

THE PRINCIPLES, BENEFITS AND PRESENT DAY  
**PRACTICES OF YOGA**



EDITOR  
**DR. BIBEKANANDA SAU**

CHAPTER NO.	CHAPTERS AND AUTHORS	PAGE NO.
22	<b>THE YOGA CONNECTION IN THE VIEW OF MODERN INDIAN PHILOSOPHERS: A REVIEW</b> <i>Rima Saha</i>	199
23	<b>REDEFINING VARIOUS ASPECTS OF PERSONHOOD THROUGH YOGIC RECONCILIATION</b> <i>Laboni Bandyopadhyay</i>	208
24	<b>YOGA AND THE SELF- INTERPRETATIONS</b> <i>Arunima Ray (Chowdhury)</i>	219
25	যোগের মাধ্যমে স্ট্রেস বা মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ ডঃ সত্যনারায়ণ জানা	225
26	অবসাদ নিয়ন্ত্রণ ও মানসিক প্রশান্তিতে যোগ দর্শনের ভূমিকা পার্থ সরকার	231
27	যোগব্যায়াম এবং ভারতীয় সমাজ ড. সাবিরুল সেখ	237
28	শিশুর বিকাশলাভের ক্ষেত্রে যোগ দর্শনের ভূমিকা পায়েল দত্ত	243
29	যোগসাধনার প্রয়োগবিধি ও নৈতিকতার বর্তমান প্রাসঙ্গিকতা ডঃ শর্মিষ্ঠা ঘোষ	250
30	যোগ দর্শনে প্রাণায়ামের বিভিন্ন উপকারিতা ড. অয়ন্তী কর্মকার	262
31	<b>YOGA FOR STRESS MANAGEMENT</b> <i>Moumita Saha</i>	267
32	মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় মহৌষধি যোগ অরুণ মাঝি	271
33	মানব জীবনের উৎকর্ষ সাধনে যোগ-এর ভূমিকা ও গুরুত্ব সিদ্ধি হাজারা	276

ড. সাবিরুল সেখ

প্রথমে আমরা জানবো যে যোগব্যায়াম কি? শত শত বছর ধরে যোগব্যায়াম ব্যবহৃত হয়ে আসছে। যদিও এটি একটি ওয়ার্কআউট পদ্ধতি হিসাবে আরও জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে, এটি দীর্ঘকাল ধরে আধ্যাত্মিক ধ্যানের একটি রূপ হিসাবে অনুশীলন হয়েছিল। যোগব্যায়াম স্বাস্থ্য ও সুস্থতার একাধিক ক্ষেত্রে সাহায্য করার জন্য নড়াচড়া, ভঙ্গি, শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম এবং ধ্যানকে রুটিনের মধ্যে যুক্ত করে। যদিও কিছু যোগী তাদের রুটিন গুলি একা অনুশীলন করতে বেছে নিতে পারে, অনেক লোক যোগ শিক্ষকের নেতৃত্বে ক্লাসে অংশ নেয়। একটি যোগব্যায়াম অনুশীলন যেকোনও ফিটনেস স্তরের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া যেতে পারে। নিয়মিতভাবে যোগ করা হলে যোগব্যায়াম শারীরিক এবং মানসিক উভয় স্বাস্থ্যের জন্য বিভিন্ন সুবিধা প্রদান করে।

এবার আমরা জানবো সমাজ বিজ্ঞান কি? সমাজ বিজ্ঞান হল এমন একটি সামাজিক বিজ্ঞান যা সমাজের অধ্যয়ন এবং এর মধ্যে মানুষের মিথস্ক্রিয়গুলির গতিশীলতার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। এটি সাধারণত একটি সমাজের উপাদানের অংশ যেমন -এর প্রতিষ্ঠান, সম্প্রদায় এবং জনসংখ্যার পরীক্ষা জড়িত থাকে এবং এগুলি মানুষের আচরণকে প্রভাবিত করতে ভূমিকা পালন করে। যে কোন সমাজের মৌলিক সাংগঠনিক উপাদানগুলি হল অর্থনৈতিক, ধর্মীয়, শিক্ষাগত এবং রাজনৈতিক, কিন্তু সমাজতাত্ত্বিক অধ্যয়নগুলি সমাজের মধ্যে বিশেষ ফ্রস-সেকশন এবং গ্রুপিংগুলি যেমন -পরিবার, সামরিক,সমবয়সী গোষ্ঠী এবং বিশেষ আগ্রহের সমিতি গুলিকে বিবেচনা করে। সমাজবিজ্ঞানের অনুশীলন সামাজিক ঘটনা অন্বেষণ এবং একটি বৃহত্তর সামাজিক প্রেক্ষাপটের মধ্যে এটি স্থাপন করার জন্য পরিমাণগত এবং গুণগত উভয় তথ্য এবং পদ্ধতির উপর জোড় দেয়।

**সমাজবিজ্ঞান এবং স্বাস্থ্য:** অধিকাংশ মানুষ (সমাজ বিজ্ঞানের ছাত্র সহ) প্রায়শই স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির সাথে সমাজ বিজ্ঞানের প্রাসঙ্গিকতা সম্পর্কে বিস্ময় প্রকাশ করে। সাধারণভাবে, সামাজিক বিজ্ঞান এবং স্বাস্থ্যের মধ্যে সম্পর্ক নিয়ে আলোচনা করা প্রায়শই একটি চ্যালেঞ্জ। কেন চিকিৎসা সমাজ বিজ্ঞান? চিকিৎসা বা স্বাস্থ্যের সাথে সমাজ বিজ্ঞানের কি সম্পর্ক? এই অধ্যায় এই প্রশ্নের উত্তর দক্ষ করে, এটি সমাজবিজ্ঞানের অর্থ এবং স্বাস্থ্য অধ্যয়নের সাথে এর লিঙ্কগুলি দিয়ে শুরু হয় চিকিৎসা সমাজবিজ্ঞানের একটি সংজ্ঞা এবং সংক্ষিপ্ত ইতিহাস এবং শৃঙ্খলার বিষয় বর্ণনা। সমস্ত স্বাস্থ্য সমস্যাকে সামাজিক সমস্যা হিসাবে কল্পনা করা হয়। যা সমাজতাত্ত্বিক গবেষণার মূল কেন্দ্রবিন্দু। এই অধ্যায়টি স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কিত সামাজিক সমস্যার বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা করে। স্বাস্থ্য সমস্যার সমাজতাত্ত্বিক মাত্রাগুলিকে অগ্রসর করে স্বাস্থ্য সমস্যাগুলিকে সামাজিক প্যাথলজির অংশ

হিসাবে দেখা হয়। অধ্যায়টি তারপরে চিকিৎসা সমাজবিজ্ঞানের সাময়িক বিবরণ পুনরায় ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করে এবং কিছু বর্তমান সমস্যা, অন্তর্ভুক্ত করে। সাময়িক বর্ণনার মধ্যে বিশেষভাবে রোগের সামাজিক ঋতুবিদ্যা, সাংস্কৃতিক বিশ্বাস এবং অসুস্থতার সামাজিক প্রতিক্রিয়া, চিকিৎসা সেবা ও হাসপাতালের সমাজবিজ্ঞান, মনোরোগ বিদ্যার সমাজবিজ্ঞান, সামাজিক রূপান্তর ও স্বাস্থ্যসেবা, ঐতিহ্যগত চিকিৎসা(বিকল্প ঔষুধ), জৈবনীতির সমাজবিজ্ঞান, স্বাস্থ্যনীতি এবং রাজনীতি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। সামাজিক মহামারীবিদ্যা, মৃত্যু ও মৃত্যুর সমাজবিজ্ঞান এবং চিকিৎসা শিক্ষা (Sociology of dying and death, and medical education)

চিকিৎসা সমাজবিজ্ঞান প্রাথমিকভাবে রোগের সামাজিক কারণগুলির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। সামাজিক কার্যকারণবাদ রোগের প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষ (সামাজিক) এক্সপোজারকে অন্তর্ভুক্ত করে। যদিও একজন মেডিক্যাল ডাক্তার সহজ ভাবে লক্ষ্য করবেন যে একজন রোগীর HIV আছে, একজন সমাজ বিজ্ঞানী রোগীর যৌন নেটওয়ার্কে বেশি আগ্রহী কারণ সমাজের অন্যদের সাথে যৌন মিথস্ক্রিয়া প্রক্রিয়ার মাধ্যমে এইচআইভি আর্জিত হতে পারে। যৌন সম্পর্কের এই প্যাটার্ন একটি সামাজিক নির্ধারক। আরেকটি ব্যাখ্যা হল যে প্রতিরক্ষামূলক যৌনতায় জড়িত হওয়ার সিদ্ধান্তটি সম্পূর্ণভাবে জড়িত পক্ষগুলির। একজন মেডিকেল সমাজবিজ্ঞানী "ধাক্কা" কারণগুলির প্রতি বেশি আগ্রহী যা ব্যক্তিদের যে কোনও রোগ প্রকাশ করে। আরেকটি উদাহরণ হল সাব-সাহারান আফ্রিকায় (SSA) ভেসিকোভাইজিনাল ফিস্টুলার (VVF) উচ্চ প্রকোপ। এমন অনেক সামাজিক সমস্যা রয়েছে যা নারীদের VVF-এর ঝুঁকির সম্মুখীন করে, যার মধ্যে রয়েছে বিবাহের বয়স, মাতৃত্বের যত্নে অ্যাক্সেস, মাতৃ শিক্ষা এবং লিঙ্গ বৈষম্য, যা অনেক মহিলাকে তাদের সঙ্গীদের স্বাস্থ্য বা সুবিধাগুলিতে যাওয়ার অনুমতি পেতে বাধা দেয়। এই সমস্যাগুলির মধ্যে কিছু সামাজিক-সাংস্কৃতিক সমস্যা, যেগুলিকে SSA-তে VVF-এর ঘটনা কমাতে সুরাহা প্রদান করে।

অপর দিকে যোগব্যায়াম অধ্যয়নের ক্ষেত্রে সমাজবিজ্ঞান একটি লেন্স অফার করে যার মাধ্যমে সমসাময়িক সমাজে যোগের স্থান এবং অনুশীলন এবং এটি বিভিন্ন ভৌগোলিক এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে কিভাবে পরিবর্তিত হয় তা অন্বেষণ করতে পারে। এটি একটি অনুশীলন বা বিশ্বাসের মডেল হিসাবে যোগের সামাজিক সংবিধানকে উপলব্ধি করার আহ্বান জানায় এবং অতীতের বৃত্তির প্রবণতা থেকে দূরে সরে যায় যা এজেন্ডা এবং বিষয়বস্তুকে স্ফীত করে, অথবা যোগ এবং ধ্যানকে বিচ্ছিন্ন এবং কালজয়ী ঐতিহ্য হিসেবে বিবেচনা করে যা সামাজিক শক্তি থেকে স্বাধীন। সাম্প্রতিক বছর গুলিতে যোগ অধ্যয়নের মধ্যে সমাজতাত্ত্বিক গবেষণা থিমগুলি বিংশ শতাব্দীর বৈশিষ্ট্যযুক্ত ভঙ্গি যোগের কিছু বিশিষ্ট সিস্টেম এবং বংশের বিবেচনাকে অন্তর্ভুক্ত করেছে, যেমন- আয়েঙ্গার, শিবানন্দ এবং অষ্টাঙ্গ যোগ। এগুলি সাংগঠনিক কাঠামো এবং অনুশীলনের সুসংগত ব্যবস্থা হিসাবে উভয়ই পরীক্ষা করা হয়েছে যার ফলে সামাজিক গোষ্ঠীকরণ এবং গতিশীলতার পাশাপাশি পৃথক আচরণ উভয়ই দেখা যায়। বিপরীতভাবে থিও ওয়াইল্ড ক্রফটের সাম্প্রতিক কাজ, যা ব্রিটেনের উত্তর বংশীয় যোগ সম্প্রদায়কে উপস্থাপন করে, তা তুলে ধরে যে কীভাবে সামাজিক নেটওয়ার্ক সম্প্রদায়ের গতিশীলতা এবং অনুশীলন আচরণ গুলি আরও প্রাতিষ্ঠানিক কাঠামোর বাইরেও বিদ্যমান এবং উন্নতি করে। অবশেষে উদীয়মান গবেষণার একটি গুরুত্বপূর্ণ

সংস্কৃতির একটি দিক যা সর্বজনীন ভাবে স্বীকৃত, যদিও অনেকেই যোগের উৎস সম্পর্কে সচেতন নাও হতে পারে।

যদিও পশ্চিমা দেশ গুলিতে যোগব্যায়াম করা হয় তুলনামূলকভাবে আকস্মিকভাবে উদাহরণ স্বরূপ তাদের ওয়ার্ক-আউট রুটিনের একটি সাধারণ অংশ হিসাবে বা সারাদিনের পরিশ্রমের পরে শিথিল করার উপায় হিসাবে, ভারতীয় সংস্কৃতিতে এটি অনেক বেশি গুরুত্ব সহকারে নেওয়া হয়। ভারতীয়রা নিয়মিত প্রায় সব জায়গায়, পাবলিক পার্ক থেকে ডেডিকেটেড সুবিধা, যোগব্যায়াম করার জন্য একত্রিত হয়। ভারতে যে যোগব্যায়াম অনুশীলন করা হয় তার ফর্ম থেকে সম্পূর্ণ আলাদা যা সারা বিশ্বে অন্যত্র পরিচিত বিশেষ করে কারণ ধর্মীয় দিকগুলি প্রধানত হিন্দু ধর্ম থেকে, কারণ এটি ভারতীয় জনগণের সর্বাধিক অনুশীলন করা বিশ্বাস কার্যকলাপের একটি অপরিহার্য অংশ। যোগব্যায়াম ভারতীয় ধর্মীয় বিশ্বাস ব্যবস্থায় সরাসরি নিহিত থাকার কারণে ভারতীয় সংস্কৃতির জন্য এটি এত গুরুত্বপূর্ণ। যাই হোক না কেন, এটি অবশ্যই সেই সাংস্কৃতি এবং সেই ধর্মগুলির একটি ইতিবাচক দিক কারণ মানবদেহে এর অনেক ইতিবাচক প্রভাব রয়েছে।

সারা বিশ্ব জুড়ে যোগব্যায়াম উৎসাহীরা প্রায়শই ভারতে ভ্রমণ উপভোগ করেন কারণ যোগব্যায়াম দেশের সংস্কৃতির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বেঙ্গালুরুর বিশ্ব বিখ্যাত আর্ট অফ লিভিং ফাউন্ডেশন, মহীশূহের অষ্টাঙ্গ যোগ রিসার্চ ইনস্টিটিউট থেকে শুরু করে কিছু ছোট কিন্তু বিশেষায়িত এবং প্রত্যয়িত যোগ একাডেমি যেমন Ajarya Yoga Academy, Himalayan Yoga Academy পর্যন্ত যোগব্যায়াম উৎসাহীদের জন্য দেশের মধ্যে দেখার জন্য অনেক আগ্রহের জায়গা রয়েছে। ভারত যোগের জন্ম স্থান এই সত্যটি বাদ দিয়ে, এটি অন্যান্য অনেক সমৃদ্ধ সাংস্কৃতিক দিকগুলির সাথে পরিদর্শন করার জন্য একটি সুন্দর দেশ যা সেখানে যে কোনও অবকাশকে অবিস্মরণীয় করে তুলবে, বিশেষত তাদের জন্য যারা বিদেশী সাংস্কৃতি থেকে এসেছেন।

### Types of Yoga:-

1. **Hatha:** এটি নিয়ন্ত্রিত নড়াচড়া, শ্বাস-প্রশ্বাসের, কৌশল এবং প্রসারিত করার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে।
2. **Asana:** আসন যোগ বলতে শরীরের অবস্থান এবং যোগাসনের ভঙ্গি বোঝায়। এটি প্রায়শই অন্যান্য ধরনের যোগব্যায়ামে ব্যবহৃত হয়।
3. **Ashtanga:** অষ্টাঙ্গ যোগ একটি নির্দিষ্ট ক্রমে ভঙ্গির একই প্যাটার্ন অনুসরণ করার উপর ফোকাস করে। এটি একটি খুব শারীরিকভাবে চাহিদাপূর্ণ যোগব্যায়াম হিসাবে বিবেচিত হয় যা শরীরের সচেতনতা এবং শরীরের শক্তি তৈরি করে।

4. **Iyengar:** আয়েঙ্গার যোগব্যায়াম সারিবদ্ধকনের উপর ফোকাস করে এবং সাহায্য করার জন্য প্রায়ই প্রপস যেমন-বালিশ, বেল্ট, ব্যবহার করে। এটি ধীর গতির এবং ফর্মের ছোট বিবরণের উপর খুব মনোযোগী।

5. **Vinyasa:** Vinyasa যোগব্যায়াম প্রায়শই দ্রুত গতিতে করা হয় যা শ্বাসের সাথে নড়াচড়ার সংযোগের উপর ফোকাস করে। একে Vinyasa প্রবাহ বলা হয়।

6. **Kundalini:** কুণ্ডলিনী যোগব্যায়াম পুনরাবৃত্ত ভঙ্গি, উচ্চারণ বা শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামের মাধ্যমে "শক্তি আনলক" করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

### শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য যোগব্যায়ামের উপকারিতা:

যোগব্যায়ামের শারীরিক উপকারিতা: যোগাসনের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য শারীরিক উপকারিতা গুলি দেখে নেওয়া যাক-

i. দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা কমাতে সাহায্য করে: যোগব্যায়াম বিদ্যমান ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে এবং দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার বিকাশ প্রতিরোধ করতে পারে।

ii. গতি এবং নমনীয়তার পরিসর উন্নত করে: গতি বা চলাফেরার পরিসর সুস্থ, বার্ধক্য এবং আঘাত প্রতিরোধে একটি বড় ভূমিকা পালন করে।

iii. প্রদাহ কমাতে: (Reduces inflammation) প্রদাহ হল আঘাত বা অসুস্থতার জন্য শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।

iv. হৃদয়ের স্বাস্থ্য উন্নত করে: (Improve heart health) যোগব্যায়াম কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে এমন একাধিক কারণকে সাহায্য করতে পারে যেমন রক্তচাপ, হৃদয়স্পন্দন, কোলেস্টেরলের মাত্রা এবং ট্রাইগ্লিসেরাইড ইত্যাদি।

v. ভালো ঘুম হতে সাহায্য করে: (Helps to sleep better) যোগব্যায়াম সব বয়সের লোকদের রাতের বিশ্রাম বা ঘুম পেতে সাহায্য করে। গবেষণায় দেখা গেছে যোগব্যায়াম ঘুমের ধরনকে আরও নিয়মিত করতে সাহায্য করে এবং ঘুমের গুণমান উন্নত করে।

vi. ভারসাম্য উন্নত করে: (Improve balance) যেকোনো ধরনের যোগব্যায়াম যা সারিবদ্ধ করণ এবং ভঙ্গিতে ফোকাস করে যা পেশী শক্তি, নমনীয়তা, পেশীর স্বন এবং ভারসাম্য তৈরি করতে সাহায্য করে। এটি বিশেষত বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের সাহায্য করে।

**vii. ফুসফুসের স্বাস্থ্যকে শক্তি শালী করে:** (Strengthens lung health) প্রায় সমস্ত যোগ অনুশীলনে শ্বাস-প্রশ্বাসের কৌশলগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে। নিয়মিত যোগব্যায়াম অনুশীলন করা শ্বাসযন্ত্রের স্বাস্থ্য এবং ফুসফুসের ক্ষমতার উন্নতি করতে পারে।

**viii. মাইগ্রেন কমায়:** (Reduces migraines) যোগব্যায়াম মাইগ্রেনের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করে।

**যোগব্যায়ামের মানসিক উপকারিতা:** অনেক যোগব্যায়ামকে একটি আধ্যাত্মিক অনুশীলন বা একটি অনুশীলন হিসাবে অনুশীলন করেন যা তাদের জীবনে দৈনন্দিন চাপের সাথে মোকাবিলা করতে সহায়তা করে। যোগের তিনটি প্রাথমিক মানসিক সুবিধা রয়েছে, সেগুলি হল যেমনঃ-

**i. স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের সাহায্য করে:** যোগব্যায়াম অনুশীলন শরীরের শিথিলতা বাড়ায়। একটি নিয়মিত যোগ অনুশীলন করটিসলের মাত্রা (স্ট্রেস হরমোন) কমাতে সাহায্য করে।

**ii. উদ্বেগ এবং বিষন্নতার লক্ষণ গুলি হ্রাস করে:** বিষন্নতা ও উদ্বেগের মতো মানসিক স্বাস্থ্য পরিস্থিতি মোকাবেলার সাহায্য করার জন্য যোগব্যায়াম ব্যবহার করে অনেকেই উপকৃত হতে পারেন।

**iii. জীবনের মান উন্নত করে:** নিয়মিত যোগ অনুশীলনে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য উপকারিতার কারণে, যোগব্যায়াম মানুষের সামগ্রিক জীবনযাত্রার মান উন্নত করতে সাহায্য করে। একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে যোগব্যায়াম, আদর্শভাবে প্রতি সপ্তাহে ১৫০ মিনিট বা তার বেশি, বয়স্ক এবং প্রাপ্তবয়স্কদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জীবনযাত্রার মান এবং মানসিক সুস্থতা বাড়ায়।

#### Links:

1. <https://yehaindia.com/yoga-indian-culture/>
2. [https://www.academia.edu/661124/YOGA\\_AND\\_MEDITATION\\_IN\\_INDIAN\\_TRADITIONS](https://www.academia.edu/661124/YOGA_AND_MEDITATION_IN_INDIAN_TRADITIONS)
3. <https://www.tutorialspoint.com/meditation-in-the-indian-context>
4. [https://www.healthandyoga.com/retreat/yoga\\_within\\_indian\\_culture.aspx](https://www.healthandyoga.com/retreat/yoga_within_indian_culture.aspx)
5. <https://www.soas.ac.uk/courseunits/origins-and-development-yoga-ancient-india>
6. <https://ich.unesco.org/en/RL/yoga-01163>
7. <https://timesofindia.indiatimes.com/blogs/toi-edit-page/yoga-for-everyone-indias-gift-to-the-world-for-healthy-living-has-now-been-widely-adopted/benefits-of-yoga>
8. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/9-benefits-of-yoga>
9. <https://ro.co/health-guide/benefits-of-yoga/>
10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7121984/>