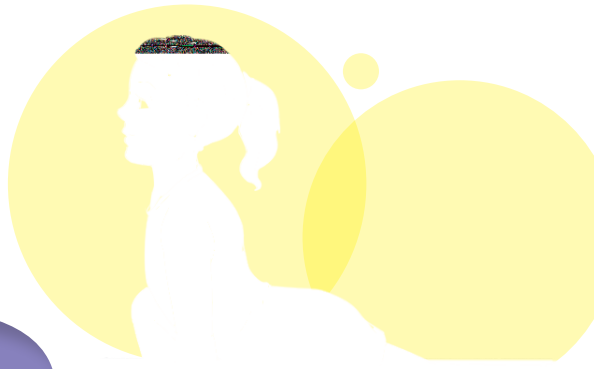
0687CH05



युनिट 5

योग

आध्यात्मिक आरोग्य आणि कल्याणासाठी योगाच्या जगात आपले स्वागत आहे. या युनिटमध्ये, आपण योगाच्या प्राचीन कला आणि विज्ञानाची तपासणी करूया – एक अशी साधना जी भारतात उत्पन्न झाली आणि हजारो वर्षे टिकली आहे. भारतामधून पिढ्यानपिढ्या पुढे पोहोचलेली, आज ती जगभरातील लोकांनी आनंदाने केली जाते."

© NCERT not to be republished

योग म्हणजे आत्मशोधाची एक यात्रा आहे, जी आपले शरीर मजबूत ठेवते आणि मन शांत ठेवण्यास मदत करते. या प्रकरणात आपण योगाच्या समृद्ध परंपरेचा अभ्यास करणार आहोत, त्याचा इतिहास, तत्त्वज्ञान आणि व्यावहारिक उपयोग समजून घेणार आहोत. निरोगी जीवनाच्या मूलभूत तत्त्वांपासून ते विविध योगसाधनांच्या सूक्ष्म तपशीलांपर्यंत, प्रत्येक भाग मौल्यवान माहिती आणि व्यावहारिक कृतीद्वारे योगाचा गहन अभ्यास करण्यास मदत करेल.

हे सामान्य समज आहे की योग म्हणजे केवळ शारीरिक व्यायाम, जटिल श्वासोच्छवासाच्या पद्धती, शरीराचे वळणे, ताणणे आणि वेगवेगळ्या आसनांचा सराव करणे. प्रत्यक्षात, योग ही एक सखोल विज्ञानशास्त्रावर आधारित प्रणाली आहे, जी मानवी मन आणि आत्म्याच्या असीम शक्यतांना उलगडू शकते.

नवशिक्या योगसाधकांपासून ते प्रगत स्तरावरच्या साधकांपर्यंत, जो कोणी आपल्या योगाच्या प्रवासाला आरंभ करू इच्छितो किंवा आपले ज्ञान अधिक खोलवर नेऊ इच्छितो, त्यांच्यासाठी हा अध्याय एक संपूर्ण स्रोत ठरेल. हा प्रवास आपल्याला योगाची गुपिते उलगडण्यास आणि आपल्या अंतर्गत असीम क्षमतांचा शोध घेण्यास मदत करेल.

हा अध्याय योगाची ओळख करून देतो आणि त्यानंतर यम (सामाजिक शिस्त) आणि नियम (वैयक्तिक शिस्त) यांच्या सखोल आकलनाकडे नेतो. तसेच, सूक्ष्म व्यायाम (संधी हालचालीचे व्यायाम), शिथिलीकरण व्यायाम (मांसपेशी सैल करण्यासाठीचे व्यायाम), प्राणायाम (श्वसन तंत्रे), आसन (योग मुद्रा), प्रत्याहार (इंद्रियांचे संयमन), विश्रांती तंत्रे, धारणा (एकाग्रता विकसित करणे), ध्यान (मन शांत करण्याची साधना) आणि क्रीडा योग (योगाभ्यासास मदत करणारे खेळ आणि हालचाली) यांचा समावेश आहे.

योग हा एक असा प्रवास आहे, जो केवळ शरीर आणि मनालाच नव्हे, तर संपूर्ण जीवनशैलीला शिस्तबद्ध आणि संतुलित बनवतो. चला, आपण या परिवर्तनाच्या प्रवासाला सुरुवात करूया आणि योगाच्या अभ्यासाद्वारे आपल्या शरीर, मन आणि आत्म्याच्या असीम क्षमतांचा शोध घेऊया.

© NCERT not to be republished

योग सत्र रचना

प्रत्येक योग सत्राची सुरूवात खाली दिलेल्या प्रार्थनेने करा. ही प्रार्थना शिष्य आणि गुरू यांच्यातील पवित्र नात्याबद्दल आहे. दोघे मिळून प्रार्थना करतात की त्यांचा मार्ग दिव्य संरक्षणाने आणि ज्ञानाने प्रकाशमान होवो. ते सर्वत्र शांती आणि प्रत्येकासाठी शांतीची कामना करतात.

प्रारंभ प्रार्थना	
ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवाव है । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषाव है ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवाव है । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषाव है ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥
प्रार्थनेचा अर्थ आम्ही दोघे (गुरू आणि शिष्य) संरक्षित होवो. आम्ही दोघे पोषित होवो. आम्ही उच्च ऊर्जा आणि शक्तीने सराव करू. आमच्या अध्ययनाचे फळदायक आणि प्रगल्भ होवो. आम्ही एकमेकांना द्वेष न करू	

प्रार्थना केल्यानंतर, सत्र योजनेनुसार क्रियाकलाप करा. यात यम आणि नियम, सूक्ष्म व्यायाम, शिथालीकरण व्यायाम, आसन (आसन), प्राणायाम, प्रत्याहार, विश्रांती, धारणा, ध्यान आणि क्रिडा योग यासारख्या योग पद्धतींचा समावेश आहे.

© NCERT not to be republished

प्रत्येक योग सत्राची समाप्ती खाली दिलेल्या प्रार्थनेने करा. समापन प्रार्थना विद्यार्थ्यांना ज्ञान आत्मसात करण्यास मदत करते आणि दिवसाचा समारोप सकारात्मकता आणि आनंदाने करण्यास प्रोत्साहित करते.

शेवटची प्रार्थना

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ओम सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे संतु निरामय | सर्वे भद्राणी पश्यन्तु मा कश्चिद्दुखभागभवेत | ओम शान्तिः शान्तिः शान्तिः||

प्रार्थनेचा अर्थ

सर्व सुखी होवोत. सर्व आजारमुक्त होवोत. सर्व मे शुभ काय ते पहा. कोणालाही त्रास होऊ नये. तेथे असू द्या सर्वत्र शांतता.

योग सत्र सुरू करण्यासाठी आणि संपविण्यासाठी सामान्य सूचना:

- आरामदायक सुखासन पद्धतीत बसा.
- पाठीला सरळ ठेवा, डोळे बंद करा आणि चेहरा आरामदायक ठेवा.
- तुमच्या हातांना चिन मुद्रा करा आणि श्वासावर लक्ष केंद्रित करा.
- काही सेकंदांसाठी तुमचा श्वास निरीक्षण करा आणि नंतर एक गहिरे श्वास घ्या. श्वास सोडताना "ॐ" उच्चारा करा.
- हळुवारपणे तुमचे हात नमस्कार मुद्रा मध्ये ठेवा आणि प्रार्थना उच्चारा करा.
- प्रार्थना केल्यानंतर तुमच्या मनाची अवस्था निरीक्षण करा.
- हळुवारपणे तुमच्या हातांच्या तळवे घासून, त्यांना डोळ्यांवर ठेवा.

© NCERT not to be republished

अध्याय 1

दैनिक जीवनासाठी योग

शालेय विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने, तुमच्या वेळापत्रकात वर्ग, क्रियाकलाप, प्रकल्प आणि गृहपाठ यांची घडामोडी असतात. योग तुम्हाला या सर्व गोष्टी व्यवस्थापित करण्यात मदत करू शकतो, कारण ते तुमचे मन स्पष्ट आणि एकाग्र ठेवते. तसेच, योग शारीरिक आरोग्य सुधारतो, ज्यामुळे खेळ आणि इतर क्रियाकलापांमध्ये भाग घेणं सोपं होतं. रोजच्या दिनचर्येत योग समाविष्ट करून, तुम्हाला दिवसभर शांत आणि उर्जावान राहणं सोपं होईल.

योग तुम्हाला एकाग्र होण्यास आणि तुमच्या विचारांशी आणि भावना यांच्याशी अधिक जागरूक होण्यास मदत करतो. ते तुमच्या शरीराला अधिक मजबूत आणि लवचिक बनवते. यामुळे तुमचा एकाग्रतेचा स्तर सुधारतो, ज्यामुळे तुम्हाला वर्गात किंवा गृहपाठ करताना अधिक लक्ष देणे सोपे होईल. योग तुम्हाला आराम करण्यास मदत करू शकतो, विशेषतः जेव्हा तुम्ही शाळेतील ताण किंवा इतर गोष्टींबद्दल चिंतित असता. एकूणच, योग केल्याने तुम्हाला अधिक आनंदी आणि आरामदायक वाटू शकते. दररोज फक्त काही मिनिटांचे योग सत्र तुमच्या दैनंदिन जीवनात मोठा फरक करू शकते. हे तुमच्या शरीराचे आणि मनाचे पालन करण्यासाठी एक उत्तम मार्ग आहे.

योगाचा इतिहास

योगाच्या मुळांचा शोध वेदांमध्ये लागतो, जे भारताचे सर्वात जुने पवित्र ग्रंथ आहेत. त्या काळात लोक योगाचा अभ्यास करत असत ज्यामुळे ते निसर्गाशी आणि दैवी शक्तीशी जोडले जात होते. महाभारतातील भगवद गीतेच्या प्रत्येक प्रकरणाचे नाव विविध प्रकारच्या योगावर ठेवले गेले आहे, ज्यामध्ये कर्म योग (कर्माचा योग), भक्ती योग (भक्तीचा योग), ज्ञान योग (ज्ञानाचा योग) आणि राज योग (इच्छाशक्तीचा योग) यांचा समावेश आहे).

© NCERT not to be republished

2,000 वर्षांपूर्वी, महर्षि पतंजलींनी योगाच्या सरावांचे संकलन 196 योग सूत्रांमध्ये केले. या सूत्रांमध्ये उच्चतम आनंदाच्या स्थिती (समाधी) पर्यंत पोहोचण्यासाठी एक टप्याटप्याने मार्गदर्शन करणारी पद्धत वर्णन केली आहे, जी आठ अंग किंवा पैलूंमध्ये निर्धारित केली आहे, ज्याला अष्टांग योग असे म्हणतात. आपण अष्टांग योगाबद्दल या प्रकरणात पुढे अधिक शिकू..

योगाने नवीन सराव आणि कल्पनांसह पुढे विकसित होणे सुरू ठेवले. हठ योग, जो योगाच्या व्यावहारिक पैलूवर आधारित आहे, सुमारे 1,500 वर्षांपूर्वी विकसित झाला

19व्या आणि 20व्या शतकात, योगाचार्य स्वामी विवेकानंद, परमहंसा योगानंद, संत श्री अरविंद आणि बी.के.एस. आयेङ्गर यांनी योगाला संपूर्ण जगात प्रसिद्ध केले. आज, योग जागतिक स्तरावर सरावला जातो; आंतरराष्ट्रीय योग दिन 21 जून रोजी 190 पेक्षा जास्त देशांमध्ये साजरा केला जातो.

योग म्हणजे काय?

प्राचीन भारतीयांनी शोधून काढले की योगाचा अभ्यास केल्याने शरीराचे आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारू शकते. योगाला स्वस्थ आणि आनंदी जीवनशैली शास्त्र असे परिभाषित केले जाऊ शकते. हे आपल्याला शांती राखण्यास आणि आपल्या काम, अध्ययन आणि इतर क्रियाकलापांमध्ये कार्यक्षम होण्यास मदत करते आणि आपल्यातल्या पूर्ण क्षमतेच्या साध्यतेकडे मार्गदर्शन करते.

योग हा संस्कृत शब्द "युज" वरून आलेला आहे, ज्याचा अर्थ "एकत्र करणे किंवा एकत्र करणे" असा आहे. याचा अर्थ शरीर, मन आणि आतल्या आत्म्याचे एकत्रीकरण. योग हा आपल्या विविध अंगांना संतुलन, हार्मनी आणि एकत्वाचा अनुभव देण्यासाठी आहे - हाच अनुभव आपल्यात आणि आपल्या आसपासच्या जगात असावा. तसेच, योगाने मनाला शांत, स्थिर आणि सर्व विचलनांपासून मुक्त करण्यास मदत होते.

योगामध्ये तंत्रबद्ध प्रयत्न असतात, न कि अनियंत्रित क्रिया. प्रयत्न केवळ शिस्तबद्ध क्रिया केल्यावरच फलदायी होतात.

© NCERT not to be republished

आष्टांग योगाच्या आठ अंगांचा अभ्यास करूया,जो महर्षी पतंजली यांनी मांडलेल्या प्रणालीबद्ध प्रक्रियांवर आधारित आहे.

या आठ अंगांचे स्पष्टीकरण खालीलप्रमाणे आहे:

1. यम (सामाजिक शिस्त आणि नैतिकता)

2.नियम (वैयक्तिक शिस्त)

3.आसन (शारीरिक स्थिती)

4. प्राणायाम (श्वास नियंत्रण)

5.प्रत्याहार (इंद्रियांवर प्रभुत्व – चव, स्पर्श, वास, दृष्टी आणि श्रवण)

6.धारणा (एकाग्रता)

7. ध्यान (मेडिटेशन)

8. समाधी (आनंदाची अवस्था)

1. यम (सामाजिक शिस्त आणि नैतिकता):हे इतरांशी वर्तन कसे करावे याविषयी मार्गदर्शक तत्त्वे आहेत, जसे की दयाळू आणि प्रामाणिक राहणे.
2. यम (सामाजिक शिस्त आणि नैतिकता):हे इतरांशी वर्तन कसे करावे याविषयी मार्गदर्शक तत्त्वे आहेत, जसे की दयाळू आणि प्रामाणिक राहणे.
3. आसन (शारीरिक स्थिती):दररोज योगासनांचा सराव करून शरीराला मजबूत आणि लवचीक बनवणे.
4. प्राणायाम (श्वास नियंत्रण):श्वासोच्छवासावर नियंत्रण ठेवणे. खोल आणि शांत श्वास घेण्याचा सराव करून शरीर आणि मनाला शांत ठेवणे.

© NCERT not to be republished

5. प्रत्याहार (इंद्रियांवर प्रभुत्व – चव, स्पर्श, वास, दृष्टी आणि श्रवण):आपले लक्ष अंतर्मुख करणे, स्वतःकडे लक्ष केंद्रित करणे, आणि बाह्य गोष्टींनी विचलित न होणे.
6. धारणा (एकाग्रता):मन स्थिर ठेवणे आणि एका बिंदूवर लक्ष केंद्रित करण्याचा सराव.
7. ध्यान (मेडिटेशन):सखोल चिंतन किंवा ध्यानधारणा करणे.
8. समाधी (आनंदाची अवस्था):सर्व पायऱ्यांचा सराव केल्यानंतर प्राप्त होणारी खोल शांततेची आणि आनंदाचीअवस्था. ही योगाची अंतिम अवस्था आहे, जिथे तुम्हाला पूर्ण आनंद आणि शांततेचा अनुभव येतो

योग ही आयुष्यभराची यात्रा आहे. आपण याचा सराव दररोज करायला हवा.

चला, आपण आपल्या प्रवासाची सुरुवात पहिल्या दोन टप्प्यांपासून करूया – यम आणि नियम.

यम

आष्टांग योगानुसार इतरांसोबत आनंदी जीवन जगण्यासाठी पाच महत्त्वाच्या मार्गदर्शक तत्त्वांचे पालन करणे आवश्यक आहे. या सामाजिक शिस्तींना यम म्हणतात. यम हा आष्टांग योगाचा पहिला अंग आहे. चला, या पाच यमांबद्दल अधिक जाणून घेऊया.

1. अहिंसा: सर्व सजीव प्राणी, वनस्पती आणि प्राण्यांसह कोणत्याही जीवाला दुखवू नये आणि दयाळू असावे.
2. सत्य:नेहमी सत्य बोलणे आणि प्रामाणिक राहणे.
3. अस्तेय:जे आपले नाही ते घेऊ नका आणि चोरीपासून दूर राहा.
4. ब्रह्मचर्य:आपली ऊर्जा योग्य ठिकाणी खर्च करणे आणि आत्मसंयम राखणे.

© NCERT not to be republished

5. अपरिग्रह:लोभ न बाळगणे आणि जे आहे त्यात समाधानी राहणे.

(या अध्यायात आपण अपरिग्रह याविषयी अधिक तपशीलाने जाणून घेऊ.)

क्रियाकलाप

खाली दिलेल्या उदाहरणांसाठी योग्य यम ओळखा:

1. तुमच्या पाळीव कुल्याशी सौम्य वागा, त्याच्यासोबत खेळा आणि त्याला कधीही मारू नका किंवा घाबरवू नका.

.....

2. जर घरी काहीतरी तुटले आणि तुमची आई त्याबद्दल विचारते, तर तुम्ही खरे सांगता आणि लपवत नाही. .....

3. तुम्हाला व्हिडिओ गेम खेळण्याची तीव्र इच्छा आहे, पण तुम्हाला तुमचा विज्ञान प्रकल्प पूर्ण करायचा आहे. तुम्ही व्हिडिओ गेम खेळण्याची इच्छा नियंत्रित करून प्रकल्प पूर्ण करता.t. .....

4. वर्गात गटचर्चा दरम्यान, तुम्हाला तुमच्या मित्राची कल्पना स्वतःची असल्याचे सांगण्याचा मोह होतो, पण तुम्ही ती चोरायचे ठरवत नाही. .....

5. तुम्हाला दुकानात एक ड्रेस आवडतो, आणि तुमच्यासोबत असलेले मोठे विचारतात की तुम्हाला तो खरेदी करायचा आहे का. तुमच्याकडे घरी असलेल्या कपड्यांचा विचार करून, तुम्ही ठरवता की तुम्हाला आत्ताच आणखी एक ड्रेस आवश्यक नाही. .....

अपरिग्रह

अपरिग्रह म्हणजे अधिकाधिक मिळवण्याच्या इच्छेला सोडून देणे आणि तुमच्याकडे जे आहे त्याबद्दल कृतज्ञ असणे.

हे तुम्हाला साधे जीवन जगण्यास मदत करते आणि इतरांबरोबर उदार राहण्याचे महत्त्व शिकवते.

© NCERT not to be republished

आता आपण अपरिग्रह या गुणाबद्दल अधिक जाणून घेऊया एका प्रेरणादायक कथेद्वारे, जी भारताचे दुसरे पंतप्रधान लाल बहादुर शास्त्री यांच्याशी संबंधित आहे.

साधं जीवन आणि उच्च विचार



एकदा, जेव्हा लाल बहादुर शास्त्री भारताचे पंतप्रधान होते, तेव्हा ते त्यांच्या पत्नीसाठी साडी खरेदी करण्यासाठी एका कापड दुकानात गेले. दुकानदाराने त्यांना सुंदर साड्या दाखवल्या, पण शास्त्रीजींनी त्यांची किंमत विचारली तेव्हा त्यांना त्या खूप महाग वाटल्या. त्यांनी स्वस्त साड्या दाखवण्याची विनंती केली, परंतु त्याही त्यांना जास्त महाग वाटल्या.

दुकानदाराला खूप आश्चर्य वाटले. त्याने म्हणाले, "शास्त्रीजी, तुम्हाला किंमतीची काळजी करण्याची गरज नाही. तुम्ही भारताचे पंतप्रधान आहात! तुमच्यासाठी या साड्या भेट देणे माझे भाग्य आहे."

शास्त्री हसले आणि म्हणाले, "मी तुमच्या दयाळूपणाचे कौतुक करतो, पण मी

शिक्षकांसाठी सूचना

विद्यार्थ्यांना त्यांच्याजवळच्या परिसरातील आदर्श व्यक्तिमत्त्व ओळखण्यात मदत करा आणि त्यांच्यासाठी मुलाखतीसाठी प्रश्नावली तयार करण्यात मार्गदर्शन करा.

विद्यार्थ्यांसोबत त्यांच्या गरजा आणि इच्छा यावर चर्चा करा, तसेच लोभ कसा टाळायचा याविषयी बोलून शांत आणि आनंदी राहण्याचे महत्त्व स्पष्ट करा.

© NCERT not to be republished

शास्त्री जे काही परवडू शकत असे त्यात समाधान मानत आणि आवश्यकतेपेक्षा अधिक मिळवण्याचा विचार करत नसत.

अपरिग्रह म्हणजे नम्र राहणे आणि जे काही आपल्याकडे आहे त्यात समाधानी राहणे.

चला, आपण लाल बहादुर शास्त्री यांसारखे बनूया, आणि लोभ न बाळगता आपल्या गरजेपेक्षा अधिक गोष्टी न मिळवूया.

केवळ पंतप्रधान आहे म्हणून भेटवस्तू स्वीकारू शकत नाही. माझ्या बजेटला साजेशी साडीच मी विकत घेईन.

क्रियाकलाप

- तुमच्या कुटुंबातील किंवा शेजारतील असा कोणीतरी व्यक्ती ओळखा, जो साधे आणि संतुष्ट जीवन जगत आहे.
- त्यांना विचारा की त्यांनी साधी जीवनशैली का निवडली आणि त्यांच्या निर्णयामुळे त्यांना कोणते अनुभव आले.
- तुमच्या वर्गाला त्या व्यक्तीसोबतच्या तुमच्या चर्चेबद्दल सांगा आणि त्यांचे अनुभवही ऐका.l.

क्रियाकलाप

- विद्यार्थ्यांना अगदी नवीन लहान वस्तू आणायला सांगा, जी त्यांना आवडते पण वारंवार वापरत नाही (पुस्तक, खेळणी इ.).
- वर्तुळात बसा आणि प्रत्येक विद्यार्थ्याने आणलेल्या वस्तूबद्दल बोलू द्या.
- त्यांना वस्तू त्यांच्या एखाद्या मित्राला किंवा त्यांना देण्यास प्रोत्साहित करा गरजू
- मुले देण्याच्या आनंदाचा अनुभव घेतील आणि सोडून देण्याचा सराव करतील मालमत्तेचे.

नियम

आष्टांग योगाचा दुसरा अंग नियम आहे, जो वैयक्तिक शिस्तीसाठी पाच महत्त्वाच्या मार्गदर्शक तत्त्वांचे किंवा सवयींचे पालन करणे समाविष्ट करतो. चला, या पाच नियमांबद्दल अधिक जाणून घेऊया.

1. शौच: आपल्या शरीर, मन आणि आजुबाजूचे वातावरण स्वच्छ ठेवणे. हे स्वच्छते आणि शुद्धतेशी संबंधित आहे, आणि मन आणि शरीराच्या पवित्रतेला महत्त्व देते.

© NCERT not to be republished

2. संतोष जे काही आपल्याकडे आहे त्यात आनंदी आणि समाधानी राहणे, आणि लोभ नबाळगणे.
3. तप:आपले लक्ष्य प्राप्त करण्यासाठी आत्मशिस्त आणि ठराविक निर्धार असणे, जरी ते कठीण असले तरी.
4. स्वाध्याय:आत्मअभ्यास करणे आणि आपले ज्ञान सुधारणे.e.
5. ईश्वर प्रणीधान:स्वतःपेक्षा मोठ्या आणि उच्च शक्तीवर विश्वास ठेवणे.

क्रियाकलाप

क्रियाकलाप – खाली दिलेल्या उदाहरणांसाठी योग्य नियम ओळखा:

1. एका आठवड्यासाठी एक वैयक्तिक लक्ष्य ठरवा, जसे की प्रकल्प पूर्ण करणे, दररोज व्यायाम करणे, किंवा घरकामात मदत करणे. प्रत्येक लक्ष्याच्या प्रगतीचा मागोवा घ्या.....
2. एका आठवड्यासाठी एक वैयक्तिक लक्ष्य ठरवा, जसे की प्रकल्प पूर्ण करणे, दररोज व्यायाम करणे, किंवा घरकामात मदत करणे. प्रत्येक लक्ष्याच्या प्रगतीचा मागोवा घ्या.

   .....
3. वर्ग खोली स्वच्छ करा आणि सजवा. .....
4. कृतज्ञता दर्शवा.....
5. तुमचं सर्वोत्तम प्रयत्न करा आणि विश्वास ठेवा की सर्व काही योग्य प्रकारे घडेल.

   .....

चला, तपासविषयी एक प्रेरणादायक गोष्ट पाहूया.

तप

तप,जो पाच नियमांपैकी एक आहे, म्हणजे आत्मशिस्त, निर्धार आणि चिकाटी.

कल्पना करा की तुम्हाला मोठा परिक्षा येत आहे आणि शेवटच्या क्षणी पर्यंत वाट पाहण्याऐवजी, तुम्ही रोज थोडं थोडं अभ्यास करण्याचा निर्णय घेतला. हे स्थिर आणि सातत्यपूर्ण प्रयत्न तप म्हणून ओळखले जाते.

© NCERT not to be republished

जणू क्रीडा स्पर्धेसाठी प्रशिक्षण घेणं, वाद्य वाजवणं किंवा घरकामात मदत करणं — नियमितपणे काम करणं, जरी तुम्हाला ते करायला आवडत नसलं तरी. तप हे शिकवते की कष्ट आणि समर्पण आपल्याला आपले उद्दीष्ट साध्य करण्यास आणि आपल्याला सुधारण्यात मदत करू शकतात. तप चा अभ्यास करून, आपण समर्पणाचे महत्त्व शिकतो आणि कसे छोटे, सातत्यपूर्ण कार्य मोठ्या परिणामांची दिशा दाखवू शकतात हे समजतो.

आपल्या जीवनातील तप: अभ्यासासाठी समर्पण, आत्मशिस्त, चांगल्या आरोग्यासाठी नियमित व्यायाम, नेहमी पौष्टिक अन्न खाणं, गोष्टी स्वच्छ ठेवणं, नेहमी सत्य बोलणं, रोज योगाचा अभ्यास करणं इत्यादी.

आपल्याभोवती अनेक महान लोक आहेत, आणि त्यांची यशोगाथा आपल्याला आपल्या जीवनात उच्च उद्दीष्ट ठरवण्याची प्रेरणा देते. तुम्ही या महान लोकांच्या तप बद्दल ऐकले आहे का? चला, मल्लि मस्तान बाबू - भारताचे पर्वत माणूस यांच्या प्रेरणादायक गोष्टी वाचून तप ची शक्ती समजून घेऊया.

मल्लि मस्तान बाबूचा निर्धार

मल्लि मस्तान बाबू हे आंध्र प्रदेशातील एका लहान गावात जन्मले होते, आणि त्यांचे वडील शेतकरी होते. एक तेजस्वी विद्यार्थी आणि नवीन गोष्टी शिकण्यास उत्सुक असलेले बाबूने खूप कठोर अभ्यास केला आणि भारतातील काही उत्तम शाळांमध्ये शिक्षण घेतले. त्याने अभियांत्रिकी आणि व्यवस्थापनात पदवी घेतली.

शिक्षणाच्या प्रवासादरम्यान, बाबूला पर्वतारोहणात गडद रुचि निर्माण झाली. पर्वतांची आव्हाने आणि सौंदर्य यापासून प्रेरित होऊन, त्याने आपल्या व्यावसायिक करिअरसोबत या आवडीचे पालन करण्याचे ठरवले. त्याने कठोर प्रशिक्षण घेतले आणि चढाईसंबंधी सर्व काही शिकले. शारीरिक ताकद, लवचिकता आणि मानसिक एकाग्रता तयार करण्यासाठी त्याने योगाचा अभ्यास केला, जे सर्व त्याच्या आव्हानात्मक चढाईत मदतीला आले. शारीरिक तंदुरुस्तीवर, ज्यामध्ये योग समाविष्ट होता, त्याचे समर्पण हे त्याच्या अनेक मोहिमांमध्ये यश प्राप्त करण्याचे एक महत्त्वाचे कारण होते.

© NCERT not to be republished

त्याचे पर्वतारोहणाकडे असलेले दृष्टिकोन हे अपार आवड आणि समर्पणाने प्रेरित होते. त्याला आपली सीमारेषा पुढे ढकलण्यावर विश्वास होता आणि उंच पर्वतीय चढाईसंबंधी येणाऱ्या आव्हानांना त्याने स्वीकारले. त्याच्या चढाईच्या माध्यमातून, त्याने इतरांना त्यांच्या स्वप्नांचा पाठपुरावा करण्यासाठी आणि अडचणींवर मात करण्यासाठी प्रेरित करण्याचा हेतू ठेवला, जरी ते कितीही कठीण वाटत असले तरी.

बाबू, जेव्हा मोहिमेवर असायचे, तेव्हा प्रत्येक छोट्या तपशीलाचा विचार करायचे. ते रोज सकाळी लवकर सुरू करायचे, आपले सामान स्वतःच उचलायचे आणि दिवसभर स्थिर गतीने चालायचे. मोहिमेदरम्यान, ते स्वतःचा तंबू उभारायचे, स्वतःचे जेवण तयार करत आणि पुढील दिवसाच्या योजनेवर मार्गदर्शकासोबत काम करत.

बाबूची विक्रम-तोडणारी कामगिरी म्हणजे त्याने 172 दिवसांत सात खंडातील सात सर्वोच्च शिखरे चढली. यामुळे बाबूने शारीरिक आणि मानसिक सहनशक्ती आणि उत्कृष्टतेचा नवीन मानक स्थापित केला. तो भारतातील आणि दक्षिण आशियातील पहिला व्यक्ती ठरला ज्याने हा विक्रम गाठला, ज्यामुळे त्याला आंतरराष्ट्रीय ओळख आणि प्रशंसा मिळाली.जरी तो आता आमच्यासोबत नाही, तरी त्याची गोष्ट असाधारण धैर्य, निर्धार आणि आवडीची आहे. त्याचे जीवन आपल्याला मोठे स्वप्न पाहायला, कठोर परिश्रम करायला आणि नेहमी सर्वोत्तम काम करण्याची आठवण करून देत आहे. तो त्या सर्वांसाठी एक टिकाऊ प्रेरणा आहे, जे आपली सीमा पुढे ढकलण्याचे धाडस करतात आणि आकाशाकडे पोहोचण्यासाठी प्रयत्नशील असतात.

क्रियाकलाप:

1. वर्गात तुमच्या आदर्श व्यक्तीची गोष्ट सांगा.
2. सर्व कथांमधील सामायिक थीम्सवर चर्चा करा.
3. जीवनात उद्दिष्ट असणे का महत्त्वाचे आहे यावर विचार करा आणि चर्चा करा.
4. तुम्ही एखादे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी मेहनत घेतलेला अनुभव लिहा. तुम्हाला त्या अनुभवातून काय शिकायला मिळाले आणि उद्दिष्ट साध्य केल्यानंतर तुम्हाला कसे वाटले?

शिक्षकासाठी टीप

विद्यार्थ्यांशी चर्चा करा की शास्त्रज्ञ, प्रशासक, राष्ट्रीय पुरस्कार विजेते, खेळाडू इत्यादी महान व्यक्ती निर्धार आणि सातत्यपूर्ण प्रयत्नांमुळे आपली उद्दिष्टे कशी गाठू शकले.

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप

1. ध्येय निश्चिती: प्रत्येक विद्यार्थी एक ध्येय लिहून काढतो, जसे की दररोज 20 मिनिटे वाचन करणे, एखाद्या खेळाचा सराव करणे किंवा घरकामात मदत करणे.
2. योजना: हे ध्येय साध्य करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या टप्प्यांची यादी करा.
3. प्रगतीचे निरीक्षण: दररोजच्या प्रगतीसाठी एक साधे चार्ट तयार करा आणि त्यात नोंदी ठेवा.
4. मनन: आठवड्याच्या शेवटी, स्वतःच्या शिस्तीबद्दल आणि ध्येय साध्य करण्यासाठी प्रयत्न करताना कसे वाटले याबद्दल चर्चा करा.

प्रत्याहार

प्रत्याहार हा अष्टांग योगाचा पाचवा अंग असून, हा आपल्या संवेदनांना नियंत्रित करून मनाला केंद्रित करण्याबद्दल आहे.

कल्पना करा की तुम्ही एका गोंगाटाच्या खोलीत आहात, पण तुम्हाला गृहपाठावर लक्ष केंद्रित करायचे आहे. प्रत्याहार म्हणजे आपल्या संवेदना नियंत्रित करणे किंवा बाह्य गोष्टींनी विचलित न होता आपले लक्ष आतल्या गोष्टींकडे वळवणे.

प्रत्याहार तुम्हाला गोंगाट दुर्लक्षित करून तुम्ही करत असलेल्या कार्यावर लक्ष केंद्रित करण्यास मदत करते. या सरावाद्वारे, तुम्ही तुमचे लक्ष बाह्य गोष्टींपासून दूर नेऊन आपल्या विचार आणि भावना जाणून घेणे शिकता.

आपण आपल्या आसपासच्या जगाचा अनुभव पाच इंद्रियांद्वारे घेतो. इच्छित कार्यावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी आणि विचलन टाळण्यासाठी, या इंद्रियांवर प्रभुत्व मिळवणे आवश्यक आहे.

चला, अशा काही कृतींचा विचार करूया, ज्यामुळे आपल्याला संवेदनांना अंतर्मुख करणे शक्य होईल.

1. शांत वेळ: कोणत्याही व्यत्ययाशिवाय (टीव्ही, मोबाइल फोन किंवा मोठा आवाज नाही) शांत बसण्यासाठी आरामदायक जागा शोधा. डोळे बंद करा आणि तुमच्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा.

© NCERT not to be republished

2. जागरूक भोजन:जेवणाच्या वेळी टीव्ही बंद करा आणि गॅजेट्स बाजूला ठेवा. अन्नाचा चव, पोत आणि सुगंध अनुभवण्यावर लक्ष केंद्रित करा. सावकाश चावून प्रत्येक घासाचा आनंद घ्या.

3 निसर्गाशी जुळवून घेणे:बागेत किंवा उद्यानात फिरायला जा. आपल्या आजूबाजूचे दृश्यमान, आवाज आणि सुगंध लक्षपूर्वक निरीक्षण करा, परंतु विचारांच्या गुंत्यात किंवा इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांच्या वापरात हरवू नका.

4. संगीत ऐकणे:शांत संगीत निवडा, शांतपणे बसा आणि फक्त आवाजावर लक्ष केंद्रित करा, दुसरे काहीही करू नका.

5 झोपण्यापूर्वी:थोडा वेळ शांत बसण्यासाठी काढा. डोळे हलकेच बंद करा आणि श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. झोपण्यापूर्वी किमान ३० मिनिटे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे वापरणे टाळा. त्याऐवजी पुस्तक वाचण्याचा प्रयत्न करा.

ही क्रियाकलाप तुमचे लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता वाढवण्यास, ताण कमी करण्यास आणि स्वतःशी व सभोवतालच्या गोष्टींशी अधिक खोलवर जोडण्यास मदत करतील.

अन्न आपल्या व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासात खूप महत्त्वाची भूमिका बजावते. शिवाय, आपल्याला ऋतूनुसार आणि माफक प्रमाणात आरोग्यदायी अन्न सेवन करायला हवे. त्यामुळे आयुर्वेदानुसार (प्राचीन भारतीय वैद्यकशास्त्र) आरोग्यदायी अन्न खाण्याच्या सवयी विकसित करणे आवश्यक आहे.

तुम्हाला माहित आहे का?

आयुर्वेदानुसार आरोग्यदायी खाण्यापिण्याच्या सवयी.

हितभुक -आरोग्यदायी आणि पोषक अन्नाचे सेवन करा.	मिताभुक - माफक प्रमाणात अन्न खा.	ऋताभुक - ऋतूनुसार अन्नाचे सेवन करा.

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप:

1. दररोज किमान एक वेळेस आपल्या कुटुंबासोबत घरी बनवलेले अन्न खा.
2. अन्न खाताना प्रत्येक घास आणि प्रत्येक कण चव घेऊन खा.
3. अन्न खाताना मोबाइल फोन किंवा टीव्ही यांसारख्या इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांचा वापर करू नका.
4. आपल्या कुटुंबातील सदस्यांना अन्न आणि पाणी वाढण्यासाठी स्वयंसेवक म्हणून पुढाकार घ्या.

अध्याय २

योगाभ्यासाची तयारी

नमस्ते यंग योगिस!

तुम्ही योगिक सरावांच्या प्रवासाला सुरुवात करण्यासाठी तयार आहात का?

पूर्वीच्या अध्यायात, तुम्ही यम आणि नियम याबद्दल शिकले. आता आपण आसने, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा आणि ध्यान यांचा अभ्यास करूया. तसेच, पुढील chapters मध्ये, क्रिया योगासारख्या इतर योगाच्या पैलूंविषयीही शिकूया, सुरुवात preparatory practices पासून.

हे सर्व सराव तुमच्या शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली शाळेत शिकून घ्या आणि रोज घरात प्रकट करून त्यात प्रावीणता मिळवा. नियमित सराव (साधना) आपल्याला मजबूत, लवचिक आणि शांत बनवतो. यामुळे आपल्याला शांती मिळते आणि आपली एकाग्रता वाढते, जे आपल्या गृहपाठ, खेळ आणि इतर सर्व गोष्टींमध्ये मदत करते.

तर, चला आपले योग मॅट्स फेलवा, एक गाढ श्वास घ्या आणि हा अद्भुत प्रवास एकत्र सुरू करूया!

लक्षात ठेवा, योग हे चांगले जाणवणे आहे; म्हणून सराव करताना तुमच्या शरीराला कसं वाटतं हे लक्षात ठेवणं महत्त्वाचं आहे. कधीही त्या आसनात स्वतःला ओढू नका जे तुम्हाला वेदना किंवा असुविधा निर्माण करते.

आसन आणि प्राणायाम सुरू करण्यापूर्वी, आपल्याला श्वासाचे सराव, सांधे मोकळे करणं (सूक्ष्म व्यायाम) आणि कण्याची लवचिकता वाढवण्यासाठी (शिथलीकरण व्यायाम) तयारी करणं महत्त्वाचं आहे.

योगिक सरावाच्या तयारीसाठी काही सामान्य मार्गदर्शक तत्त्वे:

1. आसने करताना स्वतःला गडबड करून श्वास रोखू किंवा खोल श्वास घ्यायला भाग पाडू नका. आसने करत असताना सामान्य श्वास घ्या. नेहमी नाकाद्वारे श्वास घ्या.

© NCERT not to be republished

2. सराव करताना नेहमी सावध आणि जागरूक रहा. तुमच्या पोझवर एकाग्र व्हा. तुमच्या शिक्षकांचे लक्षपूर्वक निरीक्षण करा आणि त्यांच्या सूचनांवर लक्ष द्या.
3. आसने करत असताना नेहमी जूते किंवा मोजे घालू नका.
4. जेव्हा तुम्ही अस्वस्थ किंवा आजारी असता, तेव्हा तुम्हाला आराम करणे आवश्यक आहे. जर तुम्हाला सर्दी, खोकला, डोकेदुखी, पोटदुखी, फुगलेला बोट किंवा इतर काही असंवेदनशीलतेसारखे काही झालं असेल, तर तुमच्या शिक्षकाशी चर्चा करा आणि त्यांचे मार्गदर्शन घ्या.
5. विशेषत: मुलींसाठी, जेव्हा तुमच्या मासिक पाळीचा काळ असेल, तेव्हा सराव करण्यापूर्वी तुमच्या शिक्षकाला कळवा किंवा त्यांच्याशी सल्ला करा.

श्वासोच्छवासाच्या सवयी

प्राणयाम शिकण्यापूर्वी फुफ्फुसांचे कार्य सुधारणे आवश्यक असते. निरोगी फुफ्फुसांसाठी, योग्य श्वासोच्छवासाचा सराव करणे आवश्यक आहे.

ससा आणि कुत्रा श्वासोच्छवासाबद्दल जाणून घेऊया. सशाचा श्वास खोल, लयबद्ध श्वासांवर लक्ष केंद्रित करतो जो सशाच्या श्वासोच्छवासाच्या पद्धतीची नक्कल करतो. कुत्र्याच्या श्वासोच्छवासामध्ये कुत्र्याच्या जलद, उथळ श्वासोच्छवासाची नक्कल करणे समाविष्ट आहे, जे शरीरातून उष्णता सोडण्यास आणि श्वास नियंत्रण सुधारण्यास

मदत करू शकते.

लाभ:श्वासोच्छ्वास सराव फुफ्फुसांची क्षमता वाढवतात, श्वसन कार्यक्षमता सुधारतात, विश्रांतीला प्रोत्साहन देतात आणि ताण कमी करतात.

मर्यादा: मग्रदोष (एपिलेप्सी) असलेल्या व्यक्तींनी या सरावाचे पालन टाळावे.

© NCERT not to be republished

ससा(खरात) श्वासोच्छ्वास

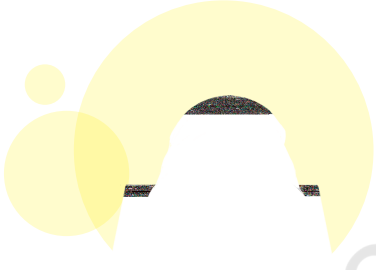




स्थिति दष्सासन



चरण 1



चरण 2

स्थिति दष्सासन

चरण 1:वज्रासन मध्ये या, डाव्या आणि उजव्या पायाला वाकवून बसून.

चरण 2:आत खाली वाकून, दोन्ही हात गुडघ्यांच्या समोर ठेवा, जणू की कोपर गुडघ्यांवर ठेवले आहेत. हात एकमेकांना समांतर ठेवा, तळवे खाली ठेवा. पोट हळूहळू मांडीवर ठेवून, जीभ अर्ध्या बाहेर काढा आणि शक्यतो जितके जलद श्वास घेता येईल तितके श्वास घ्या आणि सोडावा (10ते 30 फेऱ्या).

चरण 3:प्रॅक्टिस पूर्ण केल्यानंतर हळू हळू वज्रासन मध्ये परत या.

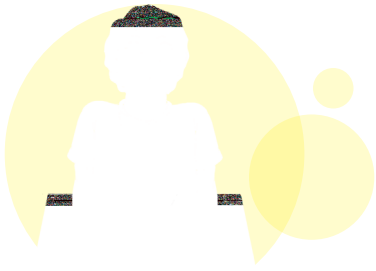
चरण 4:डावा आणि उजवा पाय सोडून दष्सासन मध्ये या.शेवटी

शिथिल दष्सासन मध्ये आराम करा.

चरण 3



चरण 4

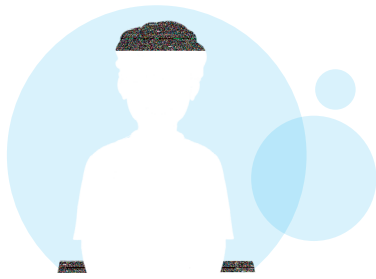


विश्रांती: शिथिल दंडासन

© NCERT not to be republished

कुत्र्याचा श्वास (डॉग ब्रीदिंग)

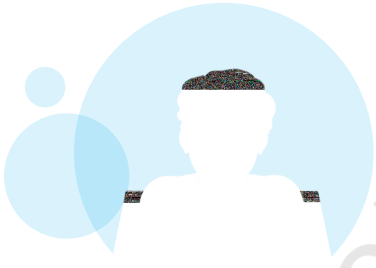




स्थिति: दण्डासन



चरण 1



चरण 2

स्थिति: दण्डासन

चरण 1: वज्रासन मध्ये या, डाव्या आणि उजव्या पायाला वाकवून बसून.

चरण 2: हात गुडघ्यांच्या बाजूला ठेवा, तळवे मागे वळलेले आणि जीभ पूर्णपणे बाहेर काढा. श्वास घेताना आणि सोडताना जलद आणि तीव्र श्वास घ्या ज्यामुळे पोट बाहेर येईल आणि आत जाईल. नवीन प्रॅक्टिस करणाऱ्यांनी सुरुवातीला १० ते २० फेऱ्या करा आणि हळूहळू ५० फेऱ्यांपर्यंत वाढवू शकता.

चरण 3: प्रॅक्टिस पूर्ण केल्यानंतर हळू हळू वज्रासन मध्ये परत या.

चरण 4: डावा आणि उजवा पाय सोडून दण्डासन मध्ये या. शेवटी शिथिल दण्डासन मध्ये आराम करा.

चरण 3



चरण 4



शिक्षकांसाठी सूचना:

विद्यार्थ्यांसोबत चर्चा करा, त्यांनी सराव केल्यानंतर कसे अनुभवले.

त्यांना विचारा की, सराव करताना ते श्वासावर लक्ष केंद्रित करू शकले का.

विश्रांती: शिथिल दंडासन

© NCERT not to be republished

सूक्ष्म व्यायाम

सूक्ष्म व्यायाम ह्या सिरीजमध्ये सूक्ष्म हालचाली असतात ज्या सांध्यांची ताणतणाव मुक्त करणे आणि लवचिकता सुधारण्यासाठी केली जातात. "सूक्ष्म व्यायाम" ह्या संस्कृत शब्दापासून आले आहे, जिथे "सूक्ष्म" म्हणजे "सूक्ष्म" किंवा "लहान" आणि "व्यायाम" म्हणजे "व्यायाम" किंवा "चालना". ह्या व्यायामांसाठी हलक्या आणि सोप्या हालचाली आहेत ज्या प्रत्येक वयाच्या आणि शारीरिक स्थितीच्या व्यक्तींनी कराव्यात.

या व्यायामांमध्ये शरीराच्या विविध भागांवर लक्ष केंद्रित करणाऱ्या लहान, सूक्ष्म हालचालींचा समावेश आहे. या हालचाली रक्ताभिसरण सुधारतात, सांध्यांची गतिशीलता सुधारतात आणि स्नायूंचा ताण मुक्त करतात. सूक्ष्म हालचाली शरीराच्या विविध भागांमध्ये रक्ताभिसरण सुधारतात आणि ऊतींना अधिक ऑक्सिजन मिळवून देतात. प्रत्येक हालचाल श्वासाशी समन्वय साधत असते, ज्यामुळे शरीरात प्राण वायू (जीवंत ऊर्जा) चा प्रवाह सुधारतो.

सूक्ष्म व्यायामाची साधीपणा हे प्रत्येक व्यक्तीसाठी उपलब्ध करतो, विशेषतः ज्यांना वृद्ध वय आहे, ज्या लोकांना चालणे किंवा हालचाल करण्यात अडचण आहे, किंवा ज्यांनी योगाची सुरूवात केली आहे. ह्या व्यायामांना बसून किंवा उभे राहून करता येते.

सूक्ष्म व्यायामांमध्ये मानेचे व्यायाम, खांद्याचे फिरवणे, बोटे आणि करंगळीच्या हालचाली, गुडघ्याचे व्यायाम, टाच आणि पायाच्या व्यायामांचा समावेश होतो.

आता चला, मानेचे व्यायाम करुया.

मानेच्या हालचाली (ग्रीवसंचालन)

हे मानेचे व्यायाम मानेच्या सांध्यांची आणि स्नायूंची ताकद आणि लवचिकता वाढवण्यासाठी मदत करतात.

© NCERT not to be republished

1. वर आणि खाली हा



पद्धती: वज्रासनात बसा, चिन मुद्रा करा आणि हात मांडीवर ठेवा.

स्थिती



श्वास घेताना: गळा मागे वाकवा.

स्थिती-1



श्वास सोडताना: गळा खाली वाकवा, ज्यामुळे ठोठ छातीला लागेल.

स्थिती - 2

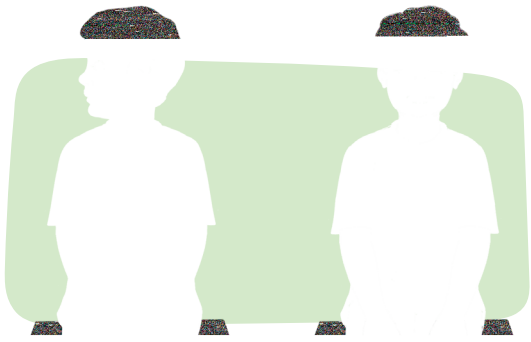


व्यायामानंतर स्थितीत परत या.

स्थिती

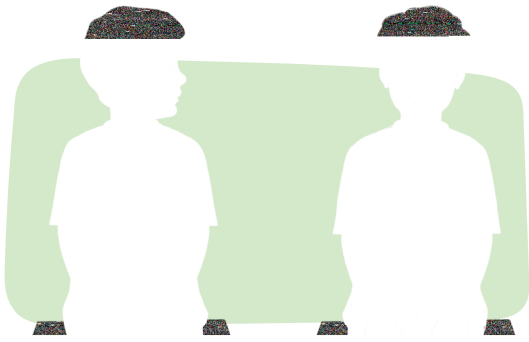
© NCERT not to be republished

2.2.डावी आणि उजवी हालचाल



श्वास सोडताना, डोकं उजवीकडे वळवा आणि श्वास घेताना ते पुन्हा मध्यभागी आणा.

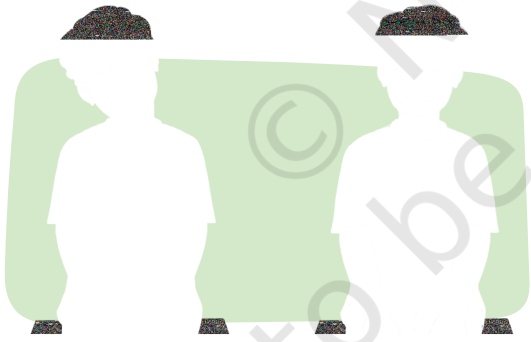
चरण-3



श्वास सोडताना, डोकं डावीकडे वळवा आणि श्वास घेताना ते पुन्हा मध्यभागी आणा.

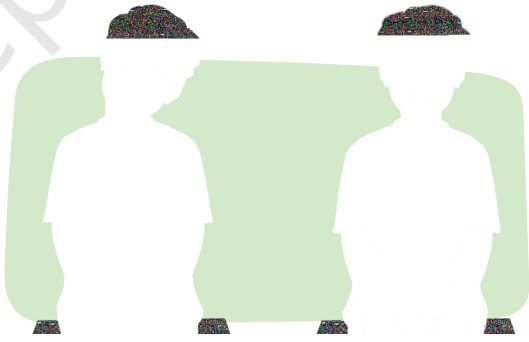
चरण-4

3. मान कडेने वाकवणे



श्वास सोडताना, डोकं उजवीकडे वळवा आणि श्वास घेताना ते पुन्हा मध्यभागी आणा.

चरण-5

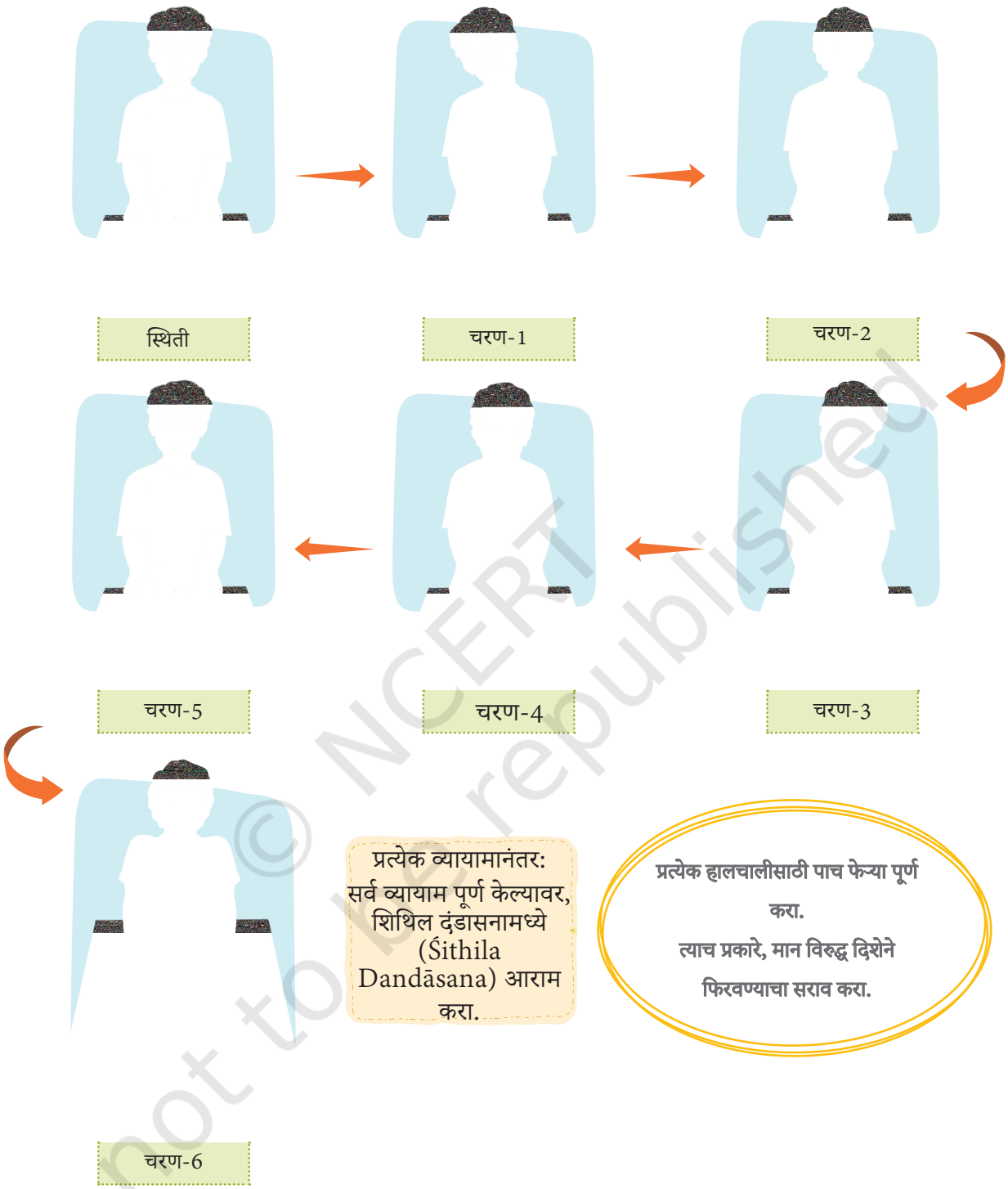


श्वास सोडताना, डोकं डावीकडे वळवा आणि श्वास घेताना ते पुन्हा मध्यभागी आणा.

चरण-6

© NCERT not to be republished

४. मान फरिवणे घड्याळाच्या दशिने व वरिुद्ध दशिने



प्रत्येक व्यायामानंतर: सर्व व्यायाम पूर्ण केल्यावर, शिथिल दंडासनामध्ये (Śithila Dandāsana) आराम करा.

प्रत्येक हालचालीसाठी पाच फेऱ्या पूर्ण करा.
त्याच प्रकारे, मान विरुद्ध दिशेने फिरवण्याचा सराव करा.

© NCERT not to be republished

शिक्षकांसाठी टिप:

- विद्यार्थ्यांनी सराव करताना पाठीचा कणा सरळ ठेवला आहे याची खात्री करा.
- त्यांना सराव करताना आरामदायक वाटत आहे का, हे तपासा.
- कुठल्याही मान दुखापतीच्या परिस्थितीत हा सराव टाळावा.

शिथिलीकरण व्यायाम (डायनामिक सराव)

शिथिलीकरण व्यायाम म्हणजे शरीराला अधिक तीव्र योगाभ्यासासाठी तयार करण्यासाठी केले जाणारे सैलसर व्यायामाचा संच. शिथिलीकरण व्यायामाचा उद्देश शरीराला ऊर्जितावस्था देणे, वेगवेगळ्या स्नायूंना ताण देऊन व शिथिल करून पाठीचा कणा लवचिक बनवणे हा आहे. हे व्यायाम सांध्यांच्या हालचाली सुधारतात आणि रक्ताभिसरण वाढवतात.

योग सत्राच्या सुरुवातीला, विशेषतः आसनांसाठी पाठीचा कणा आणि मोठे स्नायू योग्य प्रकारे तयार होण्यासाठी, शिथिलीकरण व्यायामाचा उपयोग केला जातो.

शिथिलीकरण व्यायाम किंवा डायनामिक सराव:

1. जागेवर धावणे (जॉगिंग): विविध प्रकारची धावण्याची क्रिया (हळूहळू, मागे, पुढे आणि बाजूला) शरीराला ऊर्जितावस्था देण्यासाठी आणि हृदयगती वाढवण्यासाठी.
2. पुढे, मागे आणि बाजूला वाकणे: कंबरेच्या भागाची हालचाल आणि लवचिकता सुधारते.
3. पाय हालचाल व फिरवणे: खालच्या शरीरातील हालचाल सुधारण्यासाठी या हालचाली उपयुक्त आहेत.
4. पाठीचा कणा मुरडणे: पाठीचा कणा ताणण्यासाठी व शिथिल करण्यासाठी सौम्य मुरड.

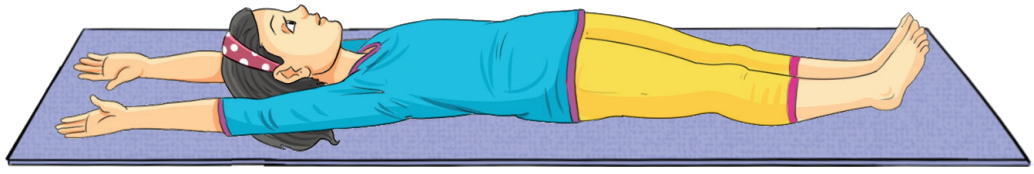
या इयत्तेत आपण आपला पाठीचा कणा निरोगी ठेवण्यासाठी पवनमुक्तासन क्रिया सराव करूया. ही क्रिया एका पायाने व दोन्ही पायांनी केली जाते.

1. एकपाद पवनमुक्तासन क्रिया (एका पायाची क्रिया):
2. द्विपाद पवनमुक्तासन क्रिया (दोन्ही पायांची क्रिया):

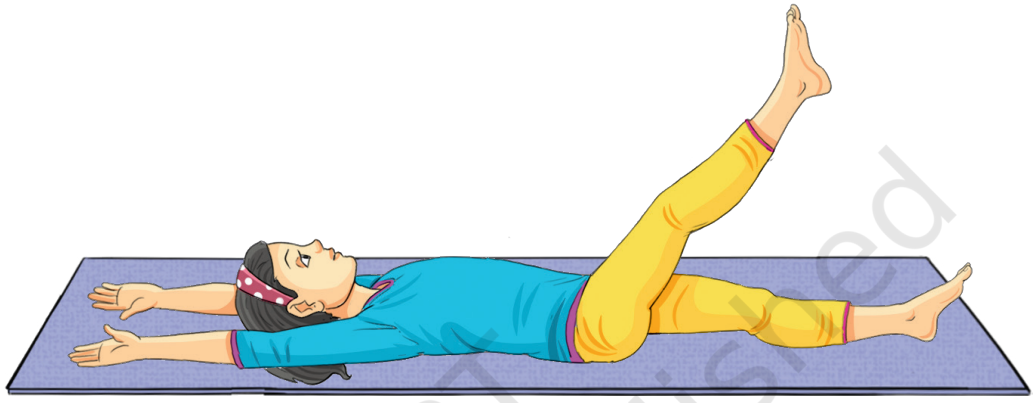
© NCERT not to be republished

एकपाद पवनमुक्तासन क्रिया (एका पायाची क्रिया)

स्थिती:
सुप्त मुद्रा



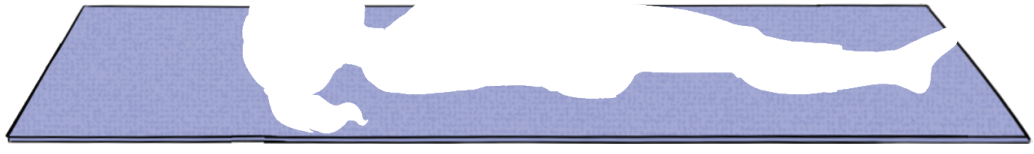
चरण-1



चरण-2



चरण-3

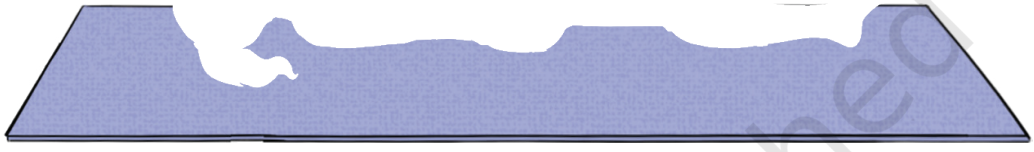


© NCERT not to be republished

चरण - 4



चरण - 5



विश्रांती:
शवासन



सुप्त स्थिती मध्ये या

चरण 1: श्वास घेताना, उजव्या पायाला 45° कोनात उचलावे.

चरण 2: पुढे श्वास घेताना, उजव्या पायाला 90° कोनात उचलावे.

चरण 3: श्वास सोडताना, उजव्या पायाला गुडघ्यात वाकवा, श्वास घेताना दोन्ही हात उजव्या गुडघ्यावर लावून ते मागे ओढा.

चरण 4: श्वास सोडताना, डोके उचलून, हनुवटी किंवा डोके गुडघ्यावर लावा आणि एकाच वेळी डावा पाय उचलावा.

चरण 5: उजव्या पायाला 5 वेळा घडीव आणि उलट घडीव फिरवा.

पाय सोडून शवासन मध्ये विश्रांती घ्या.

डाव्या पायाने सराव पुन्हा करा

© NCERT not to be republished

द्विपाद पवनामुक्तासन क्रिया

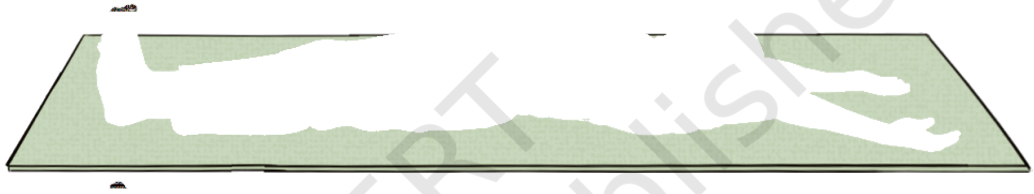
ही क्रिया खालील क्रियावलींचा समावेश करते:s

क्रियेसाठी तयारीचे टप्पे

1. क्रिया सराव:
   - अ. रॉक आणि रोल
   - आ. डावा आणि उजवा हालचाल
   - इ. फिरवणे
2. सरावानंतर पाय सोडण्यासाठीचे टप्पे

स्थिती

सुप्त मुद्रा



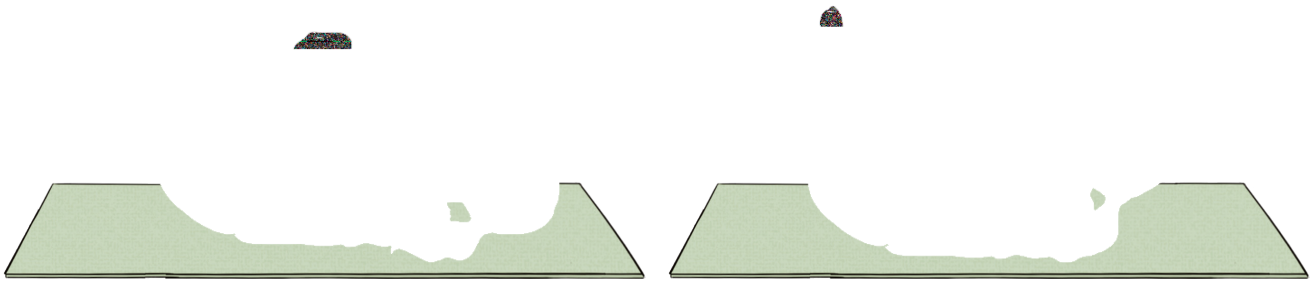
चरण-1



चरण-2



© NCERT not to be republished



चरण-3 चरण-4

स्थिती: सुपाइन पोझिशन

स्टेप1: श्वास घेत असताना, दोन्ही पाय 45° कोनात वर उचलाः

स्टेप२: आणखी श्वास घेत असताना, दोन्ही पाय 90° कोनात वर उचलाः

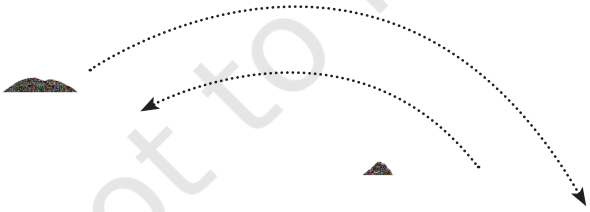
स्टेप३: श्वास सोडताना, दोन्ही पाय गुडघ्यावर वाकवा आणि श्वास घेत असताना दोन्ही हात गुडघ्याभोवती घालून त्यांना मागे ओढा.

स्टेप४: श्वास सोडताना, डोके उचलून तोंड किंवा डोकं गुडघ्याशी स्पर्श करा.

1. चला, क्रिया प्रॅक्टिस करूया

अ. रॉक आणि रोल

पाच फेऱ्यांसाठी पुढे आणि मागे गुंडाळा.



टीप

पाठीवर रोल करताना श्वास आत घ्या आणि पुढे रोल करताना श्वास बाहेर द्या. शक्य असेल तर, पुढे रोल करताना आपल्या पायांवर उभे राहण्याचा प्रयत्न करा.

© NCERT not to be republished

ब. डाव्या आणि उजव्या बाजूस हलवणे



श्वास बाहेर घेताना, हळूहळू शरीर डाव्या बाजूस हलवा.



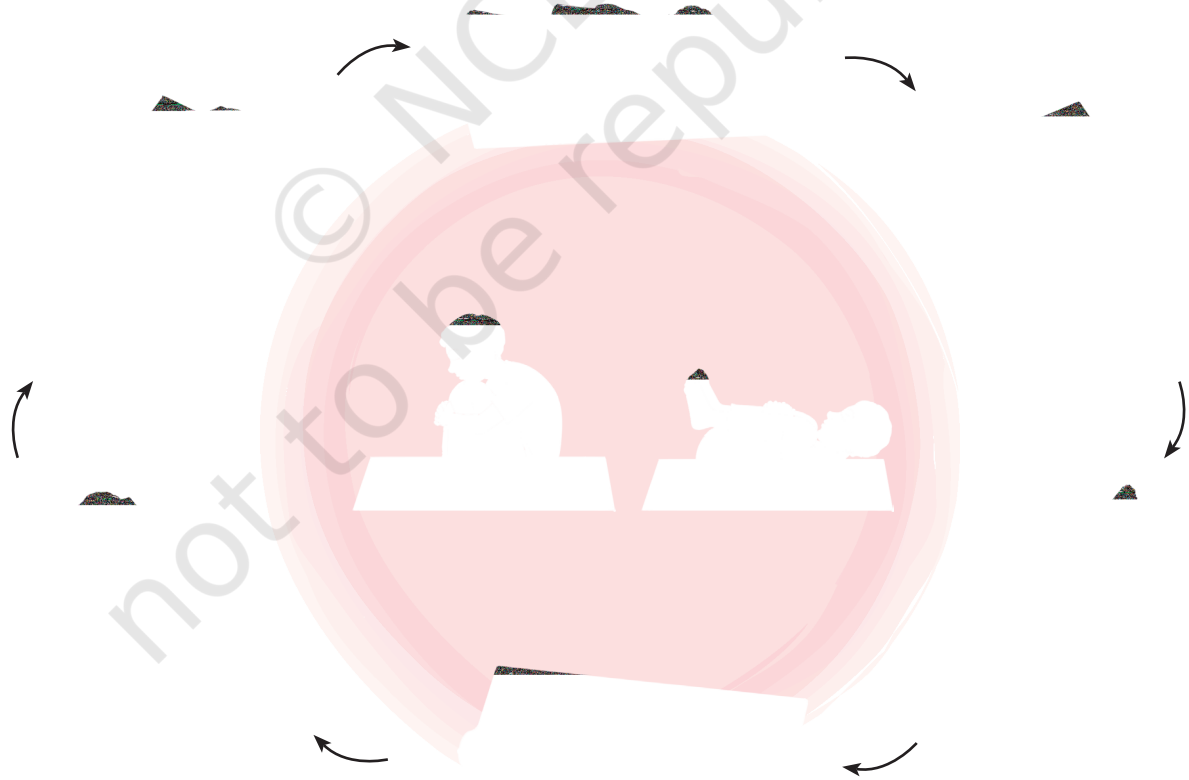
श्वास आत घेताना, मध्यभागी परत या.



श्वास बाहेर घेताना, हळूहळू शरीर उजव्या बाजूस हलवा.

क. फिरवणे

शरीर घड्याळाच्या दिशेने आणि घड्याळाच्या विरोधी दिशेने फिरवायला सुरू करा.



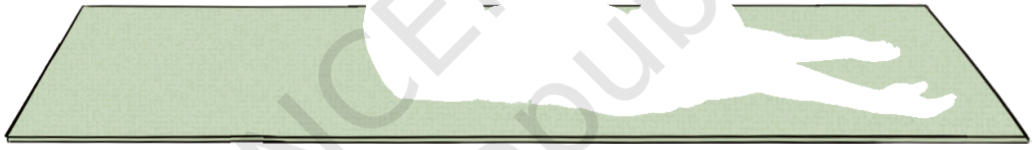
© NCERT not to be republished

2. सरावानंतर पाय सोडण्यासाठी खालील चरणांचे पालन करा आणि श्वासनमध्ये येण्यासाठी जा

चरण - 5



चरण - 6



चरण - 7



चरण - 8



© NCERT not to be republished

विश्रांती: शवासन



स्थितीकडे या: सुप्त आसन

चरण ५: श्वास घेताना हात मोकळे करा.

चरण 6: पुढे श्वास घेताना, पाय 90° कोनावर ताणून घ्या.

चरण 7: श्वास सोडताना पाय 45° कोनावर आणा.

चरण 8: आणखी थोडा श्वास सोडून, आपले पाय पुन्हा मॅटवर ठेवा.

शवासनत विश्रांती घ्या.



लाभ:

1. पवनमुक्तासनाचा नियमित सराव पचनक्षेत्रातील चरबी कमी करू शकतो.
2. हे पाचन नलिकेत जमा झालेल्या वायूंना मुक्त करते आणि पचन सुधारते.
3. हे भुकेला वाढवते आणि अन्नाचा चांगल्या प्रकारे पचवण्यास मदत करते.
4. हे कब्जामधून प्रतिबंधित करते.

मर्यादा:

ही क्रिया नुकतीच उदरशस्त्रक्रिया केलेल्या विद्यार्थ्यांनी आणि ज्या विद्यार्थ्यांना गंभीर आरोग्य समस्या आहेत, त्यांना टाळावी.

शिक्षकांसाठी सूचना

- विद्यार्थ्यांनी सहजतेने क्रिया केली पाहिजे आणि अभ्यासानंतर शरीराला विश्रांती घेण्यास वेळ द्या.
- विद्यार्थ्यांना अभ्यासानंतर त्यांच्या श्वासातील बदल निरीक्षण करण्यास सांगितले पाहिजे.

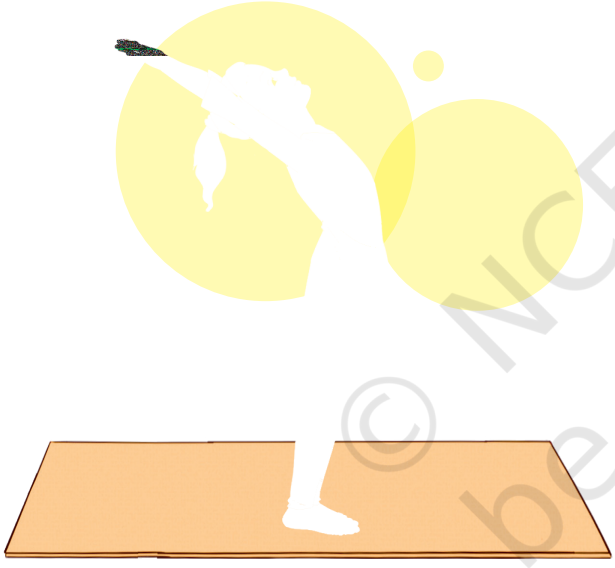
© NCERT not to be republished

सूर्य नमस्कार

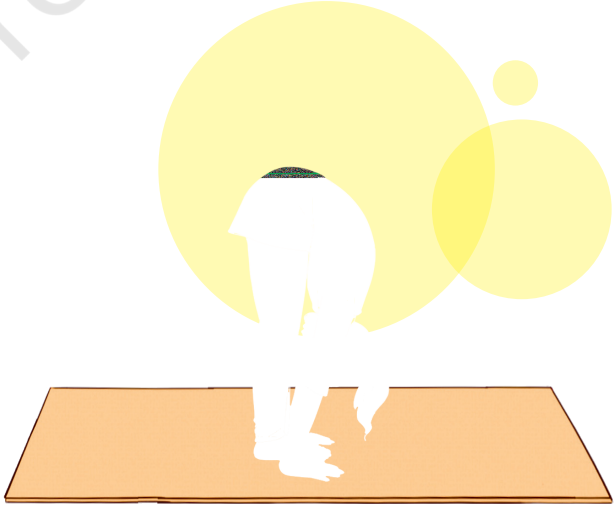
सूर्य नमस्कार हा 12 शक्तिशाली योगासनांचा एक सरणी आहे, जो एक मागोमाग केला जातो. पारंपारिकपणे सूर्य नमस्कार प्रातःकाळी सूर्याला अभिवादन करण्यासाठी आणि 1210दिवसासाठी शरीराला ऊर्जा देण्यासाठी केला जातो. सूर्य नमस्कारामध्ये आसन (स्थिती), प्राणायाम (श्वासावर लक्ष केंद्रित करणे) आणि मंत्र यांचा समावेश आहे, ज्यामुळे तो शरीर आणि मनासाठी एक संपूर्ण व्यायाम ठरतो. हा अधिक प्रगत योग सरावासाठी एक उत्कृष्ट उबदार होतो किंवा एकटा देखील शरीराच्या आणि मानसिक स्वास्थ्याची देखभाल करण्यासाठी एक नियमित दिनचर्या म्हणून केला जाऊ शकतो.

आता आपण सूर्य नमस्काराच्या विविध तयारीच्या तंत्रांचा अभ्यास करूया.

1.अर्धचक्रासन ते पादहस्तासन



श्वास घेत असताना अर्धचक्रासन करा.



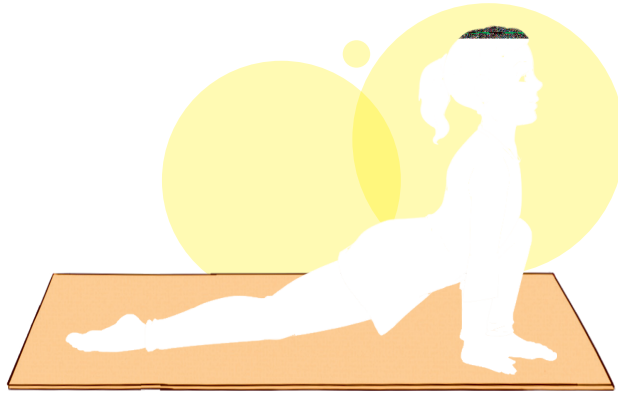
श्वास सोडताना पादहस्तासन करा.

© NCERT not to be republished

2. पादहस्तासन ते अश्वसंचलनासन (उजवा आणि डावा पाय बदलून करा)

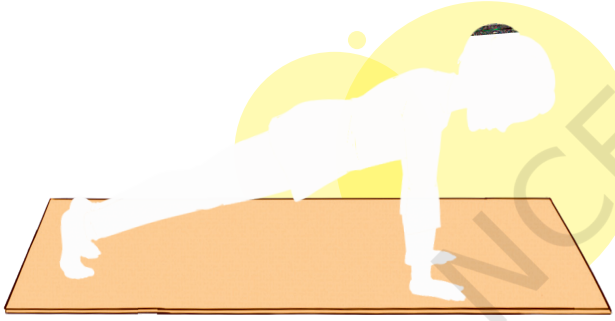


श्वास घेत असताना पादहस्तासन करा.

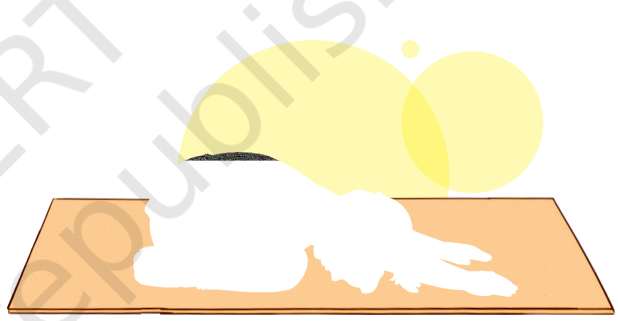


श्वास सोडताना अश्वसंचलनासन करा.

3.दशासन ते शशाकासन



श्वास घेत असताना दशासन करा.

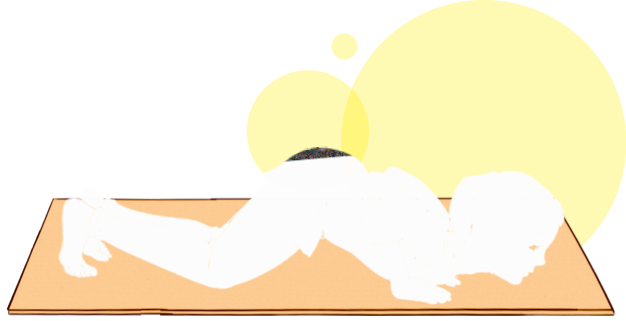


श्वास सोडताना शशाकासन करा.

4. दंडासन ते साष्टांग नमस्कार



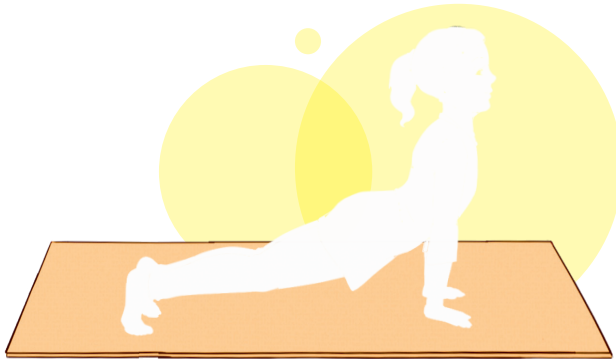
श्वास घेत असताना दशासन करा.



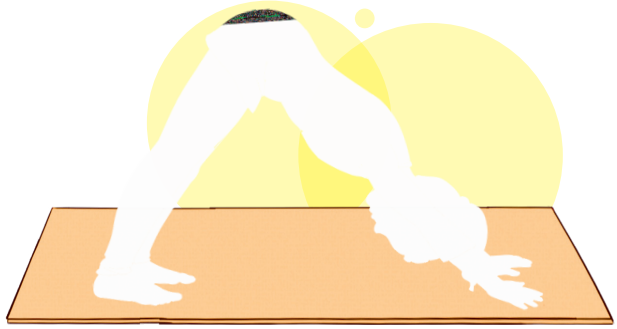
श्वास सोडताना साष्टांगात या

© NCERT not to be republished

5. ऊर्ध्वमुख श्वानासन ते अधोमुख श्वानासन



श्वास घेत असताना, ऊर्ध्वमुख श्वानासनाकडे या



श्वास सोडताना, अधोमुख श्वानासनाकडे या

प्रत्येक सराव पाच फेऱ्यांसाठी करा.

फायदे:

1. सूर्य नमस्कार स्नायूंची ताकद वाढवतो, लवचिकता सुधारतो आणि हृदयसंचार प्रणालीला उत्तेजित करतो.
2. हे पचन प्रणालीला उत्तेजित करतो, पचन आणि चयापचय सुधारतो.
3. सूर्य नमस्कार, मनःपूर्वक श्वासोच्छ्वासासोबत, तणाव आणि चिंता कमी करण्यास मदत करतो, मानसिक स्पष्टता आणि एकाग्रतेला प्रोत्साहन देतो.

मर्यादा: हा प्रारंभिक सराव विद्यार्थ्यांनी टाळावा ज्यांनी अलीकडे पोटाच्या शस्त्रक्रिया केल्या आहेत किंवा ज्यांना गंभीर आरोग्य समस्या आहेत..

शिक्षकासाठी सूचना:

विद्यार्थ्यांनी तंत्रे सराव करतांना खात्री करा की ते अचानक हालचाली टाळतात.

श्वासोच्छ्वास स्थिर आणि लयबद्ध असावा.

© NCERT not to be republished

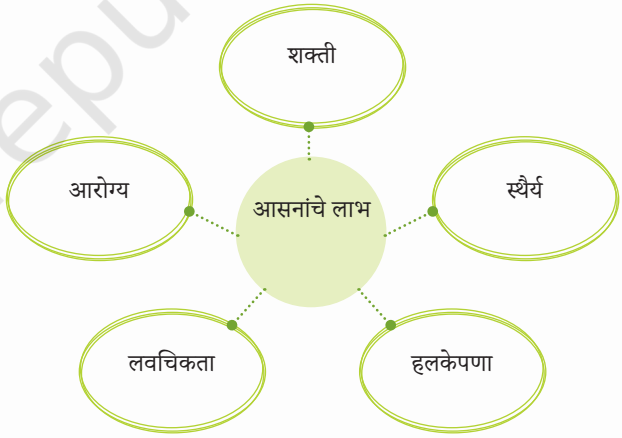
अध्याय ३

आसने

आसन, अष्टांग योगाचा तिसरा अंग, हे शरीराच्या विशिष्ट आसनांचे संच आहेत, जे शरीराला लवचिक, मजबूत, संतुलित आणि रोगमुक्त ठेवण्यास मदत करतात. महर्षी पतंजलींनी आसनाची व्याख्या "स्थिरं सुखं आसनं" अशी केली आहे, ज्याचा अर्थ आहे "दीर्घकाळ आरामदायक स्थितीत राहण्यास सक्षम असणे." जेव्हा आसनांसोबत श्वासावर लक्ष केंद्रित केले जाते, तेव्हा ते शरीर आणि मन यामधील द्रुत आणि सखोल संबंध निर्माण करतात. हे शारीरिक अस्वस्थता दूर करतात आणि व्यक्तीला ध्यानासाठी तयार करतात.

आसनांचा नियमित अभ्यास केल्याने मिळणारे काही फायदे खालीलप्रमाणे आहेत:

1. शक्ती आणि लवचिकता: नियमित आसनांचा अभ्यास मांसपेशींची ताकद, लवचिकता आणि संतुलन वाढवतो. विविध आसने वेगवेगळ्या मांसपेशी गटांना उद्देशून केल्याने संपूर्ण शारीरिक फिटनेस सुधारते.



2. आंतरिक प्रणालींचे कार्य सुधारते: आसनं रक्ताभिसरण आणि शरीराच्या सर्व भागांना ऑक्सिजन पोहोचवण्यामध्ये मदत करतात. अनेक आसनं अंतर्गत अवयव आणि ग्रंथींना उत्तेजित करतात, ज्यामुळे पचन आणि चयापचय कार्य सुधारते.
3. एकाग्रता आणि विश्रांती: आसनांचा अभ्यास श्वास आणि शरीरावर लक्ष केंद्रित करून मनाला शांत करतो आणि तणाव कमी करतो.

© NCERT not to be republished

4. मानसिक-शारीरिक संबंध: आसन शरीर आणि मन यामध्ये एक सुसंगत संबंध निर्माण करतात, जो आध्यात्मिक वाढ आणि आत्मजागरूकतेसाठी आवश्यक आहे.

तुम्ही तुमच्या योगाच्या प्रवासास सुरू करण्यास तयार आहात का? सांध्यांची लवचिकता वाढवा, कण्याची लवचिकता साधा आणि मन तयार करा उभे राहण्यासाठी, बसण्यासाठी, पोटावर आणि पाठीवर असलेल्या आसनांसाठी.

आसनांच्या सरावासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे:

1. योगाचा अभ्यास स्वच्छ आणि हवा प्रवाही असलेल्या ठिकाणी करावा.
2. सराव करण्यासाठी नेहमी एक चटई वापरा.
3. आसनांचा अभ्यास नेहमी रिकाम्या पोटी करावा. जेवणानंतर किमान चार तासांनी आसनांचा अभ्यास करावा. सकाळी शाळेपूर्वी हा सराव सर्वोत्तम असतो.
4. चष्मे, घड्याळे आणि दागिने सराव करण्यापूर्वी काढावीत.
5. सैल आणि आरामदायक कपडे घाला.
6. प्रत्येक आसनासाठी दिलेल्या पायऱ्या पाळा आणि शक्य असल्यास प्रत्येक स्थिती बंद डोळ्यांनी ठेवा.
7. शरीर आरामदायक ठेवा आणि श्वासावर लक्ष केंद्रित करा.
8. जर तुमच्याकडे कोणतीही आरोग्य समस्या असेल, तर योगाभ्यास सुरू करण्यापूर्वी तुमच्या शिक्षकाला माहिती द्या.
9. आसनांचा अभ्यास केल्यावर विश्रांती घ्या.
10. सर्व आसनांचा अभ्यास शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली करा.

या श्रेणीत आपण खालील आसनांचा अभ्यास करू:

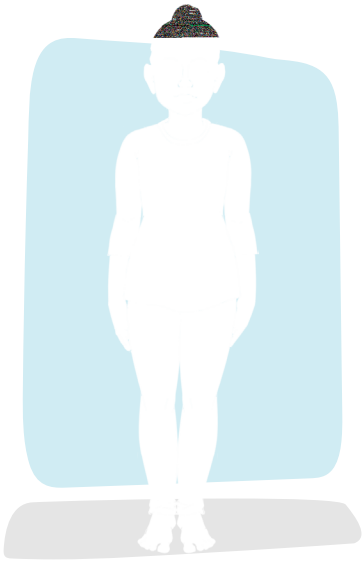
- उभे – अर्धचक्रासन
- बसलेले – पद्मासन
- पोटावर – भुजंगासन आणि शलभासन
- पाठीवर – उत्तानपदासन

प्रत्येक आसनाचा अभ्यास शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली आणि

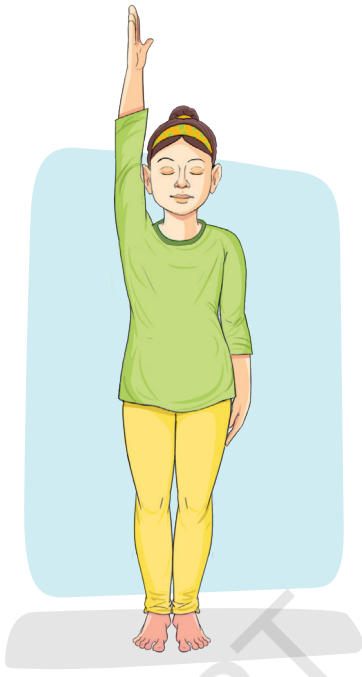
दिलेल्या पायऱ्या करा.

© NCERT not to be republished

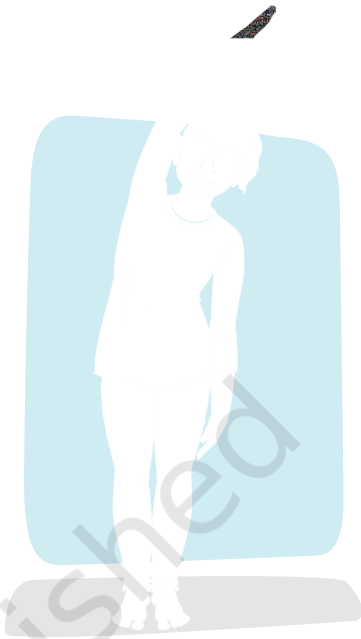
अर्धचक्रासन: बाजूला वाकलेले आसन (लॅटेरल बेंडिंग)



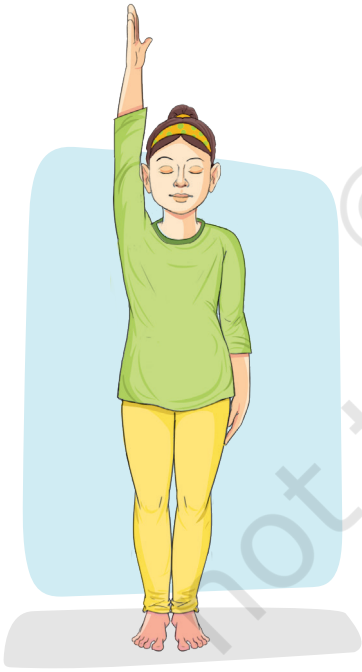
स्थिती: ताडासन



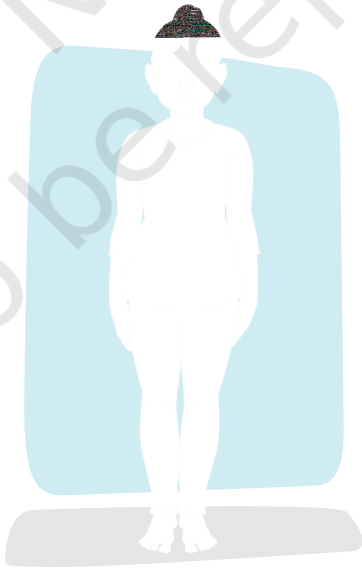
चरण - 1



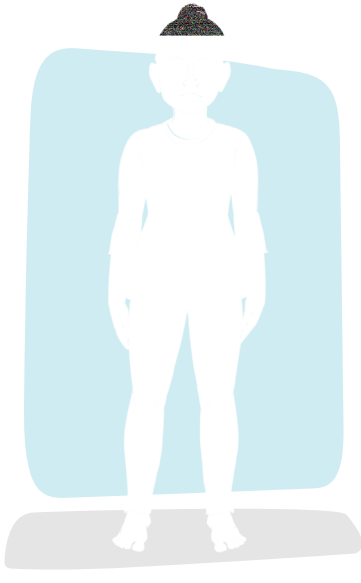
चरण - 2



चरण - 3



चरण - 4



विश्रांती शिथिल ताडासन

© NCERT not to be republished

स्थिती: ताडासन.

चरण 1: श्वास घेताना, उजव्या हाताला 180° कोनात वर उचलावे. उजवे बायसेप उजव्या कानाला लागेल, आणि पाम डाव्या बाजूला असावा. श्वास घेत, अधिक ताण वाढवा. पायापासून ते बोटांपर्यंत ताण जाणवा.

चरण 2: श्वास सोडताना, पाठीच्या भागावर डाव्या बाजूस वाकावे. पायापासून ते बोटांपर्यंत ताण जाणवा. डाव्या बाजूला दाब आणि उजव्या बाजूला ताण जाणवा. काही मिनिटे या स्थितीत आरामात आणि आनंदाने थांबा.

चरण 3: श्वास घेत, उजव्या हाताला 180° कोनात परत आणा. श्वास घेत, अधिक ताण वाढवा.

चरण 4: श्वास सोडताना, हात खाली सोडावे.

विश्रांती: शिथिल ताडासन मध्ये विश्रांती घ्या.

आसन डाव्या बाजूने पुन्हा करा..

लाभ:

1. अर्धचक्रासन मणक्याच्या बाजूच्या भागातील चरबी कमी करण्यात मदत करते, मणक्याला आडव्या वळणांची सोय करते आणि यकृत कार्य सुधारते.
2. या आसनेमुळे मणक्याची लवचिकता आणि निरोगीपणा राखला जातो. तसेच, पाय, गुडघे, मांडी आणि पायाच्या स्नायूंना बळकट करते.

मर्यादा: या आसनेला कोणतीही मर्यादा नाही.

शिक्षकांसाठी नोट: शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना पुढे किंवा मागे वाकू देऊ नये, परंतु फक्त आडव्या वळणात वाकू द्यावं.

© NCERT not to be republished

पद्मासन – कमळ आसन



स्थिती: दशासन



चरण - 1



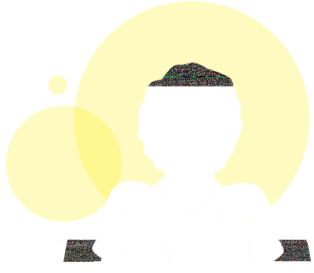
चरण - 2



चरण - 3



चरण - 4



विश्रांती: शिथिल दशासन

© NCERT not to be republished

स्थिती: दशासन

चरण 1: श्वास घेत असताना, उजव्या पायाला मोडून ते डाव्या जांघेच्या मुळावर ठेवा.

चरण २: श्वास सोडताना, डाव्या पायाला मोडून ते उजव्या जांघेच्या मुळावर ठेवा. दोन्ही हातांमध्ये चिन मुद्रेला अवलंब करा आणि ते पायांवर ठेवा. पाठीला सरळ ठेवा, मान मोकळी ठेवा आणि चेहरा हसरा ठेवा. डोळे बंद करा आणि काही मिनिटे सहजतेने आणि आनंदाने या आसनात रहा.

चरण ३: श्वास घेत असताना डाव्या पायाला उघडा.

चरण ४: श्वास सोडताना, उजव्या पायाला उघडा आणि दशासन स्थितीमध्ये या.

विश्रांती: शिथिल दशासन मध्ये विश्रांती घ्या.

डाव्या पायासह आसन पुन्हा करा.

© NCERT not to be republished

लाभ:

1. पद्मासनाला 'रोगांचा नाश करणारे' आणि चांगले ध्यान आसन मानले जाते.
2. हे कंबरातील मज्जासंस्थेला उत्तेजन देते आणि त्यांना रक्तप्रवाह वाढवते.

मर्यादा:
घोट्यांच्या आणि पायांच्या सांध्यातील वेदना असलेल्या विद्यार्थ्यांनी हे आसन टाळावे.

शिक्षकांसाठी सूचना:

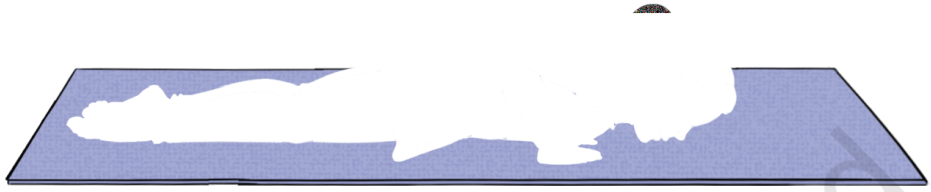
- विद्यार्थ्यांनी पाठीला सरळ ठेवून बसण्याची खात्री करा.

भुजगासन – सर्प आसन

स्थिती: खिळी आसन
(प्रोण आसन)



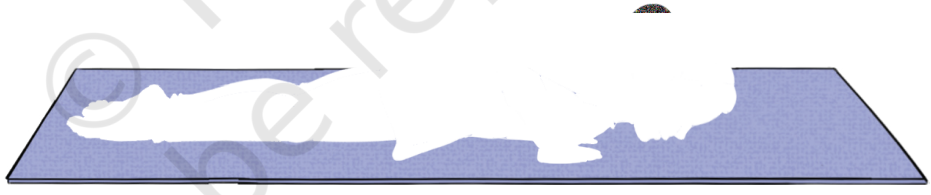
चरण - 1



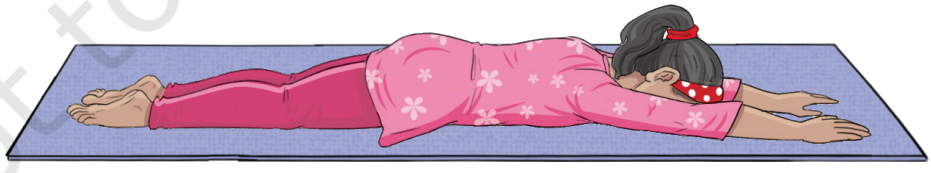
चरण - 2



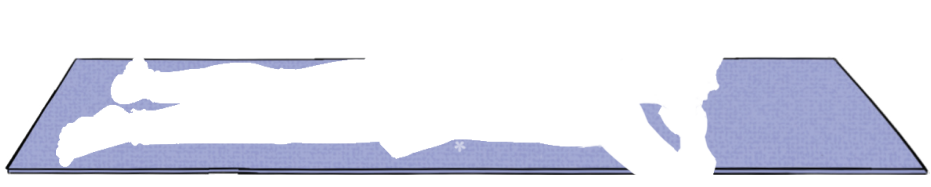
चरण - 3



चरण - 4



विश्रांती: मकरासन



© NCERT not to be republished

प्रारंभ स्थिती: शरण स्थिती

चरण 1: हाती छातीच्या बाजूला ठेवा, तळहात खाली आणि ठोसा जमिनीकडे.

चरण 2: श्वास घेत असताना, शरीर उचलून हात सरळ करा. डोळे बंद ठेवा. या स्थितीत काही मिनिटे राहा.

चरण 3: श्वास सोडत असताना, हळू हळू खाली जा आणि कपाळ जमिनीकडे ठेवा.

चरण 4: दोन्ही हात डोक्याच्या वर ठेवा, तळहात खाली. कपाळ जमिनीकडे ठेवा आणि डोळे हलके बंद ठेवा.

विश्रांती: मकरासन.

फायदे:

1. भूजगासन पृष्ठभागाला लवचिकपणा आणते आणि पाठीच्या स्नायूंना बळकट करते.
2. हे पोटातील चरबी कमी करते.
3. हे श्वसनाशी संबंधित समस्यांसाठी उपयुक्त आहे.

मर्यादा: ज्यांनी अलीकडे पोटाची शस्त्रक्रिया केली आहे त्यांनी ही सराव न करणे.

शिक्षकांसाठी सूचना:

- विद्यार्थ्यांनी छातीच्या बाजूला तळहात ठेवा आणि कोपरांना पसरू न देता शरीर स्थितीत राहा.
- नाभीच्या खालील शरीर जमिनीस स्पर्श करत असावे.

© NCERT not to be republished

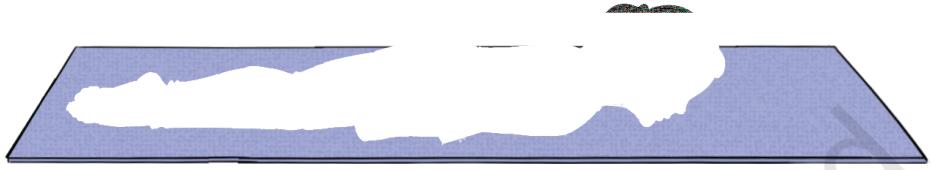
शलभसन - टोळधाड मुद्रा

स्थिती

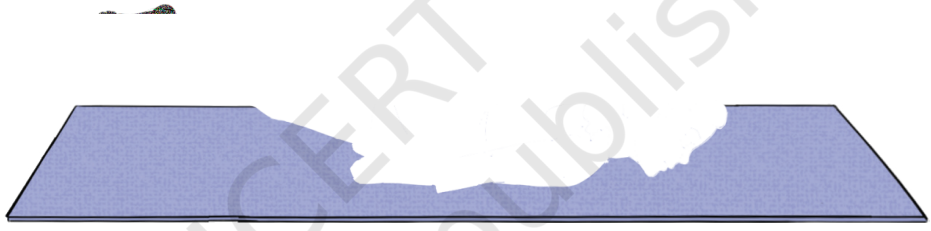
प्रवण मुद्रा



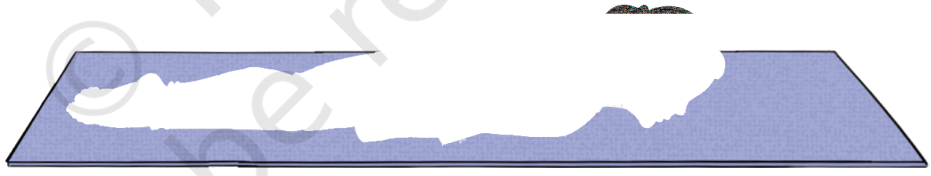
चरण - 1



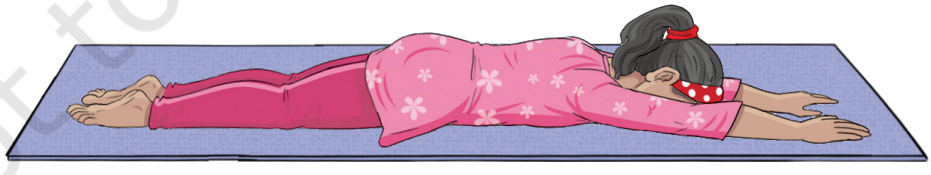
चरण - 2



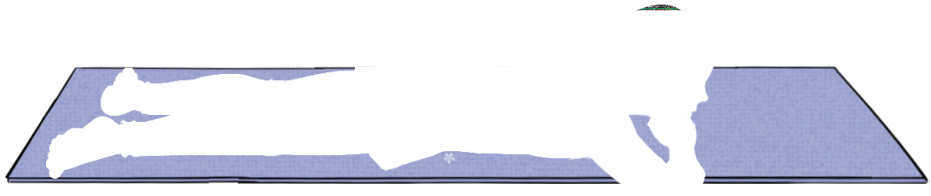
चरण - 3



चरण - 4



विश्रांती मकरसन



© NCERT not to be republished

स्थितीप्रवण मुद्रा वर या

चरण 1: दोन्ही हातांनी मुठी बनवा आणि मांड्यांच्या खाली ठेवा. नंतर आपली हनुवटी जमिनीवर ठेवा.

चरण 2: श्वास घेताना गुडघे न वाकता दोन्ही पाय वर करा. काही मिनिटे डोळे मिटून या आसनात राहा.

चरण 3: श्वास सोडताना हळूहळू पाय जमिनीवर ठेवा.

चरण 4: दोन्ही हात डोक्यावरून वर करा. तळवे खाली तोंड करून. कपाळ जमिनीवर. डोळे हळुवारपणे बंद झाले.

मकरासनात विश्रांती घ्या.

फायदे

1. शलभसनामुळे पाठीचा कणा निरोगी आणि लवचिक राहण्यास मदत होते.
2. यामुळे नितंब, मांडी, गुडघे आणि वासराचे स्नायू बळकट होतात.
3. यामुळे मूत्रपिंडाचे कार्य वाढते.

मर्यादा: हृदयविकार आणि मधुमेह असलेले विद्यार्थी हा सराव टाळू शकतात.

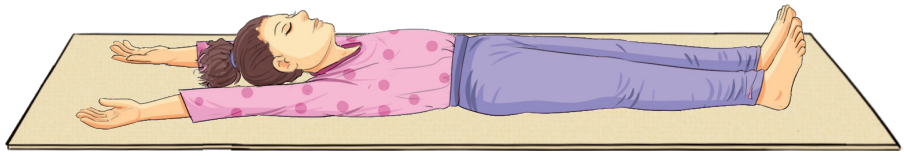
शिक्षकासाठी टीप

- पाठीच्या खालच्या भागात दुखत असेल तर विद्यार्थ्यांनी हे करताना सावधगिरी बाळगावी याची खात्री करा.
- विद्यार्थी कोणत्याही अस्वस्थतेशिवाय अंतिम मुद्रा राखण्यास सक्षम आहेत की नाही हे विचारा.
- सराव दरम्यान त्यांना त्यांच्या श्वासोच्छवासाचे निरीक्षण करण्यास सांगा.

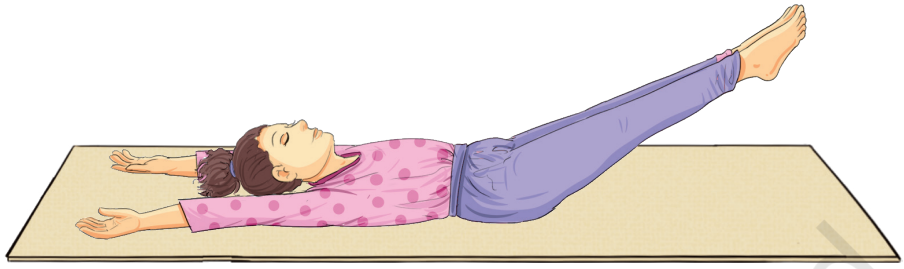
© NCERT not to be republished

उत्तनपदासन - उंचावलेली पायाची मुद्रा

स्टिती: सुप्त मुद्रा



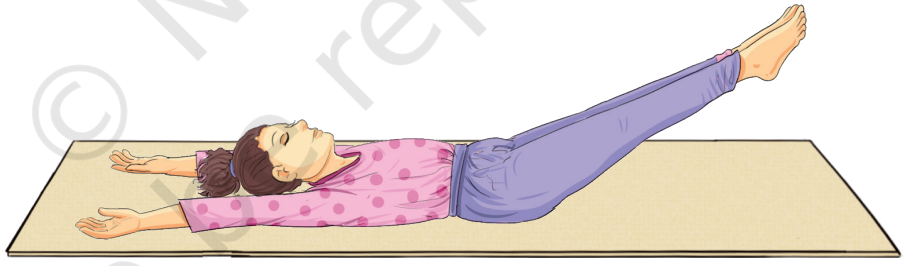
चरण - 1



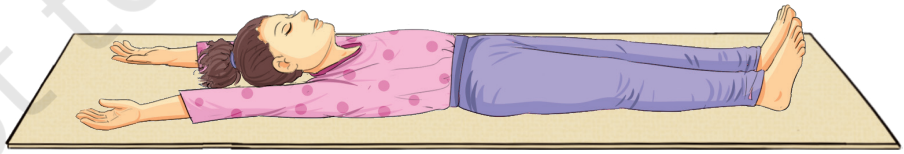
चरण - 2



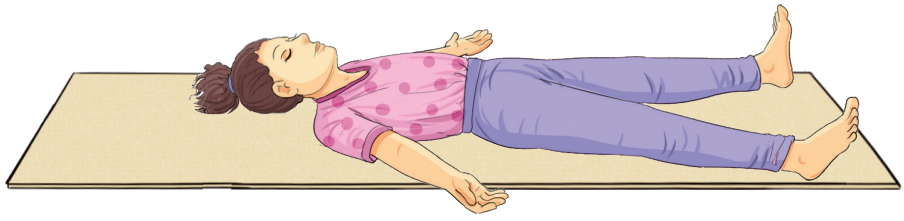
चरण - 3



चरण - 4



विश्रांती: शवासन



© NCERT not to be republished

स्थितीसुपीन मुद्रा

चरण 1: श्वास घेताना दोन्ही पाय 45° कोनावर वर उचला..

चरण 2: पुढे श्वास घेताना, दोन्ही पाय 90 डिग्री कोनावर वाढवा. शक्य तितका वेळ आसन कायम ठेवा, सामान्यपणे श्वास घ्या.

चरण ३: श्वास सोडताना हळूहळू दोन्ही पाय ४५° कोनावर आणा.

चरण 4: पुढे श्वास सोडत दोन्ही पाय मॅटवर ठेवा. सावसनात विश्रांती घ्या.

फायदे

1. उत्तनापदासनेमुळे मणक्यात लवचिकता येते आणि पाठीच्या स्नायूंना बळकटी मिळते.
2. यामुळे पोटाची चरबी कमी होते.

मर्यादा : पाठदुखी असलेल्या विद्यार्थ्यांनी हा सराव टाळावा.

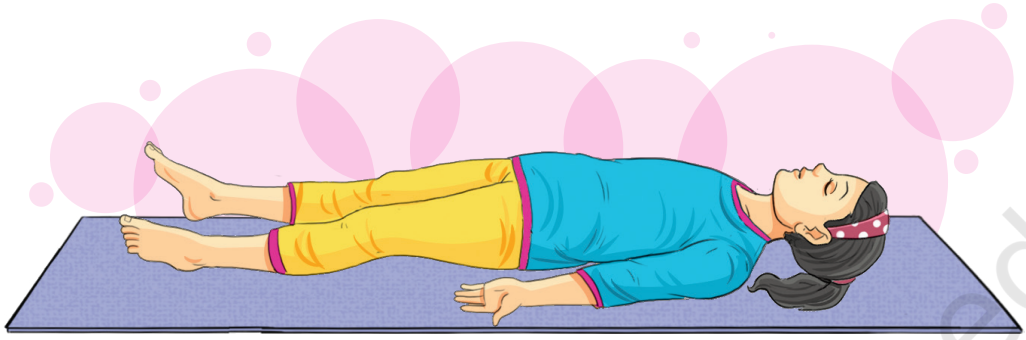
© NCERT not to be republished

शिक्षकासाठी टीप

- विद्यार्थ्यांनी गुडघे न वाकवता पाय सरळ ठेवावेत

विश्रांती - जलद तंत्र

पाठीवर झोपा, पाय थोडेसे दूर ठेवा, हात थोडेसे दूर आणि तळवे छताकडे वळलेले ठेवा. संपूर्ण शरीर सैल करा आणि आराम करा.



पोटाच्या हालचालींचे निरीक्षण करा

श्वास घेताना पोट वर उठताना आणि श्वास सोडताना पोट खाली जाताना लक्ष ठेवा. पाच फेऱ्यांपर्यंत निरीक्षण करा.

श्वासोच्छवास आणि पोटाच्या हालचालींचे समन्वय साधा

श्वास हळूहळू घ्या आणि पोटाच्या हालचालींसोबत समन्वय साधा.

- श्वास घेताना, पोट वर उठते.
- श्वास सोडताना, पोट खाली जाते.

प्रत्येक श्वास घेताना आणि सोडताना एक फेरी पूर्ण होते. पाच फेऱ्यांपर्यंत निरीक्षण करा.

भावना लक्षात घ्या

- श्वास घेताना, शरीर हलके आणि ऊर्जावान होत असल्याची जाणीव करा.
- श्वास सोडताना, शरीर सैल पडून पूर्णतः शांत होत असल्याची जाणीव करा.

पाच फेऱ्यांपर्यंत निरीक्षण करा.

© NCERT not to be republished

अध्याय ४

प्राणायाम

जगण्यासाठी श्वास हा एक अत्यावश्यक चिन्ह आहे. सतत श्वसन चालू असणे आवश्यक आहे. श्वासाची गुणवत्ता आपल्या जीवनाच्या गुणवत्तेवर खोलवर परिणाम करते. योगामध्ये श्वासाला 'प्राण' (जीवनशक्ती) म्हणतात आणि 'आयाम' म्हणजे या जीवनशक्तीचा नियंत्रण आणि विस्तार. प्राणायामामध्ये तीन महत्त्वाच्या प्रक्रियां आहेत.

1. श्वास घेणे (पूरक)
2. श्वास सोडणे (रेचक)
3. श्वास रोखणे (कुंभक)

जीवनशक्ती मजबूत करण्यासाठी अनेक प्राणायाम तंत्रे (श्वसन तंत्र) आहेत. यामुळे शरीरातील महत्त्वाच्या प्रणालींचे (पचन, रक्ताभिसरण, श्वसन, उत्सर्जन आणि मज्जासंस्था) कार्य सुरळीत होते, मन शांत होते, एकाग्रता सुधारते आणि एकूणच सामंजस्य व कल्याण साध्य होण्यास मदत होते.

प्राणायाम श्वासाच्या आरोग्यपूर्ण सवयी विकसित करण्यासाठी खोल आणि लयबद्ध श्वास घेण्याच्या सरावाने सुरू होते. प्राणायाम ऊर्जा वाहिन्यांना उत्तेजित करते, शांत करते आणि संतुलित करते, ज्यामुळे शांतता आणि स्पष्टता प्राप्त होते.

भ्रामरीसारखी तंत्रे मज्जासंस्थेवर शांतता आणतात आणि चिंताग्रस्तता कमी करतात. ऑक्सिजनचा पुरवठा वाढवण्यासाठी, शरीराला ऊर्जावान बनवण्यासाठी आणि फुफ्फुसांचे व्यायाम करण्यासाठी अनेक इतर तंत्रे आहेत.

आता आपण खालील गोष्टी शिकणार आहोत:

1. विभागीय श्वसन
2. नाडीशुद्धी प्राणायाम
3. भ्रामरी प्राणायाम

© NCERT not to be republished

प्राणायामाचे तंत्र शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली करा आणि खालील सूचना पाळा:

प्राणायामासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे:

1. प्राणायामामध्ये श्वास नेहमी फक्त नाकाद्वारे घ्यावा.

2. प्राणायाम करताना चेहरा, खांदे आणि शरीराच्या इतर भागांमध्ये शिथिलता ठेवावी.

3. डोळे मिटलेले, मान आणि डोके सरळ आणि पाठीचा कणा ताठ ठेवावा.

4. प्राणायाम करताना पोटाच्या हालचालींवर लक्ष केंद्रित करावे.

5. प्रत्येक सराव पाच वेळा पुन्हा करा, त्यानंतर रोज सराव करून त्यात हळूहळू प्राविण्य मिळवा.

विभागीय श्वसन

विभागीय श्वसन ही प्राणायामाची एक पद्धत आहे, ज्यामध्ये श्वासाला फुफ्फुसांच्या विशिष्ट भागांकडे जाण्याचे जाणीवपूर्वक मार्गदर्शन केले जाते. यामुळे श्वसनक्षमता आणि श्वासाविषयी जागरूकता वाढते. हे तंत्र फुफ्फुसांचा वेगाने आणि पूर्ण क्षमतेने वापर करून रक्तात ऑक्सिजनचे प्रमाण सुधारते आणि सखोल, जाणीवपूर्वक श्वसनाने तणाव कमी करते.

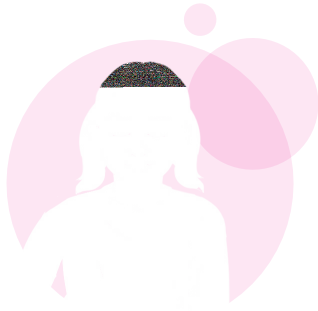
विभागीय श्वसनाचे तीन भाग:

- पोटाचे किंवा डायाफ्रामेटिक श्वसन
- छातीचे (थोरॅसिक) किंवा इंटरकॉस्टल श्वसन
- क्लॅव्हिक्युलर (वरच्या छातीचे) किंवा अप्पर लोबार श्वसन

वज्रासन, वीरासन, पद्मासन, किंवा सुखासन मध्ये बसा, पाठीचा कणा ताठ ठेवा, चेहरा शिथिल ठेवा आणि डोळे अलगद मिटा.

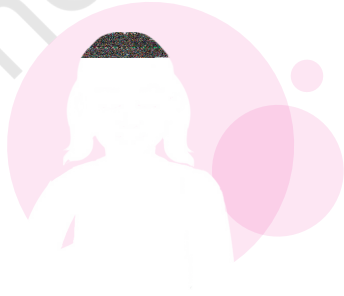
© NCERT not to be republished

पोटाचे किंवा डायाफ्रामेटिक श्वसन – अधम श्वास



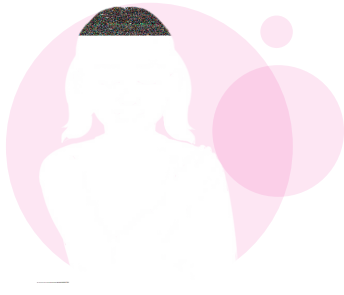
1. चिन मुद्रा धारण करा आणि हात मांडीवर ठेवा.
2. श्वास पूर्णपणे घ्या, ज्यामुळे पोट फुगेल आणि डायाफ्राम खाली सरकेल.
3. हळूहळू आणि पूर्णपणे श्वास सोडा, ज्यामुळे पोट आत ओढले जाईल आणि डायाफ्राम त्याच्या सामान्य स्थितीत परत येईल.
4. श्वास घेणे आणि सोडणे हे हळूहळू, सखोल, गुळगुळीत, आरामशीर आणि तालबद्ध असावे..
5. संपूर्ण प्रक्रियेमध्ये कोणताही झटका किंवा अडथळा येऊ नये..
6. हा सराव पाच फेऱ्यांसाठी पुन्हा करा.

छातीचे (थोरॅसिक) किंवा इंटरकॉस्टल श्वसन – मध्यम श्वास



1. चिन्मय मुद्रा धारण करा आणि हात मांडीवर ठेवा.
2. छातीला फुगवत सखोल श्वास घ्या.
3. छाती आकसत पूर्णपणे श्वास सोडा.
4. छातीच्या श्वसनादरम्यान, हवेचा प्रवाह दोन्ही नाकपुड्यांमधून हळूहळू आणि सलग होतो, ज्यामुळे फुफ्फुसांचे मधले भाग उघडतात.
5. हा सराव पाच फेऱ्यांसाठी पुन्हा करा.

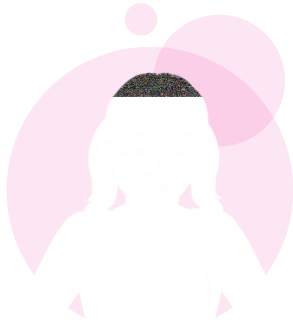
क्लॅव्हिक्युलर (वरच्या छातीचे) किंवा अप्पर लोबार श्वसन – आध्य श्वास



1. आदि मुद्रा धारण करा आणि हात मांडीवर ठेवा..
2. कॉलर हाडे उंचावत सखोल श्वास घ्या.
3. कॉलर हाडे त्यांच्या सामान्य स्थितीत परत आणत हळूहळू श्वास सोडा.
4. हा सराव पाच फेऱ्यांसाठी पुन्हा करा.

© NCERT not to be republished

पूर्ण योगिक श्वसन – पूर्ण श्वास



1. ब्रह्म मुद्रा धारण करा आणि नाभीच्या खाली ठेवा.
2. सखोल श्वास घ्या, पोट फुगवा, छाती फुगवा आणि कॉलर हाडे उंच करा.
3. हळूहळू श्वास सोडा, पोट खाली ओढा, छाती आकसा आणि कॉलर हाडे परत आणा.

पर्यायी नाक श्वसन – नाडीशुद्धी

नाडीशुद्धी प्राणायाम ही एक सोपी आणि प्रभावी पद्धत आहे जी प्राणाचा प्रवाह संतुलित करते आणि सूक्ष्म ऊर्जा वाहिन्या स्वच्छ करते. नाडी म्हणजे ऊर्जा वाहिन्या आणि शुद्धी म्हणजे स्वच्छता. संतुलित आणि तालबद्ध श्वसन मन शांत करते, चिंतेतून आराम देते

आणि भावनिक स्थैर्याला प्रोत्साहन देते.

नाडीशुद्धी प्राणायामाचे महत्त्वाचे मुद्दे:

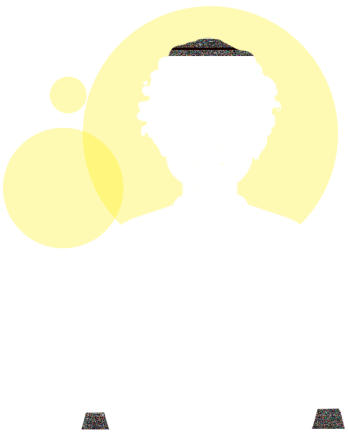
1. दीर्घकालीन लाभांसाठी हा प्राणायाम दररोज करा.
2. सराव करताना श्वासाची जाणीव ठेवा.
3. श्वास नैसर्गिकपणे वाहू द्या.
4. सरावादरम्यान झटके किंवा ताण टाळा.

© NCERT not to be republished

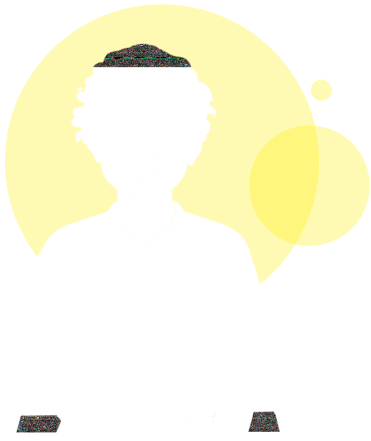
शिक्षकांसाठी सूचना

- विद्यार्थ्यांना श्वसनाच्या हालचालींशी समन्वय साधण्यास प्रवृत्त करा.
- सुनिश्चित करा की विद्यार्थी विभागीय श्वसन गुळगुळीतपणे पार पाडतात.

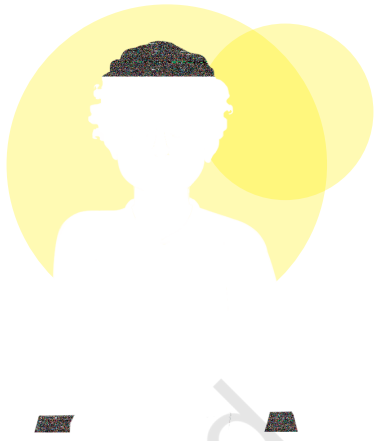
आता आपण नादिशुद्धी प्राणायामाचा सराव करूया.



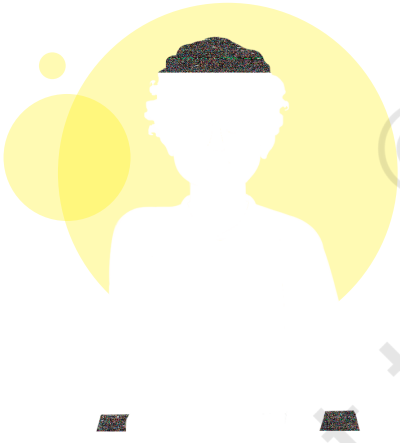
चरण - 1



चरण - 2



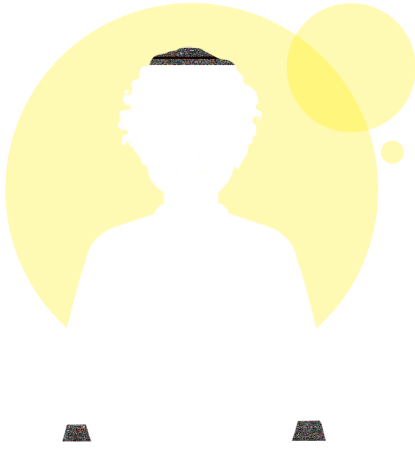
चरण - 3



चरण - 4



चरण - 5



चरण - 6

© NCERT not to be republished

चरण 1:

पाठ सरळ, चेहरा शांत आणि डोळे हलके बंद ठेवून पद्मासन, वज्रासन किंवा सुखासनात बसा.

चरण 2:

उजव्या हातात नासिका मुद्रा धारण करा – तर्जनी व मध्यम बोटे दुमडून डावा मांडीवर ठेवा. अंगठा, अनामिका आणि करंगळी उघडी ठेवा. डाव्या हातात चिन मुद्रा धारण करा आणि ती डाव्या मांडीवर ठेवा.

चरण 3:

उजव्या नाकपुडीला अंगठ्याने बंद करा आणि डाव्या नाकपुडीतून पूर्णपणे श्वास सोडा. डाव्या नाकपुडीतून सखोल श्वास घ्या, श्वास थांबवा, उजवी नाकपुडी उघडा आणि डावी नाकपुडी अनामिका व करंगळीने बंद करा.

चरण 4:

उजव्या नाकपुडीतून हळूहळू श्वास सोडा. नंतर उजव्या नाकपुडीतून सखोल श्वास घ्या, डावी नाकपुडी उघडा आणि उजवी नाकपुडी अंगठ्याने बंद करा.

चरण 5:

डाव्या नाकपुडीतून हळूहळू श्वास सोडा. हे एक फेरी झाली. अशा प्रकारे तीन ते पाच फेऱ्या सराव करा.

चरण 6:

सरावानंतर उजवा हात खाली सोडा, चिन मुद्रा धारण करा आणि शरीरात झालेल्या बदलांचे निरीक्षण करा.

नाडीशुद्धी प्राणायामाचे फायदे:

1. नाडीशुद्धी प्राणायाम नाकमार्ग स्वच्छ करण्यासोबत दोन्ही नाकपुड्यांमध्ये संतुलन साधतो.
2. भूक वाढवण्यास मदत करतो.
3. ताणतणाव कमी करणाऱ्या संप्रेरकांचे प्रमाण कमी करण्यास सहाय्य करतो.

शिक्षकांसाठी सूचना :

- विद्यार्थ्यांना चिन मुद्रा आणि नासिका मुद्रा योग्यरित्या कशी करायची ते दाखवा आणि योग्य प्रकारे ती करतात याची खात्री करा.
- योग्य सूचना देऊन उजव्या आणि डाव्या नाकपुड्यांमधून श्वसनाचा एक पूर्ण चक्र दाखवा.
- सरावादरम्यान अंगठा, अनामिका आणि करंगळी यांची स्थिती योग्य आहे का याचे निरीक्षण करा, जेणेकरून तंत्र समजून घेण्यासाठी आणि योग्य रीतीने चरण पाळण्यासाठी मदत होईल.
- सरावानंतर त्यांना कसे वाटले आणि शांत मनःस्थिती अनुभवता आली का हे विचारून त्यांचा अनुभव जाणून घ्या.

© NCERT not to be republished

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम ही तंत्रज्ञान स्त्री मधमाशीच्या गुंजारवाचा अनुकरण करते. "भ्रामरी" हा शब्द संस्कृतमधील "भ्रमर" या शब्दावरून आला आहे, ज्याचा अर्थ स्त्री मधमाशी असा होतो. भ्रामरी प्राणायाम ही एक शांत करणारी तंत्र आहे, जी मन आणि मज्जासंस्थेवर शांत करणारा परिणाम करते. यामध्ये खोलवर श्वास घेणे आणि श्वास सोडताना मधमाशीप्रमाणे गुंजारव करणे समाविष्ट आहे.



भ्रामरी प्राणायामाचे फायदे:

1. ताण आणि चिंता कमी करते.
2. एकाग्रता आणि स्मरणशक्ती सुधारते.
3. झोपेची गुणवत्ता वाढवते.
4. खोल शांततेची स्थिती निर्माण करते.
5. रक्तदाब संतुलित करते.

भ्रामरी प्राणायाम कसे करावे:

- सुखासनात बसा. पाठ ताठ ठेवा, चेहऱ्यावर स्मित ठेवा आणि डोळे ...दि मिटा.
- दोन्ही नाकपुड्यांमधून खोल श्वास घ्या आणि फुफ्फुसे पूर्णपणे भरून घ्या.
- श्वास सोडताना, मधमाशीप्रमाणे स्थिर, हलक्या आवाजात गुंजारव (ओंकारातील मकार ध्वनी) करा.
- आवाजाचा कंपन तुमच्या डोक्यात आणि शरीरभर अनुभवण्याचा प्रयत्न करा.
- ही प्रक्रिया पाच वेळा पुन्हा करा.

© NCERT not to be republished

शिक्षकांसाठी सूचना:

विद्यार्थ्यांना सरावादरम्यान ध्वनीचा कंपन जाणवला का ते विचारा.सरावानंतर त्यांच्या मन:स्थितीबद्दल त्यांचा अनुभव जाणून घ्या.

प्रत्याहार

आजच्या वेगवान जगात प्रत्याहार खूप महत्त्वाची भूमिका बजावतो. आपल्या सर्व इंद्रियांचा कल बाह्य गोष्टींकडे असल्यामुळे, त्या वेगाने प्रतिसाद देतात. त्यामुळे, आपले इंद्रिय संथ करण्याची कला किंवा त्यांना संयमाने मागे घेण्याच्या पद्धती शिकणे आवश्यक आहे.

योगातील प्रत्याहार साधनेमुळे अन्न, मनोरंजन, झोप आणि इतर सर्व क्रियांमध्ये संयम पाळून आनंद वाढवता येतो. प्रत्याहाराच्या सरावामुळे इंद्रियांमुळे होणारे विचलन टाळता येते. अशा प्रकारे, आपण अंतर्मुख प्रवास करू शकतो.

मागील प्रकरणांमध्ये, आपण प्रत्याहार क्रियामधून इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवण्याचे विविध मार्ग शिकलो आहोत.

© NCERT not to be republished

अध्याय ५

धारणा, ध्यान आणि समाधी

या प्रकरणात, ध्यान करण्यापूर्वी लक्ष केंद्रीत कसे करावे ते शिकूया

तुम्ही कधी डोळे बंद करून शांतपणे बसला आहात का?

डोळे उघडे असताना आपण बाहेरच्या जगाला पाहतो आणि डोळे बंद केल्यावर आपल्या आतल्या जगाचा अनुभव घेऊ शकतो.

धारणा, ध्यान आणि समाधी ही अष्टांग योगाची तीन महत्त्वाची अंग आहेत, ज्याद्वारे मनाला स्थिर आणि शांत करून आपण शांती व आनंद अनुभवतो.

आतली शांतता अनुभवण्याची पहिली पायरी म्हणजे आपले भटकणारे मन एखाद्या वस्तूवर केंद्रित करणे, ते मेणबत्तीचा श्वास किंवा ज्योत किंवा ताणलेल्या हातातून अंगठ्याच्या टोकाचे निरीक्षण करणे असू शकते. या एकसूत्री एकाग्रतेला म्हणतात धारणा. धारणा यात मन स्थिर ठेवणे आणि एकाग्रता राखणे समाविष्ट आहे.

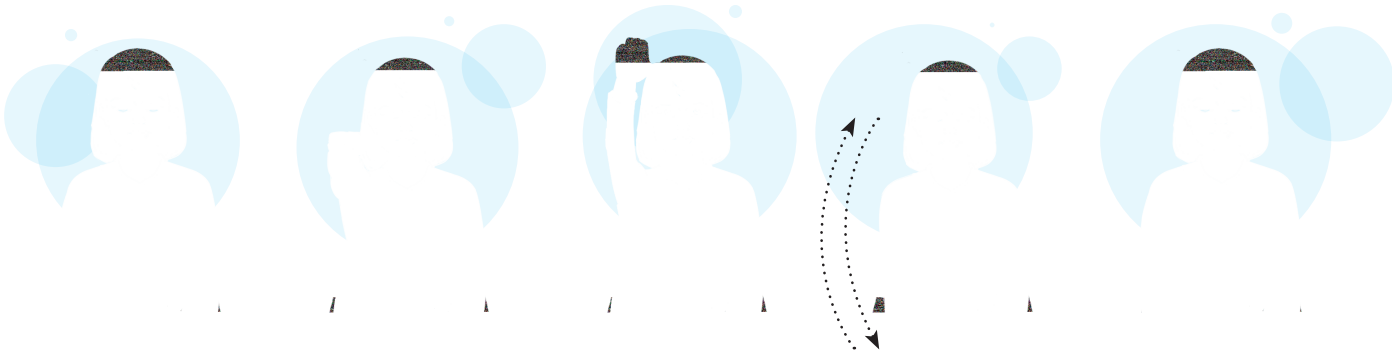
सराव करून लक्ष केंद्रित करण्याची कला शिकूया जटरू त्रितक खांदे आणि अंगठा वापरणे.

जटरू त्राटक

जटरू त्राटक एक योगिक दृष्टी आहे जी एखाद्याला एकाग्रता किंवा लक्ष केंद्रित करण्यास मदत करते. ही एक प्रथा आहे जिथे नजर एखाद्या वस्तूवर किंवा लक्ष्यावर स्थिर असते.

© NCERT not to be republished

वर आणि खाली पाहणे



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

- आरामदायक स्थितीत वज्रासन किंवा सुखासन मध्ये बसून डोळे उघडे ठेवा आणि हात मांडीवर ठेवा.
- उजवा हात खांद्याच्या समांतर समोर उचलून अंगठ्याच्या बोटाने कुंडल तयार करा. अंगठा बाजूला वळवून पकडा.
- डोळे कायम अंगठ्याच्या टिपेवर ठेवा आणि हात वर आणि खाली हलवत राहा. डोके हलवू नका, फक्त डोळ्यांच्या पापण्यांचा वापर करा.
- ह्या सरावाला ३ ते ५ राऊंडसाठी करा.
- नंतर डावा हात वापरून हाच सराव करा.

डाव्या बाजूला हीच प्रॅक्टिस पुन्हा करा.

© NCERT not to be republished

उजवीकडे आणि डावीकडे पाहण्याचा सराव



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

चरण 1 : वज्रासन किंवा सुखासन मध्ये आरामात बसा. डोळे उघडे ठेवा आणि हात मांडीवर ठेवा.

चरण 2 :उजवा हात समोर ताणून, मुठी बंद करा आणि अंगठा वर उचलून ठेवा.

चरण 3 :उजवा हात जमिनीच्या समांतर उजव्या खांद्याकडे हलवा आणि अंगठ्याच्या टोकाकडे पाहत राहा. उजव्या बाजूला हात धरून ठेवा आणि थोडा वेळ या स्थितीत राहा.

चरण 4:हळूहळू उजवा हात मूळ स्थितीत परत आणा आणि अंगठ्याच्या टोकाकडे पाहत राहा. डोके हलवू नका, फक्त डोळ्यांच्या बुबुळांना बाजूला हलवा.

चरण 5 :सरावानंतर साधी पामिंग करा आणि वज्रासन किंवा सुखासन मध्ये आराम करा.

नंतर डावा हात वापरून हाच सराव करा.

© NCERT not to be republished

सोप्या पामिंग प्रक्रियेचे वर्णन:

1. दोन्ही हातांच्या तळव्यांना उष्ण होईपर्यंत चोळा.
2. हातांच्या तळव्यांना वळसा घालून डोळ्यांवर हलक्या हाताने ठेवा (डोळ्यांच्या गोलांवर दाब देऊ नका).
3. डोळे बंद ठेवा.

तळव्यांना 10–15 सेकंद डोळ्यांवर ठेवा, मग हळूवारपणे उचला.

फायदे:

1. जलू लाटक एकाग्रता, बुद्धिमत्ता आणि स्मरणशक्ती वाढवते.
2. हे दृष्टी आणि नजर सुधारते.
3. आत्मविश्वास, संयम आणि इच्छाशक्ती वाढवते.

मर्यादा:

ज्यांना तीव्र डोकेदुखी होत असेल त्यांनी ही कृती टाळावी.

शिक्षकांसाठी सूचना:

विद्यार्थ्यांनी त्यांचे चष्मे व घड्याळे काढलेली आहेत याची खात्री करा.

विद्यार्थ्यांना सरळ मान, मानदंड व कणा ठेवून बसण्यास प्रोत्साहित करा.डोळे नेहमी काही वेळा पेंगळून (ब्लिंक करून) उघडण्यास सांगा.

प्रत्येक सरावानंतर पामिंग करण्यावर भर द्या.

© NCERT not to be republished

ध्यान

ध्यान म्हणजे ध्यानधारणा, चिंतन किंवा स्वतःच्या उच्च आत्म्याचे किंवा परमेश्वराचे प्रतिबिंबन. जेव्हा एकाग्रता अखंड राहते आणि प्रवाह सतत प्रवाहित होतो, तेव्हा ती ध्यानामध्ये रुपांतरित होते. ध्यानामध्ये निवडलेल्या केंद्रबिंदूवर सतत आणि अखंड लक्ष केंद्रीत असते. धारणा, जिथे एकाग्रता टिकवण्यासाठी प्रयत्न करावा लागतो, त्याउलट ध्यान हे प्रयत्नविरहित उपस्थिती आणि ध्यानाच्या विषयात संपूर्ण तल्लीनतेने ओळखले जाते.

ध्यान सरावाने अंतर्मुख शांती आणि स्थिरतेचा अनुभव येतो. नियमित ध्यान सराव मानसिक स्पष्टता वाढवतो, लक्ष अधिक तीव्र करतो, चिंता कमी करतो आणि संज्ञानात्मक कार्यक्षमता सुधारतो.

ध्यान विविध प्रकारे करता येऊ शकते. या श्रेणीमध्ये आपण नादनुसंधान (ध्वनीवर ध्यान करण्याचा सराव) शिकणार आहोत.

ध्यानासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे:

1. शांत आणि स्वच्छ जागा शोधा. पद्मासन किंवा सुखासनामध्ये सरळ कणा ठेवून आणि शरीर सैल ठेवून बसा.
2. लक्ष केंद्रित करण्यासाठी एखादा केंद्रबिंदू निवडा, जसे की श्वास, मंत्र किंवा एखादा दृश्यमान विषय, आणि त्यावर लक्ष केंद्रित करा. सराव करताना डोळे बंद ठेवा.
3. सरावादरम्यान येणाऱ्या विचारांवर किंवा भावनांवर प्रतिक्रिया देऊ नका.
4. सुरुवातीला दीर्घकाळ श्वास निरीक्षण करणे कठीण असते. तुमचे मन भरकटल्यास, हळूहळू पण ठामपणे तुमचे लक्ष श्वासाकडे परत आणा.
5. सातत्य महत्त्वाचे आहे; दररोज ध्यान करा, काही मिनिटांपासून सुरुवात करा आणि हळूहळू कालावधी वाढवा.

© NCERT not to be republished

नादनुसंधान (ध्वनी ध्यान)

"नाद" म्हणजे ध्वनी आणि "अनुसंधान" म्हणजे अन्वेषण किंवा शोध. त्यामुळे नादनुसंधान म्हणजे ध्वनी कंपनांचे अन्वेषण आणि खोल ध्यान. अक्षरे अ, उ, म आणि ओम् हळूहळू उच्चारली जातात, ज्यामुळे शरीरभर एक सुंदर कंपन निर्माण होते.

1. वज्रासन किंवा सुखासनामध्ये बसा, कणा सरळ ठेवा, चेहरा शांत आणि डोळे सौम्यतेने मिटलेले ठेवा.
2. दोन्ही हातांमध्ये चिन मुद्रा धारण करा आणि मांडीवर ठेवा.
3. अकार तीन ते पाच वेळा उच्चारा आणि खालच्या भागात (पोट) जाणवणाऱ्या कंपनांचा अनुभव घ्या.
4. उकार तीन ते पाच वेळा उच्चारा आणि मधल्या भागात (छातीचा भाग) जाणवणाऱ्या कंपनांचा अनुभव घ्या.
5. मकार तीन ते पाच वेळा उच्चारा आणि वरच्या भागात (डोक्याचा भाग) जाणवणाऱ्या कंपनांचा अनुभव घ्या.
6. ओंकार तीन ते पाच वेळा उच्चारा आणि संपूर्ण शरीरात जाणवणाऱ्या कंपनांचा अनुभव घ्या..
7. नादनुसंधान दिवसातून अनेक वेळा करा. यामुळे जागरूकता (awareness) विस्तारते

समाधी:

समाधी हे उच्चतम चेतनेचे (consciousness) अवस्था आहे. हे ध्यानाच्या वेळी साध्य करणे शक्य आहे. समाधीमध्ये मन उच्च आत्मा किंवा परमेश्वरावर परिपूर्णपणे केंद्रित असते आणि दीर्घकाळपर्यंत एकाग्र राहते.

© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

अध्याय ६

क्रिड़ा योग

योगाच्या संकल्पना खेळून समजून घेण्यासाठी विविध खेळ तयार केले जातात. संस्कृतमध्ये "क्रीडा" याचा अर्थ "खेळ" किंवा "क्रीडा" असा होतो; त्यामुळे क्रीडा योग म्हणजे खेळातून योग शिकणे. क्रीडा योग योगाच्या आनंद, साक्षीभाव, एकाग्रता, श्वसन मजबूत करणे, सर्जनशीलता आणि प्रेम यासारख्या काही तत्त्वांचा विकास करण्यात मदत करतो.

क्रीडा योग ताण आणि चिंता कमी करण्यास मदत करतो, मानसिक कल्याण आणि भावनिक संतुलनास प्रोत्साहन देतो. योगाला आनंददायी आणि परस्परसंवादी बनवून, क्रीडा योग योगाभ्यासात दीर्घकालीन रुची निर्माण करण्यास मदत करतो आणि सर्वांगीण विकासाला पाठिंबा देतो.

खाली काही खेळ दिले आहेत, तुम्ही योगाच्या विविध तत्त्वांवर आधारित नवीन खेळ डिझाइन करू शकता आणि वर्गातील मित्रांसोबत किंवा कुटुंबातील सदस्यांसोबत खेळू शकता.

पदार्थग्राही – साक्षीभावाने खाणे

साक्षीभावाने खाणे हा एक इनडोअर गेम आहे, जो सामान्यतः गटामध्ये खेळला जातो. हा खेळ "आयसब्रेक" म्हणून वापरला जाऊ शकतो, म्हणजेच विद्यार्थ्यांमधील संकोच कमी करण्यासाठी आणि त्यांच्यातील उत्तम गोष्टी बाहेर आणण्यासाठी खेळला जाणारा एक खेळ.

या खेळामध्ये अन्नाचा विषय म्हणून उपयोग केला जातो, ज्याद्वारे विद्यार्थ्यांना निरोगी खाण्याच्या सवयींविषयी प्रोत्साहित केले जाते. हा खेळ सर्जनशीलता, जागरूकता आणि भावनिक संस्कृती विकसित करतो.

खेळ कसा खेळायचा:

1. विद्यार्थ्यांना त्यांचा डावा हात छातीजवळ ठेवायला सांगितले जाते, ज्यामुळे तो

© NCERT not to be republished

एका ताटासारखा दिसेल.

2. शिक्षक विविध खाण्यायोग्य पदार्थांची नावे घेतात आणि वेगाने खाण्यायोग्य व इतर वस्तूंची नावे सांगतात.

उदाहरणार्थ:

भाज्यांची नावे: गाजर, भोपळा, पेपर, बीट, बॅट, कोबी, पेन्सिल, शेवग्याच्या शेंगा, शेंगा, मुळा, खोडरबर, बटाटा

फळांची नावे: सफरचंद, आंबा, चिक्कू, खुर्ची, द्राक्षे, संत्री, डेस्क, केळे, द्राक्षे, अननस, डस्टर, पपई, कलिंगड

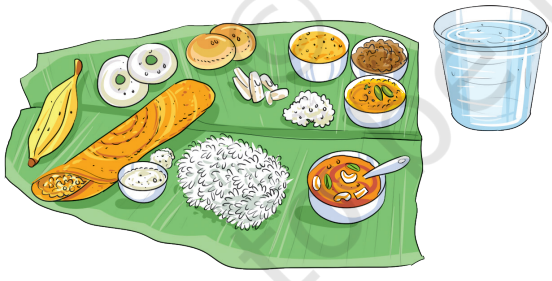
3. जेव्हा शिक्षक आरोग्यासाठी चांगल्या खाण्यायोग्य पदार्थांचे नाव घेतात, तेव्हा विद्यार्थ्यांनी उजव्या हाताने ताटातून खाण्याचा अभिनय करावा आणि म्हणावे, "आम्ही खातो."

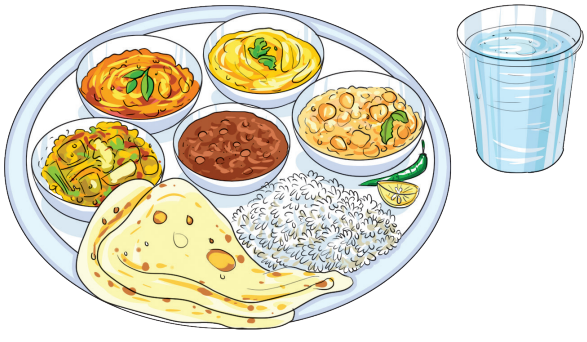
उदाहरणार्थ, जर शिक्षकांनी "गाजर" असे म्हटले, तर विद्यार्थ्यांनी खाण्याचा अभिनय करावा आणि म्हणावे, "आम्ही खातो."

4. शिक्षक मध्येच काही खाण्यायोग्य नसलेल्या वस्तू (जसे की माती, दगड, इ.) किंवा जंक फूड (जसे की चिप्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स) यांच्या नावांचा समावेश करू शकतात. खाण्यायोग्य नसलेल्या वस्तू किंवा जंक फूडसाठी, विद्यार्थ्यांनी शांत राहावे.

5. जो कोणी खाण्याचा अभिनय करतो किंवा खाण्यायोग्य नसलेल्या वस्तूंसाठी "आम्ही खातो" असे म्हणतो, तो बाहेर ठरवला जाईल.

6. शेवटपर्यंत जो खेळात टिकून राहतो, त्याला विजेता घोषित केले जाईल.





शिक्षकांसाठी सूचना

- शिक्षकांनी आरोग्यदायी आहाराच्या पदार्थांची नावे घेतली पाहिजेत (उदाहरणार्थ, "आम्ही खातो") आणि जंक फूडच्या पदार्थांसाठी विद्यार्थ्यांनी शांत राहावे.
- अन्नाचे पदार्थ जसे की तांदूळ, डोसा, डाळ, चपाती, इडली, उपमा इत्यादी देखील वापरता येतील.

© NCERT not to be republished

पंचभुत

पंचभुतहा एक गट खेळ आहे, ज्याद्वारे मुलं पंचभुतांचे (पंचतत्त्व) नावे शिकतात, जसे खाली दिलेल्या चित्रात दाखवले आहे. हा खेळ जागरूकता, लक्ष देणे, ऐकण्याची क्षमता आणि शरीर व मन यांच्यात समन्वय यावर केंद्रित असतो. सुरुवातीला शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांसोबत क्रिया करायला हवे, जेणेकरून ते खेळाच्या सूचनांचा योग्य प्रकारे पालन करू शकतील.

पंचभुत				
Pṛithvi	*Āāp*	*Agni*	*Vāyu*	*Ākāśa*
पृथ्वी	पाणी	अग्नि	वारा	आकाश

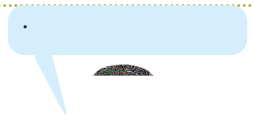
खेळ कसा खेळायचा:

1. सर्व विद्यार्थ्यांनी एक वर्तुळ तयार करून उभे राहावे आणि शिक्षक केंद्रात उभे राहावेत.
2. शिक्षक जेव्हा पञ्चभूतांपैकी कोणत्याही तत्त्वाचे नाव घेतात, तेव्हा विद्यार्थ्यांनी त्या तत्त्वाचे अभिनय करावा, जो खाली दिलेल्या तक्त्यानुसार असेल.
3. या हालचालींची गती हळूहळू वाढवली जाऊ शकते आणि पञ्चभूतांचा क्रम गोंधळात टाकता येईल.
4. जो विद्यार्थी चुकीचे अभिनय करतो, तो खेळातून बाहेर ठरवला जातो. जो विद्यार्थी शेवटपर्यंत टिकून राहतो, तो विजेता होतो.

शिक्षकांसाठी सूचना:

- खेळाला आणखी रोचक बनवण्यासाठी विविधता करण्यास प्रोत्साहन द्या.
- सर्व विद्यार्थ्यांचा खेळात सहभाग सुनिश्चित करा

© NCERT not to be republished

पृथ्वी	विद्यार्थ्यांनी किंवा तासणी किंवा बॅकवर्ड सीट किंवा पाय जोडून बसावे.	
पाणी	विद्यार्थ्यांना तोंडातील पाण्याचा आवाज करावा लागतो (जसे गलगलगला.....) गलगलगळा...	
अग्नि	विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या बोटांद्वारे जळत असलेल्या अग्नीचे अनुकरण करावे, सर्व बोटे बंद करून आणि नंतर त्यांना उघडावे.	
वारा	विद्यार्थ्यांनी दोन्ही हात वर उचलावे आणि ते सुथरी किंवा उलट दिशेने फिरवावेत	
आकाश	विद्यार्थ्यांनी दोन्ही हात आकाशाकडे उचलावे, हातांची तळहात आकाशाकडे असावी आणि वर बघावे	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

शिक्षकांसाठी सुचविलेल्या सत्र योजना

© NCERT not to be republished

योगासाठी सत्र योजना

पहिला महिना				
	3 रा तास	6 वा तास	9 वा तास	12 वा तास
दैनंदिन जीवनासाठी योग	दैनंदिन जीवनासाठी योग - परिचय (10 मिनिटे)	योगाचा इतिहास (10 मिनिटे)	योग म्हणजे काय? (10 मिनिटे)	यमाची ओळख (10 मिनिटे)
योग साधना	मानेचा व्यायाम (5 मिनिटे)	मानेचा व्यायाम (5 मिनिटे)	कुल्यासारखी श्वसन प्रक्रिया (5 मिनिटे) • पवनमुक्तासन (एक पाय) (10 मिनिटे)	सूर्यनमस्काराच्या तंत्रांची ओळख
	क्रीडा योगाची ओळख सजग खाण्याची सवय (15 मिनिटे)	सशासारखी श्वसन प्रक्रिया (5 मिनिटे)	योग साधना	अर्धचक्रासन ते पादहस्तासन, अश्व संचलनासन (पाय अदलाबदल) (10 मिनिटे)
	योग साधना	सजग खाणे (15 मिनिटे)	सूर्यनमस्काराचे तंत्र -अर्धचक्रासन ते पादहस्तासन (5 मिनिटे)	आसन परिचय -अर्धकटिचक्रासन

© NCERT not to be republished

दुसरा महिना				
	15 वा तास	18 वा तास	21 वा तास	24 वा तास
दैनंदिन जीवनासाठी योग	अपरिग्रहाची गोष्ट (10 मिनिटे)	मूल्यांकन चाचणी 1 (10 मिनिटे)	अपरिग्रहावर कृती (10 मिनिटे)	नियमाची ओळख (10 मिनिटे)
योग साधना	सशासारखी श्वसन प्रक्रिया (5 मिनिटे)	कुल्यासारखी श्वसन प्रक्रिया (5 मिनिटे)	अर्धचक्रासन आणि पादहस्तासन दंडासन ते शशांकासन (5 मिनिटे)	कुल्यासारखी आणि सशासारखी श्वसन प्रक्रिया (5 मिनिटे)
	अश्व संचालनासन (पायांची अदलाबदल) (5 मिनिटे)	योग साधना	पद्मासन (10 मिनिटे)	दंडासन ते साष्टांग नमस्कार ऊर्ध्वमुख श्वानासन ते अधोमुख श्वानासन (10 मिनिटे)
	दंडासन आणि शशांकासन (5 मिनिटे)	पद्मासनाची ओळख (10 मिनिटे)	प्राणायामाची ओळख विभागीय श्वसन — उदर श्वसन (5 मिनिटे)	स्नायू शिथिलीकरण (5 मिनिटे)
	अर्धकटिचक्रासनचा आढावा (10 मिनिटे)	योग साधना	योग साधना	योग साधना

© NCERT not to be republished

तिसरा महिना				
	27 वा तास	30 वा तास	33 वा तास	36 वा तास
दैनंदिन जीवनासाठी योग	नियमावर कृती (10 मिनिटे)	तपस्येवरील गोष्ट (10 मिनिटे)	तापसवरील क्रिया (10 मिनिटे)	योग साधना
योग साधना	सशासारखी आणि कुल्यासारखी श्वसन प्रक्रिया (5 मिनिटे)	मानेच्या हालचाली (10 मिनिटे)	दंडासन ते शशांकासन, अश्व संचालनासन (पायांची अदलाबदल) (5 मिनिटे)	मध्यावधी मूल्यांकन
	अर्धचक्रासन ते पादहस्तासन (5 मिनिटे)	पवनमुक्तासन – हलणे आणि गोल फिरणे (5 मिनिटे)	योग साधना	
	पवनमुक्तासन (दोन्ही पाय)	विभागीय श्वसन (10 मिनिटे)	स्नायू शिथिलीकरण (5 मिनिटे)	
	स्नायू शिथिलीकरण (5 मिनिटे)	योग साधना	नाडीशुद्धीची ओळख (10 मिनिटे)	

© NCERT not to be republished

चौथा महिना				
	39 वा तास	42 वा तास	45 वा तास	48 वा तास
दैनंदिन जीवनासाठी योग	प्रत्याहाराची ओळख	प्रत्याहारावरील कृती	योग साधना	योग साधना
योग साधना	कुल्यासारखी श्वसन प्रक्रिया (5 मिनिटे)	कुल्यासारखी श्वसन प्रक्रिया (5 मिनिटे)	अर्धचक्रासन ते पादहस्तासन, अश्व संचालनासन (पायांची अदलाबदल) (5 मिनिटे)	दंडासन आणि साष्टांग नमस्कार उर्ध्वमुख श्वानासन आणि अधोमुख श्वानासन (5 मिनिटे)
	उर्ध्वमुख श्वानासन आणि अधोमुख श्वानासन (5 मिनिटे)	मानेच्या हालचाली (5 मिनिटे)	योग साधना	योग साधना
	योग साधना	पवनमुक्तासन (एक पाय), परिभ्रमण (10 मिनिटे)	भुजंगासन आणि शलभासनाची ओळख (10 मिनिटे)	पवनमुक्तासन (दोन्ही पाय), हलणे आणि गोल फिरणे (5 मिनिटे)
	पद्मासन (10 मिनिटे)	योग साधना	स्नायू शिथिलीकरण (5 मिनिटे)	अर्धकटिचक्रासन (10 मिनिटे)
	भ्रमरी प्राणायामाची ओळख (5 मिनिटे)	पंचभूत (10 मिनिटे)	विभागीय श्वसन (10 मिनिटे)	पंचभूत (10 मिनिटे)

© NCERT not to be republished

पाचवा महिना				
	51 वा तास	54 वा तास	57 वा तास	60 वा तास
दैनंदिन जीवनासाठी योग	योग साधना	मूल्यांकन चाचणी 2	योग साधना	योग साधना
योग साधना	अर्धचक्रासन ते पादहस्तासन, अश्व संचालनासन (पायांची अदलाबदल) (5 मिनिटे)	मानेच्या हालचाली (10 मिनिटे) उर्ध्वमुख श्वानासन आणि अधोमुख श्वानासन (5 मिनिटे)	दंडासन आणि साष्टांग नमस्कार उर्ध्वमुख श्वानासन आणि अधोमुख श्वानासन (10 मिनिटे)	अर्धचक्रासन ते पादहस्तासन, दंडासन ते शशांकासन (5 मिनिटे)
	योग साधना	स्नायू शिथिलीकरण (5 मिनिटे)	भुजंगासन आणि शलभासन (10 मिनिटे)	उत्तानपादासन (10 मिनिटे))
	उत्तानपादासनाची ओळख (10 मिनिटे) स्नायू शिथिलीकरण (5 मिनिटे)	ध्यानाची ओळख नादानुसंधानाचा सराव (10 मिनिटे)	जात्रू त्राटक (10 मिनिटे)	स्नायू शिथिलीकरण (5 मिनिटे)
	धारणेची ओळख जात्रू त्राटकाचा सराव (10 मिनिटे)	योग साधना	योग साधना	विभागीय श्वसन आणि नाडीशुद्धी प्राणायाम (10 मिनिटे)

© NCERT not to be republished

सहावा महिना				
	63 वा तास	66 वा तास	69 वा तास	72 वा तास
दैनंदिन जीवनासाठी योग	योग साधना	योग साधना	शग योगाचे पुनरावलोकन (10 मिनिटे)	अंतिम मूल्यांकन
योग साधना	पवनमुक्तासन (दोन्ही पाय) – फिरविणे (10 मिनिटे)	दंडासन आणि शशांकासन, अश्व संचालनासन (5 मिनिटे)	अर्धचक्रासन आणि पादहस्तासन (5 मिनिटे)	
	जात्रू त्राटक (10 मिनिटे)	आसनांचे पुनरावलोकन (10 मिनिटे)	आसनांचे पुनरावलोकन (10 मिनिटे)	
	योग साधना	स्नायू शिथिलीकरण (5 मिनिटे)	स्नायू शिथिलीकरण (5 मिनिटे)	
	नाडीशुद्धी आणि भ्रामरी प्राणायाम (10 मिनिटे)	भ्रामरी प्राणायाम (5 मिनिटे)	योग साधना	
	योग साधना	नादानुसंधान (5 मिनिटे)	योग साधना	

© NCERT not to be republished

सर्व घटकांसाठी सूचक वार्षिक अधिवेशन आराखडा

कालखंड	युनिट क्र.	सत्र प्रकार	क्रियाकलाप ाचे नाव	उपक्रम क्र.	सी'लेटिव्ह
1	युनिट 1	प्रकार 2	बर्फाचे पाणी	पीई -1	पीई -1
2	युनिट 1	प्रकार 2	सात दगड	एसएस-2	एसएस-2
3	युनिट 5	योग	दैनंदिन जीवनासाठी योग	वायजी-1	वायजी-1
4	युनिट 1	प्रकार 2	एरोबिक्स व्यायाम	एसएस-3	एसएस-3
5	युनिट 1	प्रकार 2	माझ्या मागे ये	पीई -4	पीई -4
6	युनिट 5	योग	योगाचा इतिहास	वाईजी-2	वाईजी-2
7	युनिट 1	प्रकार 2	नंबर गेम	एसएस-5	एसएस-5
8	युनिट 1	प्रकार 2	हुला हूप जंप	पीई -6	पीई -6
9	युनिट 5	योग	योग म्हणजे काय?	वाईजी-3	वाईजी-3
10	युनिट 2	प्रकार 1	अडथळा शर्यत	पीएफसी-1	पीएफसी-1
11	युनिट 2	प्रकार 1	संतुलन अधिनियम	पीएफसी-2	पीएफसी-2
12	युनिट 5	योग	यमाचा परिचय	वाईजी-4	वाईजी-4
13			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए -1	एफए -1
14	युनिट 2	प्रकार 1	शिवम म्हणतो	पीएफसी-3	पीएफसी-3
15	युनिट 2	प्रकार 1	सहकार्य करा आणि जिंका	पीएफसी-4	पीएफसी-4

© NCERT not to be republished

16	युनिट 5	योग	अपरिग्रहांची कथा	वाईजी-5	वाईजी-5
17 आणि 18	युनिट 2	प्रकार 1	शंकुंच्या दरम्यान धावणे	पीएफसी-5	पीएफसी-6
19	युनिट 2	प्रकार 1	चेंडू पकडा	पीएफसी-6	पीएफसी-7
20	युनिट 5	योग	चाचणी-1 मूल्यांकन	वाईजी-6	वाईजी-6
21 आणि 22	युनिट 2	प्रकार 1	पुश-अप पोझिशन आणि बॉल पास करा	पीएफसी-7	पीएफसी-9
23 आणि 24	युनिट 2	प्रकार 1	टिक-टॅक-टो ड्रिबल रिले	पीएफसी-8	पीएफसी-11
25			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए -2	एफए -2
26	युनिट 5	योग	क्रियाकलाप चालू आहेत.	वाईजी-7	वाईजी-7
27	युनिट 2	प्रकार 1	Aparigras	पीएफसी-9	पीएफसी-12
28	युनिट 2	प्रकार 3	मगरी शर्यत	पीएफसी-10	पीएफसी-13
29	युनिट 5	योग	डोके, खांदे, गुडघा आणि चेंडू	वाईजी-8	वाईजी-8
30	युनिट 3	प्रकार 3	परिचय	एफएस-ए-1	एफएस-ए-1
31	युनिट 3	प्रकार 3	नियामा	एफएस-ए-2	एफएस-ए-2
32	युनिट 5	योग	बसून	वायजी-9	वायजी-9
33	युनिट 3	प्रकार 3	पाठलाग करताना	एफएस-ए-3	एफएस-ए-3
34	युनिट 3	प्रकार 3	नियामा वरील उपक्रम	एफएस-ए-4	एफएस-ए-4
35	युनिट 5	योग	बसून	वायजी-10	वायजी-10
36	युनिट 3	प्रकार 3	पाठलाग करताना	एफएस-ए-5	एफएस-ए-5

© NCERT not to be republished

37			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए -3	एफए -3
38	युनिट 3	प्रकार 3	सरळ रेषेवर धावणे	एफएस-ए-6	एफएस-ए-6
39	युनिट 5	योग	तापसवरील कथा	वायजी-11	वायजी-11
40	युनिट 3	प्रकार 3	खो देणे	एफएस-ए-7	एफएस-ए-7
41	युनिट 3	प्रकार 4	सरळ रेषेवर धावणे	एफएस-ए-8	एफएस-ए-8
42	युनिट 5	योग	तापस वरील उपक्रम	वायजी-12	वायजी-12
43	युनिट 3	प्रकार 3	चकवा देणे	एफएस-ए-9	एफएस-ए-9
44	युनिट 3	प्रकार 4	झिगझॅग धावणे	एफएस-ए-10	एफएस-ए-10
45	युनिट 5	योग	योग साधना	वाईजी-13	वाईजी-13
46	युनिट 3	प्रकार 3	चकवा देणे	एफएस-ए-11	एफएस-ए-11
47	युनिट 3	प्रकार 4	झिगझॅग धावणे	एफएस-ए-12	एफएस-ए-12
48	युनिट 5	योग	प्रत्याहारावरील परिचय	वाईजी-14	वाईजी-14
49			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए -4	एफए -4
50 आणि 51	युनिट 3	प्रकार 3	पोल टर्न	एफएस-ए-13	एफएस-ए-14
52	युनिट 5	योग	प्रत्याहारावरील उपक्रम	वाईजी-15	वाईजी-15
53 ते 61			एकत्रित मूल्यमापन 1	एसए -1	एसए -9
62 आणि 63	युनिट 3	प्रकार 4	कव्हर चेस	एफएस-ए-14	एफएस-ए-16
64	युनिट 5	योग	योग साधना	वाईजी-16	वाईजी-16
65 आणि 66	युनिट 3	प्रकार 3	साखळी	एफएस-ए-15	एफएस-ए-18
67 आणि 68	युनिट 3	प्रकार 4	खोटा खो	एफएस-ए-16	एफएस-बी-16

© NCERT not to be republished

69	युनिट 3	प्रकार 3	पोल डायव्ह	एफएस-ए-17	एफएस-बी-18
70			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए -5	एफएस-बी-19
71	युनिट 3	प्रकार 3	पोल डायव्ह	एफएस-ए-18	वाईजी-22
72 आणि 73	युनिट 3	प्रकार 3	पायाचे बोट टॅपिंग	एफएस-ए-19	एफएस-बी-21
74	युनिट 5	योग	योग साधना	वाईजी-17	एफएस-बी-२२
75 आणि 76	युनिट 3	प्रकार 3	3-2-3 साखळी	एफएस-ए-19	वाईजी-23
77	युनिट 4	प्रकार 3	क्षणभंगुर	एफएस-बी-1	एफएस-बी-23
78	युनिट 4	प्रकार 3	पकडणे	एफएस-बी-2	एफएस-बी-24
79	युनिट 4	प्रकार 3	क्षणभंगुर	एफएस-बी-3	वायजी-24
80	युनिट 4	प्रकार 3	पकडणे	एफएस-बी-4	एफए -8
81	युनिट 5	योग	योग साधना	वाईजी-18	एफएस-बी-25
82			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए -6	एफएस-बी-27
83 आणि 84	युनिट 4	प्रकार 1	10 पास	एफएस-बी-5	एसए -9
85	युनिट 5	योग	चाचणी 2 मूल्यांकन	वाईजी-19	वाईजी-19
86 आणि 87	युनिट 4	प्रकार 3	ड्रिब्लिंग	एफएस-बी-6	एफएस-बी-8
88 आणि 89	युनिट 4	प्रकार 3	अडथळा ड्रिबलिंग	एफएस-बी-7	एफएस-बी-10
90	युनिट 4	प्रकार 3	बॉल शूट करा	एफएस-बी-8	एफएस-बी-11
91	युनिट 5	योग	योग साधना	वायजी-20	वायजी-20
92	युनिट 4	प्रकार 3	बॉल शूट करा	एफएस-बी-9	एफएस-बी-12
93 आणि 94	युनिट 4	प्रकार 1	डॉज बॉल	एफएस-बी-10	एफएस-बी-14

© NCERT not to be republished

95			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए -7	एफए -7
96	युनिट 5	योग	योग साधना	वाईजी-21	वाईजी-21
97 आणि 98	युनिट 4	प्रकार 3	ड्रिबल आणि शूट करा	एफएस-बी-11	एफएस-बी-16
99 &	युनिट 4	प्रकार 4	पास करा आणि शूट करा	एफएस-बी-12	एफएस-बी-18
100	युनिट 4	प्रकार 3	शूटआऊट स्पर्धा	एफएस-बी-13	एफएस-बी-19
101	युनिट 5	योग	योग साधना	वाईजी-22	वाईजी-22
102	युनिट 4	प्रकार 3	शूटआऊट स्पर्धा	एफएस-बी-14	एफएस-बी-21
103 &	युनिट 4	प्रकार 3	गोलरक्षकाचे बचावात्मक कौशल्य	एफएस-बी-15	एफएस-बी-२२
104	युनिट 5	योग	योग साधना	वाईजी-23	वाईजी-23
105	युनिट 4	प्रकार 3	गोलरक्षकाचे बचावात्मक कौशल्य	एफएस-बी-16	एफएस-बी-23
106	युनिट 4	प्रकार 3	ब्लॉकिंग	एफएस-बी-17	एफएस-बी-24
107	युनिट 5	योग	पुनरावलोकन एक -गा	वायजी-24	वायजी-24
108			योग	एफए -8	एफए -8
109	युनिट 4	प्रकार 3	रचनात्मक मूल्यांकन	एफएस-बी-18	एफएस-बी-25
110	युनिट 4	प्रकार 4	ब्लॉकिंग	एफएस-बी-19	एफएस-बी-27
111			आत्मसात करणे	एसए -1	एसए -9
112 & 113			एकत्रित मूल्यमापन 2		
113					
114 ते 114					
122					

© NCERT not to be republished

नोट्स

© NCERT
not to be republished

नोट्स

© NCERT
not to be republished