



যোগসাধনা Yogasadhana

এ অধ্যায়ে
অন্তর্যামী
সহিত



এক নজরে
অধ্যায় বিশ্লেষণ



সূপার
কুইজ



শিশুনায়িক
ও টাপিকের
ধারণা ও প্রয়োকর



বোর্ড
ও ফুলের
প্রয়োকর



মাস্টিক
ট্রেইনার
প্রয়োকর



গোল্প
ও
দৃশ্যান্ত

২ আলোচ্য বিষয়াবলি

১ পাঠ- ১ : যোগসাধনার ধারণা ও গুরুত্ব ২ পাঠ- ২, ৩ ও ৪ : অস্টাঙ্গাযোগের ধারণা ও গুরুত্ব ৩ পাঠ- ৫ : অস্টাঙ্গাযোগের গুরুত্ব ৪ পাঠ- ৬ : বৃক্ষসনের ধারণা, পর্যাপ্তি ও প্রভাব ৫ পাঠ- ৭ : অর্ধকূর্মসনের ধারণা, পর্যাপ্তি ও প্রভাব ৬ পাঠ- ৮ ও ৯ : গুড়োসনের ধারণা, পর্যাপ্তি ও প্রভাব ১০ : হলাসনের ধারণা, পর্যাপ্তি ও প্রভাব।



অধ্যায়ের প্রাথমিক ধারণা

হিন্দুধর্মশাস্ত্রে 'যোগ' মানে মিলন। দুই বা ততোধিক ব্যক্তি বা বস্তুর একত্রিত হওয়া বা তাদের একত্রিত করা। সংযোগপূর্বক সাধনার মাধ্যমে আত্মাকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করে সমাধি লাভকে যোগ বলা হয়। যোগ অভ্যাস করার জন্য যেভাবে রাখলে শরীর দ্বির দ্বাকে অথচ কটোর 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 ধৰ্ম সাধনার জন্য যোগের গুরুত্ব অপরিসীম। প্রতিটি মানুষই নিজ জীবনে সুখ চায়। যোগসাধনা এমন এক পথ যাতে প্রতিটি মানুষ নির্ভর্য, পূর্ণ বাহ্যিকতার সঙ্গে চলতে পারবে এবং নিজেদের জীবন সম্পূর্ণ সুখ, শার্তি এবং আনন্দের মাধ্যমে কাটিতে পারবে। সে পথ হচ্ছে মহার্থ পতঞ্জলি প্রতিলামিত অস্টাঙ্গা যোগের পথ। মহার্থ পতঞ্জলি মানুষের আত্মানুসন্ধানে যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন। তিনি বলেছেন, যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, সমাধি এ আটটি যোগের অঙ্গ। এগুলো একত্রে অস্টাঙ্গা যোগ বলে পরিচিত।

এক নজরে অধ্যায় সূচি



অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় ক্ষেত্রে উপস্থাপিত হয়ে

□ 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
সূপার 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 ধারায় বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর : চূড়ান্ত সিলেবাসের আলোকে	পৃষ্ঠা ২৪৮
সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রয়োকর	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 সংযোগিত	পৃষ্ঠা ২৬১
সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর : নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত	পৃষ্ঠা ২৬১
শীর্ষস্থানীয় ছুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর : মাস্টিক ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত	পৃষ্ঠা ২৭৪
মাস্টিক ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রশ্নীত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর : বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত	পৃষ্ঠা ২৭৭
অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান	পৃষ্ঠা ২৮০
□ Part-03 : একান্তুসিদ্ধ সাজেশন (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 নিখেয়েগের মাধ্যমে
অধ্যায়ের গুরুত্ব নির্ধারণ

বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ

৩০ সহজ প্রস্তুতির জন্য এক নজরে অধ্যায়ের গুরুত্ব

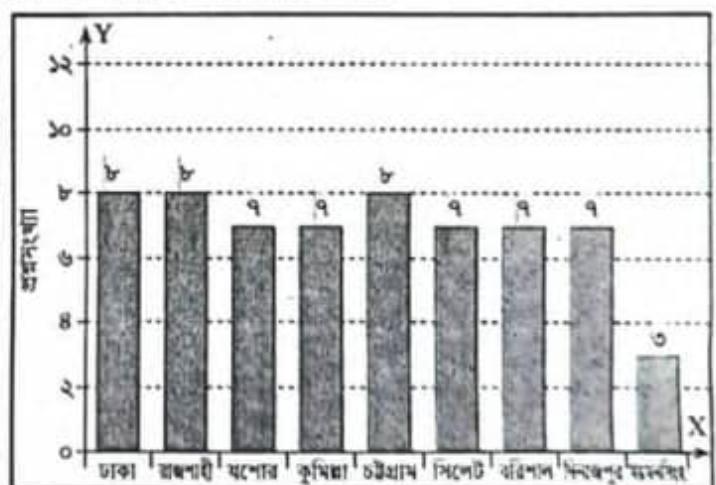
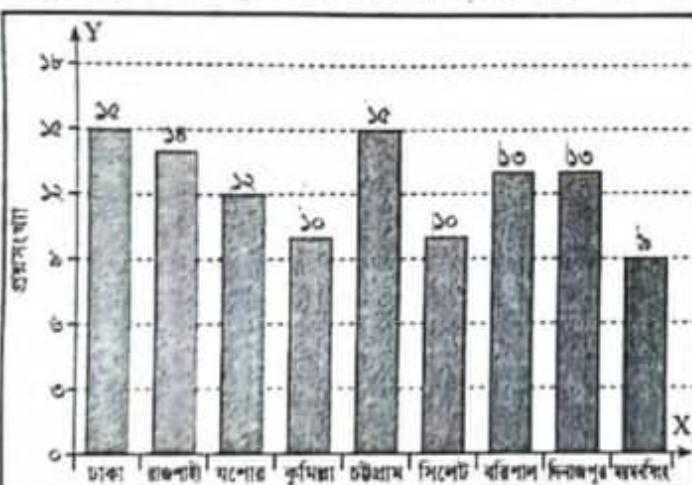


একে বিশ্লেষণ : এ অধ্যায় থেকে বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষায় (২০১৫-২০২৪) কয়টি গভুনৰ্বাচনি ও সৃজনশীল প্রশ্ন এসেছে তা নিচের ছকে উপস্থাপন করা হলো। একের বিশ্লেষণ দেখে শিক্ষার্থী নিজেই বুঝতে পারবে অধ্যায়টি এবারের বোর্ড পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

বোর্ড	চাকা		বাইশশাহী		যশোর		কুমিল্লা		চট্টগ্রাম		সিলেট		বরিশাল		মিনারগুড়		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	১	০
মোট	১২	৮	১৪	৮	১২	৭	১০	৭	১২	৮	১০	৭	১০	৭	১০	৭	১০	৭



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



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

শিখনফল	বোর্ড ও বার্ষিক	গুরুত্ব
শিখনফল ১ : ধর্মশাস্ত্র অনুযায়ী যোগসাধনার ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব।		৩৩
শিখনফল ২ : মানসিক ধার্যা ও ধর্মানুষ্ঠানের যোগসাধনার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারব।	[ঢ. বো. '২০; রা. বো. '২০; ঘ. বো. '২০; সি. বো. '২০; ব. বো. '২০]	৩৩
শিখনফল ৩ : অস্তিত্ব যোগের ধারণা ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারব।	[ঢ. বো. '২০; ঘ. বো. '২০; সি. বো. '২০; ব. বো. '২০]	৩৩
শিখনফল ৪ : বৃক্ষাসনের ধারণা, পদ্ধতির বর্ণনা করতে পারব।	[ঢ. বো. '২০; রা. বো. '২০; চ. বো. '২০; সি. বো. '২৪, '২০; ব. বো. '২৪; সকল বোর্ড '১৮]	৩৩
শিখনফল ৫ : শরীর-মনে বৃক্ষাসন অনুশীলনের প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারব।	[ঢ. বো. '২০; রা. বো. '২০, '১৯; ঘ. বো. '২৪, '২০, '১৯; কু. বো. '২৪, '২০; '২০, '১৯; চ. বো. '২৪, '২০, '১৯; সি. '১৯; ব. বো. '২৪; সি. বো. '২০, '২০, '১৯; ঘ. বো. '২০; সকল বোর্ড '১৮]	৩৩
শিখনফল ৬ : অর্ধকূর্মাসন ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব।	[ঢ. বো. '২৪; রা. বো. '২০; কু. বো. '২০]	৩৩
শিখনফল ৭ : অর্ধকূর্মাসন পদ্ধতির বর্ণনা করতে পারব।	[ঢ. বো. '২৪; ঘ. বো. '২০; কু. বো. '২০; চ. বো. '২০; ব. বো. '২০; সি. বো. '২০; ঘ. বো. '২৪]	৩৩

শিখনফল	বোর্ড ও সাল	পুরুত্ব
শিখনফল ৮ : শরীর-মনে অর্ধকূর্মাসন অনুশীলনের প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারব।	[গ. বো. '২৪, '২০, '১৯; ত. বো. '২০; পি. বো. '২০; ব. বো. '১৯; পি. বো. '২৪; ম. বো. '২৪]	৩০
শিখনফল ৯ : গুরুডাসনের ধারণা, পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারব।	[গ. বো. '২০, '২০, '১৯; কৃ. বো. '২০; ত. বো. '২৪, '২০; ব. বো. '১৯; পি. বো. '২৪, '২০; ম. বো. '২০; সকল বোর্ড '১৫]	৩০
শিখনফল ১০ : শরীর-মনে গুরুডাসন অনুশীলনের প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারব।	[পি. বো. '২৪; ম. বো. '২০]	৩০
শিখনফল ১১ : হঙ্গাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারব এবং শরীর-মনে এর প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারব।	[গ. বো. '২৪, '২০, '১৯; ম. বো. '২৪, '১৯; কৃ. বো. '২৪, '১৯; ত. বো. '১৯; পি. বো. '১৯; ব. বো. '২০; পি. বো. '১৯; ম. বো. '২০; সকল বোর্ড '১৫, '১০]	৩০



অনুশীলন Practice

কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য 100% সঠিক ফরম্যাট অনুসরণে শিখনফল এবং টপিকের/বিষয়বস্তুর ধারায় প্রশ্ন ও উত্তর

পুরুষ কুইজ



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

বিষয় শিক্ষার্থী, নতুন পাঠ্যবইয়ের অনুজ্ঞেদ ও লাইনের ধারাবাহিকভাবে জিন ধারার কুইজ টাইপ প্রশ্নাবলি এ অংশে সংযোজন করা হলো। প্রশ্নগুলোর উত্তর কট্টশ পত্রে নাও। এরপর বহুনির্বাচনি প্রশ্নের প্রয়োকরের অনুশীলন করো। দেখবে, সহজেই যেকোনো বহুনির্বাচনির সঠিক উত্তর নিশ্চিত করা যাবে।

১ ভূমিকা

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৭

- বিদ্যুৎশর্মশাস্ত্রে 'যোগ' মানে কী? **উ:** মিলন
- আচ্ছাকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করা হয় কীভাবে? **উ:** সংযমপূর্বক সাধনার মাধ্যমে
- আচ্ছাকে পরমাত্মার সাথে যুক্ত করে সমাধি লাভকে কী বলা হয়? **উ:** যোগ
- যোগের মাধ্যমে ঈশ্বর আরাধনার প্রক্রিয়াকে কী বলে? **উ:** যোগসাধনা

২ যোগসাধনার ধারণা ও গুরুত্ব

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৮

- পুরাকালে মুনিক্ষিপগুলের শরীর সুস্থ রাখার মাধ্যম কী ছিল? **উ:** যোগসাধনা
- যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন কে? **উ:** মহর্ষি পতঞ্জলি
- আধ্যাত্মিক কামধেনু কী? **উ:** যোগ
- 'যোগই হলো আধ্যাত্মিক কামধেনু'- কে বলেছেন? **উ:** উচ্চর মশুরানন্দ
- পরমাত্মার সঙ্গে সংযোগের প্রথম সোপান কোনটি? **উ:** হটযোগ
- জীবাশ্বার সঙ্গে পরমাত্মার সংযোগকে কী বলে? **উ:** যোগসাধনা
- ত্রুক্ষের সাথে সংযোগের প্রচেষ্টাকে কী বলে? **উ:** যোগসাধনা
- মুক্তিলাভের জন্য প্রথমে কোনটি প্রয়োজন? **উ:** আধ্যাত্মিক
- এক হয়েও বহু কে? **৬:** শ্রেণি
- যোগসাধনা কিসের বিশেষ উপায়? **উ:** মুক্তির
- পাচনতন্ত্র সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে ওঠে কী ধারা? **উ:** যোগ ধারা
- যৌগিক ক্রিয়া ধারা কিসের পাচন হয়? **উ:** মেদের

৩ অস্টোক্লায়োগের ধারণা ও গুরুত্ব

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৯

- অস্টোক্লায়োগের প্রবর্তক কে? **উ:** মহর্ষি পতঞ্জলি
- ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব কোন যোগের অন্তর্গত? **উ:** প্রাণ্যায়
- যোগদর্শনে পশ্চাসন সাধন প্রক্রিয়া কোন প্রক্রিয়ার অন্তর্গত? **উ:** আসন
- অস্টোক্লায়োগের প্রথম ধাপ কোনটি? **উ:** যম
- ঈশ্বরের প্রতি সম্পূর্ণ চিত্ত সমর্পণ করাকে কী বলে? **উ:** সমাধি
- অপরের জিনিস না বলে নেওয়াকে কী বলে? **উ:** ঘের

- অস্টোক্লায়োগের ছিতীয় ধাপের পাঁচটি নিয়মের উল্লেখ করেছেন কোন মূলি? **উ:** মহর্ষি পতঞ্জলি

- শ্রেণির হয়ে সুবে অধিষ্ঠিত ধাকাকে কী বলে? **উ:** আসন

- 'অস্ত্রের' শব্দটির ধারা কী বোঝায়? **উ:** চুরি না করা

- মনকে কোনো বিশেষ বিষয়ে আবশ্য রাখার নাম কী? **উ:** ধারণা

- শ্বাস গ্রহণকে কী বলে? **উ:** প্রক্র

- মহর্ষি পতঞ্জলি মানুষের আচ্ছান্নস্মৰণে যোগের কয়টি ধাপ নির্দেশ করেছেন? **উ:** আটটি

- যম কৃত প্রকার? **উ:** পাচ প্রকার

- অস্টোক্লায়োগের ছিতীয় আধার কোনটি? **উ:** নিয়ম

- নিয়ম কৃত প্রকার? **উ:** পাচ প্রকার

- শৌচ কৃত প্রকার? **উ:** দুই প্রকার

- আচ্ছাম শব্দের মূল্য কী? **উ:** বিজ্ঞাব

- শ্বাস-প্রাণ্যায়ের বিজ্ঞান ক্ষমতা হয় কোনটিকে? **উ:** প্রাণ্যায়মকে

- ধ্যানের দ্বর্ষ শিখারে ওঠে সাধক কী লাভ করে? **উ:** সমাধি

৪ অস্টোক্লায়োগের গুরুত্ব

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮২

- অস্টোক্লায়োগের প্রভাবে মন কী হয়? **উ:** শান্ত

- অস্টোক্লায়োগ পালন না করে কী হওয়া যায় না? **উ:** যোগী

- মানুষের মন শান্ত হয় কীভাবে? **উ:** অস্টোক্লায়োগ অনুসরণে

- অস্টোক্লায়োগের আধার কী? **উ:** যম ও নিয়ম

৫ বৃক্ষাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৩

- কোন আসনে যাঁদের হাত-পা কাঁপে, পা দুর্বল -তাদের খুব উপকার হয়? **উ:** বৃক্ষাসন

- পায়ের পেশির দৃঢ়তা ও শিথিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি পায় কোন আসনে? **উ:** বৃক্ষাসনে

- কোমর ও মেরুদণ্ডের শক্তি বৃদ্ধি পায় কোন আসনে? **উ:** বৃক্ষাসনে

- বৃক্ষাসনে দাঁড়ানোর জন্য কীভাবে পা রাখতে হবে? **উ:** দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে

- বৃক্ষাসনের সময় তান পা হাঁটুতে ভেঙে কোথায় রাখতে হবে? **উ:** গোড়ালি বা উরুমূলে



৪৫. বৃক্ষাসনে বসার সময় পায়ের আঙুলগুলো কোন দিকে থাকবে? উ: নিচের দিকে
৪৬. বৃক্ষাসনের সময় খাস-প্রখ্যাত খাতাবিক রেখে নিচল থাকতে হয় কত সেকেড? উ: ১০ সেকেড
৪৭. শ্বাসন করতে হয় কত বার? উ: তিনবার
- অর্ধকূর্মাসনের ধারণা, পদ্মতি ও প্রভাব** । পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৫
৪৮. হজম শক্তি বাড়ে কোন আসনে? উ: অর্ধকূর্মাসনকে
৪৯. অর্ধকূর্মাসন করলে শক্তিতের কী ধরনের উপকার হয়? উ: শক্ত হয়।
৫০. অর্ধকূর্মাসনে বসতে হয় কীভাবে? উ: ইটু গেড়ে
৫১. অর্ধকূর্মাসনে বসলে ঘেরুদণ্ড কেমন থাকবে? উ: সোজা
৫২. অর্ধকূর্মাসন করলে পেটের ও নিতুবের কী হয়? উ: চর্বি কমে
- গরুড়াসনের ধারণা, পদ্মতি ও প্রভাব** । পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৬
৫৩. 'গরুড়' শব্দটি কোন অর্থে প্রয়োগ করা হয়? উ: ঝিগল পাখি
৫৪. কীভাবে গরুড়াসনে দীড়াতে হবে? উ: দুই পা জোড়া করে
৫৫. গরুড়াসনে কোন পা দিয়ে কোন পা পেঁচিয়ে রাখতে হবে? উ: ডান পা দিয়ে বাম পা
৫৬. গরুড়াসনে কতক্ষণ থাকতে হবে? উ: ৩০ সেকেড
- হলাসনের ধারণা, পদ্মতি ও প্রভাব** । পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৭
৫৭. হল শব্দের অর্থ কী? উ: সাজাল
৫৮. হলাসন অবস্থায় কতক্ষণ থাকতে হয়? উ: ৩০ সেকেড
৫৯. কোন আসন অনুশীলনে নিতুবের মেদ করে? উ: হলাসন
৬০. কাঁধ ভালো থাকে কোন আসনে? উ: হলাসনে
৬১. মেহতলি হলের মতো দেখায় কোন আসনে? উ: হলাসনে
৬২. হলাসনে পা কীভাবে রাখতে হবে? উ: সোজা করে
৬৩. হলাসন অনুশীলন করতে হয় কত বার? উ: তিনবার

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



মূল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রযুক্তির জন্য টপিকের ধারায় **প্রশ্নের মান**

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

১. 'যোগই হলো আধ্যাত্মিক কামধেনু' — কে বলেছেন?
ক. বাসনের ক. মহর্ষি পতঞ্জলি
ব. অভেয় অর্থ কী?
গ. সহায় কৃতি
ঢ. একাগ্রতা
৫. কেন্দ্র খানের ভিত্তি হলুণ?
৬. নিয়ম
৭. ধৰণ
৮. নিচের অনুচ্ছেদটি পঢ় ৪ ও ৫নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
নথম প্রেরিত হলো সৌরত সহজ-সুরল ও সদালালী। সে কখনো
কাউকে কটু কথা বলে না এবং অন্যের ক্ষতির জিজ্ঞা করে না। এমনকি
- ক. ডট্টোর সম্পূর্ণানন্দ
গ. মহর্ষি যাজ্ঞবক্ষ
ব. নিজেকে জানা
ঢ. চুরি না করা
ক. আসন
গ. প্রত্যাহার

- বিড়াল এসে টেবিলে রাখা তার মানের দুর্ঘটকৃ পান করতে থাকলে সে
রাগ করে না। বরং আসর করে বিড়ালটিকে রাকি দুর্ঘটকৃ পান করায়।
১. সৌরতের চারিত্বিক বৈশিষ্ট্যে যদের কেনটি লক্ষণীয়?
ক. অভেয়
ব. অহিসা
ঢ. যদের উক্ত পুণ্যটির পূর্বত অপরিসীম। কারণ এর বাবা—
i. আয়োজন ঘটে
ii. সমাজের শাক্তি বজায় থাকে
iii. বিশ্বের প্রতিটি বৃক্ষের প্রতি ভালোবাসা জাহাজ হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক. i
ব. ii ও iii
ঢ. i, ii ও iii

বিষয়বস্তু ও টপিকের ধারায় টপ প্রেডেড বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



চূড়ান্ত সিলেবাসের আলোকে

কৃতিকা

। পাঠ্যবই; পৃষ্ঠা ৭৭

৬. আবাকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করা হয় কীভাবে?
ক. সংযমপূর্ণ সাধনার মাধ্যমে ব. মুক্ত সাধনার মাধ্যমে
৭. কম সাধনার মাধ্যমে
৮. আবাকে পরমাত্মার সাথে যুক্ত করে সমাধি লাভকে বলা হয়—
ক. ভক্তি
ব. অধ্যা
ঢ. যোগের দ্বারা ইত্যের আরাধনা বলতে কী বোঝ?
ক. যোগাসন
ব. যোগসাধন
ঢ. যোগ অভ্যাস

যোগসাধনার ধারণা ও পূর্বত

। পাঠ্যবই; পৃষ্ঠা ৭৮

৯. পূর্বাকালে মুনিকবিগশের শরীর সৃষ্টি রাখার মাধ্যম ছিল— [ঢ. বো. '২৪]
ক. ধ্যান
ব. তপস্যা
ঢ. যোগের আটাটি ধার নির্দেশ করেছেন কে? [ঢ. বো. '২৪]
ক. মহর্ষি যাজ্ঞবক্ষ
ব. মহর্ষি পতঞ্জলি

আধ্যাত্মিক কামধেনু কী?

[ঢ. বো. '২৪, '২৩]

১১. মন
ব. যোগ
ঢ. পরমাত্মার সঙ্গে সংযোগের প্রথম সোশান কেনটি? [ঢ. বো. '২৪]
১২. হঠযোগ
ব. কর্মযোগ
ঢ. আনযোগ
১৩. যোগসাধনা বলতে বোঝায়—
ক. একেব刃 সঙ্গে অপরের একত্বিত হওয়া
ব. জীবাত্মার সঙ্গে আবারাদের যুদ্ধ
ঢ. বৃক্ষের সঙ্গে সংযোগের প্রচেষ্টা
১৪. জীবাত্মার সঙ্গে ভূতাত্মার সংযোগ
অলকের দামু সতত ধ্যানিত। তিনি নির্বাত নিষ্কল্প প্রদীপের মতো
শ্বেত। তিনি—
ক. যোগী পুরুষ
ব. বৈকল্প
ঢ. জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার সংযোগকে কী বলে? [ঢ. বো. '২৩]
ক. যোগসাধনা
ব. ভক্তি সাধ
ঢ. আন সাধ
ক. নির্গত ব্যক্তি
ব. পুরোহিত
ঢ. ভক্তি সাধ
ক. অর্থ সাধ

১৬. আবাকে পরমাত্মার সাথে যুক্ত করে সদাচিৎ শান্তকে বলা হয়—[৫. বো. '২০]
 i. শুণি
 ii. প্রশ্না
 iii. যোগ
১৭. যোগসাধনার ফলে কোনটি ঘটে? [৫. বো. '২০]
 i. অগতের অশান্তি সূচ হয়
 ii. শীর্ষাধা অমরত্ব শান্ত করে
 iii. পরমাত্মা ধরাধামে আসেন
১৮. ত্রুটের সাথে সহযোগের প্রচেষ্টাকে কী বলে? [আইডিয়াল ছুল এবং কলেজ, ঢাকা]
 i. যোগ
 ii. যোগসাধনা
 iii. আরাধনা
১৯. পূর্ণাঙ্গে কথিগুল শরীরকে কীভাবে সৃষ্টি রাখতেন?
 [পঞ্জীয়া ক্যাটিসহেট পারলিক ছুল ও কলেজ]
 i. নিরাহিয় আহার করে
 ii. যোগসাধনা করে
 iii. নির্জন বনে বাস করে
২০. মুক্তিলাভের জন্য কৈবল্যে কোনটি অযোজন?
 [পঞ্জীয়া বিল্ড ছুল; যোগাধাৰী সহকাৰি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 i. সৃষ্টি
 ii. আবোপলভি
 iii. ইত্যা
২১. একের সঙ্গে অপরের বিলুপ্তকে বলা হয়—
 i. পুন
 ii. বিদ্যোগ
 iii. শীৰ্ষন অব্ধীন হয়ে থাই কেন?
২২. ক্রুক্ত চারিতার্তা না পেলে বিৰুদ্ধ না পেলে
 i. প্রকৃত চারিতার্তা না পেলে
 ii. ভগবান না পেলে
 iii. যোগাসন না পেলে
২৩. এক হয়েও বন্ধু কে?
 i. শি঵
 ii. তত্ত্ব
 iii. যোগ
২৪. ত্রুটার সঙ্গে সহযোগের প্রচেষ্টার নাম—
 i. যোগ
 ii. যোগসাধনা
 iii. যোগভূতি
২৫. যোগসাধনা কিসের বিশেষ উপায়?
 i. ধৈর্যের
 ii. পরাধীনতাৰ
 iii. মুক্তিৰ
২৬. মনকে নিহৃতে রাখাৰ উপায় হলো—
 i. আবাসন্ত্য কৰতে
 ii. আবাপৰিশূল্য
 iii. আবোপলভি
২৭. পাসেন্টে সম্পূর্ণতাপে সৃষ্টি হয়ে ওঠে কী বাবো?
 i. যোগ বাবো
 ii. সাধনা বাবো
 iii. ভক্তি বাবো
২৮. যৌগিক ক্রিয়া বাবো কিসের পাসন হয়?
 i. বাস্তুৰ
 ii. মেদেৱ
 iii. ত্বকেৱ
২৯. যোগ বাবো ইন্দ্রিয় ও মনেৱ—
 i. নিরোগ হয়
 ii. পরায়ণ হয়
 iii. নিদর্শন হয়
৩০. দেহন দেহেৰি, শুনেৰি এবং ঝেনেৰি, ঠিক তেমনটাই শুৰুত্বাৰ মনে হোক, তেমনটাই বাসীতে যেক এবং সেইমত কাৰ্য হোক, সেগুলোকে কী বলা হয়? সম্পূর্ণান্ত বলেছেন—“যোগই হলো আধ্যাত্মিক”—
 i. কামধেনু
 ii. যোগাসন
 iii. যোগসাধনা
৩১. যোগী পুরুষ সতত—
 i. প্ৰসৱচিত
 ii. নিম্নসম্প্ৰ
 iii. পৰিবৰ্তনৰ কাৰণে আনন্দেৱ আসেন কে?
৩২. শান্তিৰ রাজ্যে আনন্দেৱ অমিয়সাধনেৱ আসেন কে?
 i. ধনুর্ধাৰী
 ii. যোগী পুরুষ
 iii. সাধাৰণ পুরুষ
৩৩. মুক্তিলাভের জন্য অযোজন আবোপলভি। এৰ ধৰ্মাৰ্থ কাৰণ হলো—[৫. বো. '২০]
 i. চিত্ৰেৱ প্ৰশ্না
 ii. যোগ সাধনা
 iii. মনশূল্য ও শক্ত কৰা
 নিচেৰ কোনটি সতিক?
 i. i. i. ii. iii. iii. iii. iii. iii.

৩৪. যোগ সাধনার ফলে যোগী শান্ত কৰতে পাৰে—
 i. সুৰ্য-সৰল দেহ
 ii. প্ৰসৱ-চিত
 iii. স্থূলকাৰী শৰীৰ গঠন
 নিচেৰ কোনটি সতিক?
 i. i. ii. ii. iii. iii. iii. iii. iii.
৩৫. যোগেৰ পুৰুষ অগৱিমী—
 [পঞ্জীয়া ক্যাটিসহেট পারলিক ছুল ও কলেজ]
 i. মেহ-সনকে সৃষ্টি রাখাৰ জন্য
 ii. ধৰ্ম সাধনা কৰাৰ জন্য
 iii. সাধাজিকতা রক্ষাৰ জন্য
 নিচেৰ কোনটি সতিক?
 i. i. ii. ii. iii. iii. iii. iii. iii.
৩৬. যৌগিক ক্রিয়াৰ বাবো—
 i. আবাৰ প্ৰশ্নাৰ লাভ
 ii. মেদেৱ পচন হয়
 iii. শৰীৰ সুন্দৰ ও সুষ্ঠাম হয়
 নিচেৰ কোনটি সতিক?
 i. i. ii. ii. iii. iii. iii. iii. iii.
৩৭. যোগী পুৰুষ সতত প্ৰসৱচিত, তিনি—
 [পঞ্জীয়া ক্যাটিসহেট সকলকী বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুমিল্লা]
 i. আনন্দেৱ অমিয় সাধনেৱ আসেন
 ii. অগতেৱ আসন্ত্বিতে বিচলিত হন না
 iii. পৰমত্বেৱ বিলীন হন
 নিচেৰ কোনটি সতিক?
 i. i. ii. ii. iii. iii. iii. iii. iii.
৩৮. পৰমেশ্বৰকে পাতোৱাৰ কেতো বিত্তিৰ আসে—
 [ইস্পাতালী পারলিক ছুল ও কলেজ, পঞ্জাব]
 i. শক্তি যোগায়
 ii. যত্ন শৈক্ষায়
 iii. বনকে শান্ত কৰে
 নিচেৰ কোনটি সতিক?
 i. i. i. ii. iii. iii. iii. iii. iii.
৩৯. শান্ত বা আনন্দে আন বলা হয়েছে? [ইস্পাতালী পারলিক ছুল ও কলেজ, পঞ্জাব]
 i. আবৃততাৰ
 ii. নিৰ্বাপত্ত
 iii. পৰমাৰ্থতাৰ
 নিচেৰ কোনটি সতিক?
 i. i. ii. ii. iii. iii. iii. iii.
৪০. আবোপলভিৰ জন্য অযোজন—[বহিমাল সহকাৰি বালিকা বাধাদিক বিদ্যালয়]
 i. শুল্য, পিতৃৰ মন
 ii. পিতৃৰ ও প্ৰশাৰ মন
 iii. শুল্য, পিতৃৰ ও প্ৰশাৰ মন
 নিচেৰ কোনটি সতিক?
 i. i. i. ii. iii. iii. iii. iii.
৪১. যোগসাধনার ফলে যোগী শান্ত কৰতে পাৰে—
 i. সুৰ্য-সৰল দেহ
 ii. প্ৰসৱ চিত
 iii. শীৰ্ষাধাৰী পৰমাত্মাৰ সাধনে এক কৰে পৰম মুক্তি
 নিচেৰ কোনটি সতিক?
 i. i. ii. ii. iii. iii. iii. iii.
৪২. 'যোগ' বলতে বুঝি—
 i. আবাকে দেহেৱ সাথে যুক্ত কৰা
 ii. দেহকে আবার সাথে যুক্ত কৰা
 iii. আবাকে পৰমাত্মাৰ সাথে যুক্ত কৰা
 নিচেৰ কোনটি সতিক?
 i. i. ii. ii. iii. iii. iii.
৪৩. যোগী পুৰুষ—
 i. i. ii. ii. iii. iii. iii. iii.



১. অস্টাল্যাপের ধারণা ও গুরুত্ব	১. পাঠ্যবই; পৃষ্ঠা ১৯	৫৯.	মনকে কোনো বিশেষ বিষয়ে আবশ্য রাখার নাম কী?	বি. বো. '২০
৮০. অস্টাল্যাপের শব্দরক্ত কে?	[বি. বো. '২০]	৬০.	(১) সমাদি (২) ধারণা (৩) ব্রহ্ম	(১) ধারণ (২) নিয়ম
৮১. (১) মহর্ষি ব্যাসদেব (২) যাজ হক্কা	(৩) প্রাজলীম (৪) মহর্ষি পতঙ্গলি	৬১.	ব্রহ্ম এশণকে কী বলে?	বি. বো. '২০
৮২. কাটিকে কটি না দেওয়ার সাধারে শক্ষণ পাই—	[বি. বো. '২০]	৬২.	(১) সমাদি (২) বেচক (৩) ব্রহ্ম	(১) পূরক (২) কৃতক
৮৩. (১) অহিংসা (২) অপরিহার	(৩) অভেয় (৪) শাশ্যায়	৬৩.	বিশ্বের সামৰিদ্য লাভের জন্য পূর্বোহিত বহাসপ দিনা বিশেষকে তৃতী করা খেকে দিয়ে থাকতে বলেন। বোপের এ বিশেষটিকে বলা হয়—[বি. বো. '২০]	[বি. বো. '২০]
৮৪. শাস শহশ ও শাস ত্যাগ প্রক্রিয়া কোন বিশেষ অঙ্গর্ত?	[বি. বো. '২০]	৬৪.	(১) অপরিহার (২) অভেয় (৩) কর্ম উদ্যোগী হওয়া	(১) প্রাণায়াম (২) কৃত্যার্থ
৮৫. (১) যথ (২) আসন	(৩) নিয়ম (৪) প্রাণায়াম	৬৫.	বোপের অবিদ্যার ধারণাটি মানুষকে কী শিক্ষা দেয়?	[বি. বো. '২০]
৮৬. যোগসর্বে পশ্চাসন সাধন প্রক্রিয়ার কোন অঙ্গর্ত?	[বি. বো. '২০]	৬৬.	(১) নিখিল বিশেষের প্রতিটি বন্ধুর প্রতি তালোবাসা (২) অশুভভাব থেকে আপ্যবিচ্ছৃত করা (৩) কর্ম উদ্যোগী হওয়া	(১) অশুভভাব (২) কর্ম উদ্যোগী হওয়া
৮৭. (১) আশারাদের সাধারে— ৮৮. (১) মীর্ধারীবন লাভ করা যায় (২) শরীরের বোগব্যাধি দূর হচ্ছে (৩) একমাত্র বিশ্বের কিংবা করা যায়	[বি. বো. '২০]	৬৭.	(৪) মনে কোনো অভাববোধ না থাকা প্রতিটি মানুষই নিজের জীবনে কী তায়?	[বি. বো. '২০]
৮৮. আসনের সাধারে—	[বি. বো. '২০]	৬৮.	(১) সূর্য চায় (২) কষ্ট চায়	(১) সূর্য চায় (২) বেসনা চায়
৮৯. (১) শরীরে দৃঢ়ত আসে (২) মন অস্ত্রে হয়	(৩) দেহে ক্লান্তি বোধ হয় (৪) পরিবারে অশান্তি সৃষ্টি হয়	৬৯.	মানুষ নির্ভয়ে চলতে পারে যে পথে—	[বি. বো. '২০]
৯০. বিশ্বের প্রশিক্ষণ বলতে কী বোঝায়?	[বি. বো. '২০]	৭০.	(১) যুক্তের পথে (২) যোগসাধনার পথে	(১) হিসেবের পথে (২) ন্যায়ের পথে
৯১. অস্টাল্যাপের অধুন ধারণ কোনটি?	[বি. বো. '২০]	৭১.	মহর্ষি পতঙ্গলি মানুষের আকাশনুসন্ধানে বোপের কর্মটি বাপ নির্দেশ করেছেন।	মহর্ষি পতঙ্গলি মানুষের আকাশনুসন্ধানে বোপের কর্মটি বাপ নির্দেশ করেছেন।
৯২. (১) নিয়ম (২) আসন	(৩) ধারণা (৪) যথ	৭২.	(১) পৌঢ়টি (২) সাতটি	(১) জ্যাটি (২) আটটি
৯৩. বিশ্বের প্রতি সম্পূর্ণ চিত সমর্পণ করাকে কী বলে?	[বি. বো. '২০]	৭৩.	যথ কর শকার।	[বি. বো. '২০]
৯৪. (১) প্রত্যাহার (২) ধারণা	(৩) ধারণ (৪) সমাধি	৭৪.	(১) দু প্রকার (২) চার প্রকার	(১) তিন প্রকার (২) পাঁচ প্রকার
৯৫. অপরের জিনিস না বলে নেওয়াকে কী বলে?	[বি. বো. '২০]	৭৫.	বেশন সেখেছি, শুনেছি এবং মেনেছি, তিক তেমনটাই শুন্দভাব মনে হোক। তেমনটাই বাণীতে হোক এবং সেইস্থলে কার্য হোক, সেগুলোকে কী বলা হয়?	বেশন সেখেছি, শুনেছি এবং মেনেছি, তিক তেমনটাই শুন্দভাব মনে হোক। তেমনটাই বাণীতে হোক এবং সেইস্থলে কার্য হোক, সেগুলোকে কী বলা হয়?
৯৬. (১) সত্ত্বে (২) অভেয়	(৩) অভেয় (৪) ধারণা	৭৬.	(১) শৌচ (২) ধারণা	(১) তপ (২) সত্ত্ব
৯৭. অস্টাল্যাপের বিভীতির ধারণের পোচটি নিয়েবের উজ্জ্বল করেছেন কোন মুনি?	[বি. বো. '২০]	৭৭.	ব্রহ্মচর্ম প্রতিষ্ঠা করলে কী হয়?	[বি. বো. '২০]
৯৮. (১) মহর্ষি মূর্খাসা (২) দেবর্ষি নারদ	(৩) মহর্ষি বশিষ্ঠ (৪) মহর্ষি পতঙ্গলি	৭৮.	(১) দেহ সুর্য হয় (২) দেহে শক্তি হয়	(১) দেহের বৃক্ষ (২) দেহের হাস পায়
৯৯. পিতৃর হয়ে সূর্যে অধিষ্ঠিত শকাকে কী বলে?	[বি. বো. '২০]	৭৯.	অস্টাল্যাপের বিভীতির আধাৰ কোনটি?	[বি. বো. '২০]
১০০. (১) আসন (২) প্রত্যাহার	(৩) ধারণা (৪) সমাধি	৮০.	(১) যথ (২) আসন	(১) নিয়ম (২) ধারণা
১০১. অভেয শকাকে কী বোঝায়?	[বি. বো. '২০; সকল বোর্ড '২০]	৮১.	নিয়ম কর শকার।	[বি. বো. '২০]
১০২. (১) শহশ না করা (২) বেদ অধ্যায়ন না করা	(৩) চুরি না করা (৪) পৃজ্ঞাপার্বণ না করা	৮২.	(১) পৌঢ় প্রকার (২) সাত প্রকার	(১) প্রশংসন করা (২) পালন না করা
১০৩. অভীক খুব ভালো হোলে। সে কারণ মনে কষ্ট দেয় না। সবাইকে খুব ভালোবাসে। অভীকের চারিত্বিক বৈশিষ্ট্য নিজের কোনটির সাথে সম্পৃক্ষ?	[বি. বো. '২০]	৮৩.	শৌচ পালন করলে—	[বি. বো. '২০]
১০৪. (১) প্রশ্চর্চ (২) নিয়ম	(৩) অভিষেক (৪) অপরিহার	৮৪.	(১) ন্যায় (২) অপক্রিয়তা	(১) অন্যায় (২) পৰিত্রিতা
১০৫. বায়ুল প্রতিষ্ঠার সাধারে মনের ইচ্ছাকে অনুগত রেখে সকল কাজ সমাপ্ত করে এবং মনকে লক্ষ্যবন্ধুতে পিতৃর রাখে। বায়ুল অস্টাল্যাপের কোন ধারণটি অনুসরণ করে?	[বি. বো. '২০]	৮৫.	শৌধায় মানে হলো—	[বি. বো. '২০]
১০৬. (১) নিয়ম (২) প্রত্যাহার	(৩) ধারণা (৪) সাধারণ	৮৬.	(১) বেদ মর্মন (২) বেদ-অধ্যায়ন	(১) ব্রাহ্মণ মর্মন (২) ব্রাহ্মণ অধ্যায়ন
১০৭. 'নিয়ম'-এর অকর্তৃত নিজের কোনটি?	[বি. বো. '২০]	৮৭.	শাশ্যায় পৰ্যাপ্ত যে অর্থে ধোয়াল হয়—	[বি. বো. '২০]
১০৮. (১) অপরিহার (২) সত্ত্ব	(৩) তপস্যা (৪) অভেয়	৮৮.	(১) শহশ (২) প্রত্যাহার	(১) অর্ণল (২) প্রদান
১০৯.		৮৯.	(১) সংকীর্ণ (২) বিভাগ	(১) হেট (২) সাধানা

১০১. পায়ের পেশির দৃঢ়তা ও প্রতিস্থাপকতা বৃদ্ধি পায় কোন আসনে? [গ. বো. '২০]
 ১. অর্ধকূর্মাসন ২. হলাসন
 ৩. বৃক্ষাসন ৪. সর্পাসন
১০২. কোমর ও মেহুড়ের প্রতি বৃদ্ধি পায় কোন আসনে? [ফিকালুবিস মূল চুল এক কলেজ, ঢাকা]
 ১. হলাসন ২. অর্ধকূর্মাসন
 ৩. বৃক্ষাসন ৪. গুরুভাসন
১০৩. বৃক্ষাসনে মৌঢ়ানোর জন্য কীভাবে পা রাখতে হবে?
 ১. মু পা সোজা করে ২. মু পা জোড়া করে
 ৩. মু পা বাঁকা করে ৪. মু পা উঁচু করে
১০৪. বৃক্ষাসনের সময় ভাস পা ইট্টাতে ভেকে কোথার রাখতে হবে?
 ১. বাম পায়ের উপর ২. বাম ইট্টার উপর
 ৩. বাম পায়ের নিচে ৪. উচুমূলের উপর
১০৫. বৃক্ষাসনে বসার সময় পায়ের আঙুলগুলো কোন দিকে থাকবে?
 ১. উপরের দিকে ২. নিচের দিকে
 ৩. বাম দিকে ৪. ডান দিকে
১০৬. নমকারের ভলিতে মু হাতের তালু যা করতে হয়—
 ১. জোড়া করতে হয় ২. আলাদা করতে হয়
 ৩. বাঁকা করতে হয় ৪. কোনোকিছু করতে হয় না
১০৭. বৃক্ষাসনের সময় খাস-এখাস বাতাদিক রেখে নিচে খাক্ত হয় কর্ত সেকেত?
 ১. ৭ সেকেত ২. ৮ সেকেত
 ৩. ৯ সেকেত ৪. ১০ সেকেত
১০৮. শবাসনে ১০ সেকেত যা করতে হয়—
 ১. বাসে থাকতে হয় ২. বিশ্রাম নিতে হয়
 ৩. চূপাটা থাকতে হয় ৪. শুয়ে থাকতে হয়
১০৯. শবাসন করতে হয় কত বার?
 ১. একবার ২. দুবার
 ৩. তিনবার ৪. চারবার
১১০. শৰীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাড়ে যে কারণে—
 ১. যোগাসন করলে ২. বৃক্ষাসন করলে
 ৩. যোগসাধনা করলে ৪. অটোকালায়োগ করলে
১১১. বৃক্ষাসনের প্রভাবে—
 i. হ্যাতের ও পায়ের পঠন সুষ্ঠু ও সুস্পর হয়
 ii. মাথা শৰ্কর হয়
 iii. কোমরের ও মেহুড়ের প্রতি বৃদ্ধি পায়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ১. বৃক্ষাসন ২. বৃক্ষাসন
 ৩. গুরুভাসন ৪. অর্ধকূর্মাসন
১১২. বৃক্ষাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে—
 i. পায়ের প্রতি বাড়ে
 ii. মাথা শৰ্কর হয়
 iii. কিঞ্জিন ভালো থাকে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ১. বৃক্ষাসন ২. বৃক্ষাসন
 ৩. গুরুভাসন ৪. বৃক্ষাসন
১১৩. বৃক্ষাসন অনুশীলন করলে—
 i. পায়ের পেশির দৃঢ়তা বাড়ে
 ii. প্রশ্নি সবল ও সমর্পণ হয়
 iii. কগনাসের প্রতি ভক্তি উদয় হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ১. বৃক্ষাসন ২. বৃক্ষাসন
 ৩. গুরুভাসন ৪. বৃক্ষাসন
১১৪. কম্পলে প্রায়ই শুধুমাত্রা ও আমাশয়ে ভোগে। এ থেকে পরিজ্ঞাপের আশায় সে নিয়মিত একটি যোগাসন অনুশীলন করে। অনাদিকে, তার ঠাকুরমার ইদানিং হ্যাত, পা কাঁপে। তাই সেও একটি আসন নিয়মিত অনুশীলন করে।
 [গ. বো. '২০]
১১৫. কম্পলের অনুশীলনকৃত আসনের মাধ্যমে—
 i. যন্ত্ৰ ভালো থাকে
 ii. হ্যাত প্রতি বাড়ে
 iii. কীভাবে পেশির বাণী ভালো হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ১. বৃক্ষাসন ২. বৃক্ষাসন
 ৩. গুরুভাসন ৪. বৃক্ষাসন
১১৬. বিজ্ঞ কোন আসন অনুশীলন করে?
 ১. হলাসন ২. গুরুভাসন
১১৭. শুমিতাৰ অনুশীলনকৃত আসনের মাধ্যমে—
 i. বৃক্ষ সবল হয়
 ii. পায়ের পেশিতে খিল ধৰা যোথ হয়
 iii. ত্রিকার্য পালন কৰা সহজ হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ১. বৃক্ষাসন ২. বৃক্ষাসন
 ৩. গুরুভাসন ৪. বৃক্ষাসন
১১৮. শুমিত কোন আসনটি অনুশীলন করে?
 ১. হলাসন ২. বৃক্ষাসন
 ৩. গুরুভাসন ৪. অর্ধকূর্মাসন
১১৯. অজিতের অনুশীলনকৃত আসনের তাৎপর্য হলো—
 i. বিপাক প্রতি বাড়ে
 ii. বৃক্ষ ভালো থাকবে
 iii. পির মৌড়া সোজা হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ১. বৃক্ষাসন ২. বৃক্ষাসন
 ৩. গুরুভাসন ৪. বৃক্ষাসন
১২০. অর্পি কোন আসনটি অনুশীলন করে?
 ১. ধর্মকূর্মাসন ২. বৃক্ষাসন
 ৩. গুরুভাসন ৪. বৃক্ষাসন
১২১. এ আসন অনুশীলনের ফলে অর্পি কীভাবে উপকৃত হবে?
 ১. কোমডেজ ও মেহুড়ের প্রতি বৃদ্ধি পাবে ২. কিডনী ভালো থাকে
 ৩. হ্যাত প্রতি বাড়ে ৪. দেহ সংস্কাৰ হবে
 নিচের তিনিটি সেৰ এবং ১২২ ও ১২৩নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

১২২. আসনটি বৃক্ষাসন নাম হওয়ার কারণ কী?
 ১. এক পায়ে মৌড়ানো বলে ২. দৃঢ়ত উচু বলে
 ৩. বাম পা ভোজ কৰা বলে ৪. বৃক্ষের মতো মৌড়ানো বলে

১২৩. উচ্চ আসন অনুশীলনে আবশ্যিক—

- শরীরের কারসামা সৃষ্টি পাবে
- কোমর ও যেতুলভের শক্তি সৃষ্টি পাবে
- হাত ও পায়ের গঠন সুস্থিত হবে

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ Ⓑ i Ⓒ i, ii Ⓓ i, ii, iii Ⓔ i, ii, iii

বি অর্ধকূর্মাসনের ধারণা, পদ্মতি ও প্রভাব ➤ পাঠাই: পৃষ্ঠা ৮৫

১২৪. হজম পঞ্চ বাঢ়ে কোন আসনে? [বি. বো. '২০]

- Ⓐ বৃক্ষাসন Ⓑ অর্ধকূর্মাসন

Ⓑ Ⓒ হলাসন Ⓓ গুরুডাসন

১২৫. অর্ধকূর্মাসন করলে ঘড়িয়ের কী ধরনের উপকার হয়? [বি. বো. '২০]

- Ⓐ পরম হয় Ⓑ অস্থির হয়

Ⓑ Ⓒ চূল হয় Ⓓ শান্ত হয়

১২৬. ইন্দ্রীয় মীরাদিন থেকে ইশানি ও ভারাবেটিস-এ কট পাছে। এই

রোগ থেকে মুক্তিপ্রাপ্ত জন্য ইন্দ্রীয় কোন আসন অনুশীলন করবে?

[বাবাৰ কল্পনায় সরকারী বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুমিল্লা]

- Ⓐ বৃক্ষাসন Ⓑ অর্ধকূর্মাসন

Ⓑ Ⓒ হলাসন Ⓓ গুরুডাসন

১২৭. পেটের বাহুর প্রকোপ কমানোর উপায় হলো—

[আবেদন-বাকী পেশিকেনসিয়াল স্কেল কুপ এত কলেজ, নিমাজপুর]

- Ⓐ যোগাসন Ⓑ যোগসাধন করা

Ⓑ Ⓒ অর্ধকূর্মাসন Ⓓ অটোঙ্গ যোগ করা

১২৮. অর্ধকূর্মাসনে বসতে হয় কীভাবে?

- Ⓐ পা গেড়ে Ⓑ হাঁটু গেড়ে

Ⓑ Ⓒ কোমর গেড়ে Ⓓ মাথা গেড়ে

১২৯. অর্ধকূর্মাসনে বসতে হলে কী হাঁটুর উপর পাতা ধাকবে?

- Ⓐ হাত Ⓑ পা

Ⓑ Ⓒ মাথা Ⓓ কনুই

১৩০. অর্ধকূর্মাসনে বসলে মেরুদণ্ড কেনন ধাকবে?

- Ⓐ বাঁকা Ⓑ কোঁকড়া

Ⓑ Ⓒ সোজা Ⓓ লঘা

১৩১. অর্ধকূর্মাসন করলে শরীর হয়—

- Ⓐ পরম Ⓑ শিখিল

Ⓑ Ⓒ নরম Ⓓ কঠোর

১৩২. অর্ধকূর্মাসন করলে ঘড়ি—

- Ⓐ পরম হয় Ⓑ শিখিল হয়

Ⓑ Ⓒ অশৰ হয় Ⓓ শান্ত হয়

১৩৩. অর্ধকূর্মাসন করলে পেটের ও নিতুরে—

- Ⓐ চৰি কমে Ⓑ চৰি বাঢ়ে

Ⓑ Ⓒ মাস কমে Ⓓ মাস বাঢ়ে

■ উচ্চিকাটি পঢ়ে ১০৪ ও ১০৫নঁ পৃষ্ঠার উচ্চর সাও :

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

১৩৪. কপিকার আসনটি কোন ধরনের?

- Ⓐ বৃক্ষাসন Ⓑ হলাসন

Ⓑ Ⓒ অর্ধকূর্মাসন Ⓓ গুরুডাসন

১৩৫. মিতালী ও কপিকা উভয়ের আসন অনুশীলনের ফলে—

- i. মেরুদণ্ড কাঁজ করার উপযোগী হয়

- ii. পেটের রোগ সেবে যায়

- iii. আবেগ দমন হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ Ⓑ i, ii Ⓒ i, ii, iii Ⓓ ii, iii Ⓔ i, ii, iii

■ নিচের তিতাটি দেখ এবং ১০৬ ও ১০৭নঁ পৃষ্ঠার উচ্চর সাও :



১৩৬. তিতাটি অনুশীলনকৃত আসনটি দেখতে কোন শারীর অংশে দেখা যায়?

- Ⓐ গুরুর মতো Ⓑ কঞ্চপের মতো

Ⓑ Ⓒ হাগলের মতো

১৩৭. গুরু উচ্চ আসন অনুশীলন করলে—

- i. পা ভাঁজ করে রয়ে

- ii. হাত জোড় করে সামনে রেখে

- iii. মাথা নাক মাটির সাথে রেখে

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ Ⓑ i Ⓒ i, ii Ⓓ i, ii, iii Ⓔ i, ii, iii

বি গুরুডাসনের ধারণা, পদ্মতি ও প্রভাব ➤ পাঠাই: পৃষ্ঠা ৮৬

১৩৮. অসীম বয়সের তুলনায় অনেক খাটো। সে স্বীকৃত হতে চায়। অসীম কোন আসনটি অনুশীলন করবে? [বি. বো. '২০]

- Ⓐ বৃক্ষাসন Ⓑ হলাসন

- Ⓑ Ⓒ গুরুডাসন Ⓓ অর্ধকূর্মাসন

মিতালী মীরাদিন কিভাবে সমস্যায় তৃণগ্রিল। তিতিক্ষেতের পরামর্শ অনুযায়ী সে একটি আসন অনুশীলন করে উপকৃত হয়। [বি. বো. '২০]

১৩৯. মিতালী কোন আসন অনুশীলন করে উপকৃত হয়?

- Ⓐ হলাসন Ⓑ গুরুডাসন

- Ⓑ Ⓒ বৃক্ষাসন Ⓓ অর্ধকূর্মাসন

১৪০. অরুণ কুলে পড়ার সময় শিক্ষকের পরামর্শে কিভাবে তালো রাখার জন্য একটি আসন অনুশীলন করে। কুলে সে উপকৃত হয়। অরুণ শিক্ষকের পরামর্শে কোন আসনটি অনুশীলন করে? [বি. বো. '২০]

- Ⓐ হলাসন Ⓑ গুরুডাসন

- Ⓑ Ⓒ বৃক্ষাসন Ⓓ বৃক্ষাসন

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

[গুরুটি সরকারী বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- Ⓐ দোয়েল পাখি

- Ⓑ Ⓒ চূই পাখি Ⓓ শকুন পাখি

১৪২. আসনকারীকে আত্ম আত্ম সূর্য-যত্নগ্রাম থেকে স্বত্ত্ব করে, তোপ-বিলাসের প্রতি উদাসীন করে নিচের কোনটি? [পাবনা জেলা চূল]

- Ⓐ বৃক্ষাসন Ⓑ অর্ধকূর্মাসন

- Ⓑ Ⓒ গুরুডাসন Ⓓ হলাসন

১৪৩. শিশুর ধায়াই পায়ের পেশিতে বিল ধৰত। তখন তাকে তাঙ্গার একটি আসন অনুশীলন করতে বলে। তাঙ্গার শিশুলকে কোন আসন অনুশীলনের পরামর্শ দেন?

[বালাদেশ মহিলা সহিত বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ও কলেজ, ঝিয়াখা]

- Ⓐ গুরুডাসন

- Ⓑ Ⓒ হলাসন Ⓓ অর্ধকূর্মাসন

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

[ইশ্পাহানী পাবলিক স্কুল ও কলেজ, ঝিয়াখা]

- Ⓐ বৃক্ষাসন Ⓑ গুরুডাসন

- Ⓑ Ⓒ হলাসন Ⓓ হলাসন

১৪৫. গুরুডাসনে মৌড়াতে হবে যে ভাবে—

- Ⓐ দু পা জোড়া করে

- Ⓑ Ⓒ দু পা লঘা করে Ⓓ দু পা বাঁকা করে

১৪৬. গুরুডাসনে কোন পা নিয়ে কোন পা পেটিয়ে রাখতে হবে?

- Ⓐ ভান পা নিয়ে বাঁক পা

- Ⓑ Ⓒ বাঁক পা নিয়ে ভান পা Ⓓ ভান হাত নিয়ে ভান পা

১৪৭. গুরুডাসনে কৃতক্ষণ ধাকতে হবে:

- Ⓐ ২০ সেকেন্ড

- Ⓑ Ⓒ ৩০ সেকেন্ড Ⓓ ৩৫ সেকেন্ড

১৪৮. গুরুডাসনের ফলে যা হয়—

- Ⓐ পায়ে বাত হয়

- Ⓑ Ⓒ পায়ে বাত হয় না Ⓓ পায়ে বাত হয়

১৪৯. পা মূলে যায়

- Ⓐ Ⓑ পা চিকন হয় Ⓒ পা চিকন হয়

ମୁକ୍ତାର ସୁଜନଶୀଳ ହିନ୍ଦୁଭର୍ମ ଶିକ୍ଷା ॥ ନବମ-ମଧ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀ

সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর



চুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রতুতির জন্য বিশ্ববিদ্যালয়
ও টপিকের ধারায় A+ গ্রেড সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর

প্রদেশ
মান ২

১) 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। জীবাচার সঙ্গে পরমাচার সংযোগই হলো যোগসাধন। যোগসাধনা মুক্তিলাভের একটি বিশেষ উপায়।

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

উত্তর : যোগের মাধ্যমে ত্বরণ বা ইখরের আরাধনার প্রক্রিয়াকে বলা হয় যোগসাধন। মুক্তি লাভের জন্য প্রয়োজন আচ্ছাপলভিয়ে। আর এই আচ্ছাপলভিয়ের জন্য প্রয়োজন শুল্ক, স্থির ও প্রশান্ত মন। এজন্য শরীর ও মনকে উপযুক্ত করতে হয়। বিশেষভাবে একে হটযোগ বলে। যা পরমাচার সঙ্গে যোগের বা মুক্তি লাভের প্রথম সোপান।

প্রশ্ন ৩। যোগসাধনা কেন গুরুত্বপূর্ণ? বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : 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 স্ফূর্তিদায়ক হয়ে ওঠে। যোগ দ্বারা ইন্দ্রিয় এবং মনের নিয়ন্ত্রণ হয়। পুরাকালে মুলিকামিগণ যোগসাধনার বলেই শরীরকে সুস্থ সবল রাখতেন। যোগ সাধনার মাধ্যমে নিরোগ ধাকা যায় এবং দুর্মিলাহীন মনের অধিকারী হওয়া যায়। তাই যোগসাধনার যথেষ্ট গুরুত্ব রয়েছে।

২) অটোজ্ঞাযোগের ধারণা ও গুরুত্ব

পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৯

প্রশ্ন ৪। অটোজ্ঞাযোগ বলতে কী নির্দেশ করা হয়েছে?

উত্তর : মহর্ষি পতঙ্গলি মানুষের আচ্ছান্নসম্বাদের জন্য যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন। তিনি বলেছেন, যম, নিয়ম, আসন, প্রাণ্যাম, অত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি — এ আটটি যোগের অঙ্গ। এগুলোকে একত্রে অটোজ্ঞ যোগ বলা হয়। যার মাধ্যমে নিজেদের জীবন সুস্থ-শান্তি ও আনন্দে কাটাতে পারবে এবং দেহাবসানে মোক্ষ লাভ সম্ভব হবে।

প্রশ্ন ৫। যম কী? বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : অটোজ্ঞ যোগের প্রথম ধাপ হচ্ছে যম। যম অর্থ সংযম, ইন্দ্রিয় ও মনকে অহিংসা, অশুভভাব ইত্যাদি থেকে সরিয়ে আঘাতেক্ষিক করা। মুক্তিলাভের জন্য সাধক দৈনন্দিন জীবনে আচার-আচরণে সংযমী হবেন। অহিংসা, সত্য, অন্তর্যা, ত্রুচ্ছচর্য এবং অপরিহার — 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 কারণও অনিষ্ট না ভাবা, কাউকে কষ্ট কর্ত্তা ইত্যাদি দ্বারা কষ্ট না দেয়া এবং কর্ম দ্বারা কোনো অবস্থাতে কারণও প্রতি হিংসা ভাব প্রদর্শন না করা। এককথায়, নিখিল বিশ্বের প্রতিটি বস্তুর প্রতি তালোবাসা প্রদর্শন করাই অহিংসা।

প্রশ্ন ৭। অপরিহার কী? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : অপরিহার মানে 'গ্রহণ না করা'। অপরিয়োজনীয় কম্তু গ্রহণ না করা যেমন, তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তু ও গ্রহণ করা যাবে না।

জীবনে পৌঁছে থাকার জন্য ন্যূনতম মন, বলু ইত্যাদি পদার্থ গ্রহণ করে এবং গুহে স্থূলট থেকে জীবনের মৃগা লক্ষ ইখর আরাধনাই হচ্ছে অপরিহার।

প্রশ্ন ৮। ইখর-শান্তিমান বলতে কী বোঝায়?

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

প্রশ্ন ৯। প্রাণ্যাম বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : প্রাণ্যাম অর্থ প্রাণের আয়াম। প্রাণ হলো শাস্তরূপে গৃহীত বায়ু আর আয়াম হলো বিন্দুর। সূতরাং প্রাণ্যাম বলতে বোঝায় শাস্ত-প্রশাসনের বিন্দুর। অর্ধাৎ শাস-প্রশাসনের ভাবাবিক পতিকে নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়তে আনাই প্রাণ্যাম। প্রাণ্যামে শাস-প্রশাসন বিন্দুরিত অর্ধাৎ দীর্ঘতর করা হয়।

প্রশ্ন ১০। প্রাণ্যাম কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর : প্রাণ্যাম অর্থ হলো প্রাণের আয়াম। অর্ধাৎ শাস-প্রশাসনের বিন্দুর। প্রাণ হলো শাস্তরূপে গৃহীত বায়ু আর আয়াম হলো বিন্দুর। মানুষের আয়ু দিনগণায় স্থির হয় না। স্থির হয় শাস গণনায়। যত বেশি শাস গ্রহণ করবেন তত আয়ু ক্ষয় হবে। এজন্য ধীরে ধীরে গভীর ও ছন্দোবস্তুভাবে শাস গ্রহণ করতে হয়। যা আমরা প্রাণ্যামের জ্ঞান থেকে জানতে পারি।

প্রশ্ন ১১। সন্তোষ অর্থ কী? বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : সন্তোষ অর্থ সম্যক তৃতী। মনে সন্তোষ না থাকলে কেবল কিন্তুর প্রতি মনোনিবেশ করা যায় না। এই সন্তোষ হচ্ছে আসে না, একটু একটু করে তাকে মনের মধ্যে জাগাতে হয়। যারা যোগী তাঁদের অভাববোধ থাকে না। তাই তার মনে কোনো অসন্তোষও থাকে না। মনে সন্তোষ থাকলে স্বর্গসুস্থ অনুভূত হয়।

প্রশ্ন ১২। সংক্ষেপে ত্রুচ্ছচর্য সম্পর্কে লেখ।

উত্তর : ত্রুচ্ছচর্য শব্দের অভিধানিক অর্থ বেদাদি শাস্ত্রানুশীলন এবং পক্ষিত সংযত জীবনযাপন। জীবনে ত্রুচ্ছচর্য প্রতিষ্ঠা করলে দেহে শক্তি পাওয়া যায়, মনে সাহস পাওয়া যায়, বৃদ্ধি বিকশিত হয়। ত্রুচ্ছচর্যে যোগীর জীবনে জানের আলো জ্বলে ওঠে; তখন ইখর দর্শন সহজ হয়।

প্রশ্ন ১৩। শৌচ বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : 'শৌচ' অর্থ হলো শুচিতা। শুচিতা ও পবিত্রাকেও শৌচ বলা হয়। এই শৌচ দুই প্রকারের হয়: এক বাহ্য এবং ছিতীয় অভ্যন্তরীণ। সাধকের প্রতিদিন জল দ্বারা শুচির শুশ্রাব হাল মনের শুশ্রাব আর তপ দ্বারা আশ্চর্য শুশ্রাব এবং আন দ্বারা বৃদ্ধির শুশ্রাব করা উচিত।

প্রশ্ন ১৪। প্রাণ্যাম কত ধর্কার ও কী কী? সংক্ষেপে বর্ণনা কর।

উত্তর : প্রাণ্যাম তিনি ধর্কার। যথা— রেচক, পূরক ও কৃত্তক। শাস ত্যাগ করে সেটি বাইরে স্থির রাখার নাম রেচক। শাস গ্রহণকে বলা হয় পূরক এবং নিয়মিত পতিবোধ করে শাস ভেতরে ধরে রাখার নাম হলো কৃত্তক। প্রাণ্যাম যোগের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। সাধারণত অভিজ্ঞ গুরুর নিকট প্রাণ্যাম শিক্ষা গ্রহণ করতে হয়।

প্রশ্ন ১৫। আসন কাকে বলে? সংক্ষেপে লেখ ।

উত্তর : দেহমনকে সুস্থ ও স্থির রাখার উদ্দেশ্যে যে বিভিন্ন দেহভঙ্গিমা বা দেহাবস্থান তাকে আসন বলে ; আসনে শরীরে দৃঢ়তা আসে, শরীর নীরোগ ও লক্ষণাত্মক হয়। আসনে শরীর ও মনের সমস্য ঘটে। যোগী আসনে দেহকে জয় করে তাকে আবার বাহন হিসেবে গড়ে তোলে। যোগসাধনায় আসন অনুশীলন একটি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার ।

প্রশ্ন ১৬। প্রত্যাহার কাকে বলে? বুঝিয়ে লেখ ।

উত্তর : প্রত্যাহার অর্থ ফিরিয়ে দেখো। বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভেতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে যোগে প্রত্যাহার বলে। দৃঢ় সংকলন ও অভ্যাসের ফোরা ইন্দ্রিয়গুলোকে অন্তর্মুখী করা যায়। ইন্দ্রিয়গুলো অন্তর্মুখী হলে চিঠে বিষয় আসত্ব নষ্ট হয়। এমতাবস্থায় চিঠ আরাধা বন্ধুতে নিবিট হতে পারে ।

প্রশ্ন ১৭। ধারণা বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : মনকে বিশেষ কোনো বিষয়ে স্থির করা বা আবশ্য রাখার নাম ধারণা। ধারণা অর্থ একাধিতা। একাধিতা ছাড়া জগতে কোনো কিছুই আয়ত করা যায় না। দৈশ্বরলাভ করতে গেলেও দৈশ্বরে একাধিত হতে হয়। আর একাধিত হতে হলে এক-তত্ত্ব অভ্যাস করতে হয়। আর দীর্ঘ অভ্যাসের ফলে অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌছানো সম্ভব হয়। ধারণা হচ্ছে ধ্যানের ভিত্তিবৃত্ত ।

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

উত্তর : যোগ সাধনা সর্বোচ্চ তত্ত্ব হলো সমাধি। সমাধি অর্থ সম্পূর্ণরূপে ইন্দ্রিয়ের চিঠ সমর্পণ। সম্পূর্ণরূপে ইন্দ্রিয়ের চিঠ সমর্পণ করতে পারলে পরমাত্মার জীবাত্মার নিবেশ ঘটে, সাধকের অব্যেষ্টের শেষ হয়। তখন তিনি মনশূন্য, বুদ্ধিশূন্য, অহংকৃত্য 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 নিবৰ্জিত গভীর চিন্তা। ধ্যানে যোগীর দেহ খাস-প্রখাস, ইন্দ্রিয়, মন, বিচার শক্তি অহংকার সবকিছু দৈশ্বরে ভীন হয়ে যায় এবং তিনি এমন এক সচেতন অতিন্দ্রিয় 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, সুবল ও সচেতন হয়। প্রাণায়াম ও প্রত্যাহার সাধকের খাস-প্রখাস নিয়ন্ত্রণ করে মানকে বলে আনে। ধারণা, ধ্যান ও সমাধি সাধককে তাঁর আবার অন্তর্ভুক্ত প্রদেশে নিয়ে যায়। অবশেষে সাধক মোক্ষলাভ করেন ।

প্রশ্ন ২১। মহার্থ পতঙ্গলি শৈলীত অষ্টাঙ্গযোগের কূমিকা কি বর্তমানকালেও যথোপযুক্ত? বুঝিয়ে লেখ ।

উত্তর : অষ্টাঙ্গযোগ ধর্ম, অধ্যাত্ম, মানবতা, বিজ্ঞানের প্রতি ক্ষেত্ৰেই নিজেকে প্রয়োজনীয়রূপে প্রমাণ করেছে। পৃথিবী থেকে খুন, সংবর্ধ যদি কোনো উপায়ে বন্ধ করতে হয়, তাহলে সেটা অষ্টাঙ্গযোগের মাধ্যমেই সম্ভব ; যদি কোনো ব্যক্তি নিজের অভিজ্ঞের বেঁজ করে এবং জীবনের পূর্ণ সত্ত্বের সঙ্গে পরিচিত হতে চায় তবে তাঁর অষ্টাঙ্গযোগ পালন অবশ্যই উচিত। তাই বর্তমানেও অষ্টাঙ্গযোগের গুরুত্ব অপরিসীম ।

১১. বৃক্ষাসনের ধারণা, পদ্মস্থি ও প্রভাব । পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮০

প্রশ্ন ২২। বৃক্ষাসন অনুশীলনের ৪টি প্রভাব লেখ ।

উত্তর : এই আসনে অনুশীলনকারীর দেহ বৃক্ষের নাম হয় বলে একে বৃক্ষাসন বলে। বৃক্ষাসন অনুশীলনের ৪টি প্রভাব হলো—

১. শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাঢ়ে ।

২. কোম্বরের ও মেরুদণ্ডের পাত্র বৃদ্ধি পায় ।

৩. শামের হ্যাত-পা কাঁপে, পা দুর্বল, তাদের শুরু উপকার হয় ।

৪. হাত ও পায়ের গঠন সুস্থ ও সুস্মর হয় ।

১২. অর্ধকূর্মাসনের ধারণা, পদ্মস্থি ও প্রভাব । পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮১

প্রশ্ন ২৩। অর্ধকূর্মাসন নিয়মিত অনুশীলনের ৫টি সুফল লেখ ।

উত্তর : অর্ধকূর্মাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে—

১. শরীরের শিথিল ও মেরুদণ্ড সতেজ হয় ।

২. মণিক শাস্ত হয় ।

৩. যকৃৎ ভালো থাকে ও হজমশক্তি বাঢ়ে ।

৪. হাঁপানি আর ভায়াবেটিসে উপকার হয় ।

৫. ভাবাবেগ, ভরজীতি আর ক্রোধ আলগা হয় ।

১৩. গুরুড়াসনের ধারণা, পদ্মস্থি ও প্রভাব । পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮২

প্রশ্ন ২৪। গুরুড়াসনের পদ্মস্থি সংক্ষেপে লেখ ।

উত্তর : এই আসনে দেহভঙ্গি গুরুড়-এর মতো হয় বলে একে গুরুড়াসন বলে। এ আসনে দুই পা সোজা করে দাঁড়িয়ে ভান হ্যাত কনুইয়ের কাছে ভেত্তে বাঁ কনুইয়ের নিচ দিয়ে নিয়ে ভান হ্যাতের তালু বাঁ হ্যাতের তালুতে নমকারের ভঙ্গিতে রাখতে হয়। এ অবস্থানে ৩০ সেকেন্ড ধাক্কতে হয়। হ্যাত-পা বদল করে আসনটি ৪ বার অভ্যন্ত করতে হয় ।

প্রশ্ন ২৫। গুরুড়াসন অনুশীলনের ৪টি প্রভাব লেখ ।

উত্তর : গুরুড়াসন নিয়মিত অনুশীলনের ফলে—

১. পায়ের ও হাতের গঠন সুস্মর হয় ।

২. বাঁকা মেরুদণ্ড সোজা হয় ।

৩. শুক্রচর্য রক্ষা করা সহজ হয় ।

৪. দেহ খুলা হয় ও দেহের ভারসাম্য ঠিক থাকে ।

১৪. হলাসনের ধারণা, পদ্মস্থি ও প্রভাব । পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৩

প্রশ্ন ২৬। কাদের হলাসন অনুশীলন করা উচিত নয়?

উত্তর : হল শব্দের অর্থ লাজল। এই আসনে দেহভঙ্গি অনেকটা হলের অর্ধাং লাজলের মতো দেখায় বলে একে হলাসন বলে। নিয়মিত হলাসন অনুশীলন করলে বিভিন্ন রোগের থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। তবে যাদের আমাশয়, ঘূঢ়রোগ, উচ্চ রক্তচাপ আছে এবং যাদের মৌহা, যকৃৎ অবাভাবিক বড় তাদের আসনটি করা উচিত নয় ।

প্রশ্ন ২৭। হলাসন অনুশীলন কেন গুরুত্বপূর্ণ? বুঝিয়ে লেখ ।

উত্তর : নিয়মিত হলাসন অনুশীলন করলে বিভিন্ন উপকার পাওয়া যায়। যেমন— মেরুদণ্ড সুস্থ ও নমনীয় হয়। খাইরয়েড, প্যারা খাইরয়েড, টনসিল প্রতি গ্রন্থি প্রতি সক্রিয় হয়। পিঠে বাথা ধাক্কলে দূর হয়। কোষ্টবস্থতা, অজীর্ণ, পেট ফালা প্রতি রোগ দূর হয়। ভায়াবেটিস, বাত, সায়টিকা হতে পারে না ইত্যাদিসহ নানা সুফল পাওয়া যায়।

জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর



১০০% প্রস্তুতি উপযোগী জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

পাঠ্যবইয়ের টপিকের ধারায় A+ প্রেস জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

১) যোগসাধনার ধারণা ও গুরুত্ব

প্রশ্ন ১। হিন্দুধর্ম শাস্ত্রে 'যোগ' মানে কী?

উত্তর : হিন্দুধর্ম শাস্ত্রে 'যোগ' মানে মিলন।

প্রশ্ন ২। যোগসাধনা কাকে বলে?

উত্তর : যোগের মাধ্যমে শুক্ষ বা ইচ্ছারের আরাধনার প্রক্রিয়াকে যোগ সাধনা বলে।

প্রশ্ন ৩। যোগসূত্রের প্রশ্নেতা কে?

উত্তর : যোগসূত্রের প্রশ্নেতা হচ্ছেন মহর্ষি পতঙ্গলি।

প্রশ্ন ৪। যোগাসন কাকে বলে?

উত্তর : যোগাসন অভ্যাস করার জন্য যেভাবে রাখলে শরীরের স্থিত থাকে অথচ কোনো কঠোর কারণ ঘটে না তাকে যোগাসন বলে।

প্রশ্ন ৫। যোগই হলো আধ্যাত্মিক কামধেনু— উত্তীটি কার?

উত্তর : ঢাকা বেসিনেসিয়াল মডেল কলেজ;

বি.এ এক শাহীন কলেজ, শমশেরনগর, মৌলভীবাজার।

উত্তর : যোগই হলো আধ্যাত্মিক কামধেনু— উত্তীটি ডেক্টর সম্পূর্ণনদের।

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

উত্তর : সেন্ট যোসেফ উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়, ঢাকা।

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

প্রশ্ন ৭। যোগের মাধ্যমে ইচ্ছার আরাধনার প্রক্রিয়াকে কী বলে?

উত্তর : কানিদ্বাদ ক্যাট্টনবেট পাবলিক স্কুল, নাটোর।

উত্তর : যোগের মাধ্যমে ইচ্ছার আরাধনার প্রক্রিয়াকে যোগসাধনা বলে।

প্রশ্ন ৮। যোগ কী? [সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, যশোর]

উত্তর : হিন্দুধর্মান্তরে 'যোগ' মানে মিলন। সংযমপূর্বক সাধনার মাধ্যমে আর্যাকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করে সমাধির সাথকে যোগ বলা হয়।

প্রশ্ন ৯। ব্যাসদেবের মতে যোগ কী?

উত্তর : ব্যাসদেবের মতে 'যোগ হচ্ছে সমাধি'।

প্রশ্ন ১০। আরোপলক্ষির জন্য কীসের প্রয়োজন?

উত্তর : আরোপলক্ষির জন্য প্রয়োজন শূন্য, স্থির ও প্রশান্ত মন।

২) অস্টাঙ্গাযোগের ধারণা ও গুরুত্ব

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

উত্তর : 'মহর্ষি পতঙ্গলি' মানুষের আর্যানুসম্বাদে যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন।

প্রশ্ন ১২। পূরক কাকে বলে?

উত্তর : শাস্ত্র প্রাচলকে বলা হয় পূরক।

প্রশ্ন ১৩। ভেয়া কাকে বলে? [ঢ. বো. '২০, '২০; রা. বো. '১০; য. বো. '১০; ক. বো. '১০, '১০; চ. বো. '২৪, '২০, '১৮; ম. বো. '১০; পি. বো. '২০, '১৮; য. বো. '২০]

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

প্রশ্ন ১৪। তপ কাকে বলে?

উত্তর : তপ হচ্ছে কোনো সংকলনসম্বিধির উদ্দেশ্যে কঠোর সাধনা।

প্রশ্ন ১৫। অহিংসা কাকে বলে?

উত্তর : কোনো প্রাণীকে মন, কথা এবং কর্ম ধারা কর্ত না দেওয়াকে অহিংসা বলে।

প্রশ্ন ১৬। আসন কাকে বলে?

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

প্রশ্ন ১৭। পাঠাগাঁ, পৃষ্ঠা ৭৮

[ঢ. বো. '২৪]

স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য টপিকের ধারায় A+ প্রেস জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

[বা. বো. '২০]

উত্তর : মহর্ষি পতঙ্গলি মানুষের আর্যানুসম্বাদে যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন। এগুলোকে একত্রে অস্টাঙ্গ যোগ বলে।

প্রশ্ন ১৮। আসন অর্থ কী?

[ঢ. বো. '২০]

উত্তর : আসন অর্থ স্থির হয় সূর্যে অধিষ্ঠিত থাকা।

প্রশ্ন ১৯। 'যম' অর্থ কী?

[ঢ. বো. '২০]

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

প্রশ্ন ২০। ইচ্ছুর-প্রণিধান কী?

[ঢ. বো. '২০]

উত্তর : ইচ্ছুর প্রণিধান হচ্ছে সমস্ত কর্ম ও ইচ্ছা ইচ্ছারে অপর্ণ করা।

প্রশ্ন ২১। প্রত্যাহার অর্থ কী?

[ঢ. বো. '২০]

উত্তর : প্রত্যাহার অর্থ হচ্ছে ফিরিয়ে সেওয়া।

প্রশ্ন ২২। খাস-প্রখাসের ব্রাত্তাবিক গতিকে নির্যন্ত্রণে এবং নিজ আয়তে আনাকে কী বলে?

[ঢ. বো. '১৯; ব. বো. '১৯]

উত্তর : খাস-প্রখাসের ব্রাত্তাবিক গতিকে নির্যন্ত্রণ এবং নিজ আয়তে আনাকে প্রাণ্যায়ম 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। ত্রুক্ষার্চ শব্দের আভিধানিক অর্থ কী?

ইশ্বারী পাবলিক স্কুল ও কলেজ, ঢাকা।

উত্তর : ত্রুক্ষার্চ শব্দের আভিধানিক অর্থ হচ্ছে বেদান্ত শান্তানুশীলন এবং পবিত্র সংযম জীবনযাপন।

প্রশ্ন ২৬। অস্টাঙ্গ যোগের প্রথম ধাপ কী?

[জালালবাদ ক্যাট্টনবেট পাবলিক স্কুল এবং কলেজ, সিলেট]

উত্তর : অস্টাঙ্গ যোগের প্রথম ধাপ হচ্ছে যম।

প্রশ্ন ২৭। অন্তর্য অর্থ কী?

উত্তর : অন্তর্য 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, বৃক্ষ ইত্যাদি পদার্থ এবং গৃহে স্থুল থেকে জীবনের মুখ্য লক্ষ্য ইচ্ছার আরাধনা করাকে অপরিগ্রহ বলে।

প্রশ্ন ৩০। শৌচ কাকে বলে?

উত্তর : শুষ্কি বা পবিত্রতাকে শৌচ বলে।

প্রশ্ন ৩১। সন্তোষ অর্থ কী?

উত্তর : সন্তোষ অর্থ সম্যাক তৃষ্ণি।

প্রশ্ন ৩২। ধ্যায়া অর্থ কী?

উত্তর : 'ধ' অর্থ ধ্যঃ আর অধ্যায় অর্থ অধ্যয়ন। সুতরাঃ ধ্যায়া অর্থ নিজেকে জানা।

প্রশ্ন ৩৩। প্রণিধান অর্থ কী?

উত্তর : প্রণিধান অর্থ অর্পণ।

প্রশ্ন ৩৪। ইচ্ছারে সব অর্পণ করলে কী হয়?

উত্তর : ইচ্ছারে সব অর্পণ করলে অহংকার নাশ হয়।

প্রশ্ন ৩৫। প্রাণ্যায় অর্থ কী?

উত্তর : প্রাণ্যায় অর্থ প্রাণের আয়াম।

প্রশ্ন ৩৬। প্রাণায়াম কাকে বলে?

উত্তর : খাস-প্রখ্যাসের ঘাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়তে 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 আবশ্য রাখাকে ধারণা বলে।

প্রশ্ন ৪০। সমাধি অর্থ কী?

উত্তর : সমাধি অর্থ সম্পূর্ণভাবে উৎকর্ষে চিন্তসমর্পণ।

১০ অটোকার্যাগের গুরুত্ব

পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮২

প্রশ্ন ৪১। অটোকার্যাগের অনুসরণ ও অনুশীলনে কী হয়?

উত্তর : অটোকার্যাগের অনুসরণ ও অনুশীলনে মানুষের অশান্ত মন শান্ত হয় ও তার আচ্ছাপ্তি বৃদ্ধি পায়।

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

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

১১ বৃক্ষাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব

পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৩

প্রশ্ন ৪৩। বৃক্ষাসন কাকে বলে?

উত্তর : যে আসনে আসনকারীর দেহ বৃক্ষের ন্যায় হয়, তাকে বৃক্ষাসন বলে।

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

উত্তর : বৃক্ষাসন অনুশীলন করলে দেহকে বৃক্ষের ন্যায় দেখায়।

প্রশ্ন ৪৫। বৃক্ষাসন অনুশীলনের একটি সুবিধা উল্লেখ কর।

উত্তর : বৃক্ষাসন অনুশীলনের ফলে শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাঢ়ে।

১০০% প্রস্তুতি উপযোগী অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

১২ যোগসাধনার ধারণা ও গুরুত্ব

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 সম্পূর্ণভাবে সুস্থ হয়ে ওঠে, যার ফলে শরীর সুস্থ, হালকা এবং স্থূলিদায়ক হয়ে ওঠে। যোগ সাধনার ধারা হৃদ্রোগ, হ্যাপনি, খাসকষ্ট, এলার্জি ইত্যাদির হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। যৌগিক ক্রিয়ার ধারা মেদের পচন হয়ে শরীরের ওজন কমে এবং সুস্থ ও সুস্মর হয়।

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

[ভিকার্তুননিমা নূন মূল এচ কলেজ, ঢাকা]
উত্তর : ধর্ম সাধনার ক্ষেত্রে যোগের গুরুত্ব অপরিসীম। ড. সম্পূর্ণনন্দ বলেছেন, 'যোগই হলো আধ্যাত্মিক কামধেনু'। যোগ সাধনার মাধ্যমে যা চাওয়া যায় তাই পাওয়া যায়। একমাত্র যোগ সাধনাই পারে সকল আসন্তি ত্যাগ করে মোক্ষলাভে পরিপূর্ণভাবে পরমত্বকে বিলীন হতে।

প্রশ্ন ৩। যোগসাধনা বলতে কী বোঝায়?

[রেসিফেনসিয়াল মডেল কলেজ, ঢাকা]

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

বি.এ এফ শাহীন কলেজ, পশ্চিমবঙ্গ, মৌলভীবাজার।

১৩ অর্ধকূর্মাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব

পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৫

প্রশ্ন ৪৬। অর্ধকূর্মাসন কাকে বলে?

উত্তর : যে আসনে আসনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কজপের পিঠের ন্যায় হয়, তাকে অর্ধকূর্মাসন বলে।

প্রশ্ন ৪৭। কূর্ম অর্থ কী?

উত্তর : কূর্ম অর্থ কজপ।

প্রশ্ন ৪৮। অর্ধকূর্মাসনটি দেখতে কেমন?

উত্তর : অর্ধকূর্মাসনটি দেখতে অনেকটা কজপের পিঠের মতো।

প্রশ্ন ৪৯। অর্ধকূর্মাসনের একটি সুবিধা লেখ।

উত্তর : অর্ধকূর্মাসন অনুশীলনের ফলে শরীর অনেক শিখিল হয়।

১৪ গুরুড়াসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব

পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৬

প্রশ্ন ৫০। 'গুরুড়' অর্থ কী?

উত্তর : 'গুরুড়' অর্থ হলো ঈগল পাখি।

প্রশ্ন ৫১। গুরুড়াসন কাকে বলে?

উত্তর : যে আসনে দেহভঙ্গি গুরুড়-এর মতো হয়, তাকে গুরুড়াসন বলে।

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

উত্তর : গুরুড়াসনে দেহভঙ্গি দেখতে গুরুড় এর মতো হয়।

১৫ হলাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব

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

১৬ অটোকার্যাগের ধারণা ও গুরুত্ব

পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮২

প্রশ্ন ১। যোগসাধনার 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 সম্পূর্ণভাবে সুস্থ হয়ে ওঠে, যার ফলে শরীর সুস্থ, হালকা এবং স্থূলিদায়ক হয়ে ওঠে। যোগ সাধনার ধারা হৃদ্রোগ, হ্যাপনি, খাসকষ্ট, এলার্জি ইত্যাদির হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। যৌগিক ক্রিয়ার ধারা মেদের পচন হয়ে শরীরের ওজন কমে এবং সুস্থ ও সুস্মর হয়।

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

[ভিকার্তুননিমা নূন মূল এচ কলেজ, ঢাকা]
উত্তর : ধর্ম সাধনার ক্ষেত্রে যোগের গুরুত্ব অপরিসীম। ড. সম্পূর্ণনন্দ বলেছেন, 'যোগই হলো আধ্যাত্মিক কামধেনু'। যোগ সাধনার মাধ্যমে যা চাওয়া যায় তাই পাওয়া যায়। একমাত্র যোগ সাধনাই পারে সকল আসন্তি ত্যাগ করে মোক্ষলাভে পরিপূর্ণভাবে পরমত্বকে বিলীন হতে।

প্রশ্ন ৩। যোগসাধনা বলতে কী বোঝায়?

[রেসিফেনসিয়াল মডেল কলেজ, ঢাকা]

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

বি.এ এফ শাহীন কলেজ, পশ্চিমবঙ্গ, মৌলভীবাজার।

উত্তর : 'যোগ' শব্দটি সাধারণভাবে মিলনের অর্থই ব্যক্তি করে। একের

প্রশ্ন ৪। অর্ধকূর্মাসনের ধারণা ও পদ্ধতি ও প্রভাব

পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৫

প্রশ্ন ৫। অর্ধকূর্মাসন কাকে বলে?

উত্তর : যে আসনে আসনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কজপের পিঠের ন্যায় হয়, তাকে অর্ধকূর্মাসন বলে।

প্রশ্ন ৬। কূর্ম অর্থ কী?

উত্তর : কূর্ম অর্থ কজপ।

প্রশ্ন ৭। অর্ধকূর্মাসনটি দেখতে কেমন?

উত্তর : অর্ধকূর্মাসনটি দেখতে অনেকটা কজপের পিঠের মতো।

প্রশ্ন ৮। অর্ধকূর্মাসনের একটি সুবিধা লেখ।

উত্তর : অর্ধকূর্মাসন অনুশীলনের ফলে শরীর অনেক শিখিল হয়।

প্রশ্ন ৯। অর্ধকূর্মাসনের অনুশীলন কাকে বলে?

উত্তর : অর্ধকূর্মাসন অনুশীলন অনুশীলনের ফলে শরীর অনেক শিখিল হয়।

প্রশ্ন ১০। প্রত্যাহার বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : প্রত্যাহার অর্থ ফিরিয়ে নেওয়া। বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে হন্দিয়াসমূহকে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে যোগে প্রত্যাহার বলে। দৃঢ় সংকৰণ ও অভ্যাসের ধারা ইন্দ্রিয়গুলোকে অন্তর্মুখী করা যায়। ইন্দ্রিয়গুলো অন্তর্মুখী হলে তিতে বিষয় আসত্ব নষ্ট হয়। এমতাব্দীয় চিত্ত আরাধা বন্ধুত্বে নিবিষ্ট হতে পারে।

ষষ্ঠ অধ্যায় ॥ যোগসাধনা

প্রশ্ন ৭। খাস-প্রখাস সম্পর্কিত বিজ্ঞান কোম্পটি? ব্যাখ্যা কর।

[পি. বো. '২৪; ব. বো. '২৪]

উত্তর : খাস-প্রখাস সম্পর্কিত বিজ্ঞান হচ্ছে প্রাণযাম। প্রাণযাম অর্থ প্রাণের আয়াম। প্রাণ হলো খাসবুলে গৃহীত বায়ু আর আয়াম হলো বিন্দুর। সুতরাং প্রাণযাম বলতে বোঝায় খাস-প্রখাসের বিন্দুর। এককথায়, খাস-প্রখাসের ঘাতাতিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ করে নিজের আয়তে আনাই প্রাণযাম। প্রাণযামের মাধ্যমে খাস-প্রখাস দীর্ঘতর হয়, ব্যসনতন্ত্র বলিষ্ঠ হয় এবং মাযুরতন্ত্র শান্ত থাকে। তাই প্রাণযামকে খাস-প্রখাসের বিজ্ঞান বলা হয়।

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

[পি. বো. '২৪]

উত্তর : ধ্যানের উভ্যজ্ঞান শিখরে উঠে সাধক সমাধি লাভ করেন। সমাধি অর্থ সম্পূর্ণবুলে ইখরের চিত্তসমর্পণ। সম্পূর্ণবুলে ইখরে চিত্ত সমর্পণ করতে পারলে পরমাত্মার মধ্যে জীবাত্মার নিবেশ ঘটে। সাধকের অব্যবহৃত শেষ হয়। সমাধি লাভ করলে তখন একজন মনশূন্য, বৃক্ষিশূন্য, অহংশূন্য নিরাময় অবস্থা প্রাপ্ত হন। তখন পরমাত্মার সঙ্গে তার হিলন ঘটে। তখন তার 'আমি' বা 'আমার' জ্ঞান থাকে না। কারণ তার দেহ, মন ও বৃক্ষিশূন্য তথ্য থাকে। সাধক তখন প্রকৃত যোগ লাভ করেন।

প্রশ্ন ৯। সাধক জীবের মাধ্যমে নিজের মনকে সম্পূর্ণবুলে ইখরে সঁপে দিতে পারে? ব্যাখ্যা কর।

[জ. বো. '২০]

উত্তর : অস্টোক্যায়োগের সর্বশেষ তর হচ্ছে সমাধি। এ সমাধির মাধ্যমে সাধক নিজের মনকে সম্পূর্ণবুলে ইখরে সঁপে দিতে পারে। 'ধ্যানে' মনকে অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌছানোর সুযোগ করে দেয়, আর 'ধ্যানে' সে সুযোগ অবিছিন্ন থাকে। সমাধিতে এসে যোগীর ধ্যানলক্ষ্য চিত্তে স্থিরতা আরো গভীর হয়। সমাধিতে যোগীর চিত্ত আরাধ্য বস্তুকে সম্পূর্ণভাবে লীন হয়ে যায়। সে সময় যোগীর চিত্তটি স্থির নিষ্ঠিত অবস্থায় উদ্বীক্ষণ হয়। তখন ধ্যানকর্তা, ধ্যানের বিষয় এবং ধ্যান প্রক্রিয়া এই তিনটি মিশ্রিত হয়ে একাকার হয়ে যায়। এই একাকার অবস্থায় সাধক নিজেকে সম্পূর্ণবুলে ইখরে সঁপে দেন।

প্রশ্ন ১০। সম্পূর্ণবুলে ইখরে চিত্তসমর্পণ করাকে কী বলে? ব্যাখ্যা কর।

[জ. বো. '২০]

উত্তর : সম্পূর্ণবুলে ইখরে চিত্তসমর্পণ করাকে সমাধি বলে। সমাধি অস্টোক্যায়োগের শেষ তর। সম্পূর্ণবুলে ইখর চিত্ত সমর্পণ করতে পারলে পরমাত্মার মধ্যে জীবাত্মার বিকাশ ঘটে। এ অবস্থায় সাধকের অব্যবহৃত শেষ হয়। ধ্যানের সর্বোচ্চ শিখরে ওঠে সাধক সমাধি লাভ করেন। তখন তিনি মন, বৃক্ষ ও অহংশূন্য নিরাময় অবস্থা প্রাপ্ত হন।

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

উত্তর : প্রয়োজনের অতিরিক্ত গ্রহণ না করাকে বলে অপরিগ্রহ। অর্থাৎ, অপ্রয়োজনীয় ক্ষমতা গ্রহণ না করা যেমন তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত ক্ষমতা গ্রহণ না করাই হলো অপরিগ্রহ। জীবনে বেঁচে থাকার জন্য মূল্যবান ধন, বৃক্ষ ইত্যাদি পদাৰ্থ গ্রহণ করে এবং গৃহে স্থুল থেকে জীবনের মৃদ্যা লক্ষ্য দিখর লাভ করাই হচ্ছে অপরিগ্রহের মূল কাজ।

প্রশ্ন ১২। সমাজের প্রথম তর সম্পর্কে বুঝিয়ে দেখ।

[কু. বো. '২০; পি. বো. '২০]

উত্তর : সমাজের প্রথম তর হচ্ছে পরিবার। আদিকালে প্রথমে মানুষ দলবন্ধতাবে বসবাস করত। ক্রমান্বয়ে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম 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 রূপ-কাঠামো পরিবর্তন হয়েছে।

প্রশ্ন ১৩। 'ধ্যান' বলতে কী বোঝায়?

[চ. বো. '২০]

উত্তর : ধ্যান অর্থ নিরবজ্ঞ গভীর চিত্ত। মন যদি নিরবজ্ঞভাবে ইখরের চিত্ত করে তাহলে দীর্ঘ চিত্তনের পর অতিমে ইখরোপম হতে পারে। ধ্যানে যোগীর দেহ খাস-প্রখাস ইন্দ্রিয় মন বিচারশক্তি অহংকার স্বকিছু ইখরে লীন হয়ে যায় এবং তিনি এমন এক সচেতন অতিন্দ্রীয় অবস্থায় জ্ঞান যান যা ব্যাখ্যা করা যায় না। তখন পরম অনন্দ জ্ঞান তার কোনো অনুভূতি হয় না। তিনি তার আপন অবস্থার আলোও দেখতে পান।

প্রশ্ন ১৪। প্রাণযাম কেন অনুশীলন করা হয়?

[চ. বো. '২০]

উত্তর : প্রাণযাম অনুশীলনের মাধ্যমে মনকে ইখরের চিত্তায় নিবিটি করা যায়। এজনা প্রত্যেকের প্রাণযাম অনুশীলন করা একজন প্রয়োজন। প্রাণযাম অর্থ প্রাণ বা খাস-প্রখাসের আয়াম বা নিয়ন্ত্রণ। খাস-প্রখাসের ঘাতাতিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ করে নিজের আয়তে আনাই প্রাণযাম। প্রাণযাম অনুশীলনের মধ্য দিয়ে যোগী পুরুষ নিজের দেহ এবং মনকে ইখরের চিত্তায় নিয়োজিত করতে পারেন। প্রাণযামের মনের ভারসাম্য রক্ষা করা যায়। এসব দিক উপলব্ধি করে প্রাণযাম অনুশীলন করা উচিত।

প্রশ্ন ১৫। খাস-প্রখাস নিয়ন্ত্রণ করার পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা কর। [বি. বো. '২০]

উত্তর : খাস-প্রখাস নিয়ন্ত্রণ করার পদ্ধতিটি হচ্ছে প্রাণযাম। প্রাণযাম বলতে খাস-প্রখাসের বিন্দুর বোঝায়। খাস-প্রখাসের ঘাতাতিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়তে নিয়ে আসাই হচ্ছে প্রাণযাম। প্রাণযামে খাস-প্রখাস দীর্ঘতর করা হয়। প্রাণযামকে খাস-প্রখাসের বিজ্ঞান বলা যেতে পারে।

প্রশ্ন ১৬। নিরবজ্ঞ গভীর চিত্তার প্রক্রিয়াটি ব্যাখ্যা কর। [বি. বো. '২০]

উত্তর : নিরবজ্ঞ গভীর চিত্তার প্রক্রিয়াটি হচ্ছে ধ্যান।

ধ্যান অর্থ নিরবজ্ঞ গভীর চিত্ত। মন যদি নিরবজ্ঞভাবে ইখরের চিত্ত করে তাহলে দীর্ঘ চিত্তনের পর অতিমে ইখরোপম হতে পারে। ধ্যানে যোগীর দেহ খাস-প্রখাস ইন্দ্রিয় মন বিচারশক্তি অহংকার স্বকিছু ইখরে লীন হয়ে যায় এবং তিনি এমন এক সচেতন অতিন্দ্রীয় অবস্থায় জ্ঞান যা ব্যাখ্যা করা যায় না। তখন পরম অনন্দ জ্ঞান তার কোনো অনুভূতি হয় না। তিনি তার আপন অবস্থার আলোও দেখতে পান।

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

[জ. বো. '২০; কু. বো. '২০; চ. বো. '২০; পি. বো. '২০; ম. বো. '২০]

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

প্রশ্ন ১৮। 'তপ' বলতে কী বোঝায়?

[চ. বো. '১১; বি. বো. '১১]

উত্তর : নিয়মের একটি প্রকাশ হচ্ছে তপ। তপ হচ্ছে কোনো সংকৰণ সিদ্ধির উদ্দেশ্যে কঠোর সাধনা। সেই সাধনায় প্রয়োজন আয়শুলি। আয়শাসন ও আয়সংযম। যোগে তপ বলতে বোঝায় ইখরের সঙ্গে অতিম মিলনের জন্য সচেতন চেষ্টা।

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

উত্তর : অস্টোক্যায়োগের প্রথম ধাপটি হলো যম। মহার্থ পতঞ্জলি মানুষের আধ্যানুসৰ্বানে যোগের যে আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন সেগুলোই অস্টোক্যায়োগ বলে পরিচিত। এর মধ্যে প্রথম ধাপ যম যার অর্থ সংযম, ইন্দ্রিয় এবং মনকে হিসা, অশুভতাৰ ইত্যাদি থেকে সরিয়ে আঘাতকেন্দ্রিক করা। অহিসা, সত্তা, অস্ত্রে, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ-এই পাঁচ প্রকার যম রয়েছে।

প্রথ ২০। সমাধি বলতে কী বোঝায়?

[সকল বোর্ড '১৭]

উত্তর : সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বর চিন্ত সমর্পণই সমাধি।

এটি অষ্টাঙ্গযোগের শেষ জ্ঞান। সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বর চিন্ত সমর্পণ করতে পারলে পরমাত্মার মধ্যে জীবাত্মার বিকাশ ঘটে। এ অবস্থায় সাধকের অবেষ্টণের শেষ হয়। ধ্যানের সর্বোচ্চ শিখের ঘটে সাধক সমাধি লাভ করেন। তখন তিনি অন, বৃন্দি ও অহশূন্য নিরাময় অবস্থা প্রাপ্ত হন।

প্রথ ২১। অষ্টাঙ্গযোগের ধারণা ব্যাখ্যা কর। [সকল বোর্ড '১৭]

উত্তর : মহর্ষি পতঙ্গলি মানুষের আকাশনুসন্ধানে যোগের আটটি ধারণ নির্দেশ করেছেন। তিনি বলেছেন, যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, সমাধি এ আটটি হচ্ছে যোগের অঙ্গ। এগুলোকে একত্রে অষ্টাঙ্গ যোগ নামে পরিচিত।

প্রথ ২২। আসন বলতে কী বোঝ?

[সরকারি করোবেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, যশোর]

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

প্রথ ২৩। প্রাণায়াম সম্পর্কে ধারণা দাও।

[চট্টগ্রাম ক্যাল্টনহেট পাবলিক কলেজ]

উত্তর : প্রাণায়াম বলতে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান বোঝায়। শ্বাস-প্রশ্বাসের ঘান্তাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়ন্তে আসাই হচ্ছে প্রাণায়াম। প্রাণায়ামে শ্বাস-প্রশ্বাস দীর্ঘতর করা হয়। প্রাণায়ামকে শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান বলা যেতে পারে।

প্রথ ২৪। ‘ধারণা হচ্ছে ধ্যানের ভিত্তিবৃত্ত’— ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : ধারণা অর্থ হচ্ছে একাগ্রতা। একাগ্রতার ছাড়া অগ্রতে কিছুই আয়ন্তে করা যায় না। একাগ্রতার মাধ্যমে মনকে বিশেষ কোনো বিষয়ে স্থির করা বা আবশ্য রাখার নাম ধারণা। একাগ্রতিত হতে হলে নাড়ি, নাকের অগ্রভাগ বা ভ্রুগুলের মধ্যস্থানে বা কোনো দেহসূত্র বা যেকোনো কর্তৃত নির্বিট হতে হবে। এভাবে মনকে দীর্ঘ সময় নির্দিষ্ট রাখার অভ্যাস করে যোগীকে অভীন্ত লক্ষ্যে প্রবেশের যোগ্যতা অর্জন করতে হয়। তাই বলা যায়, একাগ্রতা বা ধারণা হচ্ছে ধ্যানের ভিত্তিবৃত্ত।

১০ অষ্টাঙ্গযোগের পুরুষতা

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮২

প্রথ ২৫। “প্রতিটি মানুষই নিজ জীবনে সুখ চায়”— ব্যাখ্যা কর।

[কিনাইদহ 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।

প্রথ ২৬। ‘অষ্টাঙ্গযোগ কেবল যোগীদের জন্য নয়, এ যোগ যেকোনো ব্যক্তির জীবনে পূর্ণ সুখ আনতে পারে’— ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : প্রতিটি মানুষই নিজ জীবনে সুখ চায়। এ সুখ প্রতিক্রিয়া জন্যাই মহর্ষি পতঙ্গলি প্রতিপাদিত অষ্টাঙ্গযোগের পথ অনুসরণ করতে হয়। যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, সমাধি— এ আটটি যোগের অঙ্গ একত্রে অষ্টাঙ্গযোগ।

অষ্টাঙ্গযোগ অনুসরণ ও অনুশীলনে মানুষের অশান্ত মন শান্ত হয় ও তার আবাশক্তি বৃদ্ধি পায়। আর অষ্টাঙ্গযোগ পালন করে অশান্ত

মনকে বশে আনা যায় বলে শান্তির পথ সৃষ্টি হয়। এর ফলে আয়োজনে অগ্রিমেয়ে শক্তি লাভ করা যায়। অষ্টাঙ্গযোগ কেবলমাত্র যোগীদের জন্য নয়, বরং এ যোগ যেকোনো ব্যক্তির জীবনে পূর্ণ সুখ আনতে পারে।

১১ বৃক্ষাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৩

প্রথ ২৭। বৃক্ষাসনের উপকারিতা লেখ।

উত্তর : বৃক্ষাসন শরীরে ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাঢ়ায়। পাশাপাশি উরুর সংযোগস্থলের স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখতে সাহায্য করে। কোমরের ও মেরুদণ্ডের পর্যাপ্ত সুস্থির করে। নিয়মিত বৃক্ষাসন অনুশীলনী করলে হাতের ও পায়ের গঠন সুস্থ ও সুস্থ হয়। হাঁটু, কনুই, বগলসহ সমস্ত গ্রাহ্যত্বীতে রক্ত সঞ্চালন ও গ্রন্থি সবল, নমনীয় হয়।

১২ অর্ধকূর্মাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৩

প্রথ ২৮। অর্ধকূর্মাসন যোগাটি অনুশীলন কোন ধরনের লোকের জন্য সমস্যা হতে পারে?

উত্তর : ‘কৃষ্ণ’ অর্থ কঁচপ। এ আসনে আসনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কঁচপের পিঠের ন্যায় হয় বলে তাকে অর্ধকূর্মাসন বলে। উচ্চরক্তচাপ রোগীদের এ আসন নিয়ে দেখ করা হয়েছে। কাজেই অর্ধকূর্মাসন যোগাটি অনুশীলন উচ্চরক্তচাপ রোগীদের জন্য সমস্যা হতে পারে।

১৩ গুরুড়াসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৬

প্রথ ২৯। নিয়মিত গুরুড়াসন অনুশীলনের ৪টি সুবিধা লেখ।

উত্তর : গুরুড়াসনের ৪টি সুবিধা হলো—

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

১৪ হলাসনের ধারণা, পদ্ধতি ও প্রভাব

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৮৭

প্রথ ৩০। হলাসন বলতে কী বোঝ?

উত্তর : আসন অর্থ স্থির হয়ে সুখে অধিষ্ঠিত থাকা। ‘হল’ শব্দের অর্থ লাঙল। এই আসন অনুশীলন করলে দেহভঙ্গ অনেকটা হলের অর্ধাংশলের মতো দেখায় বলে একে হলাসন বলে। এই আসন অনুশীলন করলে মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা বজায় থাকে।

প্রথ ৩১। হলাসন পেটের পীড়ার ক্ষেত্রে উপকারী কেন?

উত্তর : হলাসন অনুশীলন করলে পেটের পীড়ার সমস্যা দূর হয়। হলাসন অনুশীলনের সময় দেহভঙ্গ লাঙালের মতো দেখায়। এই আসন অনুশীলনের সময় মাটিতে শুয়ে দেহটিকে উল্টো দিকে ধূরিয়ে নিতে হয়। এতে পেটে ভাঙ পড়ে। যার ফলে পেটের ব্যায়াম হয় এবং পেটে বাধা থাকলে তা দূর হয়।

প্রথ ৩২। হলাসনের উপকারিতা ৫টি বাক্যে লেখ।

উত্তর : নিয়মিত হলাসন অনুশীলন করলে—

১. মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা বজায় থাকে।
২. মেরুদণ্ডে সুস্থ ও নমনীয় করে তোলে।
৩. মেরুদণ্ড সংলগ্ন মাঝুকেন্দ্র ও মেরুদণ্ডের দুপাশের পেশি সতেজ ও সক্রিয় হয়।
৪. হলাসন অনুশীলনের মাধ্যমে কোঠবন্ধতা, অজীর্ণ, পেট ছাঁপা প্রভৃতি পেটের যাবতীয় রোগ দূর হয়।
৫. মীথা, যকৃৎ, মূত্রাশয় প্রভৃতির কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

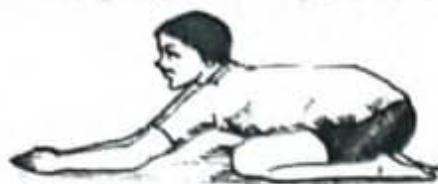


ফুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রতিক্রিয়া জন্য শিখনফল
ও বিষয়বস্তুর ধারায় A+ গ্রেড সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্নের
গান ১০

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

অংক ১ ▶ পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর ১নং সৃজনশীল প্রশ্ন



- ক. যোগের মাধ্যমে ঈশ্বর আরাধনার প্রক্রিয়াকে কী বলে? ১
 খ. অটোকাল্যোগের একটি ধাপ বার্তা কর। ২
 গ. যোগাসনটিতে কী তৃটি রয়েছে তা নিরূপণ কর। ৩
 ঘ. মানসিক শাস্তি এবং শারীরিক সুস্থিতা আনয়নে চিত্তের আসনটির
সঠিক অনুশীলন অভ্যন্তর গুরুত্বপূর্ণ— বিশ্লেষণ কর। ৪

১নং প্রশ্নের উত্তর :

- ক. যোগের মাধ্যমে ঈশ্বর আরাধনার প্রক্রিয়াকে যোগসাধনা বলে।
 খ. অটোকাল্যোগের একটি ধাপ হলো যম। 'যম' অর্থ সহ্যত। সহ্যম
হলো ইন্দ্রিয় এবং মনকে হিংসা, অসুস্থিরতা ইত্যাদি থেকে সরিয়ে
আবাকেন্দ্রিক করা। যম পাঁচ প্রকার। যেমন— অহিংসা, সত্য, অক্ষয়,
তৃক্ষর্চ এবং অপরিহার।
 গ. চিত্তে প্রদত্ত যোগাসনটি অর্ধকূর্মাসন। 'কূর্ম' অর্থ কচ্ছপ। এ
আসনে আসনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কচ্ছপের পিঠের ন্যায় হয়
বলে তাকে অর্ধকূর্মাসন বলে।

সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

অংক ২ ▶ ঢাকা বোর্ড ২০২৪



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

২নং প্রশ্নের উত্তর :

- ক. 'মহৱি পতঙ্গলি' মানুষের আব্যানুসম্ভাবনে যোগের আটটি ধাপ
নির্দেশ করেছেন।

- খ. যোগ সাধনায় আসন অনুশীলন গুরুত্বপূর্ণ। কেননা দেহকে সুস্থি ও
মনকে শাস্ত রাখতে এবং ধর্ম সাধনার ক্ষেত্রে যোগের গুরুত্ব
অপরিসীম। যোগের মাধ্যমে পাচনতন্ত্র সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে ওঠে,
যার ফলে শরীর সুস্থ, হালকা এবং শক্তিশালীক হয়ে ওঠে। যোগ
সাধনার ফল হ্রদয়োগ, হাঁপানি, শ্বাসক্ষণ্ট, এলার্জি ইত্যাদির হাত থেকে
মুক্তি পাওয়া যায়। যৌগিক ক্রিয়ার ফল মেদের পচন হয়ে শরীরের
ওজন কমে এবং সুস্থ ও সুস্মর হয়।

প্রদত্ত অর্ধকূর্মাসনের তৃটি হলো— নমস্কার করা হাত দুটো দু কানের
সাথে লেগে থাকার কথা। আবার প্রশাম করার মতো ভঙ্গিতে কপাল
মাটিতে ঠেকাতে হবে। নিম্ন দিবানুগামী নমস্কার করা হাত দুটোর
উপরে মাথা খাড়া অবস্থায় রয়েছে। এক্ষেত্রে প্রশাম করার মতো
ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে ঠেকানো নেই। ফলে যোগাসনটি গুরুত্বপূর্ণ।

ঘ. চিত্তের আসনটির নাম অর্ধকূর্মাসন। মানসিক শাস্তি এবং শারীরিক
সুস্থিতা আনয়নে অর্ধকূর্মাসন অনুশীলন অভ্যন্তর গুরুত্বপূর্ণ। অর্ধকূর্মাসন
নিয়মিত অনুশীলন করলে শরীর অনেক শিখিল হয়। মেরুদণ্ড সঞ্চেজ
হয়। পেটের অভ্যন্তরীণ অংশ সবল ও স্ক্রিয় হয়। আসনকারী অনেক
বেশি প্রাণশক্তি ও সুস্থির্য লাভ করে। পাশাপাশি আসনকারীর মন্ত্রিক
শাস্তি হয়। যকৃৎ ভালো থাকে। অঞ্জীর্ণ, অঞ্চল, অঙ্কুষা, কোষ্টকাটিনা,
আমাশয় ইত্যাদি দূর হয়। হজমশক্তি বাড়ে এবং পেটে বায়ু লাকলে
তার প্রকোপ কমে। হাঁপানি আর ভায়াবেটিসে উপকার হয়। পায়ের
পেশির ব্যথা ও হাড়ের ব্যথা ভালো হয়। কাঁধের পেশির ব্যথা ভালো হয়।
পেট ও নিতম্বের চর্বি কমে। পেট ও উরুর পেশি সবল হয়। মন
অনেক শীর, শির ও শাস্তি হয় এবং সুখ-সুখ সমানভাবে নিতে পারে।
মনের ওপর ভাবাবেগ, ভয়ভীতি আর ক্রোধ আলগা হয়।
আসনকারীকে আত্মে আত্মে দুঃখ-যন্ত্রণা থেকে মুক্ত করে,
ভোগবিলাসের প্রতি উদাসীন করে। যোগীকে তাঁর যোগসাধনায়
মনোনিবেশের জন্য প্রস্তুত করে।

তাই বলা যায়, মানসিক শাস্তি ও শারীরিক সুস্থিতা আনয়নে
অর্ধকূর্মাসন সঠিকভাবে অনুশীলন অভ্যন্তর গুরুত্বপূর্ণ।

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

এই আসন অনুশীলন করার জন্য প্রথমে হাঁটু গেড়ে বসতে হবে। দুই
হাঁটু আর দুই পায়ের পাতা ঝোড়া থাকবে, নিতুষ থাকবে গোড়ালির
ওপর। পায়ের তলা ওপর দিকে ফেরানো থাকবে। হাত হাঁটুর ওপর
আরাম করে পাতা থাকবে। হাঁটু থেকে পায়ের আঙুল পর্যন্ত সমন্ত
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
মেরুদণ্ড সোজা থাকবে। এবার হাত সোজা রেখে নিখাস ছাড়তে
ছাড়তে কোমর থেকে প্রশাম করার মতো ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে
ঠেকাতে হবে এবং হাতের সংযুক্ত তালু যত দূর সন্ধির দূরে মাটিতে
রাখতে হবে। এ সময় যেন নিতুষ গোড়ালি থেকে উঠে না পড়ে এবং
পেটে, বুকে, পাঞ্চরের দুই পাশে ও উরুতে হ্যালকা চাপ পড়ে সেদিকে
লক্ষ রাখতে হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস ষাণ্মারিক রেখে এই অবস্থায় নিশ্চল
হয়ে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। এরপর নিখাস নিতে আগের
মতো বসতে হবে। তারপর হাত-পা সোজা রেখে ৩০ সেকেন্ড
শ্বাসনে বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে তিনবার করতে হবে।

- ঘ** মানবজীবনে অর্ধকৃত্যাসনের প্রভাব অপরিসীম। এর প্রভাবসমূহ হলো—
- শরীর অনেক শিখিল হয় এবং মেরুদণ্ড সংজ্ঞে হয়।
 - পেটের অভ্যন্তরীণ অংশগুলো সবল ও সক্রিয় হয়।
 - আসনকারী অনেক বেশি প্রাণশক্তি ও সূखাশ্রয় লাভ করে।
 - মস্তিষ্ক শান্ত হয় ও যকৃত তালো থাকে।
 - অঙ্গীর, অঘল, কুরুক্ষেত্র, কোঠকাঠিনা, আমাশয় ইত্যাদি দূর হয়।
 - হজমশক্তি বাঢ়ে ও পেটে বায়ু ধাককলে তার প্রকোপ কম হয়।
 - হাপানি আর ডায়াবেটিসে উপকার হয়।
 - কাঁধের পেশির বাধা, পায়ের পেশির বাধা ও হাড়ের বাত সাবে।
 - পেট ও নিতভৈর চরি করে এবং পেট ও উরুর পেশি সবল হয়।
 - মন অনেক শীর, শির ও শান্ত হয় এবং সূর্য ও দুর্ঘ সমানভাবে নিতে পারে।
 - ভাবাবেগ, ভয়-ভীতি আর ক্রোধ আলগা হয়।
 - আসনকারীকে আন্তে আন্তে দুর্ঘ-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 সুস্থিতার জন্য অর্ধকৃত্যাসনের সঠিক অনুশীলন অত্যন্ত গুরুতপূর্ণ প্রভাব প্রতিফলিত হয়।

প্রথ ৩ ► 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 থাইরয়েড ও টনসিলের সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রয়েছে। মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা ও বজায় রয়েছে।

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

গুরুত্বপূর্ণ উত্তর :

► শিখনফল ১১

- ক. শ্বাস প্রাণকে বলা হয় পূরুক।

খ. অহিংসা শব্দটির অর্থ হচ্ছে কোনো প্রাণীকে মন, কথা এবং কর্ম ধারা কর্ত না দেওয়া। মনে মনে কারণ অনিষ্ট না ভাবা, কাউকে কর্তৃ কথা ইত্যাদি ধারা কর্ত না দেওয়া এবং কর্ম ধারা কোনো অবস্থাতেই কোনো স্থানে কোনো দিন কোনো প্রাণীর প্রতি হিংসা ভাব প্রদর্শন না করা। এককধার্য হলো ভালোবাসা। শুধু জীবের প্রতি ভালোবাসা নয়, এ বিশ্বের প্রতিটি বৃক্ষের প্রতি ভালোবাসাই হচ্ছে অহিংসা।

আমাদের সকলের এই গুণটির অনুশীলন করা উচিত।

গ. নিখিল বাবু যে আসনটি অনুশীলন করেন এটি হচ্ছে হলাসন। হল শব্দের অর্থ হলো লাঙল। এই আসনে দেহভঙ্গ অনেকটা হলের অর্ধাং লাঙলের মতো দেখায় বলে একে হলাসন বলে। নিচে পাঠ্যবইয়ের আলোকে হলাসন অনুশীলনের উপায় সম্পর্কে আলোচনা করা হলো—
 পা দুটো সোজা করে তিঁ হয়ে শুয়ো পড়তে হবে। উরু, হাঁটু ও পায়ের পাতা জোড়া ধাকবে। হাত দুটো সোজা করে শরীরের দুপাশে রাখতে হবে। এবার নিখাস ছাড়তে ছাড়তে পা দুটো জোড়া ও সোজা অবস্থায় আন্তে আন্তে ওপরে তুলতে হবে এবং মাথার পেছনে যত দূর সংকু দূরে নিতে হবে যেন পায়ের আঙুলগুলি মাটি স্পর্শ করতে পারে। শ্বাস-প্রশ্বাস খাতাবিক রেখে এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড ধাকতে

হবে। এরপর আন্তে আন্তে পা নামিয়ে আগের অবস্থার ফিলে যেতে হবে এবং শবাসনে ৩০ সেকেন্ড লিখাম নিতে হবে। এভাবে মোটামোটি তিনবার আসনটি অনুশীলন করতে হবে।

উদ্বীপকের লিখিল বাবুও সাধারণত এই নিয়ম-কানুনগুলো মেনে আসনটি অনুশীলন করেন।

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

আসন হচ্ছে শিখের হয়ে সুশে অধিষ্ঠিত থাকা। দেহ-মনকে সুস্থ ও শিখের রাখার উদ্দেশ্যে যে নিতিম দেহভঙ্গ বা দেহাবস্থান তাকে আসন বলে। আসনে শরীর ও মনের সমস্যা ঘটে। এজনা অবশ্যই সঠিক নিয়ম মেনে আসন অনুশীলন করতে হয় এবং সেটা সব আসনের ক্ষেত্রেই। নয়তো তা হিতে বিপরীত হতে পারে। তিক তেমনই উদ্বীপক থেকে প্রাণ যে আসন অর্ধাং হলাসন এর প্রভাব ও প্রয়োজনীয়তা অনেক গুরুতপূর্ণ। নিচে এর প্রভাবসমূহ তুলে ধরা হলো—

- মেরুদণ্ডকে সুস্থ ও নমনীয় করে।
- মেরুদণ্ডের নিতিম্বাপকতা বজায় থাকে।
- মেরুদণ্ড সংলগ্ন মাঝুকেন্দ্র ও দুপাশের পেশি সতেজ ও সক্রিয় হয়।
- কোঠবস্থাতা, অঙ্গীর, পেট কাপা প্রভৃতি দূর হয়।
- শ্বেতা, যকৃৎ, মৃতাশয় প্রভৃতির কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
- থাইরয়েড, টনসিল প্রভৃতি গ্রন্থি সবল ও সক্রিয় হয়।
- পেট, কোমর ও নিতভৈর মেদ কমিয়ে দেহকে স্থান ও সুস্থ করে তোলে।
- ডায়াবেটিস, বাত বা সায়াটিকা হতে পারে না।
- পিঠের বাধা দূর হয়।
- যাদের কাঁধ শক্ত হয়ে গেছে তাদের উপকার হয়।

সুতরাং বলতে পারি, হলাসন অনুশীলনে নানাবিধ উপকার হয়ে থাকে।

প্রথ ৪ ► যশোর বোর্ড ২০২৪

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

- ক. হিন্দুধর্ম শাস্ত্রে 'যোগ' মানে কী? ১
 খ. 'অপরিশহ' ব্যাখ্যা কর। ২
 গ. প্রীতির অনুশীলনকৃত আসনটির অনুশীলন পদ্ধতি তোমার পাঠ্যবইয়ের আলোকে বর্ণনা কর। ৩
 ঘ. উদ্বীপকে উর্ধ্বাধিত শৃতির আসনটির প্রভাব বিশ্লেষণ কর। ৪

গুরুত্বপূর্ণ উত্তর :

► শিখনফল ১১

- ক. হিন্দুধর্ম শাস্ত্রে 'যোগ' মানে মিলন।

খ. অপরিশহ মানে প্রাণ না করা। অপরিশহের ক্ষেত্রে প্রাণ না করা যেমন, তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তু ও প্রাণ না করা। জীবনে বেঁচে থাকার জন্য ন্যানতম ধর্ম, বজ্র ইত্যাদি পদার্থ প্রাণ করে এবং শুরু সহজে থেকে জীবনের মুখ্য লক্ষ্য ক্ষেত্রে আরাধনা করাই হচ্ছে অপরিশহ।

গ. প্রীতির অনুশীলনকৃত আসনটি হলাসন। এই আসনে দেহভঙ্গ অনেকটা হলের অর্ধাং লাঙলের মতো দেখায় বলে একে হলাসন বলে। উদ্বীপকের প্রীতি যাতে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত না হয় সে জন্য নিয়মিত এখন একটি আসন অনুশীলন করে। যে আসনটি দেখতে লাঙলের মতো দেখায়। এ কারণে বলা যায়, প্রীতির আসনটি হলো হলাসন। নিচে আসনটির অনুশীলন পদ্ধতি আমার পাঠ্যবইয়ের আলোকে বর্ণনা করা হলো—

পা দুটো সোজা করে তিং হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। উরু, হাঁটু ও পায়ের পাতা জোড়া থাকবে। হাত দুটো সোজা করে শরীরের দুই পাশে রাখতে হবে। এবার নিঃখাস ছাড়তে ছাড়তে পা দুটো জোড়া ও সোজা অবস্থায় আস্তে আস্তে উপরে তুলতে হবে এবং মাথার পেছনে যত দূর সম্ভব দূরে নিতে হবে যেন পায়ের আঙ্গুলগুলো মাটি স্পর্শ করতে পারে। খাস-প্রস্থাস ঘাতাবিক রেখে এ অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। এরপর আস্তে আস্তে পা নামিয়ে আগের অবস্থায় ফিরে যেতে হবে এবং শ্বাসনে ৩০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে আসনটি তিনবার অনুশীলন করতে হবে। যাদের আমাশয়, হৃদযোগ, উচ্চরঞ্জন আছে এবং যাদের গ্রীহ যকৃৎ অবাভাবিক বড় তাদের আসনটি করা উচিত নয়।

৪ উদ্বীপকের উত্তিষ্ঠিত স্থৃতির আসনটি হলো বৃক্ষাসন। বৃক্ষাসন অনুশীলনকালে দেহ বৃক্ষের মতো দেখায় বলে একে বৃক্ষাসন বলা হয়। এ আসনটির প্রভাব নিচে তুলে ধরা হলো—

প্রভাব : বৃক্ষাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে—

১. শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বাঢ়ে।
২. পায়ের পেশির দৃঢ়তা ও শ্রিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি পায়।
৩. পায়ে জোর পাওয়া যায়, চলাকেরা করার ক্ষমতা বাঢ়ে।
৪. উরুর সংযোগস্থলের শ্রিতিস্থাপকতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
৫. কোমরের ও মেরুদণ্ডের শক্তি বৃদ্ধি পায়।
৬. হাতের ও পায়ের গঠন সুস্থ ও সুস্পর্শ হয়।
৭. হাঁটু, কনুই, বগল সমস্ত মাঝুতন্ত্রীতে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় ও প্রস্ত্র সরল, নমনীয় হয়।
৮. পায়ের বাধার বিশেষ উপকার পাওয়া যায় এবং পায়ে কোনো সিন বাত হতে পারে না।
৯. যাদের হাত-পা কাপে, পা দুর্বল তাদের শুব উপকার হয়।
১০. রক্তে অত্যাধিক কোলেস্টেরল থাকার দরুন বা অন্য কোনো কারণে পায়ের ইন্দিয়ান্তে যে শক্ত হলদে চর্বিজাতীয় পদার্থ জমে, যাকে আখেরোমা বলে, তা রোধ হয়। ফলে প্রয়োগিস হতে পারে না।

উদ্বীপকের প্রীতির প্রতিবেশী স্থৃতির ক্ষেত্রে ও আসনটি গুরুতর প্রভাব ফেলেছে। যার ফলে সে তার হাত-পা কাপা করে গেছে এবং পায়ে জোর পাচ্ছে।

শ্রেণী ৫ ▶ কুর্মিজ্ঞা বোর্ড ২০২৪



চিত্র-১

চিত্র-২

- ক. ত্রেয় কাকে বলে? ১
- খ. প্রত্যাহার বলতে কী বোবায়া? ২
- গ. চিত্র-১-এর আসনটির অনুশীলন পদ্ধতি বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. চিত্র-২-এর আসন অনুশীলনের মাধ্যমে মানবজীবনে কী কী প্রভাব পড়ে তা বিশ্লেষণ কর। ৪

শ্রেণী ৫-এর উত্তর : ▶ শিখনফল ১১

- ক. অপরের জিনিস না বলে অধিকার করাকে ত্রেয় বা চুরি বলে।
- খ. প্রত্যাহার অর্থ ফিরিয়ে নেওয়া। বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে যোগে প্রত্যাহার বলে। দৃঢ় সংকল্প ও অভ্যাসের দ্বারা ইন্দ্রিয়গুলিকে অন্তর্মুখী করা যায়। ইন্দ্রিয়গুলো অন্তর্মুখী হলে চিত্রে বিষয় আসক্তি নষ্ট হয়। এমতাবস্থায় চিত্র আরাধ্য বস্তুতে নিবিট হতে পারে।
- গ. চিত্র-১-এর আসনটির অনুশীলনের মাধ্যমে মানবজীবনে কী কী প্রভাব পড়ে তা বিশ্লেষণ কর।

৫ উদ্বীপকের চিত্র-১-এর আসনটি হলো হলাসন। হল শব্দের অর্থ লাঙাল। এই আসনে দেহভঙ্গ অনেকটা হলের অর্ধাং লাঙালের মতো দেখায় বলে একে হলাসন বলে। এ আসন পদ্ধতি সম্পর্কে নিচে বর্ণনা করা হলো—

পা দুটো সোজা করে তিং হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। উরু, হাঁটু ও পায়ের পাতা জোড়া থাকবে। হাত দুটো সোজা করে শরীরের দু পাশে রাখতে হবে। এবার নিঃখাস ছাড়তে ছাড়তে পা দুটো জোড়া ও সোজা অবস্থায় আস্তে আস্তে উপরে তুলতে হবে এবং মাথার পেছনে যতদূর সংকল দূরে নিতে হবে যেন পায়ের আঙ্গুলগুলো মাটি স্পর্শ করতে পারে। খাস-প্রস্থাস ঘাতাবিক রেখে এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। এরপর আস্তে আস্তে পা নামিয়ে আগের অবস্থায় ফিরে যেতে হবে এবং শ্বাসনে ৩০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে আসনটি তিনবার অনুশীলন করতে হবে।

শ্রেণী ৫-এর উত্তর : ▶ শিখনফল ১২

শ্রেণী ৬ ▶ চাঁচাগ্রাম বোর্ড ২০২৪

রবিন প্রতিদিন একটি আসন অনুশীলন করে। আসনটি অনুশীলনের ফলে বুক সবল হয়। শিক্ষাজীবনে লেখাপড়া ভালো হয়। শরীর লঘা হয়। অপরদিকে, প্রবীর একটি আসন অনুশীলন করে, যার ফলে শিরদাঙ্গা সোজা করে দাঢ়ানো যায়। এ আসন অনুশীলনের সময় শরীর গাছের মতো দেখায়।

ক. ত্রেয় কাকে বলে? ১

খ. প্রত্যাহার বলতে কী বোবায়া? ২

গ. রবিনের অনুশীলনকৃত আসনটির বৈশিষ্ট্যে আসনটির অনুশীলন পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. প্রবীরের অনুশীলনকৃত আসনটির মাধ্যমে ব্যক্তিজীবনে কী প্রভাব পড়ে তা বিশ্লেষণ কর। ৪

শ্রেণী ৬-এর উত্তর :

▶ শিখনফল ৫ ও ৯

ক অপরের জিনিস না বলে অধিকার করাকে ত্রেয় বা চুরি বলে।

খ প্রত্যাহার অর্থ হলো ফিরিয়ে নেওয়া। অন্তর্জাল যোগ সাধনার একটি হলো প্রত্যাহার।

বাহ্যিক বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে যোগে প্রত্যাহার বলে। দৃঢ় সংকল্প ও অভ্যাসের দ্বারা ইন্দ্রিয়গুলিকে অন্তর্মুখী করা যায়। ইন্দ্রিয়গুলো অন্তর্মুখী হলে চিত্রে বিষয় আসক্তি নষ্ট হয়। এমতাবস্থায় চিত্র আরাধ্য বস্তুতে নিবিট হতে পারে।

গ বৈশিষ্ট্যগত দিক থেকে রবিনের অনুশীলনকৃত আসনটি হলো—গরুড়াসন। এ আসনে দেহভঙ্গ গরুড়ের মতো হয়। তাই এর নাম গরুড়াসন।

উদ্বীপকে বলা হয়েছে, রবিন প্রতিদিন একটি আসন অনুশীলন করে। আসনটি অনুশীলনের ফলে বুক সবল হয়, শরীর লঘা হয়। শিক্ষাজীবনে লেখাপড়া ভালো হয়। যা আমাদের গরুড়াসনের কথা মনে করিয়ে দেয়। নিয়মিত গরুড়াসন অনুশীলনের ফলে আরও নানাবিধ উপকার হয়ে থাকে। নিচে গরুড়াসন অনুশীলন পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করা হলো—

গরুড়াসন অনুশীলনের জন্য প্রথমে দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঢ়াতে হবে। ডান হাত কনুইয়ের কাছে ভেজে বা কনুইয়ের নিচ দিয়ে নিয়ে পিয়ে ডান হাতের তালু বা হাতের তালুতে নমফারের ডালিতে রাখতে হবে। এবার পাঁপা মাটিতে রেখে ডান পা দিয়ে বাঁপা পা পেঁচিয়ে ধরতে হবে। তারপর ঘাতাবিকভাবে দম নিতে হবে ও ছাড়তে হবে। এ অবস্থানে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। হাত-পা বদল করে আসনটি ৪ বার অনুশীলন করতে হবে এবং শ্বাসনে বিশ্রাম নিতে হবে।

শ্রেণী ৫-এর উত্তর : ▶ শিখনফল ১২

প্রশ্ন ৭ । সিলেট বোর্ড ২০২৪



চিত্র-১



চিত্র-২

ক. তপ কাকে বলে?

খ. খাস-প্রখাস সম্পর্কিত বিজ্ঞান কোনটি? ব্যাখ্যা কর।

গ. চিত্র-১-এ অনুশীলনকৃত আসনটির পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর।

ঘ. চিত্র-২ অনুশীলন করার ফলে যে শারীরিক ও মানসিক প্রভাব প্রতিফলিত হয় তা বিশ্লেষণ কর।

৭নং প্রশ্নের উত্তর :

পিছনফল ৪ ও ১০

ক. তপ হচ্ছে কোনো সংক্রান্তিসম্বিন্দির উদ্দেশ্যে কঠোর সাধনা।

খ. খাস-প্রখাস সম্পর্কিত বিজ্ঞান হচ্ছে প্রাণ্যাম। প্রাণ্যাম বলতে খাস-প্রখাসের বিজ্ঞান বোঝায়। খাস-প্রখাসের ব্যাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ এবং নিজ আয়তে আনাই হচ্ছে প্রাণ্যাম। প্রাণ্যামে খাস-প্রখাস দীর্ঘতর করা হয়। এজনাই প্রাণ্যামকে খাস-প্রখাসের বিজ্ঞান বলা হয়।

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

এ আসনটি অনুশীলন করতে হলে প্রথমেই দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঢ়াতে হবে, পায়ের পাতা মাটিতে সমানভাবে লেগে থাকবে। এবার ভান পা হাঁটুতে ভেঙে গোড়ালি বাঁ উরুমূলে রাখতে হবে। পায়ের পাতা উরুর সঙ্গে লেগে থাকবে এবং পায়ের আঙুলগুলো নিচের দিকে ফেরানো থাকবে। এখন কেবল বাঁ পায়ের উপর ভর দিয়ে দাঢ়িয়ে থাকতে হবে। এবার নমফারের ভঙ্গিতে হাতের তালু দুইটি জোড়া করে বুকের কাছে আনতে হবে, তারপর তালু দুটি জোড়া রেখে হ্যাত দুইটি সোজা মাথার উপর নিতে হবে। খাস-প্রখাস ব্যাবিক রেখে এভাবে নিশ্চল হয়ে ১০ সেকেন্ড থাকতে হবে। পরে হ্যাত নামিয়ে হাতের তালু দুইটি ছেড়ে দিয়ে ভান পা সোজা করে আবার আগের মতো দুপায়ে সোজা হয়ে দাঢ়াতে হবে। এবার ঠিক একইভাবে ভান পায়ে দাঢ়িয়ে আসনটি করতে হবে। শেষে শবাসনে ১০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে তিনবার আসনটি অনুশীলন করতে হবে। ১০ সেকেন্ড অভ্যন্তর হয়ে গেলে ধীরে ধীরে বাঢ়িয়ে ৩০ সেকেন্ড করতে হবে।

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

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

হাঁটু ও গোড়ালির গোটের নমনীয়তা বাড়ে। কাঁধ শক্ত হয়ে পিয়ে থাকলে তা ভালো হয়ে যায়। দীক্ষা মেরুদণ্ড সোজা হয়, ত্রস্তচর্য রক্ষা করা সহজ হয়। দেহ লঘু হয়। দেহের ভারসাম্য ঠিক থাকে। কিন্তু তালো থাকে।

উপরের বর্ণনা থেকে আমরা এ কথা নিশ্চিতভাবে বলতে পারি যে, চিত্র-২ এর গুরুডাসনটি অনুশীলনের ফলে শরীর ও মন সুস্থসহ আমাদের ধৰ্মীয় চেতনা জগাত হয়। আর একই সাথে মন শ্বেত হয়, ফলে মনকে সহজেই ইশ্বরের প্রানে নিবিস্ত করা যায়। তাই এই আসনটির প্রভাব আমাদের জীবনে অভ্যন্তর 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 ধৰ্মনিতে হলদে তর্বিজাতীয় পদার্থ জবেছে। তাকে একটি আসন অনুশীলনের পরামর্শ দেন, যা নিয়মিত করলে সে সুস্থ হয়ে উঠবে।

ক. অহিংসা কাকে বলে? ১

খ. প্রাণ্যামকে খাস-প্রখাসের বিজ্ঞান বলা হয় কেন? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. সীমার অনুশীলনকৃত আসনটির অনুশীলন পদ্ধতি বর্ণনা কর। ৩

ঘ. সীমার অনুশীলনকৃত আসনটির প্রভাব পাঠোর আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪

৮নং প্রশ্নের উত্তর :

পিছনফল ৪ ও ৫

ক. কোনো প্রাণীকে মন, কথা এবং কর্ম ছারা কষ্ট না দেওয়াকে অহিংসা বলে।

খ. প্রাণ্যামকে খাস-প্রখাসের বিজ্ঞান বলা হয়।

প্রাণ্যাম অর্থ প্রাণের আয়াম। প্রাণ হলো খাসবুপে গৃহীত বায়ু আর আয়াম হলো বিভার। সুতরাং প্রাণ্যাম বলতে বোঝায় খাস-প্রখাসের বিভার। এককথায়, খাস-প্রখাসের ব্যাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ করে নিজের আয়তে আনাই প্রাণ্যাম। প্রাণ্যামের মাধ্যমে খাস-প্রখাস দীর্ঘতর হয়, খসনতন্ত্র বলিষ্ঠ হয় এবং ঘায়ুতন্ত্র শক্ত থাকে। তাই প্রাণ্যামকে খাস-প্রখাসের 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 শিরদাঙ্গা ও বুকের সমস্যা দেখা দিয়েছে এবং শরীরের ভারসাম্য নষ্ট হচ্ছে। তাই তিনি চিকিৎসকের পরামর্শে নিয়ন্ত্রিত 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 উত্তোলন শিখারে উঠে সাধক কী লাভ করেন? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. মিলন বাবুকে চিকিৎসকের দেওয়া নিয়ন্ত্রিত ব্যায়ামটির ধারণা ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. প্রলয় বাবুর আরোগ্য লাভের উদ্দেশ্যে অনুশীলনকৃত শরীরচর্চার প্রভাব পাঠ্যপূর্ণকের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪

৯নং প্রশ্নের উত্তর :

পিছনফল ৪ ও ৯

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

খ. ধ্যানের উত্তোলন শিখারে উঠে সাধক সমাধি লাভ করেন।

সমাধি অর্থ সম্পূর্ণবৃপ্তে ইশ্বরের চিত্তসমর্পণ। সম্পূর্ণবৃপ্তে ইশ্বরে চিত্ত সমর্পণ করতে পারলে পরমাত্মার মধ্যে জীবাত্মার নিবেশ ঘটে।

সাধকের অবেদ্যশের শেষ হয়। সমাধি লাভ করলে তখন একজন মনশূন্য, বৃত্তিশূন্য, অহশূন্য নিরাধয় অবস্থা প্রাপ্ত হন। তখন পরমাত্মার সঙ্গে তার মিলন ঘটে। তখন তার 'আমি' বা 'আমার' জ্ঞান থাকে না। কারণ তার দেহ, মন ও বৃত্তি স্তুত থাকে। সাধক তখন প্রকৃত যোগ লাভ করেন।

৩. মিলন বাবুকে চিকিৎসকের দেওয়া নির্দিষ্ট ব্যায়ামটি হলো গরুড়াসন। এ আসনে দেহভঙ্গ গরুড়-এর মতো হয়। তাই এর নাম গরুড়াসন।

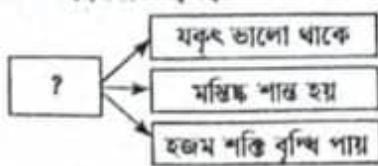
এ আসন অনুশীলনে প্রথমে দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঢ়াতে হবে। তান হাত কনুইয়ের কাছে ভেঙে বীৰ কনুইয়ের নিচে দিয়ে নিয়ে গিয়ে ডান হাতের তালু বীৰ হাতের তালুতে নমস্কারের ভঙ্গিতে রাখতে হবে। এবার বীৰ পা মাটিতে রেখে ডান পা দিয়ে বীৰ পা পেঁচিয়ে ধরতে হবে। তারপর শান্তিবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হবে। এ অবস্থানে ৩০ সেকেন্ড ধাকতে হবে। হাত পা বদল করে আসনটি ৪ বার অভ্যাস করতে হবে এবং শ্বাসানে বিশ্রাম নিতে হবে। এ আসন অনুশীলনে পেট, নিতৃষ্ণ ভালো থাকে, মেরুদণ্ড সোজা হয়, দেহের ভারসাম্য ঠিক থাকে।

উক্তিপক্ষে মিলন বাবুর শিরদাঁড়া ও বৃক্তের 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 মেরুদণ্ড সোজা হয়, দেহের ভারসাম্য ঠিক থাকে, বৃক্তের সমস্যা দূর হয় ও ভালো থাকে। তাই বলা যায় মিলন বাবুকে চিকিৎসকের দেওয়া আসনটি গরুড়াসনের সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ।

৪. শুলয় বাবুর আরোগ্য লাভের উদ্দেশ্যে অনুশীলনকৃত শরীরচর্চা হলো অর্ধকূর্মাসন। ব্যক্তিজীবনে এর প্রভাব অপরিসীম।

এ আসন অনুশীলনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কঙ্গপের পিঠের ন্যায় হয় বলে একে অর্ধকূর্মাসন বলে। অর্ধকূর্মাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে শরীর অনেক শিথিল হয়। মেরুদণ্ড সতেজ হয়। পিঠের অভ্যন্তরীণ অংশগুলো সবল ও সক্রিয় হয়। আসনকারী অনেক বেশি প্রাণশক্তি ও সুস্থান্ত্র্য লাভ করে। মন্ত্রিক শান্ত হয়। যকৃৎ ভালো থাকে। অঙ্গীর্ণ, অঘল, ক্ষুধামাদ্য, কোষ্টকাঠিন্য, আমাশয় ইত্যাদি দূর হয়। হজম শক্তি বাড়ে। পেটে বায়ু থাকলে তার প্রকোপ কমে। হাঁপানি আর ডায়াবেটিসে উপকার হয়। পায়ের পেশির ব্যাধি ও হাড়ের বাত সারে। কাঁধের পেশির ব্যাধি ভালো হয়। পেটের ও নিতৃষ্ণের চর্বি কমে। পেট ও উত্তুর পেশি সবল হয়। মন অনেক ধীর, পিধির ও শান্ত হয় এবং সুখ ও দুঃখ সমানভাবে নিতে পারে। উক্তিপক্ষে শুলয় বাবু দীর্ঘদিন ধরে পরিপাকজনিত জটিলতা ও লিভারের সমস্যায় তুলগুছেন এবং আরোগ্য লাভের উদ্দেশ্যে একটি শরীরচর্চা করেছেন। উক্ত শরীরচর্চাটি অর্ধকূর্মাসনকে নির্দেশ করে। কেননা এ আসনে পরিপাকজনিত জটিলতা ও যকৃত সমস্যা ভালো হয়।

প্রথ ১০ ▶ ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২৪



- ক. আসন কাকে বলে? ১
- খ. অপরিহার বলতে কী বোঝায়? ২
- গ. ছকে '?' চিহ্নিত আসনটি যে আসনকে নির্দেশ করে, তার অনুশীলন প্রস্তুত কর্তব্য। ৩
- ঘ. '?' চিহ্নিত আসনটির নিয়মিত অনুশীলন দেহের সুস্থিতায় কী প্রভাব ফেলে? বিশ্লেষণ কর। ৪

১০.১ প্রশ্নের উত্তর :

▶ পিখনফল ৭ ও ৮

ক. দেহ এবং মনকে সুস্থ ও শিশির রাখার উদ্দেশ্যে যে বিভিন্ন দেহভঙ্গ বা দেহাবস্থান তাকে বলে আসন।

খ. অপরিহার মানে গ্রহণ না করা। অপরোজনীয় বস্তু গ্রহণ না করা যেমন তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তু গ্রহণ না করা। জীবনে বেঁচে থাকার জন্য নূনতম ধন, বস্তু ইত্যাদি পদাৰ্থ গ্রহণ করে এবং গৃহে সন্তুষ্ট গেকে জীবনের মুগ্ধ লক্ষ দ্বিধা আৰাধনা কৰাই হচ্ছে অপরিহার।

গ. ছকে "?" চিহ্নিত স্থানে অর্ধকূর্মাসনকে নির্দেশ করে। 'কৃষি' অর্থ কঙ্গপ। এই আসনে আসনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কঙ্গপের পিঠের ন্যায় হয় বলে একে অর্ধকূর্মাসন বলে। নিম্নে এ আসনের অনুশীলন প্রস্তুতি সম্পর্কে আলোচনা করা হলো—

প্রথমে হাঁটু গেড়ে বসতে হবে। দুই হাঁটু আৰ দুই পায়ের পাতা জোড়া থাকবে, নিতৃষ্ণ থাকবে গোড়ালির ওপৰ। পায়ের তলা ওপৰ দিকে ফেরানো থাকবে। হাত হাঁটুৰ ওপৰ আৱাম কৰে পাতা থাকবে। হাঁটু থেকে পায়ের আঙুল পৰ্যন্ত সমষ্ট অংশ মাটিতে লেগে থাকবে। এবার হাত দুটো সোজা কৰে দুই কানের পাশ দিয়ে মাধাৰ ওপৰ তুলতে হবে। নমস্কার কৰার ভঙ্গিতে এক হাতের তালু আৰ এক হাতের তালুৰ সঙ্গে লাগিয়ে এক হাতের বুড়ো আঙুল জড়িয়ে ধৰতে হবে। হাত দুটো দুই কানের সঙ্গে লেগে থাকবে। মেরুদণ্ড সোজা থাকবে। তখন দেখাবে একটা মন্দিৰের চূড়াৰ মতো। এবার হাত সোজা রেখে নিখাস ছাড়তে ছাড়তে কোমৰ থেকে প্রণাম কৰার মতো ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে ঠেকাতে হবে এবং হাতের তালু সংযুক্ত তালু যত দূর সভৰ দূৰে মাটিতে রাখতে হবে। এ সময় যাতে নিতৃষ্ণ গোড়ালি থেকে উঠে না পড়ে এবং পেটে, বুকে, পৌজারের দুইপাশে ও উত্তুতে হালকা চাপ পড়ে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। শাস-প্রশাস শান্তিবিক রেখে এই অবস্থায় নিশ্চল হয়ে ৩০ সেকেন্ড ধাকতে হবে। এরপর নিখাস নিতে নিতে আগের মতো বসতে হবে। তারপর হাত-পা সোজা কৰে ৩০ সেকেন্ড শ্বাসানে বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে তিনবার করতে হবে।

ঘ. '?' চিহ্নিত আসনটি অর্ধকূর্মাসন। এই আসনটির নিয়মিত অনুশীলন দেহের সুস্থিতায় কী প্রভাব ফেলে নিম্নে তা বিশ্লেষণ কৰা হলো—

অর্ধকূর্মাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে শরীর অনেক শিথিল হয়। মেরুদণ্ড সতেজ হয়। পেটের অভ্যন্তরীণ অংশগুলো সবল ও সক্রিয় হয়। আসনকারী অনেক বেশি প্রাণশক্তি ও সুস্থান্ত্র্য লাভ করে। মন্ত্রিক শান্ত হয়। যকৃৎ ভালো থাকে। অঙ্গীর্ণ, অঘল, ক্ষুধামাদ্য, কোষ্টকাঠিন্য, আমাশয় ইত্যাদি দূর হয়। হজম শক্তি বাড়ে। পেটে বায়ু থাকলে তার প্রকোপ কমে। হাঁপানি আর ডায়াবেটিসে উপকার হয়। পায়ের পেশির ব্যাধি ও হাড়ের বাত সারে। কাঁধের পেশির ব্যাধি ভালো হয়। পেটের ও নিতৃষ্ণের চর্বি কমে। পেট ও উত্তুর পেশি সবল হয়। মন অনেক ধীর, পিধির ও শান্ত হয় এবং সুখ ও দুঃখ সমানভাবে নিতে পারে। ভাবাবেগ, ভয়-ভীতি আৰ ক্রোধ আলগা হয়। আসনকারীকে আন্তে আন্তে দুঃখ-যন্ত্ৰণা থেকে মুক্ত কৰে, ভোগ-বিলাসের প্রতি উদাসীন কৰে। যোগীকে তার যোগ সাধনায় মনোনিবেশের জন্য প্রস্তুত কৰে।

পরিশেষে বলা যায়, মানসিক শান্তি ও শারীরিক সুস্থিতায় জন্য অর্ধকূর্মাসনের সঠিক অনুশীলন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ১১ ▶ 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 লঘা হয়। অনাদিকে, মাঝে বাবু পাচনাত্ত্বকে ভালো রাখা, শরীরকে সুস্থ রাখা, জীবন্তার সাথে পরমাণুর যোগ স্থাপন, শরীরের চর্বি কমানো, এ সকল কাজে সাফলোর জন্য বিশেষ কৌশলে সাধনা করেন।

- ক. ক্ষেয় কাকে বলে? ১
 খ. সাধক কীসের মাধ্যমে নিজের মনকে সম্পূর্ণরূপে ইঁখে সঁপে দিতে পারে? বাখ্যা কর। ২
 গ. সমীর শরীর সুস্থ রাখার জন্য যে আসন অনুশীলন করে উচ্চ আসনের অনুশীলন পদ্ধতির বর্ণনা দাও। ৩
 ঘ. মাঝে বাবুর কার্যকলাপ সাধনার যে পর্যায়ভুক্ত তার পুরুত্ব বিশ্লেষণ কর। ৪

১১নং প্রশ্নের উত্তর : ▶ পিষ্টনফল ২ ও ৯

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

খ. অট্টা঳ায়োগের সর্বশেষ তর হচ্ছে সমাধি। এ সমাধির মাধ্যমে সাধক নিজের মনকে সম্পূর্ণরূপে ইঁখে সঁপে দিতে পারে। 'ধারণা' মনকে অভীন্ত লক্ষ্যে পৌছানোর সুযোগ করে দেয়, আর 'ধ্যানে' সে সুযোগ অবিজ্ঞ থাকে। সমাধিতে এসে যোগীর ধ্যানলভ চিত্তে স্থিরতা আরো গভীর হয়। সমাধিতে যোগীর চিত্ত আরাধ্য বস্তুকে সম্পূর্ণভাবে লীন হয়ে যায়। সে সময় যোগীর চিত্তটি স্থির নিষ্ঠিত অবস্থায় উন্নীত হয়। তখন ধ্যান-কর্তা, ধ্যানের বিষয় এবং ধ্যান প্রক্রিয়া এই তিনিটি মিশ্রিত হয়ে একাকার হয়ে যায়। এই একাকার অবস্থায় সাধক নিজেকে সম্পূর্ণরূপে ইঁখে সঁপে দেন।

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

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

উদ্বীপকে বলা হয়েছে, সমীরের আসনটি অনুশীলন করলে কিডনি সজীব থাকে। ছাত্রজীবনের দায়িত্ব পালন করা সহজ হয়। শরীর লঘা হয়। এর আরো মূলত গরুড়াসনকেই নির্দেশ করা হয়েছে। এ আসনটি উপরে উল্লিখিত পদ্ধতিতে অনুশীলন করতে হয়।

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

দেহকে সুস্থ ও মনকে শাস্ত রাখতে এবং ধর্মসাধনার ফেজে যোগের পুরুত্ব অপরিসীম। যোগ আরা পাচনাত্ত্ব সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে ওঠে, যার ফলে শরীর সুস্থ, হালকা এবং শৃঙ্খলায় হয়ে ওঠে। যোগ আরা ইন্দ্রিয় এবং মনের নিখাহ হয়, যম-নিয়মাদি অর্টোজ্ঞ যোগের অভ্যাসের আরা সাধক অস্বকার থেকে মুক্ত হয়ে নিজের দিবা খৃপ জ্যোতির্ময়, আনন্দময়, শান্তিময়, পরম চৈতন্য আছা এবং পরমাণু পর্যন্ত পৌছতে সক্ষম হয়ে উঠেন। ব্যাসদের বলেছেন, 'যোগই হলো এক অর্থে সমাধি।' পুরাকালে মুনিশিঙ্গল যোগসাধনার বলেই শরীরকে সুস্থ সবল রাখতেন। যোগসনের মাধ্যমে তাঁরা নিয়োগ ধাকতেন ও ধ্যানে, তপ-অল্পে এবং প্রাণায়ামে নিজেদের দেহ সুস্থ-সবল রাখতেন ও দুশ্চিন্তাহীন মনের অধিকারী হতেন। যোগতত্ত্ববিদ মহাব্যারা একাধিতে সংসারের মায়াতরঙ্গ উত্তোল হয়ে জীবাণুকে পরমাণুর

সঙ্গে এক করে দুর্বল ত্রুক্ষপদ লাভ করেন। যে যোগী অহিংসাত্মক পরায়ণ হয়ে জীবাণুর সঙ্গে পরমাণুর সংযোগ করতে পারেন তিনি যোগবলে মুক্তিলাভ করতে পারেন।

তাই একথা আমরা নিঃসন্দেহে বলতে পারি, জীবাণুর সাথে পরমাণুর সংযোগই হলো যোগসাধন।

প্রশ্ন ১২ ▶ ঢাকা বোর্ড ২০২৩

রবেন প্রতিদিন একটি আসন অনুশীলন করে যাবে ফলে—	সুন্মোপ প্রতিদিন একটি আসন অনুশীলন করে যাবে ফলে—
• শরীর গাছের মতো দেখায়।	• শরীরকে নরীসুপের মতো দেখায়।
• রক্তের হলদে চর্বি কমে যায়।	• পায়ের তলা উপরের দিকে থাকে।
• শরীরকে সঠিকভাবে পরিচালনা করা যায়।	• উপর হয়ে নমস্কারের ভঙ্গিতে থাকে।
	• পিরন্দাড়া সোজা থাকলে পিঠ মদিবের চূড়ার মতো দেখায়।

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

১২নং প্রশ্নের উত্তর : ▶ পিষ্টনফল ৪ ও ৮

ক. তপ হলো কোনো সংকৰ সিদ্ধির উদ্দেশ্যে কঠোর সাধন।

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

গ. রবেনের অনুশীলনকৃত আসনটি হচ্ছে বৃক্ষসন। এ আসন অনুশীলনে অনেক উপকার পাওয়া যায়। বৃক্ষসন 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 আঞ্চলিকগুলো ছিচের 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 ডানু দুটি জোড়া রেখে হাত দুইটি সোজা মাধার উপর নিতে হবে। খাস-প্রুৰ্বাস ঘাতাবিক রেখে এভাবে নিচল হয়ে ১০ সেকেন্ড ধাকতে হবে। পরে হাত নামিয়ে হাতের তালু দুইটি ছেড়ে নিয়ে 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 সেকেন্ডে অভ্যন্ত হয়ে গেলে ধীরে ধীরে বাঁড়িয়ে ৩০ সেকেন্ড করতে হবে। এভাবেই রবেন আসনটি অনুশীলন করে থাকে।

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

অট্টা঳ায়োগের প্রতিটি আসনই মানবকলাগে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। উদ্বীপকে বলা সুন্মোপের অনুশীলনকৃত আসনটি অর্ধাং অর্ধকূর্মাসনটি যদি আমরা পুজ্জনানুপূজ্জনকে বিচার করি তাহলে মানব শরীরে এর নানাবিধ প্রভাব অপ্রতিভাব্য। অর্ধকূর্মাসনের মাধ্যমে যখন কোনো ব্যক্তি আসন অনুশীলন করে তখন তার মেরুদণ্ড কচ্ছপে

হতে বাঁকা এবং শক্ত হয়ে যায়। এর ফলে মেরুদণ্ডে প্রচণ্ড চাপ অনুভূত হয়। এতে করে শরীর অনেক শিথিল এবং মেরুদণ্ড সতেজ হয়। নিতৃপ পায়ের গোড়ালির উপর রেখে নমস্কার ভঙ্গিতে মাটিতে প্রশান্ত করার ফলে পেট, পাজর, বুক এবং উরুর দুপাশে ছালকা চাপ অনুভূত হয়। এর ফলে পেটে বায়ু ধাকলে তার প্রকোপ কমে এবং হজুরশক্তি বাঢ়ে। যকৃৎ তালো ধাকে এবং পেট ও নিতৃপের চর্বি কমার পাশাপাশি আরও অনেক রোগের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। এছাড়াও অর্ধকূর্মাসন প্রাণকারীর অঙ্গীর্ণ, আঘা, অক্ষুধা, কোষ্টকাঠিনা, আশ্রম ইত্যাদি রোগ দূর হয়। আসনকারী অনেক বেশি প্রাণশক্তি ও সুস্থিতি লাভ করে। তাই বলা যায়, মেরুদণ্ড সতেজ রাখার পাশাপাশি অনেক রোগ থেকে মুক্তির জন্য অর্ধকূর্মাসন এক চমৎকার পদ্ধতি।

শ্রেণী ১৩ ▶ রাজশাহী বোর্ড ২০২৩

রীনা ও রিপন ভাইবোন। রিপন প্রায়ই নানা রকম পেটের পীড়ায় ভোগে। তার খাসকটের সমস্যাও আছে। তার বোন রীনার মাঝে মধ্যে পায়ের পেশিতে বিল থবে। আর এ কারণে মাঝে মাঝে ঠিকমতো দাঁড়াতে ও হাঁটতে পাবে না, পড়ে যায়। দুজনের এমন সমস্যা দেখে তাদের কাকু তাদের আলাদা দুটি আসন করতে শেখালো।

- | | |
|--|---|
| ক. অক্টোকায়োগ কাকে বলে? | ১ |
| খ. সম্পূর্ণবৃপ্তে ইথরে চিত্তসমর্পণ করাকে কী বলে? বাখ্যা কর। | ২ |
| গ. উকৌপকে রিপনের জন্য কেন আসনটি প্রয়োজন হবে? বাখ্যা 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 আব্যাসনস্থানে যোগের আটটি ধাপ নির্দেশ করেছেন। এগুলোকে একত্রে অক্টোকা যোগ বলে।

খ. সম্পূর্ণবৃপ্তে ইথরে চিত্তসমর্পণ করাকে সমাধি বলে।
সমাধি অক্টোকায়োগের শেষ তত্ত্ব। সম্পূর্ণবৃপ্তে ইথরে চিত্ত সমর্পণ করতে পারলে পরমাণুর মধ্যে জীবাণুর বিকাশ ঘটে। এ অবস্থায় সাধকের অব্যেষ্টের শেষ হয়। ধ্যানের সর্বোচ্চ শিখরে ওঠে সাধক সমাধি লাভ করেন। তখন তিনি মন, বুদ্ধি ও অহংকার নিরাময় অবস্থা প্রাপ্ত হন।

গ. উকৌপকে রিপনের জন্য অর্ধকূর্মাসনটি প্রয়োজন হবে বলে আমি মনে করি।

শরীর সুস্থ এবং মন প্রশান্ত রাখার জন্য অক্টোকায়োগ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ অক্টোকায়োগগুলোর মধ্যে অর্ধকূর্মাসন অন্যতম একটি আসন। এ আসনটি রিপনের জন্য প্রয়োজনীয়। অর্ধকূর্মাসন অনুশীলনের ফলে রিপনের খাসকটের সমস্যা দূর হবে। পেটের অভ্যন্তরীণ অংশগুলো সবল ও সক্রিয় হবে এবং আসনকারী অনেক বেশি প্রাণশক্তি পাবে, যার ফলে সুস্থিতি লাভ করবে। হজুরশক্তি বাড়বে, পেটে বায়ু ধাকলে তার প্রকোপ কমবে ডায়াবেটিস এবং হাঁপানির উপকার হবে। পেট ও উরুর পেশি সবল হবে, মনে শিখরতা ও শার্কি আসবে। মনের উপর ভাবাবেগ, ভয়-ভীতি আর ক্রোধ আলগা হবে। এক্ষেত্রে রিপন দুঃখ যন্ত্রণা থেকে মুক্ত হবে এবং তোগ-বিলাসের প্রতি উদাসীন হবে।

পরিশেষে বলা যায়, উকৌপকে রিপনের জন্য অর্ধকূর্মাসনটিই প্রয়োজন হবে।

ঘ. হ্যা, আমি মনে করি কাকুর শেখানো আসন অর্ধাং বৃক্ষাসন অনুশীলনের মাধ্যমে রীনা উক্ত সমস্যা থেকে মুক্ত হতে পারে।

রীনার অনুশীলনকৃত আসনটি হচ্ছে বৃক্ষাসন। বৃক্ষাসন অনুশীলনের ফলে শরীরের ভারসাম্য রাখার স্ফুরণ করা হবে। পায়ের পেশির দৃঢ়তা ও শিখিমিথাপকতা বৃদ্ধি পাবে। পায়ে জোর পাওয়া যাবে,

চলাফেরা করার ক্ষমতা বাড়বে। উরুর সংযোগস্থালের শিখিমিথাপকতা বজায় রাখতে সাহায্য করবে। কোমরের ও মেরুদণ্ডের শক্তি বৃদ্ধি পাবে। হাতের ও পায়ের গঠন সুস্থ ও সুন্দর হবে। হাঁটু, কনুই, বগল সমস্ত মাঝুতঞ্চীতে রক্ত সম্পাদন ও গ্রন্থি সবল, নমনীয় হবে। পায়ের বাখ্যায় বিশেষ উপকার পাওয়া যাবে এবং পায়ে কোনোদিন বাত হবে না। রক্তে অত্যাধিক কোলেস্টেরল ধাকার দরুন বা অন্য কোনো কারণে পায়ের ধমনীর মধ্যে বা ধমনীর গায়ে যে শক্ত হলদে চর্বিজাতীয় পদার্থ জমে, যাকে আগেরোমা বলে, তা রোধ হবে। ফলে প্রথোপিস হবে না। উপরিউক্ত আলোচনা শেষে আমরা এ সিদ্ধান্তে উপনীত হতে পারি, মীনার কাকুর শেখানো আসন অর্ধাং বৃক্ষাসন অনুশীলনের মাধ্যমে রীনা উক্ত সমস্যা থেকে মুক্ত পাবে।

শ্রেণী 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 বাখ্যা কর। | ৩ |
| ঘ. চিত্র-২ এর আসনটি নিয়মিত অনুশীলন করলে আমাদের শরীরে কী ধরনের উপকার হবে? বিশেষণ কর। | ৪ |

১৪নং প্রশ্নের উত্তর : ➤ শিখনফল ৪ ও ১১

ক. যোগসূত্রের প্রণেতা হচ্ছেন মহর্ষি পতঞ্জলি।

খ. প্রয়োজনের অতিরিক্ত গ্রহণ না করাকে বলে অপরিগ্রহ। অর্ধাং, অপ্রয়োজনীয় বস্তু গ্রহণ না করা যেমন তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তুও গ্রহণ না করাই হলো অপরিগ্রহ। জীবনে বেঁচে থাকার জন্য নৃন্যাতক ধন, বস্তু ইত্যাদি পদার্থ গ্রহণ করে এবং গৃহে স্তুপ থেকে জীবনের মুখ্য লক্ষ্য ইথর 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. মেরুদণ্ডকে সুস্থ ও নমনীয় করে তোলে। |
| | ২. মেরুদণ্ডের শিখি ও স্থাপকতা বজায় ধাকে। |
| | ৩. মেরুদণ্ড সংলগ্ন মাঝুকেন্দ্র ও মেরুদণ্ডের দুই পাশের পেশি সতেজ ও সক্রিয় হয়। |
| | ৪. কোষ্টকাধিকা, অঙ্গীর্ণ, পেট ফাঁপা প্রভৃতি পেটের যাবতীয় রোগ দূর হয়। |
| | ৫. শীথি, যকৃৎ, মুহূর্ষয় প্রভৃতির কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে। |
| | ৬. ধাইরয়েড, প্যারাধাইরয়েড, টনসিল প্রভৃতি গ্রন্থি সবল ও সক্রিয় হয়। |
| | ৭. পেট, কোমর ও নিতৃপের মেদ কমিয়ে দেহকে সুষ্ঠাম ও সুস্থর করে গড়ে তোলে। |
| | ৮. ডায়াবেটিস, বাত বা শায়টিকা রোগ কোনো দিন হতে পাবে না। |
| | ৯. পিঠে বাখ্যা ধাকলে তা দূর হয়। |
| | ১০. যাদের কাঁধ শক্ত হয়ে গেছে তাদের উপকার হয়। |

পরিশেষে বলা যায়, উকৌপকে রিপনের জন্য অর্ধকূর্মাসনটি প্রয়োজন হবে।

প্রথ ১৫ ► যশোর বোর্ড ২০২৩

বাজেন ও নৃপেন নিয়মিত যোগাসন অনুশীলন করে। বাজেন 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 বোকায়? ২
 গ. বাজেন 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 :

► পিছনফল ৫, ৬ ও ৭

- ক. আসন অর্থ হচ্ছে দেহ মনকে সুস্থ ও শ্বিত রাখার উচ্চেশ্যে বিভিন্ন দেহ ভঙ্গ বা দেহাবস্থান।

খ. প্রত্যাহার অর্থ ফিরিয়ে নেওয়া। "বাহ্যিক" বিষয়কস্তু থেকে ইন্দ্রিয়সমূহকে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে নেওয়াকে যোগে প্রত্যাহার বলে। দৃঢ় সংকল্প ও অভ্যাসের ফলে ইন্দ্রিয়গুলোকে অক্ষম্যুক্তি করা যায়। ইন্দ্রিয়গুলো অক্ষম্যুক্তি হলে তিতে বিষয় আসতি নষ্ট হয়। এমতাবস্থায় চিত্ত আরাধ্য বস্তুতে নিবিট হতে পারে।

গ. বাজেন তার পেটের পীড়ার সমস্যা কমাতে যে আসনটি অনুশীলন করে তা হলো অর্ধকূর্মাসন।

এই আসনে আসনকারীর দেহ দেখতে অনেকটা কচ্ছপের পিঠের ন্যায় হয় বলে একে অর্ধকূর্মাসন বলা হয়। এ আসনটি অনুশীলনে প্রথমে হাঁটু গেড়ে বসতে হবে। দুই হাঁটু আর দুই পায়ের পাতা জোড়া থাকবে, নিতু থাকবে গোড়ালির উপর। পায়ের তলা উপর দিকে ফেরানো থাকবে। হাত হাঁটুর উপর আরাধ্য 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। নমছার করার ভঙ্গিতে এক হাতের তালু আর এক হাতের তালুর লাগিয়ে এক হাতের বুড়ো আঙুল জড়িয়ে থাকতে হবে। হাত হাঁটুর উপর আরাধ্য 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। নমছার করার ভঙ্গিতে এক হাতের তালু আর এক হাতের লাগিয়ে এক হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে আর এক হাতের বুড়ো আঙুল জড়িয়ে থাকতে হবে। হাত দুটো দুই কানের সঙ্গে লেগে থাকবে। মেরুদণ্ড সোজা থাকবে। তখন দেখাবে একটা মন্দিরের চূড়ার মতো। এবার হাত সোজা রেখে নিষ্ঠাস ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে প্রশাম করার মতো ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে ঠেকাতে হবে এবং হাতের সংযুক্ত তালু যতদূর সড়া দূরে মাটিতে রাখতে হবে। এ সময় যাতে নিতু গোড়ালি থেকে ওঠে না পড়ে এবং পেটে, বুকে, পাঞ্জরের দুই পাশে ও উরুতে হালকা চাপ পড়ে সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে। খাস-প্রশ্বাস থাভাবিক রেখে এ অবস্থায় নিষ্ঠল হয়ে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। এরপর নিষ্ঠাস নিতে নিতে আগের মতো বসতে হবে। তারপর হাতপা সোজা করে ৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্বাস নিতে হবে। এভাবে তিসবার করতে হবে। উচ্চ রক্তচাপসম্পর্ক রোগীদের এ আসন করা নিষেধ।

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

হিন্দুধর্মশাস্ত্র মতে, আগে সুস্থ শরীর পরে ত্রুট্যচর্য। আর সুস্থ শরীর পেতে হলে অটোকাণ্ডায়োগ্য একমাত্র উপায়। বৃক্ষাসন হলো তার মধ্যে একটি। নৃপেন যে আসনটি অনুশীলন করেছে পদ্ধতিগত 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 বাঢ়ে। উরুর সংযোগস্থলের প্রতিস্থাপকতা বজায় রাখা যায়। নিয়মিত বৃক্ষাসন অনুশীলনের মাধ্যমে নৃপেনের কোমরের ব্যাখ্যা দূর এবং মেরুদণ্ডের শক্তি বৃদ্ধি পায়। কারণ এক পায়ে মাঝালে তার চাপ পড়ে কোমর

এবং মেরুদণ্ডের উপর। তলে এটা নিয়মিত করার ফলে উভয় স্থান ব্যাখ্যাত এবং শক্তিশালী হয়। হাতের ও পায়ের গঠন সুস্থ ও সুস্থর হয়। হাঁটু, কনুই, বগল সমস্ত মাঝুত্তরীতে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় ও গ্রাহিক সবল, নমনীয় হয়। পায়ের ব্যাখ্যা বিশেষ উপকার পাওয়া যায় এবং পায়ে কোনোদিন বাত হতে পারে না। যাদের হাত-পা কাঁপে, পা দুর্বল তাদের শুরু উপকার হয়। রক্তে অত্যধিক কোলেস্টেরল থাকার দরুণ বা অন্য কোনো কারণে পায়ের ধমনীতে যে শক্ত হলদে চরিত্রাত্মীয় গদার্থ জমে থাকে আগেরোমা বলে তা রোধ হয়। ফলে প্রযোগিস হতে পারে না।

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

প্রথ ১৬ ► কুমিল্লা ও দিনাজপুর বোর্ড ২০২৩

উদ্বীপক-১ : হিমেশ দশম শ্রেণির ছাত্র। বর্তমানে সে মাঝে মধ্যেই কুলে অনুগ্রহিত থাকে। ধর্মীয় পিছক বিকাশ বাবু-চিমেশের বোজ নিয়ে জানতে পারেন সে পেটের পীড়া বিশেষ করে অঙ্গীর, অবল ও আমাশয়ে ভুগছে। তাছাড়া তার হজম পঞ্চও কম। তখন বিকাশবাবু তাকে একটি বিশেষ আসনের অনুশীলন পদ্ধতি পিছিয়ে দেন। আসনটি অনুশীলনের সময় হিমেশের দেহ দেখতে অনেকটা কচ্ছপের মতো দেখায়।

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

ক. প্রচান্দ কোন কুলে জন্মগ্রহণ করেছিল? ১

খ. সমাজের প্রথম তর সম্পর্কে বুঝিয়ে দেখ। ২

গ. হিমেশ যে আসনটি অনুশীলন করে তার পদ্ধতি বর্ণনা কর। ৩

ঘ. পরেশের অনুশীলনকৃত আসনটির কোনো প্রভাব আছে কি? পাঠ্যপুস্তকের আলোকে মুক্তি দাও ৪

১৬নং প্রশ্নের উত্তর :

► পিছনফল ৫ ও ৭

- ক. প্রচান্দ দৈত্যকুলে জন্মগ্রহণ করেছিলেন।

খ. সমাজের প্রথম তর হচ্ছে পরিবার। আদিকালে প্রথমে মানুষ দলবস্থভাবে বসবাস করত। ক্রমান্বয়ে সুস্থ কৃত পরিবারে বিভক্ত হয়। পরিবার সর্বাপেক্ষা আদিম প্রতিষ্ঠান, একটি স্থায়ী সামাজিক সংগঠন। এ সংগঠন থেকেই মানবজাতির বিকাশ লাভ হয়েছে এবং সাধে সাধে সমাজের অগ্রগতি ও পরিবারের বৃপ্ত-কাঠামো পরিবর্তন হয়েছে।

গ. উদ্বীপকের হিমেশ যে আসনটি অনুশীলন করে তা হলো অর্ধকূর্মাসন। নিচে এ আসনটির অনুশীলন পদ্ধতি সম্পর্কে লেখা হলো—
 এ আসনটি অনুশীলনে প্রথমে হাঁটু গেড়ে বসতে হবে। দুই হাঁটু আর দুই পায়ের পাতা জোড়া থাকবে, নিতু থাকবে গোড়ালির উপর। পায়ের তলা উপর দিকে ফেরানো থাকবে। হাত হাঁটুর উপর আরাধ্য করে পাতা থাকবে। হাঁটু থেকে পায়ের আঙুল পর্যন্ত সমস্ত অংশ মাটিতে লেগে থাকবে। এবার হাত দুটো সোজা রেখে নিষ্ঠাস ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে প্রশাম করার মতো ভঙ্গিতে কপাল মাটিতে ঠেকাতে হবে এবং হাতের সংযুক্ত তালু যতদূর সড়া দূরে মাটিতে রাখতে হবে। এ সময় যাতে নিতু গোড়ালি থেকে ওঠে না পড়ে এবং পেটে, বুকে, পাঞ্জরের দুই পাশে ও উরুতে হালকা চাপ পড়ে সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে। খাস-প্রশ্বাস থাভাবিক রেখে এ অবস্থায় নিষ্ঠল হয়ে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। এরপর নিষ্ঠাস নিতে নিতে আগের মতো বসতে হবে। তারপর হাতপা সোজা করে ৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্বাস নিতে হবে। এভাবে তিসবার করতে হবে। উচ্চ রক্তচাপসম্পর্ক রোগীদের এ আসন করা নিষেধ।

অবস্থায় নিশ্চল হয়ে ৩০ সেকেন্ড থাকতে হবে। এরপর নিখোস 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 পাঠাগুরুকের আলোকে ব্যাখ্যা করা হলো—

ইন্দ্ৰুর্ধশাস্ত্র মতে, আপে সুৰ্য শৰীৰ পৰে ব্ৰহ্মচৰ্য। আৱ সুৰ্য শৰীৰ পেতে হলো অষ্টাঙ্গযোগই একমাত্ৰ উপায়। বৃক্ষাসন হলো তাৰ মধ্যে একটি। পরেশ যে আসনটি অনুশীলন কৰেছে পৰ্যাপ্তিগত বৈশিষ্ট্যের বিচারে একে বৃক্ষাসন বলা যায়। পরেশ বৃক্ষাসনের মাধ্যমে শৰীৰের বিভিন্ন দিক শতভাগ সুৰ্য রাখতে পাৱে। কাৰণ বৃক্ষাসনের মাধ্যমে শৰীৰের ভাৱসাম্য বৃদ্ধি পায়। পায়ের পেশি শক্ত এবং পায়ের জোড় পাওয়া যায়। এৱ ফলে চলাচেরাৰ ক্ষমতা বাঢ়ে। উৰুৱ সংযোগস্থলেৰ পৰিতিস্থাপকতা বজায় রাখা যায়। নিয়মিত বৃক্ষাসন অনুশীলনেৰ মাধ্যমে পরেশেৰ কোঢৰে ব্যাখ্যা দূৰ এবং মেৰুদণ্ডেৰ শক্তি বৃদ্ধি পায়। কাৰণ এক পায়ে দোঁড়ালে তাৰ চাপ পড়ে কোমৰ এবং মেৰুদণ্ডেৰ উপৰ। তবে এটা নিয়মিত কৰার ফলে উভয় স্থান ব্যাধ্যুক্ত এবং পৰিস্থাপনী হয়। হাতেৰ ও পায়েৰ গঠন সৃষ্টি ও সুন্দৰ হয়। ইটু, কনুই, বগল সমত মাযুতজ্জীতে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় ও গ্রন্থি সবল, নমনীয় হয়। পায়েৰ ব্যাধায় বিশেষ উপকাৰ পাওয়া যায় এবং পায়ে কোনোদিন বাত হতে পাৰে না। যাদেৱ হাত-পা কাপে, পা দুৰ্বল তাদেৱ খুব উপকাৰ হয়। রক্তে অত্যধিক কোলেস্টেরল থাকাৰ দস্তুন বা অন্য কোনো কাৰণে পায়েৰ ধৰ্মনীতে যে শক্ত হলদে চৰিজাতীয় পদাৰ্থ জমে থাকে আ্যাথেৰোমা বলে তা রোধ হয়। ফলে শ্ৰেণীস হতে পাৰে না।

অতএব বলা যায়, পরেশেৰ অনুশীলনকৃত আসনটি অনুশীলনে ব্যক্তিজীবনে নানা ধৰনেৰ প্ৰভাৱ পড়ে।

প্ৰথা ১৭ ▶ চৌধুৰী বোৰ্ড ২০২৩

অমল ও কমল দুই ভাই। কমল প্ৰায় সময়ই অসুৰ্য থাকে। এতে তাৰ শৰীৰ খাৱাপ হয়ে যাছে। অপৰদিকে, অমলেৰ শৰীৰ সুস্থি শুবই ভালো। সে শৰীৰকে সুৰ্য রাখাৰ অন্য নিয়মিত যোগাসন অনুশীলন কৰে। সে যে আসনটি অনুশীলন কৰে সে আসনে, দেহ বৃক্ষেৰ মতো দেখায়। এই আসনটি কৰার ফলে অমলেৰ শৰীৰ সুৰ্য থাকে।

- | | |
|---|---|
| ক. 'হাত' অৰ্থ কী? | ১ |
| খ. 'ধ্যান' কলতে কী বোঝায়? | ২ |
| গ. অমলেৰ অনুশীলনকৃত আসনেৰ অনুশীলন পৰ্যাপ্তি বৰ্ণনা কৰ। | ৩ |
| ঘ. উক্ত আসনটি অনুশীলন কৰলে কমল কী উপকাৰ পাবে বলে তুমি মনে কৰ? তা বিশ্লেষণ কৰ। | ৪ |

১৭নং প্ৰশ্নেৰ উত্তৰ :

▶ শিখনফল ৪ ও ৫

ক 'হাত' অৰ্থ হচ্ছে সংযোগ। অৰ্থাৎ ইন্দ্ৰিয় এবং মনকে হিংসা, অনুভূতিব ইত্যাদি থেকে সৰিয়ে আঘাতক্রিক কৰা।

খ ধ্যান অৰ্থ নিৱৰ্বাচন গভীৰ ভিত্তা। মন যদি নিৱৰ্বাচনভাবে ইৰুৱেৰ চিন্তা কৰে তাহলে দীৰ্ঘ তিমিসেৰ পৰ অভিযোগ ইৰুৱেৰ পৰ হতে পাৰে। ধ্যানে যোগীৰ দেহ খাস-প্ৰধাস ইন্দ্ৰিয় মন বিচাৰণক্ষেত্ৰ অহক্কাৰ সৰকিছু ইৰুৱেৰ লীন হয়ে যায় এবং তিনি এমন এক সচেতন অতিন্দুৰ্মুখ অবস্থায় চলে যান যা ব্যাখ্যা কৰা যায় না। তখন পৱন আনন্দ ছোঁড়া তাৰ কোনো অনুভূতি হয় না। তিনি তাৰ আপন অৰুৱেৰ আলোও দেখতে পান।

গ উচ্চীপকেৰ অমলেৰ অনুশীলনকৃত আসনটি হলো বৃক্ষাসন। এ আসনেৰ অনুশীলন পৰ্যাপ্তি নিয়ে বৰ্ণনা কৰা হলো—

বৃক্ষাসন অনুশীলনকালে অনুশীলনকাৰীৰ দেহ বৃক্ষেৰ মতো দেখায় বলে একে বৃক্ষাসন বলে। এ আসনটি অনুশীলন কৰতে হলো প্ৰথমেই দুই পা জোড়া কৰে সোজা হয়ে দোঁড়াতে হবে, পায়েৰ পাতা মাটিতে স্থানভাৱে

লেগে থাকবে। এবাৰ ভান পা হাঁটুতে ভেঙে গোড়ালি বী উৰুমূলে রাখতে হবে। পায়েৰ পাতা উৰুৱ সঙ্গে লেগে থাকবে এবং পায়েৰ আকুলগুলো নিচেৰ দিকে দেৱানো থাকবে। এখন কেবল বী পায়েৰ উপৰ তাৰ নিয়ে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে। এবাৰ নমনীকৰণ ভিত্তিতে হাতেৰ তালু দুইটি জোড়া কৰে বুকেৰ কাছে আনতে হবে, তাৰপৰ তালু দুইটি জোড়া রেখে হাতু দুইটি সোজা মাথাৰ উপৰ নিতে হবে। খাস-প্ৰধাস বাতাবিক রেখে এভাবে নিশ্চল হয়ে ১০ সেকেন্ড থাকতে হবে। পৰে হাত নাখিয়ে হাতেৰ তালু দুইটি ছেড়ে নিয়ে ভান পা সোজা কৰে আবাৰ আগেৰ মতো ভান পায়ে দাঁড়িয়ে আসনটি কৰতে হবে। ১০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিতে হবে। এভাবে তিনবার আসনটি অনুশীলন কৰতে হবে। ১০ সেকেন্ড অভ্যন্ত হয়ে গেল মীৰে মীৰে বাঁড়িয়ে ৩০ সেকেন্ড কৰতে হবে।

ঘ উচ্চীপকে বৃক্ষাসনেৰ কথা বলি হয়েছে। এ আসন অনুশীলনেৰ মাধ্যমে কমল অনেক উপকাৰ পাবে বলে আমি মনে কৰি। বৃক্ষাসন নিয়মিত অনুশীলন কৰলে কমলেৰ যেসকল উপকাৰ হবে তা নিয়ন্ত্ৰণ—

১. শৰীৰেৰ ভাৱসাম্য বজায় রাখাৰ ক্ষমতা বাঢ়ে।
২. পায়েৰ পেশিৰ দৃঢ়তা ও পৰিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি পায়।
৩. পায়ে জোৱা পাওয়া যায়, চলাচেৱাৰ কৰাৰ ক্ষমতা বাঢ়ে।
৪. উৰুৱ সংযোগস্থলেৰ পৰিতিস্থাপকতা বজায় রাখতে সহায় কৰে।
৫. কোমৰেৰ ও মেৰুদণ্ডেৰ শক্তি বৃদ্ধি পায়।
৬. হাতেৰ ও পায়েৰ গঠন সৃষ্টি ও সুন্দৰ হয়।
৭. ইটু, কনুই, বগল সমত মাযুতজ্জীতে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় ও গ্রন্থি সবল, নমনীয় হয়।
৮. পায়েৰ ব্যাখ্যা বিশেষ উপকাৰ পাওয়া যায় এবং পায়ে কোনোদিন বাত হতে পাৰে না।
৯. ধ্যানেৰ হাত-পা কাপে, পা দুৰ্বল তাদেৱ খুব উপকাৰ হয়।
১০. রক্তে অত্যধিক কোলেস্টেরল থাকাৰ দস্তুন বা অন্য কোনো কাৰণে পায়েৰ ধৰ্মনীতে যে শক্ত হলদে চৰিজাতীয় পদাৰ্থ জমে, যাকে আ্যাথেৰোমা বলে, তা রোধ হয়। ফলে শ্ৰেণীস হতে পাৰে না।

পৰিশেষে বলা যায় যে, কমল যদি উক্ত আসনটি অনুশীলন কৰে তাহলে সে উপকৃত হবে বলে আমি মনে কৰি।

প্ৰথা ১৮ ▶ চৌধুৰী বোৰ্ড ২০২৩

মলয় হাঁপানি রোগে ভুগছে। হঠাৎ ঝাসে অসুৰ্য হয়ে পড়লে, শ্ৰেণিশক্ত তাকে একটি আসন অনুশীলন কৰাৰ পৰামৰ্শ দেন। ইটু গোড়ে বসে, শ্ৰাম কৰাৰ ভিত্তিতে কপাল মাটিতে ঠেকিয়ে এই আসন কৰতে হয়। মলয় নিয়মিত এই আসন চৰ্তা কৰে এখন সুৰ্য আছে।

- | | |
|--|---|
| ক. ইৰুৱ-প্ৰণিধান কী? | ১ |
| খ. প্ৰাণায়াম কেন অনুশীলন কৰা হয়? | ২ |
| গ. উচ্চীপকে উল্লিখিত উক্ত আসনেৰ পৰ্যাপ্তি বৰ্ণনা কৰ। | ৩ |
| ঘ. মলয় যে আসনটি অনুশীলন কৰে তাৰ প্ৰভাৱ বিশ্লেষণ কৰ। | ৪ |

১৮নং প্ৰশ্নেৰ উত্তৰ :

▶ শিখনফল ৭ ও ৮

ক ইৰুৱ প্ৰণিধান হচ্ছে সমষ্টি কৰ্ম ও ইচ্ছা ইৰুৱে অপৰ্ণ কৰা।

খ প্ৰাণায়াম অনুশীলনেৰ মাধ্যমে মনকে ইৰুৱেৰ চিন্তাৰ নিবিট কৰা যায়। এজন্য প্ৰত্যোকেৰ প্ৰাণায়াম অনুশীলন কৰা একান্ত প্ৰয়োজন। প্ৰাণায়াম অৰ্থ ধ্যান বা খাস-প্ৰধাসেৰ আয়াম বা নিয়ন্ত্ৰণ। খাস-প্ৰধাসেৰ বাতাবিক গতিকে নিয়ন্ত্ৰণ কৰে নিজেৰ আয়তে আনাই প্ৰাণায়াম। প্ৰাণায়াম অনুশীলনেৰ মধ্য দিয়ে যোগী পুৰুষ নিজেৰ দেহ এবং মনকে ইৰুৱেৰ চিন্তাৰ নিয়োজিত কৰতে পাৰেন। প্ৰাণায়ামেৰ মাধ্যমে মনেৰ ভাৱসাম্য রক্ষা কৰা যায়। এসব দিক উপলক্ষি কৰে প্ৰাণায়াম অনুশীলন কৰা উচিত।

ঘ ২৬১ পৃষ্ঠাৰ ২(গ)নং উত্তৰ মুঠো।