

ਜਮਾਤ 7 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਪਾਠ 5 ਯੋਗ



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. 'ਯੋਗ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ-ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'ਯੁਜ' ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 'ਮਿਲਾਉਣਾ'। ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਏਕਤਾ, ਮਿਲਾਪ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਯੋਗ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ 'ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਟਕਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦੀ। ਯੋਗ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਰਿਸ਼ੀ ਪੰਤਾਜਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ—ਰਿਸ਼ੀ ਪੰਤਾਜਲੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 . ਯੋਗ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ—ਯੋਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ—ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਡਾ. ਰਾਧਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਨ ਅਨੁਸਾਰ, “ਯੋਗ ਉਹ ਰਸਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਚਾਨਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।” ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਚਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, “ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. 'ਆਸਣ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ- ਆਸਣ— ਆਸਣ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਯੋਗਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਆਸਣ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'ਅਸ' ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਬੈਠਣ

ਦੀ ਕਲਾ'। ਰਿਸ਼ੀ ਪੰਤਾਜਲੀ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਗ੍ਰੰਥ ਯੋਗ-ਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਆਸਣ ਦਾ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 . ਆਸਣ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ—ਆਸਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ-ਆਸਣ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਸਣ (Cultural Asana)— ਜਿਹੜੇ ਆਸਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਸਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਲਚਕੀਲਾ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਦਾਹਰਨ- ਚੱਕਰ ਆਸਣ, ਹਲ ਆਸਣ ਅਤੇ ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ



2. ਧਿਆਨ ਲਈ ਆਸਣ (Meditative Asana)— ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ-ਪਦਮ ਆਸਣ ਅਤੇ ਵਜਰ ਆਸਣ।



3. ਅਰਾਮ ਲਈ ਆਸਣ (Relaxative Asana)— ਇਹ ਆਸਣ ਲੇਟ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ—ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਅਤੇ ਮਕਰ ਆਸਣ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 . “ਯੋਗ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ”। ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੋ?

ਉੱਤਰ—ਯੋਗ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।