



ANAND EDUCATION COLLEGE, ANAND

B.ED(SEM-02)

SUB:- “ DEVELOPING THE SELF”

INCHARGE:-DR.BIJALBEN MISTRY

સમગ્ર વિકાસ માટે પતંજલિનો અષ્ટાંગ યોગ



યોગ એટલે શું?

- યોગ શબ્દ એ સંસ્કૃત 'યુજ' ધાતુ પરથી બનેલો છે. જેનો અર્થ જોડાણ, મિલન થાય છે. એટલે કે, જીવનું શિવ સાથેનું મિલન.
- ચિત્તનું વૈશ્વિક ચેતના સાથેનું જોડાણ કરવું તે યોગ છે.
- શરીર, મન અને આત્માની બધી શક્તિઓનું સંયોજન કરવું એટલે યોગ કરવો.
- આત્માના ગૂઢત્તમ રહસ્યોનું આવિષ્કરણ યોગ દ્વારા જ શક્ય બને છે. આત્મતત્ત્વ સર્વજ્ઞ છે. એ સર્વજ્ઞતાનું પ્રગટીકરણ એ યોગ શક્ય બનાવે છે.
- યોગનો મૂળ અર્થ પરમ ચેતના સાથે ઐક્ય સાધવું એવો છે. ઐક્ય સાધવા માટેના માર્ગો અલગ અલગ છે. જેમ કે, ભકિતયોગ, કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ, રાજયોગ.

યોગનો ઇતિહાસ

- યોગ ઋષિમુનિઓ દ્વારા મળેલી ભારતની પ્રાચીન વિદ્યા છે.
- ભારતીય સંસ્કૃતિમાં છ દર્શનોનું ખુબ જ મહત્ત્વ છે. તેમાંનું એક યોગશાસ્ત્ર છે.
- મહર્ષિ પતંજલિએ 'પાતંજલ યોગસૂત્ર' ની રચના કરી છે. તેમણે સરળતાથી સમજી શકાય તેવા યોગના આઠ અંગો દર્શાવ્યા હોવાથી અષ્ટાંગ યોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.



➤ વ્યક્તિને ઉન્નયન તરફ લઇ જવા માટેનો માર્ગ એટલે અષ્ટાંગ યોગ.

➤ જીવન જીવવાની સુવ્યવસ્થિત વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે. અષ્ટાંગ યોગ એ મહર્ષિએ બક્ષેલી સર્વાંગી વિકાસ માટેની ગુરુચાવી છે.

➤ યોગ દર્શનમાં માનવીના શરીર, મન અને આંતરિક ચેતનાના વિકાસ માટે અષ્ટાંગ યોગ દ્વારા શારીરિક સ્થિરતા, માનસિક શાંતિ, બૌદ્ધિક પરિપક્વતા અને આધ્યાત્મિક આનંદની અનુભૂતિ થાય છે.

➤ શુદ્ધ ભારતીય મનોવિજ્ઞાન છે.

International Day of Yoga

21 June



યોગના આઠ અંગો

અષ્ટાંગ યોગ = બહિરંગ યોગ + અંતરંગ યોગ



1. યમ (સાર્વભૌમ નૈતિક કર્તવ્ય)

- અષ્ટાંગ યોગનું પ્રથમ પગથિયું
- મહર્ષિ પતંજલિએ વર્ણવેલ કુલ 5 પ્રકારના

યમ:

1. અહિંસા
2. સત્ય
3. અસ્તેય
4. બ્રહ્મચર્ય
5. અપરિગ્રહ

- સામાજિક સુખાકારી માટે છે.
- દરેક વ્યક્તિ, સમાજે આ પાંચ પ્રકારના યમનું પાલન કરવું સાર્વભૌમ નૈતિક કર્તવ્ય છે.

2. નિયમ (અનુશાસન દ્વારા ચિત્તની શુદ્ધિ)

- યોગનું બીજું પગથિયું
- મહર્ષિ પતંજલિએ વર્ણવેલ 5 નિયમ:
 1. શૌચ
 2. સંતોષ
 3. તપ
 4. સ્વાધ્યાય
 5. ઈશ્વરપ્રણિધાન
- વ્યક્તિની સુખાકારી માટે છે.
- વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ સુચારુ રૂપથી ચાલે તે માટે નિયમ જરૂરી છે.

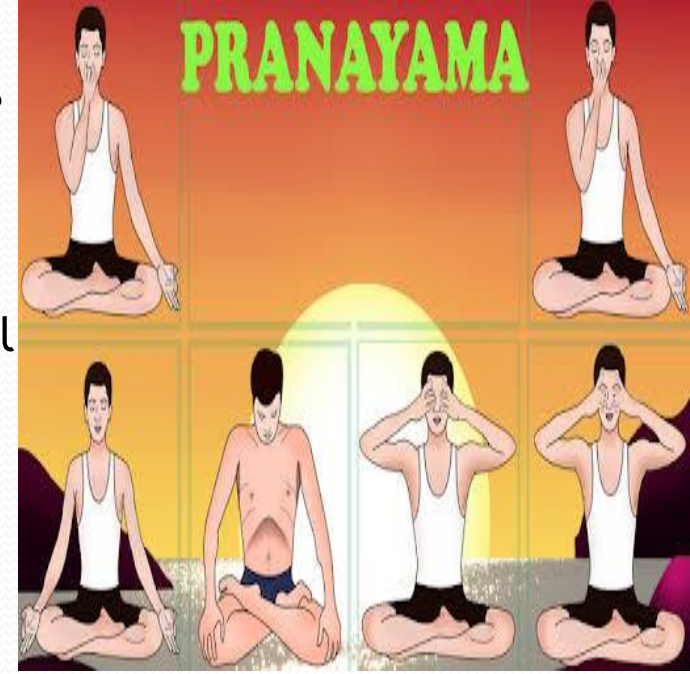
3. આસન

- યોગનું ત્રીજું પગથિયું
- આસન શબ્દ 'અસિ' ધાતુ પરથી ઉતરી આવ્યો છે.
- તેનો સામાન્ય અર્થ બેઠક, બેસવું કે કોઈ વિશિષ્ટ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી.
- કષ્ટ વગર લાંબો સમય શારીરિક અને માનસિક સ્થિરતા સાથે શરીરનું નિયંત્રણ એ આસનની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે.
- આસનથી સ્થિરતા, સ્વાસ્થ્ય તથા અંગોનું હલકાપણું પ્રાપ્ત થાય છે.
- યોગાસનોના અભ્યાસથી સ્નાયુઓ, સૂક્ષ્મ અવયવો તથા ગ્રંથિઓનું મૃદુમર્દન થાય છે, જેનાથી તેમની કાર્યપ્રણાલીમાં સુધારો થાય છે અને નિયંત્રણપૂર્વક તેમને હંમેશા સ્વસ્થ રાખી શકાય છે.
- શરીરને સાધના માટે યોગ્ય બનાવે છે.



4. પ્રાણાયામ

- પ્રાણ એક એવી શક્તિ છે જે સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં વ્યાપ્ત છે.
- પ્રાણાયામ = પ્રાણ + આયામ
- એટલે કે, પ્રાણનો વિસ્તાર કરવો.
- પ્રાણાયામ શબ્દનો અર્થ શ્વાસના માધ્યમથી પ્રાણતત્વનું વિસ્તરણ છે.
- આ પ્રાણશક્તિનું કુશળતાપૂર્વક સંચાલન કરવું પ્રાણાયામનું લક્ષ્ય છે.
- પ્રાણ એક એવું તત્વ છે જે શ્વાસપ્રશ્વાસને ચલાવે છે. પ્રાણ એવી ઊર્જા છે જે શરીરને જીવંત રાખે છે.
- બ્રહ્માંડમાં જે કઈ ગતિશીલ, વિકાસશીલ અને સક્રિય છે, તેના અસ્તિત્વનું રહસ્ય પ્રાણ જ છે.
- વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરવો હોય તો મન, બુદ્ધિ અને પ્રાણનો વિકાસ સારી રીતે કરવો પડે.
- પ્રાણાયામથી રક્તશુદ્ધિ, નાડીશુદ્ધિ થાય છે.
- ચિત્તને કેન્દ્રિત કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.



5. પ્રત્યાહાર

- પ્રત્યાહાર = પ્રતિ + આહાર
- એટલે કે, ઇન્દ્રિયોને પોતાના વિષયમાંથી પાછી ખેંચવી.
- ઇન્દ્રિયોને પોતાના વિષયમાંથી પાછી વાળી અંતર્મુખ કરવી તેનું નામ પ્રત્યાહાર.
- શરીર અને મનની સ્થિરતા હોય તો જ ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખ બને.
- પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થતા વ્યક્તિ પૂર્ણપણે જિતેન્દ્રિય બની જાય છે.

6. ધારણા

- જ્યારે શરીર આસનો દ્વારા સાધવામાં આવ્યું હોય, જ્યારે મન પ્રાણાયામના અગ્નિથી સુસંસ્કૃત અને પવિત્ર કરવામાં આવ્યું હોય અને જ્યારે ઇન્દ્રિયો પ્રત્યાહાર દ્વારા વશ કરવામાં આવી હોય, ત્યારે વ્યક્તિ ધારણા નામની યોગની છઠ્ઠી અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે.
- ઉદાહરણ તરીકે, મહાભારતમાં અર્જુનના એક ઉદાહરણ દ્વારા ધારણાનો અર્થ સ્પષ્ટ થાય છે.
- કોઈ એક વસ્તુ કે વિષય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

7. ધ્યાન

- ધારણાના વિષયમાં ચિત્તનું વ્યવધાનરહિત નિરંતર પ્રવાહિત થતા રહેવું તે ધ્યાન છે.
- ધારણાનો વિસ્તાર કરવો એટલે ધ્યાન.
- ધારણાની પરિપક્વતા જ ધ્યાન છે.

8. સમાધિ

- ધ્યાનની પરાકાષ્ટા સમાધિ છે.

સંદર્ભ સાહિત્ય

- લજ્જારામ તોમર, ભારતીય શિક્ષણના મૂળતત્ત્વો (અનુવાદ : ઇન્દુમતિ કાટદરે).
- યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ (ધોરણ-9 અને 10), ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ.

A silhouette of a person performing a yoga pose (Tree Pose) on a rocky shore. The person is standing on one leg with the other leg bent and foot resting on the inner thigh. Their arms are raised, with hands joined in a prayer position above their head. The background features a vibrant sunset over the ocean, with a bright sun low on the horizon and its reflection shimmering on the water. The sky transitions from a deep orange near the sun to a soft pink and purple at the top. The entire scene is framed by a thin white border.

આભાર