্জলি মুনি যোগের ব্যাখ্যা দিতে গিয়ে বলেছেন, "যোগাহ চিত্ত - বৃত্তি নিরোধয়" অর্থাৎ যোগা হলো মনের চাঞ্চল্য রোধ করে শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করা, ধ্যান ও বিভিন্ন দৈহিক ভঙ্গিমায় স্বাস্থ্য রক্ষা ও মানসিক চাপ দূরীকরণে আজ বিশ্বজুড়ে সমাদৃত। তাই রাষ্ট্রসংঘ ২১শে জুন তারিখটিকে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস হিসেবে ঘোষণা করেছে। যোগাভ্যাসের বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে শরীর মন এবং আত্মার সমন্বয় পূর্ণ উন্নতি সাধন ঘটে। ফলস্বরূপ স্বাস্থ্যের উন্নতি, ঐশ্বর্যশীলতা, ভাবাবেগ নিয়ন্ত্রণ, এবং মনের একাগ্রতা আনতে সাহায্য করে। তাই সুস্থ সবল জীবনের রোগ মুক্তির একমাত্র উপায় হল যোগ বা যোগব্যায়াম। যোগব্যায়ামের লক্ষ্য হলো আত্ম উপলব্ধি, যা মানুষকে সব রকম দুঃখ-দুর্দশা-যন্ত্রণা থেকে মুক্তির পথ দেখায়, শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্যকর অভ্যাস এবং সুস্বাস্থ্যপূর্ণ জীবনশৈলী গঠনে যোগাসনের বিজ্ঞানসম্মত নিয়ম অনুশীলন করতে হয়।

B. Objectives :-

যোগাভ্যাস অনুশীলনের ফলে নিম্নলিখিত উদ্দেশ্য গুলি সম্পর্কে ধারণা পাওয়া জানা যাবে, তা হল -

- যোগচর্চা অনুশীলনের জন্য আদর্শ নির্দেশাবলী গুলি জানা যাবে।
- ক্রিয়া অনুশীলনের নির্দেশাবলী সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যাবে।
- ক্রিয়া অনুশীলনকারী যোগাসন গুলি কি কি? তা জানা যাবে।
- আসন অনুশীলনের নির্দেশাবলী সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যাবে।
- প্রয়ানাম অনুশীলনের নির্দেশাবলী সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যাবে।
- ক্রিয়াযোগে অনুশীলনকারী যোগাসন গুলি কি কি তা জানা যাবে।
- ধ্যান অনুশীলনের নির্দেশাবলী সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যাবে।

C. General guidelines for the practice of yoga :-

যোগচর্চা অভ্যাস করার জন্য নিম্নলিখিত নির্দেশাবলী মেনে চলতে হবে -

- যোগাভ্যাস সর্বদা কোলাহলমুক্ত, আলো-বাতাস পূর্ণ জায়গায় অভ্যাস করা উচিত।
- যোগাভ্যাসের সময় সর্বদা শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখতে হবে।
- যোগাভ্যাস শুরুর আগে খালি হাতে ব্যায়াম বা সূর্য নমস্কার করে নেয়া উচিত।
- সকালে বা বিকেলে নির্দিষ্ট সময়ে যোগাভ্যাস করা উচিত।
- শারীরিক অসুবিধা অথবা ভরা পেটে যোগাভ্যাস করা উচিত নয়।
- অভিজ্ঞ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে যোগাভ্যাস করা উচিত।

1. Guideline for the practice of Kriya :-

ক্রিয়ার আক্ষরিক অর্থ হলো , সম্পূর্ণ কর্ম (Complite Action) বা পুরো কর্ম । শরীর, মন এবং আত্মার সমন্বয়ে সাধনের জন্য, ক্রিয়ার একটি নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য ক্রমাগত অনুশীলনের মাধ্যমে সঠিক ফলাফল লাভ করা যায়।

❖ **Kapalbhati (কপালভাতি):-**

i) Meaning :-

কপাল কথার অর্থ হল - মস্তিষ্ক এবং ভাতির অর্থ হলো - দীপ্ত বা তেজ প্রকাশ ইত্যাদি। অর্থাৎ যে প্রাণায়াম করলে মস্তিষ্ক বা কপালের আভা , ক্লান্তি এবং তেজ বেড়ে ওঠে সেই প্রাণায়াম কেই বলা হয় কপালভাতি।

ii) Procedure :-

যেকোনো সুবিধামত ধ্যানাসনে বসে শ্বাসকে জোর করে বাইরে ছাড়ার উপর মনোযোগ দিতে হবে। স্বাভাবিকভাবে যতটা শ্বাস ভিতরে যায় বা যেতে দেয়া হয় কিন্তু শ্বাসকে বাইরে ছাড়ার উপর বেশি মনোযোগ দিতে হবে। এই ক্রিয়াটি কমপক্ষে পাঁচ মিনিট অবশ্যই করা উচিত।

iii) Utility :-

- মস্তিষ্ক বা মুখমণ্ডলের তেজ , আভা এবং সৌন্দর্য বেড়ে ওঠে।
- সমস্ত প্রকার হাঁপানি এলার্জি সাইনাস ইত্যাদি রোগ দূর হয়।
- হৃদপিণ্ড, ফুসফুস এবং মস্তিষ্কের সমস্ত রোগ দূর হয়।
- মন স্থির শান্ত ও প্রসন্ন থাকে, ফলস্বরূপ ডিপ্রেশন বা মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

2. Guideline for the practice of Asanas :-

আসন অভ্যাসের মাধ্যমে স্নায়ুতন্ত্রের সমন্বয় সাধন ঘটে। আসনের ফলে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গি সন্ধিগুলির নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়। ফলে আসন অনুশীলনের দ্বারা মেরুদণ্ড সোজা হয় এবং পায়ে রক্ত সরোবরাহ ঘটে।

❖ **Padmasana (পদ্মাসন) :-**

i) Meaning :-

পদ্মাসন হল ধ্যানের জন্য অতি প্রয়োজনীয় একটি আসন। এই আসনের দ্বারা শারীরিক ভঙ্গীমা দূর থেকে পদ্ম ফুলের মত দেখাই বলে একে পদ্মাসন বলে। আবার অনেক সময় এই আসনকে কমলাসন বলা হয়।

ii) Procedure :-

মাটিতে বসে পা দুটো জড় অবস্থায় লম্বা করে মেলে বসতে হবে। ডান পা কে হাঁটুর কাছে ভাঁজ করে মাটিতে বসে পা জড়ো করে বা ভাঁজ করে বাম পায়ের উপর এমন ভাবে রাখতে হবে যেন ডান পায়ের গোড়ালি পেটের তলদেশ স্পর্শ করে থাকে। তারপর হাত দুটো দুই পায়ের হাঁটুর উপর রাখতে হবে, হাতের আঙ্গুলগুলো আধভাগা অবস্থায় থাকবে এবং বৃদ্ধাঙ্গুল ও তর্জনী পরস্পর স্পর্শ থাকবে। মেরুদণ্ড সোজা রেখে চোখ বন্ধ করে করতে হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে।

iii) Utility :-

- সাময়িক অধিক ক্লান্তি দূর করতে এই আসন খুবই উপযোগী।
- এটি প্রাণায়াম ও ধ্যান ইত্যাদিতে যোগাভ্যাসে সহায়তা প্রদান করে।
- এই আসনের দ্বারা মনঃসংযোগ করা যায় এবং
- এই আসনের ফলে পায়ে রক্ত সরবরাহের উন্নতি ঘটে থাকে।

3. Guideline for the practice of Pranayama :-

অষ্টাঙ্গ যোগের চতুর্থ অঙ্গ হলো

প্রাণায়াম। শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি নিয়ন্ত্রণ করাকেই প্রাণায়াম বলা হয়। যে কোন ধ্যানাসনে বসে প্রাণায়াম করা যেতে পারে। প্রাণায়ামের ফলে প্রাণ শক্তির উত্থান হয় এবং মেরুদন্ডের সঙ্গে যুক্ত চক্র গুলি জাগরিত হয়ে থাকে। প্রাণায়াম করার সময় সর্বদা সোজা হয়ে বসাটা আবশ্যিক।

❖ **Bhastrika Prayanama (ভাস্টিকা প্রাণায়াম) :-**

i) Meaning :-

যেকোনো ধ্যান আসনে বসে ভাস্টিকা প্রাণায়াম করা যেতে পারে। যে কোনো ধ্যান আসনে বসে দুই নাক দিয়ে শ্বাসকে পুরো ভেতরে ভরা এবং বাইরে পুরো শক্তির সঙ্গে ছাড়া এই প্রক্রিয়াকেই ভাস্টিকা প্রাণায়াম বলে। অর্থাৎ এই প্রাণায়াম মৃদু গতিতে/মধ্যম গতিতে/ এবং তীব্র গতিতে তিন প্রকার সামর্থ্য অনুযায়ী ভাস্টিকা প্রাণায়াম হয়ে থাকে। ভাস্টিকা প্রাণায়াম তিন থেকে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত করা উচিত।

ii) Procedure :-

প্রথমে পর্দার ধ্যান আসনে বসে চোখ বন্ধ রাখতে হবে। শ্বাস প্রশ্বাসের সংযোগ করতে হবে নাক দিয়ে শ্বাস ভেতরে নিতে হবে এবং বাইরে ছাড়তে হবে। এভাবে তিন থেকে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত করা যেতে পারে। অর্থাৎ দুই নাক দিয়ে শ্বাসকে পুরো ভেতরে নিয়ে এবং দুই নাক দিয়ে বাইরে পুরো শক্তি দিয়ে প্রশ্বাসের ছাড়তে হবে।

iii) Utility :-

- সর্দি-কাশি, হাঁপানি, সাইনাস প্রভৃতি সমস্যায় এই প্রাণায়াম খুবই উপকারী।
- এই প্রাণায়ামের ফলে ফুসফুস শক্তিশালী হয়।
- এই প্রাণায়ামের ফলে প্রাণ ও মন স্থির হয়।
- রক্ত পরিশুদ্ধ হয় এবং শুদ্ধ বায়ুপ্রাপ্তির ফলে হৃৎপিণ্ড, মস্তিষ্কের আরোগ্য লাভ হয়।

4. Guideline for the practice of Kriya Yoga :-

ক্রিয়াযোগ বলতে বোঝায় শরীর এবং মনের দ্বারা বাধা পরিত্রাণের জন্য পরিকল্পিত কার্যকলাপ। ক্রিয়াযোগ হল ধ্যান-মন্ত্র এবং জীবন নিয়ন্ত্রণ, যা বিভিন্ন কৌশলের মধ্য দিয়ে সঠিক ভাবে ক্রিয়াযোগ সংঘটিত হয়ে থাকে। মূলত ক্রিয়াযোগ স্ব-চেতনা হিসেবেও পরিচিত।

❖ **Anuloma-Viloma(অনুলোম বিলোম):-**

i) Meaning :-

শ্বাস গ্রহণ এবং ত্যাগের মধ্য দিয়েই প্রক্রিয়াটি সম্পন্ন হয় অর্থাৎ শ্বাস নেওয়া এবং শ্বাস ত্যাগ করা পদ্ধতির মধ্য দিয়েই সম্পূর্ণ হয়। অনুলোম বিলোম হল ক্রিয়াযোগ প্রাণায়াম।

ii) Procedure :-

শ্বাস গ্রহণ এবং ত্যাগের জন্য ডান হাতকে তুলে ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুল দ্বারা ডানদিকের নাসা ছিদ্র এবং অনামিকা বা মধ্যমা আঙুল দ্বারা বামদিকের নাসা ছিদ্র বন্ধ করতে হবে। বৃদ্ধাঙ্গুল দিয়ে ডান দিকের নাককে বন্ধ করে বাম দিকের নাক দিয়ে শ্বাস ধীরে ভেতরে নিতে হবে এবং শ্বাস পুরো নেওয়ার পর অনামিকা বা মধ্যমা দিয়ে বাম দিকের নাককে বন্ধ করে ডান দিকের নাক দিয়ে শ্বাসকে পুরো বাইরে ছেড়ে দিতে হবে। ধীরে ধীরে এইরকম শ্বাস প্রক্রিয়ার প্রতি নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। এই প্রাণায়ামের বাম নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে ডান নাক দিয়ে শ্বাসকে বাইরে ছাড়া এবং ওপর নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে বাম নাক দিয়ে সাজকে বাইরে ছাড়া প্রক্রিয়াটি সম্পন্ন করতে হবে। সাধারণত তিন থেকে দশ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করা যেতে পারে।

iii) Utility :-

- এই প্রাণায়ামের দ্বারা হৃদপিণ্ডের শিরা গুলিতে আসা অবরোধ খুলে যায়।
- এই প্রাণায়ামের মাধ্যমে সান্ধিবাত, আশ্বাত, স্নায়ু দুর্বলত, প্রভৃতি রোগ নির্মূল হয়।
- সর্দি, জ্বর, সাইনাস, হাঁফানি, কাশি, টনসিল ইত্যাদি সমস্ত কফ রোগ নিরাময় হয়।

5. Guideline for the practice of Meditation :-

ধ্যান একটি অনুশীলন যা শরীর এবং মনের উপর একাগ্রতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। কোনো বস্তুর উপর দীর্ঘ সময়ের জন্য দৃষ্টি নিবন্ধ করা । তাই এই যৌগিক অনুশীলনের দ্বারা মনকে স্থির এবং শান্ত রাখার একটা নিয়মিত প্রক্রিয়া হল ধ্যান।

❖ **Omkaara (ওমকার জপ) :-**

i) Meaning :-

ওমকার জপ শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর নিজের মনকে টিকিয়ে রাখার জন্যওম ধ্যান করতে হবে। ওমকার হলো বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সঙ্গে সংযোগ সাধন এর মাধ্যমে মনকে শান্ত রাখা এবং শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ করা যায় । ওমকার জপ করলে ধ্যান আপনাতেই তৈরি হবে। ঘুমানোর আগে এই ধরনের ওমকার জপ ধ্যান করা যেতে পারে।

ii) Procedure :-

যে কোনো আরামদায়ক আসনে বসে জ্ঞানমুদ্রা করে হাত দুটি হাঁটুর উপরে রাখতে হবে। চোখ বন্ধ করে হাত দুটি হাতের উপর রাখতে হবে এবং মেরুদণ্ড সোজা থাকবে । শ্বাস-প্রশ্বাস গতি প্রকৃতি নিয়ন্ত্রণ থাকবে এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর মনোযোগ দিতে হবে। এবার চোখ বন্ধ করে দুই ক্রুর মাঝখানে দৃষ্টি নিবন্ধ করতে হবে আস্তে আস্তে চোখ খুলতে হবে এবং আবার পূর্বস্বায় ফিরে যেতে হবে। এইভাবে পাঁচ মিনিটের জন্য ধ্যান করা যেতে পারে।

iii) Utility :-

- এটি হৃৎ স্পন্দন এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে ।
- মানসিক চাপ কমাতে মেডিটেশন বা ধ্যানের এক অনবদ্য পদ্ধতি ।
- এটি মানুষের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করে দুশ্চিন্তা মুক্ত হয় ।
- মানসিক অবস্থার দূর করে এবং কোন বিষয়ের একাগ্রতা আনতে ধ্যানের সাহায্য নেওয়া হয়।

D. Conclusion :-

যোগাভ্যাস হলো এক প্রকার আধ্যাত্মিক শৃঙ্খলা। যা শরীর ও মনের মধ্যে সমন্বয় ঘটায়। তাই সুস্থ-সবল জীবন যাপনে রোগ মুক্তির একমাত্র উপায় হলো যোগ ব্যায়াম। যোগ শিক্ষা সংযম এবং আত্মনিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে, সচেতনতা, একাগ্রতা ও চেতনার উর্ধ্বস্তরে পৌঁছে দেয়। যোগাসন দ্বারা অসং চিন্তা, অবিদ্যা, ক্লেশ রূপি তমস আবরণ কে দূর করা যায়। প্রতিদিন যোগাভ্যাসের দ্বারা মন স্থির থাকে, অবসর দূর হয়, প্রাজ্ঞ মনোভাব গড়ে ওঠে এবং স্বাস্থ্য উন্নতি ঘটে

➤ What did I Learn ?

- ✓ যোগাভ্যাস এর সঠিক পদ্ধতি গত দিক সম্পর্কে অবগত হওয়া গেল।
- ✓ বিভিন্ন আসনের নির্দেশনা সম্পর্কিত তথ্য জানা গেল।
- ✓ যাতে করে শিক্ষার্থীর মানসিক স্বাস্থ্য উন্নতি এবং মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা, উভয় ক্ষেত্রেই যোগাভ্যাসের এক অপরিহার্য অঙ্গ হিসাবে বর্তমান দিনে বিবেচিত হতে পারে।

➤ How to use day to day life ?

- ✓ যোগাভ্যাসের সর্বদা খোলা বাতাস পূর্ণ জায়গায় করা উচিত।
- ✓ সকালে অথবা বিকেলে একটি নির্দিষ্ট সময়ে যোগাভ্যাস করা উচিত করা।
- ✓ যোগাভ্যাস অনুসরণের জন্য দুই থেকে তিন ঘন্টা পূর্বে হালকা জলখাবার খাওয়া উচিত এবং কার্পেট কব্বলের ওপর সর্বদা আসন করা উচিত।
- ✓ যে কোন আসনের জন্য পদ্মাসনে বসে তারপর সংশ্লিষ্ট আসন করা উচিত।
- ✓ তা নামে আসনের জন্য ওম শব্দ উচ্চারণ করা দরকার উচিত।
- ✓ প্রাণায়াম করার সময় জোর করে আটকে শ্বাস রাখা উচিত নয়। শ্বাস নেওয়া কে বলা হয় পূরক, শরীরের ভেতরে আটকে রাখা কে বলা হয় কুম্ভক, এবং শ্বাস বাইরে ছাড়া কে বলা হয় রেচক।
- ✓ প্রাণায়াম কয়েকবার ওম শব্দ উচ্চারণ করা উচিত।

ধ্যান করার সময় যাতে বহিঃ উদ্দীপকগুলি বিচলিত করতে না পারে তার জন্য সচেতন থাকতে হবে। শ্বাস প্রশ্বাসে মনোনিবেশ করতে হবে। মানসিক চাপ কমাতে ধ্যানের অবদান অনস্বীকার্য। সুতরাং জীবনে যোগা এক গুরুত্বপূর্ণ অংশ, সুস্বাস্থ্য গঠনের কার্যকারী ভূমিকা অবলম্বন করে থাকে। তাই বিদ্যালয়ের প্রত্যেক শিক্ষার্থীদের অবশ্যই যোগাচার্চ বা যোগ ব্যায়ামের দক্ষতা অর্জন করতে সহযোগিতা করতে হবে। পরিশেষে বলা যায়, যোগাভ্যাসের কতকগুলি নির্দেশাবলী যদি সঠিকভাবে পালন করা যায়, তবেই সুস্থ জীবন যাপন গড়ে উঠবে।।

E. Reference :-

(Use in APA Style).