0687CH05

یونیٹ 5

یوگا

جامع صحت تہٕ تندرستی خاٚطر یوگا کِس دُنیابس مٕنز چُھ خوش آمدید۔ وٕلِو یتھ اِکاٚیی مٕنزکرو أسی یوگا کہٕ قدیم فنٛک تہٕ سائنسُک تلاش - اکھ یُتھ عمل یُس ہندوستانس مٕنز شروٗع گوٚو تہٕ ساسہٕ بدٕن وٗرِ یَن تام برقرار روٚد۔ ہندوستانَس مٕنز گُزریاو نسل در نسل وونی چھ پوٚر دُنیہٕکی لوٚکھ أمہٕ سِتی لُطف تُلان۔

© NCERT not to be republished

یوگا چھُ سون جسم مضبوٗط تہٕ دِماغ پُرسکوٗن تھاونہٕ خاطِر پنُن پان دریافت کرنُک اَکھ سفر۔ أسے کَرِ یوگا کٕن بھرپوٗر طریقن پیٚٹھ غور، أمٕچ تأریخ، فلسفہٕ تہٕ عملی اطلاقن ہٕنز تلاش۔ صحت مٕند زندگی ہٕندیو بنیادی اصوٗلو پیٚٹھ یوگکٕن مختُلف طریقن ہٕنزن پیچیدگین تام، پڑتھ حِصہٕ چھُ یوگابُک تفہیم تہٕ مشق بڑاونہٕ خاطِر قٕمتی بصیرت تہٕ عملی سرگرمیہٕ یا قدم پیش کران۔

یہٕ چھُ اکھ عام غلط فہمی زِ یوگا چھُ صرف جسمانی ورزِش ہُنٛد اکھ قِسم یتھ مٕنز شہٕ کھالِنچ پیچیٖد تکنیک، موڑ ، موڑ تہٕ کاڑ شامِل چھٕ۔ پنہٕ نٕن حقیقی معنٕن مٕنزچُھ یوگا اکھ سڑوٗن سائنس یُس انسانی ذہنس تہٕ روٗحٕچ لامحدوٗد صلاحیژن ظاہر بیٚکہٕ کُرتھ۔

چاہے تُہٕ پنُن یوگی سفر شروٗع کرنٕچ کوٗشش کرن وٲلِ اِبتدائی شخص آسو آسِ یا پنُن عُلم سڑوٗن کرنہٕ خاطِر اکھ پیشہٕ ور آسو، یہٕ یونٹ چھُ یوگا کِس دٲیرس مٕنز تُہٕنز تلاش تہٕ ترقی ہٕنز حمایت کرنہٕ خاطِر اَکہٕ جامع ذَریعہٕ پأٹھے کام کران۔ؤلِویوگابکٕن رازن پردٕ تُلان تہٕ اَسہٕ مٕنز پڑتھ کٲنسہٕ اندر موجوٗد لامحدوٗد صلاحیژ دریافت کران کرو أمہٕ تبدیلی ہٕندِ سفرُک آغاز۔

یہٕ یونٹ چُھ یاما (سماجی نظم و ضبط) تہٕ نیاما (ذاتی نظم و ضبط) تہٕ روزمرہ زندگی مٕنز یمن ہٕنٛد اطلاق، سکشما ویایاما (مشترکہٕ تحریک)، شیتھالیکارانا ویاما (ڈھیلہٕ مشق)، پرنایاما (شہٕ ہیُنک طریقہٕ)، آسن (طریقہٕ)، پرتیاہار (حواسس پیٚٹھ مہارژ)، آرام ، دھرانا (ارتکاز) (مراقبہ) کِس بارس مٕنز سڑنہٕ تفہیم سِتے شروٗع گژھان۔

© NCERT not to be republished

یوگا سیشنچ ساختہٕ

پٔرتھ یوگا سیشن کُرِو بوونہٕ کَنہِ دِنہ آمٕژ دعا ستِ شروٗع۔ یہِ چھُ أکس طالبہٕ عُلِم تہٕ ووستادس درمِیان مُقدس رشتس مُتعلِق۔ دوشوے چھِ یکوٹہٕ دُعا کران زِ تِم کرن پننہٕ وتہٕ خدآیی تحفظ تہٕ دأنآیی ستِ پرورشہٕ ستِ روشن ۔ تِم چھِ پٔرتھ جایہٕ تہٕ پٔرتھ کأنسہٕ خأطرِ اَمنچ خوابش کران۔

دُعائک آغاز	
| اوم ساہا ناواوتو | نو بھونکٹو تہٕ | ساہا ویریم چُھ کاراواوا | تیجسوی- ناوادھیتامستو ما ودویساوا ہے وم شنتیہٕ شنتیہٕ شانتیہٕ	ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवाव है । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषाव है । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

دعائک مطلب

أسی دوشوے (ووستادتہٕ شیشیا)روزو محفوٗظ۔ اَسہٕ دوشونی ہٕنز پرورش گُژھ گژھنی ۔ خودأے بوٗزنی أسی گژھو جوش و خروش تہٕ توانأیی ستِ مشق کرنی ۔ سأنی پڑھأے گژھنی نتیجہٕ خیز تہٕ روشن ۔ أسی گژھو نہٕ اَکھ أکس نفرت کرنی۔

دُعاہٕکی آغاز پتہٕ کُرِو سیشن منصوٗبہٕ مُطابِق سرگرمیہٕ منعقد۔ اَتھ مٕنز چھِ یاما تہٕ نییاما، سکشنا وییاما، شیتھالیکرن ویایاما، آساناس (اِشار)، پرنایاما، پرتیابارا، آرام ، دھارانا، دھیانا تہٕ کرسا یوگا ہوِ یوگگی طریقہٕ شأمِل۔

© NCERT not to be republished

پڑتھ یوگا سیشن کُرِو بونہٕ کَنہِ دِنہٕ آمژ دُعا سِتیٖ۔ اِختِتآمی دُعا چُھ طآلبہِ عُلمن عُلم جذب کرنس تہٕ دوبس مثبت تہٕ خوشی سِتیٖ مضبوٗط کرنس مٹز مدد ملان۔

اِختِتآمی دُعا	
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः ।	ا اوم سروے بھونٹو سکھینہ
सर्वे सन्तु निरामयाः ।	سروے سنتو نیرامایا
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।	سروے بھدرانی پشیانتو
मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥	ا ما کاشسیڈوبکھبھاگبھویت
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥	اوم شانتیہہ شنتیہہ شانتیہہ

دعاٗبُک مطلب

سآری گژھن خوش روزنی۔ سآری گژھن بیمارِ نِش پاک روزنی۔ سآری وچھن زِ کیٚاہ چُھ مُبارک۔ کآنسہِ گژھہِ نہٕ تکلیف گژھنی۔ پڑتھ جایہِ گژھہِ امن روزُن۔

:یوگا سیشن شروٗع کرنہٕ تہٕ ختم کرنچ عام ہدایت

آرام دہ سُکھاسن کِس طریقس مٹز بہِو۔

کمر تھآیوٗ سیوٚد، أچھ تھآیوٗ بند تہٕ بُتھس دِیوٗ آرام ۔

پَننی اَتھ تھآیوٗ سِن مُدرابس مٹز تہٕ گُژھِو پٹنِس شہس سِتیٖ وآقف۔

کیٹژن سیکنڈن تام کُرِو پننہِ شہُک مشآہد تہٕ پتہٕ تُلِو اکھ زیوٗٹھ شہہ۔ یٖلہِ تُہی شہہ چُھو تراوان، "اوم" نعرہ لگآیوٗ۔

نرمی سان تھآیوٗ پننی اتھہٕ نمسکارا مُدرابس منز تہٕ دُعا کُرِو ۔

وُچھِو منترِ پتہٕ کیُتھ چھو تُہی محسوٗس کران۔

پننی مٹز اتھہٕ رگڈآیوٗ نرمی سان، تِمن بنآیوٗ پیالہِ تہٕ تھآیوٗ أچھن پیٹھ۔

© NCERT not to be republished

باب 1

دوہ دِشچہِ زندگی باپتھ یوگا

بطورِ بُحیثیتِ عُلِم چھِ توہِ جمآژو، سرگرمیو، منصوٗبو تہٕ ہوم ورکَو ستی بُرتھ آوُر نِظام۔ یوگا ہیٚکہِ تُہُنٛد دِماغ صاف تہٕ توجہ مرکوٗز تھآوِتھ یِمَن سرگرمیَن بُنٛد انتظام کرنس مٕنز توہِ مدد کُرتھ۔ یہِ ہیٚکہِ جسمآنی صحت تہِ بہتر بنآوِتھ، یِمہِ ستی کھیلن تہٕ باقٕے سرگرمیَن مٕنز حصہِ نیُن سَہل بَنان چھُ۔ یوگا پٮٰنِس دوہ دِشکِس معمولّس مٕنز شآمِل کرنہٕ ستی ہیٚکیو توہِ پوٗر دوہَس پُر سکوٗن تہٕ توانآیی سان روزُن سہل

یوگا چھُ توہِ پٮٰنِن خیالاتن تہٕ احساسن پیٹھ توجہ مرکوٗز کرنس تہٕ زیادٕ آگاہ روزنس مٕنز مدد کران۔ یہِ چُھ توہِ مضبوٗط تہٕ زیادٕ لچکدار بنَنس مٕنز مدد کران۔ یہِ ہیٚکہِ تُہُنٛد ارتکاز بہتر بنآوِتھ، تاکہ تُہی ہیٚکو جمآژ مٕنز یا ہوم ورک کرنہٕ وِز توجہ دِنَس مٕنز سَہل بُنتھ۔ یوگا ہیٚکہِ توہِ پننِ پریشآنی دوٗر کرنس مٕنز مدد کُرتھ آرام کرنس مٕنز مدد کُرتھ، خاص طور پآٹھی اگر توہِ سکوٗل یا باقٕے چیزن مُتعلِق دباو محسوٗس کران چھو۔ مجموٗعی طور پآٹھی ہیٚکو تُہی یوگا کرنہٕ ستی زیادٕ خوشی تہٕ آرام محسوس کُرتھ۔ پرٛتھ دوہ یوگا ہِکی کیٚنٛہ منٹ تہِ ہیٚکن بوٚڈ فرق پآدٕ کُرتھ۔ یہِ چُھ پٮٰنِس جِسمُک تہٕ دِماغُک خیال تھاونُک اَکھ بہتٕرین طٔریقہٕ۔

یوگا ہِچ تآریخ

یوگا ہِکی موٗل ہیٚکن ہندوستانکین قُدیم تٔرین مُقدس متن ویدانَن مٕنز لبنہٕ یتھ۔ اَتھ دوران کٔر لوٗکو قودرَتس تہٕ خوٗدایس ستی رَلنہٕ خآطٕر یوگاہچ مشق۔ بھگوت گیتا کِس پرٛتھ بابَس یُس مہاکاوی مہابھارتُک حصہِ چھُ، چھُ یوگا کٮٰن مُختٔلف قسمَن پیٹھ ناو تھاونہٕ آمُت، یَتھ مٕنز کرما یوگا (عملہِ بُنٛد یوگا)، بھکتی یوگا (عقیدتُک یوگا)، گیان یوگا (دانشمندی بُنٛد یوگا) تہٕ راجہ یوگا (قوت آلآدی بُنٛد یوگا) شآمِل چھِ ۔

© NCERT not to be republished

زساس ؤری کھوتہٕ زِیادٕ بڑوٹہٕ کُر مہارسی پتنجلی ین 196 یوگا سُترن مٹز یوگا ہِکو طریقہٕ مرتب ۔ یمن سوٗترن مٹز آٹھ اعضاہٕ یا پہلوٗون پیٹھ بیان کرِو منظم طریقو ذَریعہٕ خوشی ہٕنز اعلی ترین حالت(سمادھی) حآصِل کرنہٕ خآطِر چھ قدم بہٕ قدم وَتھ بیان کُرمِڑ۔ یتھ اشٹاگا یوگا ونان چھ۔ أسی ہِکو پتہٕ یَتھ بابَس مٹز اشٹاگا یوگاہس مُتعلِق مُزید زانِتھ۔

یوگا روٗد نَوِین طریقن تہٕ خیالاتن سِتی تیار گژھان۔ ہتھا یوگا، یُس یوگا کِن عملی پہلوَن سِتی وابستہٕ چھُ، اوس تقریباً 1500 ؤری بڑوٹہٕ تیار کرنہٕ آمُت۔

کُنوٗہمہٕ تہٕ 20 مہٕ صُدی مٹزاوٗن یوگا ماسٹرو یِتھ کُنی زن سوامی وِویک آنندہ، پرمہامسا یوگانند، ریشی اروبندو تہٕ بی کے ایس آینگر ہِوِ یوگا بآقی دُنیاہَس مٹز۔ آز چھُ عالمی سطحَس پیٹھ یوگا کرنہٕ پِوان۔ یوگا بُک بین الاقوآمی دوہ چھُ 21 جوٗن 190 کھوتہٕ زِیادٕ مُلکَن مٹز مناونہٕ پِوان۔

یوگا کیٚاہ چُھ؟

قَدیم ہندوستآنیو آسی دریافت کُرمتی زِ یوگا کرنچ مشق کرنہٕ سِتی ہیٚکہٕ کاٹہٕ اصل صحت تہٕ تندرُستی حآصِل کُرتھ ۔ یوگا ہِکو صحت مند تہٕ خوشحال زِنْدگی ہٕنْد ساینس کِس طورس پیٹھ بیان کُرتھ۔ یہٕ چھُ اَسہٕ پننہٕ کامہٕ، مطالعہٕ تہٕ باقی سرگرمیَن مٹز پُر امن تہٕ کارگر روزنس تہٕ پننہٕ صلآحیتُک پوٗر احساسَس کُن پکنَس مٹز مدد کران۔

یوگا اصطلاح چھُ سنسکرت لفظ "یُج" پیٹھ درٚامت یِیمیُک مطلب چھُ "یکوٹہٕ گژھُن یا ضم کرُن"۔ یہٕ چُھ جسم، دِماغ تہٕ اندروٗنی نفسکہٕ اتحادٕچ نشاندہی کران۔ یوگا چھُ پانس اندر تہٕ پانس أندِ پُکی دُنیاہَس سِتی توازُن، ہم آہنگی تہٕ یکجہتی ہُنْد احساس پآدٕ کرنہٕ خآطِر پننِ مُختٗلِف حصہٕ اَننہٕ خآطِر۔ یہٕ چُھ دِماغ خاموش ، ژھوپہٕ تہٕ تمام خلفشارو نِش پاک بناونس مٹز تہٕ مدد کران۔

یوگا ہَس مٹز چھِ منظم کوٗشِشہٕ شآمِل، نہ کہٕ بے ترتیبی عملہٕ۔ کوٗشِشہٕ چھِ صِرف نظم و ضبطچ کاروآیی سِتی نتیجہ خیز۔

© NCERT not to be republished

اشٹاگا یوگا بکی اَٹھ پہلو ژچھو، یُس مہاراسی پتنجلی سِنٛدِ طرفہٕ تیار کرنہٕ آمتٕن منظم عملن پیٹھ مشتمل چھُ۔
یم اَٹھ پہلو چھ بونہٕ کنہٕ بیان کرنہٕ آمتے:

1. یاما (سماجی نظم و ضبط)

2. نیاما (ذاتی نظم و ضبط)

3. سانا ((پوزیشن

4. پرانایاما (شہس پیٹھ مہارت

5. پرتیاہیرا (سینسَس پیٹھ مہارژ حاصِل

6. ہرنا (ارتکاز

7. دھیانا (غور و فکر

8. سمادھی (پرمسر تجرُبہٕ

1. یاما (سماجی نظم و ضبط تہٕ اخلاقیات): یم چھ دوٚیمن سِتے کِتھ پأٹھے کرو برتاؤ کرنہٕ کِس بارس منٛز ربنما خطوٗط، یِتھ کُنے زن مہربان تہٕ ایماندار۔
2. نیاما (ذاتی نظم و ضبط): یم چھ اَتھ مُتعلِق ہدایَت زِ پنُن خیال کِتھ کُنے ہیکو تھاوِتھ، یِتھ کُنے زَن صاف تھاوُن تہٕ مطمئن روزُن۔
3. اسانا (انداز): یوگا کرنہٕ سِتے چُھ سون جسم مضبوٗط تہٕ لچکدار بنان۔
4. پرانایاما (شہہ یا شہہ قوبوٗ پیٹھ مہارژ): یہٕ چُھ شہہ قوبوٗ کرنس متعلق۔ تُہے چھو جسم تہٕ دِماغ آسان بناونہٕ خأطرٕ سرٛنے تہٕ پُرسکون شہہ بیٚنے بیٚچھان۔

© NCERT not to be republished

پرتیابارا (حواسَس پیٹھ مہارت - مز، اَتھ، مُشک بیوٚن، گاش تہٕ بوزُن): اتھ پہلوَس منٛز چھُ پُنُن توجہ أندر کُن پھرُن، پانس پیٹھ توجہ مرکوٚز کرُن تہٕ بیروٚنی عنأصرَو سٕتی مشغوٚل گژھُن شأمِل۔

دھرانا (اِرتکاز): أمیُک مطلب چُھ ذہن مستحکم تھاوُن تہٕ اَکہِ انٛد اِشارٕ کرن واجنہِ بیدآری پیٹھ عمل کرٕن۔

دھیانا (مراقبہ): دھیانُک مطلب چھُ سٕٹھاہ غور و فکر یا مراقبہٕ۔

سمادھی (نعمتچ حالت): یہٕ چھِ سرٛوٚن امن تہٕ خوشحأٲلی ہٕنٛز حالت یوس بأقی تمام اقداماتن پیٹھ عمل کرنہٕ سٕتی چھِ یِوان۔ یہٕ چھُ یوگابُک آخری مقصد، یٖیٚتہٕ تُہی پوٚرٕ پأٹھی خوش تہٕ امن محسوٚس چھو کران۔

یوگا چھُ پوٚرٕ وأنسہٕ بُنٛد سفر۔ اَسہٕ چُھ پرٛتھ دوہ اَتھ پیٚٹھ عمل کرُن۔

أسٕ کرو پُنُن سفر گوڈٕنکیو دویو مرحلو سٕتی شُروٚع- یاما تہٕ نیاما۔

یاما

اشٹاگا یوگا مُطأبِق چھِ بأقین سٕتی خوش روزنہٕ خأطرٕ پانٛژھ اَہم ہدایات۔ یمن سمأجی مضامینن چھ یاما وننہٕ یوان۔ یاما چھُ اشٹاگا یوگا بُک گوڈٕنیُک عضوٗ بناوان۔ؤلویمَن پانٛژن یامَن مُتعلِق زانو مُزید ۔

اَہنسابُک مطلب چُھ مہربان آسُن تہٕ کُنہٕ تہٕ جاندارس تکلیف نہٕ دِیُن ، یتھ منٛز کُلِ کُٹی تہٕ جانور شأمِل چھِ۔

ستیا بُک حوالہٕ چھُ ہمیشہٕ پوٚز ونُن تہٕ ایماندار روزنُک حوالہٕ دِوان۔

آستیا چھُ توہٕ ہیٚچھناوان زِ تِم چیز نہٕ نِیوٗ یم نہٕ توہٕ سٕتی تعلُق تھاوان چھ۔

برہمچاریہ چُھ تُہنٛز توانأیی دانأیی سان استعمال کرنہٕ تہٕ پانَس پیٹھ قوبوٗ تھاونس مُتعلِق۔

© NCERT not to be republished

اپریگرہ بُک مطلب چھُ لالچی نہ آسُن تہ توہِ یہِ چھُ تتھ ستِ خوش روزُن۔ (أسی وُچھو پتہ یتھ بابَس منٛز اپریگرہ تفصیل سان)۔

سرگرمی

ہونہٕ کَنہٕ دِنہٕ آمژن مثالن خاطرٕ کُرو ساروے کھوتہٕ مُناسب یاما

- پٕنِس پالتو ہَنِس ستِ کُرو نرمی سان برتاؤ، أمِس ستِ گِنٛدو تہٕ زانہٕ مُہ لایِوَس یا نہٕ کُریوَن خوفز .....د۔
- اگر تُہٕ گَرس منٛز کانہٕ چیز پھُٹراَیوَ تہٕ تُہٕنٛز موج چھِ اَتھ مُتعلِق پرژھان، تیلہِ چھوتوہِ پوٚز وَنُن تہٕ ژوٚرِ چھُو نہٕ تھاوُن .....
- تُہٕ چھو ویڈیو گیمہٕ گِنٛدنٕچ سخت خوابش محسوٚس کران، مگر تُہٕ چھو یہِ تہٕ زانان زِ توہِ چھُو پُنُن ساینس ..... پروجیکٹ مُکمل کرُن۔ تُھٕ چھُو ویڈیو گیم گِنٛدنس پیٹھ قوبوٚ کرن تہٕ پراجیکٹ مُکمل کران۔
- کلاسَس منٛز گروپ بَحثس دوران چُھو تُہٕ پنِس دوستہٕ سُنٛد خیال پُنُن خیال شأمِل کرنہٕ خاطرٕ آمادٕ کران، مگر پتہٕ .....چھو تُہٕ یہِ ژوٚرِ نہٕ ننُک فأصلہٕ کران۔
- توہِ چھو أکِس دُکانس پیٹھ پوشاک پسنٛد تہٕ توہِ ستِ وابسطہٕ زیٚٹھ چھو پرژھان زِ کیٚاہ تُہٕ چُھوا یہِ بیوٚن یژھان گَرس منٛز موجوٚد تمام پَلوَن مُتعلِق سوٚنٛچتھ چھو تُہٕ فأصلہٕ کران زِ توہِ مِلیو نہٕ بیٚاکھ پَلو تِکیاز توہِ چھےٚ نہٕ وونے أمچ ..... ضرورت۔

اپا ریگراہا

اپاریگراہا چھُ زیٚادٕ کھوتہٕ زیٚادٕ یژھنہٕ تہٕ توہِ گوڈٕے موٚجوٚد چیزن خاطرٕ شُکرگزار روزنَس مُتعلِق۔ یہِ چھُ توہِ سادٕ زِنٛدگی گزارنس تہٕ بأقین ستِ فراخ دأری کرنس منٛز مدد کران۔

ژِلو أسی زانو اپاریگراہس مُتعلِق لال بہادُر شاستری سنٛز أکِس متأثر کُن ژُلیلہِ ذُریعہٕ، یٕیمی ہِنٛدُستانُک دویم ژیر اعظم سنٛدِ حشیتہٕ کأم کَر۔

© NCERT not to be republished

ساڑِ زِندگی تہٕ عظیم سوچ

اکہٕ لٹہٕ یٖلہٕ لال بہادُر شاستری ہندوستانُک وزیر اعظم اوس، سُہ گوٚو پٮ۪نہٕ خانٛدارنہٕ خآطِر ساڑِ ہٮ۪نہٕ خآطِر أکس کپر دُکانس پیٹھ۔ دُکأن کس مآلکن ہأو أمس کیٖنٛہہ خوٚبصوٚرت ساڑِ، مگر یٖلہٕ شاسترین قِمتھ پُرُژھ، تُمے وُچھ تِم وارياہ دٕرُوجہٕ۔ تُمے وٚون دُکانَدارس أمہٕ کھوتہٕ کم قِتمتھ واجِنے ساڑِباونہٕ خآطِر مگر توتہٕ باسیہٕ تِمن تِمہٕ وارياہ دٕرُوجہٕ۔

دُکانُک مآلِک گوٚو وارياہ حآران۔ تُمے وٚون، "شاستری جی، توہٕ چھَنہٕ قِمتَس مُتعلِق فِکر کرِنچ ضُرُوٚرت۔ تُہٕ چھو ہندوستانِکے وُزیرِ اعظم! توہٕ یم ساڑِ تحفہٕ پآٹھے دِنہٕ آسہٕ میٚانہٕ ""خآطِر اعزازچ کتھ ۔

شاستری جی ین تٕروو اسُن تہٕ وٚنُن، "بہٕ چھُس تُہنٛزِ مہربآنی ہنٛز قدر کران، مگر بہٕ ہیکہٕ نہٕ صرف امہٕ موکھ تحفہٕ قبوٚل کُرتھ زِ بہٕ چھُس وزیر یُس میٚآنہٕ بجٹہٕ مُطآبِق آسہٕ۔" شاستری اوس اتھ کتھہٕ سِتے مطمئن یہٕ کیٖنٛڑھا تہٕ سُہ ہیکہٕ ہے ہٮ۪تھ تہٕ ضرُوٚرتہٕ کھوتہٕ زیادٕ تھاوُنک خیال ہیکہٕ ہے نہٕ سُہ

ووستادس باپتھ ہدایت

طآلبہٕ عُلِمن کُرو پننہٕ علاقہٕ کپن رول ماڈلَن ہنٛز شناخت کرنس منٛز مدد تہٕ انٹرویوَس خآطِر سوالنامہٕ بناونس منٛز کُرو تِمَن مدد۔

طآلبہٕ عُلِمن سِتے کُرو تِہنٛزن ضُرُوٚرتن تہٕ خآہِشن پیٹھ تبدلۂ خیال تہٕ پُر امن تہٕ خوش روزنچہٕ لالچہٕ نِش کِتھ کُنے بچو۔

کُرتھ۔

اپاریگرہ چھُ عآجز روزُن تہٕ اَسہٕ نِش یہٕ چُھ تَتھ سٕتی مطمئن روزُن۔ پُکو لالچ نہٕ آسِتھ بنو لال بہادُر شاستری سٕندی پآٹھی تہٕ پننٕو ضرورتو نٕبر چیز تھاوو پانس نِش۔

سرگرمی

پٮنٕس خانٛدانس یا ہمسایہٕ علاقس مٮنٛز کُرو أکس نفر سٕٮنٛز نِشاندہی یُس سادِ زِندگی گُزاران آسہٕ۔
تِمَن پرٛژھو زِ تِمَو کیٲز کرٕ سادِ طرزِ زندگی گزارنُک اِنتخاب تہٕ پننہٕ فآصلہٕ کِس نُتیجَس مٮنٛز کیٲہ تجرُبہٕ چھِ تِمَن میولمُت۔
پٮنٕس کلاسس ۆنو أمِس نفرَس سٕتی پٮنٕہٕ گُفتگوٚس مُتعلِق تہٕ تِہیٮنٛدی تجرُبہٕ تہٕ بوٚزو۔

سرگرمی

طآلبہٕ عُلمن ۆنو اکھ واریاہ لوکُٹ چیز اَنُن، یُس تِمن پسند چُھ مگر اَکثر چُھ نہٕ اِستعمال کَران (اکھ کِتاب،اکھ تماشہٕ بیتر)۔
أکِس دآیَرَس مٮنٛز بہو تہٕ پرٛتھ طآلبہٕ عُلمس دِیوٚ تتھ چیزَس مُتعلِق کَتھ کرنہٕ یُس تِمو اوٚنمُت آسہٕ۔
تِمن کُرو یہٕ چیز پٮنٕس أکِس یارس یا ضُرورت مٮنٛدَس دِنہٕ خآطرِ حوصلہٕ اَفزآیی۔
شُرو چھِ دِنچ خوشی تہٕ سامان تراوِنچ مشق کران۔

نِیاما

اشسسگاہ یوگا بُک دوٚیِم پہلو چھُ نیاما، یَتھ مٮنٛز ذآتی نظم و ضبطکی پاٹھ اَہَم ربنما خطوٚط یا عادتہٕ چھِ۔

وُلی أسی زانو یِمَن پاٹھن نیامابن مُتعلِق مُزید ۔

1 ساکا بُک مطلب چُھ سون جسم، دِماغ تہٕ اوٚنٛد پوٚک صاف تھاوُن۔ یہٕ چھُ صحت تہٕ دِماغ تہٕ جسمچ پاکیزگی مُتعلِق۔

© NCERT not to be republished

2. سنتوشا چھ خوش روزنس تہ اَسہ نِش یُس چیز چھ تَتھ سِتی مطمئن روزنس سِتی وابستہ تہ لالچی نہ آسنس سِتی۔

3 تاپس بُنْد مطلب چھُ پٔنٕنی مقصد حآصِل کرنہ خآطِر خوٚد نظم و ضبط تہ عزم آسُن، چاہے تِم مُشکِل آسن۔

4. سوادھیایہ چھُ پانَس مطالعہ تہ سآنِس عُلمَس بہتر بناونُک حوالہ دِوان۔

5 ایشورا پرنیدھانا چھِ پانہ کھوتہ بُڑِس کُنہِ چیزَس پیٹھ بھروسہ کرنچ کتھ کران۔

سرگرمی

بونہ کَنہِ دِنہ آمژو مِثالو منٛز کُرو ساروے کھوتہ مُنآسِب نیاما

أکِس ہفتَس خآطِر کُرو ذآتی مقصد مُقرر، یتھ کُنی زَن کانٛہ پروجیکٹ مُکمل کرُن، پرٛتھ دوٚہ ورزش کرِن، ..... یا گرَس منٛز مدد۔ پرٛتھ مقصدَس سِتی کُرِو پٔنٕنی ترقی ٹریک۔

.....پرٛتھ دوٚہ پُرو اصل کِتابہ یا لیٚکھو اکھ عکآس ڈایری۔

..... کلاس رۄم کُرو صاف تہ سجآیٔون۔

..... شُکرگزآری بُنْد مُظآہِر کُرو۔

.....پٔنٕنی بہتٕرین کوٚشش کُرو تہ بَھروسہ کُرو زِ اتھے کنہِ گژھہ کآم یتھہ کنہِ گژھنی گُژھ۔

.....

.ۋِلو أسے کرو اَکہِ متأثِر کُن دٚلیلہِ ذٚریعہِ تاپسُک تلاش ۔

تاپس

تاپس، پاٹٕژو نیاماسَو منٛز اکھ، امیٚک مطلب چھُ خوٚد نظم و ضبط، عزم تہ استقامت ۔

تصور کُرو زِ توہِ چُھو اَکھ بوٚڑ اِمتحان ینہ وول تہ آخِری منٹَس تام پزٕارنہ بجایہ چھو تُہٕ پرٛتھ دوٚہ تھوڑا مُطالعہ کرنُک فآصلہ کران۔ اتھ مُستقل تہ لگاتار کوٚششہ چھ تاپس وَنان۔

© NCERT not to be republished

یہ چھ کھیلن ہٕندس تقریبہ ہٕنز تربیت دِنہٕ، کُنہٕ سازچ مشق کرنی، یا گَرَس مٕنز کآم کرنس مٕنز مدد کرنکی پآٹھی - باقآعدگی سان کآم کرنی، یٖلہٕ نہٕ توہٕ یہٕ پسند آسہٕ۔ تاپس چھُ ہٕچھناوان ز محنت تہٕ لگن ہٕیکہٕ اَسہٕ پننی مقصد حآصل کرنس تہٕ پُنُن پان بہتر بناونس مٕنز مدد کُرتھ۔ تپاسچ مشق کرنہٕ سِتی چھِ أسی وابستگی ہٕنز اہمیت ہٕیچھان تہٕ کتھ کُنی ہٕکَن لوکٹی مستقل عمل بُڑی نُتیجہٕ بُنتھ۔

سانہٕ زِنْدگی مٕنز تاپس:

مطالعہٕ خآطر وقف، خود نظم و ضبط، اصل صحتہٕ خآطر باقآعد ورزش، ہمیشہٕ غذآیت نش بھرپوٗر غذا کھیوٚن، چیز صاف تھاونی، ہمیشہٕ پوٚز ونُن، یوگا ہچ دوہے مشق بیترِ۔

أسی چھِ پانس أنْدی پُکی وارياہ عظیم لوٗکھ وُچھان، تہیٕنز کامیآبی چھِ اَسہٕ پننہٕ زِنْدگی مٕنز تھُدی مقصد طے کرنہٕ خآطر ترغیب دِوان۔ کیٚاہ توہٕ چھَا یمَن عظیم لوٗکَن ہٕندس تاپس مُتعلق بوٗزمُت؟ أسی پَرو تاپس سُنْد طآقت سمجھنہٕ خآطر ہٕنْدُوستان کِس پہآڑی نفر مَلی مستان بابوٗ ہٕنز متأثر کَرن واجٚنی دُلیل۔

ملی مستان بابوٗ سُنْد عزم

ملی مستان بابوٗ اوس آندھرا پردیش کِس أکس لوکٹِس گامس مٕنز زامُت تہٕ أمی سُنْد مول اوس اکھ زُمیندار۔ اکھ ہوشیار طآلبہٕ عُلِم تہٕ نَوین چیزن مُتعلق زاننہٕ خآطر بے تاب، بابوَن کُر سٹھاہ سخت پڑھآے تہٕ گوٚو ہندوستان کٚن کیٚنہَن بہتٚرین سکوٗلَن مٕنز۔ أمِس مِلییہٕ انجینئرنگ تہٕ مینجمنٹس مٕنز ڈگری۔

پننہٕ تآلیمہٕ دوران گُیہٕ بابوُبس کوہٕ پیمآیی مٕنز سٹھاہ دِلچسپی پآیٖ۔ پہاڑن ہٕنْد چلینج تہٕ خوٗبصوٗرتی سِتی مُتأثر گژھتھ کوٚر أمی کوٚر یہٕ شوق بروٗنہٕ پکناونُک فآصلہٕ پننس پیشہٕ ورانہٕ مستقبلس سِتی۔ تُمی کُر سخت تربیت، چڑایہٕ مُتعلق ہیوٚچھن سورُے تُمی کُر جسمآنی طاقت، لچک بڑاونہٕ تہٕ ذہنی طور پآٹھی توجہ مرکوٚز تھآونہٕ خآطر یوگاہچ مشق یمو سارِوے کُر أمی سٕنْدس چیلنجنگ کوہٕ پیمآیی مٕنز مدد۔ یوگا ہٕتھ جسمآنی تندرستی خآطر تُمی سٕنز لگن متعدد مہمات حآصِل کرنس مٕنز تہیٕنز کامیآبی ہُنْد اکھ اَہم حصہٕ۔

© NCERT not to be republished

کوہ پیمآیی خآطر اوس تُمی سُنٛد نوقطۂ نظر اکہ اٹل جذبہ تہ لگن ستی پکان۔ سُہ اوس پَننی حدوٗد برٛوٚنہٕ پکناونس پیٹھ یقین تھاوان تہ تھزرس پیٹھ کھسنہٕ ستی ینہٕ والیٚن چلینج کٔرن قبوٗل۔ پنٛنہٕ کھسنہٕ ذٔریعہٕ دٕژ أمی بآقین پنٛنیٚن خابن پیٹھ عمل کرنہٕ تہ رُکاوٹن پیٹھ قوبوٗ کرنہٕ خآطر ترغیب دِنُک اِرادٕ، چاہے تِم کوٗتاہ تہ مُشکِل آسن۔

بابوٗ، ییٚلہٕ تہ مُہمہٕ پیٹھ آسہٕ، اوس پٔرتھ آخری تفصیلُک منصوٗبہٕ بناوان۔ سُہ اوس دوہلہٕ سٔلی شروٗع کران، پنٛن بور تُلان تہ پوٗر دوہٕس أکس مُستقل کلپس پیٹھ پکان۔ پننہٕ مُہمہٕ دوران اوس سُہ پنٛن خٕمہٕ لگاوان، پنٛن کھیٚن بناوان تہ دوٗیمہٕ دوبُک منصوٗبہٕ پننس ربرس ستی بہتر بناوان۔

بابو سٕنٛز ریکارڈ پُھڈراون واجیٚنی کامیآبی آس یہٕ ز تُمی کوٚر 172 دوہَن مٔنٛز سَتن براعظمَن مٔنٛز سَتھ تھدٕیٚن تینٛتآلیٚن پیٹھ کھسُن مُکمل۔ اَمہٕ ستی کوٚر بابوَن جسمآنی تہ ذہنی برداشت تہ عمدگی بُنٛد اکھ نوٚو معیار قآیم۔ سُہ بَنیٚوو یہٕ رِکارڈ حآصِل کرن وول گوڈٕنیُک ہِنٛدُستآنی تہ جُنوٗبی ایشیآیی ، ییٚمہٕ ستی أمس بین الاقوآمی پچھان تہ تآریف حآصِل کٔر۔

حالانٛکہ سُہ چُھ نہٕ ووِنی اَسہٕ درمیان، مگر أمی سٕنٛز دٔلیل چھےٚ غآر معمولی ہِمت، عزم تہ جذبچ ۔ أمی سٕنٛز زِنٛدگی چھےٚ اَسہٕ بُڑی خاب وچھنچ ، سخت کآم کرنی تہ ہمیشہ پننی بہترین کوٗشش کرنچ یاد دِوان۔ سُہ چُھ تِمن لُکن خآطر اکھ پاییدار ترغیب یِم پننی حد تراوِنچ تہ آسمانس تام واتنچ ہمت چھ کران۔

سرگرمی

- کلاسَس مٔنٛز کُرو پنٛنس رول ماڈلہٕ سٕنٛز دٔلیل بیان ۔
- وننہٕ آمژن تمام دٔلیلن مٔنٛز کُرو عام موضوٗعن پیٹھ بَحث۔
- سوٗنٛچو تہ کَتھ کُرو بَحژ ز زِنٛدگی مٔنٛز مقصد آسُن کیٲز چھُ ضروٗری۔
- أکس وقتس مُتعلِق لیٚکھو ییٚلہٕ تِمو کیٚنٛہٕ حآصِل کرنہٕ خآطر سخت محنت کُرکیٚنٛہٕ حآصِل کرنہٕ خآطر۔ تِمو کیٲہ بیوٚچھ تجرُبہٕ ستی تہ مقصد حآصِل کرنہٕ پتہٕ کِیُتھ گوٚو تِمَن محسوٗس؟

ووستادس باپتھ ہدایت

- طآلبہٕ عُلمن ستی کُرو بَحث ز کتھ کُنی بیکَن سایِنس دان، منتظم، قوٗمی ایوارڈ یافتہ، کھلآڑی بیتر ہوِو عظیم کامیآبی حآصِل کٔرتھ عزم تہ لگاتار کوٗششہٕ ستی پننین مقصَدن تام وآتتھ ۔

© NCERT not to be republished

سرگرمی

1. مقصد طے کرُن: پرْتھ طآلبِ عُلِم چھُ اکھ مقصد لیکھان یُس تِم حآصِل چھ کرُن یژھان، بِتھ کُنۍ زَن پرْتھ دوہ 20 منٹ پرُن، گِنْدنچ مشق کرِنۍ، یا کامِن مَنْز مدد کرِنۍ۔
2. منصوٗبہ: یہِ مقصد حآصِل کرِنہٕ خآطِر لیْکھو اِقدامات۔
3. پیش رفتس پیٹھ نظر تھاوِنۍ: دوہ دِش ترقی ٹریک کرِنہٕ خآطِر بنآیوٗ اکھ سادِ نقشہٕ۔
4. عکس: بفتہٕ کِس آخرس پیٹھ کُرِو اَتھ کتھہِ پیٹھ بحث زِ توہِ کیٚاہ چُھ پانہٕ نظم و ضبطس مُتعلِق بیوٚچھمُت تہٕ مقصد حآصِل کرِنہٕ خآطِر کآم کرِن کیُتھ گوٚو محسوٗس۔

پرتیہارا

پرتیہار، اشٹاگا یوگا بُک پوٚنْزِم پہلو، چھُ پننۍ حواس قوبوٗ کرُن تہٕ پُنُن دِماغ مرکوٗز کرُن بیٚچھنَس مُتعلِق۔

تصور کُرِو زِ تُہٕ چھِ شور وآلِس کمرَس مَنْز، مگر توہِ چھِ پننِس ہوم ورکس پیٹھ توجہ دِنچ ضروٗرت۔ پرتیہارُک مطلب چھُ رُکُن یا پتھ کھسُن، تِمَو چیزن سِتی پریشان نہٕ گژھُن یِم کاتْہٕ وُچھان چھُ، بوزان، مُشک بیوٚن، مز یا محسوٗس کران چھُ۔

پرتیہارا چھُ توہِ شور نظر انداز کرنس مَنْز مدد کران تہٕ توجہ ہٹاوِتھ تُہٕ کیٚاہ چھِ کران اتھ پیٹھ توجہ دِوان۔

اتھ پیٹھ عمل کرنہٕ سِتی چُھو تُہٕ پُنُن توجہ انْدر کُن پھیرُن بیٚچھان، پانس أنْدِ پُکی چیزن نِش دوٗر گژھُن تہٕ پننِن خیالاتن تہٕ احساسات سِتی زِیٲد وآقف گژھُن۔

أسِ چھ پُنُن اوٚنْد پوٚک دُنیاپانْژو حواسو ذَریعہٕ محسوٗس کران۔ مطلوٗبہ سرگرمی پیٹھ توجہ مرکوٗز کرنہٕ تہٕ توجہ نِش بچنہٕ خآطِر، اَسِ چھ طریقہٕ کارن ہِنْدِ ذَریعہٕ یمن حواسن پیٹھ مہارتھ حآصِل کرِنچ ضروٗرت۔

.وٗلِو کیٚنْہٕ سرگرمیہٕ وِچھو یِم اَسِ حواس اندر کُن پھیرنس مَنْز مدد کرِ۔

1. خاموش وق: کُنہٕ تہٕ خلفشار ورآے خاموشی سان بہنہٕ خآطِر ژھآنْڈو اکھ آرام دہ جاے (نہٕ کاتْہٕ ٹی وی، موبایِل فون، یا بڈ شور)۔ پننہٕ أچھ کُرِو بنْد تہٕ پنْنِس شہٕ ہِنس پیٹھ کُرِو توجہ مرکوٗز۔

© NCERT not to be republished

2. احتیاط سان کھیوٚن: ٹی وی کُرِو بنْد تہٕ کھٕنس دوران تھآیوٚ گیجٹ دوٚر۔ کھٕنہٕ کس مزس، بناوٹس تہٕ مُشکس پیٹھ تھآیوٚ توجہ۔ وار وار ژآپو تہٕ پرْتھ کُنہٕ میٚنْڈس تُلو لُطف ۔

3. فطرتس سِتی گُژھو :کُنہٕ پارکہٕ یا باغس مٕنز گُژھوچھل قدمی کرنہٕ خآطر۔ خیالاتن مٕنزمدہوش گُژھتھ یا الیکٹرانک آلاتُک استعمال کرنہٕ ورآے کُرِو پانس أنْدِ پُکی کٕن نظارن، آوازن تہٕ خوشبوٚون بُنْد مشآہد۔

4. موسیقی بوزنِ: کیٚنْہہ سکوٚن دِنہٕ واجیٚنِ موسیقی بُنْد انتخاب کُرِو، خاموشی سان بہوٚ تہٕ کیٚنْہہ کرنہٕ ورآے بوٚزِو آواز۔

5. بسترس مٕنز گژھنہٕ برْوٚنْہہ: کیٚنْہہ مِنٹ گُزآرِو خاموشی سان پننِ أچھ کُرِو نرمی سان بند تہٕ کُرِو پننِس شہس پیٹھ توجہ۔ شوٚنگنہٕ برْوٚنْہہ کم از کم 30 منٹ برْوٚنْہہ الیکٹرانک آلات استعمال کرنہٕ نِش بچو، اَمہٕ بدلہٕ کُرِو کِتاب پرنچ کوٚشش۔

یم سرگرمیہٕ کَرن توہٕ توجہ مرکوٚز کرنچ صلآحیت بڑاونس مٕنز مدد، تناؤ کم کرنچ تہٕ پننِس پانس تہٕ أنْدِ پُکس سِتی زِیٲدِ سروٚن جُڑنَس مٕنز مدد۔

کھٕن چُھ سانہٕ شخصیت کِس نشوونمابس مٕنز وارياہ اہم کردار ادا کران۔ اَمہٕ علاوٕ پَز اَسہٕ موسمہٕ مُطآبِق تہٕ درمیآنی مِقدارَس مٕنز صحت مند کھٕن کھیوٚن۔ ٹمہٕ کِنی چھ آیوروید (قدیم ہندوستآنی طبی سائنس) مُطآبِق صحت مند کھیٚنکی عادتہٕ تیار کرِن ضروٚری۔

کیٚاہ توہٕ چھا پتا؟

آیوروید مُطآبِق صحت مند کھیٚنکی عادات۔

رِتابھُک — موسمہٕ مُطآبِق کھیٚیوٚ کھیٚن۔	میٹابھوک — اعتدال پسند مِقدارس منز کھیٚیوٚ۔	بِتابُک — صحت مند تہٕ غذآیت نِش بھرپوٚر غذا کھیٚیوٚ

سرگرمی

1. پٕننس عیالَس سِتی کھیٚیوٚ دوبس مٕنز کم از کم اَکھ گَرِ بَناونہٕ آمُت کھیٚن۔
2. کھٕنہٕ وِز بنآیوٚ یہ کتھ یُقینی زِ تُہی تُلو پرْتھ کُنہٕ میٚنْڈس مزِ وُچھن
3. کھٕنہٕ وِزمہٕ کُرِو پٕنُن موبایل فون تہٕ ٹی وی ہوِ الیکٹرانک گیجٹ استعمال۔
4. پننہٕ مرضی سِتی دِیوٚ تُہی پننِش عیالس کھٕن تہٕ تریش۔

© NCERT not to be republished

باب 2

یوگاکِن طریقن ہٕنز تیآری

!نوجوان یوگِن سلام

کیٰاہ تُہی چُھوا یوگا کِن طریقَن سٕتی سفرَس پیٹھ گژھنہٕ خاطٕر تیار؟

پُتِمس بابَس مٕنز ہیوٚچُھو توہٕ یاما تہٕ نیاما بَس مُتعلِق۔ یٔتہٕن کُرِو اُسی آساناس، پرانایاما، پرتیاہارا،۔ دھرانا تہٕ دھیانا دریافت۔ اُسی ہٕکو یوگا کِن کیٚنہٕ باقِین پہلوَن مُتعلِق تہٕ زانِتھ، یِتھ کُنی زَن یِنہٕ والِن بابن مٕنز کرسا یوگا، یٔمیٖک آغاز تَیآری ہٕندیٚو طریقو سٕتی گوٚو۔

یِم طریقہٕ ۂیچھو سکوٚلَس مٕنز پٔنس ووستاد سٕنز رہنُمآیی مٕنز تہٕ گَرَس مٕنزکرو دوہے یِم کارکردگی۔ باقاعٕد مشق (سادھنا) چھِ اَسہٕ مضبوٚط، لچکدار تہٕ پُرسکوٚن بناوان۔ یہٕ چھُ اَسہٕ پُر امن محسوٚس کرنس مٕنز مدد کران تہٕ پننِس ہوم ورکس پیٹھ، گِٹندنس دوران تہٕ پرُتھ کُنہٕ چیزَس پیٹھ بہتر پآٹھی توجہ دِوان۔

!لہذا کُرِو پنُن یوگا میٹش شروٚع، تہٕ اَکھ زیٚوٚٹھ شہٕ نِیوٚ تہٕ یہٕ حآران کُن مُہِم کُرِو یکوٹہٕ شُروٚع یاد تھآیِو، یوگا چُھ اصل محسوٚس کرنس متعلق۔ اتھ کتھہٕ پیٹھ چُھ توجہ دیُن ضروٚری زِ تُہُند جسم کیُتھ چُھ مشق کرنس دوران محسوٚس کران۔ پنُن پان مُہ دبآیِو زانٹہٕ تہٕ تِتھِس پوزَس مٕنز یٔمہٕ سٕتی دَگ یا تکلیف محسوٚس گژھہٕ۔

اَمہٕ بروٹہٕ زِ اُسی کرو آساناس تہٕ پرانایاما شُروٚع ، شہٕ کھالِنچ مشقہٕ کُرتھ، جوڑ یَلہٕ ترآوتھ (سُکشما ویایاما) (شیتھالیکرن ویایاما)تہٕ لچکدار کُرتھ پنُن پان تیار کرُن چھُ ضروٚری۔

تمام یوگاکِن طریقن پیٹھ عمل کرنہٕ برُوٹہٕ یِیہٕ عام ہِدایتن پیٹھ عمل کرنہٕ۔

1. آساناس کرنہٕ وِزِ مُہ کُرِو پنُن پان سرُوٚن شہٕ نِنہٕ خاطٕر یا شہٕ رٹنہٕ خاطٕر مجبوٚر۔ آساناس کرنہٕ وِزِ نِیوٚ عام پآٹھی شہٕ ۔ ہمیشہٕ نِیوٚ نستہٕ سٕتی شہٕ۔

© NCERT not to be republished

2. مشق کرنہٕ وِز روٚزِیوٗ ہمیشہٕ ہُشارتہٕ محتاط ۔ پٮ۪نِس پوزَس پیٹھ دِیوٗ توجہٕ۔ پٮ۪نٕپن ووستادن وٕچھو احتیاط سان تہٕ تہٮ۪نزِن ہدایتن کُن دِیو توجہٕ۔

3. آساناس کرنہٕ وِز مٕہ لٲگو بوٚٹھ یا موز۔

4. یٕلہٕ تہٕ تُہی بیمار یا کمزور محسوٚس کٔرو، توہٕ پز آرام کرُن۔ اگر توہٕ سردی، ژاس، کلہٕ دود، میٲدِس دَگ، گوڈن ہُنٛد دود بیترِ آسہٕ، تیٚلہٕ کٔرو پٮ۪نِس ووستادِس سِتی مشورٕ تہٕ تہٮ۪نز رہنُمآیی کٔرو حآصِل

5. خاص کر کورپن ہٮ۪ندِ خآطر، یٕلہٕ توہٕ ماہواری ہُنٛد دور آسہٕ،مشق کرنہٕ برٚوٹھہٕ دِیوٗ پنِنس ووستادِس زانکآری یا کٔرو مشورٕ۔

شہٕ ہٕنکی طریقہٕ

پرانایاما یٚچھنہٕ برٚوٹھہٕ چھ شوٚشِچ کآم بہتر بناوٚنِ ضرورٚی۔ صحت مند شوٚشہٕ خآطرٕ چُھ ضرورٚی زِ مُنآسِب شہٕ ہٕنچ مشق کرِنی۔

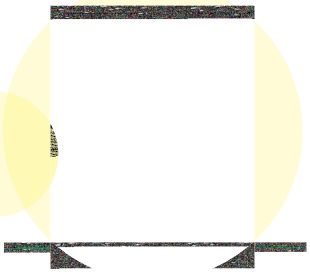
ژلو أسی یٚچھوخرگوشن تہٕ ہونپن ہٮ۪ندِس شہس مُتعلِق ۔ خرگوش سُنٛد شہٕ چُھ سرٚنٚین، تال دار شہن پیٚٹھ توجہ مرکوٚز کران یُس خرگوش سِنٛدس شہٕ نِنکِس نموٚنس نقل چُھ کران۔ ہوٚنِ سِنٛدِس شہٕ کھالنس منٛز چھُ ہوٚنِ سُنٛد تیز تہٕ سُرٚنِ شہٕ کھالنٕچ نقل کرِنِ شآمِل، یُس جسمہٕ پیٚٹھ گرمی خآرِج کٔرِتھ تہٕ شہس پیٚٹھ قوبوٗ کرنس منٛز مدد بیٚکہٕ کٔرِتھ۔

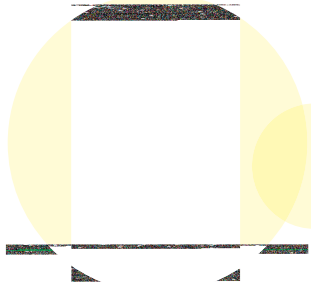
فرائد

شہٕ ہٕنکِو طریقو ستی چھ شوٚشِچ صلآحیت منٛز اِضافہٕ گژھان، شہٕچ کارکردگی چھ بہتر بناوان یِوان، آرام چُھ میکلان تہٕ تناؤ چُھ کم یِوان کران۔

حدوٗد: مِرگی منٛز مُبتلا لوٚکن پز أمہٕ عملہٕ نِش بچُن۔

© NCERT not to be republished





خرگوش شہہ

حیثیت: ریساسانا

مرحلہٕ 1:ژُچھنے زنٛگ تہٕ کھوٚر زنٛگ رلٲوتھ یِیوٚ وجراسانا۔

مرحلہ 2: بون کُن جُھکو تہٕ اَتھہٕ تھآیوٚ کوٹھِن بروٚنہہ کنہِ تاکہ کھونہٕ وٹہٕ لگن کھوٹھِن سِتے۔

۔ اَتھہٕ تھآیوٚ اَکھ أکس مُتوآزی تہٕ تُھجہٕ تھآیوٚ بون کُن۔

یڈ چھ وارٕ وارٕ رانن پیٹھ آرام کران،أڈ

زیو کُڈو نیبر تہٕ نیبر کُن نِیوٚ شہہ یوٚتاہ

جلدے مُمکِن گژھہٕ (10 پیٹھ 30 راؤنڈ)۔

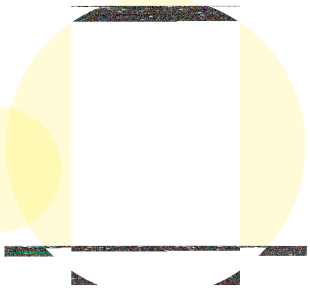
مرحلہٕ 3: مشق کرنہٕ پتہٕ کُرو وارٕ وارٕ وجراسنا واپس۔

مرحلہٕ 4: ژُچھنے زنٛگ تہٕ کھوٚر زنٛگ ترآیوٚ تہٕ یِیوٚ رَساسناس کُن۔

شِتھلا راساسانہس مٹز کُرو آرام ۔

سیٹیپ۔ 3

حیثیت: ریساسانا



سیٹیپ۔1

سیٹیپ۔ 4

سیٹیپ۔ 2

وِشرانتی: شِتھلا رَکانہ

© NCERT not to be republished

ہؤنۍ شہہ

حالت: دساسانا

مرحلہ 1: وجراسنا تام کم از کمڈُچھنۍ زنگ تہٕ

مرحلہ 2: اَتھہٕ تھآیوٗ کوٹھیٖن انٛد کنہٕ اوٗنگجہٕ کُرِو پتھ
کُن تہٕ زیو کُڈو پورِ پأٹھی نیٖبر۔ شہہ نِنس
تہٕ خآرِج کرنس دِیوٗ تیز تہٕ وارِیاہ تیز
گژھنہٕ تاکہ یڈبڑ تہٕ ژمہٕ گوڈِنچہٕ لٹہٕ کَرن
وآلِ ہیکَن شُروٗعاتس مٹز دبہٕ پیٹھ وُبن
راؤنڈٕن ہِنز مشق کُرِتھ تہٕ وارِ وارِ ہیکَن یہٕ
50 راؤنڈٕن تام بڑآوِتھ۔

مرحلہ 3: مشق کرنہٕ پتہٕ ییوٗ وارِ وارِ وجراسنابس کُن
واپس۔

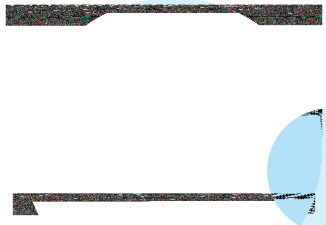
مرحلہ 4: ڈُچھنۍ زنگ تہٕ کھوٗر زنگ ترآیوٗ تہٕ ییوٗ
دَساسانابس کُن۔
شِتھلا داساسانہس مٹز کُرِو آرام ۔

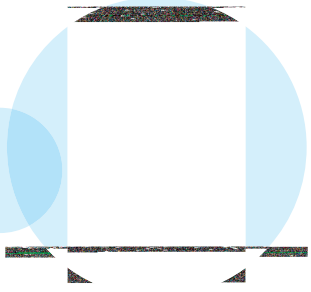
مرحلہ 3

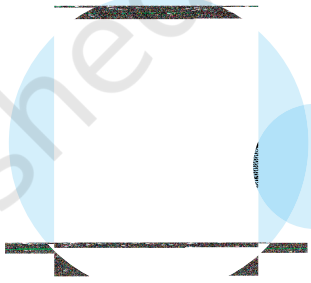
حالت: دساسانا

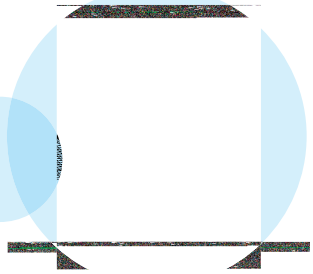
مرحلہ 1

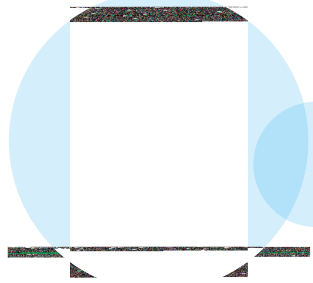
مرحلہ 4











ووستادس باپتھ ہدایت

- طآلبہٕ عُلمن ستۍ کُرِو کَتھ باتھ زِتمو کیُتھ کوٚر مشق کرنہٕ پتہٕ محسوٗس۔
- تمَن پرُژھو زِ کیٚاہ تم ہیکنا مشق کرنہٕ وِز شہس پیٹھ توجہ دِتھ۔

مرحلہ 2

© NCERT not to be republished

سُکشما ویایاما

سُکشما ویایاما چھُ لطیف مشقن بُنٛد اکھ سِلسِلہٕ یُس جوڑَن یَلہٕ کرنہٕ (تناؤ دوٗر کرنہٕ) تہٕ لچک بہتر بناونہٕ خٲطرٕ بناونہٕ چھُ آمُت۔ اصطلاح "سُکشما ویایاما" چھِ سنسکرت پیٹھٕ آمژ، یٔنتہٕ "سوکشما" بُک مطلب چھُ "لطیف" یا "مائیکرو" تہٕ "ویایاما" بُک مطلب چھُ "ورزِش" یا "حرکت"۔ یِم ورزِش چھِ نرم، انجام دِنَس منٛز آسان تہٕ یِمَن پیٹھ بیکَن پرٲتھ وآنسہٕ تہٕ تندرستی بنٛدٕ لوٗکھ عمل کُرِتھ۔

ورزشَن منٛز چھِ لوکچہٕ لُطیف حرکژٕ شآمِل آسان یِم جسمہٕ کٕن مُختُلِف حِصَن پیٹھ توجہ چھِ دِوان۔ یِم حرکژٕ چھِ گردِش بڑاونس منٛز مدد کران، جوڑن بنٛز نقل و حرکت بہتر بناونس تہٕ مژھن بُنٛد تناؤ جٲرٕی کرنس منٛز مدد کران۔ بٲریکھ حرکژ چھےٚ جسمہٕ کٕن مُختُلِف حَصَن منز خوٗنُک بہاؤ بڑاوان، یہٕ چھےٚ ٹشوٗن بنٛز بہتر گردِش تہٕ آکسیجنس فروغ دِوان۔

پرٲتھ حرکت چھےٚ شہس سِتے ہم آہنگ گژھان، یٔمہٕ سِتے پوٗرٕ جسمس منٛز پرانا (ابم توانائی) بُنٛد بہاؤ چُھ بڑان۔

سُکشما ویایاما سِنٛز سادٕگی چھِ اَتھ پرٲتھ کٲنسہٕ بنٛدٕ خٲطرٕ قٲبِل رسآیی بناوان، یِمن منٛز بُزرگ تہٕ شآمِل چھِ، تِم یِم محدوٗد نقل و حرکت تھاوان چھِ یا یوگاکٕن نوٚبن بِنہٕ والٕن خٲطرٕ۔ یِم ورزِشہٕ بیکَو بہتھ یا کھڑا آسنہٕ وِز تہٕ کُرِتھ۔

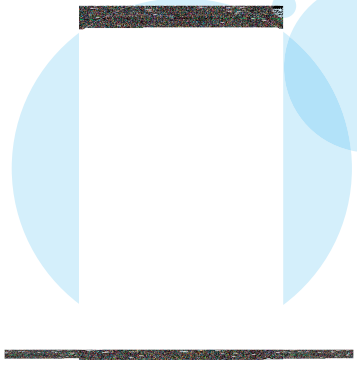
سُکشما ویایامابَس منٛز چھِ گردنہٕ بنٛز ورزش، پھیٚکِچ گردِش، اوٚنگجہٕ تہٕ ہٕژچ حرکتہٕ کوٹھٕن بنٛز حرکت، گوڑن تہٕ کھورَن بنٛز ورزِش بیترِ شآمِل۔

ژٕلو گردِنی خٲطرٕ کرو سُکشما ویایاما ہٕچ مشق ۔

(گردِنی بنٛز حرکژٕ (گریواسنچلانا

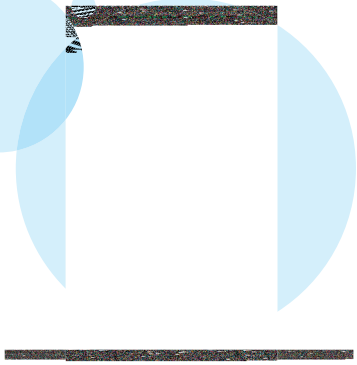
گردِنی بُنٛد یہٕ سیٹ چُھ گردِنی بنٛدٕن جوڑن تہٕ مژھن بُنٛد طاقت تہٕ لچک بڑاوان۔

© NCERT not to be republished



شہٕ نِنہٕ وِزِ کُرِو گردٕنِ پتھ کُن۔

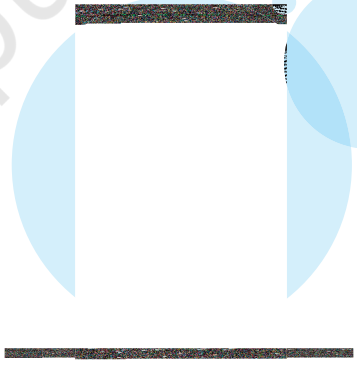
مرحلہٕ 1



وجراسانَس منٛز بہوٚ،بوٚنگنہٕ مُدرا اپنٲیوٚ تہٕ اَتھہٕ تھٲیوٚ رانَن پیٹھ ۔

حالت

حالت



مشق کرنہٕ پتہٕ ییوٚ ستھیتھی کُن واپس

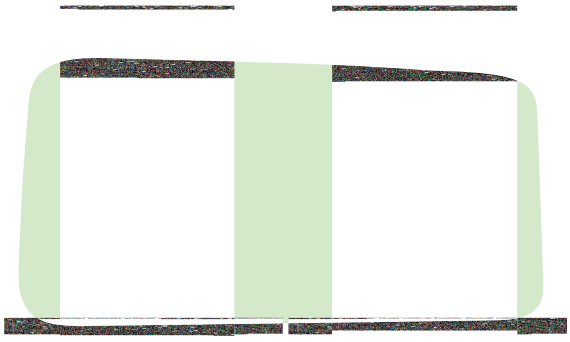
حالت

شہٕ ترٲاونہٕ وِزِ پھرِو گردن بون کُن ، یِتھ کُنِ زَن بوٚنگنِ چھ سپنس سِتے لَگان۔

مرحلہٕ 2

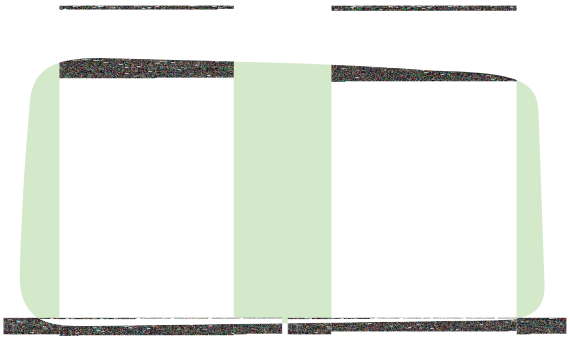
© NCERT not to be republished

2. کھوور تہٕ دُچھنۍ نقل و حرکتھ



شہٕ تراونہٕ وِزِ پھِرِو کَلہٕ کھوور کُن تہٕ مرکزَس کُن نِیوٚ شہٕ ۔

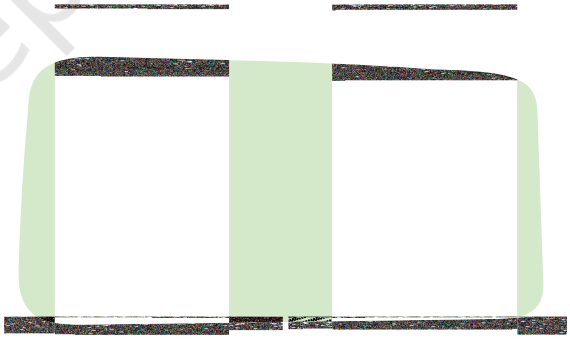
مرحلہٕ - 4



شہٕ تراونہٕ وِزِ پھِرِو کَلہٕ دُچھن کُن تہٕ مرکزَس کُن نِیوٚ شہٕ۔

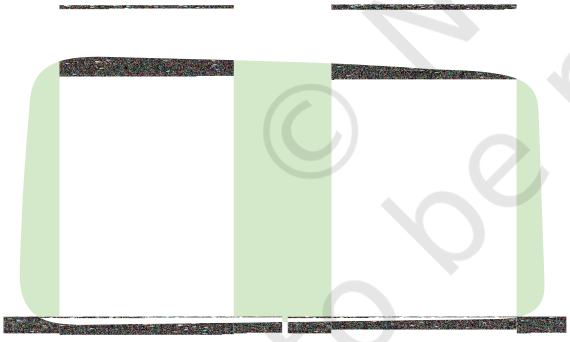
مرحلہٕ 3

3. گرِدِنۍ ہُنٛد اَکہِ طرفہٕ جُھکُن



شہٕ تراونہٕ وِزِپھِرِو کَلہٕ کھوور کُن تہٕ مرکزَس کُن نِیوٚ ش ہٕ۔

مرحلہٕ - 6

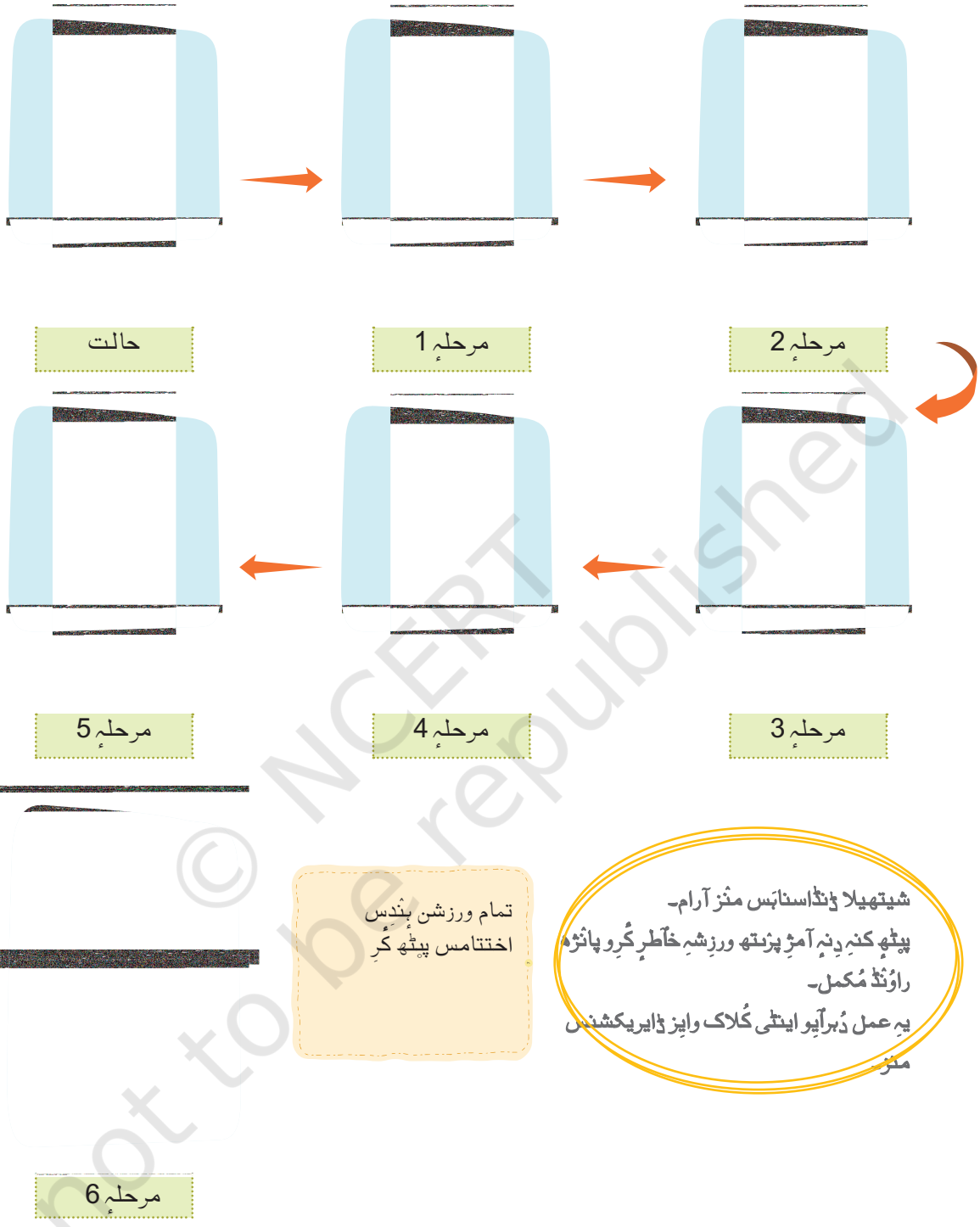


شہٕ تراونہٕ وِزِ پھِرِو کَلہٕ دُچھن کُن تہٕ مرکزَس نِیوٚ شہٕ۔

مرحلہٕ - 5

© NCERT not to be republished

4. گردن نزنأیَون گرِبنْدِ پأٹھو



شیتھیلا ژنڈاسناہَس منْز آرام۔
پیٹھ کنہِ دِنہِ آمژِ پرْتھ ورزِشہِ خأطرِ کُرِو پاٹھ
راؤنڈ مُکمل۔
یہِ عمل دُہرأیو اینٹی کُلاک وایِز ڈایریکشنس منْز۔

تمام ورزشن ہنْدِس
اختتامس پیٹھ کرِ

© NCERT not to be republished

ووستادس باپتھ نوٹ

- یہِ کتھ بنأیَو یقینی زِ طألبہِ عُلِم تھاون مشق کرنس دوران پننِ کمرچ أڈِج کھڑا۔
- یہِ وِچھنہِ خأطرِ کُرِو چیک ان زِ تِم آسیا یہِ مشق کرنس منْز آرام دہ۔
- گرِدنِ ہنْدِس زخم لگنہِ کِس صوٗرتس منْز پزِ أمہِ عملہِ نِش بچُن۔

(سیتھالیکرنا ویایاما (مُتحرِک مشقہ

سیتھالیکرنا ویایاما چھُ یَلہٕ کرنچ مشقَن بُنْد اکھ مجموٗعہٕ یُس جسمَس یوگاکِن زِیٲدٕ شُدید طریقہٕ باپتھ تیار چھُ کران۔

شیتھالیکرنا ویایاما چھُ جسمَس گرم کرنہٕ خٲطرٕ بناونہٕ آمُت، مُختَلِف مَژھہٕ بار بار تُلتھ تہٕ آرام دِتھ بنٲیوٗ کمرٕچ أڑِج لچکدار۔یہٕ چھِ جوڑَن ہٕنز نقل و حرکتھ تہٕ بہتر بناوان تہٕ گردِش بڑاوان۔ یم چھِ اَکثر یوگا سیشن کِس آغازَس منٛز اِستعمال کرنہٕ یِوان تاکہٕ یہٕ کَتھ یِیہٕ یُقینی بناونہٕ زِ کمرٕچ تہٕ بجہٕ مژھہٕ چھِ آساناس خٲطرٕ پوٗرٕ پٲٹھے تیار کرنہٕ آمژ۔

:شیتھالیکرن ویاما یا متحرک مشقہٕ

1. چہل قدمی جاے : چہل قدمی ہٕنز مختَلِف شکلہٕ (آہستہٕ، پتھ کُن، بروٗنہٕ کُن تہٕ اَنْد) دِلچ دھڑکن بڑاونہٕ تہٕ جسمس گرم کرنہٕ خٲطرٕ۔
2. بڑوٗنہٕ کُن، پتھ کُن تہٕ اَکہٕ طرفہٕ جھکُن: کمر کِس علاقَس منٛز نقل و حرکتھ تہٕ لچک بہتر بناوان۔
3. زنگ بدلاونے تہٕ گردِش: بوٗنِمس جسمس منز نقل و حرکت بڑاونہٕ خٲطرٕ حرکتہٕ۔
4. کمبرکے موڑ:کمرٕچ أڑِج بڑاونہٕ تہٕ آرام دِنہٕ خٲطرٕ نرم موڑ ۔

یَتھ گریڈس منٛز ژُلو کرو پننہٕ کمرٕچہٕ أڑِج صحت مند تھاونہٕ خٲطرٕ پاوَناموکیشنا کریاپچ مشق ۔ یہٕ چھ أکِس زنٛگہٕ تہٕ دوٗشونی زنٛگن ہٕنزِو حرکاتو سِتے یِوان کرنہٕ

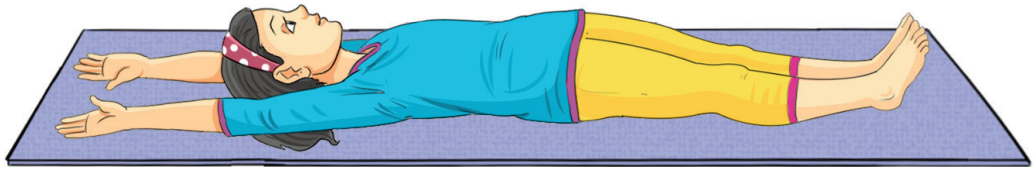
1. (اِکاپڑا پاوانامُکتاسانا ف (اکھ زنٛگ
2. (دوی پاڑا پاونا مکتاسنا کریا (دوٗشوے زنٛگہٕ

© NCERT not to be republished

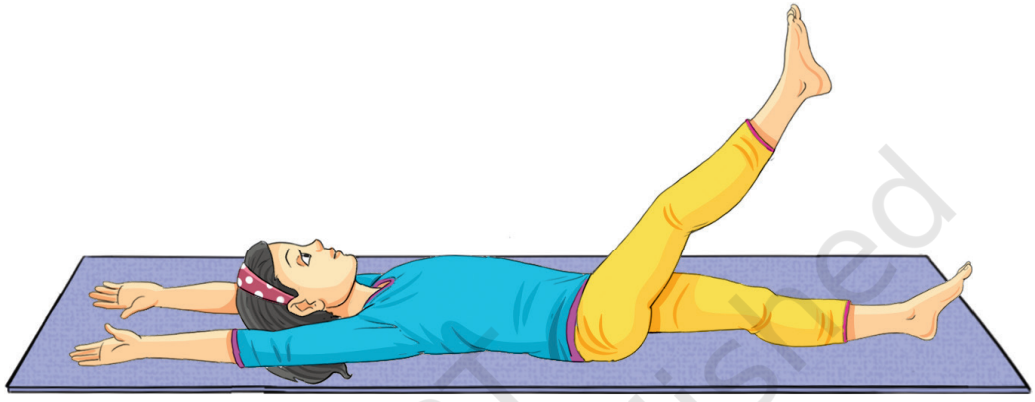
(اِکاپڑا پاوانامُکتاسانا (اکھ زنگ

حالت:

سُپائن پوسچر



مرحلہ 1

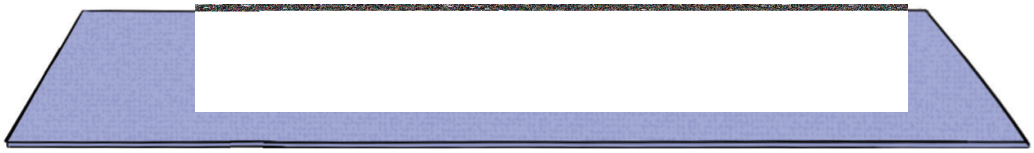


مرحلہ 2

مرحلہ 3

© NCERT not to be republished

مرحلہ 4



مرحلہ 5

آرام: لاشہِ پوز

ستتھی کُن ییوٗ: سُپاین پوسچر

مرحلہ 1: شہہ ننہ وِز تُلو دُچھنے زنگ 45° زٲوِ یس پیٹھ۔

مرحلہ 2: اَمہِ علاو�ٕ تُلو دُچھنے زنگ 90° زٲوِ یس پیٹھ۔.

مرحلہ 3: شہہ تراونہِ وِز پھرِو دُچھنے زنگ کوٚٹھس کُن ، دوٗشوے اَتھہٕ گُنٛڈو دُچھنِس کوٚٹھس سِتے تہٕ اَتھن لُمو پتھ کُن۔

مرحلہ 4: شہہ تراونہِ وِز تُلو کلہٕ ہیوٚر کُن تہٕ ہوٚنٛگنے یا کلہٕ لٲگیوٚ کوٚٹھس تہٕ سِتی تُلو دُچھنے زنگت تہٕ ہیوٚر کُن۔

مرحلہ 5: دُچھنے زنگ نژٲیوٚ کلاک وایز تہٕ اینٹی کلاک پانٛزھہِ لٹہِ۔

نٛگ تژٲیوٚ یَلہِ تہ ساواسنابس مٹنز کُرِو آرام ۔

کھوورِ زنٛگہِ سِتے دوہرٲیوٚ مشق۔

دوی پاڑا پاونا مُکتاسنا کریا

اَتھ کریابَس منْز چھِ ہونہٕ کَنہٕ دِنہٕ آمٕز عملہٕ شأمِل: کریا خأطِر تَیآری ہٕنْدی قدم

1. کریا مشق:

a. جذبہٕ سان کُرِو شُروع

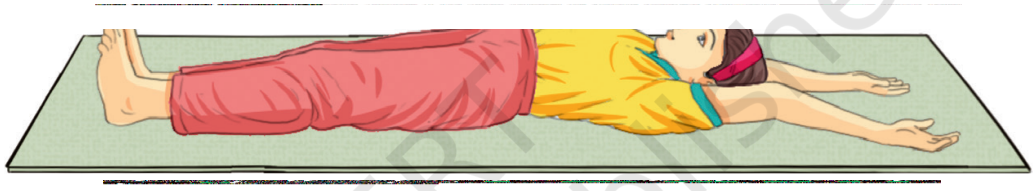
b. کھوورِتہٕ دُچھنہٕ زنْگہٕ ہٕنْز حرکتھ

c. گردِش

2. مشق کرنہٕ پتہٕ زنگہٕ تراونہٕ باپتھ اِقدامات

سِتھیتھی

سُپائن پوسچر



مرحلہٕ 1

مرحلہٕ 2

© NCERT not to be republished

مرحلہ - 3

مرحلہ - 4

سِتتھی پیٹھ ییوٗ: سپائن پوسچر

مرحلہ 1: شہٕ ننہٕ وِز تُلو دوشوے زنٛگہٕ 45° زآوِ یس پیٹھ

مرحلہ 2: اَمہٕ علاوٕ تُلو دوشوے زنٛگہٕ 90° زآوِ یس پیٹھ۔

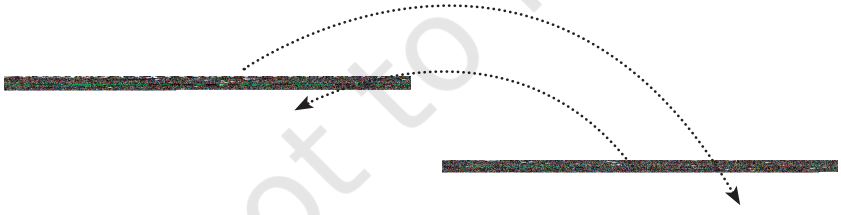
مرحلہ 3: شہٕ تراونہٕ وِز پھرِو دوشوے زنٛگہٕ کوٹھِس کُن تہٕ دوشوے اَتھہٕ گُنٛڈو دُچھنِس کوٚٹھِس سِتے تہٕ اَتھن لُمو پتھ کُن۔

مرحلہ 4: شہٕ تراونہٕ وِز تُلو کلہٕ ییوٚر کُن تہٕ ہونٛگنے یا کلہٕ لآگو کوٚٹھِس۔

1. ژِلوآسِ کرو کریا مشق

a. جذبہٕ سان کرو شُروٗع

پانٛژن راؤنڈن باپتھ کُرِو برونٛہٕ تہٕ پتھ کُن رول۔

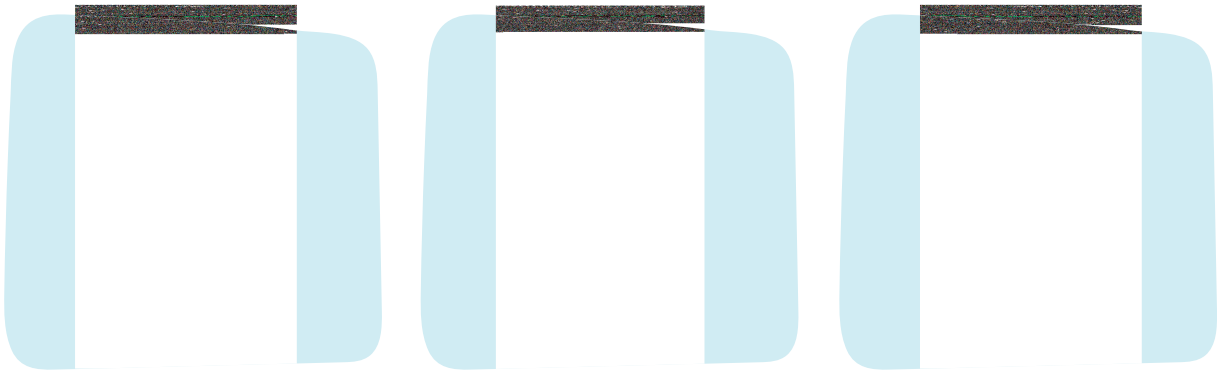


ہِدایت

واپس پھیرنہٕ وِز نِیوٗ شہٕ تہٕ برونٛہٕ کُن نیرنہٕ وِز ترآیوٗ شہٕ۔ اگر مُمکِن آسہٕ، برونٛہٕ کُن رول کُرتھ کُرِو پنٛنِن کھورَن پیٹھ ووتھنٛچ کوٗشش۔

© NCERT not to be republished

بی.



شہٕ تراونہٕ وِزِ کُرِو وار وار جسم دُچھنِس طرفس کُن منتقل ۔

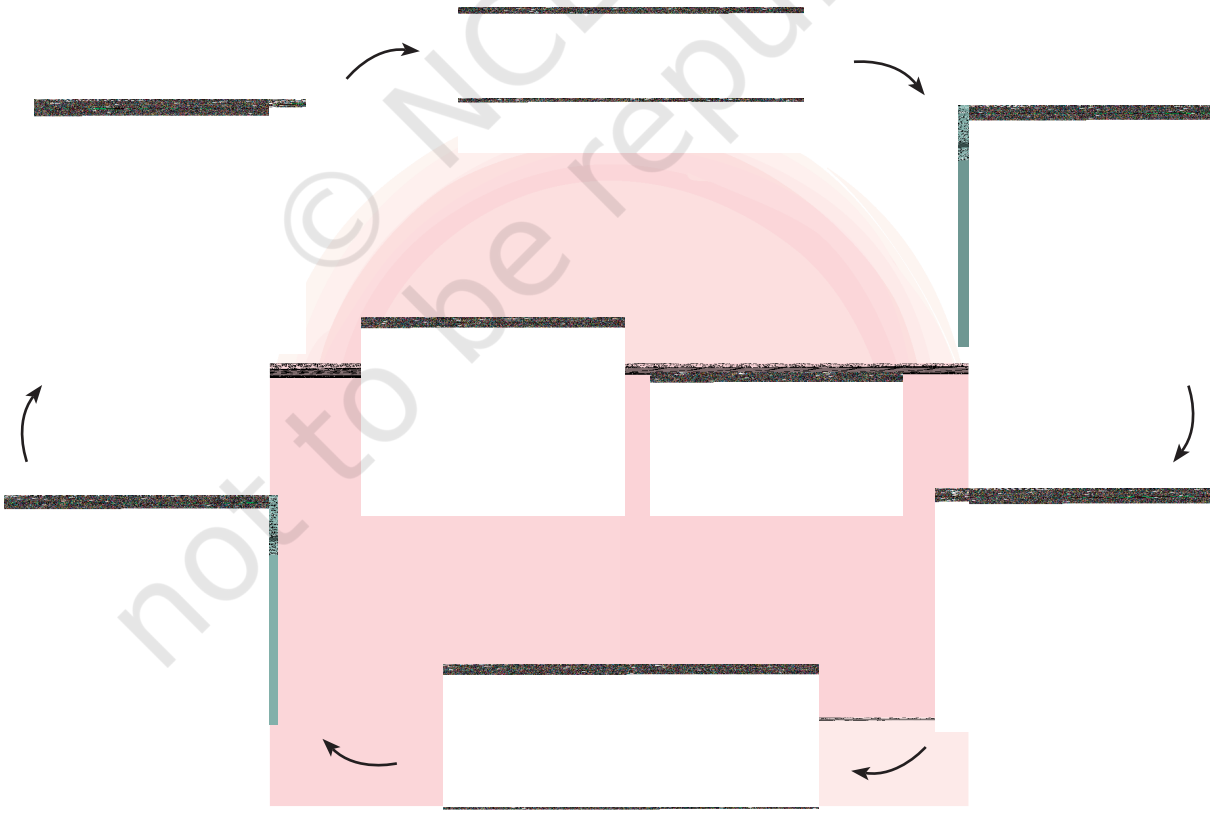
شہٕ نِنہٕ وِزِییوٗ مرکزَس مٹز۔

شہٕ تراونہٕ وِزِ کُرِو وار وار جسم کھووِرِس طرفہٕ منتقل۔

گردِش

سی.

پانٛژن راؤنڈن خاٚطرٕ کُرِو جسم کُلاک وایز تہٕ اینٹی کلاک وایز ڈایریکشنس کُن گردِش کرِنے شروٗع تہٕ یِیوٗ مرکزس کُن ۔



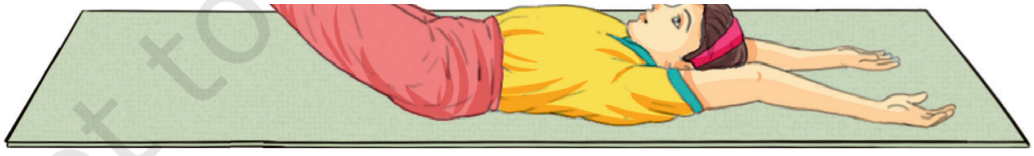
© NCERT not to be republished

2. مشق کرنہٕ کُرِو زنٛگہٕ یَلہٕ تراوِنہٕ خاطِر بوٚنہٕ کنہٕ دِنہٕ آمتین بِدایتن پیٹھ عمل تہٕ ییوٚ ساواسانابس کُن واپس

مرحلہٕ 5

مرحلہٕ 6

مرحلہٕ - 7



مرحلہٕ 8

© NCERT not to be republished

وِسرانتی:سواسانا

ستھیتی کُن ییوٗ: سُپایِن پوسچر

مرحلہ 5: شہہ نِنہِ وِز ترآیوٗ اتھہِ یَلہِ۔

مرحلہ 6: مُزید شہ تُلو، زنگہِ بڑآیوٗ 90° زآوِ یس پیٹھ۔

مرحلہ 7 شاہ تراونہِ وِز تُلو زنگہِ 45° زآوِ یس پیٹھ۔

مرحلہ 8: ببیہِ رَژھا شہہ ترآیوٗ، پننہِ زنگہِ تھآیوٗ واپس چٹایہِ پیٹھ۔

ساواسنابس منز کُرو آرام ۔

فوٲئد

1. پاوناموکچنابُک باقآعد عمل کرنہِ ستو بیکہِ یُڈ ہِنز چربی کم گُژھتھ۔
2. یہِ چُھ بآضِ مُکس نِظامس منز جمع گژھن واجیٖنو گیس خآرج کران تہِ بآضمہِ بہتر بناوان۔
3. یہِ چُھ کھینچ بوچھہِ تہِ جذبس بڑاوان۔
4. یہِ چُھ قبض رُکاوان۔

حدوٗد: یہِ عمل چُھ طآلبہِ عُلمن پزِامہِ عملہِ نش اِجتناب کرُن، یمَن حالے یُڈ ہِنز سرجری آسہِ کرمژ تہِ تِم یِم صحتکِن شدید مسلن ہِنڈو شِکار چھ ۔

ووستادس باپتھ ہِدایت

- یہِ کتھ بنآیوٗ یقینی زِ طآلبہِ عُلِم چھِ آسآنی سان مشق کران تہِ مشق کرنہِ پتہِ جسمَس آرام دِنہِ خآطرِ کُڈو وق۔
- طآلبہِ عُلمن ژِنو زِ تِم کرَن مشق کرنہِ پتہِ تہِنڈس شہس منز ہِنہِ واجِن تبدیلین ہُنڈ مشآہِدہ۔

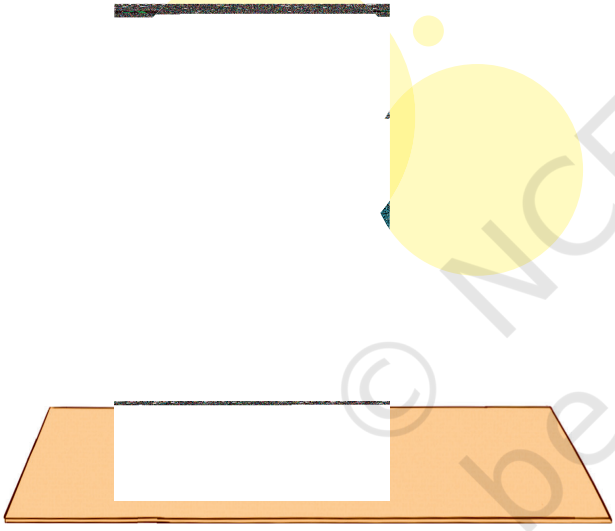
© NCERT not to be republished

سوٗریا نمسکارا

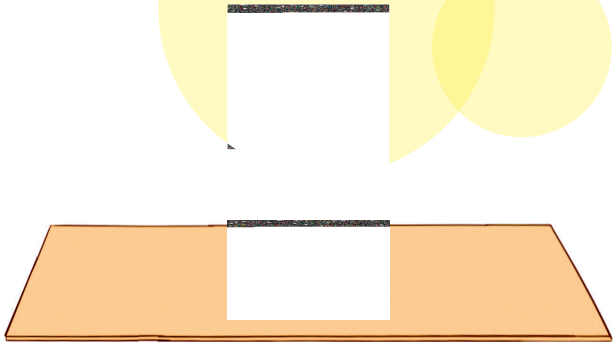
سوٗریا نمسکارا چھُ 12 طاقتور یوگا پوزَن بُنٛد اکھ سِلسِلہٕ یُس أکِس ترتیبس مَنٛز پیش چھُ یِوان کرنہٕ۔ یہٕ عمل چھُ رِیوٲیتی طور صُبحٲے آفتابَس سلام کرنہ تہٕ ہِنہٕ وٲلِس دوہَس تام جسمَس توانٲیی دِنہٕ خٲطرٕ یِوان کرنہٕ۔ سوٗریا نمسکارا چھُ آسانا (طریقہٕ)، پرانایاما (شہٕچ آگٲہی) تہٕ منتراہن بُنٛد منتر یکجا کران، یٖمہٕ سِتی یہٕ جسم تہٕ دِماغ خٲطرٕ اکھ جامع ورزِش چھِ بنان۔ یہٕ چھُ یوگا کٔن زیادٕ جدید طریقن خٲطرٕ اکھ بہتٕرین وارم اپ یا مجموٗعی صحت تہٕ تندرستی برقرار تھاونہٕ خٲطرٕ اکہٕ الگ معمولٕکی پٲٹھی کٲم کران۔

وونی بٔچھِو أسی سوٗریا نمسکارامشقہٕ مُختُلِف تَیآری طُریقو سِتی۔

1. اردھاکاکولورانہ پیٹھ پداہستانہ تام



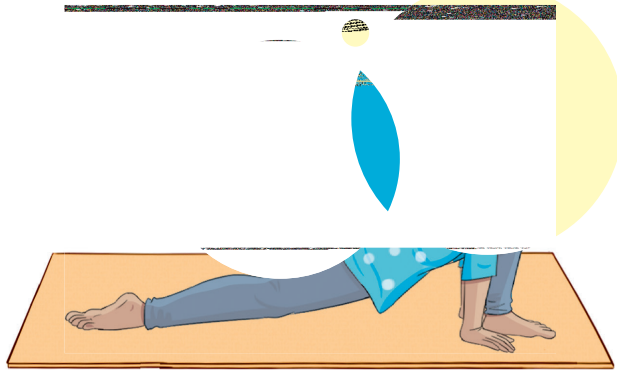
شہٕ نِنہٕ وِزِ پیوٗ اردھاکراسنَس کُن



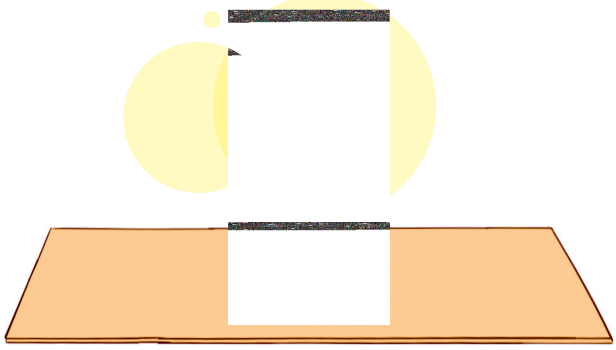
شاہ نِنہٕ وِزِ پیہٕ پاڈاباسنا۔

© NCERT not to be republished

2. (پادا ہاسنا، پیٹھ اشوسانانکلاناسنا (دُچھنہِ تہٕ کھوورِ زنٛگہِ سِتے کُرِو مشق مُتبآدِل

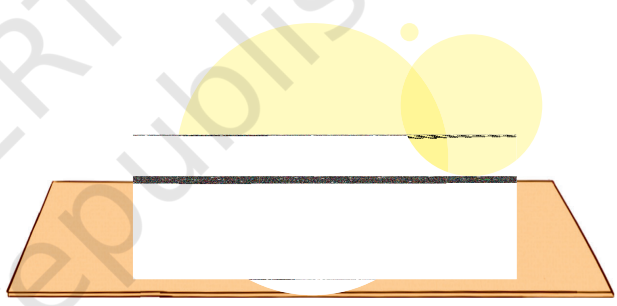


شہٕ تراونہٕ وِز یِیوٚ اسواسانالاناسنہٕس کُن



شہٕ نِنہٕ وِز یِیوٚ پادھاسِناہٕس کُن۔

3. داساسنا سن توساسسکسانا



شہٕ تراونہٕ وِز یِیوٚ ساساسکاسانہٕس کُن

شہٕ نِنہٕ وِز یِیوٚ دساناسہٕس کُن

4. دادا سنا پیٹھ سادھا نمسکارَس تام

شہٕ نِنہٕ وِزیِیوٚ دَساسانابس کُن۔

شہٕ نِنہٕ وِزیِیوٚ دَساسانابس کُن۔

© NCERT not to be republished

5. اُردومُکھا سواناسانا پیٹھ ادھومُکھا سواناسانابس کُن

شاہ نِنہٕ وِزِ یو ادھومُکھا شواناسن

شاہ نِنہٕ وِزِ یو اُردھومُکھا شواناس

.پرٕیتھ کانہٕ پریکٹس کُرِو پانٛزن راؤنڈن تام۔

1. سۄریا نمسکارا چُھ مژھٕ مضبوٗط کران، لچک بہتر بناوان تہٕ قلبی صحت بڑاوان۔
2. یہٕ چُھ نظام ہٲضمہ متحرک کران، ہٲضمہ تہٕ میٹابولزمس بہتر بناوان۔
3. سۄریا نمسکارا، دیمآغی شہٕ کھالنس ستی، چھِ تناؤ تہٕ اِضطِراب کم کرنس مٕنز مدد کران، ذہنی وضاحت تہٕ توجہس فروغ دِنس مٕنز مدد کران۔

حدوٗد: تیآری ہٕنز مشقہٕ نِش چھِ تِم طٲلبہٕ عُلِم اِجتناب کران یِمو حالے یُڈ ہٕنز سرجری چھِ کُرمُز آسان تہٕ یِمَن صحتکی سنگین خدشات چھِ۔

ووستادس باپتھ ہِدایت

- یٖلہٕ طٲلبہٕ عُلِم تکنیکن ہٕنز مشق کران چھِ، یہٕ کَتھ بنٲیو یُقینی زِ تِم کرن ءٕکہٕ حرکژو نِش پرہیز۔
- شہٕ گژھہ مستحکم تہٕ تال دار آسُن۔

© NCERT not to be republished

باب 3

اَساناس

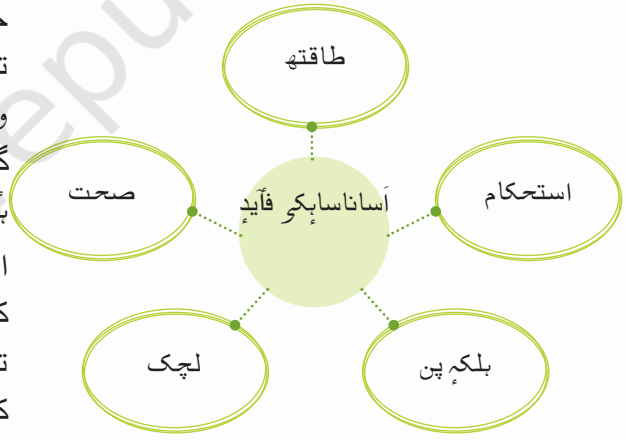
آسانس، اشٹاگا یوگا بُک ترٚیٖیم جُز،جسمکِ مخصوٗص انداز ، یِم سأنِس جسمَس لچکدار، مضبوٗط، متوأزِن تہٕ بیمارِیو نِش پاک روزنس مٹز مدد چھِ کران۔ مہاراسی پتنجلی چھِ آساناہکِ تأریٖف "ستھِرم سکھم آسنم" پأٹھِ کران یٖیمیُک مطلب "واریٖاہ کالَس تام آرام دہ حالتس مٹز روزنَس قأبل" چُھ۔ یٖیلہٕ آساناس شہہ چہٕ بیدأری ستِ رَلاونہٕ چھِ یِوان، تِم چھِ جسمَس تہٕ دِماغَس درمیان اکھ سڑوٗن تعلق پأدِ کران۔ تِم چھِ جسمأنی تکلیف تہٕ دوٗر کران تہٕ نفر کُریوٗکھ مراقبہٕ خأطِر تیار۔

:پژتھ دوٗہ آساناس کرنکِ چھِ واریاہ فأیِد، یِمو مٹز کیٖنٛہہ بوٗنہٕ کَنہٕ درج چھِ

1. طاقتھ تہٕ لچک: آساناس بُنْد باقأعِد عمل چھُ مژھن بُنْد طاقتھ، لچک تہٕ توازُن بڑاوان۔ مختُلِف انداز چھِ مُختُلِف مژھن بٕندِن گروٗپن نشانہٕ بناوان، مجموٗعی جسمأنی تندرستی مٹز اِضافہٕ کران۔

2. خونُک بہاؤ بہتر بناوُن تہٕ جسمہٕ کِن تمام حِصن تام آکسیجن واتناوان۔ واریاہ انْداز چھِ اندروٗنی اعضابن تہٕ گلینڈن متحرک کران، یتھ کُنے چھِ بأضمہٕ تہٕ میٹابولک افعال بہتر بنان۔

3. ارتکاز تہٕ آرام: آساناسہن بٕنز مشق کرنہٕ ستِ چھُ شہہ تہٕ جسمَس پیٹھ توجہ مرکوٗز کُرتھ دِماغ پُرسکوٗن کرنس تہٕ دباو کم کرنس مٹز مدد میلان۔



© NCERT not to be republished

4. دِماغ تہٕ جسمُک رأبطہٕ: آساناسا چھِ جسمس تہٕ دِماغس درمیان اکھ بم آبنگی بُنٛد تعلق پأدِ کران، یُس روٚحأنی نشوونما تہٕ خود آگأہی خأطرٕ ضروٚری چھُ۔

کیٚاہ تُہٕ چُھوا پنُن یوگابُک سفر جأری تھونہٕ خأطرٕ تیار؟ جوڑ ترأیوٚ یَلہٕ، کمر بنأیوٚ لچکدار تہٕ دِماغ کُرِو تیار کھڑا روزنہٕ خأطرٕ، بُشارٕ تہٕ بےٚ حبس آساناس کرنہٕ خأطرٕ تیار۔

آساناس بٕنزِ عملہِ خأطرٕ رہنما اصوٚل

1. یوگابچ مشق گژھہِ صاف تہٕ اصل پأٹھے ہوادار جایہِ پیٹھ کرنہٕ بِنے۔
2. مشقہِ باپتھ کُرِو ہمیشہٕ اکھ چٹأے استعمال۔
3. آساناس گژھن ہمیشہٕ خألی میٚادِ کرنہٕ بِنے۔ کھبنہٕ پتہٕ کُرِو کم از کم ژون گأنٹَن تام آساناس ۔ بہتٛرین چھُ سکوٚل اَساناس کرنُک بہتٛرین وق چُھ صُبحأے سکوٚل گژھنہٕ بروٚنہٕ۔
4. یہِ عمل کرنہٕ بروٚنہٕ پَزِ عأنکھ ، گُر تہٕ زیورات نٕبر کڈٕن۔
5. ڈیٚلی تہٕ آرام دہ پَلو لأگِو۔
6. پرٛتھ آساناس خأطرٕ دِنہٕ آمتٕن مرحلن پیٹھ کُرِو عمل تہٕ اگر مُمکِن آسہِ تیٚلہِ کُرِوأچھ بنٛد تہٕ پرٛتھ مُقام تھأیوٚ برقرار۔
7. جسم تھأیوٚ آرام سان تہٕ مشق کرنہٕ وِز روٚزیوٚ پننِس شہس نِش خبردار۔
8. اگر توبہِ صحتُک کانٛہ مسلہٕ چُھو، تیٚلہِ دِیوٚ یوگابچ مشقہِ شُروٚع کرنہٕ بزٛونہٕ پنٛنِس ووستادِس اِطلاع۔
9. آساناس کرنہٕ پتہٕ کُرِو آرام ۔
10. أ ۔ یتھ گریڈس منٛز بیٚچھو أسِ آساناسچ پأروی کرنی:

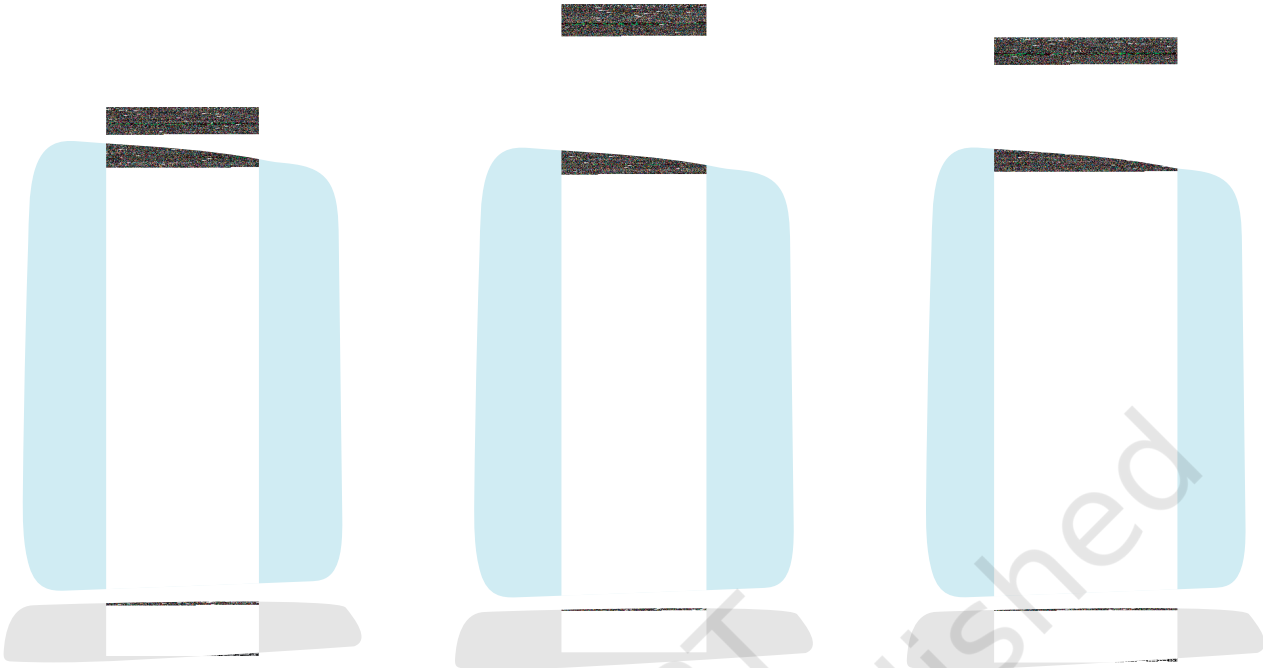
أکِس ووستادِ سٕنزِ رہنُمأیی منٛز کُرِو تمام آساناس

- کھڑا – اردھاکاسکاکراسنا
- بہِتھ – پدماسانا
- شکار – بھوجاسگسانا تہٕ شلبھاسنا
- سُپینا – اُتناپداسنا

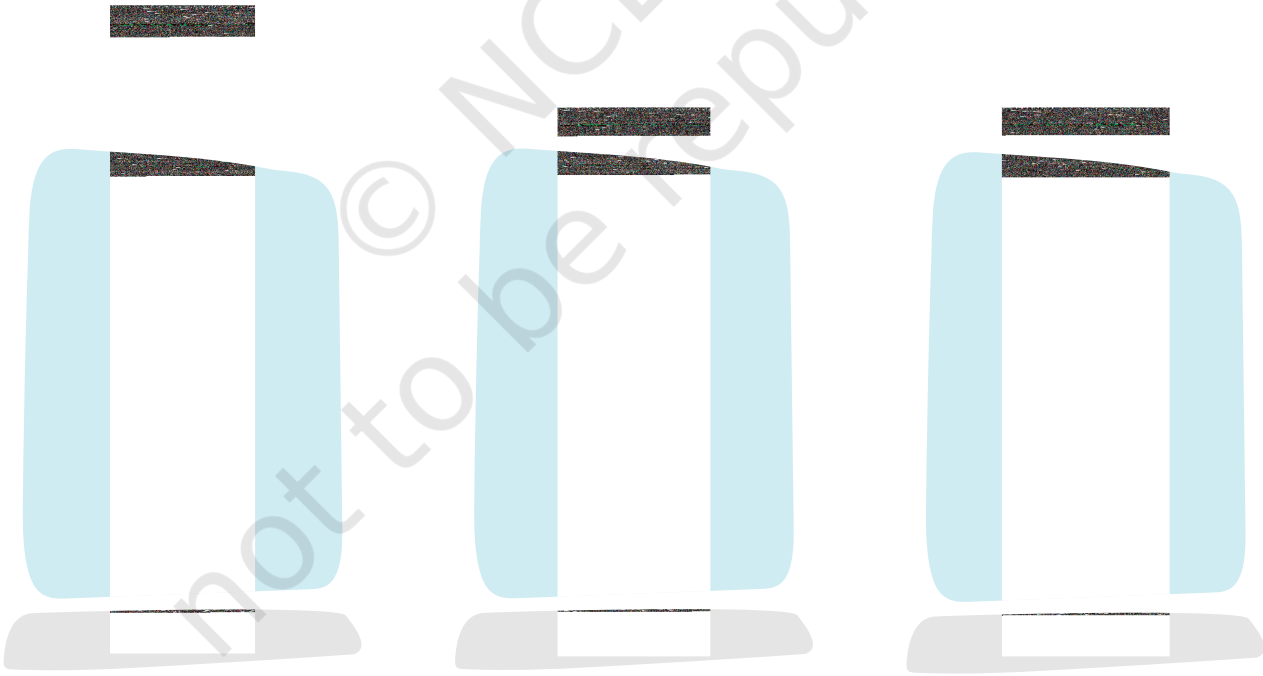
پرٛیہ آسانا س کُرِو اووستادِ سٕنزِ رہنُمأیی منٛز تہٕ فراہم کُرمتے مرحلَو مُطابِق۔

© NCERT not to be republished

اردھاکاکاکراسان: لیٹرل آرک پوسچر (لیٹرل جھکُن



مرحلہ 2 — مرحلہ 1 — جاے: ماؤنٹین پوز



وِسرانتی: شِتھِلا تاڑاسنا — مرحلہ 4 — سیٹیپ۔ 3

© NCERT not to be republished

سِتتھی تاڑاسانہس کُن ییوٗ۔

مرحلہ 1: شہہ بینہ وِز تُلو دُچھن اَتھہ 180° زآوِ یس پیٹھ۔ دُچھنِس بایسپس دِیوٗ دُچھنِس کنس اَتھ لاگنہٕ، یتھ مٹز تُھج کھووِر طرفہٕ آسہٕ ۔ شہہ نِیوٗ تہٕ پُکِو بروٗنٹھ کُن۔ نیٹھہٕ پیٹھ اوٗنگجن تام کُرِو کاڈ محسوٗس۔

مرحلہ 2:شہہ تراونہٕ وِز کھووِرس طرفس کُن پھیرِتھ نُمو۔ نیٹھہٕ پیٹھ اوٗنگجن تام کُرِو کاڈ محسوٗس۔۔ کھووِر طرفُک کمپریشن دُچھنہٕ طرفچ توسیع کُرِو محسوٗس۔ اَتھ طریقس مٹز روٗزیوٗ آسآنی تہٕ خوشی سِتی کیٹٹن منٹَن تام۔

مرحلہ 3: شہہ بینہ وِز اَنو دُچھن اَتھہ 180° زآوِ یس پیٹھ واپس۔ شہہ نِیوٗ تہٕ بروٗنٹھ کُن پُکِو۔

مرحلہ 4: شہہ نیرنہٕ وِز ترآیوٗ اَتھہ بون کُن شیتھیلا تاڑاسنس مٹز کُرِو آرام۔

© NCERT not to be republished

آساناس دُبرآیو کھووِر طرفہٕ

اردھاکاکاکراسنا چُھ کمرس أنٹی پُکی چربی کم کرنس مٹز مدد کران، کمرچہِ أڈجہِ پیٹھ نمُن فراہم کران تہٕ جگرچ کآم بہتر بناوان۔

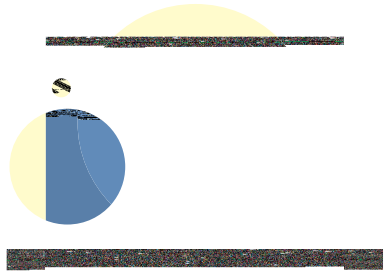
2. یہِ عمل چُھ کمر لچکدار تہٕ صحت مند تھاونس مٹز مدد کران۔ یہ چُھ زنگن، کوٹھین، رانن تہٕ پُٹھ مین مژھن مضبوٗط کران۔

حدوٗد: اتھ آسانسا چھنہٕ کانہٕ حد۔

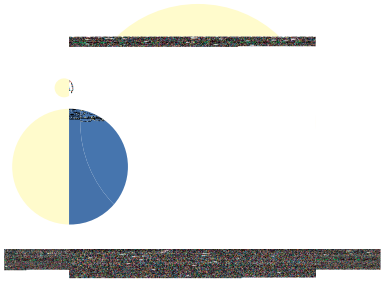
ووستادس باپتھ ہدایت

یہِ کتھ بنآیو یقینی زِ طآلبہِ عُلم گژھن نہٕ ہرٹھہ کُن یا پتھ کُن نمنی، مگر پتہٕ نمن۔

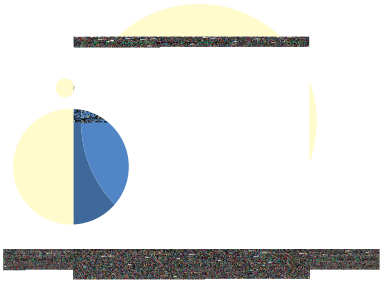
پدمانا –پمپوش انداز



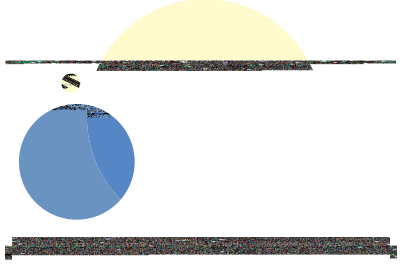
مرحلہ 2



مرحلہ 1

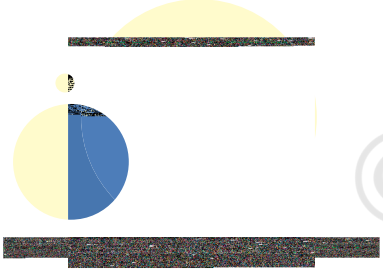


حیثیت: دستانہ



وِسرانتی: شِتِھلا داساسانا

مرحلہ 4



مرحلہ 3

© NCERT not to be republished

سِتھی دساسانہس کُن ییوٗ

مرحلہ 1: شہہ نِنہِ وِز وٗٹو دُچھنے زنگ تہ تھآیوٗ کھوورِ زنگہِ ہِندس موٗلس پیٹھ۔

مرحلہ 2: شہہ نیٚبر نیرنہِ وِز وٗٹو کھوورِ زنگ تہ تھآیوٗ دُچھنہِ زنگہِ ہِنٛدس موٗلس پیٹھ۔ دوشونی اَتھن منٛز کُرِو سِن مُدرا تہ تھآیوٗ یہِ رانن پیٹھ۔ کمر تھآیوٗ کھڑا، گردن تھآیوٗ آزاد تہ بُتھ اَسہِ وُن۔ أچھ کُرِو بنٛد تہ آسآنی تہ خوشی سِتے روٚزیوٗ کیٖنٛژن منٛتٕن تام أتھے انٛدازس منٛز۔

مرحلہ 3: ییٚلہِ شہہ نِیوٗ کھوورِ زنگہِ کُڈو واش۔

مرحلہ 4: شہہ تراونہِ وِز کُڈو دُچھنہِ زنگہِ واش تہ داساسانہس کُن ییوٗ

شِتھلا داساسنابس منٛز

کھوورِ زنگہِ سِتے دوبرآیوٗ اَساناس۔

1. پدماسنابَس چھِ 'بیمارِ تباہ کرن وول' تہ اصل مراقبہ کرنُک طریقہِ وننہِ یِوان۔
2. یہِ چُھ کمرس منز رگہِ متحرک کران تہ تِمن منز خوٗنُک بہاؤ بڑاوان۔

حدوٗد: کوٹھِن تہ گوڈن ہِنٛدیٚن جوڑن ہِنٛز دَگ وآلے طآلبہِ عُلمن پزِ اَمہِ عملہِ نِش بچُن۔

ووستادس باپتھ ہِدایت

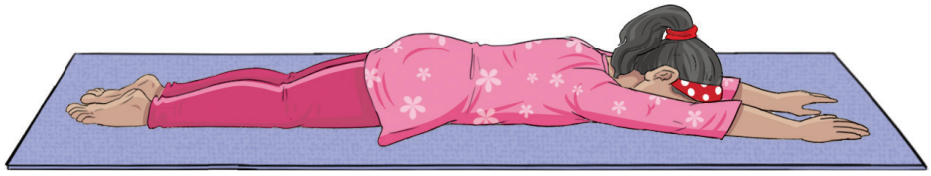
یہِ کتھ بنآیوٗ یُقینی زِ طآلبہِ عُلم بہِن کمرچ أڈِج کھڑا کُرتھ۔

© NCERT not to be republished

بھوَجسگسانا – سُرپھہِ اٹھداز

سِتِتھی:

پروم انداز

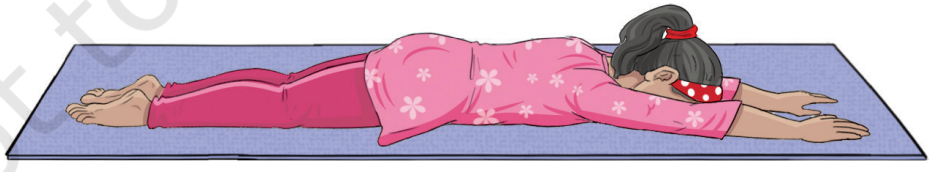


مرحلہِ 1

مرحلہِ 2

مرحلہِ 3

مرحلہِ 4



وِسرانتی: مکارسانا

© NCERT not to be republished

سِتتھی پرون انْدازس کُن یِیوٗ

مرحلہ 1: اَتھہ تھآیوٗ سینس انْد کنہ، تھجہ تھآیوٗ بون کُن تہ ہونْگنے تھآیوٗ زمینس پیٹھ۔

مرحلہ 2: شہ نِنہ وِز تُلو جسم بیوٗر کُن یوتام اَتھہ سیوٗد آسن۔ پننہ أچھ تھآیوٗ بنْد۔ کیٚنْزن مِنتَن روٚزیوٗ أتھے انْدازس منْز۔

مرحلہ 3:شہہ تراونہ وِز یِیوٗ وار وار بون تہ تراٚیوٗ ڈیکہ زُمینَس پیٹھ۔

مرحلہ 4: دوشوے اَتھہ تھآیوٗ کلہ پیٹھے کِنے تُھج بون کُن تھآوِتھ۔تھآیوٗپُنن ڈیکہ زُمینَس پیٹھ تہ پننہ أچھ کُرِو وار وار بنْد۔

مکاراسانس منز کْریو آرام ۔

© NCERT not to be republished

مشق

1. بھُجاگاسَنا چُھ کمرچہ أڈو جہ منْز لچک اَنان تہ کمرچ أڈِج تہ عضلات مضبوٗط بناوان۔
2. مہ ستے چھےٚ یُڈ ہنْز چربی کم گژھان۔
3. یہ چُھ شہچہ خراٚبی خاٚطر فاٚیدہ منْد۔

حدوٗد: تِم طاٚلبہ عُلِم یمو حالے یُڈ ہنْز سرجری کُرمژ آسہ تِم ہیکَن اَمہ عملہ نِش اِجتناب کُرتھ۔

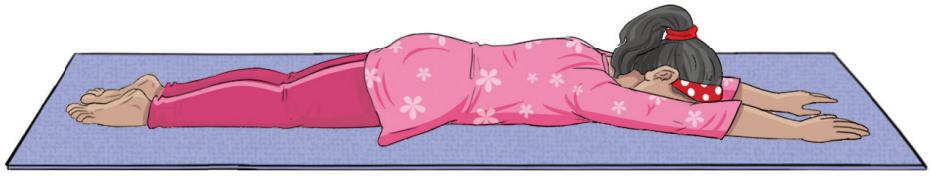
ووستاٚرس باپتھ ہدایت

یہ کتھ بناٚیوٗ یقینی زِ طاٚلبہ عُلِم تھاوَن سینہ اَنْد تُھج تہ کھونہ وٹہ پھُہلاٚون نہ۔

نافہ ہونہ کنہ جسم زمینس ستے راٚبطس منْز روزُن۔

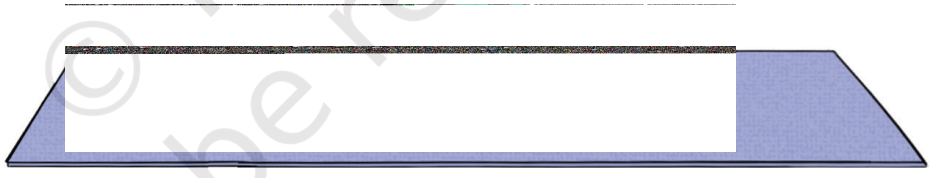
شلبھاسن – آلو سُتد اثداز

سِتتھی
پرون اثداز

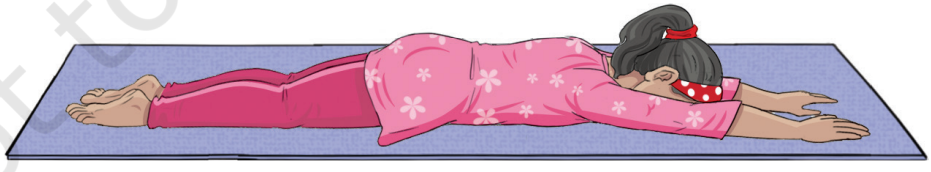


مرحلہ 1

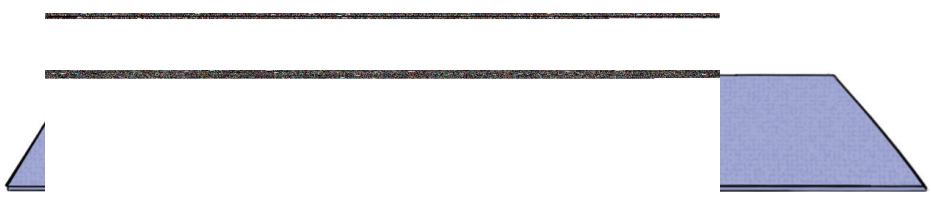
مرحلہ 2



مرحلہ 3



مرحلہ4



وِسرانتی: مکاراسنا

© NCERT not to be republished

سِتتھی پرون انْدازس پیٹھ ہِیوٗ

مرحلہٕ 1: دوشویو اَتھو سِتے بنآیوٗ موٹھ تہٕ تِم تھآیوٗ رانن بوِن کُن۔ پتہٕ تھآیوٗ پننے ہونْگنے زُمینَس پیٹھ۔

مرحلہٕ 2: شہہ ہینہٕ وِز تُلِو دوشوے زنگہٕ ہیوٚر کُن کوٚٹھے نُمراونہٕ ورآے۔ کیٖنْژن مِنتَن تام روٚزیوٗ أچھ بنْد کُرِتھ أتھے انْدازس منْز۔

مرحلہٕ 3: شہہ تراونہٕ وِز تھآیوٗ وارِ وارِ زنْگہٕ زمینس پیٹھ

مرحلہٕ 4: دوشوے اَتھِ تُلِو کلہٕ پیٹھے کِنے۔ تُھج تھآیوٗ بوِن کُن۔ ڈیکہٕ زُمینس پیٹھ۔ أچھ گُیہٕ وارِ وارِ بنْد۔ مکاراسانس منز کُرِو آرام ۔

مشق

1. شالبھاسن چُھ کمر صحت مند تہٕ لچکدار تھاونس منز مدد کران۔
2. ہِ چُھ کمرس، رانن، کوٚٹھیٖن تہٕ پُٹے مہٕ مژھہٕ مضبوٗط کران۔
3. یہِ چُھ بوکہٕ وچن ہنْدِس کآم کارس منْز اِضافہٕ کران۔

حدوٗد: دِلچ حالت تہٕ ذیابیطس وآلے طآلبہِ عُلِم ہیکن اَمہٕ عملہٕ نِش بچتھ۔

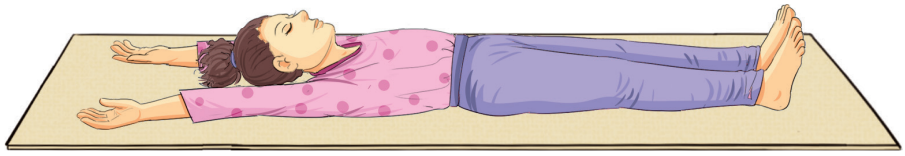
ووستادِس باپتھ ہِدایت

- یہ کتھ بنآیوٗ یقینی زِ طآلبہِ عُلِم روزن کمرکس ہونمس حِصس زَگہٕ ہنْدِس صوٗرتس منْز أمہٕ وقتہٕ محتاط۔
- پرُژھو زِ کیٰاہ طآلبہِ عُلِم ہیکنا کُنہٕ تکلیفہٕ ورآے آخری انْداز برقرار تھآوتھ۔
- تِمَن وٗنو زِ تِم کرَن مشقہٕ دوران پننہٕ شہٗک مشآہِدہ۔

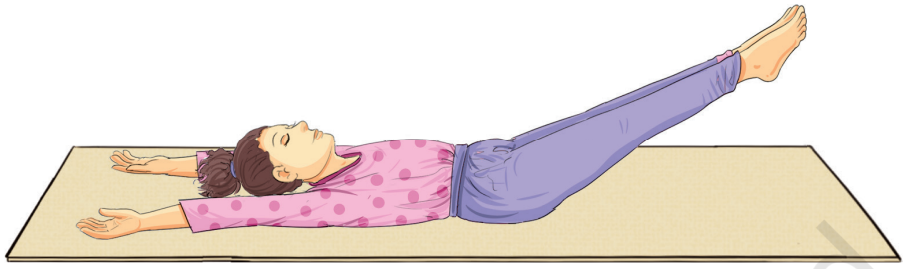
© NCERT not to be republished

اُتناپداسنا – زنٛگہٕ بُنٛد تھوٚد انٛداز

ستھیتی: سُپاٖیِن انٛداز

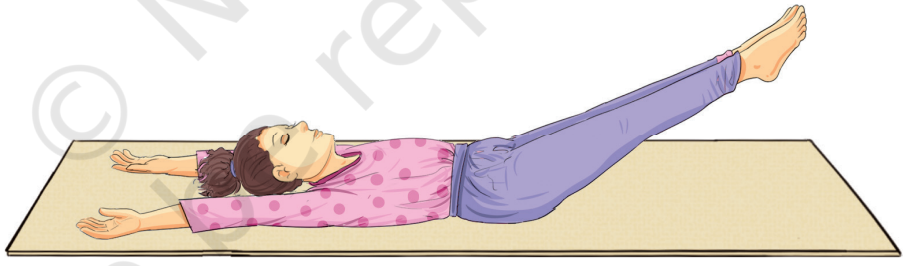


مرحلہٕ 1

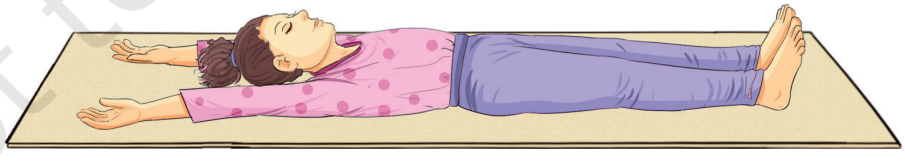


مرحلہٕ 2

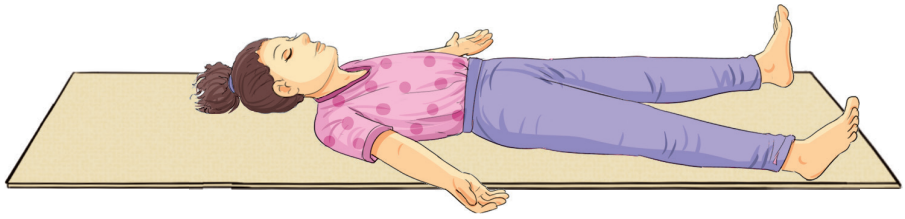
مرحلہٕ 3



مرحلہٕ 4



وِسرانتی: سواسنا



کھیل یاترا

© NCERT not to be republished

سِتتھی سُپاین انْدازس پیٹھ ہیوٗ

مرحلہ 1: شہہ نِنہٕ وِز تُلِو دوشوے زنْگہٕ 45° زآوِ یس پیٹھ۔

مرحلہ 2: مُزید شہہ ہٕنہٕ سِتے، تُلِو دوشوے زنگہٕ 90° زآوِ یس پیٹھ۔ یوٚتتھ تام تُہے پوسچر بیٚکِو برقرار تھآوتھ، عام پآٹھے نِیوٗ شہہ۔

مرحلہ 3: شہہ ترٲونہٕ وِز تُلِو وارِ وارِ دوشوے زنْگہٕ 45° زآوِ یس پیٹھ۔

مرحلہ 4: مُزید شہہ ترٲوُن، دوشوے زنْگہٕ تھآیوٗ چٹآیہٕ پیٹھ۔ سواسنابس منز کُرِو آرام ۔

مشق

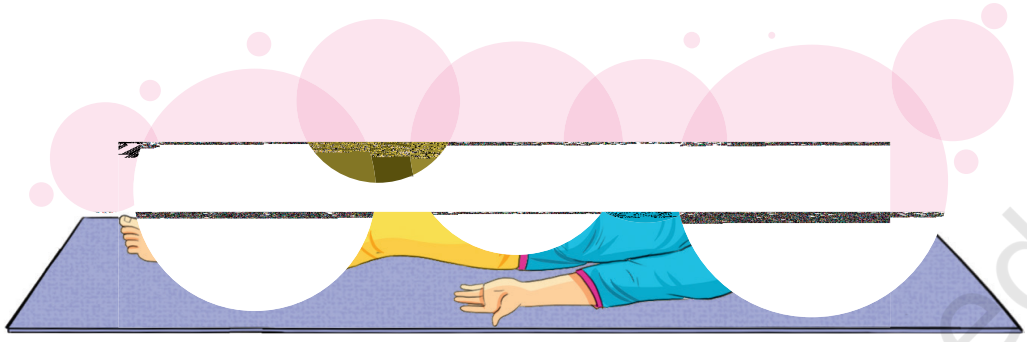
1. اُتناپداسن چُھ کمرچہٕ أڈِ جہٕ منْز لچک اَنان تہٕ کَمرچہٕ مَژھہٕ مضبوٗط بناوان۔
2. اَمہٕ سِتے چھےٚ یُڈ ہُنْز چربی کم گژھان۔

حدوٗد: کمر کِس بوٚنمِس حِصس دَگ آسن والِن طآلبہٕ عُلمن پَزِ أمہٕ عملہٕ نِش بچُن۔

© NCERT not to be republished

آرام - فوری تکنیک

آسنا کرنہٕ پتہٕ چھُ آرام کرنُک مشورٕ دِنہٕ یِوان۔ اَمہٕ سِتی چھُ جِسمَس مٹز کاٹھہ تہٕ تناؤ دوٗر کرنس مٹز مدد میلان تہٕ دِماغ چھُ پُرسکوٗن گژھان۔



ؤتنی شوٗنگِو زنگہٕ دوٗرن دوٗر تھاوٗتھ، اتھہٕ دوٗرن دوٗر تھاوٗتھ تہٕ اَتھہٕ چھتس کُن کُرتھ۔ پورٕ جسم ترٲیوٗ یَلہٕ تہٕ آرام کُرو

یُڈ ہٕنزن حرکژن بُنٛد مشآہٕد

شہٕ نِنہٕ وِز کُرو یُڈ ہٕنٛد عروٗجُک تہٕ زوالُک مُشآہٕد۔ پانٹزن راوُنڈن خآطرٕ کُرو مُشآہٕد۔

یُڈ ہٕنزن حرکژن سِتی کُرو شہس ہم آہنگ

شہٕ کُرو سُست تہٕ یہٕ کُرو یُڈ ہٕنزن حرکژن سِتی ہم آہنگ۔

شہٕ نِنہٕ وِز چھے یَڈ ہیوٚر کھسان تہٕ شہٕ تراونہٕ وِز چھ سنکس پر قبضہٕ کران۔

پرتھ شہٕ نیُن تہٕ تراوُن چُھ یِکوٹہٕ اکھ راوُنڈ بناوان۔ پانٹزن راوُنڈن باپتھ کُرو مشآہٕد۔

احساسن بُنٛد مشآہٕد

شہٕ نِنہٕ وِز کُرو پنُن جسم بلکہٕ تہٕ توانا محسوٗس۔

شہٕ تراونہٕ وِزکُرو پنُن جسم ؤسی پیٹومُت تہٕ آرام دہ محسوٗس۔ پانٹزن راوُنڈن باپتھ کُرو مشآہٕد۔

© NCERT not to be republished

باب 4

پرنایاما

زِندگی بٕنزو ساروے کھوتہٕ اَہم علامژو منٛز چُھ شہہ ۔ سانہِ زند روزنہٕ خآطرہ چُھ اتھ لگاتار کآم کرنۍ ۔ شہہ کہِ معیارُک چھُ سانہِ زِندگی بٕندِس معیارَس سروٚن اثر پیوان۔ یوگاہس منز چُھ شہہ 'پرانا' (زندگی بٕنز قوت) بُنٛد اِظہار وننہٕ یِوان تہٕ 'ایاما' چُھ أمہِ حیآتی قوت یعنی شہُک قوبوٚ تہٕ توسیع۔ پرانایاماہَس منٛز چھِ ترٛے اَہم طریقہٕ۔

1. ہٕنس منٛز دَشوآری (پُراکا
2. (شہُک نیرُن (ریچاکا
3. (شہٕچ برقرآری (کُمبھاکا

زندگی بٕنز قوت مضبوٚط کرنہٕ خآطر چھِ وارياہ پرانایاما طُریقہٕ (شہہ کھالنکی طریقہٕ)۔ یہِ چُھ سانہِ جسمکٕن بڑٕن نظامن (ہضم، گردِش، تنفس، اخراج تہٕ اعصآبی نظام) بٕنزن ہموار کامٕن پیٹھ اثر انداز کران، دِماغس پُرسکوٚن بناوان، ارتکاز بہتر بناوان تہٕ مجموٚعی ہم آہنگی تہٕ تندرُستی حآصل کرنس منٛز مدد کران۔

پرانایاما چُھ شہہ کھالنہٕ کہِ طریقہٕ ستی شروٚع گژھان تاکہِ سرٛنی تہٕ تالہٕ ستی شہہ کھالنکی صحت مند عادتہٕ گژھن پآٚدِ تہٕ شہہ نِش باخبر روزنہٕ خآطر۔ پرانایاما چُھ سُکوٚن تہٕ وضاحتس فروغ دِنہٕ واجن توانآیی بٕنزن چینلن بٕنزحوصلہٕ اَفزآیی کران،پُر سکوٚن تہٕ متوآزِن کران۔

بھرامیری ہِو طُرریقہٕ چھِ اعصیبی نظامس آرام دِوان تہٕ اِضطِراب کم کران۔ آکسیجنچ فراہمی بڑاونہٕ، جسمس توانآیی دِنہٕ تہٕ شوٚشس ورزِش کرنہٕ خآطر چھِ بیٚیہ وارياہ طریقہٕ۔

:وونۍ بیٚچھو أسی اَتھ متعلِق

1. سیکشنل شہہ نیُن
2. نادِشُدھی پرانایاما
3. بھرامیری پرانایاما

© NCERT not to be republished

یم طُریقہٕ کُرو ووستاد سٕنٛز ربنُمآیی منٛز تہ ہونہٕ کَنہٕ دِنہٕ آمژن بدایتن پٮٹھ کُرو عمل
:پرانایاما کِس عملہٕ خآطر ربنما خطوٗط

1. پرانایامابَس منٛز شہٕ کھالُن گژھہٕ صرف نَستہٕ سِتےٕ کرنہٕ یُن۔
2. پرانایاما ہٕچ مشق کرنہٕ وِز گژھہٕ بُتھس، پھیٚکدٕن تہ جسمکدٕن بآقی حِصن آرام دِنہٕ یُن۔
3. چھ تھآیوٗ بنٛد، گردن تہ کلہٕ تھآیوٗ سیوٚد تہ کمرٕچ أڈِج تھآیوٗ سیوٚد۔
4. .رانایاما عملہٕ دوران کُرو یُڈ ہٕنٛز حرکتُک مشآبد۔
5. پرٛتھ مشق پوٗر پآٹھےٕ سمجھنہٕ خآطر دُبرایوٗ پانٛز لٹہٕ تہ پتہٕ کُرو وارٕ وارٕ مہارت حآصِل .کرنہٕ خآطر دوہے اَمٕچ مشق۔

سیکشنل شہٕ نیُن

سیکشنل شہٕ چُھ اکھ پرانایاما طُریقہٕ- یتھ منز شہٕچ صلآحیت تہ بیدآری بڑاونہٕ خآطرہٕ شعوٗری پآٹھےٕ شوٗشہٕ کدٕن مخصوٗص حِصن منز شہٕک ہدایت کرُن شآمل چُھ۔ أمہٕ طُریقہٕ سِتےٕ چھ پریکٹیشنرَن تہٕنٛدسشہس مُتعلِق زِیٲدٕ آگآہی حآصِل کرنس منٛز مدد میلان،یُس شوٗشہٕ کدٕن مُختُلِف حِصن پوٗر پآٹھےٕ استعمال کُرتھ شوٗشٕچ کارکردگی بہتر چُھ بناوان۔ یہٕ چُھ خوٗنٕچ بہتر آکسیجنیشن تہٕ یقِینی بناوان تہ سرٕنےٕ ذہنی شہٕ ہٕنہٕ ذُریعہٕ اضطراب کم کران۔

وٗلِو أسےٕ ہٕچھو مندرجہ ذیل ترٕتٕن حِصن منٛز سیکشنل شہٕ

- یُڈ یا ڈایافرامیٹک شہٕ نیُن
- تھوریسِک (سینہٕ) یا اِنٹرکوسٹل شہٕ نیُن
- کلویکول‌در(ہٕیرِم سینہ) یا ہٕیرِم لوبر شہٕ نیُن

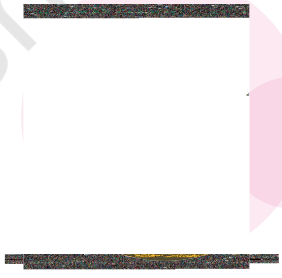
وجراسان، وِراسنا، پدماسان، یا سُکھاسنابَس منٛز کُرِ کمرٕچ أڈِج کھڑا، بُتھِس دِیوٗ آرام تہٕ أچھ کُرِ وارٕ وارٕ ہنٛد۔

© NCERT not to be republished

یُڈ یا ڈایافرامیٹک شہہ کھالُن – ادھما سواسا

1. .سِن مُدرا رُٹو تہٕ تھآیوٗ پننٕی اَتھہٕ پننٕیِن رانن پیٹھ۔
2. پوٗرٕ پآٹھی نِیوٗ شہہ یُتھ یَڈ نیرِ نٕبر تہٕ ڈایافرام چُھ بوٚن کُن تراونہٕ یِوان۔
3. وارٕ وارٕ تہٕ پوٗرٕ پآٹھی ترآیوٗ شہہ یُتھ یَڈ اندر کُن اَژ تہٕ ڈایافرام گژھہٕ پننِس عام حالتس منز واپس ۔
4. شہہ نِنُک تہٕ تراونُک عمل گژھہٕ ، سژوٗن، بموار، آرام دہ تہٕ تال دار آسُن۔
5. اَتھ عملہٕ منٛز گژھہٕ نہٕ کانٛہہ تہٕ جھٹکہٕ آسُن۔
6. پانٛژن راؤنڈَن تام دوہرآیوٗ مشق۔

تھوریسِک یا (سینہٕ) انٹرکوسٹل شہہ نیُن – مدھیما شواسا



1. سنمایا مُدرا رُٹو تہٕ پنہٕ نٕیِن رانن پیٹھ تھآیوٗ اَتھہٕ۔
2. سینہ بڑاونہٕ وِز نِیوٗ سژنی شہہ۔
3. .سینس سِتی لگنہٕ وِز ترآیوٗ پوٗزٕ پآٹھی شہہ نٕبر۔
4. تھوریس شہ نِنس دوران چُھ ہوا دوشویو ذُریعہٕ بہان نتھنن چھ وارٕ وارٕ تہٕ لگاتار کھولنہٕ یِوان وسان تہٕ شوٗشکی درمیآنی لوب چُھ کُھلان۔
5. انٹژن راؤنڈَن تام دوہرآیوٗ مشق۔

کلیویکولر (بالآئی سینہٕ) یا بالآئی لوبار شہہ ہیوٚن – آدھیا شواسا

1. آدی مُدرا رُٹو تہٕ پننٕیِن رانن پیٹھ تھآیوٗ اَتھہٕ۔
2. کالرآڈجہ تُلنہٕ وِز نِیوٗ سژنی شہہ۔
3. کالرآڈجہ عام جایہٕ پیٹھ واپس اننہٕ وِزترآیوٗ وارٕ وارٕ شہہ۔
4. پانٛژن راؤنڈَن تام دوہرآیوٗ مشق

© NCERT not to be republished

پوٗر یوگِک شہہ ہیوٚن – پُرنا شواسا

1. بربما مٕدرا اپنآیوٗ یِتھہ کُنۍ زن شکلِ منز باونہٕ چُھ آمَت تہٕ تھآیوٗ بوٚن کُن نافہٕ ہٕنٛز جایہٕ۔
2. یٚڈ بڑاونہٕ وِز نِیوٗ سرٛنۍ شہہ تہٕ سِینہٕ بڑآوتھ تہٕ کالر آڈجہ ہیوٚر تُلتھ
3. یٚڈ ڈُبانہٕ وِز ترآیوٗ وارٕ وارٕ شہہ، سِینہٕ ژوٚمرآیوٗ تہٕ کالرأڈِ جہٕ أنو واپس۔

نَستہٕ ہُنٛد مُتبآدِل شہہ – نادِشُدھی پرانایایاما یا پرانایاما

نادیشدھی پرانایاما چھِ اکھ سادٕ تہٕ طاقتور تکنیک یُس پرانا (قوتِ حیات) کِس بہاؤس متوآزِن چھ کران۔ تہٕ لطیف توانآیی ہٕنٛز چینلہٕ صاف کران چھہٕ۔ نادی ہُک مطلب چھُ توانآیی ہٕنٛز چینلہٕ تہٕ شُدھی ہُک مطلب چھُ صفآیی۔ متوآزِن تہٕ تال دارشہُک نمۄنہٕ چھُ دِماغ پُرسکوٚن کران، اضطراب کم کران تہٕ جذبآتی استحکامَس فروغ دِوان۔

نادِشُدھی پرانامایا سٕنٛدِ عملِ خآطِر چھِ کیٚنہٕ نوقطہٕ اَہَم:

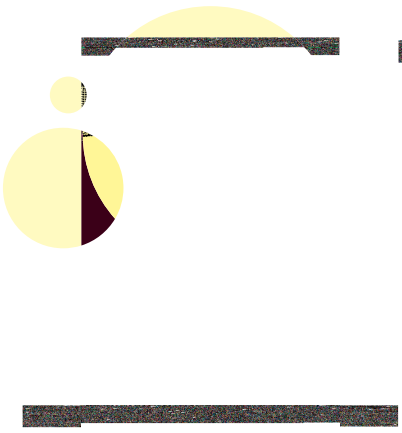
1. طویٖل مدتی فآیدِ خآطِر کُرِو دوہے یہٕ پرانایاماہٕچ مشق ۔
2. مشق کرنہٕ وِز روٚزیوٗ شہہ نِش باخبر۔
3. شہہ گژھہٕ قوٚدرتی طور نیرُن۔
4. مشقہٕ دوران بُچھ جھٹکو یا تناو نِش۔

© NCERT not to be republished

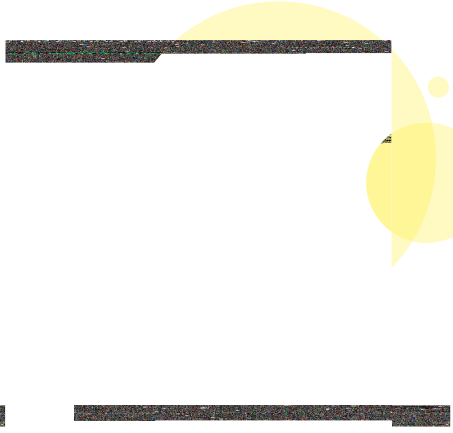
ووستاوِس باپتھ ہِدایت

- طآلبہٕ عُلِمن کُرِو شہہ ہینس سِتِ حرکتَن منٛز ہم آہنگی ہٕنٛز حوصلہٕ اَفزآیی۔
- یہٕ کتھ بنآیوٗ یقینی زِ طآلبہٕ عُلِم چھِ سیکشنل شہہ آسآنی سان انجام دِوان

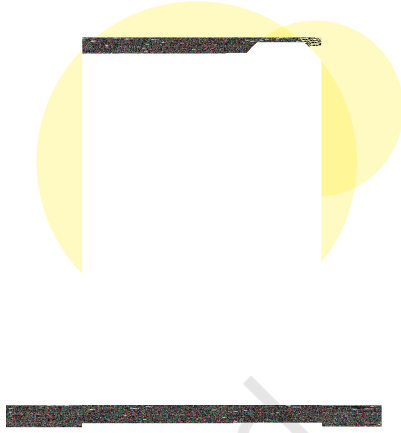
وونی پَزِ اَسہِ نادِرشُدھی پرانایاما ہچ مشق کَرِنی۔



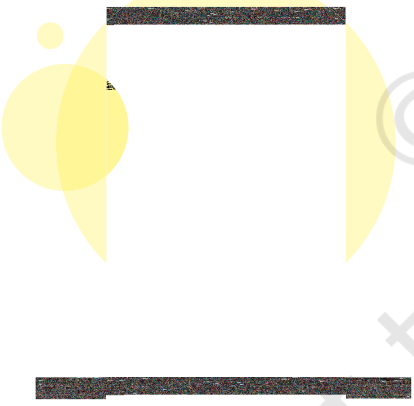
مرحلہ 1



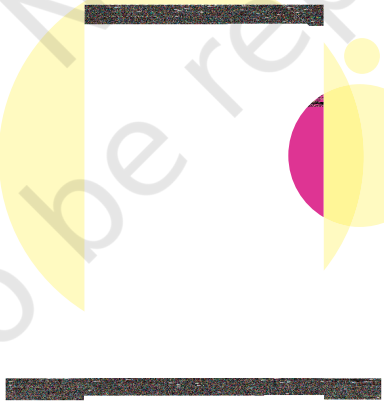
مرحلہ 2



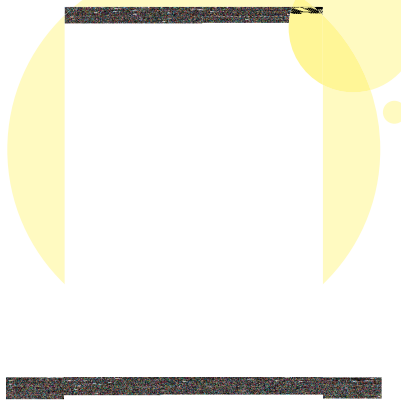
مرحلہ 3



مرحلہ 4



مرحلہ 5



مرحلہ 6

© NCERT not to be republished

مرحلہ 1: پدماسان، وجراسان، یا سکھاسنابَس منٛز ہِیو کمرچہ أڑجہ پیٹھ کھڑا، بُتھ آرام سان تہ أچھ نرمی سان بنٛد کُرِتھ۔

مرحلہ 2: ناسِکا مُدرا رُٹو دُچھنِس اتھس منٛز تہ شہادچہ تہ درمیآنی اوٗنگج وُٹو تہ کھوورِ رانہٕ پیٹھ تھآیوٗ۔ نیٹھ، واجِہ اوٗنگج تہ لوٚکٹ اوٗنگ تھآیوٗ یَلہٕ۔ وونے رُٹو سِن مُدرا کھوورِس اتھس منٛز تہ تھآیوٗ کھوورِ رانہٕ پیٹھ۔

مرحلہ 3: دُچھن نکہٕ وور کُرِو نیٹھہٕ سِتے بنٛد تہ کھوورِ نکہٕ وارِ سِتے ترآیوٗ پوٗر پأٹھے شہٕ۔ کھوورِ نکہٕ وارِ سِتے نِیوٗ سرٛزٕن شہٕ، شہٕ کُرِو بنٛد، نیٹھ تُلِو دُچھنِ نکہٕ وارِ پیٹھہٕ تھوٚد، تہ کھوورُ نکہٕ وو کُرِو واجِہ اوٗنگجِہ تہ کِسہ سِتے بنٛد۔

مرحلہ 4: دُچھنِ نکہٕ وارِ کِنے ترآیوٗ وارِ وارِ شہٕ۔۔دُچھنِ نکہٕ وارِ سِتے نِیوٗ سرٛنے شہٕ، وآجِہ تہ کِسہ اوٗنگج تُلِو کھوورِ نکہٕ وارِ پیٹھہٕ تہ دُچھن نکہٕ وور کُرِو نیٹھہٕ سِتے بنٛد۔

مرحلہ 5: کھوورِ نکہٕ وارِ کِنے ترآیوٗ وارِ وارِ شہٕ۔ یہٕ چُھ اَکھ راؤنڈ شمار گژھان۔ یہٕ مشق تھآیِو ترٕیِن پیٹھ پانٛزن راؤنڈن تام جآری

مرحلہ 6: مشقہٕ پتہٕ ترآیوٗ دُچھُن اَتھہٕ یَلہٕ، سِن مُدرا رُٹو تہ تبدیلین بُنٛد مُشآہِد کُرِو۔

© NCERT not to be republished

نادِشُدھی پرانایاما بکے فآیِد

1. نادِشُدھی پرانایاما چُھ نستہٕ ہِنٛز نالہٕ صاف کرنہٕ علاوٕ دوشونی نکہٕ وارِن درمیان توآزُنس فروغ دِوان۔
2. اَمہٕ سِتے چھےٚ بوچھہٕ بڑان۔
3. یہٕ چُھ تنٛاکے بارمون کم کرنس منز مدد کران۔

ووستادس باپتھ ہدایت

- طآلبہٕ عُلمن کُرِو سِن مُدرا تہ ناسِکا مُدرا بُنٛد مُظآہِر تہ یہٕ کتھ بتآیوٗ یُقینی زِ تِم کرن یہٕ صحیح پأٹھے۔
- ہدایتن سِتے کُرِو دُچھن تہ کھوورُ نکہٕ وورشہٕ ننہٕ کہٕ اَکہٕ پوٗر چکرُک مظآہِر۔
- مشقہٕ دوران کُرِو نیٹھ، واجِہ اوٗنگجہٕ تہ کِسہ اوٗنگجہٕ ہِنٛز جایہٕ بُنٛد مُشآہِد تاکہٕ تِمَن میلہٕ تکنیک سمجھنَس منٛز تہ اِقدامان پیٹھ صحیح پأٹھے عمل کرنس منٛز مدد۔
- تِمَن پرٛزِھو زِ مشقہٕ پتہٕ کیُتھ کوٚرتمو محسوٗس تہ کیٛاہ تِم ہیکَنا ذہنی پُرسکوٗن حالتُک تجرُبہٕ کُرِتھ۔

بھرامیری پرانایاما

بھرامیری پرانایاما تکنیک چھِ أکس مادِ مانٛچھ تُلر ہٕنٛز آوازِ ہٕنٛز نقل کران۔ "بھرامری" ناو چھُ سنسکرت لفظ "بھراماری" پٮٹھہٕ آمُت، یٕنٛمیٚک مطلب مادِ مانٛچھ تُلٕر چھُ۔ بھرامیری پرانایاما چھِ اکھ پرسکوٚن تکنیک، یُس دِماغس تہٕ اعصآبی نظامَس پٮٹھ سکوٚن بخش اثر چھُ پٮوان۔ اَتھ منٛز چُھ سرٛوٚن شہٕ نیٚن تہٕ شہٕ تراوُنس دورن کمے ونہٕ وِنچ آواز پأدِ کرِنے شآمِل

بھرامیری پرانایامابَس چھِ وارياہ فأیِد:

1. یہِ چُھ تناو تہٕ اِضطِراب کم کران۔
2. ارتکازتہٕ یاداشت چُھ بہتر بناوان۔
3. نیٚندرِ ہُند معیار چُھ بہتر بناوان۔
4. سنہِ آرامچ حالت چُھ پأدِ کران۔
5. بلڈ پریشر چُھ متوآزِن کران۔

أسے بیٚچھو یہِ زِ بھرامیری پرانایاما کِتھ کُنے چھُ کرُن

- ہاسنابَس منٛز بِہو کمرچ أڈِج کھڑا کُرتھ، بُتھس پٮٹھ اسُن تہٕ أچھ وار وار ہٕنٛد۔
- ٹویو نکہٕ وارپو سِتے دوشوے شوٚش بھرنہٕ خأطرِ نیوٚ سرٛنے شہٕ۔
- تُہٕ شہٕ چُھ تراوان، مانٛچھ تُلہٕ ہٕنٛدے پأٹھے اکھ مستحکم کم پچ واجیٚنے آواز یو(مکاراآوازِ پٮٹھ اوٚم کارُک نعرِ
- .اوازِ ہٕنٛز ارتعاشُک گوٚنٛجُن کُرِو پننِس کلس تہٕ جسمس منٛز محسوٚس۔
- یہِ مشق دوہرآیوٚ پانٛزِلٹہٕ۔

ووستادِس باپتھ ہِدایت

طآلبہِ عُلِمن پرٛژھِو زِ کیٚاہ تِم ہیکنا عملہِ دوران گوٚنج محسوٚس کُرتھ۔ مشق کرنہٕ پتہٕ پرٛژھِو تہٕنٛدِس ذہنی حالتس مُتعلِق۔

© NCERT not to be republished

پرتیابار

أزکِس تیز رفتار دُنیابَس مٹز چھُ پرتیابار اکھ واریاہ اَہم کِردار ادا کران۔ یتھ کُنۍ زَن سأنۍ تمام حسی اعضاء چھ نیٚبرِم طرفہٕ پھیران تِم چھ رفتارُک جواب دِوان، یہٕ بیٚچُھن چُھ ضروٗری زِ سست گژھنُک فن یا پنُن حواس بلند کرُن یا زأنتھ مأنتھ دستبردآری بٕنٛدۍ مختُلِف طریقہٕ بیٚچھو۔

پرتیابرُک یوگک عمل چھُ کھیٚن، تفریح، نیندرِ تہٕ سانیٚن تمام سرگرمیَن مٹز اعتدال پأدِ کُرتھ خوشی بڑاونس مٹز مدد کران۔ پرتیہارچ مشق کرنہٕ ستۍ بیٚکہٕ کانٛہٕ تہٕ سانہٕ حواس کہٕ وجہ ستۍ گژھَن وأٹلۍ خلفشار نِش بچتھ۔ یہٕ کرنہٕ ستۍ بیٚکہٕ کانٛہٕ أندروٗنی سفرس پیٹھ عمل کُرتھ۔

پُتمیٚن بابن مٹز چھِ اَسہٕ پرتیابار سرگرمیو ذُریعہٕ حواسن بُٹد انتظام کرنکۍ مُختُلِف طُریقہٕ بیٚچھمتۍ۔

© NCERT not to be republished

باب 5

دھرانا، دھیانا تہٕ سمادھی

وٗلِو یتھ بابَس مٕنز بیٚچھو گوڕٕ یہِ زِ دھیانا کرنہٕ برٛوٚنہٕ کِتھ کُنۍ بٕیکو توجہ مرکوٚز کُرِتھ۔

کیٚاہ تُہٕ بیٹھے وا زانٛہٕ أچھ بٕنٛد کُرِتھ سُکوٚن سان؟

یٚلہٕ سانہٕ أچھ یَلہٕ آسان چھ، أسِ چھ نیٚبرِم دُنیا وُچھان تہٕ یٚلہٕ سانہٕ أچھ بٕنٛد چھ آسان، أسِ بٕیکو پننہٕ أنٛدرِمی دُنیابُک تجرُبہٕ کُرتھ۔

دھرانا، دھیانا تہٕ سمادھی چھ اشتسگاہ یوگچہِ ترٛےٚ زنٛگہٕ، یِم اَمن تہٕ خوشی بُنٛد تجرُبہٕ کرنہٕ خاٚطرٕ دٕیماغس توجہ مرکوٚز کرنہٕ تہٕ پُرسکوٚن کرنَس سِتی وابستہٕ چھ۔

أنٛدرِم سکوٚنُک تجرُبہٕ کرنہٕ خاٚطرٕ چُھ گوڕٕنیُک قدم یہِ زِأسِ کرو پُنٛ آوارٕ ذہنُک توجہ کُنہٕ چیزس پیٹھ مرکوٚز، یہِ بٕیکہٕ شمعہٕکہٕ شہٕ یا ریہٕ یا اَتھہٕ پھُہلاٚوتھ نٕیٹھہٕ کہٕ پٕیٚتہٕ سِتی مشاٚہٕ کُرِتھ۔ اَتھ وأحِد نوقطۂ ارتکازَس چھِ دھرانا وَنان۔ دھرنابَس مٕنز چھُ دٕیماغ مستحکم تھاوُن تہٕ ارتکاز برقرار تھاوُن شأمِل۔

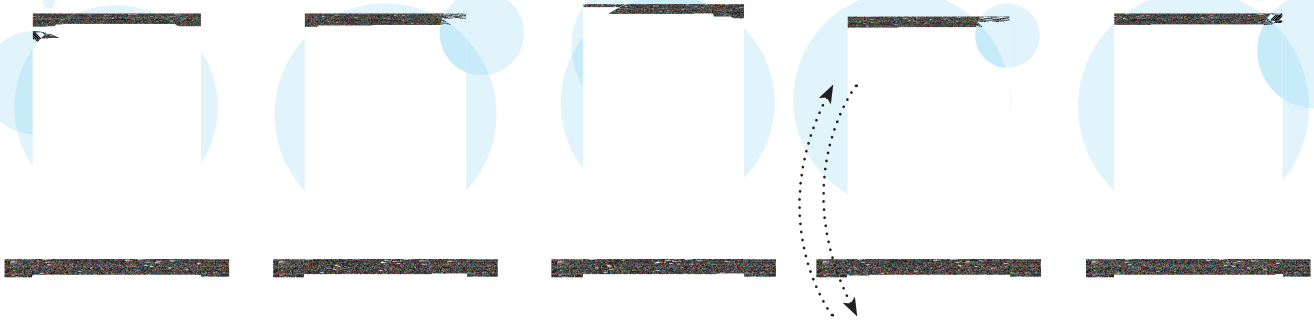
وٗلِو أسِ بیٚچھِو پھیٚکٕین تہٕ نٕیٹھن بُنٛد اِستعمال کران جاترو تراٹاکاپچ مشق کُرِتھ توجہ مرکوٚز کرنُک فن۔

جترو تراٹاکا

جاترو ٹراٹکا چھُ اکھ یوگک نظر یُس أکِس نوکدار ارتکاز یا توجہ دِنس مٕنز مدد چھُ کران۔ یہِ چھ اکھ یٖژھ عمل یٚیتہٕ نظر کُنہٕ چیزس یا نشانس پیٹھ تھاونہٕ چھ یِوان۔

© NCERT not to be republished

ہیوٚر تہٕ بوٚن وُچھنُک منظر



مرحلہٕ1	مرحلہٕ 2	مرحلہٕ 3	مرحلہٕ 4	مرحلہٕ 5

مرحلہٕ 1: وجراسنا یا سکھاسنس مٹز بہِو آرام سان۔ پننہِ أچھ تھأیوٗ یَلہٕ تہٕ اَتھ تھأیوٗ رانہِ پیٹھ۔

مرحلہٕ 2: دُچھن اتھہٕ تُلِو بروٚنہٕ کُن پھیٚکہِ کِس سطحس پیٹھ، تہٕ بنأیوٗ اکھ موٹھ نیٹھ اَکہ طرفہٕ پھیرِتھ ۔

مرحلہٕ 3: نیٹھہٕ کِس پیٚتِس پیٹھ کُرِو أچھ مرکوٗز تہٕ وارِ وارِ کُرِو دُچھن اَتھہٕ ہیوٚر کُن نیُن شروٗع۔

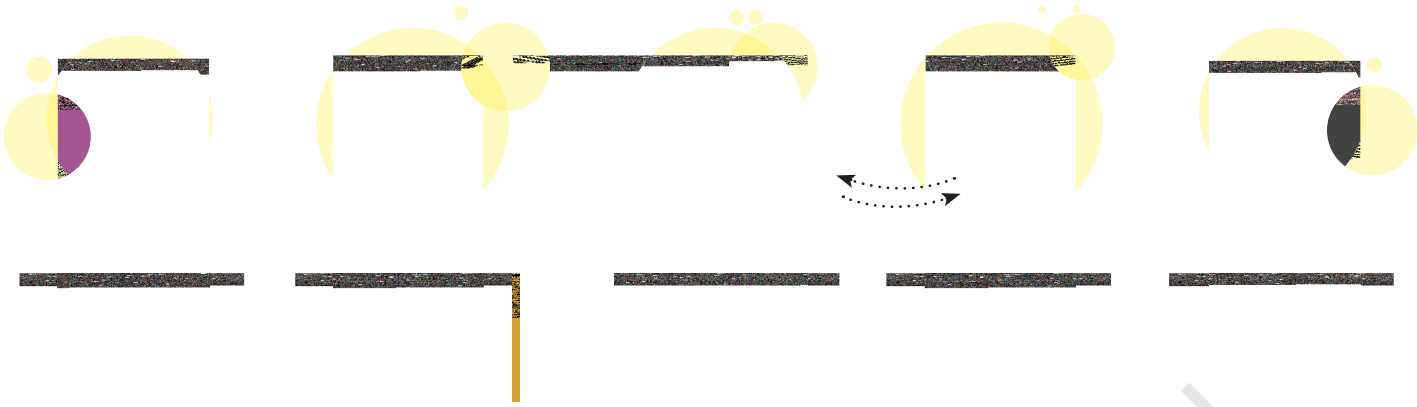
مرحلہٕ 4: دوشوے أچھ گژھن لگاتار نیٹھس پیٹھ توجہ مرکوٗز کرنہِ یٚلہِ زن اَتھہٕ کرن ہیور کُن تہٕ بون کُن حرکتھ ۔ کَلہٕ مُہ ڈٚلِو بُلکہِ پھِرو صِرف أچھن بٕندِ لال ہیوٚر کُن تہٕ بوٚن کُن۔ یہِ عمل یہِ عمل دوہرأیوٗ ترٚیٚیہِ پیٹھ پانٛژن راونٛڈن تام۔

مرحلہٕ 5: مشق کرنہِ پتہٕ کُرِو سادِ تہٕ وجراسناہس یا سکھاسنس مٹز کُرِو آرام ۔

یہِ عمل دوہرأیوٗ کھوورِ طرفہٕ۔

© NCERT not to be republished

دُچُھن تہٕ کھووُر طرف وُچُھن



مرحلہٕ 1 | مرحلہٕ 2 | مرحلہٕ 3 | مرحلہٕ 4 | مرحلہٕ 5

مرحلہٕ 1: وجراسنابس یا سکھاسنس مٕنز بہِو آرام سان۔ پننہِ أچھ تھأیوٗ یَلہِ تہٕ اَتھہِ تھأیوٗ رانن پیٹھ۔

مرحلہٕ 2: دُچُھن اَتھہِ بڑأیوٗ بروٚنہٕ کُن، تہٕ اَکھ موٹھ بنأیوٗ نیٹھ بیوٚر کُن تُلتھ۔

مرحلہٕ 3: دُچُھن اَتھہِ تُلو دُچھنِس پھیٹکس کُن مُتوأزی تہٕ نیٹھ کِس پیٹِتس کُن تھأیوٗ نظر۔ دُچھنِس اَنْدس پیٹھ اَتھہِ رُٹِتھ کیٹژس کالَس تھأیوٗ یہِ جاے برقرار۔

مرحلہٕ 4: نیٹھہِ کِس پیٹِتس کُن نظر ترأوِتھ نِیوٗ وارِ وارِ دُچُھن اَتھہِ اصلی جایہِ پیٹھ واپس۔کلہِ مٕہ ژألِو مگر صِرف پھِرِو أچھن ہٕنْدِ لال اکہِ طرفہٕ۔

مرحلہٕ 5: مشق کرنہِ پتہٕ کُرِو وجراسنس یا سکھاسنابَس مٕنز سادِ پامنگ تہٕ آرام۔

یہِ مشق دوہرأیوٗ کھووِر طرفہٕ

© NCERT not to be republished

تُهجہِ لاگنُک آسان طُریقہ:

1. دوشوے اَتھہِ رلآیوٗ یوٚتام نہِ تِم گرم گژھن۔
2. پننہِ تُھجِ بنآیوٗپیٚالکِ پآٹھے تہِ تِم تھآیوٗ نرمی سان أچھن پیٹھ (أچھ لالن پیٹھ مُہ ترآیوٗ دباو)۔
3. أچھ تھآیوٗ بنٛد۔

پننہِ تھجہِ تھآیوٗ پننِن أچھن پیٹھ 10-15 سیکنڈٕن تام تہِ پتہِ تُلِو وارِ وارِ ۔

1. جاترو تراٹاکا چُھ ارتکاز، ذہانت تہِ یاداشت بہتر بناوان۔
2. ہِ چُھ نظرتہِ بیناٚیی بہتر کران۔
3. یہِ چھُ خود اعتماد، صبر تہِ قوت ارادٕس مٕنٛز اضافہِ کران۔

حدوٗد: شُدید کلہِ دود وآلِ طالبہِ عُلمن پَزِ اَمہِ عملہِ نِش بچُن۔

ووستادٕس باپتھ ہدایت

- یہِ کتھ بنآیوٗ یقینی زِ طآلبہِ عُلِم کڈٕن پننہِ عآنکہِ تہِ گرِ نیٚبر ۔
- مشقہِ دوران کُرِو تِمن کَلہِ، گردٕنِ تہِ کمرچہِ أڈٕی جہِ بہنہِ خآطرِ حوصلہِ اَفزآیی۔ ہمیشہِ کھولِو أچھ کیٚنہِ ٹٹوارِ ستی۔
- یہِ کتھ بنآیوٗ یقینی زِ پزتھ مشقہِ پتہِ چھ پامنگ کرنہِ یوان۔

© NCERT not to be republished

دھیانا

دھیاناہُک مطلب چھُ مراقبہ، غور و فکر یا اعلیٰ نفس یا خودٕاے سٕنز عکاسی۔ یٚلہِ اِرتکاز بلا تعطل گژھان چھُ تہٕ لگاتار أکس نالہِ بٕندٕ پأٹھٕ وسان چھُ، یہِ چھُ دھیانَس مٕنز تبدیل گژھان۔ دھیانَس مٕنز چھُ توجہ ہٹاونہٕ ورأے ژارنہٕ آمُت توجہ کُن لگاتار توجہ دِنہٕ یوان۔ دھرنا بَس برعکس، یٚیٖتہِ ارتکاز برقرار تھاونہٕ خأطرٕ کوٚشش ہٕنز ضروٚرت چھِ، دھیاناہٕچ خصوٚصیت چھِ مراقبہٕ کِس مقصدس مٕنز آسأنی سان موٚجوٚدگی تہٕ وٕیسراوٕنچ حالت۔

دھیاناہٕچ مشق کرنہٕ سٕتٕ چھُ أندروٚنی سکوٚن تہٕ سکونُک سژوٚن احساس پأدٕ گژھان۔
دھیاناہٕچ باقأعدٕ مشق چھِ ذہنی وضاحتَس بڑاوان، توجہ تیز کران، اِضطِراب کم کران تہٕ عُلمی کأم بہتر بناوان۔

دھیاناہٕچ مشق ہٕکو وارٕیاہو طریقو سٕتٕ کُرتھ۔ یتھ درجس مٕنزٕیچھو أسٕ نادانوسندھا (آوازِ پیٹھ مراقبہ) کِس بارس مٕنز۔

دھیاناچہِ عملہِ خأطرٕ رہنما خطوٚط

1. اَکھ پُرسکوٚن تہٕ صاف جاے ژھأنڈٕو۔ پدماسنا یا سُکھاسنابَس مٕنز بِہو کمرچھِ أڈٕ جہِ پیٹھ تہٕ آرام سان ۔
2. توجہ مرکوٚز کرنُک چیز ژأرو، یتھ کُنٕ زَن شہٕ یا منترا یا کانٕہ بصری چیز تہٕ کُرو پنُن توجہ اَتھ پیٹھ مرکوٚز۔ مشقہِ دوران تھأیوٚ پننہٕ أچھ بٕند۔
3. مشقہِ دوران بروٚنٹھ کُن ہِنہٕ والِن خیالاتن یا جذباتن خأطرٕروٚزیوٚ غأر عمل۔
4. شروٚعاتس منز چُھ عام طورپأٹھٕ واریابس کالس شہُک مشأہٕد کرُن مشکل آسان۔ اگر تُہُنٕد دٕماغ پھیران تھوران چُھ، وار وار مگر پوٚر پأٹھٕ أنو پَنُن توجہ پنُنس شہس کُن۔
5. مستقِل مزأجی چھ اہم۔کیٖنژو مِنٹو سٕتٕ کُرو شروٚع تہٕ وار وار کُرو مدتس مٕنز اِضافہ۔

© NCERT not to be republished

(نادانوسندھا (آوازِ مراقبہ

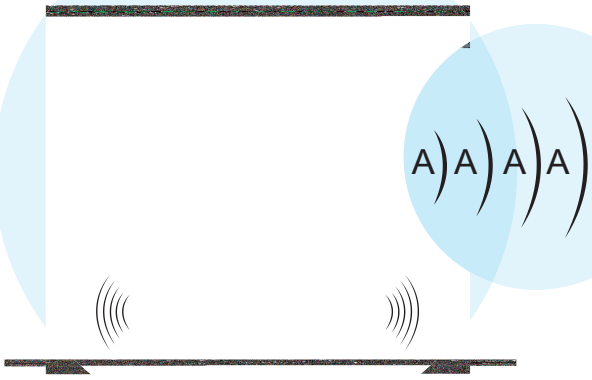
اصطلاح"ناڈا" ہُک مطلب چُھ آواز تہٕ "انوسندھانا" ہُک مطلب چُھ تُحقیقات یا کھوج ۔ لہٰذا، نادانوسندھانابس مٕنز چُھ صوٗتی ارتعاش تہٕ سرٕنی مراقبہٕ شأمل۔ مُختُلِف آوازٕ یتھ کُنی زَن اے،یوٗ،ایم تہٕ اےیوٗایم تہٕ چھٕ وارٕ وارٕ پرنہٕ یوان تاکہٕ تِم کرن پوٗرٕ جسمَس مٕنز اکھ بأریکھ گوٗنج پأرٕ وجراسانا یا سُکھاسنابَس مٕنز بِہو کمرٕچ أڈِج کھڑا کُرتھ، بُتھِس دِیوٗ آرام تہٕ أچھ کُرِو وارٕ وارٕ بنٛد ۔

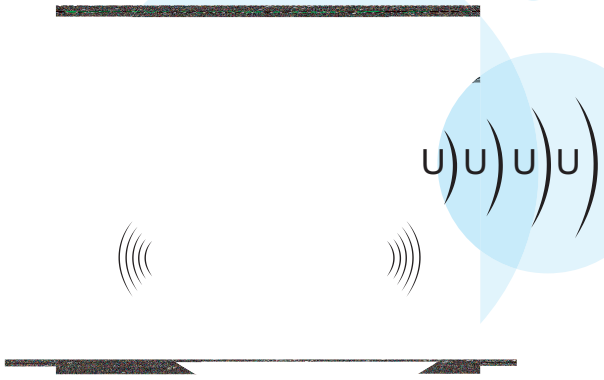
- دوشونی اَتھن مٕنز رٛٹو سِن مُدرا تہٕ تھأیوٗ یہٕ رانن پیٹھ۔
- اکارا کُرِو تٚرٕیہٕ پیٹھٕ پانٛژن راؤنڈَن تام تہٕ بوٚنی مہٕ جِسمٕچ (یڈ) گوٗنج کُرِو محسوٗس ۔
- اُکاراکُرِو تٚرٕیہٕ پیٹھٕ پانٛژن راؤنڈَن تام تہٕ جِسمہٕ کِس مُنٛی زمِس (سینہٕ کِس علاقَس) حِصس مٕنز کُرِو گوٗنج محسوٗس ۔
- تٚرٕیہٕ پیٹھٕ پانٛژن راؤنڈَن تام کُرِو مکارا تہٕ جِسمہٕ کِس بٕیرمِس (کلہٕ کِس علاقہٕ) حِصس مٕنز کُرِو گوٗنج محسوٗس ۔
- اومکارا کُرِو تٚرٕیہٕ پیٹھٕ پانٛژن راؤنڈَن تام تہٕ جِسمَس مٕنز کُرِو گوٗنج محسوٗس ۔
- دوبَس مٕنز دوبرأیوٗ وارٕیاہ لَٹہٕ نادانوسندھا ۔ یہٕ چھُ بیدأری بڑاونس مٕنز مدد کران۔

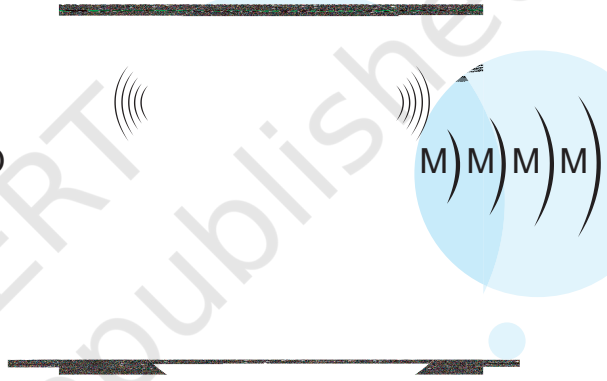
سمادھی

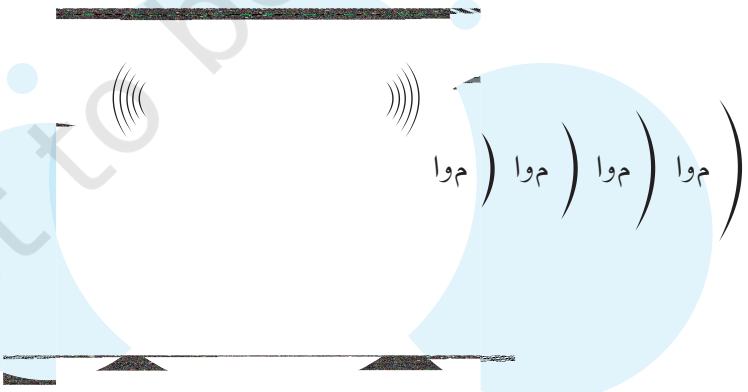
سمادھی چھٕ شعوٗرچ ساروے کھوتہٕ تھُز حالت۔ یہٕ چھُ مراقبس دوران حأصِل کرُن مُمکِن۔ سمادھیَس مٕنز چھُ دِماغ وارٕیابس کالَس تام پوٗرٕ پأٹھو اعلیٰ نفس یا خدایس پیٹھ توجہ مرکوٗز کران۔

© NCERT not to be republished









© NCERT not to be republished

باب 6

کردا یوگا

یوگا کٕن تصوُراتن گٔنٛدنہٕ دروکنہٕ ستٕی سمجھنہٕ خاٚطرٕ چھٕ مُختُلف کھیل بناونہٕ آمتٕی۔ سنسکرتس منٛز چھُ کرسابُک مطلب 'گٔنٛدُن' یا 'کھیل'۔ تَمہٕ کنٕی چھُ کریسا یوگا ہُک مطلب گٔنٛدنہٕ ذُریعہٕ یوگا بٕیچھُن۔ کرسا یوگا چھُ یوگابکی کیٚنٛہ اصوٗل تیار کرنس منٛز مدد کران یِتھ کُنٕی زَن خوشی، ذہین روزُن، اِرتکاز، شہہ کھالُن، تخلیقی صلاٚحیٚز تہٕ محبت۔ کرسا یوگا چھُ تناؤ تہٕ اِضطراب کم کرنس منٛز مدد کران، دیماٚغی صحت تہٕ جذباٚتی توازنس فروغ دِوان۔

یوگا لُطف اندوز تہٕ ترسیلی بناٚوتھ چھُ کرسا یوگا اتھ عملس منٛز پوٗر وآنسہٕ ہٕنٛز دلچسپی پٲدٕ کرنس منٛز مدد کران تہٕ مجموٗعی ترقی منٛز مدد کران۔

کیٚنٛہ کھیل چھٕ ہونہٕ کَنہٕ دِنہٕ آمتٕی، تُہٕ ہٕیکو یوگا کٕن مُختُلف اصوٗلَن پیٹھ مبنی نُوٚ کھیل ڈیزائن کُرتھ تہٕ کلاسَس منٛز پننٕن دوستَن ستٕی یا پننس عیال کٕن رُکنَن ستٕی گٔنٛدتھ۔.

پدرتھا گرہی – محتاط کھیٚن

محتاط کھیٚن چھُ اکھ اَندروٗنی کھیل، یُس عام طور پاٚٹھٕ گروپن منٛز گٔنٛدنہٕ چھُ یِوان۔ یہٕ کھیل ہٕیکو "آئس بریکر" پاٚٹھٕ استعمال کُرتھ، اکھ کھیل یُس رُکاوٹ کم کرنہٕ تہٕ طاٚلبہٕ عُلمَن منٛز بہتٕرین بروٗنٛٹھ کُن اَننہٕ خاٚطرٕ گٔنٛدنہٕ چھُ یِوان۔ اَتھ کھیلَس منٛز چھُ کھیٚن طاٚلبہٕ عُلمَن صحتمند کھیٚنچ عادتہٕ تیار کرنہٕ باپتھ حوصلہٕ اَفزاٚیی کرنہٕ خاٚطرٕ اَکہٕ تھیمکٕی پاٚٹھٕ استعمال یِوان کرنہٕ۔ یہٕ کھیل چھُ تخلیقی صلاٚحیٚز، بیدآری تہٕ جذباٚتی ثقافت بروٗنٛٹھ کُن اَنان۔

کِتھ کُنٕی گٔنٛدو

1. طاٚلبہٕ عُلمن چھ ہِدایت دِنہٕ یِوان زِ تِم تھاوَن پُنٛن کھووُر اَتھ پٹنِس سینَس نزدیک تاکہ تِم آسن پلیٹس ستٕی مشابہت تھاوان۔

© NCERT not to be republished

2. ووستاد چھ مُختَلِف کھپن چیٚن کٕن چیزن بٕنٛدِ ناو ونان تہٕ چھ جلدی کھیٚنہٕ چیزن پیٹھ قبضہٕ کران۔

مثلن، سبزین بٕنٛدِ ناو: گاژر، اَل، کاغذ، چُقندر، راتہٕ کِرِل، بٕنٛد گوبی، پینسل ، ڈرم سٹک ، ، ہیمبہٕ، مُجہٕ ، اِریزر

میوَن بٕنٛدِ ناو: ژوٚنٹھی ، اَم، چیکوٗ، کُرسی، دَچھ، سنگتر، ڈیسک، کیلہٕ، دَچھ، اننَاس ، ڈسٹر، پُپیتہ،بٕنٛدوٚنٛد۔

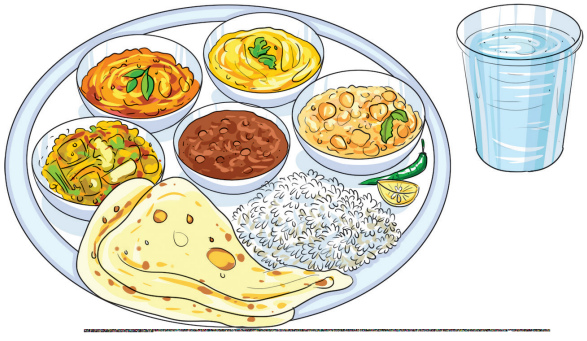
3. یٚلہِ تہٕ ووستاد کُنہِ صحت مند کھیٚنکِ چیزُک ناو چھُ ونان، طآلہِ عُلمن پَزِ پٕنٛنہِ دُچھنہِ اَتھٕ سِتی پلیٹ مٹِز کھپن کھیوٚن تہٕ وَنُن، "أسی کھیٚمو

مثالہِ پآٹھی، اگر ووستاد "گاژر" ونان چُھ، طآلبہِ عُلمن پَزِ کھیٚنُک عمل کرُن تہٕ ونُن، "أسی کھیٚمو"۔

4. ووستاد بیٚکہِ مُختَلِف غآر کھیٚنہٕ یِنہٕ وآلی چیز یِتھ کُنی زَن میٚزِ، کَنہِ بیترِ یا جنک فوڈ رَلآوِتھ۔ غآر کھیٚنہٕ یِنہٕ وآلی تہٕ جنک فوڈ چیزن خآطرِ پَزِ طآلبہِ عُلِمن ژھوپہٕ روزُن

5. غآر خورُنی یا جنک فوڈ چیز خآطرِ یم طآلبہِ عُلِم یہِ عمل چھ کران یا ونان چھ أسی کھیٚمو تِمن پیٹھ چُھ یِوان غور کرنہٕ۔

6. م آخرَس تام روزان چھِ تِم چھِ زینَن وآلی قرار دِنہٕ یِوان۔



rووستارس باپتھ ہِدایت

- ووستاد بیٚکہِ صحت مند کھیٚن ("أسی کھیٚمو") تہٕ جنک فوڈ (خاموش) بٕنٛدِ ناو ژِنتھ۔
- ووستاد بیٚکہِ صحت مند کھیٚن ("أسی کھیٚمو") تہٕ جنک فوڈ (خاموش) بٕنٛدِ ناو ژِنتھ۔

یوگا

© NCERT not to be republished

پانکابھوتا

پانکابھوتا چُھ اکھ گروپ گیم، یٚیمہٕ ذُریعہٕ بچہٕ پانٛزن عنأصرن یا پانکابھوتابن بٕنٛدٕ ناو بیٚچھان چھ یِتھ کٔنٛی زن ہونہٕ کنہٕ شکہٕ منٛز باونہٕ چُھ آمُت۔ یہٕ کھیل چھُ جسمَس تہٕ دِماغَس درمیان بیدآری، توجہ، بوزنچ فہم تہٕ ہم آہنگی پیٹھ توجہ دِوان۔ گوڑٕ گوڑٕ چھُ ووستادَس گٔنٛدنکی ہِدایَت سمجھنہٕ خأطرٕ طألبہٕ عُلمَن سِتی سِتی کأم کرنی پیوان۔

پانکابھوتا				
کاسا	وایوٗ	اگنی	آپ	پسیتھو
اسمان	ہوا	نار	آب	زُمین

کتھ کُنی گٔنٛدو

1. طألبہٕ عُلمن پَزِ مرکزَس منٛز ووستادَس سِتی أکس دأیرَس منٛز کھڑا گژھُن۔
2. یٚیلہٕ ووستاد کُنہٕ پانکابوٹا عنصرُک ناو چُھ دِوان طألبہٕ عُلمن پزِمندرجہ ذیل ٹیبلس منٛز دِنہٕ آمتِس عنصرکی پأٹھی کأم کرنی۔
3. یمن حرکتن ہنز رفتار ہٕیکو وار وار بڑأوتھ تہٕ پنکابھوتابُک ترتیب ہٕیکو رلأوتھ۔
4. یِم طألبِ عُلِم یہٕ غلط چھِ کران تِم چھِ نٕبر۔ سُہ طألبِ عُلِم یُس آخرَس تام روزان چھُ سُہ چھُ گیم زینان۔

ووستادس باپتھ ہِدایت

- گیم دِلچسپ بناونہٕ خأطرٕ چھِ تغیراتَن بٕنٛز حوصلہٕ اَفزأیی پِوان کرنہٕ۔
- یہٕ کتھ بنأیوٗ یقیمی زِ تمام طألبِ عُلِم چھِ گیمہٕ منٛز حِصہٕ نِوان۔

© NCERT not to be republished

	.طآلبہِ عُلمن پزِ یا تہِ ہِہُن، ہِہُن یا زنْگہٕ کراس کرنہِ۔	زُمہِن
گالاگالاگالا...	طآلبہِ عُلِمن چھ آسس مٹز آہچ آواز کرِنے (یتھ کُنے زَن گلاگالا) گلاگلاگالا	آب
	طآلبہِ عُلِمن چُھ اوْنگجوسِتے نارزالنُک نقل کران تمام اوْنگجہِ بنْد کُرتھ یمہٕ مُژراونہِ پیوان۔	نار
	طآلبہِ عُلِمن پَزن دوشوے اَتھ تُلنے تہٕ گرِ بنْدِ طرفہٕ یا کُلاک وایِز یا اینٹی کلاک وایِز نژناوُنے۔	ہوا
	طآلبہِ عُلِمن پَزن دوشوے اَتھ تُلنے آسمانس کُن کُرتھ تہٕ بیوَر کُن وُچھنے۔	اَسمان

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

ووستادن باپتھ تجویز کردِ سیشن پلان

© NCERT not to be republished

یوگا باپتھ سیشن پلان

ریتھ 1				
پہِم پیرڈ	**نوٗم پیرڈ**	**شٚیِم پیرڈ**	**ژیِم پیرڈ**	
یامابُک تعارُف (منٹ ۱۰)	یوگا کیٲہ چُھ؟ (منٹ ۱۰)	یوگاپچ تأریخ (منٹ ۱۰)	دوٗہ دِشچہِ زندگی باپتھ —یوگا تعارُف (منٹ ۱۰)	دوٗہ دِشچہِ زِندگی باپتھ یوگا
سوٗریہ نمسکارچ تکنیک	(ہٕوٗنِ شہہ (5 پاواناموکیانا (سنگل لیگ ((منٹ ۱۰)	گرٕدنِ ہٕنٛز ورزش (5 منٹ	گرٕدنِ ہٕنٛز ورزش (5 منٹ	یوگا سادھنا
اردھاکراسانا پیٹھٕ پدابستاسانا، اسواسنکلاناسنا چھُ زنگَن بُنٛد بدلاوُن (منٹ ۱۰)	وگا سادھانا	خرگوش شہہ (منٹ ۵)	کرسا یوگا بُک تعارُف ذہنَس مٹز کھیٚن (15 منٹ)	
-اسانا بُک تعارُف اردھاکاسیکارسانا	سوٗریہ نمسکارچ تکنیک – اردھاکارسانا پیٹھٕ ((پدابستاسانا تام (5 منٹ	(حتاط کھپن (15 منٹ	یوگا سادھانا	

© NCERT not to be republished

ریتھ 2				
ژَ وُہِم پیرِڈ ۲۴	**اَکہِ وُہِم پیرِڈا 21**	**اَردآہِم پیرِڈ ۱۸**	**پنْدآہِم پیرِڈ ۱۵**	
نیاما سُند تعارُف (منٹ ۱۰)	اپریگرہ بس پیٹھ سرگرمی (منٹ ۱۰)	ٹیسٹ ۱ تشخیص (منٹ ۱۰)	اپریگرَبس پیٹھ دُلیل (منٹ ۱۰)	دوہہ دِشچہِ زِندگی باپتھ یوگا
ہنْونے تہٕ خرگوش شہہ بیوّن (منٹ ۵)	اردھاککران تہٕ پدابستانا، دراسنا تو شاشعورا (منٹ ۵)	(ہنْونے شہہ (5 پاواناموکیشانہ (اکھ تہٕ (دوشوے زنْگہٕ (منٹ ۵)	(خرگوش شہہ بیوّن (۵ منٹ	یوگا سادھانا
دنداسنا پیٹھ سشتاسگا ،نمسکارا تام اُردھوامُکھا سواناسنا پیٹھہٕ ادھومُکھا سواناسنا تام (منٹ ۱۰)	پدماسنا (منٹ ۱۰)	یوگا سادھانا	اسواسنکلاناسنا – زنْگن بُند بدلاوُن (منٹ ۵)	
آرام (منٹ ۵)	پرنایاما سُند تعارُف سیکشنل شاہ چُھ ۔ یُڈ شاہ بیوان (منٹ ۵)	دماسنا بُک تعارُف (منٹ ۱۰)	دانْڈا تہٕ شاشنا شاسنا (منٹ ۵)	
یوگا سادھنا	یوگا سادھنا	یوگا سادھنا	اردھاکاکاکراسناپچ نظر ثانی (10 منٹ	

© NCERT not to be republished

ریتھ 3				
کُنتأچم پیرڈ ۳۶	تہٕ ترٕہم 33th	ترٕہم پیرڈ ۳۰	ستوووٗہم پیریڈ 27	
یوگا سارٕھانا	تاپس پیٹھ سرگرمی (10 منٹ)	(تاپس پیٹھ دٕلیل (10 منٹ	نیامابس پیٹھ سرگرمی (منٹ ۱۰)	دوبہ دِشچہِ زِندگی باپتھ یوگا
مِڈٕـٹرم تشخیص	دَشاسن پیٹھٕ شاشناسا، آشوساسانکلاناسن – زنٛگَن (بُنٛد بدلاوُن (۵ منٹ	(گردنہٕ بنز حرکتہٕ (10 منٹ	خرگوش تٛہٕون شاہ بیوان (منٹ ۵)	یوگا سارٕھانا
	یوگا سارٕھانا	پاوناموکچنا- راکنگ اینڈ رولنگ (منٹ ۵)	اردھاکاکولورانہ پیٹھٕ پدابستاسنا تام (منٹ ۵)	
	(آرام (۵ منٹ	(سیکشنل شہٕ (۱۰ منٹ	پاواناموکونا دوشوٕے زنٛگہٕ	
	ناشدھی سُند تعارُف (منٹ ۱۰)	یوگا سارٕھانا	(آرام (۵ منٹ	

© NCERT not to be republished

ریتھ 4				
ارتآجِ ہِم پیرڈ 48th	پنْژتآجِ ہِم پیرڈ ۴۵	دویہِ تآجِ ہِم پیرڈ ۴۲	کُتآجِہم پیرڈ 39th	
یوگا سادھانا	یوگا سادھانا	پرتیہارس پیٹھ سرگرمی	پرتیہارس پیٹھ تعارُف	دوبہ دِشچہِ زِندگیباپتھ یوگا
داساسنا تہِ ساسسگا نمسکارا، اُردھومُکھ سواناسنا تہِ ادھومُکھا سواناسنا (منٹ ۵)	اردھاکرانا پیٹھہِ پدابستانابس، اسواسنکلاناسن – اکھ أکس سِتے زنْگہِ بدلانہِ (منٹ ۵)	(ہُونے شہہ (۵ منٹ	(ہُونے شہہ (۵ منٹ	
وگا سادھانا	یوگا سادھانا	گردِننے بنز حرکتہِ (5 من	اُردھوامُکھا سواناسانا ادھومُکھا سواناسنا (منٹ ۵)	یوگا سادھانا
پوانامُکتاسنا دوشوے زنْگہِ راک اینڈ رولِنگ (منٹ ۵)	بھوجاسگسنا تہِا شلبھاسنابُک تعارُف (منٹ ۱۰)	پاونامُکتسنا - اَکِے زنْگ، گردِش (منٹ ۱۰)	وگا سادھانا	
اردھاکاسکاراسنا (منٹ ۱۰)	رام (منٹ ۵)	یوگا سادھانا	پدماسنا (منٹ ۱۰)	
پنکابھوتا (10 منٹ	سیکشنل شہہ (۱۰ منٹ	پنکابھوتا(10 منٹ	بھرامریپرامایا سُند تعارُف – (منٹ 5)	

© NCERT not to be republished

ریتھ 5				
شیٹھِم پیرڈ 60	ستونزآہِم پیریڈ 57	ژوٗونزآہِم پیر 54	اَکہٕ ونزآہِم پیرڈ 51	
وگا سارھانا	یوگا سارھانا	ٹیسٹ ۲ تشخیص	یوگا سارھانا	دوٗبہٕ دِشچہِ زِندگی باپتھ یوگا
ارڑھاکراسنا پیٹھہٕ پدابستانا، دَشاسنا پیٹھہٕ شاشعورا تام (منٹ ۵)	داساسانا تہٕ سساسگا نمسکارا، اُرڑھوامُکھا شواناسن تہٕ ادھومُکھا سواناسنا (منٹ ۱۰)	گرِدنی ہٕنز حرکتہٕ (10 منٹ) اوردھومُکھا شواناسنا تہٕ بوٚن کُن بُتھ شواناسانا (منٹ ۵)	ارڑھاکراسنا پیٹھہٕ پدابستاسنا، اشوساسانکلاناسن – اکھ أکس سِتی زنٛگہٕ بدلانہٕ (منٹ ۵)	وگا سارھانا
اُتناپداسنا (10 منٹ	بھوجاسانا تہٕ شلبھاسنا (منٹ ۱۰)	آرام (۵ منٹ	یوگا سارھانا	
آرام (منٹ ۵)	جاتروٗ ترتکا (منٹ ۱۰)	دھیانابٔک تعارُف نارانوسندھاپچ مشق (منٹ ۱۰)	اُتناپداسن سُنٛد تعارُف (منٹ ۱۰) آرام (منٹ ۵)	
سیکشنل شہہ تہٕ ناشدھی پرسایاما (منٹ ۱۰)	یوگا سارھانا	یوگا سارھانا	دھرنا سُنٛد تعارُف جاترو ترتکاپچ مشق (منٹ ۱۰)	

© NCERT not to be republished

ریتھ 6				
بِم پیرڈ ۷۲	پیرڈ 69th	بِم پیریڈ 66	پیرڈ 63th	
حتمی تشخیص	اَسسگا یوگاپچ نظر ثانی ((10 منٹ	یوگا سارھانا	یوگا سارھانا	دوبہ دِشچہِ زندگی باپتھ یوگا
	ارڑھاکراسانا تہٕ پدابستاسنا (منٹ ۵)	راساسانا تہٕ ساسسکسانا، (آشواسنکلاناسنا (۵ منٹ	پاوناموکیشانہ دوشوے زنگہٕ - (گردش (۱۰ منٹ	وگا سارھانا
	آساناپچ نظر ثانی (10 (منٹ	(سانابچ نظر ثانی (10 منٹ	(جاتروُ ترتاکا (10 منٹ	
	آرام - (۵ منٹ	(آرام - (۵ منٹ	یوگا سارھانا	
	یوگا سارھانا	بھرامیری پرامایا (منٹ ۵)	ناسِسودھی تہٕ بھرامیری پراسایا (منٹ ۱۰)	
	یوگا سارھانا	ندانُسندھنا (منٹ ۵)	یوگا سارھانا	

© NCERT not to be republished

تمام یونٹن باپت مشاورتی سالانہ سیشن پلان

C'lative	سرگرمی نمبر۔	سرگرمی ناو	سیشن ٹایپ	یونٹ نمبر۔	پیرڈ
PE-1	PE-1	شِنہ وٲنی	ٹایپ ۲	یونیٹ ۱	1
PE-2	PE-2	ستھ کنہِ	ٹایپ ۲	یونیٹ ۱	2
YG-1	YG-1	دوبہ دِشچہِ زِندگی باپتھ یوگا	وگا	یونیٹ ۵	3
PE-3	PE-3	یروبِکس ورزش	ٹایپ ۲	یونیٹ ۱	4
PE-4	PE-4	مے کُرِو پیروِی	ٹایپ ۲	یونیٹ ۱	5
YG-2	YG-2	یوگا ہُنز تٲریخ	وگا	یونیٹ ۵	6
PE-5	PE-5	مبرگیم	ٹایپ ۲	یونیٹ ۱	7
PE-6	PE-6	ولا ہوپ جمپ	ٹایپ ۲	یونیٹ ۱	8
YG-3	YG-3	یوگا کیٲہ چُھ؟	وگ	یونیٹ ۵	9
PFC-1	PFC-1	رکاوٹ ریس	ٹایپ ۱	یونیٹ ۲	10
PFC-2	PFC-2	بیلینسینگ ایکٹ	ٹایپ ۱	یونیٹ ۲	11
YG-4	YG-4	یاما سُند تعارُف	یوگا	یونیٹ ۵	12
FA-1	FA-1	ارمیٹیو تشخیص			13
PFC-3	PFC-3	شِوم چُھ ونان	ٹایپ ۱	یونیٹ ۲	14
PFC-4	PFC-4	تعاون کُرِو تہٕ فتح کُرِو	ٹایپ ۱	یونیٹ ۲	15

© NCERT not to be republished

16	یونیٹ ۵	یوگا	اپریگربن بِنز ڈِلیل	YG-5	YG-5
17 & 18	یونیٹ ۲	ٹایِپ ۱	کونن درمیان رن کران	PFC-5	PFC-6
19	یونیٹ ۲	ٹایِپ ۱	بال رُٹو	PFC-6	PFC-7
20	یونیٹ ۵	یوگا	ٹیسٹ-۱ تشخیص	YG-6	YG-6
21 & 22	یونیٹ ۲	ٹایِپ ۱	پش-اپ جاے تہ پاس کُرو بال	PFC-7	PFC-9
23 & 24	یونیٹ ۲	ٹایِپ ۱	Tic-Tac-Toe Dribble Relay	PFC-8	PFC-11
25			فارمیٹیو تشخیص	FA-2	FA-2
26	یونیٹ ۵	یوگا	پٹھ سرگرمی	YG-7	YG-7
27	یونیٹ ۲	ٹایِپ ۱	اپریگرہ	PFC-9	PFC-12
28	یونیٹ ۲	ٹایِپ ۳	مگرمچھ ریس	PFC-10	PFC-13
29	یونیٹ ۵	یوگا	کلہ، پھیُر، کوٹھ تہ بال	YG-8	YG-8
30	یونیٹ ۳	ٹایِپ ۳	تعارُف کُن	FS-A-1	FS-A-1
31	یونیٹ ۳	ٹایِپ ۳	نیاما	FS-A-2	FS-A-2
32	یونیٹ ۵	یوگا	بہتھ	YG-9	YG-9
33	یونیٹ ۳	ٹایِپ ۳	پتہ دورُن	FS-A-3	FS-A-3
34	یونیٹ ۳	ٹایِپ ۳	نیامابس پیٹھ سرگرمی	FS-A-4	FS-A-4
35	یونیٹ ۵	یوگا	بہتھ	YG-10	YG-10
36	یونیٹ ۳	ٹایِپ ۳	پتہ دورُن	FS-A-5	FS-A-5

© NCERT not to be republished

37			فارمیٹیو تشخیص	FA-3	FA-3
38	یونیٹ ۳	ٹایپ ۳	رن کران أکس سیوڈ لاینِہ پیٹھ	FS-A-6	FS-A-6
39	یونیٹ ۵	یوگا	تاپس پیٹھ دُلیل	YG-11	YG-11
40	یونیٹ ۳	ٹایپ ۳	کھودِوان	FS-A-7	FS-A-7
41	یونیٹ ۳	ٹایپ ۴	رن کران أکس سیوڈ لاینِہ پیٹھ	FS-A-8	FS-A-8
42	یونیٹ ۵	یوگا	تاپس پیٹھ سرگرمی	YG-12	YG-12
43	یونیٹ ۳	ٹایپ ۳	ڈوجینگ	FS-A-9	FS-A-9
44	یونیٹ ۳	ٹایپ ۴	موڈل چُھ رن کران	FS-A-10	FS-A-10
45	یونیٹ ۵	یوگا	یوگا سارِھانا	YG-13	YG-13
46	یونیٹ ۳	ٹایپ ۳	ڈوجینگ	FS-A-11	FS-A-11
47	یونیٹ ۳	ٹایپ ۴	موڈل چُھ رن کران	FS-A-12	FS-A-12
48	یونیٹ ۵	یوگا	پرتیہارس پیٹھ تعارُف	YG-14	YG-14
49			فارمیٹیو تشخیص	FA-4	FA-4
50 & 51	یونیٹ ۳	ٹایپ ۳	پول ٹرن	FS-A-13	FS-A-14
52	یونیٹ ۵	یوگا	پرتیہارس پیٹھ سرگرمی	YG-15	YG-15
53 to 61				SA-1	SA-9
62 & 63	یونیٹ ۳	ٹایپ ۴	کور کران چیس	FS-A-14	FS-A-16
64	یونیٹ ۵	یوگا	یوگا سارِھانا	YG-16	YG-16
65 & 66	یونیٹ ۳	ٹایپ ۳	چین	FS-A-15	FS-A-18
67 & 68	یونیٹ ۳	ٹایپ ۴	نقلی کھو	FS-A-16	FS-A-20

© NCERT not to be republished

69	یونیٹ ۳	ٹایپ ۳	پول ڈایو	FS-A-17	FS-A-21
70			Formative Assessment	FA-5	FA-5
71	یونیٹ ۳	ٹایپ ۳	پول ڈایو	FS-A-18	FS-A-22
72 & 73	یونیٹ ۳	ٹایپ ۳	ٹوٹیپنگ	FS-A-19	FS-A-24
74	یونیٹ ۵	یوگا	یوگا سادھانا	YG-17	YG-17
75 & 76	یونیٹ ۳	ٹایپ ۳	چین 3-2-3	FS-A-19	FS-A-26
77	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	پاسنگ کران	FS-B-1	FS-B-1
78	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	کیچینگ	FS-B-2	FS-B-2
79	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	پاسنگ کران	FS-B-3	FS-B-3
80	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	کیچینگ	FS-B-4	FS-B-4
81	یونیٹ ۵	یوگا	یوگا سادھانا	YG-18	YG-18
82			رمیڈیو تشخیص	FA-6	FA-6
83 & 84	یونیٹ ۴	ٹایپ ۱	-پاس۱۰	FS-B-5	FS-B-6
85	یونیٹ ۵	یوگا	ٹیسٹ ۲ تشخیص	YG-19	YG-19
86 & 87	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	ڈریبلنگ	FS-B-6	FS-B-8
88 & 89	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	رُکاوٹ ڈربلنگ	FS-B-7	FS-B-10
90	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	بال کُرو شوٹ	FS-B-8	FS-B-11
91	یونیٹ ۵	یوگا	یوگا سادھانا	YG-20	YG-20
92	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	بال کُرو شوٹ	FS-B-9	FS-B-12
93 & 94	یونیٹ ۴	ٹایپ ۱	ڈاج بال	FS-B-10	FS-B-14
95			فارمیٹیو تشخیص	FA-7	FA-7
96	یونیٹ ۵	یوگا	یوگا سادھانا	YG-21	YG-21

© NCERT not to be republished

97 & 98	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	ڈریبل تہ شوٹ	FS-B-11	FS-B-16
99 & 100	یونیٹ ۴	ٹایپ ۴	پاس تہ شوٹ گُرو	FS-B-12	FS-B-18
101	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	شوٹ آوٹ ٹورنامنٹ	FS-B-13	FS-B-19
102	یونیٹ ۵	یوگا	یوگا سادھانا	YG-22	YG-22
103 & 104	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	شوٹ آوٹ ٹورنامنٹ	FS-B-14	FS-B-21
105	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	گول کیپرنی دِفاعی بُنر	FS-B-15	FS-B-22
106	یونیٹ ۵	یوگا	یوگا سادھانا	YG-23	YG-23
107	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	گول کیپرنی دِفاعی بُنر	FS-B-16	FS-B-23
108	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	بُلاکینگ	FS-B-17	FS-B-24
109	یونیٹ ۵	یوگا	بُند ریویجن اَکھنڈا چاے	YG-24	YG-24
110			فارمیٹیو تشخیص	FA-8	FA-8
111	یونیٹ ۴	ٹایپ ۳	بُلاکینگ	FS-B-18	FS-B-25
112 & 113	یونیٹ ۴	ٹایپ ۴	اسیملیشن	FS-B-19	FS-B-27
114 to 122			خلاصہ تشخیص 2	SA-1	SA-9

© NCERT not to be republished

ہِدایت

© NCERT
not to be republished

ہِدایت

© NCERT
not to be republished