

YOGA Assignment

उद्देश्य

योग द्वारा व्यक्तित्व का विकास ।

मनुष्य स्वभाव से आनन्दमय पुरुष का होता है।
तथापि व्यक्ति अपने मूल स्वभाव से इतना भटक जाता है
कि वे अपनी पहचान अपने मन शरीर और पदार्थिक वस्तुओं
के साथ खो लेता है। योग से लोगों को इस अज्ञान से
दूर होने का मार्ग मिलता है।

योग का अर्थ तथा सूत्रात - योग शब्द संस्कृत की मूल क्रिया
'युज' से बना है। जिसका अर्थ है जोड़ना ।

पतंजलि स्वयं महान ऋषि थे जिन्होंने लगभग 4000 वर्ष पूर्व
योग को संकलित किया ।

योग का परिभाषा - "चित्त वृत्तियो का विरोध ही योग है ।"

"समाधि ही योग है।" "योग मन को शान्त

करने का एक कुशल उपाय है"।

योग का आधार - योग का आधार उस-मता की तलाश है ।

योग का इतिहास - 1. वैदिक काल 2. पूर्व प्राचीन काल

3. प्राचीन काल 4. मध्य काल 5. आधुनिक काल

योगिक क्रियाएँ - योग अभ्यासों में के कम से कम 3 आत्मों
को चुना जा सकता है अन्य अभ्यासों की भी नियमित रूप से
उना जा सकता है ।