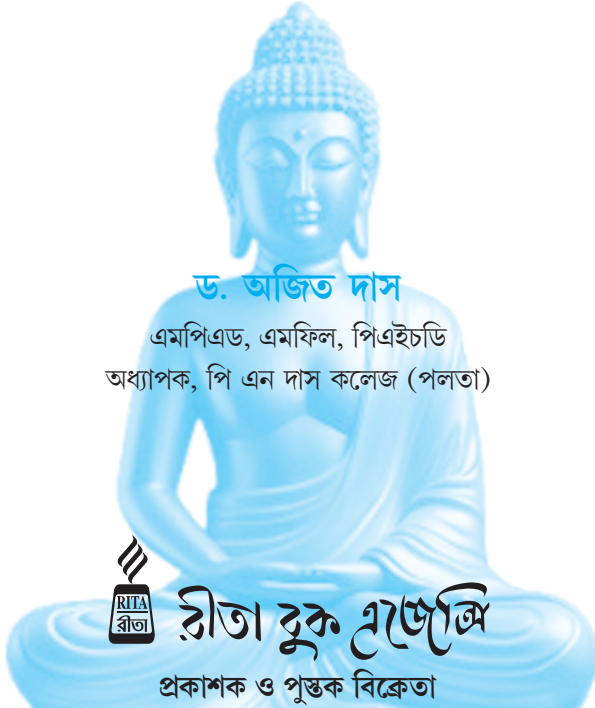


জাতীয় শিক্ষানীতি (NEP-2020) অনুসারে পশ্চিমবঙ্গ রাষ্ট্রীয় বিশ্ববিদ্যালয় (WBSU)-এর স্নাতক
স্তরের (4 years Major & 3 years MDC) Value Added Course-এর পাঠ্যক্রম অনুযায়ী লিখিত

জীবনে যোগ এবং ধ্যানের মূল্য (Value of Yoga and Meditation in Life)

2nd Semester • Value Added Course

Practicum-সহ



ড. অর্জিত দাস

এমপিএড, এমফিল, পিএইচডি
অধ্যাপক, পি এন দাস কলেজ (পলতা)



রীতা বুক এজেন্ট্রি

প্রকাশক ও পুস্তক বিক্রেতা

25B, বেনিয়াটোলা লেন, কলকাতা-700 009

www.ritapublication.in

Course Type: Value Added Course
VALUE OF YOGA AND MEDITATION IN LIFE

Credits: 3 Credits Total (2 Theory + 1 Practicum)
Total Duration: 60 Hours (30 Theory + 30 Practicum)

Module I: General Introduction of Yoga (Theory) (10 Hours)

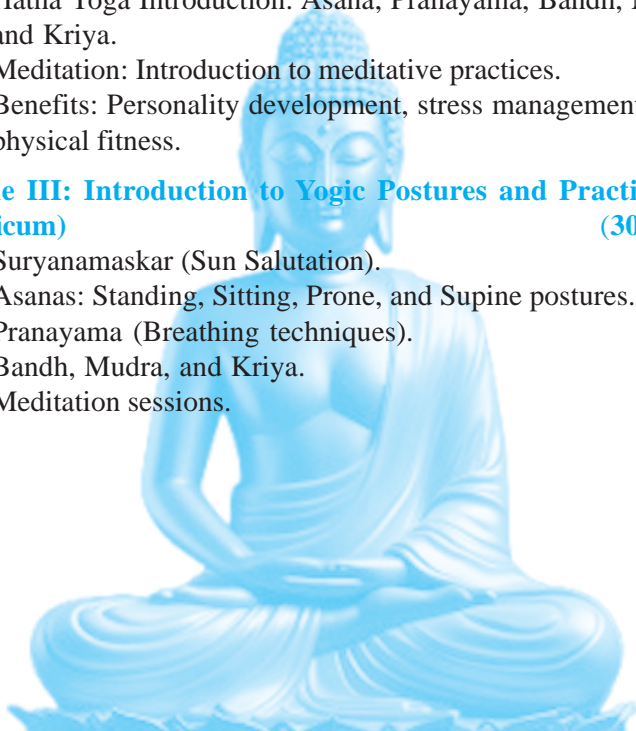
- Basic concepts of Yoga.
- Aims and Objectives of Yoga.
- General guidelines for Yogic Practice.
- Relevance of Yoga in the Modern age.
- Common misconceptions about Yoga.

Module II: Streams and Benefits of Yoga (Theory) (20 Hours)

- Concepts of Yoga Streams: Bhakti Yoga, Jnana Yoga, and Karma Yoga.
- Ashtanga Yoga: Based on Maharshi Patanjali's teachings.
- Hatha Yoga Introduction: Asana, Pranayama, Bandh, Mudra, and Kriya.
- Meditation: Introduction to meditative practices.
- Benefits: Personality development, stress management, and physical fitness.

Module III: Introduction to Yogic Postures and Practices (Practicum) (30 Hours)

- Suryanamaskar (Sun Salutation).
- Asanas: Standing, Sitting, Prone, and Supine postures.
- Pranayama (Breathing techniques).
- Bandh, Mudra, and Kriya.
- Meditation sessions.



সূচিপত্র (Preface)

1. যোগের সাধারণ ভূমিকা (General Introduction of Yoga) 1-36

1.1. যোগের মৌলিক ধারণা (Basic Concept of Yoga) 1

- 1.1.1. ভূমিকা (Introduction) 1
- 1.1.2. যোগের অর্থ এবং সংস্কার বা ব্রত (Yoga: Meaning and Initiation) 2
- 1.1.3. যোগের সংজ্ঞা (Definition of Yoga) 3

1.2. যোগের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য (Aim and Objectives of Yoga) 5

- 1.2.1. যোগের লক্ষ্য (Aim of Yoga) 5
- 1.2.2. যোগের উদ্দেশ্য (Objectives of Yoga) 5

1.3. যোগ অভ্যাসের সাধারণ নির্দেশাবলি (General Guidelines for Yogic Practice) 7

- প্রচলিত যোগচর্চা (Common Yogic Practices) 8
 - A. যম এবং নিয়ম (Yama and Niyama) 8
 - B. আসন (Asanas) 8
 - C. প্রাণায়াম (Pranayama) 10
 - D. প্রত্যাহার (Pratyahara) 12
 - E. বন্ধ এবং মুদ্রা (Bandha and Mudra) 12
 - F. ষটকর্ম বা ক্রিয়া (Shatkarma or Kriya) 13
 - 1. ধৌতি (Dhauti) 13, 2. বস্তি (Basti) 14, 3. নেতি (Neti) 15,
 - 4. ত্রাটক (Trataka) 16, 5. নৌলি (Nauli) 17, 6. কপালভাতি (Kapalbhati) 18
 - G. অগ্নিসার (Agnisara) 18
 - H. ধ্যান (Meditation) 20
- ধ্যান অনুশীলনের পদক্ষেপ (Steps for practice Meditation) 21
- ধ্যান অনুশীলনের জন্য নির্দেশাবলি (Guidelines for the Practice of Meditation) 21
- উপকারিতা (Benefits) 21

1.4. আধুনিক যুগে যোগের প্রাসঙ্গিকতা (Relevance of Yoga in Modern-age) 22

1.5. যোগ সম্পর্কে প্রচলিত ভুল ধারণা (Misconceptions about Yoga) 24

অনুশীলনী (MCQ) 27

2. যোগের ধারা বা প্রবাহ এবং যোগের উপকারিতা (Streams of Yoga and Benefits of Yoga)

37-97

2.1. ভক্তিয়োগ, জ্ঞানযোগ, কর্মযোগ ও রাজযোগ-এর মৌলিক ধারণা (Basic Concept of Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga, Raja Yoga) 37

- 2.1.1. কর্মযোগ (Karma Yoga) 37
- 2.1.2. ভক্তি যোগ (Bhakti Yoga) 40 জ্ঞানযোগ (Jana Yoga) 43 রাজযোগ (Raja Yoga) 46

2.2. মহর্ষি পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গযোগের মৌলিক ধারণা (Basic Concept of Ashtanga Yoga by Maharshi Patanjali) 49

2.3. হঠযোগের প্রাথমিক ভূমিকা: আসন, প্রাণায়াম, বন্ধ, মুদ্রা, ক্রিয়া (Basic Introduction of Hatha Yoga: Asana, Pranayama, Bandh, Mudra, Kriya) 51

- 2.3.1. আসন (Asanas) 51
- 2.3.2. প্রাণায়াম এবং আটটি কুম্ভক (Pranayama and Eight Kumbhakas) 52
 - 1. ভাস্ট্রিকা প্রাণায়াম (Bhastrika Pranayama) 53
 - 2. সূর্যভেদী বা সূর্যবন্দনা প্রাণায়াম (Surya Bheda or Suryabhedana Pranayama) 54
 - 3. প্লাবিনী প্রাণায়াম (Plavini Pranayama) 55
 - 4. উজ্জায়ী প্রাণায়াম (Ujjayi Pranayama) 56
 - 5. সীৎকারী প্রাণায়াম (Sitkari Pranayama) 57
 - 6. শীতলী প্রাণায়াম (Sitali Pranayama) 58
 - 7. ভ্রামরী প্রাণায়াম (Bhrahmari Pranayama) 59
 - 8. মুচ্ছা প্রাণায়াম (Murccha Pranayama) 60
- 2.3.3. পঞ্চভূতের উপর ধারণা বা প্রকৃতির শক্তির উপর ধারণা (Dharana on the Five Elements) 60
 - 1. পৃথিবী তত্ত্বের ধারণা (Prithvi Dharana) 61
 - 2. জল তত্ত্বের ধারণা (Apas Dharana) 61
 - 3. অগ্নি তত্ত্বের ধারণা (Agni Dharana) 62
 - 4. বায়ু তত্ত্বের ধারণা (Vayu Dharana) 62
 - 5. আকাশ তত্ত্বের ধারণা (Akasha Dharana) 63
- 2.3.4. মুদ্রা এবং বন্ধ (Mudra and Bandha) 63
 - মুদ্রা (Mudra) 63
 - (i) মহামুদ্রা (Maha Mudra) 64 (ii) মহাবন্ধ মুদ্রা (Mahabandha Mudra) 65
 - (iii) মহাবেধ মুদ্রা (Mahavedha Mudra) 66 (iv) যোগমুদ্রা (Yoga Mudra) 67
 - (v) বিপরীতকরণী মুদ্রা (Viparitakarani Mudra) 68 (vi) শক্তিচালনী মুদ্রা (Saktichalani Mudra) 69 (vii) উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা (Uddiyanabandha Mudra) 70 (viii) মূলবন্ধ মুদ্রা (Mulabandha Mudra) 71

- বন্ধ (Bandha) 73
 - (i) জালন্ধর বন্ধ (Jalandhara Bandha) 74 (ii) উড্ডীয়ান বন্ধ (Uddiyana Bandha) 74 (iii) মূলবন্ধ (Mulabandha) 75 (iv) মহাবন্ধ (Mahabandha) 75
- ষটকর্ম (ছয়টি শোধন কৌশলের সেট) (Shat Karma, The Set of Six Cleansing Techniques): 1. ধৌতি (Dhauti) 76, 2. বস্তি (Basti) 77, 3. নেতি (Neti) 77, 4. ত্রাটক (Trataka) 79, 5. নৌলি (Nauli) 80, 6. কপালভাতি (Kapalbhati) 81

2.4. ধ্যান-এর ভূমিকা (Introduction of Meditation) 82

2.5. যোগের উপকারিতা (ব্যক্তিত্ব বিকাশ, স্ট্রেস ব্যবস্থাপনা ও শারীরিক ফিটনেস) [Benefits of Yoga (Personality Development, Stress Management and Physical Fitness)] 84

অনুশীলনী (MCQ) 87

3. ব্যাবহারিক: যোগিক ভঙ্গি এবং অনুশীলনের পরিচিতি (Practicum: Introduction to Yogic Postures and Practices) 98-168

3.1. সূর্যনমস্কার (Suryanamaskar) 100

3.2. আসন (Asanas) 102

- 3.2.1. দাঁড়ানো ভঙ্গিমা (Standing Position) 103
 - 1. তাড়াসন (Tadasana) 103
 - 2. বৃক্ষাসন (Vrikshasana) 104
 - 3. ত্রিকোণাসন (Trikonasana) 105
 - 4. উড্ডীয়ান (Uddiyana) 106
 - 5. পদহস্তাসন (Padahasthasana) 107
- 3.2.2. বসা বা উপবিষ্ট অবস্থায় (Sitting Position) 109
 - 1. পদ্মাসন (Padmasana) 109
 - 2. বজ্রাসন (Vajrasana) 110
 - 3. যোগমুদ্রা আসন (Yogamudra Asana) 112
 - 4. শশাঙ্কাসন বা শশকাসন (Shashangasana or Sasakasana) 114
 - 5. উষ্ট্রাসন (Ushtrasana) 115
 - 6. পশ্চিমোত্তানাসন (Paschimotyanasana) 116
 - 7. অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন (Ardhamatsyendrasana) 117
 - 8. বক্রাসন (Vakrasana) 118
- 3.2.3. চিৎ হয়ে শোয়া অবস্থায় (Supine Position) 120
 - 1. শবাসন (Shavasana) 120
 - 2. হলাসন (Halasana) 121
 - 3. চক্রাসন (Chakrasana) 123
 - 4. সর্বাঙ্কাসন (Sarbangasana) 124
 - 5. মৎস্যাসন (Matsyasana) 125

6. নৌকাসন (Naukasana) 127
7. পবনমুক্তাসন (Pavanmuktasana) 128
- 3.2.4. উপুড় বা নিম্নাভিমুখ করে শোয়া অবস্থায় (Prone Position) 129
 1. মকরাসন (Makarasana) 129
 2. অর্ধশলভাসন (Ardha Salabhasana) 130
 3. শলভাসন (Salabhasana) 131
 4. ধনুরাসন (Dhanurasana) 132
 5. ভুজঙ্গাসন (Bhujangasana) 134

3.3. প্রাণায়াম (Pranayama) 137

- (i) ভাস্ট্রিকা প্রাণায়াম (Bhastrika Pranayama) 138 (ii) কপালভাতি প্রাণায়াম (Kapalbhati Pranayama) 140 (iii) বাহ্য প্রাণায়াম (Bahya Pranayama) 141 (iv) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম (Anuloma-Viloma Pranayama) 142 (v) ভ্রামরী প্রাণায়াম (Bhramari Pranayama) 143 (vi) নাড়ি শোধন প্রাণায়াম (Nadi Shodhan Pranayama) 143 (vii) চন্দ্রভেদী বা চন্দ্রাঙ্গ প্রাণায়াম (Chandra Bhedi Pranayama) 145 (viii) উজ্জায়ী প্রাণায়াম (Ujjayi Pranayama) 146 (ix) শীতলী প্রাণায়াম (Sheetali Pranayama) 147 (x) সীৎকারী প্রাণায়াম (Sitkari Pranayama) 147 (xi) মূর্ছা প্রাণায়াম (Murchha Pranayama) 148

3.4. বন্ধ, মুদ্রা এবং ক্রিয়া (Bandh, Mudra and Kriya) 149

- 3.4.1. মুদ্রা (Mudra) 149
 - (i) মহামুদ্রা (Maha Mudra) 150 (ii) মহাবন্ধ মুদ্রা (Mahabandha Mudra) 151 (iii) মহাবেধ মুদ্রা (Mahavedha Mudra) 152 (iv) যোগমুদ্রা (Yoga Mudra) 153 (v) বিপরীতকরণী মুদ্রা (Viparitakarani Mudra) 154 (vi) সক্তিচালনী মুদ্রা (Saktichalani Mudra) 155 (vii) উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা (Uddiyanabandha Mudra) 156 (viii) মূলবন্ধ মুদ্রা (Mulabandha Mudra) 157
- 3.4.2. বন্ধ (Bandha) 159
 - (i) জালন্ধর বন্ধ (Jalandhara Bandha) 160 (ii) উড্ডীয়ান বন্ধ (Uddiyana Bandha) 160 (iii) মূলবন্ধ (Mulabandha) 160 (iv) মহাবন্ধ (Mahabandha) 161
- 3.4.3. ষটকর্ম (ছয়টি শোধন কৌশলের সেট) (Shat Karma, The Set of Six Cleansing Techniques) 161
 1. ধৌতি (Dhauti) 161 2. বস্তি (Basti) 162 3. নেতি (Neti) 163 4. ত্রাটক (Trataka) 164 5. নৌলি (Nauli) 165 6. কপালভাতি (Kapalbhati) 166
- 3.5. ধ্যান (Meditation) 167
 - 3.5.1. ধ্যান অনুশীলনের পদক্ষেপ (Steps of Meditation practice) 168
 - 3.5.2. ধ্যান অনুশীলনের নির্দেশাবলি (Guidelines of Meditation) 168
 - 3.5.3. উপকারিতা (Benefits) 168