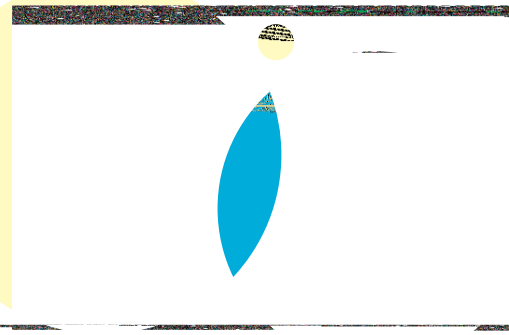
0687CH05



ইউনিট ৫

যোগ

সার্বিক সুস্বাস্থ্য ও কল্যাণের জন্য যোগের জগতে তোমাদের স্বাগত। এই ইউনিটে এসো আমরা যোগের প্রাচীন শিল্প ও বিজ্ঞান সম্পর্কে জানতে পারি – এটি এমন একটি অনুশীলন যা ভারতে উদ্‌ভূত হয়েছিল এবং হাজার হাজার বছর ধরে স্থায়ী হয়েছিল। ভারতে প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে চলে যাওয়া, এটি এখন সারা বিশ্বের মানুষ উপভোগ করে।

© NCERT not to be republished

যোগব্যায়াম আমাদের শরীরকে শক্তিশালী এবং মনকে শান্ত রাখার জন্য আত্ম-আবিষ্কারের একটি যাত্রা। আমরা যোগের সমৃদ্ধ অনুশীলন এবং যোগের ইতিহাস, দর্শন এবং ব্যবহারিক প্রয়োগ সম্পর্কে আমরা অনুসন্ধান করব। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের মৌলিক নীতিগুলি থেকে শুরু করে বিভিন্ন যোগচর্চার জটিলতা পর্যন্ত, প্রতিটি বিভাগ তোমার যোগের বোঝাপড়া এবং অনুশীলন বাড়ানোর জন্য মূল্যবান অন্তর্দৃষ্টি এবং ব্যবহারিক ক্রিয়াকলাপ বা পদক্ষেপগুলি সরবরাহ করে।

এটি একটি সাধারন ভুল ধারণা যে যোগব্যায়াম হল জটিল শ্বাস-প্রশ্বাসের কৌশল, মোচড়, বাঁক এবং প্রসারিত জড়িত শারীরিক ব্যায়ামের একটি রূপ। প্রকৃত অর্থে, যোগ হল এমন এক গভীর বিজ্ঞান যা মানব মন ও আত্মার অসীম সম্ভাবনাকে প্রকাশ করতে পারে।

তুমি তোমার যোগের পথে যাত্রা শুরু করতে চাইছো এমন একজন শিক্ষার্থী হও বা তোমার জ্ঞানকে আরও গভীর করতে চাইছো যে এমন একজন অনুশীলনকারী হও না কেন, তাহলে এই ইউনিটটি যোগ অন্বেষণ এবং বৃদ্ধির জন্য একটি সম্পূর্ন সম্পদ হিসাবে কাজ করবে। এসো আমরা এই যোগের রহস্য উন্মোচন এবং আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে যে অসীম ক্ষমতা রয়েছে তা আবিষ্কার করি। এসো, এই রূপান্তরমুখী যাত্রা শুরু করি।

এই ইউনিটটি যম (সামাজিক শৃঙ্খলা) এবং নিয়ম (ব্যক্তিগত শৃঙ্খলা) এবং দৈনন্দিন জীবনে তাদের প্রয়োগ সম্পর্কে গভীর বোঝার আগে এই ইউনিটটি যোগের একটি ভূমিকা দিয়ে শুরু হয়। সূক্ষ্ম ব্যায়াম (যৌথ গতিবিধি), শিথালিকার ব্যায়াম (আলগা অনুশীলন), প্রাণায়াম (শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন), আসন (অঙ্গবিন্যাস), প্রত্যহার (ইন্দ্রিয়ের উপর প্রভুত্ব), শিথিলকরণ, ধারণ (একাগ্রতা), ধ্যান (ধ্যান) এবং ক্রীড়া যোগ (যোগ খেলা) এর গভীরতর উপলব্ধি করার আগে যোগের ভূমিকা দিয়ে শুরু হয়।

© NCERT not to be republished

যোগ অধিবেশনের পরিকাঠামো

নীচে প্রদত্ত একটি প্রার্থনা দিয়ে প্রতিটি যোগ অধিবেশন শুরু করো। এটি একজন শিক্ষার্থী এবং শিক্ষকের মধ্যে পবিত্র বন্ধন সম্পর্ক। উভয়ই একসাথে তাদের পথকে ঐশ্বরিক সুরক্ষা এবং প্রজ্ঞার সাথে পুষ্টি দিয়ে আলোকিত করার জন্য প্রার্থনা করে। তারা সর্বত্র এবং সবার জন্য শান্তি কামনা করে।

উদ্বোধনী প্রার্থনা

ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ওঁ সহ নাববতু। সহ নৌ ভুনক্তু। সহ বীর্যং করবাবহৈ। তেজস্বী-নাবধীতমস্তু মা বিদ্বিষাবহৈ। ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ|

প্রার্থনার অর্থ

আমরা দুজনেই (গুরু ও শিষ্য) যেন সুরক্ষিত থাকি। আমরা দুজনেই যেন পুষ্ট হই। আমরা যেন উৎসাহ ও শক্তির সঙ্গে অনুশীলন করি। আমাদের অধ্যয়ন ফলপ্রসূত ও জ্ঞানগর্ভ হোক। আমরা যেন একে অপরকে ঘৃণা না করি।

প্রার্থনা শুরু করার পর, অধিবেশন পরিকল্পনা অনুযায়ী কার্যক্রম পরিচালনা করো। এর মধ্যে রয়েছে যম ও নিয়ম, সূক্ষ্ম ব্যায়াম, শিথিলিকরণ ব্যায়াম, আসন (অঙ্গবিন্যাস), প্রাণায়াম, প্রত্যহ, শিথিলীকরণ, ধারনা, ধ্যান এবং ক্রিয়াযোগের মতো যোগিক অনুশীলন।

© NCERT not to be republished

নীচে প্রদত্ত একটি প্রার্থনা দিয়ে প্রতিটি যোগের অধিবেশন শেষ করো। সমাপন-প্রার্থনা শিক্ষার্থীদের জ্ঞানকে আত্মস্থ করতে এবং ইতিবাচকতা এবং সুখের সাথে দিনটিকে শক্তিশালী করতে সহায়তা করে।

সমাপনী প্রার্থনা

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥	ওঁ সর্বে ভবন্তু সুখিনঃ। সর্বে সন্তু নিরাময়াঃ। সর্বে ভদ্রাণী পশন্তু। মা কশ্চিদ্দুঃখভাক্ ভবেৎ।। ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ।।

প্রার্থনার অর্থ-

সবাই যেন সুখে থাকে। সবাই যেন অসুস্থতা থেকে রোগমুক্তি পায়। সকলেই যেন দেখতে পায় কোনটা শুভ। যেন কেউ কষ্ট না পায়। সর্বত্র শান্তি বিরাজ থাকুক।

যোগব্যায়াম শুরু ও শেষ করার সাধারণ নির্দেশনা-

- আরামদায়ক সুখাসনের ভঙ্গিতে বসো।
- পিঠ সোজা রাখো, চোখ বন্ধ রাখো এবং মুখ শিথিল রাখো।
- তোমার হাত সিন মুদ্রায় রাখো এবং তোমার শ্বাস সম্পর্কে সচেতন হও।
- কয়েক সেকেন্ডের জন্য তোমার শ্বাস- প্রশ্বাস পর্যবেক্ষণ করো এবং তারপরে গভীর শ্বাস নাও। নিঃশ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে "ওম" জপ করো।
- নমস্কার মুদ্রায় আলতো করে তোমার হাত রাখো এবং প্রার্থনা করো।
- জপ করার পরে তুমি কেমন অনুভব করছো তা পর্যবেক্ষণ করো।
- তোমার হাতের তালুগুলি আলতো করে ঘোষতে হবে, সেগুলি কাপ করতে হবে এবং এগুলি তোমার চোখের উপর রাখো।

© NCERT not to be republished

অধ্যায় ১

দৈনন্দিন জীবনের জন্য যোগব্যায়াম

শিক্ষার্থী হিসাবে, তোমার শ্রেণীকক্ষে, ক্রিয়াকলাপ, প্রকল্প এবং হোমওয়ার্কে ভরা ব্যস্ত সময়সূচী রয়েছে। যোগব্যায়াম তোমাকে তোমার মনকে পরিষ্কার এবং কেন্দ্রীভূত রেখে এই ক্রিয়াকলাপগুলি পরিচালনা করতে সহায়তা করতে পারে। এটি শারীরিক স্বাস্থ্যেরও উন্নতি করতে পারে, খেলাধুলা এবং অন্যান্য ক্রিয়াকলাপে অংশ নেওয়া সহজ করে তোলে। তোমার প্রতিদিনের রুটিনে যোগব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করে, তুমি সারা দাও শান্ত এবং শক্তিশালী থাকা সহজে খুঁজে পাবে।

যোগব্যায়াম তোমাকে মনোনিবেশ করতে এবং তোমার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি সম্পর্কে আরও সচেতন হতে সহায়তা করে। এটি তোমাকে আরও শক্তিশালী এবং আরও নমনীয় হতে সহায়তা করে। এটি তোমার একাগ্রতাকে উন্নত করতে পারে,যাতে তুমি শ্রেণীকক্ষে বাড়ির কাজ করার সময় মনোযোগ দেওয়া সহজ হতে পারে।যোগব্যায়াম তোমাকে তোমার উদ্বেগগুলি ছেড়ে দিতে সহায়তা করে তোমাকে শিথিল করতে সহায়তা করতে পারে, বিশেষত করে যদি তুমি বিদ্যালয় বা অন্যান্য জিনিস সম্পর্কে চাপ অনুভব করছো। সামগ্রিকভাবে, যোগব্যায়াম করা তোমাকে আরও সুখী এবং আরও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারে। এমনকি প্রতিদিন কয়েক মিনিটের যোগব্যায়ামও একটি বড় পার্থক্য আনতে পারে। এটি তোমার শরীর এবং মনের যত্ন নেওয়ার একটি দুর্দান্ত উপায়।

যোগের ইতিহাস

যোগের শিকড়গুলি ভারতের প্রাচীনতম পবিত্র গ্রন্থ বেদে ফিরে পাওয়া যায়। এই সময়ে মানুষ ডিজিটাল ডেস্ক প্রকৃতি ও ঈশ্বরের সঙ্গে সংযোগ স্থাপনের জন্য মানুষ যোগাভ্যাস করত না। মহাকাব্য মহাভারতের অংশ ভগবদ গীতার প্রতিটি অধ্যায়ের নামকরণ করা হয়েছে বিভিন্ন ধরনের যোগ- কর্মযোগ (কর্মযোগ), ভক্তি যোগ (ভক্তির যোগ), জ্ঞানযোগ (জ্ঞানের যোগ) এবং রাজযোগ (ইচ্ছাশক্তির যোগ)।

© NCERT not to be republished

২০০০ বছরেরও বেশি আগে, মহার্ষি পতঞ্জলি ১৯৬টি যোগ সূত্রে যোগের অনুশীলনগুলি সংকলন করেছিলেন। এই সূত্রগুলি অষ্টাঙ্গ যোগ নামে পরিচিত আটটি অঙ্গ বা দিক হিসাবে সংজ্ঞায়িত পদ্ধতিগত অনুশীলনের মাধ্যমে সর্বোচ্চ আনন্দের (সমাধি) অর্জনের জন্য ধাপে ধাপে পথ বর্ণনা করে। আমরা এই অধ্যায়ের পরে অষ্টাঙ্গ যোগ সম্পর্কে আরও শিখব।

যোগব্যায়াম নতুন অনুশীলন এবং ধারণার সাথে বিকশিত হতে থাকে। হঠযোগ, যা যোগের ব্যবহারিক দিকগুলি নিয়ে কাজ করে, প্রায় ১৫০০ বছর আগে বিকশিত হয়েছিল।

ঊনবিংশ ও বিংশ শতাব্দীতে স্বামী বিবেকানন্দ, পরমহংস যোগানন্দ, ঋষি অরবিন্দ এবং বি কে এস আয়েঙ্গারের মতো যোগগুরুরা যোগাভ্যাসকে বিশ্বের অন্যান্য দেশের কাছে পৌঁছে দিয়েছিলেন। আজ সারা বিশ্বে যোগ চর্চা হচ্ছে; ১৯০টিরও বেশি দেশে ২১ জুন আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালিত হয়।

যোগ কী?

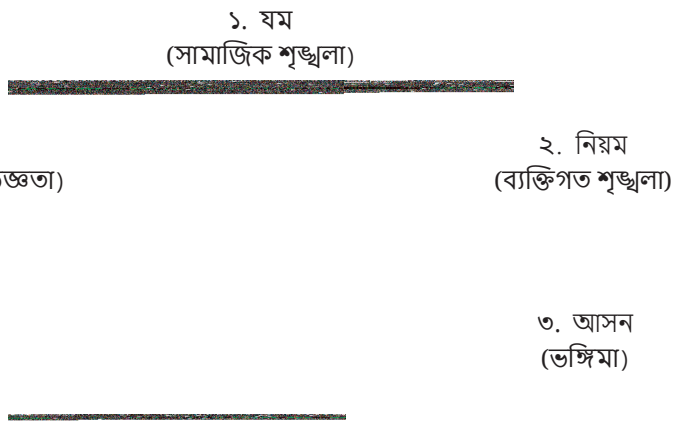
প্রাচীন ভারতীয়রা আবিষ্কার করেছিলেন যে যোগাভ্যাস করলে সুস্বাস্থ্য ও কল্যাণ পাওয়া যায়। যোগব্যায়ামকে স্বাস্থ্যকর এবং সুখী জীবনযাপনের বিজ্ঞান হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা যেতে পারে। এটি আমাদের কাজ, অধ্যয়ন এবং অন্যান্য ক্রিয়াকলাপে শান্তিপূর্ণ ও দক্ষ হতে এবং আমাদের সম্ভাবনার পূর্ণ উপলব্ধির দিকে এগিয়ে যেতে সহায়তা করে।

যোগ শব্দটি সংস্কৃত শব্দ "যুজ" থেকে উদ্‌ভূত হয়েছে যার অর্থ "একত্রিত করা বা সংহত করা"। এটি শরীর, মন এবং অভ্যন্তরীণ আত্মার মিলনকে নির্দেশ করে। যোগব্যায়াম হল ভারসাম্য, সম্প্রীতি এবং একতার অনুভূতি তৈরি করতে নিজের বিভিন্ন অংশকে একত্রিত করা - তোমার ভিতরে এবং তোমার চারপাশের বিশ্বের সাথে। এটি মনকে স্থির, শান্ত এবং সমস্ত বিঘ্ন থেকে মুক্ত করতে সহায়তা করে।

যোগব্যায়ামে নিয়মতান্ত্রিক প্রচেষ্টা সঙ্গে জড়িত, এলোমেলো পদক্ষেপ নয়। শৃঙ্খলাবদ্ধ কর্মের মাধ্যমেই এই প্রচেষ্টা ফলপ্রসূত হয়।

© NCERT not to be republished

আসুন অষ্টশ যোগের আটটি দিক অন্বেষণ করি, যা মহর্ষি পতঞ্জলি দ্বারা প্রণীতপদ্ধতিগত প্রক্রিয়া নিয়ে গঠিত।
এই আটটি দিক নীচে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।



১. যম (সামাজিক শৃঙ্খলা এবং নৈতিকতা): এগুলি অন্যের প্রতি কীভাবে আচরণ করতে হবে সে সম্পর্কে নির্দেশিকা, যেমন দয়ালু এবং সৎ হওয়া।

২.নিয়ম (ব্যক্তিগত শৃঙ্খলা):এগুলি দল কীভাবে নিজের যত্ন নিতে হবে, যেমন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা এবং সন্তুষ্ট থাকা সম্পর্কে এগুলি নির্দেশিকা।

৩.আসন (অঙ্গবিন্যাস): আমাদের শরীরকে শক্তিশালী এবং নমনীয় করার জন্য প্রতিদিন যোগাসন করা।

৪.প্রাণায়াম (শ্বাস বা প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের উপর প্রভুত্ব): এটি শ্বাস নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে। তুমি শরীর এবং মনকে স্বাচ্ছন্দ্য করতে গভীর, শান্ত শ্বাস নিতে শেখো।

© NCERT not to be republished

৫. প্রত্যাহার (ইন্দ্রিয়ের উপর প্রভুত্ব) - স্বাদ, স্পর্শ, গন্ধ, দর্শন এবং শ্রবণ): এই দিকটিতে তোমার মনোযোগ ভিতরের দিকে ঘুরিয়ে দেওয়া, নিজের দিকে মনোনিবেশ করা এবং বাহ্যিক উপাদানগুলির দ্বারা বিভ্রান্ত না হওয়া জড়িত।

৬. ধারানা (একাগ্রতা): এর অর্থ মনকে স্থির রাখা এবং একক সচেতনতার অনুশীলন করা।

৭. ধ্যান (ধ্যান): ধ্যান অর্থ গভীর মনন বা ধ্যান।

৮. সমাধি (আনন্দের রাজ্য): এটি গভীর শান্তি এবং সুখের একটি অবস্থা যা অন্যান্য সমস্ত পদক্ষেপের অনুশীলন থেকে আসে। এটি যোগের চূড়ান্ত লক্ষ্য, যেখানে তুমি সম্পূর্ণ সুখী এবং শান্তি অনুভব করবে।

যোগব্যায়াম একটি জীবনব্যাপী যাত্রা। আমাদের প্রতিদিন এটি অনুশীলন করতে হবে।

প্রথম দুটি ধাপ দিয়ে যাত্রা শুরু করা যাক- যম ও নিয়ম।

যম-

অষ্টাঙ্গ যোগ অনুসারে অন্যের সাথে সুখে থাকার জন্য পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশিকা রয়েছে; এই সামাজিক অনুশাসনগুলিকে যম বলা হয়। যম অষ্টাঙ্গযোগের প্রথম অঙ্গ গঠন করে। এসো এই পাঁচটি যম সম্পর্কে আরও জেনে নেওয়া যাক।

১. অহিংসার অর্থ দয়ালু হওয়া এবং উদ্ভিদ ও প্রাণী সহ কোনও জীবকে আঘাত না করা।

২. সত্য বলতে সর্বদা সত্য বলা এবং সৎ হওয়া বোঝায়।

৩. অন্যের দ্রব্য গ্রহণ না করাই হল অস্তেয়।

৪. ব্রহ্মচর্য হল তোমার শক্তি বুদ্ধির সাথে ব্যবহার করা এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণ রাখা।

© NCERT not to be republished

৫. অপরিগ্রহ মানে লোভী না হওয়া এবং তোমার যা আছে তা নিয়ে খুশি থাকা। (আমরা এই অধ্যায়ের পরে বিস্তারিত অপরিগ্রহ অন্বেষণ করব)।

ক্রিয়াকলাপ-

নীচে প্রদত্ত উদাহরণগুলির জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত যমটি চিহ্নিত করো:

১. তোমার পোষা কুকুরের সাথে নম্রভাবে আচরণ করো, তার সাথে খেলো এবং কখনই তাকে আঘাত বা ভয় দেখাবে না।.....

২. তুমি যদি বাড়িতে কিছু ভাঙো এবং তোমার মা এটি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে তবে তুমি সত্য বলবে এবং এটি গোপন করবে না। . .....

৩. তুমি যদি ভিডিও গেম খেলার প্রবল তাগিদ অনুভব করো, তার সঙ্গে তুমি এও জানো যে তোমাকে তোমার বিজ্ঞানের প্রকল্পটি শেষ করতে হবে। তুমি ভিডিও গেম খেলা এবং বিজ্ঞান প্রকল্পটি সম্পূর্ণ করার তাগিদ নিয়ন্ত্রণ করবে। .....

৪. শ্রেনীকক্ষের একি দলে আলোচনার সময়, তুমি তোমার বন্ধুর একটি ধারণাকে তোমার ধারণা হিসাবে ভাগ করে নিতে প্রলুব্ধ হও, কিন্তু তারপরে তুমি এটি চুরি না করার সিদ্ধান্ত নাও .....

৫. তুমি একটি দোকানে একটি পোশাক পছন্দ করেছো এবং তোমার সাথে থাকা বড়রা জিজ্ঞাসা করেন তুমি কি এটি কিনতে চাও। তখন তুমি বাড়িতে থাকা সমস্ত জামাকাপড়ের কথা চিন্তা করে সিদ্ধান্ত নাও যে তোমার আর একটিও পোষাকের প্রয়োজন নেই .....

অপরিগ্রহ

অপরিগ্রহ হল আরও বেশি করে আকাঙ্খা ছেড়ে দেওয়া এবং তোমার ইতিমধ্যে যা আছে তার জন্য কৃতজ্ঞ হওয়া। এটি তোমাকে একটি সাধারণ জীবনযাপন করতে এবং অন্যের সাথে উদার হতে সহায়তা করে।

ভারতের দ্বিতীয় প্রধানমন্ত্রী লাল বাহাদুর শাস্ত্রীর একটি অনুপ্রেরণামূলক গল্পের মাধ্যমে অপরিগ্রহ সম্পর্কে জানা যাক।

© NCERT not to be republished

সরল জীবনযাপন ও মহৎ চিন্তাভাবনা



লাল বাহাদুর শাস্ত্রী যখন ভারতের প্রধানমন্ত্রী ছিলেন, তখন একবার তিনি একটি কাপড়ের দোকানে গিয়েছিলেন স্ত্রীর জন্য একটি শাড়ি কিনতে। দোকানের মালিক তাকে কিছু সুন্দর শাড়ি দেখিয়েছিলেন, কিন্তু শাস্ত্রী যখন দাম জানতে চাইলেন, তখন তিনি দেখতে পেলেন যে সেগুলি খুব ব্যয়বহুল। তিনি দোকানে কম দামি শাড়ি দেখতে চেয়েছিলেন কিন্তু তবুও সেগুলি খুব ব্যয়বহুল বলে মনে হয়েছিল।

দোকানের মালিক খুব অবাক হলেন। তিনি বললেন, "শাস্ত্রীজি, দাম নিয়ে আপনার চিন্তা করার দরকার নেই। আপনি ভারতের প্রধানমন্ত্রী! আপনাকে এই শাড়িগুলো উপহার হিসেবে দিতে পারলে আমি সম্মানিত বোধ করব।

শাস্ত্রী হেসে বললেন, "আমি আপনার মহানুভবতার প্রশংসা করি, কিন্তু আমি প্রধানমন্ত্রী বলে উপহার গ্রহণ করতে পারি না। আমি কেবল আমার বাজেটের সাথে মানানসই একটি শাড়ি কিনব। শাস্ত্রী যা

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- শিক্ষার্থীদের তাদের এলাকাথেকে আদর্শ ব্যক্তিদের সনাক্ত করতে সহায়তা করুন ও সাক্ষাৎকারের জন্য প্রশ্নাবলী তৈরি করতে তাদের সহায়তা করুন।
- শিক্ষার্থীদের সাথে তাদের চাহিদা এবং চাওয়া নিয়ে আলোচনা করুন এবং কীভাবে শান্তিপূর্ণ ও সুখী থাকার জন্য লোভ এড়ানো যায় তা নিয়েও আলোচনা করুন।

© NCERT not to be republished

তাঁর সামর্থ্য ছিল তা নিয়ে সন্তুষ্ট ছিলেন এবং প্রয়োজনের বাইরে থাকার কথা ভাবেন না।

অপরিগ্রহ হল নম্র হওয়া এবং আমাদের যা আছে তা নিয়ে সন্তুষ্ট থাকা।এসো আমরা লোভী না হয়ে লাল বাহাদুর শাস্ত্রীর মতো হয়ে উঠি এবং আমাদের প্রয়োজনের বাইরে জিনিস অর্জন করতে প্রবৃত্ত না হই।

ক্রিয়াকলাপ

- তোমার পরিবার বা আশেপাশের এমন কোনও ব্যক্তিকে চিহ্নিত করো যিনি সাধারণ জীবনযাপন করছে।
- তাদের জিজ্ঞাসা করো যে কেন তারা একটি সাধারণ জীবনযাপন বেছে নিয়েছে এবং তাদের সিদ্ধান্তের ফলস্বরূপ তাদের কী অভিজ্ঞতা হয়েছে।
- ব্যক্তির সাথে তোমার আলোচনা সম্পর্কে তোমার শ্রেনীকক্ষে বলো এবং তাদের অভিজ্ঞতাও শোনো।

ক্রিয়াকলাপ

- শিক্ষার্থীদের একটি মোটামুটি নতুন ছোট বস্তু আনতে বলুন, যা তারা পছন্দ করে তবে প্রায়শই ব্যবহার করে না (একটি বই, একটি খেলনা ইত্যাদি)।
- একটি গোল করে বসুন এবং প্রতিটি শিক্ষার্থীকে তাদের আনা বস্তুটি সম্পর্কে কথা বলতে দিন।
- বস্তুটি তাদের কোনও বন্ধু বা অভাবীকে দেওয়ার জন্য তাদের উৎসাহিত করুন।
- এতে ছেলেমেয়েরা দান করার আনন্দ এবং সম্পত্তি ছেড়ে দেওয়ার অভ্যাস উপভোগ করবে।

নিয়ম

অষ্টাঙ্গ যোগের দ্বিতীয় দিকটি হল নিয়ম, যা ব্যক্তিগত শৃঙ্খলার জন্য পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশিকা বা অভ্যাস নিয়ে গঠিত।

এসো আমরা এই পাঁচটি নিয়ম সম্পর্কে আরও জেনে নিই।

১. শৌচ মানে আমাদের শরীর, মন ও চারপাশ পরিষ্কার রাখা। এটি মন এবং শরীরের স্বাস্থ্যবিধি এবং বিশুদ্ধতা সম্পর্কে বোঝায়।

© NCERT not to be republished

২. সন্তোষ আমাদের যা আছে তা নিয়ে সুখী এবং সন্তুষ্ট হওয়া এবং লোভী না হওয়ার সাথে সম্পর্কিত।

৩. তপঃ মানে আত্ম-শৃঙ্খলা এবং আমাদের লক্ষ্য অর্জনের জন্য দৃঢ় সংকল্প থাকা, লক্ষ্য যদি কঠিনও হয় তবুও লক্ষ্য অর্জনের জন্য দৃঢ় সংকল্প হয়ে থাকা।

৪. স্বধ্যায় বলতে আত্ম-অধ্যয়ন এবং আমাদের জ্ঞানের উন্নতিকে বোঝায়।

৫. ঈশ্বর প্রণিধান হল নিজের চেয়ে বড় কিছুতে বিশ্বাস করা।

ক্রিয়াকলাপ

নীচে দেওয়া উদাহরণগুলি থেকে সবচেয়ে উপযুক্ত নিয়মটি সনাক্ত করো:

১. এক সপ্তাহের জন্য একটি ব্যক্তিগত লক্ষ্য নির্ধারণ করো, যেমন একটি প্রকল্প সম্পূর্ণ করা, প্রতিদিন ব্যায়াম করা বা বাড়িতে সাহায্য করা। প্রতিটি লক্ষ্যের সাথে তোমার অগ্রগতি চিহ্নিত করো। .....

২. প্রতিদিন ভালো বই পড়ো বা আত্মবিশ্লেষন করে ডায়েরিতে লেখো।

.....

৩. শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার করে সাজাও। .....

৪. কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করো। .....

৫. তোমরা যথাসাধ্য চেষ্টা করো এবং বিশ্বাস করো যে-জিনিসগুলি যেমন হওয়া উচিত তেমন কাজ করবে।.....

© NCERT not to be republished

এসো আমরা একটি অনুপ্রেরণামূলক গল্পের মাধ্যমে তপঃ কে অন্বেষণ করি।

তপঃ

পঞ্চ নিয়মের অন্যতম তপঃ এর অর্থ হল আত্মশাসন, সংকল্প এবং অধ্যবসায়।
কল্পনা করো যে তোমার একটি বড় পরীক্ষা আসছে এবং শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত অপেক্ষা করার পরিবর্তে তুমি প্রতিদিন কিছুটা অধ্যয়ন করার সিদ্ধান্ত নিয়েছো। এই অবিচলিত ও ধারাবাহিক প্রচেষ্টাকে তপঃ বলা হয়।

এটি কোনও ক্রীড়া প্রতিযোগিতার জন্য প্রশিক্ষণ, কোনও যন্ত্রের অনুশীলন করা বা বাড়ির টুকিটাকি কাজে সহায়তা করার মতো - নিয়মিত কাজগুলি করা, এমনকি যখন আমরা এটির পছন্দ করি না তখনও করতে থাকা । তপঃ শেখায় যে কঠোর পরিশ্রম এবং উৎসর্গ আমাদের লক্ষ্য অর্জন করতে এবং নিজেকে উন্নত করতে সহায়তা করতে পারে। তপঃ অনুশীলন করে, আমরা প্রতিশ্রুতির গুরুত্ব এবং কীভাবে ছোট ধারাবাহিক ক্রিয়াগুলি বড় ফলাফলের দিকে নিয়ে যেতে পারে তা শিখি।

আমাদের জীবনে তপঃ :-

পড়াশোনার প্রতি উৎসর্গ, আত্ম-শৃঙ্খলা, সুস্বাস্থ্যের জন্য নিয়মিত অনুশীলন, সর্বদা পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, জিনিস পরিষ্কার রাখা, সর্বদা সত্য কথা বলা, যোগব্যায়ামের দৈনিক অনুশীলন ইত্যাদি।

আমরা আমাদের চারপাশে অনেক মহান মানুষ দেখি, তাদের সাফল্য আমাদের জীবনে উচ্চ লক্ষ্য নির্ধারণে অনুপ্রাণিত করছে। এই মহাপুরুষদের তপঃ এর কথা শুনেছো? তপঃ এর শক্তি বোঝার জন্য ভারতের পাহাড়ি মানব মল্লিমস্তানবাবুর অনুপ্রেরণামূলক কাহিনী পড়া যাক।

মল্লি মাস্তানবাবুর দৃঢ়সংকল্প

মল্লি মাস্তান বাবু অন্ধ্র প্রদেশের একটি ছোট্ট গ্রামে জন্মগ্রহণ করেছিলেন এবং তাঁর বাবা একজন কৃষক ছিলেন। একজন উজ্জ্বল ছাত্র এবং নতুন জিনিস সম্পর্কে শিখতে আগ্রহী, বাবু খুব কঠোর পড়াশোনা করেছিলেন এবং ভারতের কয়েকটি সেরা বিদ্যালয়ে গিয়েছিলেন। তিনি ইঞ্জিনিয়ারিং ও ম্যানেজমেন্টে ডিগ্রি লাভ করেন।

পড়াশোনার সময়, বাবু পর্বতারোহণের প্রতি গভীর আগ্রহ তৈরি করেছিলেন। পাহাড়ের প্রতিকূলতা এবং সৌন্দর্য দ্বারা অনুপ্রাণিত হয়ে তিনি তার পেশাদার ক্যারিয়ারের পাশাপাশি এই আবেগকে অনুসরণ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন। তিনি কঠোর প্রশিক্ষণ নিয়েছিলেন, পর্বতারোহণের সমস্ত কিছু শিখেছিলেন। তিনি শারীরিক শক্তি, নমনীয়তা তৈরি করতে এবং মানসিকভাবে মনোনিবেশ করার জন্য যোগব্যায়াম অনুশীলন করেছিলেন, যা সমস্তই তার প্রতিকূলতা আরোহণে সহায়তা করেছিল। যোগব্যায়াম সহ শারীরিক সুস্থতার প্রতি তাঁর উৎসর্গ অসংখ্য অভিযান অর্জনে তাঁর সাফল্যের একটি উল্লেখযোগ্য অংশ ছিল।

© NCERT not to be republished

পর্বতারোহণের প্রতি তাঁর দৃষ্টিভঙ্গি একটি অদম্য আবেগ এবং উৎসর্গ দ্বারা চালিত হয়েছিল। তিনি তার সীমা অতিক্রমে বিশ্বাসী ছিলেন এবং উচ্চ-উচ্চতায় আরোহণের সাথে আসা মোকাবিলাগুলি গ্রহণ করেছিলেন। তাঁর আরোহণের মাধ্যমে, তিনি অন্যদের তাদের স্বপ্নগুলি অনুসরণ করতে এবং বাধাগুলি অতিক্রম করতে অনুপ্রাণিত করার লক্ষ্য রেখেছিলেন, তা যতই কঠিন মনে হোক না কেন।

বাবু যখনই অভিযানে যেতেন, শেষ খুঁটিনাটি পরিকল্পনা করতেন। তিনি খুব ভোরে শুরু করতেন, নিজের বোঝা বহন করতেন এবং সারা দিন স্থিরভাবে হাঁটতেন। তাঁর অভিযানের সময় তিনি নিজের তাঁবু খাটাতেন, নিজের খাবার নিজেই রান্না করতেন এবং তার গাইডের সাথে পরের দিনের পরিকল্পনাটি সূক্ষ্ম করে তুলতেন।

বাবুর রেকর্ড ব্রেকিং কৃতিত্ব ছিল তিনি ১৭২ দিনে সাতটি মহাদেশের সাতটি সর্বোচ্চ শৃঙ্গ আরোহণ সম্পন্ন করেছিলেন। এর মধ্য দিয়ে বাবু শারীরিক ও মানসিক সহনশীলতা ও শ্রেষ্ঠত্বের এক নতুন মানদণ্ড স্থাপন করেন। তিনি প্রথম ভারতীয় এবং দক্ষিণ এশিয় যিনি এই রেকর্ড অর্জন করেন, যা তাকে আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি ও প্রশংসা অর্জন করে।

যদিও তিনি এখন আর আমাদের মাঝে নেই, তার গল্পটি অসাধারণ সাহস, দৃঢ়তা এবং আবেগের ছিল। তার জীবন আমাদের বড় স্বপ্ন দেখতে, কঠোর পরিশ্রম করতে এবং সর্বদা আমাদের সেরাটা দেওয়ার কথা মনে করিয়ে দেয়। যারা তাদের সীমানা ঠেলে আকাশে পৌঁছানোর সাহস দেখায় তাদের জন্য তিনি স্থায়ী অনুপ্রেরণা হয়ে রয়েছেন।

ক্রিয়াকলাপ

- শ্রেণীকক্ষে তোমার আদর্শ ব্যক্তির সম্পর্কে একটি গল্প বর্ণনা করো।
- বলা সমস্ত গল্পের সাধারণ বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করো।
- চিন্তা করো এবং আলোচনা করো কেন জীবনে লক্ষ্য থাকা গুরুত্বপূর্ণ।
- এমন একটি সময়ের কথা লেখো যখন তারা কিছু অর্জনের জন্য কঠোর পরিশ্রম করেছিল। অভিজ্ঞতা থেকে তারা কী শিখেছে এবং লক্ষ্য অর্জনের পরে তারা কেমন অনুভব করেছে?

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- বিজ্ঞানী, প্রশাসক, জাতীয় পুরস্কারপ্রাপ্ত, ক্রীড়াবিদ ইত্যাদির মতো দুর্দান্ত অর্জনকারীরা কীভাবে দৃঢ় সংকল্প ও ধারাবাহিক প্রচেষ্টার মাধ্যমে তাদের লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারে তা শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করুন।

© NCERT not to be republished

ক্রিয়াকলাপ

১. লক্ষ্য নির্ধারণ: প্রতিটি শিক্ষার্থী একটি লক্ষ্য লিখে রাখে যা তারা অর্জন করতে চায়, যেমন প্রতিদিন ২০ মিনিটের জন্য পড়া, কোনও খেলাধুলা অনুশীলন করা বা টুকিটাকি কাজে সহায়তা করা।

২. পরিকল্পনা: এই লক্ষ্য অর্জনের পদক্ষেপগুলি লেখো।

৩. ট্র্যাকিং অগ্রগতি: প্রতিদিনের অগ্রগতি অনুসরন করতে একটি সাধারণ চার্ট তৈরি করো।

৪. প্রতিফলন: সপ্তাহের শেষে, স্ব-শৃঙ্খলা সম্পর্কে তুমি কী শিখেছো এবং লক্ষ্য অর্জনের দিকে কাজ করার অনুভূতি কেমন তা নিয়ে আলোচনা করো।

প্রত্যাহার

অষ্টাঙ্গ যোগের পঞ্চমদিক প্রত্যহার হল তোমার ইন্দ্রিয়গুলি নিয়ন্ত্রণ করতে এবং তোমার মনকে একাগ্র করতে শেখা।

কল্পনা করো যে তুমি একটি কোলাহলপূর্ণ ঘরে আছো, তবে তোমার বাড়ির কাজে মনোনিবেশ করা দরকার। প্রত্যহার মানে সংযত করা বা প্রত্যাহার করা, যা কেউ দেখে, শোনে, গন্ধ পায়, স্বাদ নেয় বা অনুভব করে তা দ্বারা বিরক্ত না হওয়া।

প্রত্যহার তোমাকে গোলমাল উপেক্ষা করতে এবং বিভ্রান্তিগুলি দূর করে তুমি যা করছো তাতে মনোনিবেশ করতে সহায়তা করে।

এটি অনুশীলন করে তুমি তোমার চারপাশের জিনিসগুলি থেকে দূরে তোমার মনোযোগ অভ্যন্তরের দিকে ঘুরিয়ে দিতে এবং তোমার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি সম্পর্কে আরও সচেতন হতে শিখবে।

আমরা পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে আমাদের চারপাশের বিশ্বকে অনুভব করি; কাঙ্ক্ষিত ক্রিয়াকলাপের দিকে মনোনিবেশ করতে এবং বিক্ষিপ্ততা এড়াতে, আমাদের অনুশীলনের মাধ্যমে এই ইন্দ্রিয়গুলি আয়ত্ত করতে হবে।

এসো এমন কিছু ক্রিয়াকলাপ দেখি যা আমাদের ইন্দ্রিয়গুলিকে ভিতরের দিকে ঘুরিয়ে দিতে সহায়তা করবে।

১. শান্ত সময়: কোনও বিঘ্ন ছাড়াই শান্তভাবে বসার জন্য একটি আরামদায়ক জায়গা সন্ধান করো (কোনও টিভি, মোবাইল ফোন বা উচ্চ শব্দ নয়)। তোমার চোখ বন্ধ করো এবং তোমার শ্বাস-প্রশ্বাসে লক্ষ্য করো।

© NCERT not to be republished

১. তৃপ্তি সহকারে খাওয়া: খাওয়ার সময় টিভি বন্ধ করো এবং গ্যাজেটগুলি দূরে রাখো। খাবারের স্বাদ, টেক্সচার এবং গন্ধের দিকে মনোনিবেশ করো। আস্তে আস্তে চিবাও এবং প্রতিটি কামড় উপভোগ করো।

২. প্রকৃতির সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলো: পার্ক বা বাগানে ঘুরতে যাও। চিন্তায় হারিয়ে না গিয়ে বা বৈদ্যুতিন ডিভাইস ব্যবহার না করে তোমার চারপাশের দর্শনীয় স্থান, শব্দ এবং গন্ধ পর্যবেক্ষণ করো।

৩. গান শোনা: কিছু প্রশান্তিদায়ক সঙ্গীত বেছে নাও, চুপচাপ বসে থাকো এবং অন্য কিছু না করে শব্দ শোনো।

৪. ঘুমাতে যাওয়ার আগে: কয়েক মিনিট চুপচাপ বসে কাটাও। আলতো করে তোমার চোখ বন্ধ করো এবং তোমার শ্বাসের দিকে মনোনিবেশ করো। শোবার সময় থেকে কমপক্ষে ৩০ মিনিট আগে ইলেকট্রনিক ডিভাইস ব্যবহার করা এড়িয়ে চলো, পরিবর্তে একটি বই পড়ার চেষ্টা করো।

এই ক্রিয়াকলাপগুলি তোমাকে লক্ষ্য করার ক্ষমতা বাড়াতে, স্ট্রেস হ্রাস করতে এবং নিজের এবং তোমার চারপাশের সাথে আরও গভীরভাবে সংযোগ স্থাপনে সহায়তা করবে।

খাদ্য আমাদের ব্যক্তিত্ব বিকাশে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। উপরন্তু, আমরা ঋতু অনুযায়ী এবং পরিমিত পরিমাণে স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করা উচিত। তাই আয়ুর্বেদ (প্রাচীন ভারতীয় চিকিৎসা বিজ্ঞান) অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা প্রয়োজন।

তুমি কি জানো?

আয়ুর্বেদ অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস।

হিতভুক-স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিকর খাবার খাও।	মিতভুক-পরিমিত পরিমাণে খাও।	ঋতভুক-ঋতু অনুযায়ী খাবার খাও।

ক্রিয়াকলাপ

১.পরিবারের সঙ্গে দিনে অন্তত একবার ঘরে তৈরি খাবার খাও।
২. খাওয়ার সময়, নিশ্চিত হয়ে নাও যে তুমি প্রতিটি ছোট কামড় এবং প্রতিটি টুকরোর স্বাদপেয়েছো।
৩. খাওয়ার সময় তোমার মোবাইল ফোন এবং টিভির মতো ইলেকট্রনিক গ্যাজেট ব্যবহার করবে না।
৪. তোমার পরিবারের সদস্যদের খাবার এবং জল পরিবেশন করতে স্বেচ্ছাসেবক হও।

© NCERT not to be republished

অধ্যায় ২

যোগাভ্যাসের জন্য প্রস্তুতি

প্রনাম তরুণ যোগীগণ!

তুমি কি যোগিক অনুশীলনের সাথে যাত্রা শুরু করতে প্রস্তুত?

আগের অধ্যায়ে তুমি যম ও নিয়ম সম্পর্কে শিখেছিলেন। এখানে এসো আমরা আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যহার অন্বেষণ করি। ধরণা ও ধ্যান। প্রস্তুতিমূলক অনুশীলন থেকে শুরু করে পরবর্তী অধ্যায়গুলিতে আমরা ক্রিয়া যোগের মতো যোগের আরও কিছু দিক সম্পর্কে শিখব।

বিদ্যালয়ে তোমার শিক্ষকের নির্দেশনায় এই অনুশীলনগুলি শেখো এবং বাড়িতে প্রতিদিন অনুষ্ঠান করে সেগুলি আয়ত্ত করো। নিয়মিত অনুশীলন (সাধনা) আমাদের শক্তিশালী, নমনীয় এবং শান্ত করে তোলে। এটি আমাদের শান্তিপূর্ণ বোধ করতে এবং আমাদের বাড়ির কাজ, খেলার সময় এবং আমরা যা কিছু করি তাতে আরও ভালভাবে মনোনিবেশ করতে সহায়তা করে।

সুতরাং, এসো আমাদের যোগ মাদুরগুলি রোল আউট করি, একটি দীর্ঘ নিঃশ্বাস নাও এবং একসাথে এই আশ্চর্যজনক দু:সাহসিক কাজ শুরু করি!

মনে রাখবে, যোগব্যায়াম হল ভাল বোধ করা; অনুশীলনের সময় তোমার শরীর কেমন অনুভব করছে সেদিকে মনোযোগ দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। নিজেকে কখনই এমন ভঙ্গিতে ঠেলে দেবে না যা ব্যথা বা অস্বস্তি সৃষ্টি করে।

আসন এবং প্রাণায়াম শুরু করার আগে, শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন করে, জয়েন্টগুলি আলগা করে (সূক্ষ্ম ব্যায়াম) এবং মেরুদণ্ড (শিথালিকরণ ব্যায়াম) নমনীয় করে নিজেকে প্রস্তুত করা গুরুত্বপূর্ণ।

সমস্ত যোগিক অনুশীলন অনুশীলন করার আগে সাধারণ নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।

১. আসনগুলি করার সময় নিজেকে গভীরভাবে শ্বাস নিতে বা শ্বাস ধরে রাখতে বাধ্য করবে না। আসন করার সময় স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নাও। সবসময় নাক দিয়ে শ্বাস নাও।

© NCERT not to be republished

২. অনুশীলন করার সময় সর্বদা সজাগ, মনোযোগী এবং সতর্ক থাকো। তোমার ভঙ্গিতে মনোনিবেশ করো। তোমার শিক্ষকদের সাবধানে দেখো এবং তাদের নির্দেশাবলীতে মনোযোগ দাও।

৩. আসন করার সময় জুতো বা মোজা পরবে না।

৪. যখনই তুমি অসুস্থবোধ করো বা অসুস্থ হলে, তোমাকে অবশ্যই বিশ্রাম নিতে হবে। সর্দি, কাশি, মাথাব্যথা, পেট ব্যথা, গোড়ালি মচকে যাওয়া ইত্যাদি থাকলে শিক্ষকের পরামর্শ নাও এবং তাদের দিকনির্দেশনা নাও।

৫. বিশেষত মেয়েদের জন্য, যখন তোমার মাসিক-চক্র চলে, অনুশীলনের আগে তোমার শিক্ষককে অবহিত করো।

শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন

প্রাণায়াম শেখার আগে ফুসফুসের কার্যকারিতা উন্নত করা প্রয়োজন। স্বাস্থ্যকর ফুসফুসের জন্য, সঠিক শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন করা প্রয়োজন।

এসো আমরা খরগোশ এবং কুকুরের শ্বাস সম্পর্কে শিখি। খরগোশের শ্বাস-প্রশ্বাস গভীর, ছন্দবদ্ধ শ্বাসের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে যা খরগোশের শ্বাস-প্রশ্বাসের ধরণকে নকল করে। কুকুরের শ্বাস-প্রশ্বাসে কুকুরের দ্রুত, অগভীর শ্বাস প্রশ্বাসের নকল করা জড়িত, যা শরীর থেকে তাপ মুক্ত করতে এবং শ্বাস নিয়ন্ত্রণ উন্নত করতে সহায়তা করে।

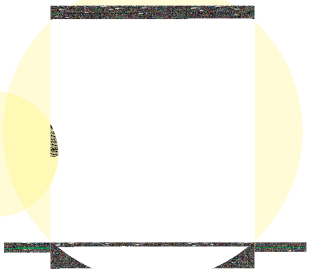
উপকারিতা

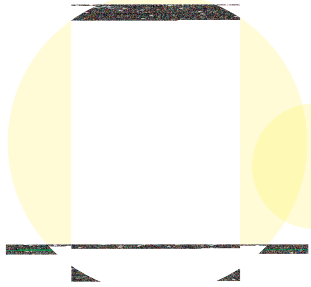
শ্বাস প্রশ্বাসের অনুশীলনগুলি ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়ায়, শ্বাস প্রশ্বাসের দক্ষতা উন্নত করে, শিথিলকরণকে উৎসাহ দেয় এবং চাপ কমায়।

সীমাবদ্ধতা: মৃগী রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের এই অভ্যাসটি এড়ানো উচিত।

© NCERT not to be republished

শসাঙ্গাসন





স্থিতি দশাসন

ধাপ-১ : ডান পা এবং বাম পা ভাঁজ করে বজ্রাসন এ বসো।

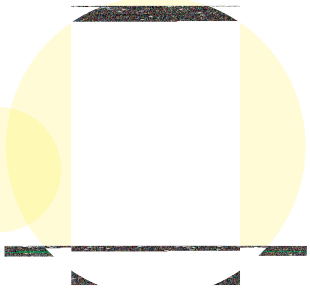
ধাপ-২ : নিচু হয়ে হাত দুটো হাঁটুর সামনে এমনভাবে রাখো যাতে কনুই হাঁটু স্পর্শ করে। হাতগুলি একে অপরের সমান্তরাল রাখো, তালু নীচের দিকে রাখো। পেট আলতোভাবে উরুতে বিশ্রাম, জিহ্বা অর্ধেক টানো এবং যত দ্রুত সম্ভব শ্বাস নাও এবং বের করো (১০নথেকে ৩০ বার)

ধাপ-৩: অনুশীলনের পর আস্তে আস্তে বজ্রসনে ফিরে আসতে হবে।

ধাপ-৪ : ডান পা এবং বাম পা ছেড়ে দিন এবং দশাসনে ফিরে আসো।

শিথিলদশাসনে বিশ্রাম করো

স্থিতি দশাসন



ধাপ- ৩



ধাপ-১



ধাপ-৪



ধাপ-২

শিথিলদশাসনে বিশ্রাম করো।

© NCERT not to be republished

শ্বান প্রণায়াম

স্থিতি দশাসন

ধাপ ১: ডান পা এবং বাম পা ভাঁজ করে বজ্রাসন এ বসতে হবে।

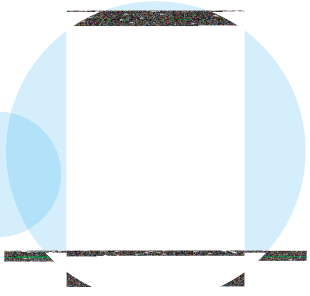
ধাপ ২: আঙ্গুলগুলি পিছনে নির্দেশ করে হাঁটুর পাশে হাতের তালুগুলি রাখতে হবে এবং জিহ্বাটি পুরোপুরি প্রসারিত করতে হবে। শ্বাস এবং প্রশ্বাস দ্রুত এবং জোরালো হতে দিতে হবে যাতে পেট ফুলে যায় এবং সংকুচিত হয়। নতুনরা প্রাথমিকভাবে ১০ থেকে ২০ বার অনুশীলন করতে পারে এবং ধীরে ধীরে এটি ৫০ বার বাড়িয়ে তুলতে পারে।

ধাপ ৩: অনুশীলনের পর আস্তে আস্তে বজ্রসনে ফিরে আসতে হবে।

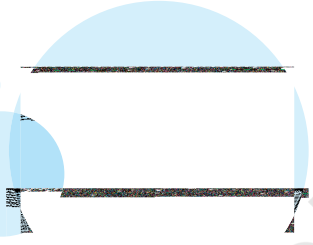
ধাপ ৪: ডান পা এবং বাম পা ছেড়ে দিয়ে দশাসনে ফিরে আসতে হবে।

শিথিলা দশাসনে বিশ্রাম করো।

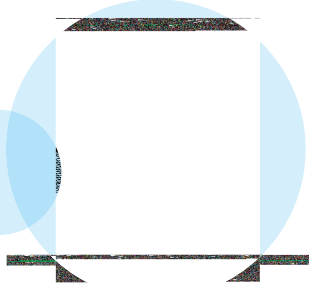
স্থিতি দশাসন

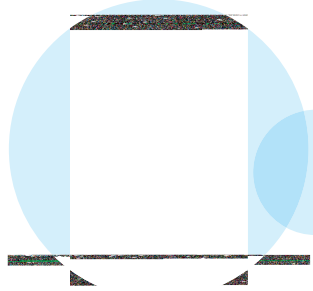


ধাপ ১

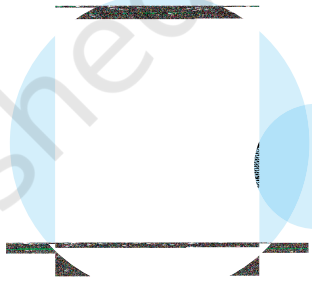


ধাপ ২





ধাপ - ৩



ধাপ - ৪



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করুন, অনুশীলনের পরে তারা কেমন অনুভব করেছিল।
- অনুশীলন করার সময় তারা শ্বাসে মনোনিবেশ করতে পারে কিনা তা তাদের জিজ্ঞাসা করুন।

বিশ্রান্তি: শিথিলা দশাসন

© NCERT not to be republished

সূক্ষ্ম ব্যায়াম

সূক্ষ্ম ব্যায়াম হল সূক্ষ্ম অনুশীলনের একটি ক্রম যা জয়েন্টগুলি আলগা (মুক্তি) এবং নমনীয়তা উন্নত করার জন্য নকশা করা হয়েছে। "সূক্ষ্ম ব্যায়াম" শব্দটি সংস্কৃত থেকে এসেছে, যেখানে "সূক্ষ্ম" অর্থ "সূক্ষ্ম" বা "ক্ষুদ্র" এবং "ব্যায়াম" অর্থ "অনুশীলন" বা "চলন"। এই অনুশীলনগুলি মৃদু, সম্পাদন করা সহজ এবং সমস্ত বয়সের এবং উপযুক্ত স্তরের লোকেরা অনুশীলন করতে পারে।

অনুশীলনগুলিতে ছোট, সূক্ষ্ম গতিবিধি জড়িত যা শরীরের বিভিন্ন অংশে লক্ষ্য করো। এই গতিবিধিগুলি রক্ত সঞ্চালন বাড়াতে, যৌথ গতিশীলতা উন্নত করতে এবং পেশীবহুল উত্তেজনা মুক্ত করতে সহায়তা করে। সূক্ষ্ম গতিবিধিগুলি শরীরের বিভিন্ন অংশে রক্ত প্রবাহকে বাড়িয়ে তোলে, কোশ গুলির আরও ভাল সঞ্চালন এবং অক্সিজেনেশনকে উৎসাহ দেয়।

প্রতিটি গতিবিধি শ্বাসের সাথে সিঙ্ক্রোনাইজ করা হয়, সারা শরীর জুড়ে প্রাণ (অত্যাবশ্যক শক্তি) এর প্রবাহ বাড়ায়।

সূক্ষ্ম ব্যায়ামের সরলতা প্রবীণ, সীমিত গতিশীলতা বা যোগে নতুন নতুনদের সহ সকলের কাছে এটি অ্যাক্সেসযোগ্য করে তোলে। এই ব্যায়ামগুলি বসে বা দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় করা যেতে পারে।

সূক্ষ্ম ব্যায়ামের মধ্যে রয়েছে ঘাড়ের ব্যায়াম, কাঁধের ঘূর্ণন, আঙুল এবং কব্জির নড়াচড়া, হাঁটুর নড়াচড়া, গোড়ালি এবং পায়ের ব্যায়াম ইত্যাদি।

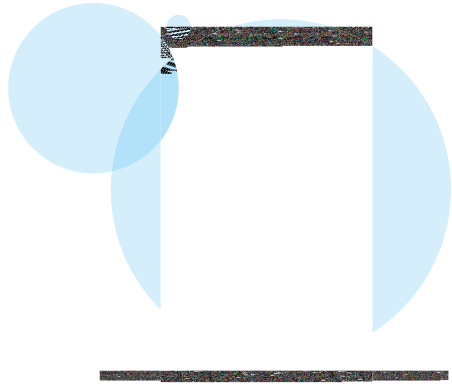
এসো ঘাড়ের জন্য সূক্ষ্ম ব্যায়াম অনুশীলন করি।

ঘাড়ের নড়াচড়া (গ্রীবা সঞ্চালন)

ঘাড়ের ব্যায়ামের এই সেটটি ঘাড়ের জয়েন্টগুলি এবং পেশীগুলির শক্তি এবং নমনীয়তা বাড়ায়।

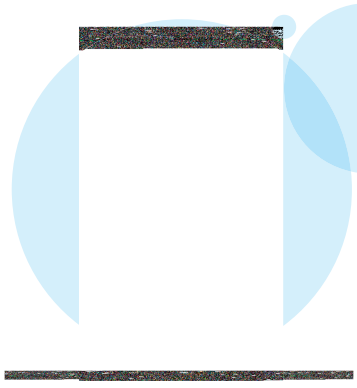
© NCERT not to be republished

১. উপরে এবং নীচে নড়াচড়া



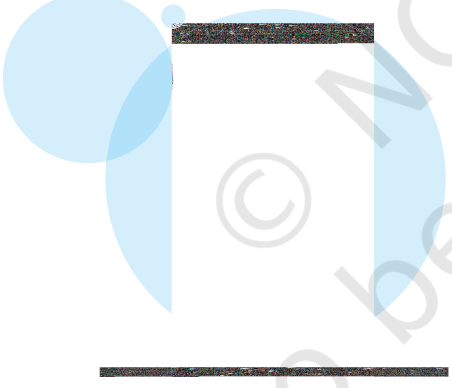
বজ্রাসনে বসো, চিন মুদ্রা গ্রহণ করে এবং উরুতে হাত রাখো।

স্থিতি



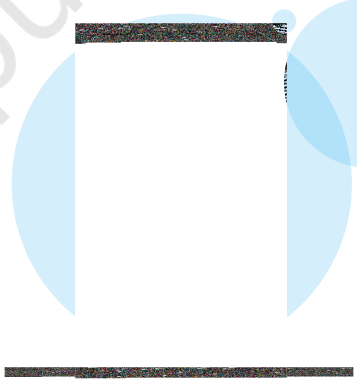
শ্বাস নেওয়ার সময়, ঘাড়টি পিছনের দিকে বাঁকো।

ধাপ - ১



শ্বাস ছাড়ার সময়, ঘাড়টি নীচের দিকে নামাও, যাতে চিবুক বুকে স্পর্শ করে।

ধাপ - ২

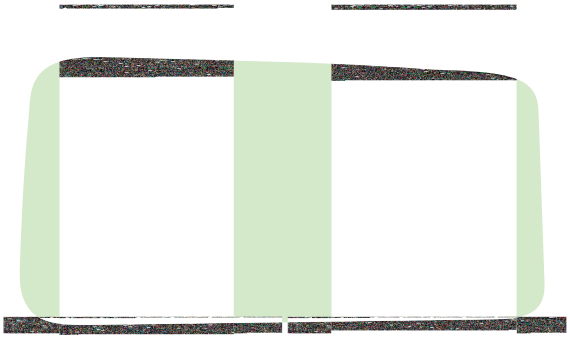


প্র্যাকটিস শেষে ফিরে এসো

স্থিতি

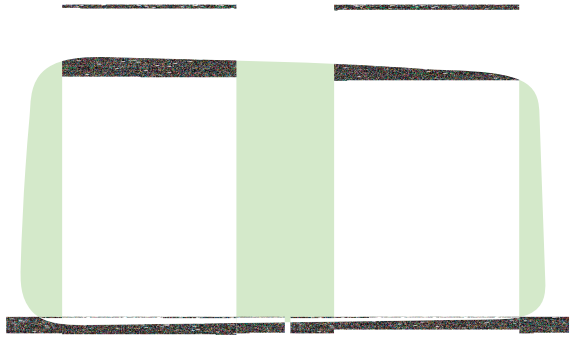
© NCERT not to be republished

২. বাম এবং ডান দিকে ঘোরানো



শ্বাস ছাড়ার সময়, মাথাটি ডানদিকে ঘুরিয়ে নাও এবং শ্বাস মাঝখানে নিয়ে এসো।

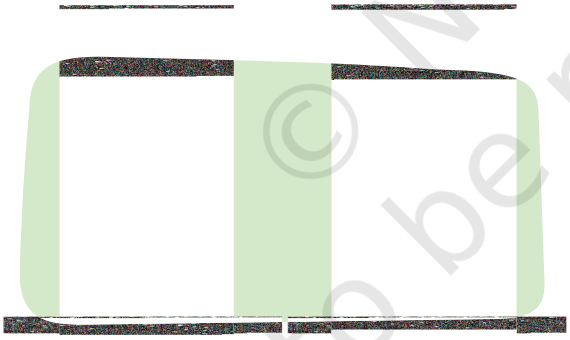
ধাপ - ৩



শ্বাস ছাড়ার সময় মাথাটি বাম দিকে ঘোরাও এবং শ্বাস নিয়ে মাঝখানে এসো।

ধাপ - ৪

৩. পাশে ঘাড় বাঁকানো



শ্বাস ছাড়ার সময়, মাথাটি ডানদিকে ঘুরিয়ে নাও এবং শ্বাস কেন্দ্রে এসো।

ধাপ - ৫

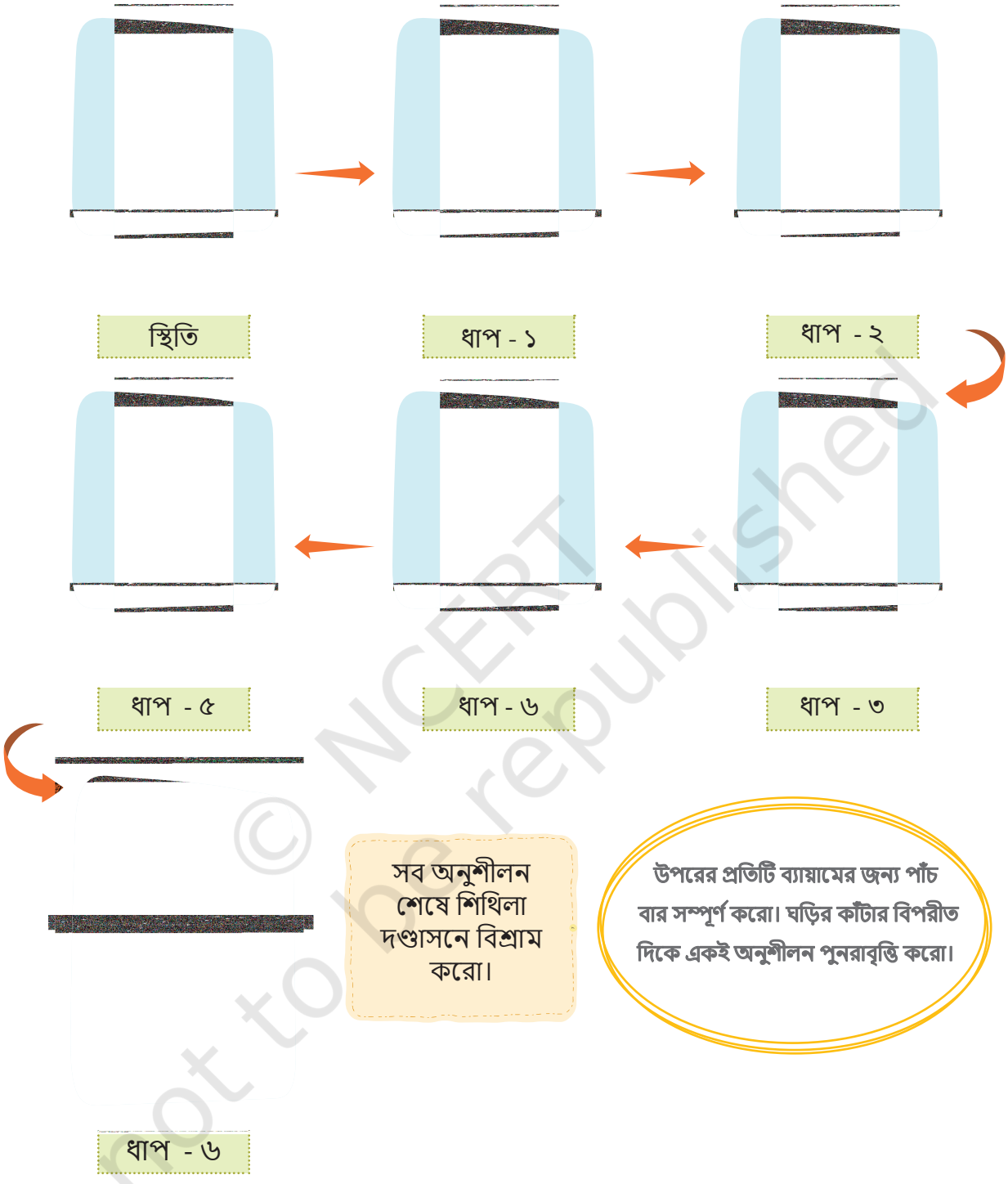


শ্বাস ছাড়ার সময় মাথাটি বাম দিকে ঘোরাও এবং শ্বাস নাও মাঝখানে এসো।

ধাপ - ৬

© NCERT not to be republished

৪. ঘাড়টি ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং ঘড়ির কাঁটার বিপরীতে ঘোরাও



সব অনুশীলন শেষে শিথিলা দণ্ডাসনে বিশ্রাম করো।

উপরের প্রতিটি ব্যায়ামের জন্য পাঁচ বার সম্পূর্ণ করো। ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে একই অনুশীলন পুনরাবৃত্তি করো।

© NCERT not to be republished

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- অনুশীলনের সময় শিক্ষার্থীরা তাদের মেরুদণ্ড খাড়া রাখে তা নিশ্চিত করুন।
- তারা অনুশীলনটি করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখুন।
- ঘাড়ে কোনও আঘাতের ক্ষেত্রে এই অভ্যাসটি এড়ানো উচিত।

শিথলীকরণ ব্যায়াম (গতিশীল অনুশীলন)

শিথলীকরণ ব্যায়াম বলতে শিথিল অনুশীলনের একটি অংশকে বোঝায় যা শরীরকে আরও তীব্র যোগ অনুশীলনের জন্য প্রস্তুত করে।

শিথলীকরণ ব্যায়াম শরীরকে উষ্ণ করার জন্য, বারবার বিভিন্ন পেশী প্রসারিত করে এবং শিথিল করে মেরুদণ্ডকে নমনীয় করার জন্য নকশা করা হয়েছে। এটি যৌথ গতিশীলতা উন্নত করে এবং রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়। এগুলি প্রায়শই যোগ অধিবেশনের শুরুতে ব্যবহৃত হয় যাতে মেরুদণ্ড এবং বৃহৎ পেশীগুলি আসনগুলির জন্য পর্যাপ্তরূপে প্রস্তুত হয়।

শিথলীকরণ ব্যায়াম বা গতিশীল অনুশীলন:

১. জায়গায় জগিং: হৃদস্পন্দন বাড়াতে এবং শরীরকে উষ্ণ করতে বিভিন্ন ধরণের জগিং (ধীর, পিছনে, সামনে এবং পাশে) করতে হবে।

২. সামনে, পিছনে এবং পাশের দিকে বাঁকানো: সামনে, পিছনে এবং পাশের দিকে বাঁকানো কোমর অঞ্চলের গতিশীলতা এবং নমনীয়তা উন্নত করে।

৩. লেগ সুইং এবং ঘূর্ণন: নীচের শরীরের গতিশীলতা বাড়ানোর জন্য আন্দোলন।

৪. মেরুদণ্ডের মোচড়: মেরুদণ্ডকে প্রসারিত এবং শিথিল করার জন্য মৃদু মোচড়।

এই শ্রেণী এসো আমাদের মেরুদণ্ড সুস্থ রাখতে পবনমুক্তাসন ক্রিয়া অনুশীলন করি। এটি এক পা এবং উভয় পায়ের নড়াচড়া দিয়ে অনুশীলন করা হয়।

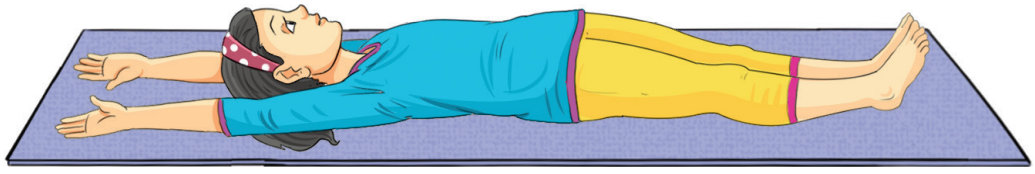
১. একপদ পবনমুক্তাসন ক্রিয়া (একপা)

২. দ্বি-পদ পবন মুক্তাসন ক্রিয়া (উভয় পা)

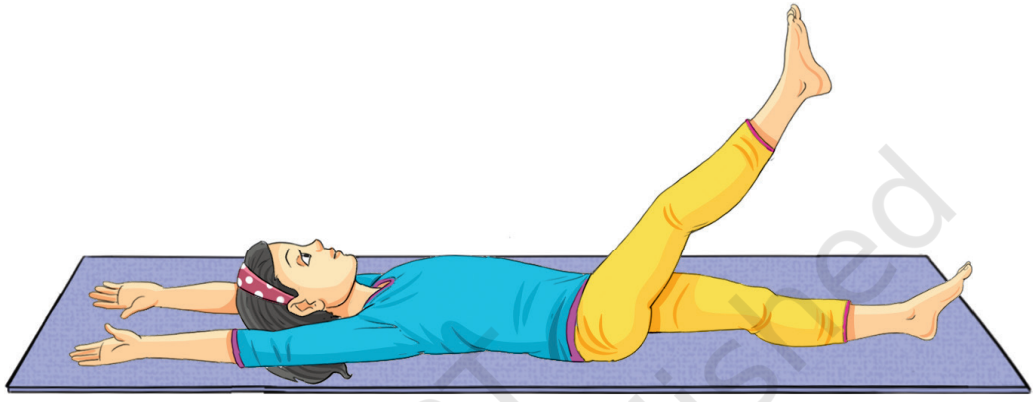
© NCERT not to be republished

একপদ পবনমুক্তাসন ক্রিয়া (একপা)

স্থিতি: সুপাইন ভঙ্গি



ধাপ - ১



ধাপ - ২

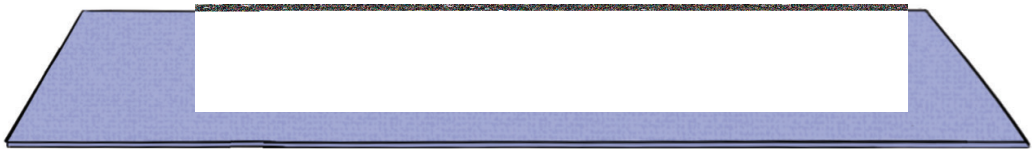


ধাপ - ৩



© NCERT not to be republished

ধাপ - ৪



ধাপ - ৫



বিশ্রান্তি: শবাসন



© NCERT not to be republished

স্থিতিতে : চিৎ হয়ে শোয়া অবস্থায় এসো ভঙ্গি

ধাপ ১:শ্বাস নেওয়ার সময়, ৪৫ ° কোণে ডান পা তোলো।

ধাপ ২: আরও, শ্বাস নাও এবং ৯০° কোণে ডান পা উপরে তোলো।

ধাপ ৩: : শ্বাস ছাড়ার সময় ডান পা হাঁটুর কাছে বাঁকাও, শ্বাস নিয়ে ডান হাঁটুর চারপাশে দুই হাত ইন্টারলক করো এবং পেছনে টানো।

ধাপ ৪: শ্বাস ছাড়ার সময় মাথা উপরে তুলে চিবুক বা মাথা হাঁটুর সাথে স্পর্শ করো এবং একই সাথে বাম পা উপরে তোলো।

ধাপ ৫: প্রতিটি পাঁচ বারের জন্যে ডান পা ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং বিপরীতে ঘোরাও।

পা দুটো ছেড়ে দিয়ে শাবাসনে আরাম করো।

বাম পা দিয়ে অনুশীলনটি পুনরাবৃত্তি করো।

দ্বি পদ পবন মুক্তাসন ক্রিয়া

এই ক্রিয়ায় নিম্নলিখিত ক্রিয়াগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে: ক্রিয়ার জন্য প্রস্তুতির পদক্ষেপগুলি

১.ক্রিয়া অনুশীলন:

ক.রক আর রোল

খ.বাম এবং ডান দিকের গতিবিধি

গ. আবর্তন

২.অনুশীলনের পরে পা ছেড়ে দেওয়ার পদক্ষেপ

স্থিতি: চিৎ হয়ে শোয়া অবস্থায় ভঙ্গি



ধাপ - 1



ধাপ - 2



© NCERT not to be republished



ধাপ - ৩



ধাপ - ৪

স্থিতিতে : চিৎ হয়ে শোয়া অবস্থায় এসো

ধাপ ১: : শ্বাস নেওয়ার সময়, উভয় পা ৪৫° কোণে তোলো।

ধাপ ২: আরও, শ্বাস নাও এবং ৯০ ° কোণে উভয় পা উপরে তোলো।

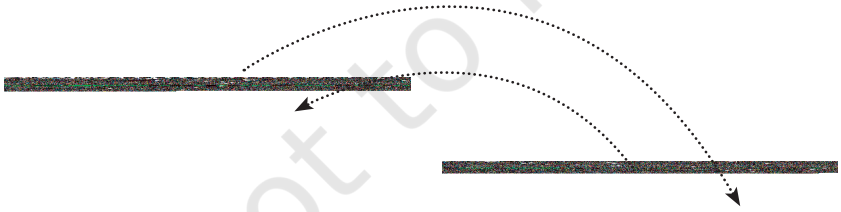
ধাপ ৩: শ্বাস ছাড়ার সময় দুই পা হাঁটুর কাছে বাঁকিয়ে নাও এবং শ্বাস নেওয়ার সময় দুই হাত হাঁটুর চারপাশে আটকে রেখে পেছনে টানো।

ধাপ ৪: শ্বাস ছাড়ার সময় মাথা উপরে তোলো এবং চিবুক বা মাথা হাঁটুর সাথে স্পর্শ করাও।

১. এসো আমরা ক্রিয়া অনুশীলন করি

ক. রক আর রোল

পাঁচ বার এগিয়ে এবং পিছনে রোল করতে হবে।

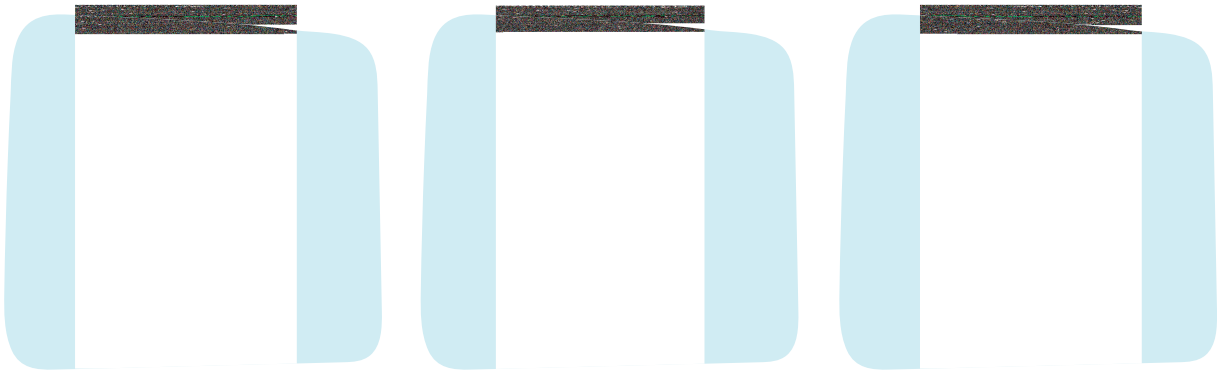


দ্রষ্টব্য

পিছনে ঘোরানোর সময়, শ্বাস নিতে হবে এবং সামনের দিকে ঘোরানোর সময়, শ্বাস ছাড়তে হবে। যদি সম্ভব হয় তবে সামনের দিকে ঘোরানোর সময় তোমার পায়ে ওঠার চেষ্টা করো।

© NCERT not to be republished

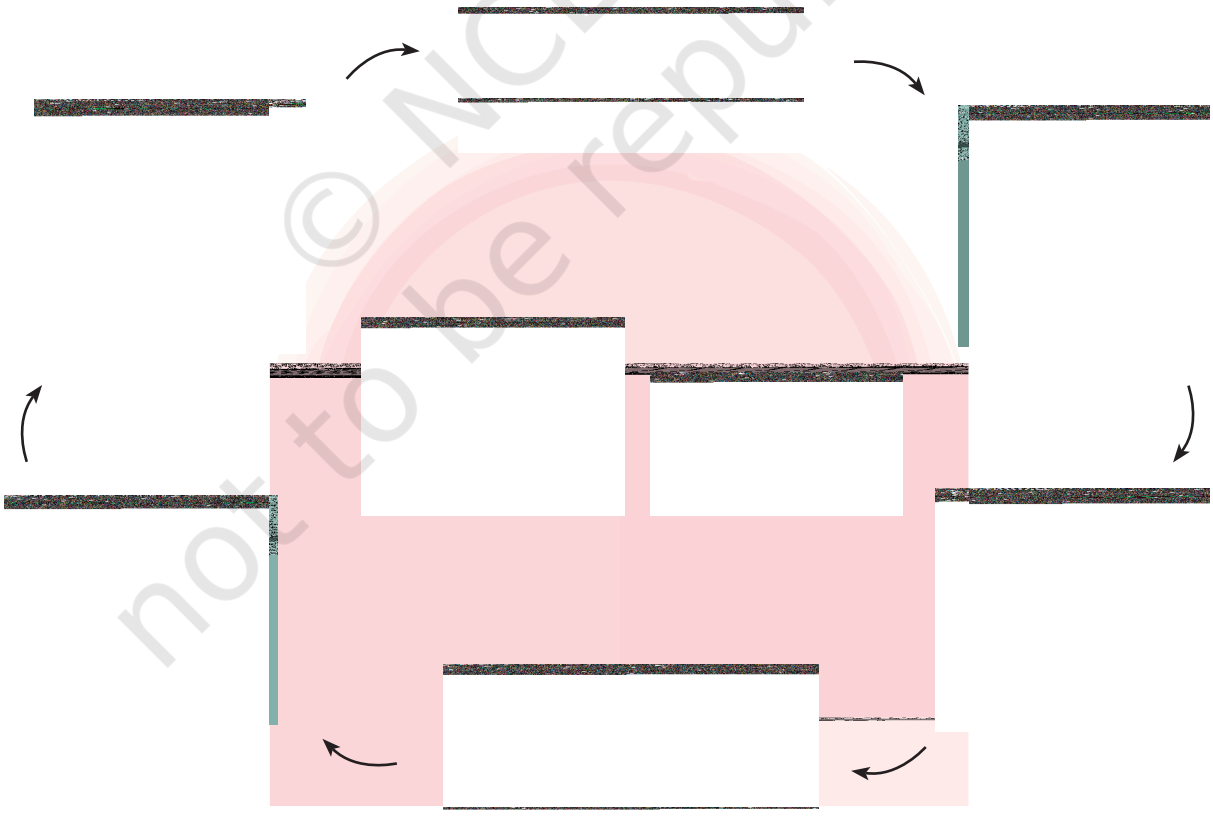
খ. বাম এবং ডান



শ্বাস ছাড়ার সময় আস্তে আস্তে শরীরকে বাম দিকে নিয়ে যাও।	শ্বাস নেওয়ার সময়, মাঝখানে নিয়ে এসো।	শ্বাস ছাড়ার সময় আস্তে আস্তে শরীরকে ডান দিকে নিয়ে যেতে হবে।

গ. আবর্তন

পাঁচটি বার শরীরকে ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং ঘড়ির কাঁটার বিপরীতে ঘোরানো শুরু করতে হবে এবং মাঝখানে ফিরে আসতে হবে।



© NCERT not to be republished

২. অনুশীলনের পরে পা ছেড়ে দেওয়ার জন্য নীচের পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করতে হবে এবং শবাসনে ফিরে আসতে হবে।

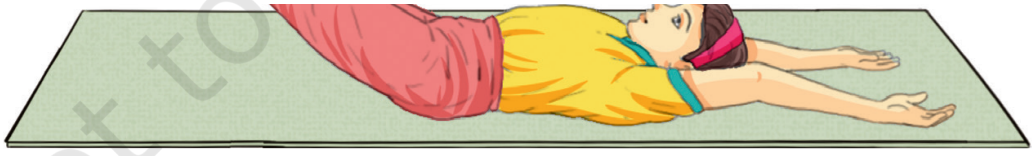
ধাপ - ৫



ধাপ - ৬



ধাপ- ৭



ধাপ - ৮



© NCERT not to be republished

বিশ্রান্তি: শবাসন



স্থিতিতে : চিৎ হয়ে শোয়া অবস্থায় এসো ভঙ্গি

ধাপ ৫: : শ্বাস নেওয়ার সময়, হাত ছাড়তে হবে.

ধাপ৬: আরও শ্বাস নেওয়ার জন্য, পা ৯০° কোণে প্রসারিত করতে হবে।

ধাপ ৭: শ্বাস ছাড়ার সময়, পাটি ৪৫° কোণে আনতে হবে।

ধাপ ৮: আরও কিছু শ্বাস ছাড়ো, তোমার পা আবার মাদুরের উপর রাখো। শাবাসনে বিশ্রাম করো।

উপকারিতা

১. পবনমুক্তাসনের নিয়মিত অভ্যাস করলে পেটের মেদ কমানো যায়।

২. এটি পরিপাকতন্ত্রে জমে থাকা গ্যাস বের করে দেয় এবং হজমশক্তি উন্নত করে।

৩. এটি খাবারের ক্ষুধা এবং আত্তীকরণ বাড়ায়।

৪. এটি কোষ্ঠকাঠিন্য রোধ করে।

সীমাবদ্ধতা: এই অনুশীলনটি শিক্ষার্থীদের এড়ানো উচিত, যারা সম্প্রতি পেটে অস্ত্রোপচার করেছে এবং গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- নিশ্চিত করো যে, শিক্ষার্থীরা এই ক্রিয়াটি স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে অনুশীলন করে এবং অনুশীলনের পরে শরীরকে শিথিল করার জন্য সময় নেয়।
- অনুশীলনের পরে শিক্ষার্থীদের শ্বাস প্রশ্বাসের পরিবর্তনগুলি পর্যবেক্ষণ করতে বলো।

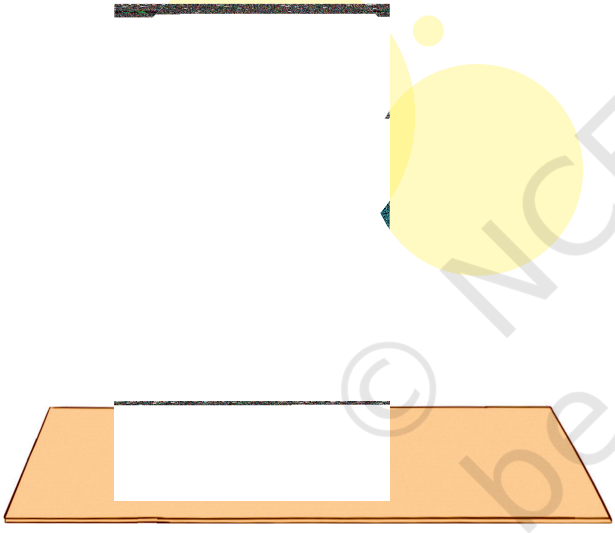
© NCERT not to be republished

সূর্য নমস্কার

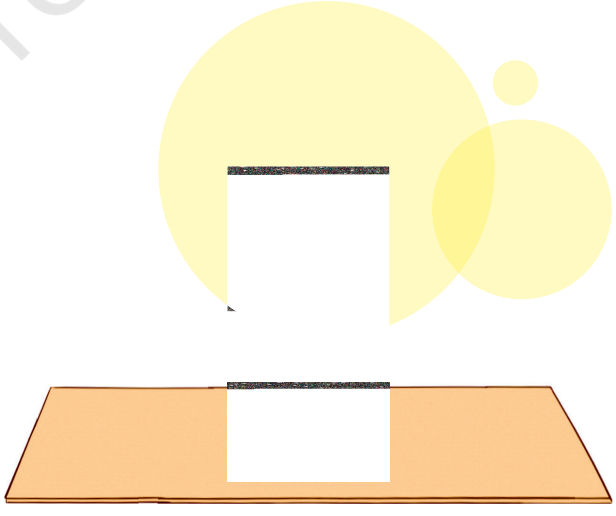
সূর্য নমস্কার একটি ক্রমানুসারে সম্পাদিত ১২ টি শক্তিশালী যোগ ভঙ্গির একটি স্তর। এই অনুশীলনটি ঐতিহ্যগতভাবে সকালে সূর্যকে শুভেচ্ছা জানাতে এবং সামনের দিনের জন্য শরীরকে শক্তিশালী করার জন্য করা হয়। সূর্য নমস্কার আসন (অঙ্গবিন্যাস), প্রাণায়াম (শ্বাস সচেতনতা) এবং মন্ত্র জপকে একত্রিত করে, এটি শরীর এবং মনের জন্য একটি বিস্তৃত অনুশীলন করে তোলে। এটি আরও উন্নত যোগ অনুশীলনের জন্য একটি দুর্দান্ত ওয়ার্ম-আপ হিসাবে বা সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য স্বতন্ত্র রুটিন হিসাবে কাজ করে।

এখন এসো আমরা সূর্য নমস্কার অনুশীলনের বিভিন্ন প্রস্তুতিমূলক কৌশল শিখি।

১. অর্ধচক্রাসন থেকে পাদহস্তাসন



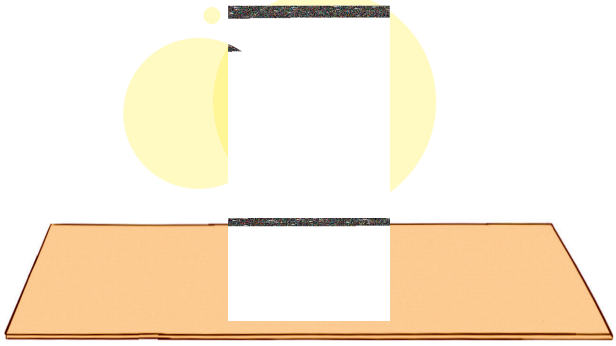
নিঃশ্বাস নেওয়ার সময় অর্ধচক্রাসনে আসতে হবে



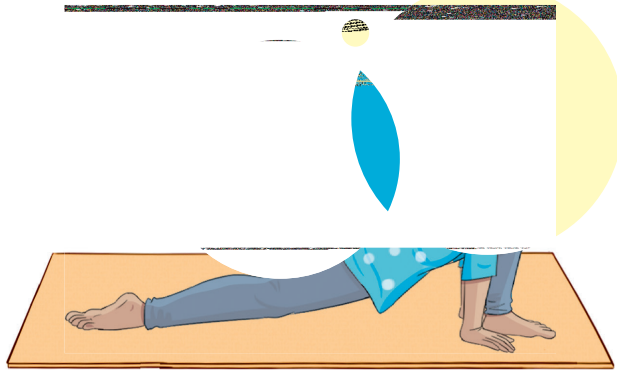
নিঃশ্বাস ছাড়ার সময় পাদহস্তাসনে আসতে হবে।

© NCERT not to be republished

২. পাদহস্তাসন থেকে অশ্বসঞ্চালনাসন (ডান এবং বাম পা দিয়ে অনুশীলনটি বিকল্প করো)



নিঃশ্বাস নেওয়ার সময়, পাদহস্তাসনে আসতে হবে



নিঃশ্বাস ছাড়ার সময়, অশ্বসঞ্চালনাসনে আসতে হবে

৩. দশাসন থেকে শশাঙ্কাসন



শ্বাস নেওয়ার সময়, দশাসনে এবং নিঃশ্বাস ছাড়ার সময়,

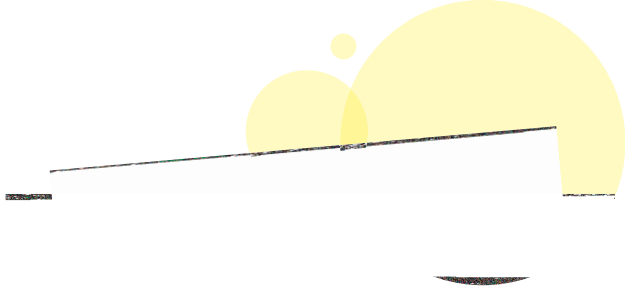


শশাংকাসনে আসতে হবে।

৪. দশাসন থেকে সাষ্টাঙ্গ নমস্কার



নিঃশ্বাস নেওয়ার সময় দশাসনে আসতে হবে।



নিঃশ্বাস ত্যাগ করার সময় সাষ্টাঙ্গে আসতে হবে।

© NCERT not to be republished

৫. ঊর্ধ্বমুখ শ্বানাসন থেকে অধঃমুখ শ্বানাসন পর্যন্ত



শ্বাস নেওয়ার সময়, ঊর্ধ্বমুখ শ্বানাসনে আসতে হবে।



নিঃশ্বাস ত্যাগ করার সময়, অধোমুখ শ্বানাসনে আসতে হবে।

প্রতিটি অনুশীলন পাঁচ রাউন্ডের জন্য।

উপকারিতা

১. সূর্য নমস্কার পেশী শক্তিশালী করে, নমনীয়তা উন্নত করে এবং কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্য বাড়ায়।

২. এটি পাচনতন্ত্রকে উদ্দীপিত করে, হজম এবং বিপাক উন্নত করে।

৩. সুর্য নমস্কার, মননশীল শ্বাস-প্রশ্বাসের পাশাপাশি, মানসিক স্বচ্ছতা এবং ফোকাস প্রচার করে চাপ এবং উদ্বেগ হ্রাস করতে সহায়তা করে।

সীমাবদ্ধতা: প্রস্তুতিমূলক অনুশীলনটি এমন শিক্ষার্থীদের দ্বারা এড়ানো উচিত যারা সম্প্রতি পেটে অস্ত্রোপচার করেছে এবং গুরুতর স্বাস্থ্য উদ্বেগ রয়েছে।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- শিক্ষার্থীরা কৌশলগুলি অনুশীলন করার সময়, নিশ্চিত করুন যেন তারা ঝাঁকুনির গতিবিধি এড়ায়।
- শ্বাস-প্রশ্বাস হতে হবে স্থির ও ছন্দময়।

© NCERT not to be republished

অধ্যায় ৩

আসন

আসন, অষ্টাঙ্গ যোগের তৃতীয় অঙ্গ, শরীরের বিশেষ অঙ্গ, যা আমাদের শরীরকে নমনীয়, শক্তিশালী, সুষম এবং রোগমুক্ত হতে সহায়তা করে। মহর্ষি পতঞ্জলি আসনকে "স্থিরম্ সুখম আসনম" হিসাবে সংজ্ঞায়িত করেছেন, যার অর্থ "বর্ধিত সময়ের জন্য আরামদায়ক অবস্থানে থাকতে সক্ষম"। যখন আসনগুলি শ্বাস সচেতনতার সাথে মিলিত হয়, তখন তারা শরীর এবং মনের মধ্যে একটি গভীর সংযোগ গড়ে তোলে। এগুলি শারীরিক অস্বস্তি দূর করে এবং ব্যক্তিদের ধ্যানের জন্য প্রস্তুত করে।

প্রতিদিন আসন অনুশীলনের বেশ কয়েকটি সুবিধা রয়েছে, যার কয়েকটি নীচে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে::

১. শক্তি এবং নমনীয়তা: আসনগুলির নিয়মিত অনুশীলন পেশী শক্তি, নমনীয়তা এবং ভারসাম্য বৃদ্ধি করে।বিভিন্ন ভঙ্গি বিভিন্ন পেশী গোষ্ঠীকে লক্ষ্য করে, সামগ্রিক শারীরিক সুস্থতা বাড়ায়।

২. অভ্যন্তরীণ সিস্টেমের উন্নত কার্যকারিতা: আসন শরীরের সমস্ত অংশে রক্ত প্রবাহ এবং অক্সিজেন সরবরাহ উন্নত করে। অনেকগুলি ভঙ্গি অভ্যন্তরীণ অঙ্গ এবং গ্রন্থিগুলিকে উদ্দীপিত করে, এইভাবে হজম এবং বিপাকীয় ক্রিয়াকে উন্নত করে।



৩. একাগ্রতা এবং শিথিলতা: আসন অনুশীলন মনকে শান্ত করতে এবং শ্বাস এবং শরীরের উপর লক্ষ্য করে চাপ কমাতে সাহায্য করে।

© NCERT not to be republished

৪. মন-দেহের সংযোগ: আসনগুলি শরীর এবং মনের মধ্যে একটি সুরেলা সংযোগ তৈরি করে, যা আধ্যাত্মিক বৃদ্ধি এবং আত্ম-সচেতনতার জন্য প্রয়োজনীয়।

তুমি কি তোমার যৌগিক যাত্রা চালিয়ে যেতে প্রস্তুত? জয়েন্টগুলি আলগা করো, মেরুদণ্ডটি নমনীয় করো এবং দাঁড়িয়ে, বসা, প্রবণ এবং আসনগুলি সম্পাদন করার জন্য মনকে প্রস্তুত করো।

.

আসন অনুশীলনের জন্য নির্দেশিকা

১. পরিষ্কার ও বাতাস চলাচলের জায়গায় যোগব্যায়াম অভ্যাস করতে হবে।

২. অনুশীলনের জন্য সর্বদা একটি মাদুর ব্যবহার করো।

৩. আসনগুলি সর্বদা খালি পেটে করা উচিত। খাবার খাওয়ার পর অন্তত চার ঘণ্টা আসন অভ্যাস থেকে বিরত থাকো। সবচেয়ে ভালো হয় সকালে বিদ্যালয় যাওয়ার আগে।

৪. অনুশীলন করার আগে চশমা, হাতঘড়ি এবং গয়না খুলে ফেলতে হবে।

৫. ঢিলেঢালা এবং আরামদায়ক পোশাক পরতে হবে।

৬. প্রতিটি আসনের জন্য প্রদত্ত পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করো এবং সম্ভব হলে চোখ বন্ধ করে প্রতিটি ভঙ্গি বজায় রাখো।

৭. শরীরকে শিথিল রাখো এবং অনুশীলন করার সময় তোমার শ্বাস সম্পর্কে সচেতন থাকো।

৮. তোমার যদি কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে তবে যৌগিক অনুশীলন শুরু করার আগে তোমার শিক্ষককে অবহিত করো।

৯. আসন করার পর বিশ্রাম নাও।

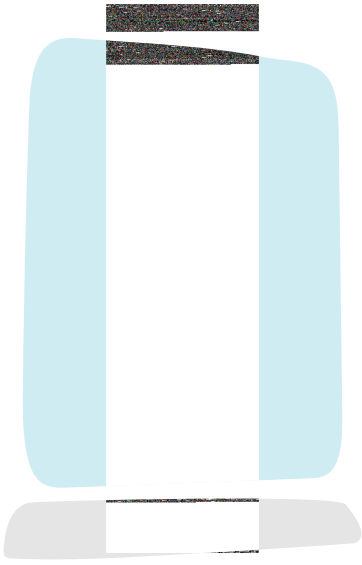
১০. একজন শিক্ষকের নির্দেশনায় সমস্ত আসন সম্পাদন করো। এই শ্রেণীতে আমরা নিম্নোক্ত আসন শিখবঃ

- দাঁড়িয়ে থাকা – অর্ধচক্রাসন
- বসা – পদ্মাসন
- প্রবণ – ভূজঙ্গাসন ও শলভাসন
- সুপাইন (শবাসন) - উত্তরপদাসন

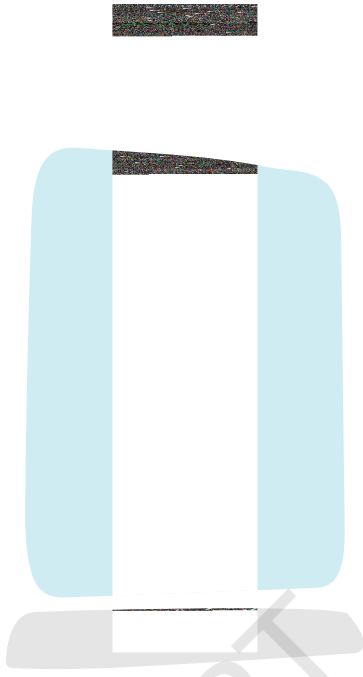
শিক্ষকের নির্দেশনায় এবং প্রদত্ত পদক্ষেপ অনুসারে প্রতিটি আসন সম্পাদন করো।

© NCERT not to be republished

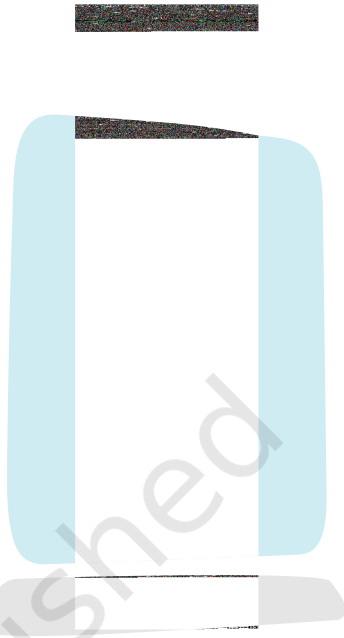
অর্ধচক্রাসন: পার্শ্বীয় চাপ ভঙ্গি (পার্শ্বীয় নমন)



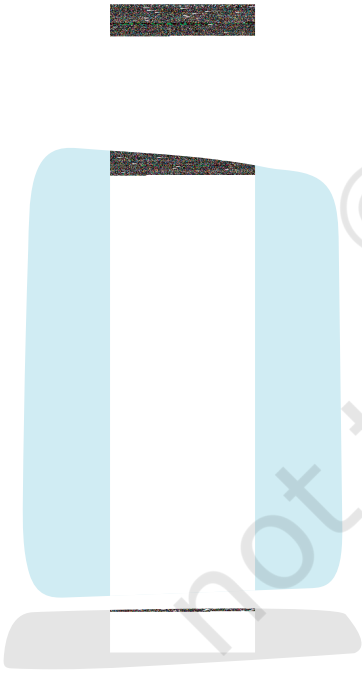
স্থিতি: তাদাসন



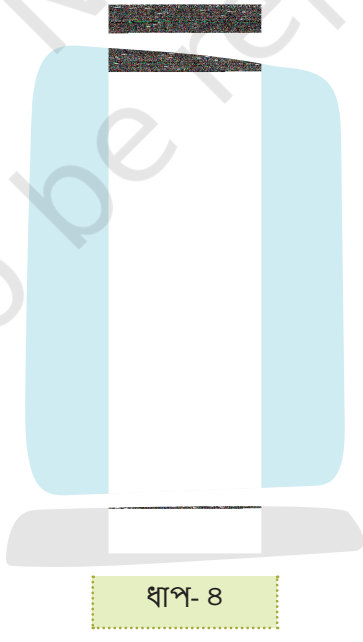
ধাপ-১



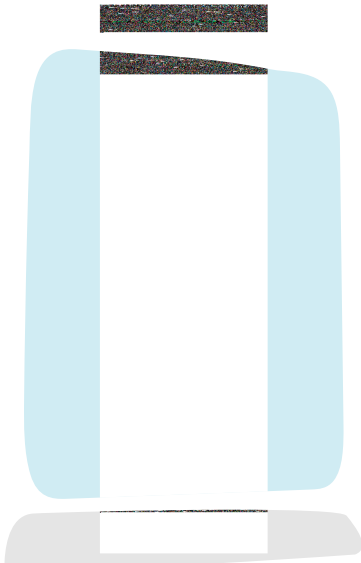
ধাপ-২



ধাপ - ৩



ধাপ- ৪



বিশ্রান্তি: শিথিল তাদাসন

© NCERT not to be republished

স্থিতি তাদাসনে এসো।

ধাপ-১: : শ্বাস নেওয়ার সময়, ডান হাতটি ১৮০° কোণে উপরে তোলো। ডান বাইসেপটি ডান কানটি স্পর্শ করবে, হাতের তালুটি বাম দিকে মুখ করে শ্বাস নিও এবং আরও প্রসারণ করো। পায়ের আঙ্গুলে প্রসারণ অনুভব করো।

ধাপ- ২: শ্বাস ছাড়ার সময়, ট্রাঙ্ক অঞ্চলে পার্শ্ববর্তীভাবে বাম দিকে বাঁকতে হবে। পায়ের আঙ্গুল থেকে আঙ্গুল পর্যন্ত প্রসারিত অনুভব করবে। বাম দিকে কম্প্রেশন এবং ডানদিকে এক্সটেনশন অনুভব করবে। আরাম এবং আনন্দের সাথে কয়েক মিনিট এই ভঙ্গিতে থাকতে হবে।

ধাপ- ৩: শ্বাস নেওয়ার সময়, ডান হাতটি ১৮০° কোণে ফিরিয়ে আনো। শ্বাস নাও এবং আরও প্রসারণ করো।

ধাপ- ৪: : শ্বাস ছাড়ার সময়, হাতটি নীচে ছেড়ে দাও।

শিথিল তাদাসনে বিশ্রাম করো।

বাম দিকে আসনটি পুনরাবৃত্তি করো।

উপকারিতা

১. অর্ধচক্রাসন কোমর অঞ্চলের চারপাশের চর্বি কমাতে সাহায্য করে, মেরুদণ্ডে পার্শ্বীয় বাঁকানো সরবরাহ করে এবং লিভারের কার্যকারিতা উন্নত করে।

২. অনুশীলন মেরুদণ্ডকে নমনীয় এবং স্বাস্থ্যকর রাখতে সহায়তা করে। এটি পা, হাঁটু, উরু এবং কাফ পেশীও শক্তিশালী করে।

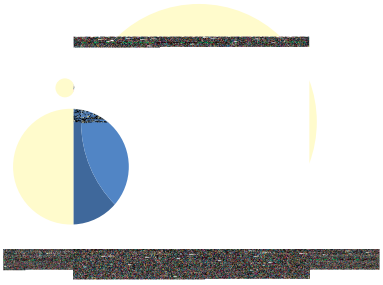
সীমাবদ্ধতা: এই আসনের কোন সীমাবদ্ধতা নেই।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

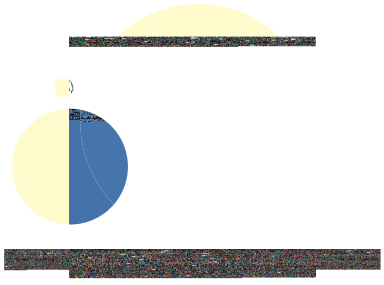
নিশ্চিত করো যে শিক্ষার্থীরা সামনে বা পিছনে বাঁকবে না, তবে পার্শ্বীয়ভাবে বাঁকবে।

© NCERT not to be republished

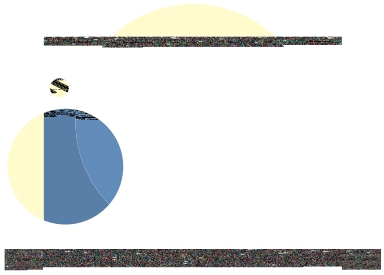
পদ্মাসন – পদ্ম ভঙ্গি



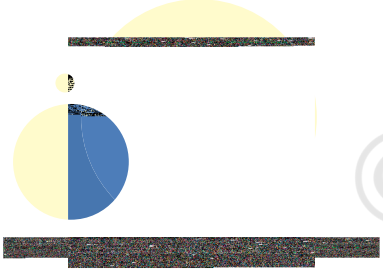
স্থিতি: দশাসন



ধাপ - ১



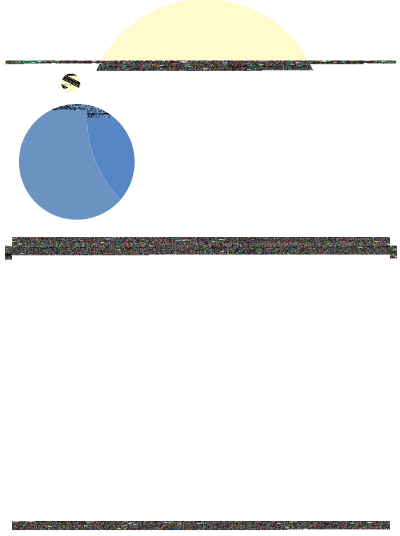
ধাপ - ২



ধাপ - ৩



ধাপ - ৪



বিশ্রান্তি: শিথিল দশাসন

© NCERT not to be republished

স্থিতি দশাসন অবস্থায় এসো

ধাপ ১: শ্বাস নেওয়ার সময় ডান পা ভাঁজ করে বাম উরুর গোড়ায় রাখো।

ধাপ ২: শ্বাস ছাড়ার সময় বাম পা ভাঁজ করে ডান উরুর গোড়ায় রাখ। দুই হাতে চিনমুদ্রা নিয়ে উরুর উপর রাখ। পিঠ খাড়া, ঘাড় মুক্ত রাখবে এবং মুখ হাসিখুশি রাখবে। চোখ বন্ধ কর এবং স্বাচ্ছন্দ্য এবং আনন্দের সাথে কয়েক মিনিটের জন্য এই ভঙ্গিতে থাকে।

ধাপ ৩: শ্বাস নেওয়ার সময় বাম পা খুলতে হবে।

ধাপ ৪: শ্বাস ছাড়ার সময় ডান পা ভাঁজ করে দশাসনে আসবে।

শিথিল দশাসনে বিশ্রাম করবে।

বাম পা দিয়ে আসনটি পুনরাবৃত্তি করো।

টীকারিতা

১. পদ্মাসনকে 'রোগ বিনাশকারী' এবং ভাল ধ্যানের ভঙ্গি বলা হয়।

২. এটি নীচের পিঠের স্নায়ুগুলিকে উদ্দীপিত করে এবং তাদের রক্তের প্রবাহ বাড়ায়।

সীমাবদ্ধতা: হাঁটু এবং গোড়ালি জয়েন্টে ব্যথা যুক্ত শিক্ষার্থীদের এই অনুশীলনটি এড়ানো উচিত।

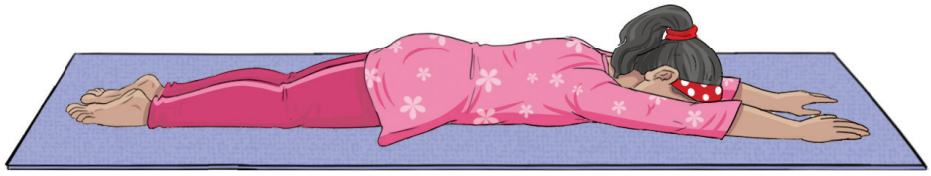
শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- শিক্ষার্থীদের মেরুদণ্ড খাড়া করে বসতে হবে।

© NCERT not to be republished

ভূজঙ্গাসন - সর্প ভঙ্গি

স্থিতি- নত ভঙ্গিতে



ধাপ- ১



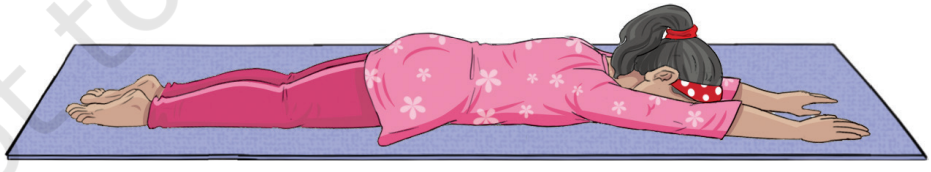
ধাপ- ২



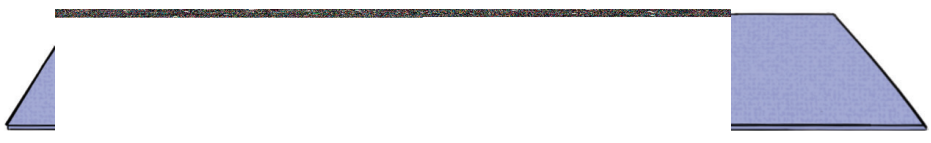
ধাপ-৩



ধাপ- ৪



বিশ্রান্তি: মকরাসন



© NCERT not to be republished

স্থিতি প্রোণ ভঙ্গিতে এসো

ধাপ ১: হাতগুলি বুকের পাশে রাখে, হাতের তালু নীচের দিকে এবং চিবুকটি মাটিতে রাখো।

ধাপ ২:শ্বাস নেওয়ার সময় হাত সোজা না হওয়া পর্যন্ত শরীরকে উপরে তোলো। চোখ বন্ধ রাখো। কয়েক মিনিটের জন্য এই ভঙ্গিতে থাকো।

ধাপ ৩:: শ্বাস ছাড়ার সময় আস্তে আস্তে নিচের দিকে নামো এবং কপাল মাটিতে রাখো।

ধাপ ৪: উভয় হাত মাথার উপরে সরাও, হাতের তালু নীচের দিকে মুখ করবে। তোমার কপালটি মাটিতে রাখো এবং তোমার চোখ আলতো করে বন্ধ রাখো।

মকরাসনে বিশ্রাম করো।

উপকারিতা

১. ভূজঙ্গাসন মেরুদণ্ডে নমনীয়তা আনে এবং মেরুদণ্ডের পেশী শক্তিশালী করে।

২. এতে পেটের মেদ কমে।

৩. এটি শ্বাসযন্ত্রের ব্যাধিগুলির জন্য দরকারী।

সীমাবদ্ধতা: সাম্প্রতিক পেটের অস্ত্রোপচার করা শিক্ষার্থীরা এই অনুশীলনটি এড়াতে পারে।

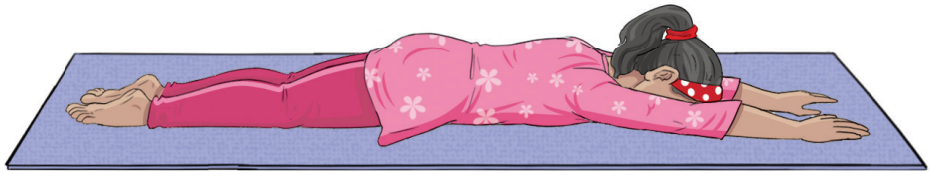
শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- নিশ্চিত করুন যে শিক্ষার্থীরা বুকের পাশে হাতের তালু রাখে এবং কনুই ছড়িয়ে না দেয়।
- নাভির নিচের শরীর মাটির সংস্পর্শে থাকতে হবে।

© NCERT not to be republished

শলভাসন – লোকাস্ট ভঙ্গি

স্থিতি: প্রোণ ভঙ্গি



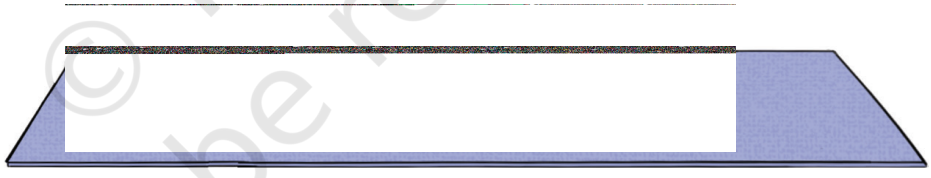
ধাপ - ১



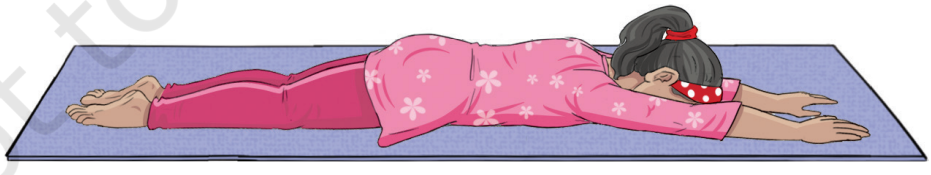
ধাপ - ২



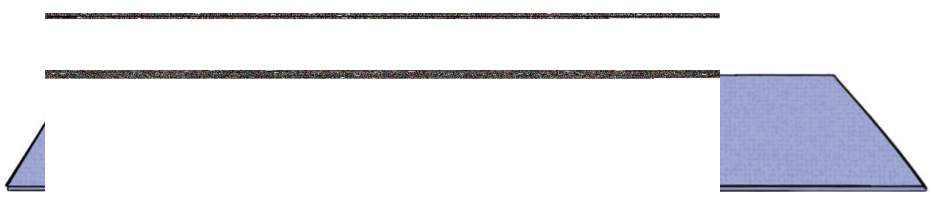
ধাপ - ৩



ধাপ - ৩



বিশ্রান্তি: মকরাসন



© NCERT not to be republished

চিৎ হয়ে শোয়া অবস্থায় এসো

ধাপ ১: উভয় হাত দিয়ে একটি মুষ্টি তৈরি করো এবং উরুর নীচে রাখো। তারপরে তোমার চিবুকটি মাটিতে রাখো।

ধাপ ২: শ্বাস নেওয়ার সময় হাঁটু বাঁকিয়ে দুই পা উপরে তোলো। কয়েক মিনিটের জন্য তোমার চোখ বন্ধ করে এই ভঙ্গিতে থাকো।

ধাপ ৩: শ্বাস ছাড়ার সময় আস্তে আস্তে পা দুটো মাটিতে রাখো।

ধাপ ৪: উভয় হাত মাথার উপরে তোলো। হাতের তালু নিচের দিকে মুখ করে থাকবে। কপাল মাটিতে। আলতো করে চোখ বন্ধ করো।

মকরাসনে বিশ্রাম করো।

উপকারিতা

১.শলভাসন মেরুদণ্ডকে সুস্থ ও নমনীয় রাখতে সাহায্য করে।

২. এটি নিতম্ব, উরু, হাঁটু এবং কাফ পেশী শক্তিশালী করে।

৩. এটি কিডনির কার্যকারিতা বাড়ায়।

সীমাবদ্ধতা: হার্টের অবস্থা এবং ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিক্ষার্থীরা এই অনুশীলনটি এড়াতে পারেন।

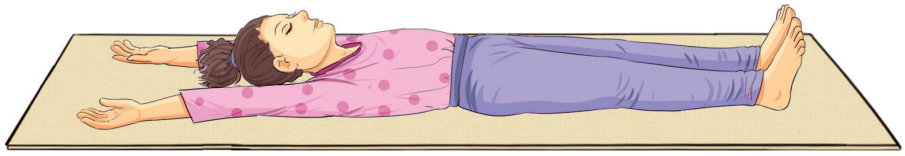
শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- নিম্ন পিঠে ব্যথার ক্ষেত্রে এটি সম্পাদন করার সময় শিক্ষার্থীরা সতর্কতা অবলম্বন করছে তা নিশ্চিত করুন।
- শিক্ষার্থীরা কোনও অস্বস্তি ছাড়াই চূড়ান্ত ভঙ্গিমা বজায় রাখতে সক্ষম কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।
- অনুশীলনের সময় তাদের শ্বাস প্রশ্বাস পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

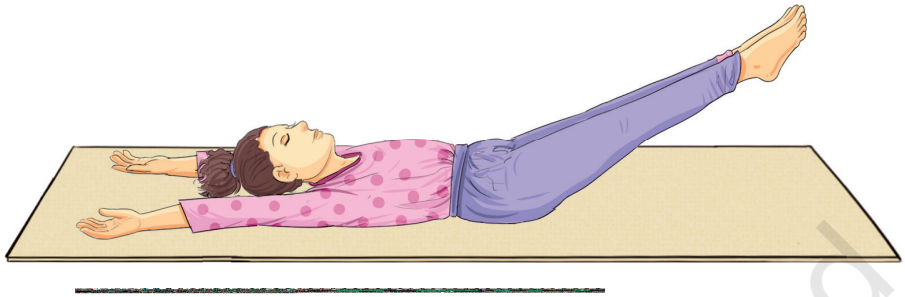
© NCERT not to be republished

উত্তনপদাসন - উত্থিত পায়ের ভঙ্গি

স্থিতি: শবাসন ভঙ্গি



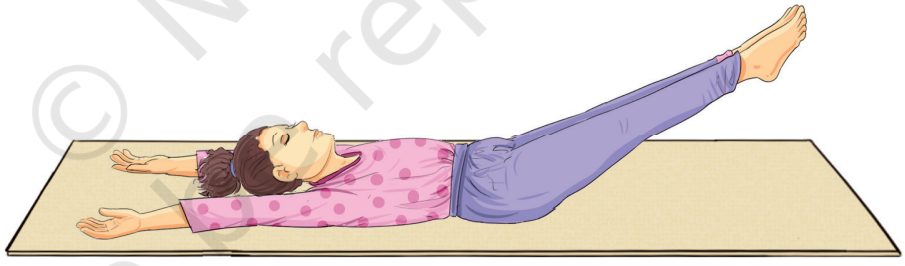
ধাপ - ১



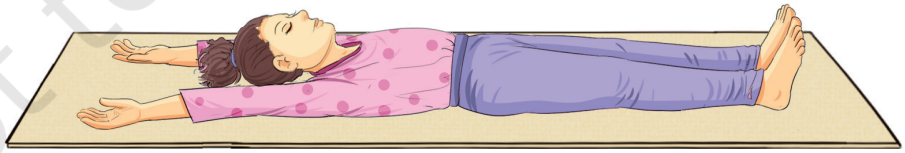
ধাপ - ২



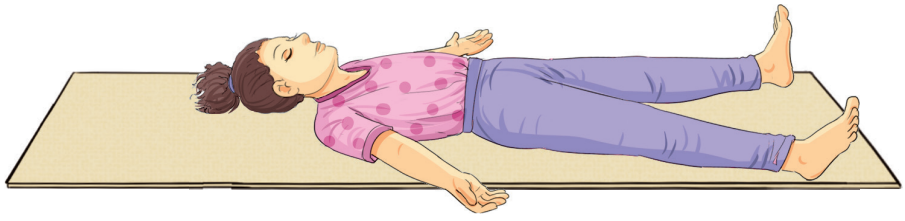
ধাপ - ৩



ধাপ - ৪



বিশ্রান্তি: শবাসন



© NCERT not to be republished

(শবাসন) চিৎ হয়ে শোয়া অবস্থায় এসো

ধাপ ১: শ্বাস নেওয়ার সময়, উভয় পা ৪৫° কোণে তোলো।

ধাপ ২: আরও শ্বাস ফেলে, উভয় পা ৯০° কোণে তোলো। যতক্ষণ সম্ভব ভঙ্গিটি বজায় রাখো, স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নাও।

ধাপ ৩: শ্বাস ছাড়ার সময় আস্তে আস্তে উভয় পা ৪৫° কোণে আনো।

ধাপ ৪: আরও শ্বাস ছাড়ো, উভয় পা মাদুরের উপর রাখো।

শাবাসনে বিশ্রাম করো।

উপকারিতা

১. উত্তনাপদাসন মেরুদণ্ডে নমনীয়তা আনে এবং মেরুদণ্ডের পেশী শক্তিশালী করে।

২. এতে পেটের মেদ কমে।

সীমাবদ্ধতা: নিম্ন পিঠে ব্যথা রয়েছে যাদের সেই শিক্ষার্থীদের এই অনুশীলনটি এড়ানো উচিত।

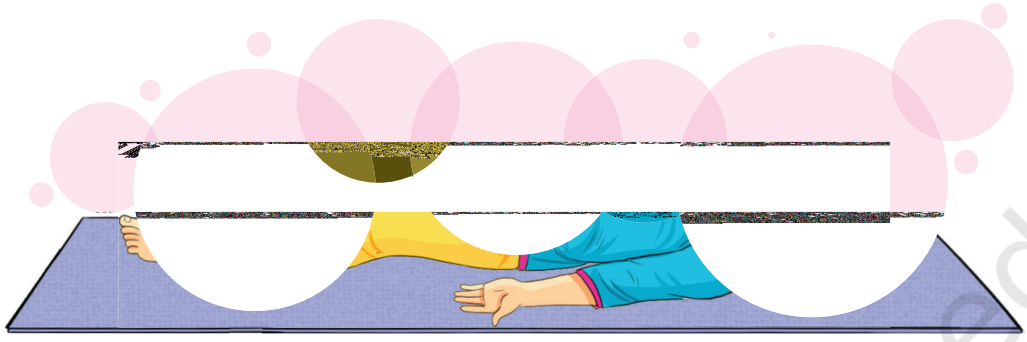
© NCERT not to be republished

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- শিক্ষার্থীদের হাঁটু বাঁকানো ছাড়া পা সোজা রাখার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

শিথিলীকরণ - দ্রুত কৌশল

আসন করার পর বিশ্রাম করা বাঞ্ছনীয়। এটি শরীরের যে কোনও উত্তেজনা মুক্ত করতে সহায়তা করে এবং মনকে শান্ত করে।



পা ফাঁক করে, হাত ফাঁক করে এবং ছাদের দিকে মুখ করে তোমার পিঠে শুয়ে থাকো। পুরো শরীর ছেড়ে দাও এবং নিজেকে শিথিল করো ।

পেটের নড়াচড়া পর্যবেক্ষণ করো

তুমি শ্বাস নেওয়ার সাথে সাথে পেটের উত্থান এবং পতন পর্যবেক্ষণ করো। পাঁচ বারের জন্য পর্যবেক্ষণ করো।

পেটের নড়াচড়ার সাথে শ্বাস সিঙ্ক্রোনাইজ করো

শ্বাস প্রশ্বাসকে ধীর করো এবং এটি পেটের গতিবিধির সাথে সিঙ্ক্রোনাইজ করো।

শ্বাস নেওয়ার সময়, পেট উপরে উঠে যায় এবং শ্বাস ছাড়ার সময়, সিঙ্কগুলি গ্রহণ করে।

প্রতিটি শ্বাস এবং শ্বাস প্রশ্বাস একসাথে একটি বৃত্তাকার গঠন করে। পাঁচ বারের জন্য পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

অনুভূতি পর্যবেক্ষণ করো

শ্বাস নেওয়ার সময়, শরীরটি হালকা এবং শক্তিশালী হয়ে উঠছে বলে অনুভব করো।

শ্বাস ছাড়ার সময়, শরীরটি ভেঙে পড়ে এবং শিথিল বোধ করে। পাঁচ বারের জন্য পর্যবেক্ষণ করো।

© NCERT not to be republished

অধ্যায় ৪

প্রাণায়াম

জীবনের অন্যতম প্রয়োজনীয় লক্ষণ হলো শ্বাস-প্রশ্বাস। আমাদের বেঁচে থাকার জন্য এটি ক্রমাগত কাজ করে। শ্বাসের গুণমান আমাদের জীবনের মানের উপর গভীর প্রভাব ফেলে। যোগব্যায়ামে, শ্বাসকে 'প্রাণ' (জীবনীশক্তি) এর প্রকাশ বলা হয় এবং 'আয়ম' হ'ল এই জীবনীশক্তি - শ্বাসের নিয়ন্ত্রণ এবং সম্প্রসারণ। প্রাণায়ামে তিনটি গুরুত্বপূর্ণ অনুশীলন রয়েছে।

১.শ্বাস-প্রশ্বাস (পুরক)

২.নিঃশ্বাস ত্যাগ (রেচক)

৩. শ্বাস ধরে রাখা (কুম্ভক)

জীবনীশক্তিকে শক্তিশালী করার জন্য বেশ কয়েকটি প্রাণায়াম কৌশল (শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন) রয়েছে। এটি আমাদের শরীরের প্রধান ক্রিয়াকলাপগুলি (হজম, সংবহন, শ্বাসযন্ত্র, রেচন এবং স্নায়ুতন্ত্র) মসৃণ কার্যকারিতাকে প্রভাবিত করে, মনকে শান্ত করে, একাগ্রতা উন্নত করে এবং সামগ্রিক সাদৃশ্য এবং সুস্থতা অর্জনে সহায়তা করে।

গভীর এবং ছন্দবদ্ধ শ্বাস-প্রশ্বাস এবং শ্বাস সম্পর্কে সচেতন হওয়ার স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য প্রাণায়াম শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন দিয়ে শুরু হয়। প্রাণায়াম প্রশান্তি এবং স্বচ্ছতা প্রচার করে শক্তি চ্যানেলগুলিকে উদ্দীপিত করে, শান্ত করে এবং ভারসাম্য বজায় রাখে।

ভ্রমরীর মতো কৌশলগুলি স্নায়ুতন্ত্রকে প্রশমিত করে এবং উদ্বেগ হ্রাস করে। অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ানো, শরীরকে শক্তিশালী করা এবং ফুসফুসের ব্যায়াম করার জন্য আরও বেশ কয়েকটি কৌশল রয়েছে।

এখন, আমরা শিখব:

১. বিভাগীয় শ্বাস-প্রশ্বাস

২. নাড়িশুদ্ধি প্রাণায়াম

৩. ভ্রমরী প্রাণায়াম

© NCERT not to be republished

শিক্ষকের নির্দেশনায় এই কৌশলগুলি সম্পাদন করো ও নীচে প্রদত্ত নির্দেশাবলী অনুসরণ করো।

প্রাণায়াম অনুশীলনের জন্য নির্দেশিকা:

১. প্রাণায়ামে শ্বাস-প্রশ্বাস কেবল নাক দিয়ে করা উচিত।

২. প্রাণায়াম অনুশীলনের সময় মুখ, কাঁধ এবং শরীরের অন্যান্য অংশ শিথিল করা উচিত।

৩. চোখ বন্ধ, ঘাড় ও মাথা সোজা এবং মেরুদণ্ড খাড়া রাখো।

৪. প্রাণায়াম অনুশীলনের সময় পেটের গতিবিধি পর্যবেক্ষণ করো।

৫. এটি সম্পূর্ণরূপে বুঝতে প্রতিটি অনুশীলন পাঁচবার পুনরাবৃত্তি করো এবং তারপরে ধীরে ধীরে আয়ত্ত অর্জনের জন্য এটি প্রতিদিন অনুশীলন করো।

বিভাগীয় শ্বাস-প্রশ্বাস

বিভাগীয় শ্বাস-প্রশ্বাস একটি প্রাণায়াম কৌশল - যার মধ্যে শ্বাস প্রশ্বাসের ক্ষমতা এবং সচেতনতা বাড়ানোর জন্য সচেতনভাবে শ্বাসকে ফুসফুসের নির্দিষ্ট অংশে পরিচালিত করে জড়িত। এই কৌশলটি অনুশীলনকারীদের তাদের শ্বাস সম্পর্কে আরও সচেতন হতে সহায়তা করে, যা ফুসফুসের বিভিন্ন অংশকে পুরোপুরি ব্যবহার করে ফুসফুসের দক্ষতা উন্নত করে। এটি রক্তের আরও ভাল অক্সিজেনেশন নিশ্চিত করে এবং গভীর মননশীল শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে উদ্বেগ হ্রাস করে।

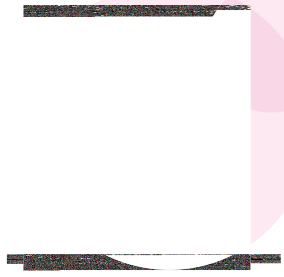
এসো আমরা নিম্নলিখিত তিনটি বিভাগে বিভাগীয় শ্বাস প্রশ্বাস শিখি:

- পেট বা ডায়াফ্রেমেটিক শ্বাস
- থোরাসিক (বুক) বা ইন্টারকোস্টাল শ্বাস
- ক্ল্যাভিকুলার (উপরের বুক) বা উপরের লোবার শ্বাস

মেরুদণ্ড খাড়া করে, মুখ শিথিল করে এবং চোখ আলতো করে বন্ধ করে বজ্রাসন, বীরাসন, পদ্মাসন বা সুখাসনে বসো।

© NCERT not to be republished

পেট বা ডায়াফ্রামেটিক শ্বাস-প্রশ্বাস – অধম শ্বাস



১.চিন মুদ্রা গ্রহণ করো এবং তোমার উরুতে হাত রাখো।

২. সম্পূর্ণরূপে শ্বাস নাও যাতে পেট ফুলে যায় এবং ডায়াফ্রামটি নীচে ঠেলে দেওয়া হয়।

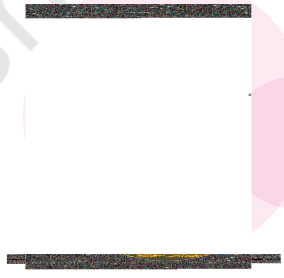
৩. আস্তে আস্তে এবং সম্পূর্ণরূপে শ্বাস ছাড়ো যাতে পেটটি ভিতরের দিকে টানা হয় এবং ডায়াফ্রামটি তার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে।

৪. শ্বাস এবং শ্বাস প্রশ্বাস ধীর, গভীর, মসৃণ, শিথিল এবং ছন্দময় হওয়া উচিত।

৫. পুরো প্রক্রিয়ায় কোনও ঝাঁকুনি দেওয়া উচিত নয়।

৬. পাঁচ বারের জন্য অনুশীলনটি পুনরাবৃত্তি করো।

থোরাসিস বা (বুক) আন্তঃকোস্টাল শ্বাস-প্রশ্বাস – মধ্যম শ্বাস



১. চিন্ময় মুদ্রা গ্রহণ করো এবং তোমার উরুতে হাত রাখো।

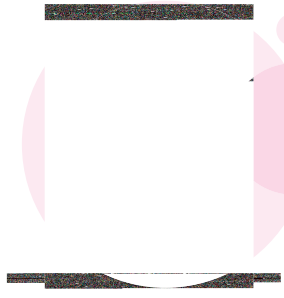
২. বুক প্রসারিত করার সময় গভীরভাবে শ্বাস নাও।

৩. বুকে সংকুচিত হওয়ার সময় পুরোপুরি শ্বাস ছাড়ো।

৪. বক্ষীয় শ্বাস-প্রশ্বাসের সময়, বায়ু ধীরে ধীরে এবং ক্রমাগত উভয় নাসারন্ধ্র দিয়ে প্রবাহিত হয় এবং ফুসফুসের মাঝের লবগুলি উন্মুক্ত হয়।

৫. পাঁচ বারের জন্য অনুশীলনটি পুনরাবৃত্তি করো।

ক্ল্যাভিকুলার (উপরের বুক) বা ঊর্ধ্ব লোবার শ্বাস-প্রশ্বাস – আধ্য শ্বাস



১. আদি মুদ্রা গ্রহণ করো এবং তোমার উরুতে হাত রাখো।

২. ঘাড়ের হাড় উঁচু করার সময় গভীরভাবে শ্বাস নিন।

৩.ঘাড়ের হাড়কে স্বাভাবিক অবস্থানে ফিরিয়ে আনার সময় আস্তে আস্তে শ্বাস ছাড়ো।

৪. পাঁচ বারের জন্য অনুশীলনটি পুনরাবৃত্তি করো।

© NCERT not to be republished

পূর্ণ যোগিক শ্বাস-প্রশ্বাস – পূর্ণাঙ্গ শ্বাস

১. ছবিতে প্রদর্শিত ব্রহ্মা মুদ্রা গ্রহণ করো ও এটা নাভি অঞ্চলের নীচে রাখো

২. পেট ফুলিয়ে গভীরভাবে শ্বাস নাও, বুক প্রসারিত করো এবং ঘাড়ের হাড় উঁচু করো।

৩. পেট ডুবিয়ে, বুক সংকুচিত করে এবং কলারের হাড় ফিরিয়ে আনার সময় ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ো।

বিকল্প নাসারন্ধ্র শ্বাস - নাড়িশুদ্ধি প্রাণায়াম বা প্রাণায়াম

নাড়িশুদ্ধি প্রাণায়াম একটি সহজ এবং শক্তিশালী কৌশল যা প্রাণের (জীবনীশক্তি) প্রবাহকে ভারসাম্য বজায় রাখে এবং সূক্ষ্ম শক্তির প্রবাহকে পরিষ্কার করে। নাড়ি অর্থ শক্তির মাধ্যম এবং শুদ্ধি অর্থ পরিষ্কার -পরিচ্ছন্নতা করা। সুষম এবং ছন্দবদ্ধ শ্বাস-প্রশ্বাসের ধরণগুলি মনকে শান্ত করে, উদ্বেগ হ্রাস করে এবং মানসিক স্থিতিশীলতা বৃদ্ধি করে।

নাড়িশুদ্ধি প্রানায়ামের অনুশীলনের জন্য কয়েকটি বিষয় গুরুত্বপূর্ণ:

১.দীর্ঘমেয়াদী সুবিধার জন্য প্রতিদিন এই প্রাণায়াম অনুশীলন করো।

২. অনুশীলন করার সময় শ্বাস সম্পর্কে সচেতন হও।

৩. শ্বাসকে স্বাভাবিকভাবে প্রবাহিত হতে দিও।

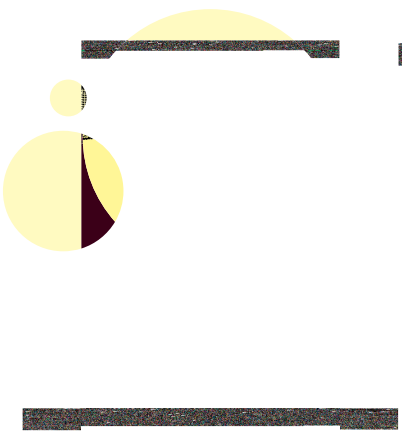
৪. অনুশীলনের সময় ঝাঁকুনি বা টান লাগা এড়িয়ে চলো।

© NCERT not to be republished

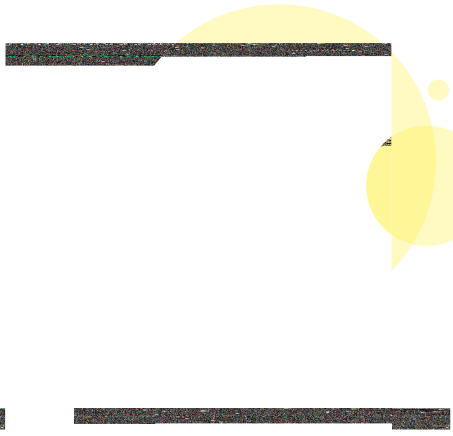
শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- শিক্ষার্থীদের শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে গতিবিধির সমন্বয় করতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষার্থীরা মসৃণভাবে বিভাগীয় শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পাদন করে তা নিশ্চিত করুন।

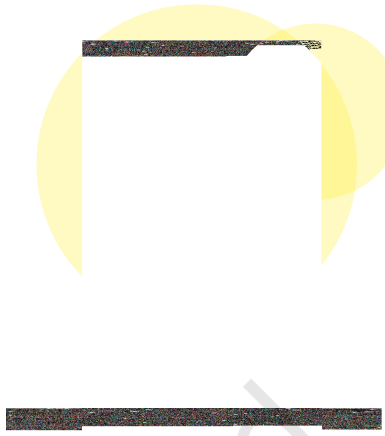
এখন এসো আমরা নাড়িশুদ্ধি প্রাণায়াম অনুশীলন করি।



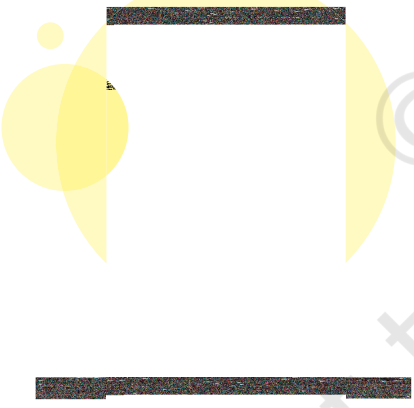
ধাপ - ১



ধাপ - ২



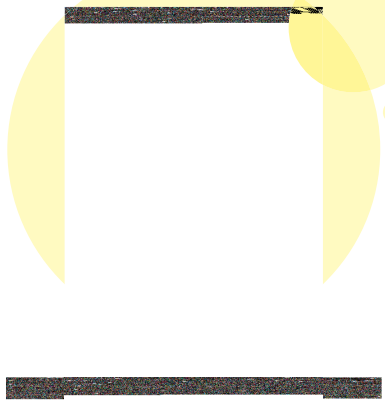
ধাপ - ৩



ধাপ - ৪



ধাপ - ৫



ধাপ - ৬

© NCERT not to be republished

ধাপ - ১: মেরুদণ্ড খাড়া, মুখ শিথিল করে এবং আলতো করে চোখ বন্ধ করে পদ্মাসন, বজ্রাসন বা সুখাসনে বসো।

ধাপ - ২: ডান হাতে নাসিকা মুদ্রা অবলম্বন করে তর্জনী ও মধ্যমা আঙুল ভাঁজ করে বাঁ উরুতে রাখো। বুড়ো আঙুল, অনামিকা এবং কনিষ্ঠ আঙুল খোলা রাখো। এবার বাম হাতে চিনমুদ্রা গ্রহণ করে বাম উরুতে রাখো।

ধাপ - ৩: বুড়ো আঙুল দিয়ে ডান নাসারন্ধ্র বন্ধ করে বাম নাক দিয়ে সম্পূর্ণরূপে শ্বাস ছাড়তে হবে। বাম নাসারন্ধ্র দিয়ে গভীরভাবে শ্বাস নাও, শ্বাস ধরে রাখো, ডান নাকের ছিদ্র থেকে বৃদ্ধাঙ্গুলি তুলে এবং আংটি এবং ছোট আঙুল দিয়ে বাম নাসারন্ধ্রটি বন্ধ করো।

ধাপ - ৪: ডান নাক দিয়ে আস্তে আস্তে শ্বাস ছাড়ো। ডান নাসারন্ধ্র দিয়ে গভীরভাবে শ্বাস নাও, বাম নাকের ছিদ্র থেকে আংটি এবং ছোট আঙুল তোলো এবং বুড়ো আঙুল দিয়ে ডান নাসারন্ধ্র বন্ধ করো।

ধাপ - ৫: বাম নাক দিয়ে আস্তে আস্তে শ্বাস ছাড়ো। এটি একবার হিসাবে গণনা করা হয়। তিন থেকে পাঁচ বারের জন্য এই অনুশীলনটি চালিয়ে যাও

ধাপ - ৬: অনুশীলনের পরে, ডান হাতটি ফেলে দাও, চিন মুদ্রা গ্রহণ করো এবং পরিবর্তনগুলি পর্যবেক্ষণ করো

নাড়িশুদ্ধি প্রাণায়ামের উপকারিতা

১. নাড়িশুদ্ধি প্রাণায়াম নাসিকার ছিদ্র পরিষ্কার করা ছাড়াও উভয় নাসারন্ধ্রের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখে।

২. এতে খিদে বাড়ে।

৩. এটি স্ট্রেস হরমোন কমাতে সাহায্য করে।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- শিক্ষার্থীদের কাছে চিন মুদ্রা এবং নাসিকা মুদ্রা প্রদর্শন করুন এবং নিশ্চিত করুন যে তারা এটি সঠিকভাবে করছে।
- নির্দেশাবলী সহ ডান এবং বাম নাকের শ্বাস প্রশ্বাসের একটি সম্পূর্ণ চক্র প্রদর্শন করুন।
- অনুশীলনের সময় বুড়ো আঙুল, অনামিকা আঙুল এবং কনিষ্ঠ আঙুলের অবস্থান পর্যবেক্ষণ করুন যাতে তারা কৌশলটি বুঝতে এবং পদক্ষেপগুলি সঠিকভাবে অনুসরণ করতে সহায়তা হয়।
- অনুশীলনের পরে তারা কেমন অনুভব করেছে এবং তারা মনের শান্ত অবস্থা অনুভব করতে সক্ষম হচ্ছে কি না তা জিজ্ঞাসা করুন।

© NCERT not to be republished

ভ্রমরী প্রাণায়াম

ভ্রমরী প্রাণায়াম কৌশলটি একটি মহিলা মৌমাছির গুনগুন শব্দকে নকল করে। "ভ্রমরী" নামটি সংস্কৃত শব্দ "ভ্রমরী" থেকে এসেছে, যার অর্থ মহিলা মৌমাছি। ভ্রমরী প্রাণায়াম একটি শান্ত করার কৌশল, যা মন এবং স্নায়ুতন্ত্রের উপর শীতল প্রভাব ফেলে। এটিতে গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া এবং শ্বাস ছাড়ার সময় একটি কম হামিং শব্দ তৈরি করা জড়িত।

ভ্রমরী প্রাণায়ামের বেশ কয়েকটি উপকারিতা রয়েছে:

১. মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা কমায়।

২. একাগ্রতা ও স্মৃতিশক্তি বাড়ায়।

৩. ঘুমের গুণমান উন্নত করে।

৪. গভীর শিথিলতার একটি অবস্থা প্ররোচিত করে।

৫. রক্তচাপের ভারসাম্য বজায় রাখে।

এসো আমরা ভ্রমরী প্রাণায়াম কীভাবে সম্পাদন করতে হয় তা শিখি:

- মেরুদণ্ড খাড়া করে, মুখ হাসি এবং আলতো করে চোখ বন্ধ করে সুখাসনে বসো।
- উভয় ফুসফুস পূর্ণ করে উভয় নাসারন্ধ্র দিয়ে গভীরভাবে শ্বাস নাও।
- তুমি শ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে মৌমাছির মতো স্থির, নিম্ন- স্বরে হামিং শব্দ করো। (ওমকারা জপ থেকে মকর ধ্বনি)
- শব্দটির কম্পন তোমার মাথা এবং শরীর জুড়ে অনুরণন অনুভব করো।
- অনুশীলনটি পাঁচবার পুনরাবৃত্তি করো।

© NCERT not to be republished

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- অনুশীলনের সময় তারা অনুরণন অনুভব করতে পারে কিনা তা শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন। অনুশীলনের পরে তাদের মনের অবস্থা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

প্রত্যাহার

আজকের দ্রুত চলমান বিশ্বে প্রত্যাহার একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে। যেহেতু আমাদের সমস্ত ইন্দ্রিয়গুলি বাহ্যিক দিকে ঘুরিয়ে দেওয়া হয় তারা গতিতে সাড়া দেয়, তাই আমাদের ইন্দ্রিয়গুলির ধীর বা পরমানন্দ বা ইচ্ছাকৃতভাবে প্রত্যাহারের বিভিন্ন উপায়গুলি শিখতে হবে।

প্রত্যাহারের যোগিক অনুশীলন খাদ্য, বিনোদন, নিদ্রা এবং আমাদের সমস্ত ক্রিয়াকলাপে সংযম অনুশীলন করে সুখ বাড়াতে সহায়তা করে। প্রত্যাহার অনুশীলন করে আমাদের ইন্দ্রিয় দ্বারা সৃষ্ট বিভ্রান্তি এড়ানো যায়। এটি করে কেউ অন্তর্মুখী যাত্রা প্রক্রিয়া করতে পারে।

পূর্ববর্তী অধ্যায়গুলিতে আমরা প্রত্যাহার ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে ইন্দ্রিয় পরিচালনার বিভিন্ন উপায় শিখেছি।

© NCERT not to be republished

অধ্যায় ৫

ধারণা, ধ্যান ও সমাধি

এই অধ্যায়ে, এসো প্রথমে আমরা ধ্যান করার আগে কীভাবে লক্ষ্য করব সে সম্পর্কে শিখি।

তুমি কি কখনো চোখ বন্ধ করে শান্তভাবে বসেছো?
যখন আমাদের চোখ খোলা থাকে, আমরা বাইরের পৃথিবী দেখি এবং যখন আমাদের চোখ বন্ধ থাকে, তখন আমরা আমাদের মধ্যে বিশ্বের অভিজ্ঞতা করতে পারি।
ধরণা, ধ্যান এবং সমাধি হল অষ্টাঙ্গ যোগের তিনটি অঙ্গ, যা শান্তি ও আনন্দ অনুভব করার জন্য মনকে মনোনিবেশ এবং শান্ত করার সাথে সম্পর্কিত।
ভিতরের শান্তি অনুভব করার দিকে প্রথম পদক্ষেপটি হল আমাদের বিচরণশীল মনকে কোনও বস্তুর দিকে কেন্দ্রীভূত করা, এটি মোমবাতির শ্বাস বা শিখা বা প্রসারিত হাত থেকে আঙুলের ডগা পর্যবেক্ষণ করা হতে পারে। এই একক বিন্দু একাগ্রতাকে ধারণা বলা হয়। ধারণা মনকে স্থির রাখা এবং একাগ্রতা বজায় রাখার সাথে জড়িত।

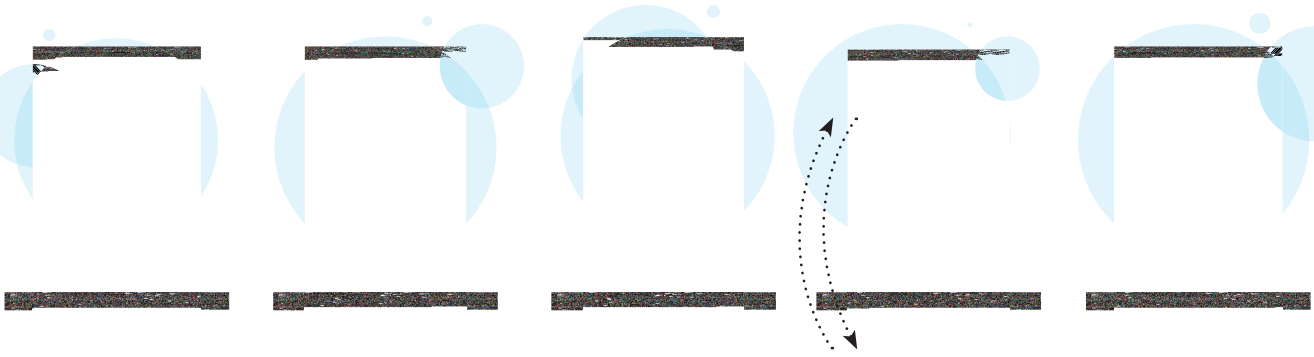
এসো আমরা কাঁধ এবং আঙুলগুলি ব্যবহার করে যাত্রা ত্রাণ অনুশীলন করে মনোনিবেশ করার শিল্পটি শিখি।

জত্রু তোটক

জত্রু তোটক একটি যোগিক দৃষ্টি যা একটি সূক্ষ্ম ঘনত্ব বা লক্ষ্য করতে সহায়তা করে। এটি এমন একটি অনুশীলন যেখানে দৃষ্টি কোনও বস্তু বা লক্ষ্যবস্তুতে স্থির থাকে।

© NCERT not to be republished

উপরে এবং নীচে দেখা



ধাপ - ১ | ধাপ - ২ | ধাপ - ৩ | ধাপ - ৪ | ধাপ - ৫

Sধাপ - ১ :বজ্রাসন বা সুখাসনে আরামে বসো। তোমার চোখ খোলা রাখো এবং উরুর উপর হাত রাখো।

ধাপ - ২: ডান হাতটি সামনের কাঁধের স্তরে তোলো এবং বুড়ো আঙুলটি পাশের দিকে ঘুরিয়ে একটি মুষ্টি তৈরি করো।

ধাপ - ৩: আঙুলের ডগায় চোখ ফোকাস করো এবং আস্তে আস্তে ডান হাতটি উপরে সরানো শুরু করো।

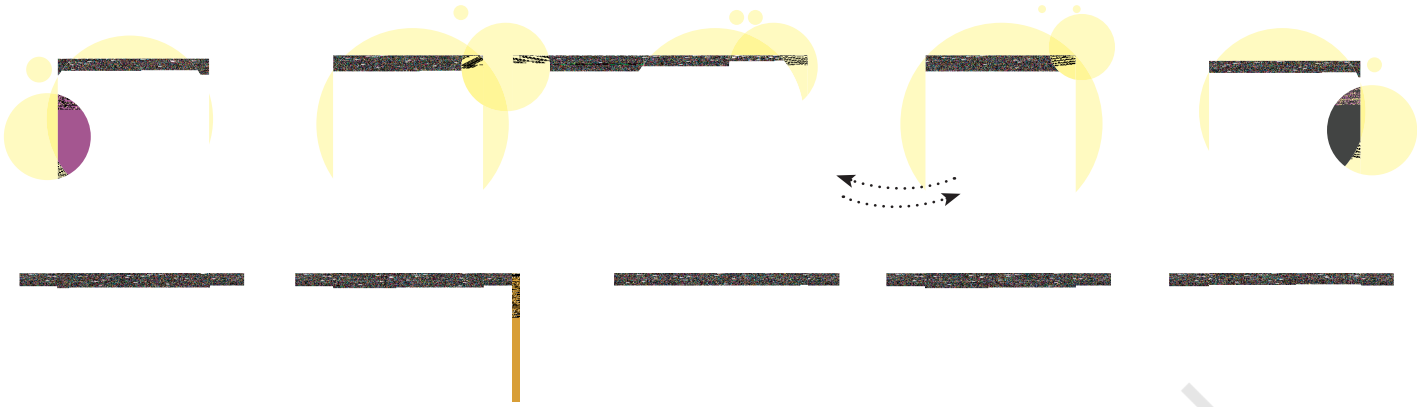
ধাপ - ৪: উভয় চোখ ক্রমাগত আঙুলের ডগায় লক্ষ্য করা উচিত যখন হাতটি উপরে এবং নীচে চলতে থাকে। মাথা নাড়াবে না, শুধু চোখের মণি ওপর-নিচে করবে। তিন থেকে পাঁচ বারের জন্য এই অনুশীলনটি পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

ধাপ - ৫ :অনুশীলনের পরে সাধারণ প্যালমিং করুন এবং বজ্রাসন বা সুখাসনে শিথিল হও।

বাম দিকে একই অনুশীলন পুনরাবৃত্তি করো।

© NCERT not to be republished

ডান এবং বামদিকের দৃশ্য



ধাপ-১ | ধাপ - ২ | ধাপ - ৩ | ধাপ - ৪ | ধাপ - ৫

ধাপ ১: বজ্রাসন বা সুখাসনে আরামে বসো। তোমার চোখ খোলা রাখো এবং উরুর উপর হাত রাখো।

ধাপ ২: ডান হাতটি সামনের দিকে প্রসারিত করো এবং বুড়ো আঙুলটি উপরের দিকে উত্থাপিত করে এটি থেকে একটি মুষ্টি তৈরি করো।

ধাপ ৩: ডান হাতটি মাটির সমান্তরালে ডান কাঁধের দিকে সরাও এবং বুড়ো আঙুলের ডগায় তাকিয়ে থাকো। ডান প্রান্তে হাত ধরে কিছুক্ষণ এই অবস্থানটি বজায় রাখো।

ধাপ ৪: আঙুলের ডগায় তাকিয়ে আস্তে আস্তে ডান হাতটি মূল অবস্থানে ফিরিয়ে আনো। মাথা নাড়াবে না, শুধু চোখ দুটো পাশের দিকে নাড়াও।

ধাপ ৫: অনুশীলনের পরে সাধারণ প্যালমিং করো এবং বজ্রাসন বা সুখাসনে শিথিল করো।

বাম দিকে একই অনুশীলন পুনরাবৃত্তি করো

© NCERT not to be republished

সহজ প্যালমিং পদ্ধতি:

১. উভয় হাতের তালু গরম না হওয়া পর্যন্ত ঘষতে হবে।

২. হাতের তালুগুলি অঞ্জলিবদ্ধ করো এবং এগুলি চোখের উপরে আলতো করে রাখো (চোখের বলগুলিতে চাপ দেবে না)।

৩. চোখ বন্ধ রাখো।

তোমার হাতের তালুগুলি ১০-১৫ সেকেন্ডের জন্য তোমার চোখের উপর রাখো, তারপরে আলতো করে সেগুলি তোলো।

উপকারিতা

১. জক্র তাটকা একাগ্রতা, বুদ্ধিমত্তা এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করে।

২. এটি দৃষ্টিশক্তি এবং দেখার ক্ষমতাও উন্নত করে।

৩. এতে আত্মবিশ্বাস, ধৈর্য ও ইচ্ছাশক্তি বাড়ে।

সীমাবদ্ধতা: গুরুতর মাথাব্যথা সঙ্গে ছাত্রদের অভ্যাস এড়ানো উচিত।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- শিক্ষার্থীরা তাদের চশমা ও হাত ঘড়ি সরিয়ে ফেলবে তা নিশ্চিত করুন।
- অনুশীলনের সময় তাদের মাথা, ঘাড় এবং মেরুদণ্ড খাড়া করে বসতে উৎসাহিত করুন। সব সময় কয়েক পলক ফেলে চোখ খুলুন।
- প্রতিটি অনুশীলনের পরে প্যালমিং করা হয়েছে তা নিশ্চিত করুন।

© NCERT not to be republished

ধ্যান

ধ্যান হল সমাধি উচ্চতর আত্মা বা ঈশ্বরের প্রতিফলন। যখন একাগ্রতা নিরবচ্ছিন্ন হয়ে স্রোতের মতো ক্রমাগত প্রবাহিত হয়, তখন তা ধ্যানে রূপান্তরিত হয়। ধ্যানে বিক্ষিপ্ত না হয়ে নির্বাচিত গুরুত্বের দিকে মনোযোগের অবিচ্ছিন্ন প্রবাহ রয়েছে। ধারনার বিপরীতে যেখানে একাগ্রতা বজায় রাখার জন্য প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয়, ধ্যান অনায়াসে উপস্থিতি এবং ধ্যানের বস্তুতে নিমজ্জনের একটি অবস্থা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়।

ধ্যান অনুশীলন অভ্যন্তরীণ স্থিরতা এবং প্রশান্তির গভীর অনুভূতির দিকে পরিচালিত করে। ধ্যানের নিয়মিত অনুশীলন মানসিক স্বচ্ছতা বাড়ায়, দৃষ্টিপাত তীক্ষ্ণ করে, উদ্বেগ হ্রাস করে এবং জ্ঞানীয় কার্যকারিতা উন্নত করে।

ধ্যান নানাভাবে চর্চা করা যায়। এই শ্রেণিতে আমরা নাদানুসন্ধান (শব্দের ধ্যান) সম্পর্কে জানব।

ধ্যান অনুশীলনের জন্য নির্দেশিকা

১. একটি শান্ত এবং পরিষ্কার জায়গা সন্ধান করো। মেরুদণ্ড খাড়া করে এবং শরীরকে শিথিল করে পদ্মাসন বা সুখাসনে বসো।

২.দৃষ্টিপাতের বস্তুটি নির্বাচন করো, যেমন একটি শ্বাস বা একটি মন্ত্র বা কিছু দৃশ্য বস্তু এবং এটিতে তোমার মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করো। অনুশীলনের সময় চোখ বন্ধ রাখো।

৩. অনুশীলনের সময় যে চিন্তাভাবনা বা আবেগ আসে তার প্রতি অ-প্রতিক্রিয়াশীল থাকো।

৪. শুরুতে, সাধারণত দীর্ঘ সময়ের জন্য শ্বাস পর্যবেক্ষণ করা কঠিন। যদি তোমার মন ঘুরে বেড়ায় তবে ধীরে ধীরে দৃঢ়ভাবে তোমার মনোযোগ তোমার শ্বাসের দিকে ফিরিয়ে আনো।

৫. ধারাবাহিকতা গুরুত্বপূর্ণ; প্রতিদিন ধ্যান অনুশীলন করো, কয়েক মিনিট দিয়ে শুরু করো এবং ধীরে ধীরে সময়কাল বাড়াও।

© NCERT not to be republished

নাদানুসন্ধন (শব্দ ধ্যান)

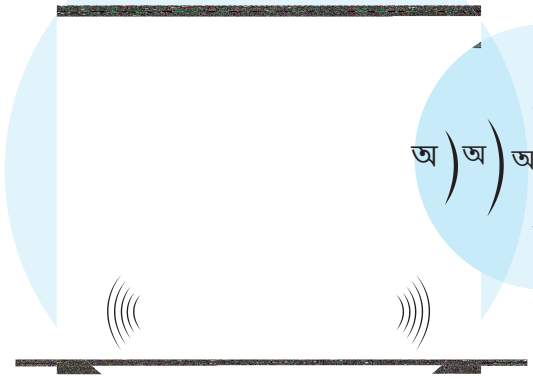
"নাদ" শব্দের অর্থ শব্দ এবং "অনুশীলন" অর্থ অনুসন্ধান বা অন্বেষণ। অতএব, নাদানুসন্ধনে শব্দ কম্পনের অন্বেষণ এবং গভীর ধ্যান জড়িত। অ, উ, ম এবং ওম এর মতো বিভিন্ন শব্দগুলি ধীরে ধীরে উচ্চারিত হয় যাতে তারা সারা শরীরে একটি সূক্ষ্ম অনুরণন তৈরি করে।

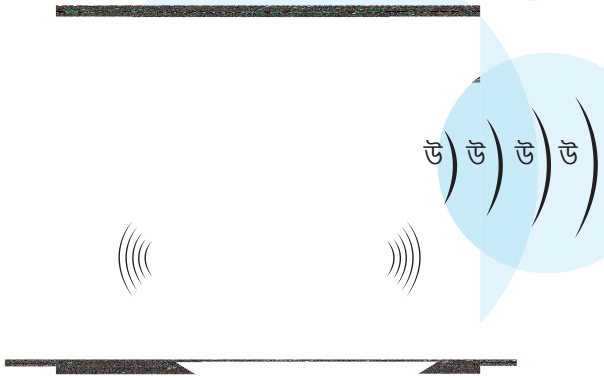
- মেরুদণ্ড খাড়া করে, মুখ শিথিল করে এবং আলতো করে চোখ বন্ধ করে বজ্রাসন বা সুখাসনে বসো।
- দুই হাতে চিনমুদ্রা গ্রহণ করে উরুতে রাখো।
- তিন থেকে পাঁচ বারের জন্য আকারা জপ করো এবং শরীরের নীচের অংশে (পেট) অনুরণন অনুভব করো।
- তিন থেকে পাঁচ বারের জন্য উকারা জপ করো এবং শরীরের মাঝখানে (বুকের অঞ্চল) অংশে অনুরণন অনুভব করো।
- তিন থেকে পাঁচ বারের জন্য মকারা জপ করো এবং শরীরের উপরের (মাথা অঞ্চল) অংশে অনুরণন অনুভব করো।
- তিন থেকে পাঁচ বারের জন্য ওমকার জপ করো এবং শরীরে অনুরণন অনুভব করো।
- দিনে কয়েকবার নাদানুসন্ধন পুনরাবৃত্তি করতে হবে। এটি সচেতনতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

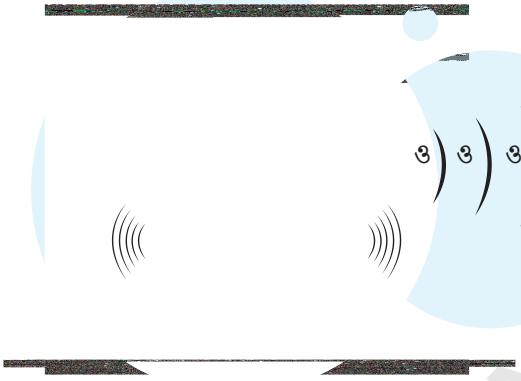
সমাধি

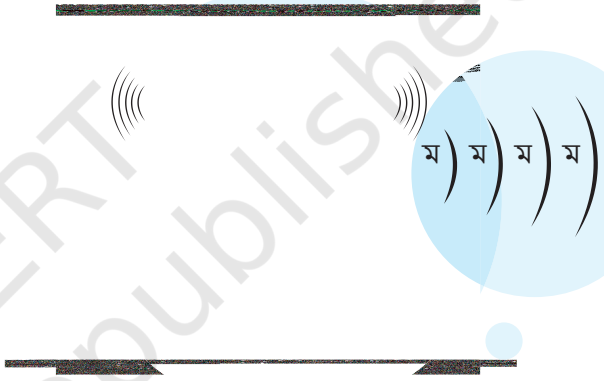
সমাধি হল চেতনার সর্বোচ্চ অবস্থা। ধ্যানের সময় এটি অর্জন করা সম্ভব। সমাধিতে, মন দীর্ঘকাল ধরে উচ্চতর আত্মা বা ঈশ্বরের প্রতি পুরোপুরি নিবদ্ধ থাকে।

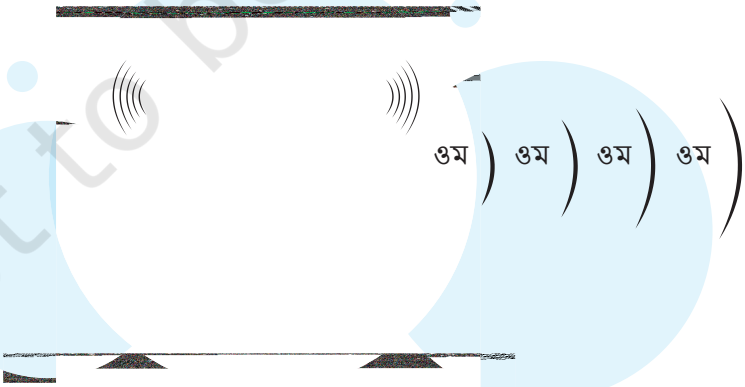
© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

অধ্যায় ৬

ক্রীড়া যোগ

যোগের ধারণাগুলি কৌতুকপূর্ণভাবে বোঝার জন্য বিভিন্ন খেলাগুলি নকশা করা হয়েছে। সংস্কৃত ভাষায়, ক্রীড়া শব্দের অর্থ 'খেলা' বা 'খেলা'; অতএব, ক্রীড়াযোগ মানে খেলার মাধ্যমে যোগ শেখা। ক্রীড়া যোগ যোগের কিছু নীতি যেমন আনন্দ, মননশীল হওয়া, একাগ্রতা, শ্বাস প্রশ্বাসকে শক্তিশালী করা, সৃজনশীলতা এবং ভালবাসা বিকাশে সহায়তা করে। ক্রীড়া যোগ মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ হ্রাস করতে সহায়তা করে, মানসিক সুস্থতা এবং মানসিক ভারসাম্য প্রচার করে।

যোগব্যায়ামকে উপভোগ্য এবং আন্তঃক্রিয়ামুলক করে তোলার মাধ্যমে, ক্রীড়া যোগ অনুশীলনে আজীবন আগ্রহ বাড়াতে সহায়তা করে এবং সামগ্রিক বিকাশকে সমর্থন করে।

কয়েকটি খেলা নীচে দেওয়া হয়েছে, তুমি যোগের বিভিন্ন নীতির উপর ভিত্তি করে নতুন খেলা নকশা করতে পারো এবং শ্রেণীকক্ষে তোমার বন্ধুদের সাথে বা তোমার পরিবারের সদস্যদের সাথে খেলতে পারো।

পদার্থ গ্রাহী – মনোযোগ সহকারে খাওয়া

মানোযোগ সহকারে খাওয়া হল একটি ঘরের খেলা, সাধারণত দলবদ্ধভাবে খেলা হয়। এই খেলাটি "আইসব্রেকার" হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে, বাধা হ্রাস করতে এবং শিক্ষার্থীদের সেরাটি বের করে আনতে এটি একটি খেলা। এই খেলায় শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে উৎসাহিত করতে এই বিষয় হিসেবে ব্যবহার করা হয়। এই খেলাটি সৃজনশীলতা, সচেতনতা এবং মানসিক সংস্কৃতি নিয়ে আসে।

কীভাবে খেলতে হবে

১. শিক্ষার্থীদের প্লেটের মতো দেখতে তাদের বাম হাতটি তাদের বুকের কাছে রাখার নির্দেশ দেওয়া হয়।

© NCERT not to be republished

২. শিক্ষক বিভিন্ন খাবারের নাম ডেকে দ্রুত খাবারের জিনিসগুলি গ্রহণ করেন।

যেমন- সবজির নাম: গাজর, কুমড়া, কাগজ, বিটরুট, বাদুড়, বাঁধাকপি, পেন্সিল, সজিনা, মটরশুঁটি, মুলা,রবার, আলু।

ফলের নাম: আপেল, আম, চিকু, চেয়ার, আঙ্গুর, কমলা, ডেস্ক, কলা, আঙ্গুর, আনারস, ডাস্টার, পেঁপে, তরমুজ।

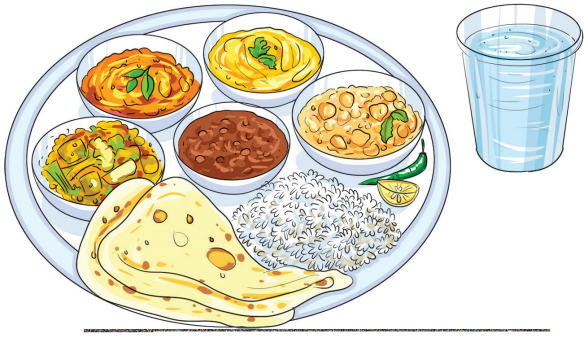
৩. যখনই শিক্ষক কোনও স্বাস্থ্যকর খাবারের প্রকারের নাম রাখেন, শিক্ষার্থীদের ডান হাত দিয়ে প্লেট থেকে খাওয়ার অনুকরণ করা উচিত এবং বলা উচিত, "আমরা খাই"।

উদাহরণস্বরূপ, যদি শিক্ষক "গাজর" বলেন, তবে শিক্ষার্থীদের খাওয়ার ক্রিয়া করা উচিত এবং বলা উচিত, "আমরা খাই"।

৪. শিক্ষক এর মধ্যে বিভিন্ন অ-ভোজ্য প্রকার যেমন কাদা, পাথর ইত্যাদি বা জাঙ্ক ফুড মিশ্রিত করতে পারেন। অভোজ্য ও অস্বাস্থ্যকর খাবারের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের চুপ থাকতে হবে।

৫. যেসব শিক্ষার্থী অভোজ্য বা অস্বাস্থ্যকর খাবার প্রকারের জন্য ক্রিয়াটি করে বলে, "আমরা খাই", তারা আউট বলে বিবেচিত হবে।





শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- শিক্ষক স্বাস্থ্যকর খাবার ("আমরা খাই") এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার(নীরব) এর নাম নিতে পারেন।
- চাল, ধোসা, ডাল, চাপাতি, ইডলি, উপমা ইত্যাদি খাবারও ব্যবহার করা যেতে পারে।

© NCERT not to be republished

পঞ্চভূত

পঞ্চভুত একটি দলের খেলা, যার মাধ্যমে শিশুরা নিচের ছবিতে দেখানো পাঁচটি উপাদান বা পঞ্চভূতের নাম শেখে। এই খেলাটি সচেতনতা, মনোযোগ, শ্রবণ বোধগম্যতা এবং শরীর এবং মনের মধ্যে সমন্বয়ের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। প্রাথমিকভাবে, শিক্ষককে খেলার নির্দেশাবলী বোঝার জন্য ছাত্রদের পাশাপাশি কর্ম সম্পাদন করতে হবে।

পঞ্চভূত				
পৃথ্বী	অপঃ	অগ্নি	বায়ু	আকাশ
পৃথিবী	জল	আগুন	বাতাস	আকাশ

কিভাবে খেলতে হবে-

১. শিক্ষার্থীদের শিক্ষকের সাথে একটি মাঝখানের বৃত্তে দাঁড়াতে হবে।

২. শিক্ষক যখন কোনও পঞ্চভূত উপাদানের নাম রাখেন তখন শিক্ষার্থীদের নিম্নলিখিত টেবিলে প্রদত্ত উপাদান হিসাবে কাজ করা উচিত।

৩. এই প্রক্রিয়ার গতি ধীরে ধীরে বাড়ানো যায় এবং পঞ্চভুতের ক্রম মিশ্রিত করা যায়।

৪. যে ছাত্ররা ভুল করে তারা বের হয়ে যায়। যে শিক্ষার্থী শেষ পর্যন্ত থাকে সে খেলায় জয়ী হয়।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

- খেলাটি আকর্ষণীয় করার জন্য পরিবর্তনগুলিকে উৎসাহিত করা হয়।
- সকল শিক্ষার্থীরা যাতে এই খেলায় অংশগ্রহণ নেয় তা নিশ্চিত করুন।

© NCERT not to be republished

পৃথ্বী	শিক্ষার্থীদের হয় স্কোয়াট করতে হবে, বসতে হবে বা পা ক্রস করতে হবে।	
অপঃ	শিক্ষার্থীদের মুখে জলের শব্দ করতে হবে (যেমন গালাগালাগালা.....)	গালাগালাগালা...
অগ্নি	শিক্ষার্থীদের সমস্ত আঙ্গুল বন্ধ করে এবং খুলে তাদের আঙ্গুল দিয়ে আগুন জ্বালানোর অনুকরণ করতে হয়।	
বায়ু	শিক্ষার্থীদের উভয় হাত উপরে তুলে ঘড়ির কাঁটার দিকে বা ঘড়ির কাঁটার বিপরীতে ঘোরাতে হবে।	
আকাশ	শিক্ষার্থীদের আকাশের দিকে মুখ করে দুই হাতের তালু তুলে উপরের দিকে তাকানো উচিৎ।	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

শিক্ষকদের জন্য প্রস্তাবিত অধিবেশন পরিকল্পনা

© NCERT not to be republished

যোগের জন্য অধিবেশন পরিকল্পনা

প্রথম মাস				
	৩য় পর্যায়	৬ঠ পর্যায়	৯ম পর্যায়	১২তম পর্যায়
দৈনিক জীবনে ব্যায়াম	দৈনিক জীবনে যোগব্যায়াম ভূমিকা (১০ মিনিট)	যোগের ইতিহাস (১০ মিনিট)	যোগ কী? (১০ মিনিট)	যমের ভূমিকা (১০ মিনিট)
যোগ সাধনা	ঘাড়ের ব্যায়াম (৫ মিনিট)	ঘাড়ের ব্যায়াম (৫ মিনিট	শ্বান প্রণায়াম (৫) পবনমুক্তাসন (এক পা) (১০ মিনিট)	নমস্কারের কৌশল
	ক্রীড়া যোগের ভূমিকা মনোযোগসহকারে খাওয়া (১৫ মিনিট)	শসাঙ্গাসন(৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	অর্ধচক্রাসন থেকে পাদহস্তাসন, অশ্বসঞ্চালনাসন পায়ের বিনিময় (১০ মিনিট)
	যোগ সাধনা	মনোযোগ সহকারে খাওয়া- দাওয়া(১৫ মিনিট)	সূর্য নমস্কারের কৌশল – অর্ধচক্রাসন থেকে পাদাহস্তান (৫ মিনিট)	আসনের ভূমিকা- অর্ধচক্রাসন

© NCERT not to be republished

দ্বিতীয় মাস				
	১৫তম পর্যায়	১৮তম পর্যায়	২১ তম পর্যায়	২৪ তম পর্যায়
দৈনন্দিন জীবনের জন্য যোগব্যায়াম	অপরিগ্রহ নিয়ে গল্প (১০ মিনিট)	পরীক্ষা ১ মূল্যায়ন (১০ মিনিট)	অপরিগ্রহ বিষয়ক ক্রিয়াকলাপ (১০ মিনিট)	নিয়মের পরিচয় (১০ মিনিট)
যোগ সাধনা	শসাঙ্গাসন (৫ মিনিট)	শ্বান প্রণায়াম (৫) পবনমুক্তাসন (একক এবং উভয় পা) (৫ মনিটি)	অর্ধচক্রাসন ও এবং পাদহস্তাসন, দশাসন থেকে শশকাসন (৫ মিনিট)	শ্বান প্রণায়াম এবং শশকাসন (৫ মিনিট)
	অশ্বসঞ্চালনাসন – পায়ের বিনিময় (৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	পদ্মাসন (১০ মিনিট)	দণ্ডাসন থেকে ষষ্ঠাঙ্গ নমস্কার, ঊর্ধ্বমুখ শ্বনাসন থেকে অধঃপতন পর্যন্ত (১০ মিনিট)
	দশাসন ও শশকাসন (৫ মিনিট)	পদ্মাসনের পরিচিতি (১০ মিনিট)	প্রণায়ামের পরিচিতি সেকশনাল ব্রিদিং— অ্যাবডোমিনাল ব্রিদিং (৫ মিনিট)	বিশ্রাম (৫ মিনিট)
	অর্ধচক্রাসনের পুনরাবৃত্তি (১০ মিনিট)	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা

© NCERT not to be republished

তৃতীয় মাস				
	২৭ তম পর্যায়	৩০ তমপর্যায়	৩৩ তম পর্যায়	৩৬ তম পর্যায়
দৈনন্দিন জীবনের জন্য যোগব্যায়াম	নিয়মের উপর ক্রিয়াকলাপ (১০ মিনিট)	তাপসের গল্প (১০মিনিট	তাপসের ক্রিয়াকলাপ (১০ মিনিট)	যোগ সাধনা
ষোগ সাধনা	শশঙ্গাসন এবং শ্বান প্রণায়াম (৫ মিনিট)	ঘাড়ের নড়াচড়া (১০ মিনিট)	দশাসন থেকে শশকাসন, অশ্বসঞ্চালনাসন- পায়ের বিনিময় (৫ মিনিট)	মধ্যমেয়াদী মূল্যায়ন
	অর্ধচক্রাসন থেকে পাদহস্তাসন (৫ মিনিট)	পবনমুক্তাসন ,রকিং এবং রোলিং (৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	
	পবনমুক্তাসন দুই পা	সেকশনাল ব্রিদিং(১০ মিনিট)	বিশ্রাম(৫ মিনিট)	
	বিশ্রাম(৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	নাড়িশুদ্ধির পরিচয় (১০ মিনিট)	

© NCERT not to be republished

চতুর্থ মাস				
	৩৯ তম পর্যায়	৪২ তমপর্যায়	৪৫ তম পর্যায়	৪৮ তমপর্যায়
দৈনন্দিন জীবনের জন্য যোগব্যায়াম	প্রত্যাহারের পরিচিতি	প্রত্যাহারের উপর ক্রিয়াকলাপ	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা
যোগ সাধনা	শ্বান প্রণায়াম (৫ মিনিট)	শ্বান প্রণায়াম (৫ মিনিট)	অর্ধচক্রাসন থেকে পাদহস্তাসন, অশ্বসঞ্চালনাসন - এর বিনিময় পা (৫ মিনিট)	দশাসন ও সূর্য নমস্কার, ঊর্ধ্বমুখ শ্বানাসন এবং অধঃমুখ শ্বানাসন (৫ মিনিট)
	ঊর্ধ্বমুখ শ্বানাসন থেকে অধঃমুখ শ্বানাসন পর্যন্ত (৫ মিনিট)	ঘাড়ের নড়াচড়া (৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা
	যোগ সাধনা	পবনমুক্তাসন - একক পা, ঘোরানো(১০ মিনিট)	ভূজঙ্গাসন ও শলভাসনের পরিচয় (১০ মিনিট)	পবনমুক্তাসন উভয় পা, রক এবং রোলিং (৫ মিনিট)
	পদ্মাসন (১০ মিনিট)	যোগ সাধনা	বিশ্রাম(৫ মিনিট	অর্ধচক্রাসন (১০ মিনিট)
	ভ্রমরী প্রাণায়ামের পরিচিতি – (৫ মিনিট)	পঞ্চভুত (১০ মিনিট)	সেকশনাল ব্রিদিং(১০ মিনিট)	পঞ্চভুত (১০ মিনিট)

© NCERT not to be republished

পঞ্চম মাস				
	৫১ তম পর্যায়	৫৪ তম পর্যায়	৫৭ তম পর্যায়	৬০ তম পর্যায়
দৈনন্দিন জীবনের জন্য যোগব্যায়াম যয়যযোগব্যায়াম	যোগ সাধনা	দ্বিতীয় পরীক্ষা মূল্যায়ন	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা
যোগ সাধনা	অর্ধচক্রাসন থেকে পাদহস্তাসন, অশ্বসঞ্চালনাসন - এর বিনিময় পা (৫ মিনিট)	ঘাড়ের নড়াচড়া (১০ মিনিট) ঊর্ধ্বমুখ শ্বানাসন এবং নিম্নমুখী শ্বানাসন (৫ মিনিট)	দশাসন ও সূর্য নমস্কার, ঊর্ধ্বমুখ শ্বানাসন এবং নিম্নমুখী শ্বানাসন (১০ মিনিট)	অর্ধচক্রাসন থেকে পাদহস্তাসন, দশাসন থেকে শশাসন (৫ মিনিট)
	যোগ সাধনা	বিশ্রাম(৫ মিনিট)	ভূজঙ্গাসন ও শলভাসন (১০ মিনিট)	উত্তনপদাসন (১০ মিনিট)
	উত্তনপদাসনের পরিচিতি (১০ মিনিট) শিথিলকরণ (৫ মিনিট)	ধ্যানের পরিচিতি নাদানুসন্ধানের অনুশীলন (১০ মিনিট)	জক্র তোটক (১০ মিনিট)	বিশ্রাম(৫ মিনিট
	ধারনার পরিচিতি জক্র তোটকের অনুশীলন (১০ মিনিট)	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা	সেকশনাল ব্রিদিং এবং নাড়িশুদ্ধি প্রাণায়াম (১০ মিনিট)

© NCERT not to be republished

ষষ্ঠ মাস				
	৬৩ তম পর্যায়	৬৬তম পর্যায়	৬৯তম পর্যায়	৭২ তম পর্যায়
দৈনন্দিন জীবনের জন্য যোগব্যায়াম	যোগ সাধনা	যোগ সাধনা	অষ্টাঙ্গ যোগের সংশোধন (১০ মিনিট)	চূড়ান্ত মূল্যায়ন
যোগ সাধনা	পবনমুক্তাসন উভয় পা - ঘোরানো (১০ মিনিট)	দশাসন ও শাশকাসন, অশ্বসঞ্চালনাসন (৫ মিনিট)	অর্ধচক্রাসন ও পাদহস্তাসন (৫ মিনিট)	
	জক্র তোটক (১০ মিনিট)	আসনের পুনরাবৃত্তি (১০ মিনিট)	আসনের পুনরাবৃত্তি (১০ মিনিট)	
	যোগ সাধনা	বিশ্রাম(৫ মিনিট	বিশ্রাম(৫ মিনিট	
	নাড়িশুদ্ধি ও ভ্রমরী প্রাণায়াম (১০ মিনিট)	ভ্রমরী প্রাণায়াম (৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	
	যোগ সাধনা	নাদানুসন্ধান (৫ মিনিট)	যোগ সাধনা	

© NCERT not to be republished

সমস্ত ইউনিটের জন্য পরামর্শমূলক বার্ষিক অধিবেশনের পরিকল্পনা

পর্যায়	ইউনিট নং	ক্রিয়াকলাপের ধরন	ক্রিয়াকলাপের নাম	ক্রিয়াকলাপের নং	সি' লেটিভ
১	ইউনিট ১	প্রকার ২	বরফ জল	পিই-১	পিই-১
২	ইউনিট ১	প্রকার ২	সাতটি পাথর	পিই-২	পিই-২
৩	ইউনিট ৫	যোগ	দৈনন্দিন জীবনে যোগ	ওয়াই জি -১	ওয়াই জি -১
৪	ইউনিট ১	প্রকার ২	অ্যারোবিক ব্যায়াম	পিই -৩	পিই -৩
৫	ইউনিট ১	প্রকার ২	আমাকে অনুসরণ করো	পিই-৪	পিই-৪
৬	ইউনিট ৫	যোগ	যোগের ইতিহাস	ওয়াই জি -২	ওয়াই জি -২
৭	ইউনিট ১	প্রকার ২	সংখ্যার খেলা	পিই -৫	পিই -৫
৮	ইউনিট ১	প্রকার ২	হুলা হুপ লাফানো	পিই-৬	পিই-৬
৯	ইউনিট ৫	যোগ	যোগ কী?	ওয়াইজি-৩	ওয়াইজি-৩
১০	ইউনিট ২	প্রকার ১	দৌড় প্রতিযোগিতা	পিএফসি-১	পিএফসি-১
১১	ইউনিট ২	প্রকার ১	ভারসাম্যের নিয়ম	পিএফসি-২	পিএফসি-২
১২	ইউনিট ৫	যোগ	যমের পরিচিতি	ওয়াইজি-৪	ওয়াইজি-৪
১৩			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-১	এফএ-১
১৪	ইউনিট ২	প্রকার ১	শিবম বলেছে	পিএফসি-৩	পিএফসি-৩

© NCERT not to be republished

১৫	ইউনিট ২	প্রকার ১	সহযোগিতা করো এবং বিজয়ী হও	পিএফসি-৪	পিএফসি-৪
১৬	ইউনিট ৫	যোগ	অপরিগ্রহের কাহিনী	ওয়াই জি -৫	ওয়াই জি -৫
১৭ এবং ১৮	ইউনিট ২	প্রকার ১	শঙ্কুর মধ্যে দৌড়ানো	পিএফসি-৫	পিএফসি-৬
১৯	ইউনিট ২	প্রকার ১	বল ধরো	পিএফসি-৬	পিএফসি-৭
২০	ইউনিট ৫	যোগ	পরীক্ষা-১ মূল্যায়ন	ওয়াইজি-৬	ওয়াইজি-৬
২১ এবং২২	ইউনিট ২	প্রকার ১	পুশ-আপ অবস্থা এবং বলটি পাস করো	পিএফসি-৭	পিএফসি-৯
২৩এবং ২৪	ইউনিট ২	প্রকার ১	টিক-ট্যাক-টো ড্রিবল রিলে	পিএফসি-৮	পিএফসি-১১
২৫			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফ এ-২	এফ এ-২
২৬	ইউনিট ৫	যোগ	অপরিগ্রহের উপর ক্রিয়াকলাপ	ওয়াই জি-৭	ওয়াই জি-৭
২৭	ইউনিট ২	প্রকার ১	কুমির দৌড়	পিএফসি-৯	পিএফসি-১২
২৮	ইউনিট ২	প্রকার ৩	মাথা, কাঁধ, হাঁটু এবং বল	পিএফসি-১০	পিএফসি-১৩
২৯	ইউনিট ৫	যোগ	নিয়মের পরিচিতি	ওয়াই জি-৮	ওয়াই জি-৮
৩০	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	বসা	এফএস-এ-১	এফএস-এ-১
৩১	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	ধাওয়া করা	এফএস-এ-২	এফ-এস-এ-২
৩২	ইউনিট ৫	যোগ	নিয়মের উপর ক্রিয়াকলাপ	ওয়াই জি-৯	ওয়াই জি-৯
৩৩	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	বসা	এফএস-এ-৩	এফএস-এ-৩
৩৪	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	ধাওয়া করা	এফএস-এ-৪	এফএস-এ-৪
৩৫	ইউনিট ৫	যোগ	তপস সম্পর্কিত গল্প	ওয়াই জি -১০	ওয়াই জি -১০

© NCERT not to be republished

৩৬	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	খো দেওয়া	এফএস-এ-৫	এফএস-এ-৫
৩৭			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৩	এফএ-৩
৩৮	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	সরলরেখায় দৌড়ানো	এফএস-এ-৬	এফএস-এ-৬
৩৯	ইউনিট ৫	যোগ	তপস সম্পর্কিত গল্প	ওয়াই জি -১১	ওয়াই জি -১১
৪০	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	খো দেওয়া	এফএস-এ-৭	এফএস-এ-৭
৪১	ইউনিট ৩	প্রকার ৪	সরলরেখায় দৌড়ানো	এফএস-এ-৮	এফএস-এ-৮
৪২	ইউনিট ৫	যোগ	তাপসের ক্রিয়াকলাপ	ওয়াই জি -১২	ওয়াই জি -১২
৪৩	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	ফাঁকি দেওয়া	এফএস-এ-৯	এফএস-এ-৯
৪৪	ইউনিট ৩	প্রকার ৪	এঁকে-বেঁকে রানিং	এফএস-এ-১০	এফএস-এ-১০
৪৫	ইউনিট ৫	যোগ	যোগ সাধনা	ওয়াইজি-১৩	ওয়াইজি-১৩
৪৬	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	ফাঁকি দেওয়া	এফএস-এ-১১	এফএস-এ-১১
৪৭	ইউনিট ৩	প্রকার ৪	এঁকে-বেঁকে রানিং	এফএস-এ-১২	এফএস-এ-১২
৪৮	ইউনিট ৫	যোগ	প্রত্যহরের পরিচিতি	ওয়াই জি -১৪	ওয়াই জি -১৪
৪৯			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৪	এফএ-৪
৫০ এবং ৫১	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	খুঁটি ধরে ঘোরা	এফএস-এ-১৩	এফএস-এ-১৪
৫২	ইউনিট ৫	যোগ	প্রত্যহরের উপর ক্রিয়াকলাপ	ওয়াই জি -১৫	ওয়াই জি -১৫
৫৩ থেকে ৬১			সংক্ষিপ্ত মূল্যায়ন ১	এসএ-১	এসএ-৯
৬২ এবং ৬৩	ইউনিট ৩	প্রকার ৪	কভারিং চেজ	এফএস-এ-১৪	এফএস-এ-১৬
৬৪	ইউনিট ৫	যোগ	যোগ সাধনা	ওয়াইজি-১৬	ওয়াইজি-১৬
৬৫ এবং৬৬	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	চেইন	এফএস-এ-১৫	এফএস-এ-১৮
৬৭ এবং ৬৮	ইউনিট ৩	প্রকার ৪	নকল খো	এফএস-এ-১৬	এফএস-এ-২০

© NCERT not to be republished

69	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	মেরু ডুব	এফএস-এ-১৭	এফএস-এ-২১
৭০			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৫	এফএ-৫
৭১	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	মেরু ডুব	এফএস-এ-১৮	এফএস-এ-২২
৭২ এবং৭৩	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	পায়ের আঙুলে টোকা পড়া	এফএস-এ-১৯	এফএস-এ-২৪
৭৪	ইউনিট ৫	যোগ	যোগ সাধনা	ওয়াই জি -১৭	ওয়াই জি -১৭
৭৫ এবং৭৬	ইউনিট ৩	প্রকার ৩	৩-২-৩ চেইন(শিকল/ শৃঙ্খল)	এফএস-এ-১৯	এফএস-এ-২৬
৭৭	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	পাসিং করা	এফএস-বি-১	এফএস-বি-১
৭৮	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	ধরা	এফএস-বি-২	এফএস-বি-২
৭৯	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	পাসিং করা	এফএস-বি-৩	এফএস-বি-৩
৮০	ইউনিট -৪	প্রকার ৩	ধরা	এফএস-বি-৪	এফএস-বি-৪
৮১	ইউনিট ৫	যোগ	যোগ সাধনা	ওয়াই জি -১৮	ওয়াই জি -১৮
৮২			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৬	এফএ-৬
৮৩ এবং ৮৪	ইউনিট ৪	প্রকার ১	১০ বার পাস করা	এফএস-বি-৫	এফএস-বি-৬
৮৫	ইউনিট ৫	যোগ	দ্বিতীয় পরীক্ষা মূল্যায়ন	ওয়াইজি-১৯	ওয়াইজি-১৯
৮৬ এবং৮৭	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	ড্রিবলিং	এফএস-বি-৬	এফএস-বি-৮
৮৮ এবং ৮৯	ইউনিট ৪	প্রকার৩	বাধা অতিক্রম করে ড্রিবল করা	এফএস-বি-৭	এফএস-বি-১০
৯০	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	বল নিক্ষেপ করো	এফএস-বি-৮	এফএস-বি-১১
৯১	ইউনিট ৫	যোগ	যোগ সাধনা	ওয়াইজি-২০	ওয়াইজি-২০
৯২	ইউনিট ৪	প্রকার৩	বল নিক্ষেপ করো	এফএস-বি-৯	এফএস-বি-১২
৯৩ এবং ৯৪	ইউনিট ৪	প্রকার ১	ডজ বল	এফএস-বি-১০	এফএস-বি-১৪
৯৫			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৭	এফএ-৭
৯৬	ইউনিট ৫	যোগ	যোগ সাধনা	ওয়াই জি -২১	ওয়াই জি -২১

© NCERT not to be republished

৯৭ এবং ৯৮	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	ড্রিবল করো এবং শ্যুট করো	এফএস-বি-১১	এফএস-বি-১৬
৯৯ এবং ১০০	ইউনিট ৪	প্রকার ৪	পাস করা এবং শুট করা	এফএস-বি-১২	এফএস-বি-১৮
১০১	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	শুটআউট টুর্নামেন্ট	এফএস-বি-১৩	এফএস-বি-১৯
১০২	ইউনিট ৫	যোগ	যোগ সাধনা	ওয়াইজি-২২	ওয়াইজি-২২
১০৩ এবং ১০৪	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	শুটআউট টুর্নামেন্ট	এফএস-বি-১৪	এফএস-বি-২১
১০৫	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	গোলরক্ষকের রক্ষণাত্মক দক্ষতা	এফএস-বি-১৫	এফএস-বি-২২
১০৬	ইউনিট ৫	যোগ	যোগ সাধনা	ওয়াইজি-২৩	ওয়াইজি-২৩
১০৭	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	গোলরক্ষকের রক্ষণাত্মক দক্ষতা	এফএস-বি-১৬	এফএস-বি-২৩
১০৮	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	প্রতিরোধ করা	এফএস-বি-১৭	এফএস-বি-২৪
১০৯	ইউনিট ৫	যোগ	অষ্টাঙ্গযোগের পুনর্বিবেচনা	ওয়াইজি-২৪	ওয়াইজি-২৪
১১০			গঠনমূলক মূল্যায়ন	এফএ-৮	এফএ-৮
১১১	ইউনিট ৪	প্রকার ৩	প্রতিরোধ করা	এফএস-বি-১৮	এফএস-বি-২৫
১১২ এবং ১১৩	ইউনিট ৪	প্রকার ৪	সমন্বয়	এফএস-বি-১৯	এফএস-বি-২৭
১১৪ থেকে ১২২			সমষ্টিগত মূল্যায়ন ২	এসএ-১	এসএ-৯

© NCERT not to be republished

নোট

© NCERT
not to be republished

নোট

© NCERT
not to be republished