

DEPT. OF SOCIOLOGY

CLASS SEMINAR BY USING ICT

# MEANING AND DEFINITION OF YOGA

PRESENTED BY

K.SUDHA

B.A VTH SEMESTER

# ಯೋಗ

## ಯೋಗದ ಅರ್ಥ:-

ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದವು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಯುಜ್ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಯುಜ್ ಎಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಐಕ್ಯ, ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಬಂಧಿಸು, ಕೂಡಿಸು, ನೋಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

# ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು

**ಐ.ಕೆ ತೈಮಿ ಪ್ರಕಾರ**

“ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೋಧ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರುವಿಕೆ” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

**ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ**

“ಯೋಗವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು (ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು) ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ನಿರ್ದಹಿಸುವುದು” ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

**ವಿದೇಶದಲ್ಲ ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ**

“ಹಠಯೋಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಸನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ (ಭಂದಿಗಳು) ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ರೂಪ” ವನ್ನು ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

**ಯೋಗ ಅಥವಾ ಯೋಗಿನಿಎಂದರೆ**

ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಅಥವಾ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರನ್ನು ಯೋಗಿ ಅಥವಾ ಯೋಗಿನಿ ಎನ್ನುವರು .

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸನ್ನು ಸಮೌತ್ತಿಷಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಗತಿಯ ಯೋಗ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

# ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ

- ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ -: ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ೬ನೇ ಅಧ್ಯಾಯವು ಯೋಗದ ಆಚರನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ೪ ವಿಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಅವುಗಳೆಂದರೆ
- ೧ ಜ್ಞಾನಯೋಗ
- ೨ ಭಕ್ತಿಯೋಗ
- ೩ ಕರ್ಮಯೋಗ
- ೪ ರಾಜಯೋಗ
- ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋಗದ ೪ ಮಾರ್ಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಇವುಗಳು ಯೋಗದ ಮರದ ಕೋಬೆಗಳಂತೆ ನದಿಯ ಉಪನದಿಗಳಂತೆ
- ಜ್ಞಾನಯೋಗ -: ಜ್ಞಾನಯೋಗಕ್ಕೆ ಹಿಂದೂ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ಜ್ಞಾನಯೋಗದ ೪ ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂಕ್ಷ ಪಡೆಯಬಹುದು ಅವುಗಳೆಂದರೆ
- ೧ ಸಾಮನ್ಯಾಸನ ೨ ಶ್ರವಣ (ಉಪನಿಷತನ ಬೋಧನೆಗಳು) ೩ ಮನನ (ಬೋಧನೆಗಳ ಪ್ರತಿಫಲನ )೪ ನಿಧಿದ್ಯಾಸನ (ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನ )

# ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ:-

ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಭಕ್ತಿ ಯಾರು ಸತತವಾಗಿ ಯಾವ ಭಕ್ತರು ತನ್ನ ಆರಾಧನೆ ನಾವು ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ದೇವರ ಭಕ್ತಿ ಯಾಗಿದೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೇವರನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು .

## • ಕರ್ಮಯೋಗ

ಕರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಪ್ರವರ್ತಕರು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಕರ್ಮವೆಂದರೆ ಇವರು ಹೇಳದಂತೆ “ಕಾಯಕವೆ ಕೈಲಾಸ” ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಮಾಡಿದರೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ

## •ರಾಜಯೋಗ

- ರಾಜಯೋಗ ಮನಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವಾತ್ಮವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು ಪ್ರವತ್ಯ ಮಹರ್ಷಿ ಪಂತಜಿಲ್ಲಿ ಕಡಿವಾಣವನ್ನು ಹಾಕುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಜೀವನ ಸಾಗಲು ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

# ಯೋಗದ ಲ ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಯೋಗದ ಲ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು

- ಯಮ
- ನಿಯಮ
- ಆಸನ
- ಪ್ರಾಣಯಾಮ
- ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ
- ಧಾರಣ
- ಧ್ಯಾನ
- ಸಮಾಧಿ



# ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಇದೊಂದು ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದು ದೇಹವನ್ನು,ಮನಸ್ಸನ್ನು ,ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಯೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಾಂತಿಯುತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.
  - ದೇಹವನ್ನು ಧೃಢ ಮತ್ತು ನಮ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
  - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾರ್ಮೋನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
  - ಸ್ವಯಂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಣ.
- ಯೋಗವು ಒಂದು ಆಚರಣೆ ಇದೊಂದು ಧರ್ಮವಲ್ಲ.

# ಯಮದ ಖಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು

೧. ಅಹಿಂಸೆ

೨. ಸತ್ಯ

೩. ಆಸ್ಥೆಯ

೪. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ

೫. ಅಪರಿಗ್ರಹ

# ನಿಯಮದ ಿ ಮೂಲಗಳು

೧.ಶೌಚ

೨.ತಪ

೩.ಸಂತೋಷ

೪.ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ

ಿಕುಶ್ಲರ ಪ್ರಾಣಿದಾನ

\* ಪ್ರಾಣಿಯಾಮದ ಿ ಪಂಚ ಪ್ರಾಶ

ಉಪಸಂಹಾರ



ಧನ್ಯವಾದಗಲು