

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ



ತಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ  
ಹಾರ್ದಿಕ ಸುಸ್ವಾಗತ



ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಮೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ನನಗಾಗಿ-ನಮಗಾಗಿ-ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ

ಡಾ॥ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್. ಸಿ.ಎನ್

ಫೋನ್: 94486 00581

ಅಪ್ಪಣ್ಣ್ ಯೋಗ್

ಬಹಿರಂಗ್ ಯೋಗ್

# MAHARSHI PATHANJALI



# 'ಯೋಗ: ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ'

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು.  
ಇವರು 196 ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.  
ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಮುನಿಗಳು 'ಯೋಗ: ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ'  
ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.  
ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ ಎಂದರ್ಥ.  
ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು : ಪ್ರಮಾಣ(ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜ್ಞಾನ), ವಿಪರ್ಯಯ(ತಪ್ಪು  
ತಿಳಿವಳಿಕೆ), ವಿಕಲ್ಪ(ಭ್ರಮೆ), ನಿದ್ರಾ, ಸ್ಮೃತಿ.

# ಚಿತ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು : ಚಿತ್ರ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳು

**ಚಿತ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು** : ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ(ಅಹಂಕಾರ), ರಾಗ (ಮೋಹ), ದ್ವೇಷ, ಅಭಿಸೇವೆ(ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಜಿಕೆ)

**ಚಿತ್ರ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳು** : ವ್ಯಾಧಿ(ಅನಾರೋಗ್ಯ), ಸ್ಥಾನ(ಸೋಮಾರಿತನ), ಸಂಶಯ(ಅನುಮಾನ), ಪ್ರಮಾದ(ಆತುರತೆ), ಆಲಸ್ಯ(ಜಡತ್ವ), ಅವಿರತಿ(ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ), ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ(ಭ್ರಾಂತಿ), ಅಲಬಭೂಮಿಕತ್ತ(ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು), ಅನವಸಿಕತ್ತ (ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯದೆ ಇರುವುದು) ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ರ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗ

ಯಮ : ಸಾವತ್ರಿಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ.

ನಿಯಮ : ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ .

ಆಸನ : ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಗಳು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಹತೋಷಯಿಂದ  
ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ : ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ.

# ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಅಂತರಂಗ ಯೋಗ

- ಧಾರಣ : ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ-ಮನಸ್ಸಿನ ಶಿಕ್ಷಣ.
- ಧ್ಯಾನ : ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ.
- ಸಮಾಧಿ : ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ (ಅನುಭವ)



# ಯಮ

## ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನೈತಿಕ ವಿಧಿಗಳ ಆಚರಣೆ

ತಿಕ ಸೂತ್ರಗಳ ಪಾಲನೆಗೆ ಯಮ ಎನ್ನುವರು.

ದರೆ ಯಾವ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹಿಂತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ  
ನಾವು ಯಮಗಳು.

ಯ ನೈತಿಕ ಸೂತ್ರಗಳು.

- ಅಹಿಂಸೆ
- ಸತ್ಯ
- ಅಪರಿಗ್ರಹ
- ಆಸ್ತೇಯ
- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ

# ಅಹಿಂಸೆ : ಸತ್ಯ

**ಅಹಿಂಸೆ:** ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡದಿರುವುದು ಎಂದರೆ 'ಹಿಂಸೆ' ಮಾಡದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಡದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು.

2. **ಸತ್ಯ:** ಇದ್ದದನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸತ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಾಗ ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು. ಪ್ರಿಯವಾದುದನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬಾರದು. ಪ್ರಿಯವೂ, ಸುಳ್ಳಲ್ಲದ್ದೂ ಆದದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನುಡಿಯಬೇಕು.

# ಅಸ್ತೇಯ- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ- ಅಪರಿಗ್ರಹ

. **ಅಸ್ತೇಯ :** ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಅಸ್ತೇಯ. ನಮಗೆ ಸೇರಿದಲ್ಲದ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಪಡೆಯುವುದು ಸ್ತೇಯ (ಕಳ್ಳತನ) ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಕಳ್ಳತನವೇ. ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಕಳ್ಳತನವೇ.

. **ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ:** ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ತ್ರಿಕರಣ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಂಯಮದಿಂದ ಇರುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ.

. **ಅಪರಿಗ್ರಹ:** ಪರಿಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಪರಿಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಸ್ವತಃ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯದಿರುವುದು,

## 2. ನಿಯಮ

**ನಿಯಮ** : ನಿಯಮಗಳು ಎಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ನೈತಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು. ಯಾವ  
ಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅವೇ ನಿಯಮಗಳು.

ವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಐದು ನಿಯಮಗಳಿವೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮ  
ಂಚಕಗಳೆನ್ನುವರು.

ಗಳೆಂದರೆ;

**ಶಿಕ್ಷೆ**

**ಂತೋಷ**

**ಪಸ್ತು**

**ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ**

**ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಣಿಧಾನ**

# ಶೌಚ - ಸಂತೋಷ

**ಶೌಚ:** ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶುಚಿತ್ವವೇ ಶೌಚ.

ಗಲಿ ಅಂತರ್ ಶೌಚ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚಗಳೆಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸ್ನಾನ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚವಾದರೆ, ಅಂತರ್ ಶೌಚವು ಮಾನಸಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳು, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅಂತರ್ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

**ಸಂತೋಷ:** ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತೃಪ್ತನಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

# ತಪಸ್ಸು - ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ - ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ

**ತಪಸ್ಸು** : ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸತತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಕೆಟ್ಟಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದೇ ನಿಜವಾದ ತಪಸ್ಸು. ತಪಸ್ಸೆಂದರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಆತ್ಮ ಸಂಸ್ಕರಣ

**ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ** : ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ. ಇದನ್ನು ಅಂತರಾವಲೋಕನ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

**ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ** : ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ. ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ.

# ಆಸನ

**ರ :** ಆಸನ ಎಂದರೆ - ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೂರನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಆಸನ ಅಂದರೆ ಶರೀರ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ, ಸುಖಕರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ.

**ಸುಖಂ ಆಸನಂ'** ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸೂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ಸುಖವಾದ ನಿಲುವಿಗೆ 'ಆಸನ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

**ವೇದಗಳು:** ಆಸನಗಳನ್ನು 3 ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

1) ವ್ಯನಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು 2) ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನಗಳು

3) ಮೂರ್ಛಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು

## 4 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎನ್ನಬಹುದು. 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಎಂದರೆ - ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣ (ಉಸಿರು), ಆಯಾಮ ಎಂದರೆ - ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಣದ ಆಯಾಮ, ಅಂದರೆ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಾಮಿತ್ವವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಣಿ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.



## 5 ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

ರ್ ಮುಖವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯಾಂತರದಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದನ್ನೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವೇ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ-ಇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಣೆ ತಡೆಹಿಡಿದು, ಒಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಅಂತರಾತ್ಮನತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಮಾನವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸದಾಶಕ್ತಿಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ವಿಷಯದ ಸವಿಕಂಡ ಅಂತರವು ತೃಪ್ತವಾಗದೆ, ಅವುಗಳ ಬಯಕೆಗಳು ಏರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಉದ್ದೇಶ.

# ಧನ್ಯವಾದಗಳು

