

## इकाई 3

### योग



0440UN03

योग एक प्राचीन भारतीय विज्ञान है, जो हमें सुदृढ़, लचीला, ध्यान केंद्रित करने और ऊर्जावान बनाने में सहायता करता है। यह मन को प्रसन्न, आनंदित और शांत रखता है। इस इकाई में हम योग के विभिन्न पक्षों के बारे में जानेंगे, जिनका अभ्यास प्रतिदिन किया जा सकता है।



‘दैनिक जीवन के लिए योग’ अध्याय में आहार (भोजन), विहार (दिनचर्या), आचार (व्यवहार), विचार, निद्रा इत्यादि के माध्यम से दैनिक जीवन में योग की विभिन्न पद्धतियों की चर्चा की गई है। इसमें ‘यम’ और ‘नियम’ की अवधारणाओं को समझने के लिए दो कहानियाँ भी दी गई हैं।

‘योग साधना’ अध्याय में कुछ प्रारंभिक अभ्यास और कुछ नए आसन दिए गए हैं। इसमें प्राणायाम के साथ-साथ मुद्राओं का भी परिचय दिया गया है। सीखने की प्रक्रिया को और अधिक रोचक बनाने के लिए दो क्रियाएँ (शुद्धि क्रियाएँ) और दो क्रीड़ा योग (यौगिक खेल) का भी परिचय दिया गया है।



इनका हम जितना अधिक अभ्यास करेंगे, उतने ही हम अच्छे बनेंगे। आइए, चटाई (आसन) बिछाकर बैठें, गहरी साँस लें और प्रतिदिन योग करने का आनंद लें।

## अध्याय 6

# दैनिक जीवन के लिए योग

### आहार, विहार, आचार, विचार और निद्रा

हम इन पाँच महत्वपूर्ण पक्षों पर ध्यान केंद्रित करके योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बना सकते हैं। ये पाँचों पक्ष हमें सुदृढ़, स्वस्थ और प्रसन्नचित्त रखने में सहायक हैं। ये पाँचों पक्ष इस प्रकार हैं—

आहार	हम क्या खाते हैं, कब खाते हैं? कैसे खाते हैं और कितना खाते हैं?
विहार	हम अपना दिन कैसे व्यतीत करते हैं?
आचार	हम दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं?
विचार	हम क्या सोचते हैं?
निद्रा	हम कैसे शयन और आराम करते हैं?

आइए, इन पक्षों के बारे में और अधिक जानें।

### आहार— पौष्टिक भोजन करना

भोजन से हमें खेलने तथा पढ़ने और अन्य कार्यों के लिए ऊर्जा मिलती है तथा इससे हम सुदृढ़, स्वस्थ एवं बलवान बनते हैं। हम ताजे फल, सब्जियाँ, मेवा, बाजरा, जौ, दूध और घर के बने खाद्य पदार्थ खाने से स्वस्थ रहते हैं। सही समय पर और सही विधिपूर्वक भोजन करना भी अति महत्वपूर्ण है।



नीचे भोजन से संबंधित कुछ अच्छी आदतें बताई गई हैं जिन्हें हमें अपनाना चाहिए—

- भोजन से पहले प्रार्थना करें।
- ताजा और पौष्टिक भोजन खाएँ।
- भोजन को अच्छे से चबा-चबाकर खाएँ।
- परिवार के साथ मिलकर भोजन करें।
- पैकेटबंद खाने से बचें।
- भोजन करते समय किसी भी अन्य गतिविधि से बचें। उदाहरण के लिए, भोजन करते समय टेलीविजन या मोबाइल फोन का उपयोग न करें।
- भोजन को व्यर्थ न करें।



सोचें और उत्तर दें

1. आपका सर्वाधिक प्रिय भोजन क्या है? आप इसे कितनी बार खाते हैं?
2. आपके अनुसार पौष्टिक भोजन क्या है?

**विहार— दिनचर्या**

योग हमारी स्वस्थ दिनचर्या विकसित करने में सहायता करता है। यहाँ पर कुछ अच्छी आदतों का वर्णन किया गया है जिनका हमें पालन करना चाहिए—





- प्रातः जल्दी उठें।
- प्रतिदिन ब्रुश से अपने दाँतों को साफ करें तथा स्नान करें।
- आसन और प्राणायाम का अभ्यास करें।
- विद्युतीय उपकरणों पर समय व्यतीत करने के स्थान पर तरह-तरह के खेल खेलें।
- खाली समय में रचनात्मक गतिविधियाँ करें, जैसे— चित्रकारी, संगीत, कहानी कहना इत्यादि।
- घर के कार्यों में सहायता करें।



### सोचें और उत्तर दें

1. आप विद्यालय के बाद अपना समय कैसे व्यतीत करते हैं?
2. आप खाली समय में क्या-क्या रचनात्मक गतिविधियाँ करना पसंद करते हैं?

### आचार— व्यवहार

दयालुता, ईमानदारी और दूसरों की सहायता करने से हम सज्जन बन सकते हैं। सकारात्मक व्यवहार को विकसित करने के लिए कुछ आदतें इस प्रकार हैं—

- विनम्रता व सम्मानपूर्वक बात करें।
- दूसरों की सहायता करें।
- पेड़-पौधों और पशु-पक्षियों का ध्यान रखें।
- मित्रों और परिवारजनों के साथ वस्तुओं को साझा करें।
- जब आवश्यकता हो, 'धन्यवाद', 'क्षमा करें' जैसे शब्दों का उपयोग करें।





### सोचें और उत्तर दें

1. आप घर पर परिवारजनों की सहायता कैसे करते हैं?
2. आप अपने आस-पास के पशु-पक्षियों और पेड़-पौधों की देखभाल कैसे करते हैं?
3. आप कितनी बार मित्रों के साथ खिलौने, पुस्तकें इत्यादि वस्तुओं को साझा करते हैं?

### विचार

जैसा हम सोचते हैं, वैसा ही बनते हैं!

अच्छे विचारों को विकसित करने के लिए कुछ अभ्यास इस प्रकार हैं—

- अपने व दूसरों के बारे में अच्छा सोचें।
- अपने से बड़ों, वृद्ध और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ समय व्यतीत करें।
- प्रेरणादायक पुस्तकें नियमित रूप से पढ़ें।
- कुछ समय प्रकृति के साथ बिताएँ।
- मधुर संगीत सुनें।



### सोचें व उत्तर दें

1. आप किसे अपना आदर्श मानते हैं और क्यों?
2. आपकी प्रिय पुस्तक कौन-सी है और क्यों?



## निद्रा- सोना

अच्छी नींद हमारे शरीर और मस्तिष्क को विश्राम देने में सहायक है। निद्रा से संबंधित कुछ आदर्श आदतें इस प्रकार हैं—

- जल्दी सोएँ और जल्दी उठें।
- सोने से पहले कोई पुस्तक पढ़ें या कहानी सुनें।
- सोने से पहले प्रार्थना करें।
- ढीले-ढाले कपड़े पहनकर सोएँ।
- सोने से कम-से-कम एक घंटा पहले से विद्युतीय उपकरणों (मोबाइल फोन, टेलीविजन) का उपयोग बंद कर दें।



### सोचें व उत्तर दें

1. आप प्रतिदिन कितने बजे सोते और जागते हैं?
2. सोने से पहले आप क्या करते हैं?

### आइए, एक श्लोक सीखें

**“युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।**

**युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥” (भगवद्गीता 6.17)**

अर्थ— जो संतुलित तरीके से भोजन करता है और जो संतुलित और संयमित रूप से कार्य करता है और जो ठीक से सोता और जागता है, योग उसके सभी दुखों का नाश कर देता है।

### शिक्षक के लिए निर्देश

बच्चों को खान-पान की आदतों, दैनिक गतिविधियों, रुचि और नींद के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।



## अष्टांग योग

नीचे दिया गया चित्र अष्टांग योग के पक्षों को प्रस्तुत करता है।



अष्टांग योग का अर्थ है— 'योग के आठ अंग'। भारत में जन्मे महर्षि पतंजलि जी ने लगभग दो हजार वर्ष पूर्व हमें योग के पूर्ण तंत्र से अवगत कराया।

आइए, योग प्रार्थना करें—

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां।  
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन॥  
योऽपाकरोत्तमं प्रवरं मुनीनां।  
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि॥

—पतंजलिचरित



अर्थ— मैं महान ऋषि पतंजलि को प्रणाम करता हूँ जिन्होंने योग के माध्यम से मन को, व्याकरण के माध्यम से वाणी को और आयुर्वेद के माध्यम से शरीर को शुद्ध किया।



आइए, अष्टांग योग के प्रत्येक अंग के बारे में विस्तार से जानें।

## यम

‘यम’ अष्टांग योग का पहला भाग है। यह पाँच सिद्धांतों का एक समूह है, जो माता-पिता, भाई-बहनों, मित्रों, शिक्षकों, साथियों और अन्य लोगों के साथ हमारे सामाजिक संबंधों के विषय में मार्गदर्शन करता है।

यम दूसरों के साथ प्रसन्नतापूर्वक रहने के लिए सही विकल्प चुनने में हमारा मार्गदर्शन करते हैं। यम पाँच हैं जो इस प्रकार हैं—

1. **अहिंसा**— सभी प्राणियों से प्रेम करें और उनकी भलाई के लिए प्रार्थना करें।
2. **सत्य**— सच्चे और निष्ठावान बनें।
3. **अस्तेय**— जो वस्तु आपकी नहीं है, उसको न अपनाएँ।
4. **ब्रह्मचर्य**— अपने शरीर, मन और अच्छे विचारों पर ध्यान केंद्रित करें। अनुशासन व मर्यादा में रहें।
5. **अपरिग्रह**— आवश्यकता से अधिक वस्तुओं के संग्रह से बचें।

इस कक्षा में हम समझेंगे कि सत्य क्या है—

## सत्य

‘सत्य’ का अर्थ है— अपनी वाणी, विचार और कर्म में सत्यनिष्ठ होना। आइए, एक लकड़हारे की कहानी के माध्यम से सत्य की शक्ति को समझने का प्रयास करते हैं—



## लकड़हारा और कुल्हाड़ी

एक बार एक गाँव में एक मेहनती और सच्चा लकड़हारा रहता था। वह प्रतिदिन लकड़ियाँ इकट्ठा करने के लिए पास के जंगल में जाता था। उन लकड़ियों को बाजार में बेचकर अपने परिवार का भरण-पोषण करता था। वह सादा जीवन व्यतीत करता था और उसे अपना काम करने में आनंद आता था।

एक दिन नदी के किनारे लकड़ियाँ काटते समय उसकी कुल्हाड़ी हाथ से फिसलकर पानी में गिर गई। असहाय होकर उसने सच्चे मन से वन देवी की प्रार्थना की। उसकी विनम्रता से प्रभावित होकर वन देवी प्रकट हुईं और उसकी प्रार्थना सुनी।



उन्होंने नदी में डुबकी लगाई और एक सोने की कुल्हाड़ी लेकर बाहर आईं। उन्होंने पूछा, “क्या यह तुम्हारी कुल्हाड़ी है?”

लकड़हारे ने उत्तर दिया, “नहीं।”

फिर उन्होंने एक चाँदी की कुल्हाड़ी निकाली और वही सवाल पूछा।

लकड़हारे ने फिर वही उत्तर दिया, “नहीं।”



अंत में देवी एक लोहे की कुल्हाड़ी लेकर प्रकट हुईं। इस बार लकड़हारे ने मुस्कराते हुए कहा, “हाँ, यही मेरी कुल्हाड़ी है।”

उसकी ईमानदारी से प्रसन्न होकर देवी ने उसे तीनों कुल्हाड़ियाँ प्रदान कीं।



### सोचें और उत्तर दें

1. आपको क्या लगता है कि लकड़हारे ने सोने या चाँदी की कुल्हाड़ी रखने के स्थान पर सच बोलना क्यों चुना? अगर आप उसकी जगह होते तो क्या करते?
2. क्या आप कोई ऐसी स्थिति बता सकते हैं जब आप सत्य व निष्ठा के मार्ग पर अडिग रहे?

**गतिविधि—** अपनी अभ्यास-पुस्तिका में एक ऐसे पेड़ का चित्र बनाएँ, जिसमें केवल शाखाएँ हों, जैसा चित्र में दर्शाया गया है। जब भी आप दिन में सच बोलते हैं तब उस शाखा पर एक पत्ता बनाएँ और उसमें हरा रंग भरें। जब भी आप दिन में झूठ बोलते हैं तब उस शाखा पर एक पत्ता बनाएँ तथा उसमें भूरा रंग भरें। इस प्रकार आप एक सप्ताह तक उसका अभ्यास करें। सप्ताह के अंत में हरे और भूरे पत्तों की संख्या गिनें। कक्षा में इस गतिविधि पर चर्चा करें—

1. आपके पेड़ पर कौन-सा रंग अधिक दिखाई दे रहा है— हरा या भूरा?
2. किन परिस्थितियों में आपको झूठ बोलना पड़ा और क्यों?
3. इस गतिविधि से आपने क्या सीखा?





## नियम

‘नियम’ अष्टांग योग का दूसरा अंग है। यह आत्म-अनुशासन और व्यक्तिगत अनुशासन के लिए पाँच अभ्यासों का एक समूह है।

ये पाँच नियम निम्नलिखित हैं—

1. **शौच**— शरीर, वाणी और मन की पवित्रता एवं शुद्धता।
2. **संतोष**— जो कुछ भी आपके पास है, उसी में संतुष्ट और प्रसन्न रहना।
3. **तप**— आत्म-अनुशासन और कर्तव्य पालन।
4. **स्वाध्याय**— प्रतिदिन अध्ययन करें और प्रेरणादायी पुस्तकें पढ़ें।
5. **ईश्वर प्रणिधान**— अपने कर्मों को भगवान को समर्पित करें।

इस कक्षा में हम संतोष पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

## संतोष

‘संतोष’ का अर्थ है— संतुष्टि अर्थात् जो कुछ हमारे पास है, उसकी सराहना करना और उसे महत्व देना, न कि उससे अधिक की इच्छा रखना।

आइए, एक कहानी की सहायता से ‘संतोष’ का अर्थ समझने का प्रयास करते हैं—

## प्रसन्नता की खोज में

एक लकड़हारा जंगल से लकड़ियाँ काटकर उन्हें बाजार में बेचकर जीवनयापन करता था।



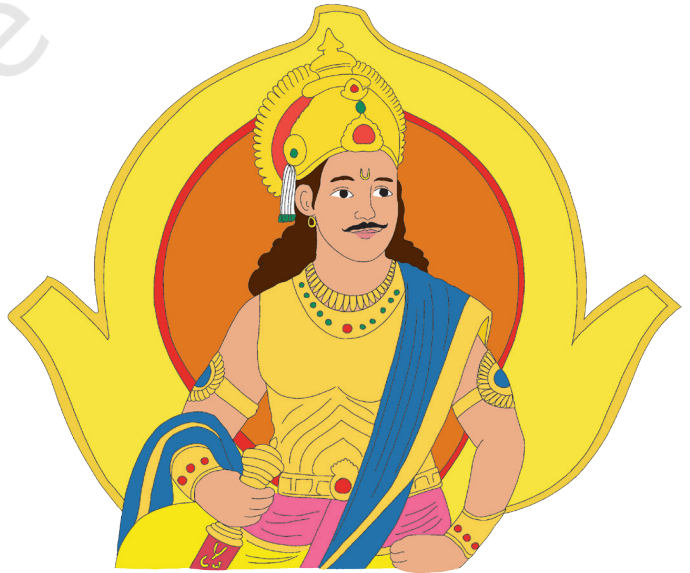


एक दिन उसने देखा कि एक धनी व्यक्ति अपने कई नौकरों से घिरा हुआ था और स्वादिष्ट भोजन का आनंद ले रहा था। लकड़हारे ने सोचा, “यदि मैं धनी होता तो मुझे भी सचमुच बहुत प्रसन्नता होती।”



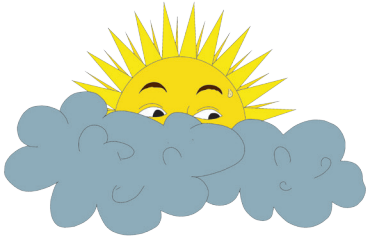
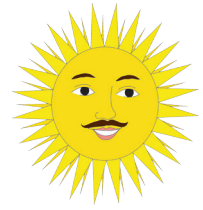
अगले दिन लकड़हारा एक महात्मा से मिला और उनके सामने भोजन परोसा। उसके इस काम से प्रसन्न होकर महात्मा ने उसकी इच्छा पूरी करने का निश्चय किया। लकड़हारा धनी बनना चाहता था। यद्यपि महात्मा ने उसे सावधान किया किंतु उसने अपना हठ नहीं छोड़ा। उसके बाद महात्मा ने उसे धनी बना दिया।

एक बार वह धनी आदमी राजा से मिला और सोचने लगा कि क्या वह भी राजा की तरह शक्तिशाली बन सकता है? वह महात्मा के पास वापस गया और राजा बनाने की विनती की। महात्मा ने आशीर्वाद दिया और लकड़हारा राजा बन गया।





एक दिन जब वह राजा बाहर घूम रहा था तो सूर्य की गरमी इतनी अधिक थी कि वह उसे सहन नहीं कर पा रहा था। सूर्य की गरमी सहन न कर पाने के कारण राजा ने सूर्य बनने की इच्छा जताई क्योंकि उसे लगा कि ऐसा करने से वह सबसे शक्तिशाली हो जाएगा। महात्मा ने उसकी इस इच्छा को भी पूरा कर दिया।



अब वह सूर्य बन गया और प्रसन्न था जब तक कि एक दिन बादलों ने उसे ढक नहीं लिया। अब उसे लगा कि बादल अधिक शक्तिशाली हैं और उसने बादल बनने की ठान ली। महात्मा ने उसकी इस इच्छा को भी पूरा कर दिया।

जैसे ही बादल बरसने लगे, तब उसने देखा कि एक विशाल पेड़ खड़ा है। बारिश और हवा पेड़ को हिला भी नहीं पा रहे थे। अब वह पेड़ बनना चाहता था। इसलिए महात्मा ने उसे एक पेड़ बना दिया। पेड़ को गर्व का अनुभव हुआ। उसे लगा कि वह सबसे शक्तिशाली है जब तक कि एक लकड़हारा उसे काटने नहीं आया।



पेड़ ने अनुभव किया कि लकड़हारा बनना ही अच्छा है। महात्मा ने अंत में लकड़हारे को उसका असली रूप दे दिया और कहा, “हम अपने आस-पास के लोगों और वस्तुओं में प्रसन्नता खोजने का प्रयास करते हैं किंतु प्रत्येक की अपनी शक्ति, योग्यता और विशेषता होती है। हमें हमेशा कुछ



और पाने की इच्छा रखने के स्थान पर अपने पास जो कुछ है, उसी में प्रसन्न रहना चाहिए।”

### सोचें और उत्तर दें

1. आपके विचार में लकड़हारे के पास जो कुछ था, उसमें ही वह संतुष्ट क्यों नहीं हुआ?
2. कहानी से आपने क्या सीखा?

**गतिविधि**— कक्षा में चर्चा करें कि आप प्रसन्न रहने के लिए क्या चाहते हैं, जैसे— कोई खिलौना, कोई साइकिल, नए कपड़े, कहीं घूमने जाना या कुछ विशेष खाना।

अब एक पृष्ठ पर ऐसी पाँच वस्तुओं के नाम लिखें या बनाएँ, जो आपके पास पहले से ही हैं और जिनसे आपको प्रसन्नता मिलती है। आपने जो लिखा है, उसे साझा करें और नीचे दिए गए प्रश्नों का उपयोग करके छोटे-छोटे समूह बनाकर आपस में चर्चा करें।

1. वास्तव में आपको किससे प्रसन्नता मिलती है?
2. क्या अधिक पाने की इच्छा आपको उस वस्तु का आनंद लेने दे सकती है, जो आपके पास है?
3. क्या आप हमेशा अपनी इच्छाओं को पूरा करने का प्रयास करते हैं या जो आपके पास है, उसका आनंद लेते हैं?

### शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों से बात करें कि उन्हें कैसे प्रसन्नता मिलती है। विद्यार्थियों को सरल पद्धति से जीवन व्यतीत करने के लिए प्रेरित करें।

## अध्याय 7

# योग साधना

### परिचय

कक्षा 3 में हमने ऐसे आसन सीखे, जो पेड़, साँप, तितली, पर्वत और मगरमच्छ की तरह दिखते हैं। आइए, कुछ और आसन जानें, जो हमारे तन और मन को संतुलित करने में सहयोग करते हैं।

### प्रारंभिक अभ्यास

क्या आपने कभी गायकों को गाना गाने से पहले स्वयं को तैयार करते हुए देखा है?

इसी तरह प्रारंभिक अभ्यास हमारी संधियों को लचीला करने और हमारे शरीर को योगाभ्यास हेतु तैयार करने में सहयोग करते हैं जिससे आसन करना सरल और सहज हो जाता है।

### यहाँ कुछ प्रारंभिक अभ्यास बताए गए हैं—

क्या आपने कभी ऊँट की तरह या केवल अपने पैरों के पंजों पर या केकड़े की तरह चलने का प्रयास किया है?

**सूचनार्थ—** ये प्रारंभिक अभ्यास केवल विद्यार्थियों में लचीलेपन और शक्ति को बढ़ाने के लिए तैयार किए गए हैं ताकि वे योगासन कक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन कर सकें। ये अभ्यास पारंपरिक योग अभ्यासों का अंग नहीं हैं।



निम्नलिखित निर्देशों का पालन करें—

## 1. ऊँट चाल (उष्ट्र चाल)

**अभ्यास की विधि**

**प्रथम चरण**— अपने दोनों हाथों व पैरों के बल खड़े हो जाएँ, नितंबों को ऊपर उठाएँ, अंग्रेजी के अक्षर 'V' के उल्टे आकार को बनाएँ।

**द्वितीय चरण**— अब ऊँट की तरह चलना शुरू करें। पहले अपना दायाँ हाथ और बायाँ पैर आगे बढ़ाएँ, फिर बायाँ हाथ और दायाँ पैर आगे बढ़ाएँ। अपने घुटनों को सीधा रखें और उन्हें मोड़ने से बचें। इस अभ्यास को कुछ मिनटों तक निरंतर करें।

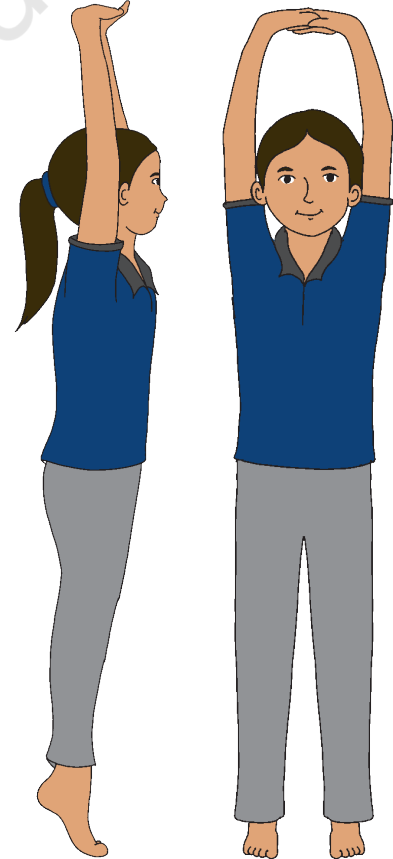
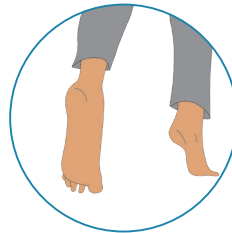


## 2. पंजों पर चलना

**अभ्यास की विधि**

**प्रथम चरण**— अपने पैरों को एक साथ मिलाकर खड़े हो जाएँ, अपनी उँगलियों को आपस में फँसाएँ और हथेलियों को बाहर की ओर फैलाते हुए अपने हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ।

**द्वितीय चरण**— अब अपने पंजों पर आगे-पीछे चलना शुरू करें।

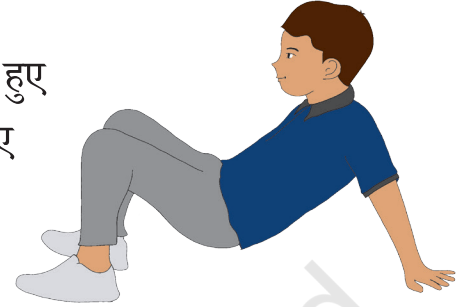




### 3. कर्क चाल

#### अभ्यास की विधि

**प्रथम चरण**— अपने हाथों को पीछे की ओर रखते हुए नितंबों पर बैठें, हथेलियों को भूमि पर सीधा रखते हुए घुटनों को मोड़कर रखें। अपने पैरों के बीच थोड़ा-सा अंतर रखते हुए भूमि पर सपाट रखें।



**द्वितीय चरण**— अपने हाथों और पैरों को भूमि पर टिकाए रखते हुए नितंबों को ऊपर उठाएँ।

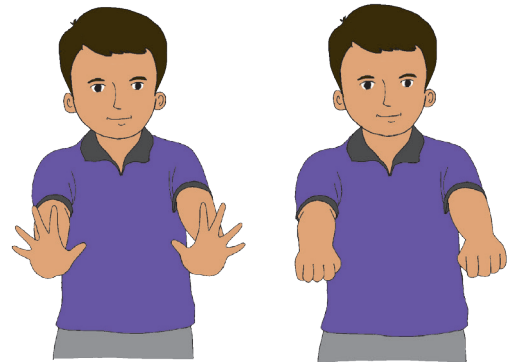
**तृतीय चरण**— अब धीरे-धीरे अपने हाथों और पैरों की सहायता से छोटे कदमों के साथ आगे और पीछे चलना शुरू करें और संतुलन बनाए रखें।

### 4. अँगुली शक्ति विकासक (उँगलियों को शक्तिशाली बनाना)

#### अभ्यास की विधि

**प्रथम चरण**— अपने पैरों के बीच थोड़ा-सा अंतर रखते हुए खड़े हो जाएँ।

**द्वितीय चरण**— अपनी बाँहों को आगे फैलाएँ। श्वास लेते हुए उँगलियों को फैलाएँ और श्वास छोड़ते हुए उँगलियों को सिकोड़ें।



### 5. मणिबंध शक्ति विकासक (कलाई की संधियों को शक्तिशाली बनाना)

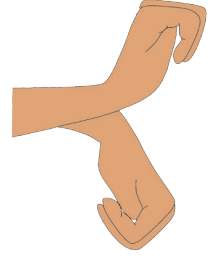
#### अभ्यास की विधि

**प्रथम चरण**— अपने पैरों के बीच थोड़ा-सा अंतर रखते हुए खड़े हो जाएँ।

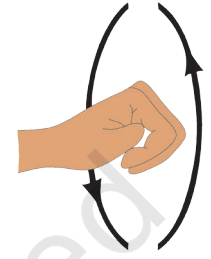




**द्वितीय चरण**— अपनी दोनों भुजाओं को भूमि के समानांतर लाते हुए आगे की ओर फैलाएँ। मुट्ठी बनाएँ और अपनी कलाई को श्वास भरते हुए ऊपर और श्वास छोड़ते हुए नीचे करें। इस क्रिया को पाँच बार दोहराएँ।



**तृतीय चरण**— अब अपनी कलाई को पाँच बार घड़ी की सूई की दिशा में (दाएँ) और फिर पाँच बार घड़ी की सूई की विपरीत दिशा में (बाएँ) घुमाएँ।



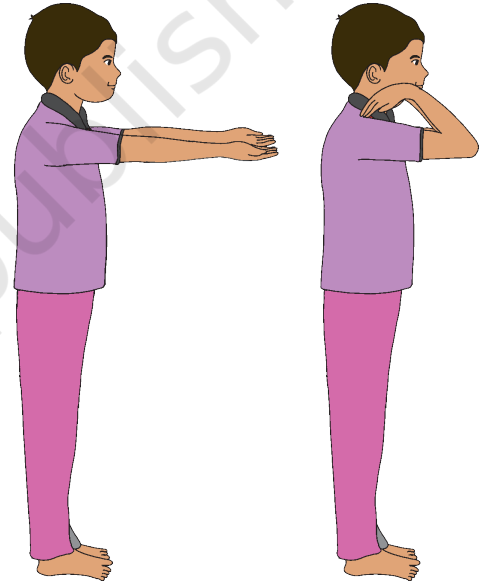
## 6. कपोनी शक्ति विकासक (कोहनी की संधियों को शक्तिशाली बनाना)

### अभ्यास की विधि

**प्रथम चरण**— अपने पैरों के बीच थोड़ा-सा अंतर रखते हुए खड़े हो जाएँ।

**द्वितीय चरण**— अपनी दोनों भुजाओं को उठाते हुए भूमि के समानांतर रखें और हथेलियाँ आकाश की ओर करें।

**तृतीय चरण**— श्वास लेते हुए कोहनियों को मोड़ें और श्वास छोड़ते हुए अपनी भुजाओं को सामने की ओर फैलाएँ।



## 7. भुजबंध शक्ति विकासक (स्कंध संधियों को शक्तिशाली बनाना)

### अभ्यास की विधि

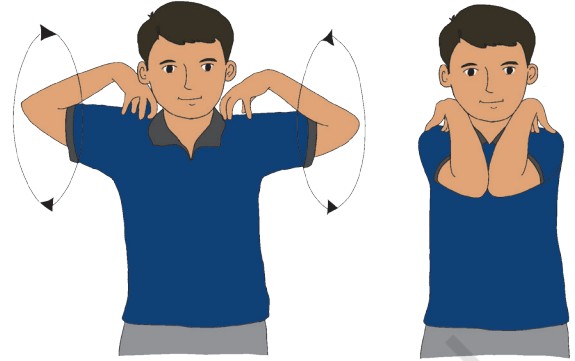
**प्रथम चरण**— अपने पैरों के बीच थोड़ा-सा अंतर रखते हुए खड़े हो जाएँ।

**द्वितीय चरण**— अपनी हथेलियों से कटोरी का आकार बनाकर उन्हें अपने कंधों पर रखें।





**तृतीय चरण**— अपनी कोहनियों को पाँच बार आगे से पीछे और पीछे से आगे की दिशा में घुमाते समय दोनों कोहनियों को आगे एक साथ लाएँ। श्वास-प्रश्वास को सामान्य रखें।



**चतुर्थ चरण**— उपरोक्त क्रिया को पाँच बार विपरीत दिशा में दोहराएँ।

### शिक्षक के लिए निर्देश

हथेलियों को कंधों पर रखे बिना भी इस क्रिया का अभ्यास किया जा सकता है। इसे 'मुक्त स्कंध घूर्णन' कहा जाता है।

## 8. हस्त प्रसारक अभ्यास (हार्थों के खिंचाव का अभ्यास)

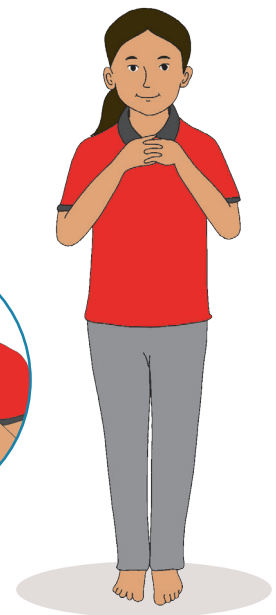
यह प्रसारक अभ्यास श्वसन एवं शारीरिक गतियों के साथ समन्वय के लिए किया जाता है।

### अभ्यास की विधि

हार्थों के प्रसार अभ्यास को तीन तरीकों से किया जाता है—  
क्षैतिज, तिरछा और ऊर्ध्वाधर।

**प्रथम चरण**— अपने पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखकर सीधे खड़े हो जाएँ।

हार्थों को सीने के सामने लाएँ और उँगलियों को आपस में फँसाकर हथेलियों को अंदर की ओर रखें।





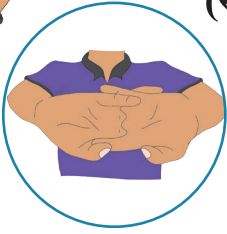
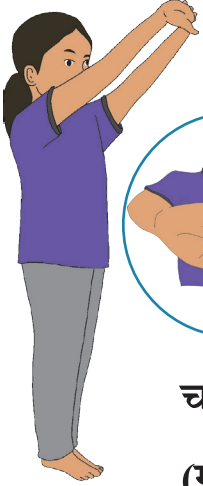
## द्वितीय चरण

(क) **क्षैतिज खिंचाव**— श्वास अंदर लें और अपने हाथों को क्षैतिज रूप से (सामने की ओर) फैलाएँ, हथेलियाँ बाहर की ओर रखें (जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है)। श्वास छोड़ें और अपने हाथों को वापस सीने के सामने लाएँ। इसे पाँच बार दोहराएँ।



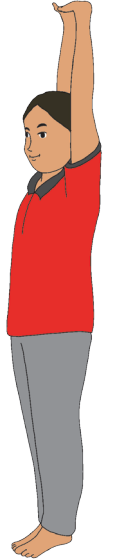
## तृतीय चरण

(ख) **तिरछा खिंचाव**— श्वास अंदर लें और अपने हाथों को तिरछा फैलाएँ (जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है)। श्वास छोड़ें और अपने हाथों को वापस सीने के सामने लाएँ। इसे पाँच बार दोहराएँ।



## चतुर्थ चरण

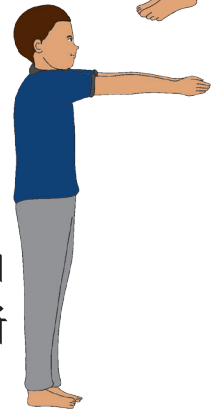
(ग) **ऊर्ध्वाधर खिंचाव**— श्वास अंदर लें और अपने हाथों को सिर के ऊपर सीधा उठाएँ, हथेलियाँ आकाश की ओर रखें। श्वास छोड़ें और अपने हाथों को वापस सीने के सामने लाएँ। इसे पाँच बार दोहराएँ।



## 9. हस्त प्रसारण-प्रकुंचन श्वसन अभ्यास (हाथों को अंदर-बाहर करते हुए श्वसन अभ्यास)

### अभ्यास की विधि

**प्रथम चरण**— अपने पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखकर सीधे खड़े हो जाएँ। अपने हाथों को आगे फैलाएँ, उन्हें भूमि के समानांतर रखें और हथेलियों को एक साथ रखें।



**द्वितीय चरण**— श्वास अंदर लें और अपने हाथों को क्षैतिज रूप से फैलाएँ (जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है)। श्वास छोड़ें और अपने हाथों को वापस सामने लाएँ। इसे पाँच बार दोहराएँ।





अब हम अपने आसन के अभ्यास को शुरू करने के लिए तैयार हैं।

## आसन

‘आसन’ अष्टांग योग का तीसरा अंग है। यह शरीर को शक्तिशाली, लचीला और स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न शारीरिक मुद्राओं और स्थितियों को संदर्भित करता है। आसन के अभ्यास के लिए दो विशेषताएँ मुख्य रूप से आवश्यक हैं—

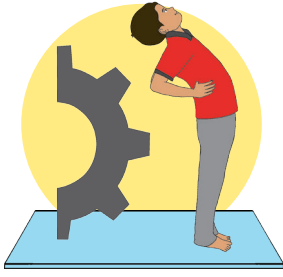
1. स्थिरता— अंतिम मुद्रा या स्थिति को बनाए रखना।
2. सहजता— जितना आपका शरीर अनुमति दे, उतना करें।

विभिन्न आसनों के प्रकार—

<p><b>खड़े होकर किए जाने वाले आसन</b></p> <p>अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन त्रिकोणासन</p> <p><b>संतुलनात्मक आसन</b></p> <p>वृक्षासन, ताड़ासन</p> <p><b>बैठकर किए जाने वाले आसन</b></p> <p>शशांकासन उष्ट्रासन</p>	<p><b>मोड़ने या घुमाने वाले आसन</b></p> <p>वक्रासन</p> <p><b>पीठ के बल किए जाने वाले आसन</b></p> <p>सेतुबंधासन उत्तानपादासन</p> <p><b>पेट के बल किए जाने वाले आसन</b></p> <p>शलभासन धनुरासन</p>
---	---

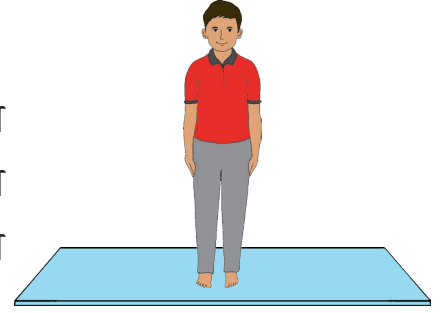
आसन, प्राणायाम, क्रिया और अन्य अभ्यासों के लिए सामान्य दिशानिर्देश—

1. खाली पेट योग का अभ्यास करें (भोजन के तीन घंटे के बाद)।
2. चटाई (आसन) पर योग का अभ्यास करें।
3. चोट से बचने के लिए आसन को धीरे-धीरे करें।
4. प्रत्येक आसन के बाद उसके पूरक आसन का अभ्यास करें।
5. यदि कोई असहजता या अस्वस्थता अनुभव हो तो तुरंत अपने शिक्षक को सूचित करें।
6. व्यक्तिगत स्वास्थ्य समस्याओं के संबंध में विद्यार्थी योग अभ्यास से पहले अपने शिक्षक को सूचित करें।



## 1. अर्ध चक्रासन

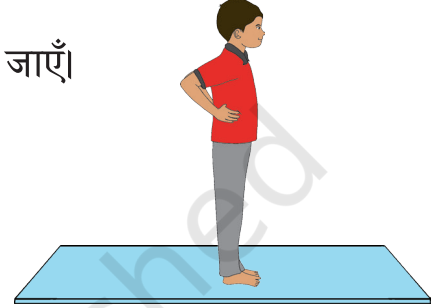
‘अर्ध’ का अर्थ ‘आधा’ और ‘चक्र’ का अर्थ ‘पहिया’ होता है। अर्ध चक्रासन की अंतिम मुद्रा में शरीर आधे पहिये जैसा दिखाई देता है।



प्रारंभिक स्थिति

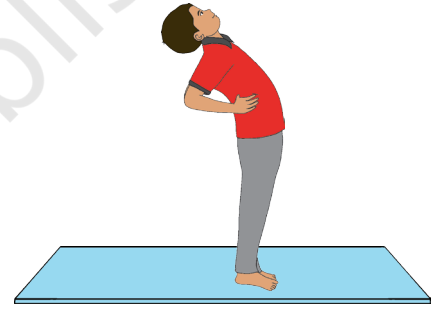
**प्रारंभिक स्थिति**— पैरों के बीच थोड़ा अंतर करके सीधे खड़े हो जाएँ।

**प्रथम चरण**— अपने हाथों को पीठ के निचले भाग पर रखें, उँगलियाँ आगे की ओर और कोहनियाँ एक-दूसरे के समानांतर रखें।



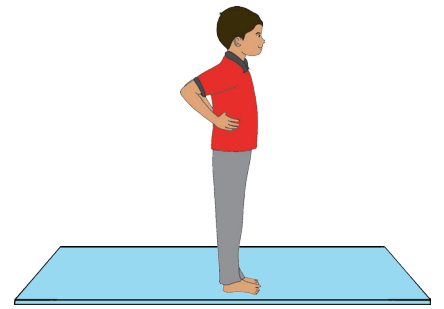
प्रथम चरण

**द्वितीय चरण**— श्वास अंदर लें, कटि-क्षेत्र (कमर) से पीछे की ओर झुकें और अपने हाथों से कटि-क्षेत्र को सहारा दें। इस मुद्रा को बनाए रखें और सामान्य रूप से श्वास-प्रश्वास लें।



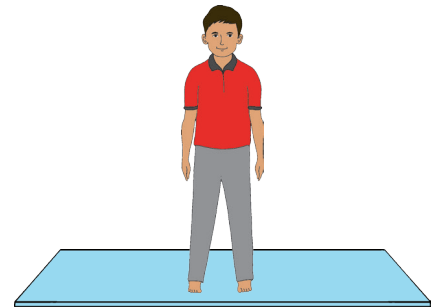
द्वितीय चरण

**तृतीय चरण**— धीरे-धीरे पीठ को सीधा करें और हाथों को विश्राम की अवस्था में लाएँ।



तृतीय चरण

**विश्रान्ति**— श्वास छोड़ें और पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखते हुए हाथों को सामान्य स्थिति में लाएँ।



विश्रान्ति

### शिक्षक के लिए निर्देश

यह आवश्यक है कि घुटनों को सीधा रखें और पीछे झुकते समय कोहनियाँ समानांतर रखें। पेट को आगे की ओर धकेलें और कटि-क्षेत्र से पीछे की ओर झुकें।



## 2. पादहस्तासन



‘पाद’ का अर्थ ‘पैर’ और ‘हस्त’ का अर्थ ‘हाथ’ होता है। यह एक ऐसा आसन है जिसमें शरीर आगे की ओर झुकता है और हाथों से पैरों को छूते हैं।

**प्रारंभिक स्थिति**— पैरों में थोड़ा अंतर रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ।

**प्रथम चरण**— श्वास लें और हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ।

**द्वितीय चरण**— श्वास छोड़ें, घुटनों को सीधा रखते हुए आगे झुकें और धड़ को भूमि के समानांतर रखें।

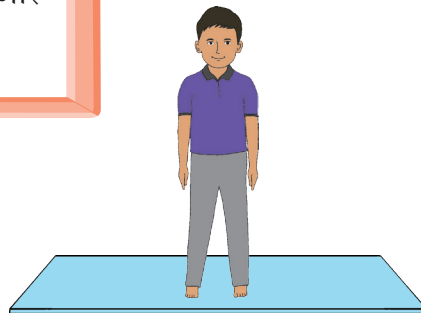
**तृतीय चरण**— आगे की ओर झुकें, हथेलियों को पैरों के पास रखें और माथे को घुटनों से स्पर्श करने का प्रयास करें। इस स्थिति को बनाए रखें।

**चतुर्थ चरण**— श्वास लें, हाथों और सिर को ऊपर उठाएँ और पीठ को सीधा करें।

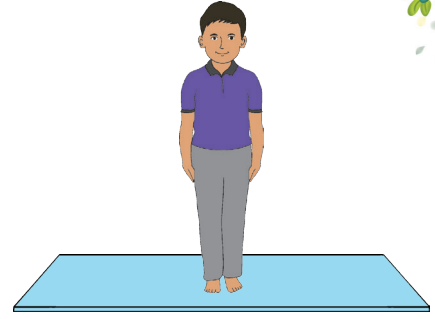
**विश्रांति**— पैरों में थोड़ी दूरी रखते हुए और हाथों को सामान्य स्थिति में लाते हुए विश्राम करें।

### शिक्षक के लिए निर्देश

यह महत्वपूर्ण है कि घुटनों और पीठ को सीधा रखा जाए।



विश्रांति



प्रारंभिक स्थिति



प्रथम चरण



द्वितीय चरण



तृतीय चरण



चतुर्थ चरण



### 3. त्रिकोणासन

‘त्रि’ का अर्थ है तीन और ‘कोण’ का अर्थ है कोना या किनारा। त्रिकोणासन की अंतिम स्थिति में शरीर द्वारा तीन कोण (त्रिभुज) बन जाते हैं।

**प्रारंभिक स्थिति**— पैरों के बीच में थोड़ी दूरी रखते हुए खड़े हो जाएँ।

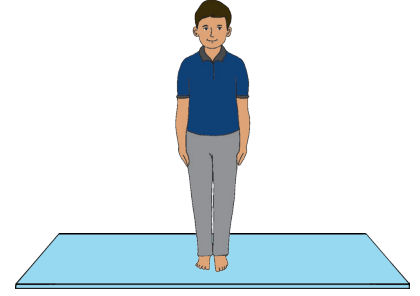
**प्रथम चरण**— श्वास लें, पैरों को दो से तीन फुट तक फैलाएँ, हाथों को दोनों ओर फैलाएँ, हथेलियाँ नीचे की ओर हों।

**द्वितीय चरण**— श्वास छोड़ें, दाईं ओर झुकते हुए दाएँ पैर को दाएँ हाथ से स्पर्श करें और बाएँ हाथ को ऊपर उठाते हुए बाएँ हाथ की ओर देखें। इस स्थिति में रहें।

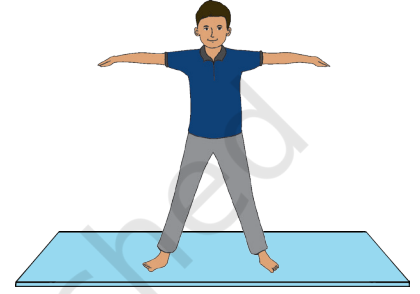
**तृतीय चरण**— श्वास लें, हाथों को प्रथम चरण की स्थिति में भूमि के समानांतर लाएँ।

**विश्रांति**— पैरों को पास लाएँ, हाथों को नीचे करें और विश्राम करें।

बाईं ओर से भी यही प्रक्रिया दोहराएँ।



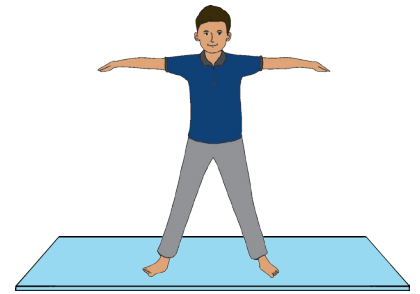
प्रारंभिक स्थिति



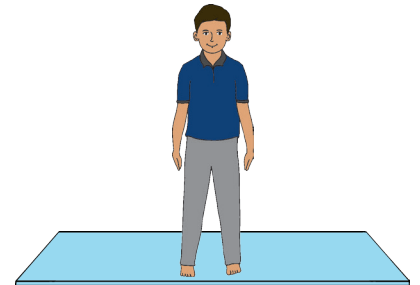
प्रथम चरण



द्वितीय चरण



तृतीय चरण



विश्रांति



## 4. शशांकासन



‘शशांक’ का अर्थ है— खरगोश या अर्धचंद्र। इस आसन की अंतिम स्थिति खरगोश की गोल रीढ़ या अर्धचंद्र के आकार जैसी प्रतीत होती है।

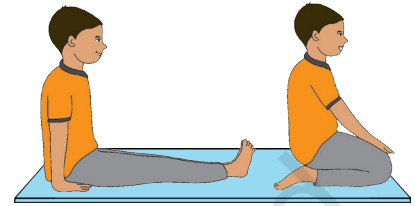
**प्रारंभिक स्थिति**— दंडासन में बैठें, फिर वज्रासन में आएँ।

**प्रथम चरण**— श्वास लें, दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ।

**द्वितीय चरण**— श्वास छोड़ें, आगे झुकें, माथा और हथेलियाँ भूमि पर रखें। एड़ियाँ नितंबों से सटी रहें और सीना जाँघों पर टिका रहे। कुछ सेकंड तक इसी स्थिति में रहें।

**तृतीय चरण**— श्वास लें, धीरे-धीरे ऊपर आएँ, हाथों को नीचे लाएँ और वापस बैठ जाएँ।

**विश्रांति**— पैरों को आगे फैलाकर शिथिल दंडासन में विश्राम करें।



प्रारंभिक स्थिति



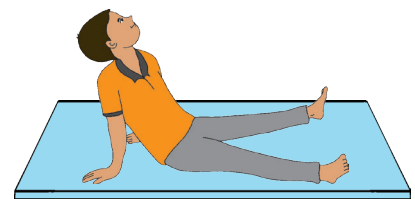
प्रथम चरण



द्वितीय चरण



तृतीय चरण



विश्रांति



## 5. उष्ट्रासन

‘उष्ट्र’ का अर्थ है— ऊँट। इस आसन की अंतिम स्थिति ऊँट की पीठ जैसी दिखाई देती है।

**प्रारंभिक स्थिति**— दंडासन में बैठें, फिर वज्रासन में आएँ।

**प्रथम चरण**— घुटनों के बल खड़े हो जाएँ, हाथों को कटि-क्षेत्र पर रखें, श्वास लें और पीछे की ओर झुकेँ (अर्ध उष्ट्रासन)। सामान्य श्वास के साथ कुछ सेकंड इस स्थिति में रहें।

यदि संभव हो तो विद्यार्थी निम्न चरणों में उष्ट्रासन की पूर्ण स्थिति कर सकते हैं—

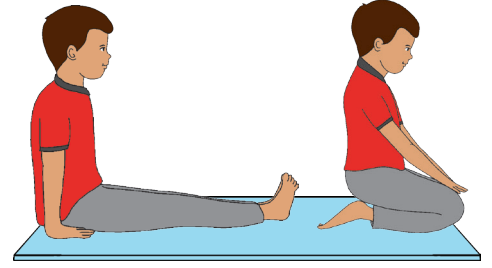
**द्वितीय चरण**— श्वास लें, हाथों को एड़ियों पर रखें, कूल्हों को आगे धकेलें और जाँघों को सतह या भूमि के लंबवत रखें। सामान्य श्वास के साथ इस स्थिति में रहें।

**तृतीय चरण**— श्वास लें, हाथों को वापस लाएँ, पीठ को सीधा करें और वज्रासन में वापस आएँ।

**विश्रांति**— पैरों को आगे की ओर फैलाकर शिथिल दंडासन में विश्राम करें।

### शिक्षक के लिए निर्देश

उष्ट्रासन की पूर्ण स्थिति को केवल तभी कराया जाए, जब विद्यार्थी का शरीर पर्याप्त रूप से लचीला हो।



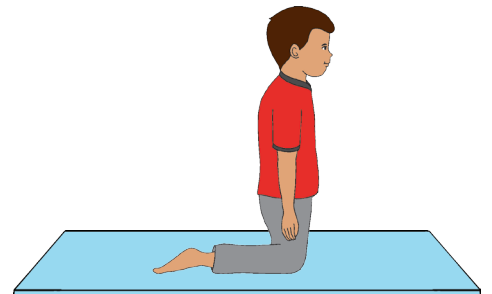
प्रारंभिक स्थिति



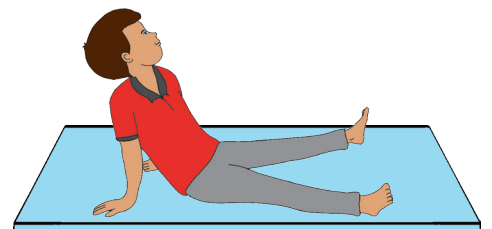
प्रथम चरण – अर्ध उष्ट्रासन



द्वितीय चरण – पूर्ण उष्ट्रासन



तृतीय चरण



विश्रांति



## 6. वक्रासन



‘वक्र’ का अर्थ है— मोड़ना।  
अंतिम स्थिति में शरीर का ऊपरी  
भाग एक ओर मुड़ जाता है।



प्रारंभिक स्थिति

**प्रारंभिक स्थिति**— दंडासन में बैठें।

**प्रथम चरण**— श्वास लें, दाएँ पैर को मोड़ते हुए बाएँ  
घुटने के पास रखें।



प्रथम चरण

**द्वितीय चरण**— श्वास छोड़ें, दाईं ओर मुड़ें, बाएँ  
हाथ से दाएँ पैर को पकड़ें और दायीं हाथ पीछे की  
ओर ले जाएँ। इस स्थिति को बनाए रखें।



द्वितीय चरण

**तृतीय चरण**— श्वास लें, हाथों को वापस लाएँ और  
सामने मुड़ें।



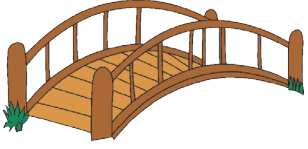
तृतीय चरण

**विश्रांति**— पैरों को आगे फैलाकर शिथिल दंडासन  
में विश्राम करें।



विश्रांति

इसे बाईं ओर से भी दोहराएँ।



## 7. सेतुबंधासन (ब्रिज पोज)

‘सेतु बंध’ का अर्थ होता है— पुल का निर्माण। इस आसन की अंतिम मुद्रा में रीढ़ की हड्डी पुल जैसी आकृति बनाती है।

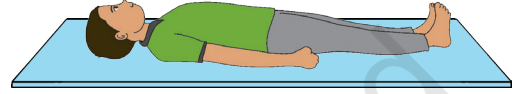
**प्रारंभिक स्थिति**— पीठ के बल लेट जाएँ।

**प्रथम चरण**— घुटनों को मोड़ें, एड़ियों को नितंबों के पास लाएँ और हाथों से टखनों को पकड़ें।

**द्वितीय चरण**— श्वास अंदर लें, कूल्हों को ऊपर उठाएँ, जाँघों को भूमि के समानांतर रखें। हनु (ठुड्डी) को सीने से सटाएँ। इस स्थिति में कुछ सेकंड तक सामान्य श्वास लेते हुए रुकें।

**तृतीय चरण**— श्वास छोड़ते हुए कूल्हों को नीचे लाएँ, हाथ और पैरों को वापस सामान्य अवस्था में लाएँ।

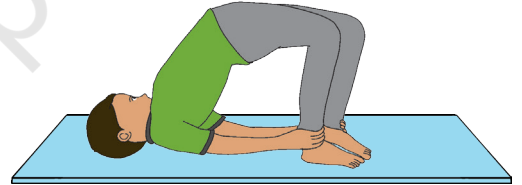
**विश्रांति**— श्वासन में विश्राम करें।



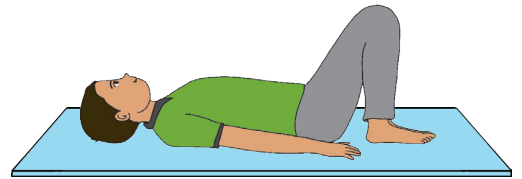
प्रारंभिक स्थिति



प्रथम चरण



द्वितीय चरण



तृतीय चरण



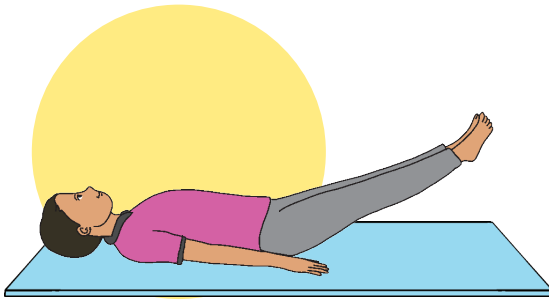
विश्रांति

### शिक्षक के लिए निर्देश

यह महत्वपूर्ण है कि अंतिम स्थिति में ठुड्डी सीने को छू रही हो।

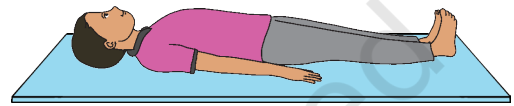


## 8. उत्तानपादासन



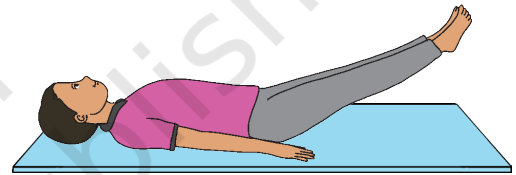
‘उत्तान’ का अर्थ है— उठा हुआ और ‘पाद’ का अर्थ है— पैर। अंतिम स्थिति में व्यक्ति पीठ के बल लेटकर अपने पैरों को भूमि से लगभग 18 से 24 इंच ऊपर उठाता है। इसलिए इसे ‘उत्तानपादासन’ कहा जाता है।

**प्रारंभिक स्थिति**— पीठ के बल लेट जाँँ



प्रारंभिक स्थिति

**प्रथम चरण**— श्वास अंदर लें और धीरे-धीरे पैरों को सीधा उठाँँ, जब तक वे भूमि से 18 से 24 इंच ऊपर न आ जाँँ। घुटनों को सीधा रखें। इस स्थिति को कुछ सेकंड तक सामान्य श्वास के साथ बनाए रखें।



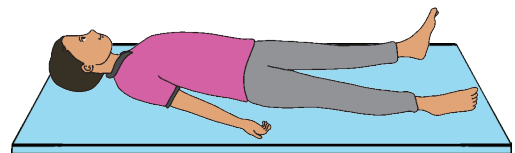
प्रथम चरण

**द्वितीय चरण**— श्वास छोड़ें और धीरे-धीरे पैरों को नीचे लाँँ



द्वितीय चरण

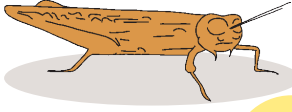
**विश्रांति**— श्वासन में विश्राम करें।



विश्रांति

### शिक्षक के लिए निर्देश

पैरों को 30 से 60 डिग्री तक उठाया जा सकता है। विद्यार्थियों को पूरे अभ्यास के दौरान घुटनों को सीधा रखने के लिए प्रेरित करें। उन्हें सामान्य रूप से श्वास लेने और अंतिम स्थिति में सहजता बनाए रखने के लिए कहें। पैरों को बिना घुटने मोड़े धीरे-धीरे नीचे लाँँ



## 9. शलभासन

‘शलभ’ का अर्थ है— टिड्डा। इस आसन की अंतिम मुद्रा टिड्डे के समान दिखती है।

**प्रारंभिक स्थिति**— पेट के बल लेट जाँएँ, पैरों को एक साथ रखें और हाथों को शरीर के पास रखें।

**प्रथम चरण**— हाथों को जाँघों के नीचे रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहें और हनु (ठुड्डी) को भूमि पर लगाएँ।

**द्वितीय चरण**— श्वास अंदर लें, दोनों पैरों को उठाएँ और घुटनों को सीधा रखें। इस स्थिति को कुछ क्षण तक सामान्य श्वास के साथ बनाए रखें।

**तृतीय चरण**— श्वास छोड़ें, धीरे-धीरे पैरों को नीचे लाएँ और हाथों को सामान्य अवस्था में ले आएँ।

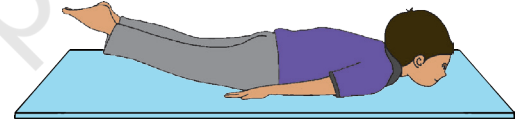
**विश्रांति**— मकरासन में विश्राम करें।



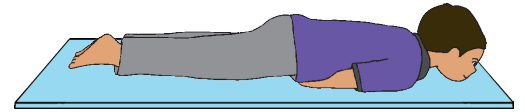
प्रारंभिक स्थिति



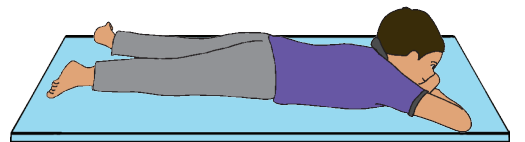
प्रथम चरण



द्वितीय चरण



तृतीय चरण



विश्रांति

### शिक्षक के लिए निर्देश

सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी अपने घुटनों को सीधा रखें और अंतिम स्थिति के दौरान उनकी हनु धरती पर लगी रहे।

**पूरक आसन**— शशांकासन का अभ्यास करें।



## 10. सरल धनुरासन



‘धनु’ का अर्थ है— धनुष। अंतिम स्थिति में शरीर की आकृति एक धनुष के समान हो जाती है, जिसमें पीठ मुड़ी होती है।

**प्रारंभिक स्थिति**— पेट के बल लेट जाएँ, पैरों को एक साथ रखें और हाथों को शरीर के समीप लाएँ।



प्रारंभिक स्थिति

**प्रथम चरण**— अपने घुटनों को मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों के पास लाएँ एवं दोनों हाथों से टखनों को पकड़ें।



**द्वितीय चरण**— श्वास अंदर लें, कोहनियों को बिना मोड़े सीने को ऊपर उठाएँ और पैरों को ऊपर की ओर खींचें। सामने देखें और श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य रखें।



प्रथम चरण

**तृतीय चरण**— श्वास छोड़ें, धीरे-धीरे पैरों और सीने को नीचे लाएँ, हाथों को छोड़ दें और पैरों को सीधा कर लें।

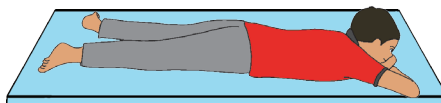


द्वितीय चरण

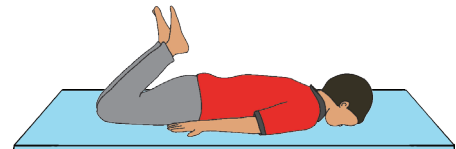
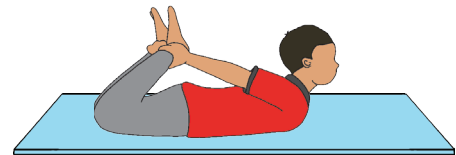
**विश्रांति**— मकरासन में विश्राम करें।

**शिक्षक के लिए निर्देश**

**पूरक आसन**— शशांकासन का अभ्यास करें।



विश्रांति



तृतीय चरण





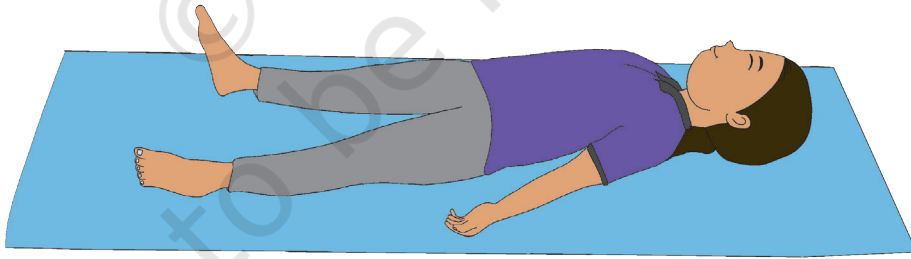
## विश्रांति का अभ्यास

### हम रात में क्यों सोते हैं?

सुबह उठने के बाद हम कई गतिविधियाँ करते हैं, जैसे कि दंतमंजन करना, स्नान करना, प्रार्थना करना, आसन करना, भोजन करना, विद्यालय जाना, खेलना, पुस्तकें पढ़ना और टेलीविजन देखना। इन समस्त गतिविधियों में ऊर्जा का उपयोग होता है जिससे हमें थकान होती है। इसलिए हम रात में सोते हैं ताकि हमारा शरीर विश्राम कर सके और अगले दिन के लिए तैयार हो सके। इसी तरह आसन करने के बाद अभ्यास के लाभ के लिए हमारे तन और मन को भी आराम की आवश्यकता होती है। अब हम शवासन सीखेंगे, जो हमें विश्रांति का अनुभव करने में सहायता करता है।

### शवासन

शवासन सामान्य रूप से किसी भी योगासन अभ्यास के अंत में विश्रांति तकनीक के रूप में किया जाता है। इसके अतिरिक्त जब भी विश्राम की आवश्यकता हो, इसे किया जा सकता है।



### शवासन करने की विधि

**प्रथम चरण**— अपनी चटाई या समतल स्थान पर पीठ के बल लेट जाएँ, पैरों और हाथों को थोड़ा दूर रखें। अपनी आँखें बंद रखें और हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें।



**द्वितीय चरण**— अपने शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दें और गहरी व धीमी श्वास लें। अपनी श्वासों और उदरीय गति पर ध्यान केंद्रित करें। जब आप श्वास अंदर लेते हैं तो पेट ऊपर उठता है और जब आप श्वास बाहर छोड़ते हैं तो पेट नीचे जाता है। इस स्थिति में पाँच मिनट तक रहें।

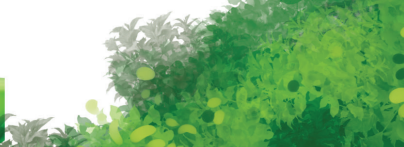
**तृतीय चरण**— धीरे-धीरे दाईं ओर मुड़ें और धीरे से बैठ जाएँ।

श्वासन सभी प्रकार की शारीरिक थकान को दूर करने और मन को शांत करने में सहायता करता है।

#### शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों को श्वासन करते समय शरीर की अनावश्यक गतिविधियों को करने से बचने के लिए कहें। उन्हें जितना हो सके, स्थिर रहने और जाग्रत रहने के लिए प्रोत्साहित करें क्योंकि श्वासन केवल विश्राम के लिए किया जाता है।

© not to be republished





## प्राणायाम

### 1. गहरा श्वसन

#### अभ्यास पद्धति

**प्रथम चरण**— कमर और गर्दन को सीधा रखते हुए सुखासन या पद्मासन में बैठें। आँखें बंद रखते हुए चिन मुद्रा का अभ्यास करें।

**द्वितीय चरण**— नासिका से धीरे-धीरे श्वास लें और छोड़ें।

**तृतीय चरण**— श्वास लेते और छोड़ते समय अपने वक्ष और उदर की हलचलों पर ध्यान दें।

**चतुर्थ चरण**— इसका पाँच बार अभ्यास करें।



### 2. ओम् का जप

#### अभ्यास पद्धति

**प्रथम चरण**— कमर और गर्दन को सीधा रखते हुए सुखासन या पद्मासन में बैठें। आँखें बंद रखते हुए चिन मुद्रा का अभ्यास करें।

**द्वितीय चरण**— गहरी श्वास लें और फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए “अअअअ” का उच्चारण करें।

**तृतीय चरण**— पुनः श्वास लें और श्वास छोड़ते हुए “उउउउ” का उच्चारण करें।

**चतुर्थ चरण**— पुनः श्वास लें और श्वास छोड़ते हुए “मममम” का उच्चारण करें।

**पंचम चरण**— अंत में गहरी श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास को छोड़ते हुए ‘ओम्’ का उच्चारण करें। अपने शरीर में होने वाली संवेदनाओं का निरीक्षण करें।

**षष्ठम चरण**— इसका पाँच बार अभ्यास करें।



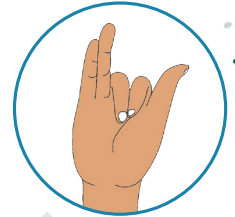


### 3. अनुलोम-विलोम प्राणायाम

#### अभ्यास पद्धति

**प्रथम चरण**— सिर और कमर को सीधा रखते हुए सुखासन या पद्मासन में बैठें।  
आँखें बंद रखें।

**द्वितीय चरण**— दाएँ हाथ से नासिका मुद्रा बनाएँ (जैसा चित्र में दर्शाया गया है) और बाएँ हाथ को बाईं जाँघ पर चिन मुद्रा में रखें।



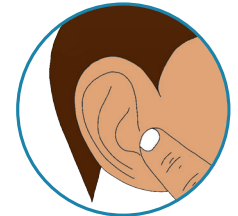
**तृतीय चरण**— दाएँ अँगूठे से दाएँ नासाछिद्र को धीरे से बंद करें और बाएँ नासाछिद्र से धीरे से श्वास लें।

**चतुर्थ चरण**— अब अनामिका और कनिष्ठा उँगली से बाएँ नासाछिद्र को बंद करें और दाएँ नासाछिद्र से श्वास छोड़ें।



**पंचम चरण**— पुनः दाएँ नासाछिद्र से श्वास लें, फिर उसे बंद करें और बाएँ नासाछिद्र से श्वास छोड़ें।

**षष्ठम चरण**— इसका पाँच बार अभ्यास करें।



### 4. भ्रामरी प्राणायाम

#### अभ्यास पद्धति

**प्रथम चरण**— कमर और गर्दन को सीधा रखते हुए सुखासन या पद्मासन में आँखें बंद करके बैठें।

**द्वितीय चरण**— तर्जनी उँगली से तुंगिका (कान के बाहर का हिस्सा-ट्रैगस) को दबाकर कानों को धीरे से बंद करें।

**तृतीय चरण**— नासिका से गहरी श्वास लें।

**चतुर्थ चरण**— धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए मधुमक्खी की भाँति ध्वनि (मममम) निकालें। अपने मस्तिष्क में होने वाले कंपन को अनुभव करें।

**पंचम चरण**— इसका पाँच बार अभ्यास करें।





## हस्त मुद्राएँ

प्राणायाम के अभ्यास में चिन मुद्रा और नासिका मुद्रा का उपयोग करते हैं, इन्हें 'हस्त मुद्रा' कहा जाता है।

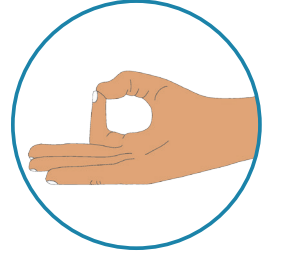
हस्त मुद्रा प्राणायाम और ध्यान के समय हाथों और उँगलियों को विशिष्ट स्थिति में रखने की एक अद्भुत पद्धति है। आपने भगवान, योगियों और महर्षियों के चित्र देखे होंगे, जिनमें उनके हाथ कुछ विशेष मुद्राओं में होते हैं। हाथों की इन मुद्राओं को 'हस्त मुद्रा' कहा जाता है।



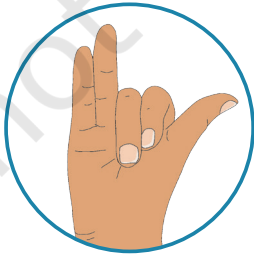
चित्र में हाथों को नमस्कार मुद्रा में रखा गया है।

हस्त मुद्रा अँगूठे और उँगलियों के विभिन्न संयोजनों पर ध्यान केंद्रित करती है।

**उदाहरण—** चिन मुद्रा में तर्जनी उँगली की नोक अँगूठे की नोक (आगे के भाग) को धीरे से छूती है। चिन मुद्रा को प्रायः ध्यान के दौरान मन को शांत करने और एकाग्रता में सुधार करने के लिए किया जाता है। प्रत्येक मुद्रा के विशेष लाभ हैं।



निम्न मुद्राओं को पहचानें



.....

.....



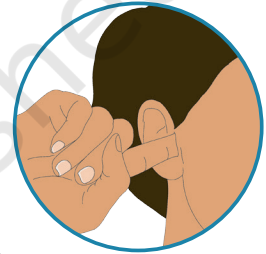


## क्रिया

नियमित रूप से नहाना, नाखून काटना, हाथों और दाँतों की सफाई करना— ये ऐसी गतिविधियाँ हैं जो हमारे बाह्य शरीर को स्वच्छ करने में सहायक हैं। योग में ऐसी विशेष विधियाँ हैं जो शरीर की आंतरिक स्वच्छता करती हैं। इन्हें 'क्रिया' कहा जाता है।

इस कक्षा में हम **कर्णरंध्र धौति** और **कपालरंध्र धौति** नामक क्रिया सीखेंगे।

1. **कर्णरंध्र धौति**— 'कर्ण' का अर्थ है— कान, 'रंध्र' का अर्थ है— छिद्र और 'धौति' का अर्थ है— धोना या सफाई करना। इस प्रकार कर्णरंध्र धौति का अर्थ है— कान की नलिका की सफाई करना।



### अभ्यास पद्धति

**प्रथम चरण**— उँगलियों के नाखून अच्छी तरह से कटे हुए हों। इस क्रिया के लिए तर्जनी या अनामिका उँगली का उपयोग करें।

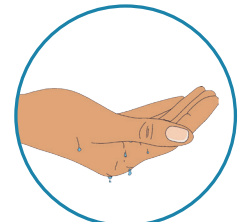
**द्वितीय चरण**— उँगली को गीला करें और सहजता से कान की नलिका में डालें और गोलाकार गति में घुमाएँ। अंदर की गंदगी या मोम को साफ करें। इसका प्रतिदिन अभ्यास करने से कान की स्वच्छता बढ़ती है और सुनने की क्षमता में सुधार होता है।

2. **कपालरंध्र धौति**— कपालरंध्र सिर के ऊपरी भाग को कहा जाता है। यह अभ्यास थकान को दूर करने और सक्रिय बनाने में सहायक है।

### अभ्यास पद्धति

**प्रथम चरण**— अपने दाहिने हाथ की हथेली से कप का आकार बनाएँ। इसमें थोड़ा पानी लें।

**द्वितीय चरण**— थोड़ा आगे झुकें और अपने सिर के मध्य भाग को अपनी गीली हथेली से तीन से चार बार धीरे-धीरे थपथपाएँ, यह सुनिश्चित करें कि बाल भी गीले हो जाएँ।





प्रातः स्नान करते समय इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

### शिक्षक के लिए निर्देश

इन क्रियाओं की समझ को विकसित करने के लिए कक्षा में इनका प्रदर्शन करें। विद्यार्थियों को घर पर नियमित रूप से इनका अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करें।

## क्रीड़ा योग

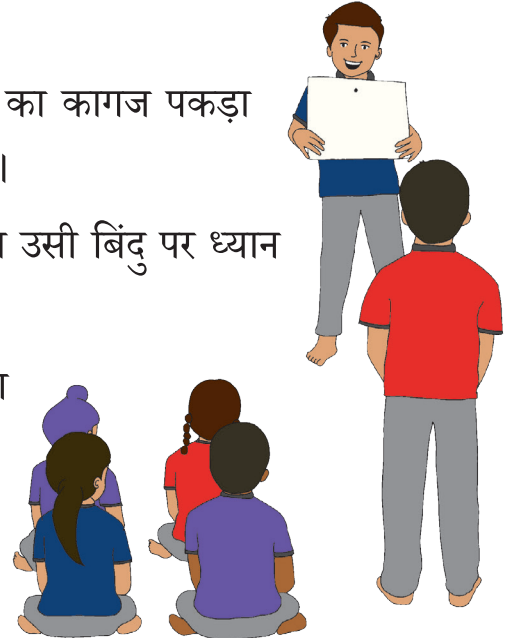
‘धारणा’ अष्टांग योग का छठा अंग है। इसका अर्थ है— मन को एक ही वस्तु पर केंद्रित करना। निम्नलिखित खेल ध्यान भटकने की क्रिया को कम करने और धारणा के अभ्यास को विकसित करने में सहायता करते हैं।

**उद्देश्य**— ये खेल ध्यान और एकाग्रता बढ़ाने के लिए दिए गए हैं।

### 1. लक्ष्यम्

खेलने की विधि—

- विद्यार्थियों के युग्म बनाएँ।
- एक विद्यार्थी वक्षस्थल के सामने ए4 आकार का कागज पकड़ा हुआ है, जिस पर एक बिंदु अंकित किया गया है।
- दूसरा विद्यार्थी पाँच फुट दूर खड़ा होकर केवल उसी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करेगा।
- कागज पकड़ा हुआ विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी का ध्यान भटकाने के लिए अटपटा चेहरा बनाएगा।
- दूसरा विद्यार्थी ध्यान भटकाने वाले भाव पर प्रतिक्रिया किए बिना अपना ध्यान उस बिंदु पर केंद्रित करने का प्रयास करेगा।





- एक मिनट बाद विद्यार्थी अपनी भूमिका बदलेंगे। दूसरा विद्यार्थी कागज पकड़कर दिखाएगा और पहला विद्यार्थी ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करेगा।
- जो विद्यार्थी लंबे समय तक ध्यान केंद्रित करेगा, उसको उस युग्म का विजेता घोषित किया जाएगा।
- विद्यार्थियों के अन्य युग्म तब तक खेल को जारी रखेंगे जब तक कि उसका विजेता घोषित न हो जाए।

## 2. कंदुका तदनम् (गेंद को उछालना या मारना)

आवश्यक सामग्री— एक बास्केटबॉल और चॉक खेलने की विधि—

- पाँच विद्यार्थियों का दल बनाएँ।
- बास्केटबॉल से पाँच गुणा आकार का एक वृत्त बनाएँ।
- प्रत्येक विद्यार्थी बारी-बारी से एक मिनट तक वृत्त के अंदर बास्केटबॉल को उछालता है।
- यदि गेंद वृत्त से बाहर उछलती है तो विद्यार्थी खेल से बाहर हो जाएगा।
- जो विद्यार्थी गेंद को सबसे अधिक समय तक घेरे के अंदर उछालता है, वह विजेता होगा।





## आकलन

सामान्यतः विद्यालय में अष्टांग योग के अभ्यास के आकलन के लिए निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग किया जा सकता है—

1. यम एवं नियम— आत्म-चिंतन, व्यवहार परिवर्तन।
2. आसन— संतुलन, शक्ति, सहनक्षमता, लचीलापन।
3. प्राणायाम— फेफड़े के कार्य, जैसे— श्वास लेने और छोड़ने का समय, श्वास रोकने की क्षमता इत्यादि।
4. प्रत्याहार— भावनात्मक और सामाजिक जागरूकता।
5. विश्राम की विधि एवं ध्यान— तनाव और चिंता का स्तर।

## दैनिक जीवन के लिए योग

शिक्षकों के अवलोकन, अभिभावकों की प्रतिक्रिया और विद्यार्थियों के आत्म-चिंतन के आधार पर आकलन किया जा सकता है।

## आहार— खाने की आदतें

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात्रि-भोजन का साप्ताहिक अभिलेख (रिकॉर्ड) रखेगा। उसे यह भी पता होना चाहिए कि क्या उसने भोजन को व्यर्थ किया और क्या किसी वस्तु ने उसके मन को भटकाया। इन प्रविष्टियों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
ताजा और स्वस्थ भोजन करते हैं	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी-कभार
जंक फूड से परहेज करते हैं	कभी नहीं	कभी-कभी	बहुत बार	बार-बार
जागरूकता के साथ खाते हैं	बिना भटकाव के	कुछ भटकाव के साथ	कभी-कभी भटकाव होता है।	हमेशा भटकाव के साथ
भोजन को व्यर्थ करने से बचते हैं	कभी भी व्यर्थ न करते हों	शायद ही कभी व्यर्थ करते हों	कभी-कभी व्यर्थ करते हों	बार-बार व्यर्थ करते हों



## विहार— दिनचर्या

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने प्रातः जागने के समय, आसन और प्राणायाम का अभ्यास, बाहर खेलना, दूसरों की सहायता इत्यादि का साप्ताहिक अभिलेख (रिकॉर्ड) रखेगा। इन प्रविष्टियों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
जल्दी जागना	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
आसन और प्राणायाम का अभ्यास	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
बाहर खेलना	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
घर पर सहायता करना	प्रतिदिन	प्रायः	कभी-कभी	कभी नहीं

## आचार— व्यवहार

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें विद्यार्थी अपने कार्यों का अवलोकन करेंगे और उनका साप्ताहिक अभिलेख रखेंगे— विनम्र शब्दों का उपयोग करना, दूसरों की सहायता करना, अपने मित्रों के साथ वस्तुओं को साझा करना, पेड़-पौधों को पानी देना और पशु-पक्षियों को खाना देना इत्यादि। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
विनम्रता से बोलना	सदैव	प्रायः विनम्रता से	कभी-कभी	कभी नहीं
दूसरों की सहायता करना	सदैव	प्रायः सहायता करते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
मित्रों के साथ वस्तुओं को साझा करना	सदैव	प्रायः साझा करते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
पेड़-पौधों को पानी देना	सदैव	प्रायः पेड़-पौधों को पानी देते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
पशु-पक्षियों को खाना देना	सदैव	प्रायः पशु-पक्षियों को खाना देते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं



## विचार

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने विचारों के संबंध में कुछ जानकारी, जैसे— अच्छी पुस्तक पढ़ना, परिवार के साथ समय व्यतीत करना, बागवानी करना या उद्यान-भ्रमण इत्यादि का साप्ताहिक अभिलेख तैयार कर सकते हैं। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
सकारात्मक सोचना	सदैव	प्रायः	कभी-कभी	प्रायः नकारात्मक सोचना
परिवारजनों के साथ समय व्यतीत करना	प्रतिदिन	प्रायः	कभी-कभी	शायद ही कभी
अच्छी पुस्तकें पढ़ना	प्रतिदिन	प्रायः	कभी-कभी	शायद ही कभी
बागवानी करना या उद्यान भ्रमण करना	प्रतिदिन	प्रायः	कभी-कभी	शायद ही कभी

## निद्रा— सोना

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी सोने से पहले के समय की निगरानी करेगा, चाहे वे सोने से पहले पुस्तक पढ़ते हों, कहानी सुनते हों या विद्युतीय उपकरणों का उपयोग करते हों इत्यादि, वे इनका साप्ताहिक अभिलेख तैयार करेंगे। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
जल्दी सोना	सदैव	प्रायः	कभी-कभी	विलंब से सोना
सोने से पूर्व कहानी सुनना व पुस्तकें पढ़ना	सदैव	प्रायः	कभी-कभी	कभी नहीं
अच्छी पुस्तकें पढ़ना	सदैव	प्रायः	कभी-कभी	कभी नहीं
सोने से पूर्व विद्युतीय उपकरणों से बचना	दैनिक	प्रायः	कभी-कभी	शायद ही कभी



## अष्टांग योग

**यम— सत्य और नियम-संतोष**

### कहानी पूर्ण करना

शिक्षक, विद्यार्थियों को समूहों में विभाजित कर सकते हैं। प्रत्येक समूह को एक अधूरी कहानी दी जाती है और उनसे समूह में चर्चा करके कहानी पूरी करने और कक्षा में अपने विचार साझा करने के लिए कहा जा सकता है।

उदाहरण—

(क) एक बच्चा खेल के मैदान में एक खोया हुआ बटुआ पाता है।

(ख) शरत अपने खिलाड़ियों से खेलने के बजाय हमेशा नए खिलाड़ियों की मांग करता है।

मानदंड	उत्कृष्ट 	अच्छा 	सुधार की संभावना 
क्या विद्यार्थी सत्यता और संतोष के मूल्यों को समझता है?	स्पष्ट समझ	बहुत स्पष्ट नहीं	कुछ मार्गदर्शन की आवश्यकता है
क्या कहानी अच्छी तरह से पूर्ण की गई है?	रचनात्मक और सार्थकता	सार्थक लेकिन रचनात्मकता का अभाव है	अपूर्ण
क्या विद्यार्थियों ने समूह चर्चा में भाग लिया और अपने विचारों को साझा किया?	सक्रिय सहभागिता	आंशिक सहभागिता	न्यूनतम सहभागिता





## योग साधना

1. आसन— अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, शशांकासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सेतुबंधासन, उत्तानपादासन, शलभासन एवं धनुरासन।

मानदंड	उत्कृष्ट 	अच्छा 	सुधार की संभावना 
आसन प्रदर्शित करता है	सभी आसन उचित ढंग से करता है	सभी आसन उचित ढंग से करता है लेकिन थोड़े सुधार की आवश्यकता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
निर्देशों का पालन करता है	अति सचेत	सचेत	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
आसनों की पहचान करता है	सभी आसनों की सही पहचान करता है	अधिकांश आसनों की सही पहचान करता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है

## 2. प्राणायाम

मानदंड	उत्कृष्ट 	अच्छा 	सुधार की संभावना 
ओम् जप	लयबद्ध	थोड़ा सुधार की आवश्यकता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
मुद्राओं की पहचान करना और उनका प्रदर्शन करना	हाँ	पहचान तो कर सकते हैं किंतु प्रदर्शन करने में कठिनाई होती है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
विभिन्न प्राणायामों की पहचान करना और उनका प्रदर्शन करना	हाँ	पहचान तो कर सकते हैं लेकिन प्रदर्शन करने में कठिनाई होती है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है

## शिक्षकों के लिए सत्र संरचना और सुझावात्मक वार्षिक योजना

एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 में शारीरिक शिक्षा और आरोग्य को एक अलग पाठ्यक्रम क्षेत्र के रूप में सूचीबद्ध किया गया है और समय-सारिणी में लगभग 90 घंटे (जो लगभग 40 मिनट के 135 कालांश हैं) आवंटित करने का सुझाव दिया गया है।

कक्षा 4 के लिए खेल योग पाठ्यपुस्तक एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 में परिभाषित दक्षताओं को पर्याप्त रूप से विकसित करने के लिए निर्मित की गई है। पुस्तक में तीन इकाइयाँ और सात अध्याय हैं। आधारभूत गत्यात्मक क्रियाओं, खेल और योग सत्रों को पूरे वर्ष निरंतर और सुसंगत विकास के लिए समानांतर रूप से योजनाबद्ध किया जा सकता है।

गतिविधियों को प्रभावी ढंग से संचालित करने के लिए सुझावात्मक सत्र संरचना और वार्षिक योजना आगे दी गई है। आप आवश्यकतानुसार योजना को अनुकूलित कर सकते हैं।



## कालांश की संरचना और प्रवाह

- यह पुस्तक तीन इकाइयों में विभाजित है। प्रत्येक इकाई में अध्ययन और गतिविधियाँ हैं।
- एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 ने शारीरिक शिक्षा के लिए 150 कालांशों की अनुशंसा की है। सुझावात्मक समय-सारिणी में प्रति सप्ताह 40 मिनट के कम-से-कम पाँच कालांशों का अनुमान लगाया गया है।
- एन.सी.एफ.-एस.ई. शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के लिए संयुक्त कालांश (एक साथ दो कालांश) आवंटित करने की अनुशंसा करता है।
- समय-सारिणी में दो प्रकार के अवधि आवंटन के लिए सुझाव निम्नलिखित हैं—
  - ◆ परिदृश्य 1— समय-सारिणी में प्रति सप्ताह पाँच एकल कालांश आवंटित किए गए हैं।
  - ◆ परिदृश्य 2— गत्यात्मक कौशल और सामूहिक खेल के लिए दो संयुक्त कालांश और समय-सारिणी में योग के लिए एक एकल कालांश आवंटित किया गया है।

**परिदृश्य 1**— प्रत्येक कालांश में सीमित समय का प्रभावी ढंग से उपयोग करने और सीखने के वांछित परिणामों को प्राप्त करने के लिए तीन अलग-अलग प्रकार के सत्रों की संकल्पना की गई है।

**प्रकार 1**— खेल अभ्यास के लिए अधिकतम समय प्रस्तावित है।

**प्रकार 2**— खेल के उपरांत मुक्त चिंतन (सर्कल टाइम) के लिए अधिकतम समय प्रस्तावित है ताकि सोचने और सामाजिक-भावनात्मक पक्ष पर चर्चा करने के लिए अधिक समय मिल सके।

**प्रकार 3**— एक विशिष्ट कौशल पर ध्यान केंद्रित करने के लिए खेल आधारित अभ्यास पर अधिक समय प्रस्तावित है।

तीनों प्रकारों के लिए प्रतिरूप समय जिसकी अवधि 40 मिनट है, निम्नलिखित है—

सत्र गतिविधि	प्रकार 1	प्रकार 2	प्रकार 3
ऊष्मीकरण (वार्म-अप)	5	5	5
खेल/गतिविधि समय	25	15	25
शीतलीकरण (कूल-डाउन)		5	5
मुक्त चिंतन	5	15	5



**परिदृश्य 2 (अति अनुशंसित)**— 80 मिनट के संयुक्त कालांश से खेल, अभ्यास और मुक्त चिंतन पर उच्चतम प्रभाव पड़ सकता है। संयुक्त कालांश के साथ दो प्रकार के सत्रों की योजना बनाई जा सकती है—

**प्रकार 4**— विशिष्ट कौशल को लक्षित करने हेतु खेल आधारित गतिविधि (दलों के बीच खेले जाने वाले छोटे खेल) की योजना बनाई जा सकती है।

संयुक्त कालांश	खेल आधारित ऊष्मीकरण (वरीयता के अनुरूप)	खेल का समय	खेल आधारित गतिविधि/ छोटे खेल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
समय (मिनटों में)	5	30	20	5	20

**प्रकार 5**— एक ही संयुक्त कालांश में दो खेल खेले गए।

संयुक्त कालांश	खेल आधारित ऊष्मीकरण (वरीयता के अनुरूप)	खेल का समय (दो खेल खेलें)	शीतलीकरण (कूल-डाउन)	मुक्त चिंतन
समय (मिनटों में)	5	50	5	20



## योग सत्र की संरचना

योग सत्र आरंभ और समाप्त करने के सामान्य निर्देश —

- अपनी पीठ सीधी रखते हुए सुखासन में विश्रांति से बैठ जाएँ।
- अपनी आँखें बंद करें, अपने चेहरे को सहज करें और अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें।
- अपने हाथों को चिन मुद्रा में रखें, कुछ क्षणों के लिए अपनी स्वाभाविक श्वास का निरीक्षण करें। फिर गहरी और धीमी श्वास लें। श्वास छोड़ते समय धीरे से 'ओम्' का उच्चारण करें।
- सत्रारंभ में आरंभिक प्रार्थना और सत्रांत में समापन प्रार्थना करें।
- ध्यान दें कि प्रार्थना के बाद आप कैसा अनुभव करते हैं।
- अपनी हथेलियों को धीरे से परस्पर रगड़कर बंद आँखों पर रखें और धीरे से आँखों को अपने हाथों की गरमाहट में खोलें।

अपने योग सत्र का आरंभ निम्नलिखित प्रार्थना से करें। यह प्रार्थना विद्यार्थियों और शिक्षकों के परस्पर संबंधों के प्रति सम्मान प्रदर्शित करने हेतु विशेष रूप से की जाती है। साथ ही वह सर्वत्र शांति की कामना करते हुए दिव्य मार्गदर्शन, संरक्षण और मेधा का आह्वान करते हैं।

### आरंभिक प्रार्थना

ॐ सह नावतु।  
सह नौ भुनक्तु।  
सह वीर्यं करवावहै।  
तेजस्विनावधीतमस्तु  
मा विद्विषावहै॥  
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः॥

### प्रार्थना का अर्थ

हम दोनों (गुरु और शिष्य) संरक्षित रहें! पोषित रहें। हम ऊर्जा व ओज के साथ प्रयासरत रहें। हमारा अध्ययन फलदायी व ज्ञानदायी हो। हम परस्पर द्वेषरहित रहें।

आरंभिक प्रार्थना के बाद, योग संबंधी विभिन्न गतिविधियों के लिए सत्र योजना का पालन करें। इन गतिविधियों में यम और नियम, सूक्ष्म व्यायाम, शिथिलीकरण व्यायाम, आसन शारीरिक स्थितियाँ, प्राणायाम, प्रत्याहार, विश्राम, धारणा, ध्यान और क्रीड़ा योग सम्मिलित हैं।

प्रत्येक योग सत्र का समापन अगले पृष्ठ पर दी गई प्रार्थना से करें। समापन प्रार्थना विद्यार्थियों में दिनभर सकारात्मकता व प्रसन्नता के साथ ज्ञान आत्मसात करने व ऊर्जावान बने रहने में सहायता करती है।



### समापन प्रार्थना

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः।  
 सर्वे संतु निरामयाः।  
 सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।  
 मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्॥  
 ॐ शांतिः शांतिः शांतिः॥

### प्रार्थना का अर्थ

सभी सुखी रहें। सभी रोगमुक्त हों। सभी कल्याणकारी घटनाओं के साक्षी बनें। किसी को दुख न हो। सर्वत्र शांति हो।

## योग सत्र आरंभ करने और समाप्त करने के सामान्य निर्देश

- सुखासन मुद्रा में बैठें।
- पीठ सीधी रखें, आँखें बंद रखें और चेहरे पर सौम्य मुस्कान रखें।
- अपने हाथों को चिन मुद्रा में रखें और अपनी श्वास के प्रति सजग रहें। कुछ सेकंड तक श्वास पर ध्यान दें, फिर गहरी श्वास लें और श्वास छोड़ते हुए 'ओम्' का उच्चारण करें।
- अपने हाथों को धीरे से नमस्कार मुद्रा में जोड़ें और प्रार्थना करें।
- प्रार्थना के बाद होने वाले परिवर्तनों का अनुभव करें।
- हथेलियों को धीरे से रगड़ें और उनको कटोरी का आकार देते हुए आँखों पर रखें।



## 24 सत्रों के लिए सुझावात्मक सत्र योजना

### माह 1

	कालांश 3	कालांश 6	कालांश 9	कालांश 12
दैनिक जीवन के लिए योग	कक्षा 3 की पुनरावृत्ति (10 मिनट) अष्टांग योग का परिचय (10 मिनट)	आहार, विहार (15 मिनट)	आचार, विचार, निद्रा (15 मिनट)	भगवद्गीता के श्लोक सीखें, 6.17 (10 मिनट)
योग साधना	क्रीड़ा योग (15 मिनट)	ऊँट चाल, पंजों पर चलना, कर्क चाल (20 मिनट)	अँगुली शक्ति विकासक, मणिबंध शक्ति विकासक, कपोनी शक्ति विकासक, भुजबंध शक्ति विकासक (20 मिनट)	अर्ध चक्रासन (10 मिनट) पादहस्तासन (10 मिनट) शवासन (5 मिनट)

### माह 2

	कालांश 15	कालांश 18	कालांश 21	कालांश 24
दैनिक जीवन के लिए योग	अष्टांग योग का परिचय महर्षि पतंजलि श्लोक (15 मिनट)	यम-सत्य से संबंधित कहानी — लकड़हारा और कुल्हाड़ी (15 मिनट)	यम-सत्य — सोचें और उत्तर दें (15 मिनट)	यम-सत्य गतिविधि (10 मिनट)
योग साधना	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	हस्त प्रसारक अभ्यास— क्षैतिज, तिरछा, ऊर्ध्वाधर साँस लेने और छोड़ने के अभ्यास (15 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास— ऊँट चाल, पंजों पर चलना, कर्क चाल (15 मिनट) उष्ट्रासन, शवासन (5 मिनट)
	त्रिकोणासन, शवासन (10 मिनट)	शशांकासन, शवासन (10 मिनट)	गहरी श्वास लेना (5 मिनट)	ओम् का जप (5 मिनट)



### माह 3

	कालांश 27	कालांश 30	कालांश 33	कालांश 36
दैनिक जीवन के लिए योग	नियम-संतोष— प्रसन्नता की खोज में (20 मिनट)	नियम-संतोष— सोचें और उत्तर दें (15 मिनट)	संतोष गतिविधि (10 मिनट)	
योग साधना	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट) वक्रासन, शवासन (10 मिनट)	गहरी श्वास लेना (5 मिनट) क्रीड़ा योग (15 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट) अर्ध-चक्रासन, पादहस्तासन, शशांकासन उष्ट्रासन, शवासन (15 मिनट)	मध्यावधि आकलन

### माह 4

	कालांश 39	कालांश 42	कालांश 45	कालांश 48
दैनिक जीवन के लिए योग	आहार, विहार पर पुनरावृत्ति (10 मिनट)	आचार, विचार पर पुनरावृत्ति (10 मिनट)	निद्रा पर पुनरावृत्ति (10 मिनट)	यम – पुनरावृत्ति कहानी (10 मिनट)
योग साधना	हस्त प्रसारक अभ्यास हस्त प्रसारण-प्रकुंचन श्वसन अभ्यास (10 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट)
	ओम् का जप करना (15 मिनट)	सेतुबंधासन, शवासन (10 मिनट)	उत्तानपादासन, शशांकासन, शवासन (10 मिनट)	शलभासन, शवासन (5 मिनट)
		अनुलोम-विलोम प्राणायाम (10 मिनट)	गहरी श्वास लेने एवं ओम् का जप (10 मिनट)	क्रीड़ा योग (15 मिनट)



## माह 5

	कालांश 51	कालांश 54	कालांश 57	कालांश 60
दैनिक जीवन के लिए योग	नियम – पुनरावृत्ति – कहानी (10 मिनट)	पतंजलि श्लोक (5 मिनट)	भगवद्गीता का श्लोक सीखना, 6.17 (5 मिनट)	अष्टांग योग की पुनरावृत्ति (10 मिनट)
योग साधना	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	सेतुबंधासन, शवासन (10 मिनट)
	सरल धनुरासन, शवासन (10 मिनट)	वक्रासन, शवासन (10 मिनट)	वक्रासन, शवासन (5 मिनट)	क्रीड़ा योग (15 मिनट)
	भ्रामरी प्राणायाम (10 मिनट)	क्रिया अभ्यास – कर्णरंध्र धौति (10 मिनट)	गहरी श्वास लेना और अनुलोम-विलोम प्राणायाम (10 मिनट) क्रिया अभ्यास – कपालरंध्र धौति (5 मिनट)	



## माह 6

	कालांश 63	कालांश 66	कालांश 69	कालांश 72
योग साधना	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	आकलन
	सरल धनुरासन, उत्तानपादासन, शवासन (10 मिनट)	सेतुबंधासन, उष्ट्रासन, शवासन (15 मिनट)	सभी आसनों की पुनरावृत्ति (15 मिनट)	
	गहरी श्वास लेना, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम (15 मिनट)	क्रिया अभ्यास— कर्णरंध्र धौति, कपालरंध्र धौति (10 मिनट)	अनुलोम-विलोम प्राणायाम की पुनरावृत्ति (5 मिनट)	
			हस्त मुद्राओं का अभ्यास (5 मिनट)	

© NCERT  
not to be republished



## वार्षिक सत्र योजना

निम्नलिखित तालिका पूरे वर्ष के लिए दिए गए 150 कालांशों में नियोजित गतिविधि का क्रम दर्शाती है। आवश्यक दक्षताओं के प्रभावी विकास के लिए इस क्रम का पालन करना महत्वपूर्ण है। पुस्तक में सरल संदर्भ के लिए सत्र का प्रकार और गतिविधियों की संख्या तालिका में दी गई है।

**सूचनार्थ**— संयुक्त कालांश (ब्लॉक पीरियड) के लिए दो लगातार कालांशों की गतिविधियों को एक साथ जोड़ दें। जहाँ भी संयुक्त कालांश की आवश्यकता होती है, वहाँ हमारे खेल और योग के कालांशों को पहले से ही जोड़ दिया गया है।

वार्षिक सत्र योजना						
कालांश	इकाई	कौशल	प्रकार	गतिविधि का नाम	गतिविधि संख्या	गिनती
1	इकाई 1	फेंकना और लपकना	प्रकार 3	सिर के ऊपर से पीछे की ओर फेंकना	आ.क्रि. 1	1
2	इकाई 1	फेंकना और लपकना	प्रकार 2	पुनः फेंको	आ.क्रि. 2	2
3	इकाई 1	फेंकना और लपकना	प्रकार 3	पुनः फेंको	आ.क्रि. 2	3
4	इकाई 1	फेंकना और लपकना	प्रकार 2	दौड़ो और लपको	आ.क्रि. 4	4
5	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	अष्टांग योग	योग 1	1
6 और 7	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	अंटी पिल	ह.खे. 1	2
8	इकाई 1	लपकना	प्रकार 3	दौड़ो और लपको	आ.क्रि. 4	5
9	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 3	बाल्टी भरो	आ.क्रि. 3	6
10	इकाई 1	लपकना	प्रकार 3	मीठे अंगूर	आ.क्रि. 6	7
11	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 3	समन्वय से सफलता	आ.क्रि. 5	8
12 और 13	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	माइया मामाचं पत्र हरवलां, ते सापडलां आम्हाला	ह.खे. 2	4
14	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	यम	योग 2	3
15	इकाई 1	लपकना	प्रकार 1	दौड़ो और लपको	आ.क्रि. 4	9
16	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 2	समन्वय से सफलता	आ.क्रि. 5	10
17	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 1	सिर के ऊपर से पीछे की ओर फेंकना	आ.क्रि. 1	11



18	इकाई 1	लपकना	प्रकार 1	समन्वय से सफलता	आ.क्रि. 5	12
19	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 2	दौड़ो और लपको	आ.क्रि. 4	13
20	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 1	बाल्टी भरो	आ.क्रि. 3	14
21 और 22	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	क्रीड़ा योग	योग 3	4
23	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 1	समन्वय से सफलता	आ.क्रि. 5	15
24 और 25	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	इंदुर बेराल	ह.खे. 3	6
26	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	ड्रिबल और पास	आ.क्रि. 7	16
27	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	हवाई किक	आ.क्रि. 8	17
28	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	द्वार के मध्य	आ.क्रि. 9	18
29	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	मध्य प्रहार	आ.क्रि. 10	19
30 और 31	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	तेकेली बोंगा	ह.खे. 4	8
32	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	क्रीड़ा योग	योग 3	5
33	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	तिर्यक (आड़ी-तिरछी) (जिग-जैग किक)	आ.क्रि. 11	20
34	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	फुट बेसबॉल	आ.क्रि. 12	21
35	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	ड्रिबल और पास	आ.क्रि. 7	22
36	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	हवाई किक	आ.क्रि. 8	23
37	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	द्वार के मध्य	आ.क्रि. 9	24
38	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	मध्य प्रहार	आ.क्रि. 10	25
39	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	नियम	योग 4	6
40 और 41	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	रिंकी पिंकी बोलिए, मन चाहे रंग खोजिए	ह.खे. 5	10
42	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	तिर्यक (आड़ी-तिरछी) (जिग-जैग किक)	आ.क्रि. 11	26
43	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	फुट बेसबॉल	आ.क्रि. 12	27
44	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	ड्रिबल और पास	आ.क्रि. 7	28
45	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	फुट बेसबॉल	आ.क्रि. 12	29
46	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	द्वार के मध्य	आ.क्रि. 9	30
47	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	मध्य प्रहार	आ.क्रि. 10	31
48	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	गतिविधि	योग 5	7



49 और 50	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	क्रीड़ा योग	योग 6	9
51 और 52	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	सुंद्रिकू आभूषणम कुथल	ह.खे. 6	12
53	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 3	गुब्बारा दौड़	आ.क्रि. 13	32
54	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 1	गेंदबाजी	आ.क्रि. 14	33
55	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 3	गुब्बारा दौड़	आ.क्रि. 13	34
56	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 1	आसमान की उड़ान	आ.क्रि. 16	35
57 और 58	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आसन— प्रारंभिक अभ्यास	योग 7	11
59 और 60	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आधारभूत शारीरिक स्थिति	योग 8	13
61 और 62	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	गेंद तोरा	ह.खे. 7	14
63	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 2	लक्ष्य धारण	आ.क्रि. 17	36
64	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 3	साथ मिलकर खेलें	आ.क्रि. 18	37
65	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 1	गेंदबाजी	आ.क्रि. 14	38
66	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 2	गेंद को थपथपाना (टेप द बॉल)	आ.क्रि. 15	39
67 और 68	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	छो छो	ह.खे. 8	16
69	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 3	साथ मिलकर खेलें	आ.क्रि. 18	40
70	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 1	गेंद को थपथपाना (टेप द बॉल)	आ.क्रि. 15	41
71	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	आसमान की उड़ान	आ.क्रि. 16	42
72	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आसन अभ्यास	योग 9	14
<b>73–81</b>		<b>अर्धवार्षिक आकलन</b>		<b>योगात्मक आकलन</b>	<b>एस.ए. 1</b>	<b>9</b>
82 और 83	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आसन अभ्यास	योग 9	16
84 और 85	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	पूछी खेला	ह.खे. 9	18
86	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	आस-पास लुढ़कना	आ.क्रि. 19	43
87	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	चक्रीय गतिविधियाँ	आ.क्रि. 21	44
88	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	चक्रीय धक्का	आ.क्रि. 22	45
89	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	पद चक्र	आ.क्रि. 23	46



90	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आसन अभ्यास	योग 9	17
91 और 92	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	मूक कबड्डी	ह.खे. 10	20
93	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	हुला हूप्स में दौड़ें	आ.क्रि. 24	47
94	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	48
95	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	हुला हूप्स में दौड़ें	आ.क्रि. 24	49
96 और 97	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	धोप खेल	ह.खे. 11	22
98	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	50
99	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	चक्रीय गतिविधियाँ	आ.क्रि. 21	51
100	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	श्वास अभ्यास	योग 10	18
101	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	आस-पास लुढ़कना	आ.क्रि. 19	52
102	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 1	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	53
103	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	चक्रीय धक्का	आ.क्रि. 22	54
104	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 1	पद चक्र	आ.क्रि. 23	55
105 और 106	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	'ओम्' का जप	योग 11	20
107 और 108	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	एंडिंग ओका	ह.खे. 12	24
109	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 1	पद चक्र	आ.क्रि. 23	56
110	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	57
111	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 1	आस-पास लुढ़कना	आ.क्रि. 19	58
112	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	आसमान की उड़ान	आ.क्रि. 16	59
113	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	क्रीड़ा योग	योग 12	21
114 और 115	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	एंडिंग ओका	ह.खे. 12	26
116 और 117	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	तुरई कर	ह.खे. 13	28
118 और 119	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	अंटी पिल	ह.खे. 1	30
120	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	एक साथ पार करना	आ.क्रि. 20	60
121	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	चक्रीय धक्का	आ.क्रि. 22	61



122 और 123	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	छो छो	ह.खे. 8	32
124	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	पद चक्र	आ.क्रि. 23	62
125	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	आस-पास लुढ़कना	आ.क्रि. 19	63
126	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	जप-तप	योग 13	22
127	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	64
128	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	ऋषि पतंजलि कहते हैं	योग 14	23
129	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	एक साथ पार करना	आ.क्रि. 20	65
130	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	तुरई कर	ह.खे. 13	33
131	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	शब्दग्राही	योग 15	24
132	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	इंदुर बेराल	ह.खे. 3	34
133	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	चक्रीय गतिविधियाँ	आ.क्रि. 21	66
134	इकाई 1	क्रिक मारना	प्रकार 1	द्वार के मध्य	आ.क्रि. 9	67
135 और 136	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	रिंकी पिंकी बोलिए, मन चाहे रंग खोजिए	ह.खे.-5	36
137	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	68
138	इकाई 1	क्रिक मारना	प्रकार 2	ड्रिबल और पास	आ.क्रि. 7	69
139 और 140	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	धोप खेल	ह.खे. 11	38
<b>141 से 150</b>		<b>आकलन</b>		<b>वार्षिक आकलन</b>	<b>एस.ए. 2</b>	<b>19</b>

<b>योग</b>	<b>24</b>
<b>हमारे खेल</b>	<b>38</b>
<b>आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ</b>	<b>69</b>
<b>आकलन</b>	<b>19</b>
<b>कुल</b>	<b>150</b>



## योगात्मक आकलन

### 1. आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ

#### निर्देश—

कथनों को पढ़ें और उस संख्या पर चिह्न लगाएँ, जो आपके लिए सबसे उपयुक्त हो।

#### फेंकना

1	2	3	4	5
मैं कभी-कभी पास की दूरी पर विभिन्न आकार की गेंदों से लक्ष्यों पर प्रहार कर सकता/सकती हूँ। मुझे उचित पूरक क्रिया का अधिक अभ्यास करने की आवश्यकता है।	मैं अधिकतर अपने साथी को उसकी आँखों में देखते हुए उचित तकनीक से गेंद फेंक सकता/सकती हूँ। मुझे अधिक दूरी तय करने के लिए अधिक बल का उपयोग करने की आवश्यकता है।	मेरी फेंकने की क्रिया मध्यम शक्ति से लक्ष्य तक पहुँचती है। मुझे सटीकता और निरंतरता के लिए अपने लक्ष्य में सुधार करने की आवश्यकता है।	मेरा फेंकना तीव्र, सहज और स्वाभाविक है।	साथियों के साथ बेहतर तरीके से फेंकने के बारे में चर्चा करता/करती हूँ।

#### लपकना

1	2	3	4	5
मैं कभी-कभी दोनों हाथों और एक हाथ से गेंद लपक लेता/लेती हूँ। जब गेंद मुझसे थोड़ी दूर होती है तो मैं उसका गलत अनुमान लगा लेता/लेती हूँ।	मेरी ध्यान शक्ति बढ़ रही है लेकिन मुझे अच्छे से गेंद लपकने के लिए समन्वय पर काम करने की आवश्यकता है।	मैं अधिकतर गतिशील अवस्था में दोनों हाथों से गेंद लपक सकता/सकती हूँ। मुझे एक हाथ से लपकने के कौशल पर काम करने की आवश्यकता है।	मैं सही तकनीक से अलग-अलग दूरी पर लगातार एक हाथ से गेंद लपक सकता/सकती हूँ।	मैं हमेशा उन सभी विद्यार्थियों की सराहना करता/करती हूँ, जो गेंद अच्छे से लपक लेते हैं।

### शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

**फेंकना**— शरीर को मोड़ें और गेंद फेंकने के लिए हाथ को आगे की ओर घुमाएँ, फिर आगे बढ़ें और गेंद फेंकने के बाद संतुलन बनाएँ।

**लपकना**— स्थिर मुद्रा में लक्ष्य पर अपनी दृष्टि रखें।

### किक मारना

1	2	3	4	5
				
मैं छोटी और लंबी दूरी पर उचित तकनीक से विभिन्न प्रकार की गेंदों को किक मार सकता/सकती हूँ।	मुझे अलग-अलग दिशाओं में गेंद को किक मारने में कठिनाई होती है। मेरी सटीकता और शक्ति बदलती रहती है।	मैं मध्यम सटीकता और शक्ति के साथ किक मारकर बेहतर तकनीक दिखाता/दिखाती हूँ।	मैं किसी भी दिशा और दूरी पर उचित पैर और हाथ की गति के माध्यम से अपने साथी की ओर गेंद को किक मार सकता/सकती हूँ।	मैं शिक्षक की बात सुनता हूँ और उनके निर्देशों का पालन करता/करती हूँ।

### प्राप्त करना

1	2	3	4	5
				
मैं अवसर मिलने पर दोनों तरह के छोटे और लंबे पास आसानी से प्राप्त कर सकता/सकती हूँ।	जब गेंद कुछ कदम दूर होती है तो मुझे संतुलन बनाने और गेंद को नियंत्रित करने में कठिनाई होती है।	मैं गेंद को जल्दी और आत्मविश्वास से नियंत्रित कर लेता/लेती हूँ, भले ही वह थोड़ी दूर हो।	मैं किसी भी दिशा से आने वाले पास को आत्मविश्वास से प्राप्त कर सकता/सकती हूँ और उन्हें आसानी से नियंत्रित कर सकता/सकती हूँ।	मैं अभ्यास के बाद गेंदें उठाने में सहायता करता/करती हूँ।



### शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

**किक मारना**— किक मारने वाले पैर को पीछे घुमाएँ और गेंद को किक मारने के लिए आगे लाएँ, फिर विपरीत हाथ को आगे बढ़ाएँ और शरीर का संतुलन बनाए रखें।

**प्राप्त करना**— गेंद को प्राप्त न करने वाले पैर पर शरीर का भार डालें। गेंद को प्राप्त करने के साथ ही पैर को थोड़ा पीछे की ओर ले जाएँ, फिर नीचे झुककर आवश्यकतानुसार शरीर के भार को समायोजित करते हुए संतुलन बनाए रखें।

### प्रहार करना

1	2	3	4	5
				
मैं उचित संतुलन के साथ कम दूरी पर अपने साथी या लक्ष्य की ओर लगातार गेंद प्रहार कर सकता/सकती हूँ।	जब गेंद थोड़ी तीव्र होती है तो मुझे गेंद पर प्रहार करने में कठिनाई होती है तथा शक्ति और गेंद से संपर्क (टाइमिंग) की कमी होती है।	बहुत कम त्रुटियों के साथ, प्रबल शक्ति और सटीकता के साथ गेंद पर प्रहार करने में सक्षम हूँ।	मैं खेल के दौरान आत्मविश्वास से गेंद पर प्रहार कर सकता/सकती हूँ।	खेल में हारने के बाद भी मैं सकारात्मक रहता/रहती हूँ और दोबारा प्रयास करता/करती हूँ।

### शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

**प्रहार करना**— कंधे की चौड़ाई के समानांतर पैरों को फैलाकर खड़े हो जाएँ, घुटने हल्के मुड़े हों और दृष्टि गेंद पर हो। गैर-प्रमुख पैर से कदम बढ़ाएँ, नितंब और कंधों को घुमाते हुए झूलें, गेंद को प्रहार करने के संपर्क-बिंदु पर बाँहों को पूरी तरह से फैलाएँ, फिर गैर-प्रमुख कंधे के ऊपर समाप्त करते हुए ऊपरी शरीर को घुमाकर पूरक क्रिया करें।

## कूदना






1	2	3	4	5
				
मैं एक पैर पर आत्मविश्वास से कूद सकता/सकती हूँ और संतुलन बनाए रखते हुए सहजता से दिशा बदल सकता/सकती हूँ।	मैं नियंत्रण के साथ कई दिशाओं में कूद सकता/सकती हूँ। स्थिरता के लिए शरीर की गतिविधियों को समायोजित कर सकता/सकती हूँ।	मैं शरीर की क्षमता का उपयोग करके सहजता और सुगमता से कूद (हॉप) और उतर (लैंड) सकता/सकती हूँ।	मैं सहजता से मोड़ के साथ तेज और नियंत्रित कूद/हॉप कर सकता/सकती हूँ।	दूसरों के लिए तालियाँ बजाकर उन्हें प्रोत्साहित करता/करती हूँ।

### शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

**कूदना**— विद्यार्थियों को संतुलन, समन्वय और पैरों की शक्ति विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करें। घुटनों को थोड़ा मुड़ा हुआ रखें, संतुलन के लिए भुजाओं का उपयोग करें और हल्के से उतरें।

### चलना और दौड़ना

1	2	3	4	5
				
मैं बिना किसी असुविधा के पाँच मिनट तक चल सकता/सकती हूँ।	मैं बिना किसी असुविधा के सात मिनट तक चल सकता/सकती हूँ।	मैं लगातार तीन मिनट तक धीरे-धीरे दौड़ या जॉगिंग कर सकता/सकती हूँ।	मैं लगातार पाँच मिनट तक जॉगिंग कर सकता/सकती हूँ।	मैं दौड़ने और चलने का आनंद लेता/लेती हूँ।



### शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

**चलना या दौड़ना**— ये क्रियाएँ उचित मुद्रा, स्वाभाविक रूप से हिलती हुई भुजाओं और आगे की ओर दृष्टि के साथ तथा सहज गति सुनिश्चित करते हुए की जानी चाहिए।

## 2. हमारे खेल

### निर्देश—

निम्नलिखित कथन पढ़ें और उस अंक पर चिह्न लगाएँ, जो आपके बच्चे के लिए उपयुक्त हो।

### आनंदित होना (खेलने के लिए स्वप्रेरित), मेरा बच्चा—

1	2	3	4	5
खेल के दौरान ऊर्जा और आनंद लेते हुए सक्रिय रूप से भाग लेता है।	परिचित एवं नए दोनों तरह के खेलों में संलग्न होने के लिए ऊर्जावान एवं प्रेरित होता है।	खेल शुरू करने के लिए पहल करता है, साथियों को इसमें सम्मिलित होने के लिए प्रोत्साहित करता है एवं विभिन्न भूमिकाएँ निभाने का आनंद लेता है।	दूसरों का मार्गदर्शन करके, नियमों की व्याख्या करके और निष्पक्ष खेल सुनिश्चित करके नेतृत्व का प्रदर्शन करता है।	खेलने के नए-नए तरीके खोजता है, खेलों को अधिक रोचक बनाने के लिए नियमों में बदलाव करता है और सामूहिक कार्यों को प्रोत्साहित करता है।

### सहयोग और दयालुता, मेरा बच्चा—

1	2	3	4	5
नियमित रूप से बिना पूछे सहयोग प्रदान करता है।	गहरी सहानुभूति के साथ दूसरों का सहयोग करने में संलग्न रहता है।	प्रसन्नता से दूसरों का सहयोग करता है और दयालुतापूर्ण कार्य करने पर अच्छा अनुभव करता है।	सहानुभूति दर्शाता है और आवश्यकता पड़ने पर सहयोग करने के लिए पहल करता है।	सभी के साथ सम्मान और निष्पक्षता से व्यवहार करके एक सकारात्मक पहल का उदाहरण प्रस्तुत करता है।

## दूसरों के साथ सुरक्षित अनुभव करना, मेरा बच्चा—

1	2	3	4	5
				
दूसरों के साथ सामाजिक गतिविधियों में भाग लेते हुए प्रसन्नता और सुरक्षित अनुभव करता है।	चर्चाओं में सहजता से विचार साझा करता है और दूसरों के साथ सहयोग करता है।	सकारात्मक संबंध बनाता है, सहानुभूति दर्शाता है और सामाजिक परिस्थितियों में दूसरों का समर्थन करता है।	दूसरों को सम्मिलित करने के लिए पहल करता है। यह सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक बच्चा मूल्यवान और स्वीकृत अनुभव करे।	दृढ़ता के साथ सामाजिक आत्मविश्वास प्रदर्शित करता है। सभी के लिए स्वागत योग्य और समावेशी वातावरण को बढ़ावा देता है।

## सक्रिय जीवन शैली, मेरा बच्चा—

1	2	3	4	5
				
समन्वय एवं नियंत्रण के साथ सहजता से शारीरिक गतिविधियाँ करता है।	उत्साह बनाए रखता है एवं शारीरिक गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेता है।	गति, संतुलन एवं आत्मविश्वास के साथ शारीरिक गतिविधियाँ करता है।	चुनौतियाँ स्वीकार करता है, व्यक्तिगत सीमाओं से आगे बढ़ता है एवं गतिविधि आधारित कार्यों का आनंद लेता है।	शारीरिक चुनौतियों में उत्कृष्ट है, दूसरों को प्रेरित करता है एवं सक्रिय रहने का आनंद लेता है।

## उत्तरदायित्व, मेरा बच्चा—

1	2	3	4	5
				
स्मरण दिलाए बिना ही विद्यालय का कार्य और दैनिक कर्तव्यों को निपटाने में पहल करता है।	दैनिक व्यक्तिगत एवं साझा कर्तव्यों का दायित्व निर्वहन निरंतरता के साथ करता है।	कुशलतापूर्वक गतिविधियाँ या कार्य करता है और उन्हें स्मरण कराए बिना समय पर पूरा करता है।	सहजता से विभिन्न कर्तव्यों को संतुलित करता है एवं कार्यों का उत्तरदायित्व लेता है।	दूसरों को दायित्व और अनुशासन की आदतें विकसित करने में सहायता करने के लिए पहल करता है।



### 3. योग

सामान्यतः विद्यालय में अष्टांग योग के अभ्यास के आकलन के लिए निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग किया जा सकता है—

1. यम एवं नियम— आत्म-चिंतन, व्यवहार परिवर्तन।
2. आसन— संतुलन, शक्ति, सहनक्षमता, लचीलापन।
3. प्राणायाम— फुफ्फुसीय कार्य, जैसे— श्वास लेने और छोड़ने का समय, श्वास रोकने की क्षमता इत्यादि।
4. प्रत्याहार— भावनात्मक और सामाजिक जागरूकता।
5. विश्राम की तकनीक, ध्यान— तनाव और चिंता का स्तर।

#### दैनिक जीवन के लिए योग

शिक्षकों के अवलोकन, अभिभावकों की प्रतिक्रिया और विद्यार्थियों के आत्म-चिंतन के आधार पर आकलन किया जा सकता है।

#### आहार— खाने की आदतें

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात्रि-भोजन का साप्ताहिक अभिलेख (रिकॉर्ड) रखेगा। उसे यह भी पता होना चाहिए कि क्या उसने भोजन को व्यर्थ किया और क्या किसी वस्तु ने उसके मन को भटकाया। इन प्रविष्टियों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
ताजा और स्वस्थ भोजन करते हैं	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी-कभार
जंक फूड से परहेज करते हैं	कभी नहीं	कभी-कभी	बहुत बार	बार-बार
जागरूकता के साथ खाते हैं	बिना भटकाव के	कुछ भटकाव के साथ	कभी-कभी भटकाव होता है।	हमेशा भटकाव के साथ
भोजन को व्यर्थ करने से बचते हैं	कभी भी व्यर्थ न करते हों	शायद ही कभी व्यर्थ करते हों	कभी-कभी व्यर्थ करते हों	बार-बार व्यर्थ करते हों



## विहार— दिनचर्या

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने प्रातः जागने का समय, आसन और प्राणायाम का अभ्यास, बाहर खेलना, दूसरों की सहायता इत्यादि का साप्ताहिक अभिलेख (रिकॉर्ड) रखेगा। इन प्रविष्टियों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
जल्दी जागना	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
आसन और प्राणायाम का अभ्यास	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
बाहर खेलना	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
घर पर सहायता करना	प्रतिदिन	प्रायः	कभी-कभी	कभी नहीं

## आचार— व्यवहार

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें विद्यार्थी अपने कार्यों का अवलोकन करेंगे और उनका साप्ताहिक अभिलेख रखेंगे— विनम्र शब्दों का उपयोग करना, दूसरों की सहायता करना, अपने मित्रों के साथ वस्तुओं को साझा करना, पेड़-पौधों को पानी देना और पशु-पक्षियों को खाना देना इत्यादि। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
विनम्रता से बोलना	सदैव	प्रायः विनम्रता से	कभी-कभी	कभी नहीं
दूसरों की सहायता करना	सदैव	प्रायः सहायता करते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
मित्रों के साथ वस्तुओं को साझा करना	सदैव	प्रायः साझा करते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
पेड़-पौधों को पानी देना	सदैव	प्रायः पेड़-पौधों को पानी देते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
पशु-पक्षियों को खाना देना	सदैव	प्रायः पशु-पक्षियों को खाना देते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं



## विचार

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने विचारों के संबंध में कुछ जानकारी, जैसे— अच्छी पुस्तक पढ़ना, परिवार के साथ समय व्यतीत करना, बागवानी करना या उद्यान-भ्रमण इत्यादि का साप्ताहिक अभिलेख तैयार कर सकते हैं। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
सकारात्मक सोचना	सदैव	प्रायः	कभी-कभी	प्रायः नकारात्मक सोचना
परिवारजनों के साथ समय व्यतीत करना	प्रतिदिन	प्रायः	कभी-कभी	शायद ही कभी
अच्छी पुस्तकें पढ़ना	प्रतिदिन	प्रायः	कभी-कभी	शायद ही कभी
बागवानी करना या उद्यान भ्रमण करना	प्रतिदिन	प्रायः	कभी-कभी	शायद ही कभी

## निद्रा— सोना

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी सोने से पहले के समय की निगरानी करेगा, चाहे वे सोने से पहले पुस्तक पढ़ते हों, कहानी सुनते हों या विद्युतीय उपकरणों का उपयोग करते हों इत्यादि, वे इनका साप्ताहिक अभिलेख तैयार करेंगे। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
जल्दी सोना	सदैव	प्रायः	कभी-कभी	विलंब से सोना
सोने से पूर्व कहानी सुनना व पुस्तकें पढ़ना	सदैव	प्रायः	कभी-कभी	कभी नहीं
अच्छी पुस्तकें पढ़ना	सदैव	प्रायः	कभी-कभी	कभी नहीं
सोने से पूर्व विद्युतीय उपकरणों से बचना	दैनिक	प्रायः	कभी-कभी	शायद ही कभी



## अष्टांग योग

यम— सत्य और नियम-संतोष




### कहानी पूर्ण करना

शिक्षक, विद्यार्थियों को समूहों में विभाजित कर सकते हैं। प्रत्येक समूह को एक अधूरी कहानी दी जाती है और उनसे समूह में चर्चा करके कहानी पूरी करने और कक्षा में अपने विचार साझा करने के लिए कहा जा सकता है।

उदाहरण—

(क) एक बच्चा खेल के मैदान में एक खोया हुआ बटुआ पाता है।

(ख) शरत अपने खिलाड़ियों से खेलने के बजाय हमेशा नए खिलाड़ियों की माँग करता है।

मानदंड	उत्कृष्ट 	अच्छा 	सुधार की संभावना 
क्या विद्यार्थी सत्यता और संतोष के मूल्यों को समझता है?	स्पष्ट समझ	बहुत स्पष्ट नहीं	कुछ मार्गदर्शन की आवश्यकता है
क्या कहानी अच्छी तरह से पूर्ण की गई है?	रचनात्मक और सार्थकता	सार्थक लेकिन रचनात्मकता का अभाव है	अपूर्ण
क्या विद्यार्थियों ने समूह चर्चा में भाग लिया और अपने विचारों को साझा किया?	सक्रिय सहभागिता	आंशिक सहभागिता	न्यूनतम सहभागिता




## योग साधना

1. आसन— अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, शशांकासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सेतुबंधासन, उत्तानपादासन, शलभासन एवं धनुरासन।



मानदंड	उत्कृष्ट 	अच्छा 	सुधार की संभावना 
आसन प्रदर्शित करता है	सभी आसन उचित ढंग से करता है	सभी आसन उचित ढंग से करता है लेकिन थोड़े सुधार की आवश्यकता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
निर्देशों का पालन करता है	अति सचेत	सचेत	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
आसनों की पहचान करता है	सभी आसनों की सही पहचान करता है	अधिकांश आसनों की सही पहचान करता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है

## 2. प्राणायाम

मानदंड	उत्कृष्ट 	अच्छा 	सुधार की संभावना 
ओम् जप	लयबद्ध	थोड़ा सुधार की आवश्यकता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
मुद्राओं की पहचान करना और उनका प्रदर्शन करना	हाँ	पहचान तो कर सकते हैं किंतु प्रदर्शन करने में कठिनाई होती है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
विभिन्न प्राणायामों की पहचान करना और उनका प्रदर्शन करना	हाँ	पहचान तो कर सकते हैं लेकिन प्रदर्शन करने में कठिनाई होती है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है

# टिप्पणी

---

© NCERT  
not to be republished