0687CH05



युनिट 5

योग

सर्वांगीण भलायकी आनी कल्याणा खातीर योग संवसारांत तुमचें स्वागत आसा. ह्या एककांत आमी योगाची पुर्विल्ली कला आनी शास्त्र सोदून काडूया – ही प्रथा भारतांत निर्माण जाली आनी हजारांनी वर्सां तिगून उरली. भारतांत पिळग्यान पिळग्यो चलत गेल्ल्यान आतां संवसारभर लोक ताचो आस्वाद घेतात.

© NCERT not to be republished

आपलें शरीर बळिश्ट आनी मन शांत दवरपा खातीर योग म्हळ्यार आत्मशोधाचो प्रवास. योगाच्या समृद्ध आचरणांचो आमी अभ्यास करतले, ताचो इतिहास, तत्वगिन्यान आनी वेव्हारीक उपेगाचो सोद घेतले. निरोगी जिणेच्या मुळाव्या तत्वां सावन वेगवेगळ्या योगीक पध्दतींच्या गुंतागुंतीं मेरेन, दरेक विभाग तुमची योगाची समज आनी सराव वाडोवपा खातीर मोलादीक अंतर्दृष्टी आनी वेव्हारीक कार्यावळी वा पावलां दिता..

योग हो फकत शारिरीक व्यायामाचो एक प्रकार आसून तातूंत गुंतागुंतीची स्वास घेवपाची तंत्रां, वळख, वळण आनी ताण हांचो आस्पाव जाता, असो एक सामान्य गैरसमज आसा. खऱ्या अर्थान योग हें मनशाच्या मनशाच्या आनी आत्म्याच्या अनंत क्षमतांचो उगडास करपी एक खोल शास्त्र..

तुमी तुमच्या योगीक प्रवासाक सुरवात करपाचो यत्न करपी नवशिको आसूं वा तुमचें गिन्यान खोल करपाचो यत्न करपी अभ्यासक आसूं, हें एकक योगाच्या मळार तुमच्या अन्वेषण आनी वाडीक आदार दिवपा खातीर एक व्यापक स्त्रोत म्हूण काम करता. योगाचीं गुपीतां उक्तीं करून आनी आमच्या दरेका भितर आशिल्ल्या अमर्याद क्षमतांचो सोद घेवन आमी ह्या परिवर्तनकारी प्रवासाक सुरवात करूया.

यम (समाजीक शिस्त) आनी नियम (वैयक्तीक शिस्त) आनी दिसपट्टे जिणेंत तांचे उपयोजन, शिक्षीत व्यायम (संयुक्त हालचाली), शिथलीकरण्यम (सैल करपाचे व्यायाम), प्राणायाम (श्वास साधना), प्राशन (मुद्रा), प्रत्याहार (मुद्रा), प्रत्याहार (इंद्रियांचेर प्रभुत्व), संयम (ध्यान), संयम (ध्यान) हांची खोलायेन जाणविकाय करचे पयलीं ह्या एककाची सुरवात योगाची वळख करून जाता.

© NCERT not to be republished

योग सत्र रचना

दरेक योग सत्राची सुरवात सकयल दिल्ल्या प्रार्थनेन करची. विद्यार्थी आनी शिक्षक हांचे मदल्या पवित्र बंधना विशीं हो तियात्र आसा. दोगूय एकठांय येवन दैवी संरक्षणान आनी पोशणान बुद्दीन आपले मार्ग उजवाडावपा खातीर प्रार्थना करतात. सगळेकडेन आनी सगल्यांक शांती मेळची अशी तांची इत्सा आसता.

उक्तावण प्राथना

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवाव है । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषाव है । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	Om Saha N□vavatu | Saha Nau Bhunaktu | Saha Viryam Karav□va hai | Tejasvi- N□vadhitamastu M□ Vidvis□va hai | Om □□ntih □□ntih □□ntih ||

प्रार्थनेचो अर्थ

आमी दोगांयची (गुरू आनी शिश्य) राखण जावची. आमकां दोगांयचें पोशण मेळूं. आमी व्हडा उमेदीन आनी उर्बेन सराव करचो. आमचो अभ्यास फळादीक आनी ज्ञानवर्धक जावचो. आमी एकामेकांचो दुस्वास करूं नाकात.

प्रार्थना सुरू केल्या उपरांत सत्र येवजणे प्रमाण कार्यावळी घडोवन हाडप. तातूंत यम आनी नियम, सूक्ष्ण, व्ययम्, शिथलीकरण व्यायम्, आसन (मुद्रा), प्राणायाम, प्रत्याहार, विश्रांती, धारण, ध्यान, कृती योग ह्या योगसाधनांचो आस्पाव जाता..

© NCERT not to be republished

दरेक योग सत्राचो शेवट सकयल दिल्ल्या प्रार्थनेन करचो. प्रार्थना बंद केल्यार विद्यार्थ्यांक ज्ञान आत्मसात करपाक आनी सकारात्मक आनी आनंदान दीस घटमूट करपाक मदत जाता

समारोप प्रार्थना	
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥	Om Sarve Bhavantu Sukhinah Sarve Santu Nir□may□h | Sarve Bhadr□ni Pa□yantu M□ Ka□hcidduhkhabhagbh□vet | Om □□ntih □□ntih □□ntih ||

प्रार्थनेचो अर्थ

सगल्यांक सुख मेळूं. सगल्यांक दुयेंसा पसून मुक्त जावचें. शुभ कितें तें सगल्यांनी पळोवंक जाय. कोणाकूच त्रास जावचो न्हय. सगळेकडेन शांतताय आसूं.

योग सत्र सुरू करपाची आनी सोंपोवपाची सामान्य सुचोवणीः

- सोबीत सुखासन मुद्रांत बसप.
- फाट सरळ, दोळे बंद करून मुखामळ शिथिल दवरप.
- सीन मुद्रांत हात दवरून आपल्या स्वासाची जाणविकाय जावची
- कांय सेकंद आपल्या स्वासाचें निरीक्षण करात आनी उपरांत दीर्घ स्वास घेयात. उस्वास सोडतना "ओम" असो जप करचो
- हळुवारपणान नमस्कार मुद्रांत हात दवरून प्रार्थनेचो जप करचो.
- जप जाले उपरांत तुमकां कशें दिसता तें निरिक्षण करचें.
- हळुवारपणान हातांचे तळवे चोळप, तांचो कप घेवन दोळ्यांचेर दवरप.

© NCERT not to be republished

अध्याय 1

दिसपट्टे जिणेखातीर योग

विद्यार्थी म्हूण तुमचे कडेन वर्ग, कार्यावळी, प्रकल्प आनी होमवर्क भरिल्ल्या व्यस्त वेळापत्रकांत आसतात. तुमचें मन शांत आनी एकाग्र दवरून योग तुमकां ह्यो कार्यावळी वेवस्थीत करपाक मदत करूंक शकता. तशेंच शारिरीक भलायकी सुदारपाक शकता, खेळां आनी हेर कार्यावळींनी वांटो घेवप सोंपें जाता. तुमच्या दिसपट्ट्या नेमाळ्यांत योगाचो आस्पाव केल्यार दीसभर शांत आनी उर्बा दिवपी रावप सोंपें जातलें..

योग तुमकां लक्ष केंद्रीत करपाक आनी तुमच्या विचारांची आनी भावनांची चड जाणीव जावपाक मदत करता. ताका लागून तुमकां बळिश्ट आनी लवचीक जावपाक मदत जाता. हाका लागून तुमची एकाग्रता सुदारपाक शकता, देखून वर्गांत वा गृहपाठ करतना तुमकां लक्ष दिवप सोंपें जावं येता. खास करून तुमकां शाळा वा हेर गजालीं विशीं ताण जाणवत आसल्यार, तुमच्यो चिंता पयस करपाक मदत करून योग तुमकां आराम करपाक मदत करूंक शकता. एकंदरीत योग केल्यार तुमकां चड आनंद आनी चड सोबीतकाय मेळूं येता. दर दिसा कांय मिनटां योग केल्यार लेगीत व्हड फरक पडूं येता. आपल्या शरिराची आनी मनाची जतनाय घेवपाचो हो एक बरो मार्ग..

योगाचो इतिहास

योगाचीं मुळां भारतांतल्या सगळ्यांत पोरन्या पवित्र ग्रंथ वेदांत मेळटात. ह्या काळांत निसर्ग आनी दैवी हांचे कडेन संबंद जोडपा खातीर लोकांनी योगाभ्यास केलो. महाभारत महाकाव्याचो एक भाग आशिल्ल्या भगवद्गीतेच्या दर एका अध्यायाक कर्मयोग (कृतीचो योग), भक्तीयोग (भक्तीचो योग), ज्ञानयोग (बुध्दीचो योग) आनी राजयोग (इत्साशक्तीचो योग) अशा वेगवेगळ्या प्रकारच्या योगांचें नांव दिलां. योग

© NCERT not to be republished

दोन हजार वर्सां पयलीं महारी पतंजलीन 196 योगसूत्रांनी योगसाधना संकलीत केल्यात. अष्टांग योग नांवाच्या आठ आंगां वा आंगां अशी व्याख्या केल्ल्या पद्दतशीर आचरणांतल्यान आनंदाची सर्वोच्च अवस्था (समाधि) मेळोवपाच्या पावला-पावलाचें वर्णन ह्या सुत्रांनी केलां. अष्टाश्ठयोग योगाविशीं आमी ह्या अध्यायांत फुडें शिकतले.

नव्या पध्दतींनी आनी विचारांनी योगाची उदरगत जायत गेली. योगाच्या वेव्हारीक आंगांचो आस्पाव करपी हठयोग सुमार 1,500 वर्सां पयलीं विकसीत जालो.

एकुणिसाव्या आनी विसाव्या शेंकड्यांत स्वामी विवेकानंद, परमहंस योगानंद , अरबिंदो ऋषी आनी बी. के. एस. अय्यंगार ह्या योग गुरूंनी योग संवसारभर पावोवपाक लायलो. आयज संवसारीक पांवड्यार योगाभ्यास जाता; 190 परस चड देशांनी 21जूनाक आंतरराष्ट्रीय योग दीस मनयतात.

योग म्हळ्यार कितें?

योगभ्यास केल्यार, बरी भलायकी आनी भलायकी मेळूं येता असो सोद पुर्विल्ल्या भारतीयांनी लायलो. निरोगी आनी सुखी जिणेचें शास्त्र म्हळ्यार योगाची व्याख्या करूं येता. आमचें काम, अभ्यास आनी हेर कार्यावळींनी शांतताय आनी कार्यक्षम जावपाक आनी आमच्या क्षमतेची पुराय जाणविकाय करपा कडेन वाटचाल करपाक आमकां मदत जाता.

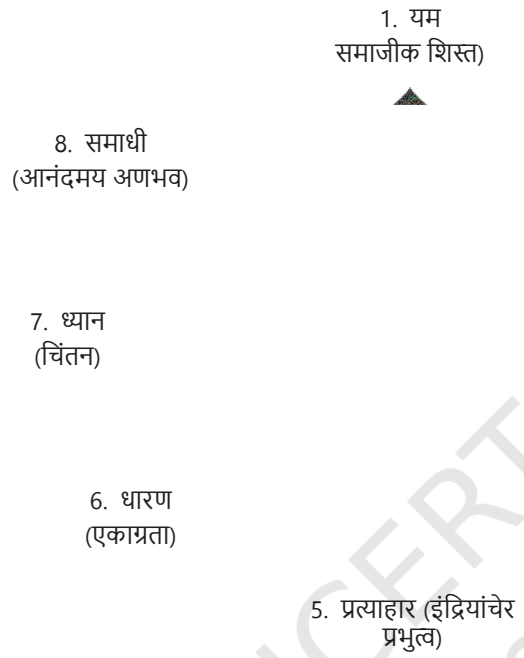
योग हें उतर "युज" ह्या संस्कृत उतरावयल्यान आयलां जाचो अर्थ "एकठांय येवप वा एकठांय करप" असो जाता. तें शरीर, मन आनी भितरल्या आत्म्याचो मेळ दाखयता. योग म्हळ्यार संतुलन, समरसता आनी एकचाराची भावना निर्माण करपा खातीर स्वताचो वेगवेगळो भाग हाडप – तुमच्या भोंवतणच्या संवसारा भितर आनी भोंवतणच्या संवसाराकडेन. तशेंच मन निश्चल, शांत आनी सगळ्या विक्षेपांपसून मुक्त करपाक मदत जाता.

योगांत वेवस्थीत यत्न आसतात, अव्यवस्थित कृती न्हय. शिस्तबध्द कृतींतल्यानच यत्न फळादीक जातात.

© NCERT not to be republished

महार्णी पतंजलीन तयार केल्ल्या पद्दतशीर प्रक्रियांचो आस्पाव आशिल्ल्या अष्टयोग योगाच्या आठ आंगांचो सोद घेवया.

ह्या आठ आंगांचें स्पश्टीकरण सकयल दिल्लें आसा:



1. यम (समाजीक शिस्त आनी नीतिशास्त्र): दयाळू आनी प्रामाणीक आसप अशीं हेरां कडेन कशें वागचें हाचेविशीं हीं मार्गदर्शक तत्वां आसात..
2. नियामा (वैयक्तीक शिस्त): नितळ दवरप आनी समाधानी रावप अशीं स्वताची जतनाय कशी घेवची हे विशीं हीं मार्गदर्शक तत्वां आसात.
3. आसन (मुद्रा): आपलें शरीर बळिश्ट आनी लवचीक जावचें म्हूण दर दिसा योग मुद्रा करप.
4. प्राणायाम (स्वासाचेर प्रभुत्व वा श्वास नियंत्रण): हें स्वासाचेर नियंत्रण दवरपा विशीं. शरीर आनी मन सोंपें करपा खातीर खोल, शांत स्वास घेवपाक शिकतात.

© NCERT not to be republished

5. प्रत्याहार (इंद्रियांचेर प्रभुत्व – रूच, स्पर्श, गंध, नदर आनी श्रवण): ह्या आंगांत तुमचें लक्ष भितरल्यान वळोवप, स्वताचेर लक्ष केंद्रीत करप आनी बाह्य घटकां कडल्यान विचलीत जावप ना हांचो आस्पाव जाता..
6. धारण (एकाग्रता): हाचो अर्थ मन स्थिर दवरप आनी एकांकी जागृतायेचो आचरण करप..
7. ध्यान (ध्यान): ध्यान म्हळ्यार खोल चिंतन वा ध्यान.
8. समाधी (आनंदाची अवस्था): हेर सगळ्या चरणांचो आचरण केल्ल्यान मेळपी ही अगाध शांती आनी सुखाची अवस्था. हें योगाचें निमाणें ध्येय, जंय तुमकां पुरायपणान सुखी आनी शांती मेळटा.

योग हो एक आजीवन प्रवास. आमकां दर दिसा ताचो सराव करचो पडटा.

यम आनी नियम ह्या पयल्या दोन चरणांनी आमी आमच्या प्रवासाची सुरवात करूया.

यमा

अष्टांग योगा प्रमाण हेरां वांगडा सुखान रावपाखातीर पांच म्हत्वाचीं मार्गदर्शक तत्वां आसात; ह्या समाजीक विशयांक यम अशें म्हण्टात. यम हो अष्टांग योगाचें पयलें आंग तयार करता. ह्या पांच यमांची चड म्हायती घेवया.

1. अहिंसा म्हळ्यार दयाळू जावप आनी वनस्पत आनी जनावरां सयत खंयच्याच जिवाक दुखापत करप ना.
2. सत्या म्हळ्यार सदांच सत्य सांगप आनी प्रामाणीक रावप.
3. आपणाच्यो नाशिल्ल्यो वस्तू घेवंक जायना म्हण अस्तेय शिकयता
4. ब्रह्मचर्य म्हळ्यार आपली उर्जा सुज्ञपणान वापरप आनी आत्मसंयम दवरप.

© NCERT not to be republished

5. अपरिग्रह म्हळ्यार लोभी जावप ना आनी जें आसा तातूंत सुखी रावप. (अपरिग्रहाचो सविस्तर सोद आमी ह्या अध्यायांत फुडें दितले)..

कार्य

सकयल दिल्ल्या उदाहरणां खातीर सगळ्यांत योग्य यम सोदून काडात:

1. तुमच्या पाळीव कुत्र्याक हळुवारपणान वागय, ताचे वांगडा खेळप आनी ताका केन्नाच मारप वा भियेवप ना. .....
2. घरांत कितेंय मोडलें आनी आवय ताची चवकशी केली जाल्यार तुमी खरें सांगतात आनी तें लिपोवन दवरनात. .....
3. तुमकां व्हिडियो गेम खेळपाची खर तळमळ जाणवता, पूण तुमचो विज्ञान प्रकल्प पुराय करचो पडटलो हेंय तुमकां खबर आसा. व्हिडियो गेम खेळपाची आनी प्रकल्प पुराय करपाच्या इत्सेचेर तुमी नियंत्रण दवरतात. .....
4. वर्गांत गट चर्चे वेळार तुमकां तुमच्या इश्टाची कल्पना ही तुमची कल्पना म्हूण सांगपाचो मोह जाता, पूण मागीर तुमी ती चोरची न्हय अशें थारायतात. .....
5. तुमकां दुकानांतलो ड्रेस आवडटा आनी तुमचे वांगडा आशिल्ले जाण्टे तुमकां तें विकतें घेवपाचें आसा काय ना अशें विचारतात. घरांत आशिल्ल्या सगळ्या कपड्यांचो विचार करून आतां गरज नाशिल्ल्यान आनीक एक ड्रेस घेवचो न्हय अशें थारायतात.....

अपरिग्रह

अपरिग्रह म्हळ्यार चडांत चड इत्सा सोडून दिवप आनी तुमचे कडेन पयलींच आशिल्ल्या गजालीं खातीर उपकार मानप. सादी जीण जगपाक आनी दुसऱ्यां कडेन उदार जावपाक मदत जाता.

भारताचो दुसरो प्रधानमंत्री म्हूण काम करपी लाल बहादूर शास्त्री हांचे प्रेरणादायी कथेंतल्यान अपरिग्रहा विशीं जाणून घेवया

© NCERT not to be republished

सादें जिवीत आनी व्हड विचार



एक फावट लालबहादूर शास्त्री भारताचो प्रधानमंत्री आसतना ते आपले बायलेखातीर साडी घेवपाक एका कापडाच्या दुकानांत गेल्ले. दुकानाच्या धनयान ताका कांय सोबीत साडयो दाखयल्यो, पूण शास्त्रीन मोल मागलें तेन्ना तांकां त्यो चड म्हारग दिसल्यो. ताणें दुकानाक उण्या खर्चीक साडयो पळोवपाक सांगल्यो पूण तरीय त्यो खूब म्हारग दिसल्यो.

दुकान धनयाक खूब अजाप जालें. तांणी म्हणलें, "शास्त्रीजी, तुमकां मोलाची चिंता करपाची गरज ना. तुमी भारताचे प्रधानमंत्री! तुमकां ह्यो साडयो भेट म्हूण दिवप म्हजो भोवमान थारतलो."

शास्त्री हांसून म्हणलें, "हांव तुज्या दयाळपणाची तोखणाय करतां, पूण फकत हांव प्रधानमंत्री आसा म्हूण भेटवस्तू स्विकारपाक शकना. हांव फकत म्हज्या

शिक्षका खातीर टिपणी

- विद्यार्थ्यांक तांच्या वाठारांतले रोल मॉडेल सोदून काडपाक मदत करात आनी मुलाखती खातीर प्रश्नावली तयार करपाक तांकां मदत करात.
- विद्यार्थ्यां कडेन तांची गरज आनी इत्सा आनी शांतताय आनी सुखी रावपा खातीर लोभ कसो टाळचो हाचेर चर्चा करची.

© NCERT not to be republished

परवडटालें आनी गरजे भायर ताब्यांत दवरपाचो विचार करूंक ना.

अपरिग्रह म्हळ्यार नम्र जावप आनी आमचे कडेन जें आसा तातूंत समाधान मानप. लोभी जावन आनी गरजे भायल्यो गजाली आपल्या ताब्यांत घेवन आमी लाल बहादूर शास्त्री सारके जावया.

कार्य

- सादी जीण जगपी तुमच्या कुटुंबांतल्या वा शेजारच्या मनशाक सोदून काडात..
- तांणी सादी जिवीत जगपाची निवड कित्याक केली आनी तांच्या निर्णयाक लागून तांकां खंयचे अणभव आयल्यात तें विचारात.
- तुमच्या वर्गाक त्या व्यक्ती कडेन जाल्ले चर्चे विशीं सांगात आनी तांचे अणभवय आयकून घेयात.

कार्य

- विद्यार्थ्यांक बरोच नवो ल्हान वस्तू हाडपाक सांगात, जी तांकां आवडटा पूण चड करून वापरनात (पुस्तक, खेळणी, आदी)..
- एका वर्तुळांत बसून दरेक विद्यार्थ्याक तांणी हाडिल्ल्या वस्तू विशीं उलोवपाक दिवचें.
- ती वस्त तांच्या एका इश्टाक वा गरजेवंतांक दिवपाक तांकां प्रोत्साहन दिवचें..
- भुरग्यांक दिवपाचो आनंद आनी मालमत्ता सोडून दिवपाचो सराव अणभवतलो.

नियम

आशा योगाचें दुसरें आंग म्हळ्यार नियम, तातूंत वैयक्तीक शिस्ती खातीर पांच म्हत्वाच्यो मार्गदर्शक तत्वां वा सवयी आसात..

ह्या पांच नियामांची चड म्हायती घेवया.

1. सौका म्हळ्यार आपलें शरीर, मन आनी भोंवतणचो वाठार नितळ दवरप. तातूंत नितळसाण आनी मनशाची आनी शरिराची शुध्दताय आसता.

© NCERT not to be republished

2. आमचे कडेन जें आसा तातूंत सुखी आनी समाधानी रावप आनी लोभी नासप हाचो सांतोशा वेव्हार करता.
3. तप म्हळ्यार आपलीं उद्दिश्टां कठीण आसलीं तरी आत्मशिस्त आनी ध्येय साध्य करपाचो निर्धार आसप.
4. स्वाध्याय म्हळ्यार आत्मअभ्यास आनी आमचें गिन्यान सुदारप.
5. ईश्वर प्रणिधाना स्वता परस व्हड गजालीचेर विस्वास दवरपाची गजाल सांगता.

कार्य

सकयल दिल्ल्या उदाहरणांतल्यान सगळ्यांत योग्य नियामा सोदून काडात:

1. एका सप्तका खातीर वैयक्तीक ध्येय थारावचें, जशें की प्रकल्प पुराय करप, दर दिसा व्यायाम करप वा घरांत मदत करप. दरेक ध्येया वांगडा तुमची प्रगती पळ यात.....
2. दर दिसा बरी पुस्तकां वाचप वा चिंतनशील डायरी बरो वप.....
3. नितळसाण करून वर्ग सजोवप. .....
4. उपकार दाखयतात. .....
5. आपले परीन यत्न करात आनी गजाली जाय तश्यो जातल्यो असो विस्वास दवर चो.....

एका प्रेरणादायी कथेंतल्यान तापसाचो सोद घेवया..

तपास

पांच नियामांतलो एक तप म्हळ्यार आत्मशिस्त, निर्धार आनी चिकाटी.

कल्पना करात की तुमची एक व्हडली परिक्षा येतली आनी निमाण्या खिणा मेरेन वाट पळोवचे परस तुमी दर दिसा थोडो अभ्यास करपाचें थारायतात. ह्या स्थिर आनी सातत्यान केल्ल्या यत्नाक तपस अशें म्हण्टात.

© NCERT not to be republished

खेळां सर्ती खातीर प्रशिक्षण घेवप, वाद्याचो सराव करप, वा घरांतल्या कामांक मदत करप – नेमान कामां करप, अशें दिसनासतना लेगीत हें आसता. कश्ट आनी समर्पण आमकां आमचें ध्येय साध्य करपाक आनी स्वताक सुदारपाक मदत करपाक शकता अशें तापस शिकयता. तपसाचो सराव करून आमी बांधिलकीचें म्हत्व आनी ल्हान ल्हान सुसंगत कृतींक लागून व्हड परिणाम कशे जावंक शकतात हें शिकतात..

आमच्या जिवितांतले तप:

अभ्यासा कडेन समर्पण, आत्मशिस्त, बऱ्या भलायके खातीर नेमान व्यायाम, सदांच पुश्टीक अन्न खावप, गजाली नितळ दवरप, सदांच खरें उलोवप, योगाचो दीसपट्टो सराव आदी.

आमचे भोंवतणी कितलेशेच म्हान लोक आमकां दिश्टी पडटात, तांचें यश आमकां आमचे जिणेंत उंचेलीं ध्येयां थारावपाक प्रेरणा दिता. ह्या व्हड लोकांच्या तपां विशीं तुमी आयकल्यात? तापांची शक्त समजून घेवपा खातीर मल्ली मस्तान बाबू-भारताचो पर्वतीय मनीस हांची प्रेरणादायी कथा वाचूंया.

मल्ली मस्तान बाबूचो निर्धार

मल्ली मस्तान बाबू हांचो जल्म आंध्र प्रदेशांतल्या एका ल्हानशा गांवांत जालो आनी ताचो बापूय शेतकार आशिल्लो. एक हुशार विद्यार्थी आनी नव्या गजालीं विशीं जाणून घेवपाची उमळशीक आशिल्लो बाबू खूब कश्टान शिकलो आनी भारतांतल्या कांय उत्कृश्ट शाळांनी गेलो. अभियांत्रिकी आनी वेवस्थापन ह्या विशयांत तांणी पदव्यो मेळयल्यो.

अभ्यासाच्या काळांत बाबूक गिर्यारोहणाची खूब आवड निर्माण जाली. पर्वतांचें आव्हान आनी सोबीतकाय पळोवन प्रेरणा घेवन ताणें आपल्या वेवसायीक कारकिर्दी वांगडाच ही आवड फुडें व्हरपाचें थारायलें. ताणें खर प्रशिक्षण घेतलें, चडपा विशीं सगळें शिकून घेतलें. शारिरीक बळगें, लवचीकताय वाडोवपा खातीर आनी मानसीक नदरेन लक्ष केंद्रीत करपा खातीर ताणें योगाभ्यास केलो, ह्या सगव्यांक लागून ताच्या आव्हानात्मक चडपाक आदार जालो. योगा सयत शारिरीक तंदुरुस्ती खातीर ताणें

© NCERT not to be republished

केल्लें समर्पण हो जायत्यो मोहीम साध्य करपाच्या ताच्या यशाचो म्हत्वाचो भाग आशिल्लो

पर्वतारोहणाकडेन ताचो दृश्टीकोन एक अतूट तळमळ आनी समर्पणाक लागून चलतालो. ताणें आपली मर्यादा फुडें व्हरपाचेर विस्वास दवरलो आनी उंचायेचेर चडटना येवपी आव्हानांक आपणायलो. आपल्या चडयांतल्यान, हेरांक तांच्या सपनांक पाळो दिवपाक आनी आडमेळीं पयस करपाक प्रेरणा दिवपाचो ताचो हेत आशिल्लो, कितलोय कठीण दिसलो तरी.

बाबू, जेन्ना केन्नाय मोहिमेचेर आसतालो, तेन्ना दर निमाण्या तपशीलाची येवजण करतालो. तो दीस बेगीन सुरू करतालो, स्वताचो भार व्हरतालो आनी दीसभर स्थिर क्लिपाचेर चलतालो. आपल्या मोहिमे वेळार तो स्वताचो तंबू घालतालो, स्वताचें जेवण रांदतालो आनी दुसऱ्या दिसाचो बेत आपल्या मार्गदर्शका वांगडा बारीक सारीक करतालो.

बाबूची विक्रमी कामगिरी म्हळ्यार ताणें 172 दिसांत सात खंडांतलीं सात सगळ्यांत ऊंच तेमकां चडप पुराय केलें. हाका लागून बाबून शारिरीक आनी मानसीक सहनशक्ती आनी उत्कृश्टतायेचो नवो मापदंड थारायलो. हो विक्रम मेळोवपी तो पयलो भारतीय आनी दक्षिण आशियाई थारलो, ताका लागून ताका आंतरराश्ट्रीय मान्यताय आनी तोखणाय मेळ्ळी.

आतां तो आमचे कडेन नासलो तरी ताची कथा असामान्य धाडस, निर्धार आनी तळमळीची आसा. ताची जीण आमकां व्हडलीं सपनां पळोवपाची, कश्ट करपाची आनी सदांच आपले परीन यत्न करपाची याद करून दिता. आपल्यो शिमो फुडें व्हरपाचें आनी आकाशा मेरेन पावपाचें धाडस करप्यांक तो एक चिरस्थायी प्रेरणा जावन आसा.

कार्य

- वर्गांतल्या तुमच्या रोल मॉडेलाची एक कथा सांगात..
- सांगिल्ल्या सगळ्या कथांतल्या सामान्य विशयांचेर चर्चा करप.
- जिणेंत ध्येय आसप कित्याक गरजेचें हाचेर विचार करून चर्चा करची.
- कितेंय साध्य करपा खातीर तांणी खूब कश्ट घेतले त्या काळा विशीं बरोवप. अणभवांतल्यान ते कितें शिकले आनी ध्येय साध्य केल्या उपरांत तांकां कशें दिसलें?

शिक्षका खातीर टिपणी

- शास्त्रज्ञ, प्रशासक, राश्ट्रीय पुरस्कार जैतिवंत, खेळगडे आदी सारके व्हड यश मेळोवपी निर्धार आनी सातत्यान यत्न करून आपलें ध्येय कशें साध्य करूंक शकतात हाचेर विद्यार्थ्यां कडेन चर्चा करची.

© NCERT not to be republished

कार्य

1. ध्येय थारावप: दर एक विद्यार्थी आपल्याक साध्य करपाक जाय आशिल्लें एक ध्येय बरयता, जशें की दर दिसा 20 मिनटां वाचप, खेळाचो सराव करप वा कामांक मदत करप.
2. येवजण: हें ध्येय साध्य करपा खातीर पावलां बरोवप
3. प्रगतीचो मागोवा घेवप: दिसपट्टे प्रगतीचो मागोवा घेवपा खातीर एक सादो चार्ट तयार करात.
4. चिंतन: सप्तकाच्या शेवटाक आत्मशिस्ती विशीं तुमी कितें शिकलां आनी ध्येय साध्य करपा खातीर वावुरपाक कशें दिसलें हाचेर चर्चा करची.

प्रत्ययहरा

अष्टांग योगाचो पांचवो आंग प्रत्याहार म्हळ्यार इंद्रियांचेर नियंत्रण दवरपाक आनी मनाचेर लक्ष केंद्रीत करपाक शिकप.

कल्पना करात की तुमी गोंगाट करपी कुडींत आसात, पूण तुमी तुमच्या गृहपाठाचेर लक्ष केंद्रीत करपाची गरज आसा. प्रत्याहार म्हळ्यार आळाबंद हाडप वा फाटीं घेवप, पळोवप, आयकुप, वास घेवप, रूच येवप वा जाणवपी गजालींनी त्रास जावचो न्हय.

प्रत्याहारा तुमकां आवाजा कडेन आडनदर करपाक आनी विचलीत जावन तुमी कितें करतात ताचेर लक्ष केंद्रीत करपाक मदत करता.

हाचो सराव करून तुमी तुमचें लक्ष भितरल्यान, भोंवतणच्या गजाली पसून पयस करपाक शिकतात आनी तुमच्या विचारांची आनी भावनांची चड जाणीव जावपाक शिकतात.

पांच इंद्रियांवरवीं आमकां भोंवतणच्या संवसाराचो अणभव येता; इत्सा आशिल्ल्या कार्यावळीचेर लक्ष केंद्रीत करपा खातीर आनी विक्षेप टाळपा खातीर आमी प्रथांवरवीं ह्या इंद्रियांचेर प्रभुत्व मेळोवपाची गरज आसा.

कांय कार्यावळी पळोवया जाका लागून आमकां इंद्रियां भितरल्यान वळखुपाक मदत जातली.

1. शांत वेळः कसलीच आडनदर करिनासतना शांतपणान बसपाक सोबीत सुवात सोदून काडात (टीव्ही, मोबायल फोन ना, वा व्हड आवाज ना). दोळे बंद करून स्वास घेवपाचेर लक्ष केंद्रीत करचें

© NCERT not to be republished

2. मनान खावप: जेवणा वेळार टीव्ही बंद करून गॅझेट पयस दवरप. जेवणाची रूच, पोत आनी वास हांचेर लक्ष केंद्रीत करचें. हळू हळू चाबून दर एका चाव्याचो आस्वाद घेवचो.
3. निसर्गाकडेन जुळोवप: उद्यानांत वा बागेंत भोंवपाक वचप. विचारांत हरयनासतना वा इलॅक्ट्रॉनीक उपकरणां वापरनासतना भोंवतणचे नदरे, आवाज आनी वास पळयात.
4. संगीत आयकुप: कांय सुखदायक संगीत वेंचून काडप, आनीक कांयच करिनासतना शांतपणान बसून आवाज आयकुप.
5. न्हिदचे पयलीं: कांय मिनटां शांतपणान बसून रावप. हळुवारपणान दोळे बंद करून स्वासाचेर लक्ष केंद्रीत करचें. न्हिदचे पयलीं उण्यांत उणें 30 मिनटां पयलीं इलेक्ट्रॉनीक उपकरणां वापरप टाळचें, ताचे बदला पुस्तक वाचपाचो यत्न करात.

   ह्यो कार्यावळी तुमकां तुमची लक्ष केंद्रीत करपाची तांक वाडोवपाक, ताण उणो करपाक आनी स्वता कडेन आनी तुमच्या भोंवतणच्या वाठारा कडेन चड खोलायेन जोडपाक मदत करतले.

आमच्या व्यक्तिमत्वाचे उदरगतींत खाणाचो खूब म्हत्वाचो वांटो आसता. तशेंच आमी ऋतू प्रमाण आनी मध्यम प्रमाणांत निरोगी अन्न खावपाक जाय. ताका लागून आयुर्वेदा प्रमाण (पुर्विल्लें भारतीय वैजकी शास्त्र) निरोगी खावपाची संवय विकसीत करप गरजेचें आसा).

कळ्ळें ?

आयुर्वेदा प्रमाण निरोगी खावपाची संवय.

हितभूक – निरोगी आनी पोशक अन्न खावचें	मिताचूक – मध्यम प्रमाणांत खावप	ऋताचूक – ऋतूप्रमाण जेवण खावप.

कार्य

1. आपल्या कुटुंबा वांगडा दिसाक एक तरी घरगुती जेवण खावचें.
2. जेवतना दर एका ल्हान चाव्याची आनी दर एका कुडक्याची चव घेवची हाची जतनाय घेवची.
3. जेवतना मोबायल फोन, टीव्ही सारकीं इलॅक्ट्रॉनीक गॅझेट वापरूं नाकात.
4. तुमच्या घरच्या वांगड्यांक जेवण आनी उदक दिवपाक स्वयंसेवक जावचें.

© NCERT not to be republished

अध्याय 2

योगीक साधनेची तयारी

नमस्ते तरणाटे योगी!

योगीक प्रथा घेवन प्रवास सुरू करपाक तुमी तयार आसात?

आदल्या अध्यायांत तुमी यम आनी नियम हांचे विशीं शिकल्यात. हांगा आमी आसनस, प्राणायाम, प्रत्याहाराचो सोद घेवया. धरण आनी ध्यान. तशेंच तयारी साधनेंतल्यान सुरवात करून फुडल्या अध्यायांत क्रि योग सारक्या योगाच्या हेर कांय आंगां विशींय आमी शिकतले.

शाळेंत आपल्या शिक्षकाच्या मार्गदर्शना खाला ह्यो प्रथा शिकोवप आनी घरांत दिसानदीस सादरीकरण करून तांचेर प्रभुत्व मेळोवप. नेमान सराव (साधना) आमकां बळिश्ट, लवचीक आनी शांत करता. ताका लागून आमकां शांतताय जाणवता आनी आमच्या गृहकार्याचेर, खेळा वेळार आनी आमी करतात त्या सगळ्या गजालींचेर बरे तरेन लक्ष केंद्रीत करपाक मदत जाता.

म्हणटकच आमी आमचे योग मॅट रोलआउट करूया, दीर्घ स्वास घेवया आनी एकठांय येवन ह्या अद्‌भुत साहसाची सुरवात करूया!

याद दवरात, योग म्हळ्यार बरें दिसप; सराव करतना आपल्या शरिराक कशें दिसता हाचेर लक्ष दिवप गरजेचें. केन्नाच स्वताक दुख्ख वा अस्वस्थताय निर्माण करपी मुद्रांत धपको दिवचो न्हय.

आमी आसन आनी प्राणायाम सुरू करचे पयलीं स्वास घेवपाची साधना करून, सांधे सैल करून (सौक्ष्म व्यायम) आनी मणक्याक लवचीक करून (शिथलीकरण व्यायम) स्वताक तयार करप गरजेचें.

सगळ्या योगसाधना करचे पयलीं पाळपाक जाय आशिल्लीं सामान्य मार्गदर्शक तत्वां

1. आसन करतना स्वताक खोल स्वास घेवपाक वा स्वास धरपाक बळजबरी करची न्हय. आसन करतना सादारण स्वास घेवचो. सदांच नाकांतल्यान स्वास घेवचो..

© NCERT not to be republished

2. सराव करतना सदांच सतर्क, चौकस आनी जागृत रावचें. आपल्या पोजाचेर लक्ष केंद्रीत करचें. तुमच्या शिक्षकांचेर बारीकसाणेन लक्ष दवरचें आनी तांच्या सुचोवण्यां कडेन लक्ष दिवचें..
3. आसन करतना बूट वा मोजे घालचे न्हय.
4. जेन्ना जेन्ना दुयेंत वा दुयेंत दिसता तेन्ना विसव घेवपाक जाय. सर्दी, खोंकली, तकली दुखप, पोटांत दुखप, घोट्याक मोच येवप आदी आसल्यार शिक्षकाचो सल्लो घेवन तांचें मार्गदर्शन घेवचें.
5. खास करून चलयां खातीर, जेन्ना तुमकां मासीक पाळी येता तेन्ना सराव करचे पयलीं तुमच्या शिक्षकाक कळोवचें वा सल्लो घेवचो..

स्वास घेवपाची पद्दत

प्राणायाम शिकचे पयलीं फुफ्फुसांचें कार्य सुदारप गरजेचें आसता. निरोगी फुफ्फुसां खातीर योग्य स्वास घेवपाचो सराव करप गरजेचें.

ससा आनी कुत्र्याचो श्वास घेवपा विशीं आमी जाणून घेवया. सशाचो स्वास खोल, लयबद्ध स्वासांचेर भर दिता जो सशाच्या स्वास घेवपाच्या पद्दतीची नक्कल करता. कुत्र्याच्या उस्वासांत कुत्र्याच्या वेगवान, उथळ उस्वासाची नक्कल करप आसता, जाका लागून शरिरांतल्यान उश्णताय सोडपाक आनी स्वासाचेर नियंत्रण सुदारपाक मदत जाता

फायदे

स्वास घेवपाच्या पद्दतींक लागून फुफ्फुसाची तांक वाडटा, श्वसनाची कार्यक्षमता सुदारता, विश्रांतीक चालना मेळटा आनी ताण उणो जाता.

मर्यादाः अपस्मार जाल्ल्या लोकांनी ही प्रथा टाळपाक जाय.

© NCERT not to be republished



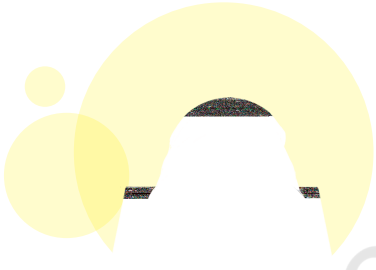


स्थिती दस्यासन

स्थितीः दःसासन



पावल - 1



पावल - 2

स्थिती दशासन

चरण 1: वज्रासनाक उणें उजवो पांय आनी दावो पांय दोट्टी करप.

चरण 2: वाकून दवरप घुंवळे वखदां मुखार हात अशे तरेन आसतात की कोपराक घुंवळे वखदांक स्पर्श जाता. हात एकामेकांक समांतर दवरचे, तळवे सकयल तोंड करून दवरचे. पोट हळुवारपणान मांडयांचेर विसव घेवप, जीभ अर्द्या वटेन भायर काडप आनी जाता तितले बेगीन स्वास घेवप आनी भायर वचप (10 ते 30 फेऱ्यो).

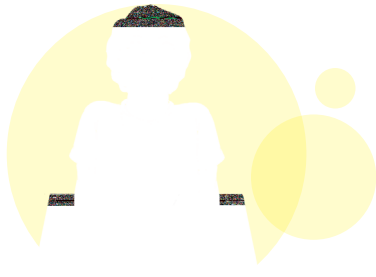
Step 3: साधना उपरांत हळू हळू वज्रासनांत परत वचचें.

Step 4: उजवो पांय आनी दावो पांय सोडप आनी येवप दःसानाक.

शिथिला दःसानांत विसव घेवचो.



पावल - 3



पावल - 4

विश्रांती: शिथिला दाणसाना

© NCERT not to be republished

Dog दस्यासन

स्थितीः दशासन

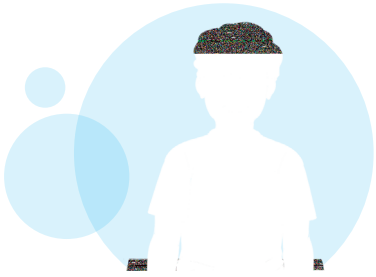
चरण १: वज्रासनाक उणेंउजवो पांय
दुमडप आनी दावो पांय

चरण 2: बोटां फाटल्यान दाखोवन तळवे
गुडघ्याचे कुशीक दवरून जीभ
पुरायपणान फुडें व्हरप. उस्वास
घेवप आनी उस्वास घेवप जलद
आनी जोमदार आसपाक जाय
जाका लागून पोट फुगता आनी
आकुंचन जाता. नवशिक्यांक
सुरवेक 10 ते 20 फेरयांचो
सराव करपाक मेळटा आनी
ल्हव ल्हव 50 फेऱ्यां मेरेन
वाडोवंक मेळटा..

चरण 3: साधना उपरांत हळू हळू
वज्रासनांत परत वचचें..

चरण 4: : उजवो पांय आनी दावो पांय
सोडप आनी येवप
दःसानाक

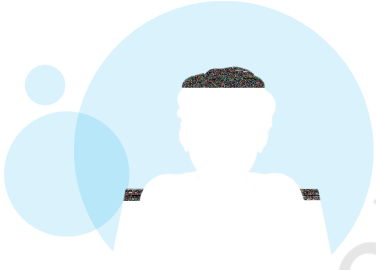
शिथिला दःसानांत विसव घेवचो..



स्थितीः दःसासन



पावल - १



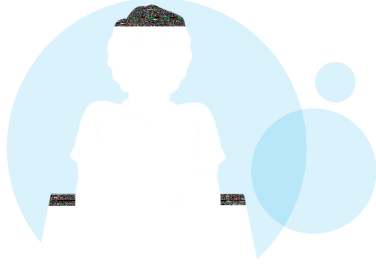
पावल - 2



पावल - 3



पावल - 4



विश्रांतीः शिथिला दाणसाना

शिक्षका खातीर टिपणी

- सराव जाले उपरांत तांकां कशें दिसलें, हे विशीं विद्यार्थ्यां कडेन चर्चा करची.
- सराव करतना तांकां स्वासाचेर लक्ष केंद्रीत करपाक मेळटा काय ना तें विचारात

© NCERT not to be republished

सउक्ष्मा व्यायाम

सुक्ष्म व्यायम म्हळ्यार सांधे सैल करपाखातीर (ताण सोडपाक) आनी लवचीकताय सुदारपाखातीर तयार केल्ल्या सूक्ष्म व्यायामांची माळ. "सूत्र व्यायम्" हें उतर संस्कृतांतल्यान आयलां, थंय "सूक्ष्म" म्हळ्यार "सूक्ष्म" वा "सूक्ष्म" आनी "व्याम" म्हळ्यार "व्यायाम" वा "हालचाल" असो अर्थ जाता. हे व्यायाम सौम्य, करपाक सोंपें आसून सगळ्या पिरायेच्या आनी तंदुरुस्तीच्या पांवड्यावेले लोक ताचो सराव करूंक शकतात.

व्यायामांत ल्हान, सूक्ष्म हालचाली आसतात ज्यो कुडीच्या वेगवेगळ्या भागांचेर लक्ष केंद्रीत करतात. ह्यो हालचाली रक्ताभिसरण वाडोवपाक, सांध्याची हालचाल सुदारपाक आनी स्नायूंचो ताण सोडपाक मदत करतात. सूक्ष्म हालचालींक लागून कुडीच्या विंगड विंगड भागांत रगतप्रवाह वाडटा, ताका लागून ऊतींचे बरे तरेन अभिसरण आनी ऑक्सिजनीकरण जावपाक चालना मेळटा.

दरेक हालचाल स्वासा वांगडा समक्रमीत जावन पुराय शरिरांत प्राणाचो (प्राण ऊर्जा) प्रवाह वाडटा.

सूक्ष्म व्यामाच्या सादेपणाक लागून जाण्टे, मर्यादीत हालचाल आशिल्ले वा योगाक नवे नवशिके सयत सगळ्यांक तें सुलभ जाता. हे व्यायाम बसतना वा उबे रावतना करूं येतात.

सूत्रव्यामांत मानेचो व्यायाम, खांद्याची घुंवळी वखदां, बोटां आनी मनगटाची हालचाल गुडघ्याची हालचाल, घोट आनी पांयांचो व्यायाम आदी विशयांचो आस्पाव जाता.

गळ्या खातीर सुक्ष्म व्यामाचो सराव करूया.

गळ्याच्यो हालचाली *(ग्रीवसंचना)*

मानेच्या व्यायामाच्या ह्या संचाक लागून मानेचे सांधे आनी स्नायूंची शक्त आनी लवचिकता वाडटा

© NCERT not to be republished

1. वयर आनी सकयल हालचाल



वज्रासनांत बसून, हनुवटी मुद्रा आपणावन मांडयांचेर हात दवरप.

स्थिती



स्वास घेतना मान फाटल्यान वाकची..

चरण - 1



उस्वास सोडतना मान सकयल देंवची, अशे तरेन हनुवटी छातीक स्पर्श करता.

पावल - 2

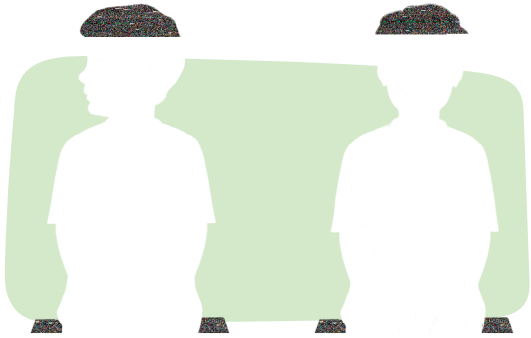


साधना उपरांत परत स्थी येता

स्थिती

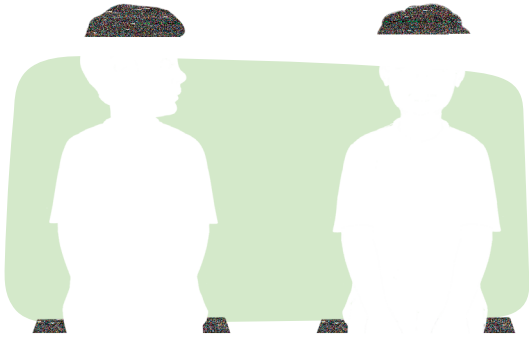
© NCERT not to be republished

2. दावे आनी उजवे हालचाली



उस्वास सोडतना तकली उजवे वटेन वळोवन मध्यभागी स्वास घेवचो.

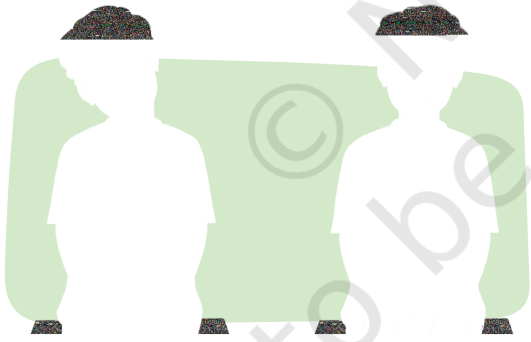
पावल - 3



उस्वास सोडतना तकली दावे वटेन वळोवन उस्वास घेवन मध्यभागी येवचें

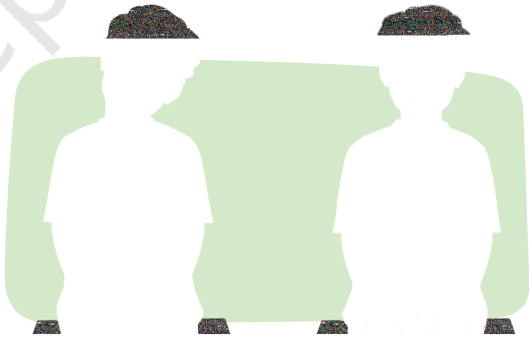
चरण - 4

3. मानेची बाजू वाकडी



उस्वास सोडतना तकली उजवे वटेन वळोवन मध्यभागी स्वास घेवचो

पावल - 5

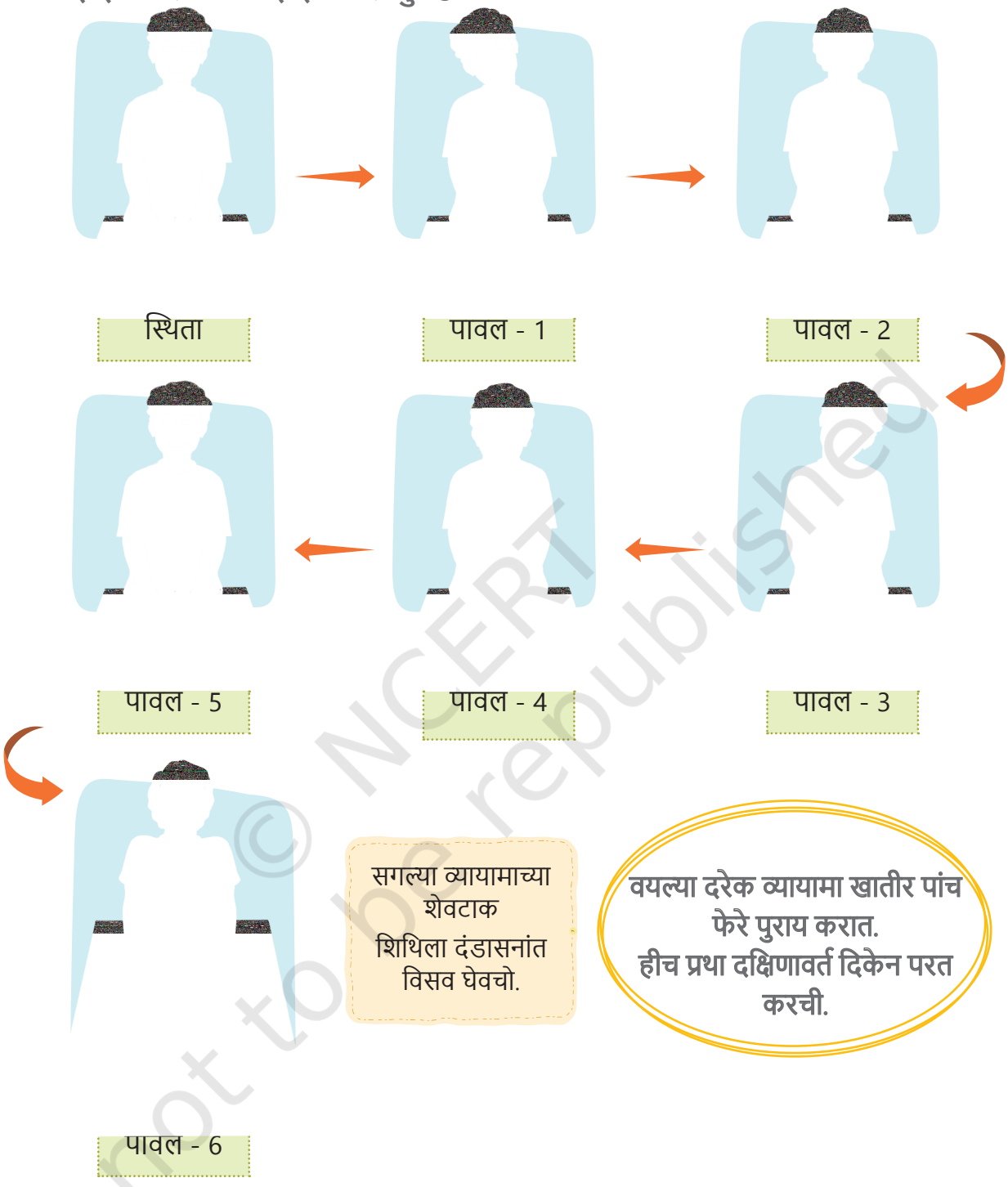


उस्वास सोडतना तकली दावे वटेन वळोवन उस्वास घेवन मध्यभागी येवचें.

चरण - 6

© NCERT not to be republished

4. मान दक्षिणावर्त आनी दक्षिणावर्त घुंवडावप



© NCERT not to be republished

शिक्षका खातीर टिपणी

- सराव वेळार विद्यार्थ्यांनी आपलो मणको सरळ दवरपाची जतनाय घेवची.
- ते सराव करपाक सोबीत आसात काय ना तें पळोवपा खातीर.
- मानेक दुखापत जाल्यार ही प्रथा टाळपाची आसता.

सिथालीकर्म व्यायाम (गतिशील पद्धती)

शिथालीकरण व्यायाम म्हळ्यार सैल जावपी व्यायामांचो संच जो शरिराक चड खर योग साधना खातीर तयार करता.

वेगवेगळ्या स्नायूंक परत परत ताणून आनी शिथिल करून शरीर गरम करपाक, मणक्याक लवचीक करपा खातीर शिथलीकरण व्यामाची रचना केल्ली आसता. तशेंच संयुक्त हालचाल सुदारता आनी अभिसरण वाडटा. कर्ण आनी व्हड स्नायू आसनां खातीर फावो त्या प्रमाणांत तयार आसात हाची खात्री करपा खातीर योग सत्राचे सुरवेक हे चड करून वापरतात.

शिथालीकरण व्याम वा गतिशील प्रथा:

1. जाग्यार जॉगिंग करप: काळजाची गती वाडोवपा खातीर आनी शरिराक उश्ण करपा खातीर जॉगिंगाचे वेगवेगळे प्रकार (मंद, फाटल्यान, फुडें आनी बाजू).
2. फुडें, फाटल्यान आनी कुशीक वाकप: कमराच्या वाठाराची हालचाल आनी लवचीकताय सुदारता.
3. पांय घुंवडावप आनी घुंवडावप: सकयल्या शरिरांत हालचाल वाडोवपाखातीर हालचाली.
4. मणक्याची वळख: मणक्याक ताणपाक आनी शिथिल करपाक सौम्य वळख.

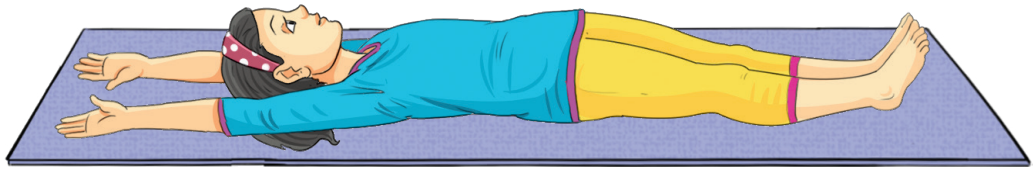
हे यत्तेंत आपलो मणको निरोगी दवरपा खातीर पावनमुक्तासन क्रिया करूया. एक पांय आनी दोनूय पांयांच्यो हालचाली करून हो सराव करतात.

1. *एकपाद पावनमुक्तासन क्रियापद* (एकल पांय)
2. *द्वी पाद पवन मुक्तासन क्रिया* (दोनूय पांय)

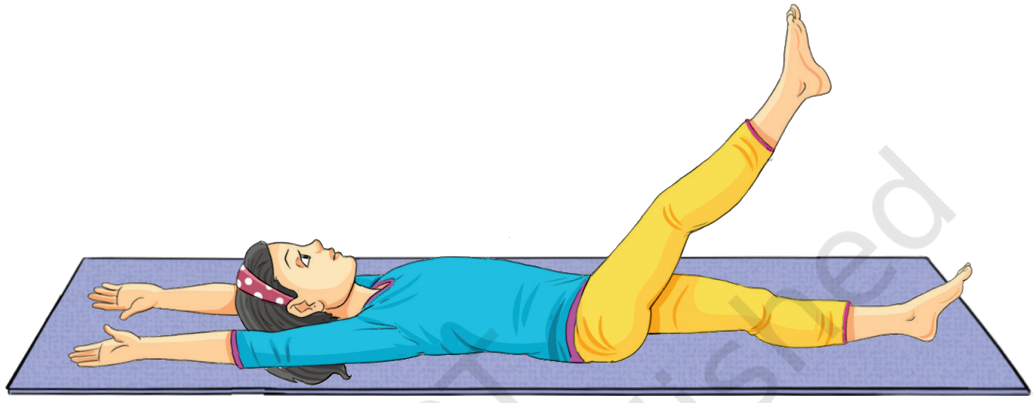
© NCERT not to be republished

एकपाद पावनमुक्तासन क्रियापद (एकल पांय)

स्थितीः.
सुपीन मुद्रा



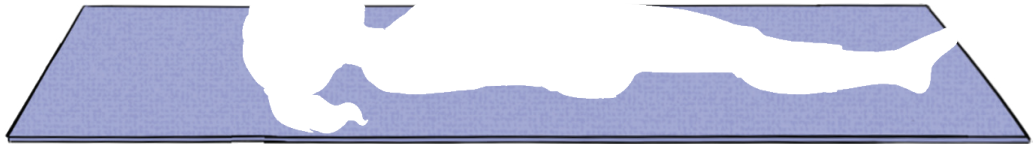
पावल - 1



पावल - 2



पावल - 3

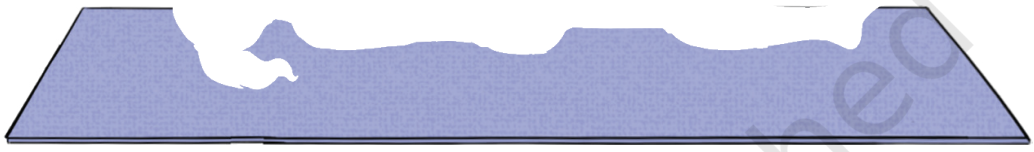


© NCERT not to be republished

पावल - 4



पावल - 5



विश्रांती: सावसन



स्थितीक येवप: सुपीन मुद्रा

चरण 1: स्वास घेतना उजवो पांय 45° कोनांत वयर उखलचो.

चरण 2: फुडें स्वास घेवन उजवो पांय 90° कोनांत वयर काडचो.

चरण 3: उस्वास सोडतना उजवो पांय गुडघ्याकडेन वाकचो, दोनूय हात उजव्या गुडघ्याभोंवतणी घुंवडावन परत ओडून घेवचे.

चरण 4: उस्वास सोडतना तकली वयर उखलून हनुवटी वा तकली गुडघ्याक स्पर्श करून एकाच वेळार दावो पांय वयर काडचो.

चरण 5: उजवो पांय दक्षिणावर्त आनी दक्षिणावर्त घुंवडावन दरेकी पांच फेरे घेवप.

पांय सोडप आनी शावासनांत विसव घेवप.

दाव्या पांयान सराव परत करचो.

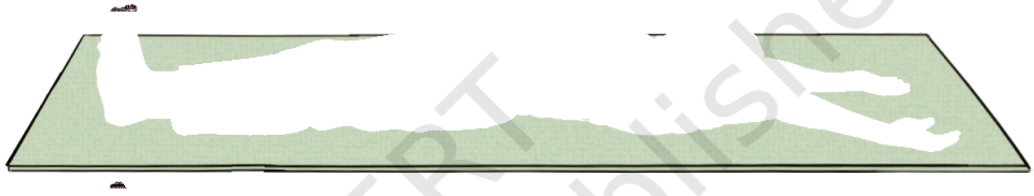
© NCERT not to be republished

द्वी पाद पवना मुक्तासन क्रिया

ह्या क्रियांत सकयल दिल्ल्या कृतींचो आस्पाव जाता: क्रिया खातीर तयार करपाचे चरण

1. क्रिया साधनाः.
   a. रॉक आनी रॉल
   b. डावे आनी उजवे चळवळी
   c. घुंवळे वखदां
2. सराव केल्या उपरांत पांय सोडपाची पावलां

स्थितीः.
सुपीन मुद्रा



पावल - 1



पावल - 2



© NCERT not to be republished



पावल - 3



पावल - 4

स्थितींत येवप: सुपीन मुद्रा

चरण 1: स्वास घेतना दोनूय पांय 45° कोनांत वयर उखलचे.

चरण 2: फुडें स्वास घेवन दोनूय पांय 90° कोनांत वयर काडचे.

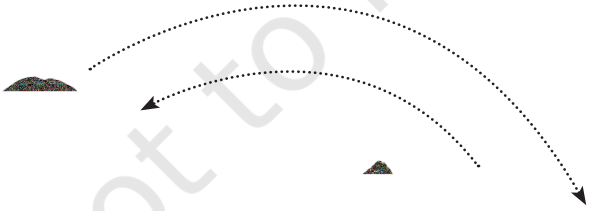
चरण 3: उस्वास सोडतना दोनूय पांय गुडघ्याकडेन वाकून उस्वास घेतना दोनूय हात गुडघ्याभोंवतणी घुंवडावन परत ओडून घेवचे.

चरण 4: उस्वास सोडतना तकली वयर उखलून हनुवटी वा माथ्याक गुडघ्यामेरेन स्पर्श करचो.

1. आमी क्रिया साधना करूया

a. रॉक आनी रॉल

पांच फेरे खातीर फुडें आनी फाटल्यान घुंवडावप.



टीप

फाटीं घुंवडायतना स्वास घेवचो आनी फुडें घुंवतना उस्वास सोडचो. शक्य आसल्यार फुडें घुंवडायतना पांयांचेर उबे रावपाचो यत्न करात.

© NCERT not to be republished

b. दावे आनी उजवे



उस्वास सोडटना हळू हळू शरीर दावे वटेन व्हरचें.



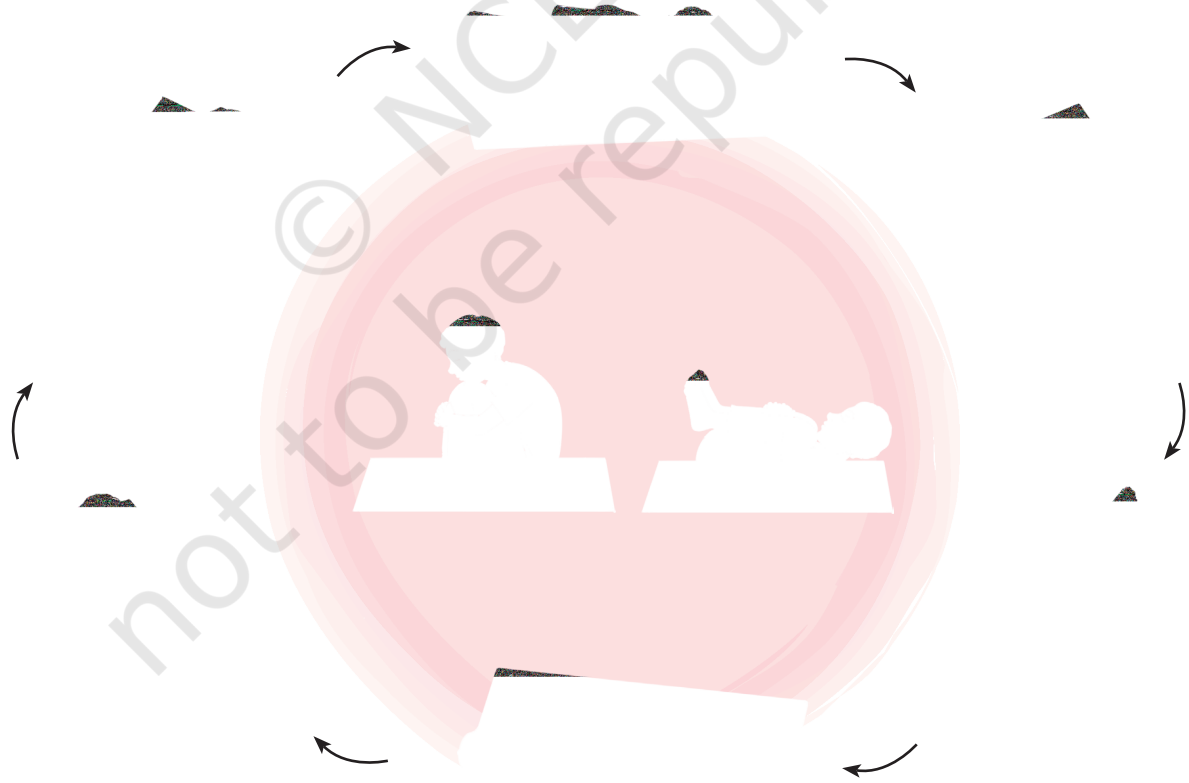
स्वास घेतना मध्यभागी येता.



उस्वास सोडटना हळू हळू शरीर उजवे वटेन व्हरचें.

c. घुंवळे वखदां

पांच फेऱ्यां खातीर शरीर घड्याळाच्या दिशेन आनी दक्षिणावर्त दिकेन घुंवपाक सुरवात करात आनी मध्यभागी येतात.



© NCERT not to be republished

2. साधना उपरांत पांय सोडपा खातीर सकयल दिल्ल्या चरणांक पाळो दिवचो आनी परत शावासनाक येवचें

पावल - 5



पावल - 6



पावल - 7



पावल - 8



© NCERT not to be republished

विश्रांती: सावसन



स्थितीक येवप: सुपीन मुद्रा

चरण 5: स्वास घेतना हात सोडचे.

चरण 6: फुडें स्वास घेवप, पांय 90° कोनांत ताणप.

चरण 7: उस्वास सोडतना पांय 45° कोनांत हाडचो.

चरण 8: आनीक थोडो उस्वास सोडप, पांय परत माटवाचेर दवरप.

शावासनांत विसव घेवप.

फायदे

1. पवनमुक्तीसनाचो नेमान सराव केल्ल्यान पोटांतली चरबी उणी जावंक शकता.
2. हाका लागून पचनसंस्थेंत जमा जाल्लो वायू सोडटा आनी पचन सुदारता.
3. ताका लागून भूक आनी अन्न आत्मसात जावप वाडटा.
4. ताका लागून बद्धकोष्ठताय आडावता.

मर्यादा: हालींच पोटांत शस्त्रक्रिया केल्ल्या आनी भलायकेची गंभीर समस्या आशिल्ल्या विद्यार्थ्यांनी ही प्रथा टाळची.

शिक्षका खातीर टिपणी

- विद्यार्थ्यांनी सहजतायेन सराव करचो आनी सराव जाले उपरांत शरिराक शिथिल करपाक वेळ काडचो हाची जतनाय घेवची.
- सराव केल्या उपरांत विद्यार्थ्यांक तांच्या स्वासांत जावपी बदलांचें निरीक्षण करपाक सांगात.

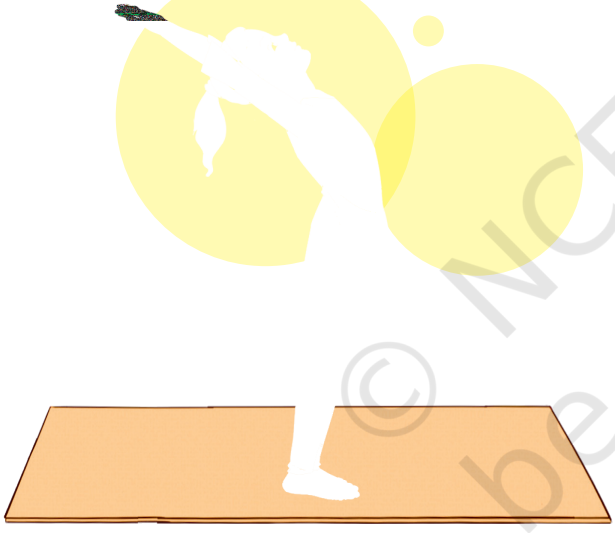
© NCERT not to be republished

सुर्य नमस्कार

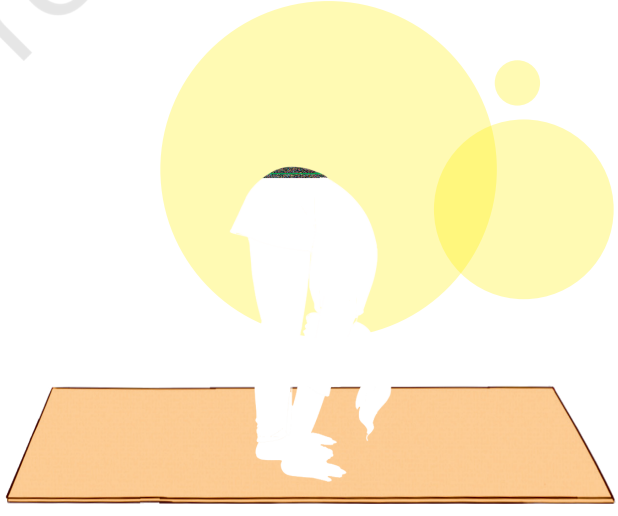
सूर्या नमस्कार ही अनुक्रमान सादर केल्ल्या 12 बळिश्ट योग मुद्रांची माळ आसा. ही प्रथा परंपरेन सकाळीं सुर्याक नमस्कार करपाखातीर आनी फुडल्या दिसा खातीर शरिराक उर्बा दिवपा खातीर करतात. सूर्या नमस्कारांत आसन (मुद्रा), प्राणायाम (श्वास जागृताय) आनी मंत्रोच्चार हांचो जप हांचो संयोग जावन ती शरीर आनी मना खातीर एक व्यापक कसरत जाता. चड प्रगत योग पद्दतीं खातीर वा एकंदर भलायकी आनी भलायकी सांबाळपा खातीर एक स्वतंत्र नित्यक्रम म्हूण तें एक उत्कृश्ट वार्म-अप म्हूण काम करता.

आतां आमी शूर्य नमस्कार साधनेचीं वेगवेगळीं तयारी तंत्रां शिकूंया.

1. अर्धककोलोरण ते पादहस्तान



श्वास घेतना अर्धकाक्रासनांत येता



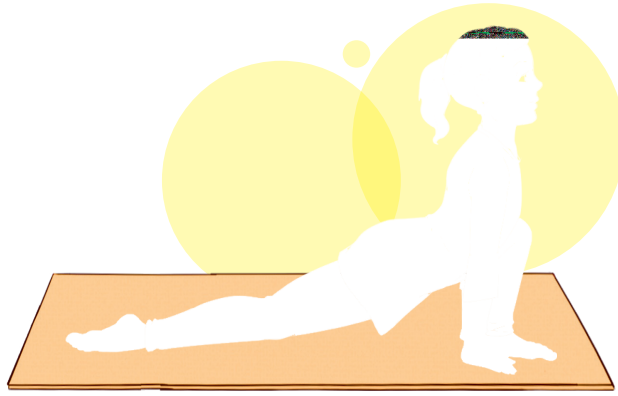
उस्वास सोडतना पादाहस्तासनांत येता

© NCERT not to be republished

2. *पदाहस्तासन ते अश्वासन* (उजव्या आनी दाव्या पांयान प्रथा पर्यायी करप)

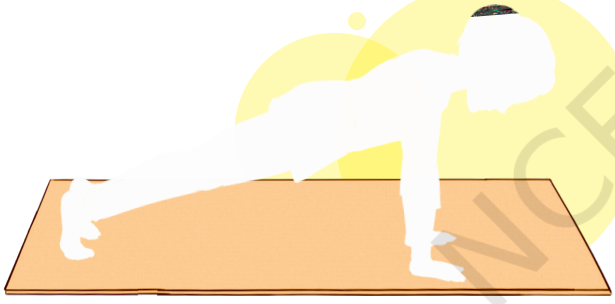


स्वास घेतना पादाहस्तासनांत येवचें

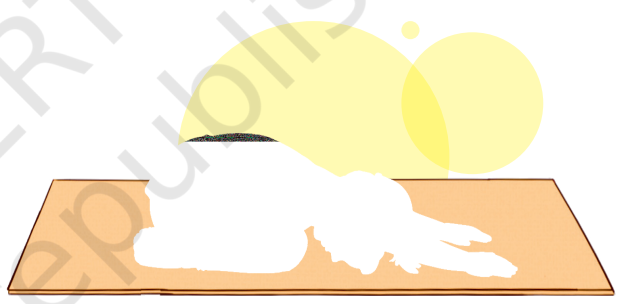


उस्वास सोडतना अश्वसंकलनासनांत येयात

3. *दशासन ते शाश्कासन*

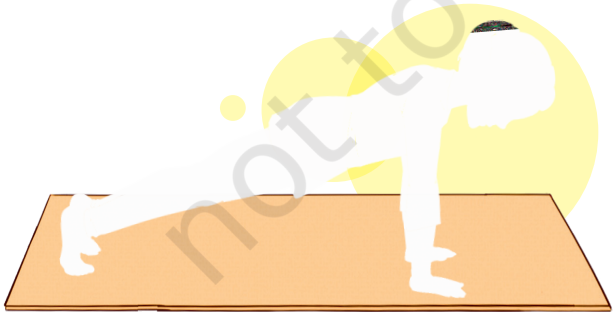


स्वास घेतना दशासनांत येवचें

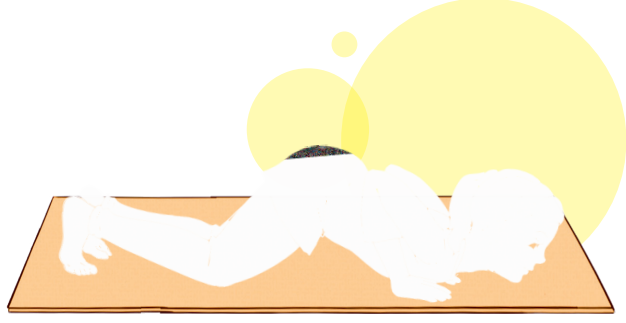


उस्वास सोडतना शाशाकासनांत येवचें

4. *दासान ते साश्ट नमस्कार*



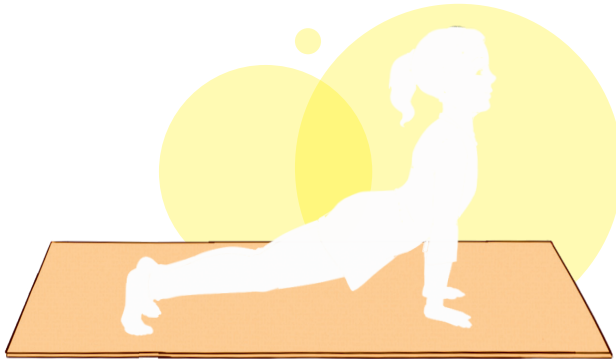
श्वास घेतना दश्वासनाक येता



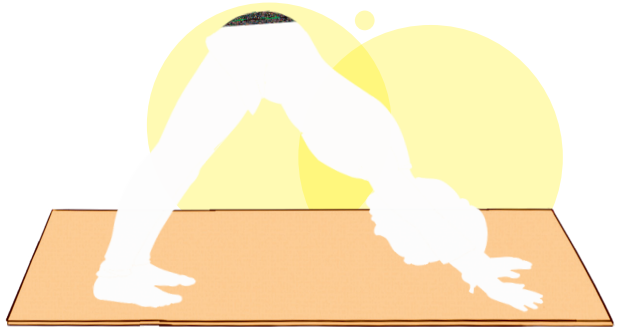
उस्वास सोडतना साश्टांत येता

© NCERT not to be republished

5. ऊर्ध्वमुख श्वानासन ते अधोगामी श्वानासन



स्वास घेतना ऊर्ध्वमुख श्वानासन हांगा येवचें
स्वास घेतना ऊर्ध्वमुख श्वानासन हांगा येवचें



उस्वास सोडतना अधोमुख श्वानासनांत येवचें

दरेक सराव पांच फेरे करप.

फायदे

1. सूर्या नमस्कार स्नायू बळकट करता, लवचीकताय सुदारता आनी काळजाची भलायकी वाडयता.
2. तें पचनसंस्थेक उत्तेजन दिता, पचन आनी चयापचय सुदारता.
3. सूर्या नमस्कार, मनान स्वास घेवपा वांगडाच ताण आनी चिंता उणी करपाक मदत करता, मानसीक स्पश्टताय आनी लक्ष केंद्रीत करपाक चालना दिता.

मर्यादाः हालींच पोटांत शस्त्रक्रिया केल्ल्या आनी भलायकेची गंभीर भिरांत आशिल्ल्या विद्यार्थ्यांनी तयारी पद्दत टाळची.

शिक्षका खातीर टिपणी

- विद्यार्थी तंत्राचो सराव करतना तांणी झटपट हालचाली टाळच्यो हाची जतनाय घेवची.
- स्वास स्थिर आनी लयबद्ध आसपाक जाय.

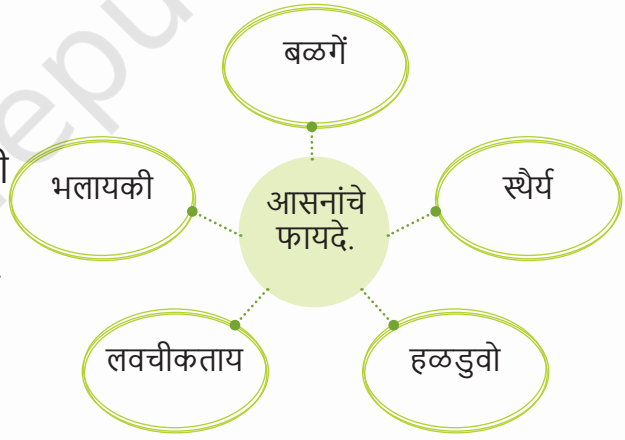
© NCERT not to be republished

अध्याय ३

आसन

आशान, अष्टयोग योगांतलें तिसरें अवयव म्हळ्यार शरिराचीं खाशेलीं आसनां, जीं आमचें शरीर लवचीक, बळिश्ट, समतोल आनी रोगमुक्त जावपाक मदत करतात. महारी पतंजलीन आसनाची व्याख्या "तीर्थं सुखम आसनम्" अशी केल्या, जाचो अर्थ "विस्तारीत काळ सोबीत स्थितींत रावपाक मेळप" असो जाता. जेन्ना आसनांची श्वास जागृताये वांगडा जोड जाता, तेन्ना ते शरीर आनी मन हांचे मदीं खोल संबंद निर्माण करतात. तशेंच शारिरीक अस्वस्थताय पयस करतात आनी व्यक्तींक ध्यान करपाक तयार करतात.

दर दिसा आसन पाळपाचे जायते फायदे आसात, तातूंतले कांय फायदे सकयल दिल्यात:



1. बळगें आनी लवचीकता: आसनाचो नेमान सराव केल्ल्यान स्नायूंची शक्त, लवचीकताय आनी समतोल वाडटा. वेगवेगळे पोज वेगवेगळ्या स्नायूंच्या गटांक लक्ष्य करतात, वाडयतात
2. आंतरीक वेवस्थेचें सुदारीत कामकाज: आसनां रगतप्रवाह आनी ऑक्सिजन पुरवण शरिरांतल्या सगळ्या भागांत सुदारता. जायते पोज भितरल्या अवयवांक आनी ग्रंथींक उत्तेजन दितात, अशे तरेन पचन आनी चयापचय कार्यांत सुदारणा जाता.
3. एकाग्रता आनी विश्रांतीः आसनाचो सराव केल्ल्यान स्वास आनी शरिराचेर लक्ष केंद्रीत करून मन शांत जावपाक आनी ताण उणो जावपाक मदत जाता

© NCERT not to be republished

4. मन-शरीर संबंद: आसन शरीर आनी मन हांचे मदीं सुसंवादी संबंद निर्माण करतात, जो आध्यात्मिक वाड आनी आत्म-जागृताये खातीर गरजेचो आसा..

तुमी तुमचो योगीक प्रवास चालू दवरपाक तयार आसात? सांधे सैल करप, मणक्याक लवचीक करप आनी मनशाक उबें, बसप, प्रवण आनी सुपीन आसन करपाक तयार करप..

आसनांच्या आचरणा खातीर मार्गदर्शक तत्वां

1. नितळ आनी हवेशीर जाग्यार योगाभ्यास करपाक जाय.
2. सराव करपा खातीर सदांच माटवाचो उपेग करचो.
3. आसन सदांच रिकाम्या पोटाक करचें. जेवण घेतल्या उपरांत उण्यांत उणें चार वरां आसनाची प्रथा टाळची. बेस्ट शाळेंत वचचे पयलीं सकाळीं आसता.
4. सराव करचे पयलीं चश्मा, मनगटाचीं घड्याळां, दागिने काडपाक जाय.
5. सैल आनी सोबीत कपडे घालचे.
6. दरेक आसना खातीर दिल्ल्या चरणांचें पालन करात आनी शक्य आसल्यार दरेक मुद्रा दोळे बंद करून सांबाळची.
7. सराव करतना शरीर शिथिल दवरचें आनी स्वास घेवपाची जाणीव दवरची.
8. तुमकां कसल्याय भलायकेची समस्या आसल्यार योगीक पद्दत सुरू करचे पयलीं तुमच्या शिक्षकाक कळोवचें.
9. आसन केल्या उपरांत विसव घेवचो.
10. शिक्षकाच्या मार्गदर्शना खाला सगळीं आसनां करचीं. ह्या वर्गांत आमी .

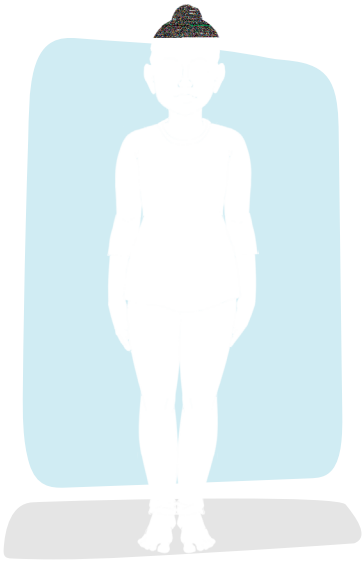
सकयल दिल्ले आसन शिकतले:

- उबें – अर्धकणीकाना
- बशिल्लें – पद्मासन
- प्रवण – भुजंगासन आनी शलभासन
- सुपैना – उत्तानपदासन

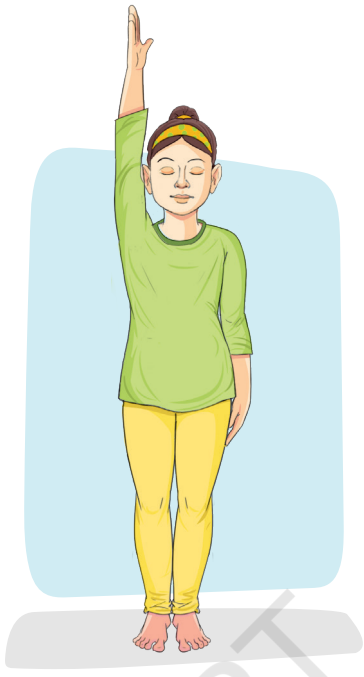
शिक्षकाच्या मार्गदर्शना खाला आनी दिल्ल्या पावलां प्रमाण दरेक आसन करचें..

© NCERT not to be republished

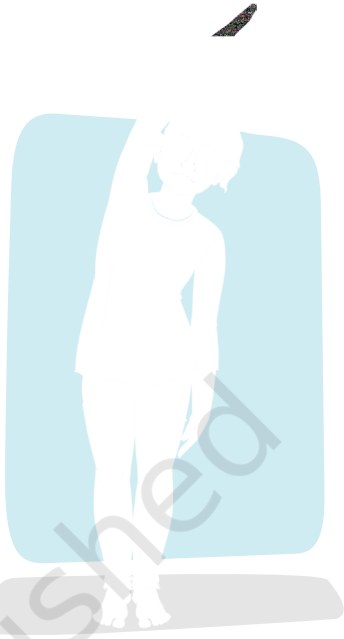
अर्धकाक्षरणः पार्श्व चाप मुद्रा (पार्श्व वाकप)



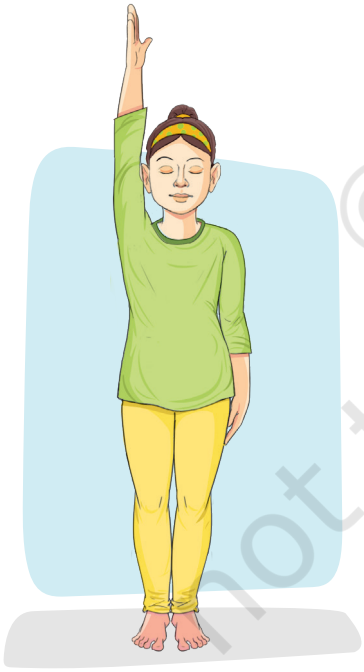
स्थिती: लिंकनशायर



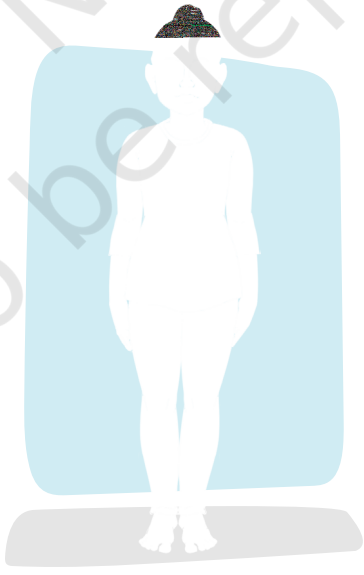
पावल - 1



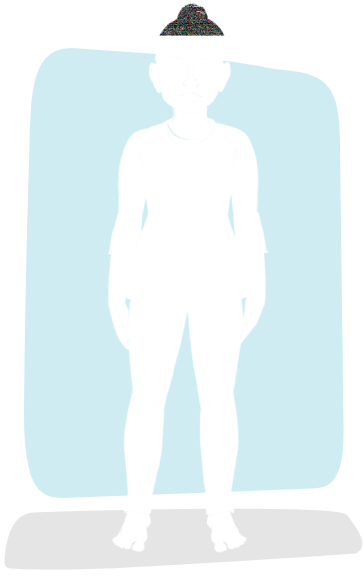
पावल - 2



पावल - 3



पावल- 4



विश्रांति: शिथिला ताडासन

© NCERT not to be republished

लो तेन्ना दर्जो तादासन.

पावल 1: स्वास घेतना उजवो हात 180° कोनांत वयर उखलचो. उजवो बायसेप उजव्या कानाक स्पर्श करूंक दिवचो, ताळो दावे वटेन तोंड करून दवरचो. स्वास घेवन फुडें ताणून घेवचो. बोटां सावन बोटां मेरेनचो ताण जाणवता..

पावल 2: उस्वास सोडतना फाटल्यान खोडाच्या वाठारांत दावे वटेन वाकचें. बोटां सावन बोटां मेरेनचो ताण जाणवता. दावे वटेन संपीडन आनी उजवे वटेन विस्तार जाणवता. हे स्थितींत कांय मिनटां सहजतायेन आनी आनंदान रावचें..

पावल 3: स्वास घेतना उजवो हात परत 180° कोनांत हाडचो. स्वास घेवन फुडें ताणून घेवचो.

पावल 4: उस्वास सोडटना हात सकयल सोडचो. शिथिला ताडासनांत विसव घेवप

दावे वटेन आसनाची पुनरावृत्ती करची.

फायदे

1. अर्धकाङ्रक्षण कंबरेच्या वाठारा भोंवतणची चरबी उणी करपाक मदत करता, मणक्याक पार्श्व वाकडी दिता आनी यकृताचे कार्य सुदारता.
2. ह्या प्रथेक लागून मणको लवचीक आनी निरोगी दवरपाक मदत जाता. तशेंच पांय, गुडघे, मांडयो आनी वासऱ्याचे स्नायू बळकट करतात.

मर्यादाः ह्या आसनाक कसलीच मर्यादा ना.

शिक्षका खातीर टिपणी

विद्यार्थी फुडें वा फाटल्यान वाकचे न्हय, पूण फाटल्यान वाकतले हाची जतनाय घेवची.

© NCERT not to be republished

पद्मासन – कमळाची मुद्रा







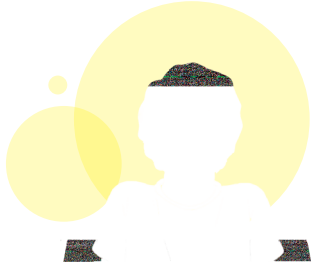
स्थितीः दंडासन

पावल - 1

पावल- 2







पावल- 3

पावल- 4

विश्रांतीः शिथिला दाणसाना

© NCERT not to be republished

स्तिथी दासनाक येवन

पावल 1: स्वास घेतना उजवो पांय गुठलावन दाव्या मांडयेच्या मुळाचेर दवरचो.

पावल 2: उस्वास सोडटना दावो पांय गुठलावन उजव्या मांडयेच्या मुळाचेर दवरचो. दोनूय हातांनी सीन मुद्रा आपणावन मांडयेर दवरप. फाट सरळ, मान मुक्त आनी मुखामळ हांसून दवरप. दोळे बंद करून सहजतायेन आनी आनंदान कांय मिनटां हे स्थितींत रावचें..

पावल 3: स्वास घेतना दावो पांय उगडटा..

पावल 4: उस्वास सोडतना उजवो पांय उगडून दाश्वासनाक येवचें. शिथिला दःसानांत विसव घेवचो..

दाव्या पांयान आसनाची पुनरावृत्ती करची.

फायदे

1. पद्मासनाक 'रोगनाशक' आनी बऱ्या ध्यानमुद्राक म्हण्टात.
2. हाका लागून सकयल्या फाटींतल्या मज्जातंतूंक उत्तेजन मेळटा आनी तांचेकडेन रगताचो प्रवाह वाडटा.

मर्यादाः घुंवळे वखदां आनी घोट्याच्या सांधेदुखी आशिल्ल्या विद्यार्थ्यांनी ही प्रथा टाळपाक जाय.

शिक्षका खातीर टिपणी

- विद्यार्थी मणको उबो करून बसपाची जतनाय घेवची.

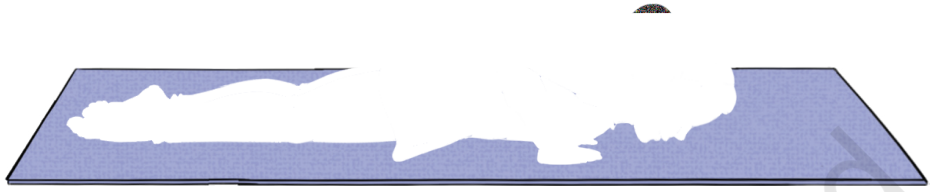
© NCERT not to be republished

भुजगण – नागमुद्रा

स्थितीः.
प्रोम मुद्रा



पावल - 1



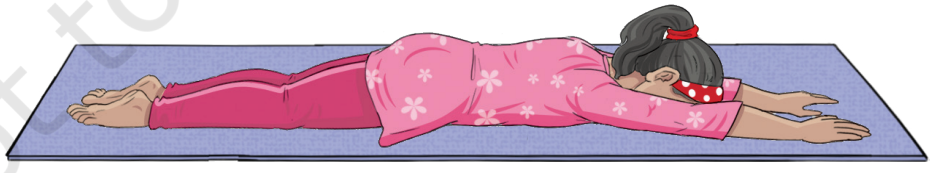
पावल - 2



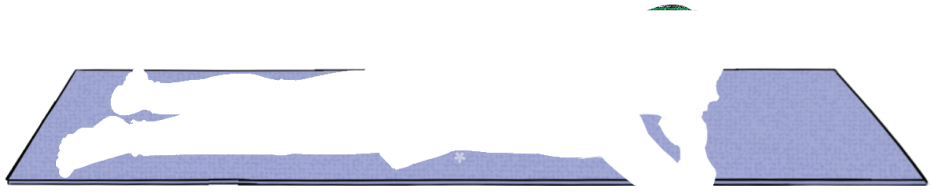
पावल - 3



पावल - 4



विश्रांतिः मकरासन



© NCERT not to be republished

ष्ठी प्रवण मुद्रांत येवप

चरण 1: हात छातीचे कुशीक दवरप, तळवे सकयल तोंड करून आनी हनुवटी जमनीर दवरप..

चरण 2: स्वास घेतना हात सरळ जातकच शरीर वयर काडचें. दोळे बंद दवरचे. ह्या मुद्रांत कांय मिनटां रावचें..

चरण 3: उस्वास सोडतना हळू हळू सकयल येवन कपाळ जमनीर दवरचें..

चरण 4: दोनूय हात माथ्या वयर हालयतात, तळवे सकयल तोंड करून दवरतात. कपाळ जमनीर दवरून दोळे हळुवारपणान बंद दवरचे..

मकारासनांत विसव घेवप..

फायदे

1. भुजगण मणक्याक लवचीकताय हाडटा आनी मणक्याचे स्नायू बळकट करता.
2. हाका लागून पोटांतली चरबी उणी जाता.
3. श्वसनाच्या विकारांचेर तो उपेगी पडटा.

मर्यादाः हालींच पोटाची शस्त्रक्रिया केल्ल्या विद्यार्थ्यांक ही प्रथा टाळपाक मेळटा.

शिक्षका खातीर टिपणी

- विद्यार्थ्यांनी तळवे छातीचे कुशीक दवरचे आनी कोपराचो प्रसार करचो न्हय हाची जतनाय घेवची.
- जमनीकडेन संपर्कांत रावपा खातीर नाभीच्या सकयल आशिल्लें शरीर.

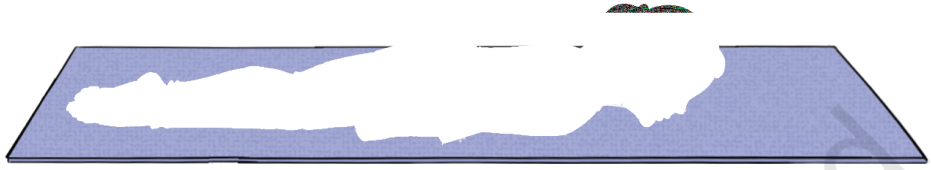
© NCERT not to be republished

शलभासना – टोळ मुद्रा

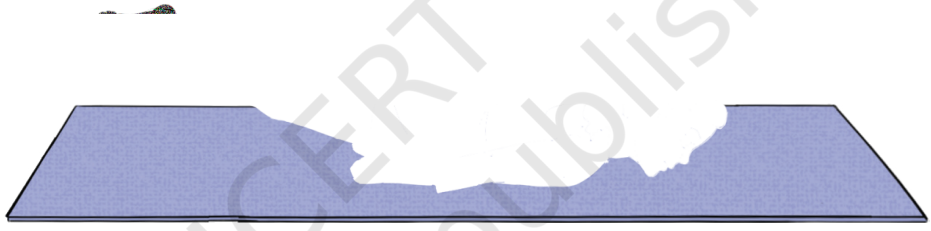
स्थितीः.
प्रवण मुद्रा



पावल - 1



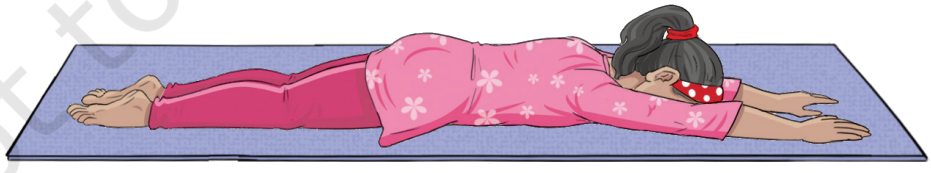
पावल- 2



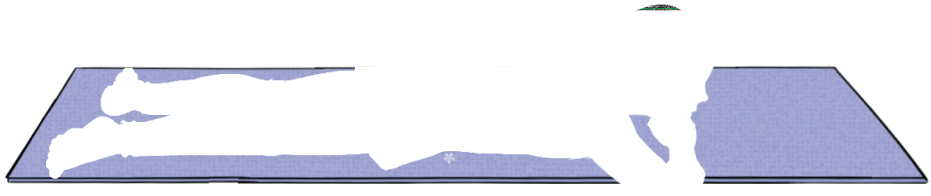
पावल- 3



पावल- 4



विश्रांतिः मकरासन



© NCERT not to be republished

ष्ठी प्रवण मुद्रांत येवप

चरण 1: दोनूय हातांनी मुठी तयार करून मांडये सकयल दवरप. उपरांत आपली हनुवटी जमनीर दवरची..

चरण 2: स्वास घेतना दोनूय पांय गुडघे वाकनासतना वयर उखलचे. कांय मिनटां दोळे बंद करून हे स्थितींत रावचें.

चरण 3: उस्वास सोडटना हळू हळू पांय जमनीर दवरचे.

चरण 4: दोनूय हात माथ्या वयर वयर उखलप. तळवे सकयल तोंड करून आसतात. जमनीर कपाळ. दोळे हळुवारपणान बंद जाले.

मकारासनांत विसव घेवप.

फायदे

1. शलभासना मेरुदंड निरोगी आनी लवचीक दवरपाक मदत करता.
2. हाका लागून कूल्हे, मांडयो, गुडघे आनी वासऱ्याचे स्नायू बळकट जातात.
3. हाका लागून मुत्रपिंडाचे कार्य वाडटा

मर्यादाः काळजाची स्थिती आनी गोडेंमूत आशिल्ल्या विद्यार्थ्यांक ही प्रथा टाळपाक मेळटा.

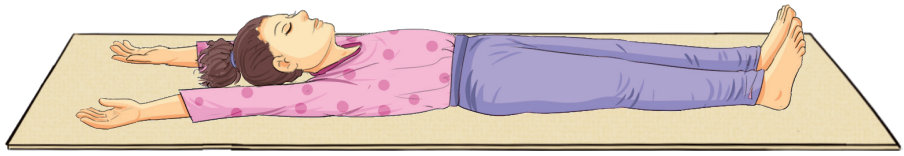
शिक्षका खातीर टिपणी

- फाटीच्या सकयल्या भागांत दुखल्यार हें करतना विद्यार्थी सादूर रावतले हाची जतनाय घेवची.
- विद्यार्थ्यांक कसलीच अस्वस्थताय नासतना निमाणी मुद्रा सांबाळपाक मेळटा काय कितें तें विचारात.
- सराव करतना तांकां तांच्या स्वासाचें निरीक्षण करपाक सांगात

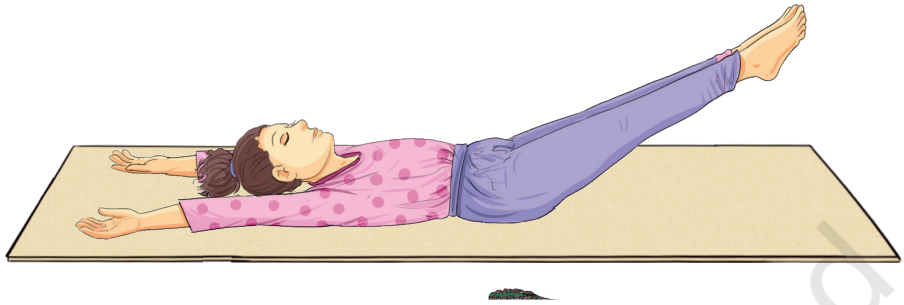
© NCERT not to be republished

उत्तानपदासन – उंचायल्ली पांय मुद्रा

स्थीती: सुपीन मुद्रा



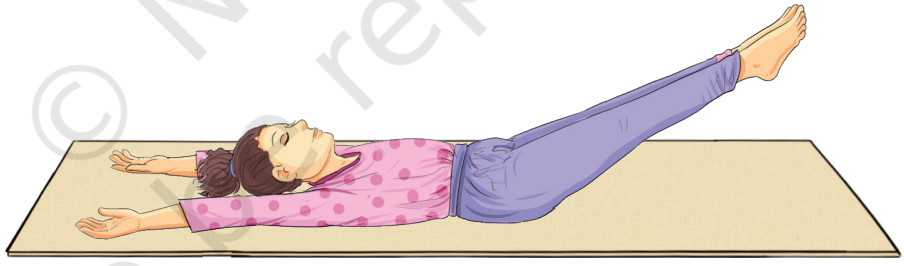
पावल - 1



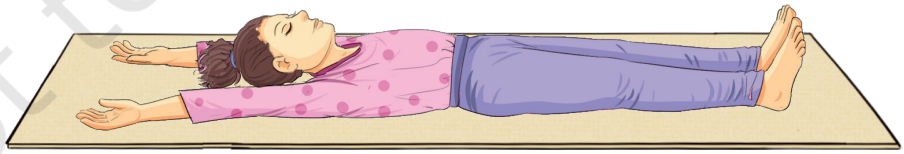
पावल - 2



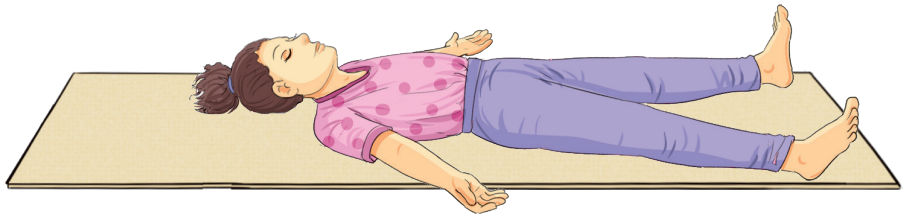
पावल - 3



पावल - 4



विश्रांती: सावसन



© NCERT not to be republished

सिठी सुपीन मुद्राक येयात

चरण 1: स्वास घेतना दोनूय पांय 45° कोनांत वयर उखलचे.

चरण 2: फुडें स्वास घेवन दोनूय पांय 90° कोनांत वयर उखलचे. जाता तितलो वेळ मुद्रा सांबाळप, सादारणपणान स्वास घेवप..

चरण 3: उस्वास सोडतना ल्हव ल्हव दोनूय पांय 45° कोनांत हाडचे.

चरण 4: फुडें उस्वास सोडल्यार दोनूय पांय माटवाचेर दवरचे. शावासनांत विसव घेवप..

फायदे

1. उत्तानपदासन मणक्याक लवचीकताय हाडटा आनी मणक्याचे स्नायू बळकट करता.
2. हाका लागून पोटांतली चरबी उणी जाता.

.

मर्यादाः फाटीच्या सकयल्या भागांत दुखपी विद्यार्थ्यांनी ही प्रथा टाळपाक जाय

© NCERT not to be republished

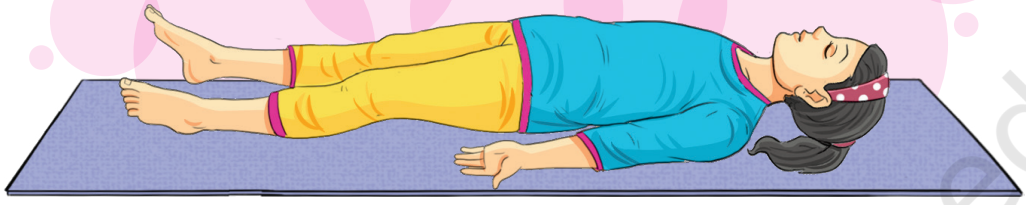
शिक्षका खातीर टिपणी

- घुंवळे वखदां वाकयनासतना विद्यार्थ्यांनी पांय सरळ दवरपाची जतनाय घेवची.

विश्रांती – झटपट तंत्र

आसन केल्या उपरांत विसव घेवप योग्य थारता. हाका लागून कुडींतलो कसलोय ताण मुक्त जावपाक मदत जाता आनी मन शांत जाता.

पांय फाटीं दवरून, हात फाटीं दवरून आनी तळवे छपराकडेन तोंड करून फाटीर



पडून रावचें. पुराय शरिराक सोडप आनी विसव घेवप.

पोटाच्या हालचालींचें निरिक्षण

स्वास घेतना पोट वाडप आनी पडप हाचें निरिक्षण करचें. पांच फेरे निरिक्षण करचें..

पोटाच्या हालचालीं वांगडा उस्वासाचें समक्रमण करप

उस्वास मंद करप आनी पोटाच्या हालचालीं वांगडा समक्रमीत करप.

उस्वास घेतना पोट वयर सरता आनी उस्वास सोडटना बुडटात.

दरेक स्वास घेवप आनी उस्वास सोडप मेळून एक फेरी तयार जाता. पांच फेरे निरिक्षण करचें.

भावनांचें निरिक्षण

स्वास घेतना शरीर हळडुवें आनी उर्बेभरीत जाल्ल्याचें जाणवता.

उस्वास सोडतना शरीर कोसळ्ळें आनी निवांत जाल्ल्याचें जाणवता. पांच फेरे निरिक्षण करचें.

© NCERT not to be republished

अध्याय ४

प्रणायम

जिणेचें एक गरजेचें लक्षण म्हळ्यार स्वास. आमकां जिवंत रावपा खातीर तें सतत काम करचें पडटा. स्वासाच्या गुणवत्तेचो आमच्या जिणेच्या दर्ज्याचेर खोल परिणाम जाता. योगांत स्वासाक 'प्राण' (जीवनशक्ती) चें प्रकटीकरण म्हणटात आनी 'अयाम' म्हळ्यार ह्या जीवशक्तीचें – स्वासाचें नियंत्रण आनी विस्तार. प्राणायामांत तीन म्हत्वाच्यो प्रथा आसात..

1. उस्वासाचो श्वास घेवप (पुरक)
2. उस्वास सोडप (रेचाका)
3. स्वासाचें धारण (कुंभक)

जीवशक्ती बळिश्ट करपाखातीर जायतीं प्राणायाम तंत्रां (स्वास घेवपाची पद्दत) आसात. ताचो परिणाम आमच्या शरिरांतल्या मुखेल यंत्रणेच्या (पचनशील, रक्ताभिसरण, श्वसन, उत्सर्जन आनी मज्जासंस्था) सुरळीत कार्याविळीचेर जाता, मन शांत जाता, एकाग्रता सुदारता आनी एकंदर सुसंवाद आनी कल्याण मेळोवपाक मदत जाता.

खोल आनी लयबद्ध स्वास घेवपाची आनी स्वासाची जाणीव जावपाची निरोगी संवय विकसीत करपा खातीर प्राणायामाची सुरवात स्वास घेवपाच्या पद्दतींतल्यान जाता. प्राणायाम शांतताय आनी स्पश्टतायेक चालना दिवपी उर्जा वाहिन्यांक उत्तेजन दिता, शांत करता आनी संतुलीत करता.

भ्रमरी सारक्या तंत्राक लागून मज्जासंस्था शांत जाता आनी चिंता उणी जाता. ऑक्सिजनाची पुरवण वाडोवप, शरिराक उर्बा दिवप आनी फुफ्फुसांचो व्यायाम करप हीं आनीकूय कितलींशींच तंत्रां आसात.

आतां आमी हाचे विशीं शिकतले:

1. विभागीय स्वास
2. नादिशुध्दी प्राणायाम
3. भृमरी प्राणायाम

© NCERT not to be republished

शिक्षकाच्या मार्गदर्शना खाला हीं तंत्रां करचीं आनी सकयल दिल्ल्या सुचोवण्यांक पाळो दिवचो.

प्राणायामाच्या आचरणा खातीर मार्गदर्शक तत्वां :

1. प्राणायामांत स्वास घेवप फकत नाकांतल्यानूच करचें.
2. प्राणायामाचो सराव करतना मुखामळ, खांदो आनी कुडीच्या हेर भागांक शिथिलता दिवपाक जाय.
3. दोळे बंद, मान आनी तकली सरळ आनी मणको सरळ दवरचो..
4. प्राणायाम साधना वेळार पोटाची हालचाल निरिक्षण करात..
5. ती पुरायपणान समजून घेवपा खातीर दरेक प्रथा पांच फावट परत करची आनी मागीर हळू हळू प्रभुत्व मेळोवपा खातीर दर दिसा ताचो सराव करचो.

विभागीय स्वास

विभागीय स्वास घेवप हें प्राणायाम तंत्र आसा- तातूंत श्वसनाची क्षमता आनी जागृताय वाडोवपा खातीर जाणीवपूर्वक स्वास फुफ्फुसांच्या विशिश्ट विभागांत दिवप आसता. हें तंत्र अभ्यासकांक तांच्या स्वासाविशीं चड जागृत जावपाक मदत करता, जाका लागून फुफ्फुसांतल्या वेगवेगळ्या भागांचो पुरायपणान उपेग करून फुफ्फुसाची कार्यक्षमता सुदारता. तशेंच रगताचे बरे तरेन ऑक्सिजनीकरण जाता आनी खोल मनान स्वास घेवन चिंता उणी जाता..

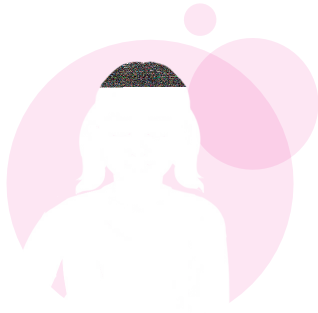
विभागीय श्वासोच्छ्वास सकयल दिल्ल्या तीन विभागांनी शिकूंया:

- पोटांत वा डायाफ्रामॅटिक स्वास घेवप
- वक्ष (छाती) वा आंतरकोस्टल श्वासोच्छ्वास
- क्लॅव्हिक्युलर (वयली छाती) वा वयलो लोबार श्वास घेव

वज्रासन, विरासन, पद्मासन वा सुखासनांत मणको सरळ दवरून, मुखामळ शिथिल करून आनी दोळे हळुवारपणान बंद करून बसचें.

© NCERT not to be republished

पोटांत वा डायाफ्रामॅटिक श्वास – *अधमा श्वास*



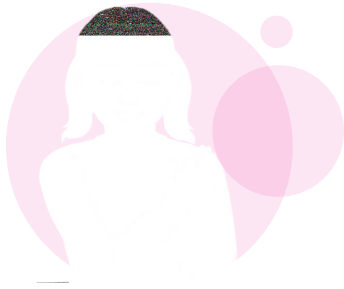
1. सीन मुद्रा आपणावन मांडयेर हात दवरचे.
2. पुरायपणान स्वास घेवचो जाका लागून पोट फुगून वता आनी डायाफ्राम सकयल देंवता.
3. ल्हव ल्हव आनी पुरायपणान उस्वास सोडचो जाका लागून पोट भितरले वटेन ओडटा आनी डायाफ्राम परत सामान्य अवस्थेंत येता.
4. उस्वास घेवप आनी उस्वास घेवप मंद गतीचें, खोल, गुळगुळीत, सुटसुटीत आनी लयबद्ध आसूंक जाय.
5. पुराय प्रक्रियेंत धपको दिवचो न्हय.
6. पांच फेरे मेरेन सराव परतून करचो.

वक्ष वा (छाती) आंतरकोस्टल श्वासोच्छ्वास – *मध्यम श्वास*



1. सिनमाय मुद्रा आपणावन मांडयेर हात दवरप.
2. छाती विस्तारतना खोल स्वास घेवचो.
3. छाती संकुचीत करतना पुरायपणान उस्वास सोडचो.
4. वक्ष स्वास घेतना दोनूय नाकपुड्यांतल्यान हळूहळू आनी सातत्यान हवा व्हांवता आनी फुफ्फुसांतले मदले लोब उक्ते जातात.
5. पांच फेरे मेरेन सराव परतून करचो

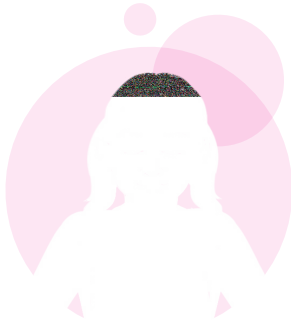
क्लॅव्हिक्युलर (वयली छाती) वा अपर लोबर श्वास – *आध्य श्वास*



1. आदी मुद्रा आपणावन मांडयेर हात दवरचे.
2. कॉलर हाडां वयर काडटना खोल स्वास घेवचो.
3. कॉलराचीं हाडां परत सामान्य स्थितींत हाडटना ल्हव ल्हव उस्वास सोडचो.
4. पांच फेरे मेरेन सराव परतून करचो

© NCERT not to be republished

पुराय योगीक श्वास – *पुर्ण श्वास*



1. चित्रांत दाखयल्ले प्रमाण ब्रह्ममुद्रा आपणावन ती नाभीप्रदेशा सकयल दवरप
2. पोट फुगयतना, छाती वाडयतना आनी कॉलराचीं हाडां वयर काडटना खोल स्वास घेवचो.
3. पोट बुडयतना, छातीक आकुंचन दितना आनी कॉलराचीं हाडां परत हाडटना ल्हव ल्हव उस्वास सोडचो.

पर्यायी नाकपुडीचो श्वास – *नादिष्ठी प्राणायामा वा प्राणायाम*

नादिशुध्दी प्राणायाम हें प्राणाच्या (जीवनशक्तीच्या) प्रवाहाचो समतोल सादपी आनी सूक्ष्म उर्जा वाहिन्या निवळ करपी एक सादें आनी बळिश्ट तंत्र. नाडी म्हळ्यार उर्जा वाहिनी आनी शुध्दी म्हळ्यार नितळसाण. समतोल आनी लयबद्ध स्वास घेवपाचे नमुने मन शांत करतात, चिंता उणी करतात आनी भावनीक स्थैर्य वाडयतात..

नादिशुध्दी प्रणायामाचे आचरणाखातीर कांय मुद्दे म्हत्वाचे आसात:

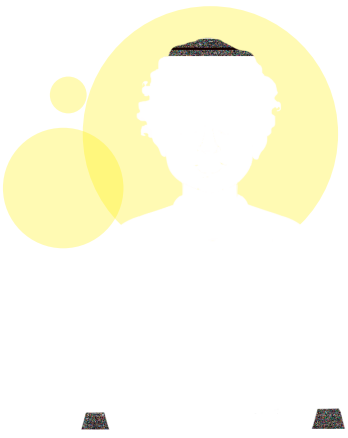
1. दीर्घकालीन फायद्या खातीर ह्या प्राणायामाचो दर दिसा सराव करचो.
2. सराव करतना स्वासाचें भान दवरचें.
3. स्वास सैमीक रितीन व्हांवपाक दिवचो.
4. सराव करतना झटके वा ताण टाळचो

© NCERT not to be republished

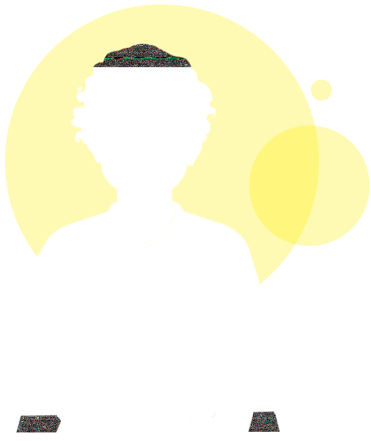
शिक्षका खातीर टिपणी

- विद्यार्थ्यांक स्वासा वांगडा हालचालींचो समन्वय सादपाक प्रोत्साहन दिवचें.
- विद्यार्थी विभागीय स्वास सुरळीतपणान करतात हाची जतनाय घेवची.

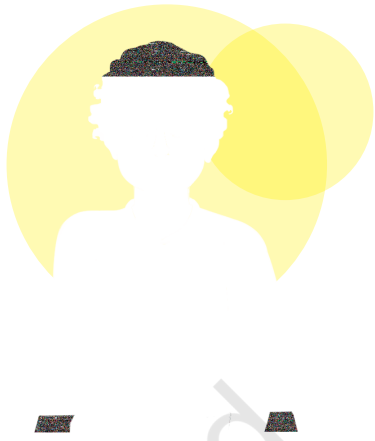
आतां आमी नादिशुध्दी प्राणायामाचो सराव करूया.



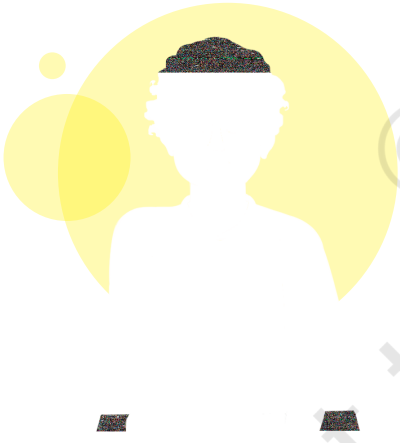
पावल - 1



पावल - 2



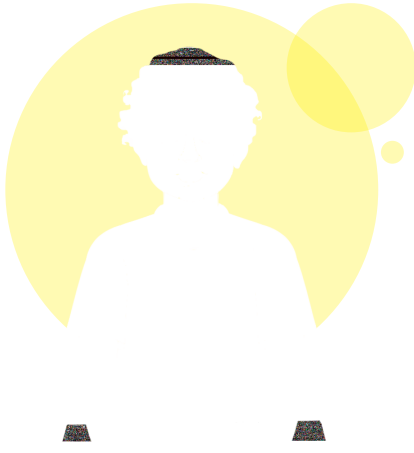
पावल - 3



पावल - 4



पावल - 5



पावल - 6

© NCERT not to be republished

चरण 1: पद्मासन, वज्रासन वा सुखासनांत मेरुदंड सरळ दवरून, मुखामळ शिथिल करून आनी दोळे हळुवारपणान बंद करून बसप

चरण 2: तर्जनी आनी मदलें बोट दुमडून, दावे मांडयेर दवरून उजव्या हातांत नासिका मुद्रा आपणावची. आंगठो, अनामिका आनी ल्हान बोट उक्तें दवरचें. आतां दाव्या हातांत सीन मुद्रा आपणावन दावे मांडयेर दवरप..

चरण 3: उजव्या नाकपुड्याक अंगठ्यान बंद करप, आनी दाव्या नाकपुड्यांतल्यान पुरायपणान उस्वास सोडप. दाव्या नाकपुड्यांतल्यान खोल स्वास घेवप, स्वास धरप, उजव्या नाकपुड्यांतल्यान आंगठो उखलप आनी आंगवण आनी ल्हान बोटान दावो नाकपुडो बंद करप.

चरण 4: उजव्या नाकपुड्यांतल्यान ल्हव ल्हव उस्वास सोडचो. उजव्या नाकपुड्यांतल्यान खोल स्वास घेवचो, दाव्या नाकपुड्यांतल्यान आंगठी आनी ल्हान बोट उखलून उजव्या नाकपुड्याक अंगठ्यान बंद करचें.

चरण 5: दाव्या नाकपुड्यांतल्यान ल्हव ल्हव उस्वास सोडचो. ही एक फेरी म्हूण गिन्यान मेळटा. ही प्रथा तीन ते पांच फेरे चालू दवरची

चरण6: साधना उपरांत उजवो हात सोडप, सीन मुद्रा आपणावप आनी बदलांचें निरिक्षण करप.

नादिशुध्दी *प्राणायामाचे फायदे*

1. नादिशुध्दी प्राणायाम अनुनासिक मार्ग निवळ करपा वांगडाच दोनूय नाकपुड्यां मदीं समतोल राखपाक चालना दिता.
2. ताका लागून भूक वाडटा.
3. ताण कमी करपाक मदत जाता

शिक्षका खातीर टिपणी

- विद्यार्थ्यांक सीन मुद्रा आनी नासिका मुद्रा दाखोवप आनी ते योग्य तरेन करतात हाची जतनाय घेवप
- सुचोवणे सयत उजव्या आनी दाव्या नाकपुड्याच्या स्वासाचें एक पुराय चक्र दाखोवप.
- सराव करतना थंब, अनामिका आनी ल्हान बोटाची स्थिती निरिक्षण करात जाका लागून तांकां तंत्र समजून घेवपाक आनी पावलां योग्य तरेन पाळपाक मदत जातली.
- सराव जाले उपरांत तांकां कशें दिसलें आनी मनशाची शांत स्थिती तांकां अणभवपाक मेळ्ळी काय ना तें विचारात..

© NCERT not to be republished

भृमरी प्राणायाम

भ्रमरी प्राणायाम तंत्र मादी मधमाश्याच्या गुणगुणपी आवाजाची नक्कल करता. "भ्रामरी" हें नांव "भ्रामरी" ह्या संस्कृत उतरावयल्यान आयलां, जाचो अर्थ स्त्री माशी असो जाता. भ्रामरी प्राणायाम हें एक शांत करपी तंत्र, ताचो मनशाचेर आनी मज्जासंस्थेचेर सुखदायक परिणाम जाता. तातूंत खोल स्वास घेवप आनी उस्वास सोडटना उणो गुणगुणपी आवाज तयार करप आसता..

भृमरी प्राणायामाचे जायते फायदे आसात:

1. ताण आनी चिंता उणी करता.
2. एकाग्रता आनी स्मरणशक्ती सुदारता.
3. झोपेचो दर्जो सुदारता.hm
4. खोल विश्रांतीची अवस्था घडोवन हाडटा.
5. रक्तदाब संतुलीत करता.



भ्रमरी प्राणायाम कसो करचो तें आमी शिकूंया:

- मेरुदंड सरळ करून सुखासनांत बसप, मुखामळ हांसप आनी दोळे हळुवारपणान बंद करप.
- दोनूय फुफ्फुसांत भरुन दोनूय नाकपुड्यान खोल स्वास घेवचो..
- उस्वास सोडतना मधमाश्या सारको स्थिर, उण्या आवाजाचो गुणगुणपी आवाज काडचो. (ओंकारा जपांतल्यान मकर ध्वनी)
- आवाजाची कंप्रता तुमच्या तकलेंत आनी शरिरांत घुंवता, अशें जाणवता.
- ही प्रथा पांच फावट परत करची..

© NCERT not to be republished

शिक्षका खातीर टिपणी

- सराव करतना तांकां अनुनाद जाणवता काय ना तें विद्यार्थ्यांक विचारात. साधना उपरांत तांचे मनस्थितीविशीं विचारात

प्रत्याहार

आयच्या वेगान चलपी संवसारांत प्रत्याहार खूब म्हत्वाची भुमिका घेता. आमचीं सगळीं इंद्रियां भायल्यान वळिल्ल्यान तीं गतीक प्रतिसाद दितात, तशी मंद जावपाची कला वा उदात्तीकरण करपाचे वेगवेगळे मार्ग वा जाणूनबुजून आपल्या इंद्रियांचो फाटीं घेवपाची कला शिकप गरजेचें आसता.

प्रत्याहाराची योगसाधना जेवण, मनरिजवण, झोप आनी आमच्या सगळ्या कार्यांत संयम बाळगून आनंद वाडोवपाक मदत करता. प्रत्याहाराचो सराव केल्ल्यान आपल्या इंद्रियांक लागून जावपी विक्षेप टाळूं येता. अशें केल्यार भितरल्या प्रवासाचेर प्रक्रिया करूं येता.

फाटल्या अध्यायांत आमी प्रत्याहार कार्यावळींतल्यान इंद्रियांचें वेवस्थापन करपाचे वेगवेगळे मार्ग शिकल्यात.

© NCERT not to be republished

अध्याय ५

धारण, ध्यान आनी समाधि

ह्या अध्यायांत पयलीं ध्यान करचे पयलीं लक्ष केंद्रीत कशें करचें हाची म्हायती घेवया.

दोळे धांपून केन्ना शांतपणान बसल्यात?

जेन्ना आमचे दोळे उक्ते आसतात तेन्ना आमकां भायलें संवसार दिसता आनी जेन्ना आमचे दोळे बंद जातात तेन्ना आमकां भितरल्या संवसाराचो अणभव येता.

धारण, ध्यान आनी समाधि हीं अष्टाश्वयोगाची तीन आंगां, तीं मनशाक शांती आनी आनंद अणभवपा खातीर एकाग्र आनी शांत करपाचो वावर करतात.

भितरली शांती अणभवपाची पयली पायरी म्हळ्यार आपलें भोंवपी मन खंयच्या तरी वस्तूचेर केंद्रीत करप, तें मेणबत्तीच्या स्वासाचें वा ज्योतीचें वा ताणिल्ल्या हातांतल्यान अंगठ्याच्या तोंकाचें निरिक्षण करपी आसूं येता. ह्या एकबिंदू एकाग्रतेक धरण अशें म्हण्टात. हरणांत मन स्थिर दवरप आनी एकाग्रता राखप हांचो आस्पाव जाता.

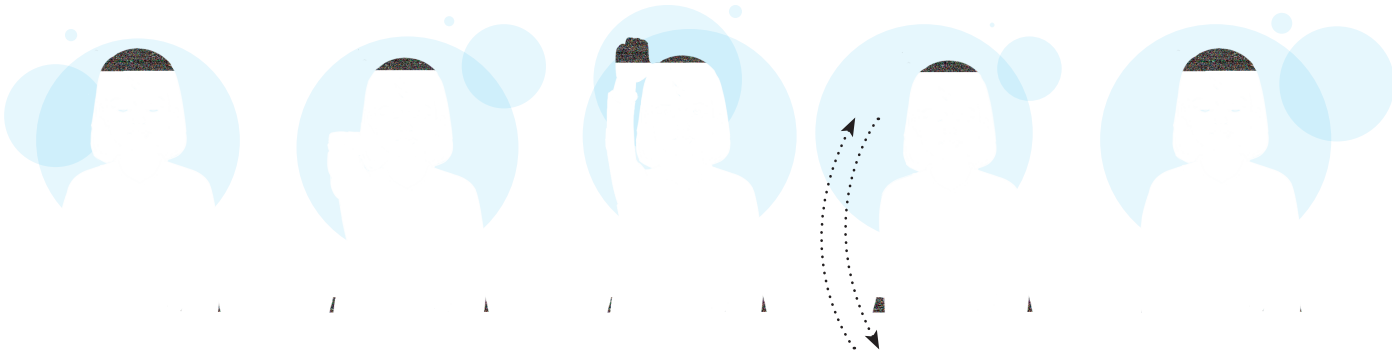
खांदयो आनी अंगठा वापरून जत्रू त्राटकाचो सराव करून लक्ष केंद्रीत करपाची कला आमी शिकूंया.

जातरू त्राटक

जत्रु त्रातक म्हळ्यार एक योगीक नदर जी एक टोकदार एकाग्रता वा लक्ष केंद्रीत करपाक मदत करता. खंयच्याय वस्तूचेर वा लक्ष्याचेर नदर दवरपाची ही प्रथा आसा.

© NCERT not to be republished

वयर आनी सकयल पळोवप



पावल - 1 | पावल - 2 | पावल- 3 | पावल - 4 | पावल- 5

चरण 1: वज्रासनांत वा सुखासनांत सोबीतपणान बसप. दोळे उक्ते आनी मांडयेर हात दवरचे

चरण 2: उजवो हात मुखार खांद्याच्या पांवड्यार उखलचो आनी आंगठो कुशीक वळोवन मुठी तयार करची..

चरण 3: आंगठ्याच्या तोंकाचेर दोळे केंद्रीत करात आनी हळू हळू उजवो हात वयर व्हरपाक सुरवात करात.

चरण 4: दोनूय दोळे सतत आंगठ्याच्या तोंकाचेर केंद्रीत आसपाक जाय जाल्यार हात वयर सकयल सरत रावपाक जाय. तकली हालयना, पूण फकत दोळ्यांच्यो गुळयो वयर सकयल हालयतात. ही प्रथा तीन ते पांच फेरे परत करची..

चरण 5: साधना उपरांत सादें ताडप करप आनी वज्रासन वा सुखासनांत विसव घेवप .

तीच प्रथा दावे वटेन परत करची.

© NCERT not to be republished

उजवे आनी दावे पळोवप



पावल - 1 | पावल - 2 | पावल - 3 | पावल - 4 | पावल - 5

चरण 1: वज्रासनांत वा सुखासनांत सोबीतपणान बसप. दोळे उक्ते आनी मांडयेर हात दवरचे.

चरण 2: उजवो हात मुखार ताणून, तातूंतल्यान मुठी वयर उखलून मुठी तयार करप.

चरण 3: उजवो हात जमनीक समांतर आशिल्ल्या उजव्या खांद्याकडेन व्हरचो आनी अंगठ्याच्या तोंकाकडेन पळयत रावप. उजव्या तोंकाक हात धरून थोडो वेळ ही स्थिती तिगोवन दवरची.

चरण 4: अंगठ्याच्या तोंकाकडेन पळयतना हळू हळू उजवो हात परत मूळ स्थितींत व्हरचो. तकली हालयनासतना फकत दोळ्यांच्यो गुळयो कुशीक हालयतात

चरण 5: साधना उपरांत सादें ताडप करप आनी वज्रासन वा सुखासनांत विसव घेवप.

दावे वटेन तीच प्रथा परत करप

© NCERT not to be republished

सादी ताडपाची पद्धत:

1. दोनूय तळवे उश्ण जातकच चोळचे.
2. आपले तळवे कप करून दोळ्यांचेर हळुवारपणान दवरप (दोळ्यांचेर दाब दिवचो न्हय).
3. दोळे बंद दवरप..

आपले तळवे 10-15 सेकंद दोळ्यांचेर दवरचे, उपरांत हळुवारपणान उखलचे.



फायदे

1. जातत्रु त्रातक एकाग्रता, बुध्दी आनी स्मरणशक्ती हातूंत सुदारणा करता
2. तशेंच दोळे आनी नदर सुदारता
3. ताका लागून आत्मविस्वास, संयम आनी इत्साशक्त वाडटा.

मर्यादाः खर तकली दुखपी विद्यार्थ्यांनी ही प्रथा टाळपाक जाय.

शिक्षका खातीर टिपणी

- विद्यार्थ्यांनी आपलो चश्मा आनी मनगटाचीं घड्याळां काडचीं हाची जतनाय घेवची.
- सराव करतना तांकां तकली, मान आनी मणको सरळ करून बसपाक प्रोत्साहन दिवचें. सदांच थोडे दोळे धांपून दोळे उगडचे.
- दरेक साधना उपरांत पामिंग जाता हाची जतनाय घेवची.

© NCERT not to be republished

दहयना

ध्यान म्हळ्यार ध्यान , चिंतन वा उंचेल्या स्वताचें वा ईश्वराचें प्रतिबिंब. जेन्ना एकाग्रता अखंड जाता आनी प्रवाहा भशेन सतत व्हांवता तेन्ना ताचें ध्यानांत रुपांतर जाता. ध्यानांत विचलीत जायनासतना वेंचून काडिल्ले लक्ष केंद्रीत करपा कडेन सतत लक्ष ओडून घेवप जाता. एकाग्रता तिगोवन दवरपा खातीर यत्न करपाची गरज आशिल्ल्या धारणाच्या विपरीत, ध्यानाच्या वस्तूंत सहजतायेन उपस्थिती आनी विसर्जन करपाची स्थिती हें ध्यानाचे खाशेलेपण आसा..

ध्यानाचो सराव केल्ल्यान भितरली शांतताय आनी शांततायेची खोल जाणविकाय जाता. ध्यानाचो नेमान सराव केल्ल्यान मानसीक स्पश्टताय वाडटा, लक्ष तीक्ष्ण जाता, चिंता उणी जाता आनी संज्ञानात्मक कार्य सुदारता.

ध्यानाचो जायत्या तरांनी अभ्यास करूं येता. हे यत्तेंत आमी नादानुसंधानाविशीं (आवाजाचेर ध्यान करप) शिकतले.

ध्यानसाधना खातीर मार्गदर्शक तत्वां

1. शांत आनी नितळ सुवात सोदून काडात. पद्मासनांत वा सुखासनांत मणको सरळ करून शरीर शिथिल करून बसचें.
2. श्वास वा मंत्र वा खंयचीय दृश्य वस्तू सारकिल्ली फोकसाची वस्त वेंचून काडची आनी ताचेर आपलें लक्ष केंद्रीत करचें. सराव करतना दोळे बंद दवरचे.
3. साधना वेळार येवपी विचारांक वा भावनांक अप्रतिक्रियाशील रावप.
4. सुरवेक सादारणपणान चड वेळ स्वासाचें निरिक्षण करप कठीण जाता. तुजें मन भोंवता जाल्यार हळू हळू पूण घट्ट तुजें लक्ष परत स्वासा कडेन हाडचें.
5. सातत्य म्हत्वाचें; दर दिसा ध्यानाचो सराव करप, कांय मिनटां सावन सुरवात करप आनी ल्हव ल्हव कालावधी वाडोवप.

© NCERT not to be republished

नादानुसंधान (ध्वनी ध्यान)

"नाद" ह्या उतराचो अर्थ आवाज आनी "अनुसंधान" म्हळ्यार चवकशी वा अन्वेषण. ताका लागून नादानुसंधानांत ध्वनी स्पंदनांचो सोद आनी खोल ध्यान हांचो आस्पाव जाता. ए, यू, एम आनी एयूएम सारके वेगवेगळे आवाज हळू हळू उच्चारतात जाका लागून ते पुराय शरिरांत बारीक अनुनाद निर्माण करतात.

- मेरुदंड सरळ दवरून, मुखामळ शिथिल करून आनी दोळे हळुवारपणान बंद करून वज्रासनांत वा सुखासनांत बसचें.
- दोनूय हातांनी सीन मुद्रा आपणावन मांडयेर दवरप
- तीन ते पांच फेरे अकाराचो जप करचो आनी सकयल्या शरिरांत (पोटांत) अनुनाद जाणवलो.
- तीन ते पांच फेरे उकाराचो जप करप आनी शरिराच्या मदल्या (छातीच्या प्रदेश) भागांत अनुनाद जाणवप.
- तीन ते पांच फेरे मकारान जप करचो आनी शरिराच्या वयल्या (माथ्याचो प्रदेश) भाग अनुनाद जाणवलो.
- तीन ते पांच फेरे ओमकाराचो जप करचो आनी शरिरांत अनुनाद जाणवता.
- दिसाक कितलेशेच फावट नादानुसंधानाची पुनरावृत्ती करची. जागृतायेच्या विस्ताराक मदत जाता.

समादी

समाधी म्हळ्यार चैतन्याची सगळ्यांत उंचेली अवस्था. ध्यानाच्या वेळार हें साध्य करप शक्य आसा. समाधींत मन चड काळ उंचेल्या स्वताचेर वा ईश्वराचेर पुरायपणान लक्ष केंद्रीत करता.

© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

अध्याय 6

क्रिडा योग

योगाच्यो संकल्पना खेळीमेळीन समजून घेवपा खातीर वेगवेगळे खेळ रचल्यात. संस्कृतांत क्रि म्हळ्यार 'खेळ' वा 'खेळ'; ताका लागून क्रियोग म्हळ्यार खेळांतल्यान योग शिकप. आनंद, मनस्वी आसप, एकाग्रता, स्वास बळकट करप, सर्जनशीलताय आनी मोग अशीं योगांतलीं कांय तत्वां विकसीत करपाक क्रियोग आदार करता. क्रियोग ताण आनी चिंता उणी करपाक मदत करता, मानसीक बरेपण आनी भावनीक समतोल राखपाक चालना दिता.

योगाक आनंददायक आनी परस्पर क्रियाशील करून, क्रियोग अभ्यासांत आजीवन आवड निर्माण करपाक मदत करता आनी सर्वांगीण विकासाक आदार दिता.

कांय खेळ सकयल दिल्यात, तुमी योगाच्या वेगवेगळ्या तत्वाचेर आदारीत नवे खेळ डिझायन करूंक शकतात आनी वर्गांतल्या तुमच्या इश्टां वांगडा वा तुमच्या कुटुंबांतल्या वांगड्यां वांगडा खेळपाक शकतात..

पदार्थ ग्रही – मनान खावप

मनान खावप हो एक घरांतलो खेळ, सादारणपणान गटांनी खेळटात. ह्या खेळाचो उपेग "आयसब्रेकर" म्हूण करूं येता, हो खेळ आडमेळीं उणी करपाक आनी विद्यार्थ्यां मदलो बरो खेळ मुखार हाडपा खातीर खेळटात. ह्या खेळांत विद्यार्थ्यांक निरोगी खावपाची संवय विकसीत करपाक उर्बा दिवपा खातीर खाणाचो विशय म्हूण उपेग करतात. हो खेळ सर्जनशीलता, जागृताय आनी भावनीक संस्कृताय मुखार हाडटा.

कशें खेळप

1. विद्यार्थ्यांक ताटये सारको जावपा खातीर दावो हात छाती लागीं दवरपाची सुचोवणी करतात..

© NCERT not to be republished

2. शिक्षक वेगवेगळ्या खावपाच्या वस्तूंचीं नांवां घेवन खावपाच्या वस्तूंचो नेटान ताबो घेता..

   देखीक- भाजयांचीं नांवां: गाजर, भोपळा, कागद, बीटरूट, बॅट, कोबी, पेन्सिल, ड्रमस्टिक्स, बीन्स, मुळा, इरेझर, बटाट..

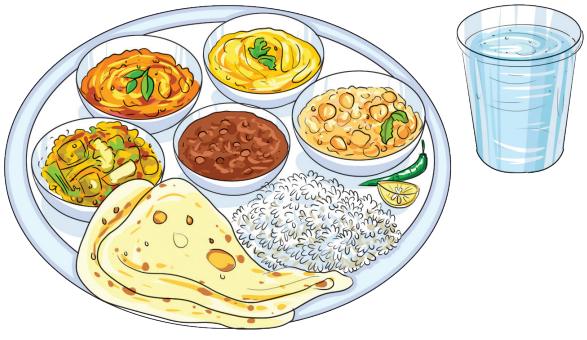
   फळांचीं नांवां: सफरचंद, आंबो, चिकू, खुर्ची, द्राक्षां, संत्रां, डेस्क, केळीं, द्राक्षां, पणस, डस्टर, पोपाय, कलिंगड..

3. जेन्ना जेन्ना शिक्षक निरोगी जेवणाच्या वस्तूक नांव दिता तेन्ना विद्यार्थ्यांनी उजव्या हातांनी ताटांतल्यान खावपाची नक्कल करून "आमी खातात" अशें म्हणपाक जाय..

   देखीक- शिक्षकान "गाजर" म्हणल्यार विद्यार्थ्यांनी खावपाची क्रिया करची आनी "आमी खातात" अशें म्हणचें..

4. शिक्षक मदीं माड, फातर आदी वेगवेगळ्यो खावपा सारक्यो वस्तू वा जंक फूड एकठांय करूंक शकता. खावपाक नाशिल्ल्या आनी जंक फूड पदार्थां खातीर विद्यार्थ्यांनी शांत रावपाक जाय.
5. जे विद्यार्थी कृती करतात वा "आमी खातात" अशें म्हणटात, तांकां खावपाक नाशिल्ल्या वा जंक फूड वस्तूं खातीर भायर मानतात.
6. जे निमाणे मेरेन उरतात तांकां जैतिवंत जाहीर करतात.





शिक्षका खातीर टिपणी

- शिक्षक निरोगी जेवण ("आमी खातात") आनी जंक फूड (मूक) हीं नांवां घेवंक शकतात.
- तांदूळ, डोसा, दाळ, चपाती, आयडली, उपमा आदी खाणां-जेवणाच्यो वस्तूय वापरूं येतात.

© NCERT not to be republished

पंचभुता

पांचभूत हो एक गट खेळ, जातूंतल्यान भुरगीं सकयल दिल्ल्या चित्रांत दाखयल्ले प्रमाण पांच तत्वांचीं वा पांचकुटांची नांवां शिकतात. हो खेळ जागृताय, लक्ष, आयकुपाची समज आनी शरीर आनी मन हांचे मदलो समन्वय हांचेर भर दिता. सुरवेक खेळाच्यो सुचोवण्यो समजून घेवपा खातीर शिक्षकाक विद्यार्थ्यां वांगडा कृती करच्यो पडटात.

पंचभूत				
पेथवी	*आप.*	*अग्नी*	*वायू*	*आकाशा*
धर्तरी	उदक	अग्नी	वारो	आकाश

प्रत्यक्षान कशें आपणावप/करपY

1. विद्यार्थ्यांनी शिक्षकाक केंद्रांत घेवन वर्तुळांत उबे रावचें.
2. जेन्ना शिक्षक एका पाणकभूता घटकाक नांवां दिता तेन्ना विद्यार्थ्यांनी सकयल दिल्ल्या कोश्टकांत दिल्ल्या प्रमाण तो घटक म्हूण वावुरपाक जाय.
3. ह्या गतींचो वेग ल्हव ल्हव वाडोवंक मेळटा आनी पांचभूतांचो क्रम घोळूं येता.
4. चुकीचें करपी विद्यार्थी भायर सरल्यात. जो विद्यार्थी निमाणे मेरेन उरता तो खेळ जिखता.

शिक्षका खातीर टिपणी

- खेळ रुचीक करपा खातीर विविधतायेक प्रोत्साहन दितात
- खेळांत सगल्या विद्यार्थ्यांनी वांटो घेवपाची जतनाय घेवची..

© NCERT not to be republished

पेथवी	विद्यार्थ्यांनी एक तर बसून रावचें, बसूंक जाय वा पांय हुंपपाक जाय.	
आप.	विद्यार्थ्यांक तोंडांत उदकाचो आवाज काडचो पडटा (जशें गालगलगल.....) गलगल	
अग्नी	विद्यार्थ्यांक सगळीं बोटां बंद करून तीं उगडून बोटांनी उजो जळपाचें अनुकरण करचें पडटा.	
वायू	विद्यार्थ्यांनी दोनूय हात वयर उखलून घड्याळाचे वटेन वा दक्षिणावर्त घुंवपाक जाय.	
आकाशा	विद्यार्थ्यांनी दोनूय हात उखलून तळवे आकाशाकडेन तोंड करून वयर पळोवपाक जाय.	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

सुचयलां
सत्र येवजण्यो
शिक्षकां खातीर

© NCERT not to be republished

योगा खातीर सत्र आराखडो

म्हयनो 1				
	तिसरो काळ	सवो काळ	९वो काळ	बारावो काळ
खातीर योग दिसाळीं जिवीत	खातीर योग दिसपट्टे जिवीत — प्रस्तावना (10 मि.)	योगाचो इतिहास (10 मि.)	योग म्हळ्यार कितें? (10 मि.)	प्रस्तावना यमाक (10 मि.)
योग साधना	मानेचो व्यायाम (5 मि.	मानेचो व्यायाम (5 मि.	कुत्र्याचो स्वास (5) पवनमुक्तासन (एकलो पांय) (10 मि.)	नमस्काराचीं तंत्रां
	क्रि योगाची वळख मनान खावप (15 मि.	ससाण्याचो श्वास घेवप (5 मि)	योग साधना	अर्धचक्र ते पादहस्तान, अश्वासन पांयांचें परस्पर बदलप (10 मि.)
	योग साधना	मनान खावप (15 मि)	शुन्य नमस्काराची तंत्रां – अर्धचक्राण ते पादहस्तान (5 मि)	आसनाची वळख- अर्धकाणीकान

© NCERT not to be republished

म्हयनो 2				
	पंदरावो काळ	अठरावो काळ	एकविसावो काळ	24 वो कालखंड
दिसपट्टे जिणेखातीर योग	अपरिग्रहांचेर कथा (10 मि.)	चांचणी १ मुल्यांकन (10 मि.)	अपरिग्रहाचेर कार्यावळ (10 मि.)	नियामाची वळख (10 मि.)
योग साधना	ससाण्याचो स्वास (5 मि.)	कुत्र्याचो स्वास (5) पवनमुक्तासन (एकल आनी दोनूय पांय) (5 मि.)	अर्धकाकण आनी पादहस्तान, दशासन ते शाशापासन (5 मि.)	कुत्रो आनी ससो स्वास घेवप (5 मि)
	अश्वासñकलनासन – पांयांचें परस्पर बदलप (5 मि.)	योग साधना	पद्माना (10 मि.)	दांडासन ते साश्टनाग नमस्कार, ऋध्वमुख श्वानासन ते अधोगामी श्वानासन (10 मि.)
	दासान आनी शाशासन (5 मि.)	पद्मासनाची वळख (10 मि.)	प्राणायामाची वळख विभागीय स्वास – पोटांत स्वास घेवप (5 मि.)	विश्रांती (5 मि.)
	अर्धकाकरणाची उजवाडावणी (10 मि)	योग साधनाधन	योग साधनाधन	योग साधनाधन

© NCERT not to be republished

म्हयनो 3				
	२७वो काळ	30 वो कालखंड	३३वो काळ	३६वो कालखंड
दिसपट्टे जिणेखातीर योग	नियामाचेर कार्यावळ (10 मि.	तापसाचेर कथा (10 मि.)	तपसाचेर क्रिया (10 मि.	योग साधना
योग साधना	ससो आनी कुत्रो श्वास घेवप (५ मि.)	गळ्याची हालचाल (१० मि.)	दशासन ते शाशासन, अश्वस्कलनासन – पांयांचें परस्पर बदलप (५ मि.)	मध्यावधी मुल्यांकन
	अर्धककोलोरण ते पादहस्तान (५ मि.)	पवनमुक्तासन- घुंवळे वखदां आनी घुंवळे वखदां (५ मि.)	योग साधना	
	पावनमुक्तासन दोनूय पांय	विभागीय स्वास (10 मि.)	विश्रांती (5 मि.)	
	विश्रांती (5 मि.)	योग साधना	नाश्युध्दीची वळख (10 मि)	

© NCERT not to be republished

म्हयनो 4				
	३९वो काळ	४२वो कालखंड	४५वो काळ	४८वो काळ
दिसपट्टे जिणेखातीर योग	प्रत्याहाराचेर प्रस्तावना	प्रत्याहाराचेर कार्यावळ	योग साधना	योग साधना
योग साधना	कुत्र्याचो स्वास (5 मि.)	कुत्र्याचो स्वास (5 मि.)	अर्धचक्राण ते पादाहस्तान, अश्वासन – परस्पर विनिमय पांय (5 मि.)	दासान आनी साश्णनाग नमस्कार, ऋध्वमुख श्वासन आनी अधोमुख स्वनासन (५ मि.)
	ऋध्वमुख श्वानासन ते अधोगामी श्वानासन (५ मि.)	गळ्याची हालचाल (५ मि.)	योग साधना	योग साधना
	योग साधना	पवनमुक्तासन - एकलो पांय, आवर्तन (10 मि).	भुजगण आनी शलभासनाची वळख (10 मि.)	पवनमुक्तासन दोनूय पांय, खडप आनी रोलिंग (5 मि)
	पद्मासन (10 मि.)	योग साधना	नितळसाण (५ मि.)	अर्धकाणीकान (10 मि.)
	भ्रामरी प्रणयामाची वळख –(५ मि.)	पंचभूत (10 मि).	विभागीय स्वास (10 मि.	पंचभूत (10 मि).

© NCERT not to be republished

म्हयनो 5				
	51 वो काळ	54 वो काळ	५७वो काळ	60 वो काळ
दिसपट्टे जिणेखातीर योग	योग साधना	चांचणी २ मुल्यांकन	योग साधना	योग साधना
योग साधना	अर्धचक्राण ते पादाहस्तान, अश्वासन – परस्पर विनिमय पांय (5 मि.)	गव्ह्याची हालचाल (१० मि.) ऋध्वमुख श्वानासन आनी अधोमुख स्वनासन (५ मि.)	दासान आनी साश्णनाग नमस्कार, ऋध्वमुख श्वासन आनी अधोमुख स्वनासन (10 मि.)	अर्धकाकण ते पादहस्तान, दःसासन ते शाश्कासन (५ मि)
	योग साधना	विश्रांती (5 मि.)	भुजेगण आनी शलभासन (10 मि).	उत्तानपदासन (१० मि.)
	उत्तानपदासनाची वळख (10 मि. नितळसाण (५ मि.	ध्यानाची वळख नादानुसंधानाची साधना (10 मि.)	जातृ त्रितक (10 मि.)	नितळसाण (५ मि.)
	धारणाची वळख जातृ त्राटकाची साधना (10 मि.)	योग साधना	योग साधना	विभागीय श्वासोच्छ्वास आनी नाश्युद्धी प्रणायाम (10 मि.

© NCERT not to be republished

म्हयनो 6				
	६३वो काळ	६६वो काळ	69 वो कालखंड q	७२वो काळ
दिसपट्टे जिणेखातीर योग	योग साधना	योग साधना	अश्वेग योगाची उजळणी (10 मि.)	निमाणें मुल्यांकन
योग साधना	पवनमुक्तासन दोनूय पांय - घुंवळे वखदां (10 मि.)	दशासन आनी शाशासन, अश्वस्कलनासन (५ मि.)	अर्धचक्राटन आनी पादहस्तान (५ मि.)	
	जातरू त्राटक (१० मि.)	आसनाची उजवाडावणी (10 मि.)	आसनाची उजवाडावणी (10 मि.)	
	योग साधना	विश्रांती – (5 मि.)	विश्रांती- (5 मि.)	
	नाहिंदी आनी भ्रामरी प्रणयाम (10 मि.)	भ्रामरी प्रणयाम (५ मि.)	योग साधना	
	योग साधना	नादàनुसांध (५ मि.)	योग साधना	

© NCERT not to be republished

सगल्या एककां खातीर सूचक वर्सुकी सत्र आराखडो

एकक क्र.	सत्र प्रकार	कार्यावळीचें नांव	कृती क्र.	कृती नंबर.	थळावे.
1	एकक 1	प्रकार 2	बर्फाचें उदक	पीई-1	पीई-1
2	एकक 1	प्रकार 2	सात पाशाण	एस.एस-2	एस.एस-2
3	एकक 5	योग	दिसपट्टे जिणेखातीर योग	वायजी-1	वायजी-1
4	एकक 1	प्रकार 2	एरोबिक्स व्यायाम	एस.एस-3	एस.एस-3
5	एकक 1	प्रकार 2	म्हजें फाटल्यान यो	पीई-4	पीई-4
6	एकक 5	योग	योगाचो इतिहास	वायजी-2	वायजी-2
7	एकक 1	प्रकार 2	आंकवार खेळ	एस.एस-5	एस.एस-5
8	एकक 1	प्रकार 2	हुला हूप जंप	पीई-6	पीई-6
9	एकक 5	योग	योग म्हळ्यार कितें?	वायजी-3	वायजी-3
10	एकक 2	प्रकार 1	आडखळीची सर्त	पीएफसी-1	पीएफसी-1
11	एकक 2	प्रकार 1	समतोल कायदो	पीएफसी-2	पीएफसी-2
12	एकक 5	योग	यमाची वळख	वायजी-4	वायजी-4
13			रचनात्मक मुल्यांकन	एफए-1	एफए-1
14	एकक 2	प्रकार 1	शिवम म्हणटा	पीएफसी-3	पीएफसी-3
15	एकक 2	प्रकार 1	सहकार्य आनी जैत मेळोवप	पीएफसी-4	पीएफसी-4

© NCERT not to be republished

16	एकक 5	योग	अपरिग्रहांची कथा	वायजी-5	वायजी-5
17 आनी 18	एकक 2	प्रकार 1	शंखां मदीं धांवप	पीएफसी-5	पीएफसी-6
19	एकक 2	प्रकार 1	बॉल धर	पीएफसी-6	पीएफसी-7
20	एकक 5	योग	चांचणी-1 मुल्यांकन	वायजी-6	वायजी-6
21 आनी 22	एकक 2	प्रकार 1	पुश-अप पोजीशन आनी पास द बॉल	पीएफसी-7	पीएफसी-9
23 आनी 24	एकक 2	प्रकार 1	टिक-टॅक-टो ड्रिबल रिले	पीएफसी-8	पीएफसी-11
25			रचनात्मक मुल्यांकन	एफए-2	एफए-2
26	एकक 5	योग	कार्यावळ ऑन	वायजी-7	वायजी-7
27	एकक 2	प्रकार 1	मगरीची सर्त	पीएफसी-9	पीएफसी-12
28	एकक 2	प्रकार 3	तकली, खांदो, घुंवळे वखदां आनी बॉल	पीएफसी-10	पीएफसी-13
29	एकक 5	योग	नियमाची वळख	वायजी-8	वायजी-8
30	एकक 3	प्रकार 3	बशिल्ले.	एफएस-ए-1	एफएस-ए-1
31	एकक 3	प्रकार 3	फाटलाव	एफएस-ए-2	एफएस-ए-2
32	एकक 5	प्रकार 3	निजामाचेर कार्यावळ	वायजी-9	वायजी-9
33	एकक 3	प्रकार 3	बशिल्ले.	एफएस-ए-3	एफएस-ए-3
34	एकक 3	प्रकार 3	फाटलाव	एफएस-ए-4	एफएस-ए-4
35	एकक 5	योग	तपसाचेर कथा	वायजी-10	वायजी-10
36	एकक 3	प्रकार 3	नकली खो	एफएस-ए-5	एफएस-ए-5
37			रचनात्मक मुल्यांकन	एफए-3	एफए-3

© NCERT not to be republished

36	एकक 3	प्रकार 3	खो दिवप	एफएस-ए-5	एफएस-ए-5
39	एकक 5	योग	तपसाचेर कथा	वायजी-11	वायजी-11
40	एकक 3	प्रकार 3	खो दिवप	एफएस-ए-7	एफएस-ए-7
41	एकक 3	प्रकार 4	सरळ रेशेचेर धांवप	एफएस-ए-8	एफएस-ए-8
42	एकक 5	योग	तपसाचेर कार्यावळ	वायजी-12	वायजी-12
43	एकक 3	प्रकार 3	चकचकीत	एफएस-ए-9	एफएस-ए-9
44	एकक 3	प्रकार 4	झिग-झाग धांवता	एफएस-ए-10	एफएस-ए-10
45	एकक 5	योग	योग साधना	वायजी-13	वायजी-13
46	एकक 3	प्रकार 3	चकचकीत	एफएस-ए-11	एफएस-ए-11
47	एकक 3	प्रकार 4	झिग-झाग धांवता	एफएस-ए12	एफएस-ए-12
48	एकक 5	योग	प्रत्याहाराचेर प्रस्तावना	वायजी-14	वायजी-14
49			रचनात्मक मुल्यांकन	एफए-4	एफए-4
50 आनी 51	एकक 3	प्रकार 3	पोल वळख	एफएस-ए-13	एफएस-ए-14
52	एकक 5	योग	प्रत्याहाराचेर कार्यावळ	वायजी-15	वायजी-15
53 ते 61			सारांश मुल्यांकन 1	एसए-1	एसए-9
62 आनी 63	एकक 3	प्रकार 4	आवरण चेस	एफएस-ए-14	एफएस-ए-16
64	एकक 5	योग	योग साधना	वायजी-16	वायजी-16
65 आनी 66	एकक 3	प्रकार 3	सांखळी	एफएस-ए-15	एफएस-ए18
67 आनी 68	एकक 3	प्रकार 4	नकली खो	एफएस-ए-16	एफएस-ए-20

© NCERT not to be republished

69	एकक 3	प्रकार 3	पोल डायव्ह	एफएस-ए-17	एफएस-ए-21
70			रचनात्मक मुल्यांकन	एफए-5	एफए-5
71	एकक 3	प्रकार 3	पोल डायव्ह	एफएस-ए-18	एफएस-ए-22
72 आनी 73	एकक 3	प्रकार 3	पायाचे बोट दोळप	एफएस-ए-19	एफएस-ए24
74	एकक 5	योग	योग साधना	वायजी-17	वायजी-17
75 आनी 76	एकक 3	प्रकार 3	3-2-3 सांखळी	एफएस-ए-19	एफएस-ए-26
77	एकक 4	प्रकार 3	पासार	एफएस-बी-1	एफएस-बी-1
78	एकक 4	प्रकार 3	धरप	एफएस-B-2	एफएस-बी-2
79	एकक 4	प्रकार 3	पासार	एफएस-B-3	एफएस-बी-3
80	एकक 4	प्रकार 3	धरप	एफएस-B-4	एफएस-बी-4
81	एकक 5	योग	योग साधना	वायजी-18	वायजी-18
82			रचनात्मक मुल्यांकन	एफए-6	एफए-6
83आनी 84	एकक 4	प्रकार 1	10-पास	एफएस-बी-5	एफएस-बी-6
85	एकक 5	योग	चांचणी 2 मुल्यांकन	वायजी-19	वायजी-19
86 आनी 87	एकक 4	प्रकार 3	सुकणीं	एफएस-B-6	एफएस-बी-8
88 आनी 89	एकक 4	प्रकार 3	आडखळ ड्रिबलिंग	एफएस-B-7	एफएस-बी-10
90	एकक 4	प्रकार 3	बॉल मारचो	एफएस-बी-8	एफएस-बी-11
91	एकक 5	योग	योग साधना	वायजी-20	वायजी-20
92	एकक 4	प्रकार 3	बॉल मारचो	एफएस-बी-9	एफएस-बी-12
93आनी 94	एकक 4	प्रकार 1	डॉज बॉल	एफएस-बी-10	एफएस-बी-14
95			रचनात्मक मुल्यांकन	एफए-7	एफए-7
96	एकक 5	योग	योग साधना	वायजी-21	वायजी-21

© NCERT not to be republished

97आनी 98	एकक 4	प्रकार 3	ड्रिबल आनी शूट	एफएस-बी-11	एफएस-बी-16
99 आनी 100	एकक 4	प्रकार 4	पास आनी शूट	एफएस-बी-12	एफएस-बी-18
101	एकक 4	प्रकार 4	शूटआउट सर्त	एफएस-बीB-13	एफएस-बी-19
102	एकक 5	योग	योग साधना	वायजी-22	वायजी-22
103 आनी104	एकक 5	योग	शूटआउट सर्त शूटआउट सर्त	एफएस-बी-14	एफएस-बी-21
105	एकक 4	प्रकार 3	गोलरक्षकाची संरक्षणात्मक कुशळटाय	एफएस-बी-15	एफएस-बी-22
106	एकक 5	योग	योग साधना	वायजी-23	वायजी-23
107	एकक 4	प्रकार 3	गोलकीपराची बचावात्मक कुशळटाय	एफएस-बी-16	एफएस-बी-23
108	एकक 4	प्रकार 3	आडावप	एफएस-बी-17	एफएस-बी-24
109	एकक 5	योग	अष्टांग योगाचे पुनरावलोकन	वायजी-24	वायजी-24
110			रचनात्मक मुल्यांकन	एफए-8	एफए-8
111	एकक 4	योग	आडावप	एफएस-बी--18	एफएस-बी--25
112 आनी 113	एकक 4	वायजी-24	एकीकरण	एफएस-बी--19	एफएस-बी--27
114 ते 122			सारांश मुल्यांकन 2	एसए-1	एसए-9

© NCERT not to be republished

नोंदी

© NCERT
not to be republished