VAC S2 01

যোগৰ পৰিচয়

দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

মূল্য সংযোজিত পাঠ্যবিষয়

কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

বিষয় বিশেষজ্ঞ মণ্ডলী

অধ্যাপক দীপক কুমাৰ শর্মা, সংস্কৃত বিভাগ, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়
অধ্যাপিকা সুদেষ্ণা ভট্টাচার্য, **সংস্কৃত বিভাগ, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়**
অধ্যাপক জগদীশ শর্মা, সংস্কৃত বিভাগ, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়

সমন্বয়ৰক্ষী ঃ **ড° ইন্দ্রানী ডেকা,** সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

প্রস্তুতি গোটৰ সদস্য

অধ্যায়	*অৰিহণা যোগাইছে*
১-৪,১১	**ড° ৰশ্মি ৰেখা গোস্বামী** সংস্কৃত বিভাগ, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়
৫-৭	**ড° অনিল শর্মা** চৰকাৰী আয়ুর্বেদিক চিকিৎসালয় আৰু মহাবিদ্যালয়
৮	**মিনাক্ষী গগৈ** যোগ শিক্ষয়িত্রী
৯	**হিমাদ্রী শর্মা** নর্থ ইষ্টার্ণ ইনষ্টিউট অফ আয়ুর্বেদ এণ্ড হোমিঅ'পেথিক কলেজ, শিলং
১০	**ড° ভাৰতী গোস্বামী** সংস্কৃত বিভাগ, বি. বৰুৱা মহাবিদ্যালয়
১২-১৫	**ড° উজ্জ্বল মাস্কে** যোগ আৰু প্রাকৃতিক চিকিৎসা বিভাগ, মহাপুৰুষ শ্রীমন্ত শংকৰদেৱ বিশ্ববিদ্যালয়, গুৱাহাটী (অনুবাদিকাঃ গীতাঞ্জলি মেধি, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়)

সম্পাদনা ঃ

বিষয়বস্তু সম্পাদনা ঃ **ড° বলিনাৰায়ণ ফুকন,** অধ্যাপক, মহাপুৰুষ শ্রীমন্ত শংকৰদেৱ বিশ্ববিদ্যালয়,গুৱাহাটী
ড° মুক্তা বিশ্বাস, অধ্যাপিকা, সংস্কৃত বিভাগ, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়

ভাষা সম্পাদনা ঃ **ড° নিভা ৰাণী ফুকন,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

গাঁথনিক সম্পাদনা ঃ **ড° ইন্দ্রানী ডেকা,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়
ড° অপু বৰা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

Copyright © Krishna Kanta Handiqui State Open University
This Self Learning Material (SLM) of the Krishna Kanta Handiqui State Open University

বিষয়সূচী

পৃষ্ঠা নং

অধ্যায় ১ ঃ **যোগ দর্শনৰ পৰিচয়** ৭-২২

দর্শনৰ সংজ্ঞাÄদার্শনিকপৰিভাষাত যোগৰ মূল্যায়নÄযোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থবিচাৰÄযোগৰউৎপত্তিÄযোগ সাহিত্যÄযোগপণ্ডিতসকলÄযোগৰ শ্রেণীবিভাজনÄযোগ দর্শনৰ মূল সিদ্ধান্তসমূহÄযোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য।

অধ্যায় ২ ঃ **পাতঞ্জল *যোগ দর্শনৰ* পৰিচয়** ২৩-৪৮

পাতঞ্জল *যোগদর্শনৰ* বিৱৰণ ঃ *যোগদর্শনৰ* প্রণেতা পতঞ্জলি, পতঞ্জলিৰ যোগসূত্র, চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্রকাৰ, চিত্তবৃত্তি, চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায়, সমাধিৰ শ্রেণীবিভাগ-সম্প্রজ্ঞাত আৰু অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি, ঋতম্ভৰা প্রজ্ঞা, ক্লেশ বিচাৰ, ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা আৰু স্বৰূপ, ওম্কাৰ বা প্রণৰ সাধনা, হেয়ঃ ইয়াৰ স্বৰূপ আৰু হেতু, কৈবল্য, বিবেকজ্ঞান বা বিবেকখ্যাতি, যোগাঙ্গসমূহ।

অধ্যায় ৩ ঃ ***ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* পৰিচয়** ৪৯-৮২

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ চমু বিৱৰণÄযোগৰ সপ্তসাধনÄ শোধন ঃ ধৌতি, বস্তি প্রকৰণ, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক, কপালভাতিÄ দৃঢ়তা ঃ গুৰুত্বপূর্ণ আসনসমূহ, গুৰুত্বপূর্ণ আসনৰ অভ্যাসপদ্ধতি আৰু উপকাৰিতাÄ স্থৈর্য্য ঃ মুদ্রাৰ নাম আৰু ইয়াৰ অনুশীলনৰ ফলাফল, মুদ্রাৰ বিৱৰণÄ ধৈর্য্য ঃ প্রত্যাহাৰযোগÄ লাঘৱ ঃ প্রাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে প্রয়োজনীয় চর্তসমূহ, প্রাণায়াম বা কুম্ভকৰ প্রকাৰভেদÄ প্রত্যক্ষ ঃ ধ্যানৰ প্রকাৰভেদÄ নির্লিপ্তি ঃ সমাধিৰ সংজ্ঞা আৰু শ্রেণীবিভাগ, ছয়বিধ সমাধিৰ বর্ণনা।

অধ্যায় ৪ ঃ ***হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* পৰিচয়** ৮৩-১২২

হঠযোগ প্রদীপিকা— এটি চমু পৰিচয়Ä হঠযোগৰ সৈতে ৰাজযোগৰ সম্পর্কÄ হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু ইয়াৰ গোপনীয়তাৰ তাৎপর্যÄ হঠযোগ পৰম্পৰাÄ হঠযোগৰ অভ্যাসযোগ্য স্থান নির্বাচনÄ যোগৰ প্রতিবন্ধকসমূহÄ যোগৰ সহায়কসমূহÄযম আৰু নিয়মÄ আসনÄ মিতাহাৰ ঃ যোগীৰ পথ্য আৰু অপথ্যÄ হঠযোগ সিদ্ধিৰ চর্ত আৰু লক্ষণÄ প্রাণায়াম ঃ প্রাণায়ামৰ উপকাৰিতা, নাড়ী শুদ্ধি আৰু উন্মনীভাৰ, কনিষ্ঠ, মধ্যম আৰু উত্তম প্রাণায়াম, যুক্ত তথা অযুক্ত প্রাণায়ামৰ স্বৰূপ আৰু ফলাফল, প্রাণায়ামৰ ভেদÄ ষট্ক্রিয়া ঃ ধৌতি, বস্তি, নেতি, ত্রাতক, নৌলি, কপালভাতিÄ গজকৰণী ক্রিয়াÄ কুম্ভকৰ শ্রেণীবিভাগ ঃ অষ্টকুম্ভকৰ অভ্যাসপ্রণালী আৰু উপকাৰিতাÄ কুণ্ডলিনী শক্তিÄ সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্যÄ মুদ্রাবন্ধ— শ্রেণীবিভাজন আৰুউপকাৰিতাÄ দশমুদ্রাৰ অভ্যাসপ্রণালীÄ অমৰোলী মুদ্রাÄ সমাধিক্রমÄ নাদৰ সংজ্ঞা আৰু গুৰুত্ব ঃ নাদানুসন্ধানৰ প্রণালী, নাদৰ চাৰিটা অৱস্থাÄ নাদানুসন্ধানৰ বৈশিষ্ট্য তথা ফলাফল।

অধ্যায় ৫ ঃ ***আয়ুর্বেদৰ* পৰিচয়** ১২৩-১৪০

আয়ুস পৰিচিতি তথা বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিÄ আয়ুর্বেদৰ অর্থ, আর্য়ুর্বেদৰ উৎপত্তি ঃ অষ্টাংগ আয়ুর্বেদ, আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা, আয়ুর্বেদৰ বৈশিষ্ট্য,আয়ুর্বেদ ব্যৱহাৰৰ লাভালাভÄ যোগ আৰু প্রাকৃতিক চিকিৎসা

এই শিক্ষণ সামগ্রী প্রস্তুতিৰ বাবে আর্থিক অনুদান আগবঢ়োৱা

ঃ স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতাৰ বাবে যোগ, যোগৰ লাভালাভ ÄÂ য়ুনানি ঃ য়ুনানি ঔষধৰ বৈশিষ্ট্য ÄÂ য়ুনানি চিকিৎসাৰ পদ্ধতি; সিদ্ধ ঃ সিদ্ধৰ মূল মন্ত্ৰ, সিদ্ধৰ চিকিৎসা আৰু ঔষধ ÄÂ হোমিঅ'পেথি।

অধ্যায় ৬ ঃ **আয়ুৰ্বেদৰ সংজ্ঞা** **১৪১-১৫৮**

আয়ুৰ্বেদৰ সংজ্ঞা ÄÂ আয়ুৰ্বেদৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য ÄÂ স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা ÄÂ আয়ুৰ্বেদত পঞ্চমহাভুতৰ মহত্ব ÄÂ আয়ুৰ্বেদ সিদ্ধান্ত অনুসৰি দোষ, ধাতু, মল আৰু শৰীৰ তথা স্বাস্থ্য ÄÂ অগ্নিৰ মহত্ব ঃ অগ্নিক প্ৰদূষিত কৰা নিদানসমূহ, অগ্নি দুষ্টিৰ প্ৰকাৰ ÄÂ ৰস ঃ আয়ুৰ্বেদ সংহিতাবোৰৰ দোষ, ধাতু আৰু মলৰ ওপৰত গুৰুত্ব ÄÂ আয়ুৰ্বেদিক চিকিৎসাৰ সূত্ৰ ঃ পঞ্চ কৰ্ম চিকিৎসা পদ্ধতি হ'ল, আন চিকিৎসা পদ্ধতি।

অধ্যায় ৭ ঃ **স্বস্থবৃত্ত** **১৫৯-১৭৭**

স্বস্থবৃত্তঃ স্বস্থৰ লক্ষণ, স্বস্থৰ মহত্ত্ব ÄÂ স্বাস্থ্য আৰু ব্যাধি ÄÂ দিনচর্য্যা ÄÂ নস্য ÄÂ ব্যায়াম ÄÂ অভ্যাংগ ÄÂ স্নান ÄÂ ঋতুচর্য্যা ঃ সংজ্ঞা ঋতুচর্য্যাৰ প্ৰাথমিক নীতি-নিয়ম ÄÂ স্বস্থবৃত্ত আৰু সদ্বৃত্ত, গান্ধীজীৰ দৃষ্টিত সদ্বৃত্ত।

অধ্যায় ৮ ঃ **বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি** **১৭৮-১৮৫**

ৰেইকি ÄÂ প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা ÄÂ আকুপাংচাৰ ÄÂ অকুপ্ৰেচাৰ ÄÂ সুজোক চিকিৎসা ÄÂ আয়ুৰ্বেদ ÄÂ সন্মোহনী চিকিৎসা ÄÂ হোমিওপেথি ÄÂ যোগ।

অধ্যায় ৯ ঃ **আয়ুৰ্বেদ আৰু যোগশাস্ত্ৰত আহাৰ সম্পৰ্কীয় ৰীতি-নীতি** **১৮৬-২০৩**

আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰ ঃ আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰৰ উদ্দেশ্য আৰু প্ৰয়োজন, আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰ অনুসৰি আহাৰৰ বিভাজন, আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰ অনুসৰি আহাৰ গ্ৰহণৰ বিধি-বিধান, যোগ শাস্ত্ৰৰ পৰিচয় ঃ যোগৰ উদ্দেশ্য, যোগ শাস্ত্ৰ অনুসৰি আহাৰৰ বিভাজন, যোগ শাস্ত্ৰ অনুসৰি আহাৰ গ্ৰহণৰ বিধি-বিধান, দৈনিক আহাৰৰ তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিবলগীয়া খাদ্য বস্তুসমূহ।

অধ্যায় ১০ ঃ **ভাৰতীয় দৰ্শনৰ পৰিচয়** **২০৪ - ২১৫**

দৰ্শন শব্দৰ অৰ্থ; ভাৰতীয় দৰ্শনৰ উৎপত্তি আৰু ক্ৰমবিকাশ; ভাৰতীয় দৰ্শনৰ শ্ৰেণীবিভাগ; ভাৰতীয় দৰ্শনৰ সাধাৰণ বৈশিষ্ট্যসমূহ; ভাৰতীয় দাৰ্শনিক সম্প্ৰদায়সমূহৰ চমু পৰিচয়

অধ্যায় ১১ ঃ প্রাচীন ভাৰতীয় সাহিত্যত যোগৰ অস্তিত্ব ২১৬ - ২৩৫

প্রাচীন ভাতীয় সাহিত্যত যোগ পৰম্পৰা ঃ বেদত যোগৰ অস্তিত্ব, ঋগবেদত যোগৰ অস্তিত্ব, অথর্ববেদত যোগৰ অস্তিত্বÄÂ ব্রাহ্মণ সাহিত্যত যোগৰ অস্তিত্ব, উপনিষদত যোগৰ অস্তিত্ব, মহাভাৰত আৰু ৰামায়ণত যোগৰ অস্তিত্ব, গীতাত যোগৰ অস্তিত্ব, পুৰাণত যোগৰ অস্তিত্বÄÂ আয়ুর্বেদত যোগৰ অস্তিত্ব তথা প্রভাৱÄÂ বৌদ্ধ আৰু জৈন সাহিত্য তথা তন্ত্রত যোগৰ অস্তিত্ব।

অধ্যায় ১২ ঃ অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলন ২৩৬-২৪৯

অ-সংসর্গজ ৰোগ বিষয়ক কেইটামান গুৰুত্বপূর্ণ তথ্যÄÂ অ-সংসর্গজ ৰোগÄÂ অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলন।

অধ্যায় ১৩ ঃ আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগতে যোগ চিকিৎসাৰ প্রাসংগিকতা ২৫০-২৬৫

যোগ চিকিৎসাৰ নীতিসমূহÄÂ যোগভিত্তিক চিকিৎসা পন্থাৰ তিনিটা উপাদানÄÂ আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগতে যোগ চিকিৎসাৰ প্রাসংগিকতা।

অধ্যায় ১৪ ঃ সাধাৰণ ৰোগৰ বাবে যোগ চিকিৎসা ২৬৬-২৮০

সন্ধি প্রদাহ (Arthritis)ত যোগÄÂ উদ্‌ফাই ৰোগ (Asthma)ত যোগÄÂ পিঠিৰ বিষত যোগাসনÄÂ কৌষ্ঠ কাঠিন্য আঁতৰাবলৈ কৰা যোগাসনÄÂ ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি আঁতৰ কৰা যোগাসন।

অধ্যায় ১৫ ঃ মানসিক ৰোগৰ যোগ চিকিৎসা ২৮১-২৯৪

উৎকণ্ঠা কমোৱা যোগাসনÄÂ মানসিক চাপ আঁতৰোৱা যোগাসনÄÂ হতাশা নাইকিয়া কৰা যোগাসন।

প্রসঙ্গ পুথি ঃ ২৯৫-২৯৬

পাঠ্যবিষয়ৰ পৰিচয় ঃ যোগৰ পৰিচয়

বিশ্ববিদ্যালয়ে আগবঢ়োৱা স্নাতক পাঠ্যক্রমৰ দ্বিতীয় ষাণ্মাসিকৰ মূল্য সংযোজিত পাঠ্যবিষয়ৰ অন্তর্গত এইখন প্রথম পাঠ্যবিষয়। এই পাঠ্য বিষয়টিয়ে আপোনাক যোগৰ দর্শনৰ বিভিন্ন বিষয়ৰ সৈতে পৰিচয় কৰাই দিব। এই পাঠ্য বিষয়টোত প্রধানকৈ যোগৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। এই বিষয়টোত 15 টা অধ্যায় আছে। অধ্যায়সমূহ হ'ল— যোগ দর্শনৰ পৰিচয়, পাতঞ্জল যোগ দর্শনৰ পৰিচয়, ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ পৰিচয়, হঠযোগ প্রদীপিকাৰ পৰিচয়, আয়ুর্বেদৰ পৰিচয়, আয়ুর্বেদৰ সংজ্ঞা, স্বস্থবৃত্ত, বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি, আয়ুর্বেদ আৰু যোগশাস্ত্রত আহাৰ সম্পর্কীয় ৰীতি-নীতি, ভাৰতীয় দর্শনৰ পৰিচয়, প্রাচীন ভাৰতীয় সাহিত্যত যোগৰ অস্তিত্ব, অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলন, সাধাৰণ ৰোগৰ বাবে যোগ চিকিৎসা আৰু মানসিক ৰোগৰ যোগ চিকিৎসা।

এই পাঠ্যবিষয়টি অধ্যয়ন কৰোঁতে মূল পাঠৰ লগে লগে সোঁ তথা বাঁওফালে কিছুমান আয়তাকাৰ বাকচ লক্ষ্য কৰিব পাৰিব। এইবোৰে আপোনাক মূল পাঠত উল্লেখ কৰা দৰকাৰী ধাৰণাসমূহ সৰল অর্থত বুজি পোৱাত সহায় কৰিব। 'জানি থোৱা ভাল' বাকচবোৰৰ যোগেদি আপুনি মূল পাঠৰ সৈতে জড়িত কিছু গুৰুত্বপূর্ণ তথ্যৰ বিষয়ে জ্ঞান লাভ কৰিব। আকৌ 'অগ্রগতি নিৰীক্ষণ' যোগে আগবঢ়োৱা প্রশ্নাৱলীয়ে অধ্যয়নৰ অগ্রগতি সম্পর্কে স্বপৰীক্ষণৰ সুবিধা প্রদান কৰিব। অধ্যয়নৰ লগে লগে উক্ত প্রশ্নাৱলীৰ উত্তৰসমূহ লিখি শেষত দিয়া 'অগ্রগতিৰ খতিয়ান'ৰ সৈতে ৰিজাই চোৱাটো অধিক লাভদায়ক হ'ব। অধ্যায়বোৰৰ শেষত 'আৰ্হি প্রশ্ন' হিচাপে কেইটিমান আৰ্হি প্রশ্ন তুলি দিয়া হৈছে। অধ্যায়টিত আলোচিত বিভিন্ন ধাৰণাসমূহৰ বিষয়ে বিস্তৃত অধ্যয়নৰ বাবে 'অধিক জানিবলৈ' শিতানত উল্লেখ থকা গ্রন্থসমূহ সাৰথি স্বৰূপ। আপোনালোকে বিশদভাৱে কোনো বিষয় জানিবলৈ হ'লে সেইকেইখন অধ্যয়ন কৰিব পাৰিব।