



**Skill India**  
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते  
GOVERNMENT OF INDIA  
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT  
& ENTREPRENEURSHIP



**N S D C**  
National  
Skill Development  
Corporation

Transforming the skill landscape



**B&WSSC**  
BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

# सहभागी पुस्तिकानी

सेक्टर  
ब्यूटी अेन्ड वेलनेस

सब-सेक्टर  
वैकल्पिक उपचारपद्धति

व्यवसाय  
योग सेवाओ

संदर्भ आर्ष डः **BWS/Q2201**, संस्करण **1.0**  
**NSQF** स्तर **4**



## योग प्रशिक्षक

ભારતમાં મુદ્રિત દ્વારા-

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

પ્રથમ આવૃત્તિ, માર્ચ ૨૦૧૬

ભારતમાં મુદ્રિત દ્વારા-

કૉપિરાઇટ © ૨૦૧૭  
બ્યૂટી એન્ડ વેલનેસ સેક્ટર સ્કિલ કાઉન્સિલ  
ઓફિસ નં. ૪૦૫-૪૦૬, DLF સિટી કોર્ટ, MG રોડ,  
સિકંદરપુર, ગુરુગ્રામ -૧૨૨૦૦૨  
ઈમેલ - [info@bwssc.in](mailto:info@bwssc.in)  
ફોન - + ૯૧-૧૨૪-૪૨૬૮૦૩૦-૩૧

અસ્વીકાર નોંધ

અહીં સમાહિત માહિતી બ્યૂટી એન્ડ વેલનેસ સેક્ટર સ્કિલ કાઉન્સિલ વિશ્વસનીય સ્રોતમાંથી મેળવવામાં આવી છે. બ્યૂટી એન્ડ વેલનેસ સેક્ટર સ્કિલ કાઉન્સિલ આ માહિતીની ચોકસાઈ, સંપૂર્ણતા અથવા પર્યાપ્તતાની તમામ વોરંટીને અસ્વીકાર કરે છે. બ્યૂટી એન્ડ વેલનેસ સેક્ટર સ્કિલ કાઉન્સિલ ની અહીં રહેલી માહિતીની અથવા તેના અર્થઘટન માટેની ભૂલો, ક્ષતિઓ, અથવા અપૂરતા માટે કોઈ જવાબદારી રહેશે નહીં. આ પુસ્તકમાં સમાવિષ્ટ કૉપિરાઇટ સામગ્રીનાં માલિકોને શોધવા માટેનો દરેક પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. પુસ્તકના ભવિષ્યના સંસ્કરણોમાં સ્વીકૃતિ માટે તેમના ધ્યાનમાં લાવવામાં આવેલી કોઈપણ ભૂલચૂક માટે પ્રકાશકો આભારી રહેશે. આ સામગ્રી પર આધાર રાખનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ દ્વારા કોઈપણ જાતના નુકશાન માટે બ્યૂટી એન્ડ વેલનેસ સેક્ટર સ્કિલ કાઉન્સિલ માંનું કોઈ પણ અસ્તિત્વ જવાબદાર રહેશે નહીં. આ પ્રકાશનમાંની સામગ્રી કૉપિરાઇટ કરેલી છે. આ પ્રકાશનના કોઈ પણ ભાગને કોઈપણ સ્વરૂપમાં અથવા કોઈપણ માધ્યમથી, કાગળ અથવા ઇલેક્ટ્રોનિક મીડિયા પર, બ્યૂટી એન્ડ વેલનેસ સેક્ટર સ્કિલ કાઉન્સિલ દ્વારા અધિકૃત ન થાય ત્યાં સુધી, પુનઃઉત્પાદન, સંગ્રહિત અથવા વિતરિત કરી શકાશે નહિ.





શ્રી નરેન્દ્ર મોદી  
વડાપ્રધાન, ભારત

“ કૌશલ્યતા વધુ સારા ભારતનું નિર્માણ છે.  
જો આપણે ભારતને વિકાસ તરફ લઈ  
જવું હશે તો કૌશલ્ય વિકાસ આપણું મિશન  
હોવું જોઈએ. ”



# 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: 10<sup>th</sup> February 2017

Valid up to: 9<sup>th</sup> February 2018

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

Chairperson  
(Beauty & Wellness Sector Skill Council)

## સ્વીકૃતિઓ

આ તાલીમી પુસ્તિકાની તૈયારીમાં યોગદાન આપનાર તમામ વ્યક્તિઓ અને સંગઠનો પ્રત્યે બ્યૂટી એન્ડ વેલનેસ સેક્ટર સ્કિલ કાઉન્સિલ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માંગે છે. વિભિન્ન મોડ્યુલોની તૈયારીમાં જોડાયેલા લોકો માટે ખાસ આભાર વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. અહીં દરેક મોડ્યુલો માટે વિષયવસ્તુ પૂરી પાડનાર અને તેની સમીક્ષા કરનાર તમામને પ્રમાણિક પ્રશંસા પણ આપવામાં આવે છે. સૌંદર્ય અને સ્વાસ્થ્ય ઉદ્યોગના સમર્થન વિના આ માર્ગદર્શિકાની તૈયારી શક્ય ન હતી. આ ઉદ્યોગનો પ્રતિસાદ શરૂઆતથી નિષ્કર્ષ સુધી અત્યંત પ્રોત્સાહક રહ્યો છે અને તેમના ઈનપુટ્સના કારણે અમે આજે ઉદ્યોગમાં અસ્તિત્વ ધરાવતા કુશળતાના તફાવતને દૂર કરવા માટેનો પ્રયત્ન કર્યો છે. અમે ખાસ કરીને રેન્ડમ કમમાં, બાપુ નેચર ક્વોર એન્ડ નેચરોપથી, આર્ટ ઓફ લિવિંગ, એસ-વયાસા, તલવાલકર, ઝોર્બા અને ઈન્સ્પીરેઝ ઈન્ડિયાનો, જેમણે આ તાલીમી પુસ્તિકા માટે સમીક્ષા અને યોગદાન આપ્યો છે, તેમનો બધાનો આભાર માનીએ છીએ, આ સહભાગી માર્ગદર્શિકા તમામ મહત્વાકાંક્ષી યુવાનોને સમર્પિત છે જેઓ ખાસ કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા ધરાવે છે, જે તેમના ભાવિ પ્રયત્નો માટે આજીવન સંપત્તિ હશે અને તેમને સૌંદર્ય અને તંદુરસ્તીના ક્ષેત્રમાં તેજસ્વી કારકિર્દી બનાવવામાં મદદ કરશે.

આ પુસ્તિકાની સામગ્રીના નિર્માણમાં મદદ કરવા માટે મિસ્ટર ગૌતમ સિન્હાનો ખાસ આભાર માનીએ છીએ. સુદ્ધાં સામગ્રી નિર્માણ માટે કરવામાં આવેલ ફોટો શૂટનો ભાગ બનવા માટે શ્રીમાન સર્વેશ શર્મા, શ્રીમાન ઓમ, સુશ્રી વિધુ અને સુશ્રી અનન્યા શર્માનો પણ ખાસ ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે.

## આ પુસ્તક વિશે

ભારતમાં સૌંદર્ય અને સ્વાસ્થ્ય ઉદ્યોગ ઊછર્યમાં ૧૮.૬% ની વૃદ્ધિ કરી રહ્યો છે અને તેના ટૂંક સમયમાં ૧૦૦,૦૦૦ કરોડના આંકડા સુધી પહોંચવાની શક્યતા છે. જેણે સુંદરતા અને સ્વાસ્થ્યને આવશ્યકતા તરીકે વિચારવાનું શરૂ કર્યું છે, તેવા સમૃદ્ધ અને મધ્યમ વર્ગની વસ્તીના વધતા વિભાગ પર આ ક્ષેત્ર સમૃદ્ધ થયું છે. લોકોની સારી અને યુવાન દેખાવની ઇચ્છા સાથે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે વધતું ધ્યાન સુંદરતા અને સ્વાસ્થ્ય ઉદ્યોગ માટે અન્ય પ્રેરકો છે. બ્યૂટી સેક્ટરમાં રોજગારના CAGR પર ૨૦% ની અનુમાનિત વૃદ્ધિ થઈ છે, જેમાં ૨૩% સંગઠિત અને ૧૫% અસંગઠિત વિભાગમાં વૃદ્ધિ થવાની સાથે જ ૨૦૧૬ ના અંત સુધીમાં ૬૦૦,૦૦૦ થી વધુ કુશળ કર્મચારીઓની અનુમાનિત ખોટ હતી. સેવાની ગુણવત્તા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને, ઉદ્યોગ વૃદ્ધિને જાળવવા માટે કુશળ કર્મચારીઓની ભરતી કરવાનું વિચારી રહ્યું છે.

આ સહભાગી પુસ્તિકા એક યોગ પ્રશિક્ષક બનવા માટેની સૈદ્ધાંતિક અને વ્યવહારુ તાલીમને સક્ષમ કરવા માટે રચવામાં આવી છે. યોગ પ્રશિક્ષકના લાયકાત પેકમાં નીચે આપેલા રાષ્ટ્રીય વ્યવસાય ધોરણોનો સમાવેશ થાય છે, જેને આ તાલીમી પુસ્તિકામાં આવરી લેવામાં આવ્યા છે.

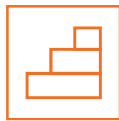
૧. કાર્ય ક્ષેત્રની તૈયારી કરવી અને જાળવવું
૨. મૂળભૂત યોગ સત્રોનું આયોજન કરવું.
૩. કાર્યસ્થળે આરોગ્ય અને સુરક્ષાને જાળવવું
૪. કાર્યસ્થળ પર હકારાત્મક છાપ બનાવવી.

આ સહભાગી પુસ્તિકાની રચના યોગ પ્રશિક્ષકના લઘુત્તમ શિક્ષણ લાયકાતને ધ્યાનમાં રાખીને કરવામાં આવી છે, જે પ્રાધાન્ય વર્ગ આઠ પાસ છે. આ પુસ્તિકાના મુખ્ય શિક્ષણ હેતુઓ અને સહભાગીને પ્રાપ્ત થતા કૌશલ્યને તેમના સંબંધિત એકમોમાં વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવ્યું છે. અમે સતત માર્ગદર્શન અને સમર્થન માટે સૌંદર્ય અને વેલનેસ સેક્ટર સ્કિલ્સ કાઉન્સિલની અધ્યક્ષ, સુશ્રી વંદના લુથરાનો આભાર માનીએ છીએ. અમે BWSSC ટીમ, માસ્ટર ટ્રેનર, સલાહકારો દ્વારા કરેલા પ્રયત્નોનો અને અમારા ઉદ્યોગના ભાગીદારો જેમને આ સહભાગી પુસ્તિકાને બનાવવા માટે તેમના મૂલ્યવાન ઈનપુટ આપ્યા છે, તેમનો ઉલ્લેખ કરવા માંગીએ છીએ. અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ સહભાગી પુસ્તિકા સૌંદર્ય અને સ્વાસ્થ્ય ઉદ્યોગમાં તેમની કારકિર્દી બનાવવાની ઇચ્છા ધરાવતા અમારા મિત્રોને એક સુંદર શિક્ષણ સહાય પૂરી પાડવા માટે સમર્થ હશે.

## વપરાયેલા પ્રતીકો



મુખ્ય શિક્ષણ  
પરિણામો



પગલાંઓ



સમય



યુક્તિ



નોંધ



એકમ ઉદ્દેશા

## વિષયોની સૂચિ

અનુક્રમ	મોડ્યુલો અને એકમો	પૃષ્ઠ સંખ્યા
૧.	<b>પરિચય (BWS/N9001)</b>	૧
	એકમ ૧.૧ – યોગનો પરિચય	૩
	એકમ ૧.૨ – ભારતનો યોગ સાથે સંબંધ	૧૩
	એકમ ૧.૩ – યોગની મૂળભૂત પરિભાષા અને તેનો અર્થ	૧૭
	એકમ ૧.૪ – યોગ પ્રશિક્ષકની કાર્યભૂમિકા	૧૯
	એકમ ૧.૫ – યોગ કેન્દ્રની સ્થાપના અને જાળવણી	૨૨
૨.	<b>મૂળભૂત યોગ સત્રોનું સંચાલન કરવું (BWS/N2201)</b>	૩૧
	એકમ ૨.૧: યોગ સિદ્ધાંતો અને પ્રાચીન લખાણોનું જ્ઞાન	૩૩
	એકમ ૨.૨ માનવ શરીર રચના વિજ્ઞાન	૪૪
	એકમ ૨.૩: યોગ ફિલસૂફી મુજબ ભોજનની વિશેષતા અને અન્ય સૂચનો	૬૬
	એકમ ૨.૪ : યોગાસન કરવું	૭૩
૩.	<b>કામ ક્ષેત્રે સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીને જાળવવું (BWS/N9002)</b>	૧૪૧
	એકમ ૩.૧: કાર્યસ્થળે સલામતી	૧૪૩
	એકમ ૩.૨: યોગ દરમિયાન સુરક્ષા	૧૪૭
	એકમ ૩.૩: આગ અને આકસ્મિક આવશ્યકતાને સંભાળવું	૧૫૦
૪.	<b>કાર્ય ક્ષેત્ર પર હકારાત્મક પ્રભાવ બનાવવો (BWS/N9003)</b>	૧૫૯
	એકમ ૪.૧: વ્યક્તિગત આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા	૧૬૧
	એકમ ૪.૨: સંચાર કૌશલ્ય	૧૬૮
	એકમ ૪.૩: સંસ્થાના નિયમો અને સૂચનાઓને અનુસરવું	૧૭૫
૫.	<b>રોજગારીતા અને સાહસિકતા કુશળતાઓ</b>	૧૭૯
	એકમ ૫.૧ વ્યક્તિગત ક્ષમતાઓ અને મૂલ્ય વ્યવસ્થાઓ	૧૮૩
	એકમ ૫.૨ ડિજિટલ સાક્ષરતા: પુનરાવર્તન	૧૯૯
	એકમ ૫.૩ નાણાકીય બાબતો	૨૦૩
	એકમ ૫.૪ રોજગારી અને સ્વરોજગાર માટે તૈયાર કરવા	૨૧૧
	એકમ ૫.૫ ઉદ્યોગ સાહસિકતાની સમજણ	૨૨૦
	એકમ ૫.૬ ઉદ્યોગ સાહસિક બનાવા તૈયારી કરવી	૨૪૧









## ૧. પરિચય

- એકમ ૧.૧ - યોગનો પરિચય
- એકમ ૧.૨ - ભારતનો યોગ સાથે સંબંધ
- એકમ ૧.૩ - યોગની મૂળભૂત પરિભાષા અને તેનો અર્થ
- એકમ ૧.૪ - યોગ પ્રશિક્ષકની કાર્યભૂમિકા
- એકમ ૧.૫ - યોગ કેન્દ્રની સ્થાપના અને જાળવણી



મુખ્ય શિક્ષણ પરિણામો



આ મોડ્યુલના અંતમાં, તમે આ કરવા યોગ્ય થઈ જશો:

૧. યોગનો અર્થ સમજાવા
૨. યોગનાં વિવિધ પ્રવાહોનું વર્ણન કરવા
૩. યોગ કરવાના મુખ્ય લાભોને સમજાવા
૪. 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' ના મહત્વનું વર્ણન કરવા
૫. યોગના ઈતિહાસ અને વિકાસનું વર્ણન કરવા.
૬. યોગની સામાન્ય શબ્દાવલિના અર્થને સમજાવા.
૭. યોગ પ્રશિક્ષકની કાર્ય ભૂમિકાની વ્યાખ્યા.

## એકમ ૧.૧: યોગ પરિચય

### એકમના ઉદ્દેશ્યો



આ એકમના અંતમાં, તમે આ કરવા યોગ્ય થઈ જશો:

૧. યોગનો અર્થ સમજાવા
૨. વર્ણન કરવા, આજે ઝડપી કેળવેલા વિશ્વમાં યોગ શા માટે એટલું સુસંગત છે?
૩. યોગની વિવિધ વ્યાખ્યાઓને સમજાવા
૪. યોગના વિવિધ પ્રવાહો વિશે ચર્ચા કરવા
૫. અષ્ટાંગ યોગના આઠ અંગને સમજાવા
૬. યોગ કરવાના મુખ્ય લાભોને સમજાવા
૭. 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' વિશે ચર્ચા કરવા

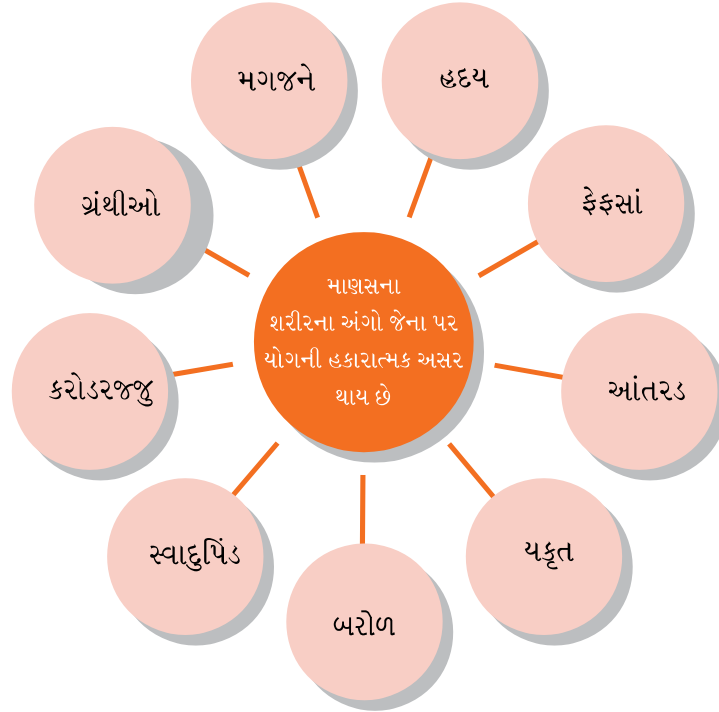
### ૧.૧.૧ યોગ શું છે?

યોગ શબ્દ સંસ્કૃત શબ્દ 'યોગ' માં થી આવ્યો છે, જેનો અર્થ હિન્દીમાં 'જોડ' અથવા અંગ્રેજીમાં "જોઈનીંગ" થાય છે. આ 'જીવાત્મા' (માનવ) ને 'પરમાત્મા' (ઈશ્વર) સાથે જોડવું છે. યોગની પ્રથા દ્વારા આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે અને ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. 'યોગ' શબ્દ અંગ્રેજીમાં "યોગી" બની ગયો છે.

એક સરળ વ્યક્તિ માટે યોગ શારીરિક વ્યાયામનો બીજો પ્રકાર છે. શારીરિક કસરત કરવાથી ફક્ત શરીરની સ્નાયુઓ જ વિકસિત થઈ શકે છે. પરંતુ યોગ દ્વારા, બધા આંતરિક અવયવો જેમ કે - હૃદય, મગજ, ભરોળ, યકૃત, ફેફસાં, આંતરડા વગેરેની સંપૂર્ણ કસરત થાય છે. આ મહત્વપૂર્ણ અંગો સિવાય, યોગ દ્વારા તમામ ગ્રંથીઓ, જેમ કે - થાઈરોઈડ, કફોત્પાદક અને મગજની પિનીયલ ગ્રંથી વધુ સારી રીતે કામ કરે છે.



ચિત્ર ૧.૧.૧. યોગાસન



ચિત્ર ૧.૧.૨. માણસના શરીરના અંગો જેના પર યોગની હકારાત્મક અસર થાય છે

### ૧.૧.૨ યોગ શા માટે કરવું?

યોગ એક વ્યવહારુ સહાયક છે, તે કોઈ ધર્મ નથી. યોગ વિકાસ માટે શરીર, મન, અને આત્માનું સુમેળ કરવાવાળી પદ્ધતિ પર આધારિત એક પ્રાચીન કલા છે. યોગનું નિયમિત અભ્યાસ તમને શાંતિ અને સ્વાસ્થ્યની લાગણી તરફ દોરી જશે, અને તમને વાતાવરણ સાથે એક હોવાનો અનુભવ પણ કરાવશે. હાલના સમયમાં, વધુ અને વધુ લોકો, ખાસ કરીને પશ્ચિમના લોકો, લાંબા ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ માટે ઉપચાર અને મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે યોગનો આશરો લઈ રહ્યા છે. તેઓ યોગ શું છે અને તેમાં શેનો સમાવેશ થાય છે, તે જાણવા વિશે પણ જિજ્ઞાસા ધરાવે છે. જોકે આપણામાંથી ઘણા યોગના સ્વાસ્થ્ય લાભોથી સારી રીતે પરિચિત છે, પણ દરેક જણ યોગની મૂળ અને ચોક્કસ વ્યાખ્યા વિશે જાણતો નથી. એક લોકપ્રિય માન્યતા છે કે યોગમાં માત્ર ખેંચાવ અને હુંફાળું થવાની કસરતોનો સમાવેશ થાય છે.



ચિત્ર ૧.૧.૩ યોગમાં ધ્યાન મુદ્રા

પ્રાચીન ભારતમાં ઉદભવ્યા, યોગનો સામાન્ય રીતે અર્થ મન, શરીર અને આત્માનું ‘સંયોજન’ છે. તેમાં શારીરિક મુદ્રાઓ અને અંગસ્થિતિના અભ્યાસનો સમાવેશ થાય છે, જેને ક્યારેક સંસ્કૃતમાં ‘આસન’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જેમ નામ સૂચવે છે તેમ, યોગ અભ્યાસનું અંતિમ લક્ષ્ય છે, શરીર અને મન વચ્ચે સંતુલન બનાવવું અને આત્મજ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવું. તેને પૂર્ણ કરવા માટે, યોગમાં વિવિધ હલનચલન, શ્વાસ લેવાની કસરતો, વિશ્રામની તકનીકો અને ધ્યાનનો ઉપયોગ થાય છે. યોગ સંતુલિત અભિગમ સાથે સ્વસ્થ અને જીવંત જીવનશૈલી સાથે સંકળાયેલું છે.

આ માનવજાત માટે જાણીતી અસ્તિત્વમાં સૌથી જૂની શારીરિક શિસ્ત છે, જે યોગ શરીર અને ચંચલ મનને સ્થિરતા આપે છે. તે શરીરના સાંધા, અસ્થિબંધન અને રજજૂના ઉજ્જમાં વધારો કરે છે. દવાના ક્ષેત્રના અભ્યાસો સૂચવે છે કે યોગ શારીરિક પ્રવૃત્તિનો એકમાત્ર પ્રકાર છે, જે શરીરના સંપૂર્ણ વ્યાયામને પૂરો પાડે છે, કારણ કે તે તમામ આંતરિક અવયવો અને ગ્રંથીઓની મસાજ કરે છે. તેનાથી ઘણા રોગોનું જોખમ ઘટે છે. નિયમિત ધોરણે અભ્યાસ કરનારની જીવનશૈલીમાં યોગ કાયમી માટે હકારાત્મક તફાવત લાવી શકે છે.

આ માનવજાત માટે જાણીતી અસ્તિત્વમાં સૌથી જૂની શારીરિક શિસ્ત છે, જે યોગ શરીર અને ચંચલ મનને સ્થિરતા આપે છે. તે શરીરના સાંધા, અસ્થિબંધન અને રજજૂના ઉજ્જમાં વધારો કરે છે. દવાના ક્ષેત્રના અભ્યાસો સૂચવે છે કે યોગ શારીરિક પ્રવૃત્તિનો એકમાત્ર પ્રકાર છે, જે શરીરના સંપૂર્ણ વ્યાયામને પૂરો પાડે છે, કારણ કે તે તમામ આંતરિક અવયવો અને ગ્રંથીઓની મસાજ કરે છે. તેનાથી ઘણા રોગોનું જોખમ ઘટે છે. નિયમિત ધોરણે અભ્યાસ કરનારની જીવનશૈલીમાં યોગ કાયમી માટે હકારાત્મક તફાવત લાવી શકે છે.

યોગ વિશેની અદ્ભુત બાબત એ છે કે સ્વાસ્થ્ય અને મન પર થતી તેની હકારાત્મક અસરો સમય જતાં પણ દેખાય છે. યોગની અન્ય વિશેષતા તેના આસનો માટેની વિશાળ પસંદગી છે. તમારી સહનશક્તિ અને એકંદર આરોગ્ય પર આધાર રાખીને, તમે હળવા પ્રાણાયામ અને આસનથી લઈને ઉચ્ચ તીવ્રતાવાળા આસનોની પસંદગી કરી શકો છો. તે દવાઓનો વાસ્તવિક ઉપયોગ કર્યા વિનાની દવા છે. વધુમાં, નિયમિત ધોરણે યોગનો અભ્યાસ કરવા થી કોઈ પણ આડઅસરો દૃશ્યમાન થતી નથી. તમને સૌથી વધુ તમારા શરીરની ક્ષમતા અને માળખા અનુસાર યોગ્ય આસન વિશે જાણવું જરૂરી છે. વધુમાં, તમને આસનોને કરવા માટેની યોગ્ય રીતને જાણવું જરૂરી છે, કારણ કે કોઈપણ ખોટા પ્રયાસથી મચકો અને ઈજા થઈ શકે છે.

કંઈક સાથે જાગૃત જોડાણ આપણને તે વસ્તુ, વ્યક્તિ અથવા અનુભવને મહસૂસ અને અનુભવ કરવાની પરવાનગી આપે છે. જોડાણનો તે અનુભવ યોગની સ્થિતિ છે, આનંદકારક, ધન્યતા અને પરિપૂર્ણતાનો અનુભવ.

યોગની કોઈ એક વ્યાખ્યા નથી. યોગ દ્વારા સત્યનો અનુભવ કરવા માટે, આપણને તેની શાસ્ત્રીય પરિભાષાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તેની પોતાની સમજણ માટે તેનું મનન કરવું જોઈએ.

જો આપણે સાહજિક, સર્જનાત્મક ભાગ સાથે જોડાવું અને શાશ્વત સ્વતાનો અનુભવ કરવો હોય તો, આપણે ખરેખર યોગ શું છે તે વિચારવું જરૂરી છે. યોગની દરેક વ્યાખ્યા જ્ઞાન અને અનુભવના મહાસાગરના એક ભાગને પ્રગટ કરે છે જે યોગિના માર્ગને બનાવે છે.



ચિત્ર ૧.૧.૪. યોગમાં ભૂજંગાસન

### ૧.૧.૩ યોગની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ

જે કોઈ પણ પદ્ધતિ જે આપણને જાગૃત કરે છે કે આપણે ખરેખર શું છીએ અને જીવન શું છે, તે યોગ છે. જે, કંઈ પણ આપણને આપણી જાત પ્રત્યે વધુ વાકેફ કરાવે અને આપણી જાતને જીવન સાથે જોડાયેલાનો અનુભવ કરાવે છે, તે યોગનું એક સ્વરૂપ છે. જાગૃતિ સાથે કરવામાં આવે તો આપણે જે પણ બધું કરીએ છીએ તે યોગ બની શકે છે. આપણે ખરેખર કોણ છીએ, જાગૃતિ તે તમામ રહસ્યોને શોધવાની ચાવી છે. યોગ આપણા અંદર સમાયેલી તેજસ્વી બુદ્ધિ અને સુંદરતાને છતી કરે છે. યોગ તંદુરસ્ત રહેવા માટેની ખૂબ જ જૂની પદ્ધતિ છે, તેથી ઇતિહાસમાં ઘણાં લોકો છે જેમને યોગની અલગ અલગ વ્યાખ્યાઓ આપી છે. તે બધી માન્ય છે અને યોગને વધુ અર્થ આપે છે, તેથી આપણને આ બધી વ્યાખ્યાઓને જાણવું જોઈએ.



ચિત્ર ૧.૧.૫. યોગ સંપૂર્ણ શરીર માટે લાભકારી છે

#### ૧.૧.૩.૧ પતંજલિની યોગ વ્યાખ્યા

રાજ યોગના મહાન ઋષિ પતંજલિએ યોગની શ્રેષ્ઠ વ્યાખ્યા આપી હતી. તેમણે કહ્યું, ‘યોગ એ માનસિક ફેરફારો (ચિત્તવૃત્તિ)ને અટકાવવું (નિરોધ) છે, જેથી દ્રષ્ટા (દ્રષ્ટા) સ્વયં (ઉચ્ચ) ને ફરીથી ઓળખી શકે છે. પતંજલિની પદ્ધતિ શાસ્ત્રીય યોગ તત્ત્વજ્ઞાનની સંજ્ઞારૂપ બની ગયી છે અને ભારતના મુખ્ય ૬ કે ૭ દર્શનશાસ્ત્રો માંથી એક છે.

#### ૧.૧.૩.૨ હઠ યોગની યોગ માટેની વ્યાખ્યા

હઠ યોગમાં અંગસ્થિતિ (આસન), શ્વાસની તકનીકો (પ્રાણાયામ), શુદ્ધિકરણની તકનીકો (શત કર્મો) ઊર્જા નિયમન તકનીકો (મુદ્રા અને બંધ) નો સમાવેશ થાય છે. હઠ યોગના ગ્રંથોમાં યોગની વ્યાખ્યા, એ ઉપરના બળ (પ્રાણ) અને નાભિ કેન્દ્ર (મણીપુર ચક્ર) ની નીચેના બળ (અપાન) નું જોડાણ કરવું છે. હઠ યોગ આપણને શીખવે છે કે આપણા જીવનનું બળ, જેને પ્રાણ પણ કહેવાય છે, તેની પૂર્ણતાને કેમ સાધવવું. જીવન બળને કેવી રીતે અનુભવ અને સંચાલન કરવું તે શીખવાથી, આપણે આપણા અસ્તિત્વના સ્ત્રોતને પામી શકીએ છીએ.

#### ૧.૧.૩.૩ કુંડલિની યોગની યોગમાટેની વ્યાખ્યા

કુંડલિની યોગ મેરુદંડ (કુંડલિની) ના આધારમાં નિષ્ક્રિય સંભવિત ઊર્જાને મુક્ત કરવાનું વિજ્ઞાન છે. કુંડલિની યોગમાં યોગની વ્યાખ્યા; માનસિક પ્રવાહ (ઈડા) અને પ્રાણિવાળું પ્રવાહ (પિંગલા) નું ત્રીજા આંખ (આજ્ઞા ચક્ર) અથવા મૂળભૂત ચક્ર (મૂલાધાર ચક્ર) માં જોડાણ કરવું છે. આ આપણા શરીર અને મનને જોડીને આપણામાં દ્વેતને એક કરે છે અને આધ્યાત્મિક ચેતનાની જાગૃતિ તરફ દોરી જાય છે.

#### ૧.૧.૩.૪ વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ યોગ

યોગ એક વિજ્ઞાન છે, એટલે કે, તે એવી તકનીક છે જે આપણને પોતાની સાથે અને જીવન સાથે સભાનપણે જોડાવા માટે દોરી જાય છે. જેમકે યોગ એક વિજ્ઞાન છે, તેની સાથે કોઈ અંધવિશ્વાસ અથવા માન્યતાઓ જોડાયેલ નથી. યોગ ફક્ત આપણને કહે છે ચોક્કસ અભ્યાસો કરો અને પછી તે અભ્યાસોની અસરનો અનુભવ કરો, ઉદા.ત. જો આપણે ધીમે ધીમે હળવાથી શ્વાસ લેશું તો આપણા હૃદયની દર ધીમી થઈ જશે; જો આપણે મન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશું તો આપણે માનસિક શાંતિ અને ઊંડી સમજણને વિકસાવી શકશું.

### ૧.૧.૪ યોગની ધારાઓ

શરૂઆત થી યોગમાં ચાર માર્ગો છે. ભગવદ ગીતામાં આ ચાર માર્ગોની વિગતો છે. આ ચાર માર્ગોની સૂચી નીચે મુજબ છે -  
૧- રાજ યોગ, ૨- ભક્તિ યોગ, ૩- જ્ઞાન યોગ, ૪- કર્મ યોગ  
આ બધા ચાર માર્ગોના પોતાના પ્રખ્યાત અનુયાયીઓ થયા છે. આપણે તેની વિગતવાર ચર્ચા કરીશું.

### ૧.૧.૪.૧ રાજ યોગ

મહાન ઋષિ પતંજલિ રાજ યોગના અનુયાયી હતા. રાજ યોગમાં, ઈચ્છા શક્તિ દ્વારા મન પર પ્રભુત્વ મેળવવા માટે અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. રાજ યોગની નીચે વધુ બે શાખાઓ છે:  
૧. બહિરંગ યોગ  
૨. અંતરંગ યોગ

### ૧.૧.૪.૧.૧ બહિરંગ યોગ

બહિરંગ એટલે બાહ્ય. તેથી બહિરંગ યોગ એટલે બાહ્ય અથવા યોગનો બાહ્ય માર્ગ. તે અષ્ટાંગ યોગના ચાર અંગો દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે - યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામ. ક્વારેક પાંચમું અંગ - પ્રત્યાહાર પણ આ સાથે સંકળાયેલું છે.

### ૧.૧.૪.૧.૨ અંતરંગ યોગ

અંતરંગ એટલે આંતરિક. તેથી અંતરંગ યોગ એટલે કે યોગનો આંતરિક અથવા અંદરનો માર્ગ. તે અષ્ટાંગ યોગના છેલ્લા ત્રણ અવયવો દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે - ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. નામ સૂચવે છે તેમ, આ યોગના ફાયદા બાહ્ય કરતાં આંતરિક હોય છે. તે યોગીના મન અને આત્માને જાગૃત કરે છે.

### ૧.૧.૪.૨ ભક્તિ યોગ

રામાનુજ ભક્તિ યોગના મુખ્ય અનુયાયી હતા. ભક્તિ યોગનો ધ્યેય, વ્યક્તિને ભાવનાત્મક પરિપક્વતા, સમાજ માટે પ્રેમ અને સાર્વત્રિક ભાઈચારો અને એકતાનો સંદેશન ફેલાવવા માટે, મદદ કરવાનો છે. તે શરતી અને ઈચ્છુક સ્વરૂપવાળા પ્રેમને બિનશરતી પ્રેમમાં રૂપાંતર કરવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે કામ (ઈચ્છા), ત્યાગ (બલિદાન) સાથે જોડાય છે, તો પ્રેમ (પ્રેમ) બને છે. શરણાગતિ (સોંપવું) સાથે પ્રેમ ભક્તિરૂપે પરિણામે છે. ભક્તિ યોગનો માર્ગ મનના સંતોષ અને પ્રશાંતિ તરફ દોરી જાય છે. તેને ચાર માર્ગો માંથી સૌથી સહેલો માર્ગ ગણવામાં આવે છે, કારણ કે તેનો અભ્યાસ કરવો ખૂબ કઠણ નથી. ભક્તિ યોગ મનુષ્યો વચ્ચેના આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ જેવું જ છે, પણ અહીં તે આત્મા અને પરમાત્મા (અંતિમ આત્મા) વચ્ચે છે. ભગવદ પુરાણ આપણને ભક્તિના નવ સ્વરૂપો આપે છે:

૧. શ્રવણ (સાંભરવું)
૨. કીર્તન (પ્રશંસા)
૩. સ્મરણ (યાદ કરવું)
૪. પાદ-સેવા (સેવા કરવી)
૫. અર્ચના (પૂજા કરવી)
૬. વંદના (શ્રદ્ધા અર્પણ કરવી)
૭. દાસ્ય (દાસતા)
૮. સખ્ય (મિત્રતા)
૯. આત્મ-નિવેદન (સ્વયંનું સંપૂર્ણ સમર્પણ)



ચિત્ર ૧.૧.૬. ભક્તિ યોગ

### ૧.૧.૪.૩ જ્ઞાન યોગ

આ પ્રવાહના પ્રસિદ્ધ અનુયાયી શંકર હતા. આ માર્ગ સાહજિક જ્ઞાન અને પુષ્કળ જાગૃતિ સાથે તાર્કિક મનનો વિકાસ કરવા માટે સહાય કરે છે. જ્ઞાન યોગમાં ત્રણ તબક્કાઓ છે:

૧. શ્રવણ, જ્ઞાનના કોઈપણ સ્વરૂપ સાથે પ્રથમ સંપર્ક (એક પુસ્તક વાંચવી, વ્યાખ્યાન સાંભળવા, વિડિઓ જોવી).
૨. મનન, વધુ સમજણ માટે જ્ઞાનનું પુનરાવર્તન કરવું.
૩. નિદિધ્યાસન, પ્રયોગો કરવાનો તબક્કો.

જ્ઞાન યોગનો, અંતિમ ધ્યેય આત્માની (આત્મા) વાસ્તવિકતાને સમજવું અને તેને શરીરમાંથી અલગ કરી જાણવાની ક્ષમતા છે. જ્ઞાનયોગ માર્ગમાં સાચી રીતે સુદૃઢ વ્યક્તિ બધી સંસારી ઈચ્છાઓથી મુક્ત બને છે અને પરિતૃપ્તિ પામે છે.

યોગના ચાર માર્ગો એકબીજાથી સંપૂર્ણપણે જુદા જણાય છે, તેમ છતાં તે આત્મજ્ઞાન અને વ્યક્તિગત અને સાર્વત્રિક સ્વના મિલન તરફના એક જ ધ્યેય તરફ દોરી જાય છે,

### ૧.૧.૪.૪ કર્મ યોગ

કર્મ યોગના વૈચારિક આધાર માટે ભગવદ્ગીતા મુખ્ય સ્ત્રોત છે; તેને પછી સ્વામી વિવેકાનંદ દ્વારા વિસ્તૃત કરવામાં આવ્યું હતું. આ માર્ગ પરિણામો વિશે ચિંતા કર્યા વગર, અનાસક્તિ સાથે કર્મો કરવાને મહત્વ આપે છે.

કર્મોને આ રીતે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે:

તામસિક - તે કર્મો બંધનકર્તા, ભગાડનાર, હિંસક હોય છે અને તે ભ્રાંતિ અને મૂઝવણની અવસ્થાથી પરિણમે છે

રાજસિક - જ્યારે કર્મો ઈચ્છાઓ માટે તૃષ્ણા, અહંકાર અને ઘણા પ્રયત્નો સાથે કરવામાં આવે છે

સાત્વિક - જ્યારે કર્મો આસક્તિ વગરના હોય છે અને પ્રેમ અથવા નફરત વગર કરવામાં આવે છે.

કર્મ યોગનો સાર છે, કામ્ય કર્મ (ઈચ્છાઓ સાથેનું કરમ) ને અનાસક્તિના અભ્યાસ થકી યોગિક કર્મમાં પરિવર્તન કરવું અને પોતાની શક્તિને અવિરત કામમાટે રૂપાંતરિત કરવું.

### ૧.૧.૫ અષ્ટાંગ યોગના આઠ અંગો

અષ્ટાંગ યોગનો અર્થ “આઠ-અંગોવાળો યોગ” છે. પતંજલિના જણાવ્યા મુજબ, પોતાના બ્રહ્મરૂપને પ્રગટ કરવા માટે આંતરિક શુદ્ધિકરણ માટેના માર્ગમાં આઠ આધ્યાત્મિક અભ્યાસોનો સમાવેશ થાય છે:

યમ: વૈશ્વિક નૈતિકતા

નિયમ: વ્યક્તિગત વિધિઓ

આસન: શારીરિક મુદ્રાઓ

પ્રાણાયામ: શ્વાસનું વ્યાયામ, અને પ્રાણનું નિયંત્રણ

પ્રત્યાહાર: ઈન્દ્રિયોનું નિયંત્રણ

ધારણા: એકાગ્રતા અને આંતરિક દૃષ્ટિએ જાગૃતિનું પોષણ

ધ્યાન: ભક્તિ, પરમનું ધ્યાન

સમાધિ: પરમ સાથે એકાકાર



પતંજલિ જે પ્રથમ બે અંગોનું વર્ણન મૂળભૂત નૈતિક સુત્રો તરીકે કરે છે તે છે; યમ અને નિયમ. આને સાર્વત્રિક નૈતિકતા અને વ્યક્તિગત વિધિઓ તરીકે પણ જોઈ શકાય છે. યમ અને નિયમ તે અંગે આપેલા સૂચનો છે; આપણને આસપાસના લોકો સાથે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો જોઈએ અને આપણું આપણી જાત પ્રત્યે કેવું વલણ હોવું જોઈએ. આપણો વસ્તુઓ અને અન્ય લોકો પ્રત્યેનો જે અભિગમ છે તેને યમ કહેવાય છે. આપણે કેવી રીતે પોતાની જાત સાથે અંદરથી સંબંધિત છીએ તેને નિયમ કહેવાય છે. બંને મોટે ભાગે તે બાબત નિસ્ખત ધરાવે છે કે આપણે કેવી રીતે અન્ય લોકો અને આપણી જાત સાથેના સંબંધોમાં ઊર્જાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

યમને પાંચ “ભુદ્ધિમાનીની લાક્ષણિકતાઓ” માં વિભક્ત કરવામાં આવે છે. શું કરવું અને શું ન કરવુંની સૂચિ આપવા કરતા, “તેઓ આપણને કહે છે કે આપણો મૂળ સ્વભાવ દયાળુ, ઉદાર, પ્રામાણિક અને શાંતિપૂર્ણ છે.”

તેઓ નીચેના મુજબ છે:

યમ (સાર્વત્રિક નૈતિકતા)

૧. અહિંસા - એટલે તમામ જીવંત વસ્તુઓ માટે કરુણા. અહિંસા શબ્દનો શાબ્દિક અર્થ એ છે કે કોઈપણ પ્રાણી અથવા કોઈ પણ વ્યક્તિને

કોઈ પણ રીતે ઈજા ન કરવી અથવા ક્રૂરતા ન બતાવવી. જોકે અહિંસા, યોગમાં સ્વીકાર્યા પ્રમાણે, ફક્ત હિંસાનો અભાવ નથી તે તેના કરતા વધુ છે. તેનો અર્થ અન્ય લોકો અને વસ્તુઓ પ્રત્યે દયા, મિત્રતા, અને વિચારવંત ભાવને રાખવું છે. તે અમારી ફરજો અને જવાબદારીઓ સાથે પણ કામ કરે છે. અહિંસાનો અર્થ એ છે કે દરેક પરિસ્થિતિમાં આપણે ગંભીર વલણ અપનાવવું જોઈએ અને કોઈને નુકસાન ન પહોંચાડવું જોઈએ.

૨. સત્ય - સત્યની વચનબદ્ધતા સત્ય એટલે “સત્ય બોલવું”, પરંતુ તે હંમેશા તમામ પ્રસંગો પર સત્ય બોલવા માટે ઈચ્છનીય નથી, કારણ કે તે કોઈને બિનજરૂરી નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ; આપણે જે કહીએ છીએ, કેવી રીતે કહીએ છીએ, અને તે કઈ રીતે અન્ય લોકો પર અસર કરી શકે છે. જો સત્ય બોલવાથી બીજા માટે નકારાત્મક પરિણામ આવે, તો તે કંઈ ન જ કહેવું વધુ સારું છે. આપણા અહિંસા સાથે વર્તન કરવાના પ્રયાસો સાથે ક્વારેય સત્યનું સંઘર્ષ ન થવું જોઈએ. આ સૂત્ર એ સમજ પર આધારિત છે કે પ્રમાણિક સંચાર અને ક્રિયા કોઈપણ તંદુરસ્ત સંબંધ, સમુદાય અથવા સરકાર માટે આધાર-ખડકનું નિર્માણ કરે છે અને ઈરાદાપૂર્વકની છેતરપિંડી, અતિશયોક્તિ, અને જુદું બોલવું અન્યને નુકસાન પહોંચાડે છે.

૩. અસ્તેય - ચોરી ન કરવી: સ્તેયનો અર્થ છે xચોરી કરવીx; અસ્તેય એનું વિપરીત છે-કે જે આપણું નથી એ ન લેવું. આનો અર્થ એ પણ થાય છે કે જો આપણે એવી પરિસ્થિતિમાં છીએ કે જ્યાં કોઈ વ્યક્તિ આપણા પર વિશ્વાસ કરી ને કોઈ વસ્તુ સોંપે છે, અથવા આપણા માં વિશ્વાસ મુકે છે, તો આપણે તેનો લાભ ન લઈએ. અસ્તેયમાં માત્ર પરવાનગી વગર બીજા કોઈ ની વસ્તુ લેવી એટલુજ નથી પરંતુ, જે હેતુ માટે આપી હોય તેના થી અલગ હેતુ માટે અથવા તેના માલિક દ્વારા આપેલી સમય સીમા પછી પણ વસ્તુનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. અસ્તેયના અભ્યાસનો અર્થ એ છે કે જે કંઈપણ મુક્તપણે આપવામાં નથી આવ્યું તે લેવું નહિ.

૪. બ્રહ્મચર્ય - ઈન્દ્રિય નિયંત્રણ: બ્રહ્મચર્ય મોટેભાગે ત્યાગના અર્થમાં વપરાય છે, ખાસ કરીને જાતીય પ્રવૃત્તિ સાથેના સંબંધમાં. બ્રહ્મચર્ય સૂચવે છે કે આપણે એવા સંબંધો બનાવવા જોઈએ જે ઉચ્ચતમ સત્યોની આપણી સમજણને પ્રોત્સાહન આપે છે. બ્રહ્મચર્ય એ જાતીય બ્રહ્મચર્યને સૂચવે એ જરૂરી નથી. બેશક, તેનો અર્થ સત્ય તરફ આગળ વધવાના આપણા ધ્યેયને ધ્યાનમાં રાખીને જવાબદારી થી વર્તન કરવું છે. બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ કરવો એનો અર્થ એ થાય કે આપણે આપણી જાતીય ઊર્જાનો ઉપયોગ આપણા આધ્યાત્મિક સ્વરૂપ સાથે પુનઃ સંબંધ સ્થાપિત કરવા માટે કરીએ. તેનો અર્થ એ પણ છે કે આપણે આ ઊર્જાનો ઉપયોગ તેવી કોઈપણ રીતે ન કરીએ જે અન્ય લોકોને નુકસાન પહોંચાડી શકે.

૫. અપરિગ્રહ - એટલે સંપત્તિને હસ્તગત અને સંગ્રહ કરવાની ઈચ્છાનો ત્યાગ: અપરિગ્રહનો અર્થ એ છે કે જે જરૂરી છે માત્ર તે જ લેવું, અને કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો લાભ લેવો નહીં અથવા લોભ ન કરવો. આપણે જે કમાણી કરી છે ફક્ત તે જ લેવી જોઈએ; જો આપણે વધુ લઈએ છીએ, તો આપણે બીજા કોઈનું શોષણ કરીએ છીએ. યોગીને લાગે છે કે વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરવો અથવા જમાખોરી સૂચવે છે કે ઈશ્વરમાં અને પોતાના માં ભાવિ માટે જોગવાઈ માટેની શ્રદ્ધા નથી. અપરિગ્રહનો અર્થ એ પણ છે કે વસ્તુઓ પ્રત્યે આપણી લાગણીઓને જતી કરવી અને તે સમજવું કે અસ્થાયિત્વ અને ફેરફાર માત્ર મર્યાદાઓ છે.

યોગ સૂત્ર વર્ણવે છે કે જ્યારે ઉપર દશવિલ પાંચ વર્તણૂક વ્યક્તિના રોજિંદા જીવનનો ભાગ બને છે ત્યારે શું થાય છે? આ રીતે, યમ એ નૈતિક ગુણો છે, જેને અપનાવવા થી, તે માનવ સ્વભાવને શુદ્ધ કરે છે અને સમાજના સ્વાસ્થ્ય અને સુખમાં ફાળો આપે છે.

નિયમ (વ્યક્તિગત વિધિઓ):

નિયમ એટલે “નિયમો” અથવા “કાયદા”. આ વ્યક્તિગત વિધિ માટે સૂચવવામાં આવેલા નિયમો છે. યમની જેમ જ, પાંચ નિયમો માત્ર અભ્યાસ નથી અથવા ખાલી અભ્યાસ કરવા માટેની ક્રિયાઓ નથી. તેઓ એક દૈનિકોણ કરતાં વધુ પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. યમ સાથે સરખામણીમાં નિયમો વધુ ધ્વનિષ્ઠ અને વ્યક્તિગત હોય છે. તેઓ પોતાના સ્વયં તરફ અપનાવેલું દૈનિકોણ છે અને જે આપણે જીવન જીવવા માટેની જે આચારસંહિતાને અપનાવીએ છીએ.

૧. શોચ - શુદ્ધતા: પ્રથમ નિયમ છે શોચ, એટલે કે શુદ્ધતા અને સ્વચ્છતા. શોચના બંને આંતરિક અને બાહ્ય પાસા હોય છે. બાહ્ય સ્વચ્છતાનો અર્થ એ છે કે પોતાને સ્વચ્છ રાખવું. અંદરની સ્વચ્છતા આપણા મનની સ્પષ્ટતા સાથે આપણા શારીરિક અવયવોનું તંદુરસ્ત અને મુક્ત રીતે પુખ્ત કામ કરવું છે. આસન અથવા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આ આંતરિક શોચને પામવા માટેનું મહત્વપૂર્ણ માધ્યમ છે. આસન સમગ્ર શરીરને આરોગ્ય આપે છે અને ઝેરને દૂર કરે છે જ્યારે પ્રાણાયામ આપણા ફેફસાંને સ્વચ્છ કરે છે, આપણા રક્તને ઓક્સિજનની પૂર્તિ કરે છે અને આપણી ચેતાને શુદ્ધ કરે છે. “પરંતુ શરીરની શારીરિક શુદ્ધતા કરતાં વધુ અગત્યનું છે મનની સફાઈ કરવી, જેમાં અવ્યવસ્થિત ભાવનાઓ જેમ કે, ઘૃણા, જુસ્સો, ગુસ્સો, વાસના, લોભ, ભ્રાંતિ અને અહંકાર વગેરે સમાહિત છે.”

૨. સંતોષ - સંતોષ: અન્ય નિયમ છે સંતોષ, નમ્રતા અને જે આપણી પાસે છે તેમાં સંતુષ્ટ રહેવું. અંદરની શાંતિ અને પોતાની જીવનશૈલી સાથે સંતુષ્ટ રહેવા માટે તમામ પ્રકારના સંજોગોમાં જીવનની મુશ્કેલીઓનો અનુભવ કરતી વખતે પણ સંતોષી રહેવું. આપણે એ સ્વીકારવું જોઈએ કે દરેક વાતનો કોઈ હેતુ હોય છે - યોગ તેને કર્મ કહે છે - અને આપણે ‘જે થયું છે તે સ્વીકારી’ ને સંતોષને ઉછેરી શકીએ છીએ. તેનો અર્થ એ પણ છે કે જે નથી તે માટે નાપુશ થવાને બદલે આપણી પાસે જે છે તેનાથી ખુશ રહીએ.

૩. તપ - આપણી શક્તિનો શિસ્તબદ્ધ ઉપયોગ: તપ એ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાની અથવા બાહ્ય પ્રદર્શન વિના આંતરિક આગ્રહનો મુકાબલો અને નિયંત્રિત કરવા માટેની પ્રવૃત્તિનો ઉલ્લેખ કરે છે. તેનો શાબ્દિક અર્થ એ છે કે શરીરને ગરમ કરવું અને, આ કરવાથી તેની શુદ્ધિ થાય છે. તપની કલ્પના પાછળ એ ખ્યાલ છે કે આપણે ઉત્સાહપૂર્વક જીવનમાં સંલગ્ન થવા અને આપણા ઈશ્વર સાથે સંયોજનના ધ્યેયને હાંસલ કરવા માટે આપણી ઊર્જાને નિર્દેશિત કરી શકીએ છીએ. તપ આપણને આ ધ્યેયના માર્ગમાં આવતી ઈચ્છાઓને બાળવા માટે મદદ કરે છે. તપનાં અન્ય સ્વરૂપમાં આપણે શું ખાઈએ છીએ તેના પર ધ્યાન આપવું છે. શારીરિક મુદ્રામાં, આહારની આદતો પર, શ્વાસની પદ્ધતિ પ્રત્યે ધ્યાન આપવું - આ બધું તપ છે.

૪. સ્વાધ્યાય - સ્વયંનું અધ્યયન: ચોથું નિયમ સ્વાધ્યાય છે. “સ્વ” નો અર્થ છે ×પોતે× અધ્યાય એટલે ×તપાસ× અથવા ×પરીક્ષા×. સ્વયંને પ્રતિબિંબીત કરતી ચેતનાને પ્રોત્સાહન આપતી કોઈપણ પ્રવૃત્તિને સ્વાધ્યાય કહેવાય છે. તેનો અર્થ; આપણી બધી પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રયત્નોમાં સ્વ-જાગૃતિને ઈરાદાપૂર્વક શોધવું છે, આપણી મર્યાદાઓના આવકાર અને સ્વીકાર બિંદુ માટે પણ. તે આપણને શીખવે છે કે આપણે કેન્દ્રિત અને દૈત પ્રત્યે બિન-પ્રતિક્રિયાત્મક બનવું જોઈએ, અને અનિચ્છનીય અને સ્વ-વિનાશક વૃત્તિઓને બાળી નાખવી જોઈએ.

૫. ઈશ્વરપ્રણિધાના - આધ્યાત્મિકતાની ઉજવણી- ઈશ્વરપ્રણિધાનાનો અર્થ છે × તમારી બધી ક્રિયાઓને ભગવાનનાં ચરણોમાં મૂકી દેવું. × તે ઈશ્વર અને તેની ઈચ્છાને માટે સંવાદી બનવા માટે ભગવાન (ઈશ્વર) નું ચિંતન છે. તે ઓળખ છે કે અધ્યાત્મ દરેક વસ્તુ માટે પુરતું છે અને આપણે આપણા ધ્યાન અને કાળજી દ્વારા આપણા સર્જકના ભાગરૂપે આપણી ભૂમિકા સાથે જાતને સિદ્ધ કરી શકીએ છીએ. અભ્યાસ માટે જરૂરી છે કે આપણે દરરોજ થોડોક સમય તે ઓળખને આપીએ કે આપણી જાત કરતાં પણ કોઈ સર્વવ્યાપક બળ છે છે જે આપણા જીવનનું માર્ગદર્શન અને નિર્દેશન કરે છે.



ચિત્ર ૧.૨.૭. યોગ બધા માટે છે

### ૧.૧.૬ વિવિધતામાં એકતા

વિવિધતામાં એકતા એ એકરૂપતા વિના એકતા અને વિભાજન વિના વિવિધતા છે, જે ફક્ત ભૌતિક, સાંસ્કૃતિક, ભાષાકીય, સામાજિક, ધાર્મિક, રાજકીય, વૈચારિક અને/અથવા મનોવિજ્ઞાનના તફાવતો માટે સહનશીલતા પર આધારીત એકતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત નથી કરતું પણ તે તફાવતો પર આધારિત એ સમજણ સાથે કે તફાવતો માનવ ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓને વધુ અલંકૃત કરે છે, વધુ જટિલ એકતા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. કયાપ્રતિક્રિયાઓને વધુ અલંકૃત કરે છે, વધુ જટિલ એકતા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

### ૧.૧.૭ યોગના મોટા લાભો

નીચે યોગ કરવાના કેટલાક લાભો આપેલા છે. આપણે યોગની શરીરના જુદા જુદા ભાગો પર થતી અસરો વિશે અનુગામી અધ્યાયોમાં વિગતવાર ચર્ચા કરીશું -

- ૧- રોગપ્રતિરક્ષામાં સુધારો - રોગોથી રક્ષણ
- ૨- તંદુરસ્ત હૃદય - હૃદયની સમસ્યાઓથી રક્ષણ
- ૩- શરીરની લવચિકતામાં સુધાર - ઇજાથી રક્ષણ
- ૪- શરીરની શારીરિક મુદ્રામાં સુધાર-સારી વ્યક્તિગત છબી
- ૫- મનમાં હકારાત્મકતા - ચિંતા, ડિપ્રેશન વગેરેથી રક્ષણ.
- ૬- વજનમાં ઘટાડો/વજનમાં વધારો - આદર્શ શારીરિક વજનની પ્રાપ્તિ
- ૭- સ્નાયુની શક્તિમાં સુધારો
- ૮- જીવનશૈલીમાં સુધાર



ચિત્ર ૧.૧.૮ યોગ દ્વારા સ્વસ્થ શરીર અને મન

### ૧.૧.૮ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

જોકે યોગનું સમગ્ર વિશ્વમાં અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, પરંતુ તેને વધુ મહત્તા આપવા માટે આપણા માનનીય વડા પ્રધાને ૨૧ મી જૂનને 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' જાહેર કરવાની ઠરાવવાસ્ત કરી, જે તરત જ યુનાઈટેડ નેશન્સ દ્વારા ડિસેમ્બર ૧૧, ૨૦૧૪ ના રોજ સ્વીકારવામાં આવી હતી અને યુનાઈટેડ નેશન્સ જનરલ એસેમ્બલીએ તે દિવસને 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' તરીકે જાહેર કર્યું. ૨૧ મી જૂન ઉત્તરી ગોળાર્ધમાં વર્ષનો સૌથી લાંબો દિવસ હોય છે અને વિશ્વના ઘણા ભાગોમાં તેનો વિશિષ્ટ મહત્વ છે, એટલે જ આ દિવસને યોગની ઉજવણી કરવા માટે પસંદ કરવામાં આવ્યું હતું.

૨૧ મી જૂનને 'યોગા ઇન્ટરનેશનલ ડે' તરીકે જાહેર કરવાના ઠરાવને ૧૭૫ દેશો દ્વારા સહ પ્રાયોજિત કરવામાં આવ્યો હતો, જે આ પ્રકારની કોઈ પણ UNGA રિઝોલ્યુશન માટે અત્યાર સુધીમાં સૌથી વધુ અંક છે.



ચિત્ર ૧.૧.૮. યોગ દિવસનો લોગો



ચિત્ર ૧.૧.૧૦ યોગ દિવસ પર વડા પ્રધાન શ્રી મોદી રાજપથ પર નાગરિક સાથે યોગ કરે છે



## એકમ ૧.૨: ભારતનું યોગ સાથે સંબંધ

### એકમના ઉદ્દેશ્યો



આ એકમના અંતે, તમે આ યોગ્ય થઈ જશો:

૧. ભારતમાં યોગની જડો વિશે સમજાવવા
૨. યોગના ઇતિહાસ અને વિકાસ વિશે ચર્ચા કરવા
૩. યોગની ભારતથી વિશ્વ તરફથી યાત્રા વિશે ચર્ચા કરવા
૪. યોગને દુનિયામાં ફેલાવવા માટે યોગ ગુરુઓના યોગદાનને સમજાવવા

### ૧.૨.૧ ભારત - યોગની ભૂમિ

યોગના વિજ્ઞાનનો ઉદ્ભવ હજારો વર્ષ પહેલા થયો છે, ઘણું પહેલા, પહેલા ધર્મ અથવા માન્યતા પ્રણાલીઓનો જન્મ થયો હતો. યોગિક માન્યતા મુજબ, શિવને પ્રથમ યોગી અથવા આદીયોગી અને પ્રથમ ગુરુ અથવા આદિગુરુ તરીકે જોવામાં આવે છે. કેટલાક હજાર વર્ષો પહેલાં, હિમાલયમાં કાન્તિસરોવર તળાવના કાંઠે, આદિયોગીએ તેમના ગહન જ્ઞાનને પૌરાણિક સમ-ઋષિઓ અથવા “સાત સંતો” માં રેડ્યુ હતું. આ ઋષિઓ એશિયા, મધ્ય પૂર્વ, ઉત્તર આફ્રિકા અને દક્ષિણ અમેરિકા સહિતના વિશ્વના વિવિધ ભાગોમાં આ શક્તિશાળી યોગિક વિજ્ઞાનને લઈ ગયા. રસપ્રદ રીતે, આધુનિક વિદ્વાનોએ નોંધ્યું છે અને તેમને આશ્ચર્ય થયું છે કે સમગ્ર વિશ્વમાં પ્રાચીન સંસ્કૃતિઓ વચ્ચે ઘણી સમાનતાઓ છે. જો કે, ભારતમાં તે યોગિક પ્રણાલી તેની સંપૂર્ણ અભિવ્યક્તિમાં જોવા મળે છે. અગસ્ત્ય, એક સમર્ષિ જે ભારતીય ઉપખંડમાં સમગ્ર પ્રવાસ કરનાર છે, તેમને આ સંસ્કૃતિની ઘડતર મુખ્ય યોગિક જીવન માર્ગની આસપાસ કરી હતી.



ચિત્ર ૧.૨.૧ ભારત - યોગની ભૂમિ

યોગને વ્યાપક રીતે “સિંધુ સરસ્વતી ઘાટી સભ્યતા” - ૨૭૦૦ ઇ.સ. પૂર્વે ના - “અમર સાંસ્કૃતિક પરિણામ” તરીકે ગણવામાં આવે છે - અને તેને માનવતાના આધ્યાત્મિક અને ભૌતિક બંનેના ઉત્કર્ષક તરીકે પોતાને સાબિત કર્યું છે. સિંધુ સરસ્વતી ઘાટી સભ્યતાના સંખ્યાબંધ સિક્કાઓ અને અશિમ્ભૂત અવશેષો યોગિક પ્રણાલીઓને દર્શાવે છે અને યોગ સાધના કરતા ચિત્રો પ્રાચીન ભારતમાં યોગની હાજરીને સૂચવે છે. દેવી માતાના સિક્કાઓ અને મૂર્તિઓ તંત્ર યોગના સૂચક છે.

યોગની હાજરી લોક પરંપરાઓમાં, વૈદિક અને ઉપનિષદનો વારસો, બૌદ્ધ અને જૈન પરંપરાઓ, દર્શન, મહાભારતના મહાકાવ્યો, ભગવદગીતા અને રામાયણ સહિત, ઈશ્વરવાદી પરંપરાઓ શૈવ, વૈષ્ણવોની પરંપરાઓમાં અને તાંત્રિક પરંપરાઓમાં પણ ઉપલબ્ધ છે. જો કે પૂર્વ-વૈદિક કાળમાં પણ યોગનો અભ્યાસ કરવામાં આવતો હતો, પરંતુ મહાન ઋષિ મહર્ષિ પતંજલિએ તે સમયની વર્તમાન યોગિક પદ્ધતિઓ, તેના અર્થો અને તેના સંબંધિત જ્ઞાનને વ્યવસ્થિત અને પતંજલિના યોગ સૂત્રો દ્વારા સંયોજિત કર્યા હતા.

પતંજલિ પછી, ઘણા સંતો અને યોગ ગુરુઓએ આ ક્ષેત્રના સંરક્ષણ અને વિકાસ માટે સારી રીતે દસ્તાવેજીકૃત અભ્યાસો અને સાહિત્ય દ્વારા મોટો ફાળો આપ્યો. પ્રાચીન સમયથી લઈને વર્તમાન સમય સુધીના વિખ્યાત યોગ ગુરુઓના ઉપદેશો દ્વારા યોગ સમગ્ર વિશ્વમાં ફેલાય ગયો છે. આજે, દરેકને રોગો થી રક્ષણ, જાળવણી અને સ્વાસ્થ્યમાં સુધાર માટે યોગ અભ્યાસો વિશે ઘણી પ્રતીતિ છે. સમગ્ર વિશ્વમાં લાખો અને લાખો લોકોને યોગના અભ્યાસ દ્વારા ફાયદો થયો છે અને યોગની પ્રથા દરેક પસાર દિવસ સાથે વધુ મુકુલિત અને વધારે જીવંત થઈ રહી છે.

### ૧.૨.૨ યોગનું ઇતિહાસ અને ઉત્ક્રાંતિ

યોગ સાથે ઘણા સિદ્ધાંતો સંકળાયેલા છે. તેનો ઉલ્લેખ ઋગવેદમાં થયો છે અને તેના પુરાવાઓ સિંધુ-સરસ્વતીની સૌથી જૂની સભ્યતામાં મળી આવ્યા છે, જે ૫૦૦૦ વર્ષથી વધુ (૩૦૦૦ બીસી) જેટલી જૂની ગણાય છે. તેનો અર્થ એ છે કે યોગ ૫૦૦૦ વર્ષ કરતાં પણ વધુ જુનું છે. ધ્યાન કરવા માટે ‘ઋષિ મુનિઓ’ દ્વારા તેની શોધ કરવામાં આવી હતી, પરંતુ તે શરીર પર ખૂબ જ સારું અસર કરે છે. ૫૦૦૦ વર્ષથી વધુની યાત્રા દરમિયાન યોગનો ઘણા સ્વરૂપોમાં વિકાસ થયો. જેમ કે અગાઉ એના વિશે સમજાવ્યું છે, તેના મુખ્યત્વે નીચે આપેલા ચાર માર્ગો છે

- જ્ઞાન યોગ
- ભક્તિ યોગ
- કર્મ યોગ
- રાજ યોગ

વેદ કાળ પછી, મહાન ‘મહર્ષિ પતંજલિ’ એ યોગમાં પ્રણાલીઓ બનાવી. તેમણે લખાણ બનાવ્યું જેને ‘પતંજલિ યોગ સૂત્રો’ તરીકે નામ અપાયું હતું. જોકે ઘણા અન્ય સંતો અથવા ‘ઋષિઓ’ એ યોગના વિકાસમાં ફાળો આપ્યો હતો પરંતુ ‘મહર્ષિ પતંજલિ’ નો પ્રભાવ સૌથી વધુ છે. યોગની તે ઉત્ક્રાંતિના કારણે તેને નીચે આપેલા સમયગાળામાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યું છે -

- ૧- પતંજલિ પૂર્વનો સમયગાળો (૫૦૦ ઈ.પૂ. પહેલાં)
- ૨- પતંજલિનો સમયગાળો (૫૦૦ ઈ.પૂ થી ૮૦૦ ઈ.પ.)
- ૩- પતંજલિ પછીનો સમયગાળો (૮૦૦ ઈ.પ. થી આગળ)



ચિત્ર ૧.૨.૨. મહર્ષિ પતંજલિ

૧- પંતજલિ પૂર્વનો સમય ગાળો (૫૦૦ ઈ.પૂ. પહેલાં)

તેને વેદ યુગ તરીકે પણ ઓળખાય છે, કારણ કે આ સમયગાળા દરમિયાન બધા વેદો અને ઉપનિષદોનું લખાણ થયું હતું.

વેદ - આ લખાણ છે જેમાં જીવન માટે સ્તોત્રો, ફિલસૂફી અને માર્ગદર્શનનો સમાવેશ છે. આ સંસ્કૃતમાં લખાયેલા છે, જેને બધી ભાષાઓની જનની માનવામાં આવે છે. વેદના લેખક અજ્ઞાણ છે, અને તે માનવ દ્વારા લેખિત સૌથી જુના દસ્તાવેજો તરીકે માનવામાં આવે છે. વેદો ચાર છે -

૧- ઋગ્વેદ

૨- યજુર્વેદ

૩- અર્થવેદ

૪- સામવેદ

ઉપનિષદ - ઉપનિષદનો અર્થ છે 'ચરણોમાં બેસવું', જેનો અર્થ શિક્ષા અથવા શિક્ષણ ગ્રહણ કરવું છે. આ વેદોનો સાર છે. ૨૦૦ થી વધુ ઉપનિષદો ઉપલબ્ધ છે.



ચિત્ર ૧.૨.૩. વેદ અને ઉપનિષદોની 'પાંડુલિપી'

૨- પતંજલિનો સમયગાળો (૫૦૦ ઈ.પૂ થી ૮૦૦ ઈ.પ.)- મહર્ષિ પતંજલીએ 'યોગ સૂત્રો' નામના પુસ્તકમાં તમામ યોગોનું સંકલન કર્યું. આ પુસ્તકમાં કુલ ૧૮૬ સૂત્રો અથવા સિદ્ધાંતો છે. આ પુસ્તકમાં ચાર વિભાગો છે- સમાધિ પદ, સાધના પદ, વિભૂતિ પદ, કેવલ્ય પદ.

સમાધિ પદ - આ વિભાગમાં પતંજલી એ સમાધિ વિશે સમજાવ્યું છે.

સાધના પદ - આ વિભાગમાં તેમને ધ્યાન વિશે સમજાવ્યું છે.

વિભૂતિ પદ - આ વિભાગમાં પતંજલી એ યોગ વિશે સમજાવ્યું છે.

કેવલ્ય પદ - આ વિભાગમાં પતંજલિ એ યોગના શરીર, મન અને આત્મા સાથે સંબંધને સમજાવ્યું છે. આ વિભાગમાં ઘણાં એવા વ્યાયામોનું વર્ણન છે જે આ બધાને એક કરી શકે છે.

૩- પતંજલિ પછીનો સમયગાળો (૮૦૦ ઈ.પ. થી આગળ)- પતંજલિ પછીનો સમયગાળો, જે વર્તમાન સમયને પણ આવરી લે છે, તેને પતંજલિ પછીનો સમયગાળો કહેવાય છે. પતંજલી પછી ઘણા યોગીઓ અને સંતો થયા, જેમણે યોગનો વિકાસ કરીને, પોતાની અંગત શૈલી સાથે તેમણે યોગનું નવું સ્વરૂપ બનાવ્યું હતું, પરંતુ યોગની મૂળભૂત કલા તમામ શૈલીઓમાં સમાન છે.

આધુનિક યોગને 'હઠ યોગ' અથવા 'શારીરિક યોગ' પણ કહેવાય છે. આ 'કુંડલિની યોગ' સાથે પણ સંકળાયેલું છે જે 'રાજયોગ'નો જ ભાગ છે. આધુનિક યોગ એ યોગના ચાર માર્ગોનું મિશ્રણ છે અને તે શારીરિકમુદ્રાઓને વધુ મહત્વ આપે છે. યોગના સંપૂર્ણ લાભોને મેળવવા માટે કોઈપણ ધાર્મિક ઝોક વગર તેના પ્રત્યે સંપૂર્ણ અભિગમ હોવો જોઈએ.



ચિત્ર ૧.૨.૪ યોગની આદિ મુદ્રા

### ૧.૨.૩ યોગની ભારતમાંથી વિશ્વ સુધીની યાત્રા

ઘણા લોકો માટે, યોગ પ્રથા હઠ યોગ અને આસનો (મુદ્રાઓ) સુધી મર્યાદિત છે. જોકે, યોગ સૂત્રોમાં, ફક્ત ત્રણ સૂત્રો આસનો માટે સમર્પિત છે. મૂળભૂત રીતે, હઠ યોગ એક પ્રારંભિક પ્રક્રિયા છે જેથી શરીર ઊર્જાના ઉચ્ચ સ્તરને જાળવી શકે. આ પ્રક્રિયા શરીર સાથે શરૂ થાય છે, પછી શ્વાસ, મન અને આંતરિક સ્વ સુધી ચાલે છે.

યોગને સામાન્ય રીતે આરોગ્ય અને યોગ્યતા માટે ઉપચાર અથવા વ્યાયામ પદ્ધતિ તરીકે સમજવામાં આવે છે. જ્યારે ભૌતિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય યોગના કુદરતી પરિણામો છે, યોગનો ધ્યેય વધુ દૂરનો છે. ×યોગ પોતાના બ્રહ્મ સાથે સુમેળને સાધવા વિશે છે. તે ઉચ્ચતમ સ્તરના બોધને પ્રાપ્ત કરવા માટે બ્રહ્માંડ સાથે વ્યક્તિગત ભૂમિતિને સંરેખિત કરવાની તકનીક છે.

યોગ કોઈ ચોક્કસ ધર્મ, માન્યતા પ્રણાલી અથવા સમુદાયનું પાલન નથી કરતું; તેનું અભિગમ હંમેશાં થી આંતરિક સ્વાસ્થ્ય માટેની તકનીક તરીકે રહ્યું છે. જે વ્યક્તિ યોગનો સંડોવણી સાથે અભ્યાસ કરે છે, તે તેના લાભોને, તેના વિશ્વાસ, વંશીયતા અથવા સંસ્કૃતિની પરવા વિના, પામી શકે છે.

યોગની પરંપરાગત શાળાઓ: આ વિવિધ ફિલસૂફીઓ, પરંપરાઓ, વંશ અને યોગના ગુરુ-શિષ્ય પરંપરાઓ, યોગની પરંપરાગત શાળાઓના ઓચિંતા આવિર્ભાવ તરફ દોરી જાય છે. ઉદા.ત. જ્ઞાન-યોગ, ભક્તિ-યોગ, કર્મ-યોગ, ધ્યાન-યોગ, પતંજલિ-યોગ, કુંડલિની-યોગ, હઠ-યોગ, મંત્ર-યોગ, લય-યોગ, રાજ-યોગ, જૈન-યોગ, ભુદ્ધ-યોગ વગેરે. દરેક શાળાના પોતાના સિદ્ધાંતો અને પ્રણાલીઓ છે જે યોગના અંતિમ ધ્યેય અને હેતુઓ તરફ દોરી જાય છે.

### ૧.૨.૪ યોગના પ્રસાર માટે યોગ ગુરુઓનું યોગદાન.

સ્વામી શિવાનંદ, શ્રી ટી. ક્રિષ્ણામયાર્થ, સ્વામી કેવલ્યાનંદ, શ્રી યોગેન્દ્ર, સ્વામી રામ, શ્રી અરબિંદો, મહર્ષિ મહેશ યોગી, આચાર્ય રજનીશ, પટ્ટાભી જોઈસ, બી.કે.એસ. ઐયંગર અને સ્વામી સત્યાનંદ સરસ્વતી જેવા મહાન વ્યક્તિઓના ઉપદેશોથી યોગ સમગ્ર વિશ્વમાં ફેલાયું છે. બી.કે.એસ. ઐયંગર ×ઐયંગર યોગા× તરીકે ઓળખાતા યોગની શૈલીના સ્થાપક હતા અને તેને એક અગ્રણી યોગ પ્રકાર તરીકે ગણવામાં આવે છે. આધુનિક દિવસોમાં, શ્રી શ્રી રવિશંકર અને સ્વામી રામદેવએ યોગને ઘર-ઘર સુધી ફેલાવવામાં ઘણું યોગદાન આપ્યું છે.



ચિત્ર ૧.૨.૫. નમસ્કાર મુદ્રા



## એકમ ૧.૩: યોગની શબ્દાવલિ અને તેના અર્થ

### એકમના ઉદ્દેશ્યો



આ એકમના અંતે, તમે આ કરવા યોગ્ય થઈ જશો:

૧. યોગની સામાન્ય શબ્દાવલિને સમજવા
૨. યોગની સામાન્ય શબ્દાવલિના અર્થને સમજવા.

### ૧.૩.૧ યોગમાં વપરાતી સામાન્ય શબ્દાવલિ

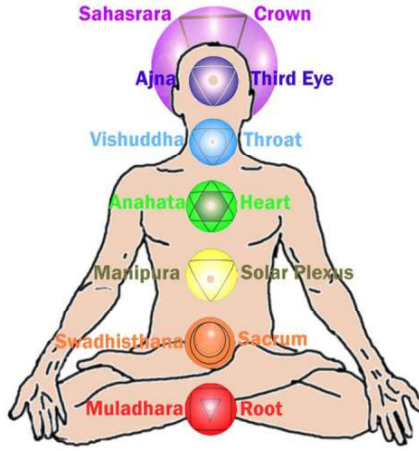
આસન: યોગમાં શારીરિક મુદ્રા

અષ્ટાંગ: એક મુખ્ય યોગ માર્ગ, જેના આઠ અંગો છે

આયુર્વેદ: દવાઓનું પ્રાચીન ભારતીય વિજ્ઞાન

બંધ: આંતરિક બંધન જે યોગ દરમિયાન વપરાય છે

ચક્ર: શરીરના સાત ઊર્જા કેન્દ્રો



ચિત્ર ૧.૩.૧. સાત ચક્ર

દોષ: આયુર્વેદ મુજબ શારીરિક પ્રકારો, પિત્ત (અગ્નિ), વાત (વાયુ) અને કફ (પૃથ્વી)

હાથ યોગ: યોગ માર્ગનો એક પ્રકાર

મુદ્રા: યોગ અભ્યાસ દરમિયાન હાથના હાવભાવ



ચિત્ર ૧.૩.૨. યોગમાં હસ્ત મુદ્રા