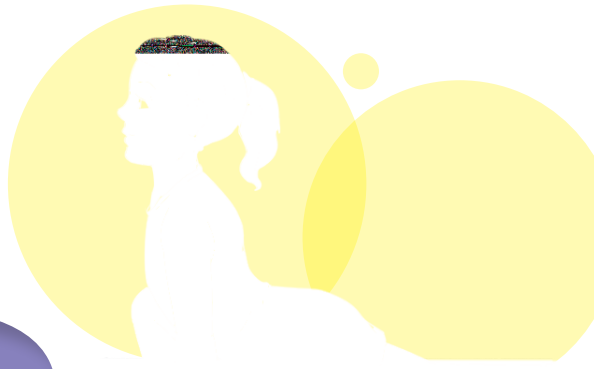
0687CH05



यूनिट 5

योग

समूलचे स्वास्थ ते भलाई आस्तै योग दी दुनिया च तुं'दा सुआगत ऐ। आओ इस यूनिट च, अस योग दी प्राचीन कला ते विग्यान दा पता लाचै - इक नेही परंपरा जेह्ड़ी भारत च पैदा होई ते ज्हारें ब'रें तगर बनी रेही। एह् परंपरा भारत च पीढ़ियें थमां चलदी आ'रदी ऐ ते ह्यून दुनिया भर दे लोकें आसेआ बी एह्दा नंद लैता जा'रदा ऐ।

© NCERT not to be republished

योग साढ़े शरीर गी मजबूत ते मन गी शांत रक्खने आस्तै आतम-खोज दी जात्तरा ऐ। अस योग दे इतिहास, दर्शन ते ब्यहारक अनुप्रयोगें दी खोज करदे होई एह्दी समरिद्ध भ्यासें पर गौर करगे। सेह्तमंद जीवन दे बुनियादी सिद्धांतें शा लेइयै बक्ख-बक्ख योग भ्यासें दियें जटिलताएं तगर, हर इक खंड योग दी तुं'दी समझ ते भ्यास गी बधाने आस्तै बहुमूल्य अंतर-द्रिश्टी ते ब्यहारक गतिविधियां जां गैं प्रदान करदा ऐ।

एह् इक आम गल्त धारणा ऐ जे योग छड़ा शरीर सरबंधी बरजश दा इक रूप ऐ जेह् दे च साह् लैने दी औखी तकनीक, मोड़, मोड़ ते खिंचाव शामल न। अपने स्हेई मायने च, योग इक डूंह्गा विग्यान ऐ जेह् ड़ा मनुक्खी मन ते आत्मा दियें अनंत क्षमताएं गी उजागर करी सकदा ऐ।

भामें तुस अपनी योगिक जात्तरा शुरू करने दी कोशश करने आह् ले इक शुरुआती होओ जां अपने ग्यान गी डूंह्गा करने दी कोशश करने आह् ला इक भ्यासी, एह् यूनिट योग दे खेतर च तुं'दी खोज ते विकास दा समर्थन करने आस्तै इक व्यापक संसाधन दे रूपै च कम्म करदी ऐ। आओ अस योग दे रहस्यें गी उजागर करदे होई ते अपने हर इक दे अंदर मजूद असीम क्षमताएं दी खोज करदे होई इस परिवर्तनकारी जात्तरा दी शुरुआत करचै।

एह् यूनिट यम (समाजक अनुशासन) ते नियम (निजी अनुशासन) ते रोजमर्रा दे जीवन च उं'दे अनुप्रयोगें, सूक्षम व्यायाम (जोड़ें दी हरकतां), शिथिलीकरण व्यायाम (ढिल्ली बरजश), प्राणायाम (साह् सरबंधी भ्यास), आसन, प्रत्याहार (इंदरियें पर म्हारत), विश्राम (अराम), ध्यान ते क्रीडा योग (योग खेढां) दी डूंह् गी समझ च तल्लीन होने शा पैह्लें योग दी शुरुआत कन्नै शुरू होंदी ऐ।

© NCERT not to be republished

योग सत्तर संरचना

हर इक योग सत्तर दी शुरुआत ख'ल्ल दित्ती गेदी प्रार्थना कन्नै करो। एह् प्रार्थना विद्यार्थी ते शिक्षक दे बिच्च पवित्तर बंधन दे बारे च ऐ। ओह् दोऐ किट्ठे रलियै अपने जीवन-पथ गी दिव्य सुरक्खेआ ते ग्यान दे पोशन कन्नै रोशन करने आस्तै प्रार्थना करदे न। ओह् हर थाह् रते सभनें आस्तै शान्ति दी कामना करदे न।

शुरूआती प्रार्थना
ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु **सह वीर्यं करवावहै ।** **तेजस्वि नावधीतमस्तु** **मा विद्विषावहै ॥** **ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥**
प्रार्थना दा अर्थ साढ़ी दौनें (गुरु ते शिश्य) दी सुरक्खेआ होऐ, अस दोऐ पोशत होचै, अस बड़े जोश ते शक्ति कन्नै भ्यास करचै । साढ़ी पढ़ाई फलदायी ते ग्यानवर्धक होऐ। अस नफरत दे कन्नै नेईं जीचै।

प्रार्थना शुरू करने दे परैंत्त, सत्तर योजना दे मताबक गतिविधियें दा संचालन करो। एह्दे च यम ते नियम, सूक्षम व्यायाम, शिथलीकरण व्यायाम, आसन (आसन), प्राणायाम, प्रत्याहार, विश्राम, धारणा, ध्यान ते क्रीडा योग जनेही योगिक भ्यासें गी शामल कीता गेआ ऐ।

© NCERT not to be republished

हर इक योग सत्तर गी ख'ल्ल दित्ती गेदी प्रार्थना दे कन्नै समाप्त करो। समापन प्रार्थना विद्यार्थियें गी ज्ञान गी आतमसात करने ते सकारात्मकता ते खुशी दे कन्नै दिनै गी पूरण करने च मदाद करदी ऐ।

समापन प्रार्थना

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिन:
सर्वे सन्तु निरामया:।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चिद् दु:खभाग् भवेत् ॥
ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति: ॥

प्रार्थना दा अर्थ

सब्भै खुश रौ'न। सब्भै रोग-मुक्त होन। सब्भै शुभ दिक्खन । कुसै गी दुख नेईं होऐ। हर थाह्र शान्ति होऐ।

योग सत्तर शुरू करने ते समाप्त करने आस्तै सधारण निर्देश

- अरामदायक सुखासन च बैठो।
- पिट्ठै गी सिद्धा रक्खो, अक्खां बंद रक्खो ते मुहांदरे पर हौली मुस्कान रक्खो।
- अपने हत्थें गी चिन्-मुद्रा च रक्खो ते अपने साह् दे प्रति सजग होओ।
- किश सकिंटें आस्तै साह् गी मसूस करो ते फ्ही इक डूंह्गा साह् लैओ ते साह् छोड़दे होई ओम् दा उच्चारण करो।
- बल्लैं गै अपने हत्थें गी नमस्कार-मुद्रा च रक्खो ते प्रार्थना दा उच्चारण करो।
- मंत्रोच्चार दे परैंत्त बदलाऽ दिक्खो।
- तलियें गी बल्लें-बल्लें मलो ते उ'नेंगी कप दे अकार दा बनाइयै अक्खियें पर रक्खो।

© NCERT not to be republished

ध्याऽ 1

रोजमर्रा दी जिंदगी आस्तै योग

विद्यार्थी होने दे नातै, तुं'दे कोल कलासें, गतिविधियें, परियोजनाएं ते होमवर्क कन्नै भरोचे दे व्यस्त कार्यक्रम होंदे न। योग तुं'दे दमाग गी तनाऽ मुक्त ते एकाग्र रक्खियै इ''नें गतिविधियें दा प्रबंधन करने च तुं'दी मदाद करी सकदा ऐ। एह् शरीर सरबंधी सेह्त च बी सधार करी सकदा ऐ, जेह्दे कन्नै खेढें ते होर केईं गतिविधियें च हिस्सा लैना सौखा होई सकदा ऐ। योग गी अपनी रोजमर्रा दी दिनचर्या च शामल करने कन्नै, तुसें गी दिन भर शांत ते ऊर्जावान रौह्ने च सौख होग।

योग तुसें गी अपने विचारें ते भावनाएं पर ध्यान केंद्रत करने ते मता जागरूक होने च मदाद करदा ऐ। एह् तुसें गी मजबूत ते मता लचीला होने च मदाद करदा ऐ। एह् तुं'दी एकाग्रता च सधार करी सकदा ऐ, इस करियै तुसें गी कलास च जां होमवर्क करदे समें ध्यान देना सौखा होई सकदा ऐ। योग तुसें गी अपनी चिंताएं गी छोड़ने च मदाद करियै अराम करने च मदाद करी सकदा ऐ, खासकर जे तुस स्कूल जां होर केईं चीजें दे बारे च तनाऽ मसूस करा दे ओ। कुल मलाइयै योग करने कन्नै तुसें गी मता खुश ते सैह्ज मसूस होई सकदा ऐ। इत्थूं तगर के हर दिन किश मिंट योग करना बी बड़ा फर्क पाई सकदा ऐ। एह् तुं'दे शरीर ते दमाग दी दिक्खभाल करने दा इक शैल साधन ऐ।

योग दा इतिहास

योग दियें जड़ें दा पता भारत दे सभनें शा प्राचीन पवित्तर ग्रंथें वेदें च लाया जाई सकदा ऐ। इस दरान लोकें कुदरत ते परमातमा कन्नै जुड़ने आस्तै योग दा भ्यास कीता। महाकाव्य महाभारत दे हिस्से भगवद्गीता दे हर इक ध्याऽ दा नांऽ बक्ख-बक्ख किसमें दे योग दे नांऽ पर रक्खेआ गेआ ऐ, जिं'दे च कर्म योग (कर्म दा योग), भगती योग (भगती दा योग), ग्यान योग (ग्यान दा योग) ते राजयोग (इच्छाशक्ति दा योग) शामल न।

© NCERT not to be republished

2,000 कोला मते ब'रें पैह्लें, महारिशी पतंजलि ने 196 योग सूत्तरें च योग दे भ्यासें गी संकलत कीता हा। एह् सूत्तर अट्ठें अंगें जां पैह्लुएं दे रूपै च परिभाशत व्यवस्थित भ्यासें दे राहें नंद दी सर्वोच्च दशा (समाधि) गी हासल करने आस्तै चरणबद्ध रस्ते दा वर्णन करदे न, जि'नेंगी अष्टांग योग आखेआ जंदा ऐ। अस इस ध्यान च अष्टांग योग दे बारे च होर जानगे।

योग नमें भ्यासें ते विचारें दे कन्नै विकसत होंदा रेहा। हठ योग, जेह्ड़ा योग दे ब्यहारक पैह्लुएं कन्नै सरबंधत ऐ, तकरीबन 1,500 ब'रे पैह् लें विकसत कीता गेआ हा।

19मीं ते 20मीं शताब्दी च, स्वामी विवेकानंद, परमहंस योगानंद, रिशी अरबिंदो ते बी.के.एस. अय्यंगर जनेह् योग मास्टरें योग गी पूरी दुनिया च आह्न्नेआ। अज्ज, योग दा भ्यास विश्व स्तर पर कीता जंदा ऐ; अंतर-राश्ट्री योग ध्याड़ा 21जून गी 190 कोला मते देशें च मनाया जंदा ऐ।

योग केह् ऐ ?

प्राचीन भारतीयें खोज कीती ही जे योग दा भ्यास करने कन्नै मनुक्ख चंगी सेह्त ते भलाई गी प्राप्त करी सकदा ऐ। योग गी सेह्तमंद ते खुशहाल जीवन दे विग्यान दे रूपा च परिभाशत कीता जाई सकदा ऐ। एह् असेंगी अपने कम्म, अध्ययन ते होर केईं गतिविधियें च शांतिपूर्ण ते कुशल बनने ते अपनी समर्था दे पूरे अहसास दी बक्खी बधने च मदाद करदा ऐ।

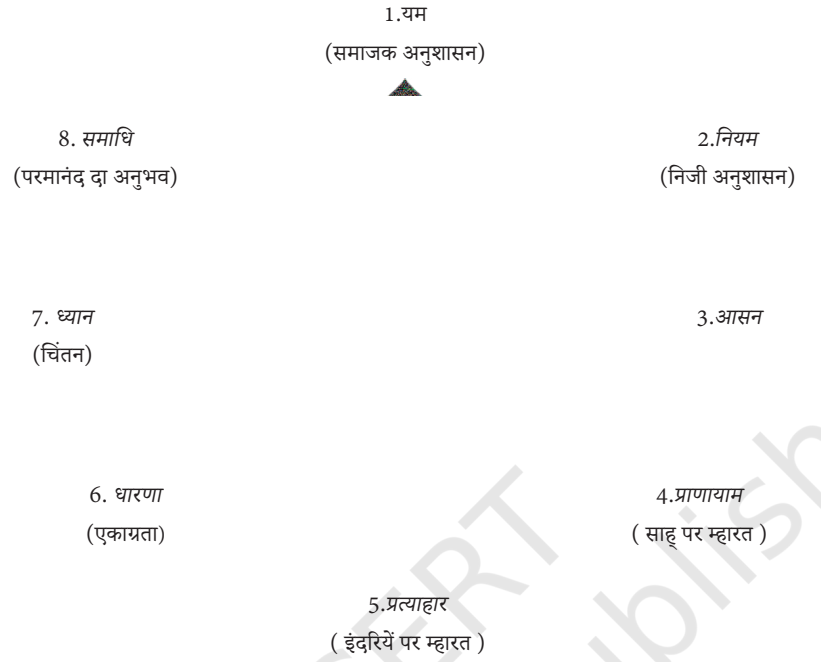
योग शब्द संस्कृत शब्द "युज" थमां लैता गेआ ऐ जेह् दा अर्थ ऐ "इकजुट होना जां एकीकरण"। एह् शरीर, मन ते अंतर-आतमा दे मिलन दी नशानी ऐ। योग अपने आस्सै-पास्सै दी दुनिया दे अंदर ते कन्नै संतुलन, सद्भाव ते एकता दी भावना पैदा करने आस्तै अपने बक्ख-बक्ख हिस्सें गी आह् ननें दे बारे च ऐ। एह् दमाग गी स्थिर, शांत ते सभनें ब्याकलताएं शा मुक्त बनाने च बी मदाद करदा ऐ।

योग च शैल ढंगै कन्नै गै कीते जाने आह्ले भ्यास गै शामल न, बेतरतीब आह् ले नेईं। अनुशासित क्रियें दे राहें गै कोशशां फलदायी होंदियां न।

© NCERT not to be republished

चलो अष्टांग योग दे अट्ठें पैह् लुएंदा पता लाचै, जेह् दे च महारिशि पतंजलि आसेआ त्यार कीतियां गेदियां व्यवस्थित प्रक्रियां शामल न।

इ''नें अट्ठें पैह् लुएंगी ख'ल्ल दस्सेआ गेआ ऐ :



1. यम (समाजक अनुशासन ते नैतिकता): एह् दुएं दे प्रति कि'यां बर्ताव करना ऐ, जि'यां के दयालु ते ईमानदार होने दे बारे च निर्देश दिंदा ऐ।
2. नियम (निजी अनुशासन): एह् इस बारे च निर्देश न जे अपना ख्याल कि'यां रक्खना ऐ, जि'यां साफ रौह् ना ते संतुश्ट रौह् ना।
3. आसन: साढ़े शरीर गी मजबूत ते लचीला बनाने आस्तै रोज योग आसन करना।
4. प्राणायाम (साह् पर म्हारत जां साह् नियंत्रण): एह् साह् गी नियंत्रत करने दे बारे च ऐ। तुस शरीर ते दमाग गी सैह् ल करने आस्तै डूंह्गा, शांत साह् लैना सिक्खी जंदे ओ।

© NCERT not to be republished

5. प्रत्याहार (इंदरियें पर म्हारत - स्वाद, स्पर्श, गंध, द्रिश्टी ते सुनना): इस पैह्लू च तुं'दा ध्यान अंदरै आह्ली बक्खी मोड़ना, अपने आपै पर ध्यान केंद्रत करना ते बाह्री तत्वें कोला विचलित नेईं होना शामल ऐ।
6. धरण (एकाग्रता): एह्दा मतलब ऐ मनै गी स्थिर रक्खना ते एकाग्र रौह्ने दा भ्यास करना।
7. ध्यान: ध्यान दा मतलब ऐ डूंह्गा चिंतन जां मनन ।
8. समाधि (नंद दी दशा): एह् डूंह्गी शान्ति ते खुशी दी दशा ऐ जेह्ड़ी होरनें सभनें चरणें दा पालन करने कन्नै औंदी ऐ। एह् योग दा खीरी लक्ष ऐ, जित्थै तुस पूरी चाल्ली कन्नै खुश ते शान्ति मसूस करदे ओ।

योग इक सारी उमरी दी जात्तरा ऐ। असेंगी हर रोज एह्दा भ्यास करना चाहिदा।

आओ अस अपनी जात्तरा दी शुरुआत पैह्लें द'ऊं चरणें - यम ते नियम कन्नै करचै।

यम

अष्टांग योग दे मताबक दुएं दे कन्नै खुशी-खुशी रौह् ने आस्तै पं'ज म्हत्तवपूर्ण दिशा-निर्देश न; इ''नें समाजक विशें गी यम आखेआ जंदा ऐ। यम अष्टांग योग दा पैह्ला अंग ऐ। चलो इ''नें पं'जें यमें दे बारे च होर जानने आं।

1. अहिंसा दा मतलब ऐ दयालु होना ते बूह्टें ते जानवरें सनै कुसै बी जीव गी नुकसान नेईं पजाना।
2. सत्य म्हेशां सच्च बोलने ते ईमानदार होने दा जिकर करदा ऐ।
3. अस्तेय तुसें गी सखांदा ऐ जे जेह्ड़ियां चीजां तुं'दियां नेईं न, उ'नें गी नेईं लैओ।
4. ब्रह्मचर्य तुं'दी शक्ति दा समझदारी कन्नै इस्तेमाल करने ते आतम-नियंत्रण रक्खने दे बारे च ऐ।

© NCERT not to be republished

5. *अपरिग्रैह् दा मतलब ऐ लालची नेईं होना ते तुं'दे कोल जेह् ड़ा किश ऐ ओह् दे कन्नै खुश रौह्ना। (अस इस ध्याऽ च बाद इच अपरिग्रैह् गी बस्तार कन्नै जानगे)।*

गतिविधि

ख'ल्ल दित्ती गेदी मसालें आस्तै सभनें शा मनासब यम दी पन्छान करो:

1. अपने पालतू कुत्ते कन्नै सैह्जता कन्नै बर्ताऽ करो, ओह् दे कन्नै खेढो ते उस्सी कदें बी मारो जां डराओ नेईं।.....
2. जे तुस घरै च किश लोड़दे ओ ते तुं'दी मां ओह् दे बारे च पुच्छदी ऐ, तां तुस सच्च दस्सदे ओ ते उस्सी छपैलदे नेईं ओ। .....
3. तुसें गी वीडियो गेम खेढने दी जोरदार इच्छा मसूस होंदी ऐ, पर तुस एह् बी जानदे ओ जे तुसें गी अपनी विग्यान परियोजना गी पूरा करना होग। तुस वीडियो गेम खेढने ते परियोजना गी पूरा करने दी इच्छेआ गी नियंत्रत करदे ओ। .....
4. कलास च इक समूह् चर्चा दे दरान, तुस अपने मित्तर दे बिचार गी अपने बिचार दे रूप च सांझा करने आस्तै ललचाई जंदे ओ, पर फ्ही तुस इसगी चोरी नेईं करने दा फैसला करदे ओ।.....
5. तुसें गी हट्टी पर पशाक पसंद ऐ ते तुं'दे कन्नै आए दे स्याने पुच्छदे न जे केह् तुस इसगी खरीदना चांह्दे ओ। घरै च अपने कोल जेह्ड़े बी कपड़े न, उं'दे बारे च सोचदे होई, तुस फैसला करदे ओ जे तुसें गी इक होर पशाक नेईं चाहिदी की जे तुसें गी हून एह्दी लोड़ नेईं ऐ। .....

अपरिग्रैह्

अपरिग्रैह् मती कोला मती इच्छेआ गी छोड़ने ते तुं'दे कोल पैह् लें शा गै जेह् ड़ा किश ऐ ओह् दे आस्तै कृतज्ञ रौह् ने दे बारे च ऐ। एह् तुसें गी इक असान जीवन जीने ते दुएं दे कन्नै उदार होने च मदाद करदा ऐ।

आओ अस भारत दे दुए प्रधानमंत्री, लाल ब्हादर शास्त्री दी इक प्रेरणादायक क्हानी दे राहें अपरिग्रैह् दे बारे च जानने आं।

© NCERT not to be republished

सादा जीना ते उच्च बिचार



इक बारी जिसलै लाल बहादुर शास्त्री भारत दे प्रधानमंत्री हे, तां ओह् अपनी लाड़ी आस्तै साड़ी खरीदने आस्तै इक कपड़ें दी हट्टी पर गे हे। हट्टी दे मालक ने उ'नें गी किश शैल साड़ियां दस्सियां, पर जिसलै शास्त्री ने भाऽ पुच्छेआ, तां उ'नें गी ओह् बड़ी मैंह्गियां लगियां। उ'नें दकानदार गी घट्ट मैंह्गियां साड़ियां दस्सने आस्तै आखेआ पर फ्ही बी उ'नें गी बड़ी मैंह्गियां लगियां।

हट्टी दा मालक बड़ा र्‌हान होआ। उ'नें आखेआ, शास्त्री जी, तुसें गी भाऽ दे बारे च चिंता करने दी लोड़ नेईं ऐ। तुस भारत दे प्रधानमंत्री ओ ! तुसें गी एह् साड़ियां तोह्फे दे रूपा च देना मेरा सम्मान होग।

शास्त्री ने मुस्कराइयै आखेआ, "में तुं'दी दया दी सराह्ना करनां, पर में सिर्फ इस करियै तोह्फे मंजूर नेईं करी सकनां की जे में प्रधानमंत्री आं। में छड़ी इक नेही साड़ी खरीदऽ जेह्ड़ी मेरे बजट दे मताबक होऐ। शास्त्री दी जिन्ना खर्च करने च समर्था ही ओह्दे कन्नै संतुश्ट हे ते लोड़ कोला मता हासल करने दे बारे च नेईं सोचदे हे।

शिक्षक आस्तै नोट

- विद्यार्थियें गी उं'दे लाके दे रोल माडल दी पन्छान करने च मदाद करो ते इंटरव्यूह् आस्तै प्रश्नावली बनाने च उं'दी मदाद करो।
- विद्यार्थियें कन्नै उं'दियें जरूरतें ते इच्छाएं पर चर्चा करो ते शांतिपूर्ण ते खुश रौह् ने दे लालच शा कि'यां बचेआ जाई सकदा ऐ।

© NCERT not to be republished

अपरिग्रैह् दा मतलब ऐ विनम्मर रौह्ना ते साढ़े कोल जेह्ड़ा किश ऐ ओह्दे कन्नै संतुश्ट रौह्ना। आओ अस लालची नेईं होइयै लाल बहादुर शास्त्री आंह्गर बनचै ते अपनी जरूरतें शा बद्ध चीजां अपने कोल नेईं रक्खचै।

गतिविधि

- अपने परोआर जां गुआंढ च कुसै नेह् मनुक्खै दी पन्छान करो जेह्ड़ा सादा जीवन जी'रदा होऐ।
- उं'दे कोला पुच्छो जे उ'नें इक सादी जीवन शैली जीने दा विकल्प की चुनेआ ते अपने फैसले दे फलसरूप उ'नें गी केह् अनुभव होए न।
- अपनी क्लास गी उस मनुक्खै कन्नै अपनी चर्चा दे बारे च दस्सो ते उं'दे अनुभवें गी बी सुनो।

गतिविधि

- विद्यार्थियें गी इक नमीं लौह्की चीज आह्नने आस्तै आखो, जेह्ड़ी उ'नें गी पसंद ऐ पर आमतौरें पर इस्तेमाल नेईं जंदी (कताब, खडाल बगैरा)।
- इक घेरे च बौह्ओ ते हर इक विद्यार्थी गी उं'दे आसेआ आह् न्नी गेदी चीज दे बारे च गल्ल करने देओ।
- उ'नें गी एह् चीज अपने कुसै मित्तर जां जरूरतमंदें गी देने आस्तै प्रोत्साहत करो।
- ज्याणें गी देने, जैदाद छोड़ने दी खुशी ते भ्यास दा अनुभव होग।

नियम

अश्टांग योग दा दूआ पैह्लू नियम ऐ, जेह्दे च निजी अनुशासन आस्तै पं'ज म्हत्तवपूर्ण दिशा-निर्देश जां आदतां होंदियां न।

आओ अस इ''नें पं'जें नियमें दे बारे च होर जानने आं।

1. शौच दा मतलब ऐ साढ़े शरीर, मन ते आस्से-पास्से गी साफ रक्खना। एह् मन ते शरीर दी सफाई ते पवित्तरता दे बारे च ऐ।

© NCERT not to be republished

2. *संतोष साढ़े कोल जेह्ड़ा किश ऐ ओह्दे कन्नै खुश ते संतुश्ट रौह्ने ते लालची नेईं होने* कन्नै सरबंधत ऐ।

3. तप दा मतलब ऐ अपने लक्षें गी हासल करने आस्तै आतम-अनुशासन ते दृढ़ संकल्प रक्खना, भामें ओह् औखे होन।

4. स्वाध्याय दा अर्थ ऐ आतम-अध्ययन ते अपने ग्यान च सधार करना ।

5. ईश्वर प्रणिधान अपने कोला बड्डी कुसै चीजै पर भरोसा करना ऐ।

गतिविधि

ख'ल्ल दित्ती गेदी मसालें थमां सभनें शा उचत नियम दी पन्छान करो:

1. इक हफ्ते आस्तै इक निजी लक्ष निर्धारत करो, जि'यां जे इक परियोजना गी पूरा करना, हर दिन कसरत करना, जां घरै च मदाद करना। हर इक लक्ष दे कन्नै अपनी तरक्की पर नजर रक्खो। ....

2. हर रोज शैल कताबां पढ़ो जां इक चिंतनशील डायरी लिखो।.....

3. कलासै गी साफ करो ते सजाओ। .....

4. कृतज्ञता दस्सो। .....

5. अपनी पूरी कोशश करो ते भरोसा रक्खो जे चीज़ां उ'यां गै होङन जि'यां उ'नें गी होना चाहिदा।

.....

आओ अस इक प्रेरणादायक क्हानी दे राहें तप गी जानचै।

तप

पं'जें नियमें बिच्चा इक, तप दा अर्थ ऐ आतम-अनुशासन, द्रिढ़ संकल्प ते द्रिढ़ता।

मन्नी लैओ जे तुं'दे सामनै इक बड्डा मतेहान औने आह्ला ऐ ते आखरी समें तगर इंतजार करने दे बजाए, तुस हर दिन थोह्ड़ा अध्ययन करने दा फैसला करदे ओ। इस स्थिर ते लगातार कोशश गी तप आखेआ जंदा ऐ।

© NCERT not to be republished

एह् इक खेढ कार्यक्रम आस्तै प्रशिक्षण देने, कुसै वाद्ययंत्र दा भ्यास करने, जां घरै दे कम्में च मदाद करने आंह् गर ऐ - नियमत रूप कन्नै कम्म करना, भामें तुं'दा नेहा करने दा मन नेईं होऐ। तप सखांदा न जे मेह्नत ते समर्पण असेंगी अपने लक्षें गी हासल करने ते अपने आपै गी सधारने च मदाद करी सकदे न। तप दा भ्यास करियै अस प्रतिबद्धता दे म्हत्तव गी जानने आं ते कि'यां लौह् के-लौह् के कम्म लगातार करदे रौह् ने कन्नै बड्डे लक्ष हासल कीते जाई सकने न।

साढ़े जीवन च तप:

पढ़ाई दे प्रति समर्पण, आतम-अनुशासन, चंगी सेह् त आस्तै नियमत बरजश, म्हेशां पौश्टक भोजन खाना, चीजें गी साफ रक्खना, म्हेशां सच्च बोलना, योग दा रोजमर्रा भ्यास बगैरा।

अस अपने आस्सै-पास्सै केईं महान लोकें गी दिक्खने आं, उं'दी कामयाबी असेंगी अपने जीवन च उच्च लक्ष निर्धारत करने आस्तै प्रेरत करदी ऐ। क्या तुसें इ'नें महान लोकें दे तपें दे बारे च सुनेआ ऐ ? आओ अस तप दी शक्ति गी समझने आस्तै मल्ली मस्तान बाबू - भारत दे माऊंटेनमैन दी प्रेरणादायक क्हानी पढ़चै।

मल्ली मस्तान बाबू दा द्रिढ-निश्चा

मल्ली मस्तान बाबू दा जनम आंध्र प्रदेश दे इक लौह् के जनेह् ग्रांS च होआ हा ते उं'दे पिता इक करसान हे। इक होनहार विद्यार्थी ते नमियें चीजें दे बारे च जानने आस्तै उत्सुक, बाबू ने बड़ी मेहनत कन्नै पढ़ाई कीती ते भारत दे किश सर्वश्रेश्ठ स्कूलें च गे। उ'नें इंजीनियरिंग ते प्रबंधन च डिग्री हासल कीती।

अपनी पढ़ाई दे दरान , बाबू ने पर्वतारोहण च गैह् री रुचि पैदा करी लैती । प्हाड़ें दी चनौती ते सुंदरता शा प्रेरत होइयै उ'नें अपने पेशेवर करियर दे कन्नै-कन्नै इस जुनून गी अग्गें बधाने दा फैसला कीता। उ'नें चढ़ाई दे बारे च सब किश सिक्खदे होई सख्त प्रशिक्षण लैता। उ'नें शरीर सरबंधी शक्ति, लचीलापन बनाने ते मानसक रूप कन्नै केंद्रत रौह् ने आस्तै योग दा भ्यास कीता, जि'नें सभनें उं'दी चुनौतीपूर्ण चढ़ाई च मदाद कीती। योग सनै शरीर सरबंधी तंदरुस्ती दे प्रति उं'दा समर्पण, केईं अभियानें गी हासल करने च उं'दी कामयाबी दा इक म्हत्तवपूर्ण हिस्सा हा।

© NCERT not to be republished

पर्वतारोहण दे प्रति उंदा द्रिश्टीकोण इक अनत्तुट्ट जुनून ते समर्पण कन्नै प्रेरत हा। ओह् अपनी सीमाएं गी अग्गें बधाने च विश्वास करदे हे ते मती उचाई पर चढ़ाई दे कन्नै औने आह् लियें चुनौतियें गी अपनांदे हे। अपनी चढ़ाई दे माध्यम कन्नै, उ'नें दुएं गी अपने सुखनें दा पालन करने ते रकावटें गी पार करने आस्तै प्रेरत करने दा लक्ष रक्खेआ, भामें ओह् किन्ने बी औखे लब्भे।

बाबू, जिसलै बी म्हीम पर होंदे हे, हर खीरी विवरण दी योजना बनांदे हे। ओह् दिनै दी शुरूआत तौले करदे हे, अपना भार आपूं चुकदे हे ते दिन भर इक स्थिर गति कन्नै चलदे हे। अपनी म्हीम दे दरान ओह् अपना तंबू आपूं लांदे हे, अपनी रुट्टी आपूं बनांदे हे ते अगले दिन दी योजना गी अपने गाइड दे कन्नै शैल चाल्ली बनांदे हे।

बाबू दी रिकार्ड तोड़ने आह् ली उपलब्धि एह् ही जे उ'नें 172 दिनें च सत्त महाद्वीपें च सत्त सभनें शा उच्ची चोटियें पर चढ़ाई पूरी कीती। एह् दे कन्नै, बाबू ने शरीर सरबंधी ते मानसिक धीरज ते उत्कृश्टता दा इक नमां मानदंड स्थापत कीता। ओह् इस रिकार्ड गी हासल करने आह् ले पैह् ले भारती ते दक्खन एशियाई बनी गे, जिंनै उ'नें गी अंतर-राश्ट्री मानता ते सराह् ना दोआई।

भामें ओह् हून साढ़े कन्नै नेईं न, पर उंदी क्हानी असधारण हिम्मत, दृढ़ संकल्प ते जुनून दी ऐ। उंदा जीवन असेंगी बड्डे सुखने दिक्खने, सख्त मैह् नत करने ते म्हेशां अपनी पूरी कोशश करने दा चेता दोआंदा ऐ। ओह् उ'नें लोकें आस्तै इक स्थायी प्रेरणा बने दे न जेह्ड़े अपनी सीमाएं गी अग्गें बधाने ते शमान तगर पुज्जने दी हिम्मत करदे न।

गतिविधि

- क्लास च अपने रोल माडल दी क्हानी सनाओ।
- दस्सी गेदियें सभनें क्हानियें च सधारण विशें पर चर्चा करो।
- सोचो ते चर्चा करो जे जीवन च लक्ष रक्खना म्हत्तवपूर्ण की ऐ।
- इक नेह् समें दे बारे च लिखो जिसलै उ'नें किश हासल करने आस्तै सख्त मैह् नत कीती ही। उ'नें अनुभव कोला केह् सिक्खेआ ते लक्ष हासल करने दे परैंत्त उ'नें केह् मसूस कीता ?

शिक्षक आस्तै नोट

- विद्यार्थियें कन्नै चर्चा करो जे विग्यानक, प्रशासक, राश्ट्री पुरस्कार विजेता, खढारी बगैरा जनेह् महान सफल लोक पक्के निश्चे ते लगातार जतन कन्नै अपने लक्षें तगर कि'यां पुज्जी सकदे न?

© NCERT not to be republished

गतिविधि

1. लक्ष निर्धारत करना: हर इक विद्यार्थी इक लक्ष लिखदा ऐ जिस्सी ओह् हासल करना चांह् दा ऐ, जि'यां के हर रोज 20एं मिंटें आस्तै पढ़ना, खेढ दा भ्यास करना, जां कम्में च मदाद करना।
2. योजना: इस लक्ष गी हासल करने आस्तै बक्ख-बक्ख गैं लिखो।
3. ट्रैकिंग प्रगति: रोजमर्रा दी तरक्की गी ट्रैक करने आस्तै इक असान चार्ट बनाओ।
4. चिंतन: हफ्ते दे अंत च, चर्चा करो जे तुसें आतम-अनुशासन दे बारे च केह् सिक्खेआ ऐ ते लक्ष गी हासल करने दी दिशा च कम्म करदे होई कि'यां मसूस कीता।

प्रत्याहार

अष्टांग योग दा पं'जमां पैह् लू, प्रत्याहार, अपनी इंदरियें गी नियंत्रत करना ते अपने दमाग गी केंद्रत करना सिक्खने दे बारे च ऐ।

मन्नी लैओ जे तुस शोर-शराबे आह् ले कमरे च ओ, पर तुसें गी अपने होमवर्क पर ध्यान केंद्रत करने दी लोड़ ऐ। प्रत्याहार दा अर्थ ऐ रोकना जां पिच्छें हटना, उ'नें चीजें शा परेशान नेईं होना जि'नें गी तुस दिक्खदे, सुनदे, सूंघदे, स्वाद लैंदे ओ जां मसूस करदे ओ।

प्रत्याहार तुसें गी शोर गी नजरअंदाज करने ते ध्यान भटकाने आह् लियें गल्लें गी दूर करियै तुस केह् करा दे ओ, इस पर ध्यान केंद्रत करने च मदाद करदा ऐ।

एह्दा भ्यास करियै तुस अपना ध्यान अ'पने आस्से-पास्से दियें चीजें थमां हटाइयै अंदरै आह् ली बक्खी मोड़ना सिक्खी जंदे ओ ते अपने बिचारें ते भावनाएं दे बारे च मता जागरूक होना सिक्खी जंदे ओ।

अस पं'जें इंदरियें दे राहें अपने आस्सै-पास्सै दी दुनिया गी समझने आं; मर्जी दी गतिविधि पर ध्यान केंद्रत करने ते ब्याकुलताएं शा बचने आस्तै, असेंगी इ'नें इंदरियें पर भ्यास राहें म्हारत हासल करने दी लोड़ ऐ।

चलो किश गतिविधियें गी दिक्खचै जेह् ड़ियां असेंगी अपनी इंदरियें गी अंतर-मुखी बनाने च मदाद करङन।

1. *शांत बातावरण: बगैर कुसै ब्याकुलता दे चुपचाप बौह् ने आस्तै इक अरामदायक थाह्र तुप्पो (कोई टीवी, मोबाइल फोन जां तेज अवाज नेईं)। अपनियां अक्खां बंद करो ते अपने साह् लैने पर ध्यान देओ।*

© NCERT not to be republished

2. ध्यान कन्नै भोजन करना: भोजन दे दरान टी.वी. बंद रक्खो ते बाकी बिजली दे उपकरणें गी बी दूर रक्खो । रुट्टी दे स्वाद, बनावट ते खुशबू पर ध्यान देओ। बल्लें-बल्लें चबाओ ते हर इक ग्राह् दा नंद लैओ।

3. कुदरत कन्नै तालमेल: पार्क जां बगीचे च सैर करने जाओ। विचारें च गोआचे बगैर जां इलेक्ट्रानिक उपकरणें दा इस्तेमाल कीते बगैर अपने आस्से-पास्से दे थाह्रें, अवाजें ते खुशबू गी मसूस करो।

4. संगीत सुनना: किश सुखदायक संगीत चुनो, चुपचाप बौह्ओ ते बगैर किश कीते अवाजें गी ध्यान कन्नै सुनो।

5. सौने शा पैह् लें: सौने शा पैह् लें किश मिंट शांत बौह्ओ। अपनी अक्खें गी बल्लें-बल्लें बंद करो ते अपने साह् पर ध्यान देओ। सौने कोला घट्ट कोला घट्ट 30 मिंट पैह् लें बिजली दे उपकरणें दा इस्तेमाल करने शा बचो, एह् दे बजाए कताब पढ़ने दी कोशश करो।

एह् गतिविधियां तुसें गी ध्यान केंद्रत करने, तनाऽ गी घट्ट करने ते अपने ते अपने आस्सै-पास्सै दे बातावरण कन्नै मता गैह्राई कन्नै जुड़ने दी समर्था गी बधाने च मदाद करङन।

साढ़े व्यक्तित्व दे विकास च भोजन दी बड़ी म्हत्तवपूर्ण भूमका ऐ। एह्दे अलावा, असेंगी मौसम दे मताबक ते संतुलत मात्तरा च सेह्तमंद भोजन दा सेवन करना चाहिदा। इस करियै, आयुर्वेद (पराना भारती चकित्सा विग्यान) दे मताबक सेह्तमंद भोजन दी आदतें गी विकसत करना जरूरी ऐ।

क्या तुसें गी पता ऐ?

आयुर्वेद दे मताबक सेह्तमंद भोजन दी आदतां।

हितभुक - सेह्तमंद ते पौश्टक भोजन दा सेवन करो।	*मितभुक - दरम्यानी मात्तरा च खाओ।*	*ऋतभुक - ब्हारै दे मताबक रुट्टी दा सेवन करो।*

गतिविधि

1. दिनै च घट्ट कोला घट्ट इक बारी अपने परोआर दे कन्नै घरै च बने दा भोजन गैह्न करो।
2. भोजन दे दरान, पक्का करो जे तुस हर इक ग्राह् दा स्वाद लै'रदे ओ ।
3. भोजन दे दरानअपने मोबाइल फोन ते टी.वी. जनेह् इलेक्ट्रानिक उपकरणें दा इस्तेमाल नेईं करो।
4. अपने परोआर दे सदस्यें गी रुट्टी ते पानी बरताने आस्तै स्वयंसेवी बनो।

© NCERT not to be republished

ध्याऽ 2

योगिक भ्यासें दी त्यारी

नमस्ते नौजुआन योगियो !

क्या तुस योग भ्यासें दे कन्नै जात्तरा शुरू करने आस्तै त्यार ओ ?

पिछले ध्याऽ च तुसें यम ते नियम दे बारे च सिक्खेआ हा। इत्थै अस आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ते ध्यान दे बारे च जानगे। । अस योग दे किश होरनें पैह्लुएं दे बारे च बी जानगे, जि'यां के क्रीड़ा (खेढ) योग, जेह्ड़ा अगले ध्याऽ च, शुरूआती भ्यासें कन्नै शुरू होग।

स्कूल च अपने शिक्षक दे मार्गदर्शन च इ'नें भ्यासें गी सिक्खो ते घरै च रोजाना भ्यास करियै उं'दे च म्हारत हासल करो। नियमत भ्यास (साधना) असेंगी मजबूत, लचीला ते शांत बनांदा ऐ। एह् असेंगी शांतिपूर्ण मसूस करने च मदाद करदा ऐ ते अपने होमवर्क, खेढ दे दरान ते अस जेह् ड़ा किश बी करने आं ओह् दे पर शैल ध्यान केंद्रत करने च मदाद करदा ऐ।

इस करियै, चलो अपने योग मैट गी बछाचै, इक डूंह्गा साह् लैचै ते किट्ठे रलियै इस अद्भुत रोमांच दी शुरुआत करचै !

चेता रक्खो, योग चंगा मसूस करने दे बारे च ऐ; भ्यास दे दरान तुं'दा शरीर कनेहा मसूस करदा ऐ, इस बक्खी ध्यान देना म्हत्तवपूर्ण ऐ। अपने आपै गी कदें बी नेहे भ्यास च नेईं धक्काओ जेह् दे कन्नै पीड़ जां बेचैनी होऐ।

आसन ते प्राणायाम शुरू करने शा पैह् लें, साह् लैने दे भ्यासें गी करियै, जोड़ें (सूक्षम व्यायाम) गी ढिल्ला करियै ते रीढ़ दी हड्डी (शिथलीकरण व्यायाम) गी फ्लेक्स करियै अपने आपै गी त्यार करना म्हत्तवपूर्ण ऐ।

सभनें योग भ्यासें दा भ्यास करने शा पैह् लें सधारण दिशानिर्देशें दा पालन कीता जाना चाहिदा।

1. आसन करदे समें अपने आपै गी डूंह्गा साह् लैने जां अपना साह् रोकने आस्तै मजबूर नेईं करो। आसन करदे समें सधारण रूप कन्नै साह् लैओ। म्हेशा नक्कै राहें साह् लैओ।

© NCERT not to be republished

2. जिसलै तुस भ्यास करदे ओ तां म्हेशां सतर्क ते सावधान र'वो। अपने भ्यास पर ध्यान देओ। अपने शिक्षकें गी ध्यान कन्नै दिक्खो ते उं'दे निर्देशें पर ध्यान देओ।
3. आसन करदे समें बूट जां जराबां नेईं लाओ।
4. जिसलै बी तुस बमार जां अस्वस्थ मसूस करा दे होवो, तां तुसें गी अराम करना चाहिदा। जे तुसें गी सर्दी, खंघ, सिरदर्द, ढिड्डै च पीड़, टखने च मोच बगैरा ऐ, तां अपने शिक्षक कन्नै सलाह् करो ते उं'दा मार्गदर्शन लैओ।
5. बशेश रूप कन्नै कुड़ियें लेई, जिसलै तुं'दी माहवारी होंदी ऐ, तां भ्यास कोला पैह् लें अपने शिक्षक गी सूचत करो जां सलाह् लैओ।

साह् लैने दे भ्यास

प्राणायाम सिक्खने शा पैह् लें, फेफड़ें दी कार्यप्रणाली च सधार करना जरूरी ऐ। सेह्तमंद फेफड़ें आस्तै, ठीक साह् लैने दा भ्यास करना जरूरी ऐ।

आओ अस खरगोश ते कुत्ते दे साह् लैने दे बारे च जानने आं। खरगोश दा साह् डूंह्गा, लयबद्ध साह् पर केंद्रत होंदा ऐ जेह् ड़ा खरगोश दे साह् लैने दे तरीके दी नकल करदा ऐ। कुत्ते दे साह् लैने च कुत्ते दे तेज, उथले साह् दी नकल करना शामल ऐ, जेह् ड़ा शरीर थमां गर्मी छोड़ने ते साह् नियंत्रण च सधार करने च मदाद करी सकदा ऐ।

फायदे

साह् लैने दे भ्यास फेफड़ें दी समर्था गी बधांदे न, साह् दी दक्षता च सधार करदे न, विश्राम गी बढ़ावा दिंदे न ते तनाऽ गी घट्ट करदे न।

सीमां: मिर्गी कन्नै पीड़त लोकें गी इस भ्यास गी नेईं करना चाहिदा।

© NCERT not to be republished





खरगोश आंह्गर साह् लैना

स्थिति: दंडासन

चरण 1: दौनें गोड्डें गी मोड़ियै वज्रासन च बैठो ।

चरण 2: गोड्डें दे सामनै हत्थ इस चाल्ली होंदे न जे आरकां गोड्डें गी छूह् दियां न। हत्थें गी इक दुए दे बराबर रक्खो, तलियां ख'ल्ल आह्ली बक्खी रक्खो। ढिड्ड बल्लें-बल्लें ज'ङे पर अराम करदा ऐ, जीह्ब गी अद्धा बाह् र कड्ढो ते जिन्नी तौले होई सकै अंदर ते बाह्र साह् लैओ (10 कोला 30 राउंड)।

चरण 3: भ्यास दे परैंत्त, बल्लें-बल्लें वज्रासन च आओ

चरण 4: दमैं पैर सिद्धे करो ते दंडासन दी स्थिति च आओ

शिथिल दंडासन च रमान करो।

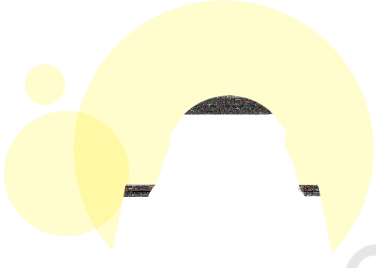
स्थिति: दंडासन



चरण - 3



चरण - 1



चरण - 4



चरण - 2

अराम : शिथिल दंडासन

© NCERT not to be republished

कुत्ते आंह्गर साह् लैना

स्थिति: दंडासन

चरण 1: सज्जे ते खब्बे पैरा गी मोड़ियै वज्रासन च बैठो ।

चरण 2: तलियें गी गोड्डें दे इक बक्खी रक्खो ते औंगलियें गी पिच्छें आह् ली बक्खी रक्खो ते जीह् ब गी पूरी चाल्ली कन्नै फैलाओ। साह् लैने ते साह् लैने गी तेज ते जोरदार होने देओ तां जे ढिड्ड फुल्ली सकै ते सिकुड़ी सकै। शुरूआत च 10 कोला 20 राउंड दा भ्यास करी सकदे न ते बल्लें - बल्लें इसगी 50 राउंड तगर बधाई सकदे न।

चरण 3: भ्यास दे परैंत्त, बल्लें-बल्लें वज्रासन च आओ

चरण 4: दमैं पैर सिद्धे करो ते दंडासन दी स्थिति च आओ

शिथिल दंडासन च रमान करो।

स्थिति: दंडासन

चरण - 3

चरण - 1

चरण - 4

शिक्षक आस्तै नोट

- विद्यार्थियें कन्नै चर्चा करो जे भ्यास दे परैंत्त उ'नें कि'यां मसूस कीता।
- उं'दे कोला पुच्छो जे क्या ओह् भ्यास करदे समें साह् पर ध्यान केंद्रत करी सकदे न।

चरण - 2

अराम: शिथिल दंडासन

© NCERT not to be republished

सूक्षम व्यायाम

सूक्षम व्यायाम जोड़ें गी सैह् ल करने (तनाऽ छोड़ने) ते लचीलेपन च सधार करने आस्तै डिजाइन कीते गेदे सूक्षम भ्यासें दी इक श्रृंखला ऐ। शब्द "सूक्ष्म व्यायाम" संस्कृत थमां आया ऐ, जित्थै "सूक्ष्म" दा अर्थ ऐ "बरीक" जां "माइक्रो" ते "व्यायाम" दा अर्थ ऐ "बरजश" जां "हरकत"। एह् बरजश कोमल, प्रदर्शन करने च सौखी ऐ ते हर उमरी ते तंदरुस्ती स्तर दे लोकें आसेआ इं'दा भ्यास कीता जाई सकदा ऐ।

भ्यासें च लौह् कियां, सूक्षम हरकतां शामल होंदियां न जेह्ड़ियां शरीर दे बक्ख-बक्ख हिस्सें पर ध्यान केंद्रत करदियां न। एह् हरकतां परिसंचरण (सर्कुलेशन) बधाने, जोड़ें दी गतिशीलता च सधार करने ते मासपेशियें च तनाऽ छोड़ने च मदाद करदियां न। सूक्षम गतिविधियां शरीर दे बक्ख-बक्ख हिस्सें च खून दे प्रवाह् गी बधांदियां न, जेह् दे कन्नै ऊतकें (टिशू) दे शैल परिसंचरण ते ऑक्सीजनीकरण गी बढ़ावा मिलदा ऐ।

हर इक हरकत साह् दे कन्नै समकालिक होंदी ऐ, जेह् दे कन्नै पूरे शरीर च प्राण (जीवनी शक्ति) दे परवाह् गी बधाया जंदा ऐ।

सूक्षम व्यायाम दी सादगी इसगी हर कुसै आस्तै सौखा बनांदी ऐ, जेह् दे च बुजुर्गें, सीमत गतिशीलता आह् लें लोकें जां योग आस्तै नमें शुरुआती लोक शामल न। इ'नें भ्यासें गी बेहियै जां खड़ोईयै कीता जाई सकदा ऐ।

सूक्षम व्यायाम च मुंडी दी बरजश, मूंढे दा घुमाव, औंगली ते डुंडू दी गति, गोड्डें दी हरकतां, अड्डियें ते पैरें दी बरजशां बगैरा शामल न।

चलो मुंडी आस्तै सूक्षम व्यायाम दा भ्यास करचै।

गर्दन दी हरकतां (ग्रीवासंचालन)

गर्दन दे भ्यास दा एह् सैट्ट गर्दन दे जोड़ें ते मासपेशियें दी ताकत ते लचीलेपन गी बधांदा ऐ।

© NCERT not to be republished

1.उप्पर ते ख'ल्ल हरकत



वज्रासन च बैठो, चिन्मुद्रा अपनाओ ते पट्टें पर हत्थ रक्खो।

स्थिति



साह् लैंदे होई, गर्दन गी पिच्छें आह् ली बक्खी मोड़ो।

चरण - 1



साह् लैंदे समें, गर्दन गी ख'ल्ल मोड़ो, इस चाल्ली जे ठुड्डी छाती गी छूंह् दी होऐ।

चरण - 2

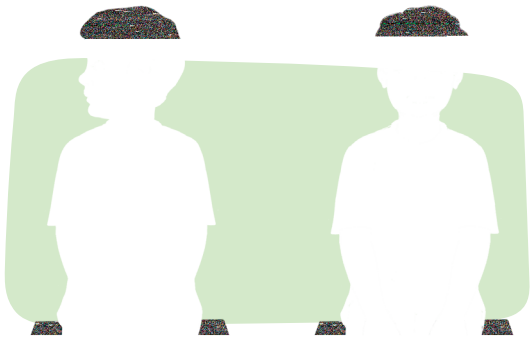


भ्यास दे परैंत्त स्थिति च बापस आओ

2 दी स्थिति

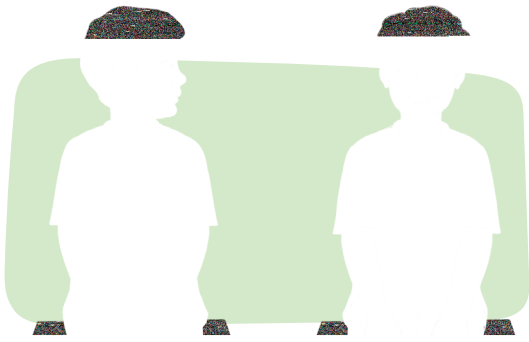
© NCERT not to be republished

2. सज्जी ते खब्बी बक्खी हरकत



साह् लैंदे होई, सिरै गी सज्जी बक्खी मोड़ो ते बश्कार च साह् लैओ।

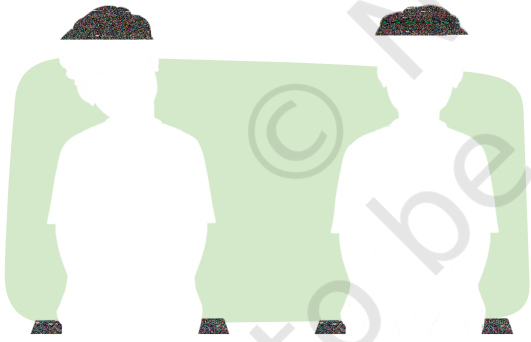
चरण - 3



साह् लैंदे होई, सिरै गी खब्बी बक्खी मोड़ो ते बश्कार च साह् लैओ।

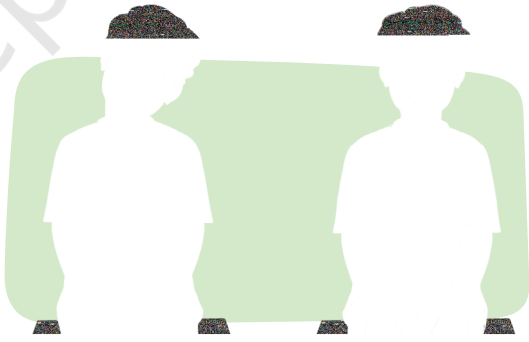
चरण - 4

3. गर्दन गी बक्खियें च झुकाना



साह् लैंदे समें, सिरै गी सज्जी बक्खी मोड़ो ते बश्कार च साह् लैओ।

चरण - 5

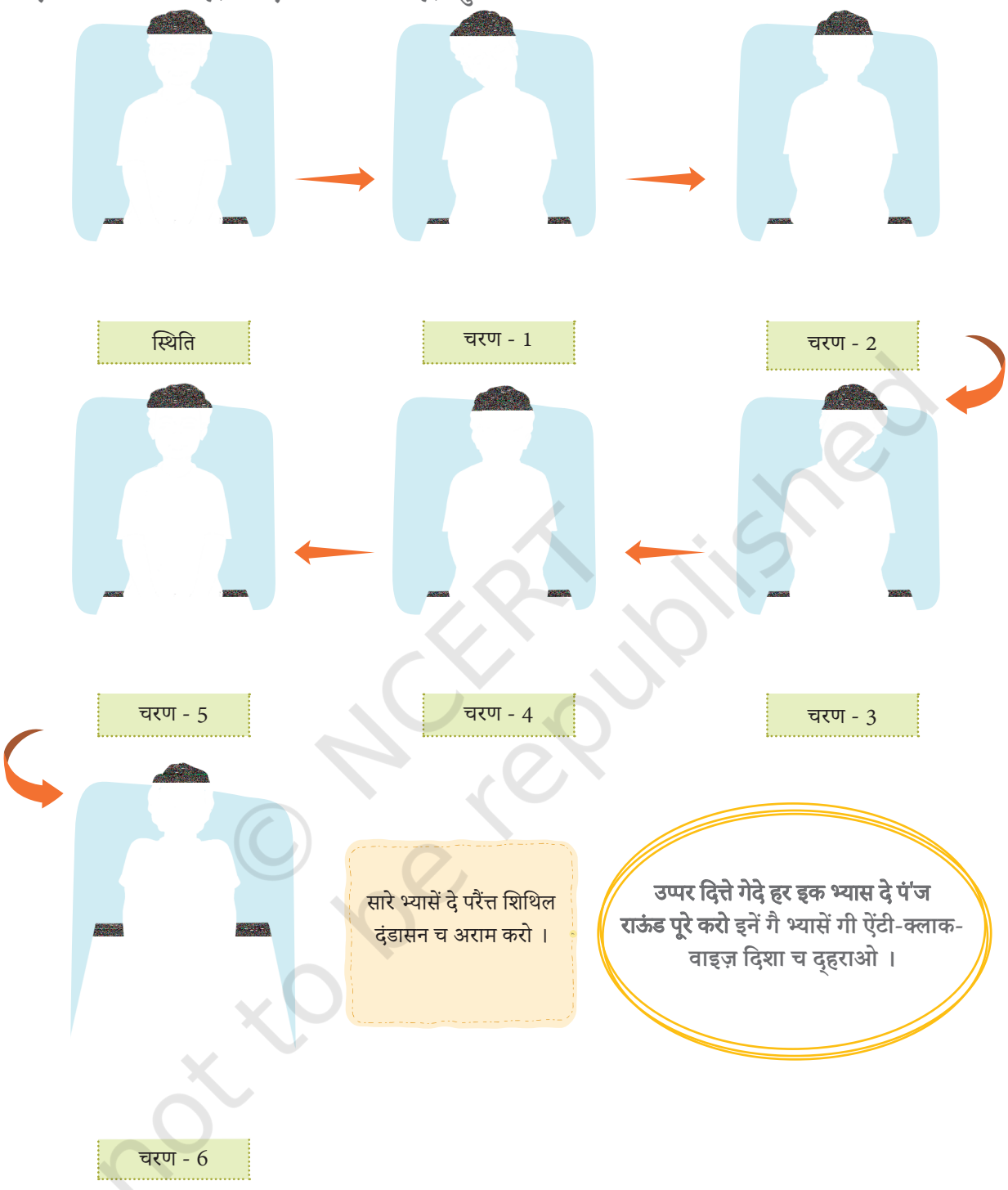


साह् लैंदे समें, सिरै गी खब्बी बक्खी मोड़ो ते बश्कार च साह् लैओ।

चरण - 6

© NCERT not to be republished

4. गर्दन गी क्लाक-वाइज़ ते ऐंटी-क्लाक-वाइज़ घुमाओ



सारे भ्यासें दे परैंत्त शिथिल दंडासन च अराम करो ।

उप्पर दित्ते गेदे हर इक भ्यास दे पंज राऊंड पूरे करो इनें गै भ्यासें गी ऐंटी-क्लाक-वाइज़ दिशा च दुहराओ ।

© NCERT not to be republished

शिक्षक आस्तै नोट

- निश्चत करो जे विद्यार्थी भ्यास दे दरान अपनी रीढ़ दी हड्डी गी सिद्धा रक्खन।
- एह् दिक्खने आस्तै जांचो जे क्या ओह् भ्यास करने च सैह् ज हे।
- गर्दन सरबंधी कुसै बी सट्ट लग्गने दी स्थिति च इस भ्यास गी नेईं करना चाहिदा।

शिथलीकरण बरजश (गतिशील भ्यास)

शिथलीकरण बरजश सैह् ल करने आह् ले भ्यासें दे इक समूह् गी संदर्भत करदी ऐ जेह् ड़ा शरीर गी मते गैह् न योग भ्यासें आस्तै त्यार करदी ऐ।

शिथलीकरण बरजश गी शरीर गी तपाने, बक्ख-बक्ख मासपेशियें दे खचाऽ ते अराम ते रीढ़ दी हड्डी गी फ्लेक्स करने आस्तै डिजाइन कीता गेआ ऐ। एह् जोड़ें दी गतिशीलता च बी सधार करदी ऐ ते परिसंचरण गी बधांदी ऐ। इं'दा उपयोग आमतौरा पर योग सत्तर दी शुरुआत च कीता जंदा ऐ तां जे एह् निश्चत कीता जाई सकै जे रीढ़ दी हड्डी ते बड्डियां मासपेशियां आसन आस्तै स्हेई चाल्ली त्यार होन।

शिथलीकरण बरजश जां गतिशील भ्यास:

1. अपने थाह् रै पर जॉगिंग करना: दिलै दी गति गी बधाने ते शरीर गी गरम करने आस्तै जॉगिंग दे बक्ख-बक्ख रूप (बल्लें, पिच्छें, अग्गें ते बक्खीं) ।
2. अग्गें, पिच्छें ते बक्खीं झुकना: लक्कै दे हिस्सें दी गतिशीलता ते लचीलेपन च सधार करदा ऐ।
3 पैर ल्हाना ते घुमाना: ख'ल्के शरीर च गतिशीलता बधाने आस्तै गतिविधियाँ ।
4. रीढ़ दी हड्डी मोड़ना: रीढ़ दी हड्डी गी सजगता कन्नै खिच्चना ते अराम देना।

इस ग्रेड च चलो अपनी रीढ़ दी हड्डी गी सेह्तमंद रक्खने आस्तै पवनमुक्तासन क्रिया दा भ्यास करचै।

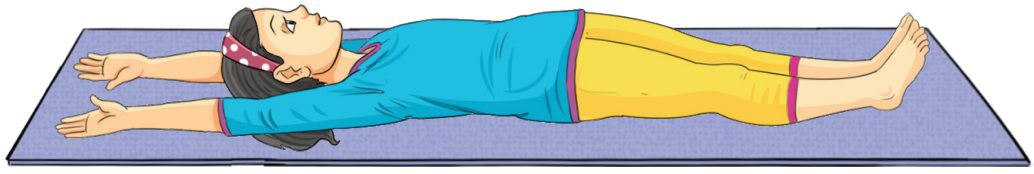
एह्दा भ्यास इक पैर ते दौनें पैरें दियें हरकतें कन्नै कीता जंदा ऐ

1. एकपाद पवनमुक्तासन क्रिया (इक लत्त)
2. द्विपाद पवनमुक्तासन क्रिया(दे लत्तां)

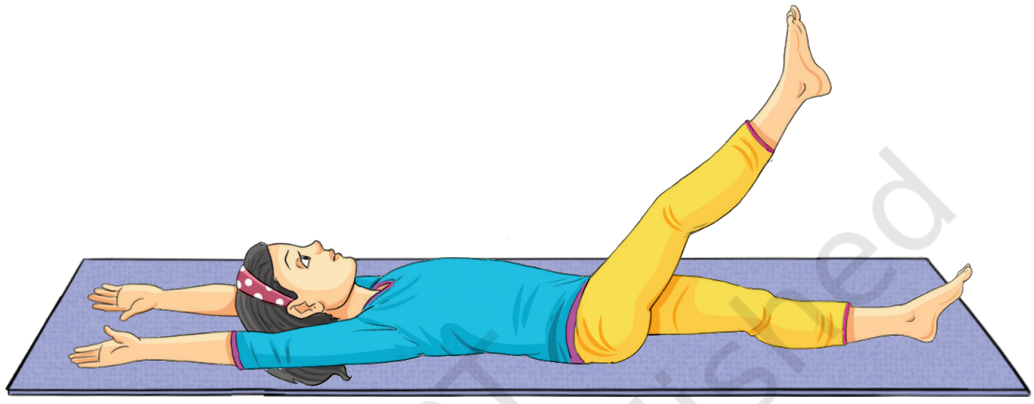
© NCERT not to be republished

एकपाद पवनमुक्तासन क्रिया (इक लत्त)

स्थिति:
पिट्ठी भार लेटना



चरण - 1



चरण - 2



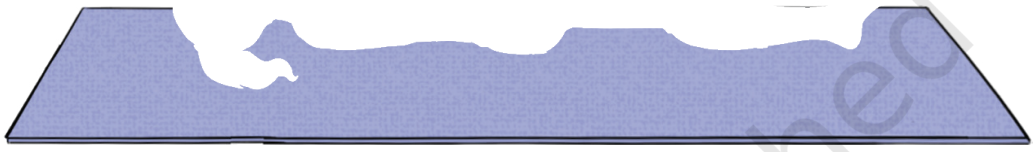
चरण - 3

© NCERT not to be republished

चरण - 4



चरण - 5



अराम:
शवासन



स्थिति च आओ: पिट्ठी भार लेटी जाओ

चरण 1: साह् लैंदे होई, सज्जे पैरै गी 45° तगर चुक्को ।

चरण 2: एह् दे बाद, साह् लैओ ते सज्जी पैरौ गी 90° तगर चुक्को।

चरण 3: साह् लैंदे होई, सज्जी लत्ता गी गोड्डे शा मोड़ो, दौनें हत्थें गी सज्जे गोड्डे दे आस्सै-पास्सै जोड़ियै पिच्छें खिच्चो।

चरण 4: साह् लैंदे होई, सिरै गी बधाओ ते ठुड्डी जां सिरै गी गोड्डे तगर छूओ ते कन्नै गै खब्बे पैर गी बधाओ।

चरण 5: सज्जे पैरै गी क्लाकवाइज़ (दक्षिणावर्त) ते ऐंटी-क्लाकवाइज़ (वामावर्त) पं'जें राउंडें आस्तै घुमाओ।

पैरें गी छोड़ो ते शवासन च रमान करो।

खब्बे पैर कन्नै भ्यास गी दर् हाओ।

© NCERT not to be republished

द्विपाद-पवनमुक्तासन क्रिया

इस क्रिया च हेठ दित्ती गेदियां क्रियां शामल न:

क्रिया आस्तै त्यारी दे चरण

1. क्रिया भ्यास :

   अ. रॉक एण्ड रोल

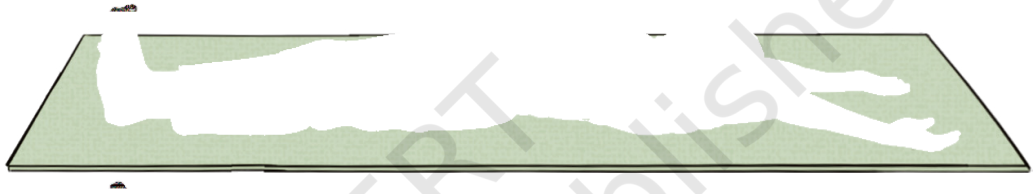
   आ. खब्बै ते सज्जै हरकत

   इ. घुमाव

2. भ्यास दे परैंत्त पैर बछाने दे चरण

स्थिति:

पिट्ठी भार लेटने दी मुद्रा



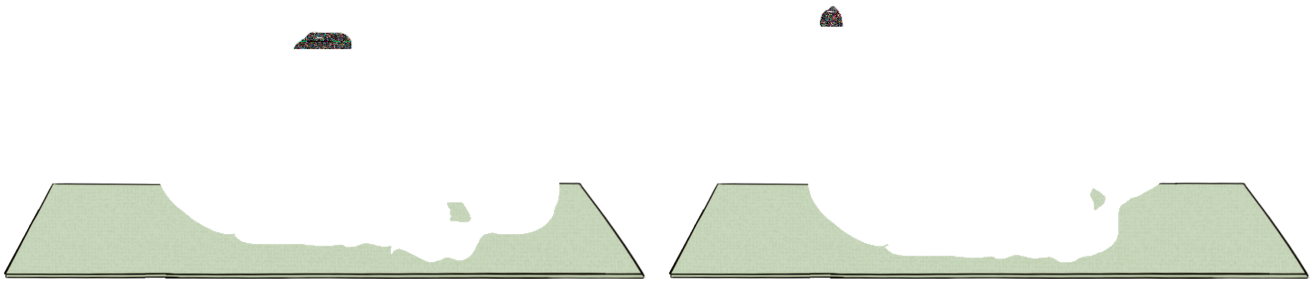
चरण - 1



चरण - 2



© NCERT not to be republished



चरण - 3 चरण - 4

स्थिति च आओ: पिट्ठै भार लेटी जाओ

चरण 1: साह् लैंदे होई, दौनें पैरें गी 45° चुक्को।

चरण 2: एह् दे बाद, साह् लैओ ते दौनें पैरें गी 90° कोण पर चुक्को।

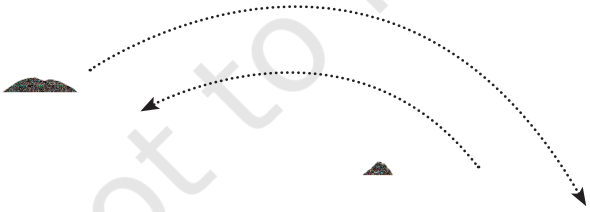
चरण 3: साह् लैंदे होई, दौनें पैरें गी गोड्डें शा मोड़ो ते साह् लैंदे बेल्लै दौनें हत्थें गी गोड्डें दे चबक्खै रक्खो ते उ'नें गी पिच्छें खिच्चो।

चरण 4: साह् लैंदे होई, सिरै गी चुक्को ते ठुड्डी जां सिरै गी गोड्डें तगर छूओ।

1. आओ अस क्रिया भ्यास करचै

अ रॉक एंड रोल

पिट्ठी भार लेटियै पं'ज राउंड तगर अग्गें ते पिच्छें झूला झूलो ।



नोट

पिच्छें लुढ़कदे होई, साह् लैओ ते अग्गें लुढ़कदे होई, साह् छोड़ो। जे मुमकन होऐ, तां अग्गें लुढ़कदे समें अपने पैरें पर उट्ठने दी कोशश करो।

© NCERT not to be republished

आ. खब्बै ते सज्जै



साह् लैंदे होई, बल्लें-बल्लें शरीर गी खब्बी बक्खी लेई जाओ।



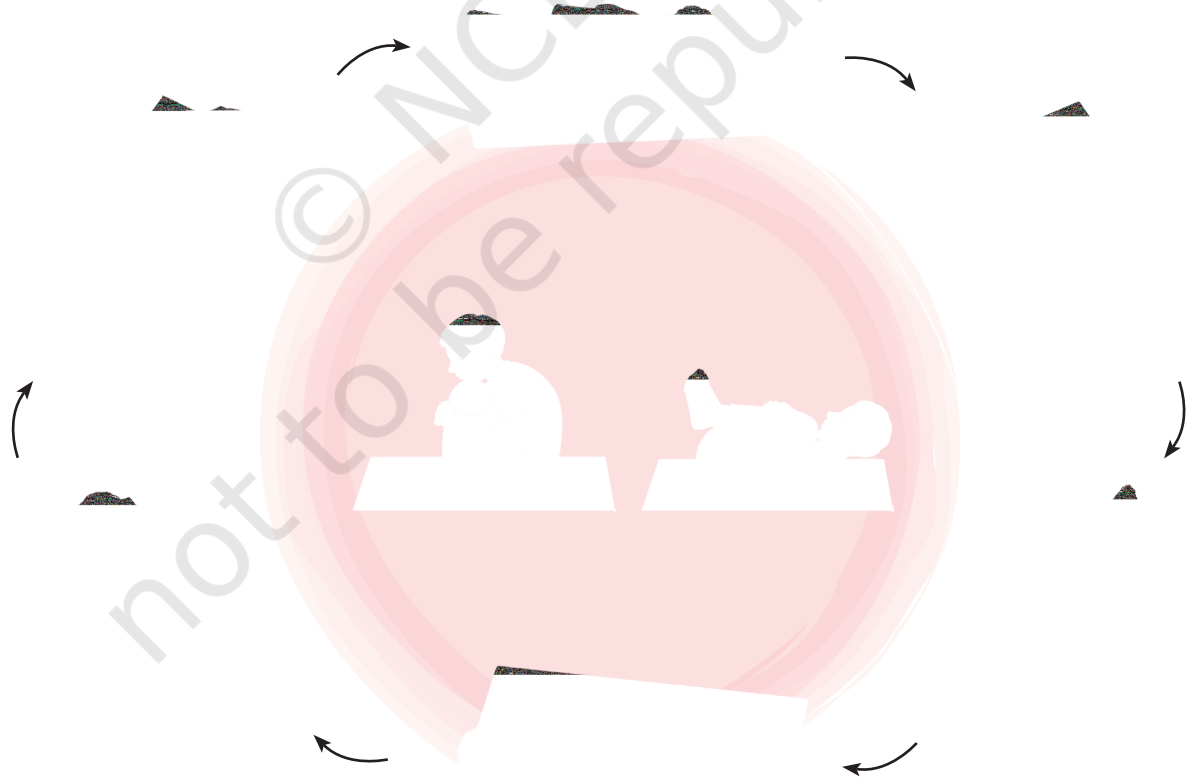
साह् लैंदे होई, बश्कार आओ।



साह् लैंदे होई, बल्लें-बल्लें शरीर गी सज्जी बक्खी लेई जाओ।

इ. घुमाव

शरीर गी पं'जें राउंडें आस्तै कलॉकवाइज़ ते ऐंटी कलॉकवाइज़ घुमाना शुरू करो ते बश्कार आओ।



© NCERT not to be republished

2. भ्यास दे परैंत्त पैरें गी छोड़ने आस्तै ख'ल्ल दित्ते गेदे चरणें दा पालन करो ते शवासन च बापस आओ

चरण - 5



चरण - 6



चरण - 7



चरण - 7



© NCERT not to be republished

अराम:
शवासन



स्थिति च आओ: पिट्ठै भार लेटी जाओ

चरण 5 : साह् लैंदे होई, हत्थें गी छोड़ी देओ।

चरण 6: गैह् रा साह् लैंदे होई, पैरें गी 90° कोण पर खिच्चो।

चरण 7: साह् लैंदे होई, पैरै गी 45° कोण पर आह् न्नो।

चरण 8: होर गैह् रा साह् लैंदे होई, अपने पैरें गी बापस चटाई पर रक्खो।

शवासन च अराम करो।

फ़ायदे

1. पवनमुक्तासन दा नियमत भ्यास ढिड्डै दी चर्बी गी घट्ट करी सकदा ऐ।
2. एह् पाचन तैंत्तर च जमा गैस बाह् र कढदा ऐ ते पाचन च सधार करदा ऐ।
3. एह् भुक्ख बधांदा ऐ ते भोजन दे पाचन च बाद्धा करदा ऐ।
4. एह् कब्ज शा बचांदा ऐ।

सीमां: इस भ्यास कोला उ'नें विद्यार्थियें गी टालेआ जाना चाहिदा, जिं'दी हाल च गै ढिड्डै दी सर्जरी होई ऐ जां जि'नें गी गंभीर स्वास्थ समस्याएं होन।

शिक्षक आस्तै नोट

- निश्चत करो जे विद्यार्थी सौखा कन्नै भ्यास करन ते भ्यास दे परैंत्त शरीर गी अराम देने आस्तै समां कड्डन।
- विद्यार्थियें गी भ्यास दे परैंत्त उं'दे साह् लैने च बदलाऽ गी जाचने आस्तै आखो।

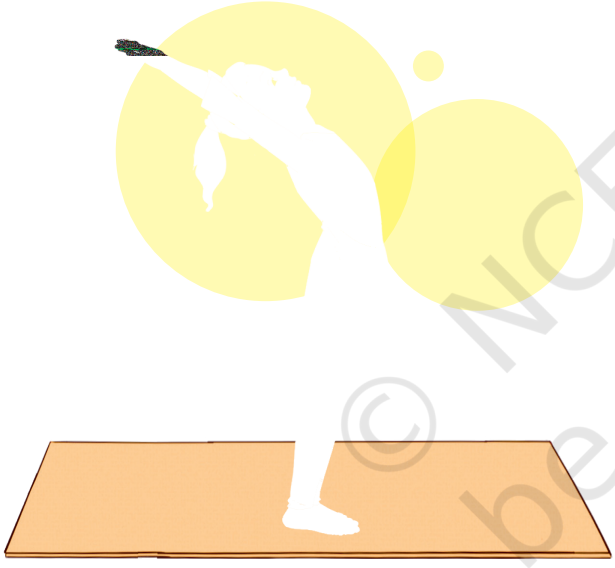
© NCERT not to be republished

सूरज नमस्कार

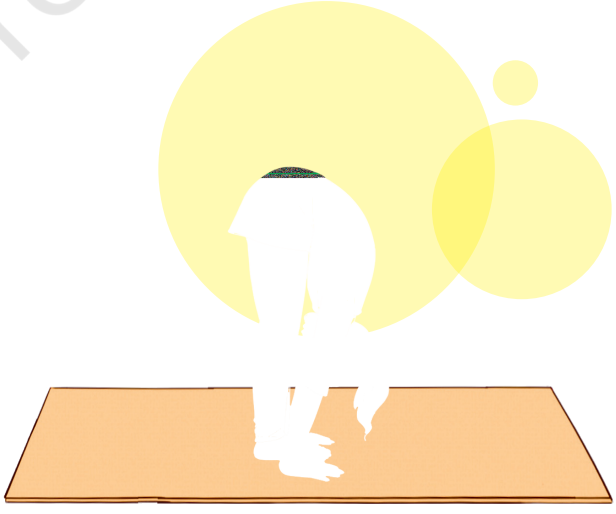
सूरज नमस्कार सूरज नमस्कार इक क्रम च पेश कीते जाने आह् ले 12 शक्तिशाली योग आसनें दी इक श्रृंखला ऐ। एह् भ्यास पारंपरिक रूप कन्नै बडलै सूरज दा अभिवादन करने ते अग्गें दे दिन आस्तै शरीर गी ऊर्जा देने आस्तै कीता जंदा ऐ। सूरज नमस्कार च आसन, प्रणायाम (साह् दी जागरूकता) ते मंत्रें दे जाप गी जोड़ेआ गेआ ऐ, जेह् दे कन्नै एह् शरीर ते दमाग आस्तै इक व्यापक कसरत बनी जंदी ऐ। एह् मते उन्नत योग भ्यासें आस्तै इक बेहतरीन वार्म-अप दे रूपा च जां समूचे स्वास्थ ते भलाई गी बनाई रक्खने आस्तै सुतैंतर दिनचर्या दे रूपा च कम्म करदा ऐ।

हून अस सूरज नमस्कार भ्यास दी बक्ख-बक्ख शुरूआती तकनीकें गी जानचै।

1. अर्धचक्रासन ते पादहस्तासन



साह् लैंदे होई अर्धचक्रासन च आओ



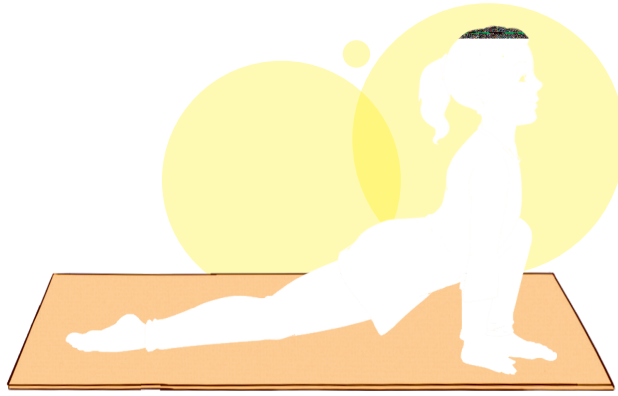
साह् छोड़दे होई पदहस्तासन च आओ

© NCERT not to be republished

2. पादहस्तासन शा अश्वसंचालनासन (बारी-बारी दौनें पैरें कन्नै करो)

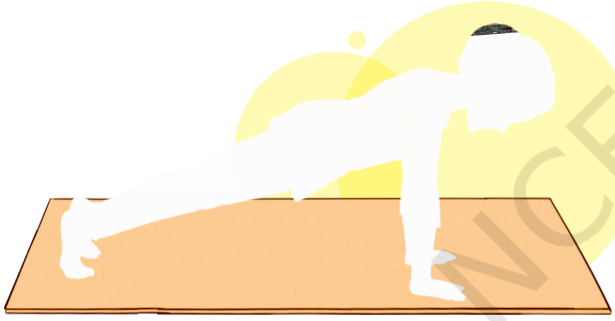


साह् लैंदे होई पादहस्तासन च आओ

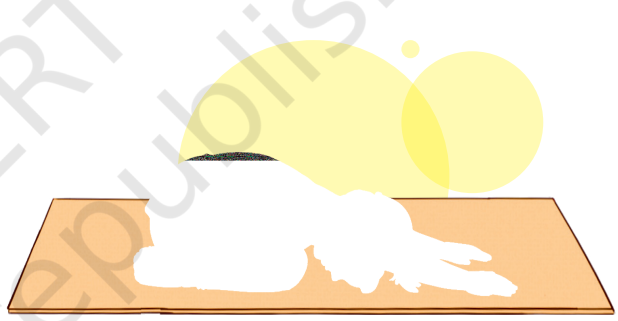


साह् लैंदे होई अश्लसंचालनासन च आओ

3. दंडासन शा शशांकासन

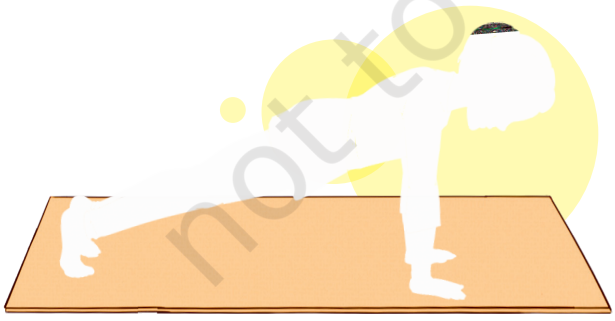


साह् लैंदे होई दंडासन च आओ

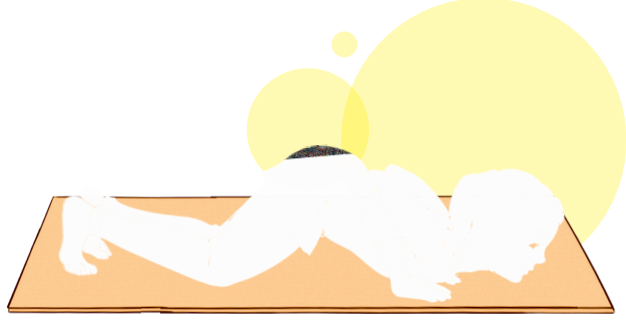


साह् लैंदे होई शशांकासन च आओ

4. दंडासन शा साश्टांग नमस्कार



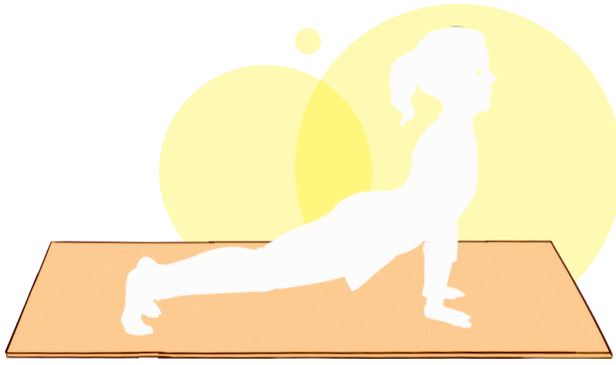
साह् लैंदे होई दंडासन च आओ



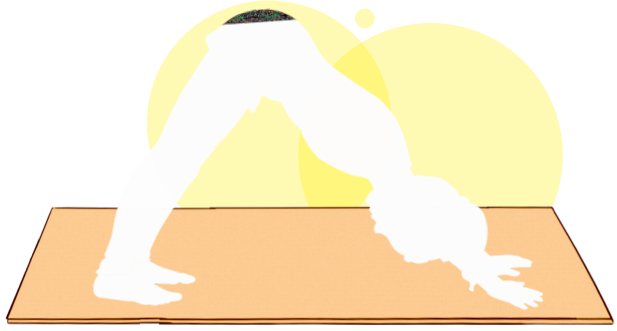
साह् छोड़दे होई साश्टांग करो

© NCERT not to be republished

5. उर्ध्वमुख शवासन शा अधोमुख शवासन



साह् लैंदे होई उर्ध्वमुख शवासन च आओ



साह् लैंदे होई अधोमुख शवासन च आओ

हर इक भ्यास दे पं'ज राउंड करो।

फायदे

1. सूरज नमस्कार मासपेशियें गी मजबूत करदा ऐ, लचीलेपन च सधार करदा ऐ ते कार्डियोवैस्कुलर सेह् त गी बधांदा ऐ।
2. एह् पाचन तंत्र गी उत्तेजित करदा ऐ, पाचन ते चयापचय (मेटाबॉलिज़म) च सधार करदा ऐ।
3. सूरज नमस्कार, सावधानीपूर्वक साह् लैने दे कन्नै, तनाऽ ते चिंता गी घट्ट करने, मानसिक स्पश्टता ते ध्यान केंद्रत करने च मदाद करदा ऐ।

सीमां: भ्यास शा उ'नें विद्यार्थियें गी टालेआ जाना चाहिदा जिं'दी हाल च गै ढिड्डै दी सर्जरी होई ऐ ते जि'नें गी सेह् त सरबंधी गंभीर समस्यां न।

शिक्षक आस्तै नोट

- जदूं के विद्यार्थी तकनीकें दा भ्यास करदे न, एह् निश्चत करो जे ओह् झटके आह् ली गतिविधियें शा बचन।
- साह् लैना स्थिर ते लैऽबद्ध होना चाहिदा।

© NCERT not to be republished

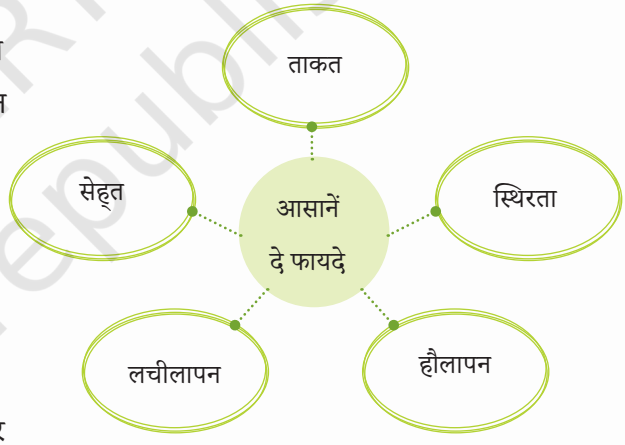
ध्याऽ 3

आसन

आसन, अश्टांग योग दा त्रिया अंग, शरीर दी चेचे आसन न, जेह्ड़े साढ़े शरीर गी लचीला, मजबूत, संतुलत ते रोग मुक्त होने च मदाद करदे न। महारिशी पतंजलि ने आसन गी "स्थिरं सुखम् आसनम्" दे रूपै च परिभाशत कीता ऐ, जेह् दा अर्थ ऐ "लम्मे समें तगर अरामदायक दशा च रौह् ने दी समर्था"। जिसलै आसन गी साह् दी जागरूकता दे कन्नै जोड़ेआ जंदा ऐ, तां ओह् शरीर ते मन दे बिच्च इक डूंह्गा सरबंध पैदा करदे न। ओह् शरीरी असुविधा गी बी दूर करदे न ते मनुक्खें गी ध्यान आस्तै त्यार करदे न।

हर रोज आसन करने दे केईं फायदे न, जिंदे चा किश ख'ल्ल सूचीबद्ध न:

1. ताकत ते लचीलापन: आसन दा नियमत भ्यास मासपेशियें दी शक्ति, लचीलापन ते संतुलन गी बधांदा ऐ। बक्ख-बक्ख आसन बक्ख-बक्ख मासपेशी समूहें गी लक्षत करदे न, जेह् दे कन्नै शरीरत समर्था बधी जंदी ऐ



2. अंदरूनी कारज-प्रणालियें च सधार: आसन शरीर दे सभनें हिस्सें च खून दे प्रवाह् ते ऑक्सीजन दी डिलीवरी च सधार करदा ऐ। केईं आसन अंदरूनी अंगें ते ग्रंथियें गी उत्तेजित करदे न, इस चाल्ली पाचन ते चयापचय (मेटाबॉलिज़म) कारजें च सधार करदे न।
3. एकाग्रता ते बिश्राम: आसन दा भ्यास करने कन्नै साह् ते शरीर पर ध्यान केंद्रत करियै मन गी शांत करने ते तनाऽ गी घट्ट करने च मदाद मिलदी ऐ।

© NCERT not to be republished

4. मन ते शरीर दा सरबंध: आसन शरीर ते मन दे बिच्च इक तालमेल आह् ले सरबंध बनांदे न,जेह् ड़ा अध्यातमक विकास ते आतम-जागरूकता आस्तै जरूरी ऐ।

क्या तुस अपनी योगिक जात्तरा जारी रक्खने आस्तै त्यार ओ ? जोड़ें गी ढिल्ला करो, रीढ़ दी हड्डी गी फ्लेक्स करो ते दमाग गी खड़ोइयै, बेहियै, पिट्ठी भार ते ढिड्डै भार लेटियै करने आस्तै त्यार करो।

आसनें दे भ्यास आस्तै निर्देश

1. योग भ्यास साफ-सुथरे ते शैल चाल्ली हवादार थाह् रै पर कीता जाना चाहिदा।
2. भ्यास आस्तै म्हेशां चटाई दा इस्तेमाल करो।
3. आसन म्हेशां खाल्ली ढिड्डै कीते जाने चाहिदे। रुट्टी खाने दे परैंत्त घट्ट कोला घट्ट च'ऊं घैंटें तगर आसन दे भ्यास शा बचो। आसन करने लेई स्कूल जाने शा पैह् लें दा समां सबनें शा शैल होंदा ऐ ।
4. भ्यास करने शा पैह् लें ऐनक, घड़ी, ते गैह् नें गी तुआरी देना चाहिदा।
5. ढिल्ले ते अरामदायक कपड़े पाने चाहिदे ।
6. हर इक आसन आस्तै दित्ते गेदे चरणें दा पालन करो ते जेकर मुमकन होऐ तां हर इक आसन गी अक्खीं बंद करियै करो।
7. शरीर गी सैह् ल रक्खो ते भ्यास करदे समें अपने साह् दे बारे च जागरूक र'वो।
8. जे तुसें गी कोई स्वास्थ समस्या ऐ, तां योग भ्यासें गी शुरू करने शा पैह् लें अपने शिक्षक गी सूचत करो।
9. आसन करने दे परैंत्त रमान करो।
10. शिक्षक दे मार्गदर्शन च सारे आसन करो।

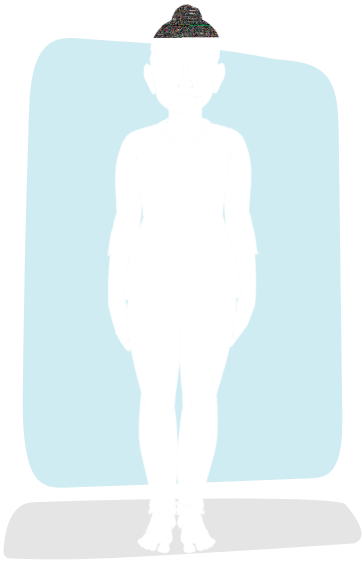
इस क्लास च अस आसन दा पालन करना सिक्खी सकने आं :

- खड़ोईयै - अर्ध-कटि-चक्रासन
- बैठियै - पद्मासन
- पैरै भार - भुजंगासन ते शलभासन
- पिट्ठी भार – उत्तानपादासन

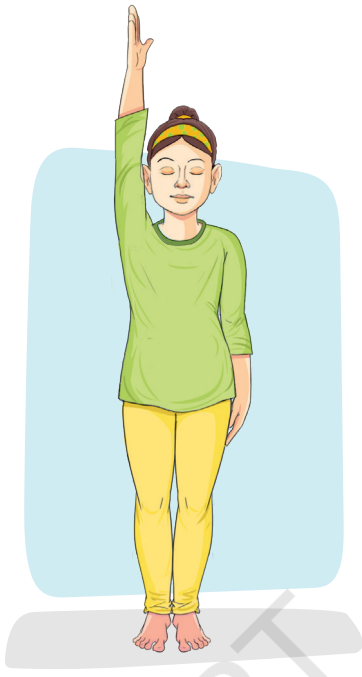
हर इक आसन गी शिक्षक दे मार्गदर्शन च ते प्रदान कीते गेदे चरणें दे मताबक करो।

© NCERT not to be republished

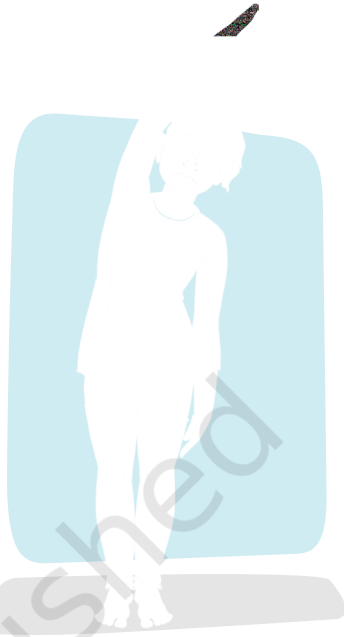
अर्ध-कटिचक्रासन: पार्श्व-वक्र-मुद्रा (बक्खीं झुकना)



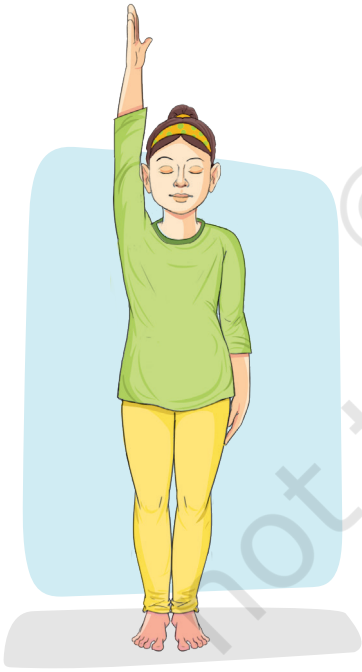
स्थिथि: ताडासन



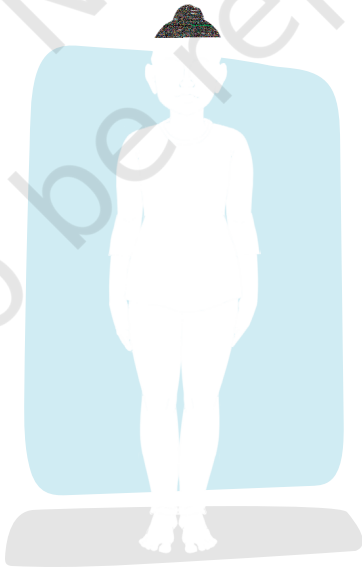
चरण - 1



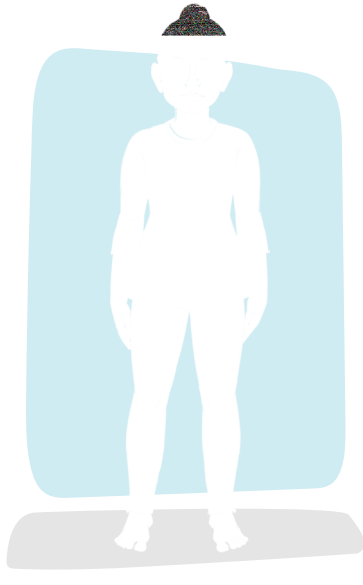
चरण - 2



चरण - 3



चरण - 4



अराम: शिथिल ताड़ासन

© NCERT not to be republished

ताडासन दी स्थिति च आओ

चरण 1: साह् लैंदे होई, सज्जे हत्थ गी 180° कोण पर उप्पर चुक्को। हथेली गी खब्बी बक्खी दा सामना करदे होई सज्जी बाइसेप गी सज्जे कन्न गी छूह् न देओ। साह् लैओ ते होर खचाऽ करो । पैरै दी औंगलियें तगर दे खचाऽ गी मसूस करो।

चरण 2: साह् लैंदे होई धड़ खेत्तर दे खब्बी बक्खी झुको। पंजे शा औंगलियें तगर दे खचाऽ गी मसूस करो। खब्बी बक्खी दबाऽ ते सज्जी बक्खी विस्तार मसूस करो। सौख ते नंद कन्नै किश मिंटें आस्तै इस मुद्रा च र'वो।

चरण 3: साह् लैंदे होई, सज्जे हत्थ गी 180° कोण पर बापस आह् न्नो। साह् लैओ ते अग्गें खिच्चो।

चरण 4: साह् लैंदे होई, हत्थ गी ख'ल्ल छोड़ी देओ।

शिथिल ताडासन च अराम करो।

खब्बी बक्खी दा आसन दर् हाओ।

फायदे

1. अर्ध-कटिचक्रासन लक्क खेत्तर दे आस्सै-पास्सै दी चर्बी गी घट्ट करने च मदाद करदा ऐ, रीढ़ दी हड्डी गी बक्खीं च झुकने च मदाद करदा ऐ ते लिवर दी कार्यप्रणाली च सधार करदा ऐ।
2. एह् भ्यास रीढ़ दी हड्डी गी लचीला ते सेहतमंद रक्खने च मदाद करदा ऐ। एह् पैरें, गोड्डें, ज'डें ते पिन्नियें दियें मासपेशियें गी बी मजबूत बनांदा ऐ।

सीमां: इस आसन दी कोई सीमा नेईं ऐ।

शिक्षक आस्तै नोट

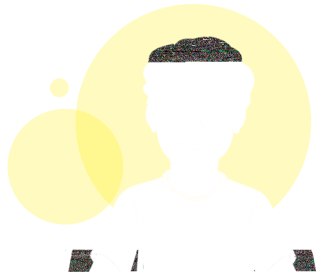
निश्चत करो जे विद्यार्थी अग्गें जां पिच्छें नेईं झुकन, बल्के बक्खीं झुकन।

© NCERT not to be republished

पद्मासन - कमलासन







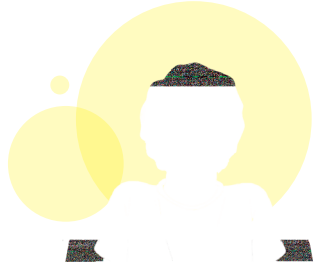
स्थिति: दंडासन

चरण - 1

चरण - 2







चरण - 3

चरण - 4

अराम : शिथिल दंडासन

© NCERT not to be republished

दंडासन दी स्थिति च आओ

चरण 1: साह् लैंदे होई, सज्जे पैरै गी मोड़ो ते इसगी खब्बी लत्ता दी जड़ै पर रक्खो।

चरण 2: साह् लैंदे होई, खब्बे पैरै गी मोड़ो ते इसगी सज्जी लत्ता दी जड़ै पर रक्खो। दौनें हत्थें गी चिन्मुद्रा च आह् न्नो ते पट्टें पर रक्खो। पिट्ठ गी सिद्धा रक्खो, गर्दन ढिल्ली रक्खो ते मुहांदरे गी मुस्करांदे रक्खो। अक्खीं बंद करो ते सौख ते नंद कन्नै किश मिंटें आस्तै इस आसन च र'वो।

चरण 3: साह् लैंदे बेल्लै खब्बे पैरै गी बछाओ।

चरण 4 : साह् लैंदे होई, सज्जा पैर खोह् ल्लो ते दंडासन च आओ।

शिथिल दंडासन च अराम करो।

खब्बे पैर कन्नै आसन दर् हाओ।

फायदे

1. पद्मासन गी 'बमारी दा विनाशक' ते इक शैल ध्यान आसन आखेआ जंदा ऐ।
2. एह् पिट्ठै दे ख'ल्के हिस्से दियें नसें गी उत्तेजित करदा ऐ ते उं'दे च खून दे प्रवाह् गी बधांदा ऐ।

सीसीमां: गोड्डे ते अड्डियें च पीड़ आह् ले विद्यार्थियें गी इस भ्यास शा बचना चाहिदा।

शिक्षक आस्तै नोट

- निश्चत करो जे विद्यार्थी रीढ़ दी हड्डी गी सिद्धा करियै बौह् न।

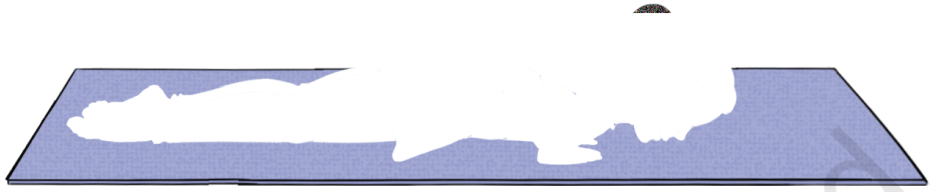
© NCERT not to be republished

भुजंगासन - सर्पासन

स्थिति:
टिड्डै भार लेटना



चरण - 1



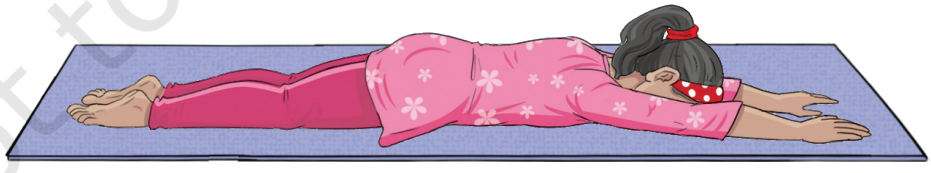
चरण - 2



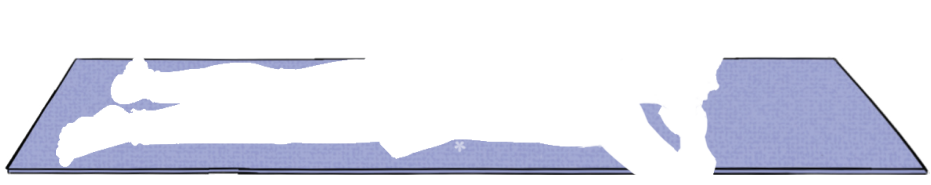
चरण - 3



चरण - 4



अराम:
मकरासन



© NCERT not to be republished

टिड्डै भार लेटने दी स्थिति च आओ

चरण 1: हत्थें गी छाती दे कंढै रक्खो, तलियें गी ख'ल्ल रक्खियै ठुड्डी गी जमीन पर रक्खो।

चरण 2: ह् लैंदे होई, हत्थ सिद्धे होने तगर शरीर गी चुक्को। अपनियां अक्खां बंद रक्खो। किश मिंटें आस्तै इस आसन च र'वो।

चरण 3: साह् लैंदे होई, बल्लें-बल्लें ख'ल्ल आओ ते मत्थे गी जमीन पर रक्खो।

चरण 4: दौनें हत्थें गी सिरै दे उप्पर लेई जाओ, तलियें गी ख'ल्ल आह् ली बक्खी रक्खो। अपने मत्थे गी जमीन पर रक्खो ते अपनी अक्खें गी बल्लें-बल्लें बंद करो ।

मकरासन च अराम करो।

फायदे

1. भुजंगासन रीढ़ दी हड्डी च लचीलापन आह् नदा ऐ ते रीढ़ दी हड्डी दियें मासपेशियें गी मजबूत करदा ऐ।
2. एह् ढिड्डै दी चर्बी गी घट्ट करदा ऐ।
3. एह् साह् सरबंधी विकारें आस्तै उपयोगी ऐ।

सीमां : जि'नें विद्यार्थियें दी हाल च गै ढिड्डै दी सर्जरी होई ऐ, ओह् इस आसन गी नेईं करन ।

शिक्षक आस्तै नोट

- निश्चत करो जे विद्यार्थी तलियें गी छाती दे कंढें पर रक्खन ते आरकां नेईं फैलान।
- धुन्नी दे ख'ल्ल दा शरीर जमीन दे संपर्क च रौह् ग।

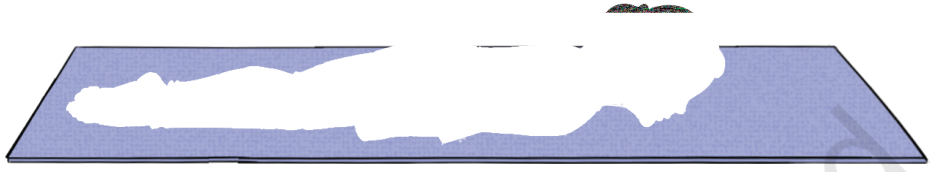
© NCERT not to be republished

शलभासन - लिड्डा आसन

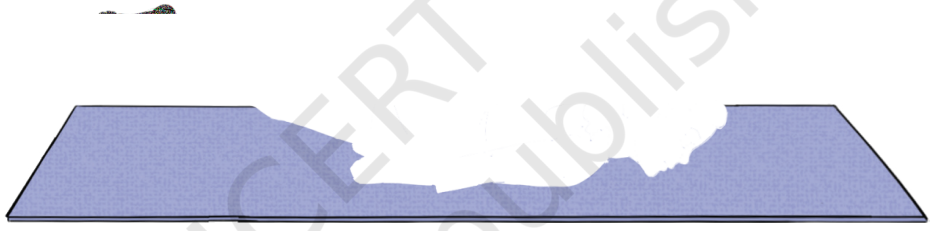
स्थिति:
टिड्डै भार लेटना



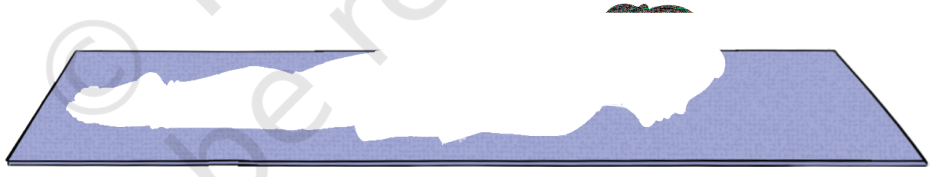
चरण - 1



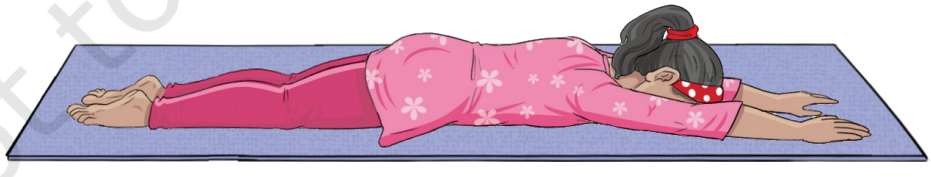
चरण - 2



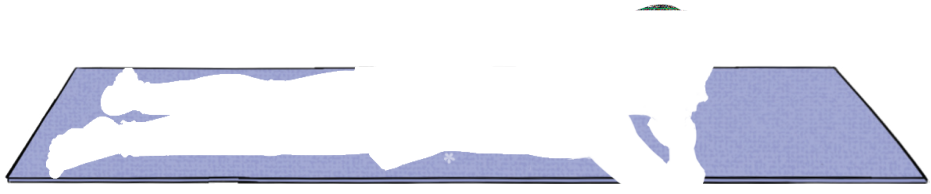
चरण - 3



चरण - 4



अराम:
मकरासन



© NCERT not to be republished

स्टिथी प्रोन मुद्रा च आओ

चरण 1: दौनें हत्थें कन्नै मुट्ठी बनाओ ते उ'नें गी ज'ङें दे ख'ल्ल रक्खो। फ्ही अपनी ठुड्डी गी जमीन पर रक्खो।

चरण 2: साह् लैंदे समें, दौनें पैरें गी गोड्डें गी झुकाए बगैर उठाओ। किश मिंटें आस्तै अक्खीं बंद करियै इस मुद्रा च र'वो।

चरण 3: साह् लैंदे समें, बल्लें - बल्लें पैरें गी जमीन पर रक्खो।

चरण 4: दौनें हत्थें गी सिरै दे उप्पर उठाओ। तलियां ख'ल्ल आह् लियां न। जमीन पर मत्थे। अक्खीं बल्लें-बल्लें बंद होई गेइयां।

मकरासन च रमान करो।

फायदे

1. शलभासन रीढ़ दी हड्डी गी सेह्तमंद ते लचीला रक्खने च मदाद करदा ऐ।
2. एह् चूकलें, ज'डें, गोड्डें ते पिन्नियें दियें मासपेशियें गी मजबूत करदा ऐ।
3. एह् गुर्दे दी कार्यप्रणाली गी बधांदा ऐ।

सीमां : दिलै दे रोग ते मधुमेह आह् ले विद्यार्थी इस आसन गी करने थमां बची सकदे न।

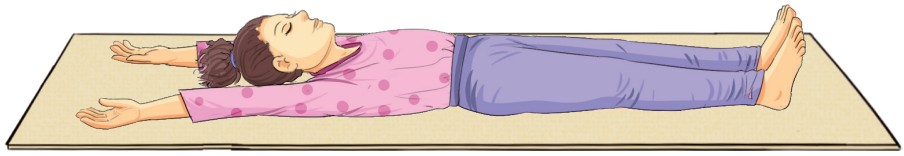
शिक्षक आस्तै नोट

- निश्चत करो जे विद्यार्थी पिट्ठ दे ख'ल्के हिस्से च पीड़ दी दशा च नेहा करदे समें सावधान रौंह् दे न।
- पुच्छो जे क्या विद्यार्थी बगैर कुसै बेचैनी दे खीरी मुद्रा बनाई रक्खने च सक्षम न।
- भ्यास दे दरान उ'नें गी उं'दे साह् गी परखने आस्तै आखो।

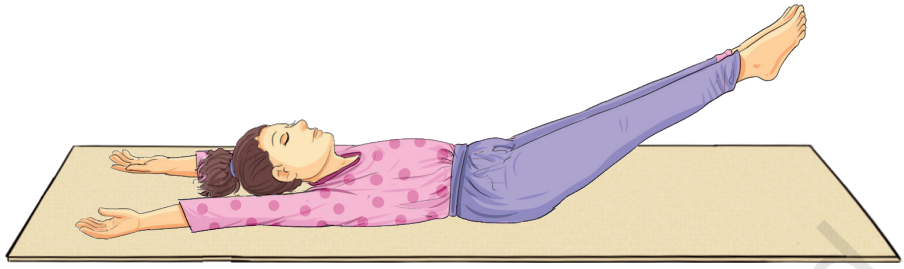
© NCERT not to be republished

उत्तानपादासन

स्थिति:
पिट्ठी भार लेटना



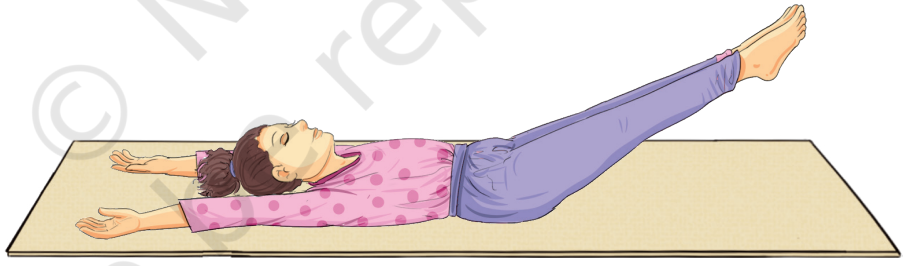
चरण - 1



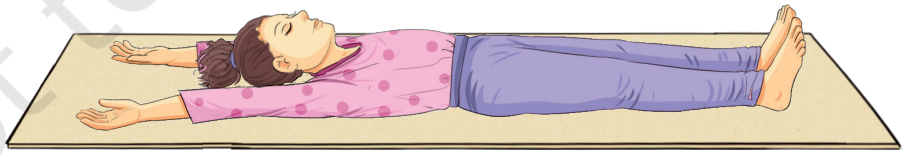
चरण - 2



चरण - 3



चरण - 4



अराम:
शवासन

© NCERT not to be republished

पिट्ठी भार लेटने दी स्थिति च आओ

चरण 1: साह् लैंदे होई, दौनें पैरें गी 45° कोण पर चुक्को ।

चरण 2: होर डूंह्गा साह् लैंदे होई, दौनें पैरें गी 90° कोण पर चुक्को। जिन्ना चिर होई सकै स्थिति बनाई रक्खो, सधारण रूप कन्नै साह् लैओ।

चरण 3: साह् लैंदे होई, बल्लें-बल्लें दौनें पैरें गी 45° कोण पर आह् न्नो।

चरण 4: डूंह्गा साह् लैंदे होई, दौनें पैरें गी चटाई पर रक्खो।

शवासन च अराम करो।

फायदे

1.. उत्तानपादासन रीढ़ दी हड्डी च लचीलापन आह् नदा ऐ ते रीढ़ दी हड्डी दियें मासपेशियें गी मजबूत करदा ऐ।

2. एह् ढिड्डै दी चर्बी गी घट्ट करदा ऐ।

सीमां: पिट्ठी दे ख'ल्के हिस्से च पीड़ आह् ले विद्यार्थियें गी इस भ्यास शा बचना चाहिदा।

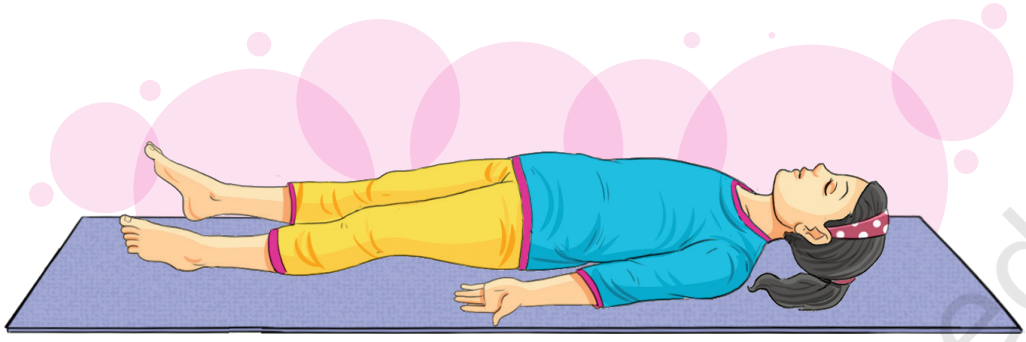
© NCERT not to be republished

शिक्षक आस्तै नोट

- निश्चत करो जे विद्यार्थी गोड्डें गी झुकाए बगैर पैरें गी सिद्धा रक्खन।

अराम - तौली तकनीक

आसन करने दे परैंत्त, विश्राम करने दी सलाह् दित्ती जंदी ऐ। एह् शरीर च कुसै बी तनाऽ गी दूर करने च मदाद करदा ऐ ते दमाग गी शांत करदा ऐ।



पैरें गी बक्खरा करियै अपनी पिट्ठी पर लेटी जाओ, हत्थें गी बक्खरा करो ते तलियें गी उप्परली बक्खी रक्खो। पूरे शरीर गी ढिल्ला छोड़ी देओ ते अराम करो।

ढिड्डै दियें गतिविधियें दा अवलोकन

साह् लैंदे होई ढिड्डै दे उट्ठने ते डिग्गने गी परखो। पं'जें राउंडें तगर परखो।

ढिड्डै दियें गतिविधियें दे कन्नै साह् लैने गी लैऽबद्ध करो

साह् लैने गी धीमा करो ते इसगी ढिड्डै दियें गतिविधियें कन्नै लैऽबद्ध करो।

साह् लैंदे होई, ढिड्ड उट्ठी जंदा ऐ ते साह् छोड़दे होई पु'आ आई जंदा ऐ।

साह् लैने ते छोड़ने कन्नै इक राउंड बनदा ऐ। पं'जें राउंडें तगर परखो।

भावनाएं दा अवलोकन

साह् लैंदे होई, शरीर गी हौला ते ऊर्जावान मसूस करो।

साह् लैंदे होई, मसूस करो जे शरीर ढिल्ला ते सैह् ल होई गेआ ऐ। पं'जें राउंडें तगर परखो।

© NCERT not to be republished

ध्याऽ 4

प्राणायाम

साह् जीवन च सभनें शा म्हत्तवपूर्ण जरूरत ऐ। असेंगी जींदा रौह् ने आस्तै इसगी लगातार सक्रिय रौह् ना पौंदा ऐ। साह् दी गुणवत्ता दा साढ़े जीवन दी गुणवत्ता पर डूंह्गा असर पौंदा ऐ। योग च, साह् गी प्राण (जीवन शक्ति) दा प्रकटीकरण आखेआ जंदा ऐ ते 'आयाम' इस जीवन शक्ति - साह् दा नियंत्रण ते बस्तार ऐ। प्राणायाम च त्रै म्हत्तवपूर्ण भ्यास न।

1. साह् लैना (पूरक)
2. साह् छोड़ना (रेचक)
3. साह् गी रोकना (कुंभक)

जीवन शक्ति गी मजबूत करने आस्तै केईं प्राणायाम तकनीकां (साह् लैने दे भ्यास) न। एह् साढ़े शरीर दी प्रमुख प्रणालियें (पाचन, संचारक, श्वसन, उत्सर्जन ते तंत्रिका तंत्र) दे सुचारू कम्म-काज गी प्रभावत करदा ऐ, दमाग गी शांत करदा ऐ, एकाग्रता च सधार करदा ऐ ते समूलचे सद्भाव ते भलाई हासल करने च मदाद करदा ऐ।

प्राणायाम डूंह् गे ते लैऽबद्ध साह् लैने दी सेह्तमंद आदतें गी विकसत करने ते साह् दे बारे च जागरूक होने आस्तै साह् लैने दे भ्यासें कन्नै शुरू होंदा ऐ। प्राणायाम शान्ति ते स्पश्टता गी बढ़ावा देने आह् ले ऊर्जा चैनलें गी उत्तेजित, शांत ते संतुलत करदा ऐ।

भ्रामरी जनेही तकनीकां तंत्रिका तंत्र गी शांत करदियां न ते चिंता गी घट्ट करदियां न। ऑक्सीजन दी सप्लाई बधाने, शरीर गी ऊर्जा देने ते फेफड़ें दी बरजश करने आस्तै केईं होर तकनीकां न।

हून अस एह् दे बारे च जानने आं:

1. अनुभागीय साह् लैना
2. नाड़ीशुद्धि प्राणायाम
3. भ्रामरी प्राणायाम

© NCERT not to be republished

शिक्षक दे मार्गदर्शन च इ'नें तकनीकें दा भ्यास करो ते ख'ल्ल दित्ते गेदे निर्देशें दा पालन करो। प्राणायाम दे भ्यास आस्तै दिशा-निर्देश :

1. प्राणायाम च साह् छड़ा नक्कै राहें लैता जाना चाहिदा।
2. प्राणायाम दा भ्यास करदे होई मुहांदरे, मूंढे ते शरीर दे होरनें हिस्सें गी सैह् ल कीता जाना चाहिदा।
3. अक्खें गी बंद रक्खो, गर्दन ते सिरै गी सिद्धा रक्खो ते रीढ़ दी हड्डी सिद्धी रक्खो।
4. प्राणायाम भ्यास दे दरान ढिड्डै दी गति गी दिक्खो।
5. हर इक भ्यास गी पूरी चाल्ली समझने आस्तै पं'ज बारी दर् हाओ ते फ्ही बल्लें-बल्लें म्हारत हासल करने आस्तै रोज एह्दा भ्यास करो।

अनुभागीय साह् लैना

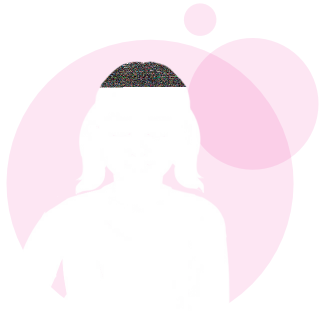
अनुभागीय साह् लैना इक प्राणायाम तकनीक ऐ - जेह् दे च साह् दी समर्था ते जागरूकता बधाने आस्तै जानबूझियै साह् गी फेफड़ें दे बशेश वर्गें तगर निर्देशत करना शामल ऐ। एह् तकनीक चिकित्सकें गी उं'दे साह् लैने दे बारे च मता जागरूक होने च मदाद करदी ऐ, जेह्ड़ी फेफड़ें दे बक्ख-बक्ख हिस्सें दा पूरी चाल्ली इस्तेमाल करियै फेफड़ें दी दक्षता च सधार करदी ऐ। एह् खून दे बेह्तर ऑक्सीजनेशन गी बी यकीनी बनांदा ऐ ते गैह् री सावधानी कन्नै साह् लैने दे राहें चिंता गी घट्ट करदा ऐ। चलो हेठ दित्ते ल'ऊं खंडें च अनुभागीय साह् लैने आं:

- ढिड्डु जां डायफ्राम दे राहें साह् लैना
- वक्षीय (छाती सरबंधी) जां इंटरकोस्टल साह् लैना
- क्लैविकुलर (उप्परली छाती) जां उप्परली लोबार राहें साह् लैना

वज्रासन, वीरासन, पद्मासन जां सुखासन च रीढ़ दी हड्डी सिद्धी, मुहांदरे गी सैह् ल ते अक्खें गी बल्लें-बल्लें बंद करियै बैठो।

© NCERT not to be republished

ढिड्डु जां डायफ्राम राहें साह् लैना - अधम श्वास



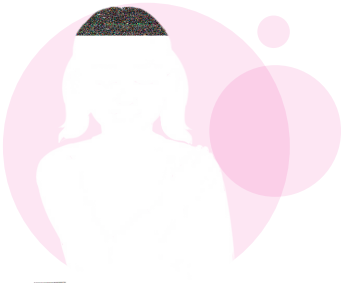
1. चिन्मुद्रा च आओ ते अपने हत्थ अपनी जंङे पर रक्खो।
2. पूरी चाल्ली कन्नै साह् लैओ तां जे ढिड्डु बाह्र निकली सकै ते डायफ्राम गी ख'ल्ल धक्की दित्ता जाऽ।
3. बल्लें - बल्लें ते पूरी चाल्ली कन्नै साह् छोड़ो तां जे ढिड्डु अंदरै आह् ली बक्खी खिच्चेआ जाई सकै ते डायफ्राम अपनी सधारण दशा च बापस आई जाऽ।
4. साह् लैना ते छोड़ना, बल्लें, डूंह्गा, सैह् ज, अरामदायक ते लैऽबद्ध होना चाहिदा।
5. पूरी प्रक्रिया च कोई झटका नेईं होना चाहिदा।
6. भ्यास गी पं'जें राउंडें च दर् हाओ।

वक्षीय जां (छाती) अंतरकोस्टल साह् लैना - मध्यम श्वास



1. चिन्मय मुद्रा गी अपनाओ ते अपने हत्थ अपनी ज'ङें पर रक्खो।
2. छाती फैलांदे होई डूंह्गा साह् लैओ।
3. छाती दे संकुचन दे दरान पूरी चाल्ली कन्नै साह् छोड़ो।
4. छाती कन्नै साह् लैने दे दरान, ब्हाऽ दौनें नासें चा बल्लें-बल्लें ते लगातार प्रवाह् करदी ऐ ते फेफड़ें दे मझाटले हिस्से खु'ल्ली जंदे न।
5. भ्यास गी पं'जें राउंडें च दर् हाओ।

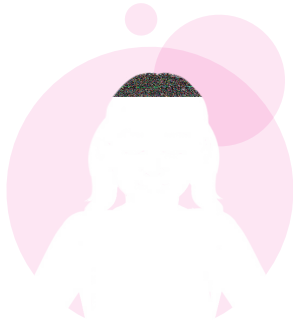
क्लैविकुलर (उप्परली छाती) जां उप्परली लोबार राहें साह् लैना - आद्य श्वास



1. आदि मुद्रा गी अ लैओ ते अपने हत्थ अपनी ज'ङें पर रक्खो।
2. कॉलर दियें हड्डियें गी बधांदे होई डूंह्गा साह् लैओ।
3. कॉलर हड्डियें गी सधारण स्थिति च बापस आह् नदे होई बल्लें-बल्लें साह् छोड़ो।
4. भ्यास गी पं'जें राउंडें च दर् हाओ।

© NCERT not to be republished

पूर्ण योगिक साह् लैना - पुराण श्वास



1. जि'यां के तस्वीर च दस्सेआ गेआ ऐ, ब्रह्म मुद्रा गी अपनाओ ते इसगी नाभि खेत्तर दे ख'ल्ल रक्खो
2. ढिड्डै गी बधांदे होई, छाती बधांदे होई ते कालर दियें हड्डियें गी फैलांदे होई डूंह्गा साह् लैओ।
3. ढिड्डै गी डुब्बदे होई बल्ले-बल्लें साह् छोड़ो, छाती गी संकुचित करो ते कॉलर दियें हड्डियें गी बापस आह् न्नो।

विकल्पी नासें राहें साह् लैना - नाड़ीशुद्धि प्रणायाम जां प्राणायाम

नाडीशुद्धि प्राणायाम इक असान ते शक्तिशाली तकनीक ऐ जेह्ड़ी प्राण (जीवन शक्ति) दे प्रवाह् गी संतुलत करदी ऐ ते सूक्ष्म शक्ति चैनलें गी साफ करदी ऐ। नाड़ी दा अर्थ ऐ ऊर्जा चैनल ते शुद्धि दा मतलब ऐ सफाई। संतुलत ते लैऽबद्ध साह् लैने दे तरीके दमाग गी शांत करदे न, चिंता गी घट्ट करदे न ते भावनात्मक स्थिरता गी बढ़ावा दिंदे न।

नाडीशुद्धि प्राणायाम दे भ्यास आस्तै किश बिंदु म्हत्तवपूर्ण न:

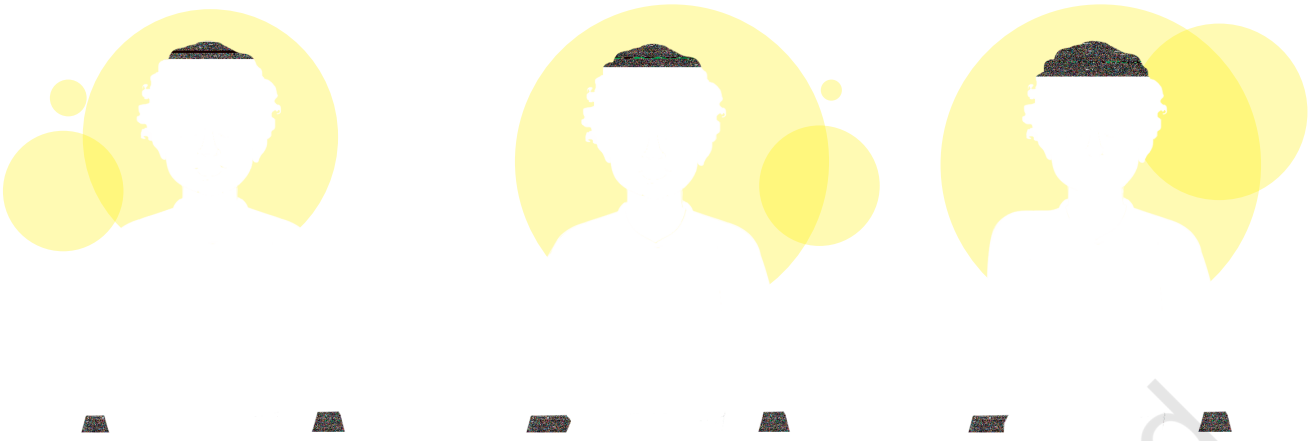
1. लम्मे समें तगर होने आह् ले फायदें आस्तै रोज इस प्राणायाम दा भ्यास करो।
2. भ्यास करदे समें साह् दे बारे च जागरूक र'वो।
3. साह् दा प्रवाह् कुदरती होना चाहिदा ।
4. भ्यास दे दरान झटके जां तनाऽ शा बचो

© NCERT not to be republished

शिक्षक आस्तै नोट

- विद्यार्थियें गी साह् लैने दे कन्नै हरकतें दा तालमेल करने आस्तै प्रोत्साहत करो।
- निश्चत करो जे विद्यार्थी अनुभागीय साह् दा शैल चाल्ली प्रदर्शन करदे न।

हून अस नाड़ीशुद्धि प्राणायाम दा भ्यास करने आं।



चरण - 1 चरण - 2 चरण - 3



चरण - 4 चरण - 5 चरण - 6

© NCERT not to be republished

चरण 1 : पद्मासन, वज्रासन जां सुखासन च रीढ़ दी हड्डी सिद्धी करियै बैठो, मुहांदरा सैह् ल होऐ ते अक्खां सैह्जता कन्नै बंद होन।

चरण 2 : तर्जनी ते मझाटली औंगली गी जोड़ियै खब्बे हत्थै च नासिका मुद्रा गी अपनाओ। अंगूठे, अनामिका ते चिच्ची औंगली गी खु'ल्ला रक्खो। हून खब्बे हत्थ च चिन मुद्रा गी अपनाओ ते खब्बी जंङै पर रक्खो।

चरण 3: सज्जी नासै गी अंगूठे कन्नै बंद करो ते खब्बी नासै कन्नै पूरी चाल्ली कन्नै साह् छोड़ो। खब्बी नासै कन्नै डूंह्गा साह् लैओ, साह् रोको, सज्जी नासा थमां अंगूठे गी चुक्को ते खब्बी नासै गी अनामिका ते चिच्ची औंगली कन्नै बंद करो।

चरण 4: सज्जी नासा थमां बल्लें-बल्लें साह् छोड़ो। सज्जी नासा कन्नै डूंह्गा साह् लैओ, खब्बी नासा थमां अनामिका ते चिच्चीऔंगली गी चुक्को ते अंगूठे कन्नै सज्जी नास गी बंद करो।

चरण 5: खब्बी नासा थमां बल्लें-बल्लें साह् छोड़ो। एह् इक राऊंड दे रूप च गिनेआ जंदा ऐ। इस भ्यास गी लै शा पं'ज राउंड तगर जारी रक्खो

चरण 6 : भ्यास दे परैंत्त, सज्जा हत्थ छोड़ो, चिन मुद्रा गी अपनाओ ते बदलाएं गी दिक्खो।

नाड़ीशुद्धि प्राणायाम दे फायदे

1. नाड़ीशुद्धि प्राणायाम नाक दी नली गी साफ करने दे अलावा दौनें नक्कें दे बिच्च संतुलन गी बढ़ावा दिंदा ऐ ।
2. भूख गी बधांदा ऐ।
3. एह् तनाऽ दे हार्मोन गी घट्ट करने च मदाद करदा ऐ।

शिक्षक आस्तै नोट

- विद्यार्थियें गी चिन मुद्रा ते नासिका मुद्रा दा प्रदर्शन करो ते निश्चत करो जे ओह् इसगी ठीक चाल्ली करदे न।
- निर्देशें दे कन्नै सज्जी ते खब्बी नासै कन्नै साह् लैने दे इक पूरे चक्कर दा प्रदर्शन करो।
- भ्यास दे दरान अंगूठे, अनामिका औंगली ते चिच्ची औंगली दी स्थिति गी दिक्खो तां जे उ'नें गी तकनीक गी समझने ते चरणें दा ठीक चाल्ली पालन करने च मदाद मिली सकै।
- उं'दे कोला पुच्छो जे भ्यास दे परैंत्त उ'नें केह् मसूस कीता ते केह् ओह् मन दी शांत दशा दा अनुभव करने च सक्षम हे?

© NCERT not to be republished

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्रणायाम तकनीक इक मादा मधुमक्खी दी गुनगुनाने आह् ली अवाज दी नकल करदी ऐ। "भरामारी" नांऽ संस्कृत शब्द "भ्रमरी" थमां आया ऐ, जेह् दा अर्थऐ मादा मधुमक्खी। भ्रामरी प्राणायाम इक शांत करने आह् ली तकनीक ऐ, जेह् दा मन ते तंत्रिका तंत्र पर सुखदायक असर पौंदा ऐ। एह् दे च डूंह्गा साह् लैना ते साह् छोड़ने दे दरान घट्ट गुनगुनाने आह् ली अवाज पैदा करना शामल ऐ।

भ्रामरी प्राणायाम दे केईं फायदे न :

1. तनाऽ ते चिंता गी घट्ट करदा ऐ।
2. एकाग्रता ते याददाश्त च सधार करदा ऐ।
3. नींदर दी गुणवत्ता च सधार करदा ऐ।
4. डूंह् गी विश्राम दी दशा पैदा करदा ऐ।
5. रक्तचाप गी संतुलत करदा ऐ।

आओ अस सिक्खचै जे भ्रामरी प्रणाय कि'यां कीता जंदा ऐ :

- रीढ़ दी हड्डी खड़ी करियै सुखाना च बौह् नो, मुहांदरा मुस्करांदा ते अक्खां बल्लें-बल्लें बंद करियै ।
- दौनें फेफड़ें गी भरने आह् ले दौनें नथुनें कन्नै डूंह्गा साह् लैओ।
- जि'यां - जि'यां तुस साह् छोड़दे ओ, मधुमक्खी आंह् गर इक स्थिर, घट्ट स्वर आह् ली गुनगुनाने आह् ली अवाज बनाओ। (ओम्कारा जाप थमां मकर अवाज)
- मसूस करो जे अवाज दा कंपन तुं'दे सिरै ते शरीर च गूंजदा ऐ।
- इस भ्यास गी पं'ज बारी दर् हाओ।

© NCERT not to be republished

शिक्षक आस्तै नोट

- विद्यार्थियें शा पुच्छो जे क्या ओह् भ्यास दे दरान गूंज मसूस करी सकदे न। भ्यास दे परैंत्त उं'दे मन दी दशा दे बारे च पुच्छो।

प्रत्याहार

अज्जै दी तेजी कन्नै अग्गें बधदी दुनिया च, प्रत्याहार इक बड़ी म्हत्तवपूर्ण भूमका नभांदा ऐ। की जे साढ़ी सारी इंदरियां बहिर्मुखी होई जंदियां न, ओह् गति दा जवाब दिंदियां न, इस करियै अपनी इंदरियें गी हौला करने जां बश च करने दे बक्ख-बक्ख तरीक़ें गी सिक्खना जरूरी ऐ।

प्रत्याहार दा योगिक भ्यास भोजन, मनोरंजन, नींदर ते साढ़ी सारी गतिविधियें च संयम बरतियै खुशी बधाने च मदाद करदा ऐ। प्रत्याहार दा भ्यास करियै साढ़ी इंदरियें दे कारण होने आह् ली व्याकुलता शा बचेआ जाई सकदा ऐ। नेहा करियै कोई अंदरूनी जात्तरा गी संसाधत करी सकदा ऐ।

पिछले ध्याऽ च, असें प्रत्याहार गतिविधियें दे राहें इंदरियें दे प्रबंधन दे बक्ख-बक्ख तरीके सिक्खेआ ऐ।

© NCERT not to be republished

ध्याऽ 5

धारणा, ध्यान ते समाधि

इस ध्याऽ च, अस पैह् लें इस बारे च जानने आं जे ध्यान करने शा पैह् लें ध्यान केंद्रत कि'यां करना ऐ।

क्या तुस कदें अक्खीं बंद करियै शांति कन्नै बैठे ओ ?

जिसलै साढ़ी अक्खां खुल्लियां होंदियां न, तां अस बाह्र दी दुनिया गी दिक्खने आं ते जिसलै साढ़ी अक्खां बंद होंदियां न, तां अस अपने अंदर दी दुनिया दा अनुभव करी सकने आं।

धारणा, ध्यान ते समाधि अष्टक योग दे त्रै अंग न, जेह्ड़े शान्ति ते खुशी दा अनुभव करने आस्तै मन गी केंद्रत करने ते शांत करने कन्नै सरबंधत न।

अपने अंदर शान्ति दा अनुभव करने दी बक्खी पैह् ली गैंऽ अपने भटकदे दमाग गी कुसै चीजै पर केंद्रत करना ऐ, एह् साह् मोमबत्ती दी लोऽजां फैले दे हत्थै थमां अंगूठे दी नोक गी दिक्खना होई सकदा ऐ। इस इक्कल-बिंदु एकाग्रता गी धारणा आखेआ जंदा ऐ। धराणा च मन गी स्थिर रक्खना ते एकाग्रता बनाई रक्खना शामल ऐ।

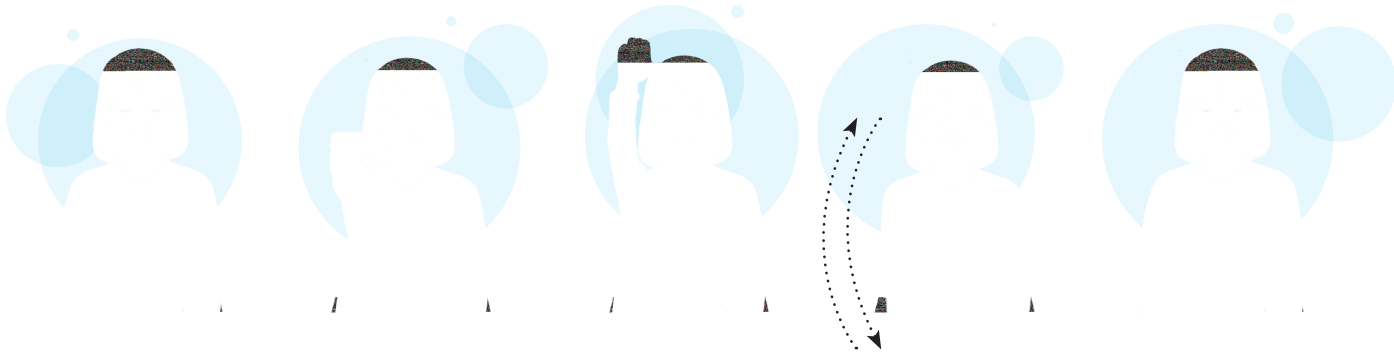
आओ अस मूंढें ते अंगूठे दा इस्तेमाल करियै जत्रु त्राटक दा भ्यास करियै ध्यान केंद्रत करने दी कला सिखचै।

जत्रु त्राटक

जत्रु त्राटक इक योगिक घूरना ऐ जेह् ड़ा एकाग्रता जां ध्यान आह् नने च मदाद करदा ऐ। एह् इक नेहा भ्यास ऐ जित्थै नजर कुसै चीजै जां लक्ष पर स्थिर होंदी ऐ।

© NCERT not to be republished

उप्पर ते ख'ल्ल दिक्खना



चरण - 1	चरण - 2	चरण -3	चरण -4	चरण - 5

चरण 1 : वज्रासन जां सुखासन च अराम कन्नै बैठो। अपनी अक्खें गी खुल्ला रक्खो ते हत्थ जंङें पर रक्खो।

चरण 2: सज्जे हत्थ गी अग्गें मूंढे दे बराबर चुक्को, ते अंगूठे गी बक्खी मोड़ियै मुट्ठी बनाओ।

चरण 3: अक्खें गी अंगूठे दी नोक पर केंद्रत करो ते बल्लें-बल्लें सज्जे हत्थ गी उप्पर लेई जाना शुरू करो।

चरण 4: दौनें अक्खें गी अंगूठे दी नोक पर लगातार ध्यान केंद्रत करना चाहिदा जदूं के हत्थ उप्पर-ख'ल्ल चलदा रौंह् दा ऐ। सिरै गी नेईं हिलाओ, बल्के छड़ा अक्खें दियें गोलियें गी उप्पर ते ख'ल्ल लेई जाओ। इस भ्यास गी त्रै शा पं'ज राउंड तगर दर् हाओ।

चरण 5 : भ्यास दे परैंत्त तलियें गी आपूं च मलो ते अक्खीं पर लाओ ते फ्ही वज्रासन जां सुखद च रमान करो।

इस भ्यास गी खब्बी बक्खी दा बी दर् हाओ।

© NCERT not to be republished

सज्जें ते खब्बें दिक्खना



चरण - 1 | चरण - 2 | चरण -3 | चरण -4 | चरण - 5

चरण 1 : वज्रासन जां सुखासन च अराम कन्नै बैठो। अपनी अक्खें गी खुल्ला रक्खो ते हत्थ ज'ङें पर रक्खो।

चरण 2: सज्जे हत्थ गी अग्गें आह् ली बक्खी खिच्चो ते अंगूठे गी उप्पर आह् ली बक्खी चुक्कियै एह् दे चा मुट्ठी बनाओ।

चरण 3: सज्जे हत्थ गी जमीन दे बराबर सज्जे मूंढे दी बक्खी लेई जाओ ते अंगूठे दी नोक गी दिक्खदे र'वो। सज्जे कंढे पर हत्थ फड़ियै किश समें आस्तै इस स्थिति गी बनाई रक्खो।

चरण 4: अंगूठे दी नोक गी दिक्खदे होई बल्लें-बल्लें सज्जे हत्थ गी मूल स्थिति च बापस लेई जाओ। सिरै गी नेईं हिलाओ बल्के छड़ा अक्खें दियें गोलियें गी इक बक्खी लेई जाओ।

चरण 5 : भ्यास दे परैंत्त तलियें गी आपूं च मलो ते अक्खीं पर लाओ ते फ्ही वज्रासन जां सुखद च रमान करो।

इस भ्यास गी खब्बी बक्खी दा बी दर् हाओ।

© NCERT not to be republished

सरल पामिंग प्रक्रिया:

1. दौनें तलियें गी उसलै तगर रगड़ो जिसलै तगर जे ओह् गर्म नेईं होई जंदियां।
2. अपनी तलियें गी कप आंह्गर बनाओ ते उ'नें गी अक्खें दे उप्पर बल्लैं कन्नै रक्खो (अक्खें दियें गोलियें पर दबाऽ नेईं पाओ)।
3. अक्खीं बंद रक्खो।

अपनी तलियें गी 10 - 15 सकिंटें आस्तै अपनी अक्खें पर रक्खो, फ्ही बल्लें-बल्लें उ'नें गी चुक्को।

फायदे

1. जत्तु त्राटक एकाग्रता, बुद्धिमत्ता ते याददाश्त च सधार करदा ऐ।
2. एह् अक्खीं दी रोशनी ते नज़र च बी सधार करदा ऐ।
3. एह् आत्मविश्वास, धैर्य ते इच्छाशक्ति गी बधांदा ऐ।

सीमां: गंभीर सिरदर्द आह् ले विद्यार्थियें गी इस भ्यास शा बचना चाहिदा।

शिक्षक आस्तै नोट

- निश्चत करो जे विद्यार्थी अपनी ऐनकां ते घड़ियां तुआरी देन।
- भ्यास दे दरान उ'नें गी सिर, गर्दन ते रीढ़ दी हड्डी गी सिद्धे करियै बौह् ने आस्तै प्रोत्साहत करो। अक्खां म्हेशां झपकांदे होई खोह् ल्लो।
- निश्चत करो जे हर इक भ्यास दे परैंत्त पामिंग कीती जंदी ऐ।

© NCERT not to be republished

ध्यान

ध्यान दा अर्थ ऐ, चिंतन जां उच्च परमातमा जां भगवान दा प्रतिबिंब। जिसलै एकाग्रता निर्बाध होई जंदी ऐ ते इक धारा आंह् गर लगातार बगदी रौंह् दी ऐ, तां एह् ध्यान च तब्दील होई जंदी ऐ। ध्यान च, बगैर ध्यान भटकाए चुने गेदे फोकस दी बक्खी नरंतर ध्यान दा प्रवाह् होंदा ऐ। धाराणा दे बिपरीत भ्यास, जित्थै एकाग्रता बनाई रक्खने आस्तै जतन दी लोड़ होंदी ऐ, ध्यान दी विशेशता ध्यान दे उद्देश च सौखी मजूदगी ते विसर्जन दी दशा ऐ।

ध्यान दा भ्यास करने कन्नै अंदरूनी स्थिरता ते शान्ति दी डूंह् गी भावना पैदा होंदी ऐ। ध्यान दा नियमत भ्यास मानसक स्पश्टता गी बधांदा ऐ, ध्यान गी तेज करदा ऐ, चिंता गी घट्ट करदा ऐ ते संग्यानात्मक कार्य च सधार करदा ऐ।

ध्यान दा भ्यास केईं तरीक़ें कन्नै कीता जाई सकदा ऐ। इस ग्रेड च, अस नादानुसंधान (अवाज पर ध्यान) दे बारे च जानगे।

ध्यान दे भ्यास आस्तै दिशा-निर्देश

1. इक शांत ते साफ-सुथरी थाह् र तुप्पो। रीढ़ दी हड्डी सिद्धी करियै ते शरीर गी सैह् ल करियै पद्मासन जां सुखासन च बैठो।
2. ध्यान केंद्रत करने आह् ली चीजै दा चनाऽ करो, जि'यां साह् जां मंत्र जां कोई दृश्य वस्तु ते अपना ध्यान उस पर केंद्रत करो। भ्यास दे दरान अपनियां अक्खां बंद रक्खो।
3. भ्यास दे दरान औने आह् ले विचारें जां भावनाएं दे प्रति गैर-प्रतिक्रियाशील र'वो।
4. शुरुआत च आमतौरा पर लम्मे समें तगर साह् गी दिक्खना मुश्कल होंदा ऐ। जे तुं'दा दमाग भटकदा ऐ, तां बल्लें-बल्लें दृढ़ता कन्नै अपना ध्यान अपने साह् आह् ली बक्खी आह् न्नो।
5. नरंतरता म्हत्तवपूर्ण ऐ; रोज ध्यान दा भ्यास करो, किश मिंटें कन्नै शुरू करो ते बल्लें-बल्लें कालांश बधाओ।

© NCERT not to be republished

नादानुसंधान (ध्वनि ध्यान)

शब्द "नाद" दा अर्थ ऐ अवाज ते "अनुसंधान" दा अर्थ ऐ जांच जां अन्वेषण। इस करियै, नादानुसंधान च अवाज कंपन दी खोज ते डूंह्गा ध्यान शामल ऐ। अ, उ, म ते ओम् जनेही बक्ख-बक्ख अवाजें दा बल्लें - बल्लें जाप कीता जंदा ऐ तां जे ओह् पूरे शरीर च इक शैल गूंज पैदा करन।

- वज्रासन जां सुखासन च रीढ़ दी हड्डी सिद्धी करियै बैठो, मुहांदरा सैह् ल होऐ ते अक्खां बल्लें-बल्लें बंद होन।
- दौनें हत्थें च चिन मुद्रा गी अपनाओ ते इसगी ज'डें पर रक्खो।
- ल्र'ऊं शा पं'जें राउंडें आस्तै अकारा दा जाप करो ते ख'लके शरीर (ढिड्ड) च गूंज मसूस करो।
- ल्रै शा पं'ज राउंड तगर उकार दा जाप करो ते शरीर दे मझाटले (छाती खेत्तर) हिस्से च गूंज मसूस करो।
- ल्र'ऊं शा पं'जें राउंडें आस्तै मकारा दा जाप करो ते शरीर दे उप्परले (सिर खेत्तर) हिस्से च गूंज मसूस करो।
- ल्र'ऊं शा पं'जें राउंडें तगर ओंकार दा जाप करो ते शरीर च गूंज मसूस करो।
- दिन च केईं बारी नादनुसंधान दर् हाओ। एह् जागरूकता दे बस्तार च मदाद करदा ऐ।

समाधि

समाधि चेतना दी सर्वोच्च दशा ऐ। ध्यान दे दरान एह् हासल करना मुमकन ऐ। समाधि च, मन लम्मे समें तगर पूरी चाल्ली कन्नै परमातमा जां भगवान पर केंद्रत रौंह् दा ऐ।

© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

ध्याऽ 6

क्रीड़ा योग

योग दियें अवधारणाएं गी चंचल तरीके कन्नै समझने आस्तै बक्ख-बक्ख खेढें गी बनाया गेआ ऐ। संस्कृत च, क्रिया दा अर्थ ऐ 'खेढ' जां 'शरीर सरबंधी हरकत' इस करियै, क्रीड़ा योग दा अर्थ ऐ खेढै दे राहें योग सिक्खना। क्रीड़ा योग, योग दे किश सिद्धांतें जि'यां खुशी, दमाग च रौह् ना, एकाग्रता, साह् गी मजबूत करना, रचनात्मकता ते प्यार गी विकसत करने च मदाद करदा ऐ। क्रिया योग तनाऽ ते चिंता गी घट्ट करने, मानसक भलाई ते भावनात्मक संतुलन गी बढ़ावा देने च मदाद करदा ऐ।

योग गी सुखद ते इंटरैक्टिव बनाइयै , क्रीड़ा योग भ्यास च सारी उमर दी रुचि गी बढ़ावा देने च मदाद करदा ऐ ते समूलचे विकास दा समर्थन करदा ऐ।

किश खेढां ख'ल्ल दित्तियां गेइयां न, तुस योग दे बक्ख-बक्ख सिद्धांतें पर अधारत नमियां खेढां डिजाइन करी सकदे ओ ते क्लास च अपने दोस्तें जां अपने परोआर दे सदस्यें कन्नै खेढी सकदे ओ।

पदार्थ-ग्राही - ध्यान कन्नै भोजन करना

ध्यान कन्नै खाना इक इनडोर खेढ ऐ, जेह्ड़ी आमतौरा पर समूहें च खेढी जंदी ऐ। इस खेढ दा इस्तेमाल "आइसब्रेकर" दे रूपै च कीता जाई सकदा ऐ, इक खेढ जेह्ड़ी रकावटें गी घट्ट करने ते विद्यार्थियें च सर्वस्रेश्ठ प्रदर्शन करने आस्तै खेढी जंदी ऐ। इस खेढ च, विद्यार्थियें गी सेह्तमंद खाने दियें आदतें गी विकसत करने आस्तै प्रोत्साहत करने आस्तै भोजन दा उपयोग इक विशे दे रूपै च कीता जंदा ऐ। एह् खेढ रचनात्मकता, जागरूकता ते भावनात्मक संस्कृति गी बाह्र आह् नदी ऐ।

कि'यां खेढना ऐ

1. विद्यार्थियें गी निर्देश दित्ता जंदा ऐ जे ओह् प्लेट आंह् गर अपना खब्बा हत्थ छाती दे कोल रक्खन।

© NCERT not to be republished

2. शिक्षक बक्ख-बक्ख खाद्य पदार्थें दे नांऽ पुकारदा ऐ ते खाने जोग चीजें गी तेज़ी कन्नै अपने हत्थै च लेई लैंदा ऐ।

   मसाल आस्तै, सब्जियें दे नांऽ : गाजर, कद्दू, कागज, चुकंदर, चमगादड़, पत्ता गोभी, पेंसिल, ड्रमस्टिक, बीन्स, मूली, रबड़, आलू।

   फलें दे नांऽ: सेऊ, अम्ब, चीकू, कुर्सी, अंगूर, संतरा, डेस्क, केला, अंगूर, अनानास, डस्टर, पपीता, तरबूज।

3. जिसलै बी शिक्षक कुसै सेह्तमंद खाद्य पदार्थ दा नांऽ लैंदे न, तां विद्यार्थियें गी अपने सज्जे हत्थें कन्नै थाली चा खाने दी नकल करनी चाहिदी ते आखना चाहिदा, अस खाने आं।

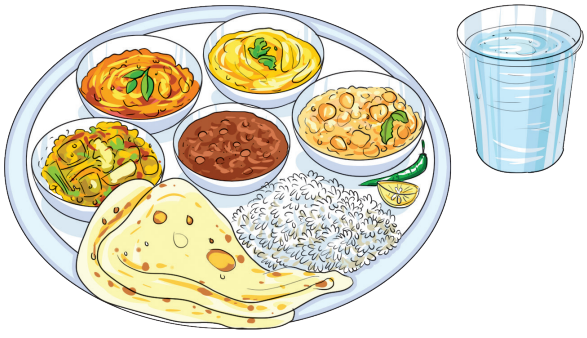
   मसाल आस्तै, जे शिक्षक "गाजर" आखदा ऐ, तां विद्यार्थियें गी खाने दी क्रिया करनी चाहिदी ते आखना चाहिदा, "अस खाने आं"।

4. शिक्षक बक्ख-बक्ख गैर-खाद्य चीजें जि'यां मिट्टी, पत्थर बगैरा जां जंक फूड गी बिच्च मलाई सकदा ऐ। गैर-खाद्य ते जंक फूड आइटम लेई, विद्यार्थियें ग चुप्प रौह् ना चाहिदा।

5. जेह्ड़े विद्यार्थी गैर-खाद्य जां जंक फूड आइटम आस्तै कार्रवाई करदे न जां आखदे न, "अस खान्ने आं", उ'नें गी बाह्र मन्नेआ जंदा ऐ।

6. जेह्ड़े अखीर तगर रौंह् दे न, उ'नें गी विजेता घोशत कीता जंदा ऐ।





शिक्षक आस्तै नोट

- शिक्षक सेह्तमंद भोजन ("अस खन्ने आं") ते जंक फूड (चुप्प) दे नांऽ लेई सकदे न।
- चौल, डोसा, दाल, रोटी, बेकार, उपमा बगैरा जनेह् खाद्य पदार्थें दा बी इस्तेमाल कीता जाई सकदा ऐ।

© NCERT not to be republished

पञ्चभूत

पञ्चभूत इक समूह् खेढ ऐ, जेह् दे राहें ञ्याणे पं'जें तत्वें जां पंचभूतें दे नांऽ सिक्खदे न जि'यां के ख'ल्ल दित्ती गेदी तस्वीर च दस्सेआ गेआ ऐ। एह् खेढ जागरूकता, ध्यान, सुनने दी समझ ते शरीर ते दमाग दे बिच्च तालमेल पर केंदरत ऐ। शुरू च, शिक्षक गी खेढ दे निर्देशें गी समझने आस्तै विद्यार्थियें दे कन्नै कम्म करना होंदा ऐ।

पञ्चभूत				
प्रिथ्वी	अप्	अग्नी	वायु	आकाश
धरती	पानी	अग्ग	ब्हाऽ	शमान

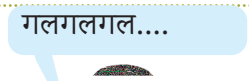
कि'यां खेढना ?

1. विद्यार्थियें गी केंदर च शिक्षक दे कन्नै इक चक्कर च खड़ोना चाहिदा।
2. जिसलै शिक्षक इक पंचभूत तत्व दा नांऽ दिंदा ऐ तां विद्यार्थियें गी उस तत्व दे रूपा च कम्म करना चाहिदा जि'यां के हेठ दित्ती गेदी तालिका च दित्ता गेआ ऐ।
3. इ'नें गतियें दी गति गी बल्लें-बल्लें बधाया जाई सकदा ऐ ते पंचभुतें दी तरतीब गी मिलाया जाई सकदा ऐ।
4. जेह्ड़े विद्यार्थी इसगी गलत करदे न, ओह् बाह्र होई जंदे न। जेह् ड़ा विद्यार्थी अखीर रौंह् दा ऐ, ओह् खेढ जित्तदा ऐ।

शिक्षक आस्तै नोट

- खेढ गी दिलचस्प बनाने आस्तै बन्न-सबन्नताएं गी प्रोत्साहत कीता जंदा ऐ।
- निश्चत करो जे सारे विद्यार्थी खेढै च हिस्सा लैन।

© NCERT not to be republished

प्रिथ्वी	विद्यार्थियें गी जां ते स्कवाट करना चाहिदा, बौह् ना चाहिदा।	
अप्	विद्यार्थियें गी मूंह् च पानी दी अवाज करनी होंदी ऐ (जि'यां गलगलगल.....) गलगलगल. ...	
अग्नी	विद्यार्थियें गी सभनें औंगलियें गी बंद करियै ते उ'नें गी खोह् लियै अपनी औंगलियें कन्नै अग्ग जलने दी नकल करनी होग।	
वायु	विद्यार्थियें गी दौनें हत्थें गी चुक्कना चाहिदा ते जां ते घड़ी दी दिशा च जां घड़ी दी विपरीत दिशा च घुमाना चाहिदा।	
आकाश	विद्यार्थियें गी दौनें हत्थें दी तलियें गी शमान दे सामनै रक्खियै उप्पर दिक्खना चाहिदा।	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

शिक्षकें आस्तै सलाह्‌कारी सत्तर योजना

© NCERT not to be republished

योग आस्तै सत्तर योजना

म्हीना 1				
	ल्ी कालांश	छेमां कालांश	9मां कालांश	12मां कालांश
रोजमर्रा दी जिंदगी आस्तै योग	रोजमर्रा दी जिंदगी आस्तै योग— परिचे (10 मिंट)	योग दा इतिहास (10 मिंट)	योग केह् ऐ ? (10 मिंट)	यम दा परिचे (10 मिंट)
योग साधना	गर्दन दी कसरत (5 मिंट)	गर्दन दी कसरत (5 मिंट)	कुत्ते आंह्गर दा साह् लैना (5)पवनमुक्तास(इक पैरै कन्नै) (10 मिंट)	सूरज नमस्कार दियां तकनीकां
	क्रीड़ा योग दा परिचे,ध्यान कन्नै खाना (15 मिंट)	खरगोश आंह्गर साह् लैना (5 मिंट)	योग साधना	अर्धचक्रासन थमां पादहस्तासन, पैरें गी बदलदे होई अश्वसंचालनासन (10 मिंट)
	योग साधना	ध्यान कन्नै भोजन करना (15 मिंट)	सूरज नमस्कार दियां तकनीकां – अर्धचक्रासन थमां पादहस्तासन (5 मिंट)	आसन दा परिचे- अर्धकटिचक्रासन अर्धकीकरण

© NCERT not to be republished

म्हीना 2				
	15मां कालांश	18मां कालांश	21मां कालांश	24मां कालांश
रोजमर्रा दी जिंदगी आस्तै योग	अपरिग्रैह् दी क्हानी (10 मिंट)	टेस्ट 1 मूल्यांकन (10 मिंट)	अपरिग्रैह् पर गतिविधि (10 मिंट)	नियाम दा परिचे (10 मिंट)
योग साधना	खरगोश आंह्गर साह् लैना (5 मिंट)	कुत्ते आंह्गर साह् लैना (5) पवनमुक्तासन (इक ते दौनें पैरें कन्नै) (5 मिंट)	अर्धचक्रासन ते पादहस्तासन, दंडासन थमां शशांकासन, (5 मिंट)	कुत्तो ते खरगोश आंह्गर साह् लैना न (5 मिंट)
	पैरें गी बदलदे अश्वसंचालनासन – (5 मिंट)	योग साधना	पद्मासन (10 mins)	दंडासन शा साश्टांग नमस्कार, उर्ध्वमुख श्वानासन शा अधोमुख श्वानासन (10 मिंट)
	दंडासन ते शशांकासन(5 मिंट)	पद्मासन दा परिचे (10 मिंट)	प्राणायाम दा परिचे अनुभागीय साह् ते ढिड्डै कन्नै साह् लैना (5 मिंट)	अराम (5 मिंट)
	अर्धकटिचक्रासन गी परतियै करना (10 मिंट)	योग साधना	योग साधना	योग साधना

© NCERT not to be republished

म्हीना 3				
	27मां कालांश	30मां कालांश	33मां कालांश	36मां कालांश
रोजमर्रा दी जिंदगी आस्तै योग	नियाम पर गतिविधि (10 मिंट)	तप पर क्हानी (10 मिंट)	तप पर गतिविधि (10 मिंट)	योग साधना
योग साधना	खरगोश ते कुत्ते आंह्गर साह् लैना (5 मिंट)	गर्दन दी हरकतां (10 मिंट)	दंडासन शा शशांकासन, पैरें गी बदलदे होई अश्वसंचालनासन (5 मिंट)	मझाटले समें दा मूल्यांकन
	अर्धचक्रासन शा पादहस्तासन (5 मिंट)	पवनमुक्तासन- रॉकिंग ते रोलिंग (5 मिंट)	योग साधना	
	दौनें पैरें कन्नै पवनमुक्तासन	अनुभागीय साह् लैना (10 मिंट)	अराम (5 मिंट)	
	अराम (5 मिंट)	योग साधना	नाड़ीशुद्धि दा परिचे (10 मिंट)	

© NCERT not to be republished

म्हीना 4				
	39मां कालांश	42मां कालांश	45मां कालांश	48मां कालांश
रोजमर्रा दी जिंदगी आस्तै योग	प्रत्याहार दा परिचे	प्रत्याहार पर गतिविधि	योग साधना	योग साधना
योग साधना	कुत्ते आंह्गर साह् लैना (5 मिंट)	कुत्ते आंह्गर साह् लैना (5 मिंट)	अर्धचक्रासन शा पादहस्तासन, पैरें गी बदलदे होई अश्वसंचालनासन (5 मिंट)	दंडासन ते साश्टांग नमस्कार, ऊर्ध्वमुख श्वानासन ते अधोमुख श्वानासन (5 मिंट)
	ऊर्ध्वमुख श्वानासन थमां अधोमुख श्वानासन (5 मिंट)	गर्दन दी गतिविधियां (5 मिंट)	योग साधना	योग साधना
	योग साधना	पवनमुक्तासन - इक पैर कन्नै, घुमाव (10 मिंट)	भुजंगासन ते शलभासन दा परिचे (10 मिंट)	दौनें पैरें कन्नै पवनमुक्तासन रॉक एंड रोलिंग (5 mins)
	पद्मासन (10 मिंट)	योग साधना	अराम (5 मिंट)	अर्धकटिचक्रासन (10 मिंट)
	भ्रामरी प्राणायाम दा परिचे – (5 मिंट)	पंचभूत (10 mins)	अनुभागीय साह् लैना (10 मिंट)	पंचभूत (10 mins)

© NCERT not to be republished

म्हीना 5				
	51मां कालांश	54मां कालांश	57मां कालांश	60मां कालांश
रोजमर्रा दी जिंदगी आस्तै योग	योग साधना	टेस्ट 2 मूल्यांकन	योग साधना	योग साधना
योग साधना	अर्धचक्रासन थमां पादहस्तासन, पैरें गी बदलदे अश्वसंचालनासन (5 मिंट)	गर्दन दी हरकतां (10 मिंट) (5 मिंट) ऊर्ध्वमुख श्वानासन ते अधोमुख श्वानासन	दंडासन ते साश्टांग नमस्कार, ऊर्ध्वमुख श्वानासन ते अधोमुख श्वानासन (10 मिंट)	अर्धचक्रासन थमां पादहस्तासन, दंडासन थमां शशांकासन(5 मिंट)
	योग साधना	अराम (5 मिंट)	भुजंगासन ते शलभासन (10 मिंट)	उत्तानपादासन (10 मिंट)
	उत्तानपादासन दा परिचे (10 मिंट) अराम (5 मिंट)	ध्यान दा परिचे नादानुसंधान दा भ्यास (10 मिंट)	जत्रु त्राटक (10 मिंट)	अराम (5 मिंट)
	धाराण दा परिचे जत्रु त्राटक दा भ्यास (10 मिंट)	योग साधना	योग साधना	अनुभागीय साह् लैना ते नाड़ीशुद्धि प्राणायाम (10 मिंट)

© NCERT not to be republished

म्हीना 6				
	63मां कालांश	66मां कालांश	69मां कालांश	72मां कालांश
रोजमर्रा दी जिंदगी आस्तै योग	योग साधना	योग साधना	आराग योग दा संशोधन (10 मिंट)	खीरी मूल्यांकन
योग साधना	दौनें पैरें कन्नै पवनमुक्तासन - घुमाव	दंडासन ते शशांकासन, अश्वसंचालनासन	अर्धचक्रासन ते पादहस्तासन	
	जल्लु ल्हाटक (10 मिंट)	(5 मिंट)	(5 मिंट)	
	योग साधना	अराम - (5 मिंट)	अराम - (5 मिंट)	
	नाड़ीशुद्धि ते भ्रामरी प्राणायाम (10 मिंट)	भ्रामरी प्राणायाम (5 मिंट)	योग साधना	
	योग साधना	नादानुसंधान (5 मिंट	योग साधना	

© NCERT not to be republished

सभनें यूनिटें आस्तै सलाह्कारी सलाना सत्तर योजना

कालांश	यूनिट नं.	सत्तर किसम	गतिविधि दा नांऽ	गतिविधि नं.	संचित
1	यूनिट 1	किसम 2	बर्फ-पानी	पीई - 1	पीई - 1
2	यूनिट 1	किसम 2	सत्त पत्थर	एस एस-2	एस एस-2
3	यूनिट 5	योग	रोजमर्रा दी जिंदगी आस्तै योग	वाई जी-1	वाई जी-1
4	यूनिट 1	किसम 2	एरोबिक्स बरजश	एस एस-3	एस एस-3
5	यूनिट 1	किसम 2	फालो मी	पीई - 4	पीई - 4
6	यूनिट 5	योग	योग दा इतिहास	वाई जी-2	वाई जी-2
7	यूनिट 1	किसम 2	नंबर खेढ	एस एस-5	एस एस-5
8	यूनिट 1	किसम 2	हूला हूप जंप	पी ई-6	पी ई-6
9	यूनिट 5	योग	योग केह् ऐ ?	वाई जी-3	वाई जी-3
10	यूनिट 2	किसम 1	रकावट दौड़	पी एफ सी-1	पी एफ सी-1
11	यूनिट 2	किसम 1	संतुलन क्रिया	पी एफ सी-2	पी एफ सी-2
12	यूनिट 5	योग	यम दा परिचे	वाई जी-4	वाई जी-4
13			रचनात्मक मूल्यांकन	एफ ए-1	एफ ए-1
14	यूनिट 2	किसम 1	शिवम आखदा ऐ	पी एफ सी-3	पी एफ सी-3
15	यूनिट 2	किसम 1	सैह् योग करो ते जित्त हासल करो	पी एफ सी-4	पी एफ सी-4

© NCERT not to be republished

16	यूनिट 5	योग	अपरिग्रैह् दी क्हानी	वाई जी-5	वाई जी-5
17 ते 18	यूनिट 2	किसम 1	कोन दे बिच्च दौड़ना	पी एफ सी-5	पी एफ सी-6
19	यूनिट 2	किसम 1	गेंद गी पकड़ना	पी एफ सी-6	पी एफ सी-7
20	यूनिट 5	योग	टैस्ट - 1 मूल्यांकन	वाई जी-6	वाई जी-6
21 ते 22	यूनिट 2	किसम 1	पुश-अप पोजीशन ते गेंद गी पास करना	पी एफ सी-7	पी एफ सी-9
23 ते 24	यूनिट 2	किसम 1	टिक-टैक टो ड्रिबल रिले	पी एफ सी-8	पी एफ सी-11
25			रचनात्मक मूल्यांकन	एफ ए-2	एफ ए-2
26	यूनिट 5	योग	गतिविधि	वाई जी-7	वाई जी-7
27	यूनिट 2	किसम 1	मगरमच्छ दौड़	पी एफ सी-9	पी एफ सी-12
28	यूनिट 2	किसम 3	सिर, मूंढे, गोड्डे ते गेंद	पी एफ सी-10	पी एफ सी-13
29	यूनिट 5	योग	नियम दा परिचे	एफ एस-ए-1	एफ एस-ए-1
30	यूनिट 3	किसम 3	बौह् ना	एफ एस-ए-1	एफ एस-ए-1
31	यूनिट 3	किसम 3	पीछा करना	एफ एस-ए-2	एफ एस-ए-2
32	यूनिट 5	योग	नियामा पर गतिविधि	वाई जी-9	वाई जी-9
33	यूनिट 3	किसम 3	बौह् ना	एफ एस-ए-3	एफ एस-ए-3
34	यूनिट 3	किसम 3	पीछा करना	एफ एस-ए-4	एफ एस-ए-4
35	यूनिट 5	योग	तप पर क्हानी	वाई जी-10	वाई जी-10
36	यूनिट 3	किसम 3	खो देना	एफ एस-ए-5	एफ एस-ए-5

© NCERT not to be republished

37	यूनिट 5	योग	तप पर क्हानी	वाई जी-11	वाई जी-11
38	यूनिट 3	किसम 3	खो देना	एफ एस-ए-7	एफ एस-ए-7
39	यूनिट 3	किसम 4	सिद्धी लकीरै पर दौड़ना	एफ एस-ए-8	एफ एस-ए-8
40	यूनिट 5	योग	तप पर गतिविधि	वाई जी-12	वाई जी-12
41	यूनिट 3	किसम 3	डोजिंग	एफ एस-ए-9	एफ एस-ए-9
42	यूनिट 3	किसम 4	ज़िग-ज़ैग रनिंग	एफ एस-ए-10	एफ एस-ए-10
43	यूनिट 5	योग	योग साधना	वाई जी-13	वाई जी-13
44	यूनिट 3	किसम 3	डोजिंग	एफ एस-ए-11	एफ एस-ए-11
45	यूनिट 3	किसम 4	ज़िग-ज़ैग रनिंग	एफ एस-ए-12	एफ एस-ए-12
46	यूनिट 5	योग	प्रत्याहार दा परिचे	वाई जी-14	वाई जी-14
47			रचनात्मक मूल्यांकन	एफ ए-4	एफ ए-4
48 ते 49	यूनिट 3	किसम 3	पोल टर्न	एफ एस-ए-13	एफ एस-ए-14
50	यूनिट 5	योग	प्रत्याहार पर गतिविधि	वाई जी-15	वाई जी-15
51 थमां 52			योगात्मक मूल्यांकन 1	एस ए-1	एस ए-9
62 ते 63	यूनिट 3	किसम 4	चेज़ गी कवर करना	एफ एस-ए-14	एफ एस-ए-16
64	यूनिट 5	योग	योग साधना	वाई जी-16	वाई जी-16
65 ते 66	यूनिट 3	किसम 3	चेन	एफ एस-ए-15	एफ एस-ए-18
67 ते 68	यूनिट 3	किसम 4	फेक खो	एफ एस-ए-16	एफ एस-ए-20

© NCERT not to be republished

69	यूनिट 3	किसम 3	पोल डाइव	एफ एस-ए-17	एफ एस-ए-21
70			रचनात्मक मूल्यांकन	एफ ए-5	एफ ए-5
71	यूनिट 3	किसम 3	पोल डाइव	एफ एस-ए-18	एफ एस-ए-22
72 ते 73	यूनिट 3	किसम 3	पैर दी औंगली टैप करना	एफ एस-ए-19	एफ एस-ए-24
74	यूनिट 5	योग	योग साधना	वाई जी-17	वाई जी-17
75 ते 76	यूनिट 3	किसम 3	3-2-3 चेन	एफ एस-ए-19	एफ एस-ए-26
77	यूनिट 4	किसम 3	गुजरना	एफ एस-बी-1	एफ एस-बी-1
78	यूनिट 4	किसम 3	फड़ना	एफ एस-बी-2	एफ एस-बी-2
79	यूनिट 4	किसम 3	गुजरना	एफ एस-बी-3	एफ एस-बी-3
80	यूनिट 4	किसम 3	फड़ना	एफ एस-बी-4	एफ एस-बी-4
81	यूनिट 5	योग	योग साधना	वाई जी-18	वाई जी-18
82			रचनात्मक मूल्यांकन	एफ ए-6	एफ ए-6
83 ते 84	यूनिट 4	किसम 1	10-पास	एफ एस-बी-5	एफ एस-बी-6
85	यूनिट 5	योग	टेस्ट 2 मूल्यांकन	वाई जी-19	वाई जी-19
86 ते 87	यूनिट 4	किसम 3	ड्रिबलिंग	एफ एस-बी-6	एफ एस-बी-8
88 ते 89	यूनिट 4	किसम 3	रुकावट ड्रिबलिंग	एफ एस-बी-7	एफ एस-बी-10
90	यूनिट 4	किसम 3	गेंद गी शूट करो	एफ एस-बी-8	एफ एस-बी-11
91	यूनिट 5	योग	योग साधना	वाई जी-20	वाई जी-20
92	यूनिट 4	किसम 3	गेंद गी शूट करो	एफ एस-बी-9	एफ एस-बी-12
93 ते 94	यूनिट 4	किसम 1	डॉज बाल	एफ एस-बी-10	एफ एस-बी-14
95			रचनात्मक मूल्यांकन	एफ ए-7	एफ ए-7
96	यूनिट 5	योग	योग साधना	वाई जी-21	वाई जी-21

© NCERT not to be republished

97 ते 98	यूनिट 4	किसम 3	ड्रिबल ते शूट करो	एफ एस-बी-11	एफ एस-बी-16
99 ते	यूनिट 4	किसम 4	पास करो ते शूट करो	एफ एस-बी-12	एफ एस-बी-18
100	यूनिट 4	किसम 3	शूटआउट टूर्नामेंट	एफ एस-बी-13	एफ एस-बी-19
102	यूनिट 5	योग	योग साधना	वाई जी-22	वाई जी-22
103 ते 104	यूनिट 4	किसम 3	शूटआउट टूर्नामेंट	एफ एस-बी-14	एफ एस-बी-21
105	यूनिट 4	किसम 3	गोलकीपर दा रक्षात्मक कौशल	एफ एस-बी-15	एफ एस-बी-22
106	यूनिट 5	योग	योग साधना	वाई जी-23	वाई जी-23
107	यूनिट 4	किसम 3	गोलकीपर दा रक्षात्मक कौशल	एफ एस-बी-16	एफ एस-बी-23
108	यूनिट 4	किसम 3	रकावट करना	एफ एस-बी-17	एफ एस-बी-24
109	यूनिट 5	योग	अश्टांग योग दा परतियै भ्यास करना	वाई जी-24	वाई जी-24
110	योग	वाई जी-24	वाई जी-24	एफ ए-8	एफ ए-8
111			रचनात्मक मूल्यांकन	एफ ए-8	एफ ए-8
112 ते	यूनिट 4	किसम 3	रकावट करना	एफ एस-बी-18	एफ एस-बी-25
113	यूनिट 4	किसम 4	तालमेल	एफ एस-बी-19	एफ एस-बी-27
114 कोला			सारांश मूल्यांकन 2	एस ए-1	एस ए-9
122					

© NCERT not to be republished

नोट

© NCERT
not to be republished

टिप्पणियां

© NCERT
not to be republished