

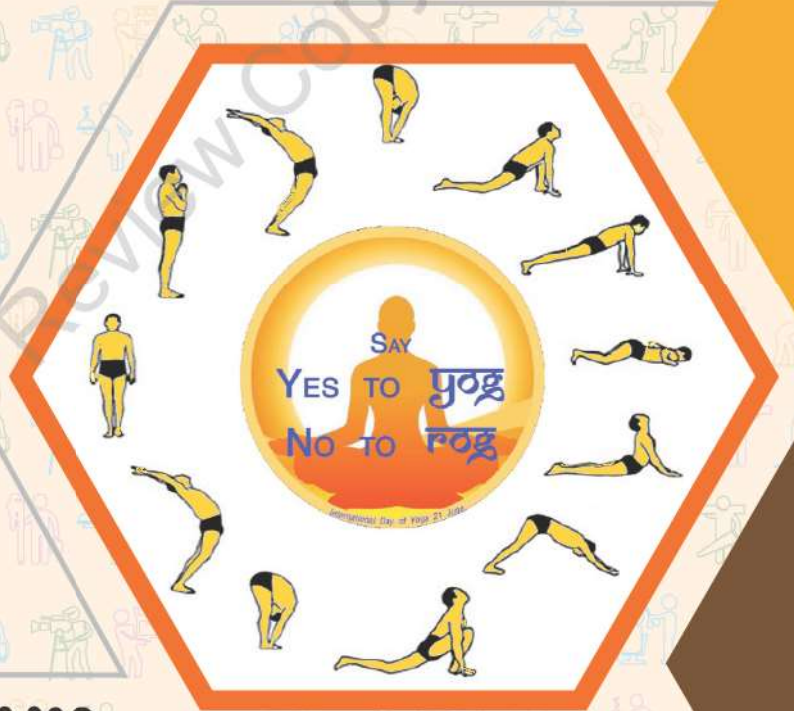
ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಕೈಪಿಡಿ

ವಲಯ
ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಉಪ-ವಲಯ
ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

ಉದ್ಯೋಗ
ಯೋಗ ಸೇವೆಗಳು

ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ: BWS/Q೨೨೦೧,
ಆವೃತ್ತಿ ೧.೦, NSQF ಆವೃತ್ತಿ ೪



ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರ

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಆವೃತ್ತಿ, ಮಾರ್ಚ್ ೨೦೧೬

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತ

ಕಾಪಿರೈಟ್ © 2017

ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ, ಕೌಶಲ್ಯ ಸಮಿತಿ

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ನಂ. ೪೦೫-೪೦೬, ಡಿ.ಎಲ್.ಎಫ್. ಸಿಟಿ ಕೋರ್ಟ್

ಎಮ್.ಜಿ.ರೋಡ್, ಸಿಕಂದರಪುರ, ಗುಡಗಾವ ೧೨೨ ೦೦೨

ಮಿಂಚಂಚು : info@bwssc.in

ದೂರವಾಣಿ : +೯೧-೧೨೪-೪೨೬೯೦೩೦-೩೧

ಹಕ್ಕುತ್ಯಜಿಸು

ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಹಿತಿಯು ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕು ತ್ಯಜಿಸುವ ಮೂಲವಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗೀಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಮಿತಿ. ದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗೀಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಮಿತಿ ಹಕ್ಕುತ್ಯಜಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಅಥವಾ ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿಯ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗೀಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಮಿತಿ ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯ ತಪ್ಪುಗಳ, ಲೋಪಗಳ ಅಥವಾ ಅಪರ್ಯಾಯತೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದರ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಗೆ ಆಸ್ಪದವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಬಂಧದ ಮಾರ್ಪಡೆ ಹಕ್ಕುದಾರರನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಲ್ಲಿ ನಾವು ಚಿರ ಋಣಿಯಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗೀಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಮಿತಿ ರಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೇ ಮೂಲ ಘಟಕವು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಪ್ರಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಣೆಗಾರನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಬಂಧವು ಮೂಲ ಲೇಖಕನ ಕಾಪಿರೈಟ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಾದರೂ ಕಾಗದದ ಮೇಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಾಗಲೀ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗೀಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಮಿತಿ ಇವರಿಂದ ಅಧಿಕಾರ ಪಡೆಯದೇ ಮರುಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ ಅಥವಾ ವಿತರಣೆ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.





ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ
ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ

“ಕೌಶಲ್ಯವು ಉತ್ತಮ ಭಾರತದ ನಿರ್ಮಾಣ
ಮಾಡಲಿದೆ. ನಾವು ಭಾರತವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ 'ಕೌಶಲ್ಯ
ಅಭಿವೃದ್ಧಿ' ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.”



Certificate

CURRICULUM COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

BEAUTY AND WELLNESS SECTOR SKILLS COUNCIL

for the

MODEL CURRICULUM

Complying to National Occupational Standards of
Job Role/ Qualification Pack: **'Yoga Instructor' QP No. BWS/Q2201, Level 4**

Date of issuance: 10th February 2017

Valid up to: 9th February 2018

* Valid up to the next review date of the Qualification Pack


Chairperson
(Beauty & Wellness Sector Skill Council)

ಮನ್ನಣೆಗಳು

ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗೀಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಮಿತಿ ಇವರು ಈ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿವಿಧ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಮಹನೀಯರಿಗೂ ವಿಶೇಷವಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ನೀಡಿದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಶವನ್ನು ಪುನರಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಮಹನೀಯರಿಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ಲಾಘಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ (ಬ್ಯೂಟಿ ಆಂಡ್ ವೆಲನೆಸ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರೀ ಇವರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಈ ಉದ್ದಿಮೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ಅಥವಾ ಮರುಮಾಹಿತಿಯು ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೇ ನಾವು ಈಹೊತ್ತು ಉದ್ದಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಘೋಷಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಭರಿಸುವಂತಾಯಿತು. ನಾವು ಬಾಪು ನೇಚರ ಕ್ಯೂಆರ್ ಆಂಡ್ ನ್ಯಾಚುರೋಪಥಿ, ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್, ಎಸ್-ವ್ಯಾಸಾ, ತಳವಾಳಕರ, ರೋರಬಾ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಂಯರೆಡ್ಡ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇವರು ಮರುಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಮಗ್ರ ಆದೇಶ ಮಾಡಿದ್ದು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಚಿರ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಈ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಯು ಎಲ್ಲ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿರುವ ಯುವಪೀಳಿಗೆಗೆ ಆಜನ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಅವರಿಗಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಇದ್ರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಭೆಯುಳ್ಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲಿ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಆಶಯ. ಶ್ರೀ ಗೌತಮ ಸಿನ್ಹಾ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಇನ್ಸ್ಟ್ರಿಡ್ಡ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇವರಿಗೂ ಅವರು ಈ ಕಪಿಡಿಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಸರ್ವೇಶ ಶಶಿ, ಶ್ರೀ ಒಂ, ಕುಮಾರಿ ವಿಧು ಮತ್ತು ಕುಮಾರಿ ಅನನ್ಯಾ ಶರ್ಮಾ ಇವರು ಫೋಟೋಶೂಟ್ ಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸದೇ ಇರಲಾಗದು.

BWSSC Review Copy

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ

ಬ್ಯೂಟಿ ಮತ್ತು ವೆಲನೆಸ್ ಉದ್ಯಮಿಯು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಂಪೌಂಡ್ ಅನ್ಯುವಲ್ ಗ್ರೋಥ್ ರೇಟ್ (ಸಿ.ಎ.ಜಿ.ಆರ್.) ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತಲಿದ್ದು ೧೮.೬% ಕ್ಕೆ ಏರಿತು ಮತ್ತು ಅದು ೧೦೦೦೦೦ ಕೋಟಿಗೆ ಶೇಖರಣೆಯೇ ತಲುಪುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಜನರು ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಲಿದೆ. ಜನರ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರು ತರುಣರಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದು ಇವರು ಬ್ಯೂಟಿ ಮತ್ತು ವೆಲನೆಸ್ ಉದ್ಯಮಿಗೆ ಪ್ರೇರಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇದ್ದು ಸಿ.ಎ.ಜಿ.ಆರ್. ೨೦%, ಜೊತೆಗೆ ಸಂಘಟಿತ ಕ್ಷೇತ್ರ ೨೩% ಅಸಂಘಟಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ೧೫% ದಷ್ಟು ವಿಭಜನೆಗಳಾಗಿದ್ದು ೬೦೦,೦೦೦ ಕ್ವಿಂಟಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕುಶಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಕೊರತೆಯು ಸನ ೨೦೧೬ ರಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಈಗ ಭರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಗುಣಮಟ್ಟತೆಯ ಕಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿ ಉದ್ಯಮಿಯಲ್ಲಾದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ ಉದ್ಯಮಿಯು ಕುಶಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರನಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರನಾಗಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಈ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
೨. ಮೂಲ (ಪ್ರಮುಖ) ಯೋಗ ಅಧಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಜರುಗಿಸುವುದು.
೩. ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
೪. ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರನ ಕನಿಷ್ಠ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪಾತ್ರತೆಯನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದ್ದು ತರಬೇತುದಾರನು ಉನ್ನತ ಇಯತ್ತೆವರೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಸಾಕು. ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಭಾಗಿದಾರರನ್ನು ಆಯಾ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ಕುಮಾರಿ ವಂದನಾ ಲುಥಾ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಬ್ಯೂಟಿ ಆಂಡ್ ವೆಲನೆಸ್ ಸೆಕ್ಟರ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್ ಸಮಿತಿ ಇವರು ಅವರು ಅವಿರತವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥನೆ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಿ.ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ತಂಡಕ್ಕೂ, ಮಾಸ್ತರ್ ಟ್ರೇನರ್, ಸಲಹೆಗಾರರು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಉದ್ಯಮಿ ಭಾಗಿದಾರರು ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಲಹೆ / ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಪ್ರಯಾಸಪಟ್ಟು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೂ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಆಶಾವಾದಿ ಮಿತ್ರರು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಯೋಗ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಬ್ಯೂಟಿ ಆಂಡ್ ವೆಲನೆಸ್ ಉದ್ಯಮಿಯ ಭಾಗಿದಾರರಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬಳಸಲಾದ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು



ಮೂಲ ಕಲಿಕೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು



ಹಂತಗಳು



ವೇಳೆ



ಸಲಹೆ



ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು



ಘಟಕ ಉದ್ದೇಶಗಳು

೧. ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

- ಘಟಕ ೧.೧ - ಯೋಗ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ
ಘಟಕ ೧.೨ - ಭಾರತದ ಯೋಗ ಸಂಘಟನೆ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ
ಘಟಕ ೧.೩ - ಯೋಗದ ಮೂಲ ಪರಿಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಥ
ಘಟಕ ೧.೪ - ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರನ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ
ಘಟಕ ೧.೫ - ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ



ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು



ಈ ಮಾಡ್ಯೂಲದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ:

೧. ಯೋಗದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
೨. ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ/ನಿರೂಪಿಸಿ
೩. ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
೪. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
೫. ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
೬. ಯೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಾವಳಿಯ ಅರ್ಥವೇನು ವಿವರಣೆ ನೀಡಿ
೭. ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳು

BWSSC Review Copy

ಘಟಕ ೧.೧ - ಯೋಗ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಘಟಕ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಈ ಘಟಕದ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ನೀವು:

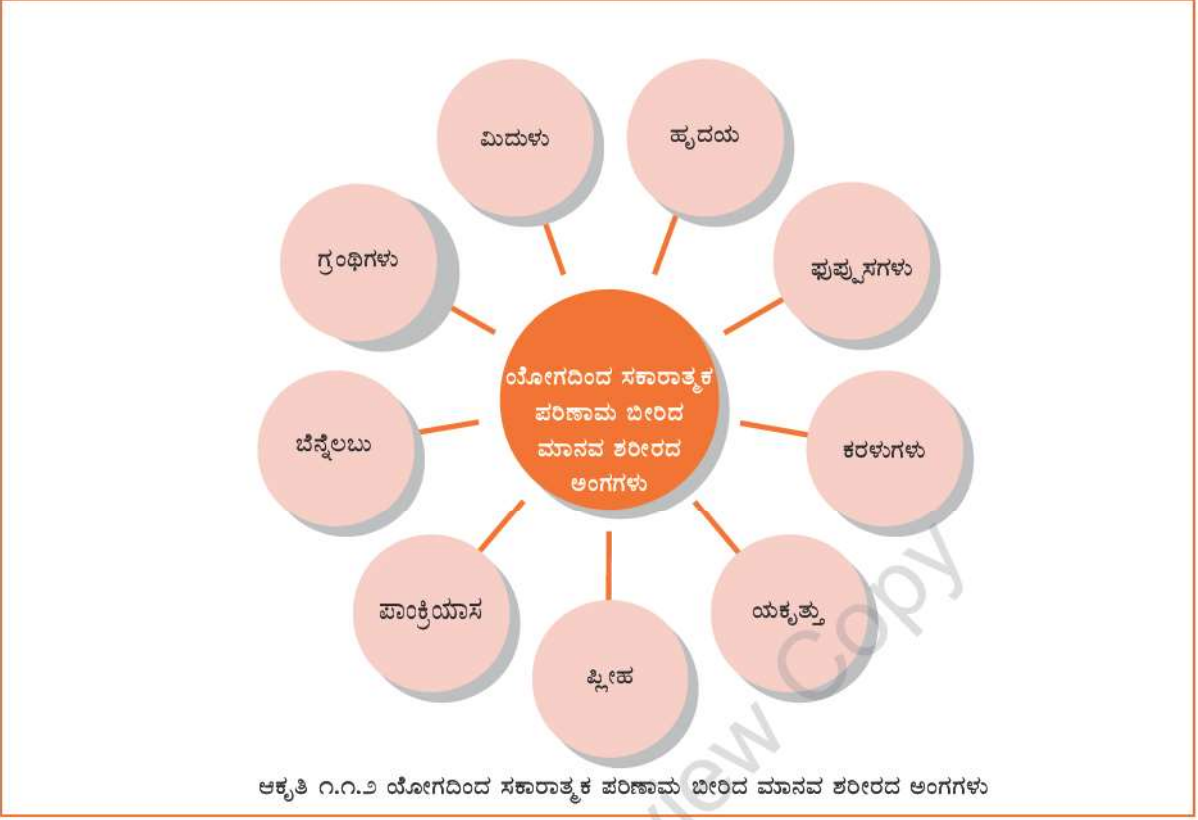
೧. ಯೋಗದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
೨. ಪ್ರಸಕ್ತ ಗತಿಮಾನ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಯೋಗವು ಏಕೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ, ವಿವರಿಸಿ.
೩. ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
೪. ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
೫. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
೬. ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
೭. “ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ” ದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

೧.೧.೧ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?

ಯೋಗ ಶಬ್ದವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ 'ಯೋಗ' ದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಅದರ ಅರ್ಥ 'ಜೋಡ' ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ 'ಜೋಡಿಸುವುದು' ಅಂಗ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಜಾಯಿನ್ಗ್'. ಇದು ಜೀವತಂ (ಮಾನುಷ್ಯನ) ಜೊತೆಗೆ 'ಪರಮಾತ್ಮ' (ದೇವರು). ಸತತ ಯೋಗದ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೇವರನ್ನು ಪಡೆಯುವರು. 'ಯೋಗ' ಶಬ್ದವು ಅಂಗ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾ ಎಂದಾಯಿತು. ಓರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯೋಗ ವು ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮನುಷ್ಯನು ಕೇವಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೆ ಸ್ಥಾಯಿಗಳನ್ನು ವಿಕಸಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಯೋಗದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಾದ ಹೃದಯ, ಮಿದುಳು, ತೊರಳೆ, ಯಕೃತ್ತು, ಪುಪ್ಪುಸಗಳು, ಕರಳುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಗಳನ್ನು ವಿಕಸಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರಮೋಚ್ಚ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಯೋಗದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಥಾಯರಾಡ, ಮಿದುಳಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿನ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಮತ್ತು ಪೆನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.



ಆರೈತಿ ೧.೧.೧. ಯೋಗ ಭಂಗಿ



೧.೧.೨ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?

ಯೋಗ ಇದು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿದೆ ಧರ್ಮವಲ್ಲ. ಯೋಗ ಇದು ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಶರೀರದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸುರಿಯೊಯ್ಯುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ನಿಯಮಿತ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ನಿಸರ್ಗದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂಥ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯದ ಜನರು, ಹಳೆಯ ನಿಲ್ಲದ ಆವರ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಇದರ ಮೋರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಖರವಾಗಿ ಯೋಗವೆಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಏನು ಅಡಕಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಯೋಗದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅದರ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜನಪ್ರಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೆಂದರೆ ಯೋಗ ಕೇವಲ ಚಾಚುವ ಮತ್ತು ಆರಂಭದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.



ಆತ್ಮತಿ ೧.೧.೩. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮುದ್ರೆ

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ 'ಸಂಯೋಜನೆ'. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ನಡತೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದ್ದು ಕೆಲವು ಸಲ ಇದಕ್ಕೆ 'ಆಸನ' ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೆಸರು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಹೊಂದುವುದು. ಇದನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಗವು ವಿವಿಧ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅರಮುಖವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಗ್ನವಾಗುವುದು. ಯೋಗವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಜೀವ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಮತೋಲನದ ಪ್ರಾಸ್ತವಿಕತೆಯಾಗಿದೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಸ್ತು ಎಂದರೆ ಯೋಗ. ಯೋಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೀಲುಗಳ ಜೋಡಣೆಗಳ, ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಳ ಚಲನವಲನವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಔಷಧಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಯೋಗವೊಂದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಆಂತರಿಕ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಮಾಲೀಕನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗಂಡಾಂತರಗಳನ್ನು ಕಡಿವೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದರೆ ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಮಯ್ಯುಟ್ಟನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಖಾತ್ರಿದಾಯಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ); ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಇದೊಂದು ಮಾನವಜಾತಿಯ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಚಿತ ರೋಗನಿವಾರಕಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಹಳೆಯ ಬೇರೂರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಇದೇ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಮತ್ತು ಕೀಲೂತಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಜನರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅದು ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಸರತ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಪುಷ್ಪಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ ಅದರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುವುದು ಗೋಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಅದು ಆಸನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಮನೋಬಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ ನೀವು ಲಘು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಮೂಲಕ ತೀವ್ರವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಕ ಇಲಾಜು ಅದಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ನಿಯಮಿತವಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ರಚನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಆಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾರ್ಗವು ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಪ್ರಯತ್ನವು ನಿಮಗೆ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಉಳುಕು ನಿರ್ಮಾಣ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದರೆ ಅದು ನಮಗೆ ಆ ವಸ್ತುವಿನ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಅನುಭವಗಳ ಅನುಭಾವ ಸ್ಪರ್ಷವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪರ್ಕದ ಅನುಭವವೇ ಯೋಗದ ಒಂದು ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಆನಂದ, ಪರಮಸುಖ ನೀಡುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಅನುಭವದ ಪೂರ್ತಿಯ ಆಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೈಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಾವು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಚೀನ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಫಲನವನ್ನು ಸೂಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಅಂತರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಲು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ನಿರಂತರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯೋಗ ಅಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಯೋಗ ದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯು ಜ್ಞಾನದ ಮಹಾಸಾಗರವನ್ನೇ ಹೊರಗಡಹುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಅದು ಯೋಗಿಯ ಪಥವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಆಕೃತಿ ೧.೧.೪. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭುಜಂಗಾಸನ

೧.೧.೩ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿವರಣೆ

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪದ್ಧತಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾರು ಮತ್ತು ಏನು ಇದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮಾಡಿದ ವಿಧಾನವೇ ಯೋಗ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಧಾನವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆಯೋ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿರುವುದೇ ಯೋಗ. ನಾವು ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೃತ್ಯವು ನಾವು ಅರಿತು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನಮಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರು ? ಎಂಬುದನ್ನು ಅಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ಪ್ರತಿಭಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದು ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಹಳೆಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು ಆದ್ದರಿಂದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಜನರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಸಿಂಧುವಾಗಿದ್ದು ಯೋಗಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ.



ಆಠ್ಯತಿ : ೧.೧.೩ ಯೋಗವು ಪೂರ್ಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕ.

೧.೧.೩.೧ ಯೋಗ ಕುರಿತು ಪತಂಜಲಿಯ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ

ಅತ್ಯಂತ ಮಹಾಮಹಿಮ ಋಷಿ ಪತಂಜಲಿ ರಾಜಯೋಗ ದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಂದರೆ “ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ” ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ (ನಿರೋಧ) ಅಂದರೆ ಋಷಿ (ಧೃಷ್ಣಾ) ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಂತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು (ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ) ತೆಗೆದುಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಪತಂಜಲಿ ವಿಧಾನವು ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ೬-೭ ಪ್ರಮುಖ ವೇದಾಂತಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ.

೧.೧.೩.೨ ಹಟಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ

ಹಟಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸಗಳ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ಶುದ್ಧೀಕರಣ ತಂತ್ರಗಳು (ಶಟ್ ಕರ್ಮಾಸ) ಶಕ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಂತ್ರಗಳು (ಮುರಾ ಮತ್ತು ಬಂಧ). ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಹಟಯೋಗದಲ್ಲಿ ಊರ್ಧ್ವಮುಖ ಶಕ್ತಿ (ಪ್ರಾಣಾ) ಮತ್ತು ಅಧೋಮುಖ ಶಕ್ತಿ (ಆಪನಾ) ಇವು ನಾಭಿಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ (ಮನಿಪುರಾ ಚಕ್ರ) ದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಟ ಯೋಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಮಗ್ರ ಸೆಳೆತ (ಪ್ರಭಾವ) ವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವರೀತಿ ಸ್ವಾಧೀನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

೧.೧.೩.೩ ಕುಂಡಲಿನಿಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ

ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವು ನಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿಯಲ್ಲಿನ ಸುಪ್ತ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರವಾಹ (ಇದಾ) ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಕ ಪ್ರವಾಹ (ಖಿಂಗಲಾ) ಇವುಗಳು ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ (ಅಜ್ಞಾಚಕ್ರ) ಸಂಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ಚಕ್ರದ ತಳದಲ್ಲಿ (ಮೂಲಧಾರಾ ಚಕ್ರ). ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ದ್ವಂದವೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೧.೧.೩.೪ ವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಗ

ಯೋಗ ಇದೊಂದು ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ ಅಂದರೆ ಅದು ಒಂದು ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಅದು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಇದೊಂದು ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಯು ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವದಿಲ್ಲ. ಯೋಗವು ನಮಗೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ.: ನಾವು ಲಘುವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತವೆ; ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

೧.೧.೪ ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗ

ಪುರಾಂಭದಿಂದಲೂ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತಾ ಈ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. ರಾಜಯೋಗ, ೨. ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ೩. ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಮತ್ತು ೪. ಕರ್ಮಯೋಗ.

ಈ ಎಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಅನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವಾ.

೧.೧.೪.೧ ರಾಜಯೋಗ

ಮಹಾಯುಜಿ ಪತಂಜಲಿ ರಾಜಯೋಗದ ಅನುಯಾಯಿಯಾಗಿದ್ದ.

ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಯೋಗವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ನಿಗ್ರಹ ಹೊಂದುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದು ಇನ್ನೆರಡು ಶಾಖೆಗಳಿವೆ.

೧. ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗ
೨. ಅಂತರಂಗ ಯೋಗ

೧.೧.೪.೧.೧. ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗ

ಬಹಿರಂಗ ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಯೋಗದ ಬಾಹ್ಯ ಮಾರ್ಗ. ಅದು ನಾಲ್ಕು ಶಾಖೆಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಯೋಗ, ಯಾಮ, ನಿಯಮ, ಅಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಕೆಲವುಸಲ ಐದನೇ ಶಾಖೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಾ, ಸಹ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೧.೧.೪.೧.೨ ಅಂತರಂಗ ಯೋಗ

ಅಂತರಂಗ ಎಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂತರಂಗ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಅಂತರ್ಮುಖ ಅಥವಾ ಯೋಗದೊಳಗಿನ ಮಾರ್ಗ. ಅದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ಶಾಖೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ.

ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ಯೋಗದ ಲಾಭಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಲಾಭಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಆಂತರಿಕವಾಗಿವೆ. ಅವು ಯೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

೧.೧.೪.೨ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ

ರಾಮಾನುಜನು ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಅನುಯಾಯಿಯಾಗಿದ್ದ. ಭಕ್ತಿಯೋಗವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ನೀಡಲು, ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಭ್ರಾತೃತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದು ಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ನಿಷ್ಕಾಮ ಭಾವನೆಯ ಅಪೇಕ್ಷಾರಹಿತ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಾ (ಬಯಕೆ) ಜೊತೆಗೆ ತ್ಯಾಗ ಇವುಗಳು ಪ್ರೇಮವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೇಮದೊಂದಿಗೆ ಶರಣಾಗತಿ ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗವು ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಠಿಣವಾಗಿಲ್ಲ. ಭಕ್ತಿಯೋಗವು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯ ಖಾಸಗಿ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧವು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ನಡುವೆ ಇದೆ. ಭಗವದಪುರಾಣ ನಮಗೆ ಒಂಬತ್ತು ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ:

೧. ಶ್ರವಣ
೨. ಕೀರ್ತನೆ
೩. ಸ್ಮರಣೆ
೪. ಪದಸೇವಾಸನಾ
೫. ಅರ್ಪಣಾ
೬. ವಂದನಾ
೭. ದಾಸ್ಯ
೮. ಸಖ್ಯೆ
೯. ಅತ್ಮಾ
೧೦. ಆತ್ಮನಿವೇದನ



ಆಕೃತಿ ೧.೧.೬ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ

೧.೧.೪.೩ ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ

ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ಮಹಾನ ಅನುಯಾಯಿ ಎಂದರೆ ಶಂಕರ. ಈ ಮಾರ್ಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಪಾರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ.

೧. ಶ್ರವಣ, ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಇದು ಯಾವುದೇ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಅನಾವರಣವಾಗಿದೆ. (ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಠಣ, ಉಪನ್ಯಾಸ ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ವ್ಹಿಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಣೆ).
೨. ಮನನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪುನರ್ವಲೋಕನ ಮಾಡಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
೩. ನಿದಿಧ್ಯಾಸನಾ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತ.

ಜ್ಞಾನಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದೇ ಮೂಲಭೂತ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಮೋಹಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಂಡು ಆನಂದವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ನಾಲ್ಕು ಶಾಖೆಗಳು ಒಂದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಗುರಿಯು ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದು ಅದು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತವಲ್ಲದೇ ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕದ ಮಿಲನವಾಗಿದೆ.

೧.೧.೪.೪ ಕರ್ಮ ಯೋಗ

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಕರ್ಮಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ನಂತರ ವಿಷದೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವು ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೇ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ತಾಮಸಿಕ : ಅವುಗಳು ಬಂಧನಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಗುಣಧರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಹಿಂಸೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿವೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆ ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿವೆ.
- ರಾಜಸಿಕ : ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಅಬ್ಬರಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಯಥೇಚ್ಛ ಪ್ರಯತ್ನ.
- ಸಾತ್ವಿಕ : ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಹಗೆತನರಹಿತ ಪ್ರೀತಿ.
- ಕರ್ಮಯೋಗದ ತಿರುಳು ಅಂದರೆ ಕಾಮ್ಯ ಕರ್ಮ (ಬಯಕೆಸಹಿತ ಕೃತಿ) ವನ್ನು ಯೋಗ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಮೋಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಅವಿರತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

೧.೧.೫ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಎಂಟು ಶಾಖೆಗಳು

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಅಂದರೆ “ಎಂಟು ಶಾಖೆಗಳ ಯೋಗ”. ಪತಾಂಜಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳಲು ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಂಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಪಾಠಗಳಿವೆ-

- ಯಾಮ: ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ.
- ನಿಯಮ: ಸಶರೀರ ಆಚರಣೆ
- ಆಸನ: ಶರೀರದ ಭಂಗಿ (ವಿನ್ಯಾಸ)
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ.
- ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ: ವಿವೇಕ/ಬುದ್ಧಿ/ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ.
- ಧಾರಣಾ: ಆಂತರಿಕ ಅರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ.
- ಧ್ಯಾನ: ಭಕ್ತಿ, ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲಿನ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತತೆ.
- ಸಮಾಧಿ: ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮ.

ಪತಂಜಲಿಯು ವಿವರಿಸುವ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಶಾಖೆಗಳೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಮೂಲ ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾಮುಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರಗಳೆಂದು ಮತ್ತು ಸಶರೀರ ಆಚರಣೆಗಳೆಂದು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಮು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನಿಲುವು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇತರ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ನಮ್ಮ ನಿಲುವು ಇದಕ್ಕೆ ಯಾಮು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ನಾವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಇದು ನಿಯಮ. ಇವೆರಡೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ/ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ.

ಯಾಮಾ ದಲ್ಲಿ ಐದು “ಜಾಣ್ಮೆಯ ಗುಣವಿಶೇಷಣಗಳನ್ನು” ಹೊಂದಿದೆ. “ಮಾಡು ಅಥವಾ ಬಿಡು” ಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಅವು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವಭಾವಗಳಾದ ಅನುಕಂಪ, ಉದಾರ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಅಥವಾ ನೆಮ್ಮದಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ:

ಯಾಮ (ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ)

೧. ಅಹಿಂಸೆ - ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನುಕಂಪ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಅಹಿಂಸೆ ಶಬ್ದದ ಅಕ್ಷರಶಫ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಯಾರನ್ನು ನೋಯಿಸದೇ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದಿಗೆ / ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೂರತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಅಹಿಂಸೆಯು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಎಂದಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ದಯೆ, ಸ್ನೇಹಮಯ ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನಾಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಹಿಂಸೆಯು ನಾವು ಎಂಥದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯಪರ ನಿಲುವನ್ನು ತಾಳಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬಾರದೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಸತ್ಯ - ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಬದ್ಧತೆ. ಸತ್ಯ ಅಂದರೆ “ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುವುದು” ಆದಾಗ್ಯೂ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಅದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಏನನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ, ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇನಾಗಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸತ್ಯ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅದರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರುವಂತಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಹೇಳದೇ ಇರುವುದು ಒಳಿತು. ಸತ್ಯ ಅಹಿಂಸೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಎಂದೂ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವಂತಿರಬಾರದು. ಈ ಅರಿವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಘನಿಷ್ಠ ಸಂಬಂಧಗಳ ಕೃತಿಯಿಂದ, ಸಮಾಜದಿಂದ ಅಥವಾ ಸರಕಾರದಿಂದ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ತಂತ್ರ, ಉತ್ತೇಜನಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

೩. ಅಸತ್ಯ - ಕದಿಯದೇ ಇರುವುದು : ಅಸತ್ಯ ಅಂದರೆ “ಕದಿಯುವುದು” ಅಸತ್ಯವು ನಮ್ಮದು ಏನು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವ ಕೃತಿಯ ಮಿರುದ್ದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವರ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬಾರದು. ಕಳವು ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಈ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಇನ್ನರದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅವರ ಪರವಾನಿಗೆ ಇಲ್ಲದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಅದನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವುದೂ ಅಲ್ಲ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬಳಸಲಿಕ್ಕೆ ಇರುವ ವೇಳಾಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಬಳಸುವುದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮಾವೇಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಸತ್ಯ ಸೂಚಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನು ಮುಕ್ತಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೊಡಲಾಗಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.

೪. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ - ವಿವೇಕ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಇದನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಉಪವಾಸ ಅಥವಾ ವರ್ಜನೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ - ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಸೂಚಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ನಮ್ಮ ಉಚ್ಚತಮ ಸತ್ಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವಿವಾಹವಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ಸೂಚಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಾವು ಸತ್ಯದ ಗುರಿಯಕಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ನಡತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅನುಸರಿಸುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಂತ ಪಾವಿತ್ರವನ್ನು ಪುನಃ ಉನ್ನತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವಸಲುವಾಗಿ ಬಳಸತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.

೫. ಅಪರಿಗ್ರಹಾ : ನಿಧಿಯ ಸ್ವಾಧೀನತೆ ಮತ್ತು ಅತೀಸಂಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಪರಿಗ್ರಹಾ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದದ್ದನ್ನೇ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗೈರುಫಾಯಿದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆಶೆಬುರುಕತನವಲ್ಲ. ನಾವು ಕೇವಲ ನಾವು ಗಳಿಸಿದ್ದನ್ನೇ ಪಡೆಯಬೇಕು; ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಪಡೆದರೆ ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಸ್ವಂತಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯೋಗಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅತೀಸಂಗ್ರಹಣೆಯು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪರಿಗ್ರಹಾ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಅಂಟಿಕೆ/ಮಮತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಶ್ವರ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಐದು ನಡತೆಗಳು ಯಾವಾಗ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವವೋ ಆಗ ಇವುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವವು. ಹೀಗೆ ಯಾಮಗಳು ನೈತಿಕ ಲಾಭಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವು ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವವು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿಯಮ (ಸಶರೀರ ಆದರಣೆ): ನಿಯಮ ಅಂದರೆ ನಿಯಮಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯ್ದೆ . ಇವುಗಳು ಸಶರೀರ ಆಚರಣೆಗಾಗಿ ನಿಗದಿತ ನಿಯಮಗಳಾಗಿವೆ. ಯಾಮಗಳಂತೆ ಐದು ನಿಯಮಗಳು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ನಿಲುವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನಿಯಮಗಳು ಬಹಳೇ ನಿಕಟ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿವೆ. ಅವು ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತ ನಿಲುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ.

೧. ಸಾವುಕಾ - ಶುದ್ಧತೆ ಮೊದಲನೇ ನಿಯಮ ಶೌಚ, ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ. ಸಾವುಕಾ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಶುಚಿತ್ವ ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಶುಚಿತ್ವವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಪ್ನತೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಆಸನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತ ಮಾಡಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ನಮ್ಮ ಫುಫ್ಫುಸಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಾಣವಾಯು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನರಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಮಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಹಗೆತನ, ಕ್ರೋಧ, ಕಾಮ, ಆಸೆ, ಭ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಾಷಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಸಂತೋಷ - ಆನಂದ: ಇನ್ನೊಂದು ನಿಯಮವೆಂದರೆ ಸಂತೋಷ, ವಿನಯ/ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲಿರುವುದಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಆನಂದವಾಗಿರುವುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸುವುದು. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಲೇ ಬೇಕು. ಯೋಗವು ಇದಕ್ಕೆ ಕರ್ಮವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು “ಏನು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಲು” ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ಅದರ ಅರ್ಥ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಅಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು.

೩. ತಪಸ್ಸುಗಳು - ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಉಪಯೋಗ: ತಪಸ್ಸು ಶರೀರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡುಹದೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಅದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು. ತಪಸ್ಸಿನ ಈ ಅಭಿಮತದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದುವ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನು ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ತಲುಪಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ತಪಸ್ಸು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತೊರೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸಿನ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪವೆಂದರೆ ನಾವು ಏನು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಶರೀರದ ಭಂಗಿ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಚಟಗಳು, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೂ ತಪಸ್ಸುಗಳೆ.

೪. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಾ - ಸ್ವ-ಅಧ್ಯಯನ : ನಾಲ್ಕನೇ ನಿಯಮ ಇದು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ. ಸ್ವ ಅಂದರೆ “ಸ್ವಂತ” ಅಧ್ಯಾಯ ಅಂದರೆ “ಶೋಧನೆ” ಅಥವಾ “ಪರೀಕ್ಷೆ”. ಯಾವುದೇ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಪರಿವೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸತಕ್ಕದ್ದು ಅದರ ಅರ್ಥ ನಾವು ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತದವರೆಗೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಕಸಿತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆತೆ. ಅದು ನಮಗೆ ದ್ವಂದ್ವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದೇ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂನಾಷವಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ.

೫. ಈಶ್ವರಪ್ರಾನಿಧಾನಾ - ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉತ್ಸವ: ಈಶ್ವರಪ್ರಾನಿಧಾನಾ ಅಂದರೆ “ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ದೇವರ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು”. ಅದು ಈಶ್ವರನನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಈಶ್ವರನ ಸನ್ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅವನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವನೊಂದಿಗೆ ಲಕ್ಷವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆತನನ್ನು ಅರಿತು ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಆತನ ಪ್ರತಿರೂಪದಂತೆಯೇ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿ ನಮಗಿಂತಲೂ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಶಕ್ತಿಯೊಂದು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧.೧.೨. ಯೋಗವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿಯೂ ಇದೆ

೧.೧.೬ ವಿಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜನೆ

ವಿಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜನೆ ಇದು ಏಕರೂಪ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಐಕ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವಿಭಾಗೀಕರಣವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವ ವಿಭಿನ್ನತೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಭಾಷಾವಾದದ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಐಕ್ಯತೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಾಳ್ಮೆ (ಸಹಿಷ್ಣುತೆ) ಗಳಿಂದ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೧.೧.೭ ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಾಭಗಳು

ಯೋಗದ ಲಾಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ. ನಾವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸೋಣ-

೧. ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ - ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
೨. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹೃದಯ - ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.
೩. ಶರೀರದ ಸುಲಭ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ. ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ
೪. ಶರೀರದ ಸುಧಾರಿತ ಭಂಗಿ - ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರತಿಮೆ.
೫. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ - ಏಕೋತ್ತರದಿಂದ ಮತ್ತು ಗ್ಲಾನಿಯಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
೬. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ/ತೂಕದಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ - ಶರೀರವು ಅತೀ ಯೋಗ್ಯ ತೂಕವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದು.
೭. ಸುಧಾರಿತ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
೮. ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ.



ಆಕೃತಿ ೧.೧.೮. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

೧.೧.೮ ಆಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿವಸ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳು ೨೧ ಜೂನ್ ದಿನವನ್ನು 'ಆಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿವಸ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅಮೆರಿಕಿಯು ಅವರ ವಿಧಾನಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಡಿಸೆಂಬರ್ ೧೧, ೨೦೧೪ ರಂದು 'ಆಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ' ವೆಂದು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದೆ. ಉತ್ತರ ಗೋಳಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಜೂನ್ ೨೧ ವರ್ಷದ ಅತೀ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ದಿನವಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದಿನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇದ್ದದ್ದರಿಂದ ಈ ದಿನವನ್ನು ಯೋಗ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೨೧ ಜೂನ್ 'ಆಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ' ವೆಂದು ೧೭೫ ದೇಶಗಳು ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ಗೊತ್ತುವಳಿಯನ್ನು ಪಾಸು ಮಾಡಿದ್ದು ಈ ಹೊತ್ತಿನ ದಿನಾಂಕದಂದು ಯು.ಎನ್.ಜಿ.ಎ. ಗೊತ್ತುವಳಿಗಳಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಹುಮತ ಪಡೆದ ಗೊತ್ತುವಳಿಯಾಗಿದೆ.



ಆಕೃತಿ ೧.೧.೯. ಯೋಗ ದಿನದ ಲಾಂಛನ



ಆಕೃತಿ ೧.೧.೧೦. ಭಾರತ ದೇಶದ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರು ನಾಗರಿಕರೊಂದಿಗೆ ದೇಹಲಿಯ ರಾಜಪಥದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಘಟಕ ೧.೨: ಭಾರತದ ಯೋಗ ಸಂಘಟನೆ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ

ಘಟಕ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಈ ಘಟಕದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು:

೧. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮೂಲಗಳು - ವಿವರಿಸಿ.
೨. ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
೩. ಭಾರತದಿಂದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಯೋಗದ ಪಯಣ - ಚರ್ಚಿಸಿ.
೪. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಯೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

೧.೨.೧ ಭಾರತ - ಯೋಗಭೂಮಿ

ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನವು ಅದರ ಮೂಲವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹೊಂದಿದೆ ಅಂದರೆ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಹುಟ್ಟುವದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪೂರ್ವದಿಂದ. ಯೋಗನಂಬಿಕೆ ಅಥವಾ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶಿವನು ಪ್ರಥಮ ಯೋಗಿ ಎಂದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಆದಿಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಗುರು ಅಥವಾ ಆದಿಗುರು ಎಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಿಮಾಲಯದ ಕಾಂತಿಸರೋವರದ ದಡದಲ್ಲಿ ಆದಿಯೋಗಿ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳಿಗೆ 'ಏಳು ಋಷಿಗಳಿಗೆ' ಪ್ರಕಾಂಡ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಿದನು. ಈ ಋಷಿಗಳು ಈ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಏಸಿಯಾ ಖಂಡವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳಾದ ಮಧ್ಯ ಪೂರ್ವ, ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕಾ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹರಡಿದರು. ರೋಚಕವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನೂತನ ಪಂಡಿತರು ಜಗತ್ತಿನ ಪುರಾತನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಸಮನಾದ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಂಡು ವಿಸ್ತರಿಸಿದರು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಯೋಗವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಕಸನೆಯನ್ನು ಕಂಡಿತು. ಅಗಸ್ತ್ಯ ಸಪ್ತರ್ಷಿಯು ಭಾರತ ಖಂಡದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಂಡು ಈ ಕುಷಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದನು.



ಆಕೃತಿ ೧.೨.೧. ಭಾರತ ಯೋಗ ಭೂಮಿ

ಯೋಗವು ಕ್ರಿ.ಶ.ಪೂರ್ವ ೨೭೦೦ ರ ಇಂಡಸ್ ಸರಸ್ವತಿ ಕಣಿವೆಯ ನಾಗರಿಕತೆಯು “ಅಮರ (ಎಂದೂ ಅಳಿಯದ) ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೇಣಿಗೆ” ಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಸಲಹೆ ಮಾನವಕೋಟಿಯನ್ನು ಉನ್ನತಮಟ್ಟಕ್ಕೆರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಳೆಯುಳಿಕೆಗಳು ಇಂಡಸ್ ಸರಸ್ವತಿ ಕಣಿವೆಯ ನಾಗರಿಕತೆಯು ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾರುವ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ಅವು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತಾ ದೇವಿಯ ಮೂರ್ತಿಗಳು ತಂತ್ರ ಯೋಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗದ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ನಾಡಾಡಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇತ್ತು, ವೈದಿಕ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷದ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ, ಬುದ್ಧ ಜನಾಂಗ ಮತ್ತು ಜೈನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ, ಮಹಾಭಾರತ ಪುರಾಣ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ, ರಾಮಾಯಣ, ಶಿವನ ಆಸ್ತಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ವೈಷ್ಣವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪೂರ್ವದಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಮಹಾ ಋಷಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಅದನ್ನು ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಆಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅದರ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದನು.

ಪತಂಜಲಿಯ ನಂತರ ಅನೇಕ ಋಷಿಗಳು ಯೋಗವನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಲಿಕ್ಕೆ ದಾಖಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗವು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿ ಇಂದಿಗೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಹೊತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಢ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಲಕ್ಷೋಪಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಯೋಗವು ಉನ್ನಿಲತೆಯಿಂದ ಬೆಳೆದು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಂದನಶೀಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

೧.೨.೨ ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ವಿಕಸನ

ಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ರಿಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ.ಶ.ಪೂ. ೩೦೦೦ ರಲ್ಲಿ ಇಂಡಸ್ ಸರಸ್ವತಿ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕುರಿತು ಸಾಕ್ಷಾಧಾರಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಯೋಗವು ೫೦೦೦ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಪುರಾತನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಧ್ಯಾನಮಗ್ನರಾಗಲು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು, ನಂತರ ಅದು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ೫೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಅದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

- ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ
- ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ
- ಕರ್ಮ ಯೋಗ
- ರಾಜ ಯೋಗ

ವೇದ ಕಾಲದ ನಂತರ 'ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ' ಯೋಜನಾಬದ್ಧ ಯೋಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಅವರು 'ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅನೇಕ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಯೋಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರೂ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ' ಬಹಳ ಪ್ರಧಾನವಾದುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಯೋಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. -

೧. ಪತಂಜಲಿಪೂರ್ವ ಕಾಲ (ಕ್ರಿ.ಶ. ಪೂರ್ವ ೫೦೦)
೨. ಪತಂಜಲಿ ಕಾಲ (ಕ್ರಿ.ಶ. ಪೂರ್ವ ೫೦೦ ರಿಂದ ೮೦೦ ಕ್ರಿ.ಶ. ನಂತರ)
೩. ಪತಂಜಲಿ ನಂತರದ ಕಾಲ (ಕ್ರಿ.ಶ. ೮೦೦ ರಿಂದ)



ಆಕೃತಿ ೧.೨.೨. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ

೧. ಪತಂಜಲಿಪೂರ್ವ ಕಾಲ (ಕ್ರಿ.ಶ. ಪೂರ್ವ ೫೦೦)- ಇದಕ್ಕೆ ವೇದಕಾಲವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಉಪನಿಷದಗಳನ್ನು ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು.

ವೇದಾ - ವೇದಗಳೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ದೇವರ ಸ್ತೋತ್ರಗಳು ತತ್ವಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳ ಮಾತೃಭಾಷೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ವೇದಗಳ ಬರಹವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಲೇಖಕರು ಯಾರು ಎಂಬುದು ಅಪರಿಚಿತ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನು ಬರೆದ ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನ ಲೇಖನವಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳಿವೆ.

೧. ರಿಗ್ವೇದ

೨. ಯಜುರ್ವೇದ

೩. ಅಥರ್ವವೇದ

೪. ಸಾಮವೇದ

ಉಪನಿಷತ್ಗಳು - ಇವುಗಳ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡುವುದು ಇದರ ಅರ್ಥ 'ಶಿಕ್ಷೆ'ಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಇವುಗಳು ವೇದಗಳ ಮೂಲತತ್ವಗಳಾಗಿವೆ. ೨೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪನಿಷದಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.



ಆಕೃತಿ ೧.೨.೩. ವೇದದ 'ಪಾಂಡುಲಿಪಿ'

೨. ಪತಂಜಲಿ ಕಾಲಾವಧಿ (ಕ್ರಿ.ಶ. ಪೂರ್ವ ೫೦೦ ರಿಂದ ೮೦೦ ಕ್ರಿ.ಶ.) ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ 'ಯೋಗಸೂತ್ರ' ವೆಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿದನು. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಒಟ್ಟು ೧೯೬ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಿ ಪಾದ, ಸಾಧನಾ ಪಾದ, ವಿಭೂತಿ ಪಾದ, ಕೈವಲ್ಯ ಪಾದ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಧಿಪಾದ : ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿಯು ಸಮಾಧಿ ಕುರಿತು ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಧನಾಪಾದ - ಈ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ವಿಭೂತಿಪಾದ - ಇದರಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿಯು ಯೋಗ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಕೈವಲ್ಯಪಾದ - ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿಯು ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗದ ಸಂಬಂಧ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದು ಇದೆ.

ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದು ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಾವೇಶಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

೩. ಪತಂಜಲಿ ತರುವಾಯದ ಕಾಲಾವಧಿ (ಕ್ರಿ. ಶ. ೮೦೦ ರ ನಂತರ) - ಪತಂಜಲಿಯ ನಂತರದ ಕಾಲಾವಧಿ ಪ್ರಸಕ್ತ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಪತಂಜಲಿಯ ನಂತರದ ಕಾಲಾವಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿಯ ನಂತರ ಅನೇಕ ಯೋಗಿಗಳು, ಸಂತರು, ಯೋಗವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಯೋಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಯೋಗದ ನೂತನ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿಕಸನಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ಯೋಗದ ಮೂಲ ಕಲೆಯು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ತರಹದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ..

ನೂತನ ಯೋಗಕ್ಕೆ 'ಹಠ ಯೋಗ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಯೋಗ ವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು 'ರಾಜಯೋಗ' ದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ನೂತನ ಯೋಗ ಎಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ಶಾಖೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಭಂಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧.೨.೪. ಗರುಡಾಸನದ

೧.೨.೩ ಭಾರತದಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಯೋಗದ ಪಯಣ

ಅನೇಕರಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹಠಯೋಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಸನಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿಸಿದೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಹಠಯೋಗವು ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಶರೀರವು ಮುಂದಿನ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು ನಂತರ ಉಸಿರಾಟ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದ್ದು ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶರೀರಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಯೋಗದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸದ ಗುರಿಯು ಅನಂತವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮರಸಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭೂಮಿತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿ ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದೇ ಆತೆ.

ಯೋಗವು ಸಮಾಜದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ, ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲ; ಇದನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಯೋಗವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಲಾಭಗಳು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಕುಲ ಧರ್ಮ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗ ದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಾಖೆಗಳು : ಈ ವಿವಿಧ ತತ್ವಜ್ಞಾನಗಳು, ಯೋಗದ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ವಂಶಾವಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ವಿವಿಧ ತುರ್ತು ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ, ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ, ಕರ್ಮ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ, ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ, ಹಠ ಯೋಗ, ಮಂತ್ರ ಯೋಗ, ಲಯ ಯೋಗ, ರಾಜ ಯೋಗ, ಜೈನ ಯೋಗ, ಬುದ್ಧ ಯೋಗ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಶಾಖೆಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಮೂಲಭೂತ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಧ್ಯೇಯಗಳೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

೧.೨.೪ ಯೋಗವನ್ನು ಹರಡಿಸಲು ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ದೇಹಿಗೆ

ಯೋಗವು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಗುರುಗಳಾದ ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ, ಶ್ರೀ ಟಿ. ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರ್ಯ, ಸ್ವಾಮಿ ಕೌವಲ್ಯನಂದ, ಶ್ರೀ ಯೋಗೇಂದ್ರ, ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮಾ, ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೋ, ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ ಯೋಗಿ, ಆಚಾರ್ಯ ರಜನೀಶ, ಪಟ್ಟಾಭಿಜಾಯಿಸ, ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ, ಸ್ವಾಮಿ ಸತ್ಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ ಮತ್ತು ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಆಯಂಗಾರ ಇವರ ಕಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಹರಡಿದೆ. ಆಯಂಗರ ಇವರು ಯೋಗದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಮಹಾಪಿತರಾಗಿದ್ದು ಇವರ ಗ್ರಂಥವು “ಆಯಂಗಾರ ಯೋಗ” ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಇದು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿನ ನೂತನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಯೋಗ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಆಧುನಿಕ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ರವಿಶಂಕರ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ ಇವರು ಯೋಗವನ್ನು ಪಸರಿಸಲು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.



ಆಕೃತಿ ೧.೨.೫. ವ್ಯಕ್ತ್ಯಾಸನದ

ಘಟಕ ೧.೩: ಯೋಗ ಪರಿಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ

ಘಟಕ ಉದ್ದೇಶಗಳು



ಈ ಘಟಕದ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ:

೧. ಯೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಾವಳಿಯು ತಿಳಿಯುವುದು.
೨. ಯೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಾವಳಿಯ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿ.

೧.೩.೧ ಯೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಾವಳಿ

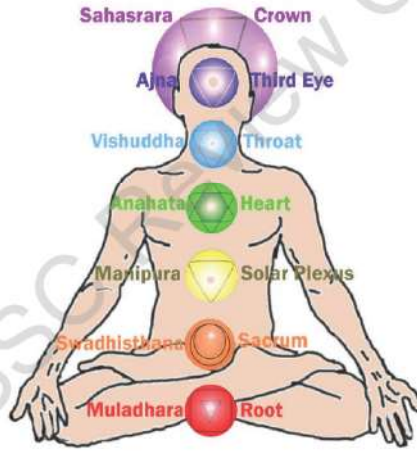
ಆಸನಾ : ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಭಂಗಿ

ಅಷ್ಟಾಂಗ : ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ೮ ಶಾಖೆಗಳಿವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ : ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯೆ (ವಿಜ್ಞಾನ).

ಬಂಧ : ಯೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಿಕ ಬಂಧನ.

ಚಕ್ರ : ಶರೀರದ ಏಳು ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು.



ಆಕೃತಿ ೧.೩.೧. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು

ದೋಷ : ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಶರೀರದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ, ಪಿತ್ತ (ಅಗ್ನಿ), ವಾತ (ವಾಯು) ಮತ್ತು ಕಫ (ಭೂಮಿ)

ಹತಯೋಗ : ಇದೊಂದು ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ.

ಮುದ್ರಾ : ಯೋಗಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಭಂಗಿ.



ಆಕೃತಿ ೧.೩.೨. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮುದ್ರೆ