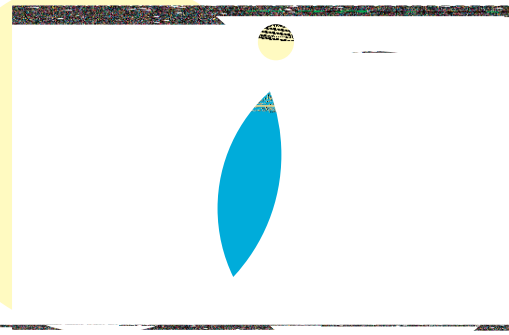
0687CH05



গোট ৫

যোগ-১

সামগ্রিক স্বাস্থ্য আৰু কল্যাণৰ বাবে যোগ জগতলৈ স্বাগতম জনাইছো। এই গোটটোত, আহা আমি যোগৰ প্ৰাচীন কলা আৰু বিজ্ঞানৰ অন্বেষণ কৰোঁ-এক অনুশীলন যি ভাৰতত আৰম্ভ হৈছিল আৰু হাজাৰ হাজাৰ বছৰ ধৰি অব্যাহত আছিল। ভাৰতত প্ৰজন্মৰ মাজেৰে পাৰ হৈ যোৱা এই উৎসৰ এতিয়া সমগ্ৰ বিশ্বৰ মানুহে উপভোগ কৰে।

© NCERT not to be republished

যোগ হৈছে আমাৰ শৰীৰ শক্তিশালী আৰু মন শান্ত ৰখাৰ বাবে আত্ম-আৱিষ্কাৰৰ এক যাত্রা। আমি যোগৰ সমৃদ্ধ অনুশীলনৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰিম, ইয়াৰ ইতিহাস, দৰ্শন আৰু ব্যৱহাৰিক প্রয়োগৰ অন্বেষণ কৰিম। স্বাস্থ্যকৰ জীৱনযাপনৰ মৌলিক নীতিৰ পৰা বিভিন্ন যোগপদ্ধতিৰ জটিলতালৈকে, প্রতিটো শাখাই তোমাৰ যোগৰ বুজাবুজি আৰু অনুশীলন বৃদ্ধি কৰাৰ বাবে মূল্যৱান অন্তর্দৃষ্টি আৰু ব্যৱহাৰিক কার্যকলাপ বা পদক্ষেপ প্রদান কৰে।

এইটো এটা সচৰাচৰ ভুল ধাৰণা যে যোগ কেৱল এক প্রকাৰৰ শাৰীৰিক ব্যায়াম য'ত জটিল উশাহ-নিশাহৰ কৌশল, পাক, ঘূর্ণন আৰু প্রসাৰ অন্তর্ভুক্ত থাকে। ইয়াৰ প্রকৃত অর্থত, যোগ হৈছে এক গভীৰ বিজ্ঞান যি মানৱ মন আৰু আত্মাৰ অসীম সম্ভাৱনাক উন্মোচিত কৰিব পাৰে।

তুমি তোমাৰৰ যোগিক যাত্রা আৰম্ভ কৰিব বিচৰা এজন আৰম্ভণিকাৰী হোৱা বা জ্ঞান গভীৰ কৰিব বিচৰা চিকিৎসক হোৱা, এই পাঠটোৱে যোগৰ ক্ষেত্রত তোমাৰ অন্বেষণ আৰু বিকাশত সহায় কৰাৰ বাবে এক বিস্তৃত সম্পদ হিচাপে কাম কৰে। আহা আমি এই পৰিৱর্তনশীল যাত্রা আৰম্ভ কৰোঁ, যোগৰ ৰহস্য উন্মোচন কৰোঁ আৰু আমাৰ প্রত্যেকৰ ভিতৰত থকা সীমাহীন সামর্থ্য আৱিষ্কাৰ কৰোঁ আহা।.

এই পাঠটো যম (সামাজিক অনুশাসন) আৰু নিয়ম (ব্যক্তিগত অনুশাসন) আৰু দৈনন্দিন জীৱনত তেওঁলোকৰ প্রয়োগ, সুক্ষম ব্যায়াম (গাঁঠিৰ চলাচল), শীতলিকাৰণ ব্যায়াম (ব্যায়াম ঢিলা কৰা), প্রণায়াম (উশাহ-নিশাহৰ অভ্যাস), আসন (ভঙ্গী), প্রত্যহৰা(ইন্দ্রিয়ৰ ওপৰত নিপুণতা), শিথিলতা, ধাৰণা(একাগ্রতা), ধ্যান আৰু ক্রিয়া যোগ (যোগ খেল)ৰ গভীৰ বুজাবুজিৰ আগতে যোগৰ পৰিচয়ৰ সৈতে আৰম্ভ হয়।

© NCERT not to be republished

যোগ অধিবেশনৰ গাঁথনি

তলত দিয়া প্ৰাৰ্থনাৰে প্ৰতিটো যোগ অধিবেশন আৰম্ভ কৰা। এইটো এজন শিক্ষাৰ্থী আৰু শিক্ষকৰ মাজৰ পবিত্ৰ বন্ধনৰ বিষয়ে। দুয়োজনে একেলগে প্ৰাৰ্থনা কৰা যাতে তেওঁলোকৰ পথবোৰ ঈশ্বৰৰ সুৰক্ষা আৰু জ্ঞানেৰে পুষ্টিৰে আলোকিত হয়। তেওঁলোকে সকলোঠাইতে আৰু সকলোৰে বাবে শান্তি বিচাৰে।

প্ৰাৰ্থনা আৰম্ভ কৰা

ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवाव है ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषाव है ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ওম সাহা নৱভতু সাহা নৌ ভুনকতু
সাহা বিৰিয়াম কৰভাৱা হে।
তেজস্বী- নাৱাধীতামাসতো মাঁ
ৱিদৱিসাৱা হে
ওম শাঁন্তি শাঁন্তি শাঁন্তি ॥

প্ৰাৰ্থনাৰ

অৰ্থ আমি দুয়ো (গুৰু আৰু শিস্য) সুৰক্ষিত হওঁ। আমি দুয়ো পুষ্টিপ্ৰাপ্ত হওঁ। আমি অতি শক্তি আৰু শক্তিৰে অনুশীলন কৰো। আমাৰ অধ্যয়নবোৰ ফলপ্ৰসূ আৰু জ্ঞানবৰ্ধক হওঁক। আমি ইজনে সিজনক ঘৃণা নকৰোঁ।

প্ৰাৰ্থনা খোলাৰ পিছত, অধিৱেশন পৰিকল্পনা অনুসৰি কাৰ্যকলাপবোৰ পৰিচালনা কৰিব। ইয়াত অন্তৰ্ভুক্ত থাকে যম আৰু নিয়ম, সুক্ষম ব্যায়াম, শীতলিকাৰণ ব্যায়াম আসন (ভঙ্গী), প্ৰণায়াম, প্ৰত্যহৰা, শিথিলতা,ধ্যান আৰু ক্ৰিয়া যোগৰ দৰে যোগিক অনুশীলন।,

© NCERT not to be republished

তলত দিয়া প্রার্থনাৰে প্রতিটো যোগ অধিবেশন সমাপ্ত কৰা। প্রার্থনা সমাপ্ত কৰিলে শিক্ষার্থীসকলক জ্ঞান আত্মসাৎ কৰাত আৰু দিনটো ইতিবাচক আৰু সুখেৰে শক্তিশালী কৰাত সহায় কৰে।

প্রার্থনা সমাপ্ত কৰা	
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥	ওম সর্বে ভৱন্তু সুখীনাহ সর্বে সান্টু নিৰমায়া। চার্ভে ভদৰাণী পাসয়ান্তু। মাঁ কাসিদুক্ষভগৱাৱেত। ওম শাঁন্তি শাঁন্তি শাঁন্তি ॥

প্রার্থনাৰ অর্থ

সকলো সুখী হওক। সকলোৰোগৰ পৰা মুক্ত হ'ব পাৰে। সকলোৱে চাওঁক কি শুভ। কোনেও কষ্ট নাপাব পাৰে। সকলোঠাইতে শান্তি হওক।

যোগ অধিবেশন এটা আৰম্ভ আৰু সমাপ্ত কৰাৰ সাধাৰণ নির্দেশনা:

- আৰামদায়ক সুখাসন ভঙ্গীত বহা।
- পিছফালটো পোন কৰি ৰাখিব, চকু বন্ধ ৰাখিব আৰু মুখখন শিথিল কৰিবা।
- হাত চিন মুদ্রাত ৰাখা আৰু তোমাৰ উশাহটো লৈ সজাগ হোৱা।
- কিছু ছেকেণ্ডৰ বাবে তোমাৰ উশাহ-নিশাহ লক্ষ্য কৰি তাৰ পিছত দীঘলীয়া উশাহ লোৱা। উশাহ এৰি দিয়াৰ লগে লগে, "ওম" বুলি উচ্চাৰণ কৰা।
- লাহেকৈ হাতখন নমস্কাৰ মুদ্রাত ৰাখা আৰু প্রার্থনা জপ কৰা।
- জপকৰাৰ পিছত কেনে অনুভৱ কৰিছা লক্ষ্য কৰা।
- হাতৰ তলুৱাবোৰ লাহেকৈ ঘঁহি দিয়া, আৰু কাপৰ আকাৰ কৰি চকুত হাতখন ৰাখা।

© NCERT not to be republished

অধ্যায় ১

দৈনন্দিন জীৱনৰ বাবে যোগ

শিক্ষার্থী হিচাপে, তোমাৰ শ্রেণী, কার্যকলাপ, প্রকল্প আৰু ঘৰুৱা কামেৰে ব্যস্ত সময়সূচী আছে। যোগে তোমাৰ মন পৰিষ্কাৰ আৰু মনোনিৱেশ কৰি এই কার্যকলাপবোৰ নিয়ন্ত্রণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। ই শাৰীৰিক স্বাস্থ্যউন্নত কৰিব পাৰে, যাৰ ফলত ক্রীড়া আৰু অন্যান্য কার্যকলাপত অংশগ্রহণ কৰা সহজ হয়। তোমাৰ দৈনন্দিন ৰুটিনত যোগঅন্তর্ভুক্ত কৰি, গোটেই দিনটো শান্ত আৰু উদ্যমী হৈ থকাটো সহজ পাবা

যোগে মনোযোগ দিয়াত, চিন্তা আৰু অনুভূতিৰ বিষয়ে অধিক সজাগ হোৱাত সহায় কৰে। ই শক্তিশালী আৰু অধিক নমনীয় হোৱাত সহায় কৰে। ই মনোযোগ উন্নত কৰিব পাৰে, সেয়েহে তুমি শ্রেণীত বা ঘৰুৱা কাম কৰোঁতে মনোযোগ দিয়া সহজ হ'ব পাৰে। যোগে চিন্তা এৰি দিয়াত সহায় কৰি শিথিল হোৱাত সহায় কৰিব পাৰে, বিশেষকৈ যদি তুমি স্কুল বা অন্যান্য বস্তুৰ বিষয়ে চাপ অনুভৱ কৰা। সামগ্রিকভাৱে, যোগাভ্যাস কৰিলে অধিক সুখী আৰু অধিক সহজ অনুভৱ কৰাব পাৰে। আনকি প্রতিদিনে কেইমিনিটমান যোগেও এটা ডাঙৰ পার্থক্য আনিব পাৰে। শৰীৰ আৰু মনৰ যত্ন লোৱাৰ এইটো এটা উত্তম উপায়।

যোগৰ ইতিহাস

যোগৰ ইতিহাস ভাৰতৰ আটাইতকৈ পুৰণি পৱিত্র গ্রন্থ বেদ পৰা পোৱা যায়। এই সময়ছোৱাত, মানুহে প্রকৃতি আৰু ঐশ্বৰিকৰ সৈতে সংযোগ স্থাপনৰ বাবে যোগাভ্যাস কৰিছিল। মহাভাৰতৰ অংশ ভগৱৎ গীতা প্রতিটো অধ্যায় বিভিন্ন প্রকাৰৰ যোগৰ নামেৰে নামাকৰণ কৰা হৈছে, যাৰ ভিতৰত আছে কর্ম যোগ (কার্যৰ যোগ), ভক্তি যোগ (ভক্তিৰ যোগ), জ্ঞান যোগ

© NCERT not to be republished

2,000 বছৰৰো অধিক আগতে, মহর্ষি পতঞ্জলীয়ে ১৯৬ টা যোগ সূত্রত যোগৰ প্রথাসংকলন কৰিছিল। এই সূত্রবোৰে আঠটা অঙ্গ বা দিশ হিচাপে সংজ্ঞায়িত কৰা প্রণালীবদ্ধ অনুশীলনৰ জৰিয়তে সর্বোচ্চ আনন্দৰ অৱস্থা (সমাধি) প্রাপ্ত কৰাৰ বাবে এক পদক্ষেপ-অনুসৰি পথ বর্ণনা কৰে, যাক যোগৰ অষ্টাংগ বুলি কোৱা হয়। আমি এই অধ্যায়ৰ পিছত অষ্টাংগ যোগৰ বিষয়ে অধিক শিকিম।যোগ নতুন অনুশীলন আৰু ধাৰণাৰে বিকশিত হৈ আছিল। যোগৰ ব্যৱহাৰিক দিশসমূহৰ সৈতে সম্পর্কিত হাত যোগ প্রায় ১,৫০০ বছৰ আগতে বিকশিত কৰা হৈছিল।

উনবিংশ আৰু বিংশ শতিকাত স্বামী বিবেকানন্দ, পৰমহংস যোগানন্দ, ঋষি অৰবিন্দ আৰু বি.কে.এছ. আয়েংগাৰৰ দৰে যোগ প্রভুসকলে যোগক বাকী বিশ্বলৈ লৈ আহিছিল। আজি বিশ্বব্যাপী যোগাভ্যাস কৰা হয়; ১৯০ খনতকৈও অধিক দেশত ২১ জুনত আন্তর্জাতিক যোগ দিৱস উদযাপন কৰা হয়।

যোগ কি?

প্রাচীন ভাৰতীয়সকলে আৱিষ্কাৰ কৰিছিল যে যোগাভ্যাস কৰিলে সুস্বাস্থ্য আৰু সুস্থতা লাভ কৰিব পাৰে। যোগক স্বাস্থ্যকৰ আৰু সুখী জীৱনযাপনৰ বিজ্ঞান হিচাপে সংজ্ঞায়িত কৰিব পাৰি। ই আমাক আমাৰ কাম, অধ্যয়ন আৰু অন্যান্য কার্যকলাপত শান্তিপূর্ণ আৰু দক্ষ হোৱাত আৰু আমাৰ সম্ভাৱনাৰ সম্পূর্ণ উপলব্ধিৰ দিশত আগবাঢ়ি যোৱাত সহায় কৰে।

যোগ শব্দটো সংস্কৃত শব্দ "যুগ"ৰ পৰা আহৰণ কৰা হৈছে যাৰ অর্থ হৈছে "একত্রিত হোৱা বা একত্রিত কৰা"। ই শৰীৰ, মন আৰু আভ্যন্তৰীণ আত্মাৰ মিলন সূচায়। যোগে শৰীৰৰ বিভিন্ন অংশক ভাৰসাম্য, সম্প্রীতি আৰু একতাৰ অনুভূতি সৃষ্টি কৰে। ই মনটো স্থিৰ, শান্ত আৰু সকলো বিভ্রান্তিৰ পৰা মুক্ত কৰাত সহায় কৰে।

যোগত প্রণালীবদ্ধ প্রচেষ্টা অন্তর্ভুক্ত থাকে, যিকোনো কার্য্য নহয়। কেৱল শৃংখলাবদ্ধ কার্য্যৰ জৰিয়তে প্রচেষ্টা ফলপ্রসূ হয়।

© NCERT not to be republished

অষ্টাংগ যোগৰ আঠটা দিশ অন্বেষণ কৰোঁ আহা, য'ত মহর্ষি পতঞ্জলিৰ দ্বাৰা প্রস্তুত কৰা প্রণালীবদ্ধ প্রক্রিয়াবোৰ অন্তর্ভুক্ত থাকে।

এই আঠটা দিশ তলত বর্ণনা কৰা হৈছে:

১. যম(সামাজকি অনুশাসন)

২.নিয়ম (ব্যক্তিগত অনুশাসন)

৩.আসন (ভঙ্গী)

4. প্রণায়াম(উশাহৰ ওপৰত পাৰদর্শিতা

5.৫.প্রত্যহৰা (ইন্দ্রিয়ৰ ওপৰত নিপুণতা)

৬. ধাৰণা(একাগ্রতা)

7. ধ্যানৰ (মন কৰা)

8. সমাধি ((আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতা))

© NCERT not to be republished

1. যম (সামাজিক অনুশাসন আৰু নৈতিকতা): এইবোৰ হৈছে আনৰ প্রতি কেনেদৰে আচৰণ কৰিব লাগে, যেনে দয়ালু আৰু সৎ হোৱাৰ বিষয়ে নির্দেশনা।
2. নিয়মা (ব্যক্তিগত অনুশাসন): এইবোৰ হৈছে তোমাৰ যত্ন কেনেদৰে ল'ব লগে, যেনে পৰিষ্কাৰ ৰখা আৰু সন্তুষ্ট থকা।
3. আসন (ভঙ্গী): আমাৰ শৰীৰ শক্তিশালী আৰু নমনীয় কৰিবলৈ দৈনিক যোগাভঙ্গী কৰা।
4. প্রণায়াম (উশাহ বা উশাহ নিয়ন্ত্রণৰ ওপৰত নিপুণতা): এয়া হৈছে উশাহ নিয়ন্ত্রণ কৰা। তুমি শৰীৰ আৰু মন সহজ কৰিবলৈ গভীৰ, শান্ত উশাহ ল'বলৈ শিকিব।অনুশীলন আছে।(উশাহ বা উশাহ নিয়ন্ত্রণৰ ওপৰত নিপুণতা): এয়া হৈছে উশাহ নিয়ন্ত্রণ কৰা। তুমি শৰীৰ আৰু মন সহজ কৰিবলৈ গভীৰ, শান্ত উশাহ ল'বলৈ শিকিব।

5. প্রত্যাহাৰ (ইন্দ্রিয়ৰ ওপৰত নিপুণতা – সোৱাদ, স্পর্শ, গোন্ধ, দৃষ্টি শক্তি আৰু শ্ৰৱণ): এই দিশটোত অন্তর্ভুক্ত থাকে তোমাৰ মনোযোগ ভিতৰলৈ ঘূৰাই দিয়া, নিজৰ ওপৰত মনোযোগ দিয়া আৰু বাহ্যিক উপাদানৰ দ্বাৰা বিচলিত নোহোৱা।
6. ধাৰণা (একাগ্রতা): ইয়াৰ অর্থ হৈছে মনস্থিৰ ৰখা আৰু একক-সূক্ষ্ম সজাগতা অনুশীলন কৰা।
7. ধ্যান (ধ্যান কৰা) অর্থ হৈছে উচ্চতৰ আত্মা বা ঈশ্বৰৰ ধ্যান, চিন্তা বা প্রতিফলন।
8. সমাধি (আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতা)) হৈছে চেতনাৰ সর্বোচ্চ অৱস্থা। ধ্যানৰ সময়ত এইটো প্রাপ্ত কৰা সম্ভৱ। সমাধি, মনটো দীর্ঘদিন ধৰি উচ্চআত্মা বা ঈশ্বৰৰ ওপৰত সম্পূর্ণৰূপে মনোনিৱেশ কৰে। (আনন্দৰ অৱস্থা): এইটো এক গভীৰ শান্তি আৰু সুখৰ অৱস্থা যি আন সকলো পদক্ষেপ অনুশীলন কৰাৰ পৰা আহে। এয়া হৈছে যোগৰ চূড়ান্ত লক্ষ্য, য'ত তুমি সম্পূর্ণসুখী আৰু শান্তিঅনুভৱ কৰা।

যোগ হৈছে এক জীৱনজোৰা যাত্রা। আমি ইয়াক প্রতিদিনে অনুশীলন কৰিব লাগিব।

প্রথম দুটা পদক্ষেপেৰে আমাৰ যাত্রা আৰম্ভ কৰোঁ আহা – যম আৰু নিয়ম

যম

অষ্টাংগ যোগ অনুসৰি আনৰ সৈতে সুখেৰে বাস কৰাৰ বাবে পাঁচটা গুৰুত্বপূর্ণ নির্দেশনা আছে; এই সামাজিক শাখাবোৰক যম বুলি কোৱা হয়। যমই অষ্টাংগ যোগৰ প্রথম অঙ্গ গঠন কৰে। এই পাঁচটা যমৰ বিষয়ে অধিক জানিবলৈ আহা1.

1. অহিংসাৰ অর্থ হৈছে দয়ালু হোৱা আৰু উদ্ভিদ আৰু জীৱ-জন্তুকে ধৰি কোনো জীৱ-জন্তুক আঘাত নকৰা।
2. সত্যই সদায় সঁচা কথা কোৱা আৰু সৎ হোৱাক বুজায়।
3. অস্তেয়াই তোমাক তোমাৰ নথকা বস্তু বোৰ নল'বলৈ শিকায়।
4. ব্রহ্মচার্য হৈছে তোমাৰ শক্তি বুদ্ধিমত্তাৰে ব্যৱহাৰ কৰা আৰু আত্ম-নিয়ন্ত্রণ ৰখা।

© NCERT not to be republished

5. অপাৰিগ্রাহাৰ অর্থ হৈছে লোভী নোহোৱা আৰু যি আছে তাত সুখী হোৱা। (আমি এই অধ্যায়ৰ পিছত অপাৰিগ্রাহা বিতংভাৱে অন্বেষণ কৰিম)।

কার্যকলাপ

তলত দিয়া উদাহৰণবোৰৰ বাবে আটাইতকৈ উপযুক্ত যম চিনাক্ত কৰা:

1. তোমাৰ পোহনীয়া কুকুৰৰ সৈতে লাহেকৈ আচৰণ কৰা, তাৰ সৈতে খেলিবা আৰু কেতিয়াও তাক মাৰিব বা ভয় খুৱাব নালাগে। .....
2. যদি তুমি ঘৰত কিবা ভাঙা আৰু তোমাৰ মায়ে ইয়াৰ বিষয়ে সোধা-পোছা কৰে, তুমি সঁচা কথা কবা আৰু লুকু�ৱাই নাৰাখিবা। .....
3. তুমি ভিডিঅ' গেম খেলিবলৈ এক তীব্ৰ আগ্রহ অনুভৱ কৰা, কিন্তু এইটোও জানা যে তুমি বিজ্ঞান প্রকল্পটো সমাপ্ত কৰিব লাগিব। এটা ভিডিঅ' গেম খেলিবলৈ আৰু প্রকল্পটো সম্পূর্ণ কৰাৰ আগ্রহ নিয়ন্ত্রণ কৰে। .....
4. শ্রেণীত এক গোট আলোচনাৰ সময়ত, তোমাৰ বন্ধুৰ ধাৰণা এটা তোমাৰ ধাৰণা হিচাপে ব্যাখ্যা কৰিবলৈ প্রলোভিত হয়, কিন্তু তাৰ পিছত তুমি ইয়াক চুৰি নকৰাৰ সিদ্ধান্ত লোৱা। .....
5. তোমাৰ দোকান এখনত পোছাক এজোৰ পচন্দ হয় আৰু তোমাৰ সৈতে থকা জ্যেষ্ঠসকলে পোছাকজোৰ কিনিব বিচাৰে নেকি বুলি সোধে। তোমাৰ ঘৰত থকা সকলো কাপোৰৰ কথা ভাবি, তুমি আৰু এজোৰ পোছাক নোলোৱাৰ সিদ্ধান্ত লোৱা কিয়নো তোমাক এতিয়া সেইজোৰৰ প্রয়োজন নাই। .....

অপৰিগ্রাহ্য

অপৰিগ্রাহ্য হৈছে অধিকৰো অধিক বিচৰাটো ত্যাগ কৰা আৰু তোমাৰ ইতিমধ্যে যি আছে তাৰ বাবে কৃতজ্ঞ হোৱা। ই এটা সৰল জীৱন যাপন কৰাত আৰু আনৰ সৈতে উদাৰ হোৱাত সহায় কৰে।

ভাৰতৰ দ্বিতীয় প্রধানমন্ত্রী হিচাপে কার্যনির্বাহ কৰা লাল বাহাদুৰ শাস্ত্রীৰ এক অনুপ্রেৰণাদায়ক কাহিনীৰ জৰিয়তে আমি অপাৰিগ্রাহৰ বিষয়ে শিকিম।

© NCERT not to be republished

সৰল জীৱন যাপন আৰু মহান চিন্তা



এবাৰ যেতিয়া লাল বাহাদুৰ শাস্ত্রী ভাৰতৰ প্ৰধানমন্ত্রী আছিল, তেতিয়া তেওঁ তেওঁৰ পত্নীৰ বাবে শাৰী কিনিবলৈ এখন কাপোৰৰ দোকানলৈ গৈছিল। দোকানৰ মালিকে তেওঁক কিছুমান সুন্দৰ শাৰী দেখুৱাইছিল, কিন্তু যেতিয়া শাস্ত্রীয়ে দামটো জানিব বিচাৰিলে, তেতিয়া তেওঁ সেইবোৰ অতি ব্যয়বহুল পাইছিল। তেওঁ দোকানীজনক কম দামী শাৰী দেখুৱাবলৈ কৈছিল তথাপিও সেইবোৰ বহুত ব্যয়বহুল পাইছিল।

দোকানৰ মালিকজন বৰ আচৰিত হৈছিল। তেওঁ ক'লে, "শাস্ত্রীজী, আপুনি মূল্যৰ বিষয়ে চিন্তা কৰাৰ প্ৰয়োজন নাই। আপুনি ভাৰতৰ প্ৰধানমন্ত্রী! আপোনাক এই শাৰীবোৰ উপহাৰ হিচাপে দিয়াটো মোৰ বাবে সন্মানৰ বিষয় হ'ব।

"শাস্ত্রীয়ে হাঁহি হাঁহি ক'লে, "মই আপোনাৰ দয়াক প্ৰশংসা কৰোঁ, কিন্তু মই কেৱল প্ৰধানমন্ত্রী হোৱাৰ বাবে উপহাৰ গ্ৰহণ কৰিব নোৱাৰোঁ। মই কেৱল মোৰ বাজেটৰ সৈতে খাপ খোৱা শাৰী এখন হে কিনিম।" শাস্ত্রী সন্তুষ্ট

শিক্ষকৰ টোকা

শিক্ষকৰ বাবে টোপোলা-ছাত্ৰ-ছাত্রীসকলক তেওঁলোকৰ অঞ্চলৰ পৰা আদৰ্শ চিনাক্ত কৰাত সহায় কৰক আৰু সাক্ষাৎকাৰৰ বাবে প্ৰশ্নাৱলী সৃষ্টি কৰাত সহায় কৰক।

ছাত্ৰ-ছাত্রীসকলৰ সৈতে তেওঁলোকৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু ইচ্ছা আৰু শান্তিপূৰ্ণ আৰু সুখী হৈ থাকিবলৈ লোভ কেনেকৈ এৰাই চলিব পাৰি সেই বিষয়ে আলোচনা কৰক।

© NCERT not to be republished

আছিল তেওঁ যি বহন কৰিব পাৰে আৰু প্ৰয়োজনৰ বাহিৰত থকাৰ কথা নাভাবে।

অপাৰিগ্ৰাহ হৈছে নম্ৰ হোৱা আৰু আমাৰ ওচৰত যি আছে তাত সন্তুষ্ট হোৱা। আহা আমি লোভী নোহোৱাকৈ লাল বাহাদুৰ শাস্ত্ৰীৰ দৰে হওঁ আৰু আমাৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বাহিৰত বস্তুবোৰ ৰখো।

কার্যকলাপ

- তোমাৰ পৰিয়াল বা চুবুৰীয়াৰ এজন ব্যক্তি চিনাক্ত কৰা যি সৰল জীৱন যাপন কৰি আছে।
- তেওঁলোকক সোধা তেওঁলোকে কিয় এটা সৰল জীৱনশৈলী জীয়াই থাকিবলৈ বাছি লৈছিল আৰু তেওঁলোকৰ সিদ্ধান্তৰ ফলস্বৰূপে তেওঁলোকৰ কি অভিজ্ঞতা হৈছিল।
- ব্যক্তিজনৰ সৈতে আলোচনাৰ বিষয়ে তোমাৰ শ্ৰেণীক কোৱা আৰু তেওঁলোকৰ অভিজ্ঞতাও শুনিবা।

কার্যকলাপ

- শিক্ষার্থীসকলক এটা যথেষ্ট নতুন সৰু সামগ্ৰী আনিবলৈ কোৱা ,যিটো তেওঁলোকে ভাল পায় কিন্তু সঘনাই ব্যৱহাৰ নকৰে (কিতাপ, পুতলা ইত্যাদি)।
- এটা বৃত্তত বহা আৰু প্ৰতিজন শিক্ষার্থীক তেওঁলোকে অনা বস্তুটোৰ বিষয়ে ক'বলৈ দিয়া।
- তেওঁলোকক তেওঁলোকৰ এজন বন্ধু বা দৰিদ্ৰ লোকক বস্তুটো দিবলৈ উদগনি দিয়া।
- শিশুৱে সম্পত্তি এৰি দিয়াৰ আনন্দ আৰু অনুশীলন অনুভৱ কৰিবা

নিয়ম

অষ্টাংগ যোগৰ দ্বিতীয় দিশটো হ'ল নিয়ম, য'ত ব্যক্তিগত অনুশাসনৰ বাবে পাঁচটা গুৰুত্বপূৰ্ণ নির্দেশনা বা অভ্যাস থাকে।

এই পাঁচটা নিয়মৰ বিষয়ে অধিক জানো আহা।

1 । শুকা অর্থ হৈছে আমাৰ শৰীৰ, মন আৰু চাৰিওফাল পৰিষ্কাৰ ৰখা। এইটো পৰিচ্ছন্নতা, মন আৰু শৰীৰৰ বিশুদ্ধতাৰ বিষয়ে।

© NCERT not to be republished

2. সন্তোষে আমাৰ ওচৰত যি আছে তাৰ সৈতে সুখী আৰু সন্তুষ্ট হোৱা আৰু লোভী নোহোৱাৰ সৈতে মোকাবিলা কৰে।
3. তপস্যাৰ অর্থ হৈছে কঠিন হ'লেও আমাৰ লক্ষ্য প্ৰাপ্ত কৰাৰ বাবে আত্ম-অনুশাসন আৰু সংকল্প থকা
4. স্বধয় হৈছে আত্ম-অধ্যয়ন আৰু আমাৰ জ্ঞান উন্নত কৰা।
5. ঈশ্বৰ প্ৰাণিধান নিজতকৈ ডাঙৰ কিবা এটাৰ ওপৰত বিশ্বাস কৰাৰ কথা কয়।

কার্যকলাপ

তলত দিয়া উদাহৰণবোৰৰ পৰা আটাইতকৈ উপযুক্ত নিয়ামা চিনাক্ত কৰা:

1. এসপ্তাহৰ বাবে ব্যক্তিগত লক্ষ্য নির্ধাৰণ কৰা, যেনে প্ৰকল্প এটা সম্পূর্ণ কৰা, প্ৰতিদিনে ব্যায়াম কৰা, বা ঘৰত সহায় কৰা। প্ৰতিটো লক্ষ্যৰে তোমাৰ প্ৰগতি অনুসৰণ কৰা.....
2. প্ৰতিদিনে ভাল কিতাপ পঢ়া বা প্ৰতিফলিত ডায়েৰী এখন লিখা।

   .....
3. শ্ৰেণীকোঠাটো পৰিষ্কাৰ কৰা আৰু সজোৱা। .....
4. কৃতজ্ঞতা দেখুৱা। .....
5. তোমাৰ সর্বশ্রেষ্ঠ প্ৰয়াস কৰা আৰু বিশ্বাস কৰা যে বস্তুবোৰ যিদৰে কাম কৰিব লাগে তেনেকৈ কাম কৰিব।.....

আহা আমি এটা অনুপ্রেৰণাদায়ক কাহিনীৰ জৰিয়তে তপস্যা অন্বেষণ কৰোঁ।

তপস্যা

পাঁচটা নিয়ামাৰ ভিতৰত অন্যতম তপস্যাৰ অর্থ হৈছে আত্ম-অনুশাসন, সংকল্প আৰু অধ্যৱসায়।

কল্পনা কৰা তোমাৰ এটা ডাঙৰ পৰীক্ষা আহি আছে আৰু শেষ মুহূর্তলৈ অপেক্ষা কৰাৰ সলনি তুমি প্ৰতিদিনে অলপ অধ্যয়ন কৰাৰ সিদ্ধান্ত লোৱা। এই স্থিৰ আৰু স্থিৰ প্ৰচেষ্টাক তপস্যা বুলি কোৱা হয়।

© NCERT not to be republished

তোমাৰ এনে অনুভৱ নহ'লেও এয়া হৈছে ক্ৰীড়া অনুষ্ঠানৰ বাবে প্ৰশিক্ষণ দিয়া, সঁজুলি এটা অনুশীলন কৰা, বা ঘৰত কামত সহায় কৰা - নিয়মীয়াকৈ কাম কৰা। তপসে শিকাই যে কঠোৰ পৰিশ্ৰম আৰু নিষ্ঠাই আমাক আমাৰ লক্ষ্য প্ৰাপ্ত কৰাত আৰু নিজকে উন্নত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। তপস্যা অনুশীলন কৰি, আমি প্ৰতিশ্ৰুতিৰ গুৰুত্ব আৰু সৰু সুসংগত কাৰ্যই কেনেদৰে ডাঙৰ ফলাফল লৈ যাব পাৰে শিকিম।

আমাৰ জীৱনত তপস্যা:

অধ্যয়নৰ প্ৰতি সমৰ্পণ, আত্ম-অনুশাসন, সুস্বাস্থ্যৰ বাবে নিয়মীয়া ব্যায়াম, সদায় পুষ্টিকৰ খাদ্য খোৱা, বস্তুবোৰ পৰিষ্কাৰ ৰখা, সদায় সত্য কোৱা, যোগৰ দৈনন্দিন অভ্যাস ইত্যাদি

আমি আমাৰ চাৰিওফালে বহুতো মহান লোকক দেখিছোঁ, তেওঁলোকৰ সফলতাই আমাক আমাৰ জীৱনত উচ্চ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰিবলৈ অনুপ্ৰেৰণা যোগাইছে। তুমি এই মহান লোকসকলৰ তপস্যাৰ বিষয়ে শুনিছা নেকি? তপস্যাৰ শক্তি বুজিবলৈ আমি মল্লি মস্তান বাবু-ভাৰতৰ পৰ্বতপুৰুষৰ প্ৰেৰণাদায়ক কাহিনী পঢ়ো আহা।

মল্লি মস্তান বাবুৰ সংকল্প

মল্লি মস্তান বাবুৰ জন্ম অন্ধ্ৰ প্ৰদেশৰ এখন সৰু গাঁৱত হৈছিল আৰু তেওঁৰ দেউতাক এজন কৃষক আছিল। এজন উজ্জ্বল শিক্ষাৰ্থী আৰু নতুন বস্তুৰ বিষয়ে শিকিবলৈ আগ্ৰহী, বাবুয়ে খুব কঠোৰ অধ্যয়ন কৰিছিল আৰু ভাৰতৰ কিছুমান শ্ৰেষ্ঠ বিদ্যালয়লৈ গৈছিল। তেওঁ অভিযান্ত্ৰিক আৰু ব্যৱস্থাপনাত ডিগ্ৰী লাভ কৰিছিল।

পঢ়াৰ সময়ছোৱাত, বাবুয়ে পৰ্বতাৰোহণৰ প্ৰতি গভীৰ আগ্ৰহ গঢ়ি তোলে। পৰ্বতৰ প্ৰত্যাহ্বান আৰু সৌন্দৰ্যৰ দ্বাৰা অনুপ্ৰাণিত হৈ তেওঁ তেওঁৰ পেছাদাৰী কেৰিয়াৰৰ লগতে এই আবেগ কঢ়িয়াই নিয়াৰ সিদ্ধান্ত লয়। তেওঁ কঠোৰ প্ৰশিক্ষণ দিছিল, আৰোহণৰ বিষয়ে সকলো শিকিছিল। তেওঁ শাৰীৰিক শক্তি, নমনীয়তা গঢ়ি তুলিবলৈ আৰু মানসিকভাৱে মনোনিৱেশ কৰি থাকিবলৈ যোগাভ্যাস কৰিছিল, এই সকলোবোৰে তেওঁৰ প্ৰত্যাহ্বানমূলক আৰোহণত সহায় কৰিছিল। যোগকে ধৰি শাৰীৰিক সুস্থতাৰ প্ৰতি তেওঁৰ সমৰ্পণ, অসংখ্য অভিযান প্ৰাপ্ত কৰাত তেওঁৰ সফলতাৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ আছিল।

© NCERT not to be republished

পর্বতাৰোহণৰ প্ৰতি তেওঁৰ দৃষ্টিভংগী এক অটল আবেগ আৰু সমৰ্পণৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হৈছিল। তেওঁ নিজৰ সীমা কঢ়িয়াই নিয়াত বিশ্বাস কৰিছিল আৰু উচ্চ-উচ্চতাৰ আৰোহণৰ সৈতে অহা প্ৰত্যাহ্বানবোৰ গ্ৰহণ কৰিছিল। তেওঁৰ আৰোহণৰ জৰিয়তে, তেওঁ আনক তেওঁলোকৰ সপোনঅনুসৰণ কৰিবলৈ আৰু বাধাবোৰ অতিক্ৰম কৰিবলৈ অনুপ্ৰাণিত কৰাৰ লক্ষ্য ৰাখিছিল, যিমানেই কঠিন নহওঁক কিয়।

বাবু, যেতিয়াই অভিযানত থাকে, প্ৰতিটো অন্তিম বিৱৰণ পৰিকল্পনা কৰে। তেওঁ দিনটোৰ আৰম্ভণিতে আৰম্ভ কৰিব, নিজৰ বোজা কঢ়িয়াই নিব আৰু গোটেই দিনটো এটা স্থিৰ ক্লিপত খোজ কাঢ়িব। তেওঁৰ অভিযানৰ সময়ত তেওঁ নিজৰ তাঁবু তৈয়াৰ কৰিছিল, নিজৰ খাদ্য ৰান্ধিছিল আৰু পিছদিনাৰ পৰিকল্পনাটো তেওঁৰ গাইডৰ সৈতে সুন্দৰ কৰি ৰাখিছিল।

বাবুৰ অভিলেখ ভংগকাৰী সাফল্য আছিল যে তেওঁ ১৭২ দিনত সাতখন মহাদেশৰ সাতটা সৰ্বোচ্চ শৃংগ আৰোহণ সম্পূৰ্ণ কৰিছিল। ইয়াৰ সৈতে, বাবুয়ে শাৰীৰিক আৰু মানসিক সহনশীলতা আৰু উৎকৃষ্টতাৰ এক নতুন মানদণ্ড স্থাপন কৰে। তেওঁ এই অভিলেখ অৰ্জন কৰা প্ৰথম ভাৰতীয় আৰু দক্ষিণ এছিয়ান হিচাপে পৰিগণিত হয়, যাৰ ফলত তেওঁ আন্তৰ্জাতিক স্বীকৃতি আৰু প্ৰশংসা লাভ কৰে।

যদিও তেওঁ এতিয়া আমাৰ সৈতে নাই, তেওঁৰ কাহিনী হৈছে এক অসাধাৰণ সাহস, সংকল্প আৰু আবেগ। তেওঁৰ জীৱনে আমাক ডাঙৰ সপোন দেখিবলৈ, কঠোৰ পৰিশ্ৰম কৰিবলৈ আৰু সদায় আমাৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ প্ৰচেষ্টা কৰিবলৈ সোঁৱৰাই দিয়ে। যিসকলে তেওঁলোকৰ সীমা অতিক্ৰম কৰিবলৈ আৰু আকাশলৈ যাবলৈ সাহস কৰে তেওঁলোকৰ বাবে তেওঁ এক বিজ্ঞানী, প্ৰশাসক, ৰাষ্ট্ৰীয় বঁটা প্ৰাপ্তকৰ্তা, খেলুৰৈ আদিৰ দৰে মহান অৰ্জনকাৰীসকলে দৃঢ়তা আৰু নিৰন্তৰ প্ৰচেষ্টাৰে তেওঁলোকৰ লক্ষ্যত কিমান মহান সফলতা প্ৰাপ্ত কৰিব পাৰে সেয়া শিক্ষাৰ্থীসকলৰ সৈতে আলোচনা কৰা।

কাৰ্যকলাপ

- শ্ৰেণীত তোমাৰ আদৰ্শৰ কাহিনী বৰ্ণনা কৰা।
- কোৱা সকলো কাহিনীৰ উমৈহতীয়া বিষয়বস্তু আলোচনা কৰা।
- জীৱনত লক্ষ্য থকাটো কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ চিন্তা কৰা আৰু আলোচনা কৰা।
- এনে এটা সময়ৰ বিষয়ে লিখা যেতিয়া তেওঁলোকে কিবা এটা প্ৰাপ্ত কৰিবলৈ কঠোৰ পৰিশ্ৰম কৰিছিল। তেওঁলোকে অভিজ্ঞতাৰ পৰা কি শিকিছিল আৰু লক্ষ্য প্ৰাপ্ত কৰাৰ পিছত তেওঁলোকে কেনে অনুভৱ কৰিছিল?

শিক্ষকৰ টোকা

- বিজ্ঞানী, প্ৰশাসক, ৰাষ্ট্ৰীয় বঁটা বিজয়ী, খেলুৰৈ আদিৰ দৰে মহান কৃতিত্ব অৰ্জনকাৰীসকলে কেনেদৰে সংকল্প আৰু ধাৰাবাহিক প্ৰচেষ্টাৰে নিজৰ লক্ষ্যত উপনীত হ "ব পাৰে সেই বিষয়ে শিক্ষাৰ্থীসকলৰ সৈতে আলোচনা কৰক।

© NCERT not to be republished

কার্যকলাপ

1. লক্ষ্য নির্ধাৰণ কৰা: প্ৰতিজন শিক্ষার্থীয়ে তেওঁলোকে প্ৰাপ্ত কৰিব বিচৰা এটা লক্ষ্য লিখি ৰাখে, যেনে প্ৰতিদিনে 20 মিনিটপঢ়া, খেল এটা অনুশীলন কৰা, বা কামত সহায় কৰা।
2. পৰিকল্পনা: এই লক্ষ্য প্ৰাপ্ত কৰাৰ পদক্ষেপবোৰ লিখা।
3. প্ৰগতি অনুসৰণ কৰা: দৈনন্দিন প্ৰগতি অনুসৰণ কৰিবলৈ এটা সৰল চাৰ্ট প্ৰস্তুত কৰা।
4 প্ৰতিফলন: সপ্তাহটোৰ শেষত আত্ম-অনুশাসনৰ বিষয়ে কি শিকিছা আৰু লক্ষ্য প্ৰাপ্ত কৰাৰ দিশত কাম কৰাটো কেনে অনুভৱ হৈছে আলোচনা কৰা।

প্ৰত্যাহাৰ

প্ৰত্যাহাৰ, অষ্টাঙ্গ যোগৰ পঞ্চম দিশটো হৈছে ইন্দ্ৰিয় নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ আৰু মনকেন্দ্ৰীভূত কৰিবলৈ শিকা।

কল্পনা কৰা তুমি হূলস্থুল কোঠাএটাত আছা, কিন্তু তুমি ঘৰুৱা মনোনিবেশ কৰিব লাগে। প্ৰত্যাহাৰ অৰ্থ হৈছে নিয়ন্ত্ৰণ কৰা বা প্ৰত্যাহাৰ কৰা, এজনে দেখা, শুনা, গোন্ধ, সোৱাদ বা অনুভৱ কৰা বস্তুবোৰৰ দ্বাৰা বিচলিত নোহোৱা।.

প্ৰত্যাহাৰ (প্ৰত্যাহাৰ) তোমাক হূলস্থুল আওকাণ কৰাত আৰু তুমি যি কৰি আছে তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়াত সহায় কৰে।

এইটো অনুশীলন কৰি তোমাৰ চাৰিওফালৰ বস্তুবোৰৰ পৰা আঁতৰি তোমাৰ মনোযোগ ভিতৰলৈ ঘূৰাই দিবলৈ শিকিবা, চিন্তা আৰু অনুভূতিৰ বিষয়ে অধিক সজাগ হ'বা।

আমি পাঁচটা ইন্দ্ৰিয়ৰ জৰিয়তে আমাৰ চাৰিওফালৰ পৃথিৱীখন অনুভৱ কৰোঁ; আকাংক্ষিত কার্যকলাপৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিবলৈ আৰু বিভ্ৰান্তি পৰিহাৰ কৰিবলৈ, আমি অনুশীলনৰ দ্বাৰা এই ইন্দ্ৰিয়বোৰ আয়ত্ত্ব কৰিব লাগিব।

কিছুমান কার্যকলাপ চাওঁ আহা যিয়ে আমাক ইন্দ্ৰিয়বোৰ ভিতৰলৈ ঘূৰাই অনাত সহায় কৰিব।

1. শান্ত সময়: কোনো বিভ্ৰান্তি অবিহনে (টিভি, ম'বাইল ফোন, বা ডাঙৰ শব্দ নোহোৱাকৈ) শান্তভাৱে বহিবলৈ এক আৰামদায়ক স্থান বিচাৰি উলিওৱা। তোমাৰ চকু বন্ধ কৰা আৰু উশাহ-নিশাহত মনোযোগ দিয়া।

© NCERT not to be republished

2. মনোযোগেৰে খোৱা: টিভি অফ কৰা আৰু আহাৰৰ সময়ত গেজেটবোৰ আঁতৰাই ৰাখা। খাদ্যৰ সোৱাদ, গাঁথনি আৰু গোন্ধৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া। লাহে লাহে চোবাওক আৰু প্ৰতিটো কামোৰ উপভোগ কৰা।
3. প্ৰকৃতিত লিপ্ত হোৱা: পাৰ্ক বা বাগিচাত খোজ কাঢ়িবলৈ যোৱা। চিন্তাত হেৰাই নোযোৱাকৈ বা ইলেক্ট্ৰনিক সঁজুলি ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ তামাৰ চাৰিওফালৰ দৃশ্য, শব্দ লক্ষ্য কৰা।
4. সংগীত শুনা: কিছু আৰামদায়ক সংগীত বাছনি কৰা, শান্তভাৱে বহা আৰু আন একো নকৰাকৈ শব্দবোৰ শুনিবা।
5. শুবলৈ যোৱাৰ আগতে: কেইমিনিটমান শান্তিৰে বহিবা। চকুযোৰ লাহেকৈ বন্ধ কৰি উশাহত মনোযোগ দিয়া। শোৱাৰ কমেও ৩০ মিনিট আগতে ইলেক্ট্ৰনিক সঁজুলি ব্যৱহাৰ কৰা পৰিহাৰ কৰিবা, তাৰ সলনি কিতাপ এখন পঢ়িবলৈ চেষ্টা কৰিবা।

এই কাৰ্যকলাপবোৰে তোমাক মনোযোগ দিয়া, চাপ হ্ৰাস কৰি তোমাৰ চাৰিওফালৰ সৈতে অধিক গভীৰভাৱে সংযোগ কৰাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰিব।

আমাৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশত খাদ্যই এক অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। লগতে, আমি ঋতু অনুসৰি আৰু মজলীয়া পৰিমাণত স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰা উচিত। সেয়েহে, আয়ুৰ্বেদ (প্ৰাচীন ভাৰতীয় চিকিৎসা বিজ্ঞান) অনুসৰি স্বাস্থ্যকৰ খাদ্যাভ্যাস বিকশিত কৰা প্ৰয়োজন।

তুমি জানানে?

আয়ুৰ্বেদ অনুসৰি স্বাস্থ্যকৰ খাদ্যাভ্যাস।

হিতাভুক – স্বাস্থ্যকৰ আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰক।	মিতাভুক – মজলীয়া পৰিমাণত খাব।	ৰীতাভুক – ঋতু অনুসৰি খাদ্য গ্ৰহণ কৰক।

কাৰ্যকলাপ

1. তোমাৰ পৰিয়ালৰ সৈতে দিনত কমেও এটা ঘৰত বনোৱা আহাৰ খাবা।
2. খোৱাৰ সময়ত, নিশ্চিত কৰিবা যে তুমি প্ৰতিটো সৰু কামোৰ আৰু প্ৰতিটো ভোজনৰ সোৱাদ লোৱা।
3. খোৱাৰ সময়ত ম'বাইল ফোন আৰু টিভিৰ দৰে ইলেক্ট্ৰনিক গেজেট ব্যৱহাৰ নকৰিবা।
4. পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক খাদ্য আৰু পানী পৰিৱেশন কৰিবলৈ স্বেচ্ছাসেৱী।

© NCERT not to be republished

অধ্যায় ২

যোগিক অনুশীলনৰ বাবে প্ৰস্তুতি

নমস্কাৰ ডেকা যোগীসকল!

তুমি যোগিক অনুশীলনৰ সৈতে যাত্ৰা আৰম্ভ কৰিবলৈ সাজু নেকি?

আগৰ অধ্যায়ত, তুমি যম আৰু নিয়মৰ বিষয়ে শিকিছিলা। ইয়াত আমি আসন , প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যহাৰ , ধৰণ আৰু ধ্যান অন্বেষণ কৰোঁ আহা। আমি যোগৰ আন কিছুমান দিশৰ বিষয়েও শিকিম, যেনে নিম্নলিখিত অধ্যায়বোৰত ক্ৰিয়া যোগ, প্ৰস্তুতি মূলক অনুশীলনৰ পৰা আৰম্ভ কৰি।

বিদ্যালয়ত বিদ্যালয়ত তোমাৰ শিক্ষকৰ নিৰ্দেশনাত এই পদ্ধতিবোৰ শিকা আৰু ঘৰত দৈনিক প্ৰদৰ্শন কৰি সেইবোৰ আয়ত্ত কৰা। নিয়মীয়া অনুশীলনে (সাধনা) আমাক শক্তিশালী, নমনীয় আৰু শান্ত কৰি তোলে। ই আমাক শান্তিপূৰ্ণ অনুভৱ কৰাত আৰু আমাৰ ঘৰুৱা কামত, খেলৰ সময়ত আৰু আমি কৰা সকলো বোৰত ভালদৰে মনোনিৱেশ কৰাত সহায় কৰে।গতিকে, আহা আমি আমাৰ যোগমেটবোৰ উলিয়াই দিওঁ, এটা দীঘল উশাহ লওঁ আৰু একেলগে এই আশ্চৰ্যকৰ দুঃসাহসিক অভিযান আৰম্ভ কৰোঁ!

মনত ৰাখিবা, যোগ হৈছে ভাল অনুভৱ কৰা; অনুশীলনৰ সময়ত তোমাৰ শৰীৰে কেনে অনুভৱ কৰে তাৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়াটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। কেতিয়াও নিজকে এনে ভংগীমালৈ ঠেলি নিদিবা যাৰ ফলত বিষ বা অস্বস্তি হয়।

আমি আসন আৰু প্ৰাণায়াম আৰম্ভ কৰাৰ আগতে, উশাহ-নিশাহৰ অভ্যাস কৰি, গাঁঠিবোৰ ঢিলা কৰি সুক্ষ্ম ব্যায়াম ঢিলা কৰি আৰু মেৰুদণ্ড শিথিলকৰণ ব্যায়াম নমনীয় কৰি নিজকে প্ৰস্তুত কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।

সকলো যোগিক অনুশীলন কৰাৰ আগতে সাধাৰণ নিৰ্দেশনা অনুসৰণ কৰিব লাগিব।

1. আসন কৰোঁতে নিজকে গভীৰভাৱে উশাহ ল'বলৈ বা উশাহ ধৰি ৰাখিবলৈ জোৰ নকৰিবা। আসন কৰোঁতে স্বাভাৱিকভাৱে উশাহ লোৱা। সদায়ে নাকেৰে উশাহ ল'বা।

© NCERT not to be republished

2. তুমি অনুশীলন কৰোঁতে সদায়ে মনোযোগী আৰু সতর্ক থাকিবা। তোমাৰ ভংগীমাত মনোযোগ দিবা। শিক্ষকসকলৰ নির্দেশনাবোৰৰ প্রতি মনোযোগ দিবা।
3. আসন কৰোঁতে জোতা বা মোজা পৰিধান নকৰিবা।
4. যেতিয়াই তুমি অসুস্থ অনুভৱ কৰা, বিশ্রাম ল'বা। যদি তোমাৰ চর্দি, কাহ, মুৰৰ বিষ, পেটৰ বিষ, গোৰোহা মোচোকা ইত্যাদি আছে, তেন্তে শিক্ষকৰ পৰামর্শ লোৱা আৰু তেওঁলোকৰ নির্দেশনা বিচাৰিবা।
5. বিশেষকৈ ছোৱালীৰ বাবে, যেতিয়া ঋতুস্রাৱ হয়, অনুশীলনীৰ আগতে শিক্ষকক অৱগত বা পৰামর্শ দিবা

উশাহ লোৱাৰ অভ্যাস

প্রাণায়াম শিকাৰ আগতে হাঁওফাঁওৰ কার্য্যক্ষমতা উন্নত কৰাটো প্রয়োজনীয়। সুস্থ হাঁওফাঁওৰ বাবে, সঠিক শ্বাস-প্রশ্বাসৰ অনুশীলন কৰাটো প্রয়োজনীয়। আহা শঁহা আমি গাহৰি আৰু কুকুৰৰ শ্বাস-প্রশ্বাসৰ বিষয়ে শিকি লওঁ। শঁহাৰ শ্বাস-প্রশ্বাসে গভীৰ, ছন্দময় উশাহৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে যি এটা শঁহাৰ শ্বাস-প্রশ্বাসৰ আর্হি অনুকৰণ কৰে। কুকুৰৰ শ্বাস-প্রশ্বাসত কুকুৰৰ দ্রুত, অগভীৰ শ্বাস-প্রশ্বাস অনুকৰণ কৰা হয়, যি শৰীৰৰ পৰা তাপ মুকলি কৰাত আৰু শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ উন্নত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।প্রাথমিক হাওঁফাওঁৰ বাবে, সঠিক শ্বাস-প্রশ্বাসৰ অনুশীলন কৰাটো প্রয়োজনীয়।আমি শহাপহুৰ শ্বাস-প্রশ্বাসৰ অনুশীলনে হাঁওফাঁওৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে, শ্বাস-প্রশ্বাসৰ দক্ষতা উন্নত কৰে, শিথিলতা বৃদ্ধি কৰে আৰু মানসিক চাপ হ্রাস কৰে।ত কুকুৰৰ দ্রুত, অগভীৰ উশাহ-নিশাহৰ অনুকৰণ কৰা অন্তর্ভুক্ত থাকে, যি শৰীৰৰ পৰা তাপ মুকলি কৰাত আৰু উশাহ নিয়ন্ত্রণ উন্নত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

লাভালাভ

শ্বাস-প্রশ্বাসৰ অভ্যাসে হাঁওফাঁওৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে, শ্বাস-প্রশ্বাসৰ দক্ষতা বৃদ্ধি কৰে, শিথিলতা বৃদ্ধি কৰে আৰু মানসিক চাপ হ্রাস কৰেবৃদ্ধি হয়।) সৰলতাই

সীমাবদ্ধতা:মৃগীৰোগত আক্রান্ত লোকসকলে এই অভ্যাস পৰিহাৰ কৰিব লাগে।

© NCERT not to be republished

শহাপহু উশাহ

স্থিতি দণ্ডাসন।

পদক্ষেপ ১: সোঁ ভৰি আৰু বাওঁ ভৰি ভাজ কৰি বজ্ৰাসনলৈ আহা।।

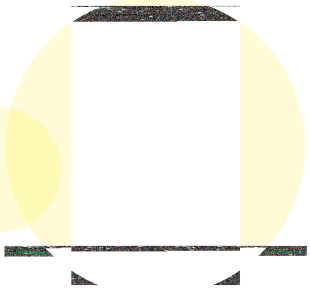
পদক্ষেপ 2: নত কৰা আৰু হাতবোৰ আঁঠুৰ সন্মুখত এনেদৰে ৰাখা যাতে কিলাকুটিবোৰে আঁঠু স্পৰ্শ কৰে। হাতবোৰ পৰস্পৰৰ সমান্তৰালভাৱে ৰাখা, হাতৰ তলুৱাবোৰ তলৰ ফালে মুখ কৰি ৰাখা। পেট কোমলভাৱে কৰঙণত বিশ্ৰাম কৰা, জিভা আধা আঁতৰাই দিয়া আৰু যিমান সোনকালে সম্ভৱ উশাহ লোৱা(10ৰ পৰা 30 ৰাউণ্ড)।

পদক্ষেপ 3: অনুশীলনৰ পিছত, লাহে লাহে বজ্ৰাসনলৈ ঘূৰি আহা।

পদক্ষেপ 4: সোঁ ভৰি আৰু বাওঁ ভৰি মুক্ত কৰি দণ্ডাসনলৈ ঘূৰি আহা।

শীতল দণ্ডাসনত আৰাম কৰা।

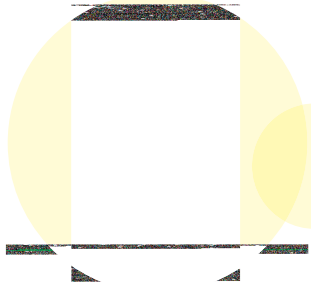
স্থিতি দণ্ডাসন



পদক্ষেপ - 1



পদক্ষেপ - 2



পদক্ষেপ - 3

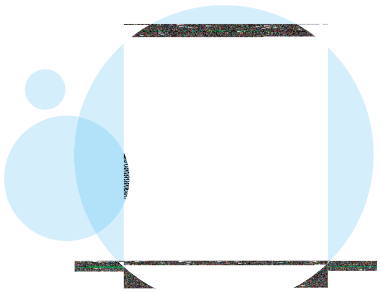


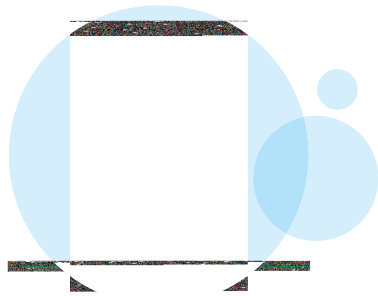
পদক্ষেপ - 4



বিশ্ৰান্তিঃ শিথিল দণ্ডাসন

© NCERT not to be republished





কুকুৰৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস

স্থিতিঃ দণ্ডাসন)

পদক্ষেপ 1সোঁ ভৰি আৰু বাওঁ ভৰি ভাজ কৰি বজ্ৰাসনলৈ আহা।

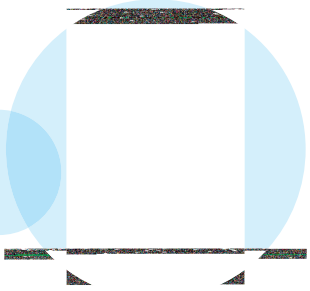
পদক্ষেপ 2: আঙুলিবোৰ পিছফালে দেখুৱাই আঁঠুৰ কাষত হাতৰ তলুৱা ৰাখা আৰু জিভাখন সম্পূৰ্ণৰূপে প্ৰসাৰিত কৰা। উশাহ লোৱা আৰু উশাহ এৰা দ্ৰুত হ'ব দিয়া যাতে পেট ফুলি উঠে আৰু সংকুচিত হয়। প্ৰাৰম্ভিক সকলে আৰম্ভণিতে ১০ ৰ পৰা ২০ ৰাউণ্ড অনুশীলন কৰিব পাৰে আৰু লাহে লাহে ইয়াক ৫০ ৰাউণ্ডলৈ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।

পদক্ষেপ 3: অনুশীলনৰ পিছত, লাহে লাহে বজ্ৰাসনলৈ ঘূৰি আহা।

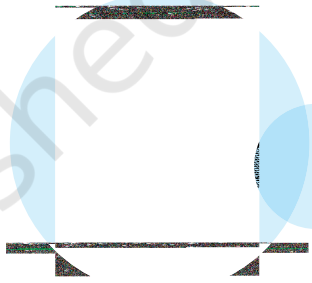
পদক্ষেপ 4: সোঁ ভৰি আৰু বাওঁ ভৰি মুকলি কৰি দণ্ডাসনলৈ যোৱা।

শিথিল দণ্ডাসনত আৰাম কৰা

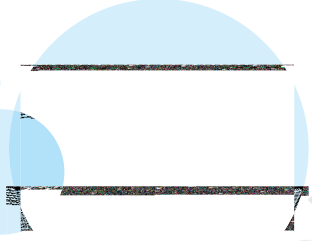
স্থিতিঃ দণ্ডাসন -



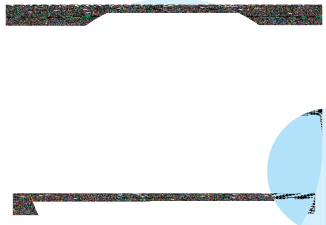
পদক্ষেপ - 3



পদক্ষেপ - ১



পদক্ষেপ - ৪



© NCERT not to be republished

শিক্ষকৰ বাবে মন কৰক শিক্ষার্থীসকলৰ

- সৈতে আলোচনা কৰক, অনুশীলনৰ পিছত তেওঁলোকে কেনে অনুভৱ কৰিছিল।
- অনুশীলন কৰাৰ সময়ত তেওঁলোকে উশাহৰ ওপৰত মনোনিৱেশ কৰিব পাৰিবনে বুলি তেওঁলোকক সোধক।

বিশ্রান্তিঃ শিতিলা দণ্ডাসন

পদক্ষেপ - ২

সুক্ষম ব্যায়াম

সুক্ষম ব্যায়াম হৈছে গাঁঠিবোৰ শিথিল কৰিবলৈ (উত্তেজনা মুক্ত কৰিবলৈ) আৰু নমনীয়তা উন্নত কৰিবলৈ ডিজাইন কৰা সূক্ষ্ম ব্যায়ামৰ এটা শৃংখলা। "সুক্ষম ব্যয়াম" শব্দটো সংস্কৃতৰ পৰা আহিছে, য "ত" সুক্ষম "মানে" সূক্ষ্ম "বা" ক্ষুদ্র "আৰু" ব্যায়াম "মানে" ব্যায়াম "বা"চলাচল "। এই ব্যায়ামবোৰ কোমল, সম্পাদন কৰিবলৈ সহজ আৰু সকলো বয়সৰ আৰু সুস্থতাৰ স্তৰৰ লোকে অনুশীলন কৰিব পাৰে।

ব্যায়ামবোৰত শৰীৰৰ বিভিন্ন অংশৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া সৰু, সূক্ষ্ম গতিবিধি অন্তর্ভুক্ত থাকে। এই গতিবিধিসমূহে সঞ্চালন বৃদ্ধি কৰাত, গাঁঠিৰ গতিশীলতা উন্নত কৰাত আৰু পেশীৰ চাপ মুক্ত কৰাত সহায় কৰে। সূক্ষ্ম গতিবিধিয়ে শৰীৰৰ বিভিন্ন অংশলৈ ৰক্ত প্ৰৱাহ বৃদ্ধি কৰে, কলাৰ উন্নত সঞ্চালন আৰু অক্সিজেনৰ যোগান ধৰে।সুক্ষ্ম ব্যায়াম ভিতৰত আছে ডিঙিৰ ব্যায়াম, কান্ধঘূৰ্ণন, আঙুলি আৰু মণিবন্ধৰ চলাচল আঁঠুৰ চলাচল, গোৰোহা আৰু ভৰিৰ ব্যায়াম ইত্যাদি।

প্ৰতিটো গতিবিধিক শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ সৈতে সুসংগত কৰা হয়, যি সমগ্ৰ শৰীৰত প্ৰাণ (জীৱন্ত শক্তি) ৰ প্ৰবাহ বৃদ্ধি কৰে।

সুক্ষম ব্যয়ামৰ সৰলতাই ইয়াক সকলোৰে বাবে সুলভ কৰি তোলে, যাৰ ভিতৰত আছে বৃদ্ধ, সীমিত গতিশীলতা থকা বা যোগৰ বাবে নতুন আৰম্ভণি কৰা সকল। এই ব্যায়ামবোৰ বহি বা থিয় হৈ কৰিব পাৰি।

সুক্ষম ব্যয়ামত ডিঙিৰ ব্যায়াম, কান্ধ ঘূৰোৱা, আঙুলি আৰু মণিবন্ধৰ চলাচল, আঁঠুৰ চলাচল, গোৰোহা আৰু ভৰিৰ ব্যায়াম আদি অন্তর্ভুক্ত থাকে। আহক ডিঙিৰ বাবে সুক্ষম ব্যায়াম অনুশীলন কৰো।

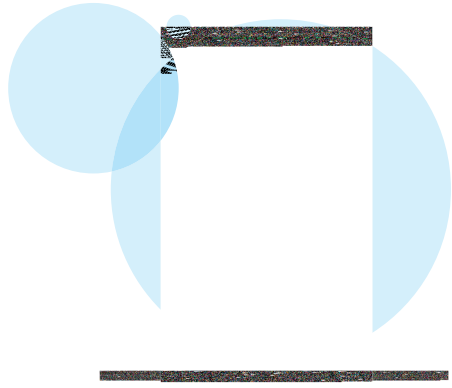
প্ৰতিটো চলাচল উশাহৰ সৈতে সংমিহলি কৰা হয়, যাৰ ফলত সমগ্ৰ শৰীৰত প্ৰাণ (গুৰুত্বপূৰ্ণ শক্তি) প্ৰবাহ বৃদ্ধি হয়।

1. ডিঙিৰ ব্যায়াম

ডিঙিৰ ব্যায়ামৰ এই ছেটে ডিঙিৰ গাঁঠি আৰু পেশীৰ শক্তি আৰু নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে

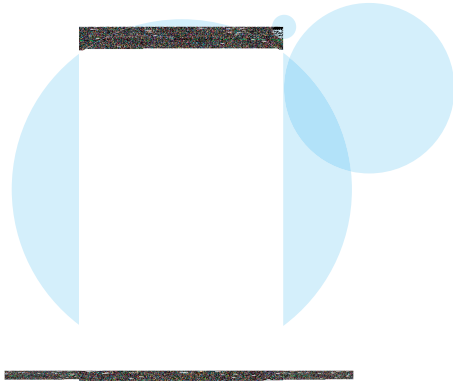
© NCERT not to be republished

1 ওপৰ আৰু তলৰ গতিবিধি.



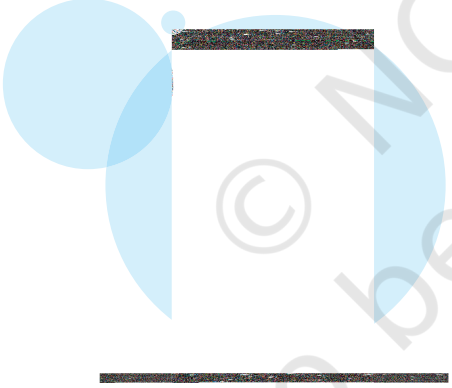
বজ্রাসনত বহি থুতনিৰ মুদ্রা গ্রহণ কৰা আৰু কৰঙণত হাত ৰাখা।

স্থিতি



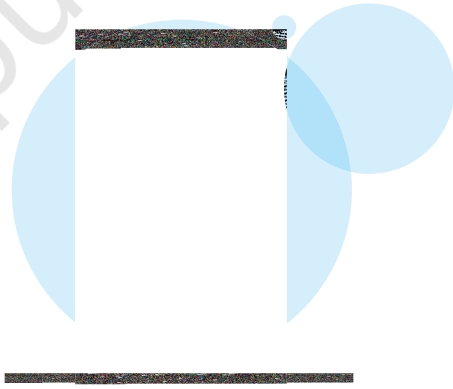
উশাহ লোৱাৰ সময়ত ডিঙি পিছফালে বেঁকা কৰা।

পদক্ষেপ - 5



2. উশাহ এৰাৰ সময়ত ডিঙি এনেদৰে তলমুৱা কৰা যাতে থুতুৰিয়ে বুকু স্পর্শ কৰে

পদক্ষেপ ২

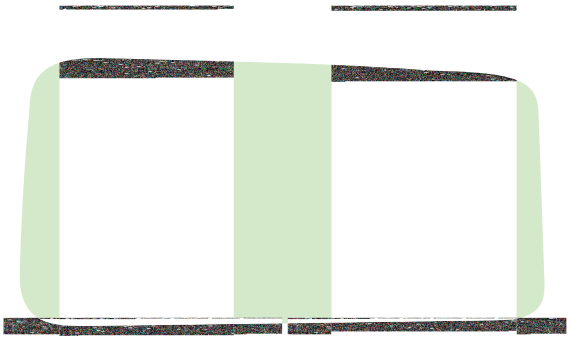


অনুশীলনৰ পিছত স্থিতিলৈ ঘূৰি যোৱা

স্থিতি

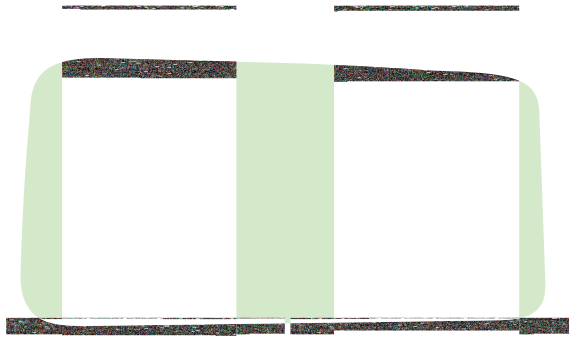
© NCERT not to be republished

২. বাওঁ আৰু সোঁ গতি



উশাহ এৰাৰ সময়ত মূৰটো সোঁফালে ঘূৰাই দিয়া আৰু উশাহ কেন্দ্ৰলৈ আনা

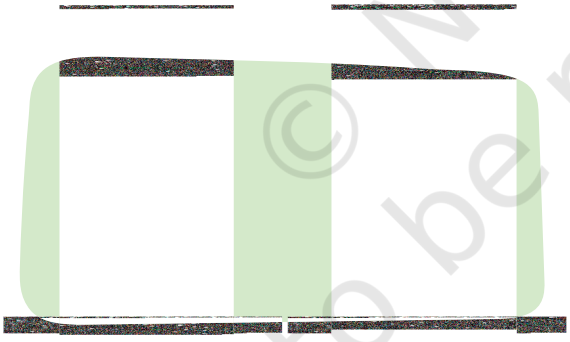
পদক্ষেপ - 3



উশাহ লোৱাৰ সময়ত, মুৰটো বাওঁফালে ঘূৰাই উশাহ লৈ কেন্দ্ৰলৈ আহা।

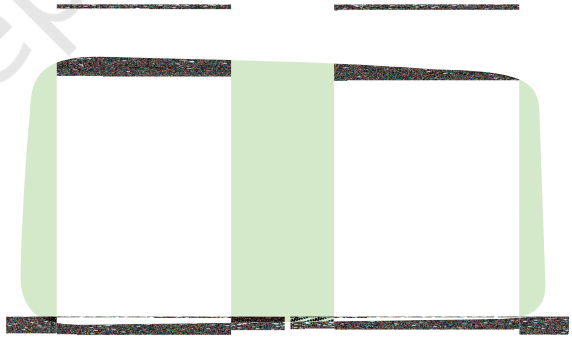
পদক্ষেপ - 6

৩.ডিঙিৰ কাষৰ ফালে বেঁকা



উশাহ এৰাৰ সময়ত, মূৰটো সোঁফালে ঘূৰাই দিয়া আৰু উশাহ কেন্দ্ৰলৈ আনা।

পদক্ষেপ ৫

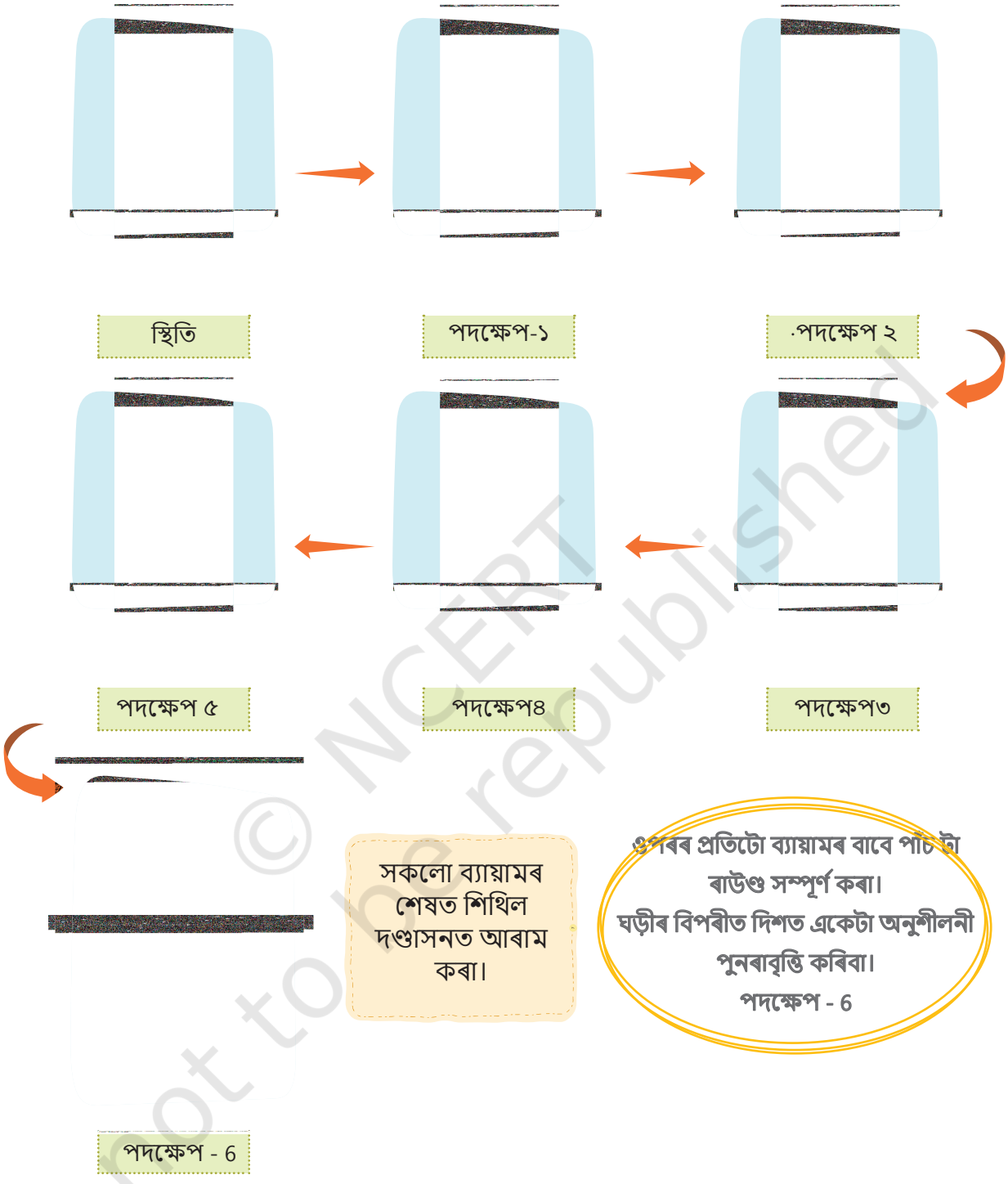


উশাহ লোৱাৰ সময়ত, মুৰটো বাওঁফালে ঘূৰাই উশাহ লৈ কেন্দ্ৰলৈ আহা।

·পদক্ষেপ ৬

© NCERT not to be republished

4. ডিঙি ঘড়ীৰ ফালে আৰু ঘড়ীৰ বিপৰীত দিশত ঘূৰোৱা।



© NCERT not to be republished

শিক্ষকৰ বাবে মন কৰিবলগীয়া কথাটো হ "ল-

- অনুশীলনৰ সময়ত শিক্ষার্থীসকলে নিজৰ মেৰুদণ্ড পোন কৰি ৰখাটো নিশ্চিত কৰক।
- তেওঁলোকে অনুশীলন কৰাত স্বাচ্ছন্দ্যবোধ কৰে নে নাই চাবলৈ ভিতৰলৈ যাওক।
- ডিঙিৰ যিকোনো আঘাতৰ ক্ষেত্রত এই অনুশীলন পৰিহাৰ কৰিব লাগে।

শিথিলিকৰণ ব্যয়াম (গতিশীল অনুশীলন)

শিথিলিকৰণ ব্যয়াম হৈছে শিথিল কৰা ব্যায়ামৰ এটা সংহতি যি শৰীৰক অধিক তীব্র যোগ অনুশীলনৰ বাবে প্রস্তুত কৰে।

শীথিলিকাৰণ ব্যয়াম শৰীৰক গৰম কৰিবলৈ, বিভিন্ন পেশী বাৰে বাৰে টান কৰি আৰু শিথিল কৰি মেৰুদণ্ড নমনীয় কৰিবলৈ ডিজাইন কৰা হৈছে। ই গাঁঠিৰ গতিশীলতাও উন্নত কৰে আৰু সঞ্চালন বৃদ্ধি কৰে। এইবোৰ প্রায়ে যোগ অধিবেশনৰ আৰম্ভণিতে ব্যৱহাৰ কৰা হয় যাতে মেৰুদণ্ড আৰু ডাঙৰ পেশীবোৰ আসনৰ বাবে পর্যাপ্তভাৱে প্রস্তুত হয়।

শিথিলিকৰণ ব্যায়াম বা গতিশীল অনুশীলনসমূহঃ

1. ঠাইতে ব্যায়াম: হৃদস্পন্দনৰ হাৰ বৃদ্ধি কৰিবলৈ আৰু শৰীৰক গৰম কৰিবলৈ বিভিন্ন ধৰণৰ ব্যায়াম (মন্থৰ, পিছফালৰ, আগফালৰ আৰু কাষৰ)।
2. আগলৈ, পিছফালে আৰু কাষলৈ বেঁকা হোৱাঃ কঁকাল অঞ্চলৰ গতিশীলতা আৰু নমনীয়তা উন্নত কৰে।
3. ভৰিৰ দোলনা আৰু ঘূৰণঃ তলৰ শৰীৰত গতিশীলতা বৃদ্ধি কৰাৰ বাবে চলা-ফুৰা।
4. মেৰুদণ্ডৰ পকোৱা: মেৰুদণ্ড টান কৰিবলৈ আৰু শিথিল কৰিবলৈ লাহেকৈ পকোৱা।

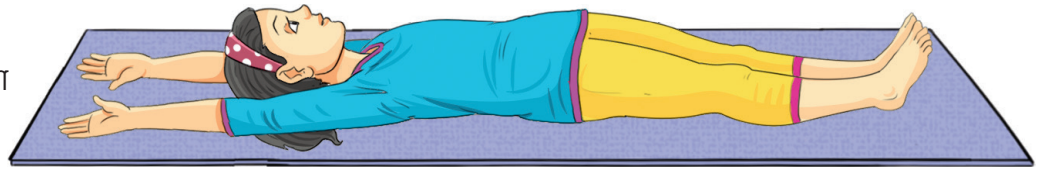
এই শ্রেণীত আমাৰ মেৰুদণ্ড সুস্থ ৰাখিবলৈ পৰনমুক্তাসন ক্রিয়াৰ অনুশীলন কৰো। এইটো এটা ভৰি আৰু দুয়োটা ভৰিৰ সঞ্চালনৰ সৈতে অনুশীলন কৰা হয়।

1. একপদ পৰনমুক্তাসন ক্রিয়া (একক ভৰি)
2. দ্বিপাদ পৰন মুক্তাসন ক্রিয়া (দুয়োটা ভৰি)

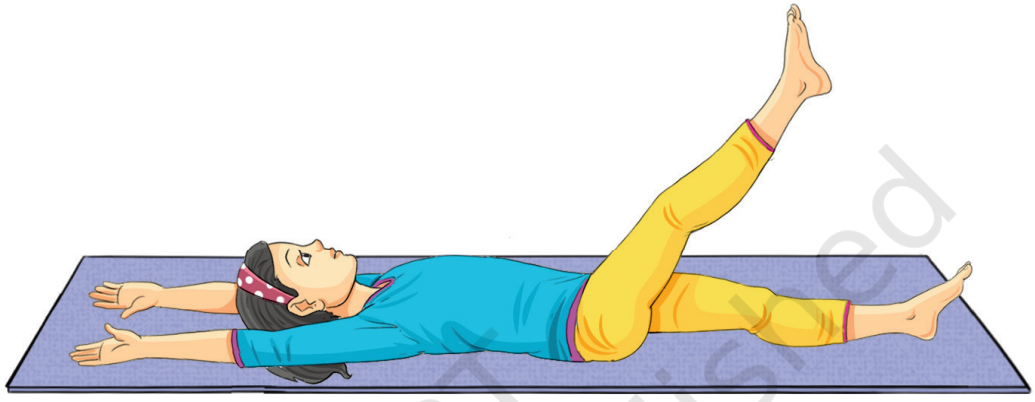
© NCERT not to be republished

একপদ পৱনমুক্তাসন ক্রিয়া (একক ভৰি):

স্থিতি শুই থকা ভংগীমা



পদক্ষেপ - 1



পদক্ষেপ 2

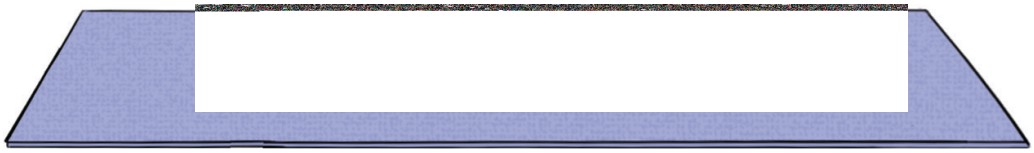


পদক্ষেপ - 3



© NCERT not to be republished

পদক্ষেপ- ৪



পদক্ষেপ ৫



বিশ্রান্তিঃ

শ্ৱাসন



স্থিতি লৈ আহা, শুই থকা ভংগীমা

পদক্ষেপ 1:উশাহ লোৱাৰ সময়ত, সোঁ ভৰিটো 45° কোণত ওপৰলৈ উঠাবা।

পদক্ষেপ 2: লগতে, উশাহ লোৱা আৰু সোঁ ভৰিটো 90° কোণত ওপৰলৈ উঠাবা।

পদক্ষেপ 3:উশাহ লোৱাৰ সময়ত, সোঁ ভৰিখন আঁঠুটো বেঁকা কৰি, দুয়োখন হাত সোঁ আঁঠুৰ চাৰিওফালে আন্তঃসংযোগ কৰি পিছলৈ টানি নিবা।

পদক্ষেপ 4:উশাহ লওঁতে, মুৰটো ওপৰলৈ উঠাই থুঁতৰি বা মুৰটো আঁঠুলৈ স্পর্শ কৰিবা আৰু একেসময়তে বাওঁ ভৰিখন ওপৰলৈ উঠাবা।

পদক্ষেপ 5: সোঁ ভৰিটো ঘড়ীৰ দিশত আৰু ঘড়ীৰ বিপৰীত দিশত পাঁচ টা ৰাউণ্ডৰ বাবে ঘূৰাবা।

ভৰিটো মুকলি কৰি Śavāsana আৰাম কৰিবা।

বাওঁ ভৰিৰে অনুশীলনীটো পুনৰাবৃত্তি কৰা।

© NCERT not to be republished

দ্বি পদ পৰন মুক্তাসন ক্ৰিয়া

এই ক্ৰিয়াত নিম্নলিখিত কাৰ্য্যসমূহ অন্তৰ্ভুক্ত থাকেঃ

ক্ৰিয়াৰ বাবে প্ৰস্তুতিৰ পদক্ষেপসমূহ।

1 ক্ৰিয়া অনুশীলনঃ

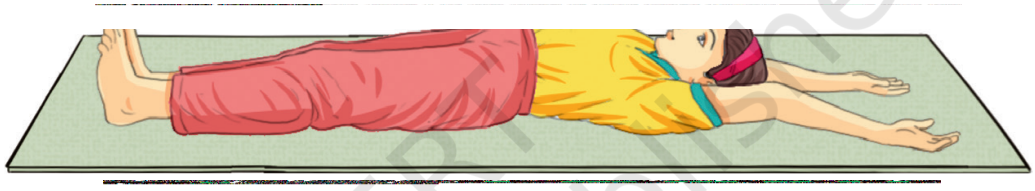
ক) ৰক এণ্ড ৰোল

খ) বাওঁ আৰু সোঁ গতি ঘূৰণ

গ) ঘূৰ্ণন

2 অনুশীলনৰ পিছত ভৰি মুকলি কৰাৰ পদক্ষেপসমূহ

স্থিতি শুই থকা ভংগীমা



পদক্ষেপ - 5



পদক্ষেপ ২



© NCERT not to be republished



পদক্ষেপ- 3



পদক্ষে - ৪

স্থিতিলৈ আহা :ভংগীমালৈ আহা

পদক্ষেপ 1:উশাহ লোৱাৰ সময়ত, দুয়োখন ভৰি 45° কোণত ওপৰলৈ উঠোৱা।

পদক্ষেপ2: লগতে, উশাহ লৈ দুয়োখন ভৰি ৯০° কোণত ওপৰলৈ উঠাবা।

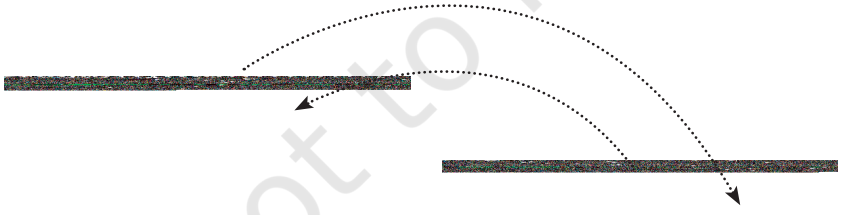
পদক্ষেপ 3:উশাহ লোৱাৰ সময়ত, আঁঠু দুটা বেঁকা কৰি দুয়োখন হাত আঁঠুৰ চাৰিওফালে আন্তঃলক কৰি পিছলৈ টানি নিয়া।.

পদক্ষেপ4:উশাহ লোৱাৰ সময়ত, মুৰটো ওপৰলৈ উঠাই থুঁতৰি বা মুৰটো আঁঠুলৈ স্পর্শ কৰা।

১.আহা আমি ক্রিয়া অনুশীলন কৰোঁ।

ক. ৰক এণ্ড ৰোল

পাঁচটা ৰাউণ্ডৰ বাবে আগুৱা আৰু পিছুৱা

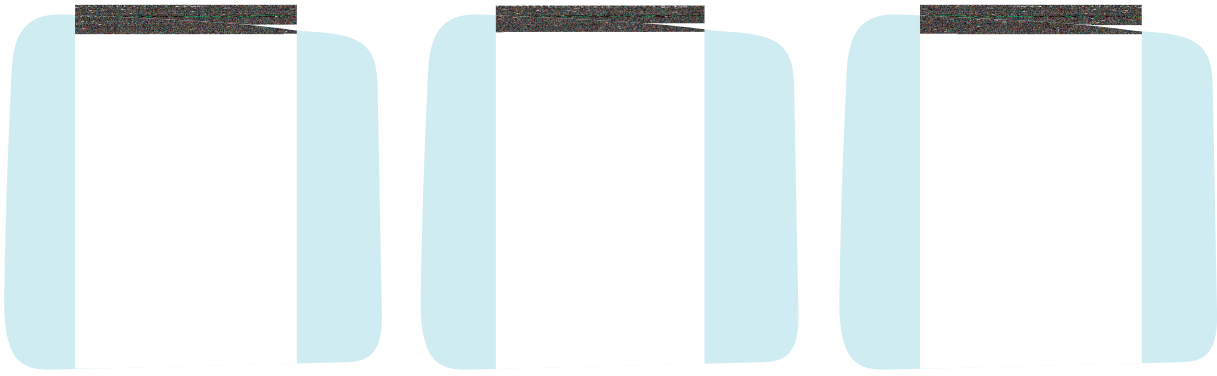


টোকা

পিছলৈ ঘূৰি থাকোঁতে, উশাহ লবা আৰু আগলৈ ঘূৰি থাকোঁতে, উশাহ এৰি দিবা। যদি সম্ভৱ হয়, আগলৈ ঘূৰি থাকোঁতে ভৰিৰ বলত উঠিবলৈ চেষ্টা কৰিবা।

© NCERT not to be republished

খ) বাওঁফাল আৰু সোঁফাল



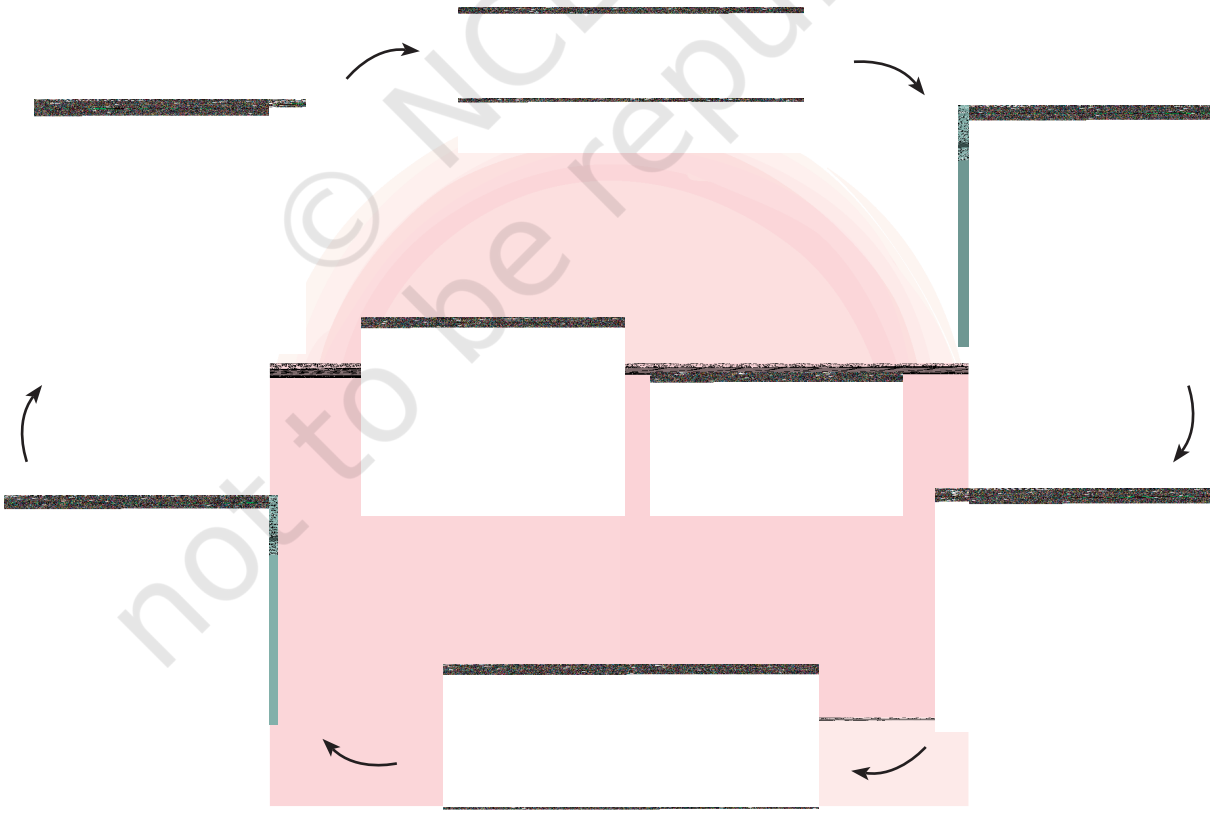
উশাহ এৰাৰ সময়ত লাহে লাহে শৰীৰটো বাওঁফালে স্থানান্তৰ কৰা। ৰাউণ্ডৰ বাবে ঘূৰা আৰম্ভ কৰি কেন্দ্রলৈ আহিবা।

উশাহ লোৱাৰ সময়ত কেন্দ্রলৈ আহা। পদক্ষেপবোৰ অনুসৰণ কৰা আৰু সৱাসনলৈ Śavāsana ঘূৰি আহিবা

উশাহ এৰাৰ সময়ত লাহে লাহে শৰীৰটো সোঁফাললৈ স্থানান্তৰ কৰা।

গ.ঘূৰণ

পাঁচটা ৰাউণ্ডৰ বাবে শৰীৰটো ঘড়ীৰ ফালে আৰু ঘড়ীৰ বিপৰীত দিশত ঘূৰাবলৈ আৰম্ভ কৰা আৰু কেন্দ্রলৈ আহা।



© NCERT not to be republished

২. অনুশীলনৰ পিছত ভৰি মুকলি কৰি শ্বাসনলৈ ঘূৰি আহিবলৈ তলৰ পদক্ষেপবোৰ অনুসৰণ কৰা।

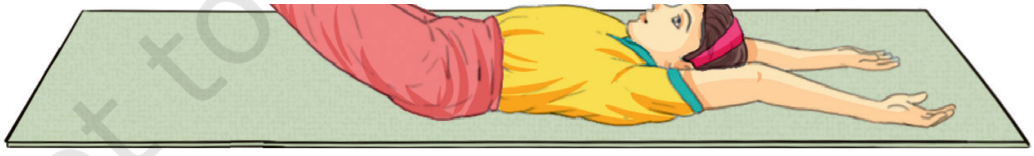
পদক্ষেপ ৫



পদক্ষেপ ৬



পদক্ষেপ ৭



পদক্ষেপ ৮



© NCERT not to be republished

বিশ্রান্তিঃ শ্ৱাসন



স্থিতিলৈ আহা: শুই থকা ভংগীমা।

পদক্ষেপ5: উশাহ লোৱাৰ সময়ত, হাত বোৰ মুকলি কৰিবা।

পদক্ষেপ6: ঘণকৈ উশাহ লোৱা, ভৰিটো 90° কোণত প্ৰসাৰিত কৰা।

পদক্ষেপ 7:উশাহটো এৰাৰ সময়ত, ভৰিখন 45° কোণত আনিবা।

পদক্ষেপ৪: আৰু কিছু উশাহ এৰা, ভৰি দুটা মেটত ৰাখি শ্ৱাসন (Śavāsana) আৰাম কৰা

লাভালাভ

1. নিয়মিত পৱনমুক্তাসনৰ অনুশীলনে পেটৰ চৰ্বি হ্ৰাস কৰিব পাৰে।
2. ই পাচনতন্ত্ৰত জমা হোৱা গেছ মুকলি কৰে আৰু পাচন উন্নত কৰে।
3. ই ভোক বৃদ্ধি কৰে আৰু খাদ্যৰ একত্ৰীকৰণ বৃদ্ধি কৰে।
4. ই কোষ্ঠকাঠিন্য ৰোধ কৰে।অভ্যাস পৰিহাৰ কৰিব লাগিব।

সীমাবদ্ধতা-শেহতীয়াকৈ পেটৰ অস্ত্ৰোপচাৰ কৰা আৰু গুৰুতৰ স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা থকা শিক্ষাৰ্থীসকলে এই অভ্যাস পৰিহাৰ কৰিব লাগে। কৰিবলৈ কবা।

শিক্ষকৰ বাবে

- নিশ্চিত কৰক যে শিক্ষাৰ্থীসকলে সহজে অনুশীলন কৰে আৰু অনুশীলনৰ পিছত শৰীৰক শিথিল কৰিবলৈ সময় লয়।
- শিক্ষাৰ্থীসকলক অনুশীলনৰ পিছত তেওঁলোকৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ পৰিৱৰ্তনসমূহ পৰ্যবেক্ষণ কৰিবলৈ কওক।

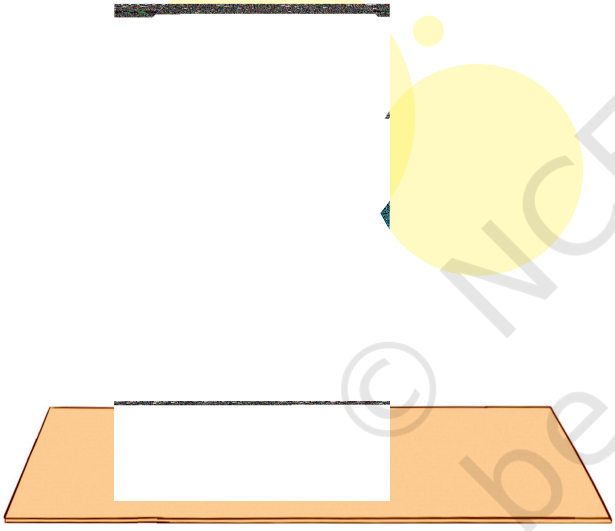
© NCERT not to be republished

সূর্য নমস্কাৰ

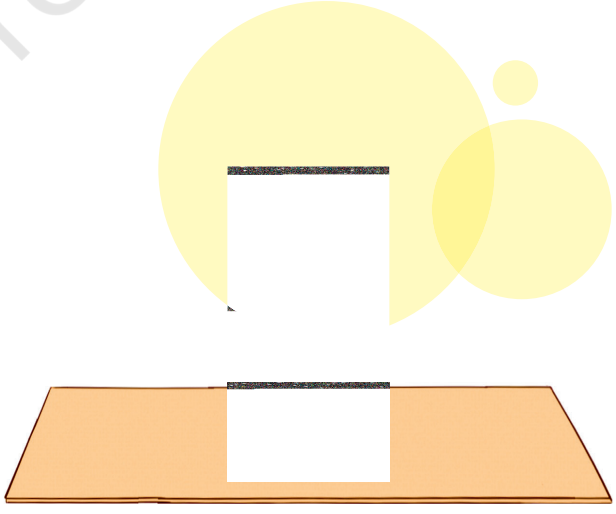
সূর্য নমস্কাৰ হৈছে এটা ক্ৰমত পৰিৱেশন কৰা 12টা শক্তিশালী যোগ ভংগীমাৰ এটা শৃংখলা। এই অনুশীলন পৰম্পৰাগতভাৱে সূৰ্যক অভিবাদন জনাবলৈ আৰু আগন্তুক দিনটোৰ বাবে শৰীৰক শক্তি যোগাবলৈ ৰাতিপুৱা কৰা হয়। সূৰ্য নমস্কাৰত আসন (ভংগীমা), প্ৰাণায়াম (শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ সজাগতা) আৰু মন্ত্ৰ জপৰ সংমিশ্ৰণ কৰা হয়, যাৰ ফলত ই শৰীৰ আৰু মনৰ বাবে এক ব্যাপক ব্যায়াম হিচাপে পৰিগণিত হয়। ই অধিক উন্নত যোগ অনুশীলনৰ বাবে এক উৎকৃষ্ট প্ৰস্তুতি হিচাপে বা সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতা বজাই ৰখাৰ বাবে এক স্বতন্ত্ৰ ৰুটিন হিচাপে কাম কৰে।

এতিয়া আমি সূৰ্য নমস্কাৰ অনুশীলনৰ বিভিন্ন প্ৰস্তুতিমূলক কৌশলবোৰ শিকিম।

1. অৰ্ধচক্ৰাসনৰ পৰা পাদহস্তাসনলৈ



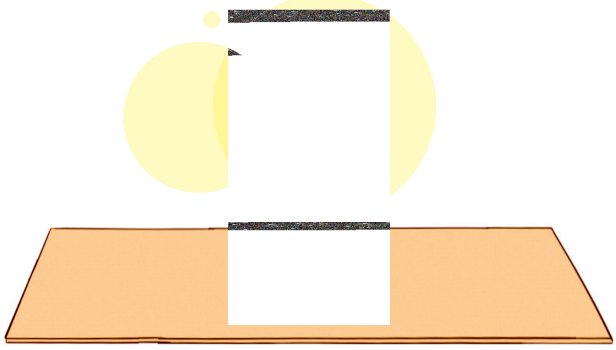
উশাহ লোৱাৰ সময়ত অৰ্ধচক্ৰাসনলৈ আহা



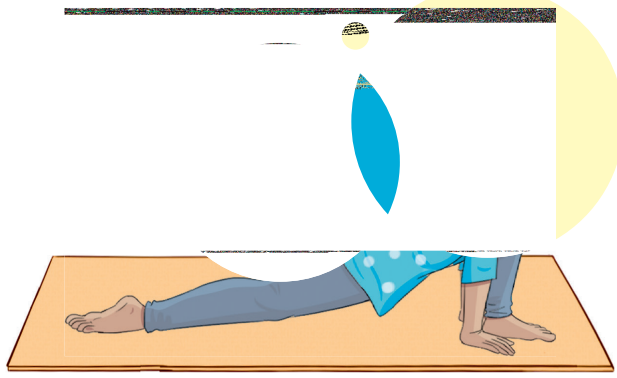
উশাহ এৰাৰ সময়ত পাদহস্তাসনলৈ আহা।

© NCERT not to be republished

2. পাদহস্তাসনৰ পৰা অশ্বসাঞ্চলানাসনলৈ (সোঁ আৰু বাওঁ ভৰিৰে অনুশীলনটো সলনি কৰা)



উশাহ লোৱাৰ সময়ত পাদহস্তাসনলৈ আহা।



উশাহ এৰি থকাৰ সময়ত অশ্বসাঞ্চলানাসনলৈ আহা।

3. দণ্ডাসনৰ পৰা শাংকাসনলৈ



উশাহ লোৱাৰ সময়ত দণ্ডাসনলৈ আহা।



উশাহ এৰাৰ সময়ত শশাঙ্কাসনলৈ আহা।

4. দণ্ডাসনৰ পৰা শাস্তাঙ্গ নমস্কাৰলৈ



উশাহ লোৱাৰ সময়ত দণ্ডাসনলৈ আহা।



উশাহ এৰাৰ সময়ত শাষ্টাংগলৈ আহা।

© NCERT not to be republished

5.ঊর্দ্ধভমুখ শ্বানাসনৰ পৰা অধোমুখ শ্বানাসনলৈ



উশাহ লোৱাৰ সময়ত শ্ৰৱমুখ শ্বনাসনলৈ আহক।



উশাহ এৰাৰ সময়ত অধোমুখ শ্বানাসনলৈ আহক।

পাঁচটা ৰাউণ্ডৰ বাবে প্ৰতিটো অনুশীলন কৰক

লাভালাভ

1. সূর্য নমস্কাৰে পেশীবোৰ শক্তিশালী কৰে, নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে আৰু হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য বৃদ্ধি কৰে।
2. ই পাচন তন্ত্ৰক উদ্দীপিত কৰে, পাচন আৰু বিপাক উন্নত কৰে।
3. সূর্য নমস্কাৰে মনোযোগপূর্ণ শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ লগতে মানসিক স্পষ্টতা আৰু মনোযোগ বৃদ্ধি কৰি মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰে।

সীমাবদ্ধতা-শেহতীয়াকৈ পেটৰ অস্ত্ৰোপচাৰ কৰা আৰু গুৰুতৰ সমস্যাৰ সন্মুখীন হোৱা শিক্ষার্থীসকলে প্ৰস্তুতিমূলক অনুশীলন পৰিহাৰ কৰিব লাগে।

শিক্ষকৰ বাবে

- শিক্ষার্থীসকলে কৌশলবোৰ অনুশীলন কৰাৰ সময়ত, নিশ্চিত কৰক যে তেওঁলোকে যেন খিটখিটে গতিবিধি এৰাই চলে।
- শ্বাস-প্ৰশ্বাস স্থিৰ আৰু ছন্দময় হ' ব লাগে।

© NCERT not to be republished

অধ্যায় ৩
আসন

আসন,অষ্টাংগ যোগৰ তৃতীয় অঙ্গ, হৈছে শৰীৰৰ বিশেষ ভঙ্গী, যি আমাৰ শৰীৰক নমনীয়, শক্তিশালী, সন্তুলিত আৰু ৰোগমুক্ত হোৱাত সহায় কৰে। মহর্ষি পতঞ্জলীয়ে আসন "স্থিৰম সুখাম আসানম" বুলি সংজ্ঞায়িত কৰে, যাৰ অর্থ হৈছে "বর্ধিত সময়ৰ বাবে আৰামদায়ক স্থিতিত থাকিবলৈ সক্ষম হোৱা।" যেতিয়া আসন আৰু মনৰ মাজত এক গভীৰ সম্পর্ক গঢ়ি তোলে। তেওঁলোকে শাৰীৰিক অসুবিধাও আঁতৰ কৰে আৰু ব্যক্তিসকলক ধ্যানৰ বাবে প্রস্তুত কৰে।

প্রতিদিনে আসন অনুশীলন কৰাৰ কেইবাটাও লাভালাভ আছে, যাৰ কিছুমান তলত তালিকাভুক্ত কৰা হৈছে:

1.শক্তি আৰু নমনীয়তা: আসন নিয়মীয়া অনুশীলনে পেশীৰ শক্তি, নমনীয়তা আৰু ভাৰসাম্য বৃদ্ধি কৰে। বিভিন্ন ভংগীয়ে বিভিন্ন পেশী গোটক লক্ষ্য কৰে, বৃদ্ধি কৰে



2. আভ্যন্তৰীণ প্রণালীৰ উন্নত কার্যকলাপ: আসন নমনীয়তা পাতলতা শৰীৰৰ সকলো অংশলৈ তেজৰ প্রবাহ আৰু অক্সিজেন প্রদান উন্নত কৰা। বহুতো ভঙ্গীয়ে আভ্যন্তৰীণ অঙ্গ আৰু গ্রন্থিবোৰ উদ্দীপিত কৰে, এনেদৰে হজম আৰু বিপাকীয় কার্যউন্নত কৰে।
3. একাগ্রতা আৰু শিথিলতা: আসন অনুশীলনে মনশান্ত কৰাত আৰু উশাহ আৰু শৰীৰৰ ওপৰত গুৰুত্ব দি চাপ হ্রাস কৰাত সহায় কৰে।

© NCERT not to be republished

4. মন-শৰীৰৰ সংযোগ: আসন শৰীৰ আৰু মনৰ মাজত এক সুসংগত সম্পৰ্ক সৃষ্টি কৰে, যি আধ্যাত্মিক বিকাশ আৰু আত্ম-সজাগতাৰ বাবে অত্যাৱশ্যকীয়।

যোগিক যাত্ৰা অব্যাহত ৰাখিবলৈ সাজু নেকি? গাঁঠিবোৰ ঢিলা কৰা, মেৰুদণ্ড নমনীয় কৰা আৰু মনক স্থিৰ কৰা, আৰু শুই থকা আসন কৰিবলৈ প্ৰস্তুত কৰা।

আসন অনুশীলনৰ বাবে নির্দেশনা

1. যোগ অভ্যাস পৰিষ্কাৰ আৰু ভালদৰে বতাহ চলাচল কৰা স্থানত কৰিব লাগে।
2. অনুশীলনীৰ বাবে সদায়ে মেট ব্যৱহাৰ কৰিবা।
3. আসন সদায় খালী পেটত কৰিব লাগে। খাদ্য খোৱাৰ পিছত কমেও চাৰি ঘণ্টাৰ বাবে আসন অভ্যাস পৰিহাৰ কৰিবা। স্কুললৈ যোৱাৰ আগতে ৰাতিপুৱা সর্বশ্রেষ্ঠ।
4. অনুশীলনী কৰাৰ আগতে চশমা, হাতঘড়ী আৰু গহনা আঁতৰাব লাগে।
5. ঢিলা আৰু আৰামদায়ক কাপোৰ পিন্ধিবা।
6. প্ৰতিটো আসন বাবে দিয়া পদক্ষেপবোৰ অনুসৰণ কৰা আৰু সম্ভৱ হ'লে প্ৰতিটো ভঙ্গী বন্ধ চকুৰে বজাই ৰাখিবা।
7 শৰীৰটো শিথিল কৰি ৰাখিব আৰু অনুশীলন কৰোঁতে তোমাৰ উশাহ-নিশাহৰ বিষয়ে সজাগ থাকিবা।
8. যদি তোমাৰ কোনো স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা আছে, যোগিক অনুশীলনী আৰম্ভ কৰাৰ আগতে তোমাৰ শিক্ষকক জনাবা।
9. আসন কৰাৰ পিছত আৰাম কৰিবা।
10. শিক্ষক ৰ নির্দেশনাত সকলো আসন কৰিব। এই গ্ৰেডত আমি আসন নিম্নলিখিত বোৰ শিকিম:

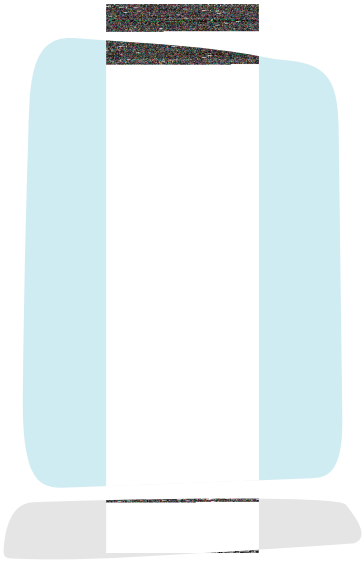
এই শ্ৰেণীত আমি নিম্নলিখিত আসনবোৰ শিকিমঃ

- থিয় হৈ থকা-অর্ধকাটিকক্রাসন
- বহি থকা-পদ্মাসন
- প্ৰোন-ভুজংগাসন আৰু শলভাসন-
- শুই থকা-উত্তানপাদাসনa

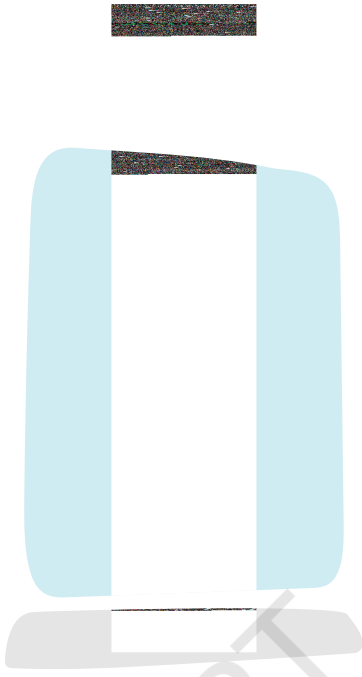
শিক্ষকৰ নির্দেশনাত আৰু প্ৰদান কৰা পদক্ষেপ অনুসৰি প্ৰতিটো আসন কৰা।

© NCERT not to be republished

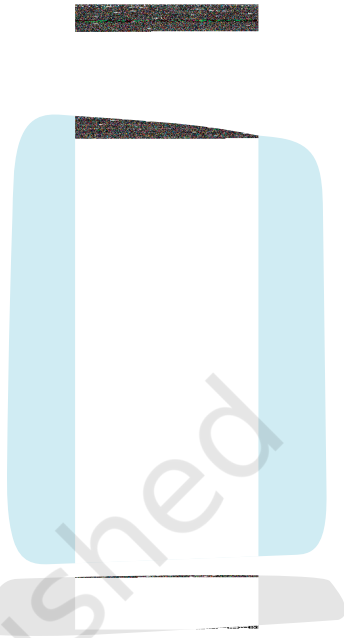
অর্ধকাটিকক্রাসন: পার্শ্বীয় আর্ক ভঙ্গী (পার্শ্বীয় বেঁকা))



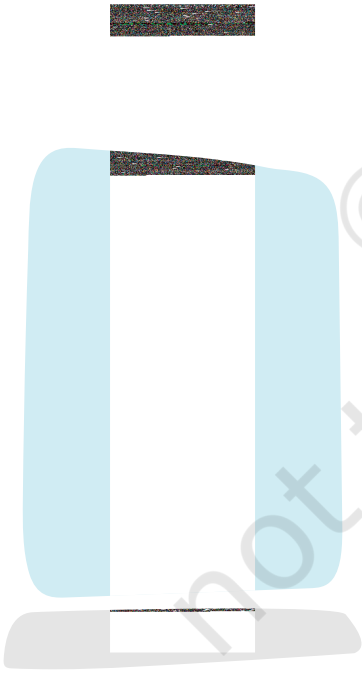
স্থিতিঃ তাদাসন



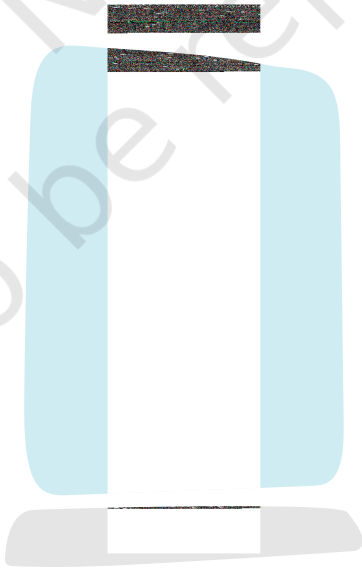
পদক্ষেপ 1



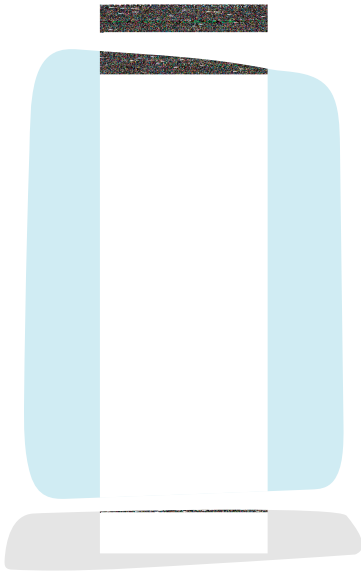
পদক্ষেপ ২



পদক্ষেপ- 3



পদক্ষেপ- ৪



বিশ্রান্তিঃ শিথিল তাদাসন

© NCERT not to be republished

স্থিতি তদাসনালৈ আহাঁ

পদক্ষেপ 1:উশাহ লোৱাৰ সময়ত, সোঁ হাতখন ১৮০° কোণত ওপৰলৈ উঠুৱা।হাতৰ তলুৱাটো বাওঁফালে মুখ কৰি সোঁ বাইচেপটো সোঁ কাণত স্পর্শ হবলৈ দিয়া। উশাহ লোৱা আৰু আগলৈ প্রসাৰিত কৰা। ভৰিৰ আঙুলিৰ পৰা আঙুলিলৈকে প্রসাৰিত অনুভৱ কৰা।

পদক্ষেপ 2: উশাহ লোৱাৰ সময়ত, পিছত ট্রাংক অঞ্চলত বাওঁফালৰ ফালে বেঁকা হ'বা। ভৰিৰ আঙুলিৰ পৰা আঙুলিলৈকে প্রসাৰিত অনুভৱ কৰিবা। বাওঁফালে সংকোচন আৰু সোঁফালে সম্প্রসাৰণ অনুভৱ কৰিবা। সহজে আৰু আনন্দেৰে এই ভঙ্গীত কেইমিনিটমান থাকিবা।

পদক্ষেপ 3: উশাহ লোৱাৰ সময়ত, সোঁ হাতখন ১৮০° কোণত ঘূৰাই আনিবা। উশাহ লৈ আগলৈ প্রসাৰিত কৰিবা

পদক্ষেপ 4: উশাহ লোৱাৰ সময়ত, হাতখন তললৈ এৰি দিবা।

শিথিল তদাসনত আৰাম কৰা।

বাওঁফালে আসনৰ পুনৰাবৃত্তি কৰা

লাভালাভ

1. অর্ধকচিক্রম্না কঁকালৰ চাৰিওফালৰ চর্বি হ্রাস কৰাত সহায় কৰে, মেৰুদণ্ডলৈ পার্শ্বীয় বেঁকা প্রদান কৰে আৰু যকৃতৰ কার্যক্ষমতা উন্নত কৰে।
2. নিশ্চিত কৰিবা যে শিক্ষার্থীসকল আগলৈ বা পিছলৈ বেঁকা নহয়, কিন্তু পিছত বেঁকা হ'ব।

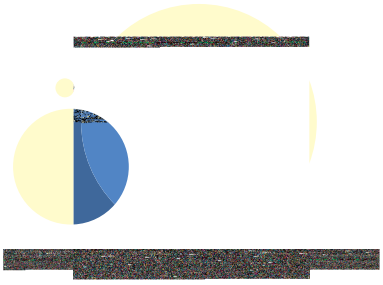
সীমাবদ্ধতা-এই আসনৰ কোনো সীমাবদ্ধতা নাই।

শিক্ষকৰ বাবে মন কৰিবলগীয়া কথাটো হ 'ল

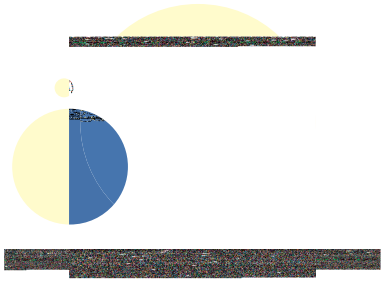
নিশ্চিত কৰিব যে শিক্ষার্থীসকলে আগলৈ বা পিছফালে নুঠে, কিন্তু কাষলৈ নুঠে।

© NCERT not to be republished

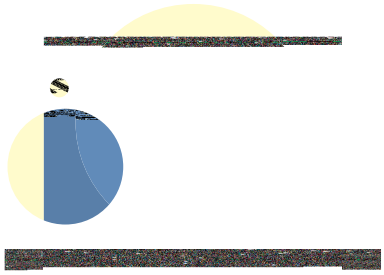
পদ্মাসন-কমল ভংগীমা



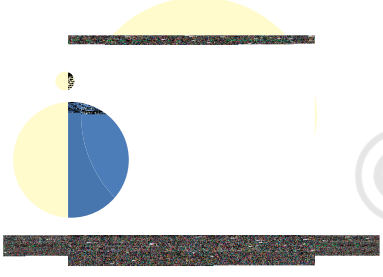
স্থিতি দণ্ডাসন



পদক্ষেপ- ১



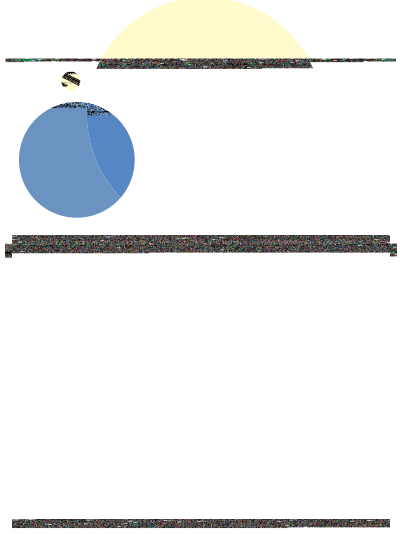
পদক্ষেপ ২



পদক্ষেপ- 3



পদক্ষেপ - ৪



বিশ্রান্তিঃ শিথিল দণ্ডাসন

© NCERT not to be republished

স্থিতি দণ্ডাসনৈ আহা

পদক্ষেপ -1:উশাহ লোৱাৰ সময়ত, সোঁ ভৰিভাঁজ কৰি বাওঁ উৰুৰ গুৰিত ৰাখা।

পদক্ষেপ - 2:উশাহ লোৱাৰ সময়ত, বাওঁ ভৰিভাঁজ কৰি সোঁ উৰুৰ গুৰিত ৰাখা। দুয়োখন হাত চিন মুদ্রা কৰি উৰুত ৰাখা। পিঠিখন পোণ কৰি ৰাখিবা, ডিঙি মুক্ত কৰিবা আৰু মুখখনত হাঁহি বজাই ৰাখিব। চকু বন্ধ কৰি আৰু সহজে হৈ আনন্দেৰে কেইমিনিটমান এই ভঙ্গীত থাকা।

পদক্ষেপ - 3:উশাহ এ�ৰাৰ সময়ত বাওঁ ভৰিটো উন্মোচিত কৰা।

পদক্ষেপ -4:উশাহ লোৱাৰ সময়ত, সোঁ ভৰিটো উন্মোচন কৰা আৰু দসাসন কৰা।.

স্থিতি দসাসনত

শিথিল দণ্ডাসনত আৰাম কৰা।

বাওঁফালে আসনৰ পুনৰাবৃত্তি কৰা

লাভালাভ

1. পদ্মাসনক 'ৰোগ ধ্বংসকাৰী' আৰু ভাল ধ্যান ভংগিমা বুলি কোৱা হয়।
2. ই পিঠিৰ তলৰ স্নায়ুবোৰক উদ্দীপিত কৰে আৰু সেইবোৰলৈ তেজৰ প্ৰৱাহ বৃদ্ধি কৰে।

সীমাবদ্ধতা -আঁঠু আৰু গোৰোহাৰ গাঁঠিৰ বিষ থকা শিক্ষার্থীসকলে এই অনুশীলন পৰিহাৰ কৰিব লাগে।

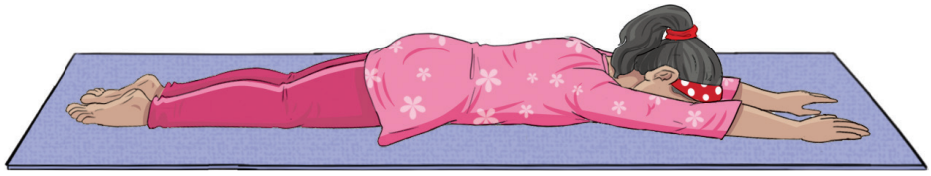
শিক্ষকৰ বাবে মন

- কৰিবলগীয়া কথা-ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে মেৰুদণ্ড থিয় কৰি বহি থকাটো নিশ্চিত কৰক

© NCERT not to be republished

ভুজংগাসন-সর্পৰ ভংগীমা

স্থিতিঃ প্র 'ম ভংগীমা



পদক্ষেপ- ১



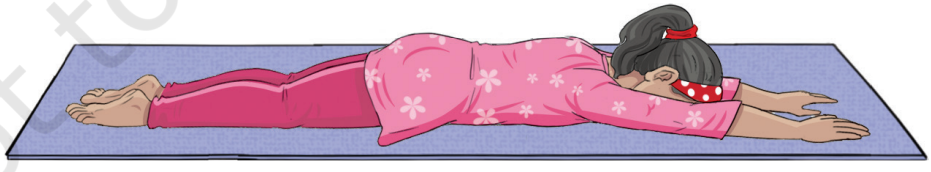
পদক্ষেপ ২



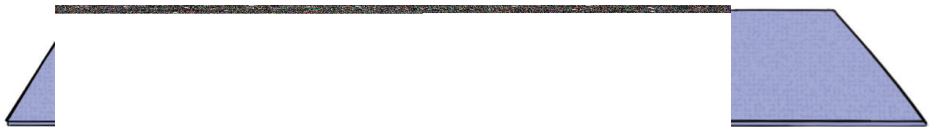
পদক্ষেপ- ৩



পদক্ষেপ- ৪



বিশ্রান্তিঃ মকৰাসন



© NCERT not to be republished

স্থিতি প্রন ভংগীমালৈ আহা

পদক্ষেপ - 1: হাতদুখন বুকুৰ কাষত ৰাখি, হাতৰ তলুৱা তললৈ আৰু থুঁতৰি মাটিত ৰাখিবা।

পদক্ষেপ -2: উশাহ লোৱাৰ সময়ত, হাত পোন নোহোৱালৈকে শৰীৰটো ওপৰলৈ তুলি লোৱা। চকু বন্ধ ৰাখি এই ভঙ্গীত কেইমিনিটমান থাকিবা।

পদক্ষেপ -3:উশাহ লোৱাৰ সময়ত, লাহে লাহে তললৈ আহি কপালখন মাটিত ৰাখা।

পদক্ষেপ -4: দুয়োখন হাত মুৰৰ ওপৰলৈ নি লৰচৰ কৰা, হাতৰ তলুৱা তললৈ কৰি কপালখন মাটিত লগাই চকুযোৰ লাহেকৈ বন্ধ কৰা।

মকৰাসনত আৰাম কৰা

নাভালাভ

1. ভূজংগাসন মেৰুদণ্ডলৈ নমনীয়তা আনিদিয়ে আৰু মেৰুদণ্ডৰ পেশীশক্তিশালী কৰে
2. পেটৰ চৰ্বী কমাই
3. শ্বাস প্রশ্বাসৰ বাবে উপযোগী

সীমাবদ্ধতা: শেহতীয়াকৈ পেটৰ অস্ত্রোপচাৰ কৰা শিক্ষার্থীসকলে এই অভ্যাস পৰিহাৰ কৰিব পাৰা।

শিক্ষকৰ বাবে মন

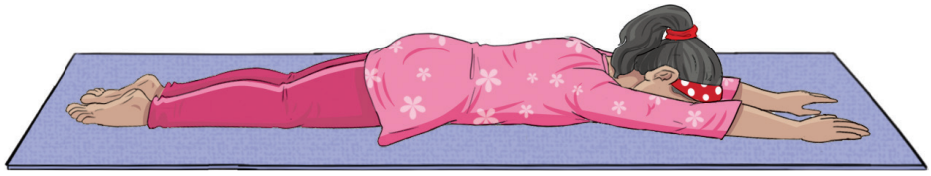
- কৰিবলগীয়া কথা-ছাত্র-ছাত্রীসকলে হাতৰ তলুৱাবোৰ বুকুৰ কাষত ৰখাটো নিশ্চিত কৰক আৰু কিলাকুটি বিস্তাৰ নকৰিব।
- নাভিৰ তলৰ শৰীৰটো মাটিৰ সংস্পর্শলৈ আহিব লাগে।

© NCERT not to be republished

শলভাসন-পঙ্গপালৰ ভংগীমা

স্থিতিঃ প্রন

ভংগীমাপদক্ষেপ



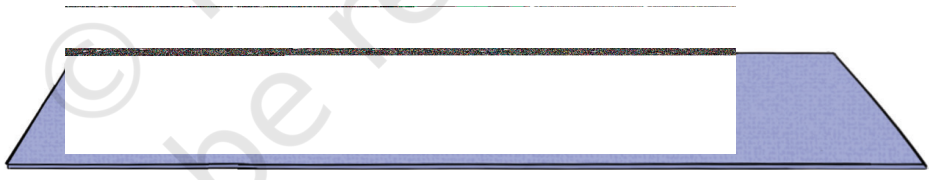
পদক্ষেপ- ১



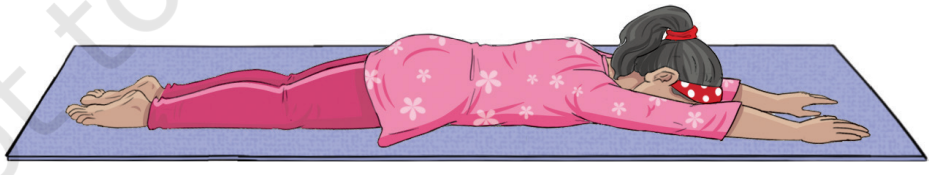
পদক্ষেপ ২



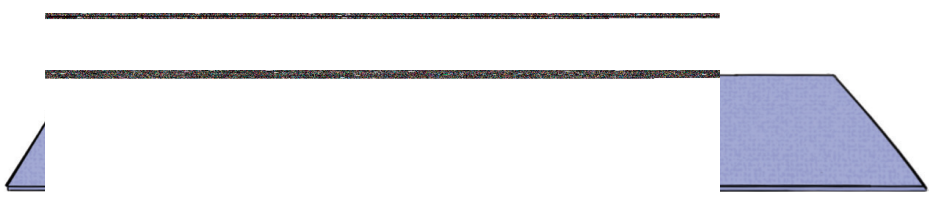
পদক্ষেপ- ৩



পদক্ষেপ- ৪



বিশ্রান্তিঃ মকৰাসন



© NCERT not to be republished

স্থিতি প্রন ভঙ্গীলৈ আহা

পদক্ষেপ 1: দুয়োখন হাতেৰে মুঠি বনাই উৰুৰ তলত ৰাখা। তাৰ পিছত তোমাৰ থুতৰি মাটিত ৰাখা।

পদক্ষেপ 2: উশাহ লোৱাৰ সময়ত আঁঠু বেঁকা নকৰাকৈ দুয়োখন ভৰি ওপৰলৈ উঠোৱা। কেইমিনিটমান চকু বন্ধ কৰি এই স্থিতিত থাকা।

পদক্ষেপ 3: উশাহ এৰাৰ সময়ত লাহে লাহে ভৰিবোৰ মাটিত ৰাখা।

পদক্ষেপ 4 দুয়োখন হাত মূৰৰ ওপৰলৈ উঠোৱা। হাতৰ তলুৱাবোৰ তলমুৱা হৈ আছে। কপাল মাটিত ৰাখা। চকু কোমলভাৱে বন্ধ কৰি ৰাখা।

লাভালাভ

1. শলভাসনে মেৰুদণ্ড সুস্থ আৰু নমনীয় কৰি ৰখাত সহায় কৰে
2. ই নিতম্ব, উৰু, আঁঠু আৰু ভৰিৰ মাংসপেশীক শক্তিশালী কৰে।
3. ই বৃক্কৰ কার্য্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।

সীমাবদ্ধতা-হৃদৰোগ আৰু ডায়েবেটিছ থকা শিক্ষার্থীসকলে এই অভ্যাস এৰাই চলিব পাৰে।সম্পাদন কৰোঁতে সাৱধান হোৱাটো নিশ্চিত কৰিবা।

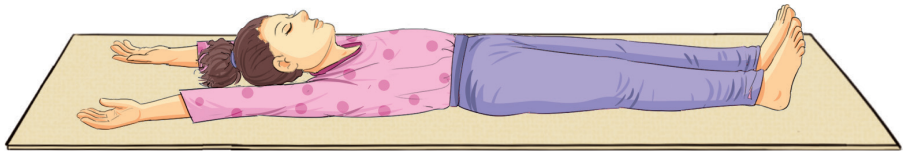
শিক্ষকৰ বাবে মন কৰিবলগীয়া কথা-

- পিঠিৰ তলৰ বিষৰ ক্ষেত্রত শিক্ষার্থীসকলে এইটো কৰাৰ সময়ত সাৱধান হোৱাটো নিশ্চিত কৰক।
- শিক্ষার্থীসকলে কোনো অসুবিধা নোহোৱাকৈ চূড়ান্ত ভংগীমা বজাই ৰাখিব পাৰে নেকি সোধক।
- অনুশীলনৰ সময়ত তেওঁলোকৰ শ্বাস-প্রশ্বাস পর্যবেক্ষণ কৰিবলৈ কওক।

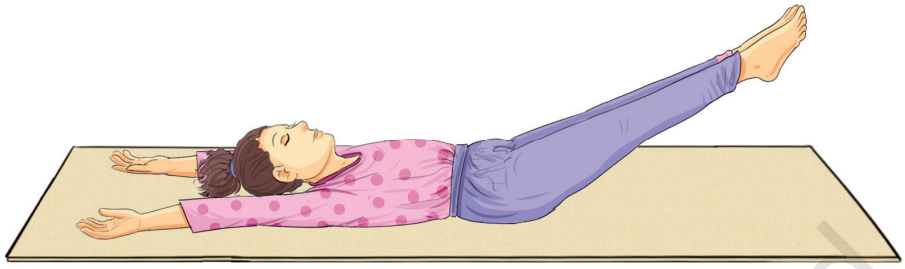
© NCERT not to be republished

উত্তানপাদাসন-ভৰিৰ ভংগীমা ওপৰলৈ উঠা

স্থিতিঃ শুই থকা ভংগীমা



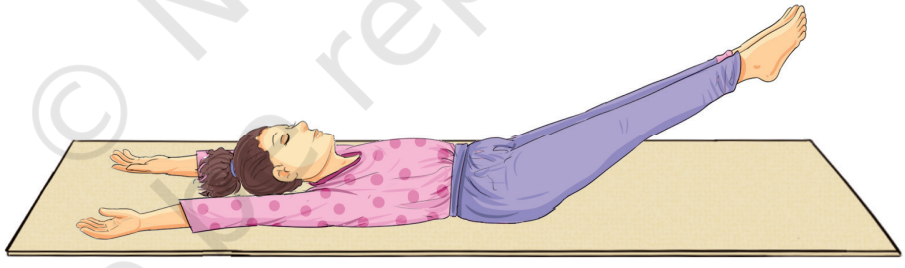
পদক্ষেপ- ১



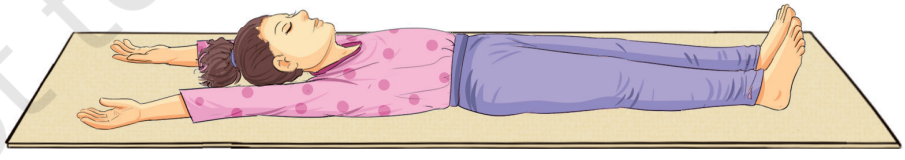
পদক্ষেপ ২



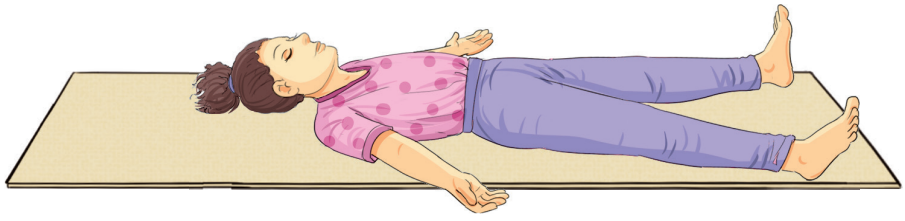
পদক্ষেপ- ৩



পদক্ষেপ- ৪



বিশ্রান্তিঃ শ্ৱাসন,



© NCERT not to be republished

স্থিতি শুই থকা ভংগীমালৈ আহা

পদক্ষেপ 1: উশাহ লোৱাৰ সময়ত, দুয়োখন ভৰি ৪৫° কোণত ওপৰলৈ উঠোৱা।

পদক্ষেপ 2: উশাহ লওঁতে, দুয়োখন ভৰি ৯০° কোণলৈ উঠোৱা। যিমান সময় পাৰা ভংগীমা বজাই ৰাখিবা, স্বাভাৱিকভাৱে উশাহ ল'বা।

পদক্ষেপ 3:উশাহ লোৱাৰ সময়ত, লাহে লাহে দুয়োখন ভৰি ৪৫° কোণত আনিবা।

পদক্ষেপ 4:উশাহ লৈ, দুয়োখন ভৰি মেটত ৰাখা।

শ্ৰৱাসনত আৰাম কৰা।

লাভালাভ

1. উত্তানপাদাসনে মেৰুদণ্ডত নমনীয়তা আনে আৰু মেৰুদণ্ডৰ পেশীবোৰ শক্তিশালী কৰে।
2. ই পেটৰ চৰ্বি হ্ৰাস কৰে।

সীমাবদ্ধতা-পিঠিৰ বিষ থকা শিক্ষাৰ্থীসকলে এই অভ্যাস পৰিহাৰ কৰা উচিত।

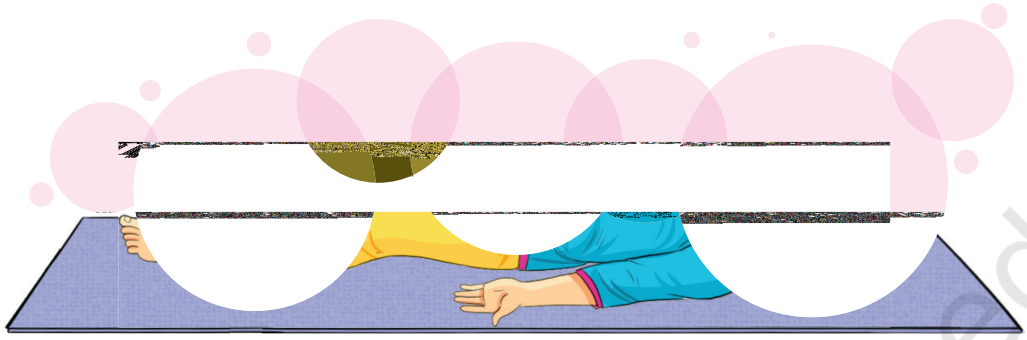
© NCERT not to be republished

শিক্ষকৰ বাবে মন

- কৰিবলগীয়া কথা-ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে আঁঠু বেঁকা নকৰাকৈ ভৰি পোন কৰি ৰখাটো নিশ্চিত কৰক।

শিথিলকৰণ – দ্রুত কৌশল

আসন কৰাৰ পিছত, শিথিলতা প্রদর্শন কৰা উচিত। ই শৰীৰত যিকোনো উত্তেজনা মুকলি কৰাত সহায় কৰে আৰু মনশান্ত কৰে।



ভৰি দুখন পৃথক কৰি, হাত দুখন আঁতৰাই আৰু হাতৰ তলুৱা বোৰ চালৰ ফালে ৰাখি আপোনাৰ পিঠিত শুই দিয়া। গোটেই শৰীৰটো মুকলি কৰি আৰাম।

পেটৰ চলাচলৰ পর্যৱেক্ষণ

উশাহ লোৱাৰ সময়ত পেটৰ উত্থান আৰু পতন লক্ষ্য কৰিবা। পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে পর্যবেক্ষণ কৰিবা।

পেটৰ চলাচলৰ সৈতে উশাহ-নিশাহ ৰখা

উশাহ-নিশাহ লাহে লোৱা আৰু পেটৰ চলাচলৰ সৈতে ইয়াক সংমিহলি কৰা।

উশাহ লোৱাৰ সময়ত, পেট ওপৰলৈ উঠে আৰু উশাহ লোৱাৰ সময়ত, চিংকবোৰ দখল কৰা।

প্রতিটো উশাহ আৰু উশাহ একেলগে এটা ঘূৰণীয়া গঠন কৰে। পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে পর্যবেক্ষণ কৰা।

অনুভূতিৰ পর্যবেক্ষণ

উশাহ লোৱাৰ সময়ত, শৰীৰটো পাতল আৰু উদ্যমী হোৱা অনুভৱ কৰিবা।

উশাহ লোৱাৰ সময়ত, শৰীৰটো খহি পৰা আৰু শিথিল অনুভৱ কৰিবা। পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে পর্যবেক্ষণ কৰা।উশাহ লোৱাৰ সময়ত, শৰীৰটো খহি পৰা আৰু শিথিল অনুভৱ কৰিবা। পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে পর্যবেক্ষণ কৰা।

© NCERT not to be republished

অধ্যায় ৪

প্ৰাণায়ম

জীৱনৰ আটাইতকৈ প্ৰয়োজনীয় লক্ষণবোৰৰ ভিতৰত এটা হ'ল উশাহ। আমি জীয়াই থাকিবলৈ ই নিৰন্তৰ কাম কৰিব লাগিব। উশাহৰ মানদণ্ডই আমাৰ জীৱনৰ মানদণ্ডৰ ওপৰত গভীৰ প্ৰভাৱ পেলায়। যোগত, উশাহক প্ৰাণ (জীৱন শক্তি) প্ৰকাশ বুলি কোৱা হয় আৰু আয়াম হৈছে এই জীৱন শক্তিৰ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু সম্প্ৰসাৰণ – উশাহ। প্ৰাণায়মৰ তিনিটা গুৰুত্বপূৰ্ণ অনুশীলন আছে।

1. উশাহ লোৱা (পুৰকা)
2. উশাহ এৰা(ৰেচাকা)
3. উশাহ ধৰি ৰখা(কুম্ভকা)

জীৱন শক্তিশালী কৰাৰ বাবে কেইবাটাও প্ৰাণায়মৰ কৌশল (উশাহ লোৱাৰ অভ্যাস) আছে। ই আমাৰ শৰীৰৰ মুখ্য প্ৰণালীবোৰৰ মসৃণ কাৰ্যপ্ৰণালী প্ৰভাৱিত কৰে (পাচন, সংবহন, শ্বাসতন্ত্ৰ, মলদ্বাৰে আৰু স্নায়ুতন্ত্ৰ), মনশান্ত কৰা, মনোযোগ উন্নত কৰা আৰু সামগ্ৰিক সম্প্ৰীতি আৰু সুস্থতা প্ৰাপ্ত কৰাত সহায় কৰে।

গভীৰ আৰু ছন্দময় উশাহ-নিশাহৰ স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস বিকশিত কৰিবলৈ আৰু উশাহৰ বিষয়ে সজাগ হোৱাৰ বাবে প্ৰাণায়ম উশাহ-নিশাহৰ অভ্যাসৰ সৈতে আৰম্ভ হয়। প্ৰাণায়ম শান্ত আৰু স্পষ্টতা বৃদ্ধি কৰা শক্তি চেনেলবোৰ উদ্দীপিত, শান্ত আৰু সন্তুলিত কৰে।

ভ্ৰামৰীৰ দৰে কৌশলবোৰে স্নায়ুতন্ত্ৰক শান্ত কৰে আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰে। অক্সিজেনৰ যোগান বৃদ্ধি কৰা, শৰীৰক শক্তি প্ৰদান কৰা আৰু হাঁওফাঁওৰ ব্যায়াম কৰাৰ আন কেইবাটাও কৌশল আছে।

এতিয়া, আমি এইবোৰৰ বিষয়ে শিকিম:

1. শাখাগত উশাহ
2. নাদিশুদ্ধি প্ৰাণায়ম
3. ভ্ৰামৰী প্ৰাণায়ম

© NCERT not to be republished

প্রাণায়মৰ অনুশীলনৰ বাবে নির্দেশনা:

1. প্রাণায়মত উশাহ লোৱাটো কেৱল নাকৰ জৰিয়তে কৰিব লাগে।
2. প্রাণায়মত অনুশীলন কৰোঁতে মুখ, কান্ধ আৰু শৰীৰৰ অন্যান্য অংশ শিথিল কৰিব লাগে।
3. চকু বন্ধ ৰাখিবা, ডিঙি আৰু মুৰ পোন কৰিবা আৰু মেৰুদণ্ড থিয় ৰাখিবা।
4. প্রাণায়মত অনুশীলনীৰ সময়ত পেটৰ চলাচল লক্ষ্য কৰিবা।
5. প্রতিটো অনুশীলন সম্পূর্ণকৈ বুজিবলৈ পাঁচবাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰা আৰু তাৰ পিছত লাহে লাহে নিপুণতা লাভ কৰিবলৈ দৈনিক অনুশীলন কৰা।

শাখাগত উশাহ

শাখাগত উশাহ-নিশাহ হৈছে এক প্রাণায়ম পদ্ধতি - য'ত শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ক্ষমতা আৰু সজাগতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ হাঁওফাঁওৰ নির্দিষ্ট অংশলৈ সচেতনভাৱে উশাহ নির্দেশিত কৰা অন্তর্ভুক্ত থাকে। এই পদ্ধতিটোৱে চিকিৎসকসকলক তেওঁলোকৰ উশাহ-নিশাহৰ বিষয়ে অধিক সজাগ হোৱাত সহায় কৰে, যি হাঁওফাঁওৰ বিভিন্ন অংশ সম্পূর্ণৰূপে ব্যৱহাৰ কৰি হাঁওফাঁওৰ দক্ষতা উন্নত কৰে। ই তেজৰ উন্নত অক্সিজেন নিশ্চিত কৰে আৰু গভীৰ মনোযোগেৰে উশাহ-নিশাহৰ জৰিয়তে উদ্বেগ হ্রাস কৰে।

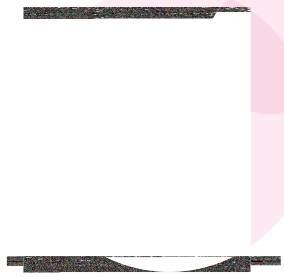
নিম্নলিখিত তিনিটা শাখাত শাখাগত উশাহ-নিশাহ শিকিবলৈ আহা:

- পেট বা ডায়েফ্রাগমেটিক উশাহ
- বক্ষ (বুকু) বা আন্তঃকোস্টাল উশাহ
- ক্লেভিকুলাৰ (বুকুৰ ওপৰভাগ) বা ওপৰৰ লোবাৰ উশাহ

বজ্রাসন, বীৰাসন, পদ্মাসন, বা সুখাসনত মেৰুদণ্ড থিয় কৰি, মুখখন শিথিল কৰি আৰু চকু কোমলভাৱে বন্ধ কৰি বহিবা।,

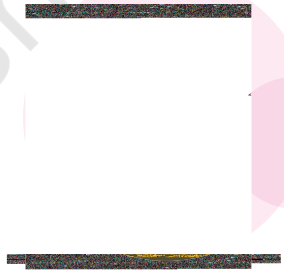
© NCERT not to be republished

পেট বা ডায়েফ্রাগমেটিক উশাহ- আধামা শ্বাস



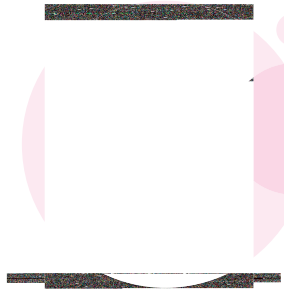
1. চিন মুদ্রা গ্রহণ কৰা আৰু উৰুত হাত ৰাখা।
2. সম্পূৰ্ণকৈ উশাহ লোৱা যাতে পেটটো ওলাই যায় আৰু ডায়েফ্রামটো তললৈ ঠেলি দিয়া হয়।
3. লাহে লাহে আৰু সম্পূৰ্ণকৈ উশাহ এৰি দিয়া যাতে পেটটো ভিতৰলৈ টানি অনা হয় আৰু ডায়েফ্রাম ইয়াৰ স্বাভাৱিক অৱস্থালৈ ঘূৰি আহে।
4. উশাহ আৰু উশাহ লেহেম, গভীৰ, মসৃণ, আৰামদায়ক আৰু ছন্দময় হ'ব লাগে।
5. গোটেই প্ৰক্ৰিয়াটোত কোনো জোকাৰণি থাকিব নালাগে।
6. পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে অনুশীলনীটো পুনৰাবৃত্তি কৰা।

বক্ষ বা (বুকু) আন্তঃকোস্টাল উশাহ- মধ্যমা শ্বাস



1. চিন্ময়া মুদ্রা গ্রহণ কৰা আৰু তোমাৰ উৰুত হাত ৰাখা।
2. বুকু খন সম্প্রসাৰিত কৰোঁতে গভীৰভাৱে উশাহ লোৱা।
3. বুকুখন সংকুচিত হৈ থাকোতে সম্পূৰ্ণকৈ উশাহ এৰি দিয়া।
4. বক্ষ উশাহ-নিশাহৰ সময়ত, বায়ু দুয়োটা নাকৰ মাজেৰে লাহে লাহে আৰু নিৰন্তৰভাৱে প্ৰবাহিত হয় আৰু হাঁওফাঁওৰ মাজৰ লোবৰোৰ খোলে।
5. পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে অনুশীলনীটো পুনৰাবৃত্তি কৰা।

ক্লেভিকুলাৰ (ওপৰৰ বুকু) বা ওপৰৰ লোবাৰ উশাহ-অৰ্ধ শ্বাস



1. মুদ্রা আদি গ্রহণ কৰি উৰুত হাত ৰাখা।
2. কলাৰ হাড় বোৰ ওঠোৱাৰ সময়ত গভীৰভাৱে উশাহ লোৱা।
3. কলাৰ হাড়বোৰ স্বাভাৱিক স্থিতিলৈ ঘূৰাই অনাৰ সময়ত লাহে লাহে উশাহ এৰি দিয়া।
4. পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে অনুশীলনীটো পুনৰাবৃত্তি কৰা।

© NCERT not to be republished

সম্পূর্ণ যোগিক উশাহ – পূর্ণশ্বাস

1. ছবিখনত দেখুওৱাৰ দৰে ব্ৰহ্মমুদ্ৰা গ্ৰহণ কৰা আৰু ইয়াক নাভি অঞ্চলৰ তলত ৰাখা

2. পেট টো ফুলা, বুকু সম্প্ৰসাৰিত কৰা আৰু কলাৰহাড় ওখ কৰাৰ সময়ত গভীৰভাৱে উশাহ লোৱা।

3. পেট ডুবি থাকোঁতে লাহে লাহে উশাহ এৰি দিয়া, বুকুখন সংকুচিত কৰি কলাৰৰ হাড়বোৰ ঘূৰাই আনিবা।

বিকল্প নাকৰ উশাহ - নাদিশুদ্ধি প্ৰাণায়াম বা প্ৰাণায়াম

নাদিশুদ্ধি প্ৰাণায়াম হৈছে এক সৰল আৰু শক্তিশালী কৌশল যি প্ৰাণ (জীৱন শক্তি) প্ৰবাহসন্তুলিত কৰে আৰু সূক্ষ্ম শক্তি চেনেলবোৰ পৰিষ্কাৰ কৰে।নাদিৰ অৰ্থ হৈছে শক্তি চেনেল আৰু নাদিশুদ্ধিৰ অৰ্থ হৈছে পৰিষ্কাৰ কৰা। সন্তুলিত আৰু ছন্দময় উশাহ-নিশাহৰ প্ৰকাৰে মনশান্ত কৰে, উদ্বেগ হ্ৰাস কৰে আৰু আৱেগিক স্থিৰতা বৃদ্ধি কৰে।

নাদিশুদ্ধি প্ৰাণায়াম অনুশীলনৰ বাবে কেইটামান বিষয় গুৰুত্বপূৰ্ণ:

সম্পূৰ্ণ যোগিক উশাহ – **পূৰ্ণশ্বাস**

1. ছবিখনত দেখুওৱাৰ দৰে ব্ৰহ্মমুদ্ৰা গ্ৰহণ কৰা আৰু ইয়াক নাভি অঞ্চলৰ তলত ৰাখা

2. পেট টো ফুলা, বুকু সম্প্ৰসাৰিত কৰা আৰু কলাৰহাড় ওখ কৰাৰ সময়ত গভীৰভাৱে উশাহ লোৱা।

3. উশাহপ্ৰাকৃতিকভাৱে প্ৰবাহিত হ'বলৈ দিবা।

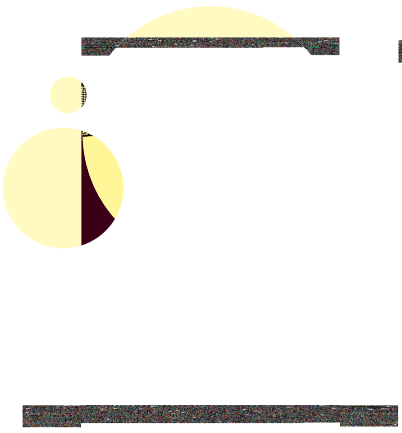
4. অনুশীলনীৰ সময়ত জোকাৰি যোৱা বা চাপ পৰিহাৰ কৰিবা।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

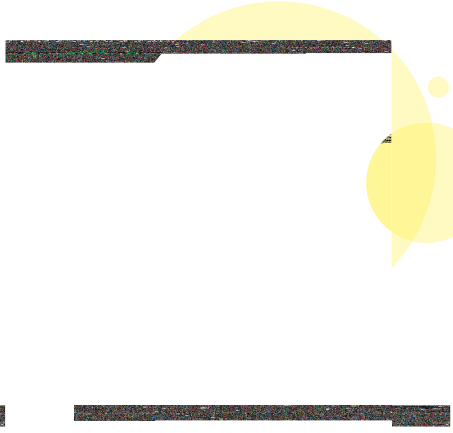
- শিক্ষাৰ্থীসকলক উশাহ-নিশাহৰ সৈতে আন্দোলনৰ সমন্বয় কৰিবলৈ উদগনি দিয়া।
- শিক্ষাৰ্থীসকলে শাখাগত উশাহ-নিশাহ মসৃণভাৱে সম্পাদন কৰাটো নিশ্চিত কৰা।

© NCERT not to be republished

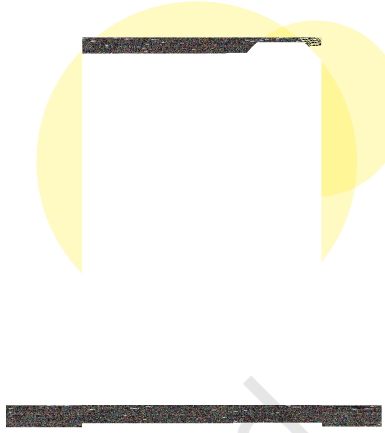
এতিয়া আমি নাদিসুদ্ধি প্রাণায়াম অনুশীলন কৰো।



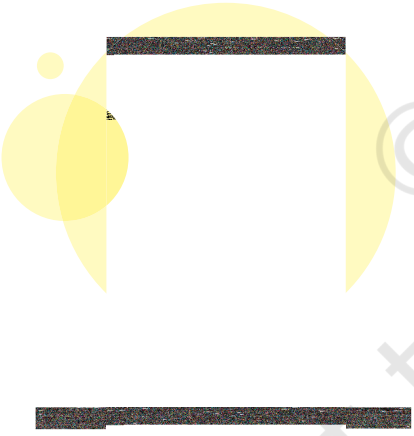
পদক্ষেপ- 1



পদক্ষেপ-২



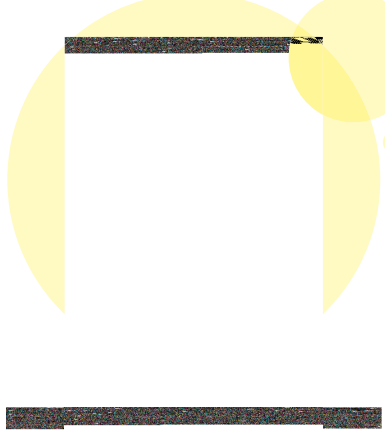
পদক্ষেপ- ৩



পদক্ষেপ- ৪



পদক্ষেপ ৫



পদক্ষেপ ৬

© NCERT not to be republished

পদক্ষেপ 1:মেৰুদণ্ড থিয় কৰি, মুখখন শিথিল কৰি আৰু চকু লাহেকৈ বন্ধ কৰি পদ্মাসন), বজ্রাসন বা সুখাসনত বহা।

পদক্ষেপ 2: তর্জনী আৰু মধ্যমা আঙুলি ভাঁজ কৰি, বাওঁ উৰুত ৰাখি সোঁ হাতত নাসিকা মুদ্রা গ্রহণ কৰা। বুঢ়া আঙুলি, অনামিকা আঙুলি আৰু কণমানি আঙুলিটো খোলা ৰাখিবা। এতিয়া বাওঁ হাতত চিন মুদ্রা গ্রহণ কৰা আৰু বাওঁ উৰুত ৰাখা

পদক্ষেপ 3:বুঢ়া আঙুলিৰে সোঁ নাকটো বন্ধ কৰি বাওঁ নাকৰ মাজেৰে সম্পূর্ণৰূপে উশাহ এৰি দিয়া। বাওঁ নাকৰ মাজেৰে গভীৰভাৱে উশাহ লোৱা, উশাহ ধৰি ৰাখি, সোঁ নাকৰ পৰা বুঢ়া আঙুলিটো উঠাই দি তর্জনী আৰু সৰু আঙুলিৰে বাওঁ নাকটো বন্ধ কৰা।

পদক্ষেপ 4: সোঁ নাকেৰে লাহে লাহে উশাহ এৰি দিয়া। সোঁ নাকৰ মাজেৰে গভীৰভাৱে উশাহ লৈ, তর্জনী আৰু কণমানি আঙুলিটো বাওঁ নাকৰ পৰা উঠাই লৈ বুঢ়া আঙুলিৰে সোঁ নাকটো বন্ধ কৰা।

পদক্ষেপ 5:বাওঁ নাকেৰে লাহে লাহে উশাহ এৰি দিয়া। এইটো এটা ৰাউণ্ড হিচাপে গণনা কৰা হয়। তিনিৰ পৰা পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে এই অনুশীলন অব্যাহত ৰাখা।

পদক্ষেপ 6: অনুশীলনৰ পিছত, সোঁ হাতখন তললৈ দি চিন মুদ্রা গ্রহণ কৰা আৰু পৰিৱর্তনবোৰ পর্যবেক্ষণ কৰা।

নাদিশুদ্ধি প্রাণায়াম লাভালাভ

1. নাদিশুদ্ধি প্রাণায়াম নাকৰ নলী পৰিষ্কাৰ কৰাৰ উপৰিও দুয়োটা নাকৰ মাজত ভাৰসাম্য বৃদ্ধি কৰে।
2. ই ভোক বৃদ্ধি কৰে।
3. ই চাপ হৰমন হ্রাস কৰাত সহায় কৰে।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

- চিন মুদ্রা আৰু নাসিকা মুদ্রা শিক্ষার্থীসকলক প্রদর্শন কৰা আৰু নিশ্চিত কৰা যে তেওঁলোকে এইটো সঠিকভাৱে কৰে।
- নির্দেশনাৰ সৈতে সোঁ আৰু বাওঁ নাকৰ উশাহৰ এটা সম্পূর্ণ চক্র প্রদর্শন কৰা।
- অনুশীলনীৰ সময়ত বুঢ়া আঙুলি, অনামিকা আঙুলি আৰু কণমানি আঙুলিৰ স্থিতি লক্ষ্য কৰা যাতে তেওঁলোকক কৌশলটো বুজাত আৰু পদক্ষেপবোৰ সঠিকভাৱে অনুসৰণ কৰাত সহায় কৰে।
- অনুশীলনৰ পিছত তেওঁলোকে কেনে অনুভৱ কৰিছিল আৰু তেওঁলোকে এক শান্ত মানসিক অৱস্থা অনুভৱ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছিল নেকি সোধা।

© NCERT not to be republished

চিন মুদ্রা গ্রহণ কৰা আৰু উৰুত হাত ৰাখা।

ভ্রামৰী প্রাণায়ম কৌশলে মাইকী মৌমাখিৰ গুণগুণোৱা শব্দৰ অনুকৰণ কৰে। "ভ্রামৰী"নামটো সংস্কৃত শব্দ ভ্রামৰী ৰ পৰা আহিছে, যাৰ অর্থ হৈছে মহিলা মৌমাখি। ভ্রামৰী প্রাণায়ম হৈছে এক শান্ত কৌশল, যি মন আৰু স্নায়ুতন্ত্রৰ ওপৰত এক শান্ত প্রভাৱ পেলায়। ইয়াত গভীৰভাৱে উশাহ লোৱা আৰু উশাহ লোৱাৰ সময়ত কম গুণগুণোৱা শব্দ প্রস্তুত কৰা অন্তর্ভুক্ত থাকে।

ভ্রামৰী প্রাণায়মৰ কেইবাটাও লাভালাভ আছে:

1. চাপ আৰু উদ্বেগ হ্রাস কৰে।
2. একাগ্রতা আৰু স্মৃতিশক্তি উন্নত কৰে।
3. টোপনিৰ মানদণ্ড উন্নত কৰে।
4. গভীৰ শিথিলতাৰ স্থিতি সৃষ্টি কৰে।
5. ৰক্তচাপ সন্তুলিত কৰে।

ভ্রামৰী প্রাণায়ম কেনেদৰে প্রদর্শন কৰিব লাগে শিকিম আহা:

- মেৰুদণ্ড থিয় কৰি সুখাসনত বহি হাঁহি থাকা আৰু চকু লাহেকৈ বন্ধ কৰা।
- দুয়োটা নাকেৰে হাঁওফাঁও ভৰাই গভীৰভাৱে উশাহ লোৱা।
- উশাহ এৰি দিয়াৰ লগে লগে, মৌমাখিৰ দৰে স্থিৰ, নিম্ন-পিচ্চ যুক্ত গুণগুণোৱা শব্দ কৰা। ((ওমকাৰা জপৰ পৰা মাকৰা শব্দ))
- শব্দটোৰ কম্পন তোমাৰ মূৰ আৰু শৰীৰত প্রতিধ্বনিত অনুভৱ কৰা।
- অনুশীলনীটো পাঁচবাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰা

© NCERT not to be republished

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

- শিক্ষার্থীসকলক সোধা যে তেওঁলোকে অনুশীলনৰ সময়ত অনুৰণন অনুভৱ কৰিব পাৰিবনে। অনুশীলনৰ পিছত তেওঁলোকৰ মানসিক অৱস্থাৰ বিষয়ে সোধা।

প্ৰত্যাহাৰ

আজিৰ দ্ৰুত গতিত চলি থকা পৃথিৱীখনত, **প্ৰত্যাহাৰ** এক অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰিছে। যিহেতু আমাৰ সকলো ইন্দ্ৰিয় অঙ্গ বাহিৰলৈ ঘূৰাই দিয়া হয় সিহঁতে গতিৰ প্ৰতি সঁহাৰি দিয়ে, আমাৰ ইন্দ্ৰিয়বোৰ লেহেম হোৱা বা নিম্নগামী হোৱা বা ইচ্ছাকৃতভাৱে প্ৰত্যাহাৰ কৰাৰ বিভিন্ন উপায় শিকা প্ৰয়োজন।

প্ৰত্যাহাৰে যোগিক অনুশীলনে খাদ্য, মনোৰঞ্জন, টোপনি আৰু আমাৰ সকলো কাৰ্যকলাপত সংযম প্ৰয়োগ কৰি সুখ বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে। প্ৰত্যাহাৰ অনুশীলন কৰি আমাৰ ইন্দ্ৰিয়ৰ দ্বাৰা হোৱা বিভ্ৰান্তি এৰাই চলিব পাৰি। এইটো কৰি এজনে ভিতৰৰ যাত্ৰাটো প্ৰক্ৰিয়া কৰিব পাৰে।

পূৰ্বৱৰ্তী অধ্যায়বোৰত, আমি প্ৰত্যাহাৰ কাৰ্যকলাপৰ জৰিয়তে ইন্দ্ৰিয়বোৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ বিভিন্ন উপায় শিকিছোঁ।

সময়ত অনুৰণন অনুভৱ কৰিব পাৰিবানে।

© NCERT not to be republished

অধ্যায় ৫

ধাৰণা ,ধ্যান আৰু সমাধি

এই অধ্যায়ত, আমি প্ৰথমে ধ্যান কৰাৰ আগতে কেনেদৰে মনোযোগ দিব লাগে সেই বিষয়ে শিকিম।

তুমি কেতিয়াবা চকু বন্ধ কৰি শান্তভাৱে বহিছা নে?

যেতিয়া আমাৰ চকু মুকলি হয়, আমি বাহিৰৰ পৃথিৱীখন দেখিবলৈ পাওঁ আৰু যেতিয়া আমাৰ চকু বন্ধ হয়, আমি আমাৰ ভিতৰৰ পৃথিৱীখন অনুভৱ কৰিব পাৰোঁ।

ধৰণ , ধ্যান আৰু সমাধি হৈছে অষ্টাংগ যোগৰ তিনিটা অঙ্গ, যি শান্তি আৰু আনন্দ অনুভৱ কৰিবলৈ মনক মনোনিৱেশ আৰু শান্ত কৰাৰ সৈতে মোকাবিলা কৰে।

ভিতৰৰ শান্তি অনুভৱ কৰাৰ প্ৰথম পদক্ষেপ টো হ'ল আমাৰ ভ্ৰমণকাৰী মনটো কোনো বস্তুৰ ওপৰত কেন্দ্ৰীভূত কৰা, ই মমবাতিৰ উশাহ বা শিখা বা প্ৰসাৰিত হাতৰ পৰা বুঢ়া আঙুলিৰ মুৰটো লক্ষ্য কৰিব পাৰে। এই একক-বিন্দু ঘনত্বক ধৰণ বুলি কোৱা হয়। ধৰণ মনস্থিৰ ৰখা আৰু একাগ্ৰতা বজাই ৰখা অন্তৰ্ভুক্ত থাকে।

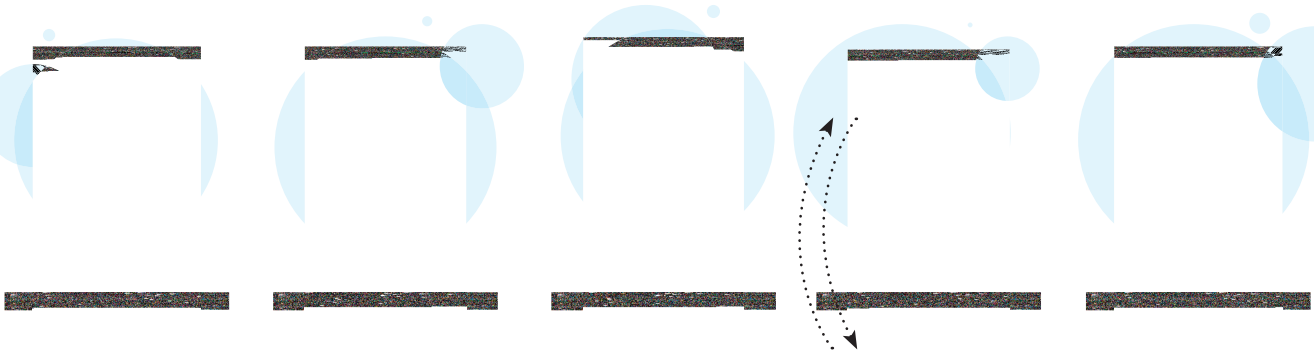
কান্ধ আৰু বুঢ়া আঙুলি ব্যৱহাৰ কৰি জক্ৰ ট্ৰাটাকা অনুশীলন কৰি মনোযোগ দিয়াৰ কলা শিকো আহা।

জাক্ৰ ট্ৰাটাকা

জক্ৰ ট্ৰাটাকা হৈছে এক যোগিক দৃষ্টি যিয়ে এটা সূক্ষ্ম একাগ্ৰতা বা মনোযোগ অনাত সহায় কৰে। এইটো এটা অভ্যাস য'ত কোনো বস্তু বা লক্ষ্যৰ ওপৰত দৃষ্টি স্থিৰ কৰা হয়।

© NCERT not to be republished

ওপৰ আৰু তল দৰ্শন



পদক্ষেপ- ১ | ·পদক্ষেপ ২ | পদক্ষেপ ৩ | পদক্ষেপ ৪ | পদক্ষেপ ৫

পদক্ষেপ 1: বজ্ৰাসন বা সুখাসনত আৰামেৰে বহি থাকক। আৰামেৰে বহা। চকু মুকলি ৰাখিব আৰু উৰুত হাত ৰাখিবা।

পদক্ষেপ2: সোঁ হাতখন সন্মুখৰ কান্ধৰ স্তৰলৈ উঠুৱা, আৰু বুঢ়া আঙুলিটো কাষলৈ ঘূৰাই মুঠি এটা বনোৱা।

পদক্ষেপ 3:বুঢ়া আঙুলিৰ মুৰত চকু দিয়া আৰু লাহে লাহে সোঁ হাতখন ওপৰলৈ লৈ যোৱা আৰম্ভ কৰা।

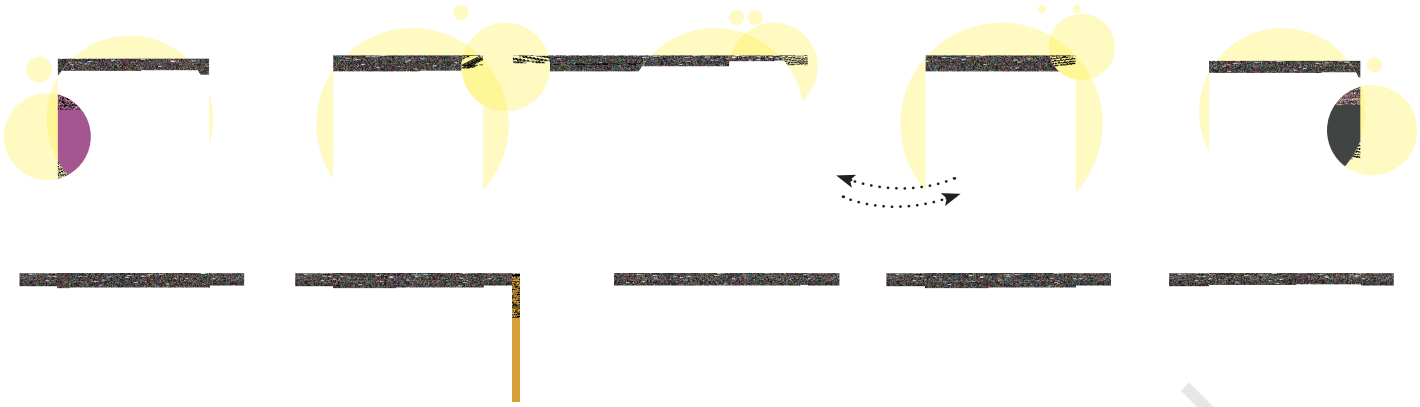
পদক্ষেপ4:দুয়োটা চকু বুঢ়া আঙুলিৰ মুৰত নিৰন্তৰ কেন্দ্ৰীভূত থাকিব লাগিব যেতিয়া হাতখন ওপৰলৈ আৰু তললৈ চলাচল কৰি থাকে। মুৰটো লৰচৰ নকৰিব, কিন্তু কেৱল চকুৰ মণিবোৰ ওপৰলৈ আৰু তললৈ স্থানান্তৰ কৰিবা। এই অনুশীলনীটো তিনিৰ পৰা পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে পুনৰাবৃত্তি কৰা

পদক্ষেপ 5:অনুশীলনৰ পিছত সৰল হাত ৰখা আৰু বজ্ৰাসন বা সুখাসনত আৰামেৰে বহি থাকক।

বাওঁফালে একে অনুশীলনৰ পুনৰাবৃত্তি কৰা

© NCERT not to be republished

সোঁ আৰু বাওঁফালৰ দৰ্শন



পদক্ষেপ- ১ পদক্ষেপ২ পদক্ষেপ- ৩ পদক্ষেপ- ৪ পদক্ষেপ ৫

পদক্ষেপ 1: বজ্ৰাসন বা সুখাসনত আৰামেৰে বহক। চকু মুকলি ৰাখি উৰুত হাত ৰাখিবা।

পদক্ষেপ 2: সোঁ হাতখন সন্মুখলৈ প্ৰসাৰিত কৰি, বুঢ়া আঙুলিটো ওপৰলৈ উঠাই ইয়াৰ পৰা মুঠি এটা বনোৱা

পদক্ষেপ 3: সোঁ হাতখন মাটিৰ সমান্তৰালকৈ সোঁ কান্ধৰ ফালে লৰচৰ কৰক আৰু বুঢ়া আঙুলিৰ মুৰটো চাই থাকক। সোঁ ফালে হাত ধৰি কিছু সময়ৰ বাবে এই স্থিতি বজাই ৰাখিব

পদক্ষেপ 4: বুঢ়া আঙুলিৰ মুৰটো চাই থাকোতে লাহে লাহে সোঁ হাতটো মূল স্থিতিলৈ ঘূৰাই নিয়ক। মূৰটো লৰচৰ নকৰিব কিন্তু কেৱল চকুৰ মণিবোৰ কাষলৈ লৰচৰ কৰিব।

পদক্ষেপ 5: অনুশীলনৰ পিছত সৰল হাত ৰখা আৰু বজ্ৰাসন বা সুখাসনত আৰামেৰে বহি থাকক।

বাওঁফালে একেই অনুশীলনৰ পুনৰাবৃত্তি কৰা

© NCERT not to be republished

সৰল পামিং প্ৰক্ৰিয়া:

1. দুয়োখন হাতৰ তলুৱা গৰম নোহোৱালৈকে ঘঁহি থাকা।
2. হাতৰ তলুৱা কাপৰ আকাৰ বনাই লাহেকৈ চকুৰ ওপৰত ৰাখা (চকুৰ মণিৰ ওপৰত চাপ নিদিবা)।
3. চকু বন্ধ ৰাখিবা।

হাতৰ তলুৱাখন ১০-১৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে আপোনাৰ চকুত ৰাখি লাহেকৈ তলুৱাখন ওপৰলৈ নিয়া।

লাভালাভ

1. জাক্ৰু ট্ৰাটকাই একাগ্ৰতা, বুদ্ধিমত্তা আৰু স্মৃতিশক্তি উন্নত কৰে।
2. ই দৃষ্টিশক্তি আৰু দৃষ্টিশক্তিও উন্নত কৰে।
3. ই আত্মবিশ্বাস, ধৈর্য্য আৰু ইচ্ছাশক্তি বৃদ্ধি কৰে।ৰাখি লাহেকৈ তলুৱাখন

সীমাবদ্ধতা: তীব্ৰ মুৰৰ বিষ থকা শিক্ষার্থীসকলে অভ্যাসটো পৰিহাৰ কৰিব লাগে।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

- নিশ্চিত কৰিবা যাতে শিক্ষার্থীসকলে তেওঁলোকৰ চশমা আৰু হাতঘড়ী আঁতৰ কৰে।
- অনুশীলনীৰ সময়ত তেওঁলোকক মুৰ, ডিঙি আৰু মেৰুদণ্ড থিয় কৰি বহিবলৈ উদগনি দিয়া। সদায় কেইবাৰমান চকু টিপিয়াই চকু মেলিব লাগে।
- প্ৰতিটো অনুশীলনৰ পিছত পামিং কৰাটো নিশ্চিত কৰিবা।

© NCERT not to be republished

ধ্যান

ধ্যানৰ অর্থ হৈছে উচ্চতৰ আত্মা বা ঈশ্বৰৰ ধ্যান, চিন্তা বা প্রতিফলন। যেতিয়া একাগ্রতা নিৰৱচ্ছিন্ন হৈ পৰে আৰু সোঁতৰ দৰে নিৰন্তৰ প্রবাহিত হয়, ই ধ্যানলৈ ৰূপান্তৰিত হয়। ধ্যান, বিভ্রান্তি অবিহনে বাছনি কৰা মনোযোগৰ প্রতি নিৰন্তৰ মনোযোগ প্রবাহিত হয়। ধ্যানৰ বিপৰীতে য'ত একাগ্রতা বজাই ৰখাৰ বাবে প্রচেষ্টাৰ প্রয়োজন হয়, ধ্যানৰ বৈশিষ্ট্য হৈছে ধ্যান বস্তুত অনায়াস উপস্থিতি আৰু নিমজ্জনৰ স্থিতিৰ দ্বাৰা চিহ্নিত কৰা হয়।

ধ্যানৰ অনুশীলন কৰিলে আভ্যন্তৰীণ স্থিৰতা আৰু প্রশান্তিৰ গভীৰ অনুভূতি হয়। ধ্যান নিয়মীয়া অনুশীলনে মানসিক স্পষ্টতা বৃদ্ধি কৰে, মনোযোগ তীক্ষ্ণ কৰে, উদ্বেগ হ্রাস কৰে আৰু জ্ঞানীয় কার্যউন্নত কৰে।

ধ্যান বিভিন্ন ধৰণে অনুশীলন কৰিব পাৰি। এই গ্রেডত, আমি নদনুসন্ধন বিষয়ে শিকিম (শব্দৰ ওপৰত ধ্যান কৰা)।

ধ্যানৰ অনুশীলনৰ বাবে নির্দেশনা

1. শান্ত আৰু পৰিষ্কাৰ ঠাই এটা বিচাৰি উলিয়াওক। মেৰুদণ্ড থিয় কৰি আৰু শৰীৰশিথিল কৰি পদ্মাসন বা সুখাসনত বহা।

2. মনোযোগৰ অবজেক্ট টো বাছনি কৰা, যেনে উশাহ বা মন্ত্র বা কোনো দৃশ্যমান অবজেক্ট আৰু ইয়াৰ ওপৰত তোমাৰ মনোযোগ কেন্দ্রীভূত কৰা। অনুশীলনীৰ সময়ত চকু বন্ধ ৰাখিবা।

3. অনুশীলনীৰ সময়ত ওলোৱা চিন্তা বা আৱেগৰ প্রতি প্রতিক্রিয়াহীন হৈ থাকিবা।

4. আৰম্ভণিতে দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে উশাহ নিৰীক্ষণ কৰাটো সাধাৰণতে কঠিন হয়। যদি আপোনাৰ মন ভ্রমণ কৰা, লাহে লাহে কিন্তু দৃঢ়তাৰে মনোযোগ উশাহৰ ফালে ঘূৰাই আনিবা।

5. স্থিৰতা গুৰুত্বপূর্ণ; দৈনিক ধ্যান অনুশীলনী কৰা, কেইমিনিটমানৰ পৰা আৰম্ভ কৰি আৰু লাহে লাহে ম্যাদ বৃদ্ধি কৰা।

© NCERT not to be republished

নদনুসন্ধন (ধ্বনি ধ্যান)

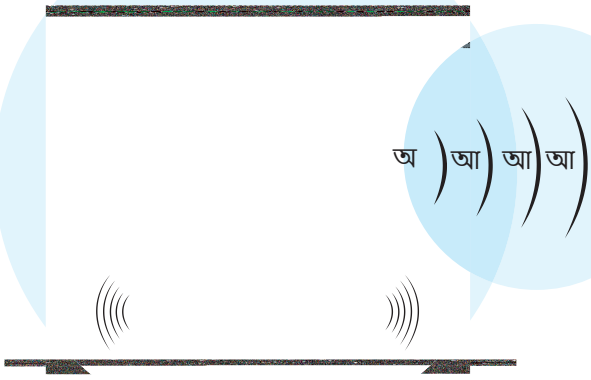
নদ শব্দটোৰ অর্থ হৈছে শব্দ আৰু অনুসন্ধান মানে অন্বেষণ বা বিচাৰ কৰা। সেয়েহে, নদনুসন্ধান শব্দৰ কম্পনৰ ওপৰত অন্বেষণ আৰু গভীৰ ধ্যান অন্তর্ভুক্ত থাকে। এ, ইউ, এম আৰু এইউএমৰ দৰে বিভিন্ন শব্দ লাহে লাহে উচ্চাৰণ কৰা হয় যাতে সেইবোৰে গোটেই শৰীৰত এক সূক্ষ্ম অনুৰণন সৃষ্টি কৰে।

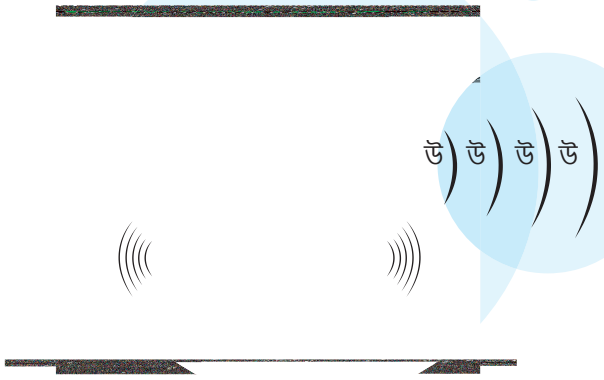
- মেৰুদণ্ড থিয় কৰি, মুখখন শিথিল কৰি চকু লাহেকৈ বন্ধ কৰি বজ্রাসন বা সুখাসনত বহা।
- চিন মুদ্রা দুয়োখন হাতত তুলি লোৱা আৰু ইয়াক উৰুত ৰাখা।
- তিনিৰ পৰা পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে আক্রা জপ কৰা আৰু শৰীৰৰ তলৰ অংশত (পেটৰ) অনুৰণন অনুভৱ কৰা।
- তিনিৰ পৰা পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে উকাৰা জপ কৰা আৰু শৰীৰৰ মাজৰ (বুকুঅঞ্চল) অংশত অনুৰণন অনুভৱ কৰা।
- তিনিৰ পৰা পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে মাকাৰা জপ কৰা আৰু শৰীৰৰ ওপৰৰ (মুৰঅঞ্চল) অংশত অনুৰণন অনুভৱ কৰা।
- তিনিৰ পৰা পাঁচ ৰাউণ্ডৰ বাবে ঔমকাৰা জপ কৰি শৰীৰত অনুৰণন অনুভৱ কৰা।
- দিনত কেইবাবাৰো নদনুসন্ধন পুনৰাবৃত্তি কৰা। ই সজাগতাৰ সম্প্রসাৰণত সহায় কৰে।

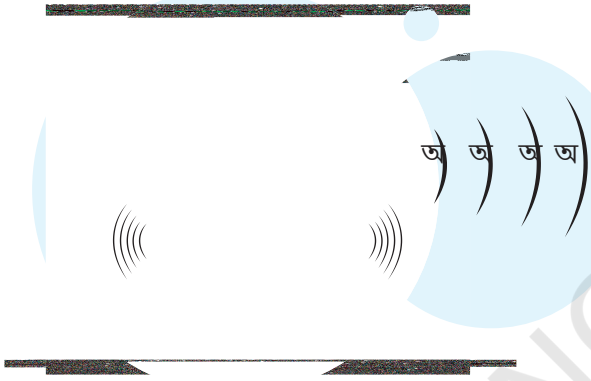
সমাধি

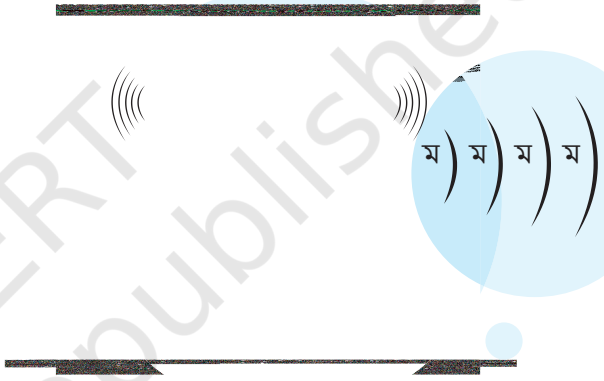
সমাধি হৈছে চেতনাৰ সর্বোচ্চ অৱস্থা। ধ্যানৰ সময়ত এইটো প্রাপ্ত কৰা সম্ভৱ। সমাধি, মনটো দীর্ঘদিন ধৰি উচ্চআত্মা বা ঈশ্বৰৰ ওপৰত সম্পূর্ণৰূপে মনোনিৱেশ কৰে।

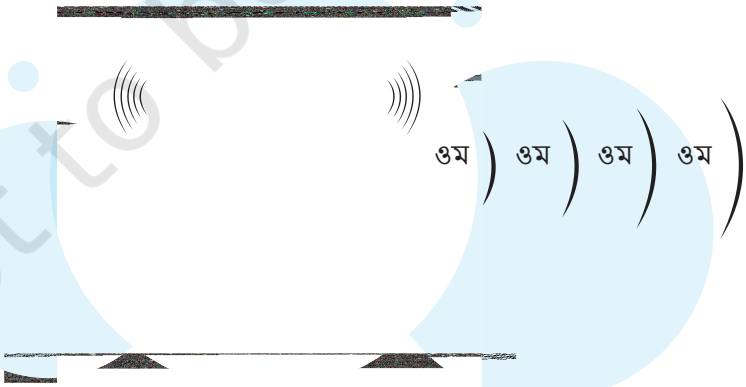
© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

অধ্যায় ৬

ক্রীড়া যোগ

যোগৰ ধাৰণাবোৰ খেলিমেলিকৈ বুজিবলৈ বিভিন্ন খেল প্ৰস্তুত কৰা হৈছে। সংস্কৃতত, ক্রীড়াৰ অৰ্থ হৈছে 'খেল' বা 'ক্রীড়া'; সেয়েহে, ক্রীড়া যোগৰ অৰ্থ হৈছে খেলৰ জৰিয়তে যোগ শিকা। ক্রীড়া যোগে যোগৰ কিছুমান নীতি যেনে আনন্দ, মনোযোগ, একাগ্রতা, উশাহ শক্তিশালী কৰা, সৃজনশীলতা আৰু প্ৰেম বিকশিত কৰাত সহায় কৰে। ক্রীড়া যোগে চাপ আৰু উদ্বেগ হ্রাস কৰাত সহায় কৰে, মানসিক সুস্থতা আৰু আৱেগিক ভাৰসাম্য বৃদ্ধি কৰে।

যোগক উপভোগ্য আৰু আন্তঃক্রিয়ামূলক কৰি, ক্রিদা যোগে অনুশীলনত আজীৱন আগ্রহ বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে আৰু সামগ্রিক বিকাশত সহায় কৰে।

তলত কেইখনমান খেল দিয়া হৈছে, ইয়াত যোগৰ বিভিন্ন নীতিৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি নতুন গেম ডিজাইন কৰিব পাৰে আৰু শ্রেণীত আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে বা তোমাৰ পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ সৈতে খেলিব পাৰা।

পদাৰ্থ গ্রাহী – মনোযোগেৰে খোৱা

মনোযোগেৰে খোৱা হৈছে এক ভিতৰত খেলা খেল, সাধাৰণতে গোটত খেলা হয়। এই খেলটো "আইচব্রেকাৰ" হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি, বাধা হ্রাস কৰিবলৈ আৰু শিক্ষার্থীসকলৰ ভিতৰত সৰ্বশ্রেষ্ঠটো উলিয়াই আনিবলৈ খেলা খেল। এই খেলত, শিক্ষার্থীসকলক স্বাস্থ্যকৰ খাদ্যাভ্যাস বিকশিত কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰিবলৈ খাদ্যক এক বিষয় বস্তু হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই খেলটোৱে সৃষ্টিশীলতা, সজাগতা আৰু আৱেগিক সংস্কৃতি উলিয়াই আনে।

কেনেদৰে খেলিব লাগে

1. শিক্ষার্থীসকলক প্লেটৰ দৰে হ'বলৈ তেওঁলোকৰ বাওঁ হাতবুকুৰ ওচৰত ৰাখিবলৈ নির্দেশ দিয়া হয়।

© NCERT not to be republished

2. শিক্ষকজনে বিভিন্ন খাদ্যৰ নাম মাতিছিল আৰু খোৱা বস্তুবোৰ দ্ৰুতগতিত গ্ৰহণ কৰিছিল।

   উদাহৰণ স্বৰূপে, পাচলিৰ নাম: গাজৰ, ৰঙালাও, কাগজ, বীটৰুট, বেট, বন্ধাকবি, পেঞ্চিল, চজিনা, বীন, মূলা, ৰবৰ, আলু।

   ফলৰ নাম: আপেল, আম, চিকু, চকী, আঙুৰ, কমলা, ডেস্ক, কল, আঙুৰ, আনাৰস, ডাষ্টাৰ, অমিতা, তৰমুজ।

3. যেতিয়াই শিক্ষকে স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য সামগ্ৰীৰ নাম দিয়ে, শিক্ষাৰ্থীসকলে "আমি খাওঁ" বুলি কৈ সোঁ হাতেৰে প্লেটৰ পৰা খোৱা অনুকৰণ কৰিব লাগে, ।

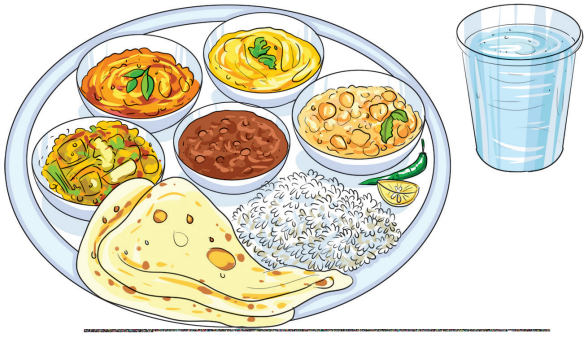
   উদাহৰণ স্বৰূপে, যদি শিক্ষকে "গাজৰ" বুলি কয়, শিক্ষাৰ্থীসকলে খোৱাৰ কাম কৰিব লাগে আৰু ক'ব লাগে, "আমি খাওঁ"।

4. শিক্ষকে মাজত বিভিন্ন অ-খোৱা সামগ্ৰী যেনে বোকা, শিল আদি বা জাংক ফুড মিহলি কৰিব পাৰে। অ-খোৱা আৰু জাংক ফুড সামগ্ৰীৰ বাবে, শিক্ষাৰ্থীসকলে নীৰৱ থাকিব লাগে।

5. যিসকল শিক্ষাৰ্থীয়ে অ-খোৱা বা জাংক ফুড সামগ্ৰীৰ বাবে কামটো কৰে বা কয়, "আমি খাওঁ"।

6. যিসকল শেষলৈকে থাকে তেওঁলোকক বিজয়ী ঘোষণা কৰা হয়ৰ বাবে, শিক্ষাৰ্থীসকলে নীৰৱ থাকিব লাগে।





© NCERT not to be republished

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

- শিক্ষকে স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য ("আমি খাওঁ") আৰু জাংক ফুড (নীৰৱ) নাম ল'ব পাৰে।
- ভাত, ধোচা, দাইল, ৰুটি, ইডলি, উপমা আদি খাদ্য সামগ্ৰীও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

পঞ্চভূত

পঞ্চভূতহৈছেএকগোটখেল, যাৰজৰিয়তেশিশুৰেতলৰছবিখনতদেখুওৱাৰদৰেপাঁচটা উপাদান বা পঞ্চভূত নাম শিকিবা। এই খেলটোৱে শৰীৰ আৰু মনৰ মাজত সজাগতা, মনোযোগ, শুনাবোধগম্যতাআৰুসমন্বয়ৰওপৰতগুৰুত্বদিয়ে।প্ৰথমতে, শিক্ষকেখেলৰ নির্দেশনাবোৰ বুজিবলৈ শিক্ষার্থীসকলৰ সৈতে কামবোৰ কৰিব লাগিব।

পঞ্চভূত				
পৃথিৱী	পানী	জুই	বতাহ	আকাশ
পৃথিৱী	পানী	জুই	বতাহ	আকাশ

কেনেকৈ খেলিব

1. শিক্ষার্থীসকলে কেন্দ্রত শিক্ষকৰ সৈতে এটা বৃত্তত থিয় হোৱা উচিত।
2. যেতিয়া শিক্ষকে পন্চভূতৰ উপাদান এটাৰ নাম দিয়ে শিক্ষার্থীসকলে নিম্নলিখিত তালিকাত দিয়া অনুসৰি সেই উপাদান হিচাপে কাম কৰিব লাগে।
3. এই গতিবোৰৰ গতি ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি কৰিব পাৰি আৰু পঞ্চভূত ক্রম মিহলি কৰিব পাৰি।
4. যিসকল শিক্ষার্থীয়ে এইটো ভুল কৰে তেওঁলোক বাহিৰত আছে। শেষলৈকে থকা ছাত্রজনে খেলখন জিকিব।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

- খেলখন আকর্ষণীয় কৰি তুলিবলৈ বিভিন্নতাক উৎসাহিত কৰা হয়।
- সকলো শিক্ষার্থীয়ে খেলত অংশগ্রহণ কৰাটো নিশ্চিত কৰিবা।

© NCERT not to be republished

পৃথিৱী	শিক্ষার্থীসকলে হয় বহিব লাগে, স্কোৱাট কৰিব লাগিব বা ভৰি ক্ৰছ্ কৰিব লাগিব	
এপ	xশিক্ষার্থীসকলে মুখত পানীৰ শব্দ কৰিব লাগিব (যেনে গালাগালা.....) গালাগালা.....)	গলাগালাগালা...
অগ্নি	শিক্ষার্থীসকলে সকলো আঙুলি বন্ধ কৰি আৰু খুলি আঙুলিৰে জুই জ্বলোৱাৰ অনুকৰণ কৰিব লাগিব।	
বায়ু	শিক্ষার্থীসকলে দুয়োখন হাত দাঙি ঘড়ীৰ দিশত বা ঘড়ীৰ বিপৰীত দিশত ঘূৰাব লাগে।	
আকাশ	শিক্ষার্থীসকলে আকাশৰ ফালে হাত [redacted] সৈতে দুয়োখন হাত দাঙি ওপৰলৈ চাব লাগে।	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

শিক্ষকসকলৰ বাবে পৰামৰ্শ দিয়া অধিৱেশন পৰিকল্পনা

© NCERT not to be republished

যোগৰ বাবে অধিৱেশন পৰিকল্পনা

মাহ 1				
	তৃতীয় পৰ্ব	ষষ্ঠ পৰ্ব	নৱম পৰ্ব	দ্বাদশ পৰ্ব
যোগৰ বাবে দৈনন্দিন জীৱন	যোগৰ বাবে দৈনন্দিন জীৱন পৰিচয় (১০ মিনিট)	যোগৰ ইতিহাস (১০ মিনিট)	যোগ কি? (১০ মিনিট)	(১০ মিনিট) পৰিচয় যমলৈ
যোগ সাধনা	ডিঙিৰ ব্যায়াম (৫ মিনিট)	ডিঙিৰ ব্যায়াম (৫ মিনিট)	লোৱা (৫) পভনমুক্তাসন (একক ভৰি) (১০ মিনিট)	সূর্য্য নমস্কাৰৰ কৌশল
	ক্রীড়া যোগৰ পৰিচয় মনোযোগেৰে খোৱা (১৫ মিনিট)	শহাপহু উশাহ লোৱা (৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	অর্ধচক্রাসনৰ পৰা পাদহস্তাসনলৈ, অশ্বসাঞ্চলানাসনৰ ভৰিৰ আন্তঃপৰিৱর্তন (১০ মিনিট)
	যোগ সাধনা	মনোযোগেৰে খোৱা (১৫ মিনিট)	সূর্য্য নমস্কাৰৰ কৌশল – অর্ধচক্রনৰ পৰা পদহস্তানা (৫ মিনিট)-	আসন পৰিচয়- অর্ধকাটিকক্রাসন

© NCERT not to be republished

মাহ ২				
	১৫ তম ম্যাদ	১৮ তম ম্যাদ	২১ তম ম্যাদ	২৪ তম ম্যাদ
দৈনন্দিন জীৱনৰ বাবে যোগ	অপাৰিগ্রাহৰ কাহিনী (১০ মিনিট)	পৰীক্ষা ১ মূল্যায়ন (১০ মিনিট)	অপাৰিগ্রাহত কার্যকলাপ (১০ মিনিট)	নিয়মৰ পৰিচয় (১০ মিনিট)
যোগ সাধনা	শহাপহু উশাহ (৫ মিনিট)	কুকুৰৰ উশাহ লোৱা (৫) পৱনমুক্তাসন (একক আৰু দুয়োখন ভৰি) (৫ মিনিট)	অর্ধচক্রনৰ আৰু পদহস্তানা, দণ্ডাসনৰ পৰা শাংকাসনলৈ (৫ মিনিট)	কুকুৰ আৰু শহাপহুৰ উশাহ (৫ মিনিট)
	অশ্বসন্চালনাসন – ভৰিৰ আন্তঃপৰিৱর্তন (৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	পদ্মাসন (১০ মিনিট)	দণ্ডাসনৰ পৰা অষ্টাংগ নমস্কাৰলৈ, ঋদ্ধভমুখ শ্বানাসনৰ পৰা অধোমুখ শ্বানাসনলৈ(১০ মিনিট)
	দণ্ডাসন আৰু শশাঙ্কাসন (৫ মিনিট)	পদ্মাসন পৰিচয় (১০ মিনিট)	প্রাণায়ামৰ পৰিচয় শাখাগত উশাহ-পেটৰ উশাহ (৫ মিনিট)	শিথিলতা (৫ মিনিট)
	অর্ধকাটিকক্রাসনৰ সংশোধন(১০ মিনিট)	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা

© NCERT not to be republished

মাহ ৩				
	২৭ তম ম্যাদ	৩০ তম ম্যাদ	৩৩ তম ম্যাদ	৩৬ তম ম্যাদ
দৈনন্দিন জীৱনৰ বাবে যোগ	নিয়মৰ ওপৰত কার্যকলাপ (১০ মিনিট)	তপস্যাৰ ওপৰত কাহিনী (১০ মিনিট)	তপস্যাৰ ওপৰত কার্যকলাপ (১০ মিনিট)	যোগ সাধনা
মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	শহাপহু আৰু কুকুৰৰ উশাহ (৫ মিনিট)	ডিঙিৰ চলাচল (১০ মিনিট)	দণ্ডাসনৰ পৰা শশাঙ্কাসনলৈ, অশ্বসাঞ্চলানাসন-ভৰিৰ আন্তঃপৰিৱর্তন ৫মিনিট	মধ্যৱর্তী মূল্যায়ন
	অর্ধচক্রাসনৰ পৰা পাদহস্তাসনলৈ ৫ মিনিট)	পৱনমুক্তাসন - ৰকিং আৰু ৰোলিং (৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	
	দুয়োখন ভৰি পৱনমুক্তাসন	শাখাগত উশাহ (১০ মিনিট)	শিথিলতা (৫ মিনিট)	
	শিথিলতা (৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	নাড়িশুদ্ধিৰ পৰিচয় (১০ মিনিট)	

© NCERT not to be republished

মাহ ৪				
	৩৯ তম সময়	৪২ তম ম্যাদ	৪৫ তম ম্যাদ	৪৮ তম ম্যাদ
৭২ তম ম্যাদ	প্রত্যাহাৰ ওপৰত পৰিচয়	প্রত্যাহাৰ ওপৰত কার্যকলাপ	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা
মনত ৰাখিখোৱা (১৫ মিনিট)	কুকুৰে উশাহ লোৱা (৫ মিনিট)	কুকুৰে উশাহ লোৱা (৫ মিনিট)	অর্ধচক্রাসনৰ পৰা পাদহস্তাসনলৈ, অশ্বসাঞ্চলানাসন-ভৰিৰ বিনিময় (৫ মিনিট)	দণ্ডাসন আৰু শাসতঙ্গ নমস্কাৰ, ঋদ্ধভমুখ শ্বানাসন আৰু অধোমুখ শ্বানাসন ৫মিনিট
	উর্ধ্বমুখ শ্বানাসনৰ পৰা অধোমুখ শ্বানাসনলৈ (৫ মিনিট	ডিঙিৰ চলাচল (৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা
	যোগ সাধনা	পৱনমুক্তাসন একক ভৰি, ঘূর্ণন (১০ মিনিট)	ভূজংগাসন আৰু শলাভাসন পৰিচয় (১০ মিনিট)	পবনমুক্তাসন দুয়োটা ভৰি, ৰক আৰু ৰোলিং (৫মিনিট)
	(পদ্মাসন) (১০ মিনিট	যোগ সাধনা	শিথিলিকৰণ (৫ মিনিট)	অর্ধকাটিকক্রাসন (১০ মিনিট)
	ভ্রামৰী প্রসায়াম পৰিচয় –	পঞ্চভূত(১০ মিনিট)	শাখাগত উশাহ (১০ মিনিট)	পঞ্চভূত(১০ মিনিট)
		(১০ মিনিট)		

© NCERT not to be republished

মাহ 5				
	৫১ তম ম্যাদ	৫৪ তম ম্যাদ	৫৭ তম ম্যাদ	৬০ তম ম্যাদ
দৈনন্দিন জীৱনৰ বাবে যোগ	যোগ সাধনা	পৰীক্ষা ২ মূল্যায়ন	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা
মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	যোগ সাধনা legs যোগ সাধনা	ভৰি (৫ মিনিট) ডিঙিৰ চলাচল (১০ মিনিট) যোগ সাধনা	Daṇḍāsana and Sāṣṭāṅga Namaskāra, ডিঙিৰ চলাচল (১০ মিনিট) জাক্ৰ ত্ৰিতক	অৰ্ধাকাকালানা ৰ পৰা পদহস্তানা, Daṇḍāsana to Śaśāṅkāsana যোগ সাধনা
	মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	(১০ মিনিট) যোগ সাধনা	Bhujaṅgāsana and Shalabhāsana জাক্ৰ ত্ৰিতক	Uttanapadāsana জাক্ৰ ত্ৰিতক
	উত্তনপদাসন (১০ মিনিট) জাক্ৰ ত্ৰিতক যোগ সাধনা যোগ সাধনা	উত্তনপদাসন পৰিচয় শিথিলকৰণ জাক্ৰ ত্ৰিতক	ধ্যান পৰিচয় জাক্ৰ ত্ৰিতক	(১০ মিনিট) যোগ সাধনা
	(১০ মিনিট) ধৰণ পৰিচয় জাক্ৰ ত্ৰিতক	মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	ছেকচনেল উশাহ লোৱা আৰু... নাড়ীশুদ্ধি প্ৰাণায়াম (১০ মিনিট)

© NCERT not to be republished

(১০ মিনিট)				
	মাহ ৬	৬৩ তম সময়	৬৬ তম সময়	৬৯ তম পিৰিয়ডকিউ
৭২ তম ম্যাদ	মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	Revision of Aṣṭāṅga পদক্ষপে - 1 জাত্ৰু ত্ৰতিক	আসন সংশোধন (১০ মিনিট)
মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	আছাগা যোগৰ সংশোধন (১০ মিনিট) জাক্র ত্রিতক	Daṇḍāsana and Śaśāṅkāsana, Aśvasañcalanāsana যোগ সাধনা	সাসঙ্কাসন, দসাসন অশ্বসন্চালনাসন যোগ সাধনা	
	ধ্যান পৰিচয় জাক্র ত্রিতক	জাক্র ট্রাটাকা (১০ মিনিট)	জাক্র ট্রাটাকা (১০ মিনিট)	
	মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	(১০ মিনিট) – যোগ সাধনা	(১০ মিনিট)– যোগ সাধনা	
	Nāḍīśuddhi and Bhrāmarī Prāṇāyāma জাক্র ত্রিতক	Bhrāmarī Prāṇāyāma যোগ সাধনা	মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	
	মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	নাদনুচান্ধ যোগ সাধনা	মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	

© NCERT not to be republished

সকলো এককৰ বাবে পৰামৰ্শমূলক বাৰ্ষিক অধিৱেশন পৰিকল্পনা

সময়	একক নং	অধিবেশনৰ ধৰণ	কাৰ্যকলাপৰ নাম	কাৰ্যকলাপ নং	চি' লেটিভ
১	একক ১	ধৰণ ২	বৰফৰ পানী	পিই-১	পিই-১
২	একক ১	ধৰণ ২	সাতটা শিল	পিই-২	পিই-২
৩	একক ৫	যোগ	দৈনন্দিন জীৱনৰ বাবে যোগ	ৱাইজি-১	ৱাইজি-১
৪	একক ১	ধৰণ ২	এৰোবিক্স ব্যায়াম	পিই-৩	পিই-৩
৫	একক ১	ধৰণ ২	মোক অনুসৰণ কৰা	পিই-৪	পিই-৪
৬	একক ৫	যোগ	যোগৰ ইতিহাস	ৱাইজি-২	ৱাইজি-২
৭	একক ১	ধৰণ ২	সংখ্যাৰ খেল	পিই-৫	পিই-৫
৮	একক ১	ধৰণ ২	হুলা হুপ জাম্প	পিই-৬	পিই-৬
৯	একক ৫	যোগ	যোগ কি?	ৱাইজি-৩	ৱাইজি-৩
১০	একক ২	ধৰণ ১	অৱৰোধিত দৌৰ	পিএফচি-১	পিএফচি-১
১১	একক ২	ধৰণ ১	ভাৰসাম্য ৰখা আইন	পিএফচি-2	পিএফচি-2
১২	একক ৫	যোগ	যমৰ পৰিচয়	ৱাইজি-৪	ৱাইজি-৪
13			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-১	এফএ-১
১৪	একক ২	ধৰণ ১	শিৱমে কয়	পিএফচি-৩	পিএফচি-৩

© NCERT not to be republished

১৫	একক ২	ধৰণ ১	সহযোগিতা কৰক আৰু জয় কৰক	পিএফচি-৪	পিএফচি-৪
১৬	একক ৫	যোগ	অপৰিগ্রহৰ কাহিনী	ৰাইজি-৫	ৰাইজি-৫
১৭ আৰু ১৮	একক ২	ধৰণ ১	শঙ্কুৰ মাজত চলি আছে	পিএফচি-৫	পিএফচি-৬
১৯	একক ২	ধৰণ ১	বলটো ধৰক	পিএফচি-৬	পিএফচি-৭
২০	একক ৫	যোগ	পৰীক্ষা ১ মূল্যায়ন	ৰাইজি-৬	ৰাইজি-৬
২১ আৰু ২২	একক ২	ধৰণ ১	পুছ-আপ অৱস্থান আৰু বল পাছ কৰক	পিএফচি-৭	পিএফচি-৯
২৩ আৰু ২৪	একক ২	ধৰণ ১	টিক-টেক-টো ড্রিবল ৰিলে	পিএফচি-৪	পিএফচি-১১
২৫			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-২	এফএ-২
২৬	একক ৫	যোগ	(১০ মিনিট)s	ৰাইজি-৭	ৰাইজি-৭
২৭	একক ২	ধৰণ ১	ঘৰিয়াল দৌৰ	পিএফচি-৯	পিএফচি-১২
২৮	একক ২	ধৰণ ৩	মুৰ, কান্ধ, আঁঠু আৰু বল	পিএফচি-১০	পিএফচি-১৩
২৯	একক ৫	যোগ	নিয়মৰ পৰিচয়	ৰাইজি-৮	ৰাইজি-৮
৩০	একক ৩	ধৰণ ৩	বহি আছে	এফএছ-এ-১	এফএছ-এ-১
৩১	একক ৩	ধৰণ ৩	খেদি ফুৰা	এফএছ-এ-২	এফএছ-এ-২
৩২	একক ৫	যোগ	নিয়ম ওপৰত কার্যকলাপ	ৰাইজি-৯	ৰাইজি-৯
৩৩	একক ৩	ধৰণ ৩	বহি আছে	এফএছ-এ-৩	এফএছ-এ-৩
৩৪	একক ৩	ধৰণ ৩	খেদি ফুৰা	এফএছ-এ-৪	এফএছ-এ-৪

© NCERT not to be republished

৩৫	একক ৫	যোগা	তপস্যাৰ ওপৰত কাহিনী	ৰাইজি-১০	ৰাইজি-১০
৩৬	একক ৩	ধৰণ ৩	খো দিয়া	এফএছ-এ-৫	এফএছ-এ-৫
৩৭			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৩	এফএ-৩
৩৮	একক ৩	ধৰণ ৩	এটা সৰল ৰেখাত দৌৰা	এফএছ-এ-৬	এফএছ-এ-৬
৩৯	একক ৫	যোগা	তপস্যাৰ ওপৰত কাহিনী	ৰাইজি-১১	ৰাইজি-১১
৪০	একক ৩	ধৰণ ৩	খো দিয়া	এফএছ-এ-৭	এফএছ-এ-৭
৪১	একক ৩	ধৰণ ৪	এটা সৰল ৰেখাত দৌৰা	এফএছ-এ-৪	এফএছ-এ-৪
৪২	একক৫	যোগা	তপস্যাৰ ওপৰত কার্যকলাপ	ৰাইজি-১২	ৰাইজি-১২
৪৩	একক৩	ধৰণ ৩	পুলুকা মৰা	এফএছ-এ-৯	এফএছ-এ-৯
৪৪	একক ৩	ধৰণ ৪	জিগ-জেগ দৌৰা	এফএছ-এ-১০	এফএছ-এ-১০
৪৫	একক৫	যোগা	যোগৰ সাধনা	ৰাইজি-১৩	ৰাইজি-১৩
৪৬	একক ৩	ধৰণ ৩	পুলুকা মৰা	এফএছ-এ-১১	এফএছ-এ-১১
৪৭	একক ৩	ধৰণ ৪	জিগ-জেগ দৌৰা	এফএছ-এ-১২	এফএছ-এ-১২
৪৮	একক ৫	যোগা	প্রত্যাহাৰ ওপৰত পৰিচয়	ৰাইজি-১৪	ৰাইজি-১৪
৪৯			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৪	এফএ-৪
৫০আৰু ৫১	একক ৩	ধৰণ ৩	খুঁটা ঘুৰোৱা	এফএছ-এ-১৩	এফএছ-এ-১৪
৫২	একক ৫	যোগা	প্রত্যাহাৰ ওপৰত কার্যকলাপ	ৰাইজি-১৫	ৰাইজি-১৫
৫৩ ৰ পৰা ৬১			যোগাত্মক মূল্যায়ন 1	এছএ-১	এছএ-৯
৬২আৰু ৬৩	একক ৩	ধৰণ ৪	চেজ কভাৰ কৰা	এফএছ-এ-১৪	এফএছ-এ-১৬
৬৪	একক ৫	যোগা	যোগা সাধনা	ৰাইজি-১৬	ৰাইজি-১৬
৬৫ আৰু ৬৬	একক ৩	ধৰণ ৩	শৃংখল	এফএছ-এ-১৫	এফএছ-এ-১৮
৬৭ আৰু ৬৮	একক ৩	ধৰণ ৪	ভুৰা খো	এফএছ-এ-১৬	এফএছ-এ-২০

© NCERT not to be republished

৬৯	একক ৩	ধৰণ ৩	পোল ডাইভ	এফএছ-এ-১৭	এফএছ-এ-২১
৭০			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৫	এফএ-৫
৭১	একক ৩	ধৰণ ৩	পোল ডাইভ	এফএছ-এ-১৮	এফএছ-এ-২২
৭২আৰু ৭৩	একক ৩	ধৰণ ৩	ভৰিৰ আঙুলিৰে টেপ কৰা	এফএছ-এ-১৯	এফএছ-এ-২৪
৭৪	একক ৫	যোগা	যোগা সাধনা	ৰাইজি-১৭	ৰাইজি-১৭
৭৫ আৰু ৭৬	একক ৩	ধৰণ ৩	3-2-3 শৃংখলা	এফএছ-এ-১৯	এফএছ-এ-২৬
৭৭	একক ৪	ধৰণ ৩	পাৰ হৈ যোৱা	এফএছ-বি-১	এফএছ-বি-১
৭৮	একক ৪	ধৰণ ৩	ধৰা	এফএছ-বি-২	এফএছ-বি-২
৭৯	একক ৪	ধৰণ ৩	পাৰ হৈ যোৱা	এফএছ-বি-৩	এফএছ-বি-৩
৮০	একক ৪	ধৰণ ৩	ধৰা	এফএছ-বি-৪	এফএছ-বি-৪
৮১	একক ৫	যোগা	যোগা সাধনা	ৰাইজি-১৮	ৰাইজি-১৮
৮২			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৬	এফএ-৬
৮৩আৰু ৮৪	একক ৪	ধৰণ ১	১০-পাছ	এফএছ-বি-৫	এফএছ-বি-৬
৮৫	একক ৫	যোগা	যোগ সাধনা	ৰাইজি-১৯	ৰাইজি-১৯
৮৬ আৰু ৮৭	একক ৪	ধৰণ ৩	ড্ৰিবলিং	এফএছ-বি-৬	এফএছ-বি-৮
৮৮ আৰু ৮৯	একক ৪	ধৰণ ৩	বাধা ড্ৰিবলিং	এফএছ-বি-৭	এফএছ-বি-১০
৯০	একক ৪	ধৰণ ৩	বলটো শ্বুট কৰক	এফএছ-বি-৮	এফএছ-বি-১১
৯১	একক ৫	যোগা	যোগা	ৰাইজি-২০	ৰাইজি-২০
৯২	একক ৪	ধৰণ ৩	বল নিক্ষেপ কৰা	এফএছ-বি-৯	এফএছ-বি-১২
৯৩আৰু ৯৪	একক ৪	ধৰণ ১	ডজ বল	এফএছ-বি-১০	এফএছ-বি-১৪
৯৫			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৭	এফএ-৭
৯৬	একক ৫	যোগা	যোগ সাধনা	ৰাইজি-২১	ৰাইজি-২১

© NCERT not to be republished

৯৭ আৰু ৯৮	একক ৪	ধৰণ ৩	ড্ৰিবল আৰু শ্বুট	এফএছ-বি-১১	এফএছ-বি-১৬
৯৯ আৰু ১০০	একক ৪	ধৰণ ৪	পাছ আৰু শ্বুট	এফএছ-বি-১২	এফএছ-বি-১৮
101	একক ৪	ধৰণ ৩	শ্বুটআউট টুৰ্ণামেণ্ট	এফএছ-বি-১৩	এফএছ-বি-১৯
102	ইউনিট ৫	পদক্ষেপ - 1	মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	ৰাইজি-২২	ৰাইজি-২২
103 আৰু 104	একক ৪	ধৰণ ৩	শ্বুটআউট টুৰ্ণামেণ্ট	এফএছ-বি-১৪	এফএছ-বি-২১
105	একক ৪	ধৰণ ৩	গ'লকিপাৰৰ প্ৰতিৰক্ষামূলক দক্ষতা	এফএছ-বি-১৫	এফএছ-বি-২২
106	ইউনিট ৫	পদক্ষেপ - 1	মনত ৰাখি খোৱা (১৫ মিনিট)	ৰাইজি-২৩	ৰাইজি-২৩
107	একক ৪	ধৰণ ৩	গ'লকিপাৰৰ প্ৰতিৰক্ষামূলক দক্ষতা	এফএছ-বি-১৬	এফএছ-বি-২৩
108	একক ৪	ধৰণ ৩	অৱৰোধ কৰা হৈছে	এফএছ-বি-১৭	এফএছ-বি-২৪
109	ইউনিট ৫	পদক্ষেপ - 1	Revision of A□□□□ga পদক্ষেপ - 1	ৰাইজি-২৪	ৰাইজি-২৪
110			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৮	এফএ-৮
111	একক ৪	ধৰণ ৩	অৱৰোধ কৰা হৈছে	এফএছ-বি-১৮	এফএছ-বি-২৫
112 আৰু 113	একক ৪	ধৰণ ৪	আত্মীকৰণ	এফএছ-বি-১৯	এফএছ-বি-২৭
114 ৰ পৰা 122			যোগাত্মক মূল্যায়ন ২	এছএ-১	এছএ-৯

© NCERT not to be republished

টোকাসমূহ

© NCERT
not to be republished

টোকাসমূহ

© NCERT
not to be republished