

# Study Materials of Physical Education

## Class- B.A 4<sup>th</sup> Semester (Major)

### Unit-I

#### 1.1 Concept and Principles of Yoga

### যোগশিক্ষা (Yoga Education)

"যোগ" শব্দটি সংস্কৃত "যুজ্" ধাতু থেকে উদ্ভূত, যার অর্থ হলো "মিলন" বা "সংযোগ"। যোগশিক্ষা বলতে বোঝায় সেই জ্ঞান বা প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে ব্যক্তি তার শরীর, মন এবং আত্মার মধ্যে সংযোগ স্থাপন করতে শেখে। এটি কেবল শারীরিক ব্যায়াম নয়, বরং একটি সামগ্রিক জীবনদর্শন যা শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক উন্নতির লক্ষ্যে পরিচালিত হয়।

যোগশিক্ষা মূলত নিম্নলিখিত কয়েকটি প্রধান অঙ্গ বা উপাদানের সমন্বয়ে গঠিত:

১. যম (Yama) - সামাজিক শৃঙ্খলা ও নৈতিক আচরণ:

এগুলো হলো সমাজে চলার জন্য কিছু নৈতিক নির্দেশিকা।

• উদাহরণ:

- অহিংসা: কথায়, কাজে বা চিন্তায় কারও ক্ষতি না করা। (যেমন: কোনো প্রাণীকে আঘাত না করা, কাউকে কটু কথা না বলা।)
- সত্য: সর্বদা সত্য কথা বলা এবং সত্যনিষ্ঠ থাকা। (যেমন: মিথ্যা প্রতিশ্রুতি না দেওয়া।)

- অন্তেয়: অন্যের জিনিস চুরি না করা বা অন্যায়ভাবে গ্রহণ না করা।  
(যেমন: অনুমতি ছাড়া কারও জিনিস ব্যবহার না করা।)
- ব্রহ্মচর্য: সংযম পালন করা, বিশেষ করে শারীরিক ও মানসিক শক্তির সঠিক ব্যবহার। (যেমন: ইন্দ্রিয়সুখের প্রতি অতিরিক্ত আসক্তি ত্যাগ করা।)
- অপরিগ্রহ: প্রয়োজনের অতিরিক্ত জিনিস সংগ্রহ না করা বা লোভ ত্যাগ করা। (যেমন: যা আছে তা নিয়ে সন্তুষ্ট থাকা, অহেতুক জমা করার প্রবণতা ত্যাগ করা।)

## ২. নিয়ম (Niyama) - ব্যক্তিগত শৃঙ্খলা ও আচরণ:

এগুলো হলো নিজের প্রতি পালনীয় কিছু নিয়ম।

- উদাহরণ:
- শৌচ: শরীর ও মনের পবিত্রতা বা পরিচ্ছন্নতা। (যেমন: প্রতিদিন স্নান করা, পরিষ্কার পোশাক পরা, ইতিবাচক চিন্তা করা।)
- সন্তোষ: যা আছে তা নিয়ে খুশি থাকা। (যেমন: নিজের যা কিছু আছে তাতেই তপ্ত থাকা।)
- তপঃ: আত্মশুद্ধি বা লক্ষ্য অর্জনের জন্য কষ্ট স্বীকার ও শৃঙ্খলা অনুশীলন। (যেমন: নিয়মিত যোগাভ্যাস করা, ঠান্ডা বা গরম সহ্য করা।)
- স্বাধ্যায়: আত্ম-অধ্যয়ন বা শাস্ত্রপাঠ। (যেমন: ধর্মগ্রন্থ বা জীবনদর্শনমূলক বই পড়া, নিজের সম্পর্কে জানা।)
- ঈশ্঵রপ্রণিধান: ঈশ্বরের প্রতি আত্মসমর্পণ বা পরম সত্ত্বার কাছে নিজেকে নিবেদন করা। (যেমন: প্রতিটি কাজ ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে করা বা ফলাফলের চিন্তা না করে কাজ করা।)

## ৩. আসন (Asana) - শারীরিক ভঙ্গি বা ব্যায়াম:

শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে নির্দিষ্ট ভঙ্গিতে রেখে স্থির ও আরামদায়ক অবস্থায় থাকাই হলো আসন।

- উদাহরণ:

- **বৃক্ষাসন** (Tree Pose): এক পায়ে দাঁড়িয়ে ভারসাম্য রক্ষার আসন। এটি মনোযোগ বাড়াতে সাহায্য করে।
- **ভুজঙ্গাসন** (Cobra Pose): উপুড় হয়ে শুয়ে বুক ও মাথা সাপের ফণার মতো তোলা। এটি মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়ায়।
- **শবাসন** (Corpse Pose): চিৎ হয়ে শুয়ে সম্পূর্ণ শরীর শিথিল করা। এটি মানসিক চাপ কমায় ও গভীর বিশ্রাম দেয়।
- **পদ্মাসন** (Lotus Pose): দুই পা ভাঁজ করে একটিকে অন্যটির উরুর ওপর রেখে বসা। এটি ধ্যানের জন্য উপযুক্ত।

#### ৪. প্রাণায়াম (Pranayama) - শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ:

"প্রাণ" মানে জীবনশক্তি বা শ্বাস, আর "আয়াম" মানে নিয়ন্ত্রণ বা বিস্তার। প্রাণায়াম হলো শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে জীবনশক্তিকে নিয়ন্ত্রণ ও বৃদ্ধি করার কৌশল।

- উদাহরণ:

- **অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম**: এক নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে অন্য নাক দিয়ে ছাড়া এবং এর বিপরীত করা। এটি নাড়ীশুক্রি করে ও মন শান্ত করে।
- **কপালভাতি প্রাণায়াম**: জোরে জোরে শ্বাস ছাড়া, যেখানে শ্বাস নেওয়াটা স্বাভাবিকভাবে হয়। এটি শরীর ও মনকে সতেজ করে।
- **ভদ্রিকা প্রাণায়াম**: হাপরের মতো জোরে শ্বাস নেওয়া ও ছাড়া। এটি ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ায়।

## ৫. প্রত্যাহার (Pratyahara) - ইন্দ্রিয় সংযম:

বাইরের বিষয়বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়গুলোকে সরিয়ে এনে ভেতরের দিকে চালিত করা।

- **উদাহরণ:**

o ধ্যানে বসার সময় চারপাশের শব্দ, গন্ধ বা অন্যান্য অনুভূতি থেকে মনকে সরিয়ে এনে নিজের শ্বাসের দিকে বা কোনো একটি নির্দিষ্ট বিন্দুতে মনোযোগ দেওয়া।

## ৬. ধারণা (Dharana) - একাগ্রতা বা মনোযোগ:

মনকে কোনো একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে বা বিন্দুতে স্থির রাখা।

- **উদাহরণ:**

o একটি মোমবাতির শিখার দিকে, কোনো দেবতার মূর্তির দিকে বা নিজের হস্তয়ের স্পন্দনের দিকে অবিচ্ছিন্নভাবে মনোযোগ ধরে রাখা।

## ৭. ধ্যান (Dhyana) - গভীর চিন্তা

যখন ধারণা গভীর ও অবিচ্ছিন্ন হয়, তখন সেটি ধ্যানে পরিণত হয়। এটি একটি শান্ত ও স্থির মানসিক অবস্থা।

- **উদাহরণ:**

o কোনো রকম বিক্ষেপ ছাড়া দীর্ঘক্ষণ ধরে একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে বা শূন্যতায় মনকে নিবন্ধ রাখা, যেখানে ব্যক্তি পারিপার্শ্বিক জগৎ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়।

## ৮. সমাধি (Samadhi) - পরম জ্ঞান বা আত্মাপলন্তি:

এটি যোগের সর্বোচ্চ স্তর, যেখানে ব্যক্তি তার ক্ষুদ্র আমিত্ব ভুলে পরম সত্ত্বার সঙ্গে একাত্ম অনুভব করে। এটি গভীরতম উপলব্ধির অবস্থা।

- উদাহরণ:
  - এই অবস্থা বর্ণনা করা কঠিন, তবে এটি এমন এক পরমানন্দময় অবস্থা যেখানে দ্বৈতভাব (আমি ও অন্য) থাকে না, কেবল শুন্ধ চেতনা বিরাজ করে।

যোগশিক্ষার উপকারিতা:

- শারীরিক সুস্থতা ও নমনীয়তা বৃদ্ধি।
- মানসিক চাপ ও উদ্বেগ হ্রাস।
- মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি।
- আত্ম-নিয়ন্ত্রণ ও আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি।
- আধ্যাত্মিক উন্নতি ও শান্তি লাভ।

যোগশিক্ষা তাই শুধু কিছু ব্যায়ামের সমষ্টি নয়, এটি একটি সম্পূর্ণ জীবনযাত্রা যা আমাদের শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক বিকাশে সহায়তা করে।

## 1.1 যোগ ও যোগাসন---

### যোগ (Yoga):

"যোগ" শব্দটি সংস্কৃত "যুজ" ধাতু থেকে এসেছে, যার অর্থ হলো "মিলন" বা "সংযোগ"। এটি একটি প্রাচীন ভারতীয় দর্শন এবং আধ্যাত্মিক অনুশীলন পদ্ধতি। যোগের মূল লক্ষ্য হলো শরীর, মন এবং আত্মার মিলন ঘটানো এবং ব্যক্তির চেতনাকে পরম চেতনার সাথে যুক্ত করা।

যোগ শুধুমাত্র শারীরিক ব্যায়াম নয়, এটি একটি সামগ্রিক জীবনযাত্রা যা নিষ্ঠলিখিত বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করে:

1. যম (Yama): সামাজিক নীতি ও আচরণ (যেমন অহিংসা, সত্য, অস্ত্রেয় বা অচৌর্য, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ বা লোভহীনতা)।
2. নিয়ম (Niyama): ব্যক্তিগত শৃঙ্খলা (যেমন শৌচ বা পরিচ্ছন্নতা, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় বা আত্ম-অধ্যয়ন, ঈশ্঵রপ্রণিধান বা ঈশ্বরের কাছে আত্মসমর্পণ)।
3. আসন (Asana): শারীরিক ভঙ্গি বা স্থিতি (এটাই যোগাসন)।
4. প্রাণায়াম (Pranayama): শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ।
5. প্রত্যাহার (Pratyahara): ইন্দ্রিয় সংযম।
6. ধারণা (Dharana): একাগ্রতা।
7. ধ্যান (Dhyana): মেডিটেশন বা গভীর চিন্তন।
8. সমাধি (Samadhi): পরম জ্ঞান বা পরমাত্মার সাথে মিলন।

### উদাহরণস্বরূপ:

একজন ব্যক্তি যখন নিয়মিতভাবে সত্য কথা বলেন (যম), নিজের শরীর ও মন পরিষ্কার রাখেন (নিয়ম), শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করেন (প্রাণায়াম) এবং ধ্যান করেন (ধ্যান), তখন তিনি বৃহত্তর অর্থে "যোগ" অনুশীলন করছেন। এই সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াটিই যোগ।

### যোগাসন (Yogasana):

"যোগাসন" হলো "যোগ" এর একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ বা অঙ্গ। এটি বিশেষভাবে সেইসব শারীরিক ভঙ্গি বা আসনকে বোঝায় যা শরীরকে সুস্থ,

নমনীয় ও শক্তিশালী করে তোলে এবং মনকে স্থির ও শান্ত করতে সাহায্য করে। যোগাসন শরীরকে ধ্যানের জন্য প্রস্তুত করে।

### উদাহরণস্বরূপ:

বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ভঙ্গি যা আমরা যোগব্যায়াম হিসেবে চিনি, সেগুলোই হলো যোগাসন। যেমন:

1. **তাড়াসন (Tadasana / Mountain Pose):**
  - o বিবরণ: সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে দুই হাত শরীরের পাশে রাখা অথবা মাথার উপর নমন্তার মুদ্রায় রাখা।
  - o উপকারিতা: শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করে, মেরুদণ্ড সোজা রাখে।
2. **বৃক্ষাসন (Vrikshasana / Tree Pose):**
  - o বিবরণ: এক পায়ের উপর দাঁড়িয়ে অন্য পা অপর পায়ের উপরে স্থাপন করা এবং হাত নমন্তার মুদ্রায় বুকের কাছে বা মাথার উপরে রাখা।
  - o উপকারিতা: মনোযোগ ও ভারসাম্য বাড়ায়, পা ও কোমর শক্তিশালী করে।
3. **ত্রিকোণাসন (Trikonasana / Triangle Pose):**
  - o বিবরণ: দুই পা ফাঁক করে দাঁড়িয়ে, একপাশে ঝুঁকে এক হাত দিয়ে পায়ের পাতা স্পর্শ করা এবং অন্য হাত উপরের দিকে সোজা রাখা।
  - o উপকারিতা: কোমর ও পাশের পেশী নমনীয় করে, হজমশক্তি বাড়ায়।
4. **ভুজঙ্গাসন (Bhujangasana / Cobra Pose):**
  - o বিবরণ: উপুড় হয়ে শুয়ে, হাতের তালু কাঁধের নিচে রেখে শরীরের উপরের অংশ সাপের ফণার মতো তোলা।
  - o উপকারিতা: মেরুদণ্ড নমনীয় করে, পিঠের ব্যথা কমায়।

## ৫. শবাসন (Shavasana / Corpse Pose):

- ০ বিবরণ: চিৎ হয়ে শুয়ে পুরো শরীর শিথিল করে দেওয়া।
- ০ উপকারিতা: মানসিক চাপ কমায়, শরীর ও মনকে বিশ্রাম দেয়।

সংক্ষেপে:

- যোগ হলো একটি সম্পূর্ণ জীবনদর্শন ও আধ্যাত্মিক পথ, যার ৮টি অঙ্গ রয়েছে।
- যোগাসন হলো যোগের ৮টি অঙ্গের মধ্যে তৃতীয় অঙ্গ, যা মূলত শারীরিক অনুশীলন বা বিভিন্ন দেহভঙ্গিমার চর্চা।

কাজেই, যখন কেউ শুধু শারীরিক ব্যায়াম বা আসন অনুশীলন করেন, তখন তিনি "যোগাসন" করছেন। আর যখন কেউ যোগের অন্যান্য নীতি (যেমন যম, নিয়ম, প্রাণায়াম, ধ্যান ইত্যাদি) সহ আসন অনুশীলন করেন, তখন তিনি পূর্ণাঙ্গ "যোগ" অনুশীলন করছেন।

## ১.১ যোগের ধারণা ও নীতি (Concepts and Principles of Yoga)

যোগ একটি প্রাচীন ভারতীয় জ্ঞানধারা যা শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক উন্নতির এক সমন্বিত পথ নির্দেশ করে। এটি কেবল কিছু শারীরিক ভঙ্গিমা বা ব্যায়াম নয়, বরং জীবনঘাপনের এক সামগ্রিক দর্শন। যোগ শব্দটির মূল অর্থ হল 'সংযোগ' (union)। এই সংযোগ হল ব্যক্তি সত্ত্বার (individual consciousness) সঙ্গে বিশ্ব সত্ত্বার (universal consciousness) বা আধ্যাত্মিকতার মিলন। যোগের ধারণা ও নীতিগুলি মূলত প্রাচীন ধর্মগ্রন্থ,

যেমন বেদ, উপনিষদ, ভগবদগীতা এবং বিশেষ করে পতঞ্জলির যোগসূত্র থেকে উদ্ভৃত হয়েছে। সাম্প্রতিক সময়ে যোগের এই ধারণাগুলি বিশ্বজুড়ে নতুন করে চার্টিত ও বৈজ্ঞানিকভাবে পরীক্ষিত হচ্ছে।

### যোগের মূল ধারণা (Core Concepts of Yoga):

১. **সংযোগ (Union):** যোগের সবচেয়ে মৌলিক ধারণা হলো সংযোগ। এটি কেবল দেহের সঙ্গে মনের সংযোগ নয়, বরং মনের সঙ্গে আত্মার এবং সবকিছুর সঙ্গে সামষ্টিক চেতনার সংযোগ। এই সংযোগ সাধনের মাধ্যমেই আত্ম-উপলক্ষ্মি বা মোক্ষ লাভ করা যায়।

২. **মনের নিয়ন্ত্রণ (Control of the Mind):** পতঞ্জলির যোগসূত্রের (১.২) বিখ্যাত শ্লোক হলো, "যোগশ্চিত্তবৃত্তি নিরোধঃ" (Yogaś citta-vṛtti nirodhah)। এর অর্থ হলো, যোগ হলো মনের বৃত্তিকে (চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি ইত্যাদি) নিরোধ বা শান্ত করা। মনের অস্থিরতা দূর করে তাকে স্থির ও একাগ্র করাই যোগের একটি প্রধান ধারণা। আধুনিক মনোবিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকেও মনের স্থিরতা ও একাগ্রতা মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যা সাম্প্রতিক গবেষণায় উঠে আসছে।

৩. **সামগ্রিক কল্যাণ (Holistic Well-being):** যোগ শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক - এই তিনি স্তরেই মানুষের কল্যাণ সাধন করে। এটি কেবল রোগের নিরাময় বা শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি করে না, বরং মানসিক শান্তি, সংবেদনশীলতা এবং আধ্যাত্মিক সচেতনতাও বৃদ্ধি করে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) সহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য সংস্থা এখন সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উপর জোর দিচ্ছে, যেখানে যোগ একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে (সাম্প্রতিক জনস্বাস্থ্য আলোচনা অনুসারে)।

**৪. কর্ম, জ্ঞান, ভক্তি এবং রাজযোগ (Karma, Jnana, Bhakti, and Raja Yoga):** যোগের বিভিন্ন পথ রয়েছে, যা মানুষের ভিন্ন ভিন্ন প্রকৃতির জন্য উপযোগী।

- \* **কর্মযোগ:** কর্মের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক উন্নতি (ফলের আশা না করে কর্তব্য পালন)। (ভগবদগীতার মূল শিক্ষা)
- \* **জ্ঞানযোগ:** জ্ঞানের মাধ্যমে আত্ম-উপলব্ধি (সত্যের অনুসন্ধান ও অজ্ঞানতা দূরীকরণ)
- \* **ভক্তিযোগ:** ভক্তির মাধ্যমে আধ্যাত্মিক মিলন (ঈশ্বরের প্রতি unconditional প্রেম ও আত্মসমর্পণ)
- \* **রাজযোগ (অষ্টাঙ্গ যোগ):** আসন, প্রাণায়াম, ধ্যান ইত্যাদির মাধ্যমে মনের নিয়ন্ত্রণ করে আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন। এটি পতঙ্গলির যোগসূত্রের প্রধান বিষয়।

**৫. অবিদ্যা ও কৈবল্য (Ignorance and Liberation):** যোগ দর্শনের মতে, মানুষের দুঃখের মূল কারণ হলো অবিদ্যা বা অজ্ঞানতা – অর্থাৎ আত্মাকে শরীর ও মন বলে ভুল করা। যোগ সাধনার মাধ্যমে এই অজ্ঞানতা দূর করে কৈবল্য বা মুক্তি লাভ করাই চূড়ান্ত লক্ষ্য।

#### **যোগের মূল নীতি (Core Principles of Yoga):**

যোগের নীতিগুলি মূলত পতঙ্গলির অষ্টাঙ্গ যোগে (৮টি অঙ্গ) বর্ণিত হয়েছে। এই নীতিগুলি হল যোগ জীবন্যাপনের ভিত্তি।

১. যম (Yamas - External Restraints): এগুলি হল বাহ্যিক সংঘর্ষ বা সামাজিক নৈতিক নীতি।

\* অহিংসা (Ahimsa): মন, বাক্য ও কর্মে কারো প্রতি বা কিছুর প্রতি হিংসা না করা। এটি যোগের সর্বপ্রধান নীতি। (আধুনিক সমাজে শান্তি ও সহাবস্থানের জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ নীতি)।

\* সত্য (Satya): মনে যা আছে, তাই বাক্য ও কর্মে প্রকাশ করা (তবে অহিংসা নীতির পরিপন্থী না হলে)।

\* অস্তেয় (Asteya): চুরি না করা বা অন্যের জিনিস লোভ না করা।

\* ব্রহ্মচর্য (Brahmacharya): ইন্দ্রিয় সংযম, বিশেষ করে যৌন শক্তিকে আধ্যাত্মিক সাধনায় চালিত করা। আধুনিক জীবনে এর অর্থ often শক্তি ও মনকে গঠনমূলক কাজে ব্যবহার করা।

\* অপরিগ্রহ (Aparigraha): অপ্রয়োজনীয় জিনিস জমা না করা বা লোভ পরিহার করা। এটি আসক্তি মুক্তির সহায়ক।

২. নিয়ম (Niyamas - Internal Observances): এগুলি হল অভ্যন্তরীণ অনুশাসন বা ব্যক্তিগত নৈতিক নীতি।

\* শৌচ (Saucha): শারীরিক ও মানসিক শুচিতা বা পরিচ্ছন্নতা। (আধুনিক স্বাস্থ্যবিধিতেও এর গুরুত্ব অপরিসীম)।

\* সন্তোষ (Santosha): যা আছে, তাতে সন্তুষ্ট থাকা। এটি মানসিক শান্তির জন্য জরুরি।

\* তপস (Tapas): শারীরিক ও মানসিক কৃচ্ছসাধন বা শৃঙ্খলাবদ্ধ অভ্যাস (যেমন নিয়মিত যোগাভ্যাস), যা আত্মসংযম বাঢ়ায়।

\* স্বাধ্যায় (Svadhyaya): আত্মানুশীলন এবং আধ্যাত্মিক গ্রন্থ পাঠ।

\* ঈশ্বর প্রণিধান (Ishvara Pranidhana): ঈশ্বরের (বা কোন উচ্চতর শক্তির) প্রতি আত্মসমর্পণ এবং কর্মফল তাঁকে অর্পণ করা।

৩. আসন (Asana): শারীরিক ভঙ্গি যা শরীরকে সুস্থ ও নমনীয় করে এবং দীর্ঘক্ষণ ধ্যানে বসার জন্য শরীরকে প্রস্তুত করে। এটি যোগের সেই দিক যা পশ্চিমে সবচেয়ে বেশি পরিচিতি লাভ করেছে (সাম্প্রতিক জনপ্রিয়তা অনুসারে)।

৪. প্রাণায়াম (Pranayama): শ্বাস নিয়ন্ত্রণ কৌশল যা প্রাণশক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করে মনকে শান্ত ও স্থির করতে সাহায্য করে। এটি শরীর ও মনের মধ্যে সংযোগ স্থাপনকারী গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। (শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের মানসিক ও শারীরিক উপকারিতা নিয়ে বহু আধুনিক গবেষণা হয়েছে)।

৫. প্রত্যাহার (Pratyahara): ইন্দ্রিয়গুলিকে বাহ্যিক বিষয় থেকে প্রত্যাহার করে মনের দিকে ফিরিয়ে আনা। এটি ধ্যান ও একাগ্রতার পূর্বশর্ত।

৬. ধারণা (Dharana): কোন একটি নির্দিষ্ট বস্তু, শব্দ বা ধারণার উপর মনকে একাগ্র করা। এটি ধ্যানের প্রাথমিক পর্যায়।

৭. ধ্যান (Dhyana): একাগ্রতার গভীর অবস্থা যেখানে মন শান্ত হয় এবং ধ্যেয় বস্তুর সঙ্গে একীভূত হতে শুরু করে। এটি মানসিক শান্তি ও স্বচ্ছতা অর্জনের মূল চাবিকাঠি। (মাইন্ডফুলনেস এবং মেডিটেশন নিয়ে সাম্প্রতিক বৈজ্ঞানিক আগ্রহ ধ্যান ধারণারই বিস্তার)।

৮. সমাধি (Samadhi): যোগের চূড়ান্ত অবস্থা যেখানে সাধক আত্ম-উপলক্ষ্মী বা আধ্যাত্মিক ঐক্যের অভিজ্ঞতা লাভ করেন। এটি চেতনার সর্বোচ্চ স্তর।