

- Yoga : Meaning and Initiation

‘যোগ – এই তৎসম শব্দটির উৎপত্তি হয়েছে সংস্কৃত যুজ (Yuj) ধাতু থেকে যার অর্থ হল যুক্ত করা বা to join, to add, to unite, to attach।

স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন, জীবাত্তার সঙ্গে পরমাত্মার মিলনের বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হল যোগ।

- History and development of Yoga

অষ্টাঙ্গ যোগ / রাজযোগ (Astanga Yoga / Raja Yoga)

হঠ যোগ (Hatha Yoga)

- অষ্টাঙ্গ যোগ / রাজযোগ (Astanga Yoga / Raja Yoga)

১. যম (Yama)

২. নিয়ম (Niyam)

৩. আসন (Asana)

৪. প্রাণায়াম (Pranayama)

৫. প্রত্যাহার (Pratyahara)

৬. ধারণা (Dharana)

৭. ধ্যান (Dhyana)

৮. সমাধি (Samadhi)

- হঠ যোগ (Hatha Yoga)

হঠ শব্দটির অর্থ Force বা শক্তি অর্থাৎ শারীরিক কসরত বা ব্যায়াম। হঠ যোগের ক্রিয়াগুলি হল-

১. ধৌতি, ২. বস্তি , ৩. নেতি, ৪. ট্রাটক, ৫. নৌলি এবং ৬. কপালভাতি।

- Yogic practice for Healthy Leaving

১. প্রতিদিন সূর্যোদয়ের ১ ঘণ্টা আগে শয্যা ত্যাগ করতে হবে।
২. হিংসা ত্যাগ করতে হবে।
৩. সৎ চিন্তা ও সৎ সঙ্গ করতে হবে
৪. কাম ক্রোধ রিপু থেকেও সবসময় সতর্ক থাকতে হবে
৫. গুরুজন দেব শ্রদ্ধা করতে হবে ।
৬. চা কফি তামাক প্রভৃতি নেশা থেকে বিরত থাকতে হবে।
৭. কায়মনোবাক্যে ব্রহ্মচর্য পালন করতে হবে।
৮. সৎপথে চলতে এবং সত্য কথা বলতে হবে।
৯. বিলাসিতা ত্যাগ করতে হবে।
১০. খাওয়ার ১ ঘণ্টা পর শয্যা গ্রহণ করতে হবে।

- কিশোরদের জন্য যোগব্যায়াম (স্থায়িত্ব : ৩০ সেকেন্ড)

১. পদ্মাসন

২. গোমুখাসন

৩. ত্রিকোণাসন

৪. পবনমুক্তাসন

৫. অর্ধ-শলভাসন

- কিশোরীদের জন্য যোগব্যায়াম (স্থায়িত্ব : ৩০ সেকেন্ড)

১. পদ্মাসন

২. গোমুখাসন

৩. ত্রিকোণাসন

৪. বজ্রাসন

৫. ভূজঙ্গাসন