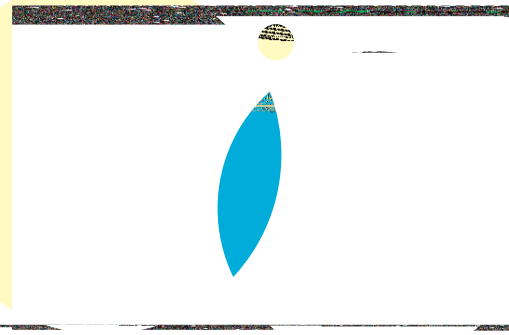
0687CH05



ବିଷୟ ୫ ଯୋଗ

ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଯୋଗ ଦୁନିଆକୁ ସ୍ୱାଗତ । ଏହି ୟୁନିଟରେ ଆସ ଯୋଗର ପ୍ରାଚୀନ କଳା ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା - ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ଭାରତରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ଧରି ଚାଲି ଆସୁଥିଲା । ପିଢ଼ି ପିଢ଼ି ଧରି ଚାଲିଆସୁଥିବା ଏହି ପ୍ରଥାକୁ ଏବେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ଲୋକମାନେ ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି ।

© NCERT not to be republished

ଆମ ଶରୀରକୁ ମଜବୁତ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ହେଉଛି ଆତ୍ମ-ଆବିଷ୍କାରର ଏକ ଯାତ୍ରା । ଯୋଗର ସମୃଦ୍ଧ ଅଭ୍ୟାସ, ଏହାର ଇତିହାସ, ଦର୍ଶନ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରୟୋଗର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବୁ । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନର ମୌଳିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ଜଟିଳତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭାଗ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ତୁମ ବୁଝାମଣା ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟବାନ ବୁଝାମଣା ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିମ୍ବା ପଦକ୍ଷେପ ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଭୁଲ ଧାରଣା ଯେ ଯୋଗ କେବଳ ଏକ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ ଯେଉଁଥିରେ ଜଟିଳ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କୌଶଳ, ମୋଡ଼, ମୋଡ଼ ଏବଂ ପ୍ରସାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ଗଭୀର ବିଜ୍ଞାନ ଯାହା ମନୁଷ୍ୟ ମନ ଓ ଆତ୍ମାର ଅସୀମ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଉନ୍ମୋଚନ କରିପାରିବ ।

ତୁମେ ତୁମର ଯୋଗଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଜଣେ ନୂତନ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଅ କିମ୍ବା ତୁମ ଜ୍ଞାନକୁ ଗଭୀର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଅଧ୍ୟାପକ ହୁଅ, ଏହି ଯୋଗ ବିଷୟ ତୁମ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାପକ ସମ୍ବଳ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ। ଆସ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନମୂଳକ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବା, ଯୋଗର ରହସ୍ୟ ଖୋଲିବା ଏବଂ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ଅସୀମ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବା ।

ଯମ (ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା) ଏବଂ ନିୟମ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା) ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ବୁଝିବା ପୂର୍ବରୁ ଯୋଗର ପରିଚୟ ସହିତ ଏହି ବିଷୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (ମିଳିତ ଗତିବିଧି), ଶୀଥିଳୀକର ବ୍ୟାୟାମ, ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ) ଆସନ(ଭଙ୍ଗୀ) ପ୍ରତ୍ୟାହାର(ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ), ବିଶ୍ରାମ, ଧରଣା (ଏକାଗ୍ରତା), ଧ୍ୟାନ ଏବଂ କ୍ରିୟା ଯୋଗ ।

© NCERT not to be republished

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଢାଞ୍ଚା

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ କର । ଏହା ଜଣେ ଛାତ୍ର ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପବିତ୍ର ବନ୍ଧନ ବିଷୟକୁ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଦୁହେଁ ମିଳିମିଶି ନିଜର ମାର୍ଗକୁ ଦିବ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ସହିତ ପୋଷଣ ସହିତ ଆଲୋକିତ କରିବାକୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି । ସେମାନେ ସବୁଠି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଶାନ୍ତି କାମନା କରନ୍ତି ।

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଶୁଭାରମ୍ଭ	
ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भूनक्तु ॥ सह वीर्यं करवावहै ॥ तेजस्विनावधितमस्तु ॥ मा विद्विषावहै ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ଓଁ ସହ ନାବବତୁ॥ ସହ ନୌ ଭୂନକ୍ତୁ॥ ସହ ବୀର୍ଯ୍ୟଂ କରବାବହୈ॥ ତେଜସ୍ୱିନାବଧିତମସ୍ତୁ॥ ମା ବିଦ୍ୱିଷାବହୈ॥ ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ
ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ	
ଆମେ ଦୁହେଁ (ଗୁରୁ ଓ ଶିଷ୍ୟ)ଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଆଯାଉ। ଆମେ ଦୁହେଁ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ହେଉ। ଆମେ ବହୁତ ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ । ଆମ ର ଅଧ୍ୟୟନ ଫଳପ୍ରଦ ଓ ଜ୍ଞାନପ୍ରଦ ହେଉ । ଆମେ ପରସ୍ପରକୁ ଘୃଣା ନ କରୁ ।	

ପ୍ରାର୍ଥନା ଖୋଲିବା ପରେ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କର। ଏଥିରେ ଯମ ଓ ନିୟମ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ, ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ବିଶ୍ରାମ, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ କ୍ରିୟାଯୋଗ ଭଳି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

© NCERT not to be republished

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଶେଷ କର । ଅନ୍ତିମପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ଖୁସି ସହିତ ଦିନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ।

ଶେଷରେ ପ୍ରାର୍ଥନା	
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाक् भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ। ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ମା କଶ୍ଚିତ୍ ଦୁଃଖଭାକ୍ ଭବେତ୍॥ ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ସମସ୍ତେ ଖୁସି ହୁଅ। ସମସ୍ତେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଅ। ଯାହା ଶୁଭ ତାହା ସମସ୍ତେ ଦେଖନ୍ତୁ। କେହି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ନ ହୁଅ। ଚାରିଆଡ଼େ ଶାନ୍ତି ରହୁ ।

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ:

- ଆରାମଦାୟକ ତଥା ସୁଖାସନ ମୁଦ୍ରାରେ ବସ ।
- ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ, ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ଓ ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।
- ହାତକୁ ସିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖ ଏବଂ ନିଜ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅ ।
- କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ତୁମ ନିଶ୍ୱାସ କୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ଏବଂ ତାପରେ ଏକ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ। ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ "ଓମ୍" ଜପ କର ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ହାତକୁ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ହାତ ରଖି ପ୍ରାର୍ଥନା କର ।
- ଜପ କରିବା ପରେ ତୁମେ କେମିତି ଅନୁଭବ କରୁଛ ତାହା ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଘଷ, ପାପୁଲିକୁ କପ୍ କରି ଆଖିରେ ରଖ ।

© NCERT not to be republished

ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ

ଛାତ୍ର ଭାବରେ, ତୁମ ର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ କ୍ଲାସ, କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ପ୍ରକଳ୍ପ ଏବଂ ହୋମୱାର୍କରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯୋଗ ତୁମ ମନକୁ ସଫା ଏବଂ ଏକାଗ୍ର ରଖି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ | ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ସହ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ। ଯୋଗକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ରୁଟିନ୍ ରେ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଦିନସାରା ଶାନ୍ତ ଓ ଉତ୍ସାହିତ ରହିବା ସହଜ ହେବ ।

ଯୋଗ ତୁମୁ ଏକାଗ୍ର ହେବା ଏବଂ ତୁମ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଭାବନା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ତୁମୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ଅଧିକ ନମନୀୟ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ତୁମର ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିପାରେ, ଯାହାଫଳରେ ଆପଣ କ୍ଲାସରେ କିମ୍ବା ହୋମୱାର୍କ କରିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ସହଜ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଯୋଗ ତୁମୁ ତୁମ ଚିନ୍ତାଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ବିଶେଷକରି ଯଦି ଆପଣ ବିଦ୍ୟାଳୟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ, ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଅଧିକ ଖୁସି ଏବଂ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ । ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ମିନିଟ୍ ଯୋଗ କରିବା ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ। ତୁମ ଶରୀର ଏବଂ ମନର ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ।

ଯୋଗର ଇତିହାସ

ଯୋଗର ଚେର ଭାରତର ସର୍ବପୁରାତନ ପବିତ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥ ବେଦରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ପ୍ରକୃତି ଓ ଦିବ୍ୟତା ସହ ଯୋଡ଼ି ହେବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲେ। ମହାକାବ୍ୟ ମହାଭାରତର ଅଂଶ ଭଗବତ୍ ଗୀତାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧ୍ୟାୟକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗ ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି, ଯଥା କର୍ମ ଯୋଗ (କାର୍ଯ୍ୟର ଯୋଗ), ଭକ୍ତି ଯୋଗ (ଭକ୍ତିର ଯୋଗ), ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ (ଜ୍ଞାନର ଯୋଗ) ଏବଂ ରାଜଯୋଗ (ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଯୋଗ) ।

© NCERT not to be republished

ପ୍ରାୟ ୨୦୦୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ୧୯୬ ଯୋଗ ସୂତ୍ରରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସଂକଳିତ କରିଥିଲେ। ଏହି ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ବା ଦିଗ, ଯାହାକୁ ଅଷ୍ଟାଂଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ, ଭଳି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଆନନ୍ଦର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ଥିତି (ସମାଧି) ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ପଥ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଷ୍ଟାଂଗ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।

ଯୋଗ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରା ସହିତ ବିକଶିତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ଯୋଗର ବ୍ୟବହାରିକ ଦିଗ ଉପରେ ଆଧାରିତ ହଠଯୋଗ ପ୍ରାୟ ୧୫୦୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ବିକଶିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଉନବିଂଶ ଓ ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ, ପରମହଂସ ଯୋଗାନନ୍ଦ, ଋଷି ଅରବିନ୍ଦ ଓ ବିକେଏସ ଆୟଙ୍ଗରଙ୍କ ଭଳି ଯୋଗ ଗୁରୁ ଯୋଗକୁ ସାରା ବିଶ୍ୱକୁ ଆଣିଥିଲେ । ଆଜି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଉଛି। ୧୯୦ରୁ ଅଧିକ ଦେଶରେ ଜୁନ୍ ୨୧ରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଏ ।

ଯୋଗ କ'ଣ?

ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟମାନେ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ଯେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ହୋଇପାରିବ । ଯୋଗକୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସୁଖୀ ଜୀବନର ବିଜ୍ଞାନ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ଆମକୁ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ, ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଦକ୍ଷ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଆମର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରିବା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ ।

ଯୋଗ ଶବ୍ଦଟି ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ "ୟୁଜ" ରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି "ଏକଜୁଟ ହେବା କିମ୍ବା ଏକତ୍ରିତ ହେବା"। ଏହା ଶରୀର, ମନ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆତ୍ମାର ମିଳନକୁ ସୂଚାଇଥାଏ। ଯୋଗ ହେଉଛି ସନ୍ତୁଳନ, ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ଏବଂ ଏକତାର ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଆଣିବା - ଉଭୟ ତୁମ ଭିତରେ ଏବଂ ତୁମ ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଦୁନିଆ ସହିତ । ଏହା ମନକୁ ସ୍ଥିର, ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବିଭ୍ରାନ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଯୋଗ ରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ପ୍ରୟାସ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ କାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ । ଶୃଙ୍ଖଳିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରୟାସ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

© NCERT not to be republished

ଆସ ଜାଣିବା ଅଷ୍ଟାଂଗ ଯୋଗର ଆଠଟି ଦିଗ ବିଷୟରେ, ଯେଉଁଥିରେ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଏହି ଆଠଟି ଦିଗ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି:

୧. ଯମ
(ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା)

୮. ସମାଧି
(ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଅନୁଭୂତି)

୨ ନିୟମ।
(ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା)

୭. ଧ୍ୟାନ
(ଚିନ୍ତନ)

୩. ଆସନ
(ମୁଦ୍ରା)

୬. ଧାରଣା
(ଏକାଗ୍ରତା)

୪. ପ୍ରାଣାୟାମ
(ନିଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ)

୫. ପ୍ରତ୍ୟାହାର
(ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ)

1. ଯମ (ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ନୈତିକତା): ଦୟାଳୁ ଏବଂ ସଚ୍ଚୋଟ ହେବା ପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କିପରି ଆଚରଣ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ।
2. ନିୟମ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା): କିପରି ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବେ, ଯେପରିକି ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଏବଂ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା ବିଷୟରେ ଏହା ହେଉଛି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ।
3. ଆସନ (ମୁଦ୍ରା): ଆମ ଶରୀରକୁ ମଜବୁତ ଓ ନମନୀୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ ମୁଦ୍ରା କରିବା ।
4. ପ୍ରାଣାୟାମ (ନିଶ୍ୱାସ ବା ଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପରେ ଦକ୍ଷତା): ଏହା ନିଶ୍ୱାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ବିଷୟରେ ଅଟେ । ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ଆପଣ ଗଭୀର, ଶାନ୍ତ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଶିଖିବା ।

© NCERT not to be republished

5. ପ୍ରତ୍ୟାହାର (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ଦକ୍ଷତା - ସ୍ୱାଦ, ସ୍ପର୍ଶ, ଗନ୍ଧ, ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଶ୍ରବଣ) ଏହି ଦିଗମଧ୍ୟରେ ତୁମ ଧ୍ୟାନ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଇବା, ନିଜ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଉପାଦାନଦ୍ୱାରା ବିଭ୍ରାନ୍ତ ନ ହେବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।
6. ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା): ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ଏବଂ ଏକକ ସଚେତନତା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।
7. ଧ୍ୟାନ : ଧ୍ୟାନ ଅର୍ଥ ଗଭୀର ଚିନ୍ତନ ବା ଧ୍ୟାନ ।
8. ସମାଧି (ଆନନ୍ଦର ଅବସ୍ଥା): ଏହା ଏକ ଗଭୀର ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ଅବସ୍ଥା ଯାହା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମିଳିଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଯୋଗର ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଯେଉଁଠାରେ ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖୁସି ଏବଂ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବେ ।

ଯୋଗ ଏକ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ଯାତ୍ରା । ଆମକୁ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡିବ ।

ଆସ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ପଦକ୍ଷେପରୁ ଆମର ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବା - ଯମ ଏବଂ ନିୟମ ।

ଯମ

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଖୁସିରେ ରହିବା ପାଇଁ ରହିଛି ପାଞ୍ଚଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା; ଏହି ସାମାଜିକ ଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଯମ କୁହାଯାଏ । ଯମ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପ୍ରଥମ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ। ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ଯମ ବିଷୟରେ ଆସ ଜାଣିବା -

1. **ଅହିଂସା**ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଦୟାଳୁ ହେବା ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦ ଏବଂ ପଶୁ ସମେତ କୌଣସି ଜୀବକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବା ନାହିଁ ।
2. **ସତ୍ୟ**ର ଅର୍ଥ ସବୁବେଳେ ସତ କହିବା ଏବଂ ସଚ୍ଚୋଟ ହେବା ।
3. **ଅସ୍ତେୟ** ତୁମକୁ ଶିଖାଇଥାଏ ଯେ ଯେଉଁ ଜିନିଷ ତୁମର ନୁହେଁ ତାହା ଗ୍ରହଣ କର ନାହିଁ ।
4. **ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ** ହେଉଛି ନିଜର ଶକ୍ତିକୁ ବୁଦ୍ଧିମତା ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ।

© NCERT not to be republished

5. **ଅପରିଗ୍ରହ**ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଲୋଭୀ ନ ହେବା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ଖୁସି ରହିବା । (ଆମେ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅପରିଗ୍ରହ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବୁ) ।

କାର୍ଯ୍ୟ

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉଦାହରଣଗୁଡିକ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଯମ ଚିହ୍ନଟ କର :

1. ତୁମ ପୋଷା କୁକୁର ସହ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କର, ତା ସହିତ ଖେଳ ଏବଂ ତାକୁ କେବେ ବି ମାର ନାହିଁ କିମ୍ବା ଡରାଅ ନାହିଁ । । .....
2. ଯଦି ତୁମେ ଘରେ କିଛି ଭାଙ୍ଗି ଦିଅ ଏବଂ ତୁମ ମା' ସେ ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତି, ତେବେ ତୁମେ ସତ କୁହ ଏବଂ ଏହାକୁ ଲୁଚାଅ ନାହିଁ । .....
3. ତୁମେ ଭିଡିଓ ଗେମ୍ ଖେଳିବା ପାଇଁ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ଅନୁଭବ କର, କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜାଣ ଯେ ତୁମକୁ ତୁମର ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରକଳ୍ପ ଶେଷ କରିବାକୁ ପଡିବ । ତୁମେ ଭିଡିଓ ଗେମ୍ ଖେଳିବାର ଇଚ୍ଛାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ଏବଂ ପ୍ରକଳ୍ପ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କର । .....
4. କ୍ଲାସରେ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଆଲୋଚନା ସମୟରେ, ତୁମେ ତୁମ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଏକ ଧାରଣାକୁ ତୁମ ଧାରଣା ଭାବରେ ବିନିମୟ କରିବାକୁ ପ୍ରଲୋଭିତ ହୁଅ, କିନ୍ତୁ ଏହା ପରେ ତୁମେ ଏହାକୁ ଚୋରି ନ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କର ।
.....
5. ତୁମେ ଏକ ଦୋକାନରେ ପୋଷାକ ପସନ୍ଦ କର ଏବଂ ତୁମ ସହିତ ଥିବା ବୟସ୍କମାନେ ପଚାରନ୍ତି ଯେ ତୁମେ ଏହାକୁ କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛ କି ନାହିଁ । ତୁମ ଘରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପୋଷାକ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରି ତୁମେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପୋଷାକ ନ ନେବାକୁ ସ୍ଥିର କର କାରଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମକୁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।
.....

ଅପରିଗ୍ରହ

ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଚାହିଁବା ଛାଡିବା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିପାଇଁ କୃତଜ୍ଞ ହେବା ହେଉଛି ଅପରିଗ୍ରହ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ସରଳ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଉଦାର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଭାରତର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇଥିବା ଲାଲ ବାହାଦୁର ଶାସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଏକ ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଅପରିଗ୍ରହ ବିଷୟରେ ।

© NCERT not to be republished

ସରଳ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଏବଂ ମହାନ ଚିନ୍ତାଧାରା



ଥରେ ଲାଲ ବାହାଦୁର ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଭାରତର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଥିବା ବେଳେ ପତ୍ନୀଙ୍କ ପାଇଁ ଶାଢ଼ି କିଣିବା ପାଇଁ ଏକ କପଡ଼ା ଦୋକାନକୁ ଯାଇଥିଲେ । ଦୋକାନର ମାଲିକ ତାଙ୍କୁ କିଛି ସୁନ୍ଦର ଶାଢୀ ଦେଖାଇଲେ, କିନ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଯେତେବେଳେ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ମାଗିଲେ, ସେ ସେଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ମହଙ୍ଗା ବୋଲି ପାଇଲେ । ସେ ଦୋକାନକୁ କମ୍ ଦାମୀ ଶାଢୀ ଦେଖିବାକୁ କହିଥିଲେ କିନ୍ତୁ ତଥାପି ସେଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ମହଙ୍ଗା ମନେ କଲେ ।

ଦୋକାନ ମାଲିକ ବହୁତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ସେ କହିଥିଲେ, ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଜୀ, ଆପଣଙ୍କୁ ଦର କୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଆପଣ ହେଉଛନ୍ତି ଭାରତର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ! ଆପଣଙ୍କୁ ଉପହାର ସ୍ୱରୂପ ଏହି ଶାଢୀ ଦେବା ମୋର ସମ୍ମାନ ହେବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୀ ହସି ହସି କହିଲେ, "ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ଦୟାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରୁଛି, କିନ୍ତୁ ମୁଁ କେବଳ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଉପହାର ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବି ନାହିଁ । ମୁଁ କେବଳ ମୋ ଧନ ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ଶାଢ଼ି କିଣିବି । ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଏଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଥିଲେ । ସେ ନିଜ ସକ୍ଷ ମତେ ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ରଖିବା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କଲେ ନାହିଁ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସାକ୍ଷାତକାର ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଶାନ୍ତି ଓ ଖୁସି ରହିବା ପାଇଁ ଲୋଭକୁ କିପରି ଏଡ଼ାଇ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

© NCERT not to be republished

ଅପରିଗ୍ରହ ହେଉଛି ନମ୍ର ହେବା ଏବଂ ଆମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବା । ଲୋଭୀ ନ ହୋଇ ଆମେ ଲାଲ ବାହାଦୁର ଶାସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଭଳି ହେବା ଏବଂ ଆମର ଆବଶ୍ୟକତା ବାହାରେ ଜିନିଷର ଅଧିକାରୀ ହେବା ନାହିଁ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ତୁମ ପରିବାର କିମ୍ବା ଆଖପାଖରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଯିଏ କି ଏକ ସରଳ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାର ଯେ ସେମାନେ କାହିଁକି ଏକ ସରଳ ଜୀବନଶୈଳୀ ବଞ୍ଚିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତିର ଫଳସ୍ୱରୂପ ସେମାନେ କ'ଣ ଅନୁଭୂତି ପାଇଛନ୍ତି ।
- ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ତୁମ ଆଲୋଚନା ବିଷୟରେ ତୁମ ଶ୍ରେଣୀରେ ଜଣାଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ଶୁଣ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଏକ ନୂତନ ଛୋଟ ଜିନିଷ ଆଣିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଯାହାକୁ ସେମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ (ଏକ ପୁସ୍ତକ, ଖେଳନା ଇତ୍ୟାଦି)।
- ଗୋଟିଏ ଗୋଲେଇରେ ବସି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ସେମାନେ ଆଣିଥିବା ଜିନିଷ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଦିଅ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ଯେ ସେମାନେ ଏହି ଜିନିଷକୁ ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ସାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଅସହାୟଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଲାମାନେ ଦାନ ଦେବାର ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ସମ୍ପତ୍ତି ଛାଡିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।

ନିୟମ।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିଗ ହେଉଛି ନିୟମ, ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ବା ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି ।

ଆସ ଜାଣିବା ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ନିୟମ ବିଷୟରେ ।

1. **ଶୌଚ** ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆମ ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ପରିବେଶକୁ ସଫା ରଖିବା । ଏହା ମନ ଏବଂ ଶରୀରର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧତା ବିଷୟରେ ।

© NCERT not to be republished

2. **ସନ୍ତୋଷ** ହେଉଛି ଆମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ଖୁସି ଏବଂ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା ଏବଂ ଲୋଭୀ ନ ହେବା ।
3. **ତପଃ** ଅର୍ଥ ହେଉଛି କଠିନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଆତ୍ମଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ସଂକଳ୍ପ ରଖିବା ।
4. **ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ** ହେଉଛି ଆତ୍ମ ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଆମ ଜ୍ଞାନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ।
5. ନିଜଠାରୁ ବଡ଼ ଜିନିଷ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା କଥା କହୁଛି **ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ** ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉଦାହରଣଗୁଡିକରୁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟମ ଚିହ୍ନଟ କର :

1. ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର, ଯେପରିକି ଏକ ପ୍ରକଳ୍ପ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା, ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା କିମ୍ବା ଘରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ତୁମେ ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର ।
   .....
2. ପ୍ରତିଦିନ ଭଲ ବହି ପଢ କିମ୍ବା ଡାଏରୀ ଲେଖ ।
   .....
3. କ୍ଲାସରୁମ୍ କୁ ସଫା କରି ସଜାଇ ଦିଅ । .....
4. କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କର । .....
5. ତୁମର ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ କର ଯେ ଜିନିଷଗୁଡିକ ଯେପରି ହେବା ଉଚିତ୍ ତାହା ହେବ ।
   .....

ଆସନ୍ତୁ ଏକ ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ତପଃକୁ ଜାଣିବା ।

ତପଃ

ପାଞ୍ଚଟି ନିୟମ ମଧ୍ୟରୁ ତପଃ ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆତ୍ମଶୃଙ୍ଖଳା, ସଂକଳ୍ପ ଓ ନିଷ୍ଠା ।

କଳ୍ପନା କର ଯେ ତୁମର ଏକ ବଡ ପରୀକ୍ଷା ଆସୁଛି ଏବଂ ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ଟିକିଏ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କର । ଏହି ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସକୁ ତପଃ କୁହାଯାଏ ।

© NCERT not to be republished

ଏହା ଏକ କ୍ରୀଡ଼ା ଇଭେଣ୍ଟ ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେବା, ଏକ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କିମ୍ବା ଘରେ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପରି - ନିୟମିତ ଭାବରେ ଜିନିଷ କରିବା, ଏପରିକି ଯଦି ତୁମେ ଏହା ଉପଭୋଗ କରୁ ନାହଁ ତଥାପି କରିବା । ତପଃ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ଯେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ନିଷ୍ଠା ଆମକୁ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ଏବଂ ନିଜକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ । ତପଃ ଅଭ୍ୟାସ କରି, ଆମେ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତାର ମହତ୍ତ୍ୱ ଶିଖିଥାଉ ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ନିରନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ କିପରି ବଡ ଫଳାଫଳ ଆଣିପାରେ ।

ଆମ ଜୀବନରେ ତାପଃ:

ପାଠପଢ଼ା ପ୍ରତି ନିଷ୍ଠା, ଆତ୍ମଶୃଙ୍ଖଳା, ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ସର୍ବଦା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଜିନିଷକୁ ସଫା ରଖିବା, ସତ କହିବା, ଦୈନନ୍ଦିନ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଆମେ ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଅନେକ ମହାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖିଥାଉ, ସେମାନଙ୍କର ସଫଳତା ଆମକୁ ଆମ ଜୀବନରେ ଉଚ୍ଚ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଉଛି । ତୁମେ ଏହି ମହାନ ଲୋକମାନଙ୍କର ତପଃ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଛ କି ? ତପଃର ଶକ୍ତିକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ମଲ୍ଲି ମସ୍ତାନ ବାବୁ-ଭାରତର ପର୍ବତ ମଣିଷଙ୍କ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ କାହାଣୀ ପଢ଼ିବା ।

ମଲ୍ଲି ମସ୍ତାନ ବାବୁଙ୍କ ସଂକଳ୍ପ

ମଲ୍ଲି ମସ୍ତାନ ବାବୁ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ଏକ ଛୋଟ ଗାଁରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପିତା ଜଣେ କୃଷକ ଥିଲେ । ଜଣେ ମେଧାବୀ ଛାତ୍ର ଏବଂ ନୂତନ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ଥିଲେ। ବାବୁ ବହୁତ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଭାରତର କିଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଇଥିଲେ । ସେ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ଓ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟରେ ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିଥିଲେ ।

ପାଠପଢ଼ା ସମୟରେ ବାବୁଙ୍କର ପର୍ବତାରୋହଣ ପ୍ରତି ଗଭୀର ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ପର୍ବତର ଆହ୍ୱାନ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ସେ ନିଜ ବୃତ୍ତିଗତ କ୍ୟାରିୟର ସହିତ ଏହି ଉତ୍ସାହକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ସ୍ଥିର କରିଥିଲେ। ସେ କଠିନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେଇଥିଲେ, ଚଢ଼ିବା ବିଷୟରେ ସବୁ କିଛି ଶିଖିଥିଲେ । ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଏକାଗ୍ର ରହିବା ପାଇଁ ସେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲେ, ଯାହା ତାଙ୍କ ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ଚଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା । ଯୋଗ ସମେତ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ସମର୍ପଣ ଅନେକ ଅଭିଯାନ ହାସଲ କରିବାରେ ତାଙ୍କ ସଫଳତାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଥିଲା ।

© NCERT not to be republished

ପର୍ବତାରୋହଣ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏକ ଅତୁଟ ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ସମର୍ପଣ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥିଲା । ସେ ନିଜ ସୀମାକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଉଚ୍ଚଉଚ୍ଚତା ରେ ଚଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଆସିଥିବା ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ନିଜ ଚଢ଼େଇ ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ କୁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଏବଂ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥିଲେ, ସେମାନେ ଯେତେ କଠିନ ମନେ ହେଉନା କାହିଁକି ।

ବାବୁ ଯେତେବେଳେ ବି ଅଭିଯାନରେ ଯାଉଥିଲେ, ସବୁ ଶେଷ ବିବରଣୀ ଯୋଜନା କରୁଥିଲେ। ସେ ଦିନ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଆରମ୍ଭ କରୁଥିଲେ, ନିଜ ଭାର ବହନ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଦିନସାରା ଏକ ସ୍ଥିର କ୍ଲିପ୍ ରେ ଚାଲୁଥିଲେ । ଅଭିଯାନ ସମୟରେ ସେ ନିଜ ତମ୍ବୁ ବାନ୍ଧୁଥିଲେ, ନିଜେ ଖାଦ୍ୟ ରୋଷେଇ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ପରଦିନର ଯୋଜନାକୁ ନିଜ ଗାଇଡଙ୍କ ସହ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିଲେ ।

ବାବୁଙ୍କର ରେକର୍ଡ ଭାଙ୍ଗିବାର ସଫଳତା ଥିଲା ଯେ ସେ ୧୭୨ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସାତଟି ମହାଦେଶର ୭ଟି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚଢ଼ିବା ଶେଷ କରିଥିଲେ। ଏହା ସହ ବାବୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଉତ୍କର୍ଷତାର ଏକ ନୂଆ ମାନଦଣ୍ଡ ସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ରେକର୍ଡ ହାସଲ କରିବାରେ ସେ ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଏସୀୟ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା ମିଳିଥିଲା ।

ଯଦିଓ ସେ ଆଉ ଆମ ଭିତରେ ନାହାନ୍ତି, ତଥାପି ତାଙ୍କ କାହାଣୀ ଅସାଧାରଣ ସାହସ, ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ଉତ୍ସାହର। ତାଙ୍କ ଜୀବନ ଆମକୁ ବଡ଼ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଏବଂ ସର୍ବଦା ଆମର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ମନେ ପକାଇଦିଏ । ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ସୀମା ଅତିକ୍ରମ କରି ଆକାଶରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ସାହସ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରେରଣା ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଶ୍ରେଣୀରେ ତୁମ ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଏକ କାହାଣୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।
- ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ କାହାଣୀର ସାଧାରଣ ବିଷୟବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ଜୀବନରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଚିନ୍ତା କର ଏବଂ ଆଲୋଚନା କର ।
- ସେହି ସମୟ ବିଷୟରେ ଲେଖ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ କିଛି ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପରେ ସେମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ?

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ବୈଜ୍ଞାନିକ, ପ୍ରଶାସକ, ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାରପ୍ରାପ୍ତ ଖେଳାଳି, କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ଇତ୍ୟାଦି ମହାନ ସଫଳତା ହାସଲକାରୀମାନେ କିପରି ନିଷ୍ଠା ଓ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବେ ସେ ନେଇ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

© NCERT not to be republished

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

1. **ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା** : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ନିଜେ ହାସଲ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଲେଖିଥାଏ, ଯେପରିକି ପ୍ରତିଦିନ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପଢିବା, ଏକ ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କିମ୍ବା କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।
2. **ଯୋଜନା** : ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡିକ ଲେଖ ।
3. **ପ୍ରଗତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା** : ଦୈନିକ ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଏକ ସରଳ ଚାର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
4. ପ୍ରତିଫଳନ: ସପ୍ତାହ ଶେଷରେ, ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଆତ୍ମ-ଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ କିପରି ଅନୁଭବ ହେଲା ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପଞ୍ଚମ ଦିଗ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହେଉଛି ନିଜ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶିଖିବା ଏବଂ ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା ।

କଳ୍ପନା କର ଯେ ତୁମେ ଏକ କୋଳାହଳପୂର୍ଣ୍ଣ କୋଠରୀରେ ଅଛ, କିନ୍ତୁ ତୁମକୁ ତୁମର ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡିବ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ବା ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିବା, ବ୍ୟକ୍ତି ଦେଖୁଥିବା, ଶୁଣିବା, ଗନ୍ଧ, ସ୍ୱାଦ କିମ୍ବା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଜିନିଷରେ ବିଚଳିତ ହେବା ନୁହେଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ତୁମକୁ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦକୁ ଅଣଦେଖା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକୁ ମନଯୋଗ କରି ତୁମେ କ'ଣ କରୁଛ ତାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ।

ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ନିଜ ଆଖପାଖ ଜିନିଷଠାରୁ ଦୂରକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଶିଖିବ ଏବଂ ତୁମ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଭାବନା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବ ।

ଆମେ ଆମ ଆଖପାଖ ଦୁନିଆକୁ ପାଞ୍ଚଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ; ଇଚ୍ଛିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ଏବଂ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ, ଆମକୁ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆସ ନଜର ପକାଇବା ଏମିତି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ଯାହା ଆମକୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଆମ ଭିତରକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।।

1. **ଶାନ୍ତ ସମୟ** : କୌଣସି ବିଭ୍ରାନ୍ତି (କୌଣସି ଟିଭି, ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ କିମ୍ବା ଜୋରରେ ଶବ୍ଦ ନାହିଁ) ବିନା ଚୁପ୍ ଚାପ୍ ବସିବା ପାଇଁ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥାନ ଖୋଜ । ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

© NCERT not to be republished

2. **ସଚେତନ ଭାବରେ ଖାଇବା** : ଖାଇବା ସମୟରେ ଟିଭି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ଗ୍ୟାଜେଟ୍ କୁ ଦୂରେଇ ରଖ । ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ, ରୀପ ଏବଂ ଗନ୍ଧ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଚୋବାଇ ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ଉପଭୋଗ କର।
3. ପ୍ରକୃତି ସହ ପାପୁଲିମେଳ: ପାର୍କ କିମ୍ବା ବଗିଚାରେ ବୁଲିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ। ଚିନ୍ତାରେ ହଜିନଯାଇ କିମ୍ବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର ନକରି ଆପଣଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଦୃଶ୍ୟ, ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଗନ୍ଧକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।
4. ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବା : କିଛି ଆରାମଦାୟକ ସଙ୍ଗୀତ ଚୟନ କର, ଚୁପ୍ ଚାପ୍ ବସି ଆଉ କିଛି ନକରି ଏହାକୁ ଶୁଣ ।
5. ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ : କିଛି ମିନିଟ୍ ଚୁପ୍ ଚାପ୍ ବସ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ଶୋଇବାର ଅତି କମରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଡିଭାଇସ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ, ବରଂ ଏକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକ ତୁମକୁ ଫୋକସ୍ କରିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ନିଜକୁ ଏବଂ ତୁମ ଆଖପାଖ ସହିତ ଅଧିକ ଗଭୀର ଭାବରେ ଯୋଡ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଖାଦ୍ୟ ଆମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ତେଣୁ ଆୟୁର୍ବେଦ (ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ) ଅନୁଯାୟୀ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ।

ହିତଭୁକ୍ - ସୁସ୍ଥ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା	ମିତଭୁକ୍ - ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବା	ଋତଭୁକ୍ - ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

1. ପରିବାର ସହିତ ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ଗୋଟିଏ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ ।
2. ଖାଇବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦାନାକୁ ଚୋବାଉଚ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦାନାର ସ୍ୱାଦ ପାଉଛ ।
3. ଖାଇବା ସମୟରେ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ଓ ଟିଭି ଭଳି ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଗ୍ୟାଜେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କର ନାହିଁ ।
4. ନିଜ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ହୁଅ ।

© NCERT not to be republished

ଅଧ୍ୟାୟ ୨

ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରସ୍ତୁତି

ନମସ୍କାର ଯୁବ ଯୋଗୀ !

ତୁମେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କି?

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ତୁମେ ଯମ ଓ ନିୟମ ବିଷୟରେ ଜାଣିଲ । ଏଠାରେ ଆସ ଜାଣିବା ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା ଓ ଧ୍ୟାନ ବିଷୟରେ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅଭ୍ୟାସଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅଧ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକରେ ଆମେ ଯୋଗର ଅନ୍ୟ କିଛି ଦିଗ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡିକ ଶିଖ ଏବଂ ଘରେ ଦୈନିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଆୟତ୍ତ କର । ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ (ସାଧନା) ଆମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ନମନୀୟ ଏବଂ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ଆମକୁ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଆମର ହୋମୱାର୍କ, ଖେଳ ସମୟରେ ଏବଂ ଆମେ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରେ ।

ତେବେ ଆସ ଆମର ଯୋଗ ମେଟ୍ ବାହାର କରିବା, ଏକ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକାଠି ଏହି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଦୁଃସାହସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କର !

ମନେରଖ, ଯୋଗ ହେଉଛି ଭଲ ଅନୁଭବ; ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଶରୀର କିପରି ଅନୁଭବ କରେ ତାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ମୁଦ୍ରାରେ କେବେ ବି ନିଜକୁ ରଖ ନାହିଁ ।

ଆମେ ଆସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରି, ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକୁ କୋହଳ କରି (ସୁକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟମ) ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡ (ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ) ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସମସ୍ତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

1. ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ନିଜକୁ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ କିମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସକୁ ଅଟକାଇବାକୁ ବାଧ କର ନାହିଁ । ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ । ସର୍ବଦା ନାକରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ।

© NCERT not to be republished

2. ଅଭ୍ୟାସ ବେଳେ ସର୍ବଦା ସତର୍କ, ସାବଧାନ ଓ ଯତ୍ନଶୀଳ ରୁହ । ନିଜ ମୁଦ୍ରା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ। ତୁମ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନର ସହ ଦେଖ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।
3. ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ଜୋତା କିମ୍ବା ମୋଜା ପିନ୍ଧ ନାହିଁ ।
4. ଯେତେବେଳେ ବି ତୁମେ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଛ, ତୁମକୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ତୁମର ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଗୋଡ଼ରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଇତ୍ୟାଦି ଅଛି, ତେବେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ନିଅ ।
5. ବିଶେଷ କରି ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ, ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଋତୁସ୍ରାବ ହୁଏ, ଅଭ୍ୟାସ ପୂର୍ବରୁ ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦିଅ କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶ କର ।

ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ

ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିଖିବା ପୂର୍ବରୁ ଫୁସଫୁସର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୁସ୍ଥ ଫୁସଫୁସ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆସ ଜାଣିବା ଠେକୁଆ ଏବଂ କୁକୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ । ଠେକୁଆ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଗଭୀର, ପାପୁଲିବଦ୍ଧ ନିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ ଯାହା ଏକ କୁକୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଢାଞ୍ଚାକୁ ନକଲ କରେ । କୁକୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କୁକୁରର ଦ୍ରୁତ, ଅଳ୍ପ ନିଶ୍ୱାସକୁ ନକଲ କରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯାହା ଶରୀରରୁ ଉତ୍ତାପ ଛାଡିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଉପକାର

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ଫୁସଫୁସ କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ, ଆରାମକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ସୀମା: ଏପିଲେପ୍ସି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

© NCERT not to be republished

ଠେକୁଆ ନିଶ୍ୱାସ

ସ୍ଥିତି ଦଣ୍ଡାସନ

ଷ୍ଟେପ 1: ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଓ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ବଜ୍ରାସନକୁ ଆସ ।

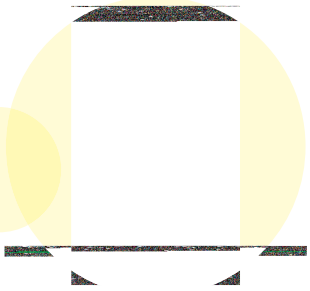
ଷ୍ଟେପ୍ 2: ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ସାମ୍ନାରେ ରଖ ଯେପରି କହୁଣୀ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ। ହାତକୁ ପରସ୍ପର ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖ, ତଳକୁ ମୁହଁ କରି ରଖ। ପେଟକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ବିଶ୍ରାମ ଦଅ,ଜିଭକୁ ଅଧାରୁ ବାହାର କରି ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ଭିତରକୁ ଓ ବାହାରକୁ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ (୧୦ରୁ ୩୦ ଥର)।

ଷ୍ଟେପ 3: ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଜ୍ରାସନକୁ ଫେର ।

ଷ୍ଟେପ୍ 4: ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଓ ବାମ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରି ଦଣ୍ଡାସନକୁ ଫେର ।

ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ଆରାମ କର ।

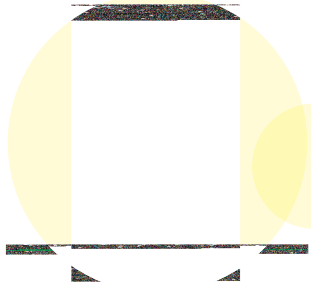
ସ୍ଥିତି: ଦଣ୍ଡାସନ



ଷ୍ଟେପ୍ - 1



ଷ୍ଟେପ୍ - 2



ଷ୍ଟେପ୍ - ୩



ଷ୍ଟେପ୍ - 4



© NCERT not to be republished

କୁକୁର ନିଶ୍ୱାସ

ସ୍ଥିତି: ଦଣ୍ଡାସନ

ଷ୍ଟେପ 1: ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଓ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ବଜ୍ରାସନକୁ ଆସ ।

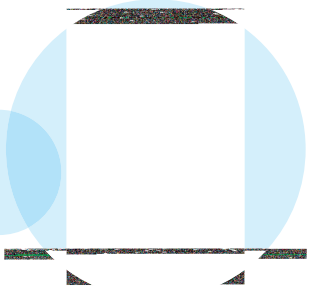
ଷ୍ଟେପ୍ 2: ଆଣ୍ଠୁ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଖୋଲି ହାତକୁ ରଖ ଏବଂ ଜିଭକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପ୍ରସାରିତ କର । ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସକୁ ଦ୍ରୁତ ଏବଂ ଜୋରଦାର ହେବାକୁ ଦିଅ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ପ୍ରସାରିତ ଏବଂ ସଂକୁଚିତ ହୁଏ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୧୦ରୁ ୨୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାକୁ ୫୦ ଥରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ ।

ଷ୍ଟେପ 3: ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଜ୍ରାସନକୁ ଫେର ।

ଷ୍ଟେପ୍ 4: ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଓ ବାମ ଗୋଡ଼ ଖୋଲି ଦଣ୍ଡାସନକୁ ଫେର ।

ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

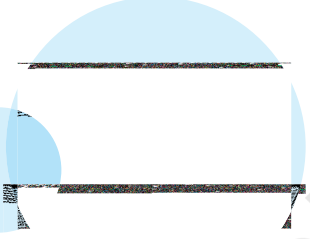
ସ୍ଥିତି: ଦଣ୍ଡାସନ



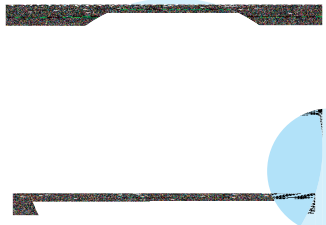
ଷ୍ଟେପ୍ - ୩



ଷ୍ଟେପ୍ - 1



ଷ୍ଟେପ୍ - 4



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କେମିତି ଅନୁଭବ କଲେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।
- ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଯେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ। ସେମାନେ ନିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରିବେ କି ?

ଷ୍ଟେପ୍ - ୨

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ

© NCERT not to be republished

ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ

ସୁକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକୁ କୋହଳ କରିବା (ଉତ୍ତେଜନା ମୁକ୍ତ କରିବା) ଏବଂ ନମନୀୟତା ରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମର ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳା । ସଂସ୍କୃତଭାଷାରୁ "ସୁକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ" ଶବ୍ଦ ଆସିଛି, ଯେଉଁଠାରେ "ସୁକ୍ଷ୍ମ"ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି "ସୂକ୍ଷ୍ମ" ବା "ମାଇକ୍ରୋ" ଏବଂ "ବ୍ୟାୟାମ"ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି "ଅଭ୍ୟାସ" ବା "ଗତି"। ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡିକ କୋମଳ, ସମ୍ପାଦନ କରିବା ରେ ସହଜ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବୟସ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ସ୍ତରର ଲୋକମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ଛୋଟ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତିବିଧି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଯାହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଗତିବିଧି ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ଗଣ୍ଠି ଗତିଶୀଳତା ରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଚାପ କୁ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତିବିଧି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ, ଯାହା ଟିସୁଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତମ ସଞ୍ଚାଳନ ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗତି ନିଶ୍ୱାସ ସହିତ ସମନ୍ୱିତ ହୁଏ, ଯାହା ସାରା ଶରୀରରେ ପ୍ରଣା (ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି) ର ପ୍ରବାହକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ସୁକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ର ସରଳତା ଏହାକୁ ବୟସ୍କ, ସୀମିତ ଗତିଶୀଳତା ଥିବା କିମ୍ବା ଯୋଗ ପାଇଁ ନୂତନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ କରାଇଥାଏ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ବସି ବା ଠିଆ ହେବା ସମୟରେ କରାଯାଇପାରେ ।

ସୁକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମରେ ବେକ ବ୍ୟାୟାମ, କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ହାତର ଆଣ୍ଠୁ ଚଳନ, ଗୋଡ଼ ଓ ପାଦ ବ୍ୟାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

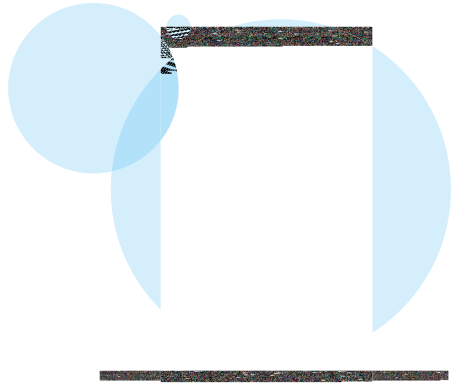
ଆସନ୍ତୁ ବେକ ପାଇଁ ସୁକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ବେକ ବ୍ୟାୟାମ (ଗ୍ରୀବାସଂଚାଳନ)

ଏହି ବେକ ବ୍ୟାୟାମ ବେକ ଗଣ୍ଠି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

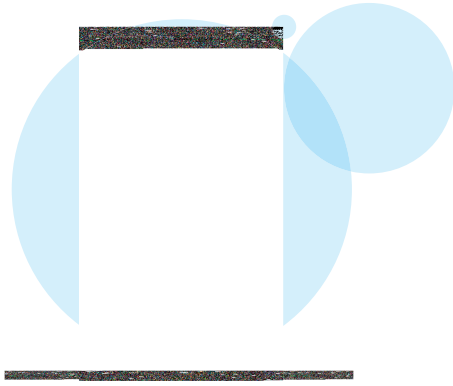
© NCERT not to be republished

୧. ଉପର ଓ ତଳକୁ ଗତି



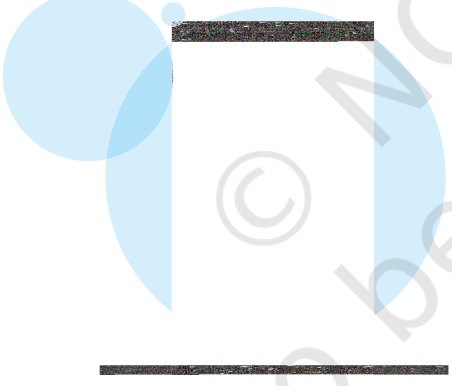
ବଜ୍ରାସନରେ ବସି ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ ।

ସ୍ଥିତି



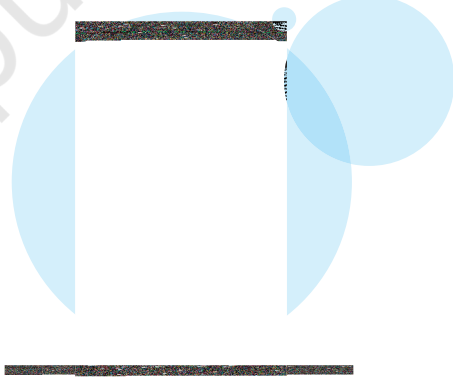
ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ବେକକୁ ପଛକୁ କରି ଦିଅ ।

ଷ୍ଟେପ୍ - 1



ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ବେକକୁ ତଳକୁ କର, ଯେମିତି ଚିବୁକ ଛାତିକୁ ଛୁଇଁବ ।

ଷ୍ଟେପ୍ - 2

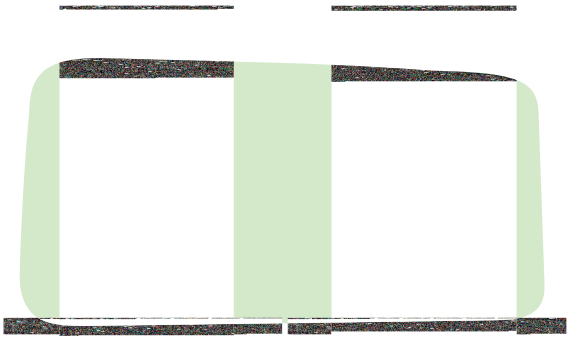


ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସାଧାରଣ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସ

ସ୍ଥିତି

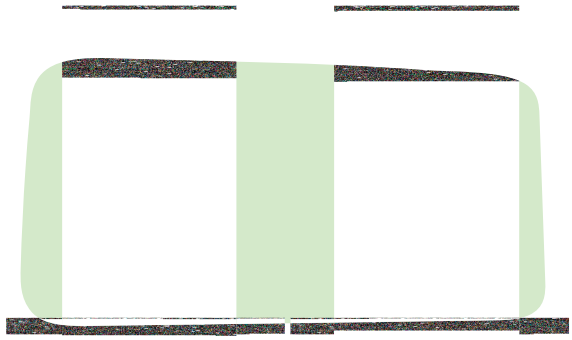
© NCERT not to be republished

୨. ବାମ ଓ ଡାହାଣକୁ ଗତି



ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଅ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆସ

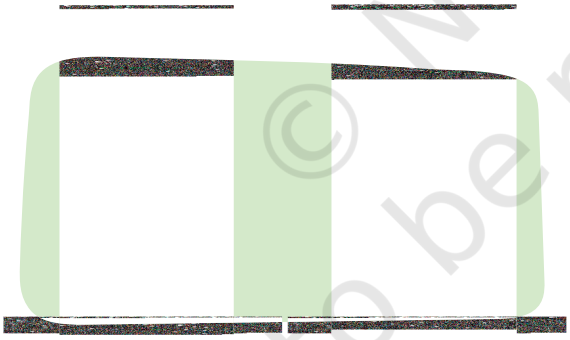
ଷ୍ଟେପ୍ - 3



ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ବାମ ପଟକୁ ବୁଲାଅ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆସ

ଷ୍ଟେପ୍ - 4

୩. ବେକକୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଭାଙ୍ଗିବା



ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆସ

ଷ୍ଟେପ୍ - 5

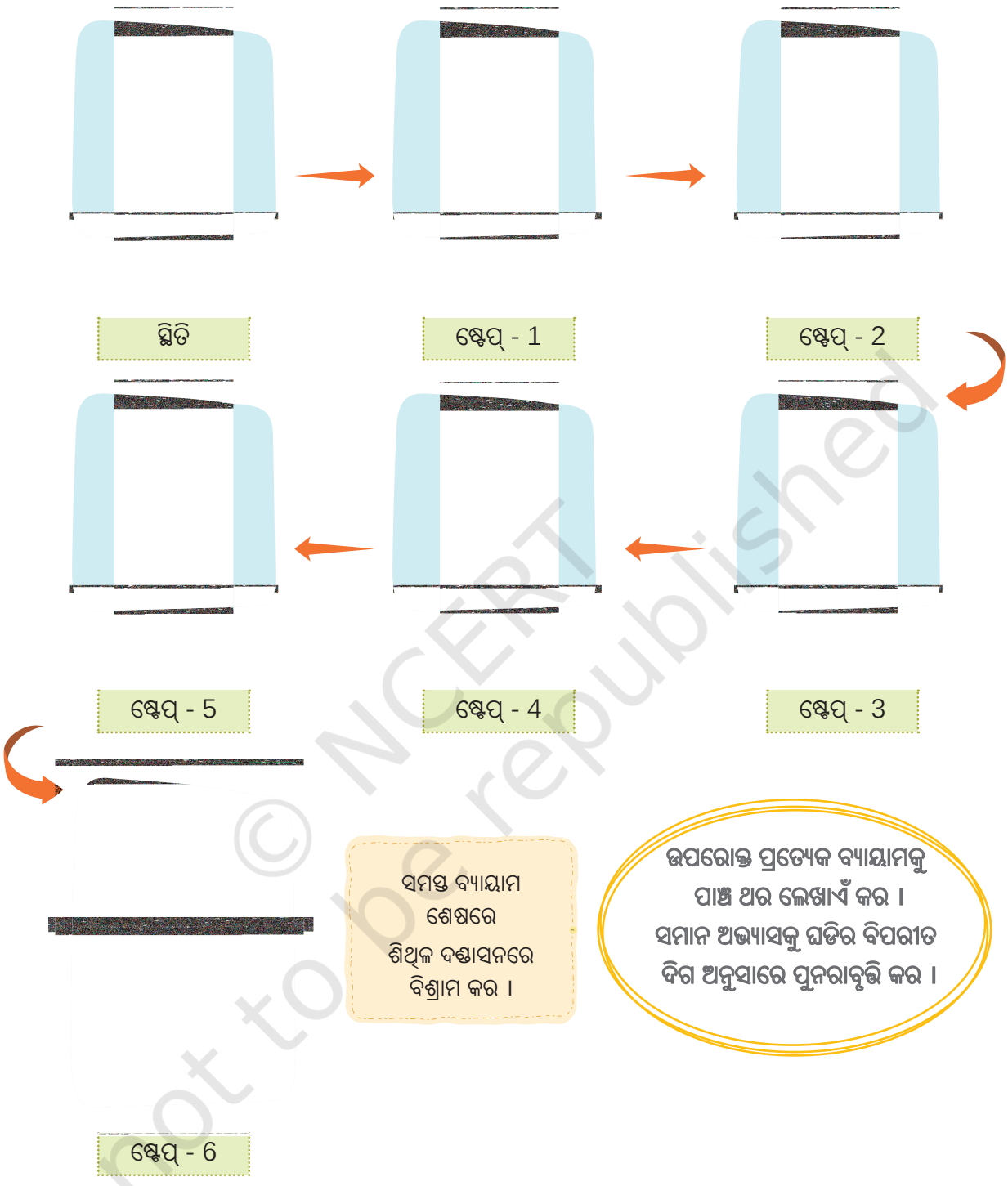


ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ବାମ ପଟକୁ ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆସ

ଷ୍ଟେପ୍ - 6

© NCERT not to be republished

୪. ବେକକୁ ଘଣ୍ଟା ଦିଗରେ ଏବଂ ଘଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ବୁଲାଇବା



ସମସ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଶେଷରେ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ଲେଖାଏଁ କର । ସମାନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଘଡିର ବିପରୀତ ଦିଗ ଅନୁସାରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଯେପରି ମେରୁଦଣ୍ଡ ଠିକ ରଖିବେ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କର।
- ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ସହଜ ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତାହା ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।
- ବେକରେ ଆଘାତ ଲାଗିଥିଲେ ବା ଲାଗିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (ଗତିଶୀଳ ଅଭ୍ୟାସ)

ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ତୀବ୍ର ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା କିଛି କୋହଳ ବ୍ୟାୟାମକୁ ବୁଝାଏ ।

ଶରୀରକୁ ଗରମ କରିବା, ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀକୁ ବାରମ୍ବାର ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ କରି ଓ ଆରାମ ଦେଇ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଫ୍ଲେକ୍ସ କରିବା ପାଇଁ ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଛି। ଏହା ଗଣ୍ଠି ଗତିଶୀଳତାକୁ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏବଂ ବଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ଯେପରି ଆସନ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଏଗୁଡିକ ପ୍ରାୟତଃ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଗତିଶୀଳ ଅଭ୍ୟାସ :

1. ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଡେଇଁବା : ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଗରମ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ଡେଇଁବା (ଧୀର, ପଛୁଆ, ଆଗ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱ) ।
2. ଆଗକୁ, ପଛକୁ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୁହାଁଇବା : ଅଣ୍ଡାର ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ନମନୀୟତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।
3. ଗୋଡ଼ ବଦଳିବା ଏବଂ ଘୂରାଇବା : ତଳ ଶରୀରରେ ଗତିଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଗତିବିଧି।
4. ମେରୁଦଣ୍ଡର ବ୍ୟାୟାମ : ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ପ୍ରସାର ଏବଂ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ କୋମଳ ବ୍ୟାୟାମ।

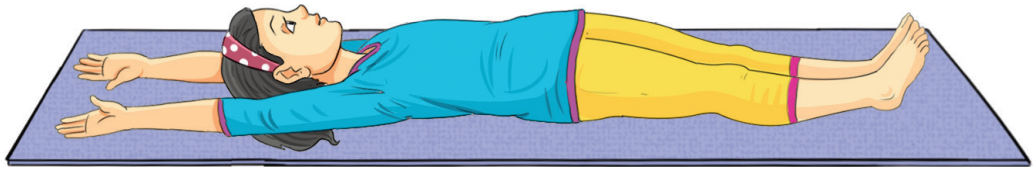
ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସନ୍ତୁ ଆମ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ପବନମୁକ୍ତାସନ କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା। ଏହା ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ର ଗତିବିଧି ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ ।

1. ଏକପାଦ ପବନମୁକ୍ତାସନ କ୍ରିୟା (ଏକକ ଗୋଡ଼)
2. ଦ୍ୱି ପାଦ ପବନମୁକ୍ତାସନ କ୍ରିୟା (ଉଭୟ ଗୋଡ଼)

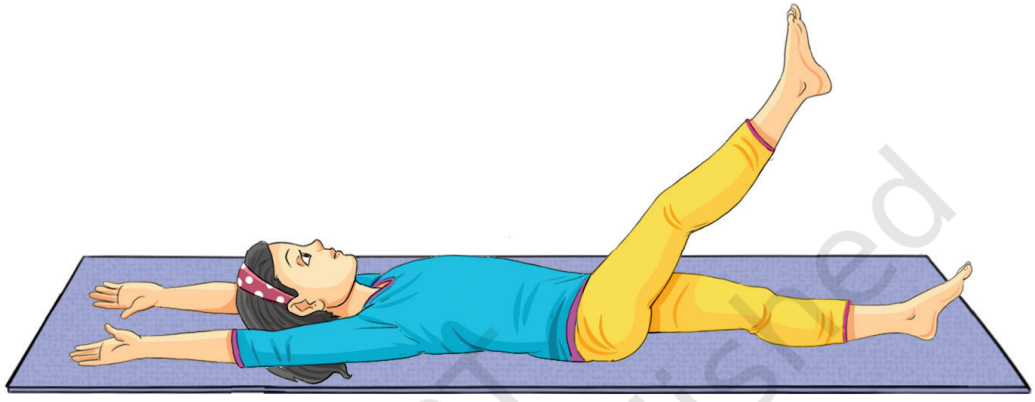
© NCERT not to be republished

ଏକପାଦ ପବନମୁକ୍ତାସନ କ୍ରିୟା (ଏକକ ଗୋଡ଼)

ସ୍ଥିତି :
ଚିତ୍ ମୁଦ୍ରା



ଷ୍ଟେପ୍ - 1



ଷ୍ଟେପ୍ - 2

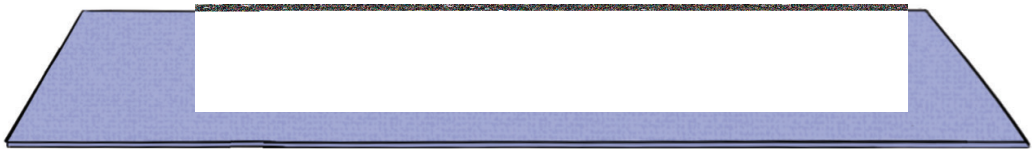


ଷ୍ଟେପ୍ - 3



© NCERT not to be republished

ଷ୍ଟେପ୍ - 4



ଷ୍ଟେପ୍ - 5



ବିଶ୍ରାନ୍ତି :
ଶବାସନ



ସ୍ଥିତି : ସୁପିନ୍ ମୁଦ୍ରା

ଷ୍ଟେପ 1: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 2: ଏହାବ୍ୟତୀତ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

ଷ୍ଟେପ 3: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁରୁ ଭାଙ୍ଗ, ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ବାନ୍ଧି ପଛକୁ ଟାଣି ନିଅ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 4: ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠାଇ ଆଣ୍ଠୁରେ ଚିବୁକ ଲଗାଅ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡକୁ ସ୍ୱର୍ଶ କର ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଦିଅ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 5: ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ୫ ଥର ଘଡି ଦିଗରେ ଏବଂ ଘଡ଼ିର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ବୁଲାଅ ।

ଗୋଡ଼ ଛାଡି ଶବାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

© NCERT not to be republished

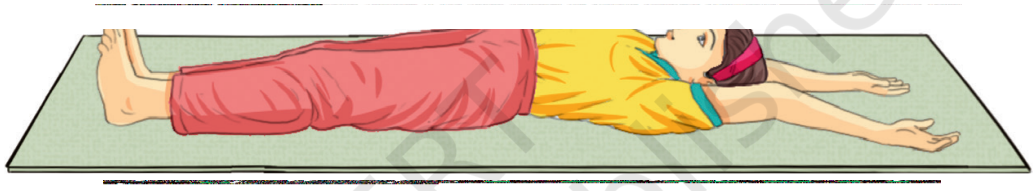
ଦ୍ୱିପାଦ ପବନମୁକ୍ତାସନ କ୍ରିୟା

ଏହା କ୍ରିୟା ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ରିୟାଗୁଡିକ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ :

ଏହି କ୍ରିୟା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପଦକ୍ଷେପ

1. କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ:
    a. ଗଡ଼ିବା
    b. ବାମ ଓ ଡାହାଣକୁ ଝୁଲିବା
    c. ଘୂରିବା
2. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଗୋଡକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା

ସ୍ଥିତି:
ଚିତ୍ ମୁଦ୍ରା



ଷ୍ଟେପ୍ - 1



ଷ୍ଟେପ୍ - 2



© NCERT not to be republished



ଷ୍ଟେପ୍ - 3



ଷ୍ଟେପ୍ - 4

ସ୍ଥିତି : ଚିତ୍ ମୁଦ୍ରା

ଷ୍ଟେପ 1: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣରେ ଉଠାଅ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 2: ଏହାବ୍ୟତୀତ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

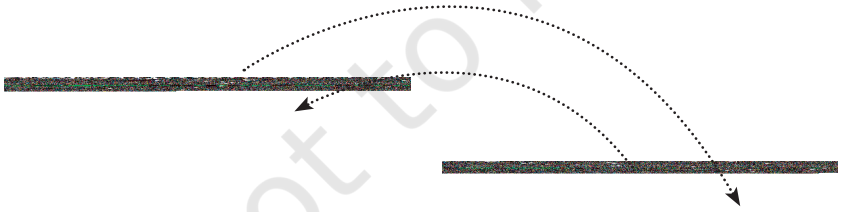
ଷ୍ଟେପ 3: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁରୁ ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ବାନ୍ଧି ପଛକୁ ଟାଣି ନିଅ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 4: ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଚିବୁକ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ସ୍ପର୍ଶ କର ।

1. ଆସ କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା

a. ଗଡ଼ିବା

ପାଞ୍ଚ ଥର ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଝୁଲ ।

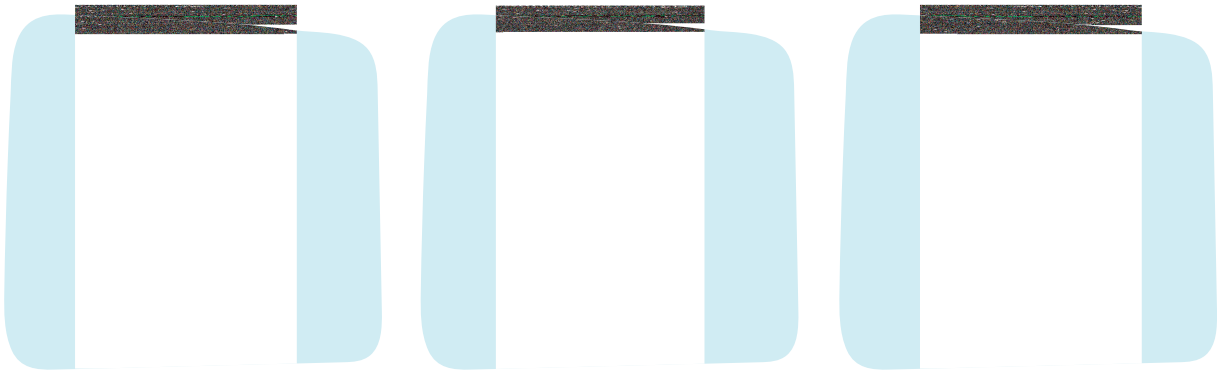


ଧ୍ୟାନ ଦିଅ

ପଛକୁ ବୁଲିବା ସମୟରେ, ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ବେଳେ ଏବଂ ଆଗକୁ ବୁଲିବା ସମୟରେ, ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ । ଯଦି ସମ୍ଭବ, ହୁଏ ଆଗକୁ ବୁଲିବା ସମୟରେ ତୁମ ପାଦ ରେ ଉଠିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

© NCERT not to be republished

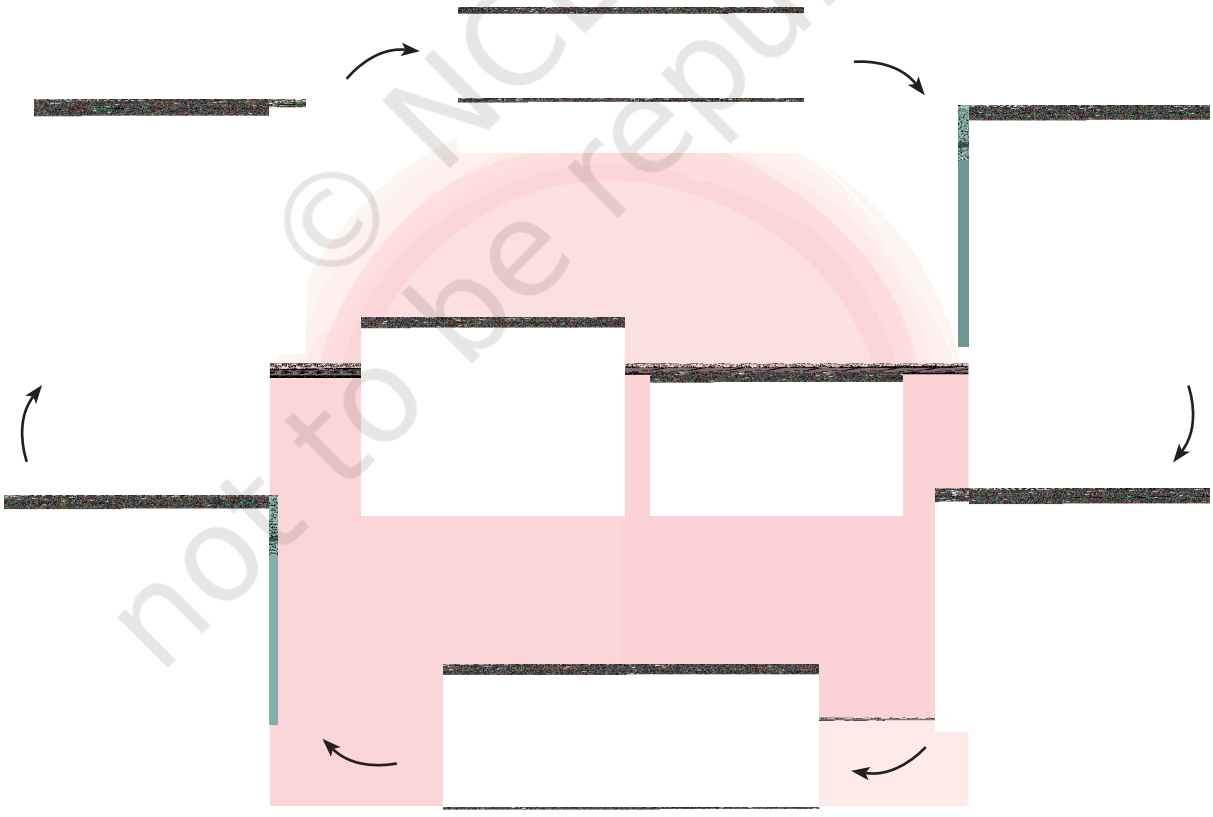
b. ବାମ ଓ ଡାହାଣ



ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରକୁ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନିଅ ।	ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆସ ।	ଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରକୁ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନିଅ ।

c. ଘୂରିବା

ପାଞ୍ଚ ଥର ଶରୀରକୁ ଘଡ଼ି ଦିଗରେ ଏବଂ ଘଡ଼ିର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଘୂରିବା ଆରମ୍ଭ କର ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆସ।



© NCERT not to be republished

2. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଗୋଡକୁ ବିଶ୍ରମ ଦେବା ପାଇଁ ନିମ୍ନ ଷ୍ଟେପଗୁଡିକ ଅନୁସରଣ କର ଏବଂ ଶବାସନକୁ ଫେରି ଆସ ।

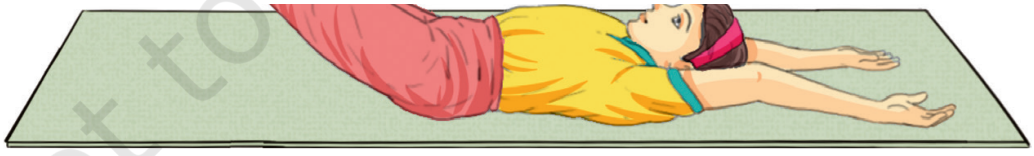
ଷ୍ଟେପ୍ - 5



ଷ୍ଟେପ୍ - 6



ଷ୍ଟେପ୍ - 7



ଷ୍ଟେପ୍ - 8



© NCERT not to be republished

ବିଶ୍ରାନ୍ତି :
ଶବାସନ



ସ୍ଥିତି : ଚିତ୍ ମୁଦ୍ରା

ଷ୍ଟେପ୍ 5: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ହାତ ଛାଡି ଦିଅ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 6: ଅଧିକ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପରେ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣରେ ପ୍ରସାରିତ କର ।

ଷ୍ଟେପ୍ 7: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣକୁ ଆଣ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 8: ଆଉ କିଛି ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡି ଗୋଡକୁ ମାଟି ଉପରେ ରଖ ।

ଶବାସନରେ ଆରାମ କର .

ଉପକାର

1. ନିୟମିତ ପବନମୁକ୍ତାସନ ଦ୍ୱାରା ପେଟର ଚର୍ବି କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।
2. ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଗ୍ୟାସ୍ କୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ ଏବଂ ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।
3. ଏହା ଭୋକ ବଢ଼ାଇବା ସହ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।
4. ଏହା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ସୀମିତତା: ନିକଟରେ ପେଟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

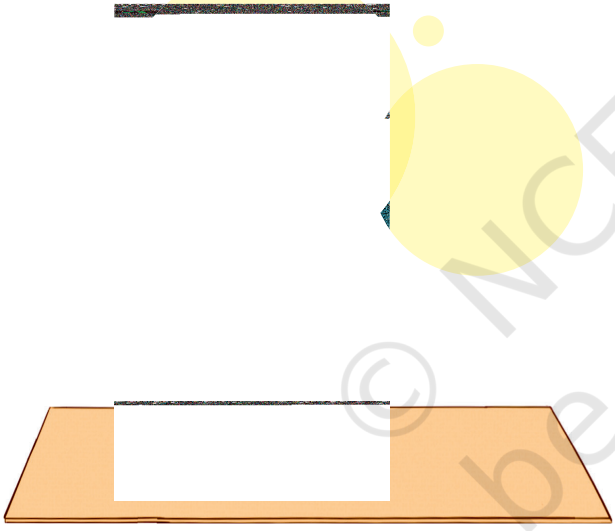
- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଛାତ୍ରମାନେ ସହଜରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ସମୟ ନିଅ।
- ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର

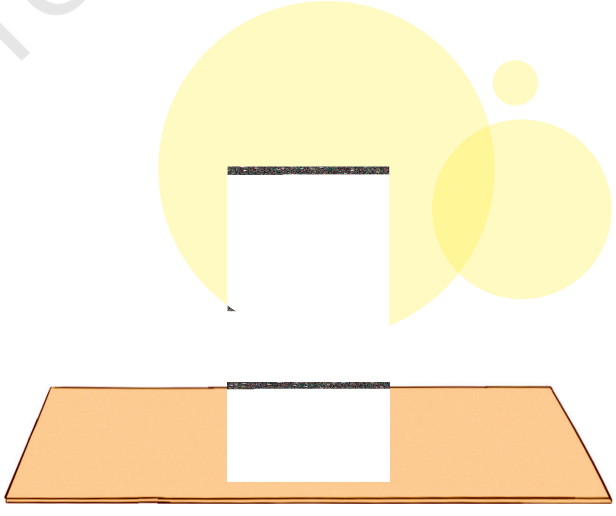
ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ହେଉଛି ଏକ କ୍ରମରେ ପରିବେଷିତ ୧୨ଟି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯୋଗର ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳା । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପାରମ୍ପରିକ ଭାବରେ ସକାଳୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇବା ଏବଂ ଆଗାମୀ ଦିନ ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ କରାଯାଏ | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଆସନ (ମୁଦ୍ରା), ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶ୍ୱାସ ସଚେତନତା) ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ଜପକୁ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାପକ ବ୍ୟାୟାମ ରେ ପରିଣତ କରିଥାଏ । ଏହା ଅଧିକ ଉନ୍ନତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ୱାର୍ମ-ଅପ୍ ଭାବରେ କିମ୍ବା ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୁଟିନ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ।

ଏବେ ଆସ ଜାଣିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତି କୌଶଳ ।

1. ଅର୍ଦ୍ଧଚକ୍ରାସନରୁ ପଦହସ୍ତାସନ



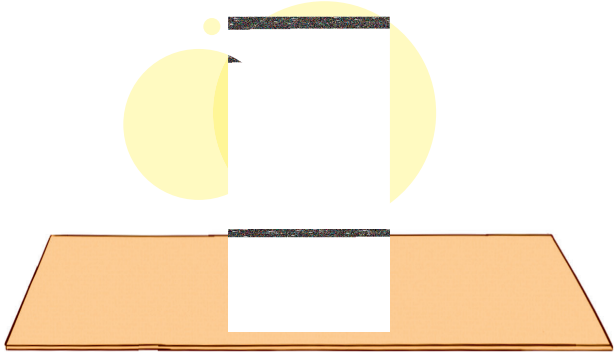
ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଅର୍ଧଚକ୍ରାସନକୁ ଆସ ।



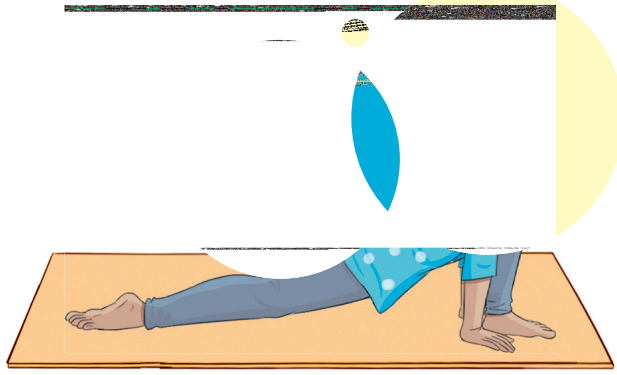
ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିଲା ସମୟରେ ପଦହସ୍ତାସନକୁ ଆସ

© NCERT not to be republished

2. ପଦହସ୍ତାସନରୁ ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ (ଡାହାଣ ଓ ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ଅଭ୍ୟାସ)



ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ, ପଦହସ୍ତାସନକୁ ଆସ



ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିଲା ସମୟରେ, ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନକୁ ଆସ

3. ଦଣ୍ଡାସନରୁ ଶଶାଙ୍କାସନ



ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ, ଦଣ୍ଡାସନକୁ ଆସ



ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିଲା ସମୟରେ, ଶଶାଙ୍କାସନକୁ ଆସ

4. ଦଣ୍ଡାସନରୁ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର



ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ, ଦଣ୍ଡାସନକୁ ଆସ



ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିଲା ସମୟରେ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗକୁ ଆସ

© NCERT not to be republished

5. ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖ ଶ୍ୱାନାସନରୁ ଅଧୋମୁଖ ଶ୍ୱାନାସନ



ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖ ଶ୍ୱାନାସନକୁ ଆସ



ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିଲା ସମୟରେ ଅଧୋମୁଖ ଶ୍ୱାନାସନକୁ ଆସ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର କର

ଉପକାର

1. ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ, ନମନୀୟତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ଏବଂ ହୃଦ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବଢାଇଥାଏ ।
2. ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ, ପାଚନ କ୍ରିୟା ଏବଂ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।
3. ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ସଚେତନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ, ମାନସିକ ସ୍ପଷ୍ଟତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ସହିତ ଚାପ ଏବଂ ଚିନ୍ତା କୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସୀମିତତା: ନିକଟରେ ପେଟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିଥିବା ଏବଂ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଏଡ଼ାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ଛାତ୍ରମାନେ ଏହି କୌଶଳଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ସେମାନେ ମଜାଳିଆ ଗତିବିଧିରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ନିଶ୍ୱାସ ସ୍ଥିର ଏବଂ ତାଳବଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

© NCERT not to be republished

୩ୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ଆସନ

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ତୃତୀୟ ଅଙ୍ଗ ଆସନ ହେଉଛି ଶରୀରର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମୁଦ୍ରା, ଯାହା ଆମ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମହର୍ଷିପତଞ୍ଜଳି ଆସନକୁ "ସ୍ଥିର ସୁଖମ୍ ଆସନମ୍" ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି "ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବା" । ଯେତେବେଳେ ଆସନକୁ ଶ୍ୱାସ ସଚେତନତା ସହିତ ମିଶାଯାଏ, ସେମାନେ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଗଭୀର ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏହା ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଅନେକ ଉପକାରିତା ଅଛି, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ନିମ୍ନରେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି :



1. ଶକ୍ତି ଏବଂ ନମନୀୟତା: ଆସନସର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ମାଂସପେଶୀଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
2. ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରଣାଳୀର ଉନ୍ନତ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା : ଆସନ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଏବଂ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । ଅନେକ ମୁଦ୍ରା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଉତ୍ତୁକ୍ତ କରିଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ଏବଂ ମେଟାବୋଲିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ ।
3. ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ : ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଶରୀର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରି ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରେ ।

© NCERT not to be republished

4. ମନ-ଶରୀର ସମ୍ପର୍କ: ଆସନ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ, ଯାହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

ତୁମେ ତୁମ ଯୋଗୀ ଯାତ୍ର ଜାରି ରଖିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କି ? ଗଣ୍ଠିକୁ କୋହଳ କର, ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କର ଏବଂ ମନକୁ ଠିଆ ହେବା, ବସିବା, ପ୍ରାଣାୟମ କରିବା ଏବଂ ଆସନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

1. ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ବାୟୁପ୍ରବାହିତ ସ୍ଥାନରେ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
2. ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ମାଟି ବ୍ୟବହାର କର ।
3. ଆସନ ସର୍ବଦା ଖାଲି ପେଟରେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଅତି କମରେ ୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ । ସ୍କୁଲ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସକାଳୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଭଲ ସମୟ ।
4. ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଚଷମା, ହାତଘଡ଼ି ଏବଂ ଅଳଙ୍କାର ହଟାଇବା ଉଚିତ୍ ।
5. କୋହଳ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧ ।
6. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ପଦକ୍ଷେପଗୁଡିକ ଅନୁସରଣ କର ଏବଂ ସମ୍ଭବ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁଦ୍ରାକୁ ବନ୍ଦ ଆଖିରେ ବଜାୟ ରଖ ।
7. ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହ ।
8. ଯଦି ତୁମର କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ତେବେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦିଅ ।
9. ଆସନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।
10. ଆସନର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ କର ।

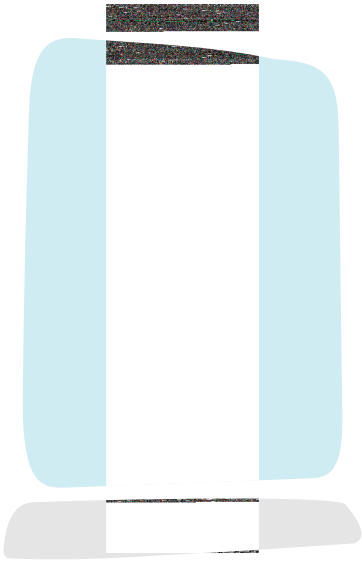
ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆସନ ଶିଖିବା:

- ଠିଆହେବା – ଅର୍ଦ୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ
- ବସିବା – ପଦ୍ମାସନ
- ଟାଣି ହେବା – ଭୁଜଂଗାସନ ଓ ଶଳଭାସନ
- ସହଜ ହେବା – ଉତ୍ତାନପାଦାସନ

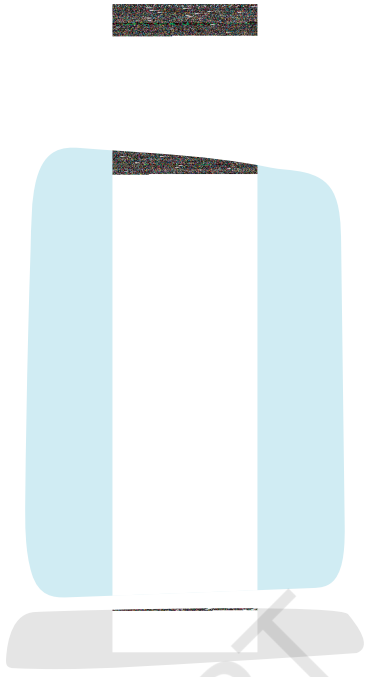
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଏବଂ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ପଦକ୍ଷେପ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନ ସମ୍ପାଦନ କର ।

© NCERT not to be republished

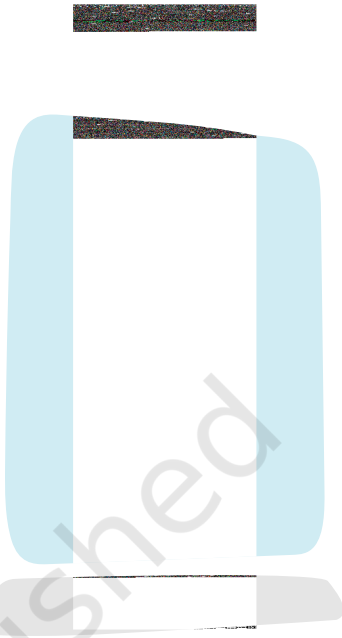
ଅର୍ଦ୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ : ପାର୍ଶ୍ୱ ଆର୍କ ମୁଦ୍ରା
(ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଭାଙ୍ଗିବା)



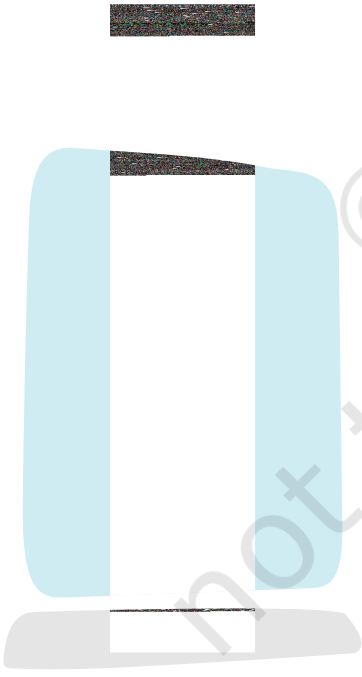
ସ୍ଥିତି: ତଡ଼ାସନ



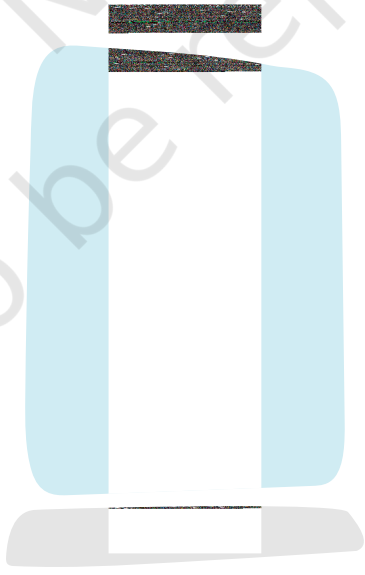
ଷ୍ଟେପ୍ - 1



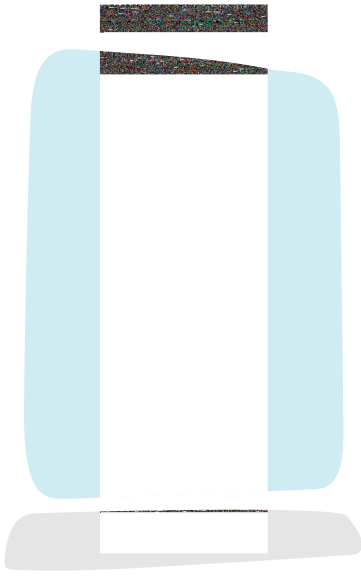
ଷ୍ଟେପ୍ - 2



ଷ୍ଟେପ୍ - 3



ଷ୍ଟେପ୍ - 4



ବିଶ୍ରାନ୍ତି: ଶିଥିଳ ତଡ଼ାସନ

© NCERT not to be republished

ତଡ଼ାସନ ସ୍ଥିତି

ଷ୍ଟେପ 1: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ୧୮୦° କୋଣରେ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଦିଅ । ଡାହାଣ ବାହୁକୁ ଡାହାଣ କାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଦିଅ, ପାପୁଲିକୁ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୁହାଁଇବାକୁ ଦିଅ । ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଆଗକୁ ବଢ । ପାଦରୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାର ଅନୁଭବ କର ।

ଷ୍ଟେପ୍ 2: ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ପାଶ୍ୱର୍ରେ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୁହାଁଇଯାଅ । ପାଦରୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାର ଅନୁଭବ କର । ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସଂକୋଚନ ଏବଂ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମ୍ପ୍ରସାରଣକୁ ଅନୁଭବ କର । ଏହି ମୁଦ୍ରାରେ କିଛି ମୁହୂର୍ତ ସ୍ଥିର ରୁହ ।

ଷ୍ଟେପ 3: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ୧୮୦° କୋଣରେ ଫେରାଇ ଆଣ । ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଆଗକୁ ବଢ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 4: ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ହାତକୁ ତଳକୁ କର ।

ଶିଥିଳ ତଡ଼ାସନରେ ବିଶ୍ରମ କର ।

ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏହି ଆସନକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଉପକାର

1. ଅର୍ଦ୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ ଅଣ୍ଡା ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଚର୍ବିକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଯକୃତକାର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।
2. ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଗୋଡ଼, ଆଣ୍ଠୁ, ଜଙ୍ଘ ଓ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ।

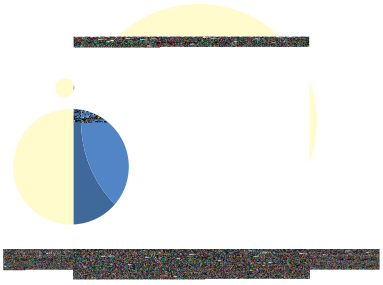
ସୀମା: ଏହି ଆସନର କୌଣସି ସୀମା ନାହିଁ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

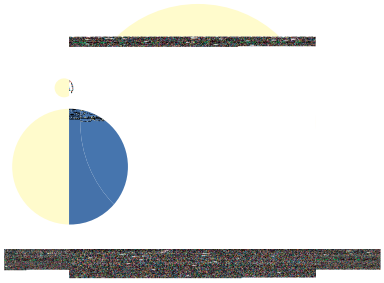
ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଛାତ୍ରମାନେ ଆଗକୁ କିମ୍ବା ପଛକୁ ମୁହାଁଇବେ ନାହିଁ, ବରଂ ପାଶ୍ୱର୍ରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇବେ ।

© NCERT not to be republished

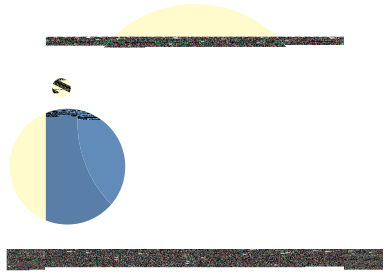
ପଦ୍ମାସନ – ପଦ୍ମ ମୁଦ୍ରା



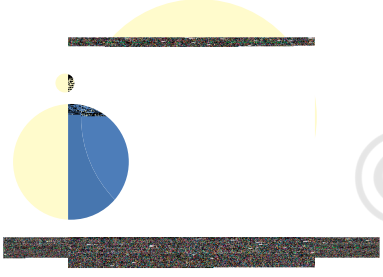
ସ୍ଥିତି: ଦଣ୍ଡାସନ



ଷ୍ଟେପ୍ - 1



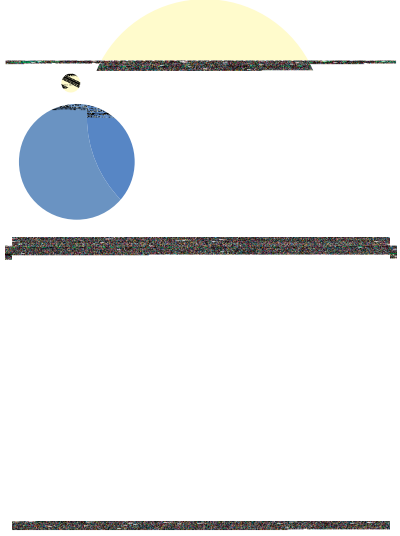
ଷ୍ଟେପ୍ - 2



ଷ୍ଟେପ୍ - 3



ଷ୍ଟେପ୍ - 4



ବିଶ୍ରାନ୍ତି: ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ

© NCERT not to be republished

ସ୍ଥିତି - ଦଣ୍ଡାସନ

ଷ୍ଟେପ 1: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ବାମ ଜଙ୍ଘ ମୂଳରେ ରଖ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 2: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ମୂଳରେ ରଖ। ଉଭୟ ହାତକୁ ଚିତ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ । ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ, ବେକକୁ ମୁକ୍ତ ରଖ ଏବଂ ମୁହଁରେ ହସ ରଖ । ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ସହଜ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ସହିତ କିଛି ମୁହୂର୍ତ ଏହି ମୁଦ୍ରାରେ ରୁହ ।

ଷ୍ଟେପ 3: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ବାମ ଗୋଡ଼ ଖୋଲି ଦିଅ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 4: ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଖୋଲି ଦଣ୍ଡାସନକୁ ଆସ ।

ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ଏହି ଆସନ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଉପକାର

1. ପଦ୍ମାସନକୁ 'ରୋଗର ବିନାଶକାରୀ' ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଧ୍ୟାନମୟ ମୁଦ୍ରା କୁହାଯାଏ ।
2. ଏହା ତଳ ପିଠିର ସ୍ନାୟୁକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ: ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଗୋଡ଼ର ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

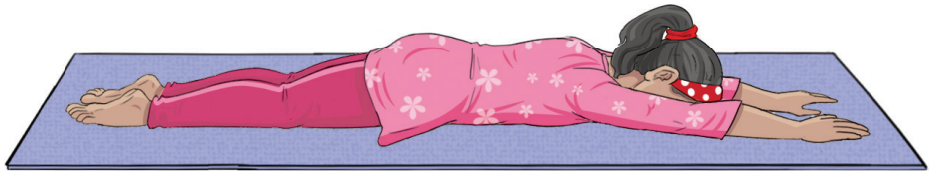
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ବସିବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

© NCERT not to be republished

ଭୁଜଙ୍ଗାସନ – ଭୁଜଙ୍ଗ ବା ସର୍ପ ମୁଦ୍ରା

ସ୍ଥିତି :
ଅଧୋମୁଖ ମୁଦ୍ରା



ଷ୍ଟେପ୍ - 1



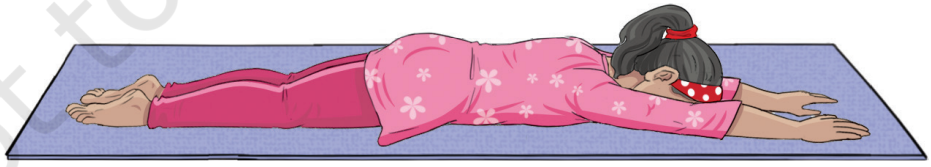
ଷ୍ଟେପ୍ - 2



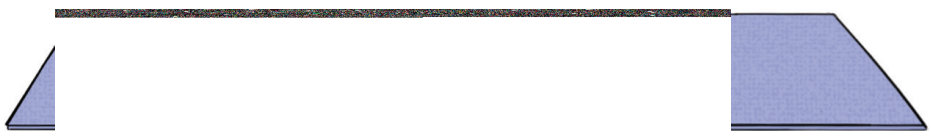
ଷ୍ଟେପ୍ - 3



ଷ୍ଟେପ୍ - 4



ବିଶ୍ରାନ୍ତି: ମକରାସନ



© NCERT not to be republished

ଅଧୋମୁଖ ମୁଦ୍ରା ସ୍ଥିତି

ଷ୍ଟେପ 1: ହାତକୁ ଛାତିର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ, ହାତକୁ ତଳକୁ ଓ ଚିବୁକକୁ ତଳେ ରଖ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 2: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ହାତ ସିଧା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରକୁ ଉଠାଇ ଦିଅ । ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ । ଏହି ମୁଦ୍ରାରେ କିଛି ମୁହୂର୍ତ ରୁହ ।

ଷ୍ଟେପ 3: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତଳକୁ ଆସି କପାଳକୁ ମାଟିରେ ରଖ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 4: ଦୁଇ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ହଲାଇ ଦିଅ, ପାପୁଲିକୁ ତଳକୁ ମୁହଁ କରି ଦିଅ । କପାଳକୁ ମାଟିରେ ରଖ ଏବଂ ଆଖିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ ରଖ ।

ମକରାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ଉପକାର

1. ଭୁଜଂଗାସନ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ନମନୀୟତା ଆଣିବା ସହ ମେରୁଦଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ।
2. ଏହା ପେଟର ଚର୍ବିକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।
3. ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଜନିତ ରୋଗ ପାଇଁ ଏହା ଉପଯୋଗୀ ।

ସୀମା: ନିକଟରେ ପେଟର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିପାରିବେ ।

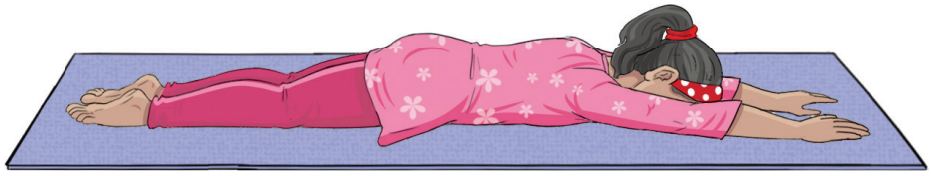
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଛାତିର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପାପୁଲି ରଖି ଏବଂ କହୁଣୀ ବିସ୍ତାର କରି ନାହାଁନ୍ତି ।
- ନାଭି ତଳେ ଥିବା ଦେହ ମାଟି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ରହିଛି ।

© NCERT not to be republished

ଶାଳଭାସନ – ପଙ୍ଗପାଳ ମୁଦ୍ରା

ସ୍ଥିତି:
ଅଧୋମୁଖ ମୁଦ୍ରା



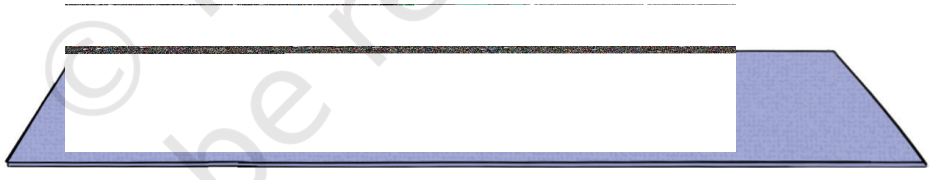
ଷ୍ଟେପ୍ - 1



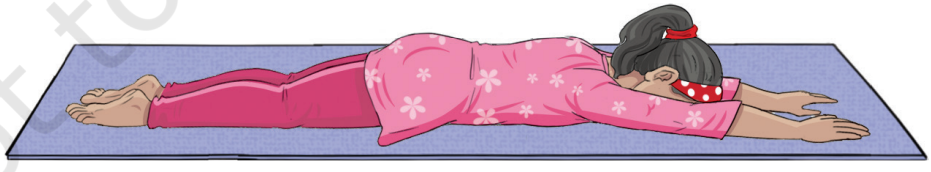
ଷ୍ଟେପ୍ - 2



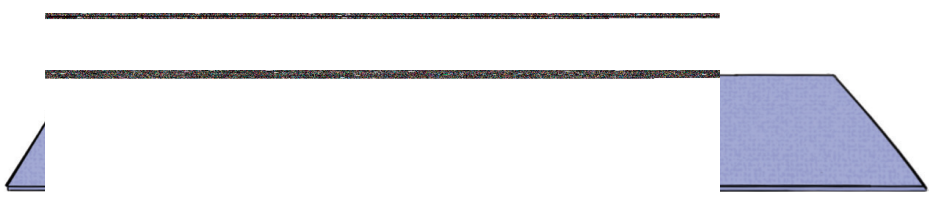
ଷ୍ଟେପ୍ - 3



ଷ୍ଟେପ୍ - 4



ବିଶ୍ରାନ୍ତି: ମକରାସନ



© NCERT not to be republished

ଅଧୋମୁଖ ମୁଦ୍ରା ସ୍ଥିତି

ଷ୍ଟେପ 1: ଉଭୟ ହାତରେ ଏକ ମୁଠି ତିଆରି କରି ଜଙ୍ଘ ତଳେ ରଖ । ତା'ପରେ ନିଜ ଚିବୁକକୁ ମାଟିରେ ରଖ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 2: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ନ ବୁଲାଇ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଦିଅ । କିଛି ମୁହୂର୍ତ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଏହି ମୁଦ୍ରାରେ ରୁହ ।

ଷ୍ଟେପ 3: ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ଼କୁ ମାଟିରେ ରଖ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 4: ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଦୁଇ ହାତ ଉଠାଅ । ପାପୁଲିକୁ ତଳକୁ ମୁହାଁ କରି ମାଟିରେ ଲାଗାଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ।

ମକରାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ଉପକାର

1. ଶଳଭାସନ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ନମନୀୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
2. ଏହା କୋଳ, ଜଙ୍ଘ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ବାଛୁରୀ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ।
3. ଏହା କିଡନୀର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବଢାଇଥାଏ ।

ସୀମିତତା: ହୃଦ୍ ରୋଗ ଏବଂ ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

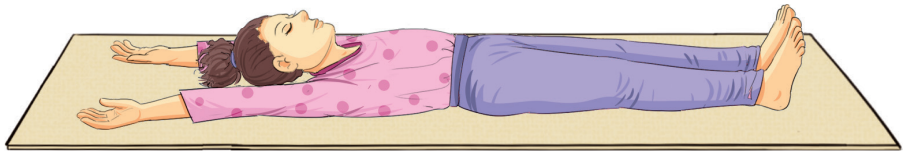
- ପିଠିର ତଳ ଭାଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହା କରିବା ସମୟରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିନା ଅସୁବିଧାରେ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ମୁଦ୍ରା ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସକ୍ଷମ କି ବୋଲି ପଚାରନ୍ତୁ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

© NCERT not to be republished

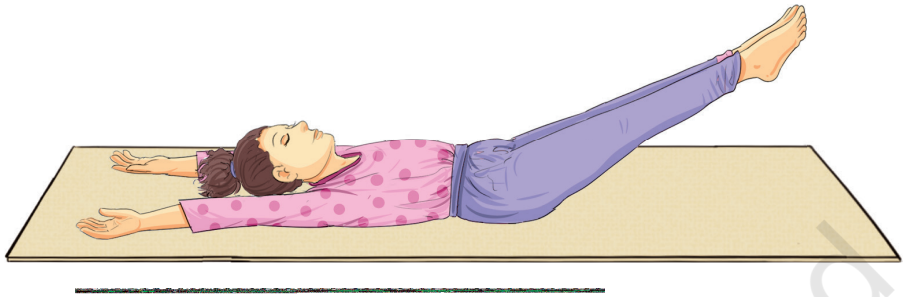
ଉତ୍ତାନପାଦାସନ – ଉତ୍ତାପିତ ଗୋଡ଼ ମୁଦ୍ରା

ସ୍ଥିତି:

ଚିତ୍ ମୁଦ୍ରା



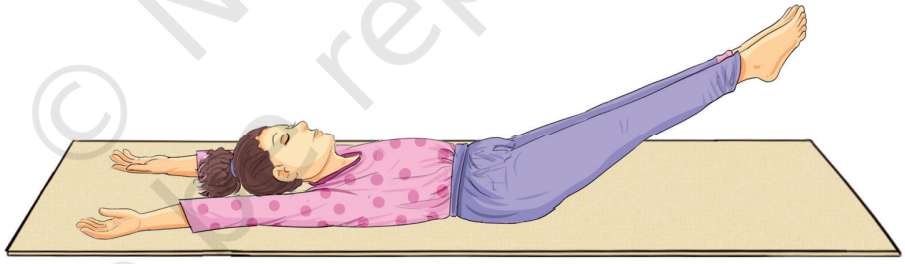
ଷ୍ଟେପ୍ - 1



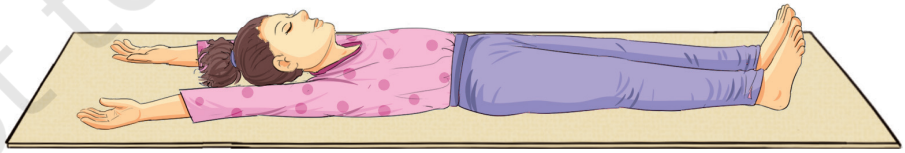
ଷ୍ଟେପ୍ - 2

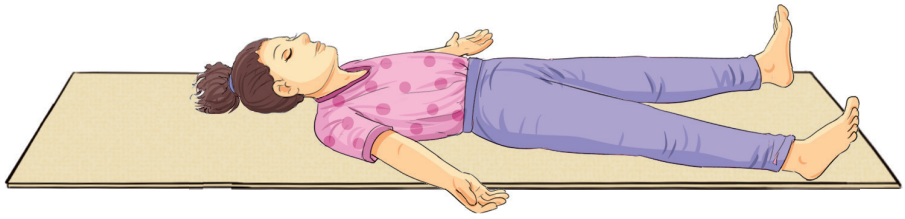


ଷ୍ଟେପ୍ - 3



ଷ୍ଟେପ୍ - 4





ବିଶ୍ରାନ୍ତି: ଶବାସନ

© NCERT not to be republished

ଚିତ୍ ମୁଦ୍ରା ସ୍ଥିତି

ଷ୍ଟେପ 1: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣରେ ଉଠାଅ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 2: ଅଧିକ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣକୁ ଉଠାଅ । ଯେତେ ଦିନ ସମ୍ଭବ ମୁଦ୍ରା ବଜାୟ ରଖ, ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ ।

ଷ୍ଟେପ 3: ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣକୁ ଆଣ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 4: ଅଧିକ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଚଟାଣ ଉପରେ ରଖ।

ଶବାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର.

ଉପକାର

1. ଉତ୍ତଣାପାଦାସନ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ନମନୀୟତା ଆଣିଥାଏ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ।
2. ଏହା ପେଟର ଚର୍ବିକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ସୀମା: ତଳ ପିଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

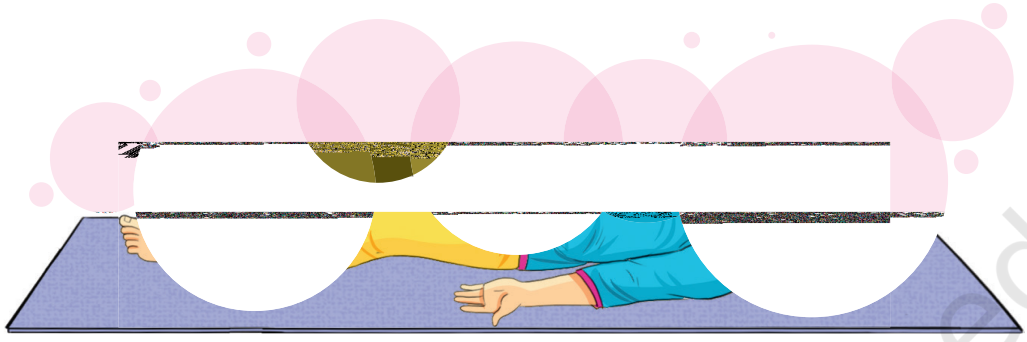
© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଆଣ୍ଠୁ ନ ବୁଲାଇ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ରଖ ।

ବିଶ୍ରାମ – ଶୀଘ୍ର କୌଶଳ

ଆସନ କରିବା ପରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଶରୀରରେ ଥିବା କୌଣସି ଟେନସନକୁ ଦୂର କରିବା ରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ।



ଗୋଡ଼ ଅଲଗା କରି ପିଠିରେ ଶୋଇ ରୁହ, ହାତ ଅଲଗା ରଖ ଏବଂ ପାପୁଲିକୁ ଉପରକୁ ରଖ । ପୂରା ଶରୀରକୁ ମୁକ୍ତ କରି ଆରାମ ଦିଅ ।

ପେଟ ଗତିବିଧି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ

ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ପେଟ ଉଠିବା ଓ ପଡ଼ିବା ଉପରେ ନଜର ରଖ । ପାଞ୍ଚ ଥର ପାଇଁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

ପେଟର ଗତିବିଧି ସହିତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ସମନ୍ୱିତ କର

ନିଶ୍ୱାସ କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କର ଏବଂ ଏହାକୁ ପେଟର ଗତିବିଧି ସହିତ ସିଙ୍କ୍ରୋନାଇଜ୍ କର ।

ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ପେଟ ଉପରକୁ ଉଠିଥାଏ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ସିଙ୍କକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଏକାଠି ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପାଞ୍ଚ ଥର ପାଇଁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

ଭାବନାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଶରୀରରେ ହାଲୁକା ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଭବ କର।

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ଅନୁଭବ କର ଯେ ଶରୀର ଶିଥିଳ ହୋଉଛି ଏବଂ ଆରାମ ପାଇଛି । ପାଞ୍ଚଥର ପାଇଁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

© NCERT not to be republished

ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ରାଣାୟମ

ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ଜରୁରୀ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ନିଶ୍ୱାସ । ଆମକୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏହା ନିରନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡିବ | ନିଶ୍ୱାସର ଗୁଣବତ୍ତା ଆମ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଯୋଗରେ ନିଶ୍ୱାସକୁ 'ପ୍ରାଣଶକ୍ତି'ର ପ୍ରକାଶ କୁହାଯାଏ ଏବଂ 'ପ୍ରାଣାୟାମ' ହେଉଛି ଏହି ଜୀବନଶକ୍ତି - ନିଶ୍ୱାସର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ବିସ୍ତାର । ପ୍ରାଣାୟାମରେ ତିନୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ।

1. ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା (ପୁରକ)
2. ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା କ୍ରିୟା (ରେଚକ)
3. ନିଶ୍ୱାସ ଧାରଣ କ୍ରିୟା (କୁମ୍ଭକ)

ଜୀବନ ଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରାଣାୟାମ କୌଶଳ (ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ) ଅଛି । ଏହା ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଣାଳୀ (ପାଚନ, ସଞ୍ଚାଳନ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ନିଷ୍କାସନ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ) ର ସୁରୁଖୁରୁରେ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ, ଏକାଗ୍ରତା ରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଗଭୀର ଏବଂ ପାପୁଲିବଦ୍ଧ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାର ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବା ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ପ୍ରାଣାୟାମ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା ଶକ୍ତି ଚ୍ୟାନେଲଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି, ଶାନ୍ତ କରନ୍ତି ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ କରନ୍ତି ।

ଭ୍ରାମରୀ ଭଳି କୌଶଳ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଚିନ୍ତା କୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଣ ବଢ଼ାଇବା, ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଦେବା ଏବଂ ଫୁସଫୁସକୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଆହୁରି ଅନେକ କୌଶଳ ରହିଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ, ଆମେ ଏହା ବିଷୟରେ ଶିଖିବା :

1. ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
2. ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ
3. ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ

© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଏହି କୌଶଳଗୁଡିକ ସମ୍ପାଦନ କର ଏବଂ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କର ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା :

1. ପ୍ରାଣାୟାମରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା କେବଳ ନାକ ମାଧ୍ୟମରେ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
2. ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ମୁହଁ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗକୁ ଆରାମ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
3. ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ, ବେକ ଓ ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ।
4. ପ୍ରଣାମା ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ପେଟର ଗତିବିଧିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।
5. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ଏବଂ ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରାଣାୟାମକୌଶଳ- ଯେଉଁଥିରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କ୍ଷମତା ଏବଂ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଫୁସଫୁସର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ସଚେତନଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି କୌଶଳ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଯାହା ଫୁସଫୁସର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଫୁସଫୁସ ଦକ୍ଷତା ରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତର ଉତ୍ତମ ଅମ୍ଳଜାନକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଗଭୀର ମାନସିକ ନିଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଚିନ୍ତା କୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

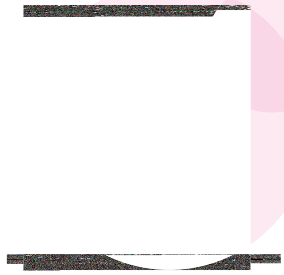
ଆସ ଜାଣିବା ନିମ୍ନଲିଖିତ ତିନୋଟି ବିଭାଗରେ ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା:

- ପେଟ କିମ୍ବା ଡାଇଫ୍ରାମାଟିକ୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
- ଥୋରାସିକ୍ (ଛାତି) ବା ଇଣ୍ଟରକୋଷ୍ଟାଲ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
- କ୍ଲାଭିକୁଲାର (ଉପର ଛାତି) କିମ୍ବା ଉପର ଲୋବର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ବଜ୍ରାସନ, ବୀରାସନ, ପଦ୍ମାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଠିଆ, ମୁହଁ ଆରାମ ଓ ଆଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କରି ବସିଯାଅ ।

© NCERT not to be republished

ପେଟ କିମ୍ବା ଡାଇଫ୍ରାମାଟିକ୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା – ଅଧମ ଶ୍ୱାସ



1. ସିନ୍ ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ନିଜ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ ।
2. ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ ଏବଂ ଡାଏଫ୍ରାମକୁ ତଳକୁ ଠେଲି ଦିଆଯାଏ ।
3. ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଭିତରକୁ ଟାଣି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଡାଏଫ୍ରାମ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ ।
4. ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ଧୀର, ଗଭୀର, ସୁଗମ, ଆରାମଦାୟକ ଏବଂ ପାପୁଲିବଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
5. ସମଗ୍ର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଝଟକା ଲାଗିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
6. ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଥୋରାସିକ୍ କିମ୍ବା (ଛାତି) ଇଣ୍ଟରକୋଷ୍ଟାଲ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା – ମଧ୍ୟମା ଶ୍ୱାସ



1. ସିନାମା ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ନିଜ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ ।
2. ଛାତି ବିସ୍ତାର କରିବା ସମୟରେ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ ।
3. ଛାତି ରେ ଆଘାତ ଲାଗିବା ସମୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।
4. ଥୋରାସିକ୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଉଭୟ ନାକରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଓ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ଏବଂ ଫୁସଫୁସର ମଧ୍ୟ ଭାଗ ଖୋଲିଯାଏ ।
5. ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

କ୍ଲାଭିକୁଲାର (ଉପର ଛାତି) କିମ୍ବା ଉପର ଲୋବର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା - ଆଦ୍ୟ ଶ୍ୱାସ



1. ଆଦି ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ନିଜ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ ।
2. କଲାର ହାଡ଼ କୁ ବଢ଼ାଇବା ସମୟରେ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ ।
3. କଲାର ହାଡ଼କୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ ।
4. ପାଞ୍ଚ ଥର ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

© NCERT not to be republished

ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗୀ ଶ୍ୱାସ – ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱାସ

1. ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ବ୍ରହ୍ମ ମୁଦ୍ରାକୁ ଗ୍ରହଣ କର ଏବଂ ଏହି ମୁଦ୍ରାରେ ହାତକୁ ନାଭି ତଳେ ରଖ ।
2. ପେଟ ଫୁଲିବା ପାଇଁ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଛାତିକୁ ବିସ୍ତାର କର ଏବଂ କଲାର ହାଡକୁ ବଢାଇ ଦିଅ ।
3. ପେଟ ବୁଡିବା, ଛାତି ସଂକୁଚିତ ହେବା ଏବଂ କଲାର ହାଡର ସାଧାରଣ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ନାସିକା ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା – ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ

ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମହେଉଛି ଏକ ସରଳ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କୌଶଳ ଯାହା ପ୍ରାଣ (ଜୀବନ ବଳ)ର ପ୍ରବାହକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରେ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତି ଚ୍ୟାନେଲଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା କରେ । ନାଡିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଶକ୍ତି ଚ୍ୟାନେଲ୍ ଏବଂ 'ଶୁଦ୍ଧି 'ର ଅର୍ଥ ସଫେଇ। ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ପାପୁଲିବଦ୍ଧ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାଳୀ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ, ଚିନ୍ତା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ସ୍ଥିରତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।

ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରଣାମ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା :

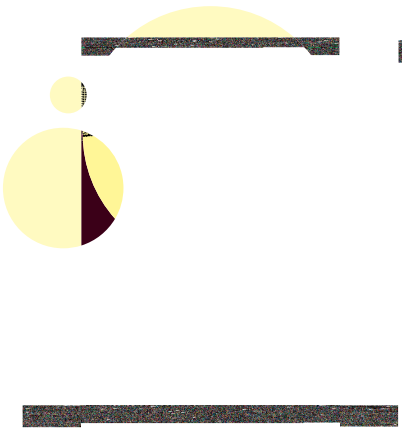
1. ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଲାଭ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର ।
2. ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହ ।
3. ନିଶ୍ୱାସକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହେବାକୁ ଦିଅ ।
4. ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଝଟକା କିମ୍ବା ଚାପଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

© NCERT not to be republished

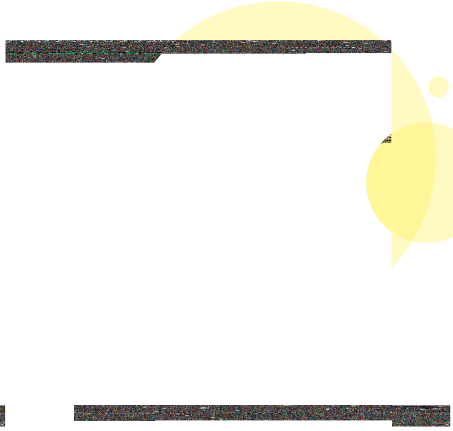
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ଗତିବିଧିର ସମନ୍ୱୟ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଛାତ୍ରମାନେ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।

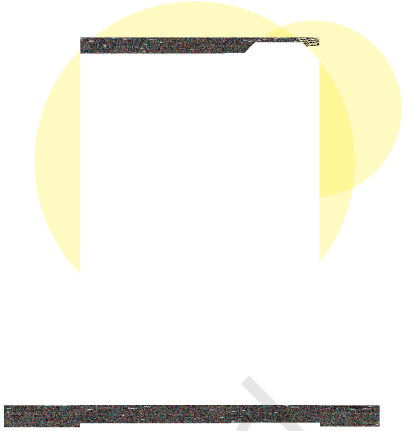
ଏବେ ଆସ ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।



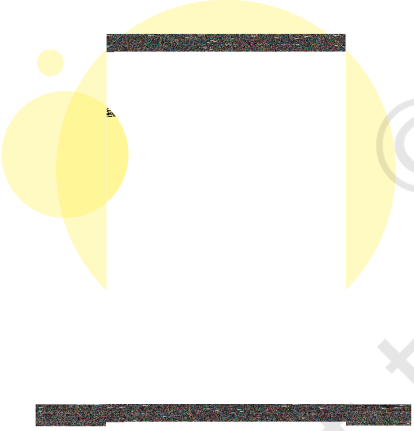
ଷ୍ଟେପ୍ - 1



ଷ୍ଟେପ୍ - 2



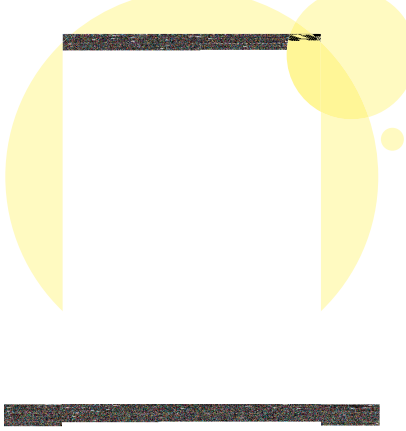
ଷ୍ଟେପ୍ - 3



ଷ୍ଟେପ୍ - 4



ଷ୍ଟେପ୍ - 5



ଷ୍ଟେପ୍ - 6

© NCERT not to be republished

ଷ୍ଟେପ୍ 1: ପଦ୍ମସନ, ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ବସ, ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅ, ହାତକୁ ସିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖ ଓ ଆଖିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କର ।

ଷ୍ଟେପ୍ 2: ଡାହାଣ ହାତରେ ନାସିକା ମୁଦ୍ରା ପାଇଁ ତର୍ଜନି ଓ ମଧ୍ୟମା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବାନ୍ଧି ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ । ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ କନିଷ୍ଠା ଆଙ୍ଗୁଠି ଖୋଲା ରଖ । ଏବେ ବାମ ହାତରେ ସିନ୍ ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ବାମ ଜଙ୍ଘରେ ରଖ ।

ଷ୍ଟେପ 3: ଡାହାଣ ନାକକୁ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବନ୍ଦ କରି ବାମ ନାକ ଦେଇ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଶ୍ୱାସ ବାହାର କର । ବାମ ନାକରେ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ, ନିଶ୍ୱାସକୁ ଧରି ରଖ, ଡାହାଣ ନାକରୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉଠାଅ ଏବଂ ବାମ ନାକକୁ ମୁଦିବା ପାଇଁ ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବନ୍ଦ କର ।

ଷ୍ଟେପ୍ 4: ଡାହାଣ ନାକରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ପୁନଶ୍ଚ ଡାହାଣ ନାକରୁ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନେଇ ଡାହାଣ ନାକକୁ ମୁଦ ଏବଂ ବାମ ନାକରୁ ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ବାମ ନାକରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 5: ବାମ ନାକରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ । ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ଥର ଭାବେ ଗଣନା କରାଯାଏ । ୩ରୁ ୫ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 6: ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଡାହାଣ ହାତ ଛାଡି, ସିନ ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର।

ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମର ଉପକାର

1. ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ନାକ ସଫା କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଉଭୟ ନାକ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।
2. ଏହା ଭୋକ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ହରମୋନ୍ କୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସିନ୍ ମୁଦ୍ରା ଏବଂ ନସିକା ମୁଦ୍ରା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଡାହାଣ ଏବଂ ବାମ ନାକରୁ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚକ୍ରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସହିତ ପ୍ରଦର୍ଶନ କର ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି, ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ କନିଷ୍ଠା ଆଙ୍ଗୁଠିର ସ୍ଥିତି ନିରୀକ୍ଷଣ କର ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ କୌଶଳକୁ ବୁଝିପାରିବେ ଏବଂ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡିକ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅନୁସରଣ କର ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସେମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନେ ଶାନ୍ତ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ କି ?

© NCERT not to be republished

ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ

ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ କୌଶଳ ଏକ ମାଈ ମହୁମାଛିର ଗୁଞ୍ଜନ ଶବ୍ଦକୁ ନକଲ କରିଥାଏ । "ଭ୍ରାମରୀ" ନାମ ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ "ଭ୍ରମରୀ"ରୁ ଆସିଛି, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନାରୀ ମହୁମାଛି । ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ଏକ ଶାନ୍ତ କୌଶଳ, ଯାହା ମନ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ କମ୍ ଗୁଞ୍ଜନ ଶବ୍ଦ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅନେକ ଉପକାରିତା ରହିଛି :



1. ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଚିନ୍ତା କମ୍ କରିଥାଏ ।
2. ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
3. ନିଦ୍ରାର ଗୁଣବତ୍ତା ରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।
4. ଗଭୀର ବିଶ୍ରାମର ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ।
5. ରକ୍ତଚାପକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିଥାଏ ।

ଆସ ଜାଣିବା କିପରି କରିବେ ଭ୍ରାମରୀ, ପ୍ରାଣାୟମ :

- ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି, ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦେଇ ଓ ଆଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କରି ସୁଖାସନରେ ବସ ।
- ଉଭୟ ନାକରେ ଫୁସଫୁସକୁ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ ।
- ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ମହୁମାଛି ଭଳି ଏକ ସ୍ଥିର, ନିମ୍ନ-ସ୍ୱରରେ ଗୁଞ୍ଜନ କର । (ଓମ୍ କାର ଜପରୁ ମକାର ଜପ)
- ଅନୁଭବ କର ଯେ ଶବ୍ଦର କମ୍ପନ ତୁମ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ।
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସେମାନେ ପ୍ରତିରୋଧ ଅନୁଭବ କରିପାରିଲେ କି ବୋଲି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ। ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର

ଆଜିର ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗତି କରୁଥିବା ଦୁନିଆରେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଯେହେତୁ ଆମର ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଙ୍ଗ ବାହ୍ୟ ଦିଗରେ ପରିଣତ ହୁଏ, ସେମାନେ ବେଗପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦିଅନ୍ତି, ତେଣୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବା ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଉନ୍ନତି ବା ଇଚ୍ଛାକୃତ ପ୍ରତ୍ୟାହାରର କଳା ଶିଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଖାଦ୍ୟ, ମନୋରଞ୍ଜନ, ନିଦ୍ରା ଏବଂ ଆମର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସଂଯମତା ଅବଲମ୍ବନ କରି ଖୁସି ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବିଭ୍ରାନ୍ତିକୁ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଯାତ୍ରା କରାଯାଇପାରିବ ।

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକରେ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଶିଖିଛୁ ।

© NCERT not to be republished

ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ

ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧି

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଧ୍ୟାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କିପରି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ତୁମେ କେବେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ବସିଛ କି?

ଯେତେବେଳେ ଆମ ଆଖି ଖୋଲା ଥାଏ, ଆମେ ବାହାର ଦୁନିଆ ଦେଖିଥାଉ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଆମର ଆଖି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ଆମେ ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଦୁନିଆକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା ।

ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ହେଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ତିନୋଟି ଅଙ୍ଗ, ଯାହା ମନକୁ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଏବଂ ଶାନ୍ତ କରିବା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ।

ଭିତରେ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା ଦିଗରେ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି ଆମର ଚଞ୍ଚଳ ମନକୁ କୌଣସି ଜିନିଷ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା, ଏହା ମୋମବତୀର ଜ୍ୟୋତି, ନିଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ପ୍ରସାରିତ ହାତରୁ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଟିପକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିପାରେ । ଏହି ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଧରଣା କୁହାଯାଏ । ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଧାରଣା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

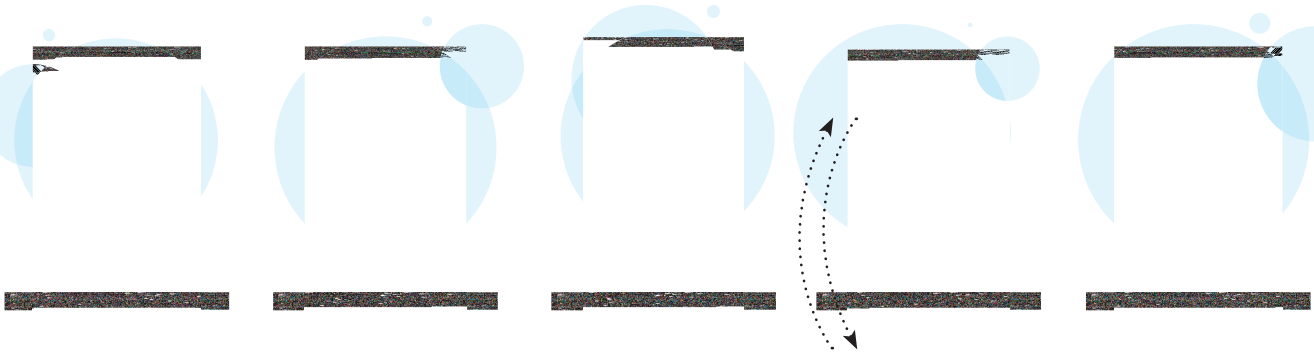
ଆସ ଜାଣିବା କାନ୍ଧ ଓ ଅଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟବହାର କରି ଜତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଧ୍ୟାନ କରିବାର କଳାକୁ।

ଯାତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ

ଜତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ ହେଉଛି ଏକ ଯୋଗୀ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ଏକାଗ୍ରତା କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ନଜର ରଖାଯାଇଥାଏ ।

© NCERT not to be republished

ଉପର ଏବଂ ନିମ୍ନ ଦର୍ଶନ



ଷ୍ଟେପ୍ - 1 | ଷ୍ଟେପ୍ - 2 | ଷ୍ଟେପ୍ - 3 | ଷ୍ଟେପ୍ - 4 | ଷ୍ଟେପ୍ - 5

ଷ୍ଟେପ 1: ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ଆରାମରେ ବସ । ଆଖି ଖୋଲା ରଖ ଓ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ।

ଷ୍ଟେପ୍ 2: ଡାହାଣ ହାତକୁ ସାମ୍ନାରେ କାନ୍ଧ ସ୍ତରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଖୋଲା ରଖି ଏକ ମୁଠି ତିଆରି କର ।

ଷ୍ଟେପ 3: ଆଙ୍ଗୁଠିର ଟିପ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ଉପରକୁ ନେବା ଆରମ୍ଭ କର ।

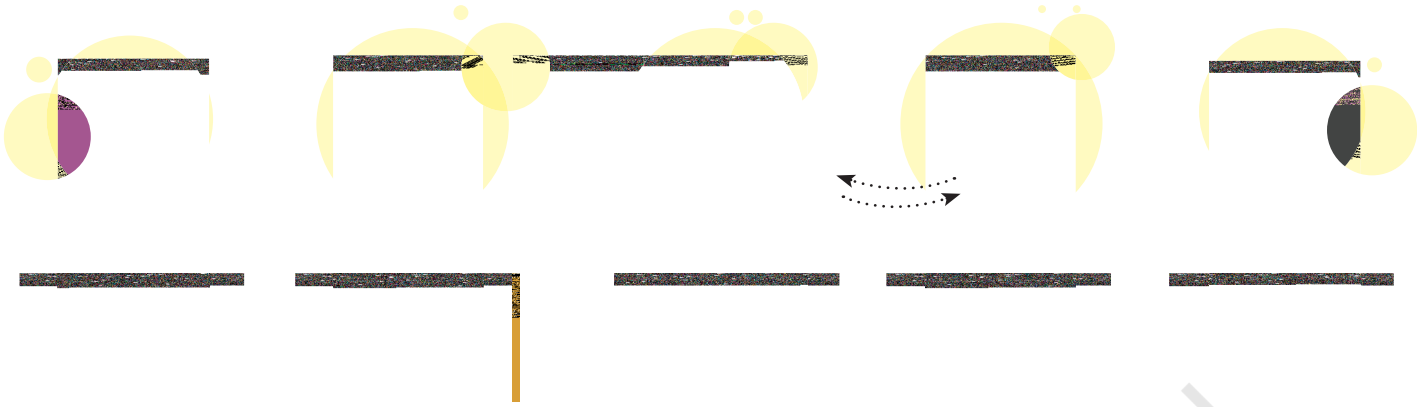
ଷ୍ଟେପ୍ 4: ଉଭୟ ଆଖି ଆଙ୍ଗୁଠିର ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ହାତ ଉପର ଓ ତଳକୁ ଗତି କରୁଛି । ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇବ ନାହିଁ, ବରଂ କେବଳ ଆଖିକୁ ଉପର ଓ ତଳକୁ କର । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଷ୍ଟେପ୍ 5: ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମାନ ଅଭ୍ୟାସ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

© NCERT not to be republished

ଡାହାଣ ଏବଂ ବାମ ଦର୍ଶନ



ଷ୍ଟେପ୍ - 1 | ଷ୍ଟେପ୍ - 2 | ଷ୍ଟେପ୍ - 3 | ଷ୍ଟେପ୍ - 4 | ଷ୍ଟେପ୍ - 5

ଷ୍ଟେପ 1: ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ଆରାମରେ ବସ । ଆଖି ଖୋଲା ରଖ ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 2: ଡାହାଣ ହାତକୁ ସାମ୍ନାକୁ ପ୍ରସାର କର ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ମୁଠି କର ।

ଷ୍ଟେପ 3: ଡାହାଣ ହାତକୁ ଡାହାଣ କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ ମାଟିର ସମାନ୍ତରାଳ ଦିଗରେ ରଖ ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ର ଭାଗକୁ ଚାହିଁ ରୁହ । ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ହାତ ସ୍ଥିର ରଖି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ବଜାୟ ରଖ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 4: ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ର ଭାଗକୁ ଚାହିଁ ରହି ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ମୂଳ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରାଇ ଆଣ । ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇବ ନାହିଁ ବରଂ କେବଳ ଆଖିକୁ ଘୁରାଅ ।

ଷ୍ଟେପ୍ 5: ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ବସି ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଆଖିରେ ରଖି ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମାନ ଅଭ୍ୟାସ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର

© NCERT not to be republished

ସରଳ ପାମିଂ ପ୍ରଣାଳୀ:

1. ଗରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଘଷ ।
2. ନିଜ ହାତକୁ କପ୍ କରି ଆଖି ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ରଖ (ଆଖି ଉପରେ ଚାପ ପକାଅ ନାହିଁ)।
3. ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ।

ଆଖିଉପରେ ୧୦-୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ରଖ, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଠାଇ ଦିଅ ।

ଉପକାର

1. ଜତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ ଏକାଗ୍ରତା, ବୁଦ୍ଧି ଓ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
2. ଏହା ଚକ୍ଷୁର ଜ୍ୟୋତି ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିରେ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।
3. ଏହା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି କୁ ବଢାଇଥାଏ ।

ସୀମା: ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଛାତ୍ରମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଚଷମା ଏବଂ ହାତଘଡ଼ି ହଟାଇ ଦିଅ ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡ, ବେକ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖି ବସିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ସର୍ବଦା କିଛି ଆଖି ପତା ପକାଇ ଆଖି ଖୋଲନ୍ତୁ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପାମିଂ କରାଯାଏ ।

© NCERT not to be republished

ଧ୍ୟାନ

ଧ୍ୟାନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଉଚ୍ଚ ଆତ୍ମା ବା ଭଗବାନଙ୍କ ଧ୍ୟାନ, ଚିନ୍ତନ ବା ପ୍ରତିଫଳନ । ଯେତେବେଳେ ଏକାଗ୍ରତା ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ହୁଏ ଏବଂ ଏକ ଝରଣା ପରି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ, ଏହା ଧ୍ୟାନରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଧ୍ୟାନରେ ବିନା ବିଭ୍ରାଟରେ ମନୋନୀତ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ ପ୍ରବାହ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଧାରଣା ଠାରୁ ବିପରୀତ ଯେଉଁଠାରେ ଏକାଗ୍ରତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ଧ୍ୟାନ ଏକ ସହଜ ଉପସ୍ଥିତି ଏବଂ ଧ୍ୟାନର ବସ୍ତୁରେ ନିମଗ୍ନ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ପରିଚିତ ।

ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ଶାନ୍ତିର ଗଭୀର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ। ଧ୍ୟାନର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ମାନସିକ ସ୍ପଷ୍ଟତା ବଢ଼ାଇଥାଏ, ଧ୍ୟାନକୁ ତୀବ୍ର କରିଥାଏ, ଚିନ୍ତା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ କ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।

ଧ୍ୟାନକୁ ଅନେକ ଉପାୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆମେ ନାଦନୁସନ୍ଧାନ (ଶବ୍ଦ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରିବା) ବିଷୟରେ ଶିଖିବା ।

ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

1. ଏକ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନ ଖୋଜ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେଇ ପଦ୍ମାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ବସ ।
2. ଫୋକସ୍ ର ବସ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଏକ ନିଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ମନ୍ତ୍ର କିମ୍ବା କିଛି ଦୃଶ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଚୟନ କର ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ତୁମ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କର । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ।
3. ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଉପୁଜିଥିବା ଚିନ୍ତାଧାରା କିମ୍ବା ଭାବନା ପ୍ରତି ଅଣ-ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ରୁହ ।
4. ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସାଧାରଣତଃ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଶ୍ୱାସକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ତୁମ ମନ ବୁଲୁଛି, ତେବେ ଧୀରେ ଧୀରେ କିନ୍ତୁ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ତୁମ ଧ୍ୟାନ ତୁମ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଫେରାଇ ଆଣ ।
5. ନିରନ୍ତରତା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ; ଦୈନିକ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କର, କିଛି ମିନିଟ୍ ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅବଧିକୁ ବଢ଼ାଅ ।

© NCERT not to be republished

ନାଦାନୁସନ୍ଧାନ (ଶବ୍ଦ ଧ୍ୟାନ)

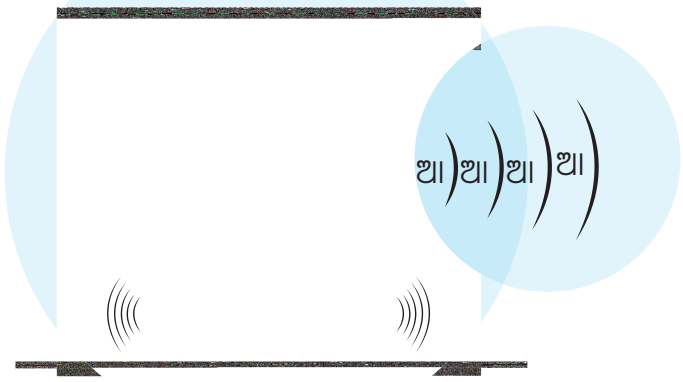
"ନାଦ"ର ଅର୍ଥ 'ଶବ୍ଦ' ଏବଂ "ଅନୁସନ୍ଧାନ"ର ଅର୍ଥ ଖୋଜିବା । ତେଣୁ ନାଦାନୁସନ୍ଧାନରେ ଶବ୍ଦ କମ୍ପନ ଉପରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଆ, ଉ, ମ୍ ଏବଂ ଓଁ ଭଳି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଚ୍ଚାରଣ କରାଯାଏ ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

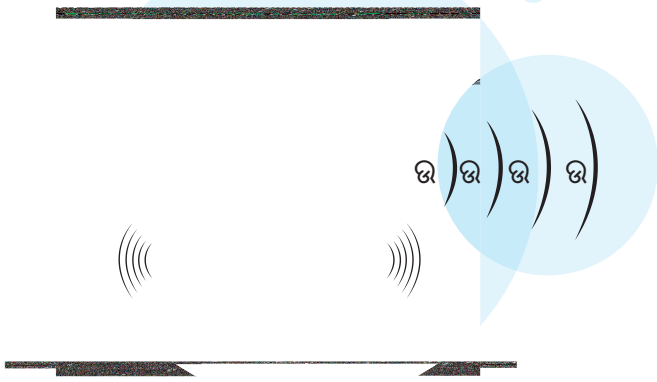
- ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖି, ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦେଇ ଓ ଆଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କରି ବଜ୍ରାସନ ବା ସୁଖାସନରେ ବସ ।
- ଉଭୟ ହାତରେ ସିନ୍ ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ ।
- ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ 'ଆ' କାର ଜପ କର ଏବଂ ଶରୀରର ତଳଭାଗ (ପେଟ)ରେ ପ୍ରତିରୋଧ ଅନୁଭବ କର ।
- 'ଉ' କାରକୁ ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜପ କର ଏବଂ ଶରୀରର ମଝି (ଛାତି ଅଞ୍ଚଳ) ଅଂଶରେ ପ୍ରତିରୋଧ ଅନୁଭବ କର ।
- ୩ରୁ ୫ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ 'ମ୍' କାର ଜପ କର ଏବଂ ଶରୀରର ଉପର (ମୁଣ୍ଡ ଅଞ୍ଚଳ) ଅଂଶରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନୁଭବ କର ।
- ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓମ୍ ଜପ କର ଏବଂ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନୁଭବ କର ।
- ଦିନକୁ ଅନେକ ଥର ନାଦାନୁସନ୍ଧାନକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଏହା ସଚେତନତାର ପ୍ରସାରରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

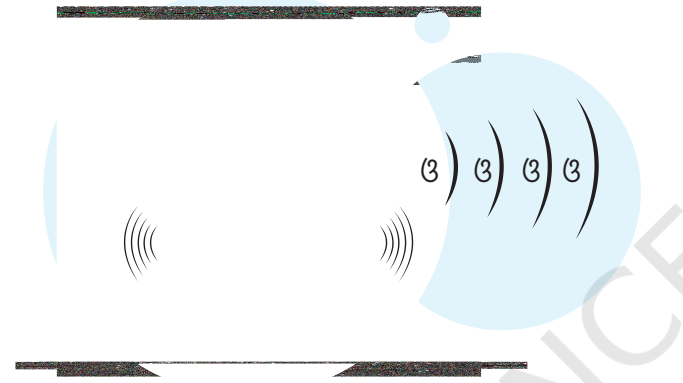
ସମାଧି

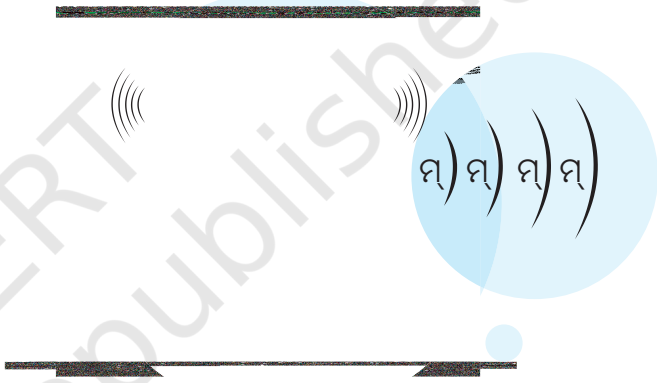
ସମାଧି ହେଉଛି ଚେତନାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅବସ୍ଥା । ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଏହା ହାସଲ କରିବା ସମ୍ଭବ । ସମାଧିରେ ମନ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଉଚ୍ଚ ଆତ୍ମା କିମ୍ବା ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ ।

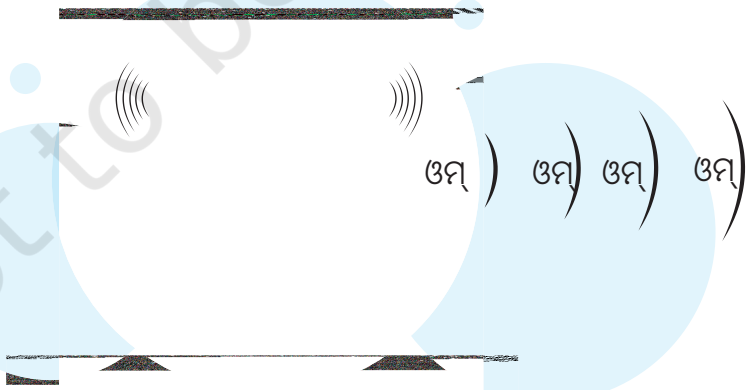
© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

ଷଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାୟ

କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ

ଯୋଗର ଧାରଣାକୁ ଖେଳାଳୀ ଭାବରେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳର ଆବିଷ୍କାର କରାଯାଇଛି । ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରେ କ୍ରୀଡାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ଖେଳ'; ସେଥିପାଇଁ କ୍ରୀଡା ଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗ ଶିଖିବା । କ୍ରୀଡା ଯୋଗ ଯୋଗର କିଛି ନୀତି ଯଥା ଆନନ୍ଦ, ସଚେତନ ରହିବା, ଏକାଗ୍ରତା, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ସୃଜନଶୀଳତା ଏବଂ ପ୍ରେମକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କ୍ରୀଡା ଯୋଗ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ସନ୍ତୁଳନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ସହିତ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ମାନସିକ ସନ୍ତୁଳନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ସହିତ ମାନସିକ ଏବଂ ଚିନ୍ତାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଯୋଗକୁ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରି, କ୍ରୀଡା ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରତି ଆଜୀବନ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶକୁ ସମର୍ଥନ କରେ ।

ନିମ୍ନରେ କିଛି ଗେମ୍ ଦିଆଯାଇଛି, ତୁମେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ନୀତି ଆଧାରରେ ନୂତନ ଖେଥ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିପାରିବେ ଏବଂ କ୍ଲାସରେ ଥିବା ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ କିମ୍ବା ତୁମ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିପାରିବେ ।

ପଦାର୍ଥଗ୍ରାହୀ – ସଚେତନ ଭୋଜନ

ସଚେତନ ଭୋଜନ ଏକ ଇନ୍ ଡୋର ଖେଳ, ସାଧାରଣତଃ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଖେଳାଯାଏ । ଏହି ଗେମ୍ କୁ 'ଉତ୍ସାହକ' ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ, ଏକ ଖେଳ ଯାହା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ କୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ଆଣିବା ପାଇଁ ଖେଳାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଖେଳରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ଖେଳ ସୃଜନଶୀଳତା, ସଚେତନତା ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ସଂସ୍କୃତିକୁ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣିଥାଏ ।

କେମିତି ଖେଳିବେ

1. ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବାମ ହାତକୁ ଛାତି ନିକଟରେ ରଖି ପ୍ଲେଟ୍ ଭଳି ରଖିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି।

© NCERT not to be republished

2. ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟର ନାମ କହିବେ ଏବଂ ଖାଇବା ଜିନିଷକୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗ୍ରହଣ କର ।

   ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପନିପରିବା ନାମ: ଗାଜର, କଦଳୀ, କାଗଜ, ବିସ୍କୁଟ, ବ୍ୟାଟ୍, କୋବି, ପେନସିଲ, ସଜନା ଛୁଇଁ, ବିନ୍ସ, ମୂଳା, ଇରେଜର, ଆଳୁ ।

   ଫଳର ନାମ: ସେଓ, ଆମ୍ବ, ଚିକୁଚେୟାର, ଅଙ୍ଗୁର, କମଳା, ଡେସ୍କ, କଦଳୀ, ଅଙ୍ଗୁର, ଅନାନସ, ଡଷ୍ଟର, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ତରଭୁଜ ।

3. ଯେତେବେଳେ ବି ଶିକ୍ଷକ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ନାମ ନିଅନ୍ତି, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିଜ ଡାହାଣ ହାତରେ ପ୍ଲେଟରୁ ଖାଇବା ସହିତ "ଆମେ ଖାଉଛୁ" ବୋଲି କହିବା ଉଚିତ୍ ।

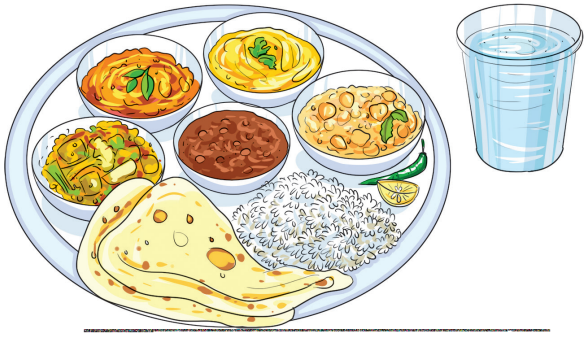
   ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଶିକ୍ଷକ "ଗାଜର" କୁହନ୍ତି, ତେବେ ଛାତ୍ରମାନେ ଖାଇବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହିତ "ଆମେ ଖାଉଛୁ" ବୋଲି କହିବା ଉଚିତ୍ ।

4. ଶିକ୍ଷକ ମଝିରେ ମାଟି, ପଥର ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ଅଣଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ କିମ୍ବା ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ମିଶାଇ ପାରିବେ । ଅଣଖାଇବା ଓ ଜଙ୍କଫୁଡ୍ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଚୁପ୍ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

5. ଯେଉଁ ଛାତ୍ରମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି କିମ୍ବା କୁହନ୍ତି, "ଆମେ ଖାଇଥାଉ", ସେମାନଙ୍କୁ ଅଣଖାଇବା କିମ୍ବା ଜଙ୍କଫୁଡ୍ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇଁ ବାହାରକୁ ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

6. ଯେଉଁମାନେ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯାଏ।





ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ଶିକ୍ଷକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ("ଆମେ ଖାଉଛୁ") ଏବଂ ଜଙ୍କଫୁଡ୍ (ନୀରବ) ନାମ ନେଇପାରିବେ ।
- ଚାଉଳ, ଦୋସା, ଡାଲି, ରୁଟି, ଇଡଲି, ଉପମା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ।

© NCERT not to be republished

ପଞ୍ଚଭୂତ

ପଞ୍ଚଭୂତ ହେଉଛି ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଖେଳ, ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପାଞ୍ଚଟି ଉପାଦାନ ବା ପଞ୍ଚଭୂତର ନାମ ଶିଖନ୍ତି । ଏହି ଖେଳରେ ସଚେତନତା, ଧ୍ୟାନ, ଶୁଣିବା ବୁଝିବା ଏବଂ ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଖେଳର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ପଞ୍ଚଭୂତ ।

ପଞ୍ଚଭୂତ				
କ୍ଷିତି ବା ପୃଥିବୀ	ଆପଃ ବା ଜଳ	ତେଜ ବା ଅଗ୍ନି	ମରୁତ୍ ବା ବାୟୁ	ବ୍ୟୋମ ବା ଆକାଶ
ପୃଥିବୀ	ପାଣି	ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ	ପବନ	ଆକାଶ

କେମିତି ଖେଳିବା

1. ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ ବୃତ୍ତାକାରରେ ଠିଆ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
2. ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ଏକ ପଞ୍ଚଭୂତ ଉପାଦାନର ନାମକରଣ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଛାତ୍ରମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସେହି ଉପାଦାନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
3. ଏହି ଗତିର ବେଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ପଞ୍ଚଭୂତର କ୍ରମକୁ ମିଶ୍ରିତ କରାଯାଇପାରିବ ।
4. ଯେଉଁ ଛାତ୍ରମାନେ ଏହା ଭୁଲ କରନ୍ତି ସେମାନେ ବାହାର ହେବେ । ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହୁଥିବା ଛାତ୍ର ଏହି ଖେଳ ଜିତିଥାଏ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଖେଳକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ ।
- ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏହି ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ କର।

© NCERT not to be republished

ପୃଥିବୀ	ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ ବସିବା କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ ପାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।	
ଆପଃ	ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ପାଟିରେ ପାଣିର ଶବ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡିବ (ଯେପରି କି ଗଲଗଗଲ.....)	ଗଲଗଲଗଲ...
ତେଜ୍	ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠି ବନ୍ଦ କରି ଖୋଲି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ନିଆଁ ଜଳିବାର ଅନୁକରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।	
ମରୁତ୍	ଛାତ୍ରମାନେ ଉଭୟଙ୍କୁ ଉଠାଇବା ଉଚିତ୍ ହାତ ଏବଂ ଘଡ଼ିଆଳରେ ଘୂରିବୁଲନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଆଣ୍ଟି-କ୍ଲକ୍ ୱାଇଜ୍.	
ବ୍ୟୋମ	ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଉଭୟ ହାତ ଉଠାଇ ଘଡ଼ି ପରି କିମ୍ବା ବିପରୀତ ଘଡି ଅନୁସାରେ ବୁଲିବା ଉଚିତ୍ ।	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତାବ

© NCERT not to be republished

ଯୋଗ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ମାସ ୧				
	ତୃତୀୟ ଅବଧି	ଷଷ୍ଠ ଅବଧି	ନବମ ଅବଧି	ଦ୍ୱାଦଶ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ - ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗର ଇତିହାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ କ'ଣ? (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯମର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ବେକ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ବେକ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	କୁକୁର ନିଶ୍ୱାସ (୫) ପବନ ମୁକ୍ତାସନ (ଗୋଟିଏ ଗୋଡ) (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର
	ପରିଚୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ ସଚେତନ ଖାଦ୍ୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	କୁକୁର ନିଶ୍ୱାସ (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ଅର୍ଧଚକ୍ରାସନରୁ ପାଦହସ୍ତାସନ, ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)
	ଯୋଗ ସାଧାନା	ସଚେତନ ଭୋଜନ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର – ଅର୍ଧଚକ୍ରାସନରୁ ପାଦହସ୍ତାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ଅର୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ ଆସନର ପରିଚୟ

© NCERT not to be republished

ମାସ ୨				
	ପଞ୍ଚଦଶ ଅବଧି	ଅଷ୍ଟାଦଶ ଅବଧି	ଏକବିଂଶ ଅବଧି	ଚତୁର୍ବିଂଶ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଅପରିଗ୍ରହର କାହାଣୀ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପରୀକ୍ଷା 1 ମୂଲ୍ୟାୟନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଅପରିଗ୍ରହରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ନିୟମାର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ଠେକୁଆ ନିଶ୍ୱାସ (୫ ମିନିଟ୍)	କୁକୁର ନିଶ୍ୱାସ (୫) ପବନମୁକ୍ତାସନ (ଏକକ ଓ ଉଭୟ ଗୋଡ଼) (୫ ମିନିଟ୍ବେ)!	ଅର୍ଧଚକ୍ରାସନରୁ ପାଦହସ୍ତାସନ, ଦଣ୍ଡାସନରୁ ଶଶାଙ୍କାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	କୁକୁର ଏବଂ କୁକୁର ନିଶ୍ୱାସ (୫ ମିନିଟ୍)
	ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ – ଗୋଡ ବଦଳାଇ (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ପଦ୍ମାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଦଣ୍ଡାସନ ରୁ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର । ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖଶ୍ୱାନାସନ ଅଧୋମୁଖଶ୍ୱାନାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)
	ଦଣ୍ଡାସନ ଏବଂ ଶଶାଙ୍କାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ପଦ୍ମାସନର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରାଣାୟାମ ପରିଚୟ ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା - ପେଟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୫ ମିନିଟ୍)	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)
	ପୁନଃ ଅର୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା

© NCERT not to be republished

ମାସ ୩				
	୨୭ତମ ଅବଧି	୩୦ତମ ଅବଧି	୩୩ତମ ଅବଧି	୩୬ତମ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ନିୟମ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ତାପଃଙ୍କ ଉପରେ କାହାଣୀ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ତାପଃ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା
ଯୋଗ ସାଧନା	କୁକୁର ଏବଂ ଠେକୁଆ ନିଶ୍ୱାସ (୫ ମିନିଟ୍)	ବେକର ଗତିବିଧି (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଦଣ୍ଡାସନ ରୁ ଶଶାଙ୍କାସନ, ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ – ଗୋଡ ବଦଳାଇ (୫ ମିନିଟ୍)	ମଧ୍ୟ-କାଳୀନ ମୂଲ୍ୟାୟନ
	ଅର୍ଧଚକ୍ରାସନ ରୁ ପାଦହସ୍ତାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ପବନମୁକ୍ତାସନା- ରୋକିଂ ଏବଂ ରୋଲିଂ (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	
	ପବନମୁକ୍ତାସନ ଉଭୟ ଗୋଡ଼	ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	
	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ନାଡ଼ୀଶୁଦ୍ଧିର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	

© NCERT not to be republished

ମାସ ୪				
	୩୯ତମ ଅବଧି	୪୨ତମ ଅବଧି	୪୫ତମ ଅବଧି	୪୮ତମ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ପରିଚୟ - ପ୍ରତ୍ୟାହାର	ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା
ଯୋଗ ସାଧନା	କୁକୁର ନିଶ୍ୱାସ (୫ ମିନିଟ୍)	କୁକୁର ନିଶ୍ୱାସ (୫ ମିନିଟ୍)	ଅର୍ଧଚକ୍ରାସନରୁ ପାଦହସ୍ତାସନ , ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ – ଗୋଡ ବଦଳାଇ (୫ ମିନିଟ୍,)	ଦଣ୍ଡାସନ ଏବଂ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖଶ୍ୱାନାସନ ଏବଂ ଅଧୋମୁଖଶ୍ୱାନାସନ (୫ ମିନିଟ୍)
	ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖଶ୍ୱାନାସନରୁ ଅଧୋମୁଖଶ୍ୱାନାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ବେକର ଗତିବିଧି (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା
	ଯୋଗ ସାଧନା	ପବନମୁକ୍ତାସନ - ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼, ପବନମୁକ୍ତାସନ ଉଭୟ ଗୋଡ଼, ରକ୍ ଏବଂ ରୋଲିଂ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଭୁଜଂଗାସନ ଓ ଶଳଭାସନର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପବନମୁକ୍ତସାନା ଉଭୟ ଗୋଡ, ରକ୍ ଏବଂ ରୋଲିଂ (୫ ମିନିଟ୍)
	ପଦ୍ମାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଅର୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)
	ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ପରିଚୟ (୫ ମିନିଟ୍)	ପଞ୍ଚଭୂତ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପଞ୍ଚଭୂତ (୧୦ ମିନିଟ୍)

© NCERT not to be republished

ମାସ ୫				
	୫୧ତମ ଅବଧି	୫୪ତମ ଅବଧି	୫୭ତମ ଅବଧି	୬୦ତମ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	ପରୀକ୍ଷା ୨ ମୂଲ୍ୟାୟନ	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା
ଯୋଗ ସାଧନା	ଅର୍ଧଚକ୍ରାସନରୁ ପାଦହସ୍ତାସନ, ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ – ଗୋଡ ବଦଳାଇ (୫ ମିନିଟ୍)	ବେକର ଗତିବିଧି (୧୦ ମିନିଟ୍) ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖଶ୍ୱାନାସନ ଏବଂ ଅଧୋମୁଖଶ୍ୱାନାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ଦଣ୍ଡାସନ ଏବଂ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖଶ୍ୱାନାସନ ଏବଂ ଅଧୋମୁଖଶ୍ୱାନାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଅର୍ଧଚକ୍ରାସନରୁ ପାଦହସ୍ତାସନ, ଦଣ୍ଡାସନରୁ ଶଶାଙ୍କାସନ (୫ ମିନିଟ୍)
	ଯୋଗ ସାଧନା	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଏବଂ ଶଳଭାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଉତ୍ତାନପାଦାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)
	ଉତ୍ତାନପାଦାସନର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଧ୍ୟାନର ପରିଚୟ ନାଦନୁସନ୍ଧନର ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଜତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)
	ଧାରଣାର ପରିଚୟ ଜାତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକା ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା	ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ନାଡ଼ୀଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)

© NCERT not to be republished

ମାସ ୬				
	୬୩ତମ ଅବଧି	୬୬ତମ ଅବଧି	୬୯ତମ ପିରିୟଡକ୍	୭୨ତମ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପୁନରନୁଶୀଳନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ମୂଲ୍ୟାୟନ
ଯୋଗ ସାଧନା	ପବନମୁକ୍ତାସନ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ - ବଦଳାଇ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଦଣ୍ଡାସନ ଏବଂ ଶଶାଙ୍କାସନ, ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ଅର୍ଧଚକ୍ରାସନ ଏବଂ ପାଦହସ୍ତାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	
	ଜତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନର ସଂଶୋଧନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନର ସଂଶୋଧନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	
	ଯୋଗ ସାଧନା	ବିଶ୍ରାମ – (୫ ମିନିଟ୍)	ବିଶ୍ରାମ- (୫ ମିନିଟ୍)	
	ନାଡୀଶୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	
	ଯୋଗ ସାଧନା	ନାଡ଼ୀଶୁଦ୍ଧି (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	

© NCERT not to be republished

ସମସ୍ତ ବିଷୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ବାର୍ଷିକ ଅଧ୍ୱେଶନ ଯୋଜନା

ଅବଧି	ବିଷୟ ନଂ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରକାର	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନଂ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନଂ.	C'lative
1	ବିଷୟ ୧	ଟାଇପ୍ 2	ବରଫ ପାଣି	PE-1	PE-1
2	ବିଷୟ ୧	ଟାଇପ୍ 2	ସାତଟି ପଥର	SS-2	SS-2
3	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	YG-1	YG-1
4	ବିଷୟ ୧	ଟାଇପ୍ 2	ଏରୋବିକ୍ସ ବ୍ୟାୟାମ	SS-3	SS-3
5	ବିଷୟ ୧	ଟାଇପ୍ 2	ମୋତେ ଅନୁକରଣ କର	PE-4	PE-4
6	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଯୋଗର ଇତିହାସ	YG-2	YG-2
7	ବିଷୟ ୧	ଟାଇପ୍ 2	ସଂଖ୍ୟା ଖେଳ	SS-5	SS-5
8	ବିଷୟ ୧	ଟାଇପ୍ 2	ହୁଲା ହୁପ୍ ଜମ୍ପ୍ (Hula Hoop Jump)	PE-6	PE-6
9	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଯୋଗ କ'ଣ?	YG-3	YG-3
10	ବିଷୟ ୨	ଟାଇପ୍ 1	ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୌଡ଼	PFC-1	PFC-1
11	ବିଷୟ ୨	ଟାଇପ୍ 1	ସନ୍ତୁଳନ ଆଇନ	PFC-2	PFC-2
12	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଯମ ପରିଚୟ	YG-4	YG-4
13			ଗଠନମୂଳକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	FA-1	FA-1
14	ବିଷୟ ୨	ଟାଇପ୍ 1	ଶିବମ୍ କହିଛନ୍ତି	PFC-3	PFC-3

© NCERT not to be republished

15	ବିଷୟ ୨	ଟାଇପ୍ 1	ସହଯୋଗ ଏବଂ ବିଜୟ	PFC-4	PFC-4
16	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଅପରିଗ୍ରହର କାହାଣୀ	YG-5	YG-5
17 & 18	ବିଷୟ ୨	ଟାଇପ୍ 1	କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଦୌଡ଼ିବା	PFC-5	PFC-6
19	ବିଷୟ ୨	ଟାଇପ୍ 1	ବଲ୍ କୁ ଧରିବା	PFC-6	PFC-7
20	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ପରୀକ୍ଷା-1 ମୂଲ୍ୟାୟନ	YG-6	YG-6
21 & 22	ବିଷୟ ୨	ଟାଇପ୍ 1	ପୁସ୍-ଅପ୍ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବଲ୍ ପାସ୍ କର	PFC-7	PFC-9
23 & 24	ବିଷୟ ୨	ଟାଇପ୍ 1	ଟିକ୍-ଟାକ୍-ଟୁ ଡ୍ରିବଲ୍ ରିଲେ	PFC-8	PFC-11
25			ଗଠନମୂଳକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	FA-2	FA-2
26	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଅପରିଗ୍ରହର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	YG-7	YG-7
27	ବିଷୟ ୨	ଟାଇପ୍ 1	କୁମ୍ଭୀର ଦୌଡ଼	PFC-9	PFC-12
28	ବିଷୟ ୨	ଟାଇପ୍ 3	ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ବଲ୍	PFC-10	PFC-13
29	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ନିୟମର ପରିଚୟ	YG-8	YG-8
30	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ବସିବା	FS-A-1	FS-A-1
31	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ପିଛା କରିବା	FS-A-2	FS-A-2
32	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ନିୟମର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	YG-9	YG-9
33	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ବସିବା	FS-A-3	FS-A-3
34	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ପିଛା କରିବା	FS-A-4	FS-A-4
35	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ତାପଃର କାହାଣୀ	YG-10	YG-10
36	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ଖୋ ଦେବା	FS-A-5	FS-A-5

© NCERT not to be republished

37			ଗଠନମୂଳକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	FA-3	FA-3
38	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ଏକ ସିଧା ରେଖାରେ ଚାଲିବା	FS-A-6	FS-A-6
39	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ତାପଃର କାହାଣୀ	YG-11	YG-11
40	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ଖୋ ଦେବା	FS-A-7	FS-A-7
41	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 4	ଏକ ସିଧା ରେଖାରେ ଚାଲିବା	FS-A-8	FS-A-8
42	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ତାପଃର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	YG-12	YG-12
43	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ଡୁଡିଂ	FS-A-9	FS-A-9
44	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 4	ଜିଗ୍ ଜାଗ୍ ରେ ଦୌଡ଼ିବା	FS-A-10	FS-A-10
45	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-13	YG-13
46	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ଡୁଜିଂ	FS-A-11	FS-A-11
47	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 4	ଜିଗ୍ ଜାଗ୍ ରେ ଦୌଡ଼ିବା	FS-A-12	FS-A-12
48	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ପରିଚୟ	YG-14	YG-14
49			ଗଠନମୂଳକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	FA-4	FA-4
50 & 51	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ପୋଲ ଟର୍ନ	FS-A-13	FS-A-14
52	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ପ୍ରତ୍ୟାହାରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	YG-15	YG-15
53 ରୁ 61			ସମୀକ୍ଷା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ୧	SA-୧	SA-୯
62 & 63	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 4	ଚେଜ୍ କୁ କଭର କର	FS-A-14	FS-A-16
64	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-16	YG-16
65 & 66	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ଚେନ୍	FS-A-15	FS-A-18
67 & 68	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 4	ଖୋ ଦାବା	FS-A-16	FS-A-20

© NCERT not to be republished

69	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ପୋଲ ଡାଇଭ୍	FS-A-17	FS-A-21
70			ଗଠନମୂଳକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	FA-5	FA-5
71	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ପୋଲ ଡାଇଭ୍	FS-A-18	FS-A-22
72 & 73	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	ଆଙ୍ଗୁଠି ଟ୍ୟାପ୍ କରିବା	FS-A-19	FS-A-24
74	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-17	YG-17
75 & 76	ବିଷୟ ୩	ଟାଇପ୍ 3	3-2-3 ଶୃଙ୍ଖଳା	FS-A-19	FS-A-26
77	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ପାସ୍ କରିବା	FS-B-1	FS-B-1
78	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ଧରିବା	FS-B-2	FS-B-2
79	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ପାସ୍ କରିବା	FS-B-3	FS-B-3
80	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ଧରାପଡ଼ିବା	FS-B-4	FS-B-4
81	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-18	YG-18
82			ଗଠନମୂଳକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	FA-6	FA-6
83 & 84	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 1	10-ପାସ୍	FS-B-5	FS-B-6
85	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ପରୀକ୍ଷା ୨ ମୂଲ୍ୟାୟନ	YG -19	YG -19
86 & 87	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ଡ୍ରିବ୍ଲିଂ	FS-B-6	FS-B-8
88 & 89	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଡ୍ରିବ୍ଲିଂ	FS-B-7	FS-B-10
90	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ବଲ୍ ସୁଟ୍ କରିବା	FS-B-8	FS-B-11
91	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-20	YG-20
92	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ବଲ୍ ସୁଟ୍ କରିବା	FS-B-9	FS-B-12
93 & 94	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 1	ଡଜ୍ ବଲ୍	FS-B-10	FS-B-14

© NCERT not to be republished

95			ଗଠନମୂଳକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	FA-7	FA-7
96	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-21	YG-21
97 & 98	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ଡ୍ରିବଲ ଏବଂ ଗୁଳି ମାରିବା	FS-B-11	FS-B-16
99 & 100	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 4	ପାସ୍ କରି ଗୁଳି ଚଳାଇବା	FS-B-12	FS-B-18
101	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ସୁଟ୍ ଆଉଟ୍ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ	FS-B-13	FS-B-19
102	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-22	YG-22
103 & 104	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ସୁଟ୍ ଆଉଟ୍ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ	FS-B-14	FS-B-21
105	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ଗୋଲକିପରଙ୍କ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା	FS-B-15	FS-B-22
106	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-23	YG-23
107	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ଗୋଲକିପରଙ୍କ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା	FS-B-16	FS-B-23
108	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ଅବରୋଧ କରିବା	FS-B-17	FS-B-24
109	ବିଷୟ ୫	ଯୋଗ	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଅନୁଶୀଳନ	YG-24	YG-24
110			ଗଠନମୂଳକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	FA-8	FA-8
111	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 3	ଅବରୋଧ	FS-B-18	FS-B-25
112 & 113	ବିଷୟ ୪	ଟାଇପ୍ 4	ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତୀକରଣ	FS-B-19	FS-B-27
114 to 122			ସମୀକ୍ଷା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ୨	SA-1	SA-9

© NCERT not to be republished

ଟିପ୍ପଣୀ

© NCERT
not to be republished

ଟିପ୍ପଣୀ

© NCERT
not to be republished