

## 8<sup>th</sup> ਜਮਾਤ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ)

### ਪਾਠ-7 ਯੋਗ

(ਅਭਿਆਸੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ)



#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ— 'ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ' ਭਟਕੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਦਾ ਅਹਿੰਸਾ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਚਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਅਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਧਰਮ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਯੋਗ ਦੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਉੱਤਰ— ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੀ ਯੋਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਐਕੜਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਭਟਕੇ ਨਾ

#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਯੋਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ— ਯੋਗ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ—

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣਾ।

2. ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ
3. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ।
4. ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ।
5. ਉੱਚ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ।

#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਉੱਤਰ— 'ਅਸ਼ਟਾਂਗ' ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਅਸ਼ਟ + ਅੰਗ ਹਨ। ਅਸ਼ਟ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅੱਠ ਤੇ ਅੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹਿੱਸਾ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ, ਮਨ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ

1. ਯਮ
2. ਨਿਯਮ
3. ਆਸਣ
4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
5. ਪ੍ਰਤਿਹਾਰ
6. ਧਾਰਨਾ
7. ਧਿਆਨ
8. ਸਮਾਧੀ ਇਹ ਅੱਠ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅੰਗ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ, ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।