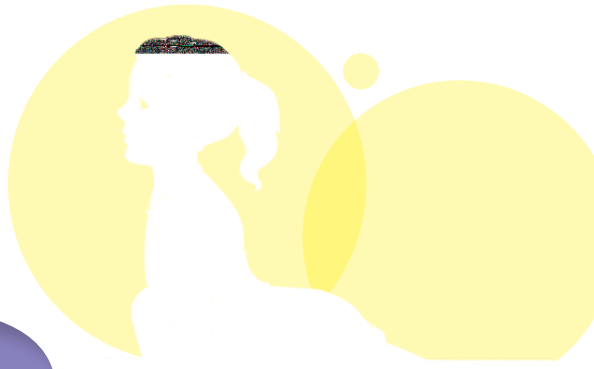
0687CH05



एकाइ ५

योग

समग्र स्वास्थ्य र कल्याणको लागि योगको संसारमा स्वागत छ। यस एकाइमा आउनुहोस्, हामी योगको प्राचीन कला र विज्ञानको अन्वेषण गरौं – यस्तो अभ्यास जुन भारतमा सुरु भएको थियो र हजारौं वर्षसम्म चलेको थियो। भारतमा पुस्तौंदेखि चल्दै आएको यो गीत अहिले विश्वभरका मानिसहरूले मन पराइरहेका छन्।

© NCERT not to be republished

योग आत्म-अन्वेषणको एक यात्रा हो जसले हाम्रो शरीरलाई मजबुत र मनलाई शान्त राख्छ। हामी योगका समृद्ध अभ्यासहरूमा डुबुल्की मार्दै, यसको इतिहास, दर्शन, र व्यावहारिक प्रयोगहरू अन्वेषण गर्नेछौं। स्वस्थ जीवनका आधारभूत सिद्धान्तहरूदेखि लिएर विभिन्न योग अभ्यासहरूको जटिलता सम्म, प्रत्येक खण्डले तपाईंको योगको समझ र अभ्यासलाई बढावा दिन मूल्यवान अन्तरदृष्टि र व्यावहारिक गतिविधिहरू वा चरणहरू प्रदान गर्छ।

धेरै मानिसहरूको धारणा छ कि योग केवल शारीरिक अभ्यास मात्र हो जसमा जटिल श्वास-प्रश्वास प्रविधिहरू, घुमाउने, मोड्ने र तन्काउने अभ्यास समावेश हुन्छ। तर यसको साँचो अर्थमा, योग एक गहन विज्ञान हो, जसले मानव मन र आत्माको अनन्त सम्भावनाहरू उजागर गर्न सक्छ।

चाहे तपाईं एक सुरुआती हुनुहुन्छ जसले आफ्नो योग यात्रा सुरु गर्न खोजि रहनु भएको छ, वा पहिले नै अभ्यासरत व्यक्ति हुनुहुन्छ जसले आफ्नो ज्ञानलाई अझ गहिराइमा लैजान चाहनुहुन्छ, यो अध्यायले तपाईंको अन्वेषण र वृद्धिको लागि एक व्यापक संसाधनको रूपमा कार्य गर्नेछ। आउनुहोस्, हामी यो रूपान्तरणकारी यात्रामा लागौं, योगका रहस्यहरू अन्वेषण गरौं, र हाम्रा भित्र रहेका असीम क्षमताहरू पत्ता लगाऔं।

यो अध्याय योगको परिचयबाट सुरु हुँदै, यम (सामाजिक अनुशासन) र नियम (व्यक्तिगत अनुशासन) तथा तिनको दैनिक जीवनमा प्रयोग, सूक्ष्म व्यायाम (संयोजन गतिविधिहरू), शिथिलीकरण व्यायाम (ढीलोपन अभ्यासहरू), प्राणायाम (श्वास-प्रश्वास अभ्यासहरू), आसन (शारीरिक मुद्राहरू), प्रत्याहार (इन्द्रिय नियन्त्रण), विश्राम, धारणा (एकाग्रता), ध्यान (मेडिटेसन) र क्रीडा योग (योग खेलहरू) को गहिरो अध्ययन तर्फ प्रवेश गर्नेछ।

© NCERT not to be republished

योग सत्र संरचना

प्रत्येक योग सत्रको सुरुवात तल दिइएको प्रार्थनाबाट गर्नुहोस्। यो एक विद्यार्थी र शिक्षक बीचको पवित्र बन्धनको बारेमा हो। दुवैले आ-आफ्नो मार्गलाई ईश्वरीय संरक्षण र बुद्धिद्वारा पोषणले उज्यालो पार्न एकसाथ प्रार्थना गर्छन्। उनीहरू जतातै र सबैका लागि शान्ति चाहन्छन्।

सुरुको प्रार्थना

ॐ सह नववतु । सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यम करवाव है। तेजस्वी नवाधितामस्तु मा विद्विशव है । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	Om Saha Nāvavatu | Saha Nau Bhunaktu | Saha Viryam Karavāva hai | Tejasvi- Nāvadhitamastu Mā Vidvisāva hai | Om Śāntih Śāntih Śāntih ||

प्रार्थनाको अर्थ

हामी दुवै (गुरु र शिष्य) को रक्षा होस्। हामी दुवैको पोषण होस् । हामी सकारात्मक जोस र ऊर्जाका साथ अभ्यास गरौं। हाम्रो अध्ययन फलदायी र ज्ञानवद्र्धक होस् । हामी एकअर्कालाई घृणा नगरौं।

प्रार्थना गरेपछि सत्रको योजना अनुसार गतिविधिहरू सञ्चालन गर्नुहोस्। यसमा यम र नियम, सुक्ष्म व्यायाम, शीतलिकार्ण व्यायाम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, विश्राम, धरण, ध्यान र कृष्ण योग जस्ता योगिक अभ्यासहरू समावेश छन्।

© NCERT not to be republished

प्रत्येक योग सत्रको अन्त्य तल दिइएको प्रार्थनाको साथ गर्नुहोस्। समापन प्रार्थनाले विद्यार्थीहरूको ज्ञानलाई आत्मसात गर्न र दिनलाई सकारात्मक र आनन्दको साथ सुदृढ पार्न मद्दत गर्दछ।

समापन प्रार्थना	
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निर्मायाः । सर्व भद्राणि पस्यंतु । मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः ॥ सर्वे सन्तु निरामयः | सर्वे भद्राणी पाश्यंतु माकसिद्दुःखभागवते | ॐ सान्तिः शान्तिः शान्तिः शान्तिः ||
प्रार्थनाको अर्थ सब खुश होस् । सबै जना रोगमुक्त होऊन् । शुभ के हो, सबैले देख्न सकून् । कसैले पनि दुःख नपाओस् । जतातै शान्ति होस्।	

योग सत्र सुरु गर्न र अन्त्य गर्न सामान्य निर्देशन:

- आरामदायक ठाउँमा बस्नुहोस् सुखासन आसन।
- ढाड लाई सिधा राख्ने, आँखा बन्द गर्ने र अनुहारलाई रिल्याक्स राख्ने ।
- आफ्नो हात भित्र राख्नुहोस् सिन मुद्रा र आफ्नो सासको बारेमा सचेत हुनुहोस्।
- केही सेकेन्डको लागि तपाईंको श्वासप्रश्वासको निरीक्षण गर्नुहोस् र त्यसपछि गहिरो सास लिनुहोस्। सास छोड्दा, जप गर्नुहोस् , "प्रति".
- बिस्तारै आफ्नो हात राख्नुहोस् नमस्कार मुद्रा र प्रार्थना जप गर्नुहोस्।
- नामजप पछि कस्तो महसुस हुन्छ, ध्यान दिनुहोस् ।
- आफ्नो हातको हत्केलालाई बिस्तारै रगड्नुहोस्, तिनीहरूलाई कप लगाउनुहोस् र तिनीहरूलाई तपाईंको आँखामा राख्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

अध्याय १

दैनिक जीवनका लागि योग

विद्यार्थीहरूको रूपमा, तपाईंसँग कक्षाहरू, गतिविधिहरू, परियोजनाहरू र गृहकार्यले भरिएको व्यस्त तालिकाहरू छन्। योग तपाईंको दिमाग स्पष्ट र केन्द्रित गरेर यी गतिविधिहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यसले शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि सुधार ल्याउन सक्छ, जसले गर्दा खेलकुद र अन्य गतिविधिमा भाग लिन सजिलो हुन्छ। समावेश गरेर योग तपाईंको दैनिक दिनचर्यामा, तपाईंलाई दिनभरि शान्त र ऊर्जावान रहन सजिलो हुनेछ।

योग तपाईंलाई ध्यान केन्द्रित गर्न र तपाईंको विचार र भावनाहरूको बारेमा बढी सजग हुन मद्दत गर्दछ। यसले तपाईंलाई बलियो र अधिक लचिलो हुन मद्दत गर्दछ। यसले तपाईंको एकाग्रता बढाउन सक्छ, त्यसैले तपाईंलाई कक्षामा वा गृहकार्य गर्दा ध्यान दिन सजिलो हुन सक्छ। योग विशेष गरी यदि तपाईं स्कूल वा अन्य कुराहरूको बारेमा तनाव महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंको चिन्ताहरू छोड्न मद्दत गरेर तपाईंलाई आराम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। कुल मिलाकर, कर रहा है योग यसले तपाईंलाई खुसी र सहज महसुस गराउन सक्छ। केही मिनेट को पनि योग प्रत्येक दिन ठूलो फरक पार्न सक्छ। यो तपाईंको शरीर र मनको हेरचाह गर्ने एक राम्रो तरिका हो।

योग का इतिहास

योग[सम्पादन गर्ने] जराहरू मा फिर्ता पत्ता लगाउन सकिन्छ वेद, भारतको सबैभन्दा पुरानो पवित्र ग्रन्थहरू। यस समयमा, मानिसहरूले अभ्यास गरे योग प्रकृति र ईश्वरीयसँग जोड्नको लागि। प्रत्येक अध्याय[सम्पादन गर्ने] भगवद् गीता, महाकाव्य का हिस्सा महाभारत, को विभिन्न प्रकार को नाम मा नामकरण गरिएको छ योग, सहित कर्मा योग (योग कार्य को), भक्ति योग (योग भक्ति का), जोनाना योग (योग बुद्धिको) र राजा योग (योग इच्छाशक्तिको)।

© NCERT not to be republished

२,००० वर्ष भन्दा पहिले, महर्षि पतञ्जलीले १९६ योग सूत्रहरूमा योगको अभ्यासको संकलन गरेका थिए। यी सूत्रहरूले अष्टांग योग भनिने आठ अंग वा पक्षहरूको रूपमा परिभाषित व्यवस्थित अभ्यासहरूको माध्यमबाट परम आनन्दको अवस्था (समाधी) प्राप्त गर्न चरण-दर-चरण मार्गको वर्णन गर्दछ। अष्टांग योगको बारेमा हामी यस अध्यायमा पछि सिक्नेछौं।

योग नयाँ अभ्यास र विचारहरूको साथ विकसित हुँदै गयो। योगका व्यावहारिक पक्षहरूसँग सम्बन्धित हठ योगको विकास लगभग १,५०० वर्ष पहिले भएको थियो।

१९ औं र २० औं शताब्दीमा स्वामी विवेकानन्द, परमहंस योगानन्द, ऋषि अरबिन्दो र बी.के.एस. अय्यंगर जस्ता योग गुरुहरूले योगलाई विश्व विभिन्न क्षेत्रमा ल्याए। आज, योग विश्वव्यापी रूपमा अभ्यास गरिन्छ; अन्तर्राष्ट्रिय योगदिवस जुन २१ का दिन विश्वका १९० भन्दा बढी देशमा मनाइन्छ ।

योग भनेको के हो ?

प्राचीन भारतीयहरूले यो पत्ता लगाएका थिए कि योग को अभ्यास गर्नाले राम्रो स्वास्थ्य र कल्याण को लागी नेतृत्व गर्न सकिन्छ। योगलाई स्वस्थ र सुखी जीवनको विज्ञानको रूपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ। यसले हामीलाई हाम्रो काम, अध्ययन र अन्य गतिविधिहरूमा शान्तिपूर्ण र कुशल हुन र हाम्रो क्षमताको पूर्ण उपयोग गर्ने दिशामा अघि बढ्न मद्दत गर्दछ।

योग शब्द संस्कृत शब्द "युज" बाट आएको हो जसको अर्थ "एकजुट वा एकीकृत गर्नु" हो। यसले शरीर, मन र भित्री आत्मको मिलनलाई सङ्केत गर्दछ। योग भनेको आफूभित्र र आफ्नो वरपरको संसारसँग सन्तुलन, सद्भाव र एकताको भावना सिर्जना गर्नका लागि आफ्ना विभिन्न भागहरू ल्याउनु हो। यसले मनलाई स्थिर, शान्त र सबै विकर्षणबाट मुक्त बनाउन पनि मद्दत गर्दछ।

योगमा अव्यवस्थित कार्यहरू होइन, व्यवस्थित प्रयासहरू समावेश छन्। अनुशासित कार्यबाट मात्र प्रयास फलदायी हुन्छ ।

© NCERT not to be republished

आउनुहोस्, आठ वटा पक्षको अन्वेषण गरौं अष्टाङ्ग योग, जसमा द्वारा तयार गरिएको व्यवस्थित प्रक्रियाहरू समावेश छन् महर्षि पतंजलि।

यी आठ पक्षहरू तल वर्णन गरिएको छ:

1. यम
(सामाजिक अनुशासन)

2. *नियमा*
(व्यक्तिगत अनुशासन)

3. *आसन*
(आसन)

4. *प्राणायाम*
(श्वासमा निपुणता)

5. *प्रत्याहार*
(इन्द्रियहरूमाथि प्रभुत्व)

6. *धरणा*
(एकाग्रता)

7. *ध्यान*
(चिन्तन)

8. *समाधी*
(आनन्दित अनुभव)

1. *यम* (सामाजिक अनुशासन र नैतिकता): दयालु र इमानदार हुने जस्ता अरूप्रति कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने बारे यी निर्देशनहरू हुन्।
2. *नियमा* (व्यक् तिगत अनुशासन): यी निर्देशनहरू आफ्नो हेरचाह कसरी गर्ने, जस्तै सफा राख्ने र सन्तुष्ट रहने जस्ता निर्देशनहरू हुन् ।
3. *आसन* (मुद्रा): प्रदर्शन योग हाम्रो शरीरलाई बलियो र लचिलो बनाउनका लागि दैनिक आसनहरू।
4. *प्राणायाम* (श्वास वा श्वास नियन्त्रण मा निपुणता): यो सास नियन्त्रण को बारे मा छ। तपाईं शरीर र मनलाई सहज बनाउन गहिरो, शान्त सास लिन सिक्नुहुन्छ।

© NCERT not to be republished

5. *प्रत्याहार* (इन्द्रियहरूमा निपुणता - स्वाद, स्पर्श, गन्ध, दृष्टि र श्रवण): यस पक्षमा तपाईंको ध्यान भित्रतिर मोड्नु, आफैमा ध्यान केन्द्रित गर्नु र बाह्य तत्वहरूबाट विचलित नहुनु समावेश छ।
6. *धरणा* (एकाग्रता): यसको अर्थ मनलाई स्थिर राख्नु र एकल-बिन्दु जागरूकताको अभ्यास गर्नु हो।
7. *ध्यान* (ध्यान): ध्यान यसको अर्थ गहिरो चिन्तन वा ध्यान हो।
8. *समाधी* (आनन्दको अवस्था): यो गहिरो शान्ति र आनन्दको अवस्था हो जुन अन्य सबै चरणहरूको अभ्यासबाट प्राप्त हुन्छ। यो अन्तिम लक्ष्य हो योग, जहाँ तपाईं पूर्ण रूपमा खुसी र शान्तिमा महसुस गर्नुहुन्छ।

योग जीवनभरको यात्रा हो । हामीले हरेक दिन यसको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

आउनुहोस्, पहिलो दुई पाइलाबाट हाम्रो यात्रा सुरु गरौं – यम र नियमा.

यम

अष्टांग योगका अनुसार अरूसँग खुशीसाथ बाँच्नका लागि पाँच महत्त्वपूर्ण दिशानिर्देशहरू छन्; यी सामाजिक विधाहरूलाई यम भनिन्छ। यम अष्टांग योगको पहिलो अङ्ग हो । आउनुहोस्, यी पाँच यमका बारेमा थप जानकारी लिऔं

1. *अहिंसाको* अर्थ दयालु हुनु र वनस्पति र जनावरहरू लगायत कुनै पनि जीवित प्राणीलाई चोट नपुर्याउनु हो।
2. *सत्य* भनेको सधैं सत्य बोल्नु र इमानदार हुनु हो ।
3. *अस्तेयले* तिमीलाई ती चीजहरू नलिन सिकाउँछ जुन तिमीहरूको होइन।
4. *ब्रह्मचर्य* भनेको आफ्नो शक्तिलाई बुद्धिमानीपूर्वक प्रयोग गर्नु र आत्मसंयम राख्नु हो ।

© NCERT not to be republished

5. *अपरिग्रहको* अर्थ लोभी नहुनु र आफूसँग जे छ त्यसमा खुसी हुनु हो । (हामी यस अध्यायमा पछि अपारिग्रहको विस्तृत अन्वेषण गर्नेछौं)।

गतिविधि

सबैभन्दा उपयुक्त पहिचान गर्नुहोस् यम तल दिइएका उदाहरणहरूको लागि:

1. आफ्नो पाल्तु जनावर कुकुर बिस्तारै व्यवहार, उहाँलाई खेल्न र हिट वा उसलाई डराउन कहिल्यै. .....
2. यदि तपाईं घरमा केही भाँच्नुहुन्छ र तपाईंको आमाले यसको बारेमा सोधपुछ गर्नुहुन्छ भने, तपाईं सत्य बोल्नुहुन्छ र यसलाई लुकाउनुहुन्न। .....
3. तपाईं भिडियो गेम हरू खेल्न को लागी एक मजबूत आग्रह महसुस गर्नुहुन्छ, तर तपाईं यो पनि जान्नुहुन्छ कि तपाईले आफ्नो विज्ञान परियोजना समाप्त गर्नु पर्छ। तपाईं भिडियो गेम खेल्न र परियोजना पूरा गर्न आग्रह नियन्त्रण गर्नुहुन्छ। .....
4. कक्षामा समूह छलफलको दौडान, तपाईं आफ्नो साथीको विचारलाई आफ्नो विचारको रूपमा साझेदारी गर्न प्रलोभनमा पर्नुहुन्छ, तर त्यसपछि तपाईं यसलाई चोरी नगर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ। .....
5. तपाईंलाई पसलमा लुगा मन पर्छ र तपाईंसँगै भएका एल्डरहरूले तपाईं यसलाई किन्न चाहनुहुन्छ कि भनेर सोध्नुहुन्छ। घरमा भएका सबै लुगाहरू बारे सोच्दा, तपाईं अर्को लुगा नलिने निर्णय गर्नुहुन्छ किनभने तपाईंलाई अहिले यसको आवश्यकता छैन। .....

अपरिग्रह

अपारिग्रह भनेको धेरै भन्दा धेरै इच्छा लाई छोड्नु र तपाईंसँग पहिले नै भएको कुराको लागि आभारी हुनु हो। यसले तपाईंलाई सरल जीवन बिताउन र अरूसित उदार हुन मदत गर्छ।

भारतका दोस्रो प्रधानमन्त्री लालबहादुर शास्त्रीको प्रेरणादायी कथाबाट *अपरिग्रहको* बारेमा सिकौं।

© NCERT not to be republished

सरल जीवन र उच्च विचार

एक पटक लालबहादुर शास्त्री भारतका प्रधानमन्त्री हुँदा श्रीमतीका लागि साडी किन्न कपडा पसलमा गएका थिए । पसलका मालिकले उनलाई केही सुन्दर साडी देखाए, तर जब शास्त्रीले मूल्य सुने, उनले ती साडीहरू धेरै महंगो पाए। उनले पसलेलाई कम महंगो साडी देखाऊन आग्रह गरे तर अझै पनि ती साडीहरू धेरै महंगो पाए।



पसलका मालिक साह्रै छक्क परे । उनले भने, 'शास्त्रीजी, तपाईले मूल्यको बारेमा चिन्ता गर्नु पर्दैन। तपाईं भारतका प्रधानमन्त्री हुनुहुन्छ। तिमीलाई उपहारको रूपमा यी साडीहरू दिन पाउनु मेरो लागि सम्मानको कुरा हुनेछ।

शास्त्रीले मुसुक्क हाँस्दै भने, 'म तपाईंको दयाको कदर गर्छु, तर म प्रधानमन्त्री हुँ भन्दैमा उपहार लिन सक्दिनँ । म मेरो क्रय-सीमामा उपयुक्त हुने साडी मात्र किन्नेछु। शास्त्री को संतुष्टथा ।

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको इलाकाबाट रोल मोडेलहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्नुहोस् र उनीहरूलाई साक्षात्कारको लागि प्रश्नावली सिर्जना गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
- विद्यार्थीहरूसँग उनीहरूको आवश्यकता र चाहना र शान्त र सुखी रहनको लागि लालचबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

उसले जे पनि खर्च गर्न सक्थ्यो र आवश्यकता भन्दा बाहिर को स्वामित्व को बारे मा सोचदैनथे ।

अपरिग्रह भनेको नम्र हुनु हो र हामीसँग जे छ त्यसमा सन्तुष्ट हुनु हो। लाल बहादुर शास्त्री जस्तै बनौं, लोभी नबनौं र आफ्नो आवश्यकताभन्दा बाहिरका कुरा हरू राखौं।

गतिविधि

- तपाईंको परिवार वा छरछिमेकमा नेतृत्व गर्ने व्यक् तिको पहिचान गर्नुहोस्
  एक साधारण जीवन।
- तिनीहरूलाई सोध्नुहोस् कि तिनीहरूले किन सरल जीवन बिताउने छनौट गरे र उनीहरूको निर्णयको परिणामस्वरूप तिनीहरूले कस्ता अनुभवहरू प्राप्त गरेका छन्।
- आफ्नो कक्षालाई व्यक्तिसँग तपाईंको छलफलको बारेमा बताउनुहोस् र उनीहरूको अनुभवहरू पनि सुन्नुहोस्।

गतिविधि

- विद्यार्थीहरूलाई एकदम नयाँ सानो वस्तु ल्याउन सोध्नुहोस्, जुन उनीहरूलाई मनपर्छ तर प्रायः प्रयोग गर्दैनन् (एक पुस्तक, खेलौना, आदि)।
- एउटा वृत्तमा बस्नुहोस् र प्रत्येक विद्यार्थीले आफूले ल्याएको वस्तुको बारेमा कुरा गर्न दिनुहोस्।
- तिनीहरूलाई आफ्नो कुनै एक साथीलाई सामान दिन प्रोत्साहन दिनुहोस् वा
  खाँचोमा परेकाहरू।
- बच्चाहरूले दिने आनन्द र छोड्ने अभ्यासको अनुभव गर्नेछन् सम्पत्तिको।

नियम

आष्टाङ्ग योगको दोस्रो पक्ष नियम हो, जसमा व्यक्तिगत अनुशासनका लागि पाँच महत्त्वपूर्ण दिशानिर्देश वा बानीहरू हुन्छन्।

आउनुहोस्, यी पाँच नियमका बारेमा थप जानकारी लिऔं .

1. 'शौच' भन्नाले हाम्रो शरीर, मन र वरपरको वातावरणलाई सफा राख्नु हो । यो स्वच्छता, मन र शरीरको शुद्धताको बारेमा हो।

© NCERT not to be republished

2. सन्तोष को अर्थ हामीसँग जे छ त्यसमा खुसी र सन्तुष्ट हुनु र लोभी नहुनुसँग सम्बन्धित छ।
3. तप को अर्थ हो, कठिन भएतापनि आफ्नो लक्ष्य हासिल गर्न आत्म-अनुशासन र दृढ संकल्प हुनु।
4. स्वाध्यायले आत्म-अध्ययन र हाम्रो ज्ञानमा सुधार गर्नुलाई बुझाउँछ॥
5. ईश्वर प्रनिधानले आफूभन्दा ठूलो कुरामा विश्वास गर्ने कुरा गरेका छन् । ।

गतिविधि

सबैभन्दा उपयुक्त पहिचान गर्नुहोस् नियमा तल दिइएका उदाहरणहरूबाट:

1. एक हप्ताको लागि व्यक्तिगत लक्ष्य राख्नुहोस्, जस्तै कुनै परियोजना पूरा गर्ने, हरेक दिन व्यायाम गर्ने वा घरमा मदत गर्ने। प्रत्येक लक्ष्यको साथ तपाईंको प्रगति ट्र्याक गर्नुहोस्। .....
2. हरेक दिन राम्रा किताबहरू पढ्नुहोस् वा प्रतिबिम्बित डायरी लेख्नुहोस्।
3. कक्षाकोठासफा गर्नुहोस् र सजाउनुहोस्। .....
4. कृतज्ञता देखाउनुहोस्। .....
5. आफ्नो सबै भन्दा राम्रो प्रयास गर्नुहोस् र विश्वास गर्नुहोस् कि चीजहरू तिनीहरूले काम गर्नेछन्।

आउनुहोस्, एउटा प्रेरणादायी कथाको माध्यमबाट तापलाई अन्वेषण गरौं।:।

तप

तप, पाँच नियमहरू मध्ये एक, आत्म-अनुशासन, दृढ संकल्प र दृढता हो।

कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको ठूलो परीक्षा आउँदैछ र अन्तिम मिनेटसम्म पर्खनुको सट्टा, तपाईं प्रत्येक दिन थोरै अध्ययन गर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ। यो स्थिर र निरन्तर प्रयासलाई तप भनिन्छ।.

© NCERT not to be republished

यो खेलकुद प्रतियोगिताको लागि प्रशिक्षण लिनु, वाद्ययन्त्रको अभ्यास गर्नु वा घरको काममा सहयोग गर्नु जस्तै हो - तपाईंलाई यो मन नपरे पनि नियमित रूपमा कामहरू गर्नु। तपले कडा परिश्रम र लगनशीलताले हामीलाई आफ्नो लक्ष्य हासिल गर्न र आफूलाई सुधार्न मदत गर्न सक्छ भनेर सिकाउँछ। तपको अभ्यास गरेर, हामी प्रतिबद्धताको महत्त्व सिक्छौं र कसरी सानो सुसंगत कार्यहरूले ठूलो परिणाम हरू निम्त्याउन सकिन्छ।

हाम्रो जीवनमा तपस:

अध्ययनप्रतिको समर्पण, आत्मअनुशासन, राम्रो स्वास्थ्यका लागि नियमित व्यायाम, सधैं पोषिलो खाना खाने, साफ-सफाई राख्ने, सधैं सत्य बोल्ने, योगको दैनिक अभ्यास आदि ।

हामी हाम्रो वरिपरि धेरै महान व्यक्तिहरू देख्छौं, उनीहरूको सफलताले हामीलाई हाम्रो जीवनमा उच्च लक्ष्यहरू निर्धारित गर्न प्रेरित गरिरहेको छ। के तिमीले यी महान् मानिसहरूका तपहरूको बारेमा सुनेका छौ? तपको शक्ति बुझ्न मल्ली मस्तान बाबु–भारतका पर्वतीय पुरुषको प्रेरणादायी कथा पढौं ।.

मल्ली मस्तान बाबू का संकल्प

मल्ली मस्तान बाबुको जन्म आन्ध्र प्रदेशको एक सानो गाउँमा भएको थियो र उनका बुबा एक किसान थिए। एक मेधावी विद्यार्थी र नयाँ कुराहरू सिक्न उत्सुक बाबुले धेरै मेहनत गरे र भारतका केही उत्कृष्ट स्कूलहरूमा गए। उनले इन्जिनियरिङ र म्यानेजमेन्टमा डिग्री हासिल गरे ।

अध्ययनको क्रममा बाबुले पर्वतारोहणमा गहिरो रुचि विकास गरे। हिमालको चुनौती र सुन्दरताबाट प्रेरित भएर उनले आफ्नो व्यावसायिक करियरसँगै यो प्यासनलाई पछ्याउने निर्णय गरे। उनले कडा प्रशिक्षण लिए, आरोहणको बारेमा सबै कुरा सिके। उनले शारीरिक शक्ति, लचिलोपन र मानसिक रूपमा केन्द्रित रहन योग अभ्यास गरे, जसले उनको चुनौतीपूर्ण आरोहणमा मद्दत पुर् यायो। योग सहित शारीरिक फिटनेसको लागि उनको समर्पण, धेरै अभियानहरू प्राप्त गर्ने उनको सफलताको एक महत्वपूर्ण भाग थियो।

© NCERT not to be republished

पर्वतारोहणप्रतिको उनको दृष्टिकोण अटुट लगन र समर्पणबाट प्रेरित थियो। उनी आफ्नो सीमालाई धकेल्ने कुरामा विश्वास गर्थे र उच्च उचाइको आरोहणको साथ आउने चुनौतीहरूलाई अँगालेका थिए। आफ्नो आरोहणको माध्यमबाट तिनले अरूलाई आफ्नो सपना पछ्याउन र बाधाहरू पार गर्न उत्प्रेरित गर्ने लक्ष्य राखेका थिए, चाहे तिनीहरू जतिसुकै गाह्रो किन नहोस्।

बाबू, जब भी अभियान पर, हर आखिरी विवरण की योजना बनाते थे। उनी बिहान सबैरै सुरु गर्थे, आफ्नै भारी बोक्थे र दिनभरि स्थिर क्लिपमा हिंड्थे। आफ्नो अभियानको दौडान उनले आफ्नै पाल टाँग्ने, आफ्नै खाना पकाउने र अर्को दिनको योजनालाई आफ्नो गाइडसँग मिलाउने गर्दथे।

बाबुको रेकर्ड तोड्ने उपलब्धि यो थियो कि उनले १७२ दिनमा सात महाद्वीपका सात वटा अग्ला शिखरहरू आरोहण पूरा गरे। यससँगै बाबुले शारीरिक र मानसिक सहनशीलता र उत्कृष्टताको नयाँ बेन्चमार्क स्थापित गरे । उनी यो रेकर्ड प्राप्त गर्ने पहिलो भारतीय र दक्षिण एसियाली बने, जसले उनलाई अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता र प्रशंसा कमायो।

यद्यपि उहाँ अब हामीसँग हुनुहुन्न, उनको कथा असाधारण साहस, दृढ संकल्प र जुनूनको एक हो। उनको जीवनले हामीलाई ठूलो सपना देख्न, कडा मेहनत गर्न र सँधै हाम्रो सर्वश्रेष्ठ गर्न सम्झाउँछ। आफ्नो सीमा नाघ्ने र आकाशसम्म पुग्ने साहस गर्नेहरूका लागि उहाँ एक चिरस्थायी प्रेरणा हुनुहुन्छ।

गतिविधि

- कक्षामा आफ्नो रोल मोडेलको कथा सुनाउनुहोस्।
- बताइएका सबै कथाहरूमा साझा विषयवस्तुहरू छलफल गर्नुहोस्।
- जीवनमा लक्ष्य राख्नु किन महत्त्वपूर्ण छ भनेर सोच्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस्।
- तिनीहरूले केही हासिल गर्न कडा परिश्रम गरेको समयको बारेमा लेख्नुहोस्। के हो?
  के तिनीहरूले अनुभवबाट सिकेका थिए र लक्ष्य प्राप्त गरेपछि उनीहरूले कस्तो महसुस गरे?

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- वैज्ञानिकहरू, प्रशासकहरू, राष्ट्रिय पुरस्कार विजेताहरू, खेलाडीहरू, आदि जस्ता महान् उपलब्धिहरू कसरी दृढ संकल्प र निरन्तर प्रयासको साथ आफ्नो लक्ष्यमा पुग्न सक्दछन् भनेर विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

गतिविधि

1. लक्ष्य निर्धारण: प्रत्येक विद्यार्थीले आफूले प्राप्त गर्न चाहेको एउटा लक्ष्य लेख्छन्, जस्तै: हरेक दिन २० मिनेट पढ्ने, कुनै खेलको अभ्यास गर्ने वा सहयोग गर्ने काम को साथ।
2. योजना: यो लक्ष्य प्राप्त गर्न चरणहरू लेख्नुहोस्।
3. ट्र्याकिङ प्रगति: दैनिक प्रगति ट्र्याक गर्न एक साधारण चार्ट बनाउनुहोस्।
4. प्रतिबिम्ब: हप्ताको अन्तमा आफूले सिकेका कुराहरूबारे छलफल गर्नुहोस् आत्म-अनुशासन र लक्ष्य प्राप्त गर्ने दिशामा काम गर्न कस्तो महसुस भयो।

प्रत्याहार

प्रत्याहारपाँचौ पक्ष[सम्पादन गर्ने] अष्टान्ग योग, सबै आफ्नो इन्द्रियहरू नियन्त्रण गर्न र आफ्नो मन केन्द्रित गर्न सिक्न को बारे मा छ।

कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं कोलाहलपूर्ण कोठामा हुनुहुन्छ, तर तपाईंले आफ्नो गृहकार्यमा ध्यान केन्द्रित गर्न आवश्यक छ। प्रत्याहार यसको अर्थ आफूले देखेको, सुनेको, सुँघ्ने, स्वाद लिने वा महसुस गर्ने कुराहरूबाट विचलित नहुनु हो।

प्रत्याहार तपाईं शोर उपेक्षा र ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्दछ कि तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ विचलनहरू ट्यून गरेर।

यसको अभ्यास गरेर तपाईं आफ्नो ध्यान भित्रतिर मोड्न सिक्नुहुन्छ, आफ्नो वरपरका कुराहरूबाट टाढा रहनुहुन्छ र आफ्नो विचार र भावनाहरूप्रति अझ बढी सजग हुन सिक्नुहुन्छ।

हामी पाँच इन्द्रियहरूद्वारा हाम्रो वरपरको संसारलाई बुझ्दछौं। इच्छित गतिविधिमा ध्यान केन्द्रित गर्न र विकर्षणहरूबाट बच्न, हामीले यी इन्द्रियहरूलाई अभ्यासहरूद्वारा निपुण पार्नु आवश्यक छ।

आउनुहोस् केही गतिविधिहरू हेरौं जसले हामीलाई इन्द्रियहरूलाई भित्रतिर मोड्न मद्दत गर्दछ।

1. शान्त समय: कुनै पनि विकर्षण बिना चुपचाप बस्न को लागी एक आरामदायक स्थान फेला पार्नुहोस् (कुनै टिभी, मोबाइल फोन, वा ठूलो आवाज छैन)। आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस्।

© NCERT not to be republished

2. ध्यानपूर्वक भोजन गर्नु : टिभी बन्द गर्नुहोस् र खानाको समयमा विधयुतीय उपकरणहरू टाढा राख्नुहोस्। खानाको स्वाद, बनावट र गन्धमा ध्यान दिनुहोस्। बिस्तारै चबाउनुहोस् र प्रत्येक निवालाको आनन्द लिनुहोस्।
3. प्रकृतिसँग संवन्य: पार्क वा बगैंचामा टहल्न जानुहोस्। विचारमा नगुमाईकन वा इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू प्रयोग नगरी तपाईंको वरिपरिका दृश्यहरू, ध्वनिहरू र गन्धहरू अवलोकन गर्नुहोस्।
4. संगीत सुन्नु: केही सुखदायक संगीत छान्नुहोस्, चुपचाप बस्नुहोस् र अरू केही नगरी ध्वनिहरू सुन्नुहोस्।
5. सुत्नुअघि : केही मिनेट चुपचाप बस्नुहोस् । आफ्नो आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो सासमा ध्यान दिनुहोस्। सुत्नुभन्दा कम्तीमा ३० मिनेटअघि इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू प्रयोग नगर्नुहोस्, बरु पुस्तक पढ्ने प्रयास गर्नुहोस्।

यी गतिविधिहरूले तपाईंलाई ध्यान केन्द्रित गर्ने, तनाव कम गर्ने र आफू र आफ्नो वरपरको वातावरणसँग अझ गहिरो रूपमा जडान गर्ने क्षमता बढाउन मद्दत गर्नेछ।

खानाले हाम्रो व्यक्तित्व विकासमा निकै महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसबाहेक, हामीले मौसम अनुसार र मध्यम मात्रामा स्वस्थ खाना खानुपर्छ। त्यसैले आयुर्वेद (प्राचीन भारतीय चिकित्सा विज्ञान) अनुसार स्वस्थ खानपानको बानीको विकास गर्नु आवश्यक छ ।

के तपाईंलाई थाहा छ?

आयुर्वेदका अनुसार स्वस्थकर खानपान ।

हितभुक - स्वस्थ र पौष्टिक भोजनको सेवन गर्नुहोस्।	*मितभुक - मध्यम मात्रामा खानुहोस्।*	*ऋतभुक – मौसम अनुसारको खाना खानुहोस् ।*

गतिविधि

1. आफ्नो परिवारसँग दिनमा कम्तिमा एक पटक घरको खाना खानुहोस्।
2. खाना खाँदा, सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं प्रत्येक सानो टोकाइ र प्रत्येक निवालाको स्वाद लिनुहुन्छ।
3. खाना खाँदा मोबाइल र टिभी जस्ता इलेक्ट्रोनिक उपकरणको प्रयोग नगर्नुहोस् ।
4. आफ्नो परिवारका सदस्यहरूलाई खाना र पानी खुवाउन स्वयंसेवक बन्नुहोस ।

© NCERT not to be republished

अध्याय २

योग अभ्यासको तयारी

नमस्ते युवा *योगी*!

के तपाईं योग अभ्यासको साथ यात्रा सुरु गर्न तयार हुनुहुन्छ?

अघिल्लो अध्यायमा तपाईंले यम र नियमको बारेमा सिक्नुभयो। यहाँ हामी आसनहरू, प्राणायाम, प्रत्याहारको अन्वेषण, धरण र ध्यानको बारेमा जानौ। हामी योगका केही अन्य पक्षहरूको बारेमा पनि सिक्नेछौं, जस्तै क्रीड़ योग निम्न अध्यायहरूमा, तयारी अभ्यासहरूबाट सुरु हुन्छ।

स्कूलमा आफ्नो शिक्षकको मार्गदर्शनमा यी अभ्यासहरू सिक्नुहोस् र घरमा दैनिक प्रदर्शन गरेर तिनीहरूमा प्रवीणता प्राप्त गर्नुहोस्। नियमित अभ्यास (साधना) ले हामीलाई बलियो, लचिलो र शान्त बनाउँछ । यसले हामीलाई शान्त महसुस गर्न र हाम्रो गृहकार्य, खेलको समयमा र हामीले गर्ने हरेक कुरामा राम्रो ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्दछ।

त्यसोभए, आउनुहोस् हाम्रो योग म्याटहरू रोल ओचछाएर शुरू गरौं, गहिरो सास लिनुहोस् र यो अद्भुत साहसिक एकसाथ सुरू गर्नुहोस्!

नबिर्सनुहोस्, योग भनेको राम्रो महसुस गर्नु हो। अभ्यासको क्रममा तपाईंको शरीरले कस्तो महसुस गर्दछ भन्ने कुरामा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ। कहिल्यै पनि आफूलाई पीडा वा असहजता हुने मुद्रामा धकेल्नु हुँदैन।

हामीले आसन र प्राणायाम सुरु गर्नु अघि श्वास प्रश्वासको अभ्यास गरेर, जोर्नीहरूलाई शिथिल गरेर (सुक्ष्मव्यामा) र मेरुदण्डलाई फ्लेक्स गरेर (शीतलिकार्ण व्यायाम) आफूलाई तयार पार्नु महत्त्वपूर्ण छ।

सबै योग प्राणायामहरू गर्नु अघि पालन गर्नु पर्ने सामान्य दिशानिर्देशहरू।

1. आसन गर्दा आफैलाई गहिरो सास फेर्न वा सास रोक्न बाध्य नपार्नुहोस्। आसन गर्दा सामान्य श्वास लिनुहोस् । जहिले पनि नासिकाबाट सास फेर्नुपर्छ ।

© NCERT not to be republished

2. अभ्यास गर्दा सधैं सचेत र सजग रहनुहोस्। आफ्नो मुद्रामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। आफ्ना शिक्षकहरूलाई होसियारीसाथ हेर्नुहोस् र तिनीहरूको निर्देशनमा ध्यान दिनुहोस्।
3. आसन गर्दा जुत्ता वा मोजा नलगाउनु हुँदैन ।
4. जब तपाईं बिरामी वा बिरामी महसुस गर्दै हुनुहुन्छ, तपाईंले आराम गर्नैपर्छ। यदि तपाईंलाई रुघा, खोकी, टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, घुँडामा मोच आउने आदि समस्या छ भने शिक्षकको सल्लाह लिनुहोस् र उनीहरूको मार्गदर्शन लिनुहोस्।
5. विशेष गरी केटीहरूको लागि, जब तपाईंको मासिक धर्म हुन्छ, अभ्यास गर्नु अघि आफ्नो शिक्षकलाई सूचित गर्नुहोस् वा परामर्श गर्नुहोस्।

सास फेर्ने(श्वसन) अभ्यास

प्राणायाम सिक्नु अघि फोक्सोको कार्यक्षमतामा सुधार गर्नु आवश्यक हुन्छ । स्वस्थ फोक्सोका लागि उचित श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।

आउनुहोस्, खरायो र कुकुरको सास फेर्ने बारे सिकौं। खरायोको सास गहिरो, लयबद्ध श्वासमा केन्द्रित हुन्छ जुन खरायोको सास फेर्ने ढाँचाको नक्कल गर्दछ। कुकुरको श्वास प्रश्वासमा कुकुरको तीव्र, उथलो श्वासको नक्कल गर्नु समावेश छ, जसले शरीरबाट गर्मी छोड्न र सास नियन्त्रण सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।

लाभ

श्वासप्रश्वासको अभ्यासले फोक्सोको क्षमता बढाउँछ, श्वासप्रश्वासको दक्षतामा सुधार ल्याउँछ, आरामलाई बढावा दिन्छ र तनाव कम गर्दछ।

सीमाहरू: मिर्गीबाट पीडित व्यक्तिहरूले यो अभ्यासबाट बच्नु पर्छ।

© NCERT not to be republished





खरायोको श्वसन

स्थिति: दंडासन

चरण १: यहाँ आउनुहोस् वज्रसन दाहिने खुट्टा र बायाँ खुट्टा फोल्ड गरेर।

चरण २: तल झुक्नुहोस् र हातहरू घुँडाको अगाडि राख्नुहोस् ताकि कुहिनाले घुँडालाई छुन्छ। हातहरू एक अर्काको समानान्तर राख्नुहोस्, हत्केलाहरू तलतिर मुख गरेर राख्नुहोस्। पेट बिस्तारै तिघ्रामा आराम गर्दै, जिब्रोलाई आधा बाहिर निकाल्नुहोस् र भित्र र बाहिर सास लिनुहोस्
सकेसम्म छिटो (10 देखि 30 राउन्ड)।

चरण 3: अभ्यास पछि, बिस्तारै फर्कनुहोस् वज्रसन।

चरण 4: दाहिने खुट्टा र बायाँ खुट्टा छोड्नुहोस् र आउनुहोस्
को दाणासन.

आराम गर्नुहोस् सिथिला दैषासन।

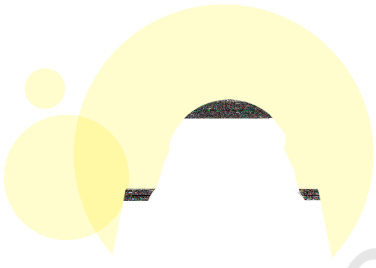
स्थान: दासानासन



चरण - 3



चरण - 1



चरण - 4

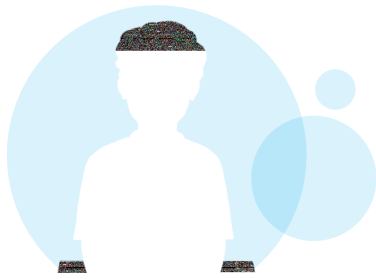


चरण - 2

विशरणित: शिथिला दनुषासन

© NCERT not to be republished





खरायोको श्वसन

स्थान: दासानासन

चरण १: यहाँ आउनुहोस् वज्रसन दाहिने खुट्टा र बायाँ खुट्टा फोल्ड गरेर।

चरण २: हत्केलालाई घुँडाको छेउमा राख्नुहोस् र औंलाहरू पछाडि तिर इशारा गर्नुहोस् र जिब्रोलाई पूर्ण रूपमा फैलाउनुहोस्। श्वास प्रश्वास र श्वास प्रश्वास छिटो र जोसिलो होस् जसले गर्दा पेट फुल्छ र खुम्चिन्छ। शुरुआतीले सुरुमा 10 देखि 20 राउन्ड अभ्यास गर्न सक्दछ र बिस्तारै यसलाई बढाउन सक्छ 50 राउंड।

चरण 3: अभ्यास पछि, बिस्तारै फर्कनुहोस् वज्रसन।

चरण 4: दाहिने खुट्टा र बायाँ खुट्टा छोड्नुहोस् र आउनुहोस् को दाणासन.

आराम गर्नुहोस् सिथिला दैषासन।

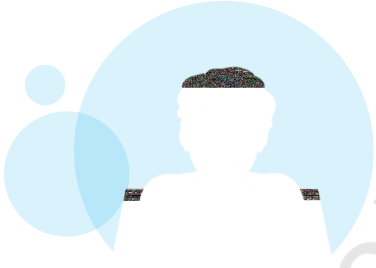
स्थान: दासानासन



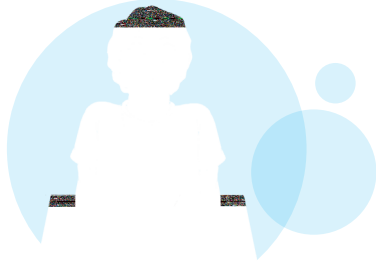
चरण - 3



चरण - 1



चरण - 4



शिक्षकका लागि टिप्पणी

- विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्, अभ्यासपछि उनीहरूले कस्तो महसुस गरे।
- तिनीहरूलाई सोध्नुहोस् कि के तिनीहरू श्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छ अभ्यास गर्दा गर्दै।

चरण - 2

विशरणित: शिथिला दनुषासन

© NCERT not to be republished

सुक्ष्म व्यायामा

सुक्ष्म व्यायाम व्यायामको एक श्रृंखला हो जुन जोर्नीहरूलाई शिथिल (तनाव मुक्त गर्न) र लचीलापन सुधार गर्न डिजाइन गरिएको छ। "सुक्ष्म व्यायामा" शब्द संस्कृतबाट आएको हो, जहाँ "सुक्षमा" को अर्थ "महिम" वा र "व्यायामा" को अर्थ "शारीरिक अंग को गति" हो। यी अभ्यासहरू कोमल, प्रदर्शन गर्न सजिलो छन् र सबै उमेर र दक्ष स्तरका मानिसहरूद्वारा अभ्यास गर्न सकिन्छ।

यी अभ्यासहरूमा शरीरका विभिन्न भागहरूमा केन्द्रित हुने स-साना, सूक्ष्म गतिविधिहरू समावेश हुन्छन्। यी गतिले परिसंचरण बढाउन, संयुक्त गतिशीलता सुधार गर्न र मांसपेशी तनाव छोड्न मद्दत गर्दछ। सूक्ष्म गतिले शरीरका विभिन्न भागहरूमा रक्त प्रवाह बढाउँछ, जसले तन्तुहरूको राम्रो परिसंचरण र प्राण वायु लाई बढावा दिन्छ।

प्रत्येक चाल श्वाससँग समक्रमण हुन्छ, जसले शरीरभरि प्राण (प्राण शक्ति) को प्रवाह बढाउँछ।

सुक्ष्म व्यायामाको सरलताले यसलाई वृद्धहरू, सीमित गतिशीलता भएका हरू वा योगमा नयाँ शुरुआतीहरू सहित सबैका लागि पहुँचयोग्य बनाउँदछ। यी अभ्यासहरु बसेर वा उभिएर पनि गर्न सकिन्छ ।

सुक्ष्म व्यायामामा गर्दनको व्यायाम, काँधको घुमाउरो, औंला र कलाईको चाल घुँडाको चाल, घुँडा र खुट्टाको व्यायाम आदि समावेश छ।

गर्दन के लिए सूक्ष्म व्यायामा का अभ्यास करें।

गर्दन को गति (*ग्रीवसंचलना*)

गर्दन व्यायाम ले गर्दनको जोर्नीहरू र मांसपेशीहरूको शक्ति र लचीलापन बढाउँछ।

© NCERT not to be republished

1. बायाँ र दायाँ घूमाउने



भिन्न बस्नुहोस् वज्रसन, चिउँडो मुद्रा अपनाउनुहोस्
र तिघ्रामा हात राख्नुहोस्।

थिथी



सास फेर्दा,
गर्दन झुकाओ
पश्चगामी।

चरण - 1



सास छोड्दा घाँटीलाई तलतिर मोड्नुहोस्, जसले गर्दा
चिउँडोले छातीलाई छुन्छ ।

चरण - 2



फर्केर आउनु भनेको स्थिति हो
अभ्यास पछि[सम्पादन गर्ने]

थिथी

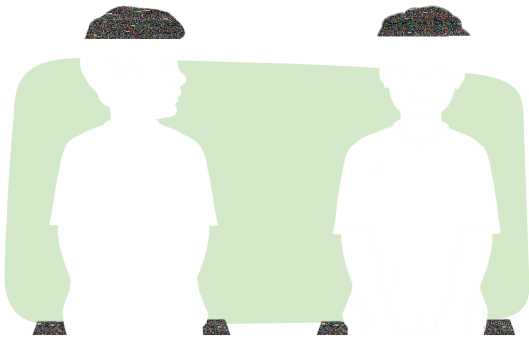
© NCERT not to be republished

२. गर्दन लाई एक तर्फ झुकाउने



सास छोड्दा टाउकोलाई दाहिनेतिर घुमाउनुहोस् र श्वास लिदै केन्द्रमा आउनुहोस्।

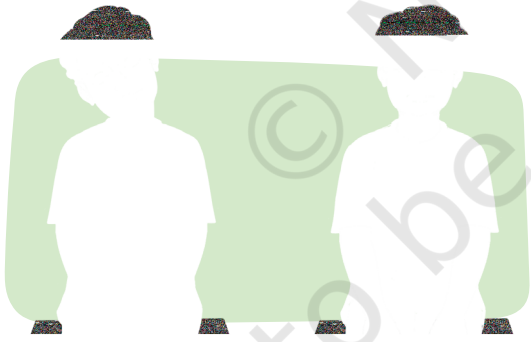
चरण - 3



सास छोड्दा टाउकोलाई बायाँतिर घुमाउनुहोस् र श्वास लिदै केन्द्रमा आउनुहोस्।

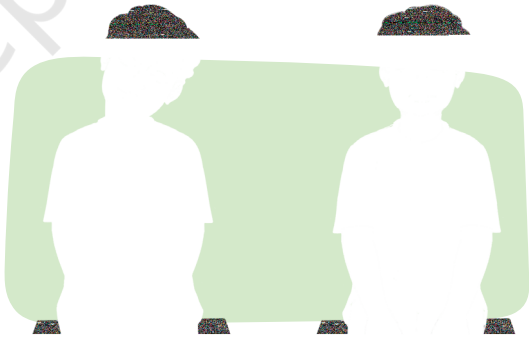
चरण - 4

3. गर्दन की साइड झुकाव



सास छोड्दा टाउकोलाई दाहिनेतिर घुमाउनुहोस् र श्वास केन्द्रमा आउनुहोस्।

चरण - 5

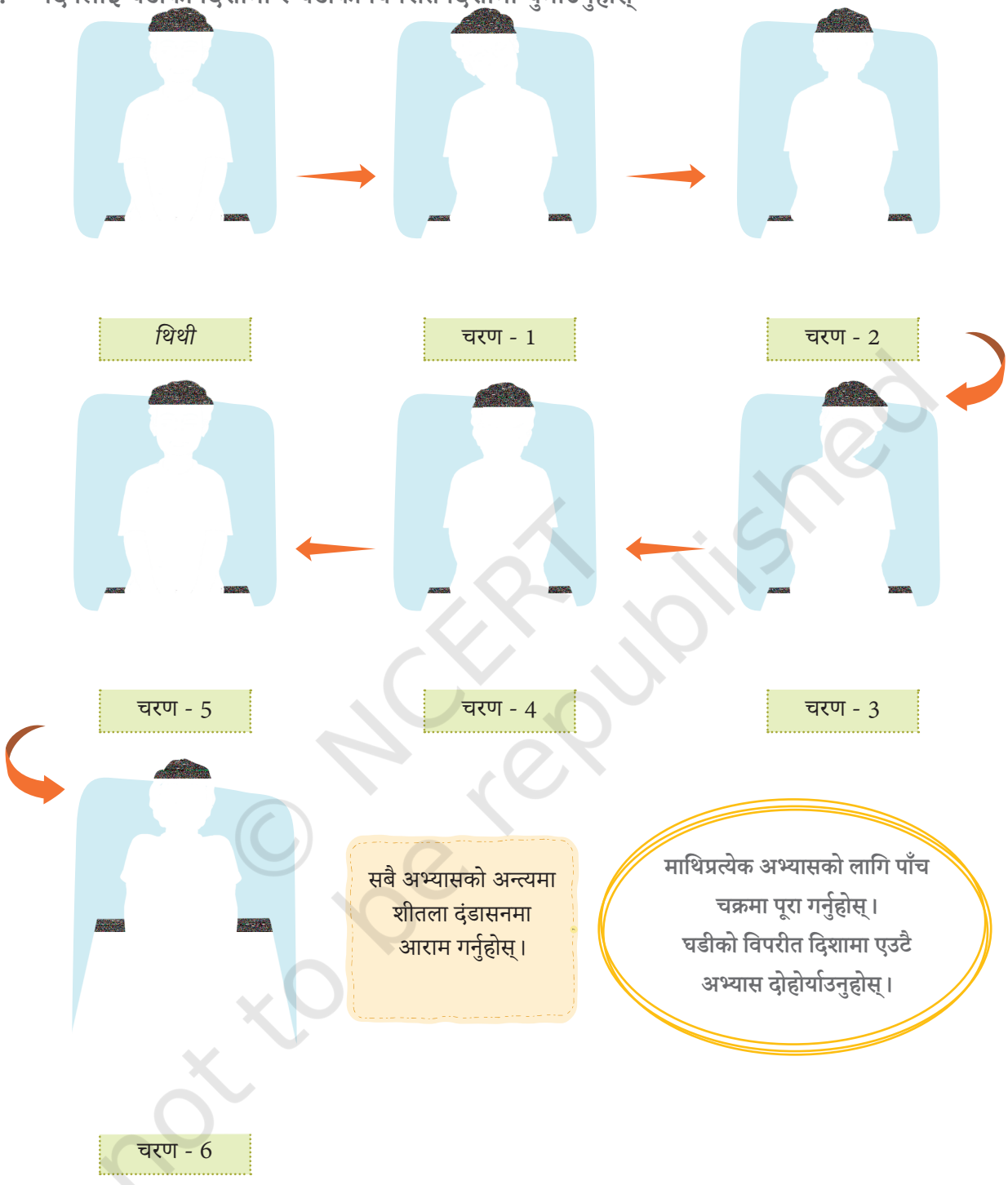


सास छोड्दा टाउकोलाई बायाँतिर घुमाउनुहोस् र श्वास केन्द्रमा आउनुहोस्।

चरण - 6

© NCERT not to be republished

4. गर्दनलाई घडीको दिशामा र घडीको विपरीत दिशामा घुमाउनुहोस्



सबै अभ्यासको अन्त्यमा शीतला दंडासनमा आराम गर्नुहोस्।

माथिप्रत्येक अभ्यासको लागि पाँच चक्रमा पूरा गर्नुहोस्। घडीको विपरीत दिशामा एउटै अभ्यास दोहोर्याउनुहोस्।

© NCERT not to be republished

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- अभ्यासको क्रममा विद्यार्थीहरूले आफ्नो मेरुदण्ड लाई सीधा राख्नुहोस्।
- तिनीहरूले अभ्यास गर्न सहज थियो कि थिएन भनेर जाँच गर्नुहोस्।
- घाँटीमा चोट पटक लागेको अवस्थामा यो अभ्यासबाट बच्नुपर्छ ।

शिथिलीकरण व्यायाम (गतिशील अभ्यास)

शिथिलीकरण व्यायामा भन्नाले शरीरलाई अझ गहन योग अभ्यासका लागि तयार पार्ने शिथिल अभ्यासको एक समूहलाई बुझाउँछ।

शिथिलीकरण व्यायामा शरीरलाई न्यानो बनाउन, मेरुदण्डलाई बारम्बार तानेर र विभिन्न मांसपेशीहरूलाई आराम दिएर लचीलों बनाउन तयार गरिएको छ। यसले संयुक्त गतिशीलता सुधार गर्दछ र परिसंचरण बढाउँछ। मेरुदण्ड र ठूला मांसपेशी आसनहरूको लागि पर्याप्त रूपमा तयार छन् भनेर सुनिश्चित गर्न योग सत्रको सुरुमा यी प्रायः प्रयोग गरिन्छ।

शिथिलीकरण व्यायामा या गतिशील अभ्यास:

1. आफ्नो स्थान मा यथावत धीमी गतिमा दौड़ने: मुटुको धड्कन बढाउन र शरीरलाई न्यानो बनाउन विभिन्न प्रकारका बिस्तार दौड (बिस्तारै, अगाडि,पछाडी र पार्श्व तीर)।
2. अगाडि, पछाडि र छेउमा झुक्नु: कम्मर क्षेत्रको गतिशीलता र लचीलापन सुधार गर्दछ।
3. खुट्टा झुकाउने र हलाउने : तल्लो शरीरमा गतिशीलता बढाउन को लाई गतिविधि ।
4. मेरुदंड लाई मोड़नु: मेरुदण्डलाई फैलाउन र आराम गर्न कोमल मोड़ ।

यस श्रेणीमा मेरुदण्डलाई स्वस्थ राख्नका लागि पवनमुक्तासन क्रियाको अभ्यास गरौं । यो एक खुट्टा र दुवै खुट्टा चाल संग अभ्यास गरिन्छ।

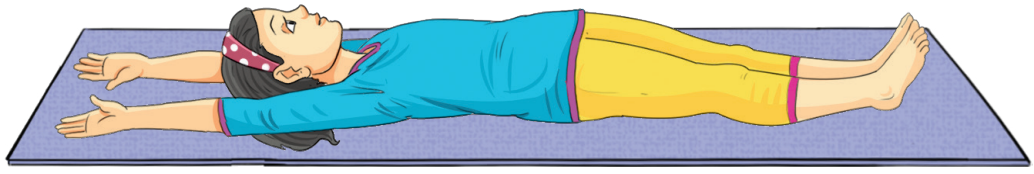
1. एकपद पवनमुक्तासन क्रिया (एकल खुट्टा)
2. द्वि पद पवन मुक्तासन क्रिया (दुवै खुट्टा)

© NCERT not to be republished

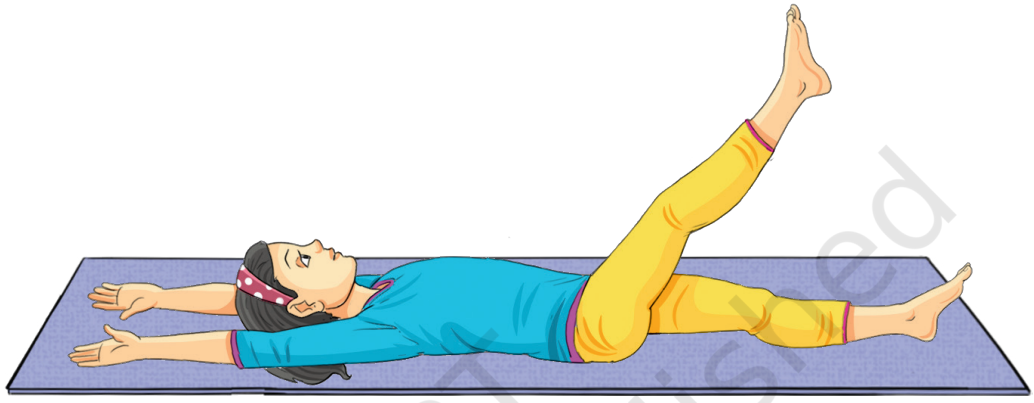
एकपाद पवनमुक्तासन क्रिया (एकल खुट्टा)

स्थिति:

पीठ को बल सुत्रे मुद्रा



चरण - 1



चरण - 2



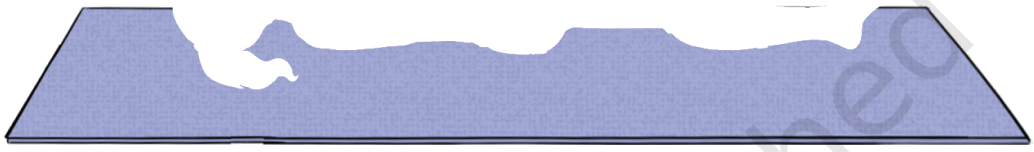
चरण - 3

© NCERT not to be republished

चरण - 4



चरण - 5



विशरण्ति:
शिवासन



© NCERT not to be republished

विषारण्ति: श्वासन

स्थितिमा आउनुहोस्: पीठ को बल सुत्ने मुद्रा

चरण 1: सास फेर्दा दाहिने खुट्टालाई 45 डिग्री कोणमा उठाउनुहोस्।

चरण 2: थप, श्वास लिनुहोस् र दाहिने खुट्टालाई 90° कोणमा उठाउनुहोस्।

चरण ३: श्वास छोड्दा दाहिने खुट्टालाई घुँडामा झुकाउनुहोस्, दाहिने घुँडाको वरिपरि दुवै हातलाई बंधक गर्नुहोस् र यसलाई पछाडि तान्नुहोस्।

चरण ४: श्वास छोड्दा टाउको माथि उठाउनुहोस् र चिउँडो वा टाउकोलाई घुँडामा छुनुहोस् र साथसाथै बायाँ खुट्टा माथि उठाउनुहोस्।

चरण ५: दाहिने खुट्टालाई घडीको दिशामा घुमाउनुहोस् र प्रत्येकलाई पाँच-पाँच चक्रको लागि घडीको विपरीत दिशामा घुमाउनुहोस्।

स्वासनमा खुट्टा छोड्नुहोस् र आराम गर्नुहोस्।

बायाँ खुट्टाले अभ्यास दोहोर्याउनुहोस्।

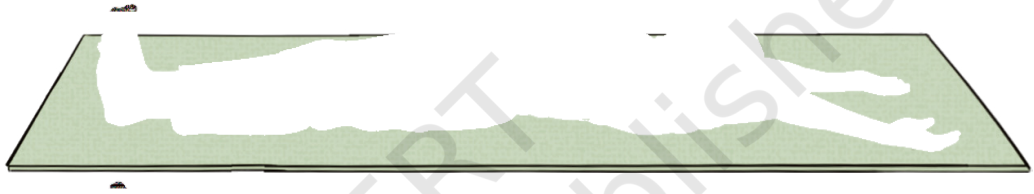
द्विपाद पवन मुक्तासन क्रिया

यस क्रियामा निम्न कार्यहरू समावेश छन्: क्रियाको लागि तयारी चरणहरू

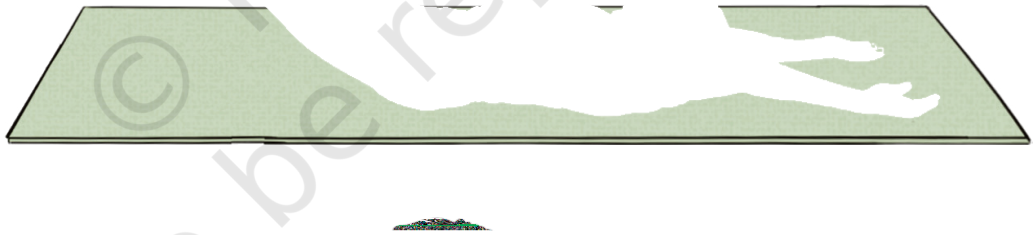
1. क्रिया अभ्यास:
   a. रक एण्ड रोल
   b. वाम र दक्षिणपन्थी आन्दोलन
   c. परिक्रमण
2. अभ्यास पछि खुट्टा हरू छोड्ने चरणहरू

स्थिति

पीठ को बल सुत्ने



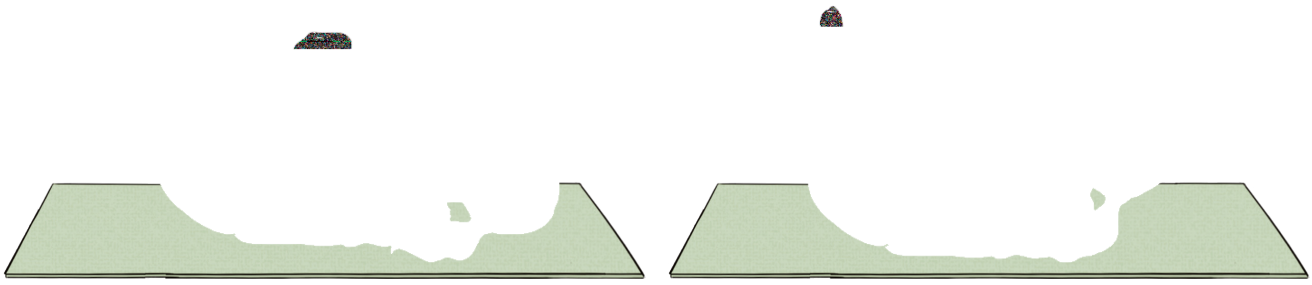
चरण - 1



चरण - 2



© NCERT not to be republished



चरण - 3 चरण - 4

स्थितिमा आउनुहोस्: पीठ को बल सुत्ने

चरण 1: सास फेर्दा, दुवै खुट्टालाई 45 डिग्री कोणमा उठाउनुहोस्।

चरण 2: थप, श्वास लिनुहोस् र 90 ° कोणमा दुवै खुट्टा उठाउनुहोस्।

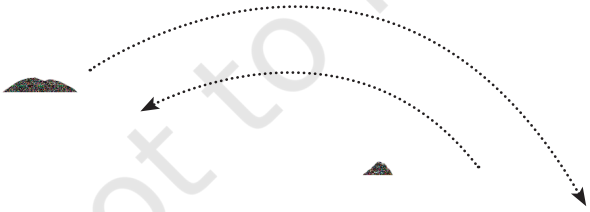
चरण ३: सास छोड्दा दुवै खुट्टाघुँडामा झुकाउनुहोस् र सास फेर्दा दुवै हातघुँडाको वरिपरि घुमाउनुहोस् र पछाडि तान्नुहोस्।

चरण ४: सास छोड्दा टाउको माथि उठाउनुहोस् र चिउँडो वा टाउकोघुँडासम्म छुनुहोस् ।

1. क्रिया अभ्यास गरौं

a. **रक एण्ड रोल**

पाँच राउन्डको लागि अगाडि र पछाडि रोल गर्नुहोस्।



नोट

पछाडि फर्कदा, श्वास लिँदा र अगाडि बढ्दा, सास छोड्दा। यदि सम्भव छ भने, अगाडि बढ्दा आफ्नो खुट्टामा उठ्ने प्रयास गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

b. बायाँ र दायाँ



सास छोड्दा शरीरलाई बिस्तारै बायाँतिर सार्नुहोस् ।



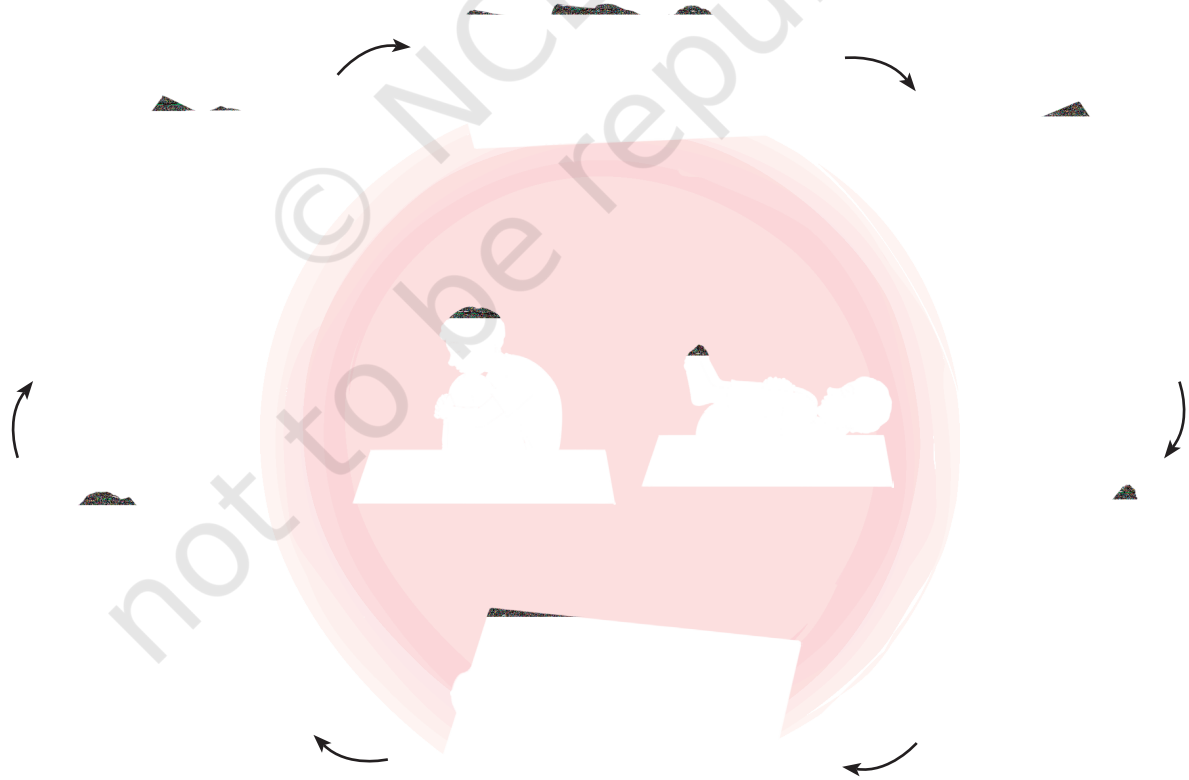
सास फेर्दा केन्द्रमा आउनुहोस् ।



सास छोड्दा बिस्तारै शरीरलाई दाहिनेतिर सार्नुहोस् ।

c. परिक्रमण

शरीरलाई घडीको दिशामा र घडीको विपरीत दिशामा पाँच राउन्ड घुमाउन सुरु गर्नुहोस् र केन्द्रमा आउनुहोस् ।



© NCERT not to be republished

2. अभ्यास पछि खुट्टा मुक्त गर्न तलका चरणहरू पछ्याउनुहोस् र शवासनमा फर्कनुहोस्

चरण - 5



चरण - 6



चरण - 7



चरण - 8



© NCERT not to be republished

विशरण्ति: शिवासन



यहाँ आउनुहोस्: लापरवाह मुद्रा

चरण 5: श्वास लिने क्रममा, हातहरू खुला छोड्नुहोस्।

चरण 6: गहीरो श्वाश लिनुहोस्, खुट्टालाई 90 डिग्री कोणमा फैलाउनुहोस्। ।

चरण 7: श्वाश छोड्दा खुट्टालाई ४५ डिग्रीको कोणमा राख्नुहोस् ।

चरण 8: केहि थप श्वाश छोड्नुहोस्, आफ्नो खुट्टालाई म्याटमा राख्नुहोस्। शवासनमा आराम गर्नुहोस्।



1. पवनमुक्तासनको नियमित अभ्यासले पेटको बोसो घटाउन सकिन्छ ।
2. यसले पाचन प्रणालीमा जम्मा भएको ग्याँस लाई बाहिर निकाल्छ र पाचन क्रियामा सुधार ल्याउँछ ।
3. यसले भोक बढाउँछ र खानाको आत्मसात् गर्छ ।
4. यसले कब्जियतहुनबाट बचाउँछ

सीमितताहरू: यो अभ्यास हालसालै पेटको शल्यक्रिया गरेका विद्यार्थीहरू र गम्भीर स्वास्थ्य समस्याभएकाहरूले टाल्नुपर्छ।

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि विद्यार्थीहरूले सजिलैसँग अभ्यास गर्छन् र अभ्यास पछि शरीरलाई आराम गर्न समय लिन्छन्।
- अभ्यास पछि विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको श्वासप्रश्वासमा परिवर्तनहरू निरीक्षण गर्न सोध्नुहोस्।

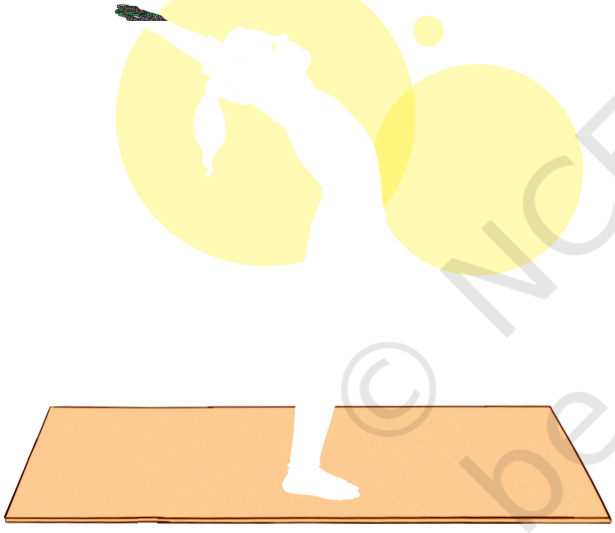
© NCERT not to be republished

सूर्य नमस्कार

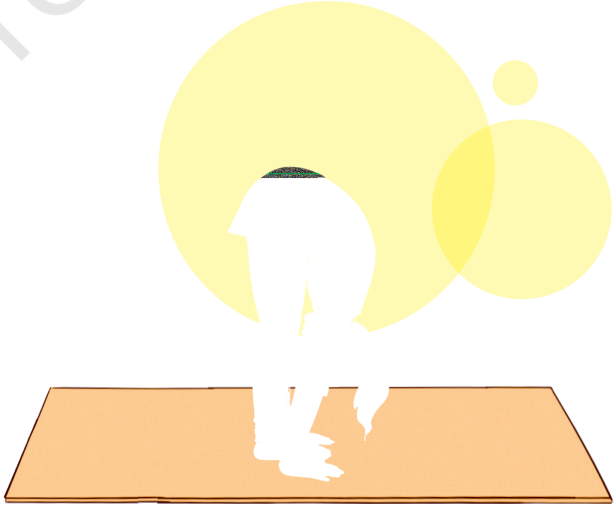
सुर्य नमस्कार एक अनुक्रममा प्रदर्शन गरिएको १२ शक्तिशाली योग मुद्राहरूको एक श्रृंखला हो। यो अभ्यास परम्परागत रूपमा बिहानसूर्यलाई अभिवादन गर्न र आगामी दिनको लागि शरीरलाई ऊर्जावान बनाउनको लागि गरिन्छ। सुर्य नमस्कारले आसन (आसन), प्राणायाम (श्वास जागरूकता) र मन्त्राको नामजपलाई संयोजन गर्दछ, जसले यसलाई शरीर र मनको लागि एक व्यापक कसरत बनाउँदछ। यो अधिक उन्नत योग अभ्यासहरूको लागि एक उत्कृष्ट वार्म-अपको रूपमा वा समग्र स्वास्थ्य र कल्याण कायम राख्नको लागि एक एकल दिनचर्याको रूपमा कार्य गर्दछ।

आउनुहोस् अब हामी सुर्य नमस्कार अभ्यासका विभिन्न तयारी प्रविधिहरू सिकौं

1. अर्द्धचक्रासन देखि पादहस्तासन



श्वास प्रश्वास गर्दा आउँछ
को अर्धचक्रण



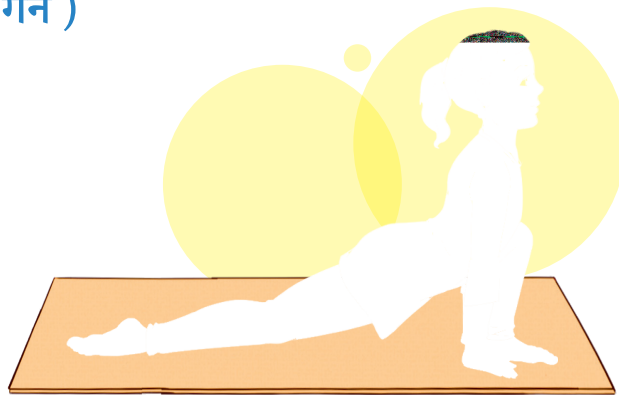
साँस छोड्दा आउनुहोस्
को पादहास्तान

© NCERT not to be republished

2. पादहस्तासन देखि अश्वसंचालनासन
(दायाँ र बायाँ खुट्टाको साथ अभ्यासलाई गर्ने)

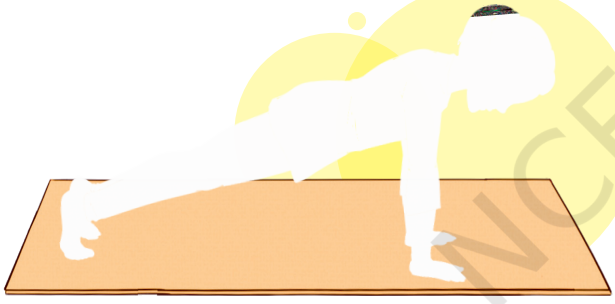


श्वाश लिदै पादहास्थासन आउनुहोस

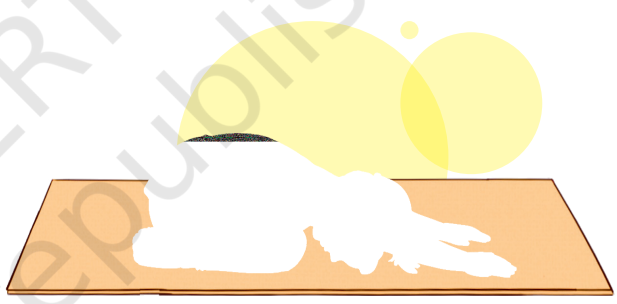


श्वास छोड्दै गर्दा, अश्वसंचालानासनमा आउनुहोस्

3. दंडासन से शशांकासन

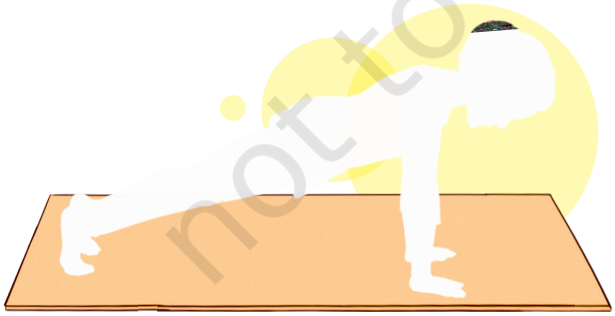


श्वास प्रश्वास गर्दै, दंडासन गर्नुहोस

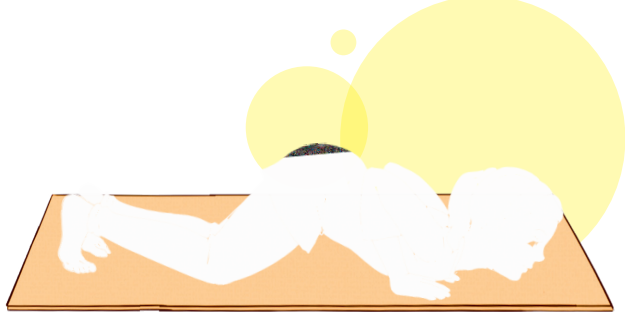


श्वास छोड्दै गर्दा शशांसनमा आउनुहोस्

4. दंडासन देखि शाष्टांग नमस्कार



श्वास प्रश्वास गर्दा दंडासनमा आउनुहोस्



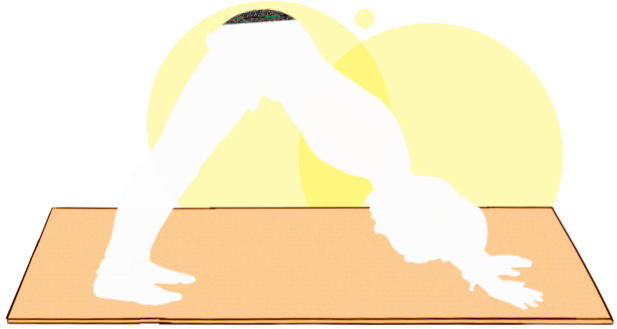
श्वास छोड्दै गर्दा शाष्टांगमा आउनुहोस्

© NCERT not to be republished

5. ऊर्ध्वमुख श्वानासन देखि अधोमुख श्वानासन सम्म



श्वाश लिदै, ऊर्ध्वमुख श्वानासन मा आउनुहोस



श्वाश छोड़दै , अधोमुख श्वानासन में आउनुहोस

प्रत्येक अभ्यासको पाँच पूरा गर्नुहोस्।

लाभ

1. सुर्य नमस्कारले मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ, लचिलोपन सुधार गर्दछ र हृदय स्वास्थ्यलाई बढाउँछ।
2. यसले पाचन प्रणालीलाई उत्तेजित गर्दछ, पाचन र चयापचयसुधार गर्दछ।
3. सुर्य नमस्कार, ध्यानपूर्वक श्वासको साथ, तनाव र चिन्ता कम गर्न, मानसिक स्पष्टता र ध्यानलाई बढावा दिन मद्दत गर्दछ।

सीमितताहरू: हालसालै पेटको शल्यक्रिया गरेका र गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू भएका विद्यार्थीहरू यस अभ्यासबाट बच्नुपर्छ।

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- जब विद्यार्थीहरूले प्रविधिहरू अभ्यास गर्छन्, सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तिनीहरू झटकेदार गतिविधिहरूबाट जोगिन्छन्।
- श्वासप्रश्वास स्थिर र लयबद्ध हुनुपर्छ ।

© NCERT not to be republished

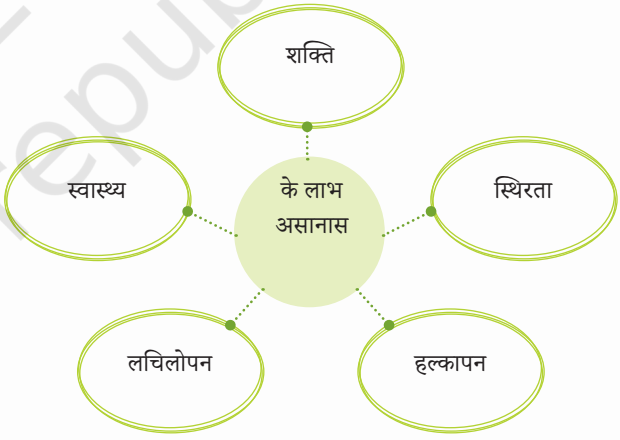
अध्याय ३

असान

आसन अष्टांग योगको तेस्रो अंग हो । आसन शरीरको विशिष्ट मुद्रा हो, जसले हाम्रो शरीरलाई लचिलो, बलियो, सन्तुलित र रोगमुक्त बनाउन मद्दत गर्दछ । महर्षि पतञ्जलीले आसनलाई "धैर्य सुखम् आसनम्" को रूपमा परिभाषित गरेका छन्, जसको अर्थ "विस्तारित अवधिको लागि आरामदायक स्थितिमा रहन सक्षम" हुनु हो। जब आसनहरूलाई श्वासको चेतनासँग जोडिन्छ, तिनीहरूले शरीर र मनबीच गहिरो सम्बन्ध विकास गर्छन्। तिनीहरूले शारीरिक असुविधा पनि हटाउँदछन् र व्यक्तिहरूलाई ध्यानको लागि तयार पार्छन्।

प्रत्येक दिन आसनको अभ्यास गर्नुका धेरै फाइदाहरू छन्, जसमध्ये केही तल सूचीबद्ध छन्:

1. शक्ति र लचिलोपन: आसनको नियमित अभ्यासले मांसपेशीको शक्ति, लचिलोपन र सन्तुलन बढाउँछ। विभिन्न मुद्राहरू विभिन्न मांसपेशी समूहहरूलाई लक्षित गर्दछ, जसले



2. आन्तरिक कार्यप्रणालीमा सुधार : आसनहरू लचीलापन हल्कापनशरीरको सबै भागहरूमा रक्त प्रवाह र अक्सिजन वितरणमा सुधार गर्दछ। धेरै आसनहरूले आन्तरिक अङ्गहरू र ग्रन्थीहरूलाई उत्तेजित गर्दछ, यसरी पाचन र चयापचय कार्यहरू सुधार गर्दछ।
3. एकाग्रता र विश्राम : आसनको अभ्यासले श्वास र शरीरमा ध्यान केन्द्रित गरेर मनलाई शान्त र तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ

© NCERT not to be republished

4. तन र मन को सम्बन्ध: आसनहरूले शरीर र मनको बीचमा एक सामंजस्यपूर्ण सम्बन्ध सिर्जना गर्दछ, जुन आध्यात्मिक विकास र आत्म-जागरूकताको लागि आवश्यक छ।

के तपाईं आफ्नो योग यात्राजारी राख्न तयार हुनुहुन्छ? जोर्नीहरू शिथिल पार्नुहोस्, मेरुदण्डलाई सिधा गर्नुहोस् र मनलाई खडा गर्न, बस्न, प्रवण र पीठ को बल सुत्ने आसनहरू गर्न तयार पार्नुहोस्।

आसन को अभ्यास को लागि दिशानिर्देश

1. स्वच्छ र हावा चल्ने ठाउँमा योग अभ्यास गर्नुपर्छ ।
2. अभ्यासको लागि जहिले पनि चटाई,मैट प्रयोग गर्नुहोस्।
3. आसनसधैं खाली पेटमा गर्नुपर्छ । खाना खाएपछि कम्तीमा चार घण्टासम्म आसनको अभ्यासबाट बच्नुहोस्। स्कूल जानु अघि बिहानको समय सबै भन्दा राम्रो हुन्छ।
4. चश्मा, कलाई घडी र गहनाहरू अभ्यास गर्नु अघि हटाउनुपर्छ।
5. आरामदायी लुगा लगाउनुहोस् ।
6. प्रत्येक आसनको लागि दिइएको चरणहरू पालन गर्नुहोस् र सम्भव भएसम्म प्रत्येक आसनलाई बन्द आँखाले कायम राख्नुहोस्।
7. शरीरलाई विश्रांती अभ्यासमा राख्नुहोस् र अभ्यास गर्दा आफ्नो श्वासप्रश्वासको बारेमा सचेत हुनुहोस्।
8. यदि तपाईंलाई कुनै स्वास्थ्य समस्या छ भने, योग अभ्यास सुरु गर्नु अघि आफ्नो शिक्षकलाई सूचित गर्नुहोस्।
9. आसन गरिसकेपछि आराम गर्नुहोस् ।
10. शिक्षकको मार्गदर्शनमा सबै आसनहरू गर्नुहोस्।

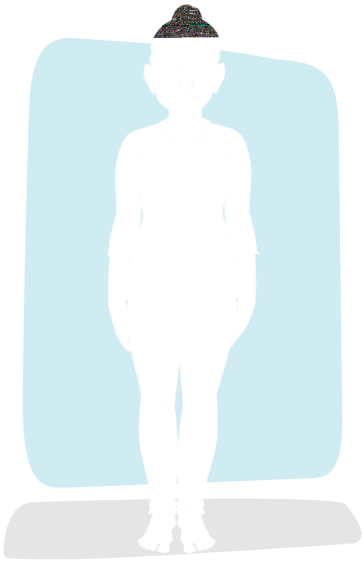
यस कक्षामा हामी निम्न आसनहरू सिक्नेछौं:

- उभिनु – अर्द्ध-कटिचक्रासन
- बस्नु – पद्मासन
- खुट्टा को बल उभिनु – भुजंगासन और शलभासन
- पीठ को बल – उत्तानपदासन

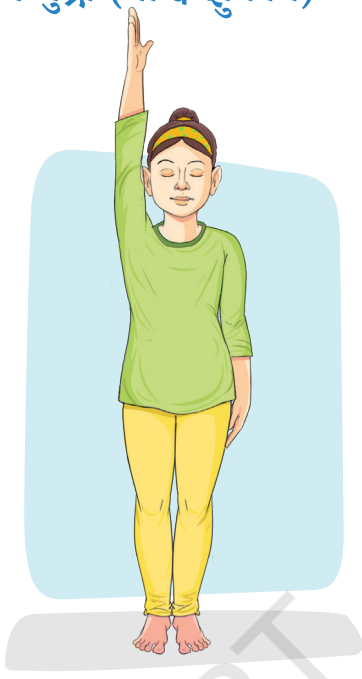
प्रत्येक आसन शिक्षकको मार्गदर्शनमा र प्रदान गरिएको चरणहरू अनुसार गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

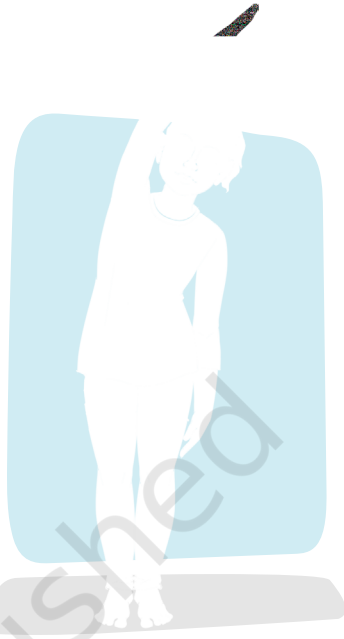
अर्धव-कटिचक्रासन: पार्श्व चाप मुद्रा (पार्श्व झुकाव)



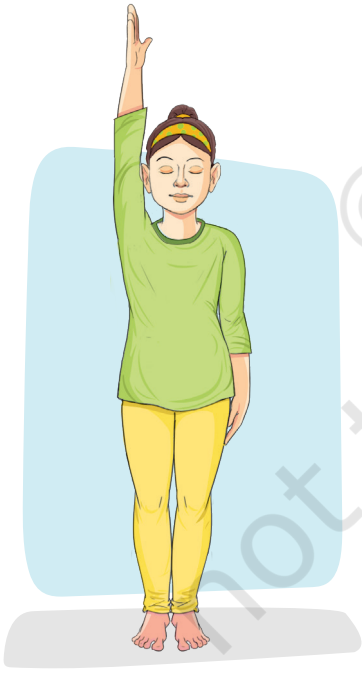
- स्थिटी: लिंकनशायर



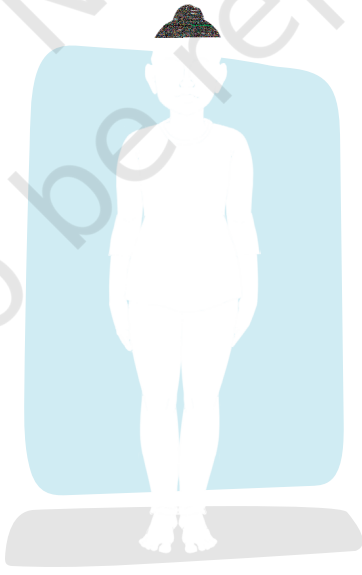
चरण - 1



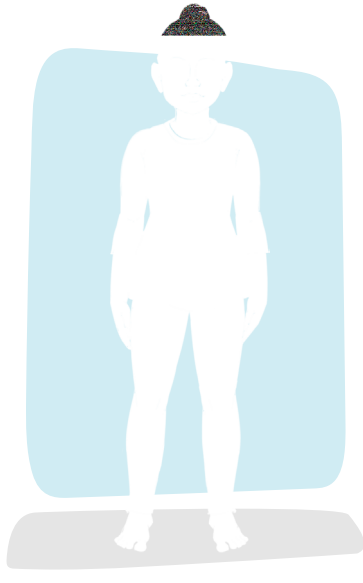
चरण - 2



चरण - 3



चरण - 4



विशरण्ति: शिथिल तादासन

© NCERT not to be republished

यहाँ आउनुहोस् स्टीफन स्टेफनोविक।

चरण १: सास फेर्दा दाहिने हातलाई १८० डिग्रीको कोणमा माथि उठाउनुहोस् । दाहिने बाइसेपले दाहिने कानलाई छुन दिनुहोस्, हत्केलाबायाँ तिर उन्मुख हुनुहोस्। श्वास लिनुहोस् र थप फैलाउनुहोस्। औंलाहरूदेखि औंलाहरूसम्म स्ट्रेच महसुस गर्नुहोस्।

चरण 2: श्वास छोड्दा, घड़ क्षेत्रमा बायाँ तिर पछाडि झुक्नुहोस्। औंलाहरूदेखि औंलाहरूसम्म स्ट्रेच महसुस गर्नुहोस्। बायाँ तिर को संकुचन र दायाँ मा विस्तार महसुस गर्नुहोस्। यो आसनमा केही मिनेट सहजता र आनन्दका साथ बस्नुहोस् ।

चरण 3: सास फेर्दा दाहिने हातलाई १८० डिग्रीको कोणमा फिर्ता ल्याउनुहोस् । श्वास लिनुहोस् र थप फैलाउनुहोस्।

चरण 4: सास छोड्दा हात तल छोड्नुहोस् ।

शिथिला तादासनमा आराम गर्नुहोस्।

पुनरावृत्ति गर्नुहोस् आसन बायाँतिर ।

लाभ

1. अर्द्ध-कटिचक्रासन कम्मरको वरिपरिको बोसो कम गर्न मद्दत गर्दछ, मेरुदण्डलाई पार्श्व झुकाव प्रदान गर्दछ र कलेजोको कार्यलाई सुधार गर्दछ।
2. यो अभ्यासले मेरुदण्डलाई लचिलो र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। यसले खुट्टा, घुँडा, तिघ्रा र पिंडलीको मांसपेशीलाई पनि बलियो बनाउँछ ।

सीमाहरू: यस आसनको कुनै सीमा छैन।

शिक्षकका लागि टिप्पणी

सुनिश्चित गर्नुहोस् कि विद्यार्थीहरू अगाडि वा पछाडि न झुकोस , तर पछाडितिर झुकोस ।

© NCERT not to be republished

पद्मसना - कमल मुद्रा



स्थिति: दंडासन



चरण - 1



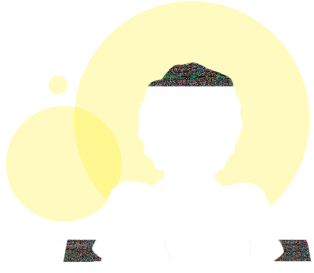
चरण - 2



चरण - 3



चरण - 4



विश्रांति: शिथिला दंडासन

© NCERT not to be republished

यहाँ आउनुहोस् स्टेथी द्यासन

चरण १: सास फेर्दा दाहिने खुट्टालाई मोड़एर देब्रे तिघ्राको जरामा राख्नुहोस् ।

चरण २: सास छोड्दा बायाँ खुट्टालाई मोड़एर दाहिने तिघ्राको जरामा राख्नुहोस् । सिन मुद्रालाई दुवै हातमा समातेर तिघ्रामा राख्नुहोस् । ढाडलाई सीधा, घाँटी मुक्त र अनुहार मुस्कुराइरहेको राख्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस् र यो आसनमा केही मिनेटको लागि सहजता र आनन्दका साथ रहनुहोस्।

चरण 3: श्वास लिने क्रममा बायाँ खुट्टा खोल्नुहोस्।

चरण ४: श्वास छोड्दा दाहिने खुट्टा खोल्नुहोस् र दंडासनमा आउनुहोस्।

शीथिला दशासनमा आराम गर्नुहोस्

बायाँ खुट्टाले आसनको पुनरावृत्ति गर्नुहोस् ।

लाभ

1. पद्मासनलाई 'रोग नाशक' र राम्रो ध्यान आसन भनिन्छ।
2. यसले ढाडको तल्लो भागको नसालाई उत्तेजित गर्छ र उनीहरूमा रगतको प्रवाह बढाउँछ

सीमितताहरू: घुँडा र घुँडाको जोर्नी दुखे विद्यार्थीहरूले यो अभ्यासबाट बच्नुपर्छ।

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि विद्यार्थीहरू मेरुदण्ड ठाडो राखेर बस्छन्।

© NCERT not to be republished

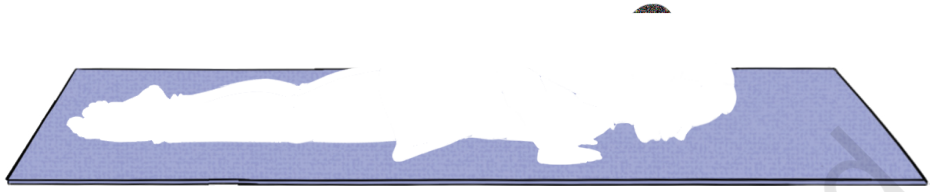
भुजंगासन - नाग मुद्रा

स्थिति:

पेट को बलको स्थिति



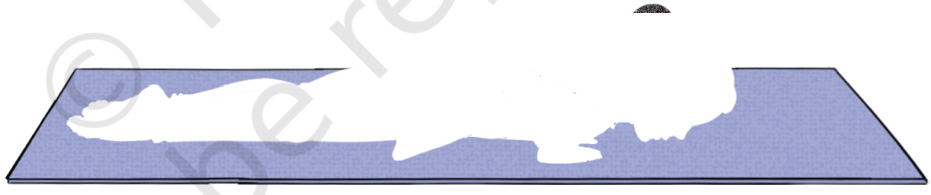
चरण - 1



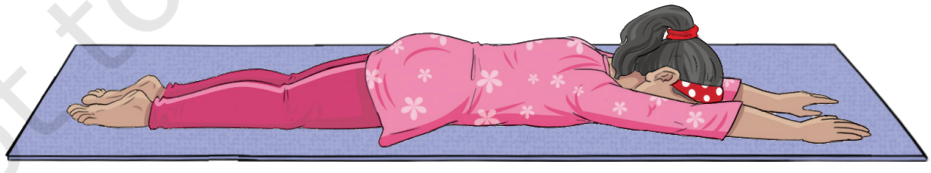
चरण - 2



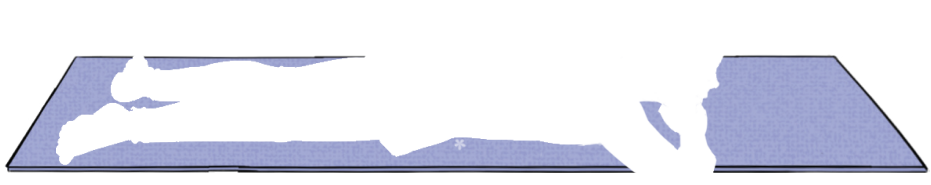
चरण - 3



चरण - 4



विश्रांति: मकरासन



© NCERT not to be republished

पेट को बल सूतने आसनमा आउनुहोस्

चरण १: हातहरू छातीको छेउमा राख्नुहोस्, हत्केलाहरू तलतिर र चिउँडो भुइँमा राख्नुहोस्।

चरण २: सास फेर्दा हात सिधा नहोउन्जेल सम्म शरीरलाई माथि उठाउनुहोस् । आँखा बन्द गरेर राख्नुहोस् । यो आसनमा केही मिनेट बस्नुहोस् ।

चरण ३: सास छोड्दा बिस्तारै तल आउनुहोस् र निधारलाई भुइँमा राख्नुहोस्।

चरण ४: दुवै हातलाई टाउकोमाथि सार्नुहोस् र हत्केलाहरू तलतिर मुख गरेर राख्नुहोस्। आफ्नो निधारलाई भुइँमा राख्नुहोस् र आफ्नो आँखालाई बिस्तारै बन्द राख्नुहोस्।

मकरसनमा आराम गर्नुहोस्।

लाभ

1. भुजागासन मेरुदण्डमा लचिलोपन ल्याउँछ र मेरुदण्डको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ।
2. यसले पेटको बोसो घटाउँछ ।
3. यो श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याका लागि उपयोगी हुन्छ ।

सीमितताहरू: हालसालै पेटको शल्यक्रिया गरेका विद्यार्थीहरूले यो अभ्यासबाट बच्न सक्छन्।

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि विद्यार्थीहरूले छातीको छेउमा हत्केलाहरू राख्नुहोस् र कुहिनो नफैलाउनुहोस्।
- नाभीको तलको शरीर जमिनको सम्पर्कमा होस ।

© NCERT not to be republished

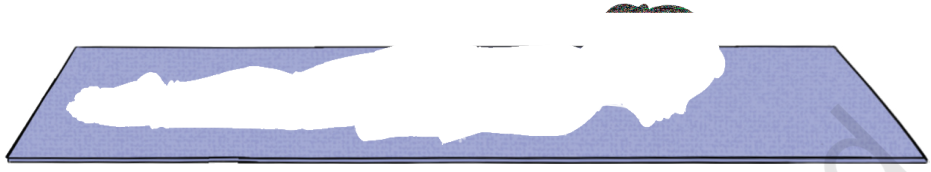
शलभासन - सलह मुद्रा

स्थिति:

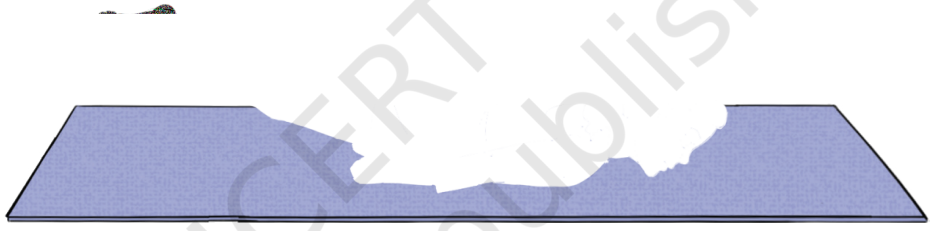
पेट को बल सूतने मुद्रा



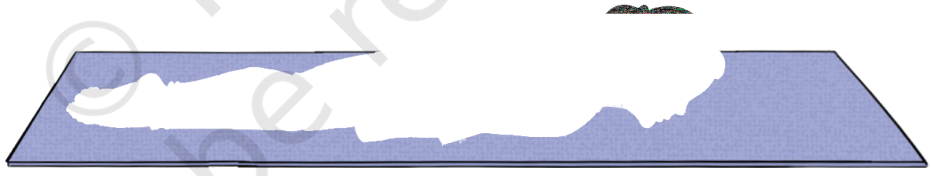
चरण - 1



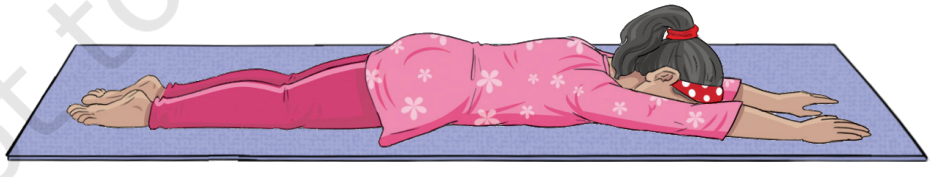
चरण - 2



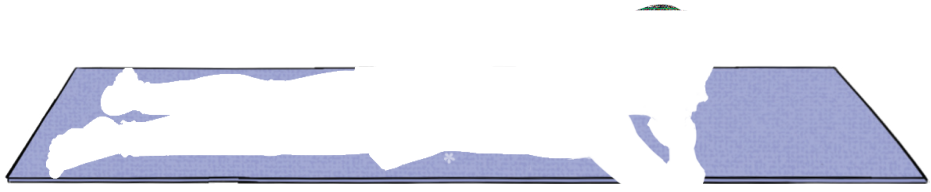
चरण - 3



चरण - 4



विषारण्ति: मकरसन



© NCERT not to be republished

स्थिति प्रवण आसनमा आउनुहोस्द

चरण 1: दुवै हातले मुट्ठी बनाउनुहोस् र तिनीहरूलाई जांघको तल राख्नुहोस्। त्यसपछि आफ्नो चिउँडो भुइँमा राख्नुहोस्।

चरण २: सास फेर्दा घुँडा नझुकाएर दुवै खुट्टा माथि उठाउनुहोस् । केही मिनेटसम्म आँखा बन्द गरेर यो आसनमा बस्नुहोस् ।

चरण ३: सास छोड्दा बिस्तारै खुट्टालाई भुइँमा राख्नुहोस् ।

चरण ४: दुवै हातलाई टाउकोमाथि उठाउनुहोस् । हत्केलाहरू तलतिर उन्मुख छन्। निधार भुइँमा। आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस ।

मकरासनमा आराम गर्नुहोस्।

लाभ

1. शलभासनले मेरुदण्डलाई स्वस्थ र लचिलो राख्न मद्दत गर्छ ।
2. यसले नितम्ब, तिघ्रा, घुँडा र पिंडलीको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ ।
3. यसले मृगौलाको कार्यक्षमता बढाउँछ।

सीमितताहरू: हृदयरोग र मधुमेह भएका विद्यार्थीहरूले अभ्यासबाट बच्नु होस।

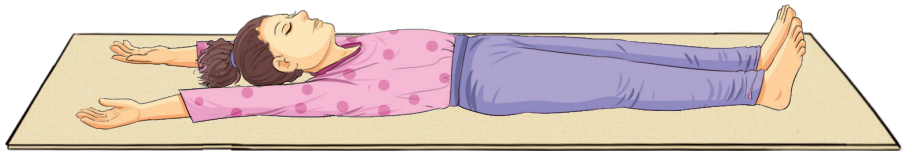
शिक्षकका लागि टिप्पणी

- कम्मरको तल्लो भाग दुखेको अवस्थामा विद्यार्थीहरूले यो अभ्यास गर्दा होसियार हुनुपर्छ ।
- विद्यार्थीहरू कुनै पनि असुविधा बिना अन्तिम मुद्रा कायम राख्न सक्षम छन् कि छैन सोध्नुहोस्।
- तिनीहरूलाई अभ्यासको क्रममा उनीहरूको श्वासप्रश्वास अवलोकन गर्न सोध्नुहोस्।

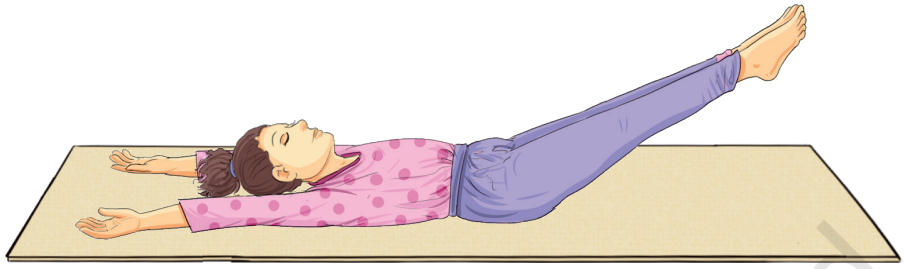
© NCERT not to be republished

उत्तनापदासन – उठेको खुट्टाको मुद्रा

स्थिति: पीठ को बल सुतेको मुद्रा



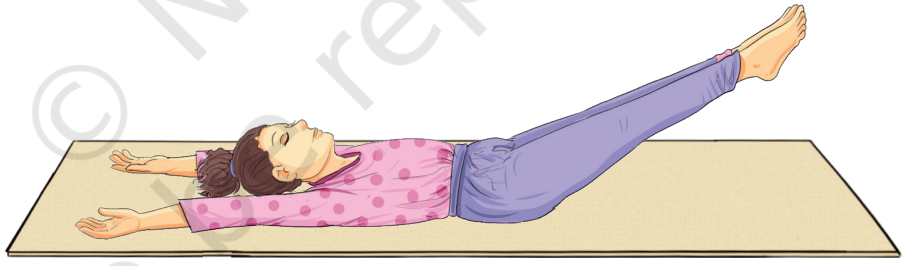
चरण - 1



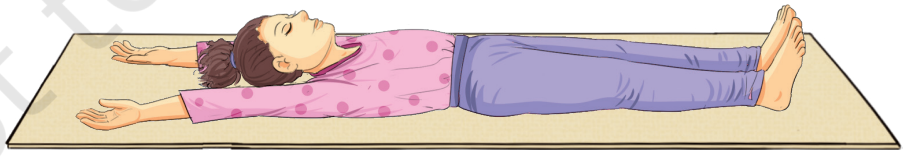
चरण - 2



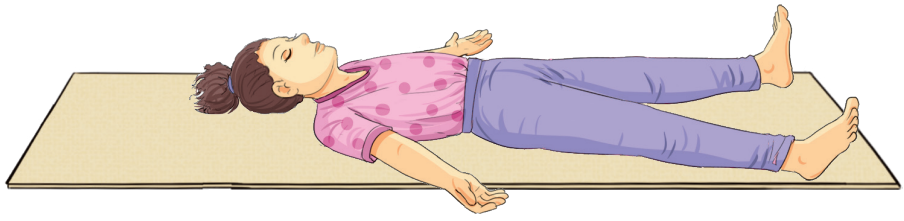
चरण - 3



चरण - 4



विश्रांति शिवासन



© NCERT not to be republished

यहाँ आउनुहोस् स्टिथी लापरवाह आसन

चरण १: सास फेर्दा दुवै खुट्टालाई ४५ डिग्रीको कोणमा उठाउनुहोस् ।

चरण २: थप श्वास लिनुहोस्, दुवै खुट्टालाई 90 ° कोणमा बढाउनुहोस्। सकेसम्म आसन कायम राख्नुहोस्, सामान्य रूपमा सास लिनुहोस्।

चरण 3: सास छोड्दा बिस्तारै दुवै खुट्टालाई ४५ डिग्रीको कोणमा राख्नुहोस् ।

चरण 4: थप सास फेर्दै दुवै खुट्टालाई म्याटमा राख्नुहोस्।

आराम गर्नुहोस् शिवासन।

लाभ

1. उत्तानपदासन मेरुदण्डमा लचिलोपन ल्याउँछ र मेरुदण्डको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ।
2. यसले पेटको बोसो घटाउँछ ।

सीमितताहरू: तल्लो ढाड दुखे विद्यार्थीहरूले यो अभ्यासबाट बच्नुपर्छ।

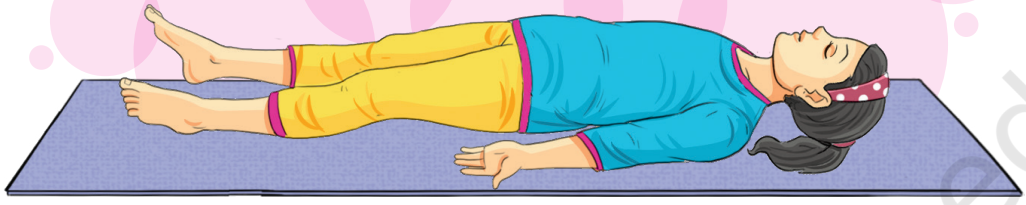
© NCERT not to be republished

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि विद्यार्थीहरूले घुँडा नझुकाएर खुट्टा सीधा राख्नुहोस्।

विश्रांति - द्रुत प्रविधि

प्रआसन गरिसकेपछि विश्राम गर्नु उचित हुन्छ । यसले शरीरमा कुनै पनि तनाव हटाउन मद्दत गर्दछ र मनलाई शान्त पार्छ।



खुट्टा अलग, हात अलग र हत्केला छतको सामुन्ने राखेर ढाडमा सुत्नुहोस्। पूरा शरीर ढीला छोडेर आराम गर्नुहोस

पेटको चाल को अवलोकन

सास फेर्दा पेटको उकालो र पतनलाई नियाल्नुहोस्। पाँच राउन्डको लागि अवलोकन गर्नुहोस्।

श्वासप्रश्वासलाई पेटको चालसँग समक्रमण गर्नुहोस्

श्वास प्रश्वासलाई ढिलो गर्नुहोस् र यसलाई पेटको चालसँग समक्रमण गर्नुहोस्।

सास फेर्दा पेट माथि उठ्छ र सास छोड्दा डुब्छ ।

प्रत्येक श्वास प्रश्वास र श्वास एकसाथ एक गोलो बन्छ। यसका लागि अवलोकन गर्नुहोस् fआइभ राउन्डहरू।

भावनाहरूको अवलोकन

सास फेर्दा शरीर हलुका र ऊर्जावान भएको महसुस गर्नुहोस् ।

सास छोड्दा शरीर ढलेको र आराम भएको महसुस गर्नुहोस्। यसका लागि अवलोकन गर्नुहोस् ।

© NCERT not to be republished

अध्याय ४

प्राणायाम

जीवनको सबैभन्दा आवश्यक लक्षणमध्ये एक हो सास । हामी बाँच्नका लागि यसले निरन्तर काम गर्नुपर्छ । श्वासप्रश्वासको गुणस्तरले हाम्रो जीवनको गुणस्तरमा गहिरो प्रभाव पार्छ। मा योग, श्वासलाई 'को अभिव्यक्ति भनिन्छ'प्राण' (जीवन शक्ति) र 'अयामा' यो जीवन शक्तिको नियन्त्रण र विस्तार हो - श्वास। त्यहाँ तीन महत्त्वपूर्ण अभ्यासहरू छन् प्राणायाम.

1. श्वास प्रश्वासको श्वास लिनु (पूरक)
2. श्वास प्रश्वासको श्वास छोड़नु (रेचक))
3. श्वास धारण -रोकनु (कुम्भक)

जीवन शक्तिलाई मजबुत बनाउन विभिन्न प्राणायाम प्रविधिहरू (श्वास प्रश्वास अभ्यासहरू) छन्। यसले हाम्रो शरीरका प्रमुख प्रणालीहरू (पाचन, रक्तसञ्चार, श्वासप्रश्वास, मलमूत्र र स्नायु प्रणाली) को सहज कार्यप्रणालीमा प्रभाव पार्छ, मनलाई शान्त पार्छ, एकाग्रता मा सुधार गर्दछ र समग्र सद्भाव र कल्याण(आरोग्य) प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।

प्राणायाम गहिरो र लयबद्ध श्वास प्रश्वासको स्वस्थ बानी विकास गर्न र श्वासको बारेमा सचेत हुन श्वास प्रश्वास अभ्यासबाट सुरु हुन्छ। प्राणायामले शान्ति र स्पष्टतालाई बढावा दिने ऊर्जा प्रणालीहरूलाई उत्तेजित, शान्त र सन्तुलित गर्दछ।

भ्रामरी जस्ता प्रविधिहरूले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्दछ र चिन्ता कम गर्दछ। अक्सिजनको आपूर्ति बढाउन, शरीरलाई ऊर्जावान बनाउन र फोक्सोलाई व्यायाम गर्न अन्य धेरै प्रविधिहरू छन्।

अब, हामी यस बारे सिक्नेछौं:

1. अनुभागीय श्वास
2. नादिशुद्धि प्राणायाम
3. भ्रामरी प्रणायाम

© NCERT not to be republished

शिक्षकको मार्गदर्शनमा यी प्रविधिहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् र तल दिइएका निर्देशनहरू पालन गर्नुहोस्।

को अभ्यास को लागि दिशानिर्देश प्राणायाम:

1. सास फेर्ने प्राणायाम नाकबाट मात्र गर्नुपर्छ ।
2. प्राणायामको अभ्यास गर्दा अनुहार, काँध र शरीरका अन्य अङ्गहरूलाई आराम गर्नुपर्छ ।
3. आँखा बन्द गर्ने, घाँटी र टाउको सिधा राख्ने र मेरुदण्ड लाई सीधा राख्ने ।
4. प्राणायाम अभ्यासको क्रममा पेटको चालको अवलोकन गर्नुहोस्।
5. यसलाई पूर्ण रूपमा बुझ्न प्रत्येक अभ्यासलाई पाँच पटक दोहोर्याउनुहोस् र त्यसपछि बिस्तारै निपुणता प्राप्त गर्न दैनिक अभ्यास गर्नुहोस्।

अनुभागीय श्वास

सेक्शनल श्वास-प्रश्वास एक है प्राणायाम प्रविधि- जसमा श्वासप्रश्वास क्षमता र जागरूकता बढाउनको लागि फोक्सोको विशिष्ट भागहरूमा सचेत रूपमा सास लाई निर्देशित गर्नु समावेश छ। यो प्रविधिले चिकित्सकहरूलाई उनीहरूको श्वासप्रश्वासको बारेमा अझ बढी सचेत हुन मद्दत गर्दछ, जसले फोक्सोको विभिन्न भागहरूको पूर्ण रूपमा प्रयोग गरेर फोक्सोको दक्षतामा सुधार गर्दछ। यसले रगतको राम्रो अक्सिजन सुनिश्चित गर्दछ र गहिरो दिमागी श्वासको माध्यमबाट चिन्ता कम गर्दछ।

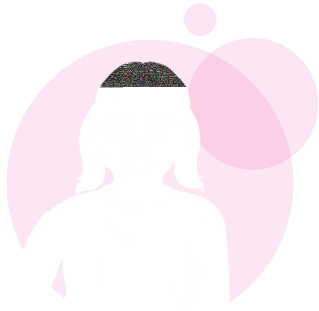
आउनुहोस्, हामी निम्न तीन खण्डहरूमा अनुभागीय श्वास सिक्न सक्छौं:

- पेट वा डायाफ्रामेटिक श्वास
- थोरैसिक (छाती) या इंटरकोस्टल श्वास
- क्लेविक्युलर (ऊपरी छाती) या ऊपरी लोबर श्वास

भिन्न बस्नुहोस् वज्रसन, वायरासन, पद्मासन, वा सुखासन मेरुदण्ड सीधा, अनुहार आराम र आँखा बिस्तारै बन्द संग।

© NCERT not to be republished

पेट या डायाफ्रामिक श्वास – अधम श्वाश



1. सिन मुद्रा अपनाउनुहोस् र आफ्नो जांघमा आफ्नो हात राख्नुहोस्॥
2. पूर्ण रूपमा श्वास लिनुहोस् ताकि पेट बाहिर निस्कन्छ र डायाफ्राम तल धकेलिन्छ।
3. बिस्तारै र पूर्ण रूपमा सास छोड्नुहोस् ताकि पेट भित्रतिर तानिन्छ र डायाफ्राम यसको मा फर्कन्छ

   सामान्य अवस्था।
4. श्वास प्रश्वास र श्वास प्रश्वास ढिलो, गहिरो हुनुपर्छ,

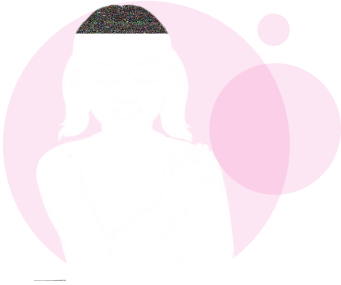
   चिकनी, आराम र लयबद्ध।
5. सम्पूर्ण प्रक्रियामा कुनै झट्का हुनु हुँदैन।
6. यसका लागि अभ्यास दोहोर्याउनुहोस् fआइभ राउन्डहरू।

वक्षीय अथवा अंतरपर्शुका श्वसन— मध्यम श्वास



1. सिनमया मुद्रा ग्रहण गर्नुहोस् र आफ्नो जांघमा आफ्नो हात राख्नुहोस्॥
2. छाती विस्तार गर्दा गहिरो श्वास लिनुहोस्।
3. छाती मा संकुचन गर्दा पूर्ण रूपमा श्वास छोड्नुहोस्।
4. सास फेर्ने क्रममा दुवै नाकबाट बिस्तारै र निरन्तर हावा बग्छ र फोक्सोको बीचको भाग खुल्छ ।
5. यसका लागि अभ्यास दोहोर्याउनुहोस् fआइभ राउन्डहरू।

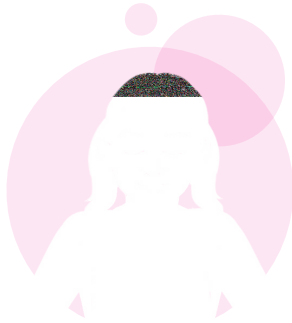
हंसली अथवा ऊपरी खंडीय श्वसन — अध्य श्वास



1. अपनाउनुहोस् अदी मुद्रा अनि आफ्नो हातहरू आफ्नो तिघ्रामा राख्नुहोस्।
2. कलर हाडहरू माथि उठाउँदै गहिरो सास लिनुहोस्।
3. कोलार हड्डीहरूलाई सामान्य स्थितिमा ल्याउँदा बिस्तारै सास छोड्नुहोस्।
4. यसका लागि अभ्यास दोहोर्याउनुहोस् fआइभ राउन्डहरू।

© NCERT not to be republished

पूर्ण योगिक श्वासन –पूर्ण श्वाश



1. चित्रमा देखाइएअनुसार ब्रह्म मुद्रा ग्रहण गरी नाभि क्षेत्रभन्दा तल राख्नुहोस्
2. पेट फुल्ने, छाती विस्तार गर्ने र कलर हाडहरू उचाल्ने क्रममा गहिरो श्वास लिनुहोस्।
3. पेट डुब्दा, खुम्चिँदा बिस्तारै सास छोड्नुहोस् छाती र कॉलर हड्डीहरू फिर्ता ल्याउन।

एकांतर नासिक श्वसन - नाड़ीशुद्धि प्राणायाम

नाड़ीशुद्धि प्राणायाम एक सरल र शक्तिशाली प्रविधि हो जसले प्राण (जीवन शक्ति) को प्रवाहलाई सन्तुलित गर्दछ र सूक्ष्म ऊर्जा प्रणालीहरू सफा गर्दछ। नाड़ीको अर्थ ऊर्जाको माध्यम र शुद्धिको अर्थ सफाई हो। सन्तुलित र लयबद्ध श्वास प्रश्वासको ढाँचाले मनलाई शान्त पार्छ, चिन्ता कम गर्दछ र भावनात्मक स्थिरतालाई बढावा दिन्छ।

नाड़ीशुद्धि प्रणयमको अभ्यासका लागि केही बुँदाहरू महत्त्वपूर्ण छन्:

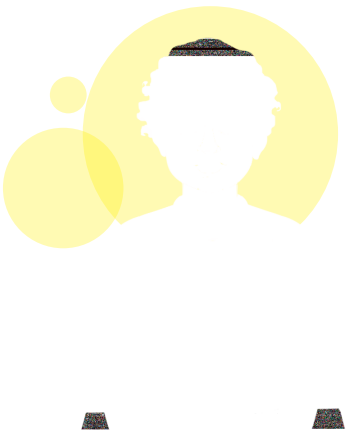
1. दीर्घकालिन लाभको लागि यो प्राणायामको दैनिक अभ्यास गर्नुहोस् ।
2. अभ्यास गर्दा सासको बारेमा सचेत हुनुहोस्।
3. श्वासलाई स्वाभाविक रूपमा बग्न दिनुहोस्।
4. अभ्यासको क्रममा झट्का वा तनावबाट बच्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

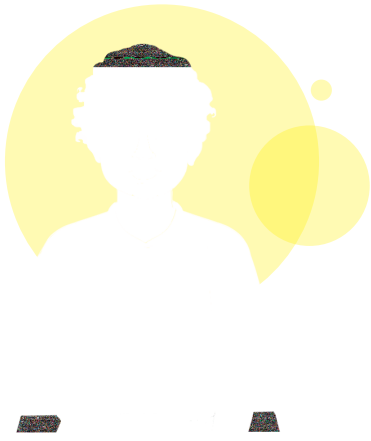
शिक्षकका लागि टिप्पणी

- विद्यार्थीहरूलाई श्वास प्रश्वासको साथ आन्दोलनलाई समन्वय गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि विद्यार्थीहरूले अनुभागीय श्वास सुचारू रूपमा प्रदर्शन गर्छन्।

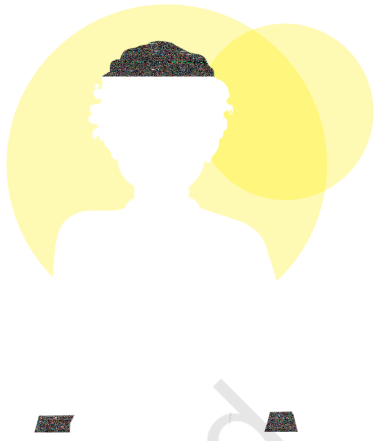
अब, हामी नाड़ीशुद्धि प्राणायामको अभ्यास गरौं।



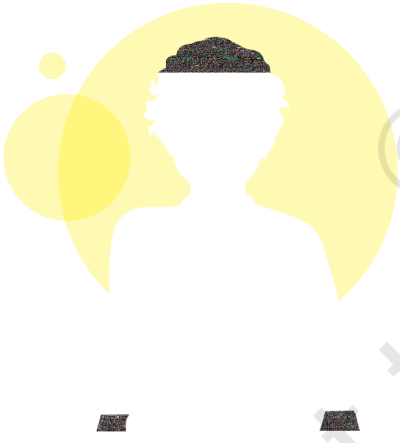
चरण - 1



चरण - 2



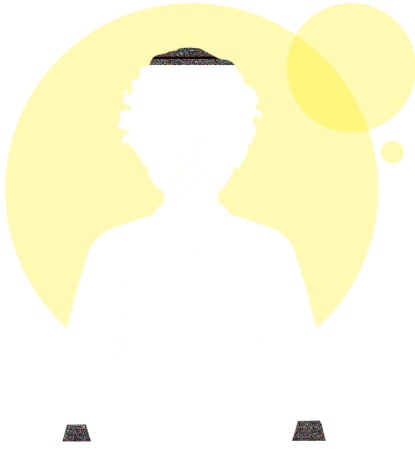
चरण - 3



चरण - 4



चरण - 5



चरण - 6

© NCERT not to be republished

चरण १: पद्मासन, वज्रसन वा सुखासनमा मेरुदण्ड ठाडो, अनुहार तनवमुक्त र आँखा बिस्तारै बन्द गरेर बस्नुहोस्।

चरण २: दाहिने हातमा नासिका मुद्रालाई तर्जनी र मध्य औंला मोड़एर बायाँ तिघ्रामा राख्नुहोस् । औंला, अनामिका औंला र कान्छी औंला खुला राख्नुहोस् । अब बायाँ हातमा सिन मुद्रा र देब्रे तिघ्रामा राख्नुहोस् ।

चरण 3: दाहिने नाकलाई औंलाले बन्द गर्नुहोस् र बायाँ नाकबाट पूर्ण रूपमा सास छोड्नुहोस्। बायाँ नाकबाट गहिरो श्वास लिनुहोस्, सास रोक्नुहोस्, दाहिने नाकबाट औंला उठाउनुहोस् र औंठी र कान्छी औंलाले बायाँ नाक बन्द गर्नुहोस्।

चरण 4: दाहिने नाकबाट बिस्तारै सास छोड्नुहोस् । दाहिने नाकबाट गहिरो श्वास लिनुहोस्, औंठी र कान्छी औंलाबायाँ नाकबाट उठाउनुहोस् र दाहिने नाकलाई औंलाले बन्द गर्नुहोस्।

चरण 5: बायाँ नाकबाट बिस्तारै सास छोड्नुहोस् । यो एक राउन्डको रूपमा गणना गरिन्छ। तीनदेखि पाँच राउन्डसम्म यो अभ्यास जारी राख्नुहोस्

चरण 6: अभ्यास पछि, दाहिने हात छोड्नुहोस्, सिन मुद्रा अपनाउनुहोस् र परिवर्तनहरू अवलोकन गर्नुहोस्।

नाड़ीशुद्धि प्राणायामको लाभ

1. नाड़ीशुद्धि प्राणायामले नाकको नली सफा गर्नुका साथै दुवै नाकको बीचमा सन्तुलन लाई बढावा दिन्छ॥
2. यसले भोक बढाउँछ ।
3. यसले स्ट्रेस हर्मोन काम गर्न मद्दत गर्छ ।

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- प्रदर्शन गर्नुहोस् सिन मुद्रा र नासिका मुद्रा विद्यार्थीहरूलाई र तिनीहरूले यसलाई सही तरिकाले गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- निर्देशनहरूको साथ दायाँ र बायाँ नाकको श्वासको एक पूर्ण चक्र प्रदर्शन गर्नुहोस्।
- अभ्यासको क्रममा औंला, अनामिका औंला र कान्छी औंलाको स्थिति अवलोकन गर्नुहोस् ताकि उनीहरूलाई प्रविधि बुझ्न र चरणहरू राम्रोसँग पालन गर्न मद्दत गर्न सकियोस्।
- अभ्यासपछि तिनीहरूले कस्तो महसुस गरे र तिनीहरूले शान्त मनस्थिति अनुभव गर्न सके भने तिनीहरूलाई सोध्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

भ्रामरी प्रणायाम

भ्रामरी प्राणायाम प्रविधिले पोथी मौरीको गुनगुनाउने आवाजको नक्कल गर्दछ। "भ्रामारी " नाम संस्कृत शब्द "भ्रामरी" बाट आएको हो, जसको अर्थ पोथी मौरी हो । भ्रामरी प्राणायाम एक शान्त प्रविधि हो, जसले मन र स्नायु प्रणालीमा सुखदायक प्रभाव पार्छ। यसमा गहिरो सास फेर्नु र सास छोड्दा कम गुनगुनाउने आवाज उत्पन्न गर्नु समावेश छ।

भ्रामरी प्रणायाम धेरै फाइदाहरू छन्:

1. तनाव र चिन्ता कम गर्छ ।
2. एकाग्रता र स्मरणशक्ति मा सुधार गर्दछ।
3. निन्द्राको गुणस्तरमा सुधार ल्याउँछ ।
4. गहिरो विश्रामको अवस्थालाई उत्प्रेरित गर्दछ।
5. रक्तचापलाई सन्तुलित बनाउँछ ।



आउनुहोस्, हामी भ्रमरी प्राणायाम कसरी गर्ने भनेर सिकौं:

- सुखासनमा मेरुदण्ड ठाडो पारेर बस्नुहोस्, अनुहार मुस्कुराउनुहोस् र आँखा बि गर्नुहोस्।
- दुवै नाकबाट दुवै फोक्सो भरिएर गहिरो श्वास लिनुहोस् ।
- सास फेर्दै गर्दा माहुरीले जस्तै स्थिर, कम आवाजमा गुनगुनाउने आवाज निकाल्नुहोस्। (ओमकार जपबाट मकर ध्वनि)
- ध्वनिको कम्पन तपाईंको टाउको र शरीरमा प्रतिध्वनित भएको महसुस गर्नुहोस्।
- यो अभ्यास पाँच पटक दोहोर्याउनुहोस्।

© NCERT not to be republished

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् कि उनीहरूले अभ्यासको क्रममा अनुनाद महसुस गर्न सक्दछन् कि सक्दैनन्। अभ्यास पछि तिनीहरूको मनस्थितिको बारेमा सोध्नुहोस्।

प्रत्याहार

आजको द्रुत गतिमा अघि बढिरहेको संसारमा प्रत्याहारले निकै महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ। हाम्रा सबै इन्द्रियहरू बाहिर तिर फर्कंदा तिनीहरूले गतिलाई प्रतिक्रिया दिन्छन्, यो ढिलो गर्ने कला सिक्न आवश्यक छ वा हाम्रो इन्द्रियहरूको उत्थान वा शमनको विभिन्न तरिकाहरू सिक्न आवश्यक छ।

प्रत्याहारको योगिक अभ्यासले भोजन, मनोरञ्जन, निद्रा र हाम्रा सबै क्रियाकलापमा संयमित भई सुख बढाउन मद्दत गर्दछ । प्रत्याहारको अभ्यास गर्नाले इन्द्रियको कारण हुने विकर्षणबाट बच्न सकिन्छ । यसो गर्नाले भित्री यात्रालाई अगाडि बढाउन सकिन्छ ।

अघिल्ला अध्यायहरूमा, हामीले प्रत्याहार गतिविधिहरूको माध्यमबाट इन्द्रियहरूको व्यवस्थापन गर्ने विभिन्न तरिकाहरू सिकेका छौं।

© NCERT not to be republished

अध्याय ५

धारणा, ध्यान र समाधी

यस अध्यायमा ध्यान गर्नुभन्दा पहिले ध्यान केन्द्रित गर्ने तरिकाबारे सिकौं।
के तपाईं कहिल्यै आँखा चिम्लेर शान्त भएर बस्नुभएको छ?

जब हाम्रो आँखा खुला हुन्छ, हामी बाहिरको संसार देख्छौं र जब हाम्रो आँखा बन्द हुन्छ, हामी आफूभित्रको संसारको अनुभव गर्न सक्छौं।

धारणा, ध्यान र समाधी अष्टांग योगका तीन अंगहरू हुन्, जसले शान्ति र आनन्दको अनुभव गर्न मनलाई केन्द्रित र शान्त पार्ने काम गर्दछ।

भित्री शान्तिको अनुभव गर्ने दिशामा पहिलो पाइला भनेको हाम्रो विचलित मनलाई कुनै वस्तुमा केन्द्रित गर्नु हो, यो मैनबत्तीको लौ वा ज्वाला वा तानेको हातबाट औंलाको टुप्पो अवलोकन गर्न सकिन्छ। यस एकल बिन्दुएकाग्रतालाई धारणा भनिन्छ।धारणा भनेको मनलाई स्थिर राख्नु र एकाग्रता कायम राख्नु हो ।

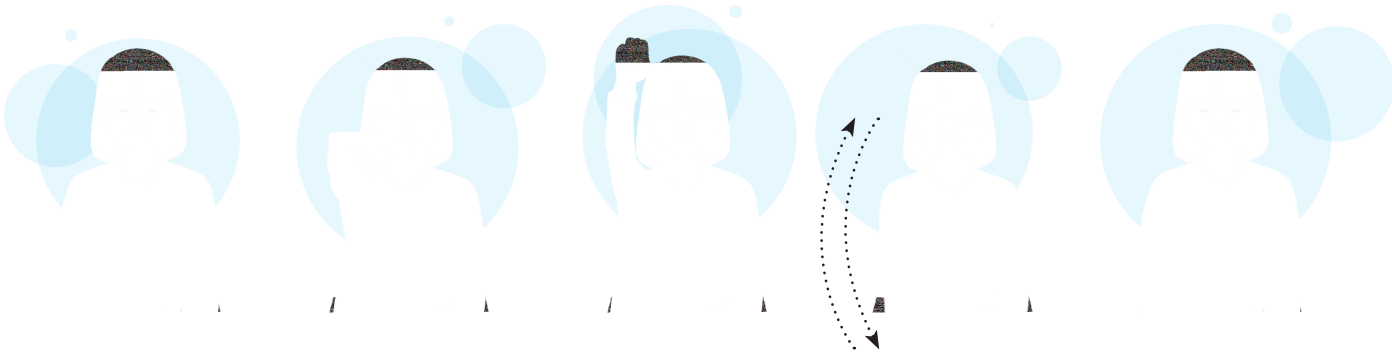
काँध र औंलाको प्रयोग गरेर जत्रु त्राटकको अभ्यास गरेर ध्यान केन्द्रित गर्ने कला सिकौं।

जात्रु त्रिटक

जत्रु त्राटक एक योगिक दृष्टि हो जसले एक इंगित एकाग्रता वा ध्यान ल्याउन मद्दत गर्दछ। यो एक अभ्यास हो जहाँ दृष्टि कुनै वस्तु वा लक्ष्यमा स्थिर हुन्छ।

© NCERT not to be republished

माथि र तल हेर्ने



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

चरण १: भित्र बस्नुहोस् वज्रसन वा सुखासन आराम से। आफ्नो आँखा खुला राख्नुहोस् र हातहरू तिघ्रामा राख्नुहोस्।

चरण २: दाहिने हातलाई अगाडिको काँधको तहसम्म उचाल्नुहोस्, र औंलालाई छेउमा फर्काएर मुट्ठी बनाउनुहोस्।

चरण 3: औंलाको टुप्पोमा आँखा केन्द्रित गर्नुहोस् र बिस्तारै दाहिने हातमाथि सार्न थाल्नुहोस्।

चरण 4: दुवै आँखा लगातार औंलाको टुप्पोमा केन्द्रित हुनुपर्छ जबकि हात माथि र तल सर्दै जान्छ। टाउको नसार्नुहोस्, तर आँखाको नानीलाई माथि र तल मात्र सार्नुहोस्। तीनदेखि पाँच राउन्डसम्म यो अभ्यास दोहोर्याउनुहोस्।

चरण 5: अभ्यास पछि सरल पामिंग गर्नुहोस् र आराम गर्नुहोस् वज्रसन वा सुखासन .

बायाँपट्टि पनि त्यही अभ्यास दोहोर्याउनुहोस्।

© NCERT not to be republished

दायाँ र बायाँ दृश्य



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

चरण १: भित्र बस्नुहोस् वज्रसन वा सुखासन आराम से। आफ्नो आँखा खुला राख्नुहोस् र हातहरू तिघ्रामा राख्नुहोस्।

चरण २: दाहिने हातलाई अगाडि तिर तान्नुहोस्, र औंलालाई माथि उठाएर मुट्ठी बनाउनुहोस्।

चरण 3: दाहिने हातलाई भुइँको समानान्तर दाहिने काँधतिर सार्नुहोस् र औंलाको टुप्पोमा हेरिरहनुहोस्। दाहिने छेउमा हात समातेर केही समयको लागि यो स्थिति कायम राख्नुहोस्।

चरण 4: बुढी औंलाको टुप्पोमा हेरिरहँदा बिस्तारै दाहिने हातलाई पुरानै अवस्थामा फर्काउनुहोस्। टाउको नसार्नुहोस् तर आँखाको नानीलाई मात्र छेउछाउमा सार्नुहोस्।

चरण 5: अभ्यास पछि सरल पामिंग गर्नुहोस् र आराम गर्नुहोस् वज्रसन वा सुखासन.

बायाँपट्टि उही अभ्यास दोहोर्याउनुहोस्

© NCERT not to be republished

सरल पामिंग प्रक्रिया:

1. तातो नहोउन्जेल सम्म दुवै हत्केला रगड्नुहोस् ।
2. आफ्नो हत्केलाहरू कप गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई बिस्तारै आँखामा राख्नुहोस् (आँखामा दबाब नदिनुहोस्) ।
3. आँखा बन्द गरेर राख्नुहोस् ।

१०–१५ सेकेन्डसम्म आँखामा हत्केला राख्नुहोस्, त्यसपछि बिस्तारै उचाल्नुहोस् ।

लाभ

1. *जत्तु त्राटकले एकाग्रता, बुद्धि र स्मरणशक्तिमा सुधार ल्याउँछ ।*
2. यसले आँखाको ज्योति र दृष्टिमा पनि सुधार ल्याउँछ ।
3. यसले आत्मविश्वास, धैर्य र इच्छाशक्ति बढाउँछ ।

सीमितताहरू: गम्भीर टाउको दुखाइ भएका विद्यार्थीहरूले यो अभ्यासबाट बच्नुपर्छ ।

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि विद्यार्थीहरूले आफ्नो चश्मा र कलाई घडीहरू हटाउँदछन् ।
- अभ्यासको क्रममा उनीहरूलाई टाउको, घाँटी र मेरुदण्ड सीधा राखेर बस्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । जहिले पनि आँखा झिम्काएर आँखा खोल्नुहोस् ।
- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि पामिंग प्रत्येक अभ्यास पछि गरिएको छ ।

© NCERT not to be republished

ध्यान

ध्यान को अर्थ मनन वा उच्च आत्म वा ईश्वरको प्रतिबिम्ब हो। जब एकाग्रता निर्बाध हुन्छ र निरन्तर धाराजस्तै बग्छ, तब त्यो ध्यानमा परिणत हुन्छ । ध्यान को एक सतत प्रवाह बिना चयनित केंद्र को दिशा मा बिना व्याकुलता एकाग्रता प्रवाह हुन्छ। एकाग्रता कायम राख्न प्रयास आवश्यक पर्ने धारणाको विपरीत, ध्यानको वस्तुमा सहज उपस्थिति र विसर्जन अवस्थाको विशेषता हो।

ध्यानको अभ्यास गर्नाले आन्तरिक शान्ति र शान्तिको गहिरो भावना उत्पन्न हुन्छ। ध्यानको नियमित अभ्यासले मानसिक स्पष्टता बढाउँछ, ध्यान केन्द्रित गर्दछ, चिन्ता कम गर्दछ र संज्ञानात्मक कार्यसुधार गर्दछ।

ध्यानको अभ्यास धेरै तरिकाले गर्न सकिन्छ। यस कक्षामा, हामी नादानुसन्धन (ध्वनिमा ध्यान) को बारेमा सिक्नेछौं।

ध्यान को अभ्यास को लागि दिशानिर्देश

1. शान्त र सफा ठाउँ फेला पार्नुहोस्। भित्र बस्नुहोस् पद्मासन वा सुखासन मेरुदण्ड सीधा र शरीर आराम संग।
2. फोकसको वस्तु चयन गर्नुहोस्, जस्तै सास वा मन्त्रमा[सम्पादन गर्ने] वा केहि दृश्य वस्तु र यसमा तपाईंको ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। अभ्यासको क्रममा आफ्नो आँखा बन्द राख्नुहोस्।
3. अभ्यासको क्रममा आउने विचार वा भावनाहरूप्रति गैर-प्रतिक्रियात्मक रहनुहोस्।
4. सुरुमा सामान्यतया लामो समयसम्म सास फेर्न गाह्रो हुन्छ । यदि तपाईंको मन घुमिरहेको छ भने, बिस्तारै तर दृढतापूर्वक तपाईंको ध्यान तपाईंको सासमा फिर्ता ल्याउनुहोस्।
5. स्थिरता महत्त्वपूर्ण छ; अभ्यास गर्नुहोस् ध्यान दैनिक, केही मिनेट संग सुरु र बिस्तारै अवधि वृद्धि।

© NCERT not to be republished

नादनुसन्धाना (ध्वनि ध्यान)

"नाद" शब्दको अर्थ ध्वनि र "अनुसन्धान" को अर्थ अन्वेषण हो। तसर्थ, नादानुसन्धानमा ध्वनि स्पन्दनको अन्वेषण र गहिरो ध्यान समावेश छ। अ,उ ,म र ऊ जस्ता विभिन्न ध्वनिहरू बिस्तारै जप गरिन्छ ताकि तिनीहरूले सम्पूर्ण शरीरमा प्रति ध्वनि उत्पन्न गर्छन्।

- वज्रासन वा सुखासनमा मेरुदण्ड ठाडो, अनुहार आराम र आँखा बिस्तारै बन्द गरेर बस्नुहोस्।
- सिन मुद्रामा दुवै हात तिघ्रामा राख्नुहोस् ।
- तीनदेखि पाँच राउन्डसम्म अकारको जाप गर्नुहोस् र शरीरको तल्लो भाग (पेट) मा प्रतिध्वनि महसुस गर्नुहोस्।
- तीनदेखि पाँच राउन्डसम्म उकारको जप गर्नुहोस् र शरीरको मध्य (छाती क्षेत्र) भागमा प्रतिध्वनि महसुस गर्नुहोस्।
- तीनदेखि पाँच राउन्डसम्म मकारको जप गर्नुहोस् र शरीरको माथिल्लो (टाउको क्षेत्र) भागमा प्रतिध्वनि महसुस गर्नुहोस्।
- तीनदेखि पाँच राउन्डसम्म ओमकारको जप गर्नुहोस् र शरीरमा प्रतिध्वनिको अनुभूति गर्नुहोस्।
- नादानुसन्धान दिनको धेरै पटक दोहोर्याउनुहोस्। यसले चेतना को विस्तार मा मद्दत गर्दछ॥

समाधि

समाधी चेतनाको सर्वोच्च अवस्था हो । यो ध्यानको समयमा प्राप्त गर्न सम्भव छ। समाधीमा, मन लामो समयसम्म उच्च आत्म वा ईश्वरमा पूर्ण रूपमा केन्द्रित हुन्छ।

© NCERT not to be republished



A) A) A) A)



U) U) U) U)



O) O) O) O)



M) M) M) M)



को) को) को) को)

© NCERT not to be republished

अध्याय ६

क्रिड़ा योग

विभिन्न खेलहरू योगको अवधारणाहरूलाई नाटकीय रूपमा बुझ्न सृजित गरिएको छ। संस्कृतमा कृष्णको अर्थ 'खेल' वा 'खेल' हो। तसर्थ, कृष्ण योगको अर्थ खेलको माध्यमबाट योग सिक्नु हो। कृष्ण योगले योगका केही सिद्धान्तहरू जस्तै आनन्द, सचेत हुनु, एकाग्रता हुनु, श्वासप्रश्वासलाई बलियो बनाउनु, रचनात्मकता र प्रेमको विकास गर्न मद्दत गर्दछ। क्रीडा योगले तनाव र चिन्ता कम गर्न, मानसिक स्वास्थ्य र भावनात्मक सन्तुलन बढाउन मद्दत गर्दछ।

योगलाई आनन्ददायी र अन्तरक्रियात्मक बनाएर, क्रीड़ा योगले अभ्यासमा आजीवन रुचि बढाउन मद्दत गर्दछ र समग्र विकासलाई समर्थन गर्दछ।

केही खेलहरू तल दिइएका छन्, तपाईं योगको विभिन्न सिद्धान्तहरूमा आधारित नयाँ खेलहरू सृजित गर्न सक्नुहुनेछ र कक्षामा आफ्ना साथीहरूसँग वा तपाईंको परिवारका सदस्यहरूसँग खेल्न सक्नुहुनेछ।

पदार्थ ग्राही - दिमागी भोजन

दिमागी खाना एक इनडोर खेल हो, जुन सामान्यतया समूहमा खेलिन्छ। यो खेल एक "आइसब्रेकर" को रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ, एक खेल अवरोध कम गर्न र विद्यार्थीहरूमा सबै भन्दा राम्रो बाहिर ल्याउन को लागी खेलाइन्छ। यस गेममा, विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थ खाने बानी विकास गर्न प्रोत्साहित गर्नका लागि खानालाई विषयवस्तुको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यो खेल रचनात्मकता, जागरूकता र भावनात्मक संस्कृति बाहिर ल्याउँछ।

कसरी खेल्ने

1. विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो बायाँ हात छातीको छेउमा राख्न निर्देशन दिइन्छ ताकि प्लेटजस्तो होस्।

© NCERT not to be republished

2. शिक्षकले विभिन्न खाद्य पदार्थहरूको नाम बोलाउँछन् र खाद्य वस्तुहरू छिटो लिन्छन्।

   उदाहरणका लागि, तरकारीका नामहरू: गाजर, कद्दू, कागज, चुकन्दर, चमेरो, बन्दागोभी, पेन्सिल, ड्रमस्टिक, सिमी, मूला, इरेजर, आलु।

   फलको नाम: स्याउ, आँप, Chiku, कुर्सी, अंगूर, सुन्तला, डेस्क, केरा, अंगूर, अनानास, डस्टर, पपीता, तरबूज।

3. जब शिक्षकले कुनै स्वस्थ खाद्य पदार्थको नाम राख्छन्, विद्यार्थीहरूले आफ्नो दाहिने हातले थालबाट खाना खानुपर्छ र 'हामी खान्छौं' भन्नुपर्छ।

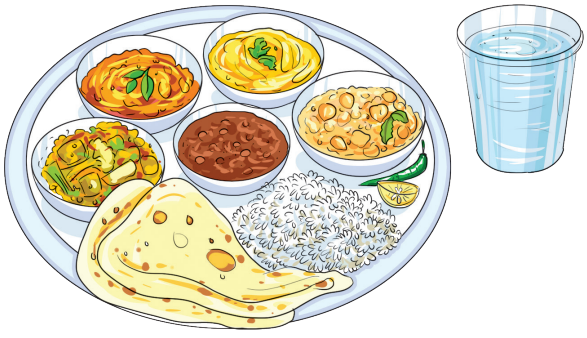
   उदाहरणका लागि, यदि शिक्षकले "गाजर" भन्छ भने, विद्यार्थीहरूले खाने कार्य गर्नुपर्छ र भन्नुपर्छ, "हामी खान्छौं"।

4. शिक्षकले बीचमा माटो, ढुङ्गा आदि वा जंक फुड जस्ता विभिन्न अखाद्य वस्तुहरू मिश्रण गर्न सक्छन्। अखाद्य र जंकफुडका लागि विद्यार्थी मौन बस्नुपर्छ ।

5. अखाद्य वा जंक फुडका लागि 'हामी खान्छौं' भन्ने वा 'हामी खान्छौं' भन्ने विद्यार्थीलाई बाहिर मानिन्छ ।

6. जो अन्तिमसम्म रहन्छन्, उनीहरूलाई विजेता घोषित गरिन्छ।





शिक्षकका लागि टिप्पणी

- शिक्षकले स्वस्थ खाना ("हामी खान्छौं") र जंक फुड (मौन) को नाम लिन सक्छन्।
- चामल जस्ता खाद्य वस्तुहरू, dosa, बाट, चपाती, इडली, upma, आदि, पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

© NCERT not to be republished

पंचभूत

पंचभूत एक समूह खेल हो, जसको माध्यमबाट बच्चाहरूले तलको चित्रमा देखाइए अनुसार पाँच तत्वहरू वा पंचभूतहरूको नाम सिक्छन्। यो खेल जागरूकता, ध्यान, श्रवण समझ र शरीर र मन बीचको समन्वय मा केन्द्रित छ। सुरुमा, शिक्षकले खेलको निर्देशनहरू बुझ्न विद्यार्थीहरूसँग कार्यहरू प्रदर्शन गर्नुपर्दछ। पंचभूत।

पंचभूत				
पृथ्वी	*आप*	*अग्नि*	*वायु*	*आकाश*
पृथ्वी	*पानी[सम्पादन गर्ने]*	*आगो लागेको छ ।*	*हावा*	*आकाश*

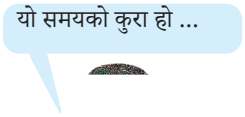
कसरी खेलने

1. विद्यार्थीले शिक्षकलाई केन्द्रमा राखेर वृत्तमा उभिनुपर्छ ।
2. जब शिक्षकले नाम करण गर्छन् पान्काभुता तत्व विद्यार्थीहरूले निम्न तालिकामा दिइएको तत्वको रूपमा कार्य गर्नुपर्छ।
3. यी गतिहरूको गति बिस्तारै बढाउन सकिन्छ र को क्रम पाञ्चभुतास मिश्रण गर्न सकिन्छ।
4. गलत काम गर्ने विद्यार्थीहरू बाहिर छन्। अन्तिमसम्म रहने विद्यार्थीले खेल जित्छ ।

शिक्षकका लागि टिप्पणी

- खेललाई रोचक बनाउन विविधताहरू प्रोत्साहित गरिन्छ।
- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि सबै विद्यार्थीहरू खेलमा भाग लिन्छन्।

© NCERT not to be republished

पृथ्वी	विद्यार्थीले कि त उठ -बस गर्नुपर्छ, बस्नुपर्छ वा खुट्टा पार गर्नुपर्छ।	
आप	विद्यार्थीहरूले मुखमा पानीको आवाज निकाल्नु पर्दछ (जस्तै गलागालागला.....) गलागालागला ...	
अग्नि	विद्यार्थीहरूले सबै औंलाहरू बन्द गरेर र खोलेर आफ्नो औंलाले आगो जलिरहेको नक्कल गर्नुपर्छ।	
वायु	विद्यार्थीहरूले दुवै हात उठाएर घडीको दिशामा वा घडीको विपरीत दिशामा घुमाउनुपर्छ।.	
अकाश	विद्यार्थीले दुवै हात हत्केला आकाशतिर राखेर माथितिर हेर्नुपर्छ ।	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

शिक्षकहरूका लागि सुझाइएका सत्र योजनाहरू

© NCERT not to be republished

योगका लागि सत्र योजना

महिना १				
	तेस्रो अवधि	छैटौं अवधि	नवौं कालखण्ड	१२ औं अवधि
दैनिक जीवनका लागि योग	योग दैनिक जीवनको लागि — परिचय (१० मिनेट)	योग का इतिहास (१० मिनेट)	योग भनेको के हो ? (१० मिनेट)	परिचय[सम्पादन गर्ने] यम को (१० मिनेट)
योग साधना	गर्दन व्यायाम (५ मिनेट)	गर्दन व्यायाम (५ मिनेट)	कुकुरको सास फेर्ने (5) पवनमुक्तासन (एकल खुट्टा) (१० मिनेट)	को प्रविधि[सम्पादन गर्ने] सुर्या नमस्कार
	को परिचय[सम्पादन गर्ने] क्रिशा योग मनमोहक खाना (१५ मिनेट)	खरायोको सास फेर्ने (५ मिनेट)	योग साधना	अर्धचक्रण को पादहास्तान, अश्वसानकलानासन खुट्टा को अदला-बदली (१० मिनेट)
	योग साधना	मनमोहक खाना (१५ मिनेट)	को प्रविधि[सम्पादन गर्ने] सुर्या नमस्कार – अर्धचक्रण को पादहास्तान (५ मिनेट)	को परिचय[सम्पादन गर्ने] आसन- अर्धकर्णिकाण

© NCERT not to be republished

महिना २				
	१५ औं अवधि	*१८ औं अवधि*	*२१ औं अवधि*	*२४ औं अवधि*
दैनिक जीवनका लागि योग	कथा मा Aparigrahas (१० मिनेट)	परीक्षण १ मूल्याङ्कन (१० मिनेट)	मा गतिविधि Aparigraha (१० मिनेट)	को परिचय[सम्पादन गर्ने] नियमा (१० मिनेट)
योग साधना	खरायोको सास फेर्ने (५ मिनेट)	कुकुरको सास फेर्ने (5) पवनमुक्तासन (एकल र दुवै खुट्टा) (५ मिनेट)	अर्धचक्रण र पादहास्तान, दाणासन को शाक्षासन (५ मिनेट)	कुकुर र खरायोको सास फेर्ने (५ मिनेट)
	अश्वसानकलानासन - पैरों की आदान-प्रदान (५ मिनेट)	योग साधना	पद्मासन (१० मिनेट)	दानासन को शाष्टांग नमस्कार, अर्धवामुखा श्रवणासन को अर्धमुखी स्वानासन (१० मिनेट)
	दाणासन र शाक्षासन (५ मिनेट)	को परिचय[सम्पादन गर्ने] पद्मासन (१० मिनेट)	को परिचय[सम्पादन गर्ने] प्राणायाम - अनुभागीय श्वास - पेट की सांस लेना (५ मिनेट)	विश्राम[सम्पादन गर्ने] (५ मिनेट)
	को पुनरावलोकन[सम्पादन गर्ने] अर्धकर्णिकाण (१० मिनेट)	योग साधना	योग साधना	योग साधना

© NCERT not to be republished

महिना ३				
	२७ औं अवधि	३० औं अवधि	३३ औं अवधि	३६ औं अवधि
दैनिक जीवनका लागि योग	मा गतिविधि नियमा (१० मिनेट)	तापस की कहानी (१० मिनेट)	तापस पर गतिविधि (१० मिनेट)	योग साधना
योग साधना	खरायो र कुकुरको सास फेर्ने (५ मिनेट)	गर्दन की आंदोलन (१० मिनेट)	दाणासन को शाक्षासन, अश्वसानकलानासन - पैरों की आदान-प्रदान (५ मिनेट)	मध्यावधि मूल्यांकन[सम्पादन गर्ने]
	अर्धचक्रण को पादहास्तान (५ मिनेट)	पवनमुक्तासन- रॉकिंग एंड रोलिंग (५ मिनेट)	योग साधना	
	पवनमुक्तासन दुवै खुट्टा	सेक्शनल श्वास (१० मिनेट)	विश्राम[सम्पादन गर्ने] (५ मिनेट)	
	विश्राम[सम्पादन गर्ने] (५ मिनेट)	योग साधना	को परिचय[सम्पादन गर्ने] नादिशुद्धि (१० मिनेट)	

© NCERT not to be republished

महिना ४				
	३९ औं अवधि	४२ औं अवधि	४५ औं अवधि	४८ औं अवधि
दैनिक जीवनका लागि योग	मा परिचय[सम्पादन गर्ने] प्रत्याहार	मा गतिविधि प्रत्याहार	योग साधना	योग साधना
योग साधना	कुकुरको सास फेर्ने (५ मिनेट)	कुकुरको सास फेर्ने (५ मिनेट)	अर्धचक्रण को पादहास्तान, अश्वसानकलानासन - पैरों की आदान-प्रदान (५ मिनेट)	दाणासन र शार्षांग नमस्कार, अर्धवामुखा श्रवणासन र अर्धमुखी स्वानासन (५ मिनेट)
	अर्धवामुखा श्रवणासन को अर्धमुखी स्वानासन (५ मिनेट)	गर्दन की आंदोलन (५ मिनेट)	योग साधना	योग साधना
	योग साधना	पवनमुक्तासन - एकल पैर, रोटेशन (१० मिनेट)	को परिचय[सम्पादन गर्ने] भुजागासन र शलभासन (१० मिनेट)	पवनमुक्तासन दुवै खुट्टा, रक र रोलिंग (५ मिनेट)
	पद्मासन (१० मिनेट)	योग साधना	आराम गर्नुहोस् (५ मिनेट)	अर्धकर्णिकाण (१० मिनेट)
	को परिचय[सम्पादन गर्ने] भ्रामरी प्राणायाम – (५ मिनेट)	पान्काभुता (१० मिनेट)	अनुभागीय श्वास (१० मिनेट)	पान्काभुता (१० मिनेट)

© NCERT not to be republished

महिना ५				
	५१ औं अवधि	५४ औं अवधि	५७ औं अवधि	६० औं अवधि
दैनिक जीवनका लागि योग	योग साधना	परीक्षण २ मूल्याङ्कन	योग साधना	योग साधना
योग साधना	अर्धचक्रण को पादहास्तान, अश्वसानकलानासन - पैरों की आदान-प्रदान (५ मिनेट)	घाँटीको चाल (१० मिनेट) अर्धवामुखा श्रवणासन र अर्धमुखी स्वानासन (५ मिनेट)	दाणासन र शार्षांग नमस्कार, अर्धवामुखा श्रवणासन र अर्धमुखी स्वानासन (१० मिनेट)	अर्धचक्रण को पादहास्तान, दाणासन को शाक्षासन (५ मिनेट)
	योग साधना	विश्राम[सम्पादन गर्ने] (५ मिनेट)	भुजागासन र शलभासन (१० मिनेट)	उत्तानपदासन (१० मिनेट)
	को परिचय[सम्पादन गर्ने] उत्तानपदासन (१० मिनेट) आराम गर्नुहोस् (५ मिनेट)	को परिचय[सम्पादन गर्ने] ध्यान नादनुसन्धनको अभ्यास[सम्पादन गर्ने] (१० मिनेट)	जालु त्रिटक (१० मिनेट)	विश्राम[सम्पादन गर्ने] (५ मिनेट)
	को परिचय[सम्पादन गर्ने] धरणा जलु त्राटक का अभ्यास (१० मिनेट)	योग साधना	योग साधना	अनुभागीय श्वास प्रश्वास र नाशिषुद्धि प्रणयमा (१० मिनेट)

© NCERT not to be republished

महिना ६				
	६३ औं अवधि	६६ औं अवधि	६९ औं समयावधि	७२ औं अवधि
दैनिक जीवनका लागि योग	योग साधना	योग साधना	को पुनरावलोकन[सम्पादन गर्ने] अँग योग (१० मिनेट)	अन्तिम मूल्याङ्कन
योग साधना	पवनमुक्तासन दुवै खुट्टा - परिक्रमण (१० मिनेट)	दाणासन र शाक्षासन, अश्वसानकलानासन (५ मिनेट)	अर्धचक्रण र पादहास्तान (५ मिनेट)	
	जानु लिटक (१० मिनेट)	को पुनरावलोकन[सम्पादन गर्ने] आसन (१० मिनेट)	को पुनरावलोकन[सम्पादन गर्ने] आसन (१० मिनेट)	
	योग साधना	विश्राम - (५ मिनेट)	विश्राम- (५ मिनेट)	
	नादिशुद्धि र भ्रामरी प्राणायाम (१० मिनेट)	भ्रामरी प्राणायाम (५ मिनेट)	योग साधना	
	योग साधना	Nadànusrh (५ मिनेट)	योग साधना	

© NCERT not to be republished

सबै एकाइहरूको लागि सुझावात्मक वार्षिक सत्र योजना

अवधि[सम्पादन गर्ने]	एकाइ होइन.	सत्र प्रकार	क्रियाकलाप नाम	क्रियाकलाप नं.	सी'लेटिभ
1	एकाइ १	टाइप २	आइस वाटर	पीई-1	पीई-1
2	एकाइ १	टाइप २	सेभेन स्टोन्स	SS-2	SS-2
3	एकाइ ५	योग	दैनिक जीवनका लागि योग	वाईजी -1	वाईजी -1
4	एकाइ १	टाइप २	एरोबिक्स व्यायाम	SS-3	SS-3
5	एकाइ १	टाइप २	मलाई पछ्याउनुहोस्	पीई-4	पीई-4
6	एकाइ ५	योग	योग का इतिहास	- वाईजी -2	- वाईजी -2
7	एकाइ १	टाइप २	नम्बर खेल	SS-5	SS-5
8	एकाइ १	टाइप २	हुला हूप जम्प	पीई-6	पीई-6
9	एकाइ ५	योग	योग भनेको के हो ?	- वाईजी -3	- वाईजी -3
10	एकाइ २	टाइप १	बाधा दौड	पीएफसी-1	पीएफसी-1
11	एकाइ २	टाइप १	सन्तुलित ऐन	पीएफसी-2	पीएफसी-2
12	एकाइ ५	योग	को परिचय[सम्पादन गर्ने] यम	- वाईजी -4	- वाईजी -4
13			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए-१	एफए-१
14	एकाइ २	टाइप १	शिवम भन्छन्	पीएफसी-3	पीएफसी-3
15	एकाइ २	टाइप १	सहयोग र विजय	पीएफसी-4	पीएफसी-4

© NCERT not to be republished

16	एकाइ ५	योग	कथा[सम्पादन गर्ने] Aparigrahas	- वाईजी -5	- वाईजी -5
17 & 18	एकाइ २	टाइप १	शंकुहरूको बीचमा चलिरहेको छ	पीएफसी-5	पीएफसी-6
19	एकाइ २	टाइप १	बल समाल्नुहोस्	पीएफसी-6	पीएफसी-7
20	एकाइ ५	योग	परीक्षण-1 मूल्यांकन	- वाईजी -6	- वाईजी -6
21 & 22	एकाइ २	टाइप १	पुश-अप स्थिति र बल पास गर्नुहोस्	पीएफसी-7	पीएफसी-9
23 & 24	एकाइ २	टाइप १	टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले	पीएफसी-8	पीएफसी-11
25			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए -2	एफए -2
26	एकाइ ५	योग	मा गतिविधि Aparigrahas	- वाईजी -7	- वाईजी -7
27	एकाइ २	टाइप १	मगरमच्छ दौड	पीएफसी-9	पीएफसी -12
28	एकाइ २	प्रकार ३	टाउको, काँध, घुँडा र बल	पीएफसी-10	पीएफसी -13
29	एकाइ ५	योग	को परिचय[सम्पादन गर्ने] नियामा	- वाईजी -8	- वाईजी -8
30	एकाइ ३	प्रकार ३	बैठे हुए	- एफएस-ए -1	- एफएस-ए -1
31	एकाइ ३	प्रकार ३	पीछा करना	- एफएस-ए -2	- एफएस-ए -2
32	एकाइ ५	योग	मा गतिविधि नियामा	वाईजी-9	वाईजी-9
33	एकाइ ३	प्रकार ३	बैठे हुए	- एफएस-ए -3	- एफएस-ए -3
34	एकाइ ३	प्रकार ३	पीछा करना	- एफएस-ए -4	- एफएस-ए -4
35	एकाइ ५	योग	तापस की कहानी	वाईजी -10	वाईजी -10
36	एकाइ ३	प्रकार ३	दिने भण्डारगृह	- एफएस-ए -5	- एफएस-ए -5

© NCERT not to be republished

37			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए -3	एफए -3
38	एकाइ ३	प्रकार ३	सिधा रेखामा चलिरहेको छ	- एफएस-ए -6	- एफएस-ए -6
39	एकाइ ५	योग	तापस की कहानी	- वाईजी -11	- वाईजी -11
40	एकाइ ३	प्रकार ३	दि्ने भण्डारगृह	- एफएस-ए -7	- एफएस-ए -7
41	एकाइ ३	टाइप ४	सिधा रेखामा चलिरहेको छ	- एफएस-ए -8	- एफएस-ए -8
42	एकाइ ५	योग	तापस पर गतिविधि	- वाईजी -12	- वाईजी -12
43	एकाइ ३	प्रकार ३	चकमा गर्दै	- एफएस-ए -9	- एफएस-ए -9
44	एकाइ ३	टाइप ४	जिग-जाग चलिरहेको	- एफएस-ए -10	- एफएस-ए -10
45	एकाइ ५	योग	योग साधना	- वाईजी -13	- वाईजी -13
46	एकाइ ३	प्रकार ३	चकमा गर्दै	- एफएस-ए -11	- एफएस-ए -11
47	एकाइ ३	टाइप ४	जिग-जाग चलिरहेको	- एफएस-ए -12	- एफएस-ए -12
48	एकाइ ५	योग	मा परिचय[सम्पादन गर्ने] प्रत्याहार	- वाईजी -14	- वाईजी -14
49			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए-४	एफए-४
50 & 51	एकाइ ३	प्रकार ३	पोल टर्न	- एफएस-ए -13	- एफएस-ए -14
52	एकाइ ५	योग	मा गतिविधि प्रत्याहार	- वाईजी -15	- वाईजी -15
५३ देखि ६१			योगात्मक मूल्यांकन १	एसए-१	एसए-९
62 & 63	एकाइ ३	टाइप ४	आवरण चेस	- एफएस-ए -14	- एफएस-ए -16
64	एकाइ ५	योग	योग साधना	- वाईजी -16	- वाईजी -16
65 & 66	एकाइ ३	प्रकार ३	चेन	- एफएस-ए -15	- एफएस-ए -18
67 & 68	एकाइ ३	टाइप ४	नक्कली भण्डारगृह	- एफएस-ए -16	- एफएस-ए -20

© NCERT not to be republished

69	एकाइ ३	प्रकार ३	पोल डाइभ	- एफएस-ए -17	- एफएस-ए -21
70			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए-५	एफए-५
71	एकाइ ३	प्रकार ३	पोल डाइभ	- एफएस-ए -18	- एफएस-ए -22
72 & 73	एकाइ ३	प्रकार ३	Tओई ट्यापिङ	- एफएस-ए -19	- एफएस-ए -24
74	एकाइ ५	योग	योग साधना	- वाईजी -17	- वाईजी -17
75 & 76	एकाइ ३	प्रकार ३	३-२-३ चेन	- एफएस-ए -19	- एफएस-ए -26
77	एकाइ ४	प्रकार ३	पास हुँदै	- एफएस-बी -1	- एफएस-बी -1
78	एकाइ ४	प्रकार ३	क्याचिङ	- एफएस-बी -2	- एफएस-बी -2
79	एकाइ ४	प्रकार ३	पास हुँदै	- एफएस-बी -3	- एफएस-बी -3
80	एकाइ ४	प्रकार ३	क्याचिङ	- एफएस-बी -4	- एफएस-बी -4
81	एकाइ ५	योग	योग साधना	- वाईजी -18	- वाईजी -18
82			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए-6	एफए-6
83 & 84	एकाइ ४	टाइप १	10-पास	- एफएस-बी -5	- एफएस-बी -6
85	एकाइ ५	योग	परीक्षण २ मूल्याङ्कन	- वाईजी -19	- वाईजी -19
86 & 87	एकाइ ४	प्रकार ३	ड्रिब्लिङ	- एफएस-बी -6	- एफएस-बी -8
88 & 89	एकाइ ४	प्रकार ३	बाधा ड्रिबलिङ	- एफएस-बी -7	- एफएस-बी -10
90	एकाइ ४	प्रकार ३	बल शूट गर्नुहोस्	- एफएस-बी -8	- एफएस-बी -11
91	एकाइ ५	योग	योग साधना	वाईजी -20	वाईजी -20
92	एकाइ ४	प्रकार ३	बल शूट गर्नुहोस्	- एफएस-बी -9	- एफएस-बी -12
93 & 94	एकाइ ४	टाइप १	बललाई चकमा गर्नुहोस्	- एफएस-बी -10	- एफएस-बी -14
95			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए-७	एफए-७
96	एकाइ ५	योग	योग *साधना*	- वाईजी -21	- वाईजी -21

© NCERT not to be republished

97 & 98	एकाइ ४	प्रकार ३	ड्रिबल र शूट गर्नुहोस्	- एफएस-बी -11	- एफएस-बी -16
99 & 100	एकाइ ४	टाइप ४	पास र शूट गर्नुहोस्	- एफएस-बी -12	- एफएस-बी -18
101	एकाइ ४	प्रकार ३	शूटआउट टूर्नामेंट	- एफएस-बी -13	- एफएस-बी -19
102	एकाइ ५	योग	योग *साधना*	- वाईजी -22	- वाईजी -22
103 & 104	एकाइ ४	प्रकार ३	शूटआउट टूर्नामेंट	- एफएस-बी -14	- एफएस-बी -21
105	एकाइ ४	प्रकार ३	गोलकिपरको रक्षात्मक कौशल	- एफएस-बी -15	- एफएस-बी -22
106	एकाइ ५	योग	योग *साधना*	- वाईजी -23	- वाईजी -23
107	एकाइ ४	प्रकार ३	गोलकिपरको रक्षात्मक कौशल	- एफएस-बी -16	- एफएस-बी -23
108	एकाइ ४	प्रकार ३	अवरुद्ध गर्दै	- एफएस-बी -17	- एफएस-बी -24
109	एकाइ ५	योग	को पुनरावलोकन[सम्पादन गर्ने] *अँग* योग	- वाईजी -24	- वाईजी -24
110			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए-८	एफए-८
111	एकाइ ४	प्रकार ३	अवरुद्ध गर्दै	- एफएस-बी -18	- एफएस-बी -25
112 & 113	एकाइ ४	टाइप ४	आत्मसात्[सम्पादन गर्ने]	- एफएस-बी -19	- एफएस-बी -27
114 देखि 122			योगात्मक मूल्यांकन २	एसए-१	एसए-९

© NCERT not to be republished

नोटहरू

© NCERT
not to be republished

नोटहरू

© NCERT
not to be republished