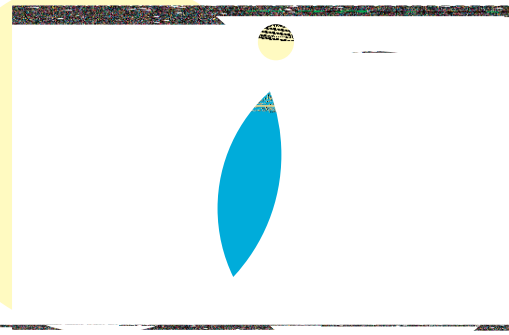
0687CH05



એકમ ૫

યોગ

આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગની દુનિયામાં આપનું સ્વાગત છે. આ એકમમાં, ચાલો આપણે યોગની પ્રાચીન કળા અને વિજ્ઞાનની શોધ કરીએ - આ એક એવી પ્રથા છે જે ભારતમાં ઉદ્‌ભવી હતી અને હજારો વર્ષોથી ચાલી આવે છે. ભારતમાં પેઢી દર પેઢી પસાર થઇ ને, હવે તે વિશ્વભરના લોકો દ્વારા માણવામાં આવે છે.

© NCERT not to be republished

આપણા શરીરને મજબૂત અને મનને શાંત રાખવા માટે યોગ એ એક આત્મ-શોધની યાત્રા છે. આપણે યોગની સમગ્ર પદ્ધતિઓનો અભ્યાસ કરીશું, અને તેના ઇતિહાસ, તત્ત્વજ્ઞાન અને વ્યવહારિક ઉપયોગોની શોધ કરીશું. તંદુરસ્ત જીવનના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોથી માંડીને યોગની વિવિધ પદ્ધતિઓની જટિલતાઓ સુધી, દરેક વિભાગ મૂલ્યવાન આંતરદૃષ્ટિ અને વ્યવહારિક પ્રવૃત્તિઓ અથવા યોગની તમારી સમજણ અને અભ્યાસને વધારવા માટેના પગલાઓ પ્રદાન કરે છે.

આ એક સામાન્ય ખોટી માન્યતા છે કે યોગ એ માત્ર શારીરિક વ્યાયામનું જ એક સ્વરૂપ છે, જેમાં શ્વાસોચ્છવાસની જટિલ ટેકનિક, (પેશીઓ અને સંધિઓમાં)વળાંક, અને ખેંચાણનો સમાવેશ થાય છે. એટલે ખરેખરા અર્થમાં, યોગ એક ગહન વિજ્ઞાન છે જે માનવ મન અને આત્માની અનંત સંભાવનાઓને ઉજાગર કરી શકે છે.

તમે તમારી યોગિક યાત્રા શરૂ કરવા ઇચ્છતા શિખાઉ વ્યક્તિ હો કે પછી તમારા જ્ઞાનને વધુ ઊંડું કરવા ઇચ્છતા અભ્યાસુ હો, આ એકમ યોગના ક્ષેત્રમાં તમારા સંશોધન અને વિકાસને ટેકો આપવા માટે એક વ્યાપક સ્ત્રોત તરીકે કામ કરે છે. ચાલો, આપણે આ પરિવર્તનકારી યાત્રા શરૂ કરીએ, યોગના રહસ્યોને ખોલીએ અને આપણા સૌની અંદર રહેલી અસીમ ક્ષમતાઓને શોધીએ.

યમ (સામાજિક અનુશાસન) અને નિયમ (વ્યક્તિગત અનુશાસન) અને દૈનિક જીવનમાં તેમના ઉપયોગો, સૂક્ષ્મ વ્યાયામ (સંધિઓમાં યળવળ), શિથિલીકરણ વ્યાયામ (અંગોને ઢીલા-હળવા કરવાના વ્યાયામ), પ્રાણાયામ (શ્વાસોચ્છવાસના વ્યાયામ),આસન (અંગ વિન્યાસ), પ્રત્યાહાર (ઇન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ), વિશ્રામ, ધારણા (એકાગ્રતા), ધ્યાન (એકમયતા), અને ક્રીડા યોગ (યોગની રમતો)- ની ઊંડી સમજણ સાથે આ એકમની શરૂઆત થાય છે.

© NCERT not to be republished

યોગ સત્રનું માળખું

દરેક યોગસત્રની શરૂઆત નીચે આપેલી પ્રાર્થનાથી કરો. તે વિદ્યાર્થી અને શિક્ષક વચ્ચેના પવિત્ર બંધન વિશે છે. બંને સાથે મળીને પ્રાર્થના કરે છે કે તેઓ તેમના માર્ગોને દૈવી સંરક્ષણ અને પોષણ સાથે જ્ઞાનથી પ્રકાશિત કરે. તેઓ દરેક જગ્યાએ અને દરેક માટે શાંતિની ઇચ્છા રાખે છે

પ્રારંભિક પ્રાર્થના	
ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥	ॐ સહ નાવવતુ । સહ નૌ ભુનક્તુ । સહ વીર્યં કરવાવહૈ । તેજસ્વિ નાવધીતમસ્તુ મા વિદ્વિષાવહૈ । ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ।।
પ્રાર્થનાનો અર્થ આપણે બંને (ગુરુ અને શિષ્ય)નું રક્ષણ થાઓ. આપણને બંનેને પોષણ મળે. આપણે ખૂબ જ જોશ અને ઊર્જાથી અભ્યાસ કરીએ. આપણો અભ્યાસ ફળદાયી અને જ્ઞાનવર્ધક બને. આપણે એકબીજા પ્રત્યે દ્વેષ ન રાખીએ.	

આરંભની પ્રાર્થના પછી, સત્રની યોજના મુજબ પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન કરો. તેમાં યમ અને નિયમ, સૂક્ષ્મ વ્યાયામ, શિથલીકરણ વ્યાયામ , આસન (અંગવિન્યાસ), પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, વિશ્રામ, ધારણા, ધ્યાન અને ક્રીડા યોગ જેવી યોગિક પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે.

© NCERT not to be republished

દરેક યોગ સત્રનો અંત નીચે આપેલી પ્રાર્થના સાથે કરો. પ્રાર્થના બંધ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓને જ્ઞાનને આત્મસાત કરવામાં અને દિવસને સકારાત્મક અને ખુશીથી મજબૂત બનાવવામાં મદદ મળે છે.

સમાપન પ્રાર્થના	
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ॐ સર્વે ભવન્તુ સુખિનઃ સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ । સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ મા કશ્ચિદ્દુઃખભાગ્ભવેત્ ।। ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ।।

પ્રાર્થનાનો અર્થ

બધા સુખી રહે. બધા રોગમુક્ત રહે. બધાનું કલ્યાણ થાઓ . કોઇને દુઃખ ન પડે. સર્વત્ર શાંતિ થાય.

યોગ સત્રની શરૂઆત અને સમાપન કરવા માટેની સામાન્ય સૂચનાઃ

- આરામદાયક સુખાસનની મુદ્રામાં બેસો.
- પીઠ ટટ્ટાર રાખો, આંખો બંધ અને મુખમુદ્રા હળવી રાખો.
- તમારા હાથને ચિન્મુદ્રામાં મૂકો અને તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- તમારા શ્વાસનું થોડીક ક્ષણો માટે અવલોકન કરો અને પછી એક ઊંડો શ્વાસ લો. શ્વાસ છોડતી વખતે "ॐ" નો જાપ કરો.
- ધીમેથી તમારા હાથને નમસ્કાર મુદ્રામાં મૂકો અને પ્રાર્થનાનો જાપ કરો.
- જાપ પછી તમને કેવું લાગે છે તેનું અવલોકન કરો.
- તમારા હાથની હથેળીઓને હળવેથી ઘસો, તેની ખોબા-આકૃતિ બનાવી તમારી આંખો પર મૂકો.

© NCERT not to be republished

પ્રકરણ ૧

રોજિંદા જીવન માટે યોગ

વિદ્યાર્થીઓ તરીકે, વર્ગો, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રાયોગિક-કાર્ય અને ઘરકામથી યુક્ત સમયપત્રકથી તમે વ્યસ્ત રહેતા હોવ છો. યોગ તમને તમારા મનને સ્પષ્ટ અને કેન્દ્રિત રાખીને આ પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તે શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં પણ સુધારો કરી શકે છે, જેનાથી રમતગમત અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાનું સરળ બને છે. યોગને તમારી દિનચર્યામાં સામેલ કરવાથી તમને આખો દિવસ શાંત અને ઊર્જાવાન રહેવામાં સરળતા રહેશે.

યોગ તમને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અને તમારા વિચારો અને લાગણીઓ વિશે વધુ જાગૃત રહેવામાં સહાય કરે છે. તે તમને મજબૂત અને વધુ લવચીક બનવામાં સહાય કરે છે. તે તમારી એકાગ્રતામાં સુધારો કરી શકે છે, તેથી તમને વર્ગમાં અથવા ઘરકામ કરતી વખતે ધ્યાન આપવાનું સરળ લાગી શકે છે. યોગ તમને તમારી ચિંતાઓ દૂર કરવામાં સહાયક થઇ આરામ કરવામાં સહાય કરી શકે છે, ખાસ કરીને જો તમે શાળા અથવા અન્ય વસ્તુઓ વિશે તણાવ અનુભવતા હોવ. એકંદરે, યોગ કરવાથી તમે વધુ ખુશ અને નિરાંતનો અનુભવ કરી શકો છો. દરરોજ થોડી મિનિટોના યોગ પણ મોટો તફાવત લાવી શકે છે. તમારા શરીર અને મનની સંભાળ લેવાની આ એક સરસ રીત છે.

યોગનો ઇતિહાસ

યોગનાં મૂળ ભારતના સૌથી પ્રાચીન પવિત્ર ગ્રંથો વેદો સુધી જાણી શકાય છે. એ સમય દરમિયાન, લોકોએ પ્રકૃતિ અને ઈશ્વર સાથે જોડાવા માટે યોગનો અભ્યાસ કર્યો હતો. મહાકાવ્ય મહાભારતનો એક ભાગ એવી ભગવદ્ ગીતા ના દરેક અધ્યાયને વિવિધ પ્રકારના યોગ પરથી નામ આપવામાં આવ્યું છે, જેમાં કર્મયોગ (ક્રિયાનો યોગ), ભક્તિ યોગ (ભક્તિનો યોગ), જ્ઞાનયોગ (પ્રજ્ઞાનો યોગ) અને રાજયોગ (ઇચ્છાશક્તિનો યોગ)નો સમાવેશ થાય છે.

© NCERT not to be republished

આજથી ૨૦૦૦ વર્ષ કરતાં પણ પૂર્વ મહર્ષિ પતંજલિએ ૧૯૬ યોગસૂત્રોમાં યોગની સાધનાનું સંકલન કર્યું હતું. આ સૂત્રો અષ્ટાંગ યોગ તરીકે ઓળખાતા આઠ અંગો અથવા પાસાઓ તરીકે વ્યાખ્યાયિત વ્યવસ્થિત પ્રથાઓ દ્વારા આનંદની સર્વોચ્ચ સ્થિતિ (સમાધિ) પ્રાપ્ત કરવા માટે પગલાં-દર-પગલાંરૂપી માર્ગનું વર્ણન કરે છે. આ પ્રકરણમાં પછીથી આપણે અષ્ટાંગ યોગ વિશે વધુ જાણીશું.

યોગ, નવી પદ્ધતિઓ અને વિચારો સાથે વિકસિત થવાનું ચાલુ રાખ્યું. હઠ યોગ, જે યોગના વ્યવહારિક પાસાઓ સાથે સંબંધિત છે, તેનો વિકાસ લગભગ ૧૫૦૦ વર્ષ પહેલાં થયો હતો.

૧૯ મી અને ૨૦ મી સદીમાં સ્વામી વિવેકાનંદ, પરમહંસ, યોગાનંદ, ઓરોબિંદો ઋષિ અને બી.કે. એસ. આયંગર જેવા યોગગુરુઓએ યોગને સમગ્ર વિશ્વમાં પહોંચાડ્યું છે. આજે વૈશ્વિક સ્તરે યોગનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, ૧૯૦ થી વધુ દેશોમાં ૨૧ મી જૂન ના રોજ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવે છે.

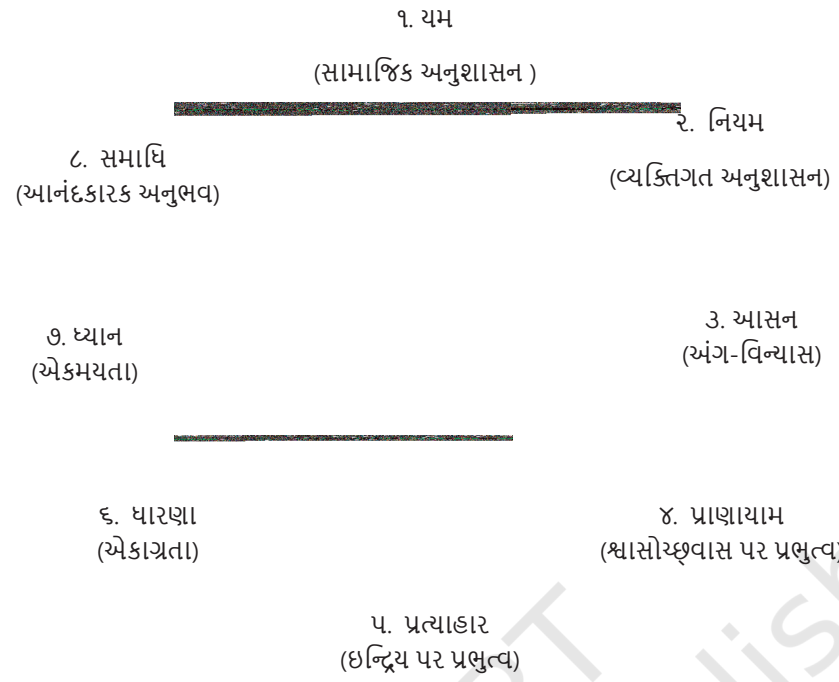
યોગ એટલે શું?

પ્રાચીન કાળના ભારતીયોએ શોધી કાઢ્યું હતું કે યોગ કરવાથી વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે અને તંદુરસ્તી પણ વધે છે. યોગને તંદુરસ્ત અને સુખી જીવનના વિજ્ઞાન તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. તે આપણને આપણા કાર્ય, અભ્યાસ અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં શાંતિપૂર્ણ અને કાર્યક્ષમ બનવામાં અને આપણી સંભાવિતતા ઓ ની સંપૂર્ણ અનુભૂતિ તરફ લઇ જવામાં સહાય કરે છે.

યોગ શબ્દ સંસ્કૃત શબ્દ "યુજ્" પરથી ઉતરી આવ્યો છે, જેનો અર્થ થાય છે "જોડવું અથવા સંકલિત કરવું". તે શરીર, મન અને આંતરિક 'સ્વ' સાથે ના જોડાણનો સંકેત આપે છે. યોગ એટલે તમારા વિવિધ શારીરિક ભાગો ને, તમારી આસપાસના વિશ્વની અંદર તથા તેની સાથે સંતુલન, સંવાદિતા અને એકતાની ભાવનાને જનમ આપવું. તે મનને સ્થિર, શાંત અને તમામ વિક્ષેપોથી મુક્ત બનાવવામાં પણ સહાય કરે છે.

યોગમાં સુવ્યવસ્થિત અભ્યાસનો સમાવેશ થાય છે, આડેધડ ક્રિયાઓ નહીં. શિસ્તબદ્ધ કાર્યો દ્વારા જ પ્રયત્નો ફળદાયી બને છે:

© NCERT not to be republished



૧. યમ (સામાજિક અનુશાસન અને નૈતિકતા): આ અન્ય લોકો પ્રત્યે કેવી રીતે વર્તવું તે અંગેનો નિર્દેશ છે, જેમ કે દયાળુ અને પ્રામાણિક બનવું.

૨. નિયમ (વ્યક્તિગત અનુશાસન): તમારી જાતની સંભાળ કેવી રીતે લેવી તે વિશેના આ નિર્દેશ છે, જેમ કે સ્વચ્છ રહેવું અને સંતુષ્ટ રહેવું.

૩. આસન (અંગવિન્યાસ) : આપણા શરીરને મજબૂત અને લચકદાર બનાવવા માટે દરરોજ યોગની મુદ્રાઓ કરવી.

૪. પ્રાણાયામ (શ્વાસ અથવા શ્વાસોચ્છવાસના નિયંત્રણ પર પ્રભુત્વ) : આ શ્વાસને નિયંત્રિત કરવા વિશે છે. આમાં તમે શરીર અને મનને હળવું કરવા માટે ઊંડા, શાંત શ્વાસ લેવાનું શીખો છો.

© NCERT not to be republished

૫. પ્રત્યાહાર (સ્વાદ, સ્પર્શ, ગંધ, દૃષ્ટિ અને શ્રવણેન્દ્રિયો પર પ્રભુત્વ): આ પાસામાં ધ્યાન અંદર પોતાની તરફ ફેરવવામાં આવે છે. તમારી જાત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અને બાહ્ય તત્ત્વોથી વિચલિત ન થવું વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

૬. ધારણા (એકાગ્રતા) : એનો અર્થ થાય છે મનને સ્થિર રાખવું અને એકલ-બિંદુકીય જાગૃતિ કેળવવી.

૭. ધ્યાન (એકમયતા) : ધ્યાનાનો અર્થ થાય છે ઊંડું ચિંતન અથવા ધ્યાન.

૮. સમાધિ (આનંદની સ્થિતિ) : આ એક અગાધ શાંતિ અને આનંદની સ્થિતિ છે, જે પહેલાંની સ્થિતિ બધાં પગલાંનો અમલ કરવાથી આવે છે. યોગનું આ અંતિમ લક્ષ્ય છે, જ્યાં તમે સંપૂર્ણપણે આનંદ અને શાંતિનો અનુભવ કરો છો.

યોગ એ જીવનભરની યાત્રા છે. આપણે દરરોજ તેનો અભ્યાસ કરવો પડશે.

ચાલો આપણે આપણી યાત્રાની શરૂઆત પ્રથમ બે પગથિયાંથી કરીએ – યમ અને નિયમ.

યમ

અષ્ટાંગયોગ અનુસાર અન્યો સાથે સુખમય જીવનયાપન કરવા પાંચ મહત્વપૂર્ણ નિર્દેશો છે, આ સામાજિક અનુશાસનને યમ કહેવામાં આવે છે. યમ એ અષ્ટાંગ યોગનું પ્રથમ અંગ છે. ચાલો આ પાંચ યમો વિશે આપણે વધુ જાણીએ

૧. અહિંસાનો અર્થ થાય છે દયાળુ હોવું અને વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ સહિત કોઈ પણ જીવને નુકસાન ન પહોંચાડવું.

૨. સત્ય હંમેશાં સાચું બોલવાનો અને પ્રામાણિક રહેવાનો ઉલ્લેખ કરે છે.

૩. અસ્તેય તમને શીખવે છે કે જે વસ્તુઓ તમારી નથી તે ન લો.

૪. બ્રહ્મચર્ય એટલે તમારી ઊર્જાનો સમજદારીપૂર્વક ઉપયોગ કરવો અને આત્મસંયમ રાખવો.

© NCERT not to be republished

૫. અપરિગ્રહનો અર્થ એ છે કે લોભી ન થવું અને તમારી પાસે જે છે તેનાથી ખુશ રહેવું. (આ પ્રકરણમાં પાછળથી આપણે અપરિગ્રહની વિગતવાર ચર્ચા કરીશું).

પ્રવૃત્તિ

નીચે આપેલા ઉદાહરણો માટે સૌથી યોગ્ય યમને ઓળખો:

૧. તમારા પાલતુ કૂતરા સાથે નરમાશથી વર્તો, તેની સાથે રમો અને તેને ક્યારેય મારશો નહીં અથવા ડરાવશો નહીં.....

૨. જો તમે ઘરે કોઈ વસ્તુ તોડી નાખો છો અને તમારી માતા તેના વિશે પૂછપરછ કરે છે, તો તમે સાચું કહો અને તેને છુપાવો નહીં. .....

૩. તમને વિડિયો ગેમ્સ રમવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે, પરંતુ તમે એ પણ જાણો છો કે તમારે તમારું વિજ્ઞાનનું પ્રાયોગિક કાર્ય પૂરું કરવું પડશે. તમે વિડિઓ ગેમ રમવાની અને પ્રાયોગિક કાર્ય પૂર્ણ કરવાની ઇચ્છાને નિયંત્રિત કરો છો. .....

૪. વર્ગમાં જૂથ-ચર્ચા દરમિયાન, તમે તમારા મિત્રનો વિચાર તમારા વિચાર તરીકે કહેવા માટે લલચાયા છો, પરંતુ પછી તમે તેને ચોરી ન કરવાનું નક્કી કરો છો.....

૫. તમને કોઈ દુકાનમાં પોશાક ગમે છે અને તમારી સાથેના વડીલો પૂછે છે કે શું તમે તેને ખરીદવા માંગો છો. તમારા ઘરે જે પણ કપડાં છે તે બધાનો વિચાર કરીને, તમે વધુ એક પોશાક ન લેવાનું નક્કી કરો છો કારણ કે તમને અત્યારે તેની જરૂર નથી. .....

અપરિગ્રહ

અપરિગ્રહ એટલે વધુને વધુ મેળવવાની ઇચ્છાને છોડી દેવી અને તમારી પાસે પહેલેથી જ જે છે તેના માટે આભારી રહેવું. તે તમને સરળ જીવન જીવવાનું અને અન્ય લોકો સાથે ઉદાર બનવાનું શીખવે છે.

ચાલો આપણે ભારતના બીજા વડાપ્રધાન લાલ બહાદુર શાસ્ત્રીની પ્રેરણાદાયી વાર્તા દ્વારા અપરિગ્રહ વિશે જાણીએ

© NCERT not to be republished

સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર

એક વખત લાલબહાદુર શાસ્ત્રી ભારતના વડાપ્રધાન હતા ત્યારે તેઓ એક કાપડની દુકાનમાં પત્ની માટે સાડી ખરીદવા ગયા હતા. દુકાનના માલિકે તેને કેટલીક સુંદર સાડીઓ બતાવી, પરંતુ જ્યારે શાસ્ત્રીએ તેની કિંમત પૂછી તો તેમને તે ખૂબ જ મોંઘી લાગી. તેમણે દુકાનદાર ને ઓછી ખર્ચાળ સાડીઓ બતાવવાનું કહ્યું, પરંતુ તેમ છતાં તે ખૂબ મોંઘી લાગી.



દુકાનના માલિકને ખૂબ આશ્ચર્ય થયું. તેમણે કહ્યું, "શાસ્ત્રીજી, તમારે કિંમતની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. તમે ભારતના વડા પ્રધાન છો! તમને આ સાડીઓ ભેટ તરીકે આપવી એ મારા માટે સન્માનની વાત હશે."

શાસ્ત્રીએ હસતાં હસતાં કહ્યું, "હું તમારી દયાની કદર કરું છું, પરંતુ હું માત્ર વડા પ્રધાન છું, એ કારણથી કાંઇ ભેટો સ્વીકારી ન શકું. હું મારી ખરીદ-સીમાને અનુરૂપ સાડી જ ખરીદીશ." શાસ્ત્રીજી જેટલું પરવડી શકે એટલાથી જ સંતુષ્ટ હતા અને જરૂરિયાતથી વધુ માલિકી મેળવવાનું વિચાર કરતા નહોતા.

© NCERT not to be republished

શિક્ષક માટે નોંધ

- વિદ્યાર્થીઓને તેમના વિસ્તારમાંથી આદર્શ (વ્યક્તિ)ને ઓળખવામાં સહાય કરો અને સાક્ષાત્કાર માટે પ્રશ્નાવલિઓ બનાવવામાં મદદ કરો.
- વિદ્યાર્થીઓ સાથે તેમની જરૂરિયાતો અને ઇચ્છાઓ અને શાંતિપૂર્ણ અને ખુશ રહેવાના લોભને કેવી રીતે ટાળવું તે અંગે ચર્ચા કરો.

અપરિગ્રહ એટલે નમ્ર બનવું અને આપણી પાસે જે છે તેનાથી સંતુષ્ટ રહેવું. ચાલો આપણે લાલ બહાદુર શાસ્ત્રી જેવા બનીએ, લોભી ન બનીએ અને આપણી જરૂરિયાતોની બહારની વસ્તુઓ ન લઇએ (રાખીએ).

પ્રવૃત્તિ

- તમારા કુટુંબ અથવા પડોશમાં કોઇ એવી વ્યક્તિને ઓળખો જે એક સરળ જીવન જીવી રહી હોય.
- તેમને પૂછો કે તેઓએ શા માટે સરળ જીવનશૈલી જીવવાનું પસંદ કર્યું અને તેમના આ નિર્ણયના પરિણામે તેમને કયા અનુભવો થયા છે.
- તે વ્યક્તિ સાથેની તમારી ચર્ચા વિશે તમારા વર્ગને કહો અને તેમના અનુભવો પણ સાંભળો

પ્રવૃત્તિ

- વિદ્યાર્થીઓને એકદમ નવી નાની વસ્તુ લાવવા માટે કહો, જે તેમને ગમે છે પરંતુ વારંવાર ઉપયોગ કરતા નથી (પુસ્તક, રમકડું, વગેરે).
- વર્તુળમાં બેસો અને દરેક વિદ્યાર્થીને તેઓ જે વસ્તુ લાવ્યા છે તેના વિશે વાત કરવા દો.
- તેમને તેમના કોઇ મિત્રને અથવા જરૂરીયાતમંદોને વસ્તુ આપવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- બાળકો સંપત્તિને આપી દેવાનો આનંદ અને વ્યવહાર (ટેવ) નો અનુભવ કરશે.

નિયમ

અષ્ટાંગ યોગનું બીજું પાસું નિયમ છે, જેમાં વ્યક્તિગત અનુશાસન માટે પાંચ મહત્ત્વપૂર્ણ નિર્દેશો અથવા ટેવોનો સમાવેશ થાય છે.

© NCERT not to be republished

ચાલો આપણે આ પાંચ નિયામો વિશે વધુ જાણીએ

૧. શૌચ નો અર્થ એ છે કે આપણા શરીર, મન અને આસપાસના વિસ્તારને સ્વચ્છ રાખવો. તે સ્વચ્છતા અને મન અને શરીરની શુદ્ધતા વિશે છે.

૨. સંતોષ એટલે પાસે જે છે તેનાથી ખુશ અને સંતુષ્ટ રહેવું અને લોભી ન બનવું.

૩. તપ નો અર્થ એ છે કે આપણા લક્ષ્યો મુશ્કેલ હોય તો પણ તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે સ્વયં-શિસ્ત અને નિશ્ચય રાખવો.

૪. સ્વધ્યાય એટલે સ્વ-અધ્યયન અને આપણા જ્ઞાનને સુધારવું.

૫. ઈશ્વરપ્રણિધાન પોતાના થી પણ મોટી કોઇ તત્ત્વ પર વિશ્વાસ કરવાની વાત કરે છે ચાલો આપણે એક પ્રેરણાદાયી વાર્તા દ્વારા તપને જાણીએ.

પ્રવૃત્તિ

નીચે આપેલા ઉદાહરણમાંથી સૌથી યોગ્ય નિયમને ઓળખોઃ

૧. એક અઠવાડિયા માટે એક વ્યક્તિગત ધ્યેય નક્કી કરો, જેમ કે એક પ્રયોગકાર્ય પૂરો કરવો, દરરોજ વ્યાયામ કરવું અથવા ઘરે મદદ કરવી. દરેક ધ્યેય સાથે તમારી પ્રગતિ પર નજર રાખો. .....

૨. દરરોજ સારા પુસ્તકો વાંચો અથવા પ્રતિબિંબિત દૈનંદિની લખો..... ...

૩. વર્ગખંડને સાફ કરો અને શણગારો. .....

૪. કૃતજ્ઞતા પ્રગટ કરો. .....

૫. તમારા શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરો અને વિશ્વાસ રાખો કે વસ્તુઓ જેમ થવી જોઈએ તેમ જ થશે.. .....

તપ

પાંચ નિયામોમાંથી એક- તપ, એટલે સ્વ-અનુશાસન, દૃઢ-નિશ્ચય અને ખંત.

ધારી લો કે તમારી સામે એક મોટી પરીક્ષા આવી રહી છે અને છેલ્લી મિનિટ સુધી રાહ જોવાને બદલે, તમે દરરોજ થોડો અભ્યાસ કરવાનું નક્કી કરો છો. આ સ્થિર અને સતત પ્રયાસને તપ કહેવામાં આવે છે.

© NCERT not to be republished

આ જાણે રમત-આયોજન માટે પ્રશિક્ષણ લેવું, કોઈ વાજિંત્રનો રિયાઝ (અભ્યાસ) કરવો અથવા ઘરના કામકાજમાં મદદ કરવા જેવું છે, કે જે તમને કરવું ના ગમતું (મન ન હોય) હોય છતાં પણ તેને નિયમિતપણે કરવું. તપ શીખવે છે કે સખત મહેનત અને સમર્પણ આપણને આપણા લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવામાં અને પોતાને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. તપ નો અભ્યાસ કરીને, આપણે શીખીએ છીએ - વચનબદ્ધતાનું મહત્વ અને કેવી રીતે નાની એકધારી ક્રિયાઓ પણ મોટા પરિણામો તરફ દોરી જઇ શકે છે.

આપણા (રોજિંદા) જીવનમાં તપ :

અભ્યાસ પ્રત્યે સમર્પણ, સ્વયં-શિસ્ત, સારા સ્વાસ્થ્ય માટે નિયમિત વ્યાયામ, હંમેશાં પૌષ્ટિક આહાર લેવો, વસ્તુઓને સ્વચ્છ રાખવી, હંમેશાં સાચું બોલવું, યોગનો દૈનિક અભ્યાસ વગેરે.

આપણે આપણી આસપાસ ઘણા મહાન લોકોને જોઈએ છીએ, તેમની સફળતા આપણને આપણા જીવનમાં ઉચ્ચ લક્ષ્યો નિર્ધારિત કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. શું તમે આ મહાન લોકોના તપ વિશે સાંભળ્યું છે? ચાલો આપણે તપની શક્તિને સમજવા માટે ભારતના પર્વત પુરુષ- મલ્લી મસ્તાન બાબુની પ્રેરક વાર્તા વાંચીએ.

મલ્લી મસ્તાન બાબુનો દૃઢ નિશ્ચય

મલ્લી મસ્તાન બાબુનો જન્મ આંધ્રપ્રદેશના એક નાનકડા ગામમાં થયો હતો અને તેના પિતા ખેડૂત હતા. એક તેજસ્વી વિદ્યાર્થી અને નવી વસ્તુઓ વિશે શીખવા માટે ઉત્સુક એવા બાબુએ ખૂબ જ સખત અભ્યાસ કર્યો અને ભારતની કેટલીક શ્રેષ્ઠ શાળાઓમાં ભણવા માટે ગયા. તેમણે ઇજનેરી અને પ્રબંધનમાં પદવી મેળવી હતી.

અભ્યાસ દરમિયાન બાબુને પર્વતારોહણમાં ઊંડો રસ જાગ્યો. પર્વતોના પડકાર અને સુંદરતાથી પ્રેરિત થઈને, તેણે તેની વ્યાવસાયિક કારકીર્દિની સાથે સાથે આ જુસ્સાને આગળ વધારવાનું નક્કી કર્યું. તેણે સખત પ્રશિક્ષણ લીધું, આરોહણ વિશે બધું જ શીખ્યું. તેમણે શારીરિક શક્તિ, લચકતા અને માનસિક રીતે એકાગ્ર રહેવા માટે યોગનો અભ્યાસ કર્યો હતો, જે બધું

© NCERT not to be republished

જ તેમને પડકારજનક આરોહણમાં કામ લાગ્યું. યોગ સહિત શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેનું તેમનું સમર્પણ, અસંખ્ય શોધયાત્રાઓને પૂર્ણ કરવામાં તેમની સફળતાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ હતો.

પર્વતારોહણ પ્રત્યેનો તેમનું આ વલણ અતૂટ જુસ્સા અને ઉત્કૃષ્ટ સમર્પણ દ્વારા પ્રેરિત હતું. તે પોતાની મર્યાદાને આગળ વધારવામાં માનતા હતા અને ઊંચાઈ પર ચડાણ સાથે આવતા પડકારોને ઝીલતા હતા. તેમનું લક્ષ્ય તેમના ચઢાણો દ્વારા અન્ય લોકોને પોતાના સ્વપ્નોને પૂરા કરવા અને અવરોધોને પાર કરવા માટે પ્રેરિત કરવાનું હતું, પછી ભલે તે ગમે તેટલું મુશ્કેલ લાગે.

બાબુ, જ્યારે પણ અભિયાન પર હોય, ત્યારે દરેક છેલ્લી વિગતોની યોજના બનાવતા. તે વહેલી સવારે શરૂ કરતા, પોતાનો બોજ જાતે ઉપાડતા અને આખો દિવસ એક સ્થિર ગતિથી ચાલતા. તેમના અભિયાન દરમિયાન તે પોતાનો તંબુ બાંધતા, પોતાનો ખોરાક જાતે જ રાંધતા અને બીજા દિવસની યોજનાનું તેના માર્ગદર્શક સાથે સરસ આયોજન કરતાં.

બાબુની અભૂતપૂર્વ સિદ્ધિ એ હતી કે તેમણે ૧૭૨ દિવસમાં સાત ખંડોમાં સાત સૌથી ઊંચા શિખરો સર કરવાનું કામ પૂર્ણ કર્યું હતું. આ સાથે બાબુએ શારીરિક અને માનસિક સહનશીલતા અને ઉત્કૃષ્ટતાનો એક નવો માપદંડ સ્થાપિત કર્યો. આ વિક્રમ હાંસલ કરનાર તેઓ પ્રથમ ભારતીય અને દક્ષિણ એશિયાઇ બન્યા હતા, જેમાં તેમને આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ અને પ્રશંસા મળી હતી.

ભલે તે હવે આપણી વચ્ચે નથી, પરંતુ તેની વાર્તા અસાધારણ હિંમત, નિશ્ચય અને જુસ્સાની છે. તેમનું જીવન આપણને મોટાં સપનાં જોવાની, સખત મહેનત કરવાની અને હંમેશાં શ્રેષ્ઠ

પ્રવૃત્તિ

- વર્ગમાં તમારા આદર્શની વાર્તા કહો.
- કહેવામાં આવેલી બધી વાર્તાઓમાં સામાન્ય વિષયની ચર્ચા કરો.
- વિચારો અને ચર્ચા કરો કે જીવનમાં લક્ષ્ય હોવું શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.
- તે સમય વિશે લખો જ્યારે તેઓએ કંઇક પ્રાપ્ત કરવા માટે સખત મહેનત કરી. તેઓ અનુભવમાંથી શું શીખ્યા અને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કર્યા પછી તેઓને કેવું લાગ્યું?

શિક્ષક માટે નોંધ

- વૈજ્ઞાનિકો, વહીવટકર્તાઓ, રાષ્ટ્રીય પુરસ્કાર વિજેતાઓ, રમતવીરો વગેરે જેવા મહાન સિદ્ધિ હાંસલ કરનારાઓ કેવી રીતે દૃઢ નિશ્ચય અને સાતત્યપૂર્ણ પ્રયાસ સાથે તેમના લક્ષ્યો સુધી પહોંચી શકે છે તેની વિદ્યાર્થીઓ સાથે ચર્ચા કરો.

© NCERT not to be republished

પ્રયાસો કરવા પ્રેરિત છે. તે એવા લોકો માટે એક કાયમી પ્રેરણા છે જેઓ તેમની સીમાઓને આગળ વધારવાની અને આકાશ આંબવાની હિમત કરે છે.

પ્રવૃત્તિ

૧. ધ્યેયો નક્કી કરવાઃ દરેક વિદ્યાર્થી પોતે હાંસલ કરવા માગતા હોય તે ધ્યેયને લખે છે, જેમ કે દરરોજ ૨૦ મિનિટ વાંચન કરવું, રમત-ગમતનો અભ્યાસ કરવો અથવા કામકાજમાં મદદ કરવી.

૨. યોજનાઃ આ ધ્યેયને હાંસલ કરવા માટેનાં પગલાં લખો.

3. પ્રગતિ પર નજર રાખવીઃ દૈનિક પ્રગતિ પર નજર રાખવા માટે એક સરળ સારણી બનાવો.

. પ્રતિબિંબઃ અઠવાડિયાના અંતે તમે સ્વ-અનુશાસન વિશે શું શીખ્યા છો અને ધ્યેય હાંસલ કરવા કરવાની દિશામાં કામ કરવાથી કેવું લાગ્યું તેની ચર્ચા કરો

પ્રત્યાહાર

પ્રત્યાહાર, અષ્ટાંગયોગનું પાંચમું પાસું છે, જે તમારી ઇન્દ્રિયોને કાબુમાં રાખવાનું અને તમારા મનને કેન્દ્રિત કરવાનું શીખવે છે.

ધારી લો કરો કે તમે ઘોંઘાટીયા ઓરડામાં છો, પરંતુ તમારે તમારા ગૃહકાર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું છે. પ્રત્યાહાર નો અર્થ છે સંયમ રાખવો (રોકવું) કે પાછું વાળવું, વ્યક્તિ ને જે દેખાય છે, સંભળાય છે, સૂંઘાય છે, સ્વાદ લેવાય છે કે અનુભવે છે, તેનાથી ખલેલ ન પડે.

પ્રત્યાહાર તમને ઘોંઘાટને અવગણવામાં અને વિક્ષેપોને દૂર કરીને તમે શું કરી રહ્યા છો તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સહાયક છે.

આનો અભ્યાસ કરી, તમે આસપાસની ચીજોથી દૂર રહી તમારું ધ્યાન અંતરની તરફ વાળવાનું શીખો છો અને તમારા વિચારો તથા લાગણીઓથી વધુ સભાન બનો છો.

આપણે પાંચેય ઇન્દ્રિયો દ્વારા આપણી આસપાસના જગતને અનુભવીએ છીએ. ઇચ્છિત પ્રવૃત્તિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા અને વિક્ષેપોને ટાળવા માટે, આપણે અભ્યાસ દ્વારા આ ઇન્દ્રિયો પર પ્રભુત્વ મેળવવાની જરૂર છે.

ચાલો આપણે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ પર નજર નાંખીએ. જે આપણને ઇન્દ્રિયોને અંદરની તરફ પાછી વાળવામાં મદદ કરશે.

૧. શાંત સમયઃ કોઇ પણ જાતની ખલેલ વિના (કોઇ પણ પ્રકારના ટીવી, મોબાઇલ ફોન કે મોટા અવાજ વગર) શાંતિથી બેસવા માટે કોઇ આરામદાયક સ્થળ શોધો. તમારી આંખો બંધ કરો અને તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

© NCERT not to be republished

૨. કાળજીપૂર્વક ખાવું : જમતી વખતે ટીવી બંધ કરી યંત્રો મૂકી દો. ખોરાકના સ્વાદ, બનાવટ અને સુગંધ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. ધીમે-ધીમે ચાવો અને દરેક કોળિયા નો આનંદ માણો.

3. પ્રકૃતિ સાથે તાલમેલ : ઉદ્યાન કે બગીચામાં ફરવા જાઓ. વિચારોમાં ખોવાઇ ગયા વિના કે ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણોનો ઉપયોગ કર્યા વિના તમારી આસપાસના સ્થળો (નજારાઓ), અવાજો અને ગંધનું અવલોકન કરો.

૪. સંગીત સાંભળવું: કોઇ સુખદ સંગીત પસંદ કરો, શાંતિથી બેસો અને બીજું કશું કર્યા વિના અવાજો સાંભળો.

૫. સૂતા પહેલા: થોડી ક્ષણો શાંતિથી બેસીને વિતાવો. તમારી આંખોને નરમાશથી બંધ કરો અને તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. સૂવાના સમયની ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ પહેલાં ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો, તેના બદલે પુસ્તક વાંચવાનો પ્રયાસ કરો.

આ પ્રવૃત્તિઓ તમને તમારી એકાગ્રતા વધારવાની, તાણ ઘટાડવાની અને તમારી જાત અને તમારી આસપાસના વાતાવરણ સાથે વધુ ઊંડાણપૂર્વક જોડાવાની ક્ષમતા વધારવામાં સહાયક થશે.

આપણા વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં ખોરાક ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ઉપરાંત, આપણે ઋતુ અનુસાર અને મધ્યમ માત્રામાં તંદુરસ્ત ખોરાક લેવો જોઇએ. તેથી, આયુર્વેદ (પ્રાચીન ભારતીય ચિકિત્સા વિજ્ઞાન) મુજબ તંદુરસ્ત ખોરાકની ટેવો વિકસાવવી જરૂરી છે.

શું તમે જાણો છો?

આયુર્વેદ મુજબ આરોગ્યપ્રદ આહારની ટેવ

હિતભુક્ – સ્વસ્થ અને પૌષ્ટિક આહારનું સેવન કરો.	મિતભુક્ – મધ્યમ માત્રામાં જમો.	ઋતભુક્ – ઋતુ અનુસાર ભોજન કરો.

પ્રવૃત્તિ

૧. તમારા પરિવાર સાથે દિવસમાં ઓછામાં ઓછું વખત એક ઘરે બનાવેલું ભોજન ખાઓ.
૨. જમતી વખતે, ખાતરી કરો કે તમે દરેક નાના ટુકડા અને દરેક કોળિયાનો સ્વાદ લઇ શકો.
3. જમતી વખતે તમારા મોબાઇલ ફોન અને ટીવી જેવા ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
૪. તમારા પરિવારના સભ્યોને ખોરાક અને પાણી સ્વયં પીરસો.

© NCERT not to be republished

પ્રકરણ ૨

યોગિક અભ્યાસોની તૈયારી

નમસ્તે યુવા યોગીઓ!

શું તમે યોગિક અભ્યાસોની યાત્રા માટે તૈયાર છો ને?

આગળના પ્રકરણમાં, તમે યમ અને નિયમ વિશે શીખ્યા. ચાલો અહીં આપણે આસન , પ્રાણાયામ , પ્રત્યાહાર, ધારણા અને ધ્યાન વિશે જાણીએ. પ્રારંભિક અભ્યાસોથી શરૂ કરીને, હવે પછીના પ્રકરણોમાં આપણે યોગના કેટલાક અન્ય પાસાઓ વિશે જાણીશું , જેમ કે ક્રીડા યોગ.

શાળામાં તમારા શિક્ષકના માર્ગદર્શન હેઠળ આ અભ્યાસો શીખો અને ઘરે દરરોજ પ્રયત્ન કરીને તેમાં નિપુણતા મેળવો. નિયમિત અભ્યાસ (સાધના) આપણને મજબૂત, લચકદાર અને શાંત બનાવે છે. તે આપણને શાંતિપૂર્ણ લાગે છે અને આપણા ગૃહકાર્ય પર, રમત દરમિયાન અને આપણે જે પણ કરીએ છીએ તેમાં વધુ સારી રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.

તો ચાલો, આપણે આપણી યોગની સાદડીઓ કાઢીએ, ઊંડો શ્વાસ લઈએ અને સૌ સાથે મળી આ અદ્‌ભુત સાહસની શરૂઆત કરીએ!

યાદ રાખો, યોગ એટલે સારો અનુભવ કરવો. અભ્યાસ દરમિયાન તમારા શરીરને કેવું લાગે છે તેના પર ધ્યાન આપવું મહત્વપૂર્ણ છે. ક્યારેય પણ તમારી જાતને એવી મુદ્રા (આસન) માટે દબાણ ન કરો કે જેનાથી પીડા અથવા અગવડતા ઊભી થાય.

આપણે આસન અને પ્રાણાયામ શરૂ કરીએ તે પહેલાં, શ્વાસોચ્છવાસની પદ્ધતિઓ કરીને, સાંધાઓને ઢીલા કરીને (સૂક્ષ્મ વ્યાયામ) અને કરોડરજ્જુને વાળીને (શિથિલીકરણ વ્યાયામ) આપણી જાતને તૈયાર કરવી જરૂરી છે.

બધી જ યોગિક ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરતા પહેલા સામાન્ય નિર્દેશોનું પાલન કરવું જોઇએ.

૧. આસન કરતી વખતે તમારી જાતને ઊંડા શ્વાસ લેવા અથવા શ્વાસને રોકી રાખવા માટે દબાણ કરશો નહીં. આસન કરતી વખતે સામાન્ય રીતે જ શ્વાસ લો. હંમેશા નાકથી શ્વાસ લો.

© NCERT not to be republished

૨. જ્યારે તમે અભ્યાસ કરો ત્યારે હંમેશાં સજાગ, સચેત અને સાવધાન રહો. તમારી મુદ્રા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમારા શિક્ષકોને કાળજીપૂર્વક જુઓ અને તેમની સૂચનાઓ પર ધ્યાન આપો..

૩. આસન કરતી વખતે પગરખાં કે મોજાં પહેરશો નહીં.

૪. જ્યારે પણ તમને માંદા કે બીમાર છો, ત્યારે તમારે આરામ કરવો જોઇએ. જો તમને શરદી, ખાંસી, માથાનો દુખાવો, પેટમાં દુખાવો, પગની ઘૂંટીમાં મચકોડ વગેરે હોય તો તમારા શિક્ષકની સલાહ અને માર્ગદર્શન લો.

૫. ખાસ કરીને છોકરીઓ માટે, જ્યારે તમે માસિક સ્ત્રાવમાં હોય, ત્યારે અભ્યાસ પહેલાં તમારા શિક્ષકને જાણ કરો અથવા સલાહ લો.

શ્વાસના અભ્યાસો

પ્રાણાયામ શીખતાં પહેલાં ફેફસાંના કામગીરીમાં સુધારો કરવો જરૂરી છે. સ્વસ્થ ફેફસાં માટે યોગ્ય શ્વસન-ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

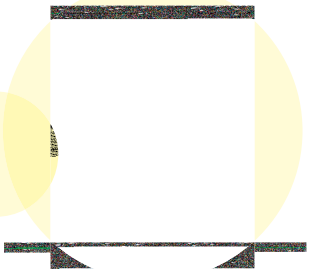
ચાલો આપણે સસલા અને કૂતરાના શ્વાસ વિશે શીખીએ. સસલાના શ્વાસોચ્છ્વાસ એ ઊંડા અને લયબદ્ધ શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જે સસલાની શ્વસન-રીતની નકલ કરે છે. કૂતરાના શ્વાસોચ્છ્વાસમાં કૂતરાના ઝડપી અને છીછરા શ્વાસની નકલનો સમાવેશ થાય છે, જે શરીરમાંથી ગરમી બહાર છોડવામાં અને શ્વાસ નિયંત્રણમાં સુધારો કરવામાં સહાય કરી શકે છે.

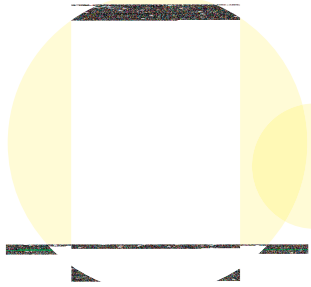
ફાયદા

શ્વાસોચ્છવાસની પદ્ધતિઓ ફેફસાંની ક્ષમતા વધારે છે, શ્વસન કાર્યક્ષમતામાં સુધારો કરે છે, આરામને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને તણાવ ઘટાડે છે..

મર્યાદાઓ: અપસ્મારથી (વાઇ) પીડાતા લોકોએ આ અભ્યાસને ટાળવો જોઇએ.

© NCERT not to be republished





સસલાની જેમ શ્વાસોચ્છ્વાસ

સ્થિતિ દંડાસન

પગલું ૧: ડાબો અને જમણો પગ વાળી વજ્રાસનમાં બેસી જાઓ.

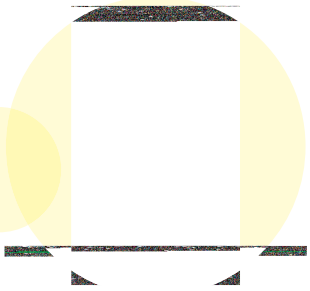
પગલું ૨: આગળ વળો અને ઘૂંટણની સામે હાથ એવી રીતે રાખો કે કોણીઓ ઘૂંટણને સ્પર્શે. હાથ એકબીજાની સમાંતર રાખો, હથેળીઓ નીચેની તરફ રાખો. પેટ હળવેથી જાંઘ પર રાખો , જીભને અડધે સુધી બહાર કાઢો અને શક્ય તેટલી ઝડપથી શ્વાસ અંદર અને બહાર કાઢો (૧૦ થી ૩૦ વખત કરો).

પગલું ૩: અભ્યાસ પૂરો થયા બાદ, ધીમે-ધીમે વ્રજરાસન માં પાછા ફરો .

પગલું ૪: જમણા પગ અને ડાબા પગને સીધા કરો અને દંડાસનમાં આવો.

શિથિલ દંડાસનમાં આરામ કરો.

સ્થાન: દંડાસન



પગલું - ૧



પગલું - 2

પગલું - ૩



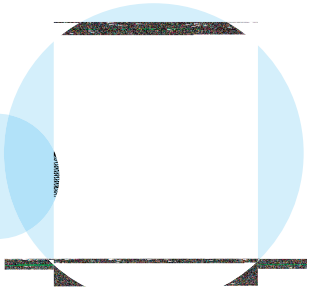
પગલું - ૪



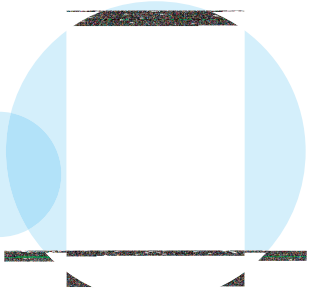
વિશ્રાન્તિ: શિથિલ દંડાસન

© NCERT not to be republished

કૂતરાની જેમ શ્વાસોચ્છ્વાસ



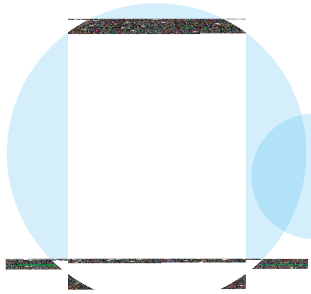
સ્થિતિ : દંડાસન



પગલું - ૧



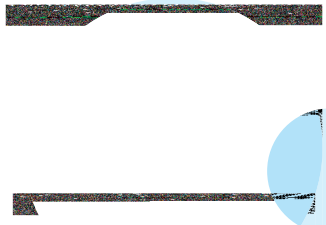
પગલું - ૨



પગલું - ૩



પગલું - ૪



વિશ્રાન્તિ: શિથિલ દંડાસન

સ્થિતિ : દંડાસન

પગલું ૧: ડાબો અને જમણો પગ વાળી વજ્રાસનમાં બેસી જાઓ.

પગલું ૨: હથેળીઓને ઘૂંટણની બાજુએ રાખો અને આંગળીઓ પાછળની તરફ રાખો અને જીભને સંપૂર્ણપણે ખેંચો. શ્વાસ લેવાની અને બહાર કાઢવાની ક્રિયા ઝડપી અને જોરથી કરો, જેથી પેટ ફૂલે અને સંકોચાય. પ્રારંભિક લોકો શરૂઆતમાં ૧૦ થી ૨૦ વખત અભ્યાસ કરી શકે છે અને ધીમે ધીમે તેને ૫૦ વખત સુધી વધારી શકે છે.

પગલું ૩: અભ્યાસ પૂરો થયા બાદ, ધીમે-ધીમે વજ્રાસનમાં પાછા ફરો .

પગલું ૪: જમણા અને ડાબા પગને ખોલો અને દંડાસનમાં આવો.

શિથિલ દંડાસનમાં આરામ કરો.

શિક્ષક માટે નોંધ

- વિદ્યાર્થીઓ સાથે ચર્ચા કરો, અભ્યાસ પછી તેમને કેવું લાગ્યું.
- તેમને પૂછો કે શું તેઓ અભ્યાસ કરતી વખતે શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે.

© NCERT not to be republished

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ તે ગૂઢ કસરતોની એક શ્રેણી છે, જે સાંધાને ઢીલા કરવા (તણાવમુક્ત કરવા) અને લચકતાને સુધારવા માટે બનાવવામાં આવી છે. "સૂક્ષ્મ વ્યાયામ" શબ્દ સંસ્કૃતથી આવ્યો છે, જ્યાં "સૂક્ષ્મ" એટલે "ઝીણું" અથવા "ગૂઢ" અને " વ્યાયામ" નો અર્થ "કસરત" અથવા "હલનચલન" એવો થાય છે. આ કસરતો ધીમી, કરવા માટે સરળ છે અને તમામ વયના લોકો દ્વારા તેનો અભ્યાસ કરી શકાય તેવી છે.

આ કસરતોમાં નાના, સૂક્ષ્મ હલનચલનનો પણ સમાવેશ થાય છે જે શરીરના વિવિધ ભાગો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ હલનચલનથી પરિભ્રમણ વધારવામાં, સાંધાની ગતિશીલતામાં સુધારો કરવામાં અને સ્નાયુઓના તણાવને મુક્ત કરવામાં મદદ મળે છે. સૂક્ષ્મ હલનચલન શરીરના વિવિધ ભાગોમાં લોહીના પ્રવાહમાં વધારો કરે છે, જે પેશીઓના વધુ સારા પરિભ્રમણ અને પ્રાણવાયુને પ્રોત્સાહન આપે છે.

દરેક હલનચલનનો શ્વાસ સાથે સમન્વય કરવામાં આવે છે, જે સમગ્ર શરીરમાં પ્રાણ ઉર્જા (મહત્વપૂર્ણ ઊર્જા)નો પ્રવાહ વધારે છે.

સૂક્ષ્મ વ્યાયામની સરળતા વૃદ્ધો અને મર્યાદિત ગતિશીલતા ધરાવતા અથવા યોગ માટે નવા નિશાળીયા સહિત દરેક વ્યક્તિની માટે સુલભ બનાવે છે. આ કસરતો બેસીને અથવા ઉભા રહીને કરી શકાય છે.

સૂક્ષ્મ વ્યાયામમાં ગરદનની કસરતો, ખભાનું પરિભ્રમણ, આંગળી અને કાંડાની હિલચાલ, ઘૂંટણ અને પગની કસરત વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

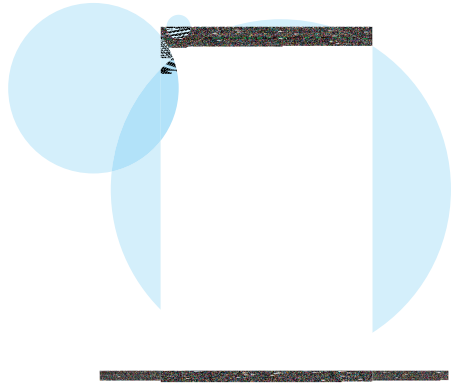
ચાલો આપણે ગળા માટે સૂક્ષ્મ વ્યાયામનો અભ્યાસ કરીએ.

ડોકની હિલચાલ (ગ્રીવાસંચાલન)

ગળાની કસરતોનો આ સમૂહ ગળાના સાંધા અને સ્નાયુઓની શક્તિ અને સુગમતામાં વધારો કરે છે.

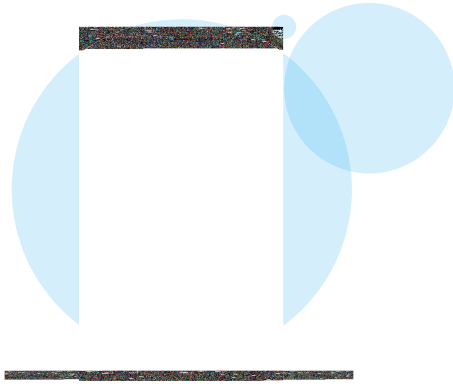
© NCERT not to be republished

૧. ઉપર અને નીચે હલનચલન



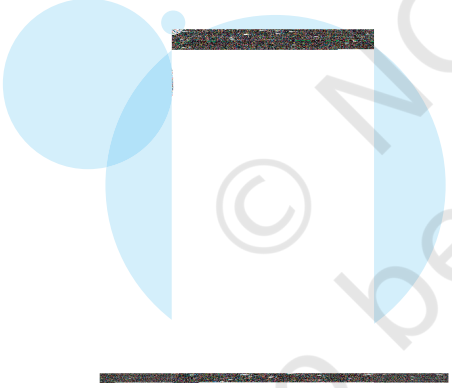
વજાસનમાં બેસો, ચિન્‌મુદ્રા અપનાવો અને હાથને જાંઘ પર રાખો.

સ્થિતિ



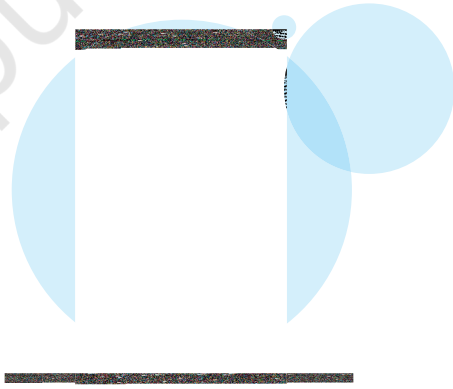
શ્વાસ અંદર લઇ ડોકને પાછળની તરફ વાળો.

પગલું - ૧



શ્વાસ છોડતા-છોડતા ડોકને નીચેની તરફ એવી રીતે વાળો કે હડપચી છાતીને અડે.

પગલું - ૨

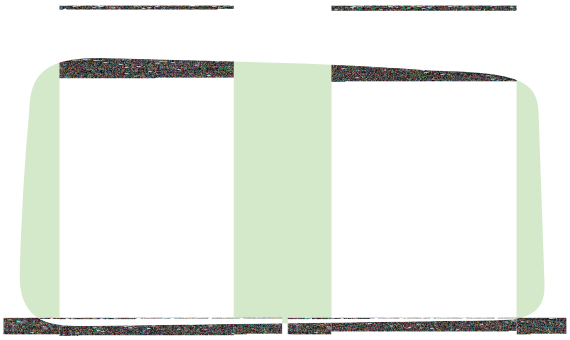


અભ્યાસ પછી પાછા સ્થિતિમાં આવી જાઓ

સ્થિતિ

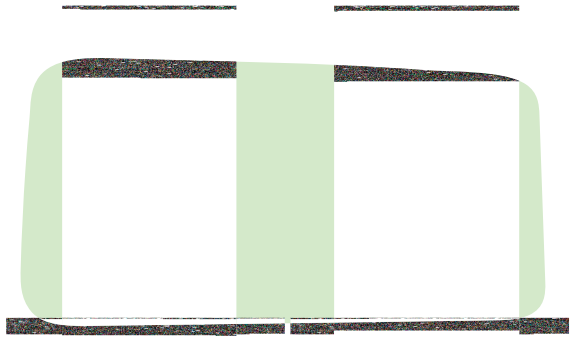
© NCERT not to be republished

૨. ડાબી અને જમણી બાજુનું હલનચલન



શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે માથું જમણી તરફ વાળો અને શ્વાસ લેતાં લેતાં મધ્યમાં લઇ આવો.

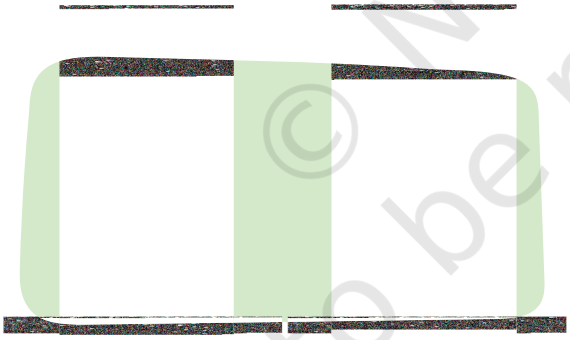
પગલું - ૩



શ્વાસ છોડતી વખતે માથાને ડાબી બાજુ ફેરવો અને શ્વાસ લેતા-લેતા વચ્ચે લાવો.

પગલું - ૪

૩. ડોકને એક બાજુ વાળવી



શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે માથું જમણી તરફ વાળો અને શ્વાસ લેતાં લેતાં મધ્યમાં લઇ આવો.

પગલું - ૫

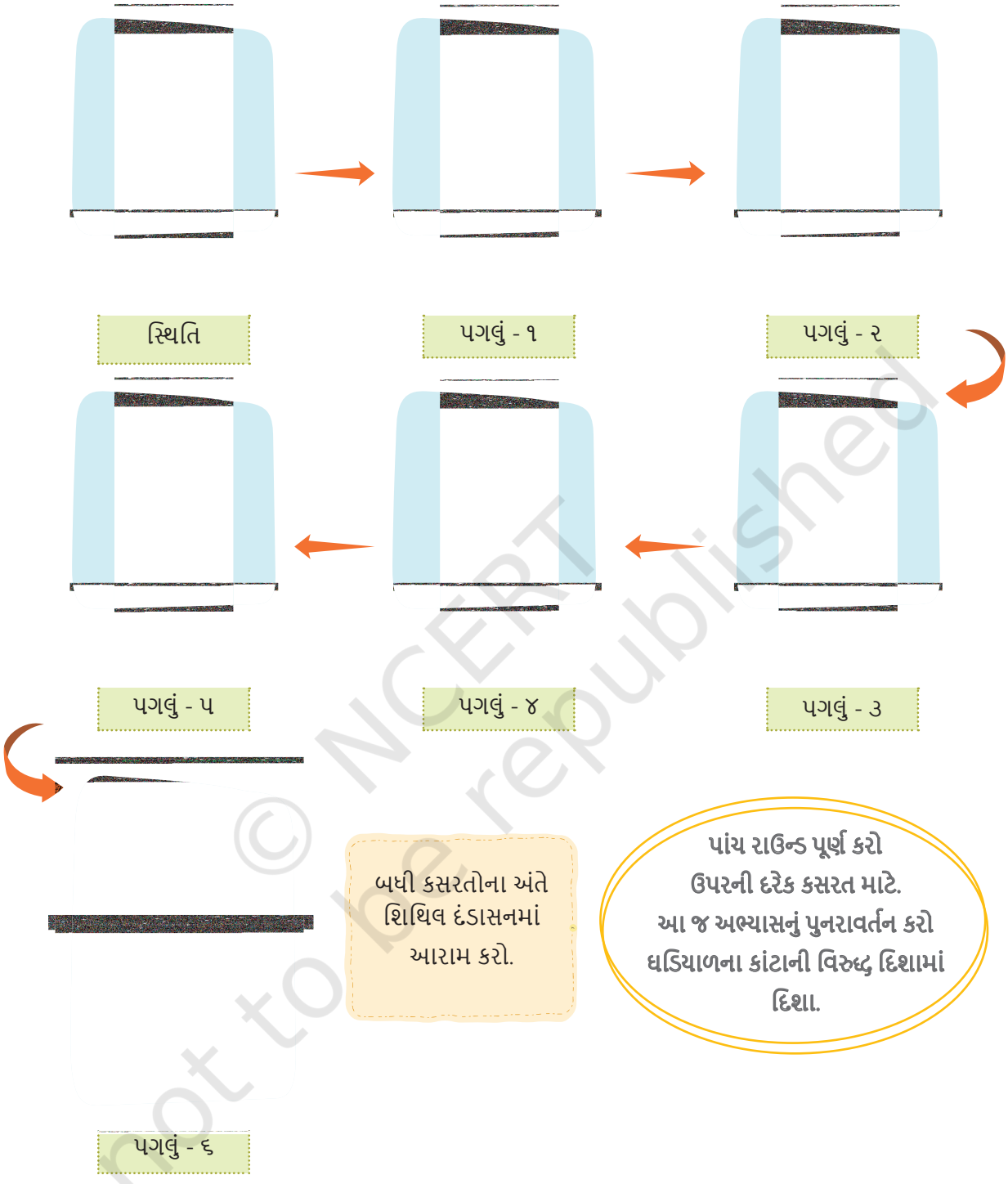


શ્વાસ છોડતી વખતે માથાને ડાબી બાજુ ફેરવો અને શ્વાસ લેતા-લેતા વચ્ચે લાવો.

પગલું - ૬

© NCERT not to be republished

૪. ડોકને ઘડિયાળના કાંટાની દિશામાં અને ઘડિયાળના કાંટાની વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવો



બધી કસરતોના અંતે શિથિલ દંડાસનમાં આરામ કરો.

પાંચ રાઉન્ડ પૂર્ણ કરો
ઉપરની દરેક કસરત માટે.
આ જ અભ્યાસનું પુનરાવર્તન કરો
ઘડિયાળના કાંટાની વિરુદ્ધ દિશામાં
દિશા.

© NCERT not to be republished

શિક્ષક માટે નોંધ

- ખાતરી કરો કે, વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ દરમિયાન તેમની કરોડરજ્જુને ટટ્ટાર રાખે છે.
- તેઓ અભ્યાસ કરવામાં આરામદાયક છે કે કેમ તે જુઓ અને તપાસો.
- ગળાની કોઈ ઈજાના કિસ્સામાં આ પ્રથાને ટાળવી જોઈએ.

શિથિલીકરણ વ્યાયામ (ગતિશીલ અભ્યાસ)

શિથિલીકરણ વ્યાયામ એ શરીર ઢીલા (હળવા) પડવાની કસરતોના એક કસરતોના સમૂહનો ઉલ્લેખ કરે છે જે શરીરને વધુ તીવ્ર યોગ-અભ્યાસ માટે તૈયાર કરે છે.

શિથિલીકરણ વ્યાયામની રચના શરીરને ગરમ કરવા માટે કરવામાં આવી છે, જે દ્વારા વિવિધ સ્નાયુઓને વારંવાર ખેંચી અને પ્રસારીને કરોડરજ્જુને લવચીક બનાવવામાં કરે છે. તે સાંધાની ગતિશીલતામાં પણ સુધારો કરે છે અને પરિભ્રમણમાં વધારો કરે છે. આનો ઉપયોગ ઘણીવાર યોગ સત્રની શરૂઆતમાં કરવામાં આવે છે જેથી કરોડરજ્જુ અને મોટા સ્નાયુઓ આસન માટે પૂરતા પ્રમાણમાં તૈયાર થાય.

શિથિલીકરણ વ્યાયામની ગતિશીલ પદ્ધતિઓ:

૧. એક જ સ્થાને ધીમી દોડ : ધીમી દોડના વિવિધ પ્રકારો (ધીમું, પાછળ, આગળ અને બાજુ) હૃદયના ધબકારાને વધારવા અને શરીરને ગરમ કરવા માટે.

૨. આગળ, પાછળ અને બાજુની તરફ નમી જવું: કમરના ભાગની હલનચલન અને લચકતા માં સુધારો કરે છે.

૩. પગ હલાવવા અને ફેરવવા : નીચલા શરીરમાં ગતિશીલતા વધારવા માટેનું હલનચલન.

૪. કરોડરજ્જુના વળાંક: કરોડરજ્જુને ખેંચવા અને આરામ આપવા માટે હળવા વળાંક આવે છે.

આ ધારણમાં ચાલો આપણે આપણી કરોડરજ્જુને સ્વસ્થ રાખવા માટે પવનમુક્તાસન ક્રિયાનો અભ્યાસ કરીએ. તે એક પગ અને બંને પગની હિલચાલથી અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

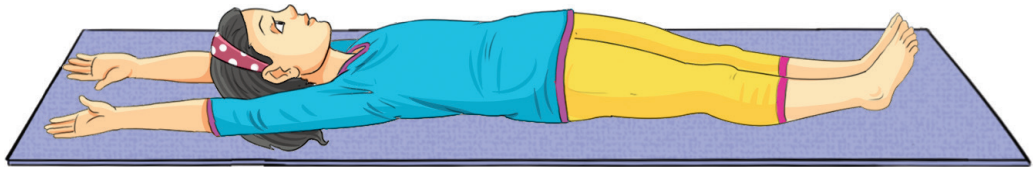
૧. એકપાદ પવનમુક્તાસન ક્રિયા (એક પગે)

૨. દ્વિપાદ પવનમુક્તાસન ક્રિયા (બે પગે)

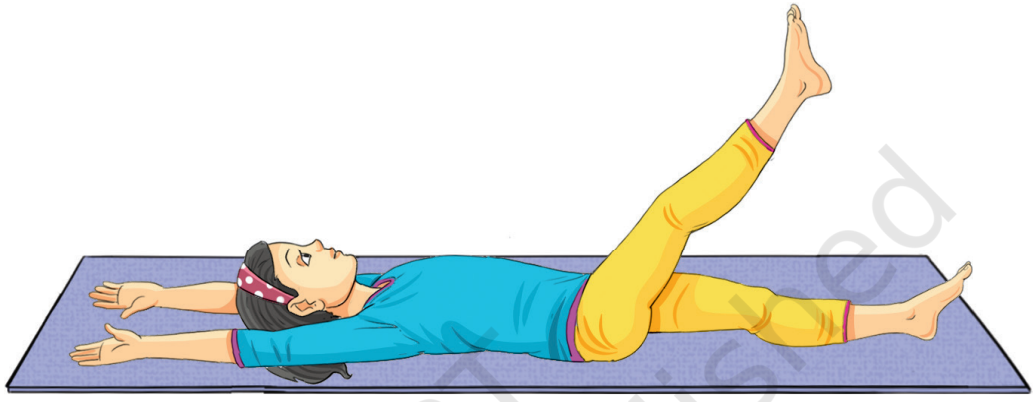
© NCERT not to be republished

એકપાદ પવનમુક્તાસન ક્રિયા (એક પગે)

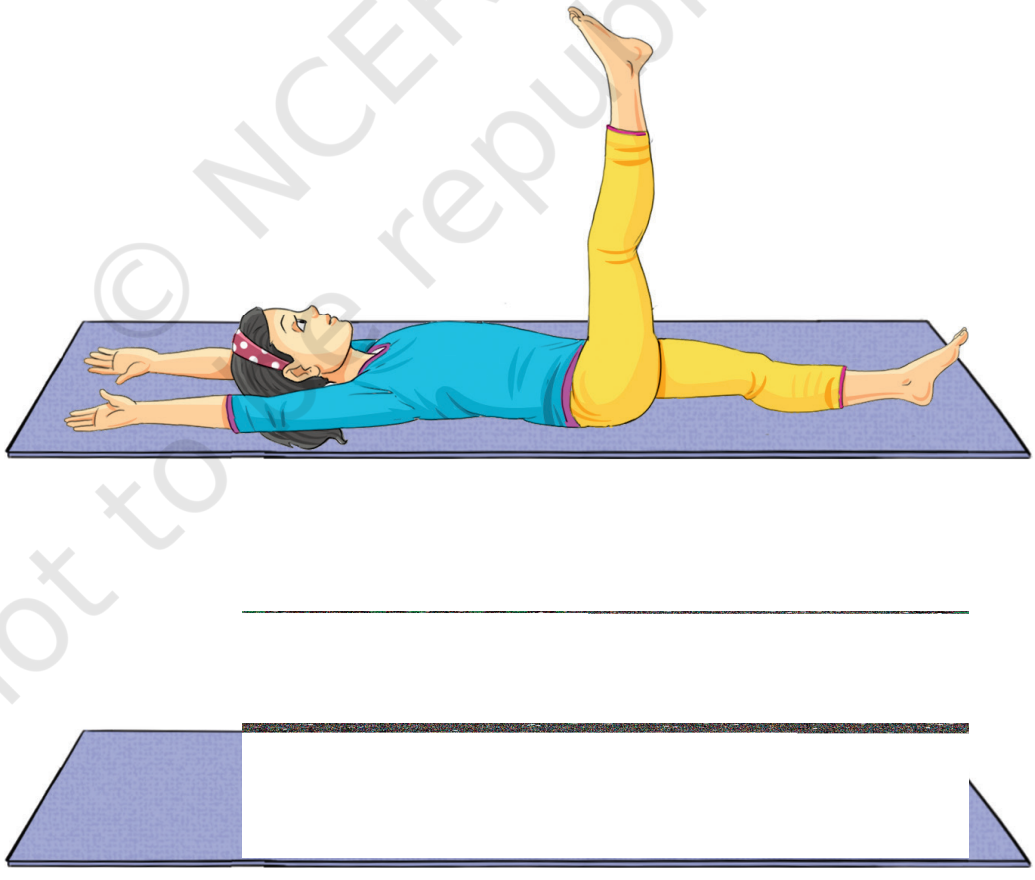
સ્થિતિ:
સુપાઇન મુદ્રા (પીઠના બળે સીધા સૂઇ જવું)



પગલું - ૧



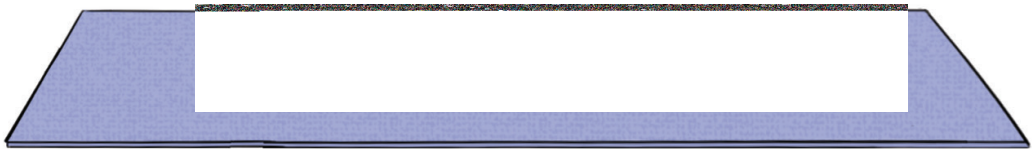
પગલું - ૨



પગલું - ૩

© NCERT not to be republished

પગલું - ૪



પગલું - ૫



વિશ્રાન્તિ
શવાસાન :



સ્થિતિમાં આવોઃ કરોડરજ્જુ ની મુદ્રામાં

પગલું ૧: શ્વાસ અંદર લેતી વખતે જમણા પગને ૪૫° ના ખૂણા પર ઉપર ઉઠાવો.

પગલું ૨: પછી શ્વાસ અંદર લો અને જમણા પગને ૯૦° ના ખૂણા પર ઉપર ઉઠાવો.

પગલું ૩: શ્વાસ છોડતી વખતે જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળો, શ્વાસ અંદર લેતા બંને હાથને બન્ને ઘૂંટણની ફરતે આસપાસ જોડવા અને તેને પાછળ ખેંચવા.

પગલું ૪: શ્વાસ છોડતા-છોડતા માથું ઊંચું કરો અને માથા અથવા હડપચીને ઘૂંટણ સુધી અડાડો અને સાથે સાથે ડાબા પગને પણ ઉપર ઉઠાવો.

પગલું ૫: જમણા પગને ઘડિયાળના કાંટાની દિશામાં અને ઘડિયાળના કાંટાની વિરુદ્ધ દિશામાં પાંચ-પાંચ વખત સુધી ફેરવો.

પગ સીધા કરી દો અને શવાસન માં આરામ કરો.

ડાબા પગથી આ અભ્યાસનું પુનરાવર્તન કરો

© NCERT not to be republished

દ્વિ-પાદપવન-મુક્તાસન ક્રિયા

આ ક્રિયામાં નીચેની ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છેઃ

ક્રિયા માટે તૈયારીના પગલાં

૧. ક્રિયા અભ્યાસ

ક. રૉક્ એૅન્ડ રોલ

ખ. ડાબે અને જમણે હિલચાલ

ગ. ફેરવવું

૨. અભ્યાસ બાદ પગને આરામ આપવાના પગલાં

સ્થિતિ:
સુપાઇન મુદ્રા (પીઠના બળે સીધા સૂઇ જવું)



પગલું - ૧



પગલું - ૨



© NCERT not to be republished



પગલું - ૩



પગલું - ૪

સ્થિતિમાં આવોઃ સીધા સૂઇ રહેવાની મુદ્રા

પગલું ૧: શ્વાસ લેતી વખતે બંને પગને ૪૫° ના ખૂણા પર ઉપર ઉઠાવો.

પગલું ૨: વધુમાં, શ્વાસ અંદરની તરફ ખેંચીને બંને પગને ૯૦° ના ખૂણા પર ઉપર ઉઠાવો.

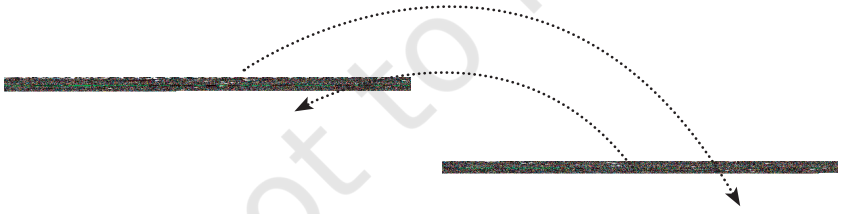
પગલું ૩: શ્વાસ છોડતી વખતે, બંને પગને ઘૂંટથી વાળીને શ્વાસ લેતા લેતા, બંને હાથોને ઘૂંટણ ઉપરથી પકડો અને તેમને પાછળ તરફ ખેંચો.

પગલું ૪: શ્વાસ છોડતી વખતે માથું ઊંચું કરો અને માથાને ઘૂંટણ સુધી અડાડો.

૧. આવો ક્રિયાનો અભ્યાસ કરીઓએ ક્રિયા અભ્યાસ:

ક. રોક અને રોલ

પાંચ વખત (પીઠ પર) આગળ અને પાછળ થાઓ.

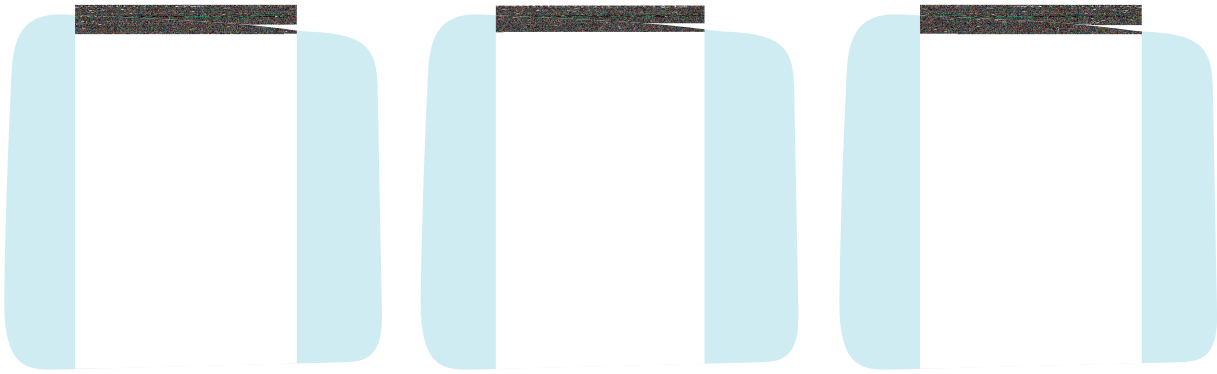


નોંધ

પાછળ ફરતી વખતે શ્વાસ અંદર લો અને આગળ વળતી વખતે શ્વાસ બહાર કાઢો. જો શક્ય હોય, તો આગળ થતી વખતે તમારા પગ (પંજો) જમીન પર લગાડવાનો પ્રયાસ કરો.

© NCERT not to be republished

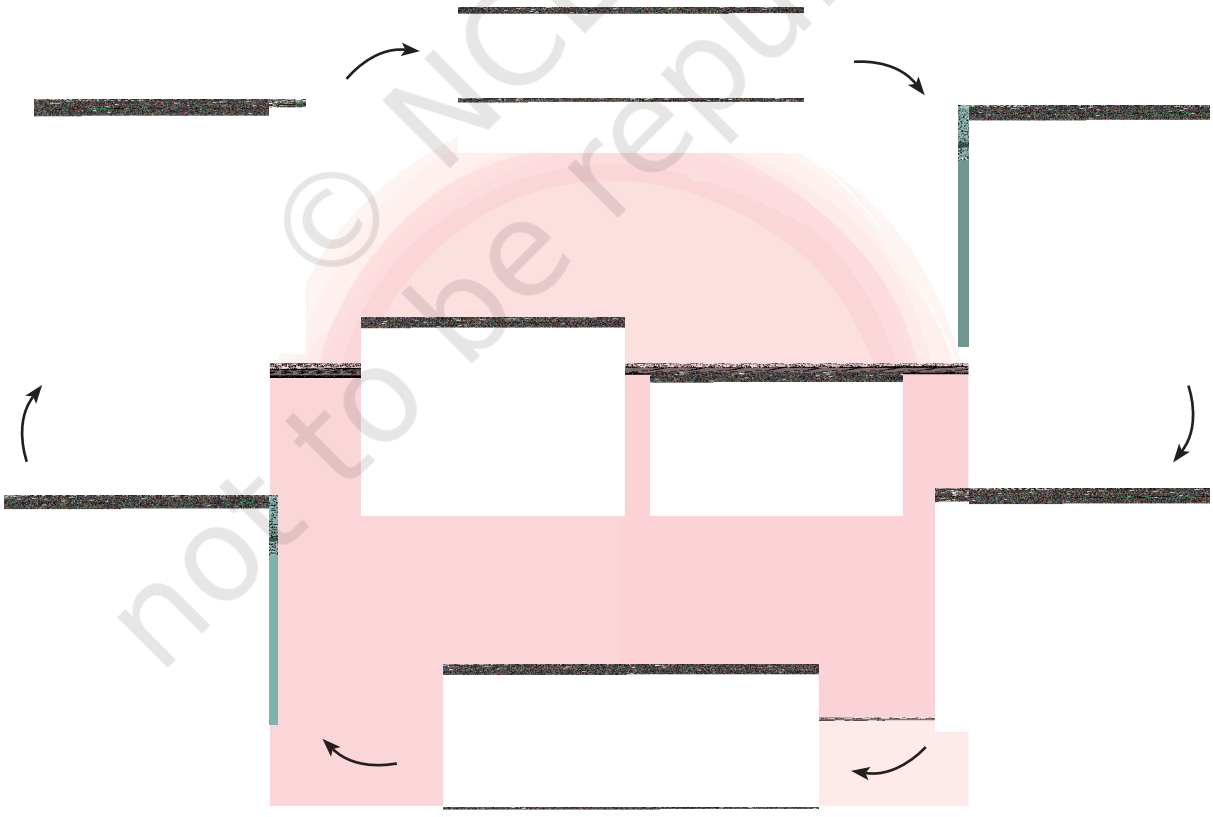
ખ. ડાબે અને જમણે



શ્વાસ છોડતી વખતે ધીમે-ધીમે શરીરને ડાબી બાજુ લઈ જાવ.	શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, મધ્યમાં આવો.	શ્વાસ છોડતી વખતે ધીમે-ધીમે શરીરને જમણી બાજુ ખસેડો.

ગ. ફેરવો

પાંચ રાઉન્ડ સુધી શરીરને ઘડિયાળના કાંટાની દિશામાં અને ઘડિયાળના કાંટાની વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવવાનું શરૂ કરો અને મધ્યમાં આવો.



© NCERT not to be republished

૨. અભ્યાસ પછી પગને મુક્ત કરવા માટે નીચેના પગલાંને અનુસરો અને શવાસનમાં પાછા આવો

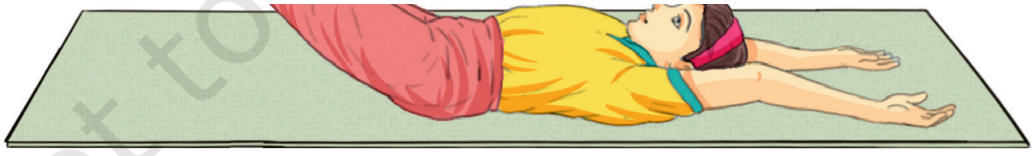
પગલું - ૫



પગલું - ૬



પગલું - ૭



પગલું - ૮



© NCERT not to be republished

વિશ્રાન્તિ:
શવાસન



સ્થિતિમાં આવોઃ સીધા સૂઇ રહેવાની મુદ્રા

પગલું ૫: શ્વાસ લેતી વખતે હાથ છોડો.

પગલું ૬: પછી શ્વાસ અંદર લેતાં પગને ૯૦ ° ના ખૂણા પર ખેંચો.

પગલું ૭: શ્વાસ છોડતી વખતે પગને ૪૫ ° ના ખૂણા પર લાવો.

પગલું ૮: શ્વાસ બહાર કાઢતા તમારા પગને પાછા ચટાઇ પર રાખો.

શવાસના માં આરામ કરો.

લાભો

૧. પવનમુક્તિના નિયમિત અભ્યાસથી પેટની ચરબી ઘટાડી શકાય છે.

૨. તે પાચનતંત્રમાં સંચિત વાયુ મુક્ત કરે છે અને પાચનમાં સુધારો કરે છે.

૩. તેનાથી ભૂખ વધે છે અને ખોરાક ગ્રહણ થાય છે.

૪. તે કબજિયાતને અટકાવે છે.

મર્યાદાઓ: આ પ્રથા એવા વિદ્યાર્થીઓએ ટાળવી જોઇએ, જેમણે તાજેતરમાં પેટની શસ્ત્રક્રિયા કરાવી છે અને જેમને આરોગ્યની ગંભીર સમસ્યાઓ છે.

શિક્ષક માટે નોંધ

- ખાતરી કરો કે વિદ્યાર્થીઓ સરળતા સાથે અભ્યાસ કરે છે અને અભ્યાસ પછી શરીરને આરામ આપવા માટે સમય કાઢે છે.
- વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસ પછી તેમના શ્વાસમાં થતા ફેરફારોનું નિરીક્ષણ કરવા કહો

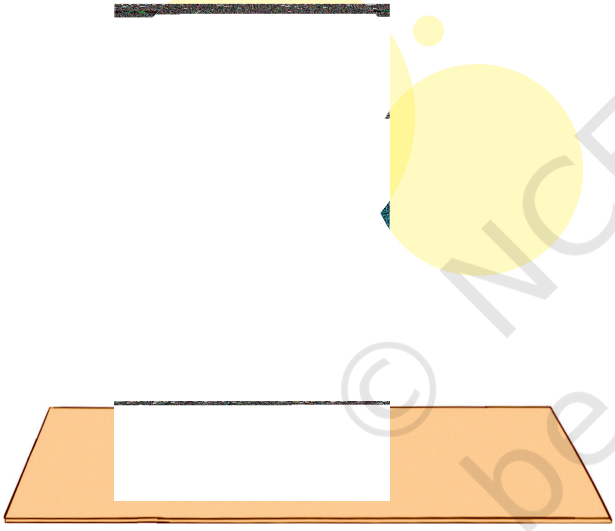
© NCERT not to be republished

સૂર્ય નમસ્કાર

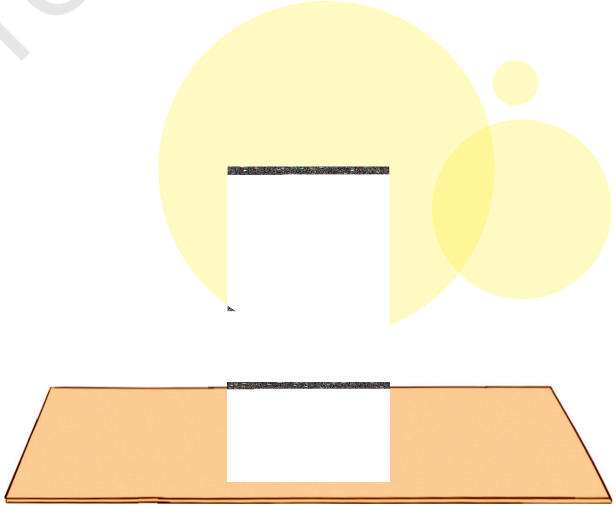
સૂર્ય નમસ્કાર એ એક અનુક્રમમાં રજૂ કરવામાં આવતા ૧૨ શક્તિશાળી યોગ મુદ્રાઓ (આસનો) ની શ્રેણી છે. આ અભ્યાસ પરંપરાગત રીતે સવારે સૂર્યને વધાવવા અને આગળના દિવસ માટે શરીરને ઉત્સાહિત કરવા માટે કરવામાં આવે છે. સૂર્ય નમસ્કાર માં આસન(મુદ્રાઓ),(પ્રાણાયામ) અને મંત્રજ્ઞાનના જાપનું સંયોજન કરે છે, જે શરીર અને મન માટે એક વ્યાપક વ્યાયામ છે. તે યોગની વધારે આધુનિક પધ્ધતિઓ માટે ઉત્કૃષ્ટ વોર્મ-અપ તરીકે કામ કરે છે અથવા એકંદરે સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી જાળવવા માટે એક સ્વતંત્ર દિનચર્યા તરીકે કામ કરે છે.

હવે ચાલો આપણે સૂર્ય નમસ્કારના અભ્યાસની વિવિધ પ્રારંભિક પધ્ધતિઓ શીખીએ.

૧ .અર્ધચક્રાસનથી થી પાદહસ્તાસન



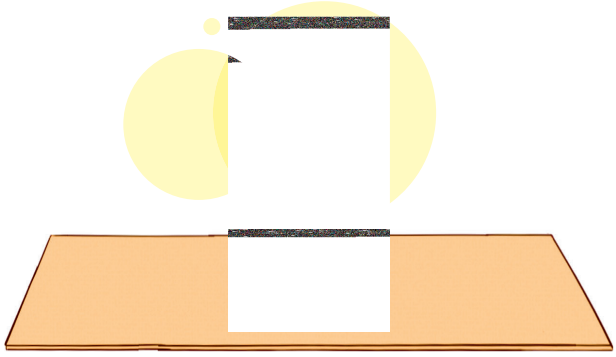
શ્વાસ લેતી વખતે અર્ધચક્રાસનમાં આવો



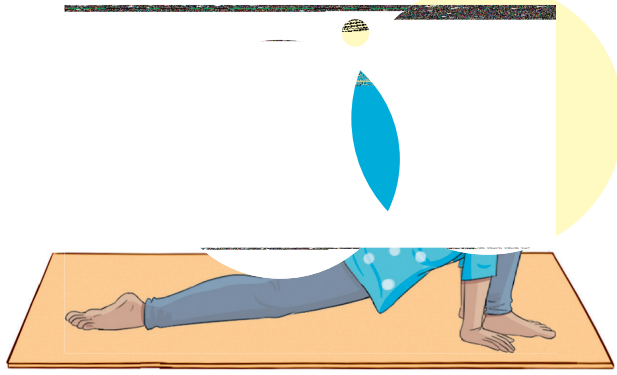
શ્વાસ છોડતી વખતે આવે છે
પ્રતિ પાદહસ્તાસનમાં આવો

© NCERT not to be republished

૨ . પાદહસ્તાનથી અશ્વસંચાલનાસન(જમણા અને ડાબા પગ વડે વારાફરતી)



શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, પાદહસ્તાસનમાં આવો

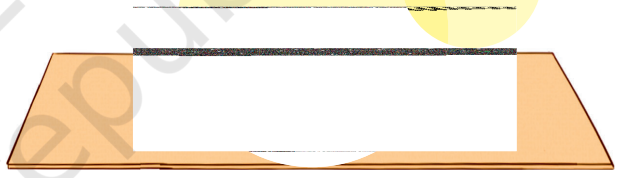


શ્વાસ છોડતી વખતે, અર્ધચક્રાસનમાં આવો

૩ . *દંડાસનથી શશાંકાસન*



શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, દંડાસન કરો



શ્વાસ છોડતી વખતે, શશાંકાસન કરો

૪ . દંડાસનથી સાષ્ટાંગ નમસ્કાર



શ્વાસ લેતી વખતે દંડાસન કરો



શ્વાસ છોડતી વખતે સાષ્ટાંગમાં આવો

© NCERT not to be republished

5. ઊર્ધ્વમુખ શવાસનથી અધોમુખ-શવાસન



શ્વાસ લેતી વખતે ઊર્ધ્વમુખ શવાસનમાં આવો



શ્વાસ છોડતી વખતે, અધોમુખ શવાસનમાં આવો

દરેક અભ્યાસ પાંચ વખત કરો.

લાભો

૧. સૂર્ય નમસ્કાર સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે, લયકતા સુધારે છે અને રક્તવાહિકાતંત્રનું આરોગ્ય વધારે છે.

2. તે પાયનતંત્રને ઉત્તેજિત કરે છે, પાયન અને ચયાપચયમાં સુધારો કરે છે.

3. સૂર્ય નમસ્કાર સચેત શ્વાસોચ્છવાસની સાથે સાથે તણાવ અને અસ્વસ્થતાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, માનસિક સ્પષ્ટતા અને એકાગ્રતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

મર્યાદાઓ: પ્રારંભિક અભ્યાસ એવા વિદ્યાર્થીઓએ ટાળવી જોઈએ કે જેમણે તાજેતરમાં પેટની શસ્ત્રક્રિયા કરાવી હોય અને આરોગ્યને લગતી ગંભીર સમસ્યાઓ હોય.

શિક્ષક માટે નોંધ

- જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ તકનીકોની અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે ખાતરી કરો કે તેઓ આંચકાજનક હિલચાલને ટાળે છે.
- શ્વાસોચ્છવાસ સ્થિર અને લયબદ્ધ હોવો જોઈએ.

© NCERT not to be republished

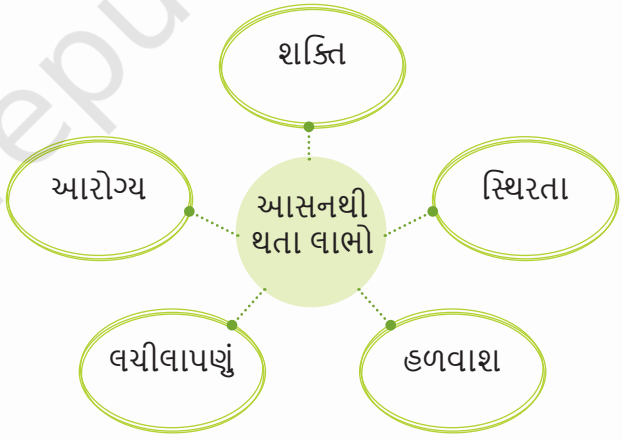
પ્રકરણ ૩

આસન

અષ્ટાંગ યોગનું ત્રીજું અંગ , આસન , એ શરીરની વિશિષ્ટ મુદ્રાઓ છે, જે આપણા શરીરને લવચીક, મજબૂત, સંતુલિત અને રોગમુક્ત બનાવવામાં મદદ કરે છે. મહર્ષિ પતંજલિએ આસનની વ્યાખ્યા "સ્થિરમ્ સુખમ્ આસનમ્" તરીકે કરી છે, જેનો અર્થ થાય છે "લાંબા સમય સુધી આરામદાયક સ્થિતિમાં રહેવા માટેની ક્ષમતા " એવો અર્થ થાય છે. જ્યારે આસન ને શ્વાસની જાગૃતિ સાથે જોડવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ શરીર અને મન વચ્ચે ઊંડો સંબંધ કેળવે છે. તેઓ શારીરિક અગવડતાને પણ દૂર કરે છે અને વ્યક્તિઓને ધ્યાન માટે તૈયાર કરે છે.

દરરોજ આસનના અભ્યાસ કરવાના ઘણા ફાયદા છે, જેમાંથી કેટલાક નીચે મુજબ છે::

૧. મજબૂતાઈ અને લચકતા : આસનનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી સ્નાયુઓની મજબૂતાઈ, લચકતા અને સંતુલન વધે છે. વિવિધ મુદ્રાઓ વિવિધ સ્નાયુ સમૂહોને લક્ષ્યમાં રાખે છે. .



૨. આંતરિક તંત્રોની કામગીરીમાં સુધારો : આસનો શરીરના તમામ ભાગોમાં લોહીના પ્રવાહ અને પ્રાણવાયુના વિતરણમાં સુધારો કરે છે. ઘણી મુદ્રાઓ આંતરિક અવયવો અને ગ્રંથિઓને ઉત્તેજીત કરે છે, જેથી પાચન અને ચયાપચયની ક્રિયાઓમાં સુધારો કરે છે.

૩. એકાગ્રતા અને આરામઃ આસનોનો અભ્યાસ કરવાથી મગજને શાંત કરવામાં મદદ મળે છે અને શ્વાસ અને શરીર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને તાણ ઘટાડવામાં મદદ મળે છે.

© NCERT not to be republished

૪. મન-શરીરનું જોડાણ: આસનો શરીર અને મન વચ્ચે સુમેળભર્યા સંબંધને જન્મ આપે છે, જે આધ્યાત્મિક વિકાસ અને સ્વ-જાગૃતિ માટે આવશ્યક છે.

શું તમે તમારી યોગિક યાત્રા ચાલુ રાખવા માટે તૈયાર છો? સાંધાને ઢીલા કરો, કરોડરજ્જુને વાળો અને તમારા મનને ઊભા રહેવાના, બેસવાના, પીઠના બળે અને પેટના બળે કરાતાં આસન માટે તૈયાર કરો.

આસનોના અભ્યાસ માટેના નિર્દેશો

૧. સ્વચ્છ અને હવાઉજાસવાળી જગ્યાએ યોગ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

૨. અભ્યાસ માટે હંમેશા ચટાઈ નો ઉપયોગ કરો.

૩. હંમેશા ખાલી પેટે જ આસનો કરવા જોઈએ. જમ્યા પછી ઓછામાં ઓછા ચાર કલાક સુધી આસનનો અભ્યાસ ટાળો. શાળાએ જતા પહેલા સવારે શ્રેષ્ઠ છે.

૪. અભ્યાસ કરતા પહેલા યશમા, કાંડાની ઘડિયાળ અને ઘરેણાંને દૂર કરવા જોઈએ.

૫. ઢીલા અને આરામદાયક વસ્ત્રો પહેરો.

૬. દરેક આસનો માટે આપેલા પગલાંને અનુસરો અને શક્ય હોય તો દરેક આસનને આંખો બંધ રાખી કર.

૭. શરીરને હળવું રાખો અને અભ્યાસ કરતી વખતે તમારા શ્વાસ વિશે જાગૃત રહો.

૮. જો તમને કોઈ સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યા હોય, તો યોગિક અભ્યાસ શરૂ કરતા પહેલા તમારા શિક્ષકને જાણ કરો.

૯. આસન કર્યા પછી આરામ કરો..

૧૦. શિક્ષકના માર્ગદર્શન હેઠળ બધા જ આસનો કરો.

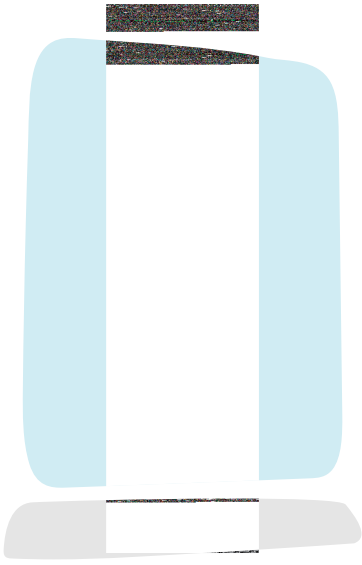
આ ધોરણમાં આપણે નીચે મુજબના આસન શીખીશું:

- ઉભા રહી કરાતાં – અર્ધકટિચક્રાસન
- બેસીને કરાતાં – પદ્માસન
- વળીને (પગના બળે) કરાતાં – ભુજંગાસન અને શલભાસન
- સુપાઇન (સીધા સૂતા રહી) કરાતાં – ઉત્તાનપાદાસન

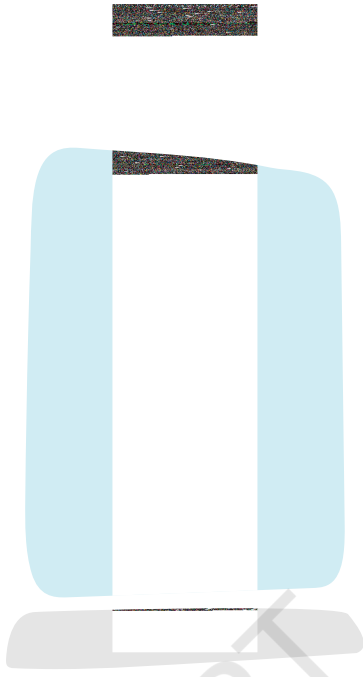
શિક્ષકના માર્ગદર્શન હેઠળ અને આપેલાં પગલાં અનુસાર દરેક આસનો કરો.

© NCERT not to be republished

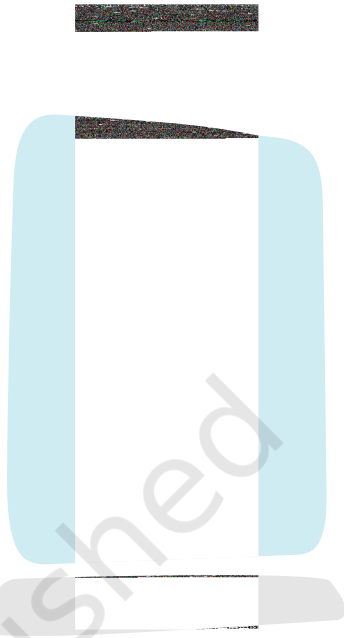
અર્ધકટિચક્રાસન: બાજુએ વળવાની મુદ્રા (બાજુએ ઝુકવું))



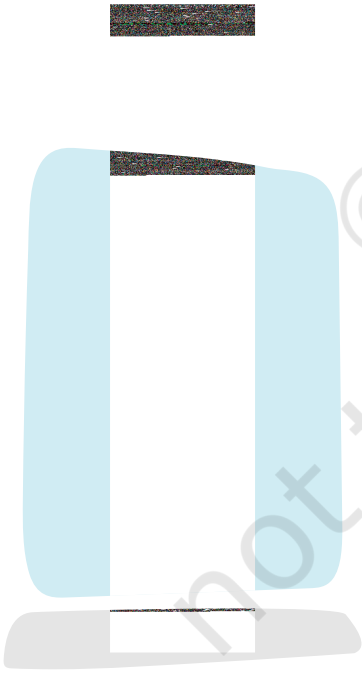
સ્થિતિ: તાડાસન



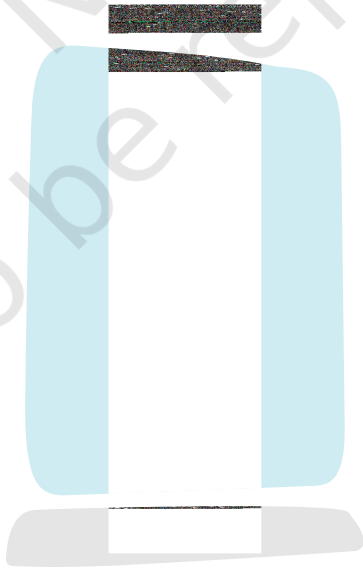
પગલું - ૧



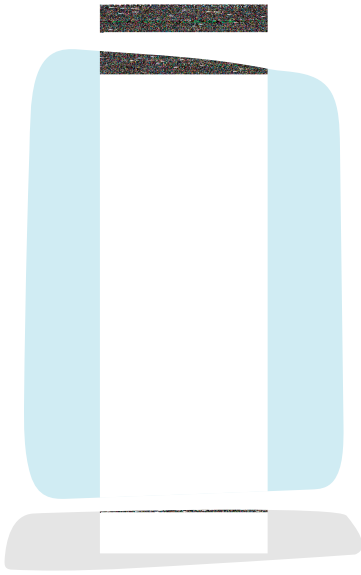
પગલું - ૨



પગલું - ૩



પગલું - ૪



વિશ્રાન્તિ: શિથિલ તાડાસન

© NCERT not to be republished

તાડાસનની સ્થિતિમાં આવો.

પગલું ૧: શ્વાસ અંદર લેતી વખતે જમણા હાથને ૧૮૦ ° ના ખૂણા પર ઉપર ઉઠાવો. જમણા બાવડાંને જમણા કાનને સ્પર્શ કરવા દો, હથેળીને ડાબી બાજુ તરફ રાખો. શ્વાસ લો અને વધુ ખેંચો. અંગૂઠાથી આંગળીઓ સુધીના ખેંચાણને અનુભવો.

પગલું ૨: શ્વાસ છોડતી વખતે, ધડના ભાગમાં ડાબી તરફ પડખે વળો. અંગૂઠાથી આંગળીઓ સુધીના ખેંચાણને અનુભવો. ડાબી બાજુ અને જમણી બાજુ ખેંચાણ નો અનુભવ કરો. આરામ અને આનંદ સાથે થોડી ક્ષણો માટે આ મુદ્રામાં રહો.

પગલું ૩: શ્વાસ અંદર લેતી વખતે જમણા હાથને ૧૮૦ °ના ખૂણા પર પાછો લાવો. શ્વાસ લો અને વધુ ખેંચો.

પગલું ૪: શ્વાસ છોડતી વખતે હાથને નીચેની તરફ છોડી દો. હવે તાડાસન માં આરામ કરો.

શિથિલ તાડાસનમાં આરામ કરો.

ડાબી બાજુએ આસનનું પુનરાવર્તન કરો

લાભો

૧. અર્ધચક્રાસન કમરના ભાગની આસપાસની ચરબીને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, કરોડરજ્જુને પડખે વાળે છે અને યકૃતની કામગીરીમાં સુધારો કરે છે.

2. અભ્યાસ કરવાથી કરોડરજ્જુને લચકદાર ને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ રહે છે . તે પગ, ઘૂંટણ, જાંઘ અને પિંડીના સ્નાયુઓને પણ મજબૂત બનાવે છે

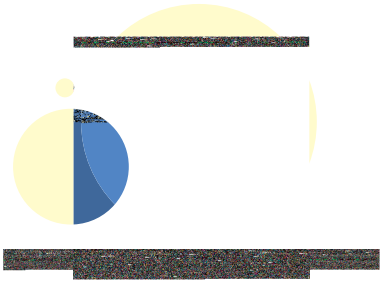
મર્યાદાઓઃ આ આસનની કોઈ મર્યાદા નથી.

શિક્ષક માટે નોંધ

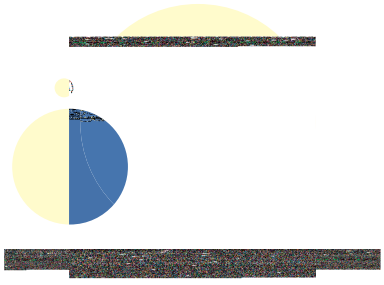
ખાતરી કરો કે વિદ્યાર્થીઓ આગળ કે પાછળ ન નમે, પડખે જ વળે.

© NCERT not to be republished

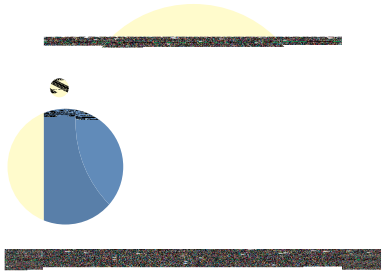
પદ્માસન – કમળ મુદ્રા



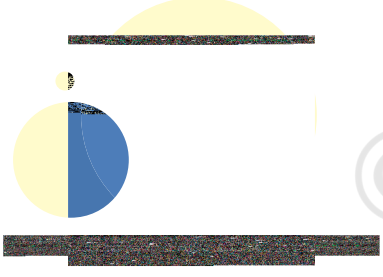
સ્થિતિ: દંડાસન



પગલું - ૧



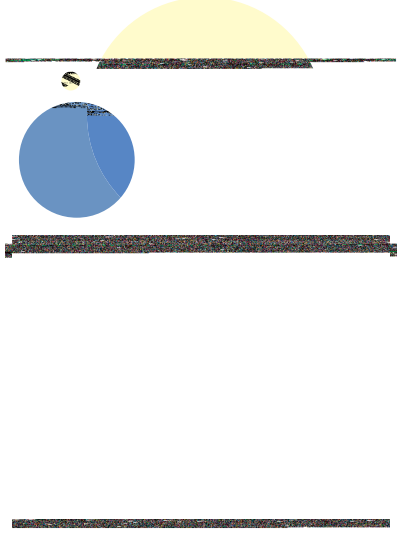
પગલું - ૨



પગલું - ૩



પગલું - ૪



વિશ્રાન્તિ: શિથિલ દંડાસન

© NCERT not to be republished

તાડાસનની સ્થિતિમાં આવી જાઓ

પગલું ૧: શ્વાસ લેતી વખતે જમણા પગને વાળીને ડાબી સાથળના મૂળ પર રાખો.

પગલું ૨: શ્વાસ છોડતી વખતે ડાબા પગને વાળીને જમણા સાથળના મૂળ પર રાખો. બંને હાથમાં ચિન્ મુદ્રા બનાવો અને તેને સાથળ પર રાખો. પીઠને ટટ્ટાર, ગરદન મુક્ત અને ચહેરો હસતો રાખો. આંખો બંધ કરો અને આરામ અને આનંદ સાથે થોડી ક્ષણો માટે આ મુદ્રામાં રહો.

પગલું ૩: શ્વાસ અંદર લેતી વખતે ડાબા પગને ખોલી દો.

પગલું ૪: શ્વાસ છોડતી વખતે જમણા પગને ખોલીને દંડાસનમાં આવો.

શિથિલ દંડાસનમાં આરામ કરો

ડાબા પગ વડે આસનનું પુનરાવર્તન કરો

ફાયદો

૧. પદ્માસનને 'રોગ-વિનાશક' અને ધ્યાન માટેની સારી મુદ્રા કહેવામાં આવે છે.

૨. તે કમરના નીચેના ભાગમાં ચેતાઓને ઉદ્દીપ્ત કરે છે અને તેમનામાં લોહીનો પ્રવાહ વધારે છે.

મર્યાદાઓ: ઘૂંટણ અને એડીના સાંધાના દુખાવાવાળા વિદ્યાર્થીઓએ આ અભ્યાસને ટાળવો જોઈએ.

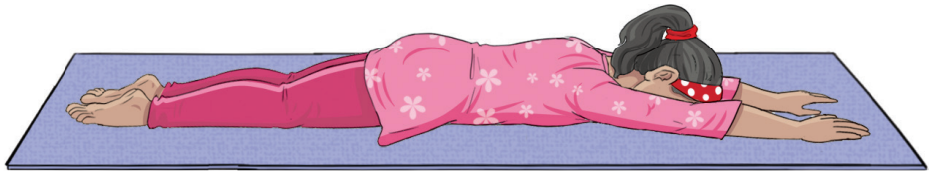
શિક્ષક માટે નોંધ

- વિદ્યાર્થીઓ કરોડરજ્જુને ટટ્ટાર રાખીને બેસે તેની ખાતરી કરો..

© NCERT not to be republished

ભુજંગાસન– સર્પની મુદ્રા

સ્થિતિ:
પેટના બળે સૂવાની
મુદ્રા



પગલું - ૧



પગલું - ૨



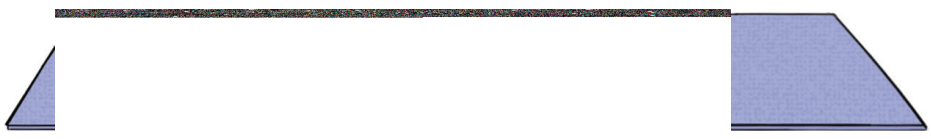
પગલું - ૩



પગલું - ૪



વિશ્રાંતિ : મકરાસન



© NCERT not to be republished

પેટના બળે સૂવાની સૂવાની સ્થિતિમાં આવી જાઓ

પગલું ૧: હાથને છાતીની બાજુમાં રાખો, જેમાં હથેળીઓ નીચેની તરફ રાખો અને હડપચી જમીન પર રાખો.

પગલું ૨: શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, હાથ સીધા ન થાય ત્યાં સુધી શરીરને ઉપર ઉઠાવો. તમારી આંખો બંધ રાખો. થોડી વાર આ મુદ્રામાં રહો.

પગલું ૩: શ્વાસ છોડતી વખતે, ધીરે-ધીરે નીચે આવો અને કપાળને જમીન પર મૂકો.

પગલું ૪: બંને હાથને માથાની ઉપર લઇ જાઓ અને હથેળીઓને નીચેની તરફ રાખો. તમારા કપાળને જમીન પર મૂકો અને તમારી આંખોને નરમાશથી બંધ રાખો.

મકરાસનમાં આરામ કરો.

ધ્યાન

૧. ભુજંગાસન થી કરોડરજ્જુમાં લચકતા આવે છે અને કરોડરજ્જુના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.

2. તેનાથી પેટની ચરબી ઓછી થાય છે.

3. તે શ્વસન સંબંધી વિકાર માટે ઉપયોગી છે

મર્યાદાઓ: જે વિદ્યાર્થીઓએ તાજેતરમાં પેટની શલ્ય ચિકિત્સા (સર્જરી) કરાવી છે તેઓ આ અભ્યાસને ટાળી શકે છે.

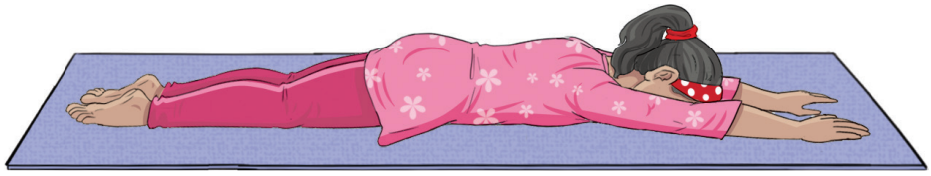
શિક્ષક માટે નોંધ

- ખાતરી કરો કે વિદ્યાર્થીઓ હથેળીઓને છાતીની બાજુએ રાખે છે અને કોણીને ફેલાવતાં નથી.
- નાભિની નીચેનું શરીર જમીનના સંપર્કમાં રહેવું જોઇએ.

© NCERT not to be republished

શલભાસન – તીડની મુદ્રા

સ્થિતિ:
પેટના બળે સૂવાની
મુદ્રા



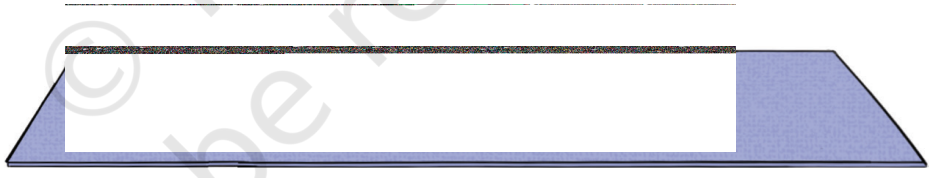
પગલું - ૧



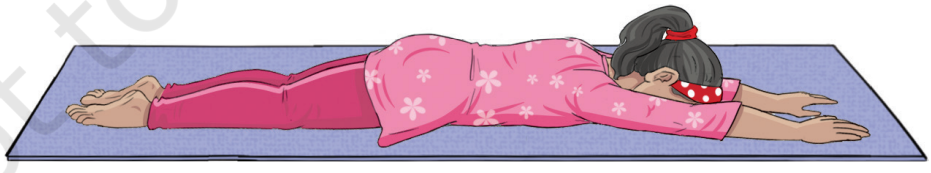
પગલું - ૨



પગલું - ૩



પગલું - ૪



વિશ્રાંતિ : મકરાસન

© NCERT not to be republished

પેટના બળે સૂવાની સૂવાની સ્થિતિમાં આવી જાઓ

પગલું ૧: બંને હાથ વડે મુઠ્ઠીઓ બનાવો અને તેને જાંઘની નીચે મૂકો. પછી તમારી હડપચીને જમીન પર મૂકો.

પગલું ૨: શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, ઘૂંટણને વાળ્યા વિના બંને પગને ઉપર ઉઠાવો. થોડી વાર આંખો બંધ કરીને આ મુદ્રામાં રહો.

પગલું ૩: શ્વાસ છોડતી વખતે પગને ધીમે-ધીમે જમીન પર ગોઠવો.

પગલું ૪: બંને હાથને માથાની ઉપર ઉઠાવો. હથેળીઓ નીચેની તરફ રહેશે. માથું જમીન પર રાખવું . આંખો હળવેથી બંધ કરેલી રહેશે .

મકરાસનમાં આરામ કરો .

લાભો

૧ . શલભાસન કરોડરજ્જુને સ્વસ્થ અને લચકદાર રાખવામાં મદદ કરે છે.

2. તે નિતંબ, જાંઘ, ઘૂંટણ અને પિંડીના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.

3. તેનાથી કિડનીની કાર્યપ્રણાલી વધે છે.

મર્યાદાઓ: હૃદયની સમસ્યા અને મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)ના દર્દીઓ આ અભ્યાસને ટાળી શકે છે.

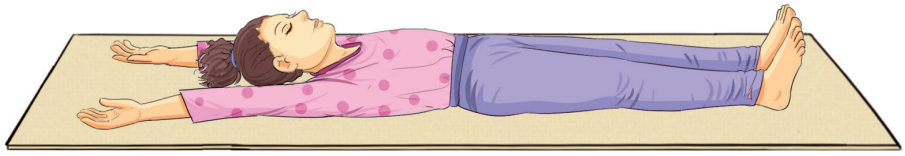
શિક્ષક માટે નોંધ

- પીઠના નીચેના ભાગમાં દુખાવાના કિસ્સામાં આ કરતી વખતે વિદ્યાર્થીઓ સાવચેત રહે તે સુનિશ્ચિત કરો.
- પૂછો કે શું વિદ્યાર્થીઓ કોઇ અગવડતા વિના અંતિમ મુદ્રા જાળવવા માટે સક્ષમ છે.
- તેમને અભ્યાસ દરમિયાન તેમના શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવાનું કહો.

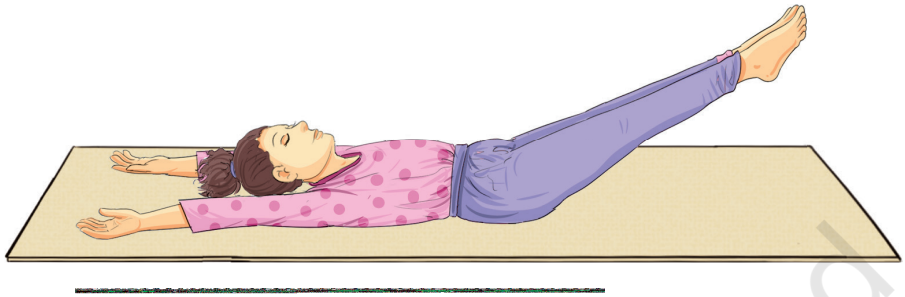
© NCERT not to be republished

ઉત્તાનપાદાસન - પગ ના આસન

સ્થીતી:
પેટના બળે સૂવાની
મુદ્રા



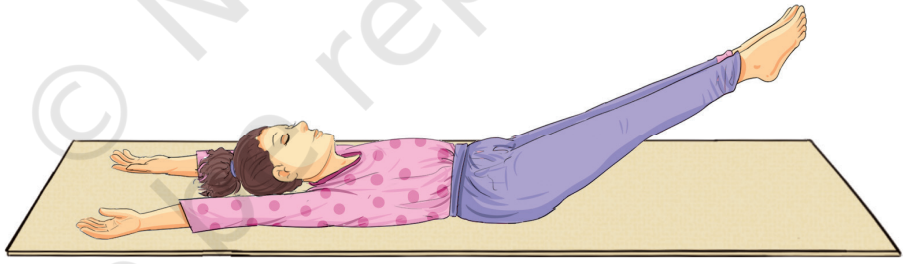
પગલું - ૧



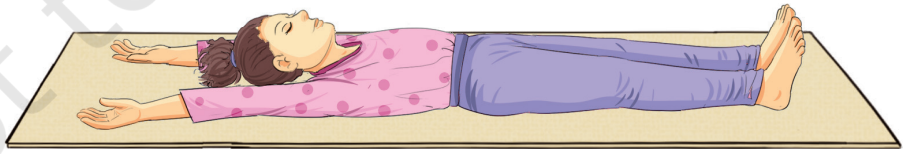
પગલું - 2



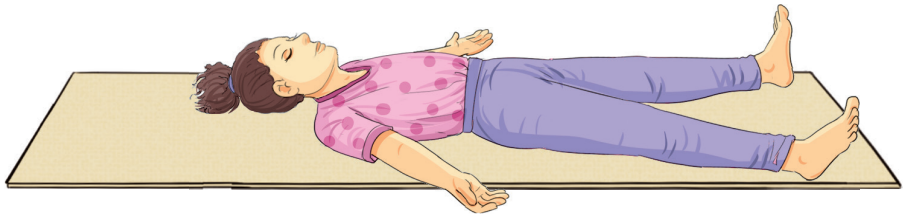
પગલું - ૩



પગલું - ૪



વિશ્રાંતિ : શવાસન



© NCERT not to be republished

પેટના બળે સૂવાની સૂવાની સ્થિતિમાં આવી જાઓ

પગલું ૧: શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, બંને પગને ૪૫ ° ના ખૂણા પર ઉપર ઉઠાવો.

પગલું ૨: શ્વાસ અંદર લેતાં, બંને પગને ૯૦ ° ના ખૂણા સુધી ઉપર ઉઠાવો. શક્ય હોય ત્યાં સુધી આ મુદ્રામાં રહો, સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો.

પગલું ૩: શ્વાસ છોડતી વખતે, બંને પગને ધીમે-ધીમે ૪૫ ° ના ખૂણા પર લાવો.

પગલું ૪: શ્વાસને વધુ બહાર કાઢો, બંને પગને ચટાઇ પર ગોઠવો. શવાસનમાં આરામ કરો.

ફાયદાઓ

૧. ઉત્તાનપાદાસન કરોડરજ્જુમાં લચકતા લાવે છે અને કરોડરજ્જુના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.

૨. તેનાથી પેટની ચરબી ઓછી થાય છે.

મર્યાદાઓ: પીઠના નીચેના ભાગ (કમર) માં દુખાવો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓએ આ અભ્યાસને ટાળવો.

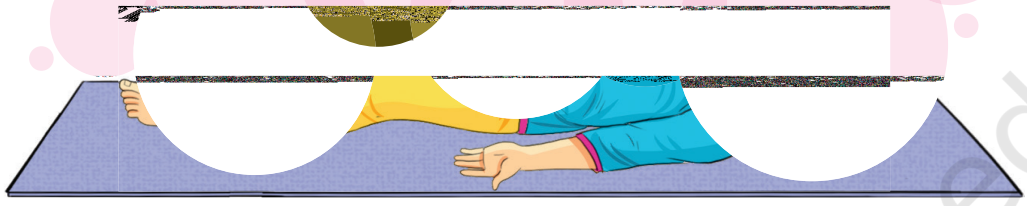
© NCERT not to be republished

શિક્ષક માટે નોંધ

- ખાતરી કરો કે વિદ્યાર્થીઓ ઘૂંટણને વાળ્યા વિના પગ સીધા રાખે છે.

વિશ્રાન્તિ - ઝડપી તકનીક

આસન કર્યા બાદ, આરામ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ શરીરમાં કોઈપણ તણાવને મુક્ત કરવામાં મદદ કરે છે અને મનને શાંત કરે છે.



તમારી પીઠના બળે પગ પહોળા કરીને, હાથને એકબીજાથી અલગ કરીને અને હથેળીઓને આકાશ તરફ રાખીને સીધા સૂઈ જાઓ. આખા શરીરને ઢીલું છોડો અને આરામ કરો

પેટની હલનચલનનું નિરીક્ષણ

જ્યારે તમે શ્વાસ લો છો ત્યારે પેટના ફૂલવાનું અને નીચે આવતાનું અવલોકન કરો. પાંચ વખત સુધી અવલોકન કરો.

પેટના હલનચલન સાથે શ્વાસને સુમેળ કરો

શ્વાસને ધીમા કરો અને પેટની હિલચાલ સાથે તેમનો સુમેળ કરો.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે પેટ ઉપર ઊઠે છે અને શ્વાસ છોડતી વખતે અંદર જાય છે.

દરેક શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ એકસાથે એક ચક્ર બને છે. પાંચ વખત આનું અવલોકન કરો.

લાગણીઓનું નિરીક્ષણ

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, શરીરને હળવું અને ઊર્જાવાન બનતું અનુભવો.

શ્વાસ છોડતી વખતે, શરીર પડી ગયું હોય તેમ અને હળવાશ અનુભવો. પાંચ વખત આનું અવલોકન કરો.

© NCERT not to be republished

પ્રકરણ ૪

પ્રાણાયામ

જીવનના સૌથી જરૂરી સંકેતોમાંનું એક છે. આપણા જીવંત રહેવા માટે તે સતત કાર્યરત રહેવું જોઈએ. શ્વાસની ગુણવત્તા એ આપણા જીવનની ગુણવત્તા પર ઊંડી અસર કરે છે. યોગમાં, શ્વાસને 'પ્રાણ' (જીવનશક્તિ)ની અભિવ્યક્તિ કહેવામાં આવે છે અને 'આયામ' એ આ જીવનશક્તિ - શ્વાસનું નિયંત્રણ અને વિસ્તરણ છે. પ્રાણાયામ માં ત્રણ મહત્ત્વપૂર્ણ અભ્યાસો હોય છે.

૧. શ્વાસ લેવો (પૂરક)

૨. શ્વાસ છોડવો (રેચક)

3. શ્વાસ રોકી રાખવો (કુંભક)

જીવનબળને મજબૂત કરવા માટે કેટલીક પ્રાણાયામ તકનીકો (શ્વાસોચ્છ્વાસની પદ્ધતિઓ) છે. તે આપણા શરીરના મુખ્ય તંત્રો (પાચન, રુધિરાભિસરણ, શ્વસન, ઉત્સર્જન અને ચેતાતંત્ર) ની સરળ કામગીરીને અસર કરે છે, મનને શાંત કરે છે, એકાગ્રતા સુધારે છે અને એકંદરે સંવાદિતા અને સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

પ્રાણાયામની શરૂઆત ઊંડા અને લયબદ્ધ શ્વાસોચ્છ્વાસની તંદુરસ્ત ટેવોને વિકસાવવા અને શ્વાસ પ્રત્યે જાગૃત રહેવાની શ્વાસોચ્છ્વાસની પદ્ધતિઓથી થાય છે. પ્રાણાયમ નીરવતા અને સ્પષ્ટતાને પ્રોત્સાહન આપતી ઊર્જા પ્રણાલીઓને ઉત્તેજિત કરે છે, શાંત કરે છે અને સંતુલિત કરે છે.

ભ્રામરી જેવી તકનીકો ચેતાતંત્રને શાંત કરે છે અને ચિંતા ઘટાડે છે. પ્રાણવાયુનો પુરવઠો વધારવા, શરીરને ઉર્જાવાન બનાવવા અને ફેફસાંની કસરત કરવા માટે અન્ય ઘણી તકનીકો છે.

હવે, આપણે શીખીશું-

૧. વિભાગીય શ્વાસોચ્છ્વાસ

૨. નાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામ

3. ભ્રામરી પ્રાણાયામ

© NCERT not to be republished

શિક્ષકના માર્ગદર્શન હેઠળ આ તકનીકો કરો અને નીચે આપેલ સૂચનાઓનું પાલન કરો.

પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટેના નિર્દેશો:

1. પ્રાણાયામ માં શ્વાસ માત્ર નાકથી જ લેવો જોઈએ..
2. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતી વખતે ચહેરો, ખભા અને શરીરના અન્ય ભાગોને હળવા કરવા જોઈએ.
3. આંખો બંધ રાખો, ગરદન અને માથું સીધું રાખો અને કરોડરજ્જુને ટટ્ટાર રાખો.
4. પ્રાણાયામ ની પ્રથા દરમિયાન પેટની હલનચલનનું અવલોકન કરો.
5. તેને સંપૂર્ણપણે સમજવા માટે દરેક અભ્યાસનું પાંચ વખત પુનરાવર્તન કરો અને પછી ધીમે ધીમે નિપુણતા મેળવવા માટે દરરોજ તેનો અભ્યાસ કરો.

વિભાગીય શ્વાસોચ્છવાસ

વિભાગીય શ્વાસોચ્છવાસ એ પ્રાણાયામ ની તકનીક છે, જેમાં શ્વાસોચ્છવાસની ક્ષમતા અને જાગૃતિ વધારવા માટે શ્વાસને ફેફસાના ચોક્કસ ભાગો તરફ સભાનપણે વાળવાનો સમાવેશ થાય છે. આ તકનીક અભ્યાસુઓને તેમના શ્વાસોચ્છવાસ વિશે વધુ જાગૃત થવામાં સહાય કરે છે, જે ફેફસાંના વિવિધ ભાગોનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરીને ફેફસાંની કાર્યક્ષમતામાં સુધારો કરે છે. તે લોહીના વધુ સારા પ્રાણવાયુ-પ્રસારણની ખાતરી પણ આપે છે અને ઉંડા સચેત શ્વસન ચિંતા પણ ઘટાડે છે..

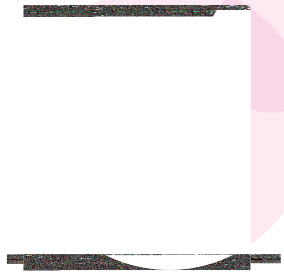
ચાલો આપણે નીચેના ત્રણ વિભાગોમાં વિભાગીય શ્વાસોચ્છવાસ શીખીએ:

- પેટના અથવા ડાયફ્રેગ્મેટિક(ઉદરપટલને લગતા) શ્વાસોચ્છવાસ
- થોરાસિક અથવા ઇન્ટરકોસ્ટલ (છાતી અથવા પાંસળી વચ્ચે) શ્વાસોચ્છવાસ
- ક્લેવિક્યુલર (ઉપલી છાતી) અથવા ઊર્ધ્વવક્ષીય શ્વસન

વજ્રાસન , વીરાસન , પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં કરોડરજ્જુ ને ટટ્ટાર, ચહેરો ઢીલો અને આંખોને હળવેથી બંધ કરીને બેસો.

© NCERT not to be republished

પેટ અથવા ડાયફ્રેગ્મેટિક શ્વસન – અધમ શ્વસન



૧. ચિન્ મુદ્રા અને તમારા હાથને જાંઘ પર રાખો.

૨. સંપૂર્ણ શ્વાસ લો જેથી પેટ બહાર નીકળી જાય અને ડાયફ્રમ (મધ્યમ) નીચે ધકેલાય.

૩. ધીમે ધીમે અને સંપૂર્ણપણે શ્વાસ બહાર કાઢો જેથી પેટ અંદરની તરફ જાય અને ડાયફ્રેમ તેની સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછું આવે

૪. શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ ધીમા, ઊંડા, સરળ, હળવા અને લયબદ્ધ હોવા જોઈએ.

૫. આખી પ્રક્રિયામાં કોઈ આંચકો ન હોવો જોઈએ.

૬. પાંચ વખત આ અભ્યાસનું પુનરાવર્તન કરો.

પેટના શ્વાસ અથવા ડાયફ્રેમેટીક શ્વાસ – મધ્યમ શ્વસન



૧. ચિન્ મય મુદ્રા કરો અને તમારા હાથ જાંઘ પર રાખો

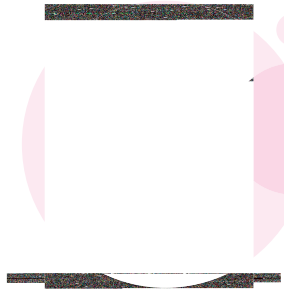
૨. છાતીને ફુલાવતા ઊંડો શ્વાસ લો..

૩. છાતીને સંકોચતા સંપૂર્ણપણે શ્વાસ બહાર કાઢો.

૪. શ્વાસોચ્છ્વાસ દરમિયાન, બંને નસકોરામાંથી હવા ધીમે ધીમે અને સતત વહે છે અને ફેફસાંના મધ્યખંડ ખુલે છે.

૫. પાંચ વખત આ અભ્યાસનું પુનરાવર્તન કરો.

ક્લેવિક્યુલર (ઉપલી છાતી) અથવા ઊર્ધ્વવક્ષીય શ્વસન– આધ્ય શ્વસન



૧. આદિ મુદ્રા અપનાવો અને તમારા હાથને જાંઘ પર રાખો.

૨. છાતી ને ઊંચું કરતાં ઊંડો શ્વાસ લો.

૩. છાતી ને સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછા લાવતાં ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો.

૪. પાંચ વખત આ અભ્યાસનું પુનરાવર્તન કરો.

© NCERT not to be republished

સંપૂર્ણ યોગિક શ્વાસોચ્છવાસ – પૂર્ણ શ્વસન

૧. ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બ્રહ્મા મુદ્રા બનાવો અને તેને નાભિપ્રદેશની નીચે મૂકો

૨. પેટને ફુલાવતા, છાતીને વિસ્તારતા અને હાંસડીનાં હાડકાંને ઊંચા કરતા ઊંડો શ્વાસ લો.

૩. પેટને ખાલી કરતા, છાતીને સંકોચતા વખતે અને હાંસડીનાં હાડકાંને પાછા નીચે લાવતા ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો.

એકાન્તર નાસિક શ્વસન- નાડી શુદ્ધિ પ્રાણાયામ અથવા પ્રાણાયામ

નાડી શુદ્ધિ પ્રાણાયામ એક સરળ અને શક્તિશાળી તકનીક છે, જે પ્રાણ (જીવનશક્તિ)ના પ્રવાહને સંતુલિત કરે છે અને સૂક્ષ્મ ઊર્જા માર્ગોને સાફ કરે છે. નાડીનો અર્થ થાય છે ઊર્જા ના માર્ગો અને શુદ્ધિ નો અર્થ થાય છે સફાઇ. સંતુલિત અને લયબદ્ધ શ્વાસોચ્છવાસની પ્રણાલી મનને શાંત પાડે છે, ચિંતા ઘટાડે છે અને સંવેદનાત્મક સ્થિરતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

નાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે કેટલાક બિંદુઓ મહત્ત્વના છે:.

૧. લાંબા ગાળાના લાભો માટે આ પ્રાણાયામનો દરરોજ અભ્યાસ કરો.

૨. અભ્યાસ કરતી વખતે શ્વાસ પ્રત્યે જાગૃત રહો.

૩. શ્વાસને કુદરતી રીતે વહેવા દો.

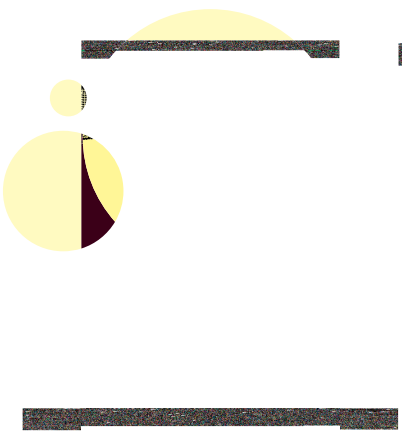
૪. અભ્યાસ દરમિયાન આંચકા અથવા તાણ ટાળો.

© NCERT not to be republished

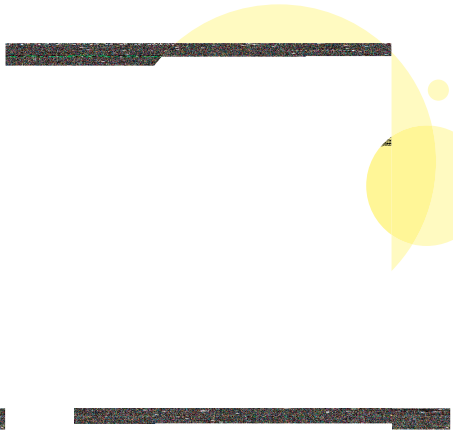
શિક્ષક માટે નોંધ

- વિદ્યાર્થીઓને શ્વાસોચ્છવાસની સાથે ગતિવિધિનું સંકલન કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- વિદ્યાર્થીઓ વિભાગીય શ્વાસોચ્છવાસ સરળતાથી કરે તે સુનિશ્ચિત કરો

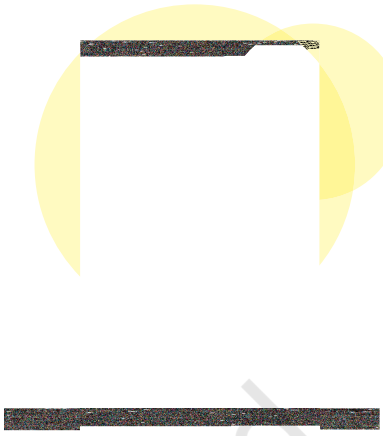
હવે, ચાલો આપણે નાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામની અભ્યાસ કરીએ



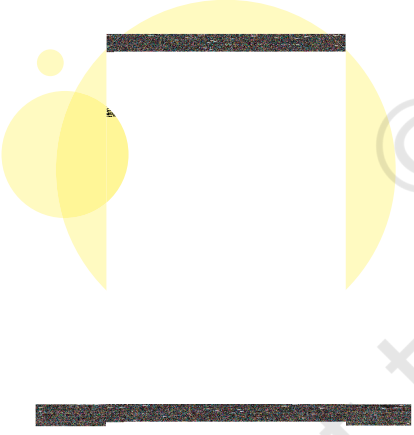
પગલું - ૧



પગલું - ૨



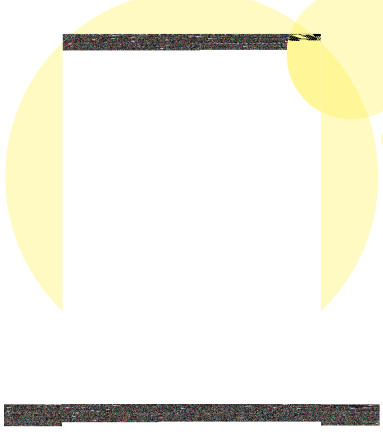
પગલું - ૩



પગલું - ૪



પગલું - ૫



પગલું - ૬

© NCERT not to be republished

પગલું ૧: કરોડરજ્જુ ટટ્ટાર, તનાવમુક્ત ચહેરો અને આંખોને હળવેથી બંધ કરીને પદ્માસન , વજ્રાસન અથવા સુખાસનમાં બેસો.

પગલું ૨: તર્જની અને મધ્યમ આંગળીને વાળીને જમણા હાથમાં નસિક મુદ્રા બનાવો, તેને ડમણી જાંઘ પર મૂકી દો. અંગૂઠો, અનામિકા આંગળી અને ટચલી આંગળી ખુલ્લી રાખો. હવે ડાબા હાથમાં ચિન્ મુદ્રા બનાવો અને ડાબી જાંઘ પર મૂકો.

પગલું ૩: જમણા નસકોરાને અંગૂઠા વડે બંધ કરો અને ડાબા નસકોરામાંથી સંપૂર્ણપણે શ્વાસ બહાર કાઢો. ડાબા નસકોરામાંથી ઊંડો શ્વાસ લો, શ્વાસને રોકી રાખો, જમણા નસકોરાથી અંગૂઠો હટાવો અને ડાબા નસકોરાને અનામિકા અને ટચલી આંગળીથી બંધ કરો

પગલું ૪: જમણા નસકોરામાંથી ધીમે-ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો. જમણા નસકોરામાંથી ઊંડો શ્વાસ લો, ડાબા નસકોરામાંથી અનામિકા અને ટચલી આંગળીને હટાવી અને જમણા નસકોરાને અંગૂઠાથી બંધ કરો.

પગલું ૫: ડાબા નસકોરામાંથી ધીમે-ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો. આને એક ચક્ર તરીકે ગણાય છે. ત્રણથી પાંચ વખત આ અભ્યાસ ચાલુ રાખો

પગલું ૬: અભ્યાસ પછી, જમણા હાથને છોડી દો, ચિન્ મુદ્રા અપનાવો અને ફેરફારોનું અવલોકન કરો.

નાડીશુદ્ધિ પ્રણાયામના લાભો

૧ . નાડીશુદ્ધિ પ્રણાયામ નાસિકામાર્ગને સાફ કરવા ઉપરાંત બંને નસકોરા વચ્ચે સંતુલમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

૨. તેનાથી ભૂખ વધે છે.

3. તે તનાવ જનિત આંતરઅસ્ત્રાવને ઘટાડવામાં સહાયક છે.

શિક્ષક માટે નોંધ

- વિદ્યાર્થીઓને ચિન્ મુદ્રા અને નાસિકા મુદ્રા દર્શાવો અને ખાતરી કરો કે તેઓ તે યોગ્ય રીતે કરે છે.
- સૂચનાઓ સાથે જમણા અને ડાબા નસકોરાના શ્વાસોચ્છ્વાસના એક સંપૂર્ણ ચક્રને દર્શાવો.
- અભ્યાસ દરમિયાન અંગૂઠા, અનામિકા અને ટચલી આંગળીની સ્થિતિનું અવલોકન કરો, જેથી તેઓ ટેકનિકને સમજી શકે અને પગલાંને યોગ્ય રીતે અનુસરી શકે.
- તેમને પૂછો કે અભ્યાસ પછી તેઓને કેવું લાગ્યું અને તેઓ મનની શાંત સ્થિતિનો અનુભવ કરવામાં સક્ષમ હતા

.

© NCERT not to be republished

ભ્રામરી પ્રાણાયામા

આ ભ્રામરી પ્રાણાયામ તકનીક સ્ત્રી મધમાખીના ગુંજારવાના અવાજની નકલ કરે છે. આ "ભ્રામરી" નામ સંસ્કૃતના "भ्रामरी" શબ્દ પરથી આવ્યો છે, જેનો અર્થ થાય છે માદા મધમાખી. ભ્રામરી પ્રાણાયામ એક શાંત તકનીક છે, જે મન અને ચેતાતંત્ર પર સુખદ અસર કરે છે. તેમાં ઊંડો શ્વાસ લેવાનો અને ઉચ્છ્વાસ દરમિયાન ધીમા ગણગણાટનો અવાજ ઉત્પન્ન કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

ભ્રામરી પ્રાણાયામ તેના ઘણા ફાયદા છે:



૧. તણાવ અને ચિંતા ઘટાડે છે.

૨. એકાગ્રતા અને સ્મરણશક્તિમાં સુધારો કરે છે.

૩. ઊંઘની ગુણવત્તા સુધારે છે.

૪. ઊંડા હળવાશની સ્થિતિ પેદા કરે છે.

૫. રક્તચાપને સંતુલિત કરે છે

ચાલો આપણે ભ્રામરી પ્રાણાયામ કરતાં શીખીએ:

- કરોડરજ્જુ ટટ્ટાર રાખીને, ચહેરો હસતો હોય અને આંખો હળવેથી બંધ કરીને સુખાસનમાં બેસો.
- બંને ફેફસાંને ભરતા બંને નસકોરાથી ઊંડો શ્વાસ લો.
- જ્યારે તમે શ્વાસ બહાર કાઢો, ત્યારે મધમાખીની જેમ નિરન્તર, ધીમા ગુંજારવાનો અવાજ કરો. (ઓમકારના જાપમાંથી મકરાનો અવાજ)
- તમારા માથા અને શરીરમાં અવાજના કંપનનો પડઘો અનુભવો.
- આ અભ્યાસને પાંચ વખત પુનરાવર્તિત કરો.

© NCERT not to be republished

શિક્ષક માટે નોંધ

- વિદ્યાર્થીઓને પૂછો કે શું તેઓ અભ્યાસ દરમિયાન પ્રતિધ્વનિ અનુભવી શકે છે. અભ્યાસ પછી તેમની માનસિક સ્થિતિ વિશે પૂછો.

પ્રત્યાહાર

આજની ઝડપથી આગળ વધી રહેલી દુનિયામાં પ્રત્યાહાર ખૂબ જ મહત્ત્વની ભૂમિકા નિભાવે છે. આપણી બધી ઇન્દ્રિયો બહિર્મુખી હોવાથી તે ગતિને પ્રતિક્રિયા આપે છે, તેથી આપણી ઇન્દ્રિયોને ધીમી પાડવાની કળા અથવા શમનની જુદી જુદી રીતો અથવા ઇરાદાપૂર્વક આપણી ઇન્દ્રિયોને અન્તર્મુખી કરવાની કળા શીખવી જરૂરી છે.

પ્રત્યાહારનો યોગિક અભ્યાસ ખોરાક, મનોરંજન, ઊંઘ અને આપણી બધી પ્રવૃત્તિઓમાં નિયંત્રણની કસરત કરીને આનંદ વધારવામાં મદદ કરે છે. પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરીને કોઈ પણ વ્યક્તિ આપણી ઇન્દ્રિયોને કારણે થતા વિક્ષેપને ટાળી શકે છે. આમ કરવાથી અંદરની યાત્રા પર પ્રક્રિયા કરી શકાય છે.

અગાઉનાં પ્રકરણોમાં આપણે પ્રત્યાહાર પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા ઇન્દ્રિયોનું સંચાલન કરવાની વિવિધ રીતો શીખી છે.

© NCERT not to be republished

પ્રકરણ ૫

ધારણા , ધ્યાન અને સમાધિ

આ પ્રકરણમાં, ચાલો આપણે સૌ પ્રથમ ધ્યાન કરતા પહેલા કેવી રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું તે વિશે શીખીએ.

શું તમે ક્યારેય તમારી આંખો બંધ કરીને શાંતિથી બેઠા છો?

જ્યારે આપણી આંખો ખુલ્લી હોય છે, ત્યારે આપણે બહારની દુનિયા જોઈએ છીએ અને જ્યારે આપણી આંખો બંધ હોય છે, ત્યારે આપણે આપણી અંદરની દુનિયાનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ.

ધારણા , ધ્યાન અને સમાધિ અષ્ટાંગ યોગના ત્રણ અંગો છે, જે મનને કેન્દ્રિત અને શાંત કરવા સાથે શાંતિ અને આનંદનો અનુભવ કરવા માટે કામ કરે છે.

અંદરની શાંતિનો અનુભવ કરવા તરફનું પહેલું પગલું એ છે કે આપણા ભટકતા મનને કોઈ વસ્તુ પર કેન્દ્રિત કરવું. તે ખેંચાયેલા હાથમાંથી મીણબત્તીના શ્વાસ અથવા જ્યોત અથવા અંગૂઠાની ટોચનું નિરીક્ષણ કરી શકે છે. આ એક-બિંદુકીય એકાગ્રતાને ધારણા કહે છે. ધારણામાં મનને સ્થિર રાખવાનો અને એકાગ્રતા જાળવવાનો સમાવેશ થાય છે.

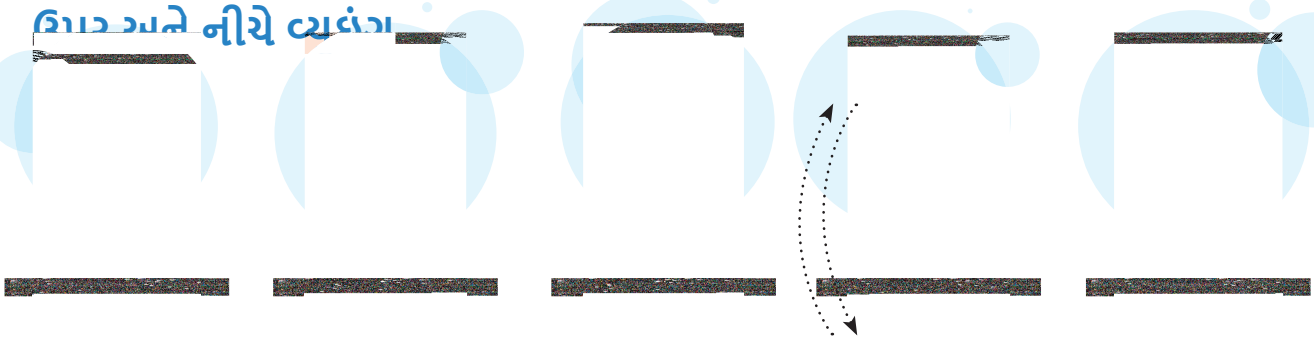
ચાલો આપણે ખભા અને અંગૂઠાનો ઉપયોગ કરી જત્રુ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરીને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની કળા શીખીએ.

જત્રુ ત્રાટક

જત્રુ ત્રાટક એ યોગિક એકટક-દૃષ્ટિ છે જે એક બિંદુ પર એકાગ્રતા અથવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. તે એક અભ્યાસ છે જ્યાં નજર કોઈ વસ્તુ અથવા લક્ષ્ય પર સ્થિર હોય છે.

© NCERT not to be republished

ઉપર અને નીચે વ્યુઇંગ



પગલું - ૧	પગલું - ૨	પગલું - ૩	પગલું - ૪	પગલું - ૫

પગલું ૧: વજ્રાસન અથવા સુખાસનમાં આરામથી બેસો. તમારી આંખો ખુલ્લી રાખો અને હાથ જાંઘ પર રાખો.

પગલું ૨: જમણા હાથને ખભાના સ્તર સુધી સામે ઊંચો કરો અને અંગૂઠો બાજુની તરફ રહે તે રીતે મુઠ્ઠી બનાવો.

પગલું ૩: અંગૂઠાની ટોચ પર નજર કેન્દ્રિત કરો અને ધીમે-ધીમે જમણા હાથને ઉપર તરફ લઇ જાઓ.

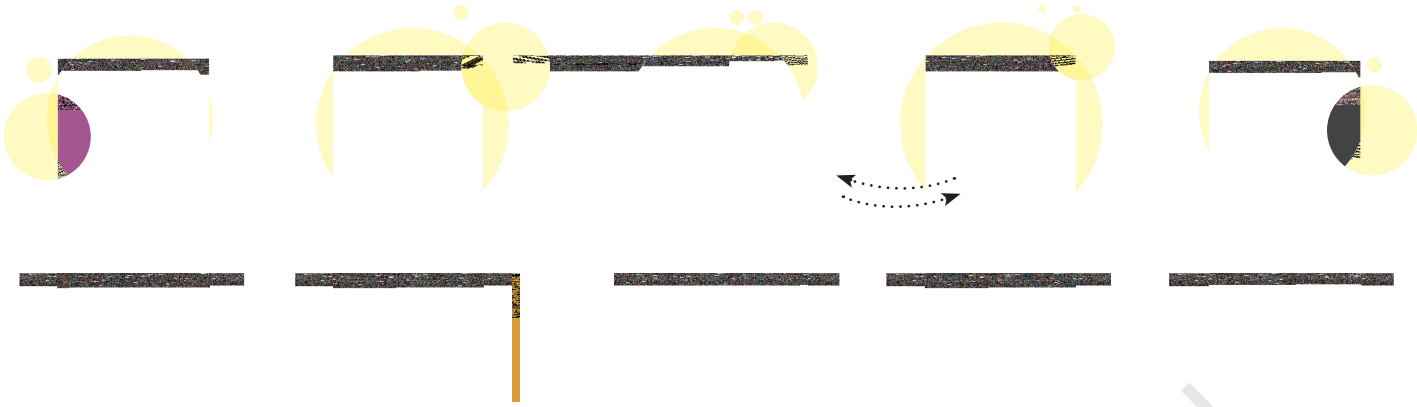
પગલું ૪: બંને આંખો સતત અંગૂઠાની ટોચ પર કેન્દ્રિત હોવી જોઇએ, જ્યારે હાથ ઉપર અને નીચે ફરતો રહેશે. માથું હલાવવું નહીં, પરંતુ આંખની કીકીને જ ઉપર-નીચે ખસેડવી. ત્રણથી પાંચ વખત આ અભ્યાસનું પુનરાવર્તન કરો.

પગલું ૫: અભ્યાસ બાદ બંને હથેળીઓને એકબીજાથી થોડી ઘસી ધીમેથી આંખ પર લગાવો અને વજ્રાસન અથવા સુખાસનમાં આરામ કરો .

ડાબી બાજુ એ જ અભ્યાસનું પુનરાવર્તન કરો

© NCERT not to be republished

જમણે અને ડાબે જોવું



પગલું - ૧ | પગલું - ૨ | પગલું - ૩ | પગલું - ૪ | પગલું - ૫

પગલું ૧: વજ્રાસન અથવા સુખાસનમાં આરામથી બેસો. તમારી આંખો ખુલ્લી રાખો અને હાથ જાંઘ પર રાખો.

પગલું ૨: જમણા હાથને આગળની તરફ ખેંચો અને અંગુઠાને ઉપરની તરફ ઊંચો કરીને તેની મુઠ્ઠી બનાવો.

પગલું ૩: જમણા હાથને જમીનની સમાંતર જમણા ખભા તરફ લઈ જાઓ અને અંગૂઠાની ટોચ તરફ તાકતા રહો. જમણા છેડે હાથ રાખીને થોડીવાર માટે આ સ્થિતિ જાળવી રાખો.

પગલું ૪: અંગૂઠાની ટોચને જોતા જમણા હાથને ધીમે-ધીમે પાછો મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. માથું હલાવશો નહીં, પરંતુ આંખની કીકીને જ બાજુમાં ખસેડો.

પગલું ૫: અભ્યાસ બાદ બંને હથેળીઓને એકબીજાથી થોડી ઘસી ધીમેથી આંખ પર લગાવો અને વજ્રાસન અથવા સુખાસનમાં આરામ કરો .

ડાબી બાજુએ પણ આ જ અભ્યાસનું પુનરાવર્તન કરો

© NCERT not to be republished

હથેળીને (ઉષ્મીકૃત કરવા) પરસ્પર ઘસી આંખો પર લગાવવાની પ્રક્રિયા:

૧. બંને હથેળીઓ ગરમ થાય ત્યાં સુધી ઘસો.

૨. તમારી હથેળીઓની ખોબા-આકૃતિ બનાવો અને તેને હળવેથી આંખોની ઉપર હળવેથી ગોઠવો (આંખની કીકી પર દબાણ કરશો નહીં).

3. આંખો બંધ રાખો

તમારી હથેળીઓને તમારી આંખો પર ૧૦-૧૫ સેકંડ સુધી રાખો, પછી તેને ધીમેથી હટાવી લો.

લાભો

૧. જત્રુ ત્રાટક એકાગ્રતા, બુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિમાં સુધારો કરે છે.

૨. તે દર્શનશક્તિ અને દ્રષ્ટિમાં પણ સુધારો કરે છે.

3. તે આત્મવિશ્વાસ, ધૈર્ય અને ઇચ્છાશક્તિને વધારે છે.

મર્યાદાઓ: ગંભીર માથાનો દુખાવો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓએ આ અભ્યાસને ટાળે.

શિક્ષક માટે નોંધ

- ખાતરી કરો કે વિદ્યાર્થીઓ તેમના ચશ્મા અને કાંડા ઘડિયાળો ઉતારે.
- અભ્યાસ દરમિયાન તેમને માથું, ગરદન અને કરોડરજ્જુને ટટ્ટાર રાખીને બેસવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. આંખોને હંમેશા થોડીક પટપટાવીને ખોલો.
- સુનિશ્ચિત કરો કે દરેક અભ્યાસ પછી હથેળીઓ ઘસી આંખો ઉષ્મીકૃત કરવી.

© NCERT not to be republished

ધ્યાન

ધ્યાનનો અર્થ થાય છે ચિંતન, ઇશ્વરીય મનન અથવા પરમ આત્મા અથવા ઈશ્વરથી પ્રતિબિંબિત થવું. જ્યારે એકાગ્રતા અવિરત બની જાય છે અને એક ઝરણાની જેમ સતત પ્રવાહિત થાય છે, ત્યારે તે ધ્યાન માં રૂપાંતરિત થાય છે. ધ્યાન માં, કોઈ પણ જાતના વિક્ષેપ વિના પસંદ કરેલા કેન્દ્રબિંદુ તરફ સતત એકાગ્રતાનો નિરંતર પ્રવાહ છે. ધારણા થી વિપરીત, જ્યાં એકાગ્રતા જાળવવા માટે પ્રયત્નોની જરૂર પડે છે, ત્યાં ધ્યાનની વિશેષતા છે કે ધ્યાન લગાવેલી વસ્તુમાં સહેલાઇથી ઉપસ્થિતિ અને તેના અસ્તિત્વમાં નિમજ્જનની અવસ્થા હોય છે.

ધ્યાન નો અભ્યાસ કરવાથી આંતરિક સ્થિરતા અને શાંતિની ગહન અનુભૂતિ થાય છે. ધ્યાન નો નિયમિત અભ્યાસ માનસિક સ્પષ્ટતા વધારે છે, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, ચિંતા ઘટાડે છે અને જ્ઞાનાત્મક ક્રિયામાં સુધારો કરે છે.

ધ્યાન નો અભ્યાસ ઘણી રીતે કરી શકાય છે. આ ધોરણમાં, આપણે નાદાનુસંધાન (ધ્વનિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા) વિશે શીખીશું.

ધ્યાનના અભ્યાસ માટેની માર્ગદર્શિકાઓ

૧. એક શાંત અને સ્વચ્છ જગ્યા શોધો. પદ્માસન અથવા સુખસાનમાં શિથિલ શરીર સાથે કરોડરજ્જુ ટટ્ટાર રાખીને બેસો.

૨. એક લક્ષ્ય કેન્દ્રિત કરવા માટે શ્વાસ અથવા કોઈ મંત્ર અથવા કોઈ દૃશ્ય પદાર્થ ને પસંદ કરો અને તેના પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. અભ્યાસ દરમિયાન તમારી આંખો બંધ રાખો.

3. અભ્યાસ દરમિયાન જે વિચારો કે લાગણીઓ આવે છે તેના પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા ન આપો.

૪. આરંભમાં લાંબા સમય સુધી શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવું સામાન્ય રીતે મુશ્કેલ હોય છે. જો તમારું મન ભટકતું હોય, તો ધીમે ધીમે પરંતુ નિશ્ચિતપણે તમારું ધ્યાન તમારા શ્વાસ પર પાછું લાવો.

૫. નિરંતરતા મહત્ત્વની છે; દરરોજ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો, થોડી મિનિટોથી શરૂ કરીને ધીમે ધીમે સમયગાળો વધારો.

© NCERT not to be republished

નાદાનુંસંધાન (ધ્વનિ ધ્યાન)

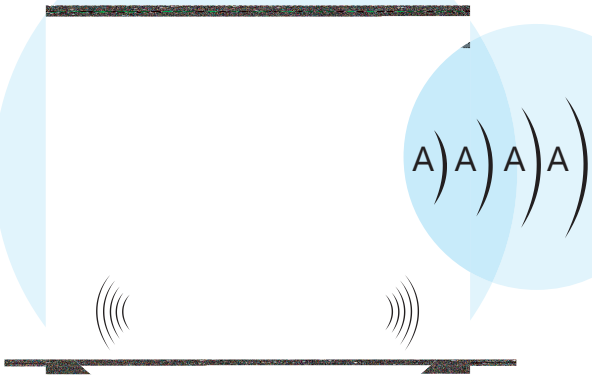
"નાદ" શબ્દનો અર્થ ધ્વનિ થાય છે અને "અનુસાંધના" નો અર્થ થાય છે તપાસ અથવા અન્વેષણ. તેથી, નાદાનુસાંધાન માં ધ્વનિના સ્પંદનો પર અન્વેષણ અને ઊંડું ધ્યાન કરવાનું શામેલ છે.અ,ઉ,મ અને ઓમ્ જેવી વિવિધ ધ્વનિઓ ધીમે ધીમે જાપ કરવામાં આવે છે જેથી તે આખા શરીરમાં એક સરસ પ્રતિધ્વનિ પેદા કરે.

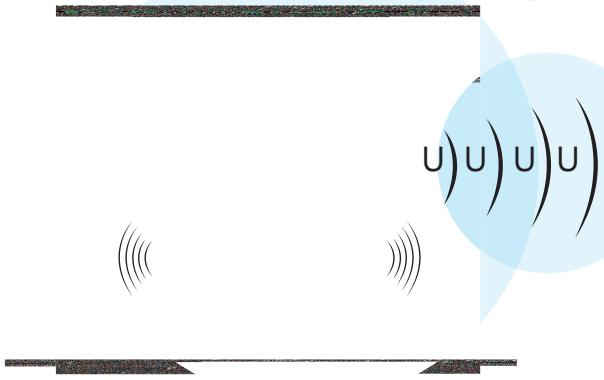
- વજ્રાસન કે સુખાસનમાં કરોડરજ્જુ ટટ્ટાર, ચહેરો શિથિલ અને આંખોને હળવેથી બંધ કરીને બેસો.
- બંને હાથમાં ચિન્ મુદ્રા કરી તેને જાંઘ પર મુકો.
- ત્રણથી પાંચ વખત "અ" કારાનો જાપ કરો અને શરીરના નીચેના ભાગ (પેટ)માં પડઘો (પ્રતિધ્વનિ) અનુભવો.
- ત્રણથી પાંચ વખત "ઉ" કારનો જાપ કરો અને શરીરના મધ્ય (છાતીના પ્રદેશમાં) ભાગમાં પ્રતિધ્વનિ અનુભવો.
- ત્રણથી પાંચ વખત "મ" કારનો જાપ કરો અને શરીરના ઉપરના (માથાના પ્રદેશમાં) ભાગમાં પ્રતિધ્વનિ અનુભવો.
- ત્રણથી પાંચ વખત "ઓમ" કારનો જાપ કરો અને શરીરમાં પ્રતિધ્વનિ અનુભવો.
- આ જ પ્રક્રિયા- નાદાનુસાંધાન નું દિવસમાં ઘણી વખત પુનરાવર્તન કરો. તે જાગૃતિના વિસ્તરણમાં મદદ કરે છે.

સમાધિ

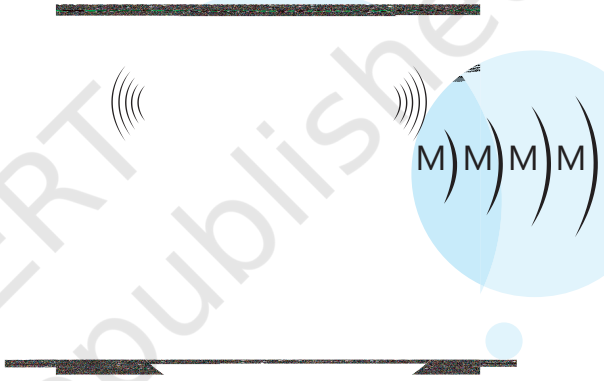
સમધિ એ ચેતનાની સર્વોચ્ચ અવસ્થા છે. આને ધ્યાનાવસ્થા દ્વારા આ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. સમાધિમાં, મન લાંબા સમય સુધી પરમ આત્મા અથવા ઈશ્વર પર સંપૂર્ણ રીતે કેન્દ્રિત થાય છે.

© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

પ્રકરણ ૬

ક્રીડા યોગ

યોગની અવધારણાઓનું ગમ્મત સાથે જ્ઞાન આપવા માટે વિવિધ રમતો બનાવવામાં આવી છે. સંસ્કૃતમાં ક્રીડા નો અર્થ 'રમવું' અથવા 'રમતગમત' એવો થાય છે; આથી, ક્રીડા યોગ એટલે રમત દ્વારા યોગ શીખવું. ક્રીડાયોગ એ યોગના કેટલાક સિદ્ધાંતો વિકસાવવામાં મદદ કરે છે, જેમ કે આનંદિત, સચેત, એકાગ્ર રહેવું, શ્વસનને મજબૂત બનાવવો, સર્જનાત્મકતા અને પ્રેમ. ક્રીડા યોગ તણાવ અને દુશ્ચિંતાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, જે માનસિક સુખાકારી અને ભાવનાત્મક સંતુલનને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

યોગને આનંદપ્રદ અને પરસ્પર સંવાદાત્મક બનાવીને ક્રીડા-યોગ આને અભ્યાસમાં આજીવન રુચિકર બનાવવામાં મદદ કરે છે અને સમગ્ર-વિકાસને ટેકો આપે છે.

કેટલીક રમતો નીચે આપવામાં આવી છે, તમે યોગના વિવિધ સિદ્ધાંતોના આધારે નવી રમતો રચી શકો છો અને વર્ગમાં તમારા મિત્રો સાથે અથવા તમારા પરિવારના સભ્યો સાથે રમી શકો છો.

પદાર્થગ્રાહી - ધ્યાનપૂર્વક ખાવું

ધ્યાનપૂર્વક ખાવું એ એક આભ્યન્તરિક રમત છે, જે સામાન્ય રીતે જૂથમાં રમાય છે.
આનો પ્રયોગ "આઇસબ્રેકર"(હળવી-રમત) તરીકે થઇ શકે છે, જે નિષેધોને ઘટાડવા અને વિદ્યાર્થીઓમાં શ્રેષ્ઠતા લાવવા માટે રમવામાં આવે છે. આ રમતમાં, વિદ્યાર્થીઓને આરોગ્યપ્રદ આહારની ટેવ વિકસાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા માટે ખોરાકનો (થીમ) વિષયવસ્તુ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ રમત સર્જનાત્મકતા, જાગૃતિ અને ભાવનાત્મક સંસ્કૃતિને બહાર લાવે છે.

કેવી રીતે રમશો

૧. વિદ્યાર્થીઓને તેમના ડાબા હાથને તેમની છાતીની નજીક થાળીની જેમ રાખવાની સૂચના આપવામાં આવે છે.

© NCERT not to be republished

૨. શિક્ષક જુદા જુદા ખાદ્ય પદાર્થોના નામ બોલે છે અને ખાદ્ય ચીજો ઝડપથી હાથમાં લે છે.

દાખલા તરીકે, શાકભાજીના નામ: ગાજર, કોળું, કાગળ, બીટ, બૅટ, કોબીજ, પેન્સિલ, સરગવો, કઠોળ-વટાણા, મૂળા, રબર, બટાકા.

ફળોના નામ: સફરજન, કેરી, ચીકુ, ખુરશી, દ્રાક્ષ, નારંગી, ઢળતું-મેજ, કેળા, દ્રાક્ષ, અનાનસ, ડસ્ટર, પપૈયું, તરબૂચ.

3. જ્યારે પણ શિક્ષક કોઈ તંદુરસ્ત ખાદ્ય પદાર્થનું નામ બોલે છે, ત્યારે વિદ્યાર્થીઓએ તેમના જમણા હાથથી થાળીમાંથી ખાવાનો સ્વાંગ કરવો અને કહેવાનું, "અમે ખાઈએ છીએ".

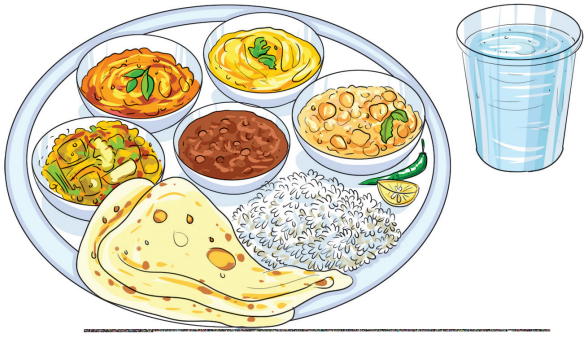
દાખલા તરીકે, જો શિક્ષક "ગાજર" કહે છે, તો વિદ્યાર્થીઓએ ખાવાની ક્રિયા કરવાની અને કહેવાનું, "અમે ખાઈએ છીએ".

૪. શિક્ષક વિવિધ અખાદ્ય વસ્તુઓ જેવી કે માટી, પથ્થર વગેરે અથવા અસ્વાસ્થ્યકર ભોજનના નામ પણ વચ્ચે ભેળવી શકે છે. અખાદ્ય અને અસ્વાસ્થ્યકર વસ્તુઓ માટે વિદ્યાર્થીઓએ મૌન રહેવું.

૫. જે વિદ્યાર્થીઓ અખાદ્ય અથવા અસ્વાસ્થ્યકર વસ્તુઓ માટે ક્રિયા કરે છે અથવા કહે છે, "અમે ખાઈએ છીએ", તેમને બહાર કરવામાં આવે છે.

૬. જેઓ અંત સુધી રહે છે તેમને વિજેતા ઘોષિત કરવામાં આવે છે.





© NCERT not to be republished

શિક્ષક માટે નોંધ

- શિક્ષક પૌષ્ટિક આહાર ("અમે ખાઈએ છીએ") અને અપૌષ્ટિક આહાર (મૌન) બંને ના નામ લઇ શકે છે.
- ભાત, ઢોંસા, દાળ, રોટલી, ઇડલી, ઉપમા વગેરે જેવી ખાદ્ય ચીજોનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે

પંચભૂત

પંચભૂત એ એક જૂથ રમત છે, જેના દ્વારા બાળકો નીચેના ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ પાંચ તત્વોના અથવા પંચભૂતના નામ શીખે છે. આ રમત જાગૃતિ, ધ્યાન, શ્રવણથી સમજણ અને શરીર અને મન વચ્ચેના સંકલન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. શરૂઆતમાં, શિક્ષકે રમતની સૂચનાઓ સમજવા માટે વિદ્યાર્થીઓ સાથે ક્રિયાઓ કરવી પડે છે.

પંચભૂત				
પૃથ્વી	આપ્	અગ્નિ	વાયુ	આકાશ
ધરતી	પાણી	અગ્નિ	પવન	આકાશ

કેવી રીતે રમવું

૧. કેન્દ્રમાં શિક્ષકને રાખી વિદ્યાર્થીઓ વર્તુળમાં ઉભા રહેવું.

૨. જ્યારે શિક્ષક પંચભૂતનું નામ આપે ત્યારે વિદ્યાર્થીઓએ તે તત્વોની જેમ કાર્ય કરવું જે નીચેના કોષ્ટકમાં આપેલ છે.

3. આ ક્રિયાઓની ગતિ ધીમે ધીમે વધારી શકાય છે અને પંચભૂતનો ક્રમ આડો-અવળો કરી શકાય છે.

૪. જે વિદ્યાર્થીઓ તેને ખોટું કરે છે તે બહાર થઇ જશે. જે વિદ્યાર્થી અંત સુધી રહે છે તે રમત જીતે છે.

શિક્ષક માટે નોંધ

- રમતને રસપ્રદ બનાવવા માટે વિવિધતાઓને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.
- બધા વિદ્યાર્થીઓ રમતમાં ભાગ લે તે સુનિશ્ચિત કરો

© NCERT not to be republished

પૃથ્વી	વિદ્યાર્થીઓએ કાં તો અર્ધ-ઉઠકબેઠકમાં બેસવું, અથવા બેસી જવું અથવા પગની ચોકડી-જેવી આકૃતિ બનાવવાની.	
આપ્	વિદ્યાર્થીઓએ મોઢામાં પાણીનો અવાજ કાઢવો. (જેમ કે ગલાગલાગલા.....)	સમયની વાત છે...
અગ્નિ	વિદ્યાર્થીઓએ બધી આંગળીઓ બંધ કરી સંપુટ આકૃતિ બનાવી તેને ખોલીને આંગળીઓથી અગનજ્વાળાની જેમ બળવાની અનુકરણ કરવું.	
વાયુ	વિદ્યાર્થીઓએ બંને હાથ ઊંચા કરવાના અને તેમને ડાબેથી જમણે અને જમણેથી ડાબે ફેરવવાના.	
આકાશ	વિદ્યાર્થીઓએ બંને હાથની હથેળીઓને આકાશ તરફ રાખીને ઉંચા કરવાના અને ઉપરની તરફ જોવું.	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

શિક્ષકો માટે સૂચવેલ સત્ર યોજનાઓ

© NCERT not to be republished

યોગ માટે સત્ર યોજના

પહેલો મહિનો				
	૩જો વર્ગ	**૬ ઠ્ઠો વર્ગ**	**૯ મો વર્ગ**	**૧૨ મો વર્ગ**
દૈનિક જીવન માટે યોગ	દૈનિક જીવન માટે યોગ - પરિચય (૧૦ મિનિટ)	યોગનો ઇતિહાસ (૧૦ મિનિટ)	યોગ એટલે શું? (૧૦ મિનિટ)	યમનો પરિચય(૧૦ મિનિટ)
યોગ સાધના	ગળાની કસરતો (૫ મિનિટ)	ગળાની કસરતો (૫ મિનિટ)	કૂતરાનું શ્વસન (૫) પવનમુક્તાસન (એક પગે) (૧૦ મિનિટ)	સૂર્ય નમસ્કાર ની તકનીકો
	ક્રીડા યોગનો પરિચય ધ્યાનપૂર્વકનું આહાર (૧૫ મિનિટ)	સસલાનો શ્વાસ (૫ મિનિટ)	યોગ સાધના	અર્ધચક્રાસનથી પાદહસ્તાસન, અશ્વસંચાલન- પગને પરસ્પર બદલવા આસ્વાસાસાકાલાનાસાસાના પગનું આંતરપરિવર્તન (૧૦ મિનિટ)
	યોગ સાધના	ધ્યાનપૂર્વકનું આહાર (૧૫ મિનિટ)	સૂર્ય નમસ્કાર ની તકનીકો – અર્ધચક્રાસનથી પાદહસ્તાસન (૫ મિનિટ)	આસનનો પરિચય- અર્ધકટિચક્રાસન

© NCERT not to be republished

બીજો મહિનો				
	૧૫ મો વર્ગ	**૧૮ મો વર્ગ**	**૨૧મો વર્ગ**	**૨૪ મો વર્ગ**
દૈનિક જીવન માટે યોગ	અપરિગ્રહની કથા (૧૦ મિનિટ)	પ્રથમ મૂલ્યાંકન કસોટી (૧૦ મિનિટ)	અપરિગ્રહની ગતિવિધિ (૧૦ મિનિટ)	નિયમનો પરિચય (૧૦ મિનિટ)
યોગ સાધના	સસલાનું શ્વસન (૫ મિનિટ)	કૂતરાનું શ્વસન (5) પવનમુક્તાસન (એક અને બંને પગે) (૫ મિનિટ)	અર્ધકટિચક્રાસન અને પાદહસ્તાસન, દંડાસનથી શશાંકાસન (૫ મિનિટ)	કૂતરો અને સસલાનું શ્વસન (૫ મિનિટ)
	પગ બદલતા-બદલતા અશ્વસંચાલન(૫ મિનિટ)	યોગ સાધના	પદ્માસના (૧૦ મિનિટ)	દંડાસનથી સાષ્ટાંગ નમસ્કાર, ઊર્ધ્વમુખ શ્વાનાસનથી અધોમુખ શ્વાનાસન (૧૦ મિનિટ)
	દંડાસન અને શશાંકાસન (૫ મિનિટ)	પદ્માસનનો પરિચય (૧૦ મિનિટ)	પ્રાણાયામનો પરિચય વિભાગીય શ્વાસોચ્છવાસ, ઉદરસ્થ શ્વસન (૫ મિનિટ)	આરામ (૫ મિનિટ)
	અર્ધકટિચક્રાસન નું પુનરાવર્તન (૧૦ મિનિટ)	યોગ સાધના	યોગ સધાના	યોગ સાધના

© NCERT not to be republished

ત્રીજો મહિનો				
	૨૭ મો વર્ગ	**૩૦મો વર્ગ**	**૩૩ મો વર્ગ**	**૩૬ મો વર્ગ**
દૈનિક જીવન માટે યોગ	નિયમ પર પ્રવૃત્તિઓ (૧૦ મિનિટ)	તપ ની કથા (૧૦ મિનિટ)	તપ પર પ્રવૃત્તિ (૧૦ મિનિટ)	યોગ સાધના
યોગ સધાના	સસલું અને કૂતરાનો શ્વસન (૫ મિનિટ)	ગરદનનું હલનચલન (૧૦ મિનિટ)	દંડાસન થી શશાંકાસન (૫ મિનિટ)	મધ્યગાળાનું મૂલ્યાંકન
	અર્ધચક્રાસનથી પાદહસ્તાસન (૫ મિનિટ)	પવનમુક્તાસન- રોકિંગ અને રોલિંગ (૫ મિનિટ)	યોગ સાધના	
	બંને પગે પવનમુક્તાસન	વિભાગીય શ્વાસોચ્છવાસ (૧૦ મિનિટ)	આરામ (૫ મિનિટ)	
	આરામ (૫ મિનિટ)	યોગ સાધના	નાડીશુદ્ધિનો પરિચય (૧૦ મિનિટ)	

© NCERT not to be republished

ચોથો મહિનો				
	૩૯ મો સમયગાળો	**૪૨ મો સમયગાળો**	**૪૫મો સમયગાળો**	**૪૮ મો સમયગાળો**
દૈનિક જીવન માટે યોગ	પ્રત્યાહારનો પરિચય	પ્રત્યાહાર ની પ્રવૃત્તિઓ	યોગ સધાના	યોગ સધાના
યોગ સધાના	કૂતરાનો શ્વાસ (૫ મિનિટ)	કૂતરાનો શ્વાસ (૫ મિનિટ)	અર્ધચક્રાસનથી પાદહસ્તાસન, પગને બદલી અશ્વસંચાલનાસન, આસ્વાસાસાકાલાનાસાસાના - પગનું આંતરપરિવર્તન (૫ મિનિટ)	દંડાસન અને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર,ઊર્ધ્વમુખ શ્વાનાસન અને અધોમુખ શ્વાનાસન (૫ મિનિટ)
	ઊર્ધ્વમુખ શ્વાનાસન અને અધોમુખ શ્વાનાસન (૫ મિનિટ)	ગરદનનું હલનચલન (૫ મિનિટ)	યોગ સાધના	યોગ સાધના
	યોગ સાધના	પવનમુક્તાસન - એક પગ ફેરવવું (૧૦ મિનિટ)	ભુજંગાસન અને શલભાસનનો પરિચય (૧૦ મિનિટ)	પવનમુક્તાસન -બંને પગથી, રોક અને રોલિંગ (૫ મિનિટ)
	પદ્માસન (૧૦ મિનિટ)	યોગ સાધના	આરામ (૫ મિનિટ)	અર્ધકટિચક્રાસન (૧૦ મિનિટ)

© NCERT not to be republished

	ભ્રામરી પ્રાણાયામનો પરિચય – (૫ મિનિટ)	પંચભૂત (૧૦ મિનિટ)	વિભાગીય શ્વાસોચ્છવાસ (૧૦ મિનિટ)	પંચભૂત (૧૦ મિનિટ)

પાંચમો મહિનો				
	૫૧ મો વર્ગ	**૫૪ મો વર્ગ**	**૫૭ મો વર્ગ**	**૬૦ મો વર્ગ**
દૈનિક જીવન માટે યોગ	યોગ સાધના	દ્વિતીય મૂલ્યાંકન કસોટી	યોગ સાધના	યોગ સાધના
યોગ સધાના	અર્ધચક્રાસન થી પાદહસ્તાસન , અશ્વ સંચાલન આસ્વાસાસાકાલાનાસાસાના - પગનું આંતરપરિવર્તન (૫ મિનિટ)	ગરદનની હિલચાલ (૧૦ મિનિટ) ઊર્ધ્વમુખ શ્વાનાસન અને અધોમુખ શ્વાનાસન(૫ મિનિટ)	દંડાસન અને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર,, ઊર્ધ્વમુખ શ્વાનાસન અને અધોમુખ શ્વાનાસન (૧૦ મિનિટ)	અર્ધચક્રાસનથી પાદહસ્તાસન ,દંડાસન થી શશાંકસન (૫ મિનિટ)
	યોગ સધાના	આરામ (૫ મિનિટ)	ભુજંગાસન અને શલભાસન (૧૦ મિનિટ)	ઉત્તાનપાદાસન (૧૦ મિનિટ)
	ઉત્તાનપાદાસન નો પરિચય (૧૦ મિનિટ) આરામ (૫ મિનિટ)	ધ્યાનનો પરિચય, નાદાનુસંધાન નો અભ્યાસ (૧૦ મિનિટ)	જત્રુ ત્રાટક (૧૦ મિનિટ)	આરામ (૫ મિનિટ)
	ધારણા નો પરિચય જત્રુ તરાટકાની અભ્યાસ (૧૦ મિનિટ)	યોગ સાધના	યોગ સાધના	વિભાગીય શ્વાસોચ્છવાસ અને નાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામ (૧૦ મિનિટ)

© NCERT not to be republished

મહિનો ૬				
	૬૩ મો વર્ગ	**૬૬ મો વર્ગ**	**૬૯ મો વર્ગ**	**૭૨ મો વર્ગ**
દૈનિક જીવન માટે યોગ	યોગ સાધના	યોગ સાધના	અષ્ટાંગ યોગનું પુનરાવર્તન (૧૦ મિનિટ)	અંતિમ આકારણી
યોગ સધાના	બંને પગે પવનમુક્તાસન - પરિભ્રમણ (૧૦ મિનિટ)	દંડાસન અને શશાંકાસન, અશ્વસંચાલનાસન (૫ મિનિટ)	અર્ધચક્રાસન અને પાદહસ્તાસન (૫ મિનિટ)	
	જત્રુ ત્રાટક (૧૦ મિનિટ)	આસનોનું પુનરાવર્તન (૧૦ મિનિટ)	આસનોનું નું પુનરાવર્તન (૧૦ મિનિટ)	
	યોગ સાધના	આરામ– (૫ મિનિટ)	આરામ– (૫ મિનિટ)	
	નાડીશુદ્ધિ અને ભ્રામરી પ્રાણાયામ (૧૦ મિનિટ)	ભ્રામરી પ્રાણાયામ (૫ મિનિટ)	યોગ સાધના	
	યોગ સાધના	નાદાનુસંધાન (૫ મિનિટ)	યોગ સાધના	

© NCERT not to be republished

તમામ એકમો માટે સૂચક વાર્ષિક સત્ર યોજના

સમયગાળો	એકમ ના.	સત્ર પ્રકાર	ક્રિયા નામ	પ્રવૃત્તિ નં.	C'lleative
૧	એકમ ૧	પ્રકાર ૨	બરફનું પાણી	PE-૧	PE-૧
2	એકમ ૧	પ્રકાર ૨	સાત પત્થરો	SS-2	SS-2
3	એકમ ૫	યોગ	રોજિંદા જીવન માટે યોગ	YG-૧	YG-૧
4	એકમ ૧	પ્રકાર ૨	એરોબિક્સ કસરત	SS-3	SS-3
5	એકમ ૧	પ્રકાર ૨	મારી પાછળ આવો	PE-4	PE-4
6	એકમ ૫	યોગ	યોગનો ઇતિહાસ	YG-2	YG-2
7	એકમ ૧	પ્રકાર ૨	નંબરની રમત	SS-5	SS-5
8	એકમ ૧	પ્રકાર ૨	હુલા હૂપ જમ્પ	PE-6	PE-6
9	એકમ ૫	યોગ	યોગ એટલે શું?	YG-3	YG-3
૧ 0	એકમ ૨	પ્રકાર ૧	અવરોધ રેસ	PFC-૧	PFC-૧
૧ ૧	એકમ ૨	પ્રકાર ૧	સંતુલન અધિનિયમ	PFC- 2	PFC- 2
૧ 2	એકમ ૫	યોગ	નો પરિચય યામા	YG-4	YG-4
૧ 3			રચનાત્મક મૂલ્યાંકન	FA-૧	FA-૧
૧ 4	એકમ ૨	પ્રકાર ૧	શિવમ કહે છે	PFC- 3	PFC- 3
૧ 5	એકમ ૨	પ્રકાર ૧	સહયોગ કરો અને વિજય મેળવો	PFC- 4	PFC- 4

© NCERT not to be republished

૧૬	એકમ ૫	યોગ	ની વાર્તા અપરીગ્રહાસ	YG- 5	YG- 5
૧૭ & ૧૮	એકમ ૨	પ્રકાર ૧	શંકુ વચ્ચે ચાલી રહ્યુ છે	PFC- 5	PFC-6
૧૯	એકમ ૨	પ્રકાર ૧	બોલને પકડો	PFC-6	PFC- 7
20	એકમ ૫	યોગ	ટેસ્ટ-૧ આકારણી	YG-6	YG-6
૨૧ & 22	એકમ ૨	પ્રકાર ૧	પુશ-અપ પોઝિશન અને બોલને પાસ કરો	PFC- 7	PFC- 9
23 & 24	એકમ ૨	પ્રકાર ૧	ટિક-ટેક-ટો ડ્રિબલ રિલે	PFC- 8	PFC-૧૧
25			રચનાત્મક મૂલ્યાંકન	FA-2	FA-2
26	એકમ ૫	યોગ	આના પર ક્રિયા અપરીગ્રહાસ	YG-7	YG-7
27	એકમ ૨	પ્રકાર ૧	મગર જાતિ	PFC- 9	PFC-૧૨
28	એકમ ૨	પ્રકાર ૩	માથું, ખભા, ઘૂંટણ અને બોલ	PFC-૧૦	PFC-૧૩
29	એકમ ૫	યોગ	નો પરિચય નીયામા	YG-8	YG-8
30	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	બેસીને	FS-A-૧	FS-A-૧
૩૧	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	પીછો કરી રહ્યા છીએ	FS-A-2	FS-A-2
32	એકમ ૫	યોગ	આના પર ક્રિયા નીયામા	YG-9	YG-9
33	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	બેસીને	FS-A-3	FS-A-3
34	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	પીછો કરી રહ્યા છીએ	FS-A-4	FS-A-4
35	એકમ ૫	યોગ	તાપસ પર સ્ટોરી	YG-૧૦	YG-૧૦
36	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	આપવું સ્ટોરહાઉસ	FS-A-5	FS-A-5
37			રચનાત્મક મૂલ્યાંકન	FA-3	FA-3
38	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	સીધી લીટી પર ચાલી રહ્યું છે	FS-A-6	FS-A-6
39	એકમ ૫	યોગ	તાપસ પર સ્ટોરી	YG-૧૧	YG-૧૧

© NCERT not to be republished

40	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	આપવું સ્ટોરહાઉસ	FS-A-7	FS-A-7
૪૧	એકમ ૩	પ્રકાર ૪	સીધી લીટી પર ચાલી રહ્યું છે	FS-A-8	FS-A-8
42	એકમ ૫	યોગ	તાપસ પર પ્રવૃત્તિ	YG-૧ 2	YG-૧ 2
43	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	ડોજિંગ	FS-A-9	FS-A-9
44	એકમ ૩	પ્રકાર ૪	ઝિગ-ઝેગ ચાલી રહ્યું છે	FS-A-૧ 0	FS-A-૧ 0
45	એકમ ૫	યોગ	યોગ સધાના	YG-૧૩	YG-૧૩
46	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	ડોજિંગ	FS-A-૧ ૧	FS-A-૧ ૧
47	એકમ ૩	પ્રકાર ૪	ઝિગ-ઝેગ ચાલી રહ્યું છે	FS-A-૧ 2	FS-A-૧ 2
48	એકમ ૫	યોગ	આના પર પરિચય પ્રતીઆહિરા	YG-૧૪	YG-૧૪
49			રચનાત્મક મૂલ્યાંકન	FA-4	FA-4
૫૦ & ૫૧	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	ધ્રુવ વળાંક	FS-A-૧ 3	FS-A-૧ 4
52	એકમ ૫	યોગ	આના પર ક્રિયા પ્રતીઆહિરા	YG-૧૫	YG-૧૫
૫૩ થી ૬૧			સરવાળાનું મૂલ્યાંકન ૧	SA-૧	SA-9
૬૨ & 63	એકમ ૩	પ્રકાર ૪	ચેઝને આવરી લેવું	FS-A-૧ 4	FS-A-૧ 6
64	એકમ ૫	યોગ	યોગ સધાના	YG-૧૬	YG-૧૬
૬૫ & 66	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	સાંકળ	FS-A-૧ 5	FS-A-૧ 8
૬૭ & 68	એકમ ૩	પ્રકાર ૪	નકલી સ્ટોરહાઉસ	FS-A-૧ 6	FS-A-20
69	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	ધ્રુવ ડાઇવ	FS-A-૧ 7	FS-A-૨૧
70			રચનાત્મક મૂલ્યાંકન	FA- 5	FA- 5
૭૧	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	ધ્રુવ ડાઇવ	FS-A-૧ 8	FS-A-22
7૨ & 73	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	પ્રતિe ટેપીંગ	FS-A-૧ 9	FS-A-24

© NCERT not to be republished

74	એકમ ૫	યોગ	યોગ સધાના	YG-૧ 7	YG-૧ 7
7૫ & 76	એકમ ૩	પ્રકાર ૩	૩- ૨- ૩ ચેન	FS-A-૧ 9	FS-A-26
77	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	પસાર થઈ રહ્યા છે	FS-B-૧	FS-B-૧
78	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	પકડી રહ્યા છીએ	FS-B-2	FS-B-2
79	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	પસાર થઈ રહ્યા છે	FS-B-3	FS-B-3
80	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	પકડી રહ્યા છીએ	FS-B-4	FS-B-4
૮૧	એકમ ૫	યોગ	યોગ સધાના	YG-૧ 8	YG-૧ 8
82			રચનાત્મક મૂલ્યાંકન	FA-6	FA-6
૮૩ & 84	એકમ ૪	પ્રકાર ૧	૧ 0-પાસ	FS-B-5	FS-B-6
85	એકમ ૫	યોગ	ટેસ્ટ ૨ આકારણી	YG-૧ 9	YG-૧ 9
86 & 87	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	Dribbling	FS-B-6	FS-B-8
૮૮ & 89	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	અવરોધ Dribbling	FS-B-7	FS-B-૧ 0
90	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	બોલને શૂટ કરો	FS-B-8	FS-B-૧ ૧
૯૧	એકમ ૫	યોગ	યોગ સધાના	YG-20	YG-20
92	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	બોલને શૂટ કરો	FS-B-9	FS-B-૧ 2
૯૩ & 94	એકમ ૪	પ્રકાર ૧	ડોજ બોલ	FS-B-૧ 0	FS-B-૧ 4
95			રચનાત્મક મૂલ્યાંકન	FA-7	FA-7
96	એકમ ૫	યોગ	યોગ સધાના	YG-૨૧	YG-૨૧
૯૭ & 98	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	ડ્રિબલ અને શૂટ	FS-B-૧ ૧	FS-B-૧ 6
૯૯ & ૧ 00	એકમ ૪	પ્રકાર ૪	પાસ કરો અને શૂટ કરો	FS-B-૧ 2	FS-B-૧ 8
૧ ૦૧	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	શૂટઆઉટ ટુર્નામેન્ટ	FS-B-૧ 3	FS-B-૧ 9
૧ 02	એકમ ૫	યોગ	યોગ સધાના	YG-22	YG-22

© NCERT not to be republished

૧૦૩ & ૧૦૪	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	શૂટઆઉટ ટુર્નામેન્ટ	FS-B-૧૪	FS-B-૨૧
૧૦૫	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	ગોલકીપરની રક્ષણાત્મક કુશળતા	FS-B-૧૫	FS-B-22
૧૦૬	એકમ ૫	યોગ	યોગ સધાના	YG-23	YG-23
૧૦૭	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	ગોલકીપરની રક્ષણાત્મક કુશળતા	FS-B-૧૬	FS-B-23
૧૦૮	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	બ્લોક કરી રહ્યા છીએ	FS-B-૧૭	FS-B-24
૧૦૯	એકમ ૫	યોગ	નું પુનરાવર્તન આગા યોગ	YG-24	YG-24
૧૧૦			રચનાત્મક મૂલ્યાંકન	FA-8	FA-8
૧૧૧	એકમ ૪	પ્રકાર ૩	બ્લોક કરી રહ્યા છીએ	FS-B-૧૮	FS-B-25
૧૧૨ & ૧૧૩	એકમ ૪	પ્રકાર ૪	જોડાણ	FS-B-૧૯	FS-B-27
૧૧૪ થી ૧૨૨			સરવાળાનું મૂલ્યાંકન ૨	SA-૧	SA-9

© NCERT not to be republished

નોંધો

© NCERT
not to be republished

નોંધો

© NCERT
not to be republished