



যোগসাধনা Yogasadhana

এ অধ্যায়ে
অন্য A+
সংযোজন



এক নজরে
অধ্যায় বিশ্লেষণ



প্রকৃতি সহায়ক
সুপার কুইজ



শিখনফল ও টপিকের
ধারার প্রয়োজন



বোর্ড ও ফুলের
প্রয়োজন



মাষ্টার ট্রেনার
প্রদত্ত প্রয়োজন



মাচাই ও
মূল্যায়ন

২ আলোচ্য বিষয়াবলি

▶ পাঠ- ১ : যোগসাধনার ধারণা ও গুরুত্ব ▶ পাঠ- ২, ৩ ও ৪ : অষ্টাঙ্গযোগের ধারণা ও গুরুত্ব ▶ পাঠ- ৫ : অষ্টাঙ্গযোগের গুরুত্ব ▶ পাঠ- ৬ : বৃদ্ধাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব ▶ পাঠ- ৭ : অর্ধকূর্মাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব ▶ পাঠ- ৮ ও ৯ : গুরুড়াসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব ▶ পাঠ- ১০ : হলাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব।

ভূমিকা



অধ্যায়ের প্রাথমিক ধারণা

হিন্দুধর্মশাস্ত্রে 'যোগ' মানে মিলন। দুই বা ততোধিক ব্যক্তি বা বস্তুর একত্রিত হওয়া বা তাদের একত্রিত করা। সংযমপূর্বক সাধনার মাধ্যমে আত্মাকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করে সমাধি লাভকে যোগ বলা হয়। যোগ অভ্যাস করার জন্য যেভাবে রাখলে শরীর স্থির থাকে অথচ কোনো কষ্টের কারণ ঘটে না তাকে যোগাসন বলে। আর যোগের মাধ্যমে ঈশ্বর আরাধনার প্রক্রিয়াকে যোগসাধনা বলে। ঈশ্বর আরাধনার ক্ষেত্রে দেহ ও মন উভয়েরই গুরুত্ব রয়েছে। সুতরাং দেহকে সুস্থ রাখা, মনকে শান্ত রাখা এবং ধর্ম সাধনার জন্য যোগের গুরুত্ব অপরিহার্য। প্রতিটি মানুষই নিজ জীবনে সুখ চায়। যোগসাধনা এমন এক পথ যাতে প্রতিটি মানুষ নির্ভয়ে, পূর্ণ স্বাধীনতার সঙ্গে চলতে পারবে এবং নিজেদের জীবন সম্পূর্ণ সুখ, শান্তি এবং আনন্দের মাধ্যমে কাটিতে পারবে। সে পথ হচ্ছে মহর্ষি পতঞ্জলি প্রতিপাদিত অষ্টাঙ্গ যোগের পথ। মহর্ষি পতঞ্জলি মানুষের আত্মানুসন্ধানের যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন। তিনি বলেছেন, যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, সমাধি এ আটটি যোগের অঙ্গ। এগুলো একত্রে অষ্টাঙ্গ যোগ বলে পরিচিত।

এক নজরে অধ্যায় সূচি



অধ্যায়ে প্রতিটি বিষয় কোথায় উপস্থাপিত হয়েছে

Part-01 : বিশ্লেষণ (Analysis)	পৃষ্ঠা ২৪৬
▶ বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ+	পৃষ্ঠা ২৪৬
▶ লেখচিত্রে বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ	পৃষ্ঠা ২৪৬
▶ শিখনফল বিশ্লেষণ	পৃষ্ঠা ২৪৬
Part-02 : অনুশীলন (Practice)	পৃষ্ঠা ২৪৭
▶ সুপার কুইজ	পৃষ্ঠা ২৪৭
▶ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ২৪৮
☑ পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর : নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত	পৃষ্ঠা ২৪৮
☑ পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু ও টপিকের ধারার বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর : চূড়ান্ত সিলেবাসের আলোকে	পৃষ্ঠা ২৪৮
▶ সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর	পৃষ্ঠা ২৫৫
▶ জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ২৫৭
▶ সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ২৬১
☑ পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর : পাঠ্যবইয়ের শিখনফল সূত্র সংবলিত	পৃষ্ঠা ২৬১
☑ সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর : নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত	পৃষ্ঠা ২৬১
☑ শীর্ষস্থানীয় ফুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর : মাষ্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত	পৃষ্ঠা ২৭৪
☑ মাষ্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক প্রদত্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর : বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত	পৃষ্ঠা ২৭৭
▶ অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান	পৃষ্ঠা ২৮০
Part-03 : এককৃষি সাংক্ষেপ (Exclusive Suggestions)	পৃষ্ঠা ২৮১
Part-04 : যাচাই ও মূল্যায়ন (Assessment & Evaluation)	পৃষ্ঠা ২৮২

PART

01



বিশ্লেষণ
Analysis

বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র ও
পাঠ্যবইয়ের শিখনফল বিশ্লেষণের মাধ্যমে
অধ্যায়ের গুরুত্ব নির্ধারণ

বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ



সহজ প্রকৃতির জন্ম এক নজরে অধ্যায়ের গুরুত্ব

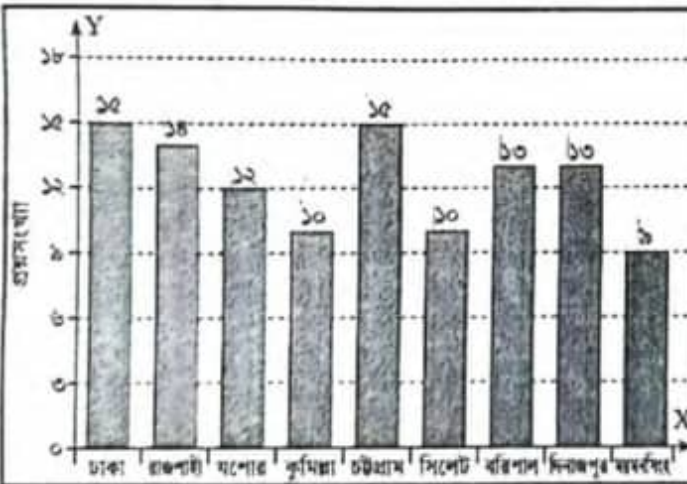


ছকে বিশ্লেষণ : এ অধ্যায় থেকে বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষায় (২০১৫-২০২৪) কয়টি বহুনির্বাচনি ও সৃজনশীল প্রশ্ন এসেছে তা নিচের ছকে উপস্থাপন করা হলো। ছকের বিশ্লেষণ দেখে শিক্ষার্থী নিজেই বুঝতে পারবে অধ্যায়টি এবারের বোর্ড পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

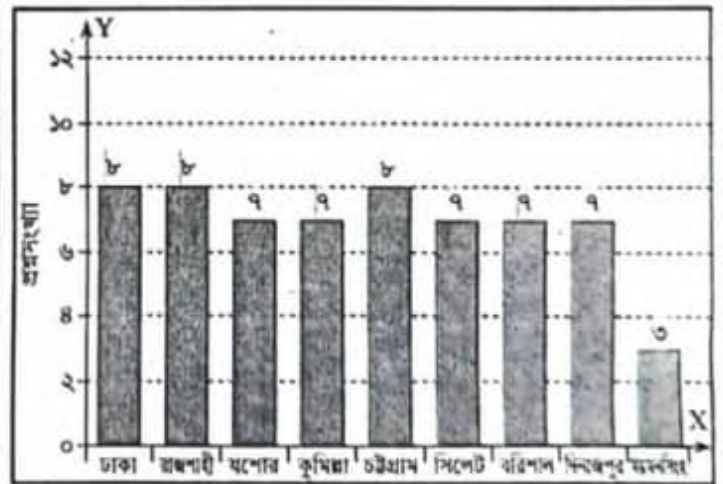
বোর্ড	ঢাকা		রাজশাহী		যশোর		কুমিল্লা		চট্টগ্রাম		সিলেট		বরিশাল		দিনাজপুর		ময়মনসিংহ	
	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ
২০২৪	৫	১	২	১	২	১	১	১	৪	১	২	১	৩	১	২	১	৩	১
২০২৩	৪	২	৬	২	৪	১	৩	১	৫	২	২	১	৪	১	৫	১	৬	১
২০২০	৩	১	৩	১	৩	১	৩	১	৩	১	৩	১	৩	১	৩	১	০	১
২০১৯	২	১	২	১	২	১	২	১	২	১	২	১	২	১	২	১	০	০
২০১৮	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	০
২০১৭	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	০
২০১৬	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০
২০১৫	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	০	০
মোট	১৫	৮	১৪	৮	১২	৭	১০	৭	১৫	৮	১০	৭	১৩	৭	১৩	৭	৯	৩



লেখচিত্রে বিশ্লেষণ : এ অধ্যায়টি স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা বোঝাতে লেখচিত্রে বিশ্লেষণ করে দেখানো হলো। বহুনির্বাচনি ও সৃজনশীল উভয় লেখচিত্রের X অক্ষে 'বোর্ড' এবং Y অক্ষে 'প্রশ্নসংখ্যা' উপস্থাপিত হলো।



বহুনির্বাচনি প্রশ্ন বিশ্লেষণ



সৃজনশীল প্রশ্ন বিশ্লেষণ



শিখনফল বিশ্লেষণ : এ অধ্যায়টি স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়ের শিখনফল বোর্ড মার্কিংয়ের মাধ্যমে নিচের ছকে তা দেখানো হলো—

শিখনফল	বোর্ড ও সাল	গুরুত্ব
শিখনফল ১ : ধর্মশাস্ত্র অনুযায়ী যোগসাধনার ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।		৩০
শিখনফল ২ : মানসিক স্বাস্থ্য ও ধর্মানুষ্ঠানের যোগসাধনার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।	[ঢা. বো. '২৩; রা. বো. '২০; য. বো. '২০; সি. বো. '২০; ব. বো. '২০]	২০
শিখনফল ৩ : অষ্টাঙ্গ যোগের ধারণা ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।	[রা. বো. '২০; য. বো. '২০; সি. বো. '২০; ব. বো. '২০]	২০
শিখনফল ৪ : বৃকাসনের ধারণা, পদ্ধতির বর্ণনা করতে পারবে।	[ঢা. বো. '২৩; রা. বো. '২৩; চ. বো. '২৩; সি. বো. '২৪, '২৩; ব. বো. '২৪; সকল বোর্ড '১৮]	২০
শিখনফল ৫ : শরীর-মনে বৃকাসন অনুশীলনের প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারবে।	[ঢা. বো. '২০; রা. বো. '২৩, '১৯; য. বো. '২৪, '২৩, '১৯; কু. বো. '২৪, '২০, '২০, '১৯; চ. বো. '২৪, '২৩, '২০, '১৯; সি. '১৯; ব. বো. '২৪; সি. বো. '২৩, '২০, '১৯; য. বো. '২০; সকল বোর্ড '১৮]	২০
শিখনফল ৬ : অর্ধকূর্মাসন ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।	[ঢা. বো. '২৪; রা. বো. '২৩; কু. বো. '২৩]	২০
শিখনফল ৭ : অর্ধকূর্মাসন পদ্ধতির বর্ণনা করতে পারবে।	[ঢা. বো. '২৪; য. বো. '২৩; কু. বো. '২৩; চ. বো. '২৩; ব. বো. '২৩; সি. বো. '২৩; য. বো. '২৪]	২০

শিখনফল	বোর্ড ও সাল	গুরুত্ব
শিখনফল ৮ : শরীর-মনে অর্ধকর্মান অনুশীলনের প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারবে।	[১০. বো. '২৪, '২০, '১৯; ৮. বো. '২০; ৬. বো. '২০; ৫. বো. '১৯; ৩. বো. '২৪; ২. বো. '২৪]	৫০
শিখনফল ৯ : গুরুভাসনের ধারণা, পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবে।	[১০. বো. '২০, '২০, '১৯; ৮. বো. '২০; ৬. বো. '২৪, '২০; ৫. বো. '১৯; ৩. বো. '২৪, '২০; ২. বো. '২০; সকল বোর্ড '১৫]	২০
শিখনফল ১০ : শরীর-মনে গুরুভাসন অনুশীলনের প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারবে।	[৬. বো. '২৪; ৫. বো. '২০]	৩০
শিখনফল ১১ : হলাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং শরীর-মনে এর প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারবে।	[১০. বো. '২৪, '২০, '১৯; ৮. বো. '২৪, '১৯; ৬. বো. '২৪, '১৯; ৫. বো. '১৯; ৩. বো. '১৯; ২. বো. '২০; ১. বো. '১৯; ৫. বো. '২০; সকল বোর্ড '১৭, '১৫]	২০

PART 02  **অনুশীলন Practice**

স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য
১০০% সঠিক ফরম্যাট অনুসরণে শিখনফল এবং
টপিকের/বিষয়বস্তুর ধারায় প্রশ্ন ও উত্তর



যেকোনো বহুনির্বাচনি প্রশ্নের সঠিক উত্তরের নিশ্চয়তায়
অনুচ্ছেদের লাইনের ধারায় কুইজ আকারে প্রশ্ন ও উত্তর

প্রিয় শিক্ষার্থী, নতুন পাঠ্যবইয়ের অনুচ্ছেদ ও লাইনের ধারাবাহিকতায় ভিন্ন ধারার কুইজ টাইপ প্রশ্নাবলি এ অংশে সংযোজন করা হলো। প্রশ্নগুলোর উত্তর কটপট গড়ে নাও। এরপর বহুনির্বাচনি অংশের প্রশ্নোত্তরের অনুশীলন করো। দেখবে, সহজেই যেকোনো বহুনির্বাচনির সঠিক উত্তর নিশ্চিত করা যাবে।

❶ ভূমিকা ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৭

১. হিন্দুধর্মশাস্ত্রে 'যোগ' মানে কী? উ : মিলন
২. আত্মাকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করা হয় কীভাবে?
উ : সংযমপূর্বক সাধনার মাধ্যমে
৩. আত্মাকে পরমাত্মার সাথে যুক্ত করে সমাধি লাভকে কী বলা হয়?
উ : যোগ
৪. যোগের মাধ্যমে ঈশ্বর আরাধনার প্রক্রিয়াকে কী বলে? উ : যোগসাধনা

❷ যোগসাধনার ধারণা ও গুরুত্ব ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৮

৫. পুরাকালে মুনিঋষিগণের শরীর সুস্থ রাখার মাধ্যম কী ছিল?
উ : যোগসাধনা
৬. যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন কে? উ : মহর্ষি পতঞ্জলি
৭. আধ্যাত্মিক কামধেনু কী? উ : যোগ
৮. 'যোগই হলো আধ্যাত্মিক কামধেনু'— কে বলেছেন? উ : ভট্টর সম্পূর্ণানন্দ
৯. পরমাত্মার সঙ্গে সংযোগের প্রথম সোপান কোনটি? উ : হটযোগ
১০. জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার সংযোগকে কী বলে? উ : যোগসাধনা
১১. ব্রহ্মের সাথে সংযোগের প্রচেষ্টাকে কী বলে? উ : যোগসাধনা
১২. মুক্তিলাভের জন্য প্রথমে কোনটি প্রয়োজন? উ : আত্মোপলব্ধি
১৩. এক হয়েও বহু কে? উ : ব্রহ্ম
১৪. যোগসাধনা কিসের বিশেষ উপায়? উ : মুক্তির
১৫. পাচনতন্ত্র সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে ওঠে কী দ্বারা? উ : যোগ দ্বারা
১৬. যৌগিক ক্রিয়া দ্বারা কিসের পাচন হয়? উ : মেদের

❸ অষ্টাঙ্গযোগের ধারণা ও গুরুত্ব ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৯

১৭. অষ্টাঙ্গা যোগের প্রবর্তক কে? উ : মহর্ষি পতঞ্জলি
১৮. শ্বাস গ্রহণ ও শ্বাস ত্যাগ প্রক্রিয়া কোন যোগের অন্তর্গত? উ : প্রাণায়াম
১৯. যোগদর্শনে পদ্মাসন সাধন প্রক্রিয়ায় কোন প্রক্রিয়ার অন্তর্গত? উ : আসন
২০. অষ্টাঙ্গাযোগের প্রথম ধাপ কোনটি? উ : যম
২১. ঈশ্বরের প্রতি সম্পূর্ণ চিত্ত সমর্পণ করাকে কী বলে? উ : সমাধি
২২. অপরের জিনিস না বলে নেওয়াকে কী বলে? উ : স্তেয়

২৩. অষ্টাঙ্গা যোগের দ্বিতীয় ধাপের পাঁচটি নিয়মের উল্লেখ করেছেন কোন মুনি? উ : মহর্ষি পতঞ্জলি
২৪. শ্বির হয়ে সুখে অধিষ্ঠিত থাকাকে কী বলে? উ : আসন
২৫. 'অস্তেয়' শব্দটির দ্বারা কী বোঝায়? উ : চুরি না করা
২৬. মনকে কোনো বিশেষ বিষয়ে আবদ্ধ রাখার নাম কী? উ : ধারণা
২৭. শ্বাস গ্রহণকে কী বলে? উ : পূরক
২৮. মহর্ষি পতঞ্জলি মানুষের আত্মানুসন্ধানের যোগের কয়টি ধাপ নির্দেশ করেছেন? উ : আটটি
২৯. যম কত প্রকার? উ : পাঁচ প্রকার
৩০. অষ্টাঙ্গাযোগের দ্বিতীয় আধার কোনটি? উ : নিয়ম
৩১. নিয়ম কত প্রকার? উ : পাঁচ প্রকার
৩২. শৌচ কত প্রকার? উ : দুই প্রকার
৩৩. আয়াম শব্দের অর্থ কী? উ : বিস্তার
৩৪. শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান কী হয় কোনটিকে? উ : প্রাণায়ামকে
৩৫. ধ্যানের ঋণ শিখরে ওঠে সাধক কী লাভ করে? উ : সমাধি

❹ অষ্টাঙ্গাযোগের গুরুত্ব ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮২

৩৬. অষ্টাঙ্গা যোগের প্রভাবে মন কী হয়? উ : শান্ত
৩৭. অষ্টাঙ্গাযোগ পালন না করে কী হওয়া যায় না? উ : যোগী
৩৮. মানুষের মন শান্ত হয় কীভাবে? উ : অষ্টাঙ্গাযোগ অনুসরণে
৩৯. অষ্টাঙ্গাযোগের আধার কী? উ : যম ও নিয়ম

❺ বৃক্ষাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৩

৪০. কোন আসনে যাদের হাত-পা কাঁপে, পা দুর্বল—তাদের খুব উপকার হয়? উ : বৃক্ষাসন
৪১. পায়ের পেশির দৃঢ়তা ও স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি পায় কোন আসনে? উ : বৃক্ষাসনে
৪২. কোমর ও মেটরদন্ডের শক্তি বৃদ্ধি পায় কোন আসনে? উ : বৃক্ষাসনে
৪৩. বৃক্ষাসনে দাঁড়ানোর জন্য কীভাবে পা রাখতে হবে? উ : দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে
৪৪. বৃক্ষাসনের সময় ডান পা হাঁটুতে ভেঙে কোথায় রাখতে হবে? উ : গোড়ালি বা উরুঘুলে

৪৫. বৃক্ষাসনে বসার সময় পায়ের আঙুলগুলো কোন দিকে থাকবে? উ: মিচের দিকে

৪৬. বৃক্ষাসনের সময় শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে নিশ্চল থাকতে হয় কত সেকেন্ড? উ: ১০ সেকেন্ড

৪৭. শবাসন করতে হয় কত বার? উ: তিনবার

৪৮. অর্ধকূর্মাसनের ধারণা, পশ্চতি ও প্রভাব ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৫

৪৯. হজম শক্তি বাড়ে কোন আসনে? উ: অর্ধকূর্মাसनকে

৫০. অর্ধকূর্মাसन করলে মস্তিষ্কের কী ধরনের উপকার হয়? উ: শান্ত হয়

৫১. অর্ধকূর্মাসনে বসতে হয় কীভাবে? উ: হাঁটু গেড়ে

৫২. অর্ধকূর্মাসনে বসলে মেব্রুদন্ত কেমন থাকবে? উ: সোজা

৫৩. অর্ধকূর্মাसन করলে পেটের ও নিতম্বের কী হয়? উ: চর্বি কমে

৫৪. গবুড়াসনের ধারণা, পশ্চতি ও প্রভাব ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৬

৫৫. 'গবুড়' শব্দটি কোন অর্থে প্রয়োগ করা হয়? উ: ঈগল পাখি

৫৬. কীভাবে গবুড়াসনে বঁড়াতে হবে? উ: দুই পা জোড়া করে

৫৭. গবুড়াসনে কোন পা দিয়ে কোন পা পেঁচিয়ে রাখতে হবে? উ: ডান পা দিয়ে বাম পা

৫৮. গবুড়াসনে কতক্ষণ থাকতে হবে? উ: ৩০ সেকেন্ড

৫৯. হল্যাসনের ধারণা, পশ্চতি ও প্রভাব ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৭

৬০. হল শব্দের অর্থ কী? উ: লাকাল

৬১. হল্যাসন অবস্থায় কতক্ষণ থাকতে হয়? উ: ৩০ সেকেন্ড

৬২. কোন আসন অনুশীলনে নিতম্বের মেদ কমে? উ: হল্যাসন

৬৩. কাঁধ ভালো থাকে কোন আসনে? উ: হল্যাসনে

৬৪. দেহভঙ্গি হলের মতো দেখায় কোন আসনে? উ: হল্যাসনে

৬৫. হল্যাসনে পা কীভাবে রাখতে হবে? উ: সোজা করে

৬৬. হল্যাসন অনুশীলন করতে হয় কত বার? উ: তিনবার

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



মূল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রযুক্তির জন্য টপিকের ধারায়
নির্ভুল উত্তর সংবলিত A+ গ্রেড বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

১. 'যোগই হলো আধ্যাত্মিক কামধেনু' — কে বলেছেন?
 (ক) ব্যাসদেব (খ) ভট্টর সম্পূর্ণানন্দ
 (গ) মহর্ষি পতঞ্জলি (ঘ) মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য
২. অজ্ঞেয় অর্থ কী?
 (ক) সম্যক তত্ত্ব (খ) নিজেকে জানা
 (গ) একাগ্রতা (ঘ) চুরি না করা
৩. কোনটি ধ্যানের ভিত্তি স্বরূপ?
 (ক) নিয়ম (খ) আসন
 (গ) ধারণা (ঘ) প্রত্যাহার
৪. নিচের অনুচ্ছেদটি পড় ৪ ও ৫-এ প্রশ্নের উত্তর দাও :
 নবম শ্রেণির ছাত্র সৌরভ সহজ-সরল ও সদালাপী। সে কখনো
 কাউকে কটু কথা বলে না এবং অন্যের ক্ষতির চিন্তা করে না। এমনকি

- বিড়াল এসে টেবিলে রাখা তার মাসের দুধটুকু পান করতে থাকলে সে রাগ করে না। বরং আদর করে বিড়ালটিকে রাকি দুধটুকু পান করায়।
৪. পৌরভের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য যমের কোনটি লক্ষণীয়?
- (ক) অদ্ভেয় (খ) ব্রহ্মচর্য
(গ) অহিংসা (ঘ) অপরিগ্রহ
৫. যমের উক্ত গুণটির গুরুত্ব অপরিসীম। কারণ এর দ্বারা—
- i. আয়োজন ঘটে
ii. সমাজের শান্তি বজায় থাকে
iii. বিশ্বের প্রতিটি ব্যুর প্রতি ভালোবাসা জাহ্নত হয়
- নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i (খ) i ও ii
(গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

বিষয়বস্তু ও টপিকের ধারায় টপ গ্রেডেড বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



চূড়ান্ত সিলেবাসের আলোকে

- ২. চুমিকা** ▶ পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ৭৭

৬. আত্মাকে পরমাঙ্গার সঙ্গে যুক্ত করা হয় কীভাবে?

ক) সংযমপূর্বক সাধনার মাধ্যমে খ) দ্রুত সাধনার মাধ্যমে
 গ) দীর্ঘ সাধনার মাধ্যমে ঘ) বেশি সাধনার মাধ্যমে

৭. আত্মাকে পরমাঙ্গার সাথে যুক্ত করে সমাধি লাভকে বলা হয়—

ক) তত্ত্ব খ) পূজা
 গ) দীর্ঘা ঘ) যোগ

৮. যোগের মাধ্যমে ঈশ্বরের আরাধনা বলতে কী বোঝ?

ক) যোগাসন খ) যোগসাধনা
 গ) দীর্ঘা অভ্যাস ঘ) যোগ

৩. যোগসাধনার ধারণা ও গুরুত্ব ▶ পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ৭৮

৯. পুরাকালে যুগিগণের শরীর সুস্থ রাখার মাধ্যম ছিল—

ক) ধ্যান খ) জ্ঞান
 গ) তপস্যা ঘ) যোগসাধনা

১০. যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন কে? [সি. বো. '২৪]

ক) মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য খ) মহর্ষি ব্যাসদেব
 গ) দীর্ঘা পতঞ্জলি ঘ) মহাপ্রাজ্ঞা ভীষ্ম

১১. আধ্যাত্মিক কাম্যধেনু কী? [সি. বো. '২৪, '২০]

ক) মন খ) আসন
 গ) যোগ ঘ) ব্রহ্মচর্য

১২. পরমাঙ্গার সঙ্গে সংযোগের প্রথম সোপানি কোনটি? [সি. বো. '২৪]

ক) হটযোগ খ) রাজযোগ
 গ) কর্মযোগ ঘ) জ্ঞানযোগ

১৩. যোগসাধনা বলতে বোঝায়— [সি. বো. '২৪]

ক) একের সঙ্গে অপরের একত্রিত হওয়া
 খ) জীবাত্মার সঙ্গে আত্মারামের মিলন
 গ) ব্রহ্মের সঙ্গে সংযোগের প্রচেষ্টা
 ঘ) জীবাত্মার সঙ্গে তৃতাত্মার সংযোগ

১৪. অলকের দাদু সত্যত প্রসন্নচিত্ত। তিনি নির্বাত নিরুদ্ভব প্রদীপের মতো স্থির। তিনি— [সি. বো. '২০]

ক) যোগী পুরুষ খ) নির্গোত ব্যক্তি
 গ) বৈষ্ণব ঘ) পুরোহিত

১৫. জীবাত্মার সঙ্গে পরমাঙ্গার সংযোগকে কী বলে? [সি. বো. '২০]

ক) যোগসাধনা খ) তত্ত্ব লাভ
 গ) জ্ঞান লাভ ঘ) অর্থ লাভ

১৬. আত্মাকে পরমাত্মার সাথে যুক্ত করে সমাধি লাভকে বলা হয়—[ব. বে. '২০]
- (ক) ভক্তি (খ) পূজা
(গ) শ্রদ্ধা (ঘ) যোগ
১৭. যোগসাধনার ফলে কোনটি ঘটে? [ব. বে. '২০]
- (ক) জগতের অশান্তি দূর হয় (খ) জীবাত্মা অমরত্ব লাভ করে
(গ) পরমাত্মা ধরাধামে আসেন (ঘ) জীবাত্মা পরমাত্মার সংযোগ
১৮. ব্রহ্মের সাথে সংযোগের প্রচেষ্টাকে কী বলে? [আইজিয়াল হুস এক কলেজ, ঢাকা]
- (ক) যোগ (খ) সাধনা
(গ) যোগসাধনা (ঘ) আরাধনা
১৯. পুরাকালে অধিগণ শরীরকে কীভাবে সুস্থ রাখতেন? [বগুড়া ক্যাটিনায়েট পাবলিক হুস ও কলেজ]
- (ক) নিরামিষ আহার করে (খ) ঈশ্বর সাধনা করে
(গ) যোগসাধনা করে (ঘ) নির্জন বনে বাস করে
২০. মুক্তিলাভের জন্য প্রথমে কোনটি প্রয়োজন? [বগুড়া জিলা হুস; বোয়ালখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- (ক) সুস্থতা (খ) মনে শান্তি
(গ) আত্মোপলব্ধি (ঘ) ইচ্ছা
২১. একের সঙ্গে অপরের মিলনকে বলা হয়—
- (ক) গুল (খ) ভাগ
(গ) বিরোধ (ঘ) যোগ
২২. জীবন অর্থহীন হয়ে যায় কেন?
- (ক) প্রকৃত চরিতার্থতা না পেলে (খ) ঈশ্বর না পেলে
(গ) ভগবান না পেলে (ঘ) যোগাসন না পেলে
২৩. এক হয়েও বহু কে?
- (ক) শিব (খ) বিষ্ণু
(গ) ব্রহ্ম (ঘ) ইন্দ্র
২৪. ব্রহ্মার সঙ্গে সংযোগের প্রচেষ্টার নাম—
- (ক) যোগ (খ) যোগাসন
(গ) যোগসাধনা (ঘ) যোগভক্তি
২৫. যোগসাধনা কিসের বিশেষ উপায়?
- (ক) ধৈর্যের (খ) মুক্তির
(গ) পরাধীনতার (ঘ) ভক্তির
২৬. মনকে নিরুদ্বেগ রাখার উপায় হলো—
- (ক) আত্মসংযম করতে (খ) আত্মপরিশুদ্ধ
(গ) আত্মকল্পবৃত্ত (ঘ) আত্মোপলব্ধি
২৭. পাচনতন্ত্র সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে ওঠে কী দ্বারা?
- (ক) যোগ দ্বারা (খ) কর্ম দ্বারা
(গ) সাধনা দ্বারা (ঘ) ভক্তি দ্বারা
২৮. যৌগিক ক্রিয়া দ্বারা কিসের পাচন হয়?
- (ক) স্বাস্থ্যের (খ) রক্তের
(গ) মেনের (ঘ) ত্বকের
২৯. যোগ দ্বারা ইন্দ্রিয় ও মনের—
- (ক) নিরোধ হয় (খ) নিগ্রহ হয়
(গ) পরায়ণ হয় (ঘ) নিদর্শন হয়
৩০. যেমন দেহেরি, শূন্যে এবং জেনেছি, ঠিক তেমনটাই শূন্যতাব মনে হোক, তেমনটাই বাণীতে হোক এবং সেইমত কার্য হোক, সেগুলোকে কী বলা হয়? সম্পূর্ণনিদ্র বলেছেন—“যোগই হলো আধ্যাত্মিক”—
- (ক) কামধেনু (খ) ধনুর্ধারী
(গ) যোগাসন (ঘ) যোগসাধনা
৩১. যোগী পুরুষ সতত—
- (ক) প্রসন্নচিত্ত (খ) সংকীর্ণচিত্ত
(গ) নিদ্রাসম্পন্ন (ঘ) প্রশান্তিসম্পন্ন
৩২. শক্তির রাজ্যে আনন্দের অমিয়লাগরে ভাসেন কে?
- (ক) ধনুর্ধারী (খ) সম্যাসী
(গ) যোগী পুরুষ (ঘ) সাধারণ পুরুষ
৩৩. মুক্তিলাভের জন্য প্রয়োজন আত্মোপলব্ধি । এর বার্থ্য কারণ হলো—[ব. বে. '২৪]
- i. চিত্তের প্রশান্তি
ii. যোগ সাধনা
iii. মনশুশ্র ও শান্ত করা
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

৩৪. যোগ সাধনার ফলে যোগী লাভ করতে পারে— [ব. বে. '২০]
- i. সুস্থ-সবল দেহ
ii. প্রসন্ন-চিত্ত
iii. শূলকায় শরীর গঠন
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩৫. যোগের পুরুষ অপরিণীত— [পত. শ্যামরেটরি হাই স্কুল, ঢাকা; বগুড়া ক্যাটিনায়েট পাবলিক হুস ও কলেজ]
- i. দেহ-মনকে সুস্থ রাখার জন্য
ii. ধর্ম সাধনা করার জন্য
iii. সামাজিকতা রক্ষার জন্য
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩৬. যৌগিক ক্রিয়ার দ্বারা— [পত. শ্যামরেটরি হাই স্কুল, ঢাকা]
- i. আত্মা প্রশান্তি লাভ
ii. মেনের পচন হয়
iii. শরীর সুন্দর ও সুঠাম হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩৭. যোগী পুরুষ সতত প্রসন্নচিত্ত, তিনি— [নবাব কচুয়ুরা সরকারী বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুড়িগ্রাম]
- i. আনন্দের অমিয় লাগরে ভাসেন
ii. জগতের আসক্তিতে বিচলিত হন না
iii. পরমব্রহ্মে বিলীন হন
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩৮. পরমেশ্বরকে পাওয়ার ক্ষেত্রে বিভিন্ন আসন— [হিম্মতাবাদী পাবলিক হুস ও কলেজ, চট্টগ্রাম]
- i. শক্তি যোগায়
ii. যন্ত্র দেখায়
iii. মনকে শান্ত করে
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩৯. শাস্ত্রে বা জ্ঞানকে জ্ঞান বলা হয়েছে। [হিম্মতাবাদী পাবলিক হুস ও কলেজ, চট্টগ্রাম]
- i. আত্মতত্ত্ব
ii. নির্বাপিতত্ব
iii. পরমার্থতত্ত্ব
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৪০. আত্মোপলব্ধির জন্য প্রয়োজন— [বিশাল সরকারি বালিকা মাধ্যমিক বিদ্যালয়]
- i. শূন্য, স্থির মন
ii. স্থির ও প্রশান্ত মন
iii. শূন্য, স্থির ও প্রশান্ত মন
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i (খ) ii (গ) i ও iii (ঘ) iii
৪১. যোগসাধনার ফলে যোগী লাভ করতে পারে—
- i. সুস্থ-সবল দেহ
ii. প্রসন্ন চিত্ত
iii. জীবাত্মাকে পরমাত্মার সঙ্গে এক করে পরম মুক্তি
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৪২. 'যোগ' বলতে বুঝি—
- i. আত্মাকে দেহের সাথে যুক্ত করা
ii. দেহকে আত্মার সাথে যুক্ত করা
iii. আত্মাকে পরমাত্মার সাথে যুক্ত করা
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) iii (ঘ) i, ii ও iii

অষ্টাঙ্গযোগের ধারণা ও পুরুষ

▶ পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ৭৯

৪৩. অষ্টাঙ্গ যোগের প্রবর্তক কে? [সি. বো. '২৪]
- ক) মহর্ষি ব্যাসদেব খ) প্রাজ্ঞতীম
গ) দা যাজ্ঞ বস্মা ঘ) মহর্ষি পতঞ্জলি
৪৪. কাউকে কষ্ট না দেওয়ার মাধ্যমে প্রকাশ পায়— [সি. বো. '২৪]
- ক) অহিংসা খ) অস্ত্রের
গ) অপরিগ্রহ ঘ) স্বাধ্যায়
৪৫. শ্বাস গ্রহণ ও শ্বাস ত্যাগ প্রক্রিয়া কোন যোগের অন্তর্গত? [সি. বো. '২৪]
- ক) যম খ) নিয়ম
গ) আসন ঘ) প্রাণায়াম
৪৬. যোগদর্শনে পদ্মাসন সাধন প্রক্রিয়ায় কোন প্রক্রিয়ার অন্তর্গত? [সি. বো. '২৪]
- ক) যম খ) নিয়ম
গ) আসন ঘ) সমাধি
৪৭. প্রাণায়ামের মাধ্যমে— [সি. বো. '২৪]
- ক) দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়
খ) শরীরের রোগব্যাদি দূর হয়
গ) একমনে ঈশ্বরের চিন্তা করা যায়
ঘ) মনোযোগ দিয়ে ঈশ্বরের কাজ করা যায়
৪৮. আসনের মাধ্যমে— [সি. বো. '২০]
- ক) শরীরে দৃঢ়তা আসে খ) দেহে ক্লান্তি বোধ হয়
গ) মন অস্থির হয় ঘ) পরিবারে অশান্তি সৃষ্টি হয়
৪৯. ঈশ্বর প্রাণধান বলতে কী বোঝায়? [সি. বো. '২০]
- ক) শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করা
খ) সকল কাজ ঈশ্বরে সমর্পণ করা
গ) নিরবিচ্ছিন্নভাবে ঈশ্বরের চিন্তা করা
ঘ) ইন্দ্রিয়গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করা
৫০. অষ্টাঙ্গযোগের প্রথম ধাপ কোনটি? [সি. বো. '২০]
- ক) নিয়ম খ) ধারণা
গ) আসন ঘ) যম
৫১. ঈশ্বরের প্রতি সম্পূর্ণ চিত্ত সমর্পণ করাকে কী বলে? [সি. বো. '২০]
- ক) প্রত্যাহার খ) ধ্যান
গ) ধারণা ঘ) সমাধি
৫২. অশ্বরের জিনিস না বলে নেওয়ার কী বলে? [সি. বো. '২০]
- ক) সন্তোষ খ) অস্ত্রের
গ) ভ্রম ঘ) স্বাধ্যায়
৫৩. অষ্টাঙ্গ যোগের দ্বিতীয় ধাপের পাঁচটি নিয়মের উল্লেখ করেছেন কোন মুনি? [সি. বো. '২০]
- ক) মহর্ষি দ্বর্ভাসা খ) মহর্ষি বশিষ্ঠ
গ) দেবর্ষি নারদ ঘ) মহর্ষি পতঞ্জলি
৫৪. শ্বির হয়ে সুখে অধিষ্ঠিত থাকাকে কী বলে? [সি. বো. '২০]
- ক) আসন খ) প্রাণায়াম
গ) প্রত্যাহার ঘ) ধারণা
৫৫. 'অস্ত্রের' শব্দটির দ্বারা কী বোঝায়? [সি. বো. '২০; সকল বোর্ড '২০]
- ক) গ্রহণ না করা খ) চুরি না করা
গ) বেদ অধ্যয়ন না করা ঘ) পূজাপার্বণ না করা
৫৬. অতীক খুব ভালো ছোলে। সে কারও মনে কষ্ট দেয় না। সবাইকে খুব ভালোবাসে। অতীকের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য নিচের কোনটির সাথে সম্পৃক্ত? [সি. বো. '২০]
- ক) ব্রহ্মচর্য খ) অহিংসা
গ) নিয়ম ঘ) অপরিগ্রহ
৫৭. বাবুল প্রতিজ্ঞার মাধ্যমে মনের ইচ্ছাকে অনুগত রেখে সকল কাজ সমাধা করে এবং মনকে লক্ষ্যবস্তুতে শ্বির রাখে। বাবুল অষ্টাঙ্গযোগের কোন ধাপটি অনুসরণ করে? [সি. বো. '২০]
- ক) নিয়ম খ) প্রাণায়াম
গ) প্রত্যাহার ঘ) ধারণা
৫৮. 'নিয়ম'-এর অন্তর্ভুক্ত নিচের কোনটি? [সি. বো. '২০]
- ক) অপরিগ্রহ খ) তপস্যা
গ) সত্য ঘ) অস্ত্রের

৫৯. মনকে কোনো বিশেষ বিষয়ে আবদ্ধ রাখার নাম কী? [সি. বো. '২০]
- ক) সমাধি খ) ধ্যান
গ) ধারণা ঘ) নিয়ম
৬০. শ্বাস গ্রহণকে কী বলে? [সি. বো. '২০]
- ক) সন্তোষ খ) পুরক
গ) রেচক ঘ) কৃন্দক
৬১. ঈশ্বরের সান্নিধ্য লাভের জন্য পুরোহিত ব্রাহ্মণ কিনা বিশ্বাসকে চূড়ি করা থেকে বিরত থাকতে বলেন। যোগের এ বিধানটিকে কী বলে? [সি. বো. '২০]
- ক) অপরিগ্রহ খ) প্রাণায়াম
গ) অস্ত্রের ঘ) ব্রহ্মচর্য
৬২. যোগের অহিংসার ধারণাটি মানুষকে কী শিক্ষা দেয়? [সি. বো. '২০]
- ক) নিখিল বিশ্বের প্রতিটি বস্তুর প্রতি ভালোবাসা
খ) অপূর্তন থেকে আত্মবিস্মৃত করা
গ) কর্মে উদ্যোগী হওয়া
ঘ) মনে কোনো অভাববোধ না থাকা
৬৩. প্রতিটি মানুষই নিজের জীবনে কী চায়? [সি. বো. '২০]
- ক) সুখ চায় খ) দুঃখ চায়
গ) কষ্ট চায় ঘ) বেদনা চায়
৬৪. মানুষ নির্ভয়ে চলতে পারে যে পথে— [সি. বো. '২০]
- ক) যুদ্ধের পথে খ) হিংসার পথে
গ) যোগসাধনার পথে ঘ) ন্যায়ের পথে
৬৫. মহর্ষি পতঞ্জলি মানুষের আত্মনুসন্ধানের যোগের কয়টি ধাপ নির্দেশ করেছেন? [সি. বো. '২০]
- ক) পাঁচটি খ) ছয়টি
গ) সাতটি ঘ) আটটি
৬৬. যম কত প্রকার? [সি. বো. '২০]
- ক) দু প্রকার খ) তিন প্রকার
গ) চার প্রকার ঘ) পাঁচ প্রকার
৬৭. যেমন দেখছি, শুনছি এবং জেনেছি, তিক তেমনটাই শৃঙ্খলিত মনে যোক। তেমনটাই বাণীতে যোক এবং সেইমত কার্য যোক, সেগুলোকে কী বলে? [সি. বো. '২০]
- ক) শৌচ খ) তপ
গ) স্বাধ্যায় ঘ) সত্য
৬৮. ব্রহ্মচর্য প্রতিষ্ঠা করলে কী হয়? [সি. বো. '২০]
- ক) দেহ দুর্বল হয় খ) দেহের বৃদ্ধি
গ) দেহে শক্তি হয় ঘ) দেহের হ্রাস পায়
৬৯. অপরিগ্রহ মানে হলো— [সি. বো. '২০]
- ক) গ্রহণ করা খ) গ্রহণ না করা
গ) পালন করা ঘ) পালন না করা
৭০. অষ্টাঙ্গযোগের দ্বিতীয় আধার কোনটি? [সি. বো. '২০]
- ক) যম খ) নিয়ম
গ) আসন ঘ) ধারণা
৭১. নিয়ম কত প্রকার? [সি. বো. '২০]
- ক) পাঁচ প্রকার খ) ছয় প্রকার
গ) সাত প্রকার ঘ) আট প্রকার
৭২. শৌচ মানে হলো— [সি. বো. '২০]
- ক) ন্যায় খ) অন্যায়
গ) অপক্লিষ্টতা ঘ) পবিত্রতা
৭৩. শৌচ কত প্রকার? [সি. বো. '২০]
- ক) দু প্রকার খ) তিন প্রকার
গ) চার প্রকার ঘ) পাঁচ প্রকার
৭৪. স্বাধ্যায় মানে হলো— [সি. বো. '২০]
- ক) বেদ দর্শন খ) রামায়ণ দর্শন
গ) বেদ-অধ্যয়ন ঘ) রামায়ণ অধ্যয়ন
৭৫. প্রাণধান শব্দটি যে অর্থে প্রয়োগ হয়— [সি. বো. '২০]
- ক) গ্রহণ খ) অর্পণ
গ) প্রত্যাহার ঘ) প্রদান
৭৬. আত্মম শব্দের অর্থ কী? [সি. বো. '২০]
- ক) সংকীর্ণ খ) ছোট
গ) বিস্তার ঘ) সামান্য

৭৭. শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান হলো হয় কোনটিকে?

- (ক) আসনকে (খ) প্রাণায়ামকে
(গ) প্রত্যাহারকে (ঘ) যমকে

৭৮. প্রত্যাহার অর্থ হচ্ছে—

- (ক) গ্রহণ করা (খ) অর্পণ করা
(গ) সংযুক্ত করা (ঘ) ফিরিয়ে নেওয়া

৭৯. জপতে কিছুই আয়ত্ত করা যায় না যেটি ছাড়া—

- (ক) আয়ত্ত (খ) চিত্ত সমর্পণ
(গ) একাগ্রতা (ঘ) চিত্তবৃত্তি

৮০. নিরবস্থির গভীর চিত্তকে বলে—

- (ক) ধারণা (খ) ধ্যান
(গ) সাধনা (ঘ) একাগ্রতা

৮১. ধ্যানের স্বর্ণ পিথরে ওঠে সাধক কী লাভ করে?

- (ক) একাগ্রতা (খ) ইন্দ্রকে
(গ) পরমাত্মা (ঘ) সমাধি

■ উদ্দীপকটি পড়ে ৮২ ও ৮৩নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

নিম্ন নিয়মিত দীর্ঘসময় শ্বাসবান্ধ রাখে আবার স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে আসে কিছু রিপন নিয়মিত একটি আসন অনুশীলন করার মাধ্যমে সে আগের তুলনায় বিভিন্ন ক্ষেত্রে সুস্থবোধ করে। [সি. বো. '২০]

৮২. নিম্ন যোগ সাধনার কোন ধাপটি অনুশীলন করে?

- (ক) প্রত্যাহার (খ) প্রাণায়াম
(গ) ধারণা (ঘ) ধ্যান

৮৩. রিপনের কাজের মাধ্যমে—

- i. শারীরিকভাবে সুস্থ থাকে যায়
ii. সকল রোগ-ব্যাধি থেকে নিজেকে মুক্ত রাখা যায়
iii. নিজেকে সাধনার উপযোগী হিসেবে গড়ে তোলা যায়
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

■ উদ্দীপকটি পড়ে ৮৪ ও ৮৫নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

বিমান বাবু শ্বাস-প্রশ্বাসের রোগের কারণে একটি বিশেষ অষ্টাঙ্গ যোগের অনুশীলন করেন। এতে তিনি ধীরে ধীরে আরোগ্য লাভ করেন। [সি. বো. '২০]

৮৪. বিমান বাবু অষ্টাঙ্গ যোগের কোন ধাপটি অনুশীলন করেন?

- (ক) আসন (খ) প্রাণায়াম
(গ) প্রত্যাহার (ঘ) ধ্যান

৮৫. বিমান বাবু উক্ত অষ্টাঙ্গ যোগ অনুশীলনের দ্বারা আর কী উপকার লাভ করেন?

- i. অধিমে ইন্দ্র লাভ
ii. চিত্তবৃত্তিকে বিদ্যায়তন থেকে প্রত্যাহার
iii. আত্মিক রোগ
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i (খ) ii (গ) iii (ঘ) ii ও iii

■ উদ্দীপকটি পড়ে ৮৬ ও ৮৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

রপরি যোগাসনে বসে মনকে একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে স্থির রাখে। অন্যদিকে অর্পণ একটি আসন অনুশীলন করে, যার ফলে প্রথমে পা দুটো সোজা করে তিন হয়ে পড়ে। উরু, হাঁটু, ও পায়ের পাতা জোড়া রেখে উল্টিয়ে মাথার দিকে রাখে। শরীরের আকৃতি কৃষ্ণকের এক ধরনের যন্ত্রের মত দেখায়। [সি. বো. '২০]

৮৬. রূপরি অষ্টাঙ্গযোগের কোন ধাপে অবস্থান করছে?

- (ক) যম (খ) নিয়ম
(গ) প্রাণায়াম (ঘ) ধারণা

৮৭. উদ্দীপকে অর্পণের অনুশীলনকৃত আসনটির প্রভাবের ফলে—

- i. পিঠের ব্যথা উপসম হয়
ii. শির দাঁড়ার স্থিতিস্থাপকতা বজায় থাকে
iii. শরীরের ভারসাম্য ঠিক রাখার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

অষ্টাঙ্গযোগের গুরুত্ব

▶ পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ৮২

৮৮. অষ্টাঙ্গ যোগের প্রভাবে মন হয়—

[সি. বো. '২৪]

- (ক) অশর (খ) শর
(গ) অতর (ঘ) অনিন্দময়

৮৯. অষ্টাঙ্গযোগ পালন না করে কী হওয়া যায় না?

[ইন্দ্রিয়াদী পারলিক ক্লম ও কলেক, ডিগ্রাম]

- (ক) সম্যাসী (খ) সাধক
(গ) ইন্দ্র (ঘ) যোগী

৯০. মানুষের মন শর হয় কীভাবে?

- (ক) অষ্টাঙ্গযোগ অনুসরণে (খ) ধ্যান অনুসরণে
(গ) ইন্দ্রকে অনুসরণে (ঘ) বিদ্যাত্মকে অনুসরণে

৯১. অষ্টাঙ্গযোগের আধার হচ্ছে—

- (ক) যম ও আসন (খ) যম ও নিয়ম
(গ) নিয়ম ও প্রাণায়াম (ঘ) প্রাণায়াম ও প্রত্যাহার

৯২. শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মিত করে মনকে বশে আনে—

- (ক) যম ও আসন (খ) আসন ও নিয়ম
(গ) নিয়ম ও প্রাণায়াম (ঘ) প্রাণায়াম ও প্রত্যাহার

৯৩. বিশেষ শক্তি স্থাপিত করতে প্রয়োজন—

- (ক) অষ্টাঙ্গযোগের পালন (খ) ধ্যান করা
(গ) একতান সৃষ্টি (ঘ) ইন্দ্রকে উপলব্ধি করা

৯৪. ধর্মসাধনার গুরুত্বপূর্ণ হলো—

- i. দেহকে সুস্থ রাখা
ii. মনকে শান্ত রাখা
iii. মনকে কষ্ট দেওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

৯৫. অষ্টাঙ্গযোগের মাধ্যমে যা হয়—

- i. মন শান্ত
ii. আত্মশক্তি বৃদ্ধি পায়
iii. আত্মশক্তি হ্রাস পায়
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

■ নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৯৬ ও ৯৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

মহেশ্বর ঠাকুর সবসময় অষ্টাঙ্গযোগ অনুশীলন করেন। অষ্টাঙ্গযোগ পালনের মাধ্যমে শারীরিক সুস্থতা অর্জনের পাশাপাশি ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করা যায়।

৯৬. মহেশ্বর ঠাকুরের অষ্টাঙ্গযোগের অনুশীলনের কারণ কী?

- (ক) জ্ঞানার্জন করা (খ) রোগমুক্ত হওয়া
(গ) সূঠাম দেহের অধিকারী হওয়া (ঘ) সুপ্রি হওয়া

৯৭. ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করতে হলে মহেশ্বর ঠাকুরের মতো আমাদের করতে হবে—

- i. অষ্টাঙ্গযোগ অনুশীলন
ii. শান্ত মন
iii. জ্ঞানার্জন
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i (খ) i ও ii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii

বৃক্সাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব

▶ পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ৮৩

৯৮. কোন আসনে মেহুদভের শক্তি বৃদ্ধি পায়?

[সি. বো. '২০; কু. বো. '২৪]

- (ক) অর্ধকূর্মাसन (খ) হল্যसन
(গ) বৃক্সাসন (ঘ) গরুড়াসন

৯৯. বৃক্সাসনের ফলে কোনটি হয়?

[খ. বো. '২৪]

- (ক) কিডনি ভালো থাকে
(খ) শরীর অনেক শিথিল হয়
(গ) হাড়ের ও পায়ের গঠন সুন্দর হয়
(ঘ) মেহুদভকে সুস্থ ও নমনীয় করে তোলে

১০০. কোন আসনে আমাদের হাড়-পা কীপে, পা দুর্বল —তাদের খুব উপকার হয়?

[খ. বো. '২০]

- (ক) বৃক্সাসন (খ) অর্ধকূর্মাसन
(গ) গরুড়াসন (ঘ) হল্যसन

১০১. পায়ের পেশির নৃঢ়তা ও স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি পায় কোন আসনে?

[য. বো. '২০]

- (ক) অর্ধকূর্মাসন (খ) হল্যাসন
(গ) বৃক্ষাসন (ঘ) সর্পাসন

১০২. কোমর ও মেটনডের শক্তি বৃদ্ধি পায় কোন আসনে?

[ভিকারুননিশা নুন তুল এক কলেজ, ঢাকা]

- (ক) হল্যাসন (খ) অর্ধকূর্মাসন
(গ) বৃক্ষাসন (ঘ) গরুড়াসন

১০৩. বৃক্ষাসনে মৌড়ানোর জন্য কীভাবে পা রাখতে হবে?

- (ক) দু পা সোজা করে (খ) দু পা জোড়া করে
(গ) দু পা বাঁকা করে (ঘ) দু পা উঁচু করে

১০৪. বৃক্ষাসনের সময় ডান পা হাঁটুতে চেঁচে কোথায় রাখতে হবে?

- (ক) বাম পায়ের উপর (খ) বাম হাঁটুর উপর
(গ) ডান পায়ের নিচে (ঘ) উরুমূলের উপর

১০৫. বৃক্ষাসনে বসার সময় পায়ের আঙুলগুলো কোন দিকে থাকবে?

- (ক) উপরের দিকে (খ) নিচের দিকে
(গ) বাম দিকে (ঘ) ডান দিকে

১০৬. নমস্কারের ভঙ্গিতে দু হাতের তালু যা করতে হয়—

- (ক) জোড়া করতে হয় (খ) আলাদা করতে হয়
(গ) বাঁকা করতে হয় (ঘ) কোনোকিছু করতে হয় না

১০৭. বৃক্ষাসনের সময় শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে নিচল থাকতে হয় কত সেকেন্ড?

- (ক) ৭ সেকেন্ড (খ) ৮ সেকেন্ড
(গ) ৯ সেকেন্ড (ঘ) ১০ সেকেন্ড

১০৮. শ্বাসনে ১০ সেকেন্ড যা করতে হয়—

- (ক) বসে থাকতে হয় (খ) বিপ্রাম নিতে হয়
(গ) চুপচাপ থাকতে হয় (ঘ) শুয়ে থাকতে হয়

১০৯. শ্বাসন করতে হয় কত বার?

- (ক) একবার (খ) দুবার
(গ) তিনবার (ঘ) চারবার

১১০. শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাড়ে যে কারণে—

- (ক) যোগাসন করলে (খ) বৃক্ষাসন করলে
(গ) যোগসাধনা করলে (ঘ) অষ্টাঙ্গাযোগ করলে

১১১. বৃক্ষাসনের প্রভাবে—

[স. বো. '২৪]

- i. হাতের ও পায়ের গঠন সুস্থ ও সুন্দর হয়
ii. মাথা শক্ত হয়
iii. কোমরের ও মেটনডের শক্তি বৃদ্ধি পায়
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১১২. বৃক্ষাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে—

[স. বো. '২০]

- i. পায়ের শক্তি বাড়ে
ii. মাথুতে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়
iii. কিডনি ভালো থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১১৩. বৃক্ষাসন অনুশীলন করলে—

[ভিকারুননিশা নুন তুল এক কলেজ, ঢাকা]

- i. পায়ের পেশির নৃঢ়তা বাড়ে
ii. গ্রন্থি সবল ও নমনীয় হয়
iii. ভগবানের প্রতি ভক্তি উদয় হয়
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii

■ উদ্দেশ্যকটি পড়ে ১১৪ ও ১১৫নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

কমল প্রায়ই ক্ষুধামন্দা ও আমাশয়ে ভোগে। এ থেকে পরিত্রাণের আশায় সে নিয়মিত একটি যোগাসন অনুশীলন করে। অন্যদিকে, তার ঠাকুরমার ইদানিং হাত, পা কাঁপে। তাই সেও একটি আসন নিয়মিত অনুশীলন করে।

[স. বো. '২৪]

১১৪. কমলের ঠাকুর মা কোন আসন অনুশীলন করে?

- (ক) গোমুখাসন (খ) বৃক্ষাসন
(গ) পদ্মাসন (ঘ) গরুড়াসন

১১৫. কমলের অনুশীলনকৃত আসনের মাধ্যমে—

- i. যকৃৎ ভালো থাকে
ii. হৃদয় শক্তি বাড়ে
iii. কাঁধের পেশির ব্যথা ভালো হয়
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

■ উদ্দেশ্যকটি পড়ে ১১৬ ও ১১৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

বিজ্ঞান এমন একটি আসন অনুশীলন করে। অনুশীলনরত অবস্থায় তার শরীর গাছের মত দেখায়। অন্যদিকে তার বোন সুমিতা শরীরের গঠন ঠিক রাখার জন্য নিয়মিত একটি আসন অনুশীলন করে উপকৃত হয়।

[সি. বো. '২৪]

১১৬. বিজ্ঞান কোন আসন অনুশীলন করে?

- (ক) হল্যাসন (খ) গরুড়াসন
(গ) অর্ধকূর্মাসন (ঘ) বৃক্ষাসন

১১৭. সুমিতার অনুশীলনকৃত আসনের মাধ্যমে—

- i. বৃক্ক সবল হয়
ii. পায়ের পেশিতে খিল ধরা রোধ হয়
iii. ব্রহ্মার্চ্য পালন করা সহজ হয়
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

■ উদ্দেশ্যকটি পড়ে ১১৮ ও ১১৯নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

সুজিতের সবসময় হাত-পা কাঁপে; ভালোভাবে হাঁটতে পারে না। অন্যদিকে অজিত খুব খাটো। সে লম্বা হওয়ার জন্য একটি আসন নিয়মিত অনুশীলন করে।

[স. বো. '২০]

১১৮. সুজিত কোন আসনটি অনুশীলন করে?

- (ক) হল্যাসন (খ) বৃক্ষাসন
(গ) গরুড়াসন (ঘ) অর্ধ-কূর্মাসন

১১৯. অজিতের অনুশীলনকৃত আসনের তাৎপর্য হলো—

- i. বিপাক শক্তি বাড়ে
ii. বৃক্ক ভালো থাকবে
iii. পির মৌড়া সোজা হয়
নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

■ নিচের উদ্দেশ্যকটি পড় এবং ১২০ ও ১২১নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

অর্ণা যখন আসন অনুশীলন করে তখন তার শরীরের আকার বৃক্ষের ন্যায় দেখায়।

[খরিশাল সরকারি বালিকা মাধ্যমিক বিদ্যালয়]

১২০. অর্ণা কোন আসনটি অনুশীলন করে?

- (ক) ধর্মকূর্মাসন (খ) বজ্রাসন
(গ) গরুড়াসন (ঘ) বৃক্ষাসন

১২১. এ আসন অনুশীলনের ফলে অর্ণা কীভাবে উপকৃত হবে?

- (ক) কোমরের ও মেটনডের শক্তি বৃদ্ধি পাবে (খ) কিডনী ভালো থাকে
(গ) হৃদয় শক্তি বাড়ে (ঘ) দেহ লম্বা হবে

■ নিচের চিত্রটি দেখ এবং ১২২ ও ১২৩নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



১২২. আসনটি বৃক্ষাসন নাম হওয়ার কারণ কী?

- (ক) এক পায়ে মৌড়ানো বলে (খ) দুহাত উঁচু বলে
(গ) বাম পা ভাঁজ করা বলে (ঘ) বৃক্ষের মতো মৌড়ানো বলে

১২৩. উক্ত আসন অনুশীলনে আশ্রয়—

- শরীরের ভারসাম্য বৃদ্ধি পাবে
- কোমর ও যেরুদেহের শক্তি বৃদ্ধি পাবে
- হাত ও পায়ের গঠন সুন্দর হবে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i খ) i ও ii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

অর্ধকূর্মাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব ▶ পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ৮৫

১২৪. হজম শক্তি বাড়তে কোন আসনে?

[সি. বো. '২৪]

- ক) বৃক্ষাসন খ) অর্ধকূর্মাসন
গ) হল্যাসন ঘ) গরুড়াসনের

১২৫. অর্ধকূর্মাসন করলে মস্তিষ্কের কী ধরনের উপকার হয়?

[সি. বো. '২০]

- ক) গরম হয় খ) অস্থির হয়
গ) চঞ্চল হয় ঘ) শান্ত হয়

১২৬. ইন্দ্রনীল দীর্ঘদিন থেকে হাঁপানি ও ডায়াবেটিস-এ কষ্ট পাবে। এই রোগ থেকে মুক্তিপনার জন্য ইন্দ্রনীল কোন আসন অনুশীলন করবে?

[মহাব কলকাতা সরকারী বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুমিল্লা]

- ক) বৃক্ষাসন খ) অর্ধকূর্মাসন
গ) হল্যাসন ঘ) গরুড়াসন

১২৭. পেটের বাতুর প্রকোপ কমানোর উপায় হলো—

[আবেশ-বাঁকী হেনিডেনসিয়াল হডেল ফুল এন্ড কলেজ, নিমাজপুর]

- ক) যোগাসন খ) যোগসাধনা করা
গ) অর্ধকূর্মাসন ঘ) অটীক্স যোগ করা

১২৮. অর্ধকূর্মাসনে বসতে হয় কীভাবে?

- ক) পা গেড়ে খ) হাঁটু গেড়ে
গ) কোমর গেড়ে ঘ) মাথা গেড়ে

১২৯. অর্ধকূর্মাসনে বসতে হলে কী হাঁটুর উপর পাতা থাকবে?

- ক) হাত খ) পা
গ) মাথা ঘ) কনুই

১৩০. অর্ধকূর্মাসনে বসলে মেহুলত কেন্দ্র থাকবে?

- ক) বাঁকা খ) কোঁকড়া
গ) সোজা ঘ) লম্বা

১৩১. অর্ধকূর্মাসন করলে শরীর হয়—

- ক) গরম খ) শিথিল
গ) নরম ঘ) কঠোর

১৩২. অর্ধকূর্মাসন করলে মস্তিষ্ক—

- ক) গরম হয় খ) শিথিল হয়
গ) অশান্ত হয় ঘ) শান্ত হয়

১৩৩. অর্ধকূর্মাসন করলে পেটের ও নিতম্বের—

- ক) চর্বি কমে খ) চর্বি বাড়ে
গ) মাংস কমে ঘ) মাংস বাড়ে

উদ্ভীপকটি পড়ে ১৩৪ ও ১৩৫নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

মিতালী ব্যায়াম করার সময় হাঁটু ভাঁজ করে মাথা নিচু করে হাত সামনে রাখে এবং কনিকা পা পেছন থেকে উল্টিয়ে মাথার পেছনের মাটি স্পর্শ করে। এ ব্যায়াম করে উভয়েই সুস্থ আছে। [খ. বো. '২০]

১৩৪. কনিকার আসনটি কোন ধরনের?

- ক) বৃক্ষাসন খ) হল্যাসন
গ) অর্ধকূর্মাসন ঘ) গরুড়াসন

১৩৫. মিতালী ও কনিকা উভয়ের আসন অনুশীলনের ফলে—

- যেরুদেহ কাজ করার উপযোগী হয়
- পেটের রোগ সেরে যায়
- আবেশ দমন হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

নিচের চিত্রটি দেখ এবং ১৩৬ ও ১৩৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



১৩৬. চিত্রে অনুশীলনকৃত আসনটি দেখতে কোন প্রাণীর মতো দেখায়?

- ক) গরুর মতো খ) কচ্ছপের মতো
গ) ছাগলের মতো ঘ) হাঁসের মতো

১৩৭. তুমি উক্ত আসন অনুশীলন করবে—

- পা ভাঁজ করে বসে
- হাত জোড় করে সামনে রেখে
- মাথা নাক মাটির সাথে রেখে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i খ) i ও ii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

গরুড়াসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব ▶ পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ৮৬

১৩৮. অসীম বয়সের তুলনায় অনেক ঝটো। সে লম্বা হতে চায়। অসীম কোন আসনটি অনুশীলন করবে?

[খ. বো. '২৪]

- ক) বৃক্ষাসন খ) হল্যাসন
গ) গরুড়াসন ঘ) অর্ধকূর্মাসন

মিতালী দীর্ঘদিন কিডনির সমস্যায় ভুগছিল। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সে একটি আসন অনুশীলন করে উপকৃত হয়। [খ. বো. '২০]

১৩৯. মিতালী কোন আসন অনুশীলন করে উপকৃত হয়?

- ক) হল্যাসন খ) গরুড়াসন
গ) বৃক্ষাসন ঘ) অর্ধকূর্মাসন

১৪০. অন্ন ফুলে পড়ার সময় শিক্ষকের পরামর্শে কিডনি ভালো রাখার জন্য একটি আসন অনুশীলন করে। ফলে সে উপকৃত হয়। অন্ন শিক্ষকের পরামর্শে কোন আসনটি অনুশীলন করে?

[সি. বো. '২০]

- ক) হল্যাসন খ) গরুড়াসন
গ) অর্ধকূর্মাসন ঘ) বৃক্ষাসন

১৪১. 'গরুড়' শব্দটি কোন অর্থে প্রয়োগ করা হয়?

[কুটিয়া সরকারী বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক) দোয়েল পাখি খ) ইগল পাখি
গ) চড়ুই পাখি ঘ) শকুন পাখি

১৪২. আসনকারীকে আঙুলে আঙুলে দুই-যন্ত্রণা থেকে মুক্ত করে, জোপ-বিলাসের প্রতি উদাসীন করে নিচের কোনটি? [পাবনা জেলা ফুল]

- ক) বৃক্ষাসন খ) অর্ধকূর্মাসন
গ) গরুড়াসন ঘ) হল্যাসন

১৪৩. শিমুলের প্রায়ই পায়ের পেশিতে খিল ধরত। তখন তাকে ডাক্তার একটা আসন অনুশীলন করতে বলে। ডাক্তার শিমুলকে কোন আসন অনুশীলনের পরামর্শ দেন?

[বাংলাদেশ মহিলা সমিতি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ও কলেজ, ১৫গ্রাম]

- ক) গরুড়াসন খ) হল্যাসন
গ) বৃক্ষাসন ঘ) অর্ধকূর্মাসন

১৪৪. প্রীতম নিয়মিত একটি আসন অনুশীলন করে যে আসনটি অনুশীলনে তার ব্রহ্মচর্য রক্ষা করা সহজ হয়। প্রীতম নিচের কোন আসনটি অনুশীলন করে?

[ইন্দ্রাবতী পাবলিক স্কুল ও কলেজ, ১৫গ্রাম]

- ক) বৃক্ষাসন খ) গরুড়াসন
গ) অর্ধকূর্মাসন ঘ) হল্যাসন

১৪৫. গরুড়াসনে দাঁড়াতে হবে যে ভাবে—

- ক) দু পা জোড়া করে খ) দু পা সোজা করে
গ) দু পা লম্বা করে ঘ) দু পা বাঁকা করে

১৪৬. গরুড়াসনে কোন পা দিয়ে কোন পা পেঁচিয়ে রাখতে হবে?

- ক) ডান পা দিয়ে বাম পা খ) বাম পা দিয়ে ডান পা
গ) বাম হাত দিয়ে বাম পা ঘ) ডান হাত দিয়ে ডান পা

১৪৭. গরুড়াসনে কতক্ষণ থাকতে হবে?

- ক) ২০ সেকেন্ড খ) ২৫ সেকেন্ড
গ) ৩০ সেকেন্ড ঘ) ৩৫ সেকেন্ড

১৪৮. গরুড়াসনের ফলে যা হয়—

- ক) পায়ে ব্যত হয় খ) পায়ে ব্যত হয় না
গ) পা ফুলে যায় ঘ) পা চিকন হয়

- উদ্দীপকটি পড়ে ১৪৯ ও ১৫০নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- রতন কোনো খাবারই হজম করতে পারে না। যেকারণে তার ক্ষুধাও পায় না। এ থেকে পরিত্রাণের জন্য সে নিয়মিত একটি যোগাসন অনুশীলন করে। অন্যদিকে, তার মাসী খাটো হওয়ার কারণে তিনিও একটি আসন নিয়মিত অনুশীলন করেন। (ব. বো. '২৪; সকল বোর্ড '১৯)

১৪৯. রতনের মাসী কোন আসন অনুশীলন করেন?

- ক) বৃক্ষাসন খ) অর্ধকূর্মাসন
গ) গুরুভাসন ঘ) হল্যাসন

১৫০. রতনের অনুশীলনকৃত আসনের মাধ্যমে—

- i. মানসিক স্থিতি আসে
ii. মেহুদন্ত সন্তোজ হয়
iii. হাত ও পায়ের গঠন সুন্দর হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i খ) i ও ii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

■ উদ্দীপকটি পড়ে ১৫১ ও ১৫২নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রী শিবানীকে দেখা গেল ঈগল পাখির মতো দেহতলি করে যোগাসন করতে। আসনটি অনুশীলন দ্বারা তার মঙ্গল হবে তার বিশ্বাস। (গজ. শ্যাবরেণি হাই স্কুল, খুলনা)

১৫১. শিবানীর অনুশীলন করা আসনটির নাম কী?

- ক) অর্ধকূর্মাসন খ) বৃক্ষাসন
গ) হল্যাসন ঘ) গুরুভাসন

১৫২. এ আসনটি অনুশীলন করার ফলে শিবানীর—

- i. হাত পায়ের গঠন সুন্দর হবে
ii. বাক্য মেহুদন্ত সোজা হবে
iii. হজমশক্তি বেড়ে যাবে
নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

■ নিচের চিত্রটি দেখ এবং ১৫৩ ও ১৫৪নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



১৫৩. উক্ত আসনের নাম গুরুভাসন কেন?

- ক) দেখতে ঈগল পাখির মতো খ) দেখতে বৃক্ষের মতো
গ) দেখতে গরুর মতো ঘ) দেখতে কচ্ছপের মতো

১৫৪. উক্ত আসন অনুশীলনের ফলে—

- i. আমাদের বাক্য মেহুদন্ত সোজা হবে
ii. আমাদের দেহকে লম্বা করে
iii. আমাদের দেহের ভারসাম্য ঠিক থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i খ) i ও ii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

■ হল্যাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ৮৭

১৫৫. বর্তমান সময়ে ধাইরয়েড, প্যারাধাইরয়েড রোগটি মারাত্মক আকার ধারণ করেছে। সচেতনতা ও বিশেষ একটি আসনের দ্বারা এটি নির্মূল করা সম্ভব। এক্ষেত্রে নিম্নোক্ত কোন আসনটি প্রযোজ্য হবে? (বি. বো. '২৪)

- ক) গুরুভাসন খ) অর্ধকূর্মাসন
গ) হল্যাসন ঘ) বৃক্ষাসন

১৫৬. হল্যাসন অবশ্যায় কতক্ষণ থাকতে হয়? (বি. বো. '২০)

- ক) ৩০ সেকেন্ড খ) ৩৫ সেকেন্ড
গ) ৪০ সেকেন্ড ঘ) ৪৫ সেকেন্ড

■ গায়ত্রী দেবী বহুমূর্ত রোগে ভুগছিলেন, চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সে একটি আসন অনুশীলন করে উপকার পায়।

১৫৭. গায়ত্রী দেবী কোন আসনটি অনুশীলন করে উপকার পায়? (বি. বো. '২০)

- ক) বৃক্ষাসন খ) গুরুভাসন
গ) হল্যাসন ঘ) অর্ধকূর্মাসন

১৫৮. প্রবীর যখন আসন অনুশীলন করে তখন তার শরীরের আকার অনেকটা লাঙ্গলের মতো দেখায়। প্রবীর কোন আসনটি অনুশীলন করে? (সকল বোর্ড '১৫)

- ক) গুরুভাসন খ) হল্যাসন
গ) গোমুখাসন ঘ) শবাসন

১৫৯. ভায়ানিটিস, বাত বা সায়টিকা কোনোদিন হতে পারে না নিচের কোন আসনে? (শাবন জেলা স্কুল)

- ক) বৃক্ষাসন খ) অর্ধকূর্মাসন
গ) গুরুভাসন ঘ) হল্যাসন

১৬০. কোন আসন অনুশীলনে নিতম্বের মেন কমে? (মালোয়েশ মহিলা সমিতি হালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ও কলেজ, উত্তরায়)

- ক) হল্যাসন খ) গুরুভাসন
গ) অর্ধকূর্মাসন ঘ) বৃক্ষাসন

১৬১. কাঁধ ভালো থাকে কোন আসনে? (ভিক্টোরিয়া স্কুল স্কুল হাউস কলেজ, ঢাকা; ক্যাটনমেট পাবলিক স্কুল ও কলেজ, বাগুড়া)

- ক) হল্যাসনে খ) বৃক্ষাসনে
গ) কূর্মাসনে ঘ) গুরুভাসনে

১৬২. 'হল' শব্দটি যে অর্থে প্রয়োগ হয়—

- ক) লাঙল খ) জোয়াল
গ) কুনাল ঘ) নিড়ানি

১৬৩. দেহতলি হলের মতো দেখায় যে আসনে—

- ক) যোগাসনে খ) গুরুভাসনে
গ) হল্যাসনে ঘ) অর্ধকূর্মাসনে

১৬৪. হল্যাসনে পা যে রকম রাখতে হবে—

- ক) কাত করে খ) সোজা করে
গ) বাঁকা করে ঘ) লম্বা করে

১৬৫. হল্যাসনে শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে কত সেকেন্ড থাকতে হবে?

- ক) ১৫ সেকেন্ড খ) ২০ সেকেন্ড
গ) ২৫ সেকেন্ড ঘ) ৩০ সেকেন্ড

১৬৬. হল্যাসনে অনুশীলন করতে হয় কত বার?

- ক) দুবার খ) তিনবার
গ) চারবার ঘ) পাঁচবার

■ উদ্দীপকটি পড়ে ১৬৭ ও ১৬৮নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

ব্যায়াম করার সময় ঋতু হাঁটু ভাঁজ করে মাথা নিচু করে হাত সামনে রাখে এবং মিত্র পা পিছনে থেকে উল্টিয়ে মাথার পিছনে মাটি স্পর্শ করে। ব্যায়াম করে উভয়ে সুস্থ আছে। (সকল বোর্ড '২০)

১৬৭. মিত্রর আসনটি কোন ধরনের?

- ক) বৃক্ষাসন খ) হল্যাসন
গ) অর্ধকূর্মাসন ঘ) গুরুভাসন

১৬৮. ঋতু ও মিত্র উভয়ের আসন অনুশীলনের ফলে—

- i. মেহুদন্ত কাজ করার উপযোগী হয়
ii. পেটের রোগ সেরে যায়
iii. আবেগ দমন হয়
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

■ নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ১৬৯ ও ১৭০নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

রবিন প্রতিদিন সকালে একটি আসন অনুশীলন করে। তার পা পেছনে থেকে উল্টিয়ে মাথার পেছনের মাটি স্পর্শ করে। এর মাধ্যমে রবিন কঠিন রোগ থেকে মুক্তি পায়।

১৬৯. উদ্দীপকের রবিন কোন আসন অনুশীলন করে?

- ক) হল্যাসন খ) গোমুখাসন
গ) সুখাসন ঘ) ব্রহ্মাসন

১৭০. উক্ত আসন অনুশীলনে রবিনের—

- i. পিঠের ব্যথা দূর হবে
ii. মেহুদন্ত সুস্থ ও নমনীয় হবে
iii. সায়টিকা বা বাত হবে না
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i খ) i ও ii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর



স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য বিদ্যবন্ধু
ও টপিকের ধারায় A+ গ্রেড সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর

প্রশ্নের
মান ২

১৯ যোগসাধনার ধারণা ও গুরুত্ব

▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৮

প্রশ্ন ১। যোগসাধনা বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : 'যোগ' শব্দটি সাধারণত মিলনকেই নির্দেশ করে। একের সঙ্গে অপরের মিলন বা একত্রিত হওয়া বা তাদের একত্রিত করাকে যোগ বলা হয়। কিন্তু সাধন ক্ষেত্রে এর অর্থ আরো গভীরে নিহিত। জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার সংযোগই হলো যোগসাধনা। যোগসাধনা মুক্তিলাভের একটি বিশেষ উপায়।

প্রশ্ন ২। যোগসাধনাকে মুক্তি লাভের বিশেষ উপায় বলা হয়েছে কেন?

উত্তর : যোগের মাধ্যমে ব্রহ্ম বা ঈশ্বরের আরাধনার প্রক্রিয়াকে বলা হয় যোগসাধনা। মুক্তি লাভের জন্য প্রয়োজন আত্মোপলব্ধির। আর এই আত্মোপলব্ধির জন্য প্রয়োজন সুস্থ, স্থির ও প্রশান্ত মন। এজন্য শরীর ও মনকে উপযুক্ত করতে হয়। বিশেষভাবে একে হটযোগ বলে। যা পরমাত্মার সঙ্গে সংযোগের বা মুক্তি লাভের প্রথম সোপান।

প্রশ্ন ৩। যোগসাধনা কেন গুরুত্বপূর্ণ? বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : দেহকে সুস্থ ও মনকে শান্ত রাখতে এবং ধর্মসাধনার ক্ষেত্রে যোগের গুরুত্ব অপরিমিত। যোগ দ্বারা পাচনতন্ত্র সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে ওঠে, যার ফলে শরীর সুস্থ, হালকা এবং স্ফূর্তিদায়ক হয়ে ওঠে। যোগ দ্বারা ইন্দ্রিয় এবং মনের নিয়ন্ত্রণ হয়। পুরাকালে মুনিঋষিগণ যোগসাধনার বলেই শরীরকে সুস্থ সবল রাখতেন। যোগ সাধনার মাধ্যমে নিরোগ থাকা যায় এবং দুষ্কৃত্যহীন মনের অধিকারী হওয়া যায়। তাই যোগসাধনার যথেষ্ট গুরুত্ব রয়েছে।

২০ অষ্টাঙ্গযোগের ধারণা ও গুরুত্ব

▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৯

প্রশ্ন ৪। অষ্টাঙ্গযোগ বলতে কী নির্দেশ করা হয়েছে?

উত্তর : মহর্ষি পতঞ্জলি মানুষের আত্মানুসন্ধানের জন্য যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন। তিনি বলেছেন, যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি — এ আটটি যোগের অঙ্গ। এগুলোকে একত্রে অষ্টাঙ্গ যোগ বলা হয়। যার মাধ্যমে নিজেদের জীবন সুখ-শান্তি ও আনন্দে কাটাতে পারবে এবং দেহাবসানে মোক্ষ লাভ সম্ভব হবে।

প্রশ্ন ৫। যম কী? বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : অষ্টাঙ্গ যোগের প্রথম ধাপ হচ্ছে যম। যম অর্থ সংযম, ইন্দ্রিয় ও মনকে অহিংসা, অশুভতার ইত্যাদি থেকে সরিয়ে আত্মকেন্দ্রিক করা। মুক্তিলাভের জন্য সাধক দৈনন্দিন জীবনে আচার-আচরণে সংযমী হবেন। অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ— এই পাঁচ প্রকার যমের ধারণা দেওয়া হয়েছে।

প্রশ্ন ৬। 'অহিংসা' শব্দটির অর্থ বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : অহিংসা শব্দটির অর্থ হচ্ছে কোনো প্রাণীকে মন, কথা এবং কর্ম দ্বারা কষ্ট না দেওয়া। মনে মনেও কারও অনিষ্ট না ভাবা, কাউকে কষ্ট কষ্ট ইত্যাদি দ্বারা কষ্ট না দেয়া এবং কর্ম দ্বারা কোনো অবস্থাতে কারও প্রতি হিংসা ভাব প্রদর্শন না করা। এককথায়, নিখিল বিশ্বের প্রতিটি বস্তুর প্রতি ভালোবাসা প্রদর্শন করাই অহিংসা।

প্রশ্ন ৭। অপরিগ্রহ কী? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : অপরিগ্রহ মানে 'গ্রহণ না করা'। অপ্রয়োজনীয় বস্তু গ্রহণ না করা যেমন, তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তুও গ্রহণ করা যাবে না।

জীবনে বেঁচে থাকার জন্য ন্যূনতম ধন, বস্ত্র ইত্যাদি পদার্থ গ্রহণ করে এবং গৃহে সন্তুষ্ট থেকে জীবনের সুখা লক্ষ্য ঈশ্বর আরাধনাই হচ্ছে অপরিগ্রহ।

প্রশ্ন ৮। ঈশ্বর-প্রাণিধান বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : প্রাণিধান অর্থ অর্পণ। সমস্ত কর্ম ও ইচ্ছা ঈশ্বরে অর্পণ করার নাম ঈশ্বর প্রাণিধান। ঈশ্বরে সবকিছু অর্পণ করলে অহংকার আসে না, ঈশ্বরে বিশ্বাসের ফলে জীবনে হতাশা আসে না। জীবন তেজে ভরে ওঠে। যোগীরা তার সমস্ত কর্ম ঈশ্বরে অর্পণ করেন। যার ফলে তাঁদের সমস্ত কর্মে ভেতরকার দেবত্ব ফুটে ওঠে।

প্রশ্ন ৯। প্রাণায়াম বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : প্রাণায়াম অর্থ প্রাণের আয়াম। প্রাণ হলো শ্বাসরূপে গৃহীত বায়ু আর আয়াম হলো বিস্তার। সুতরাং প্রাণায়াম বলতে বোঝায় শ্বাস-প্রশ্বাসের বিস্তার। অর্থাৎ, শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়তে আনাই প্রাণায়াম। প্রাণায়ামে শ্বাস-প্রশ্বাস বিস্তারিত অর্থাৎ দীর্ঘতর করা হয়।

প্রশ্ন ১০। প্রাণায়াম কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর : প্রাণায়াম অর্থ হলো প্রাণের আয়াম। অর্থাৎ শ্বাস-প্রশ্বাসের বিস্তার। প্রাণ হলো শ্বাসরূপে গৃহীত বায়ু আর আয়াম হলো বিস্তার। মানুষের আয়ু দিনগণনায় স্থির হয় না। স্থির হয় শ্বাস গণনায়। যত বেশি শ্বাস গ্রহণ করবেন তত আয়ু ক্ষয় হবে। এজন্য ধীরে ধীরে গভীর ও ছন্দোবদ্ধভাবে শ্বাস গ্রহণ করতে হয়। যা আমরা প্রাণায়ামের জ্ঞান থেকে জানতে পারি।

প্রশ্ন ১১। সন্তোষ অর্থ কী? বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : সন্তোষ অর্থ সম্যক তৃপ্তি। মনে সন্তোষ না থাকলে কেহন কিছু প্রতি মনোনিবেশ করা যায় না। এই সন্তোষ হঠাৎ আসে না, একটু একটু করে তাকে মনের মধ্যে জাগাতে হয়। যারা যোগী তাদের অভাববোধ থাকে না। তাই তার মনে কোনো অসন্তোষও থাকে না। মনে সন্তোষ থাকলে স্বর্গসুখ অনুভূত হয়।

প্রশ্ন ১২। সংক্ষেপে ব্রহ্মচর্য সম্পর্কে লেখ।

উত্তর : ব্রহ্মচর্য শব্দের আভিধানিক অর্থ বেদাদি শাস্ত্রানুশীলন এবং পবিত্র সংযত জীবনযাপন। জীবনে ব্রহ্মচর্য প্রতিষ্ঠা করলে দেহে শক্তি পাওয়া যায়, মনে সাহস পাওয়া যায়, বুদ্ধি বিকশিত হয়। ব্রহ্মচর্যে যোগীর জীবনে জ্ঞানের আলো জ্বলে ওঠে; তখন ঈশ্বর দর্শন সহজ হয়।

প্রশ্ন ১৩। শৌচ বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : 'শৌচ' অর্থ হলো শুচিতা। শুদ্ধতা ও পবিত্রতাকেও শৌচ বলা হয়। এই শৌচ দুই প্রকারের হয় : এক বাহ্য এবং দ্বিতীয় অভ্যন্তরীণ। সাধকের প্রতিদিন জল দ্বারা শরীরের শুদ্ধি। সত্যাচরণ দ্বারা মনের শুদ্ধি বিদ্যা আর তপ দ্বারা আত্মার শুদ্ধি এবং জ্ঞান দ্বারা বুদ্ধির শুদ্ধি করা উচিত।

প্রশ্ন ১৪। প্রাণায়াম কত প্রকার ও কী কী? সংক্ষেপে বর্ণনা কর।

উত্তর : প্রাণায়াম তিন প্রকার। যথা— রেচক, পূরক ও কুন্ডক। শ্বাস ত্যাগ করে সেটি বাইরে স্থির রাখার নাম রেচক। শ্বাস গ্রহণকে বলা হয় পূরক এবং নিয়মিত গতিরোধ করে শ্বাস ভেতরে ধরে রাখার নাম হলো কুন্ডক। প্রাণায়াম যোগের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। সাধারণত অভিজ্ঞ গুরুর নিকট প্রাণায়াম শিক্ষা গ্রহণ করতে হয়।

প্রশ্ন ১৫। আসন কাকে বলে? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : দেহমনকে সুস্থ ও স্থির রাখার উদ্দেশ্যে যে বিভিন্ন দেহতন্ত্রি বা দেহাবস্থান তাকে আসন বলে। আসনে শরীরে দৃঢ়তা আসে, শরীর নীরোগ ও লঘুভার হয়। আসনে শরীর ও মনের সমন্বয় ঘটে। যোগী আসনে দেহকে জয় করে তাকে আত্মার বাহন হিসেবে গড়ে তোলে। যোগসাধনার আসন অনুশীলন একটি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার।

প্রশ্ন ১৬। প্রত্যাহার কাকে বলে? বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : প্রত্যাহার অর্থ ফিরিয়ে নেওয়া। বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভেতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে যোগে প্রত্যাহার বলে। দৃঢ় সংকল্প ও অভ্যাসের দ্বারা ইন্দ্রিয়গুলোকে অস্তমুখী করা যায়। ইন্দ্রিয়গুলো অস্তমুখী হলে চিত্তে বিষয় আসক্তি নষ্ট হয়। এমতাবস্থায় চিত্ত আরাধ্য বস্তুতে নিবিষ্ট হতে পারে।

প্রশ্ন ১৭। ধারণা বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : মনকে বিশেষ কোনো বিষয়ে স্থির করা বা আবদ্ধ রাখার নাম ধারণা। ধারণা অর্থ একাগ্রতা। একাগ্রতা ছাড়া জগতে কোনো কিছুই আয়ত্ত করা যায় না। ঈশ্বরলাভ করতে গেলেও ঈশ্বরে একাগ্রচিত্ত হতে হয়। আর একাগ্রচিত্ত হতে হলে এক-তত্ত্ব অভ্যাস করতে হয়। আর দীর্ঘ অভ্যাসের ফলে অতীত লক্ষ্যে পৌছানো সম্ভব হয়। ধারণা হচ্ছে ধ্যানের ভিত্তিবস্তু।

প্রশ্ন ১৮। যোগ সাধনার সর্বোচ্চ স্তর কোনটি? বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : যোগ সাধনা সর্বোচ্চ স্তর হলো সমাধি। সমাধি অর্থ সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে চিত্ত সমর্পণ। সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে চিত্ত সমর্পণ করতে পারলে পরমাত্মার জীবাত্মার নিবেশ ঘটে, সাধকের অধেষণের শেষ হয়। তখন তিনি মনশূন্য, বুদ্ধিশূন্য, অহংশূন্য নিরাময় অবস্থা প্রাপ্ত হন এবং পরমাত্মার সঙ্গে মিলন ঘটে। সাধক প্রকৃত যোগ লাভ করেন।

প্রশ্ন ১৯। ধ্যান গুরুত্বপূর্ণ কেন? সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : ধ্যান অর্থ নিববচ্ছিন্ন গভীর চিন্তা। ধ্যানে যোগীর দেহ শ্বাস-প্রশ্বাস, ইন্দ্রিয়, মন, বিচার শক্তি অহংকার সবকিছু ঈশ্বরে মীন হয়ে যায় এবং তিনি এমন এক সচেতন অতিদ্রী় অবস্থায় চলে যান যা ব্যাখ্যা করা যায় না। তখন পরম আনন্দ ছাড়া তাঁর অন্য অনুভূতি হয় না। তিনি তাঁর অন্তরের আপন আলোও দেখতে পান ধ্যানের মাধ্যমে।

প্রশ্ন ২০। অষ্টাঙ্গযোগের অনুশীলন কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর : অষ্টাঙ্গযোগ অনুশীলন না করে কোনো ব্যক্তিই যোগী হতে পারে না। যম আর নিয়মে সাধকের ভাব-আবেগ নিয়ন্ত্রিত হয়। আসনে দেহ ও মন সুস্থ, সবল ও সতেজ হয়। প্রাণায়াম ও প্রত্যাহার সাধকের শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করে মানকে রূপে আনে। ধারণা, ধ্যান ও সমাধি সাধককে তাঁর আত্মার অন্তরতম প্রদেশে নিয়ে যায়। অবশেষে সাধক মোক্ষলাভ করেন।

প্রশ্ন ২১। মহর্ষি পতঞ্জলি প্রণীত অষ্টাঙ্গযোগের ভূমিকা কি বর্তমানকালেও যথোপযুক্ত? বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : অষ্টাঙ্গযোগ ধর্ম, অধ্যাত্ম, মানবতা, বিজ্ঞানের প্রতি ক্ষেত্রেই নিজেই প্রয়োজনীয়রূপে প্রমাণ করেছে। পৃথিবী থেকে খুন, সংঘর্ষ যদি কোনো উপায়ে বন্ধ করতে হয়, তাহলে সেটা অষ্টাঙ্গযোগের মাধ্যমেই সম্ভব। যদি কোনো ব্যক্তি নিজের অন্তরের বোজ করে এবং জীবনের পূর্ণ সত্যের সঙ্গে পরিচিত হতে চায় তবে তার অষ্টাঙ্গযোগ পালন অবশ্যই উচিত। তাই বর্তমানেও অষ্টাঙ্গযোগের গুরুত্ব অপরিণীম।

১১. বৃকাসনের ধারণা, পশ্চতি ও প্রভাব ১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৩

প্রশ্ন ২২। বৃকাসন অনুশীলনের ৪টি প্রভাব লেখ।

উত্তর : এই আসনে অনুশীলনকারীর দেহ বৃক্কের ন্যায় হয় বলে একে বৃক্কাসন বলে। বৃক্কাসন অনুশীলনের ৪টি প্রভাব হলো—

১. শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাড়ে।
২. কোমরের ও মেবুদন্তের শক্তি বৃদ্ধি পায়।
৩. হৃদয়ের হাত-পা কাঁপে, পা দুর্বল, তাদের খুব উপকার হয়।
৪. হাত ও পায়ের গঠন সুষ্ঠু ও সুন্দর হয়।

১২. অর্ধকূর্মাঙ্গনের ধারণা, পশ্চতি ও প্রভাব ১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৫

প্রশ্ন ২৩। অর্ধকূর্মাঙ্গন নিয়মিত অনুশীলনের ৫টি সুফল লেখ।

উত্তর : অর্ধকূর্মাঙ্গন নিয়মিত অনুশীলন করলে—

১. শরীর শিথিল ও মেবুদন্ত সতেজ হয়।
২. মস্তিষ্ক শান্ত হয়।
৩. যকৃৎ ভালো থাকে ও হজমশক্তি বাড়ে।
৪. হাঁপানি আর ডায়াবেটিসে উপকার হয়।
৫. ভাবাবেগ, ভয়ভীতি আর ক্রোধ আলগা হয়।

১৩. গরুড়াসনের ধারণা, পশ্চতি ও প্রভাব ১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৬

প্রশ্ন ২৪। গরুড়াসনের পশ্চতি সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : এই আসনে দেহতন্ত্রি গরুড়-এর মতো হয় বলে একে গরুড়াসন বলে। এ আসনে দুই পা সোজা করে নোড়িয়ে ডান হাত কনুইয়ের কাছে চেঁচে বাঁ কনুইয়ের নিচ দিয়ে নিয়ে ডান হাতের তালু বাঁ হাতের তালুতে নমস্কারের ভঙ্গিতে রাখতে হয়। এ অবস্থানে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হয়। হাত-পা বদল করে আসনটি ৪ বার অভ্যাস করতে হয়।

প্রশ্ন ২৫। গরুড়াসন অনুশীলনের ৪টি প্রভাব লেখ।

উত্তর : গরুড়াসন নিয়মিত অনুশীলনের ফলে—

১. পায়ের ও হাতের গঠন সুন্দর হয়।
২. বাঁকা মেবুদন্ত সোজা হয়।
৩. ব্রহ্মচর্য রক্ষা করা সহজ হয়।
৪. দেহ লম্বা হয় ও দেহের ভারসাম্য ঠিক থাকে।

১৪. হল্যাসনের ধারণা, পশ্চতি ও প্রভাব ১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৭

প্রশ্ন ২৬। কাদের হল্যাসন অনুশীলন করা উচিত নয়?

উত্তর : হল শব্দের অর্থ লাঙ্গল। এই আসনে দেহতন্ত্রি অনেকটা হলের অর্থাৎ লাঙ্গলের মতো দেখায় বলে একে হল্যাসন বলে। নিয়মিত হল্যাসন অনুশীলন করলে বিভিন্ন রোগের থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। তবে যাদের আমাশয়, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ আছে এবং যাদের গীহা, যকৃৎ অস্বাভাবিক বড় তাদের আসনটি করা উচিত নয়।

প্রশ্ন ২৭। হল্যাসন অনুশীলন কেন গুরুত্বপূর্ণ? বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : নিয়মিত হল্যাসন অনুশীলন করলে বিভিন্ন উপকার পাওয়া যায়। যেমন— মেবুদন্ত সুস্থ ও নমনীয় হয়। খাইরয়েড, প্যারা খাইরয়েড, টনসিল প্রভৃতি গ্রন্থি সবল ও সক্রিয় হয়। পিঠে ব্যথা থাকলে দূর হয়। কোষ্ঠবন্ধতা, অজীর্ণ, পেট ফাঁপা প্রভৃতি রোগ দূর হয়। ডায়াবেটিস, বাত, সায়টিকা হতে পারে না ইত্যাদিসহ নানা সুফল পাওয়া যায়।

জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর



স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রভুতির জন্য টপিকের
ধারায় A+ গ্রেড জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

১০০% প্রভুতি উপযোগী জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর



পাঠ্যবইয়ের টপিকের ধারায় উপস্থাপিত

❶ যোগসাধনার ধারণা ও গুরুত্ব

▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৮

প্রশ্ন ১। হিন্দুধর্ম শাস্ত্রে 'যোগ' মানে কী?

[য. বো. '২৪]

উত্তর : হিন্দুধর্ম শাস্ত্রে 'যোগ' মানে মিলন।

প্রশ্ন ২। যোগসাধনা কাকে বলে?

[সি. বো. '২০; সি. বো. '২৪]

উত্তর : যোগের মাধ্যমে ব্রহ্ম বা ঈশ্বরের আরাধনার প্রক্রিয়াকে যোগ সাধনা বলে।

প্রশ্ন ৩। যোগসূত্রের প্রণেতা কে?

[রা. বো. '২০]

উত্তর : যোগসূত্রের প্রণেতা হচ্ছেন মহর্ষি পতঞ্জলি।

প্রশ্ন ৪। যোগাসন কাকে বলে?

[রা. বো. '২০; য. বো. '২০; সি. বো. '২০; ব. বো. '২০]

উত্তর : যোগাসন অভ্যাস করার জন্য যেভাবে রাখলে শরীর স্থির থাকে অথচ কোনো কষ্টের কারণ ঘটে না তাকে যোগাসন বলে।

প্রশ্ন ৫। যোগই হলো আধ্যাত্মিক কামধেনু— উক্তিটি কার?

[ঢাকা রেসিডেন্সিয়াল মডেল কলেজ;

বি এ এক শাহীন কলেজ, শমশেরনগর, বৌদীবাড়ার]

উত্তর : যোগই হলো আধ্যাত্মিক কামধেনু— উক্তিটি ডক্টর সম্পূর্ণানন্দের।

প্রশ্ন ৬। 'যোগই হলো এক অর্থে সমাধি'। কে বলেছেন?

[সেন্ট যোসেফ উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়, ঢাকা]

উত্তর : 'যোগই হলো এক অর্থে সমাধি'— বলেছেন ব্যাসদেব।

প্রশ্ন ৭। যোগের মাধ্যমে ঈশ্বর আরাধনার প্রক্রিয়াকে কী বলে?

[কাদিরাবাদ ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল, নাটোর]

উত্তর : যোগের মাধ্যমে ঈশ্বর আরাধনার প্রক্রিয়াকে যোগসাধনা বলে।

প্রশ্ন ৮। যোগ কী?

[সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, যশোর]

উত্তর : হিন্দুধর্মশাস্ত্রে 'যোগ' মানে মিলন। সংযমপূর্বক সাধনার মাধ্যমে আত্মাকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করে সমাধির লাভকে যোগ বলা হয়।

প্রশ্ন ৯। ব্যাসদেবের মতে যোগ কী?

উত্তর : ব্যাসদেবের মতে 'যোগ হচ্ছে সমাধি'।

প্রশ্ন ১০। আত্মোপলব্ধির জন্য কীসের প্রয়োজন?

উত্তর : আত্মোপলব্ধির জন্য প্রয়োজন শৃঙ্খ, স্থির ও প্রশান্ত মন।

❷ অষ্টাঙ্গযোগের ধারণা ও গুরুত্ব

▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৯

প্রশ্ন ১১। মানুষের আত্মানুসন্ধান যোগের আটটি ধাপ কে নির্দেশ করেছেন?

[ঢা. বো. '২৪]

উত্তর : 'মহর্ষি পতঞ্জলি' মানুষের আত্মানুসন্ধান যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন।

প্রশ্ন ১২। পুরক কাকে বলে?

[রা. বো. '২৪]

উত্তর : শ্বাস গ্রহণকে বলা হয় পুরক।

প্রশ্ন ১৩। স্বেয় কাকে বলে? [ঢা. বো. '২০, '২০; রা. বো. '১৯; য. বো. '১৯; ক. বো. '২৪, '২০, '১৯; ঢা. বো. '২৪, '২০, '১৯; সি. বো. '১৯; সি. বো. '২০, '১৯; ব. বো. '২০]

উত্তর : অপরের জিনিস না বলে অধিকার করাকে স্বেয় বা চুরি বলে।

প্রশ্ন ১৪। তপ কাকে বলে?

[ঢা. বো. '২০; সি. বো. '২৪]

উত্তর : তপ হচ্ছে কোনো সংকল্পসিদ্ধির উদ্দেশ্যে কঠোর সাধনা।

প্রশ্ন ১৫। অহিংসা কাকে বলে?

[ব. বো. '২৪, '২০]

উত্তর : কোনো প্রাণীকে মন, কথা এবং কর্ম দ্বারা কষ্ট না দেওয়াকে অহিংসা বলে।

প্রশ্ন ১৬। আসন কাকে বলে?

[য. বো. '২৪]

উত্তর : দেহ এবং মনকে সুস্থ ও স্থির রাখার উদ্দেশ্যে যে বিভিন্ন দেহভঙ্গি বা দেহাবস্থান তাকে বলে আসন।

প্রশ্ন ১৭। অষ্টাঙ্গযোগ কাকে বলে?

[রা. বো. '২০]

উত্তর : মহর্ষি পতঞ্জলি মানুষের আত্মানুসন্ধান যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন। এগুলোকে একত্রে অষ্টাঙ্গ যোগ বলে।

প্রশ্ন ১৮। আসন অর্থ কী?

[য. বো. '২০]

উত্তর : আসন অর্থ স্থির হয় সুখে অগিত্তিত থাকার।

প্রশ্ন ১৯। 'যম' অর্থ কী?

[ঢা. বো. '২০]

উত্তর : 'যম' অর্থ হচ্ছে সংযম। অর্থাৎ ইন্দ্রিয় এবং মনকে হিংসা, অশুভভাব ইত্যাদি থেকে সরিয়ে আত্মকেন্দ্রিক করা।

প্রশ্ন ২০। ঈশ্বর-প্রণিধান কী?

[ঢা. বো. '২০]

উত্তর : ঈশ্বর প্রণিধান হচ্ছে সমস্ত কর্ম ও ইচ্ছা ঈশ্বরে অর্পণ করা।

প্রশ্ন ২১। প্রত্যাহার অর্থ কী?

[য. বো. '২০]

উত্তর : প্রত্যাহার অর্থ হচ্ছে ফিরিয়ে নেওয়া।

প্রশ্ন ২২। শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণে এবং নিজ আয়ত্তে আনাকে কী বলে?

[ঢা. বো. '১৯; ব. বো. '১৯]

উত্তর : শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়ত্তে আনাকে প্রাণায়াম বলে।

প্রশ্ন ২৩। ধ্যান শব্দের অর্থ কী?

[সকল বোর্ড '১৭]

উত্তর : ধ্যান শব্দের অর্থ হলো নিরবচ্ছিন্ন গভীর চিন্তা।

প্রশ্ন ২৪। হঠযোগ কী?

[সকল বোর্ড '১৫]

উত্তর : হঠযোগ হচ্ছে পরমাত্মার সাথে সংযোগের প্রথম সোপান।

প্রশ্ন ২৫। ব্রহ্মচর্য শব্দের আভিধানিক অর্থ কী?

[হিম্মাহানী পাবলিক স্কুল ও কলেজ, উত্তরা]

উত্তর : ব্রহ্মচর্য শব্দের আভিধানিক অর্থ হচ্ছে বেদাদি শাস্ত্রানুশীলন এবং পবিত্র সংযম জীবনযাপন।

প্রশ্ন ২৬। অষ্টাঙ্গ যোগের প্রথম ধাপ কী?

[আলালবাদ ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, সিলেট]

উত্তর : অষ্টাঙ্গ যোগের প্রথম ধাপ হচ্ছে যম।

প্রশ্ন ২৭। অস্তেয় অর্থ কী?

উত্তর : অস্তেয় অর্থ চুরি না করা।

প্রশ্ন ২৮। অপরিগ্রহ অর্থ কী?

উত্তর : অপরিগ্রহ অর্থ গ্রহণ না করা।

প্রশ্ন ২৯। অপরিগ্রহ কাকে বলে?

উত্তর : জীবনে বেঁচে থাকার জন্য ন্যূনতম ধন, বস্ত্র ইত্যাদি পদার্থ এবং গৃহে সন্মুখ থেকে জীবনের মুখ্য লক্ষ্য ঈশ্বর আরাধনা করাকে অপরিগ্রহ বলে।

প্রশ্ন ৩০। শৌচ কাকে বলে?

উত্তর : শুদ্ধি বা পবিত্রতাকে শৌচ বলে।

প্রশ্ন ৩১। সন্তোষ অর্থ কী?

উত্তর : সন্তোষ অর্থ সম্যক তৃপ্তি।

প্রশ্ন ৩২। স্বাধ্যায় অর্থ কী?

উত্তর : 'স্ব' অর্থ স্বয়ং আর অধ্যায় অর্থ অধ্যয়ন। সুতরাং স্বাধ্যায় অর্থ নিজে করে জানা।

প্রশ্ন ৩৩। প্রণিধান অর্থ কী?

উত্তর : প্রণিধান অর্থ অর্পণ।

প্রশ্ন ৩৪। ঈশ্বরে সব অর্পণ করলে কী হয়?

উত্তর : ঈশ্বরে সব অর্পণ করলে অহংকার নাশ হয়।

প্রশ্ন ৩৫। প্রাণায়াম অর্থ কী?

উত্তর : প্রাণায়াম অর্থ শ্বাসের আয়াম।

প্রশ্ন ৩৬। প্রাণায়াম কাকে বলে?

উত্তর : শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিক নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়ত্রে আনাকে প্রাণায়াম বলে।

প্রশ্ন ৩৭। প্রত্যাহার কাকে বলে?

উত্তর : বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে প্রত্যাহার বলে।

প্রশ্ন ৩৮। ধারণা অর্থ কী?

উত্তর : ধারণা অর্থ একাগ্রতা।

প্রশ্ন ৩৯। ধারণা কাকে বলে?

উত্তর : মনকে বিশেষ কোনো বিষয়ে স্থির করা বা আবদ্ধ রাখাকে ধারণা বলে।

প্রশ্ন ৪০। সমাধি অর্থ কী?

উত্তর : সমাধি অর্থ সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে চিন্তাসমর্পণ।

১১ অষ্টাঙ্গযোগের গুরুত্ব

৯ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮২

প্রশ্ন ৪১। অষ্টাঙ্গযোগের অনুসরণ ও অনুশীলনে কী হয়?

উত্তর : অষ্টাঙ্গযোগের অনুসরণ ও অনুশীলনে মানুষের অশান্ত মন শান্ত হয় ও তার আত্মশক্তি বৃদ্ধি পায়।

প্রশ্ন ৪২। কোনো ব্যক্তিকে যোগী হতে হলে কী করতে হবে?

উত্তর : কোনো ব্যক্তিকে যোগী হতে হলে অষ্টাঙ্গযোগ পালন করতে হবে।

১২ বৃক্সানের ধারণা, পন্থা ও প্রভাব

৯ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৩

প্রশ্ন ৪৩। বৃক্সান কাকে বলে?

উত্তর : যে আসনে আসনকারীর দেহ বৃক্সের ন্যায় হয়, তাকে বৃক্সান বলে।

প্রশ্ন ৪৪। কোন আসন অনুশীলন করলে দেহ বৃক্সের ন্যায় দেখায়?

উত্তর : বৃক্সান অনুশীলন করলে দেহকে বৃক্সের ন্যায় দেখায়।

প্রশ্ন ৪৫। বৃক্সান অনুশীলনের একটি সুবিধা উল্লেখ কর।

উত্তর : বৃক্সান অনুশীলনের ফলে শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাড়ে।

১৩ অর্ধকূর্মাঙ্গনের ধারণা, পন্থা ও প্রভাব

৯ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৫

প্রশ্ন ৪৬। অর্ধকূর্মাঙ্গন কাকে বলে?

উত্তর : যে আসনে আসনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কচ্ছপের পিঠের ন্যায় হয়, তাকে অর্ধকূর্মাঙ্গন বলে।

প্রশ্ন ৪৭। কূর্ম অর্থ কী?

উত্তর : কূর্ম অর্থ কচ্ছপ।

প্রশ্ন ৪৮। অর্ধকূর্মাঙ্গনটি দেখতে কেমন?

উত্তর : অর্ধকূর্মাঙ্গনটি দেখতে অনেকটা কচ্ছপের পিঠের মতো।

প্রশ্ন ৪৯। অর্ধকূর্মাঙ্গনের একটি সুবিধা লেখ।

উত্তর : অর্ধকূর্মাঙ্গন অনুশীলনের ফলে শরীর অনেক শিথিল হয়।

১৪ গরুড়াসনের ধারণা, পন্থা ও প্রভাব

৯ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৬

প্রশ্ন ৫০। 'গরুড়' অর্থ কী?

উত্তর : 'গরুড়' অর্থ হলো ঈগল পাখি।

প্রশ্ন ৫১। গরুড়াসন কাকে বলে?

উত্তর : যে আসনে দেহভঙ্গি গরুড়-এর মতো হয়, তাকে গরুড়াসন বলে।

প্রশ্ন ৫২। কোন আসনে দেহভঙ্গি দেখতে গরুড়-এর মত হয়?

উত্তর : গরুড়াসনে দেহভঙ্গি দেখতে গরুড় এর মতো হয়।

১৫ হলাসনের ধারণা, পন্থা ও প্রভাব

৯ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৭

প্রশ্ন ৫৩। 'হল' শব্দের অর্থ কী?

[সকল বোর্ড '১৮]

উত্তর : 'হল' শব্দের অর্থ লাঙল।

প্রশ্ন ৫৪। হলাসন কাকে বলে?

উত্তর : যে আসনে দেহভঙ্গি অনেকটা হল বা লাঙলের মতো দেখায় তাকে হলাসন বলে।

প্রশ্ন ৫৫। কোন আসনে দেহভঙ্গি লাঙলের মতো হয়?

উত্তর : হলাসন অনুশীলনের সময় দেহভঙ্গি লাঙলের মতো হয়।

১০০% প্রস্তুতি উপযোগী অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর



পাঠ্যবইয়ের টপিকের ধারায় উপস্থাপিত

১৬ যোগসাধনার ধারণা ও গুরুত্ব

৯ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৮

প্রশ্ন ১। যোগ সাধনায় আসন অনুশীলন গুরুত্বপূর্ণ কেন? [জ. বো. '২৪]

উত্তর : যোগ সাধনায় আসন অনুশীলন গুরুত্বপূর্ণ। কেননা দেহকে সুস্থ ও মনকে শান্ত রাখতে এবং ধর্ম সাধনার ক্ষেত্রে যোগের গুরুত্ব অপরিসীম। যোগের মাধ্যমে পাচনতন্ত্র সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে ওঠে, যার ফলে শরীর সুস্থ, হালকা এবং শ্রুতিদায়ক হয়ে ওঠে। যোগ সাধনার দ্বারা হৃদরোগ, হাঁপানি, শ্বাসকষ্ট, এলার্জি ইত্যাদির হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। যৌগিক ক্রিয়ার দ্বারা মেদের পচন হয়ে শরীরের ওজন কমে এবং সুস্থ ও সুন্দর হয়।

প্রশ্ন ২। ধর্ম সাধনার ক্ষেত্রে যোগের গুরুত্ব অপরিসীম— ব্যাখ্যা কর।

[ভিকারুননিসা নুন হুস এড কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : ধর্ম সাধনার ক্ষেত্রে যোগের গুরুত্ব অপরিসীম। ড. সম্পূর্ণানন্দ বলেছেন, 'যোগই হলো আধ্যাত্মিক কামধেনু'। যোগ সাধনার মাধ্যমে যা চাওয়া যায় তাই পাওয়া যায়। একমাত্র যোগ সাধনাই পারে সকল আসক্তি ত্যাগ করে মোক্ষলাভে পরিপূর্ণরূপে প্রমত্ত হয়ে বিলীন হতে।

প্রশ্ন ৩। যোগসাধনা বলতে কী বোঝায়?

[রেসিডেন্সিয়াল মডেল কলেজ, ঢাকা]

বি এ এফ শাহীন কলেজ, শমশেরনগর, খৌলীবাড়ার]

উত্তর : 'যোগ' শব্দটি সাধারণভাবে মিলনের অর্থই ব্যক্ত করে। একের সঙ্গে অপরের মিলন বা একত্রিত হওয়া বা তাদের একত্রিত করাকে যোগ বলা হয়। কিন্তু সাধনক্ষেত্রে এর অর্থ আরও গভীরে নিহিত। জীবাত্মার সাথে পরমাত্মার সংযোগই যোগসাধনা।

১৭ অষ্টাঙ্গযোগের ধারণা ও গুরুত্ব

৯ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৯

প্রশ্ন ৪। অহিংসা বলতে কী বোঝায়?

[জ. বো. '২৪]

উত্তর : অহিংসা শব্দটির অর্থ হচ্ছে কোনো প্রাণীকে মন, কথা এবং কর্ম দ্বারা কষ্ট না দেওয়া। মনে মনে কারও অনিষ্ট না ভাবা, কাউকে কষ্ট কথ্য ইত্যাদি দ্বারা কষ্ট না দেওয়া এবং কর্ম দ্বারা কোনো অবস্থাতেই কোনো স্থানে কোনো দিন কোনো প্রাণীর প্রতি হিংসা ভাব প্রদর্শন না করা। এককথায় হলো ভালোবাসা। শৃঙ্খল জীবের প্রতি ভালোবাসা নয়, এ বিশ্বের প্রতিটি বস্তু প্রতি ভালোবাসাই হচ্ছে অহিংসা। আমাদের সকলের এই গুণটির অনুশীলন করা উচিত।

প্রশ্ন ৫। 'অপরিগ্রহ' ব্যাখ্যা কর।

[য. বো. '২৪; য. বো. '২৪]

উত্তর : অপরিগ্রহ মানে গ্রহণ না করা। অপ্রয়োজনীয় বস্তু গ্রহণ না করা যেমন, তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তুও গ্রহণ না করা। জীবনে বেঁচে থাকার জন্য ন্যূনতম ধন, বস্ত্র ইত্যাদি পদার্থ গ্রহণ করে এবং গৃহে সন্তুষ্ট থেকে জীবনের মুখ্য লক্ষ্য ঈশ্বর আরাধনা করাই হচ্ছে অপরিগ্রহ।

প্রশ্ন ৬। প্রত্যাহার বলতে কী বোঝায়?

[জ. বো. '২০; য. বো. '২০, '১৯; য. বো. '২০, '১৯; কু. বো. '২৪, '১৯;

চ. বো. '২৪, '১৯; সি. বো. '২০, '১৯; য. বো. '২০; সি. বো. '১৯]

উত্তর : প্রত্যাহার অর্থ ফিরিয়ে নেওয়া। বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে যোগে প্রত্যাহার বলে। দৃঢ় সংকল্প ও অভ্যাসের দ্বারা ইন্দ্রিয়গুলোকে অস্তম্বী করা যায়। ইন্দ্রিয়গুলো অস্তম্বী হলে চিত্তে বিষয় আসক্তি নষ্ট হয়। এমতাবস্থায় চিত্ত আরাধ্য বস্তুতে নিবিষ্ট হতে পারে।

প্রশ্ন ৭। শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত বিজ্ঞান কোনটি? ব্যাখ্যা কর।

[মি. বো. '২৪; ব. বো. '২৪]

উত্তর : শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত বিজ্ঞান হচ্ছে প্রাণায়াম। প্রাণায়াম অর্থ প্রাণের আয়াম। প্রাণ হলো শ্বাসরূপে গৃহীত বায়ু আর আয়াম হলো বিস্তার। সুতরাং প্রাণায়াম বলতে বোঝায় শ্বাস-প্রশ্বাসের বিস্তার। এককথায়, শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ করে নিজের আয়ত্তে আনাই প্রাণায়াম। প্রাণায়ামের মাধ্যমে শ্বাস-প্রশ্বাস দীর্ঘতর হয়, স্বসন্তোষ বর্ধিত হয় এবং মায়ুতন্ত্র শান্ত থাকে। তাই প্রাণায়ামকে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান বলা হয়।

প্রশ্ন ৮। ধ্যানের উত্থাঙ্গ শিখরে উঠে সাধক কী লাভ করেন? ব্যাখ্যা কর।

[মি. বো. '২৪]

উত্তর : ধ্যানের উত্থাঙ্গ শিখরে উঠে সাধক সমাধি লাভ করেন। সমাধি অর্থ সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরের চিত্তসমর্পণ। সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে চিত্ত সমর্পণ করতে পারলে পরমাত্মার মধ্যে জীবাত্মার নিবেশ ঘটে। সাধকের অবেচ্ছাশেষ শেষ হয়। সমাধি লাভ করলে তখন একজন মনশূন্য, বুদ্ধিশূন্য, অহংশূন্য নিরাময় অবস্থা প্রাপ্ত হন। তখন পরমাত্মার সঙ্গে তার মিলন ঘটে। তখন তার 'আমি' বা 'আমার' জ্ঞান থাকে না। কারণ তার দেহ, মন ও বুদ্ধি স্তব্ধ থাকে। সাধক তখন প্রকৃত যোগ লাভ করেন।

প্রশ্ন ৯। সাধক কীসের মাধ্যমে নিজের মনকে সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে সঁপে দিতে পারে? ব্যাখ্যা কর।

[জ. বো. '২০]

উত্তর : অষ্টাঙ্গাযোগের সর্বশেষ স্তর হচ্ছে সমাধি। এ সমাধির মাধ্যমে সাধক নিজের মনকে সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে সঁপে দিতে পারে। 'ধারণা' মনকে অতীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছানোর সুযোগ করে দেয়, আর 'ধ্যানে' সে সুযোগ অবিস্মৃত থাকে। সমাধিতে এসে যোগীর ধ্যানলব্ধ চিত্ত স্থিরতা আরো গভীর হয়। সমাধিতে যোগীর চিত্ত আরাধ্য বস্তুকে সম্পূর্ণভাবে লীন হয়ে যায়। সে সময় যোগীর চিত্তটি স্থির নিষ্ক্রিয় অবস্থায় উন্নীত হয়। তখন ধ্যান-কর্তা, ধ্যানের বিষয় এবং ধ্যান প্রক্রিয়া এই তিনটি মিশ্রিত হয়ে একাকার হয়ে যায়। এই একাকার অবস্থায় সাধক নিজেকে সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে সঁপে দেন।

প্রশ্ন ১০। সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে চিত্তসমর্পণ করাকে কী বলে? ব্যাখ্যা কর।

[রা. বো. '২০]

উত্তর : সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে চিত্তসমর্পণ করাকে সমাধি বলে। সমাধি অষ্টাঙ্গাযোগের শেষ স্তর। সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বর চিত্ত সমর্পণ করতে পারলে পরমাত্মার মধ্যে জীবাত্মার বিকাশ ঘটে। এ অবস্থায় সাধকের অবেচ্ছাশেষ শেষ হয়। ধ্যানের সর্বোচ্চ শিখরে ওঠে সাধক সমাধি লাভ করেন। তখন তিনি মন, বুদ্ধি ও অহংশূন্য নিরাময় অবস্থা প্রাপ্ত হন।

প্রশ্ন ১১। প্রয়োজনের অতিরিক্ত গ্রহণ না করাকে কী বলে? [রা. বো. '২০]

উত্তর : প্রয়োজনের অতিরিক্ত গ্রহণ না করাকে বলে অপরিগ্রহ। অর্থাৎ, অপ্রয়োজনীয় বস্তু গ্রহণ না করা যেমন তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তুও গ্রহণ না করাই হলো অপরিগ্রহ। জীবনে বেঁচে থাকার জন্য ন্যূনতম ধন, বস্ত্র ইত্যাদি পদার্থ গ্রহণ করে এবং গৃহে সন্মুখ থেকে জীবনের মূখ্য লক্ষ্য ঈশ্বর লাভ করাই হচ্ছে অপরিগ্রহের মূল কাজ।

প্রশ্ন ১২। সমাজের প্রথম স্তর সম্পর্কে বুঝিয়ে লেখ।

[কু. বো. '২০; মি. বো. '২০]

উত্তর : সমাজের প্রথম স্তর হচ্ছে পরিবার। আদিকালে প্রথমে মানুষ দলবদ্ধভাবে বসবাস করত। ক্রমাগত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পরিবারে বিভক্ত হয়। পরিবার সর্বাপেক্ষা আদিম প্রতিষ্ঠান, একটি মাতার সামাজিক সংগঠন। এ সংগঠন থেকেই মানবজাতির বিকাশ লাভ হয়েছে এবং সাথে সাথে সমাজের অগ্রগতি ও পরিবারের রূপ-কাঠামো পরিবর্তন হয়েছে।

প্রশ্ন ১৩। 'ধ্যান' বলতে কী বোঝায়?

[চ. বো. '২০]

উত্তর : ধ্যান অর্থ নিরবচ্ছিন্ন গভীর চিন্তা। মন যদি নিরবচ্ছিন্নভাবে ঈশ্বরের চিন্তা করে তাহলে দীর্ঘ চিন্তনের পর অবশেষে ঈশ্বরোপম হতে পারে। ধ্যানে যোগীর দেহ শ্বাস-প্রশ্বাস ইন্দ্রিয় মন বিচারশক্তি অহংকার সবকিছু ঈশ্বরে লীন হয়ে যায় এবং তিনি এমন এক সচেতন অতিপ্রীত অবস্থায় চলে যান যা ব্যাখ্যা করা যায় না। তখন পরম আনন্দ ছাড়া তার কোনো অনুভূতি হয় না। তিনি তার আপন অন্তরের আলোও দেখতে পান।

প্রশ্ন ১৪। প্রাণায়াম কেন অনুশীলন করা হয়?

[চ. বো. '২০]

উত্তর : প্রাণায়াম অনুশীলনের মাধ্যমে মনকে ঈশ্বরের চিন্তায় নিবিষ্ট করা যায়। এজন্য প্রত্যেকের প্রাণায়াম অনুশীলন করা একান্ত প্রয়োজন। প্রাণায়াম অর্থ প্রাণ বা শ্বাস-প্রশ্বাসের আয়াম বা নিয়ন্ত্রণ। শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ করে নিজের আয়ত্তে আনাই প্রাণায়াম। প্রাণায়াম অনুশীলনের মধ্য দিয়ে যোগী পুরুষ নিজের দেহ এবং মনকে ঈশ্বরের চিন্তায় নিয়োজিত করতে পারেন। প্রাণায়ামের মাধ্যমে মনের ভারসাম্য রক্ষা করা যায়। এসব দিক উপলব্ধি করে প্রাণায়াম অনুশীলন করা উচিত।

প্রশ্ন ১৫। শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করার পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা কর। [ব. বো. '২০]

উত্তর : শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করার পদ্ধতিটি হচ্ছে প্রাণায়াম। প্রাণায়াম বলতে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিস্তার বোঝায়। শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়ত্তে নিয়ে আনাই হচ্ছে প্রাণায়াম। প্রাণায়ামে শ্বাস-প্রশ্বাস দীর্ঘতর করা হয়। প্রাণায়ামকে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান বলা যেতে পারে।

প্রশ্ন ১৬। নিরবচ্ছিন্ন গভীর চিন্তার প্রক্রিয়াটি ব্যাখ্যা কর। [ম. বো. '২০]

উত্তর : নিরবচ্ছিন্ন গভীর চিন্তার প্রক্রিয়াটি হচ্ছে ধ্যান। ধ্যান অর্থ নিরবচ্ছিন্ন গভীর চিন্তা। মন যদি নিরবচ্ছিন্নভাবে ঈশ্বরের চিন্তা করে তাহলে দীর্ঘ চিন্তনের পর অবশেষে ঈশ্বরোপম হতে পারে। ধ্যানে যোগীর দেহ শ্বাস-প্রশ্বাস ইন্দ্রিয় মন বিচারশক্তি অহংকার সবকিছু ঈশ্বরে লীন হয়ে যায় এবং তিনি এমন এক সচেতন অতিপ্রীত অবস্থায় চলে যান যা ব্যাখ্যা করা যায় না। তখন পরম আনন্দ ছাড়া তার আর কোনো অনুভূতি হয় না। তিনি তার আপন অন্তরের আলোও দেখতে পান।

প্রশ্ন ১৭। যোগের কোন অঙ্গের মাধ্যমে মনের ইচ্ছাকে আয়ত্তে আনা হয়? ব্যাখ্যা কর।

[জ. বো. '২০; কু. বো. '২০; চ. বো. '২০; মি. বো. '২০; ব. বো. '২০]

উত্তর : যোগের প্রত্যাহার অঙ্গের মাধ্যমে মনের ইচ্ছাকে আয়ত্তে আনা হয়। 'প্রত্যাহার' অর্থ ফিরিয়ে নেওয়া। বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে যোগে প্রত্যাহার বলে। দৃঢ় সংকল্প ও অভ্যাসের দ্বারা ইন্দ্রিয়গুলোকে অন্তর্মুখী করা যায়। ইন্দ্রিয়গুলো অন্তর্মুখী হলে চিত্তে বিষয় আসক্তি নষ্ট হয় এবং মনের ইচ্ছাকে আয়ত্তে আনা যায়।

প্রশ্ন ১৮। 'তপ' বলতে কী বোঝায়?

[জ. বো. '১৯; ব. বো. '১৯]

উত্তর : নিয়মের একটি প্রকাশ হচ্ছে তপ। তপ হচ্ছে কোনো সংকল্প সিদ্ধির উদ্দেশ্যে কঠোর সাধনা। সেই সাধনায় প্রয়োজন আত্মশুষ্কি। আত্মশাসন ও আত্মসংযম। যোগে তপ বলতে বোঝায় ঈশ্বরের সঙ্গে অস্তিম মিলনের জন্য সচেতন চেষ্টা।

প্রশ্ন ১৯। অষ্টাঙ্গাযোগের প্রথম ধাপটি ব্যাখ্যা কর। [সকল বোর্ড '১৮]

উত্তর : অষ্টাঙ্গাযোগের প্রথম ধাপটি হলো যম। মহর্ষি পতঞ্জলি মানুষের আত্মানুসন্ধান যোগের যে আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন সেগুলোই অষ্টাঙ্গাযোগ বলে পরিচিত। এর মধ্যে প্রথম ধাপ যম যার অর্থ সংযম, ইন্দ্রিয় এবং মনকে হিংসা, অশুভভাব ইত্যাদি থেকে সরিয়ে আত্মকেন্দ্রিক করা। অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ-এই পাঁচ প্রকার যম রয়েছে।

প্রশ্ন ২০। সমাধি বলতে কী বোঝায়? [সকল বোর্ড '১৭]

উত্তর : সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বর চিন্তিত সমর্পণই সমাধি।

এটি অষ্টাঙ্গাযোগের শেষ স্তর। সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বর চিন্তিত সমর্পণ করতে পারলে পরমাচার মধ্যে জীবাত্মার বিকাশ ঘটে। এ অবস্থায় সাধকের অব্যবহার শেষ হয়। ধ্যানের সর্বোচ্চ শিখরে ওঠে সাধক সমাধি লাভ করেন। তখন তিনি মন, বুদ্ধি ও অহংসূচী নিরাময় অবস্থা প্রাপ্ত হন।

প্রশ্ন ২১। অষ্টাঙ্গাযোগের ধারণা ব্যাখ্যা কর। [সকল বোর্ড '১৭]

উত্তর : মহর্ষি পতঞ্জলি মানুষের আত্মানুসন্ধান যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন। তিনি বলেছেন, যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, সমাধি এ আটটি হচ্ছে যোগের অঙ্গ। এগুলোকে একত্রে অষ্টাঙ্গা যোগ নামে পরিচিত।

প্রশ্ন ২২। আসন বলতে কী বোঝ?

[সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, যশোর]

উত্তর : আসন অর্থ স্থির হয়ে সুখে অধিষ্ঠিত থাকা স্থির মুখমাসনম। দেহমনকে সুস্থ ও স্থির রাখার উদ্দেশ্যে যে বিভিন্ন দেহভঙ্গি বা দেহাবস্থান তাকে আসন বলে। আসন নানা প্রকার। যেমন— পদ্মাসন, সুখাসন, গোমুখাসন, হল্লাসন ইত্যাদি। আসন অনুশীলনের মধ্য দিয়ে যোগীপুরুষ নিজ দেহ ও মনকে ঈশ্বর চিন্তায় নিবিষ্ট করার যোগ্যতা অর্জন করে।

প্রশ্ন ২৩। প্রাণায়াম সম্পর্কে ধারণা দাও।

[উইগ্রাম ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক কলেজ]

উত্তর : প্রাণায়াম বলতে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিস্তার বোঝায়। শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়ত্তে আনাই হচ্ছে প্রাণায়াম। প্রাণায়ামে শ্বাস-প্রশ্বাস দীর্ঘতর করা হয়। প্রাণায়ামকে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান বলা যেতে পারে।

প্রশ্ন ২৪। 'ধারণা হচ্ছে ধ্যানের তিষ্ঠিধরূপ'— ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : ধারণা অর্থ হলো একাগ্রতা। একাগ্রতা ছাড়া জগতে কিছুই আয়ত্ত করা যায় না। একাগ্রতার মাধ্যমে মনকে বিশেষ কোনো বিষয়ে স্থির করা বা আবদ্ধ রাখার নাম ধারণা। একাগ্রচিন্তিত হতে হলে নাভি, নাকের অগ্রভাগ বা ভ্রুগুলের মধ্যস্থানে বা কোনো দেবমূর্তি বা যেকোনো বস্তুতে নির্বিষ্ট হতে হবে। এভাবে মনকে দীর্ঘ সময় নির্দিষ্ট রাখার অভ্যাস করে যোগীকে অতীষ্ট লক্ষ্যে প্রবেশের যোগ্যতা অর্জন করতে হয়। তাই বলা যায়, একাগ্রতা বা ধারণা হচ্ছে ধ্যানের তিষ্ঠিধরূপ।

১১ অষ্টাঙ্গাযোগের গুরুত্ব ১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮২

প্রশ্ন ২৫। "প্রতিটি মানুষই নিজ জীবনে সুখ চায়"— ব্যাখ্যা কর।

[খিনাইদহ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : প্রতিটি মানুষই নিজ জীবনে সুখ চায়। আসন অর্থ স্থির হয়ে সুখে অধিষ্ঠিত থাকা। স্থির সুখমাসনম। যোগাসন অনুশীলনের মাধ্যমে মানুষ সুখে থাকতে পারে।

প্রশ্ন ২৬। 'অষ্টাঙ্গাযোগ কেবল যোগীদের জন্যই নয়, এ যোগ যেকোনো ব্যক্তির জীবনে পূর্ণ সুখ আনতে পারে'— ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : প্রতিটি মানুষই নিজ জীবনে সুখ চায়। এ সুখ প্রাপ্তির জন্যই মহর্ষি পতঞ্জলি প্রতিপাদিত অষ্টাঙ্গাযোগের পথ অনুসরণ করতে হয়। যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, সমাধি— এ আটটি যোগের অঙ্গ একত্রে অষ্টাঙ্গাযোগ।

অষ্টাঙ্গাযোগ অনুসরণ ও অনুশীলনে মানুষের অশান্ত মন শান্ত হয় ও তার আত্মশক্তি বৃদ্ধি পায়। আর অষ্টাঙ্গাযোগ পালন করে অশান্ত

মনকে বশে আনা যায় বলে শাস্তির পথ সৃষ্টি হয়। এর ফলে আত্মোন্নয়নে অপরিসর্য শক্তি লাভ করা যায়। অষ্টাঙ্গাযোগ কেবলমাত্র যোগীদের জন্যই নয়, বরং এ যোগ যেকোনো ব্যক্তির জীবনে পূর্ণ সুখ আনতে পারে।

১১ বৃক্সাসনের ধারণা, পশ্চতি ও প্রভাব ১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৩

প্রশ্ন ২৭। বৃক্সাসনের উপকারিতা লেখ?

উত্তর : বৃক্সাসন শরীরে ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাড়ায়। পাশাপাশি উত্তর সংযোগস্থলের স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখতে সাহায্য করে। কোমরের ও মেরুদণ্ডের শক্তি বৃদ্ধি করে। নিয়মিত বৃক্সাসন অনুশীলনী করলে হাতের ও পায়ের গঠন সুষ্ঠু ও সুন্দর হয়। হাঁটু, কনুই, বগলসহ সমস্ত স্নায়ুতন্ত্রীতে রক্ত সঞ্চালন ও গ্রন্থি সবল, নমনীয় হয়।

১১ অর্ধকূর্মাসনের ধারণা, পশ্চতি ও প্রভাব ১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৫

প্রশ্ন ২৮। অর্ধকূর্মাসন যোগটি অনুশীলন কোন ধরনের লোকের জন্য সমস্যা হতে পারে?

উত্তর : 'কূর্ম' অর্থ কচ্ছপ। এ আসনে আসনকারীর দেহ বেগতে অনেকটা কচ্ছপের পিঠের ন্যায় হয় বলে তাকে অর্ধকূর্মাসন বলে। উচ্চরক্তচাপ রোগীদের এ আসন নিষেধ করা হয়েছে। কাজেই অর্ধকূর্মাসন যোগটি অনুশীলন উচ্চরক্তচাপ রোগীদের জন্য সমস্যা হতে পারে।

১১ গরুড়াসনের ধারণা, পশ্চতি ও প্রভাব ১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৬

প্রশ্ন ২৯। নিয়মিত গরুড়াসন অনুশীলনের ৪টি সুবিধা লেখ।

উত্তর : গরুড়াসনের ৪টি সুবিধা হলো—

১. শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাড়ে।
২. পায়ের পেশির দৃঢ়তা ও স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি পায়।
৩. পায়ে বাত হতে পারে না।
৪. কিডনি ভালো থাকে।

১১ হল্লাসনের ধারণা, পশ্চতি ও প্রভাব ১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৭

প্রশ্ন ৩০। হল্লাসন বলতে কী বোঝ?

উত্তর : আসন অর্থ স্থির হয়ে সুখে অধিষ্ঠিত থাকা। 'হল' শব্দের অর্থ লাঙল। এই আসন অনুশীলন করলে দেহভঙ্গি অনেকটা হলের অর্থাৎ লাঙলের মতো দেখায় বলে একে হল্লাসন বলে। এই আসন অনুশীলন করলে মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা বজায় থাকে।

প্রশ্ন ৩১। হল্লাসন পেটের পীড়ার ক্ষেত্রে উপকারী কেন?

উত্তর : হল্লাসন অনুশীলন করলে পেটের পীড়ার সমস্যা দূর হয়। হল্লাসন অনুশীলনের সময় দেহভঙ্গি লাঙলের মতো দেখায়। এই আসন অনুশীলনের সময় মাটিতে শুয়ে দেহটিকে উল্টো দিকে ঘুরিয়ে নিতে হয়। এতে পেটে ভাঁজ পড়ে। যার ফলে পেটের ব্যায়াম হয় এবং পেটে বাধা থাকলে তা দূর হয়।

প্রশ্ন ৩২। হল্লাসনের উপকারিতা ৫টি বাক্যে লেখ?

উত্তর : নিয়মিত হল্লাসন অনুশীলন করলে—

১. মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা বজায় থাকে।
২. মেরুদণ্ডকে সুস্থ ও নমনীয় করে তোলে।
৩. মেরুদণ্ড সংলগ্ন স্নায়ুকেন্দ্র ও মেরুদণ্ডের দুপাশের পেশি সতেজ ও সক্রিয় হয়।
৪. হল্লাসন অনুশীলনের মাধ্যমে কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ, পেট ফাঁপা প্রভৃতি পেটের যাবতীয় রোগ দূর হয়।
৫. স্রীষা, যকৃৎ, মূত্রাশয় প্রভৃতির কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রভুতির জন্য শিখনফল
ও বিষয়বস্তুর ধারায় A+ গ্রেড সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্নের
মান ১০

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



পাঠ্যবইয়ের শিখনফল সূত্র সংবলিত

প্রশ্ন ১ ▶ পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর ১নং সৃজনশীল প্রশ্ন



- ক. যোগের মাধ্যমে ঈশ্বর আরাধনার প্রক্রিয়াকে কী বলে? ১
খ. অষ্টাঙ্গযোগের একটি ধাপ ব্যাখ্যা কর। ২
গ. যোগাসনটিতে কী ত্রুটি রয়েছে তা নিবৃত্তি কর। ৩
ঘ. মানসিক শান্তি এবং শারীরিক সুস্থতা আনয়নে চিত্তের আসনটির সঠিক অনুশীলন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ— বিশ্লেষণ কর। ৪

১নং প্রশ্নের উত্তর :

▶ শিখনফল ৭ ও ৮

- ক. যোগের মাধ্যমে ঈশ্বর আরাধনার প্রক্রিয়াকে যোগসাধনা বলে।
খ. অষ্টাঙ্গযোগের একটি ধাপ হলো যম। 'যম' অর্থ সংযত। সংযম হলো ইন্দ্রিয় এবং মনকে হিংসা, অশুভভাব ইত্যাদি থেকে সরিয়ে আত্মকেন্দ্রিক করা। যম পাঁচ প্রকার। যেমন— অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ।
গ. চিত্তে প্রদত্ত যোগাসনটি অর্ধকূর্মাसन। 'কূর্ম' অর্থ কচ্ছপ। এ আসনে আসনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কচ্ছপের পিঠের ন্যায় হয় বলে তাকে অর্ধকূর্মাसन বলে।

প্রদত্ত অর্ধকূর্মাसनের ত্রুটি হলো— নমস্কার করা হাত দুটো দু কানের সাথে লেগে থাকার কথা। এবার প্রশ্ন করা মতো ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে ঠেকাতে হবে। কিন্তু চিত্তানুযায়ী নমস্কার করা হাত দুটোর উপরে মাথা খাড়া অবস্থায় রয়েছে। এছাড়া প্রশ্ন করা মতো ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে ঠেকানো নেই। ফলে যোগাসনটি ত্রুটিপূর্ণ।

ঘ. চিত্তের আসনটির নাম অর্ধকূর্মাसन। মানসিক শান্তি এবং শারীরিক সুস্থতা আনয়নে অর্ধকূর্মাसन অনুশীলন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অর্ধকূর্মাसन নিয়মিত অনুশীলন করলে শরীর অনেক শিথিল হয়। মেব্রুদন্ড সতেজ হয়। পেটের অভ্যন্তরীণ অংশ সবল ও সক্রিয় হয়। আসনকারী অনেক বেশি প্রাণশক্তি ও সুস্থাম্বা লাভ করে। পাশাপাশি আসনকারীর মস্তিষ্ক শক্ত হয়। যকৃৎ ভালো থাকে। অক্লীর্ণ, অশ্বল, অক্ষুধা, কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয় ইত্যাদি দূর হয়। হৃদয়শক্তি বাড়ে এবং পেটে বায়ু থাকলে তার প্রকোপ কমে। হাঁপানি আর ডায়াবেটিসে উপকার হয়। পায়ের পেশির ব্যথা ও হাড়ের ব্যথা সারে। কাঁধের পেশির ব্যথা ভালো হয়। পেট ও নিতম্বের চর্বি কমে। পেট ও উরুর পেশি সবল হয়। মন অনেক ধীর, স্থির ও শান্ত হয় এবং সুখ-দুঃখ সমানভাবে নিতে পারে। মনের ওপর ভাবাবেগ, ভয়ভীতি আর ক্রোধ আলগা হয়। আসনকারীকে আন্তে আন্তে দুঃখ-যন্ত্রণা থেকে মুক্ত করে, ভোগবিলাসের প্রতি উদাসীন করে। যোগীকে তাঁর যোগসাধনায় মনোনিবেশের জন্য প্ররোচিত করে।

তাই বলা যায়, মানসিক শান্তি ও শারীরিক সুস্থতা আনয়নে অর্ধকূর্মাसन সঠিকভাবে অনুশীলন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

প্রশ্ন ২ ▶ ঢাকা বোর্ড ২০২৪



- ক. মানুষের আত্মানুসন্ধান যোগের আটটি ধাপ কে নির্দেশ করেছেন? ১
খ. যোগ সাধনায় আসন অনুশীলন গুরুত্বপূর্ণ কেন? ২
গ. প্রদর্শিত ছবিটির ধারণা ও পশ্চাতি বর্ণনা কর। ৩
ঘ. প্রদর্শিত ছবিটি নিয়মিত অনুশীলন করলে মানবজীবনে এর কী প্রভাব পড়ে তা বিশ্লেষণ কর। ৪

২নং প্রশ্নের উত্তর :

▶ শিখনফল ৬, ৭ ও ৮

- ক. 'মহর্ষি পতঞ্জলি' মানুষের আত্মানুসন্ধান যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন।
খ. যোগ সাধনায় আসন অনুশীলন গুরুত্বপূর্ণ। কেননা দেহকে সুস্থ ও মনকে শান্ত রাখতে এবং ধর্ম সাধনার ক্ষেত্রে যোগের গুরুত্ব অপরিণীম। যোগের মাধ্যমে পাচনতন্ত্র সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে ওঠে, যার ফলে শরীর সুস্থ, হালকা এবং স্ফূর্তিদায়ক হয়ে ওঠে। যোগ সাধনার দ্বারা হৃদরোগ, হাঁপানি, শ্বাসকষ্ট, এলার্জি ইত্যাদির হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। যৌগিক ক্রিয়ার দ্বারা মেদের পচন হয়ে শরীরের ওজন কমে এবং সুস্থ ও সুন্দর হয়।

গ. উদ্দীপকে প্রদর্শিত ছবিটি হচ্ছে অর্ধকূর্মাसन। 'কূর্ম' অর্থ কচ্ছপ। এই আসনে আসনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কচ্ছপের পিঠের ন্যায় বলে একে অর্ধকূর্মাसन বলে।

এই আসন অনুশীলন করার জন্য প্রথমে হাঁটু গেড়ে বসতে হবে। দুই হাঁটু আর দুই পায়ের পাতা জোড়া থাকবে, নিতম্ব থাকবে গোড়ালির ওপর। পায়ের তলা ওপর দিকে ফেরানো থাকবে। হাত হাঁটুর ওপর আরাম করে পাতা থাকবে। হাঁটু থেকে পায়ের আঙুল পর্যন্ত সমস্ত অংশ মাটিতে লেগে থাকবে। এবার হাত দুটো সোজা করে দুই কানের পাশ দিয়ে মাথার ওপরে তুলতে হবে।

নমস্কার করার ভঙ্গিতে এক হাতের তালু আরেক হাতের তালুতে লাগিয়ে এক হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে আরেক হাতের বুড়ো আঙুল জড়িয়ে ধরতে হবে। হাত দুটো দুই কানের সঙ্গে লেগে থাকবে এবং মেব্রুদন্ড সোজা থাকবে। এবার হাত সোজা রেখে নিশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে প্রশ্ন করা মতো ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে ঠেকাতে হবে এবং হাতের সংযুক্ত তালু যত দূর সম্ভব দূরে মাটিতে রাখতে হবে। এ সময় যেন নিতম্ব গোড়ালি থেকে উঠে না পড়ে এবং পেটে, বুকে, পাজরের দুই পাশে ও উরুতে হালকা চাপ পড়ে সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এই অবস্থায় নিশ্চল হয়ে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। এরপর নিশ্বাস নিতে নিতে আগের মতো বসতে হবে। তারপর হাত-পা সোজা রেখে ৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে তিনবার করতে হবে।

ঘ মানবজীবনে অর্ধকর্মাসনের প্রভাব অপরিণীম। এর প্রভাবসমূহ হলো—

- শরীর অনেক শিথিল হয় এবং মেরুদণ্ড সতেজ হয়।
 - শেটের অভ্যন্তরীণ অংশগুলো সবল ও সক্রিয় হয়।
 - আসনকারী অনেক বেশি গ্রাণশক্তি ও সুস্বাস্থ্য লাভ করে।
 - মস্তিষ্ক শান্ত হয় ও যুক্ত ভালো থাকে।
 - অজীর্ণ, অম্বল, ক্ষুধামন্দা, কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয় ইত্যাদি দূর হয়।
 - হজমশক্তি বাড়ে ও পেটে বায়ু থাকলে তার প্রকোপ কম হয়।
 - হাঁপানি আর ডায়াবেটিসে উপকার হয়।
 - কাঁধের পেশির ব্যথা, পায়ের পেশির ব্যথা ও হাড়ের ব্যথা সারে।
 - পেট ও নিতম্বের চর্বি কমে এবং পেট ও উরুর পেশি সবল হয়।
 - মন অনেক ধীর, স্থির ও শান্ত হয় এবং সুখ ও দুঃখ সমানভাবে নিতে পারে।
 - ভাবাবেগ, ভয়-ভীতি আর ক্রোধ আলাগা হয়।
 - আসনকারীকে আস্তে আস্তে দুঃখ-যন্ত্রণা থেকে মুক্ত করে, ভোগ-বিলাসের প্রতি উদাসীন করে।
 - যোগীকে তার যোগ সাধনায় মনোনিবেশের জন্য প্রস্তুত করে।
- সুতরাং বলা যায়, মানবজীবনে মানসিক শান্তি ও শারীরিক সুস্থতার জন্য অর্ধকর্মাসনের সঠিক অনুশীলন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব প্রতিফলিত হয়।

প্রশ্ন ৩ ১ রাজশাহী বোর্ড ২০২৪

নিখিল বাবু নিয়মিত একটি যোগাসন অনুশীলন করেন। আসনটি অনুশীলনের সময় তার শরীর অনেকটা লাঙলের মতো দেখায়। তার পা ও মাথা একই পাশে অবস্থান করে। তাছাড়া আসনটির অন্যান্য নিয়ম-কানুনগুলোও তিনি সঠিকভাবে অনুসরণ করেন। এর ফলে তার খাইরয়েড ও টনসিলের সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রয়েছে। মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতাও বজায় রয়েছে।

- | | |
|--|---|
| ক. পুরক কাকে বলে? | ১ |
| খ. অহিংসা বলতে কী বোঝায়? | ২ |
| গ. নিখিল বাবু কীভাবে আসনটি অনুশীলন করেন? পাঠ্যের আলোকে বর্ণনা কর। | ৩ |
| ঘ. পাঠ্যের আলোকে নিখিল বাবুর অনুশীলনকৃত আসনটির প্রভাব বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

৩নং প্রশ্নের উত্তর :

১ শিখনফল ১১

ক শ্বাস গ্রহণকে বলা হয় পুরক।

খ অহিংসা শব্দটির অর্থ হচ্ছে কোনো প্রাণীকে মন, কথা এবং কর্ম দ্বারা কষ্ট না দেওয়া। মনে মনে কারও অনিষ্ট না ভাবা, কাউকে কষ্ট কথা ইত্যাদি দ্বারা কষ্ট না দেওয়া এবং কর্ম দ্বারা কোনো অবস্থাতেই কোনো ম্বানে কোনো দিন কোনো প্রাণীর প্রতি হিংসা ভাব প্রদর্শন না করা। এককথায় হলো ভালোবাসা। শুধু জীবের প্রতি ভালোবাসা নয়, এ বিশ্বের প্রতিটি বস্তুই প্রতি ভালোবাসাই হচ্ছে অহিংসা।

আমাদের সকলের এই গুণটির অনুশীলন করা উচিত।

গ নিখিল বাবু যে আসনটি অনুশীলন করেন এটি হচ্ছে হল্লাসন। হল শব্দের অর্থ হলো লাঙল। এই আসনে দেহভঙ্গি অনেকটা হলের অর্থাৎ লাঙলের মতো দেখায় বলে একে হল্লাসন বলে। নিচে পাঠ্যবইয়ের আলোকে হল্লাসন অনুশীলনের উপায় সম্পর্কে আলোচনা করা হলো—

পা দুটো সোজা করে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। উরু, হাঁটু ও পায়ের পাতা জোড়া থাকবে। হাত দুটো সোজা করে শরীরের দুপাশে রাখতে হবে। এবার নিশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে পা দুটো জোড়া ও সোজা অবস্থায় আস্তে আস্তে ওপরে তুলতে হবে এবং মাথার পেছনে যত দূর সম্ভব দূরে নিতে হবে যেন পায়ের আঙুলগুলি মাটি স্পর্শ করতে পারে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থাকতে

হবে। এরপর আস্তে আস্তে পা নামিয়ে আগের অবস্থার ফিরে যেতে হবে এবং শ্বাসনে ৩০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে মোটামোটি তিনবার আসনটি অনুশীলন করতে হবে।

উদ্দীপকের লিখিত বাবুও সাধারণত এই নিয়ম-কানুনগুলো মেনে আসনটি অনুশীলন করেন।

ঘ নিখিল বাবুর অনুশীলনকৃত আসনটি হচ্ছে হল্লাসন। এ আসন অনুশীলনের ব্যাপক প্রভাব রয়েছে।

আসন হচ্ছে স্থির হয়ে সুখে অধিষ্ঠিত থাকা। দেহ-মনকে সুস্থ ও স্থির রাখার উদ্দেশ্যে যে বিভিন্ন দেহভঙ্গি বা দেহাবস্থান তাকে আসন বলে। আসনে শরীর ও মনের সমন্বয় ঘটে। এজন্য অবশ্যই সঠিক নিয়ম মেনে আসন অনুশীলন করতে হয় এবং সেটা সব আসনের ক্ষেত্রেই। নয়তো তা হিতে বিপরীত হতে পারে। ঠিক তেমনই উদ্দীপক থেকে প্রাপ্ত যে আসন অর্থাৎ হল্লাসন এর প্রভাব ও প্রয়োজনীয়তা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। নিচে এর প্রভাবসমূহ তুলে ধরা হলো—

১. মেরুদণ্ডকে সুস্থ ও নমনীয় করে।
 ২. মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা বজায় থাকে।
 ৩. মেরুদণ্ড সংলগ্ন মায়াক্রেস্ট ও দুপাশের পেশি সতেজ ও সক্রিয় হয়।
 ৪. কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ, পেট ফাঁপা প্রভৃতি দূর হয়।
 ৫. গ্লীহা, যকৃৎ, মূত্রাশয় প্রভৃতির কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
 ৬. খাইরয়েড, টনসিল প্রভৃতি গ্রন্থি সবল ও সক্রিয় হয়।
 ৭. পেট, কোমর ও নিতম্বের মেন কমিয়ে দেহকে সঠাম ও সুন্দর করে তোলে।
 ৮. ডায়াবেটিস, ব্যাং বা সায়াটিকা হতে পারে না।
 ৯. পিঠের ব্যথা দূর হয়।
 ১০. যাদের কাঁধ শক্ত হয়ে গেছে তাদের উপকার হয়।
- সুতরাং বলতে পারি, হল্লাসন অনুশীলনে নানাবিধ উপকার হয়ে থাকে।

প্রশ্ন ৪ ১ যশোর বোর্ড ২০২৪

প্রীতির মায়ের ডায়াবেটিস। প্রীতি যাতে এ রোগে অক্রান্ত না হয় সে জন্য সে নিয়মিত একটি আসন অনুশীলন করে। যে আসনটি দেখতে লাঙলের মতো দেখায়। প্রীতির প্রতিবেশী স্মৃতির হাত-পা কাঁপে, হাঁটতে অসুবিধা হয়। প্রীতির পরামর্শে সেও অন্য একটি আসন অনুশীলন করে, যা দেখতে বৃক্ষের মতো দেখায়। অনুশীলনের ফলে স্মৃতি এখন পায়ে জোর পায় এবং চলাফেরায় ক্ষমতা বেড়েছে।

- | | |
|--|---|
| ক. হিন্দুধর্ম শাস্ত্রে 'যোগ' মানে কী? | ১ |
| খ. 'অপরিগ্রহ' ব্যাখ্যা কর। | ২ |
| গ. প্রীতির অনুশীলনকৃত আসনটির অনুশীলন পদ্ধতি তোমার পাঠ্যবইয়ের আলোকে বর্ণনা কর। | ৩ |
| ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত স্মৃতির আসনটির প্রভাব বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

৪নং প্রশ্নের উত্তর :

১ শিখনফল ১১

ক হিন্দুধর্ম শাস্ত্রে 'যোগ' মানে মিলন।

খ অপরিগ্রহ মানে গ্রহণ না করা। অপ্রয়োজনীয় বস্তু গ্রহণ না করা যেমন, তেমনই প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তুও গ্রহণ না করা। জীবনে বেঁচে থাকার জন্য ন্যূনতম ধন, বস্ত্র ইত্যাদি পদার্থ গ্রহণ করে এবং গৃহে সঙ্কট থেকে জীবনের মুখ্য লক্ষ্য স্বপ্নের আরাধনা করাই হচ্ছে অপরিগ্রহ।

গ প্রীতির অনুশীলনকৃত আসনটি হল্লাসন। এই আসনে দেহভঙ্গি অনেকটা হলের অর্থাৎ লাঙলের মতো দেখায় বলে একে হল্লাসন বলে। উদ্দীপকের প্রীতি যাতে ডায়াবেটিসে অক্রান্ত না হয় সে জন্য সে নিয়মিত এমন একটি আসন অনুশীলন করে। যে আসনটি দেখতে লাঙলের মতো দেখায়। এ কারণে বলা যায়, প্রীতির আসনটি হল্লাসন। নিচে আসনটির অনুশীলন পদ্ধতি আমার পাঠ্যবইয়ের আলোকে বর্ণনা করা হলো—

■ ২৬২ প্রশ্ন ৪(ঘ)নং উত্তর দ্রষ্টব্য।

প্রশ্ন ৭। সিলেট বোর্ড ২০২৪



চিত্র-১



চিত্র-২

- ক. তপ কাকে বলে? ১
খ. শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত বিজ্ঞান কোনটি? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. চিত্র-১-এ অনুশীলনকৃত আসনটির পশ্চিতি ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. চিত্র-২ অনুশীলন করার ফলে যে শারীরিক ও মানসিক প্রভাব প্রতিফলিত হয় তা বিশ্লেষণ কর। ৪

৭নং প্রশ্নের উত্তর :

১ শিখনফল ৪ ও ১০

ক. তপ হচ্ছে কোনো সংকল্পসিদ্ধির উদ্দেশ্যে কঠোর সাধনা।

খ. শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত বিজ্ঞান হচ্ছে প্রাণায়াম। প্রাণায়াম বলতে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিস্তার বোঝায়। শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়ত্রে আনাই হচ্ছে প্রাণায়াম। প্রাণায়ামে শ্বাস-প্রশ্বাস দীর্ঘতর করা হয়। এজন্যই প্রাণায়ামকে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান বলা হয়।

গ. চিত্র-১ এর অনুশীলনকৃত আসনটি হচ্ছে বৃক্কাসন। এ আসনের অনুশীলন পশ্চিতি নিচে দেওয়া হলো—

এ আসনটি অনুশীলন করতে হলে প্রথমেই দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে, পায়ের পাতা মাটিতে সমানভাবে লেগে থাকবে। এবার ডান পা হাঁটুতে ভেঙে গোড়ালি বা উরুমূলে রাখতে হবে। পায়ের পাতা উরুর সঙ্গে লেগে থাকবে এবং পায়ের আঙ্গুলগুলো নিচের দিকে ফেরানো থাকবে। এখন কেবল বা পায়ের উপর ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে। এবার নমস্কারের ভঙ্গিতে হাতের তালু দুইটি জোড়া করে বুকের কাছে আনতে হবে, তারপর তালু দুটি জোড়া রেখে হাত দুইটি সোজা মাথার উপর নিতে হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এভাবে নিশ্চল হয়ে ১০ সেকেন্ড থাকতে হবে। পরে হাত নামিয়ে হাতের তালু দুইটি ছেড়ে দিয়ে ডান পা সোজা করে আবার আগের মতো দুপায়ে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। এবার ঠিক একইভাবে ডান পায়ে দাঁড়িয়ে আসনটি করতে হবে। শেষে শ্বাসনে ১০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে তিনবার আসনটি অনুশীলন করতে হবে। ১০ সেকেন্ড অভ্যস্ত হয়ে গেলে ধীরে ধীরে বাড়িয়ে ৩০ সেকেন্ড করতে হবে।

ঘ. চিত্র-২ এর অনুশীলনকৃত আসনটির নাম হলো গরুড়াসন।

গরুড়াসনে দেহভঙ্গী গরুড়-এর মতো হয়। তাই এর নাম গরুড়াসন। প্রত্যেকটি আসনই আমাদের জীবনে অনেক প্রভাব ফেলে। এই আসনগুলোর মাধ্যমে আমরা শারীরিকভাবে সুস্থ ও মানসিক প্রশান্তি লাভ করি। গরুড়াসনও তেমনি আমাদের জীবনে অনেক ইতিবাচক ও গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে। এই আসন নিয়মিত অনুশীলন করার ফলে—পায়ের ও হাতের গঠন সুন্দর হওয়ার সাথে সাথে তাদের শক্তি বৃদ্ধি পায়। পায়ে বাত হতে পারে না। পায়ের পেশিতে খিল ধরতে পারে না। উরু, নিতম্ব, পেট আর হাতের উপরের দিক মজবুত হয়। নিতম্ব,

হাঁটু ও গোড়ালির গোঁটের নমনীয়তা বাড়ে। কাঁধ শক্ত হয়ে গিয়ে থাকলে তা ভালো হয়ে যায়। বাঁকা মেহনুদন্ত সোজা হয়, ব্রহ্মচর্য রক্ষা করা সহজ হয়। দেহ লম্বা হয়। দেহের ভারসাম্য ঠিক থাকে। কিডনি ভালো থাকে।

উপরের বর্ণনা থেকে আমরা এ কথা নিশ্চিতভাবে বলতে পারি যে, চিত্র-২ এর গরুড়াসনটি অনুশীলনের ফলে শরীর ও মন সুস্থসহ আমাদের ধর্মীয় চেতনা জাগ্রত হয়। আর একই সাথে মন স্থির হয়, ফলে মনকে সহজেই ঈশ্বরের ধ্যানে নিবিষ্ট করা যায়। তাই এই আসনটির প্রভাব আমাদের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ৮। বরিশাল বোর্ড ২০২৪

সীমা কিছুদিন থেকে হাঁটুতে অসুবিধা বোধ করছে। পা কাঁপে ও শরীর দুর্বল লাগে। সে ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে ডাক্তার পরীক্ষা করে বলেন, তার ধমনিতে হলদে চর্বিজাতীয় পদার্থ জমেছে। তাকে একটি আসন অনুশীলনের পরামর্শ দেন, যা নিয়মিত করলে সে সুস্থ হয়ে উঠবে।

- ক. অহিংসা কাকে বলে? ১
খ. প্রাণায়ামকে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান বলা হয় কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. সীমার অনুশীলনকৃত আসনটির অনুশীলন পশ্চিতি কর্ণা কর। ৩
ঘ. সীমার অনুশীলনকৃত আসনটির প্রভাব পাঠ্যের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪

৮নং প্রশ্নের উত্তর :

১ শিখনফল ৪ ও ৫

ক. কোনো প্রাণীকে মন, কথা এবং কর্ম দ্বারা কষ্ট না দেওয়ায় অহিংসা বলে।

খ. প্রাণায়ামকে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান বলা হয়।

প্রাণায়াম অর্থ প্রাণের আয়াম। প্রাণ হলো শ্বাসরূপে গৃহীত বায়ু আর আয়াম হলো বিস্তার। সুতরাং প্রাণায়াম বলতে বোঝায় শ্বাস-প্রশ্বাসের বিস্তার। এককথায়, শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ করে নিজের আয়ত্রে আনাই প্রাণায়াম। প্রাণায়ামের মাধ্যমে শ্বাস-প্রশ্বাস দীর্ঘতর হয়, শ্বসনতন্ত্র বলিষ্ঠ হয় এবং মায়ুতন্ত্র শক্ত থাকে। তাই প্রাণায়ামকে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান বলা হয়।

গ. ২৬৪ পৃষ্ঠার ৭(গ)নং উত্তর দ্রষ্টব্য।

ঘ. ২৬৪ পৃষ্ঠার ৭(ঘ)নং উত্তর দ্রষ্টব্য।

প্রশ্ন ৯। দিনাজপুর বোর্ড ২০২৪

মিলন বাবুর শিরদাঁড়া ও বুকের সমস্যা দেখা দিয়েছে এবং শরীরের ভারসাম্য নষ্ট হচ্ছে। তাই তিনি চিকিৎসকের পরামর্শে নির্দিষ্ট একটি ব্যায়াম করছেন। অপরদিকে, প্রলয় বাবু দীর্ঘদিন ধরে পরিপাকজনিত জটিলতা ও লিভারের সমস্যায় ভুগছেন এবং আরোগ্য লাভের উদ্দেশ্যে বিশেষ একটি শরীরচর্চা করছেন।

- ক. যোগসাধনা কাকে বলে? ১
খ. ধ্যানের উত্থাঙ্গ শিখরে উঠে সাধক কী লাভ করেন? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. মিলন বাবুকে চিকিৎসকের দেওয়া নির্দিষ্ট ব্যায়ামটির ধারণা ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. প্রলয় বাবুর আরোগ্য লাভের উদ্দেশ্যে অনুশীলনকৃত শরীরচর্চার প্রভাব পাঠ্যপুস্তকের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪

৯নং প্রশ্নের উত্তর :

১ শিখনফল ৮ ও ৯

ক. যোগের মাধ্যমে ব্রহ্ম বা ঈশ্বরের আরাধনার প্রক্রিয়াকে যোগ সাধনা বলে।

খ. ধ্যানের উত্থাঙ্গ শিখরে উঠে সাধক সমাধি লাভ করেন।

সমাধি অর্থ সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরের চিন্তাসমর্পণ। সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে চিত্ত সমর্পণ করতে পারলে পরমাত্মার মধ্যে জীবাত্মার নিবেশ ঘটে।

সাধকের অধেষণের শেষ হয়। সমাধি লাভ করলে তখন একজন মনশূন্য, বুদ্ধিশূন্য, অহংশূন্য নিরাময় অবস্থা গ্রাণ্ণ হন। তখন পরমাত্মার সঙ্গ তার মিলন ঘটে। তখন তার 'আমি' বা 'আমার' জ্ঞান থাকে না। কারণ তার দেহ, মন ও বুদ্ধি স্বত্ব থাকে। সাধক তখন প্রকৃত যোগ লাভ করেন।

৭। মিলন বাবুকে চিকিৎসকের দেওয়া নির্দিষ্ট ব্যায়ামটি হলো গরুড়াসন। এ আসনে দেহভঙ্গি গরুড়-এর মতো হয়। তাই এর নাম গরুড়াসন।

এ আসন অনুশীলনে প্রথমে দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। ডান হাত কনুইয়ের কাছে ভেঙে বা কনুইয়ের নিচে দিয়ে নিয়ে গিয়ে ডান হাতের তালু বা হাতের তালুতে নমস্কারের ভঙ্গিতে রাখতে হবে। এবার বাঁ পা মাটিতে রেখে ডান পা দিয়ে বাঁ পা পেঁচিয়ে ধরতে হবে। তারপর স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হবে। এ অবস্থানে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। হাত পা বদল করে আসনটি ৪ বার অভ্যাস করতে হবে এবং শ্বাসনে বিশ্রাম নিতে হবে। এ আসন অনুশীলনে পেট, নিতম্ব ভালো থাকে, মেব্রুদন্ত সোজা হয়, দেহের ভারসাম্য ঠিক থাকে।

উদ্বীপকে মিলন বাবুর শিরদাঁড়া ও বুকের সমস্যা দেখা দিয়েছে এবং শরীরের ভারসাম্য নষ্ট হচ্ছে। তাই তিনি চিকিৎসকের পরামর্শে নির্দিষ্ট ব্যায়াম করছেন। মিলন বাবু গরুড়াসনটি নিয়মিত অনুশীলন করেছেন। কারণ গরুড়াসন নিয়মিত অনুশীলন করলে বাঁকা মেব্রুদন্ত সোজা হয়, দেহের ভারসাম্য ঠিক থাকে, বুকের সমস্যা দূর হয় ও ভালো থাকে। তাই বলা যায় মিলন বাবুকে চিকিৎসকের দেওয়া আসনটি গরুড়াসনের সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ।

৮। প্রলয় বাবুর আরোগ্য লাভের উদ্দেশ্যে অনুশীলনকৃত শরীরচর্চা হলো অর্ধকূর্মাसन। ব্যক্তিজীবনে এর প্রভাব অপরিমীম।

এ আসন অনুশীলনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কচ্ছপের পিঠের ন্যায় হয় বলে একে অর্ধকূর্মাसन বলে। অর্ধকূর্মাसन নিয়মিত অনুশীলন করলে শরীর অনেক শিথিল হয়। মেব্রুদন্ত সতেজ হয়। পিঠের অভ্যন্তরীণ অংশগুলো সবল ও সক্রিয় হয়। আসনকারী অনেক বেশি প্রাণশক্তি ও সুস্থাম্য লাভ করে। মস্তিষ্ক শান্ত হয়। যকৃৎ ভালো থাকে। অজীর্ণ, অম্বল, ক্ষুধামান্দ্য, কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয় ইত্যাদি দূর হয়। হজম শক্তি বাড়ে। পেটে বায়ু থাকলে তার প্রকোপ কমে। হাঁপানি আর ডায়াবেটিসে উপকার হয়। পায়ের পেশির ব্যাধা ও হাড়ের ব্যাধা সারে। কাঁধের পেশির ব্যাধা ভালো হয়। পেটের ও নিতম্বের চর্বি কমে। পেট ও উরুর পেশি সবল হয়। মন অনেক ধীর, স্থির ও শান্ত হয় এবং সুখ ও দুঃখ সমানভাবে নিতে পারে। উদ্বীপকে প্রলয় বাবু দীর্ঘদিন ধরে পরিপাকজনিত জটিলতা ও লিভারের সমস্যায় ভুগছেন এবং আরোগ্য লাভের উদ্দেশ্যে বিশেষ একটি শরীরচর্চা করেছেন। উক্ত শরীরচর্চাটি অর্ধকূর্মাसनকে নির্দেশ করে। কেননা এ আসনে পরিপাকজনিত জটিলতা ও যকৃত সমস্যা ভালো হয়।

১০নং প্রশ্নের উত্তর :

▶ শিখনফল ৭ ও ৮

ক। দেহ এবং মনকে সুস্থ ও স্থির রাখার উদ্দেশ্যে যে বিভিন্ন দেহভঙ্গি বা দেহাবস্থান তাকে বলে আসন।

খ। অপরিগ্রহ মানে গ্রহণ না করা। অপ্রয়োজনীয় বস্তু গ্রহণ না করা যেমন তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তুও গ্রহণ না করা। জীবনে বেঁচে থাকার জন্য ন্যূনতম ধন, বস্ত্র ইত্যাদি পদার্থ গ্রহণ করে এবং গৃহে সন্নিবিষ্ট থেকে জীবনের মুখ্য লক্ষ্য ঈশ্বর আরাধনা করাই হচ্ছে অপরিগ্রহ।

গ। ছকে “?” চিহ্নিত স্থানে অর্ধকূর্মাसनকে নির্দেশ করে। ‘কূর্ম’ অর্থ কচ্ছপ। এই আসনে আসনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কচ্ছপের পিঠের ন্যায় হয় বলে একে অর্ধকূর্মাसन বলে। নিম্নে এ আসনের অনুশীলন পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করা হলো—

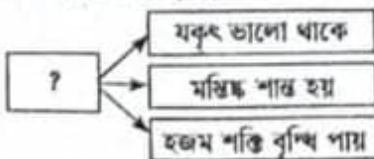
প্রথমে হাঁটু গেড়ে বসতে হবে। দুই হাঁটু আর দুই পায়ের পাতা জোড়া থাকবে, নিতম্ব থাকবে গোড়ালির ওপর। পায়ের তলা ওপর দিকে ফেরানো থাকবে। হাত হাঁটুর ওপর আরাম করে পাতা থাকবে। হাঁটু থেকে পায়ের আঙুল পর্যন্ত সমস্ত অংশ মাটিতে লেগে থাকবে। এবার হাত দুটো সোজা করে দুই কানের পাশ দিয়ে মাথার ওপর তুলতে হবে। নমস্কার করার ভঙ্গিতে এক হাতের তালু আর এক হাতের তালুর সঙ্গ লাগিয়ে এক হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে আর এক হাতের বুড়ো আঙুল জড়িয়ে ধরতে হবে। হাত দুটো দুই কানের সঙ্গ লেগে থাকবে। মেব্রুদন্ত সোজা থাকবে। তখন দেখাবে একটা মন্দিরের চূড়ার মতো। এবার হাত সোজা রেখে নিশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে প্রণাম করার মতো ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে ঠেকাতে হবে এবং হাতের তালু সংযুক্ত তালু যত দূর সম্ভব দূরে মাটিতে রাখতে হবে। এ সময় যাতে নিতম্ব গোড়ালি থেকে উঠে না পড়ে এবং পেটে, বুকে, পাজরের দুইপাশে ও উরুতে হালকা চাপ পড়ে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এই অবস্থায় নিশ্চল হয়ে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। এরপর নিশ্বাস নিতে নিতে আগের মতো বসতে হবে। তারপর হাত-পা সোজা করে ৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে তিনবার করতে হবে।

ঘ। ‘?’ চিহ্নিত আসনটি অর্ধকূর্মাसन। এই আসনটির নিয়মিত অনুশীলন দেহের সুস্থতায় কী প্রভাব ফেলে নিম্নে তা বিশ্লেষণ করা হলো—

অর্ধকূর্মাसन নিয়মিত অনুশীলন করলে শরীর অনেক শিথিল হয়। মেব্রুদন্ত সতেজ হয়। পেটের অভ্যন্তরীণ অংশগুলো সবল ও সক্রিয় হয়। আসনকারী অনেক বেশি প্রাণশক্তি ও সুস্থাম্য লাভ করে। মস্তিষ্ক শান্ত হয়। যকৃৎ ভালো থাকে। অজীর্ণ, অম্বল, ক্ষুধামান্দ্য, কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয় ইত্যাদি দূর হয়। হজমশক্তি বাড়ে, পেটে বায়ু থাকলে তার প্রকোপ কমে। হাঁপানি আর ডায়াবেটিসে উপকার হয়। পায়ের পেশির ব্যাধা ও হাড়ের ব্যাধা সারে। কাঁধের পেশির ব্যাধা ভালো হয়, পেটের ও নিতম্বের চর্বি কমে। পেট ও উরুর পেশি সবল হয়। মন অনেক ধীর, স্থির ও শান্ত হয় এবং সুখ ও দুঃখ সমানভাবে নিতে পারে। ভাবাবেগ, ভয়-ভীতি আর ক্রোধ আলগা হয়। আসনকারীকে আন্তে আন্তে দুঃখ-যন্ত্রণা থেকে মুক্ত করে, ভোগ-বিলাসের প্রতি উদাসীন করে। যোগীকে তার যোগ সাধনায় মনোনিবেশের জন্য প্রস্তুত করে।

পরিশেষে বলা যায়, মানসিক শান্তি ও শারীরিক সুস্থতার জন্য অর্ধকূর্মাसनের সঠিক অনুশীলন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ১০ ▶ ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২৪



- | | |
|--|---|
| ক. আসন কাকে বলে? | ১ |
| খ. অপরিগ্রহ বলতে কী বোঝায়? | ২ |
| গ. ছকে ‘?’ চিহ্নিত স্থানটি যে আসনকে নির্দেশ করে, তার অনুশীলন পদ্ধতি বর্ণনা কর। | ৩ |
| ঘ. ‘?’ চিহ্নিত আসনটির নিয়মিত অনুশীলন দেহের সুস্থতায় কী প্রভাব ফেলে? বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

প্রশ্ন ১১ ১ ঢাকা বোর্ড ২০২৩

সমীর শরীর সুস্থ রাখার জন্য একটি আসন অনুশীলন করে। যার ফলে তার কিডনি সজীব থাকে। ছাত্রজীবনের দায়িত্ব পালন করা সহজ হয়। শরীর লম্বা হয়। অনাদিকে, মাখন বাবু পাচনতন্ত্রকে ভালো রাখা, শরীরকে সুস্থ রাখা, জীবাত্মার সাথে পরমাত্মার যোগ স্থাপন, শরীরের চর্বি কমানো, এ সকল কাজে সাফল্যের জন্য বিশেষ কৌশলে সাধনা করেন।

- ক. স্তেয় কাকে বলে? ১
খ. সাধক কীসের মাধ্যমে নিজের মনকে সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে সঁপে দিতে পারে? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. সমীর শরীর সুস্থ রাখার জন্য যে আসন অনুশীলন করে উক্ত আসনের অনুশীলন পদ্ধতির বর্ণনা দাও। ৩
ঘ. মাখন বাবুর কার্যকলাপ সাধনার যে পর্যায়ভুক্ত তার গুরুত্ব বিশ্লেষণ কর। ৪

১১নং প্রশ্নের উত্তর :

১ শিখনফল ২ ও ৯

ক. অপরের জিনিস না বলে অধিকার করাকে স্তেয় বা চুরি বলে।

খ. অষ্টাঙ্গযোগের সর্বশেষ স্তর হচ্ছে সমাধি। এ সমাধির মাধ্যমে সাধক নিজের মনকে সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে সঁপে দিতে পারে।

‘ধারণা’ মনকে অতীষ্ট লক্ষ্যে পৌছানোর সুযোগ করে দেয়, আর ‘ধ্যানে’ সে সুযোগ অবিস্মৃত থাকে। সমাধিতে এসে যোগীর ধ্যানলব্ধ চিত্তে স্থিরতা আরো গভীর হয়। সমাধিতে যোগীর চিত্ত আরাধ্য বস্তুকে সম্পূর্ণভাবে লীন হয়ে যায়। সে সময় যোগীর চিত্তটি স্থির নিষ্ক্রিয় অবস্থায় উন্নীত হয়। তখন ধ্যান-কর্তা, ধ্যানের বিষয় এবং ধ্যান প্রক্রিয়া এই তিনটি মিশ্রিত হয়ে একাকার হয়ে যায়। এই একাকার অবস্থায় সাধক নিজেকে সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে সঁপে দেন।

গ. সমীর শরীর সুস্থ রাখার জন্য যে আসন অনুশীলন করে তা হচ্ছে গুরুডাসন। এ আসন অনুশীলনে কিডনি সজীব থাকে, ছাত্র জীবনের দায়িত্ব পালন করা সহজ হয় এবং শরীর লম্বা হয়।

গুরুডাসন অনুশীলনে প্রথমে দুপা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। তারপর ডান হাত কনুইয়ের কাছে ভেঙে বাঁ কনুইয়ের নিচ দিয়ে নিয়ে গিয়ে ডান হাতের তালু বা হাতের তালুকে নমস্কারের ভঙ্গিতে রাখতে হবে। এবার বাঁ পা মাটিতে রেখে ডান পা দিয়ে বাঁ পা পেঁচিয়ে ধরতে হবে। তারপর স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হবে। এ অবস্থানে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। হাত পা বদল করে আসনটি ৪ বার অভ্যাস করতে হবে এবং শবাসনে বিশ্রাম নিতে হবে।

উদীপকে বলা হয়েছে, সমীরের আসনটি অনুশীলন করলে কিডনি সজীব থাকে। ছাত্রজীবনের দায়িত্ব পালন করা সহজ হয়। শরীর লম্বা হয়। এর দ্বারা মূলত গুরুডাসনকেই নির্দেশ করা হয়েছে। এ আসনটি উপরে উল্লিখিত পদ্ধতিতে অনুশীলন করতে হয়।

ঘ. মাখন বাবুর কার্যকলাপ যোগসাধনার পর্যায়ভুক্ত। মানবজীবনে যোগসাধনার গুরুত্ব অপরিসীম।

দেহকে সুস্থ ও মনকে শান্ত রাখতে এবং ধর্মসাধনার ক্ষেত্রে যোগের গুরুত্ব অপরিসীম। যোগ দ্বারা পাচনতন্ত্র সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে ওঠে, যার ফলে শরীর সুস্থ, হালকা এবং স্মৃতিদায়ক হয়ে ওঠে। যোগ দ্বারা ইন্দ্রিয় এবং মনের নিগ্রহ হয়, যম-নিয়মাদি অষ্টাঙ্গ যোগের অভ্যাসের দ্বারা সাধক অশ্বকর থেকে মুক্ত হয়ে নিজের দিব্য স্বরূপ জ্যোতির্ময়, আনন্দময়, শান্তিময়, পরম চেতন্য আত্মা এবং পরমাত্মা পর্যন্ত পৌছতে সক্ষম হয়ে উঠেন। ব্যাসদেব বলেছেন, ‘যোগই হলো এক অর্থে সমাধি।’ পুরাকালে মুনিঋষিগণ যোগসাধনার বলেই শরীরকে সুস্থ সবল রাখতেন। যোগাসনের মাধ্যমে তাঁরা নিয়োগ থাকতেন ও ধ্যানে, তপ-জপে এবং প্রাণায়ামে নিজের দেহ সুস্থ-সবল রাখতেন ও দৃষ্টিহীন মনের অধিকারী হতেন। যোগতত্ত্ববিদ মহাত্মারা একাগ্রচিত্তে, সংসারের মায়াতরল উত্তীর্ণ হয়ে জীবাত্মাকে পরমাত্মার

সঙ্গে এক করে দুর্লভ ব্রহ্মপদ লাভ করেন। যে যোগী অহিংসাব্রত পরায়ণ হয়ে জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার সংযোগ করতে পারেন তিনি যোগবলে মুক্তিলাভ করতে পারেন।

তাই একথা আমরা নিঃসন্দেহে বলতে পারি, জীবাত্মার সাথে পরমাত্মার সংযোগই হলো যোগসাধনা।

প্রশ্ন ১২ ১ ঢাকা বোর্ড ২০২৩

রবেন প্রতিদিন একটি আসন অনুশীলন করে যার ফলে—	সুদীপ প্রতিদিন একটি আসন অনুশীলন করে যার ফলে—
• শরীর গাছের মতো দেখায়	• শরীরকে সরীসৃপের মতো দেখায়।
• রক্তের হ্রাসে চর্বি কমে যায়	• পায়ের তলা উপরের দিকে থাকে।
• শরীরকে সঠিকভাবে পরিচালনা করা যায়	• উপর হয়ে নমস্কারের ভঙ্গিতে থাকে।
	• শিরদাঁড়া সোজা থাকলে পিঠ মন্দিরের চূড়ার মতো দেখায়।

- ক. তপ কী? ১
খ. প্রত্যাহার বলতে কী বোঝায়? ২
গ. রবেনের অনুশীলনকৃত আসনে যে বৈশিষ্ট্য পরিলক্ষিত হয় উক্ত আসনের অনুশীলন পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. সুদীপের অনুশীলনকৃত আসনটির প্রভাব বিশ্লেষণ কর। ৪

১২নং প্রশ্নের উত্তর :

১ শিখনফল ৪ ও ৮

ক. তপ হলো কোনো সংকল্প সিদ্ধির উদ্দেশ্যে কঠোর সাধনা।

খ. প্রত্যাহার অর্থ ফিরিয়ে নেওয়া। বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে যোগে প্রত্যাহার বলে। দৃঢ় সংকল্প ও অভ্যাসের দ্বারা ইন্দ্রিয়গুলোকে অন্তর্মুখী করা যায়। ইন্দ্রিয়গুলো অন্তর্মুখী হলে চিত্তে বিষয় আসক্তি নষ্ট হয়। এমতাবস্থায় চিত্ত আরাধ্য বস্তুতে নিবিষ্ট হতে পারে।

গ. রবেনের অনুশীলনকৃত আসনটি হচ্ছে বৃকাসন। এ আসন অনুশীলনে অনেক উপকার পাওয়া যায়।

বৃকাসন অনুশীলনে প্রথমেই দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে, পায়ের পাতা মাটিতে সমানভাবে লেগে থাকবে। এবার ডান পা হাঁটুতে ভেঙে গোড়ালি বাঁ উরুমূলে রাখতে হবে। পায়ের পাতা উরুর সঙ্গে লেগে থাকবে এবং পায়ের আঙ্গুলগুলো ভিতরের দিকে ফেরানো থাকবে। এখন কেবল বাঁ পায়ের উপর ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে। এবার নমস্কারের ভঙ্গিতে হাতের তালু দুইটি জোড়া করে বুকের কাছে আনতে হবে, তারপর তালু দুটি জোড়া রেখে হাত দুইটি সোজা মাথার উপর নিতে হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এভাবে নিশ্চল হয়ে ১০ সেকেন্ড থাকতে হবে। পরে হাত নামিয়ে হাতের তালু দুইটি ছেড়ে দিয়ে ডান পা সোজা করে আবার আগের মতো ডান পায়ে দাঁড়িয়ে আসনটি করতে হবে। শেষে শবাসনে ১০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে তিনবার আসনটি অনুশীলন করতে হবে। ১০ সেকেন্ডে অভ্যাস হয়ে গেলে ধীরে ধীরে বাড়িয়ে ৩০ সেকেন্ড করতে হবে। এভাবেই রবেন আসনটি অনুশীলন করে থাকে।

ঘ. সুদীপের অনুশীলনকৃত আসনটি হচ্ছে অর্ধকূর্মাসন। মানব জীবনে এ আসনটির প্রভাব অপরিসীম।

অষ্টাঙ্গযোগের প্রতিটি আসনই মানবকলাশে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। উদীপকের সুদীপের অনুশীলনকৃত আসনটি অর্ধাং অর্ধকূর্মাসনটি যদি আমরা পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বিচার করি তাহলে মানব শরীরে এর নানাবিধ প্রভাব স্পষ্টভাবে ফুটে ওঠে। অর্ধকূর্মাসনের মাধ্যমে যখন কোনো ব্যক্তি আসন অনুশীলন করে তখন তার মেহুদন্ত কচ্ছপের

মতো বঁাকা এবং শক্ত হয়ে যায়। এর ফলে মেবুদভে প্রচণ্ড চাপ অনুভূত হয়। এতে করে শরীর অনেক শিথিল এবং মেবুদভ সতেজ হয়। নিতম্ব পায়ের গোড়ালির উপর রেখে নমস্কার ভঙ্গিতে মাটিতে প্রণাম করার ফলে পেট, পাজর, বুক এবং উরুর দুপাশে হালকা চাপ অনুভূত হয়। এর ফলে পেটে বায়ু থাকলে তার প্রকোপ কমে এবং হজমশক্তি বাড়ে। যকৃৎ ভালো থাকে এবং পেট ও নিতম্বের চর্বি কমার পাশাপাশি আরও অনেক রোগের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। এছাড়াও অর্ধকূর্মাसन গ্রহণকারীর অজীর্ণ, অম্ল, অক্ষুধা, কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয় ইত্যাদি রোগ দূর হয়। আসনকারী অনেক বেশি প্রাণশক্তি ও সুস্থান্য লাভ করে। তাই বলা যায়, মেবুদভ সতেজ রাখার পাশাপাশি অনেক রোগ থেকে মুক্তির জন্য অর্ধকূর্মাसन এক চমৎকার পদ্ধতি।

প্রশ্ন ১৩ ▶ রাজশাহী বোর্ড ২০২৩

রীনা ও রিপন ভাইবোন। রিপন গ্রায়ই নানা রকম পেটের পীড়ায় ভোগে। তার স্বাসকষ্টের সমস্যাও আছে। তার বোন রীনার মাঝে মাঝে পায়ের পেশিতে খিল ধরে। আর এ কারণে মাঝে মাঝে ঠিকমতো দাঁড়াতে ও হাঁটতে পারে না, পড়ে যায়। দুজনের এমন সমস্যা দেখে তাদের কাকু তাদের আলাদা দুটি আসন করতে শেখালে।

- | | |
|--|---|
| ক. অষ্টাঙ্গাযোগ কাকে বলে? | ১ |
| খ. সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে চিত্তসমর্পণ করাকে কী বলে? ব্যাখ্যা কর। | ২ |
| গ. উদ্দীপকে রিপনের জন্য কোন আসনটি প্রয়োজ্য হবে? ব্যাখ্যা কর। | ৩ |
| ঘ. কাকুর শেখানো আসন দ্বারা কি রীনা উক্ত সমস্যা থেকে মুক্তি পাবে? পাঠ্যপুস্তকের আলোকে মূল্যায়ন কর। | ৪ |

১৩নং প্রশ্নের উত্তর :

▶ শিখনফল ৫ ও ৬

ক মহর্ষি পতঞ্জলি মানুষের আত্মানুসন্ধান যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন। এগুলোকে একত্রে অষ্টাঙ্গ যোগ বলে।

খ সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরে চিত্তসমর্পণ করাকে সমাধি বলে।

সমাধি অষ্টাঙ্গাযোগের শেষ স্তর। সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বর চিত্ত সমর্পণ করতে পারলে পরমাত্মার মধ্যে জীবাত্মার বিকাশ ঘটে। এ অবস্থায় সাধকের অস্তিত্বের শেষ হয়। ধ্যানের সর্বোচ্চ শিখরে ওঠে সাধক সমাধি লাভ করেন। তখন তিনি মন, বুদ্ধি ও অহংশূন্য নিরাময় অবস্থা প্রাপ্ত হন।

গ উদ্দীপকে রিপনের জন্য অর্ধকূর্মাसनটি প্রয়োজ্য হবে বলে আমি মনে করি।

শরীর সুস্থ এবং মন প্রশান্ত রাখার জন্য অষ্টাঙ্গাযোগ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ অষ্টাঙ্গাযোগগুলোর মধ্যে অর্ধকূর্মাसन অন্যতম একটি আসন। এ আসনটি রিপনের জন্য প্রয়োজনীয়। অর্ধকূর্মাसन অনুশীলনের ফলে রিপনের স্বাসকষ্টের সমস্যা দূর হবে। পেটের অভ্যন্তরীণ অংশগুলো সবল ও সক্রিয় হবে এবং আসনকারী অনেক বেশি প্রাণশক্তি পাবে, যার ফলে সুস্থান্য লাভ করবে। হজমশক্তি বাড়বে, পেটে বায়ু থাকলে তার প্রকোপ কমে ডায়াবেটিস এবং হাঁপানির উপকার হবে। পেট ও উরুর পেশি সবল হবে, মনে স্থিরতা ও শান্তি আসবে। মনের ওপর ভাবাবেগ, ভয়-ভীতি আর ক্রোধ আলগা হবে। এক্ষেত্রে রিপন দুঃখ যন্ত্রণা থেকে মুক্ত হবে এবং ভোগ-বিলাসের প্রতি উদাসীন হবে।

পরিশেষে বলা যায়, উদ্দীপকে রিপনের জন্য অর্ধকূর্মাसनটিই প্রয়োজ্য হবে।

ঘ হ্যাঁ, আমি মনে করি কাকুর শেখানো আসন অর্থাৎ বৃক্ষাসন অনুশীলনের মাধ্যমে রীনা উক্ত সমস্যা থেকে মুক্ত হতে পারে।

রীনার অনুশীলনকৃত আসনটি হচ্ছে বৃক্ষাসন। বৃক্ষাসন অনুশীলনের ফলে শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাড়বে। পায়ের পেশির দুর্বলতা ও স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি পাবে। পায়ে জোর পাওয়া যাবে,

চলাফেরা করার ক্ষমতা বাড়বে। উরুর সংযোগস্থলের স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখতে সাহায্য করবে। কোমরের ও মেবুদভের শক্তি বৃদ্ধি পাবে। হাতের ও পায়ের গঠন সুষ্ঠু ও সুন্দর হবে। হাঁটু, কনুই, বগল সমস্ত মায়ুতন্ত্রিতে রক্ত সঞ্চালন ও গ্রন্থি সবল, নমনীয় হবে। পায়ের ব্যাধায় বিশেষ উপকার পাওয়া যাবে এবং পায়ে কোনোদিন বাত হবে না। রক্তে অত্যধিক কোলেস্টেরল থাকার দরুন বা অন্য কোনো কারণে পায়ের ধমনীর মধ্যে বা ধমনীর গায়ে যে শক্ত হলদে চর্বিজাতীয় পদার্থ জমে, যাকে অ্যাথেরোমা বলে, তা রোধ হবে। ফলে প্রধোসিস হবে না। উপরিউক্ত আলোচনা শেষে আমরা এ সিদ্ধান্তে উপনীত হতে পারি, রীনার কাকুর শেখানো আসন অর্থাৎ বৃক্ষাসন অনুশীলনের মাধ্যমে রীনা উক্ত সমস্যা থেকে মুক্তি পাবে।

প্রশ্ন ১৪ ▶ রাজশাহী বোর্ড ২০২৩



চিত্র-১



চিত্র-২

- | | |
|--|---|
| ক. যোগসূত্রের প্রণেতা কে? | ১ |
| খ. প্রয়োজনের অতিরিক্ত গ্রহণ না করাকে কী বলে? | ২ |
| গ. চিত্র-১ এর অনুশীলন কৌশল ব্যাখ্যা কর। | ৩ |
| ঘ. চিত্র-২ এর আসনটি নিয়মিত অনুশীলন করলে আমাদের শরীরে কী ধরনের উপকার হবে? বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

১৪নং প্রশ্নের উত্তর :

▶ শিখনফল ৪ ও ১১

ক যোগসূত্রের প্রণেতা হচ্ছেন মহর্ষি পতঞ্জলি।

খ প্রয়োজনের অতিরিক্ত গ্রহণ না করাকে বলে অপরিগ্রহ। অর্থাৎ, অপ্রয়োজনীয় বস্তু গ্রহণ না করা যেমন তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তুও গ্রহণ না করাই হলো অপরিগ্রহ। জীবনে বেঁচে থাকার জন্য ন্যূনতম ধন, বস্ত্র ইত্যাদি পদার্থ গ্রহণ করে এবং গৃহে সন্তুষ্টি থেকে জীবনের মুখ্য লক্ষ্য ঈশ্বর লাভ করাই হচ্ছে অপরিগ্রহের মূল কাজ।

গ ২৬৪ পৃষ্ঠার ৭(গ)নং উত্তর দ্রষ্টব্য।

ঘ চিত্র-২ এর আসনটি হচ্ছে হলাসন। এটি নিয়মিত অনুশীলন করলে আমাদের শরীরে যে ধরনের উপকার হবে তা নিচে তুলে ধরা হলো—

১. মেবুদভকে সুস্থ ও নমনীয় করে তোলে।
২. মেবুদভের স্থিতি ও স্থাপকতা বজায় থাকে।
৩. মেবুদভ সংলগ্ন মায়ুকেন্দ্র ও মেবুদভের দুই পাশের পেশি সতেজ ও সক্রিয় হয়।
৪. কোষ্ঠবৃদ্ধি, অজীর্ণ, পেট ফাঁপা প্রভৃতি পেটের যাবতীয় রোগ দূর হয়।
৫. ম্লীহা, যকৃৎ, মূত্রাশয় প্রভৃতির কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
৬. ধাইরয়েড, প্যারাধাইরয়েড, টনসিল প্রভৃতি গ্রন্থি সবল ও সক্রিয় হয়।
৭. পেট, কোমর ও নিতম্বের মেদ কমিয়ে দেহকে সুঠাম ও সুন্দর করে গড়ে তোলে।
৮. ডায়াবেটিস, বাত বা সায়টিকা রোগ কোনো দিন হতে পারে না।
৯. পিঠে ব্যথা থাকলে তা দূর হয়।
১০. যাদের কাঁধ শক্ত হয়ে গেছে তাদের উপকার হয়।

পরিশেষে বলা যায়, নিয়মিত হলাসন অনুশীলনের মাধ্যমে আমাদের শরীরে উপরিউক্ত উপকারসমূহ হয়ে থাকে।

প্রশ্ন ১৫ ১ যশোর বোর্ড ২০২৩

রাজেন ও নৃপেন নিয়মিত যোগাসন অনুশীলন করে। রাজেন পেটের পীড়ার সমস্যা কমানোর জন্য একটি আসন অনুশীলন করে। অপরদিকে, নৃপেন শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য অন্য একটি আসন অনুশীলন করে।

ক. আসন অর্থ কী?	১
খ. প্রত্যাহার বলতে কী বোঝায়?	২
গ. রাজেন তার পেটের পীড়ার সমস্যা কমাতে কোন আসনটি এবং কীভাবে অনুশীলন করে? ব্যাখ্যা কর।	৩
ঘ. নৃপেনের অনুশীলনকৃত আসনটির প্রভাব বিশ্লেষণ কর।	৪

১৫নং প্রশ্নের উত্তর :

১ শিখনফল ৫, ৬ ও ৭

ক. আসন অর্থ হচ্ছে দেহ মনকে সুস্থ ও স্থির রাখার উদ্দেশ্যে বিভিন্ন দেহ ভঙ্গি বা দেহাবস্থান।

খ. প্রত্যাহার অর্থ ফিরিয়ে নেওয়া। বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে যোগে প্রত্যাহার বলে। দুট সংকল্প ও অভ্যাসের দ্বারা ইন্দ্রিয়গুলোকে অন্তর্মুখী করা যায়। ইন্দ্রিয়গুলো অন্তর্মুখী হলে চিত্তে বিষয় আসক্তি নষ্ট হয়। এমতাবস্থায় চিত্ত আরাধ্য বস্তুতে নিবিষ্ট হতে পারে।

গ. রাজেন তার পেটের পীড়ার সমস্যা কমাতে যে আসনটি অনুশীলন করে তা হলো অর্ধকুর্মাশন।

এই আসনে আসনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কচ্ছপের পিঠের ন্যায় হয় বলে একে অর্ধকুর্মাশন বলা হয়। এ আসনটি অনুশীলনে প্রথমে হাঁটু গেড়ে বসতে হবে। দুই হাঁটু আর দুই পায়ের পাতা জোড়া থাকবে, নিতম্ব থাকবে গোড়ালির উপর। পায়ের তলা উপর দিকে ফেরানো থাকবে। হাত হাঁটুর উপর আরাম করে পাতা থাকবে। হাঁটু থেকে পায়ের আঙুল পর্যন্ত সমস্ত অংশ মাটিতে লেগে থাকবে। এবার হাত দুটো সোজা করে দুই কানের পাশ দিয়ে মাথার উপর তুলতে হবে। নমস্কার করার ভঙ্গিতে এক হাতের তালু আর এক হাতের তালুর লাগিয়ে এক হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে আর এক হাতের বুড়ো আঙুল জড়িয়ে ধরতে হবে। হাত দুটো দুই কানের সঙ্গে লেগে থাকবে। মেরুদণ্ড সোজা থাকবে। তখন দেখাবে একটা মন্দিরের চূড়ার মতো। এবার হাত সোজা রেখে নিঃশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে প্রণাম করার মতো ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে ঠেকাতে হবে এবং হাতের সংযুক্ত তালু যতদূর সম্ভব দূরে মাটিতে রাখতে হবে। এ সময় যাতে নিতম্ব গোড়ালি থেকে ওঠে না পড়ে এবং পেটে, বুক, পাজরের দুই পাশে ও উরুতে হালকা চাপ পড়ে সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এ অবস্থায় নিশ্চল হয়ে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। এরপর নিঃশ্বাস নিতে নিতে আগের মতো বসতে হবে। তারপর হাতপা সোজা করে ৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে তিনবার করতে হবে। উচ্চ রক্তচাপসম্পন্ন রোগীদের এ আসন করা নিষেধ।

ঘ. নৃপেনের অনুশীলনকৃত আসনটি হচ্ছে বৃক্ষাসন। এ আসন অনুশীলনের প্রভাব অপরিসীম।

হিন্দুধর্মশাস্ত্র মতে, আগে সুস্থ শরীর পরে ব্রহ্মচর্য। আর সুস্থ শরীর পেতে হলে অষ্টাঙ্গযোগই একমাত্র উপায়। বৃক্ষাসন হলো তার মধ্যে একটি। নৃপেন যে আসনটি অনুশীলন করেছে পশ্চতিগত বৈশিষ্ট্যের বিচারে একে বৃক্ষাসন বলা যায়। নৃপেন বৃক্ষাসনের মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন দিক শতভাগ সুস্থ রাখতে পারবে। কারণ বৃক্ষাসনের মাধ্যমে শরীরের ভারসাম্য বৃদ্ধি পায়। পায়ের পেশি শক্ত এবং পায়ের জোড় পাওয়া যায়। এর ফলে চলাফেরার ক্ষমতা বাড়ে। উরুর সংযোগস্থলের স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখা যায়। নিয়মিত বৃক্ষাসন অনুশীলনের মাধ্যমে নৃপেনের কোমরের ব্যথা দূর এবং মেরুদণ্ডের শক্তি বৃদ্ধি পায়। কারণ এক পায়ে দাঁড়ালে তার চাপ পড়ে কোমর

এবং মেরুদণ্ডের উপর। তবে এটা নিয়মিত করার ফলে উভয় স্থান ব্যাধামুক্ত এবং শক্তিশালী হয়। হাতের ও পায়ের গঠন সুঠম ও সুন্দর হয়। হাঁটু, কনুই, বগল সমস্ত মায়ুতরীতে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় ও গ্রন্থি সবল, নমনীয় হয়। পায়ের ব্যাধায় বিশেষ উপকার পাওয়া যায় এবং পায়ে কোনোদিন ব্যত্ব হতে পারে না। যাদের হাত-পা কাঁপে, পা দুর্বল তাদের খুব উপকার হয়। রক্তে অত্যধিক কোলেস্টেরল থাকার দরুন বা অন্য কোনো কারণে পায়ের ধমনীতে যে শক্ত হলদে চর্বিজাতীয় পদার্থ জমে থাকে আর্থেরোমা বলে তা রোধ হয়। ফলে ধ্বংসিস হতে পারে না।

অতএব বলা যায়, নৃপেনের অনুশীলনকৃত আসনটি অনুশীলনে ব্যক্তিজীবনে নানা ধরনের প্রভাব পড়ে।

প্রশ্ন ১৬ ১ কুমিল্লা ও দিনাজপুর বোর্ড ২০২৩

উদ্দীপক-১ : হিমেশ দশম শ্রেণির ছাত্র। বর্তমানে সে মাগে মধ্যেই ছুলে অনুপস্থিত থাকে। ধর্মীয় শিক্ষক বিকাশ বাবু-হিমেশের খোঁজ নিয়ে জানতে পারেন সে পেটের পীড়া বিশেষ করে অজীর্ণ, অম্বল ও আমাশয়ে ভুগছে। তাছাড়া তার হজম শক্তিও কম। তখন বিকাশবাবু তাকে একটি বিশেষ আসনের অনুশীলন পদ্ধতি শিখিয়ে দেন। আসনটি অনুশীলনের সময় হিমেশের দেহ দেখতে অনেকটা কচ্ছপের মতো দেখায়।

উদ্দীপক-২ : একসময় পরেশের হাত-পা কাঁপত ও পায়ে শক্তি কম পেত। পরেশের বিষয়টি জানতে পেরে একজন যোগসাধক তাকে একটি বিশেষ আসনের অনুশীলন পদ্ধতি শিখিয়ে দেন। আসনটি অনুশীলনের ফলে পরেশ এখন আগের তুলনায় অনেক ভালো আছে। সে এখন অনেক বেশি হাসিখুশি থাকে।

ক. প্রহ্লাদ কোন কুলে জন্মগ্রহণ করেছিল?	১
খ. সমাজের প্রথম স্তর সম্পর্কে বুঝিয়ে লেখ।	২
গ. হিমেশ যে আসনটি অনুশীলন করে তার পদ্ধতি বর্ণনা কর।	৩
ঘ. পরেশের অনুশীলনকৃত আসনটির কোনো প্রভাব আছে কি? পাঠ্যপুস্তকের আলোকে যুক্তি দাও	৪

১৬নং প্রশ্নের উত্তর :

১ শিখনফল ৫ ও ৭

ক. প্রহ্লাদ দৈত্যকুলে জন্মগ্রহণ করেছিলেন।

খ. সমাজের প্রথম স্তর হচ্ছে পরিবার। আদিকালে প্রথমে মানুষ দলবদ্ধভাবে বসবাস করত। ক্রমাগত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পরিবারে বিভক্ত হয়। পরিবার সর্বাপেক্ষা আদিম প্রতিষ্ঠান, একটি স্থায়ী সামাজিক সংগঠন। এ সংগঠন থেকেই মানবজাতির বিকাশ লাভ হয়েছে এবং সাথে সাথে সমাজের অগ্রগতি ও পরিবারের বৃদ্ধি-কাঠামো পরিবর্তন হয়েছে।

গ. উদ্দীপকের হিমেশ যে আসনটি অনুশীলন করে তা হলো অর্ধকুর্মাশন। নিচে এ আসনটির অনুশীলন পদ্ধতি সম্পর্কে লেখা হলো—

এ আসনটি অনুশীলনে প্রথমে হাঁটু গেড়ে বসতে হবে। দুই হাঁটু আর দুই পায়ের পাতা জোড়া থাকবে, নিতম্ব থাকবে গোড়ালির উপর। পায়ের তলা উপর দিকে ফেরানো থাকবে। হাত হাঁটুর উপর আরাম করে পাতা থাকবে। হাঁটু থেকে পায়ের আঙুল পর্যন্ত সমস্ত অংশ মাটিতে লেগে থাকবে। এবার হাত দুটো সোজা করে দুই কানের পাশ দিয়ে মাথার উপর তুলতে হবে। নমস্কার করার ভঙ্গিতে এক হাতের তালু আর এক হাতের তালুর লাগিয়ে এক হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে আর এক হাতের বুড়ো আঙুল জড়িয়ে ধরতে হবে। হাত দুটো দুই কানের সঙ্গে লেগে থাকবে। মেরুদণ্ড সোজা থাকবে। তখন দেখাবে একটা মন্দিরের চূড়ার মতো। এবার হাত সোজা রেখে নিঃশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে প্রণাম করার মতো ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে ঠেকাতে হবে এবং হাতের সংযুক্ত তালু যতদূর সম্ভব দূরে মাটিতে রাখতে হবে। এ সময় যাতে নিতম্ব গোড়ালি থেকে ওঠে না পড়ে এবং পেটে, বুক, পাজরের দুই পাশে ও উরুতে হালকা চাপ পড়ে সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এ

অবস্থায় নিশ্চল হয়ে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। এরপর নিঃশ্বাস নিতে নিতে আগের মতো বসতে হবে। তারপর হাতপা সোজা করে ৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে তিনবার করতে হবে। উচ্চ রক্তচাপসম্পন্ন রোগীদের এ আসন করা নিষেধ।

ঘ পরেশের অনুশীলনকৃত আসনটি হলো বৃক্ষাসন। মানবজীবনে এ আসনটির অনেক প্রভাব রয়েছে। নিচে পাঠ্যপুস্তকের আলোকে ব্যাখ্যা করা হলো—

হিন্দুধর্মশাস্ত্র মতে, আশে সুস্থ শরীর পরে ব্রহ্মচর্য। আর সুস্থ শরীর পেতে হলে অষ্টাঙ্গযোগই একমাত্র উপায়। বৃক্ষাসন হলো তার মধ্যে একটি। পরেশ যে আসনটি অনুশীলন করেছে পশ্চিতিগত বৈশিষ্ট্যের বিচারে একে বৃক্ষাসন বলা যায়। পরেশ বৃক্ষাসনের মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন দিক শক্তিশালী সুস্থ রাখতে পারবে। কারণ বৃক্ষাসনের মাধ্যমে শরীরের ভারসাম্য বৃদ্ধি পায়। পায়ের পেশি শক্ত এবং পায়ের জোড় পাওয়া যায়। এর ফলে চলাফেরার ক্ষমতা বাড়ে। উরুর সংযোগস্থলের স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখা যায়। নিয়মিত বৃক্ষাসন অনুশীলনের মাধ্যমে পরেশের কোমরের ব্যথা দূর এবং মেরুদণ্ডের শক্তি বৃদ্ধি পায়। কারণ এক পায়ে দাঁড়ালে তার চাপ পড়ে কোমর এবং মেরুদণ্ডের উপর। তবে এটা নিয়মিত করার ফলে উভয় স্থান ব্যথামুক্ত এবং শক্তিশালী হয়। হাতের ও পায়ের গঠন সুষ্ঠু ও সুন্দর হয়। হাঁটু, কনুই, বগল সমস্ত মায়ুতন্ত্রীতে রক্ত সঞ্চারন বৃদ্ধি পায় ও গ্রন্থি সবল, নমনীয় হয়। পায়ের ব্যথায় বিশেষ উপকার পাওয়া যায় এবং পায়ে কোনোদিন বাত হতে পারে না। যাদের হাত-পা কাঁপে, পা দুর্বল তাদের খুব উপকার হয়। রক্তে অত্যধিক কোলেস্টেরল থাকার দরুন বা অন্য কোনো কারণে পায়ের ধমনীতে যে শক্ত হলদে চর্বিজাতীয় পদার্থ জমে থাকে অ্যাথেরোমা বলে তা রোধ হয়। ফলে প্রথোসিস হতে পারে না।

অতএব বলা যায়, পরেশের অনুশীলনকৃত আসনটি অনুশীলনে ব্যক্তিজীবনে নানা ধরনের প্রভাব পড়ে।

প্রশ্ন ১৭ ▶ চতুর্থ অধ্যায় বোর্ড ২০২৩

অমল ও কমল দুই ভাই। কমল প্রায় সময়ই অসুস্থ থাকে। এতে তার শরীর ধারাপ হয়ে যাচ্ছে। অপরদিকে, অমলের শরীর স্বাস্থ্য খুবই ভালো। সে শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য নিয়মিত যোগাসন অনুশীলন করে। সে যে আসনটি অনুশীলন করে সে আসনে, দেহ বৃক্ষের মতো দেখায়। এই আসনটি করার ফলে অমলের শরীর সর্বদা সুস্থ থাকে।

ক. 'যম' অর্থ কী?	১
খ. 'ধ্যান' বলতে কী বোঝায়?	২
গ. অমলের অনুশীলনকৃত আসনের অনুশীলন পদ্ধতি বর্ণনা কর।	৩
ঘ. উক্ত আসনটি অনুশীলন করলে কমল কী উপকার পাবে বলে তুমি মনে কর? তা বিশ্লেষণ কর।	৪

১৭নং প্রশ্নের উত্তর :

▶ শিখনফল ৪ ও ৫

ক 'যম' অর্থ হচ্ছে সংযম। অর্থাৎ ইন্দ্রিয় এবং মনকে হিংসা, অশুভভাব ইত্যাদি থেকে সরিয়ে আত্মকেন্দ্রিক করা।

খ ধ্যান অর্থ নিরবচ্ছিন্ন গভীর চিন্তা। মন যদি নিরবচ্ছিন্নভাবে ঈশ্বরের চিন্তা করে তাহলে দীর্ঘ চিন্তনের পর অল্পম্নে ঈশ্বরোপম হতে পারে। ধ্যানে যোগীর দেহ শ্বাস-প্রশ্বাস ইন্দ্রিয় মন বিচারশক্তি অহংকার সর্বকিছু ঈশ্বরে লীন হয়ে যায় এবং তিনি এমন এক সচেতন অতিশ্রীয়া অবস্থায় চলে যান যা ব্যাখ্যা করা যায় না। তখন পরম আনন্দ ছাড়া তার কোনো অনুভূতি হয় না। তিনি তার আপন অস্তরের আলোও দেখতে পান।

গ উদ্ভীপকের অমলের অনুশীলনকৃত আসনটি হলো বৃক্ষাসন। এ আসনের অনুশীলন পদ্ধতি নিয়ে বর্ণনা করা হলো—

বৃক্ষাসন অনুশীলনকালে অনুশীলনকারীর দেহ বৃক্ষের মতো দেখায় বলে একে বৃক্ষাসন বলে। এ আসনটি অনুশীলন করতে হলে প্রথমেই দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে, পায়ের পাতা মাটিতে সমানভাবে

লেগে থাকবে। এবার ডান পা হাঁটুতে ভেঙে গোড়ালি বা উরুমূলে রাখতে হবে। পায়ের পাতা উরুর সঙ্গে লেগে থাকবে এবং পায়ের আঙ্গুলগুলো নিচের দিকে ফেরানো থাকবে। এখন কেবল বা পায়ের উপর ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে। এবার নমস্কারের ভঙ্গিতে হাতের তালু দুইটি জোড়া করে বৃক্ষের কাছে আনতে হবে, তারপর তালু দুটি জোড়া রেখে হাত দুইটি সোজা মাথার উপর নিতে হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এভাবে নিশ্চল হয়ে ১০ সেকেন্ড থাকতে হবে। পরে হাত নামিয়ে হাতের তালু দুইটি ছেড়ে দিয়ে ডান পা সোজা করে আবার আগের মতো ডান পায়ে দাঁড়িয়ে আসনটি করতে হবে। শেষে শ্বাসনে ১০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে তিনবার আসনটি অনুশীলন করতে হবে। ১০ সেকেন্ড অভ্যাস হয়ে গেলে ধীরে ধীরে বাড়িয়ে ৩০ সেকেন্ড করতে হবে।

ঘ উদ্ভীপকে বৃক্ষাসনের কথা বলা হয়েছে। এ আসন অনুশীলনের মাধ্যমে কমল অনেক উপকার পাবে বলে আমি মনে করি। বৃক্ষাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে কমলের যেসকল উপকার হবে তা নিম্নবর্ণ—

১. শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাড়ে।
২. পায়ের পেশির নৃদ্রুতা ও স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি পায়।
৩. পায়ে জোর পাওয়া যায়, চলাফেরা করার ক্ষমতা বাড়ে।
৪. উরুর সংযোগস্থলের স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
৫. কোমরের ও মেরুদণ্ডের শক্তি বৃদ্ধি পায়।
৬. হাতের ও পায়ের গঠন সুষ্ঠু ও সুন্দর হয়।
৭. হাঁটু, কনুই, বগল সমস্ত মায়ুতন্ত্রীতে রক্ত সঞ্চারন বৃদ্ধি পায় ও গ্রন্থি সবল, নমনীয় হয়।
৮. পায়ের ব্যথায় বিশেষ উপকার পাওয়া যায় এবং পায়ে কোনোদিন বাত হতে পারে না।
৯. যাদের হাত-পা কাঁপে, পা দুর্বল তাদের খুব উপকার হয়।
১০. রক্তে অত্যধিক কোলেস্টেরল থাকার দরুন বা অন্য কোনো কারণে পায়ের ধমনীতে যে শক্ত হলদে চর্বিজাতীয় পদার্থ জমে, যাকে অ্যাথেরোমা বলে, তা রোধ হয়। ফলে প্রথোসিস হতে পারে না।

পরিশেষে বলা যায় যে, কমল যদি উক্ত আসনটি অনুশীলন করে তাহলে সে উপকৃত হবে বলে আমি মনে করি।

প্রশ্ন ১৮ ▶ চতুর্থ অধ্যায় বোর্ড ২০২৩

মলয় হাঁপানি রোগে ভুগছে। হঠাৎ ক্রাসে অসুস্থ হয়ে পড়লে, প্রাণাঙ্গিক তাকে একটি আসন অনুশীলন করার পরামর্শ দেন। হাঁটু গেড়ে বসে, প্রাণায়ম করার ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে ঠেকিয়ে এই আসন করতে হয়। মলয় নিয়মিত এই আসন চর্চা করে এখন সুস্থ আছে।

ক. ঈশ্বর-প্রাণধান কী?	১
খ. প্রাণায়াম কেন অনুশীলন করা হয়?	২
গ. উদ্ভীপকে উল্লিখিত উক্ত আসনের পদ্ধতি বর্ণনা কর।	৩
ঘ. মলয় যে আসনটি অনুশীলন করে তার প্রভাব বিশ্লেষণ কর।	৪

১৮নং প্রশ্নের উত্তর :

▶ শিখনফল ৭ ও ৮

ক ঈশ্বর প্রাণধান হচ্ছে সমস্ত কর্ম ও ইচ্ছা ঈশ্বরে অর্পণ করা।

খ প্রাণায়াম অনুশীলনের মাধ্যমে মনকে ঈশ্বরের চিন্তায় নিবিষ্ট করা যায়। এজন্য প্রত্যেকের প্রাণায়াম অনুশীলন করা একান্ত প্রয়োজন। প্রাণায়াম অর্থ প্রাণ বা শ্বাস-প্রশ্বাসের আয়াম বা নিয়ন্ত্রণ। শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ করে নিজের আয়ত্তে আনাই প্রাণায়াম। প্রাণায়াম অনুশীলনের মধ্য দিয়ে যোগী পুরুষ নিজের দেহ এবং মনকে ঈশ্বরের চিন্তায় নিয়োজিত করতে পারেন। প্রাণায়ামের মাধ্যমে মনের ভারসাম্য রক্ষা করা যায়। এসব দিক উপলব্ধি করে প্রাণায়াম অনুশীলন করা উচিত।

গ ২৬১ পৃষ্ঠার ২(গ)নং উত্তর দ্রষ্টব্য।