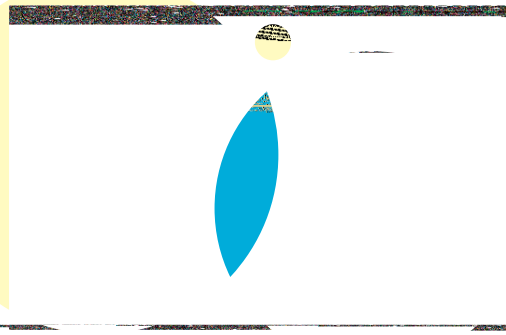
0687CH05



ਇਕਾਈ-5

ਯੋਗ

ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਯੋਗ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਂਗੇ – ਯੋਗ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਿਆ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੁਣ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਯੋਗ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਖੋਜ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਂਗੇ, ਇਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ, ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਉਪਯੋਗਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੱਕ, ਇਸ ਇਕਾਈ ਦਾ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਯੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕਦਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਵਲ, ਮੋੜ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਯੋਗ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀਆਂ ਬੇਅੰਤ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਨਵੀਂ-ਨਵੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਯੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਹੋ, ਇਹ ਇਕਾਈ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇ ਭੇਤਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਅਸੀਮ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ।

ਇਹ ਇਕਾਈ ਯਮ (ਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ) ਅਤੇ ਨਿਯਮ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ) ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਯੋਗਾਂ, ਸੁਕਸ਼ਮ (ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ), ਸ਼ਥਿਲੀਕਰਨ, ਪ੍ਰਾਨਯਾਮ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ), ਆਸਨ, ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ (ਇੰਦਰੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ), ਆਰਾਮ, ਧਾਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀੜਾ ਯੋਗ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਗ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਯੋਗ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

ਹਰੇਕ ਯੋਗ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਵਿੱਤਰ ਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਨ। ਉਹ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਘਾਟਨੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

ਓਮ ਸਾਹਾ ਨਵਾਵਾਤੂ
ਸਾਹਾ ਨੈ ਭੁਨਾਕਤੂ।
ਸਾਹਾ ਵਰਿਆਮ ਕਰਾਵਵਾ ਹੈ।
ਤੇਜਸਵੀ-ਨਵਾਧੀਤਾਮਸਤੂ
ਮਾ ਵਿਦਵੀਸਵਾ ਹੈ।
ਓਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ! ਸ਼ਾਂਤੀ ! ਸ਼ਾਂਤੀ !

ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवाव है ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषाव है ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦਾ ਅਰਥ:

ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ (ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਚੇਲਾ) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੀਏ। ਸਾਡਾ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਹੋਵੇ। ਆਓ ! ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ। ਆਓ ! ਅਸੀਂ ਅਧਿਐਨ ਫਲਦਾਇਕ ਅਤੇ ਗਿਆਨਭਰਪੂਰ ਹੋਣ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾ ਕਰੀਏ।

ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਯਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮ, ਸੁਕਸ਼ਮ, ਸ਼ਯਮ, ਸ਼ਥਿਲੀਕਰਨ , ਆਸਨ (ਮੁਦਰਾਵਾਂ), ਪ੍ਰਾਨਾਯਾਮ, ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ, ਆਰਾਮ, ਧਾਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀੜਾ ਯੋਗ ਵਰਗੇ ਯੋਗਿਕ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।,

© NCERT not to be republished

ਹਰੇਕ ਯੋਗ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ। ਸਮਾਪਤੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਪਤੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

ਓਮ ਸਰਵੇ ਭਾਵਾਂਤੂ ਸੁਖੀਨਾਹ ਸਰਵੇ ਸਾਂਤੂ ਨੀਰਾਮਾਇਆਹ। ਸਰਵੇ ਭਦਰਣੀ ਪਸਅਂਤੂ ਮਾ ਕਛੀਦੂੱਖ੍ਹਾਭਗਭਵੇਤ ਓਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ! ਸ਼ਾਂਤੀ ! ਸ਼ਾਂਤੀ !॥	ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦਾ ਅਰਥ:

ਸਾਰੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ। ਸਾਰੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਸ਼ੁਭ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਥਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ।

ਯੋਗ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਨਿਰਦੇਸ਼:

- ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੁਖ-ਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
- ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਹੋਵੋ।
- ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ "ਓਮ" ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਜਾਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ~~ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ~~ ਨੂੰ ਰਗੜੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਇ 1

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਲਾਸਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਮਵਰਕ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਰਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗੇਗਾ।

ਯੋਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗੇਗਾ। ਯੋਗ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਯੋਗ ਵੀ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵੇਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਮਹਾਂਕਾਵਿ 'ਮਹਾਭਾਰਤ' ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਭਗਵਦ ਗੀਤਾ ਦੇ ਹਰੇਕ ਅਧਿਆਇ ਦਾ ਨਾਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰਮ ਯੋਗ, ਭਗਤੀ ਯੋਗ , ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਅਤੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।.

© NCERT not to be republished

2,000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਨੇ 196 ਯੋਗ ਸੂਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਸੰਕਲਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਸੂਤਰ ਅੱਠ ਅੰਗਾਂ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਵਿਵਸਥਿਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੰਦ ਦੀ ਸਰਵਉੱਚ ਅਵਸਥਾ (ਸਮਾਧੀ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਮਾਰਗ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸ਼ਟ ਯੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਅਸ਼ਟ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਾਂਗੇ।

ਯੋਗ ਨਵੇਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਠ ਯੋਗ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1,500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

19ਵੀਂ ਅਤੇ 20ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ, ਪਰਮਹੰਸ ਯੋਗਨੰਦ, ਰਿਸ਼ੀ ਅਰਬਿੰਦੋ ਅਤੇ ਬੀ.ਕੇ.ਐਸ ਅਯੰਗਰ ਵਰਗੇ ਯੋਗ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਅੱਜ, ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ 21 ਜੂਨ ਨੂੰ 190 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ?

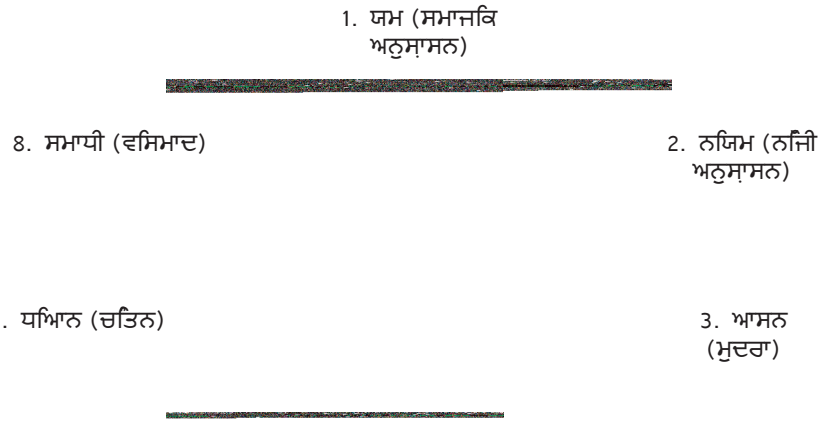
ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ, ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਬਣਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ "ਯੁਜ" ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ "ਇਕਜੁੱਟ ਜਾਂ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ"। ਇਹ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਮੇਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਸੰਤੁਲਨ, ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ – ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰਲੀ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ। ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਭਟਕਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਯਤਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਬੇਤਰਤੀਬ ਹਰਕਤਾਂ। ਇਹ ਯਤਨ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਾਰਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਫ਼ਲਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਆਓ ! ਅਸ਼ਟ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੀਏ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

© NCERT not to be republished

ਇਹਨਾਂ ਅੱਠ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:



1. ਯਮ (ਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ): ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ।
2. ਨਿਯਮ (ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ): ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ।
3. ਆਸਨ (ਮੁਦਰਾ): ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।
4. ਪ੍ਰਾਨਾਯਾਮ (ਸਾਹ ਉੱਪਰ ਨਿਯੰਤਰਣ): ਇਹ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਡੂੰਘੇ, ਸਹਿਜ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ।

© NCERT not to be republished

5. ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ (ਇੰਚਟਾਈਆਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ - ਸੁਆਦ, ਛੂਹ, ਸੁੰਘਣਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ): ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ, ਆਪਣੇ-ਆਪ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਭਟਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
6. ਧਾਰਨਾ (ਇਕਾਗਰਤਾ): ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਕ-ਨੁਕਤੇ ਵਾਲੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।
7. ਧਿਆਨ (ਚਿੰਤਨ): ਧਿਆਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਡੂੰਘਾ ਚਿੰਤਨ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ।
8. ਸਮਾਧੀ (ਵਿਸਮਾਦ): ਇਹ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਯੋਗ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਟੀਚਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਯੋਗ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਓ! ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਪੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ - ਯਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮ।

ਯਮ

ਅਸ਼ਟ ਯੋਗ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪੰਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ; ਇਸ ਸਮਾਜਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਯਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਮ ਅਸ਼ਟ ਯੋਗ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੰਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਆਓ! ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ।

1. ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇ ਜੀਵਾਂ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਅ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ।
2. ਸਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਹੈ।
3. ਅਸਤਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।
4. ਬ੍ਰਹਮਾਚਾਰੀਆ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

5. ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਿ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਲਾਲਚੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ। (ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਅਪਰਗ੍ਰਹਿ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਕਰਾਂਗੇ)।

ਗਤੀਵਿਧੀ:

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਯਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਨਰਮ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਡਰਾਓ ਨਾ।.....
2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤੋੜਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। .....
3. ਤੁਹਾਡਾ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। .....
4. ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਕ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਵਜੋਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।.....
5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਕਾਨ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਏ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ. .....

ਅਪਰੀਗ੍ਰਹਿ

ਅਪਰੀਗ੍ਰਹਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਉਦਾਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ! ਅਸੀਂ ਲਾਲ ਬਹਾਦੁਰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਅਪਰੀਗ੍ਰਹਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਲ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਸੋਚ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਲਾਲ ਬਹਾਦੁਰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਸਾੜੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਗਏ। ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪਿਆਰੀਆਂ ਸਾੜੀਆਂ ਦਿਖਾਈਆਂ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਨੇ ਕੀਮਤ ਪੁੱਛੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਕਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਸਾੜੀਆਂ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ।



ਦੁਕਾਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਜੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਹੋ ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾੜੀਆਂ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਦੇਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਨੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਆਲਤਾ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਤੋਹਫ਼ੇ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਸਾੜੀ ਖਰੀਦਾਂਗਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਬਜਟ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਉਹ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਸੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਜੀ ਉਸੇ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਸਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚੋਂ ਆਦਰਸ਼ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ।

© NCERT not to be republished

ਅਪਰੀਗ੍ਰਹਿ ਨਿਮਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਆਓ ! ਅਸੀਂ ਲਾਲਚੀ ਨਾ ਬਣ ਕੇ ਲਾਲ ਬਹਾਦੁਰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਵਰਗੇ ਬਣ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਸਤਾਂ ਨਾ ਰੱਖੀਏ।

ਗਤੀਵਿਧੀ

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਹੋਏ।
- ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਰਚਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਵੀ ਸੁਣਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜੋ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ (ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ, ਇੱਕ ਖਿਡੌਣਾ, ਆਦਿ)।
- ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਲੋੜਵੰਦ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ।

ਨਿਯਮ

ਅਸ਼ਟ ਯੋਗ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪਹਿਲੂ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਈ ਪੰਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਆਦਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਓ ! ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ।

1. ਸੌਚ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ। ਇਹ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਬਾਰੇ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

2. ਸੰਤੋਸ਼, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਕੁਝ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਲਾਲਚੀ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
3. ਤਪਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੀ ਹੋਣ।
4. ਸਵਾਧਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਵੈ-ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ।
5. ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਨਿਧਨਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ :

1. ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੰਮਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ। ਹਰੇਕ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ। .....
2. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖੋ।

.....

3. ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਜਾਓ। .....
4. ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ। .....
5. ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

.....

ਆਓ ! ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਤਪਸ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੀਏ।

ਤਪਸ

ਪੰਜ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤਪਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਲਗਨ।

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਤਪਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ, ਕਿਸੇ ਸਾਜ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਘਰ

© NCERT not to be republished

ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਹੈ - ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤਪਸ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਪਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਛੋਟੇ ਨਿਰੰਤਰ ਕਾਰਜ ਵੱਡੇ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਪਸ:

ਪੜ੍ਹਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਣ, ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਯੋਗ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ? ਆਓ ! ਤਪਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮੱਲੀ ਮਸਤਾਨ ਬਾਬੂ - ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਰਬਤ-ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ।

ਮੱਲੀ ਮਸਤਾਨ ਬਾਬੂ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦਾ

ਮੱਲੀ ਮਸਤਾਨ ਬਾਬੂ ਦਾ ਜਨਮ ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਇੱਕ ਕਿਸਾਨ ਸਨ। ਇੱਕ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ, ਬਾਬੂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੁੱਝ ਵਧੀਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੌਰਾਨ ਬਾਬੂ ਨੇ ਪਹਾੜ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ। ਪਹਾੜਾਂ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੈਰੀਅਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਖਤ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ, ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਨ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ, ਜਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਪਹਾੜੀ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਸਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ। ਯੋਗ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਪਣ, ਕਈ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਸੀ।

© NCERT not to be republished

ਪਹਾੜਾਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਣ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਜਨੂੰਨ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਿਆ, ਚਾਹੇ ਟੀਚੇ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ।

ਬਾਬੂ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੁਹਿੰਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਹਰ ਆਖਰੀ ਵੇਰਵੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਆਪਣਾ ਸਾਮਾਨ ਆਪ ਚੁੱਕਦੇ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇੱਕ ਡੰਡੀ ਉੱਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਰਦੇ। ਆਪਣੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਆਪਣਾ ਤੰਬੂ ਆਪ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਨ, ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਖੁਦ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਨ।

ਬਾਬੂ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 172 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਤ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਾਬੂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮਾਪਦੰਡ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਣ ਗਏ, ਜਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦਿਵਾਈ।

ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਅਸਾਧਾਰਣ ਹਿੰਮਤ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣ, ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸਾਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗਤੀਵਿਧੀ

- ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਆਦਰਸ਼ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ।
- ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਆਮ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।
- ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ?

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੁਰਸ਼ਕਾਰ ਜੇਤੂ, ਐਥਲੀਟ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ।

© NCERT not to be republished

ਗਤੀਵਿਧੀ

1. ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ: ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
2. ਯੋਜਨਾ: ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
3. ਪ੍ਰਗਤੀ ਉੱਪਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ: ਪ੍ਰਗਤੀ ਉੱਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਸ਼ਾਰਣੀ ਬਣਾਓ।
4. ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ: ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ।

ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ

ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ, ਅਸ਼ਟ ਯੋਗ ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਪਹਿਲੂ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਮਵਰਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਸੁਣਦੇ, ਸੁੰਘਦੇ, ਸੁਆਦ ਲੈਂਦੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਲੋੜੀਂਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਉੱਪਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਓ ! ਕੁੱਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਜੋ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

1. ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ: ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਬੈਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ (ਕੋਈ ਟੀਵੀ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ, ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ)। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ

© NCERT not to be republished

ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।

2. ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਖਾਣਾ: ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੌਰਾਨ ਟੀਵੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੈਜੇਟਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਵਾਦ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਗੰਧ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਬਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਬੁਰਕੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।
3. ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੋ: ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।
4. ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ: ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਸੰਗੀਤ ਚੁਣੋ, ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਝ ਕੀਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।
5. ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ: ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਨੂੰ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਯੁਰਵੈਦ (ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤੀ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਗਿਆਨ) ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ:

ਹਿਤਾਭੁਕ – ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਓ।	ਮਿਤਾਭੁਕ – ਮੱਧਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।	ਰਿਤਾਭੁਕ – ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ

1. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
2. ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਬੁਰਕੀ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਣਕੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
3. ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਵਰਗੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਇ 2

ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਨਮਸਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਯੋਗੀ !

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ?

ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਯਮ ਅਤੇ ਨਿਯਾਮ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ। ਆਓ ! ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਆਸਨਾਂ, ਪ੍ਰਾਨਾਯਾਮ, ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ, ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ। ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿੱਖਾਂਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੀੜਾ ਯੋਗ ਆਦਿ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਨਿਯਮਿਤ ਅਭਿਆਸ (ਸਾਧਨਾ) ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਆਓ ! ਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਚਟਾਈਆਂ ਵਿਛਾਈਏ, ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ !

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਯੋਗ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ; ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਜਾਓ ਜੋ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਸਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ (ਸੁਕਸ਼ਮ ਵਰਜ਼ਸ) ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ (ਸਿਥਲੀਕਰਣ ਵਰਜ਼ਸ)।

ਸਾਰੇ ਯੋਗਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1. ਆਸਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਸਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਿਜ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ।

© NCERT not to be republished

2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਚੇਤ, ਚੌਕਸ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਮੁਦਰਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
3. ਆਸਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
4. ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖੰਘ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਮੋਚ ਆਦਿ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਓ।
5. ਖ਼ਾਸਕਰ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਓ ! ਅਸੀਂ ਖਰਗੋਸ਼ ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੀਏ। ਖਰਗੋਸ਼ ਸਾਹ ਡੂੰਘੇ, ਤਾਲਬੱਧ ਸਾਹ ਲੈਣ ਉੱਪਰ ਧਿਆ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਰਗੋਸ਼ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਨਕਲ ਹੈ। ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਤੇਜ਼, ਉਥਲੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਸੁਕਸ਼ਮ ਵਰਜ਼ਸ

ਸੀਮਾਵਾਂ: ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਖਰਗੋਸ਼ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਸਥਿਤੀ: ਦਸਾਸਨ

ਕਦਮ 1: ਸੱਜੀ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਵਜਰਾਸਨ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ।

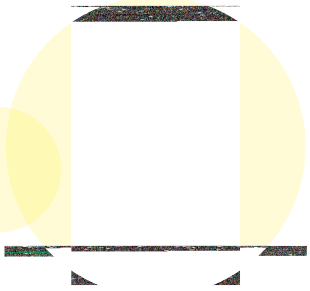
ਕਦਮ 2: ਹੇਠਾਂ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੂਹਣੀਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਢਿੱਡ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਟਿਕਾਓ, ਜੀਭ ਨੂੰ ਅੱਧੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਹ ਲਓ (10 ਤੋਂ 30 ਵਾਰ)।

ਕਦਮ 3: ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਜਰਾਸਨ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆਓ।

ਕਦਮ 4: ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਓ।

ਦਸਾਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ। ਸਿਥਿਲ ਦਸਾਸਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

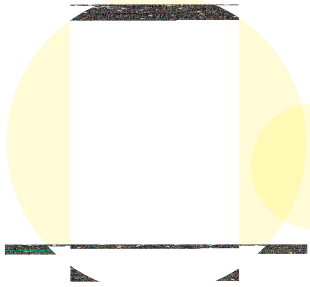
ਸਥਤਿੀ: ਦਸਾਸਨ



ਕਦਮ 1



ਕਦਮ - 2



ਕਦਮ - 3



ਕਦਮ - 4



ਵਸ਼ਿਰੰਤੀ: ਸ੍ਥਿਲਿਾ ਦਸਯਾਨ

© NCERT not to be republished

ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਸਥਿਤੀ: ਦਸਾਸਨ

ਕਦਮ 1: ਸੱਜੀ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਵਜਰਾਸਨ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ।

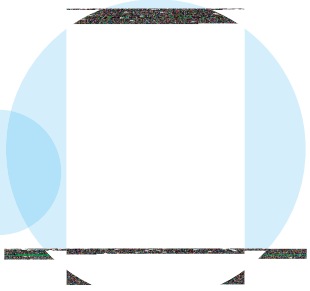
ਕਦਮ 2: ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੋਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਪੇਟ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਸੁੰਘੜੇ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ 20 ਵਾਰ ਸਾਹ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਨੂੰ 50 ਗੇੜਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ 3: ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਜਰਾਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆਓ।

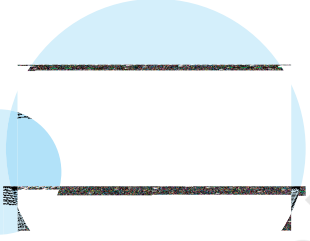
ਕਦਮ 4: ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਸਾਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ।

ਸਿਥਿਲ ਦਸਾਸਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

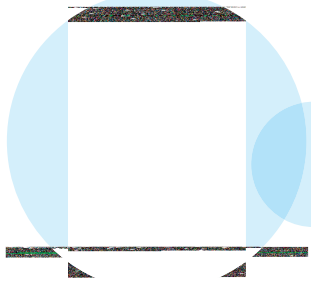
ਸਥਤਿੀ: ਦਸਾਸਨ



ਕਦਮ - 1



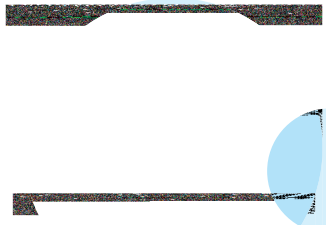
ਕਦਮ - 2



ਕਦਮ - 3



ਕਦਮ - 4



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਵਸ਼ਿਰੰਤੀ: ਸਥਿਲਿ ਦਸਾਸਨ

© NCERT not to be republished

ਸੁਕਸ਼ਮ ਵਰਜ਼ਸ ਸੂਖਮ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ, ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ (ਤਣਾਅ ਛੱਡਣ) ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ "ਸੁਕਸ਼ਮ ਵਰਜ਼ਸ" ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ "ਸੁਕਸ਼ਮ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਸੂਖਮ" ਜਾਂ "ਮਹੀਨ" ਅਤੇ "ਵਰਜ਼ਸ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ "ਕਸਰਤ" ਜਾਂ "ਹਰਕਤ"। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਨਰਮ, ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਹਰ ਉਮਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ, ਸੂਖਮ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਖ਼ਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਊਰਜਾ) ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਕਸ਼ਮ ਵਰਜ਼ਸ ਦੀ ਸੌਖ ਇਸਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਸੀਮਤ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਯੋਗ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਸਮੇਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕਰਨਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਬੈਠਕੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੁਕਸ਼ਮ ਵਰਜ਼ਸ ਵਿੱਚ ਗਰਦਨ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਮੋਢੀਆਂ ਨੂੰ ਘਮਾਉਣਾ, ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਗੋਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਓ ! ਗਰਦਨ ਲਈ ਸੁਕਸ਼ਮ ਵਰਜ਼ਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ।

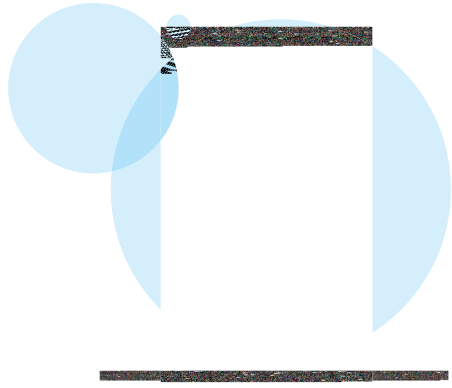
ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾ (ਗ੍ਰੀਵਸੰਚਾਲਨਾ)

ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਇਹ ਜੁੱਟ ਗਰਦਨ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

1. ਉੱਪਰ-ਹੇਠਾਂ ਕਸਰਤ

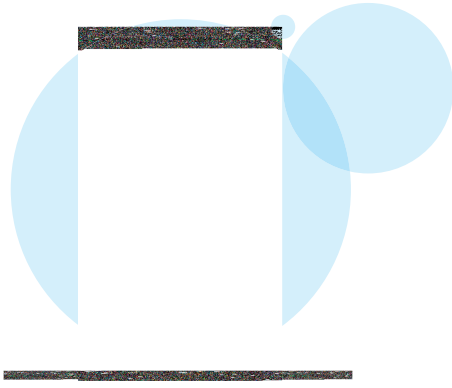
© NCERT not to be republished

2. ਖੱਬੇ-ਸੱਜੇ ਕਸਰਤ



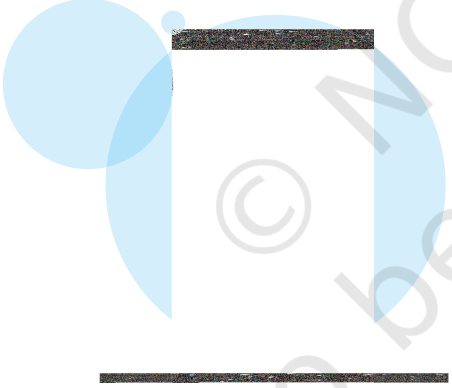
ਵਜਰਾਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ, ਛਿਨ ਮੁਦਰਾ ਲਓ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ।

ਸਥਿਤੀ



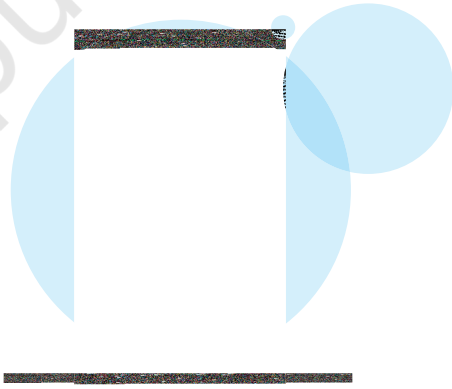
ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ।

ਕਦਮ – 1



: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਛੂਹਾਓ।

ਕਦਮ – 2

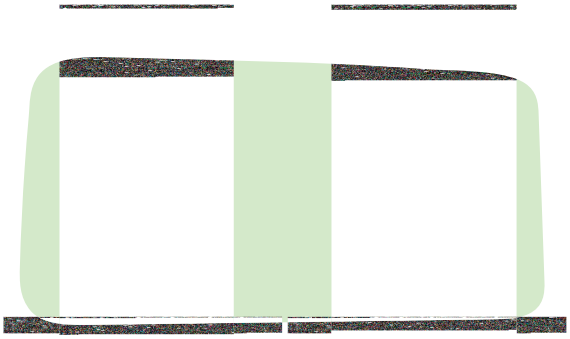


ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਥਿਤੀ ਵਾਪਸ ਆਓ

ਸਥਿਤੀ

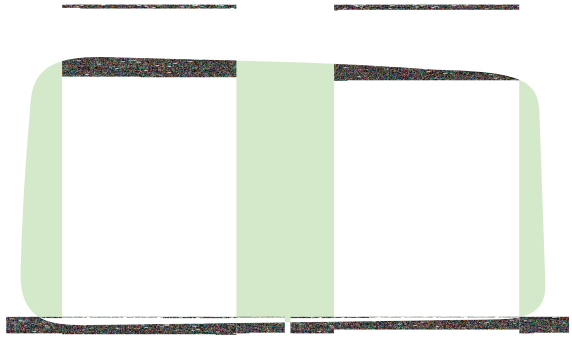
© NCERT not to be republished

3. ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਝੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ



ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ
ਅਤੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਓ।

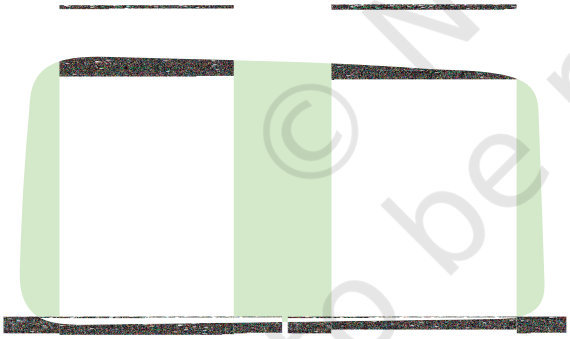
ਕਦਮ - 3



ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ
ਅਤੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਓ।

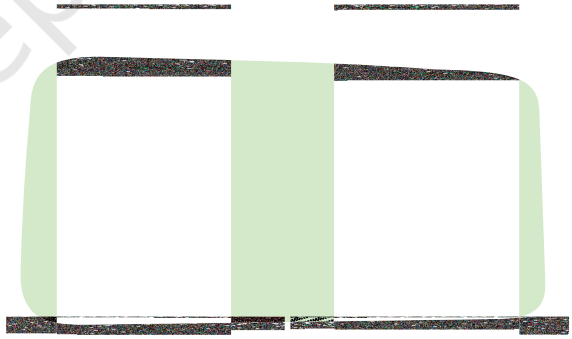
ਕਦਮ- 4

4. ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸੱਜਿਓ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਖੱਬਿਓਂ ਸੱਜੇ ਘੁੰਮਾਓ



ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ
ਅਤੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਆਓ।

ਕਦਮ- 5

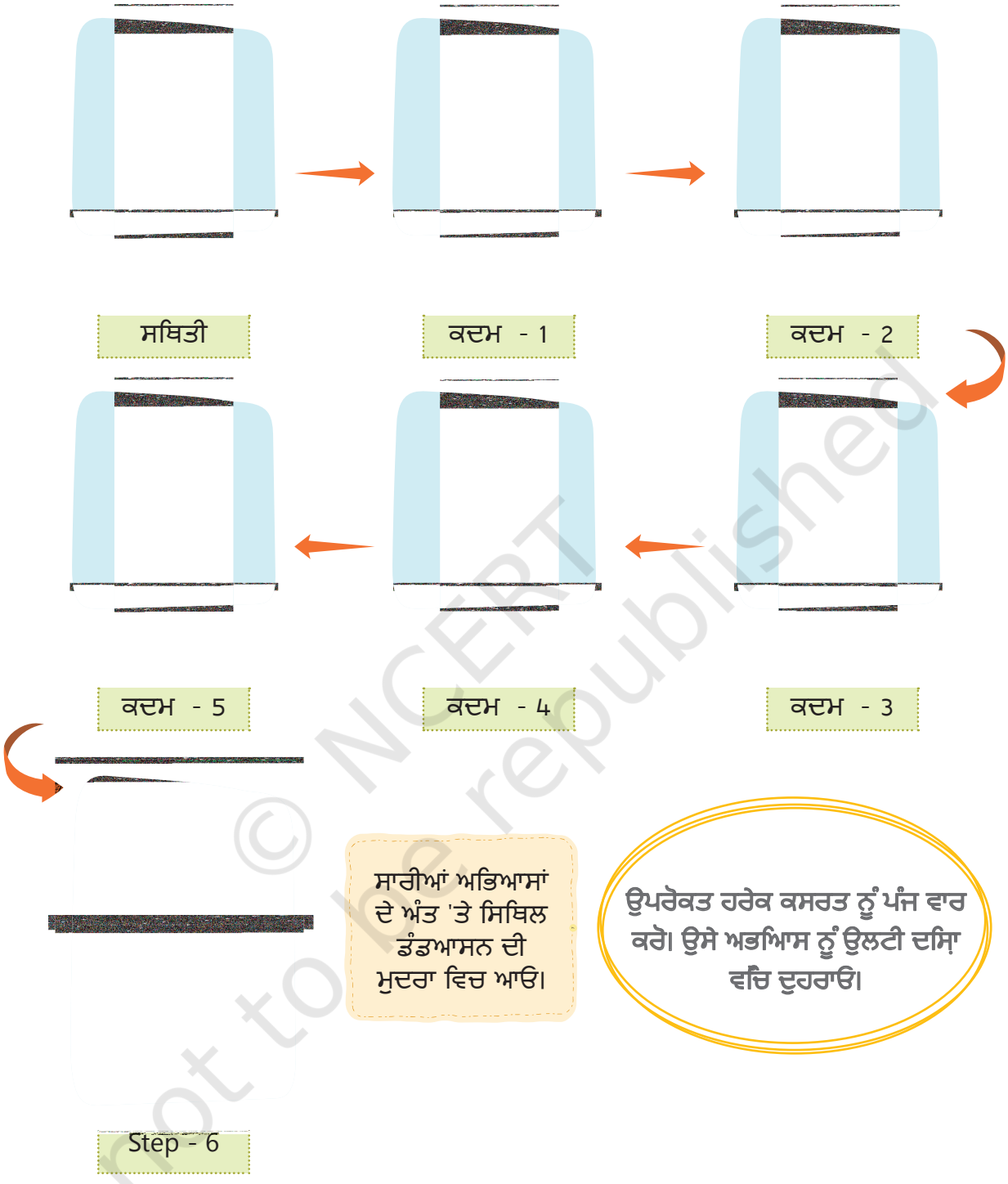


ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ
ਅਤੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਓ।

ਕਦਮ- 6

© NCERT not to be republished

ਸਥਿਲੀਕਰਨ ਵਰਜ਼ਸ



ਸਾਰੀਆਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਸਿਥਿਲ ਡੰਡਆਸਨ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ।

ਉਪਰੋਕਤ ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਉਸੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦੁਹਰਾਓ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਗਰਦਨ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਥਿਲੀਕਰਨ ਵਰਜ਼ਸ ਢਿੱਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਟਿਲ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਥਿਲੀਕਰ ਵਰਜ਼ਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਕੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਯੋਗ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਨਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਸਿਥਿਲੀਕਰਨ ਵਰਜ਼ਸ:

1. 1. ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹ ਖੜ੍ਹਕੇ ਹਲਕੀ ਦੌੜ: ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲਕੀ ਦੌੜ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ (ਹੌਲੀ, ਪਿੱਛੇ, ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਾਸੇ)
2. ਅੱਗੇ, ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਣਾ: ਕਮਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਲੱਤ ਚੁੱਕ ਕੇ ਹਿਲਾਉਣੀ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ: ਲੱਕ ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ।
4. ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮੋੜਣਾ: ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਮੋੜਣਾ।

ਆਓ ! ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਵਨਮੁਕਤ ਆਸਨ ਕ੍ਰੀੜਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ। ਇਹ ਇੱਕ ਲੱਤ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

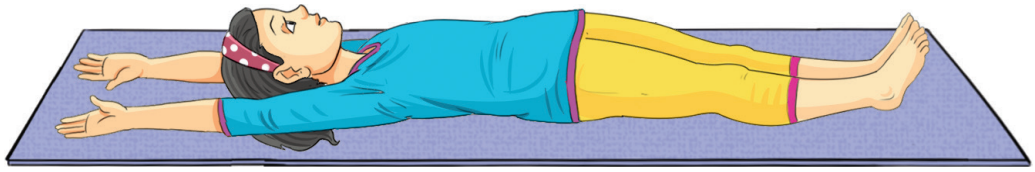
1. ਏਕਪਦ ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ ਕ੍ਰਿਆ (ਇੱਕ ਲੱਤ)
2. ਦੋਪਦ ਪਵਨਾ ਮੁਕਤ ਆਸਨ ਕ੍ਰਿਆ (ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ)

© NCERT not to be republished

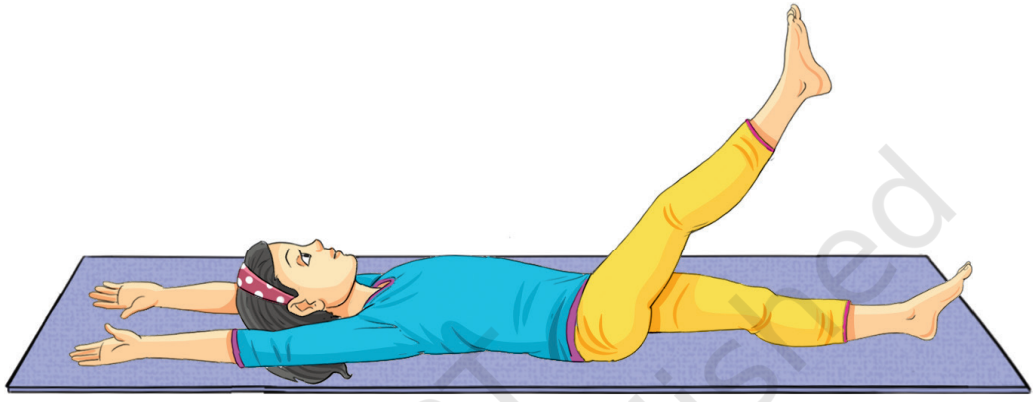
ਏਕਪਦ ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ ਕ੍ਰਿਆ (ਇਕੱਲੀ ਲੱਤ)

ਸਥਿਤੀ:

ਆਰਾਮ ਮੁਦਰਾ



ਕਦਮ - 1



ਕਦਮ - 2

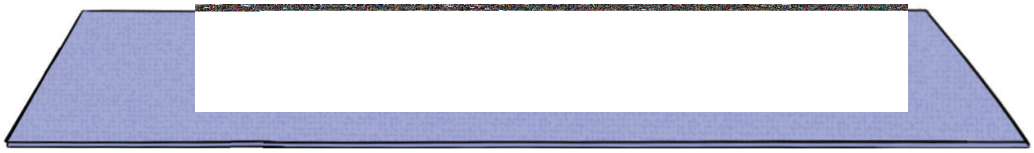


ਕਦਮ - 3



© NCERT not to be republished

ਕਦਮ - 4



ਕਦਮ - 5



ਵਿਸਰੰਤੀ : ਸ਼ਵਆਸਨ



ਸੁਸਤ ਮੁਦਰਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆਓ

ਕਦਮ 1: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ 45° ਕੋਣ 'ਤੇ ਉਠਾਓ।

ਕਦਮ 2: ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ 90° ਕੋਣ 'ਤੇ ਉਠਾਓ।

ਕਦਮ 3: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ।

ਕਦਮ 4: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਜਾਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਗੋਡੇਨਾਲ ਛੂਹਾਓ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ।

ਕਦਮ 5: ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸੱਜਿਓਂ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਖੱਬਿਓਂ ਸੱਜੇ ਪੰਜ ਵਾਰ ਘੁੰਮਾਓ।

ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਵਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਇਸ ਅਭਆਿਸ ਨੂੰ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।

© NCERT not to be republished

ਦੋਪਦ ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ ਕ੍ਰਿਆ

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਕਦਮ

1. ਕ੍ਰਿਆ ਅਭਿਆਸ :

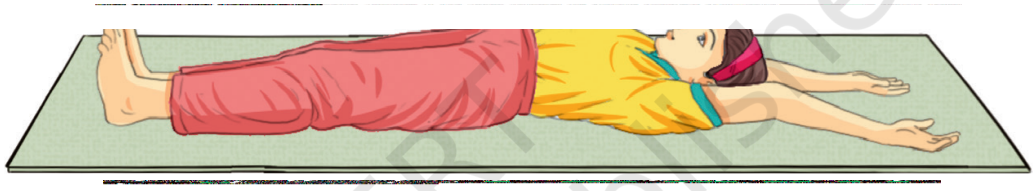
   ੳ. ਰੌਕ ਐਂਡ ਰੋਲ

   ਅ. ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਹਰਕਤ

   ੲ. ਦੁਹਰਾਓ

2. ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ

ਸਥਿਤੀ:
ਆਰਾਮ ਦੀ ਮੁਦਰਾ



ਕਦਮ - 1



ਕਦਮ - 2



© NCERT not to be republished



ਕਦਮ - 3



ਕਦਮ - 4

ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆਓ: ਆਰਾਮ ਮੁਦਰਾ

ਕਦਮ 1: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ 45° ਕੋਣ 'ਤੇ ਉਠਾਓ।

ਕਦਮ 2: ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ 90° ਕੋਣ 'ਤੇ ਉਠਾਓ।

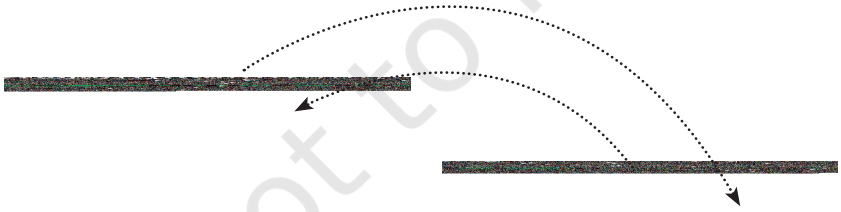
ਕਦਮ 3: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ।

ਕਦਮ 4: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਜਾਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਨਾਲ ਛੂਹਾਓ।

1. ਓ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ

a ਰੌਕ ਐਂਡ ਰੋਲ

ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਪੰਜ ਵਾਰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਘੁੰਮਾਓ।

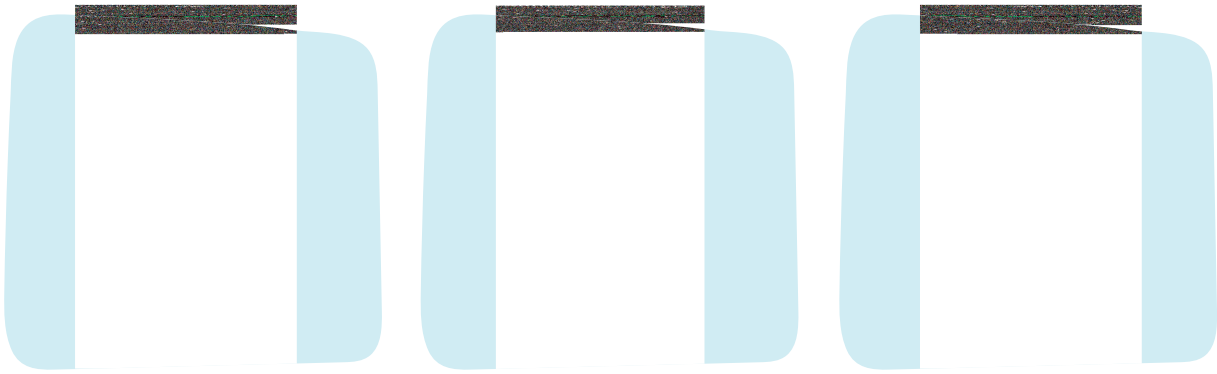


ਨੋਟ

ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਘੁੰਮਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

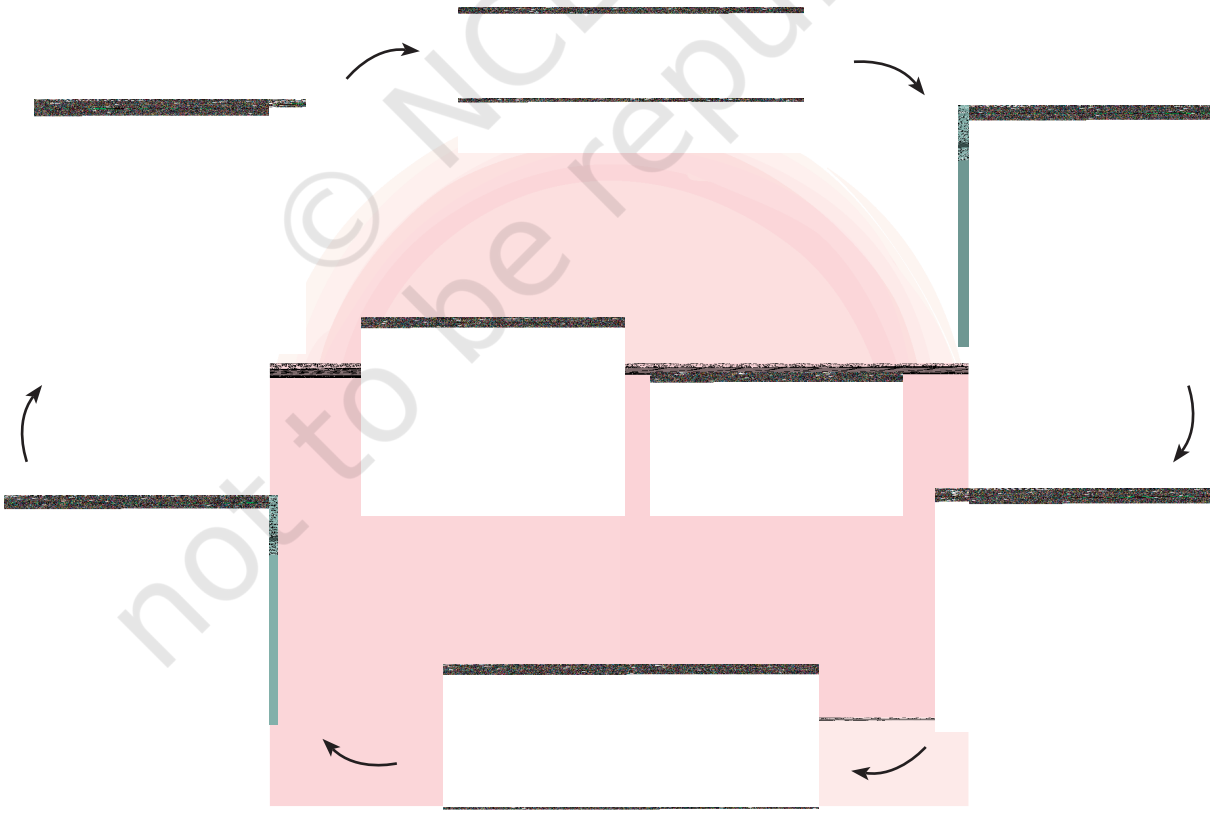
b. ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ



ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਓ।	ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਓ।	ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਓ।

c. ਦੁਹਰਾਓ

ਪੰਜ ਗੇੜਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜਿਓਂ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਖੱਬਿਓਂ ਸੱਜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਓ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਓ।



© NCERT not to be republished

2. ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਵਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

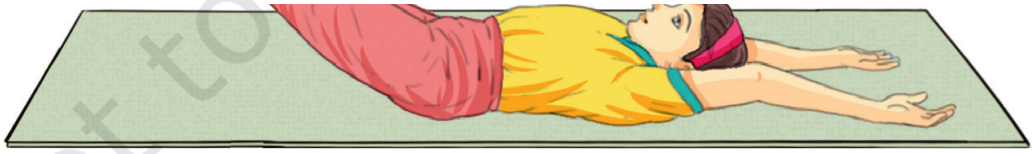
ਕਦਮ - 5



ਕਦਮ - 6



ਕਦਮ - 7



ਕਦਮ - 8



© NCERT not to be republished

ਵਸਿਰੰਤੀ : ਸ਼ਵਆਸਨ



ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆਓ: ਆਰਾਮ ਮੁਦਰਾ

ਕਦਮ 5: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਕਦਮ 6: ਅੱਗੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ 90° ਕੋਣ 'ਤੇ ਖਿੱਚੋ।

ਕਦਮ 7: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਲੱਤ ਨੂੰ 45° ਕੋਣ 'ਤੇ ਲਿਆਓ।

ਕਦਮ 8: ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਚਟਾਈ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਸ਼ਵਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ



ਲਾਭ

1. ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਪੇਟ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਗੈਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਇਹ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ: ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੀ ਕੋਈ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

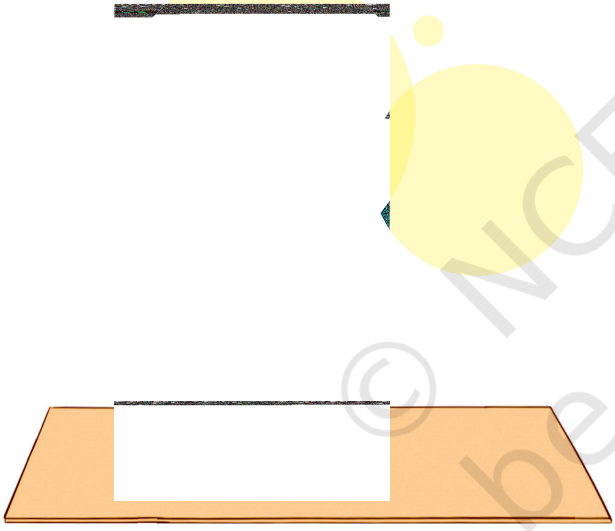
© NCERT not to be republished

ਸੂਰਜ ਨਮਨ

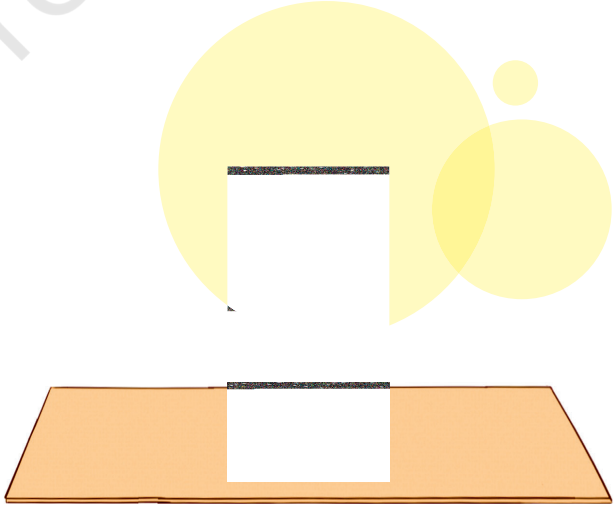
ਸੂਰਜ ਨਮਨ 12 ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਯੋਗ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਨਮਨ (ਮੁਦਰਾਵਾਂ), ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਮੰਤਰਾਂ ਦੇ ਜਾਪ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਕਸਰਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਉੱਨਤ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਿਆਰੀ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਤਨੇਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ! ਹੁਣ ਸੂਰਜ ਨਮਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੀਏ।

1. ਅਰਧਚੱਕਰ ਆਸਨ ਤੋਂ ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ ਤੱਕ



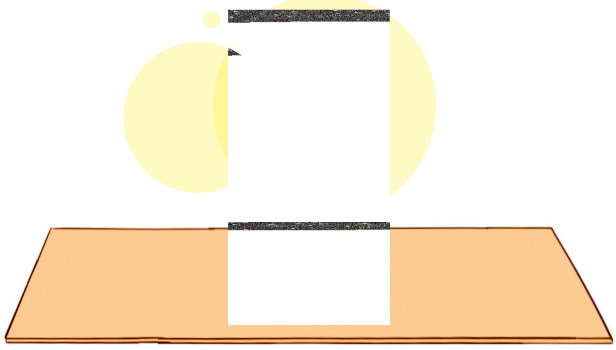
ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਰਧਚੱਕਰ ਆਸਨ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ



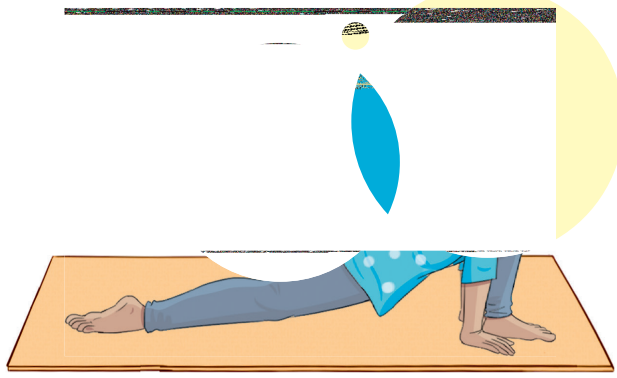
ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ

© NCERT not to be republished

2. ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ ਤੋਂ ਅਸ਼ਵ ਆਸਨ (ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਸੱਜੀ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਬਦਲੋ)



ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ



ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਅਸ਼ਵਸੰਕਲਨ ਆਸਨ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ

3. ਡੰਡ ਆਸਨ ਤੋਂ ਸਸੰਗ ਆਸਨ



ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਡੰਡ ਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ।



ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਸੰਗ ਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਆਓ।

4. ਡੰਡ ਆਸਨ ਤੋਂ ਸਸੰਗ ਨਮਸਕਾਰ ਆਸਨ ਤੱਕ



ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਡੰਡ ਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ।



ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਸ਼ਤਾਂਗ ਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ।

© NCERT not to be republished

5. ਉਰਧਵਮੁਖ ਸਵਾਨ ਆਸਨ ਤੋਂ ਅਧੋਮੁਖ ਸਵਾਨ ਆਸਨ



ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਰਧਵਮੁਖ ਸਵਾਨ ਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ।



ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਅਧੋਮੁਖ ਸਵਾਨ ਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ।

ਹਰੇਕ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਲਾਭ

1. ਸੂਰਜ ਨਮਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਸੂਰਜ ਨਮਨ, ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ: ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੀ ਕੋਈ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਪਰੋਕਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਝਟਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾ ਕਰਨ।
- ਸਾਹ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਲੈਅ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਇ 3

ਆਸਨ

ਆਸਨ, ਅਸ਼ਟ ਯੋਗ ਦਾ ਤੀਜਾ ਅੰਗ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ, ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਹਾਂ ਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਨੇ ਆਸਨ ਨੂੰ "ਸਥਿਰਮ ਸੁਖਮ ਆਸਨਮ" ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ।" ਜਦੋਂ ਆਸਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਸਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ:

1. ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ: ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਤਾਕਤ ਸਥਿਰਤਾ ਲਚਕਤਾ ਹਲਕਾਪਣ



2. ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ: ਆਸਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ: ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

4. ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ: ਆਸਨ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਦਭਾਵਨਾਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਿਕ ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ? ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਕੇ, ਬੈਠਕੇ, ਪੈ ਕੇ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਸਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਆਸਨਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

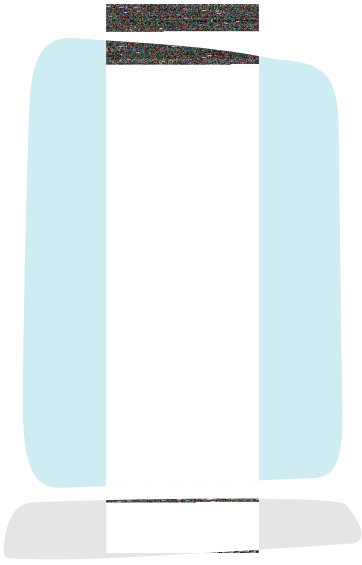
1. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਟ/ਚਟਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਆਸਨ ਹਮੇਸਾਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਸਨਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਨਕ, ਗੁੱਟ-ਘੜੀ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
5. ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
6. ਹਰੇਕ ਆਸਨ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਹਰ ਅਸਨ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
7. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
8. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਯੋਗਿਕ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
9. ਆਸਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
10. ਸਾਰੇ ਆਸਨ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਕਰੋ। ਇਸ ਗਰੇਡ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਸਨ ਸਿੱਖਾਂਗੇ:

- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ – ਅਰਧ ਕਟੀ ਚੱਕਰ ਆਸਨ
- ਬੈਠਣਾ – ਪਦਮ ਆਸਨ
- ਪੁੱਠੇ ਪੈ ਕੇ – ਭੁਜਾ ਆਸਨ ਅਤੇ ਸ਼ਲਭ ਆਸਨ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਪੈ ਕੇ – ਉੱਤਾਨ ਪਦ ਆਸਨ

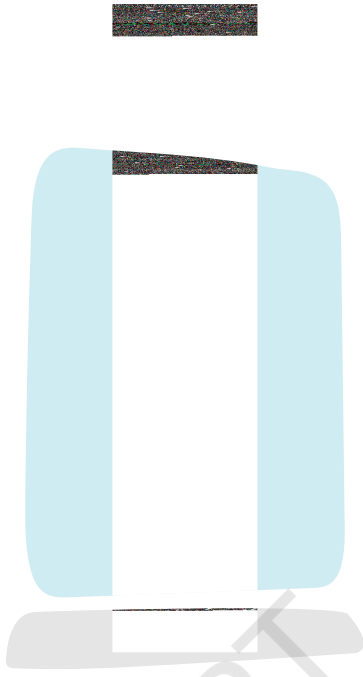
ਹਰੇਕ ਆਸਨ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਅਤੇ ਦੱਸੇ ਕਦਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

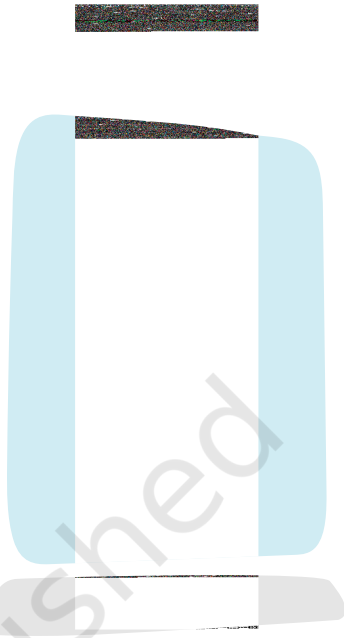
ਅਰਧ ਕਟੀ ਚੱਕਰ ਆਸਨ:



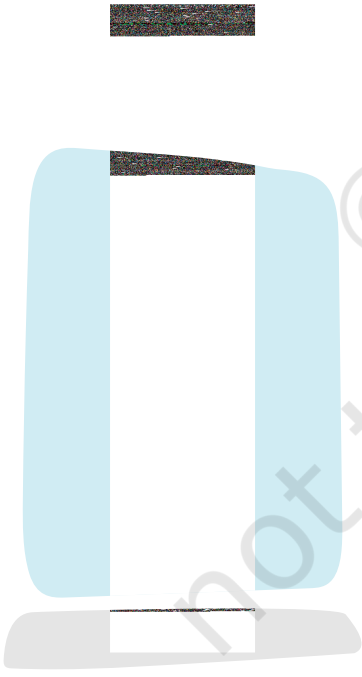
ਸਥਿਤੀ: ਤੜ ਆਸਨ



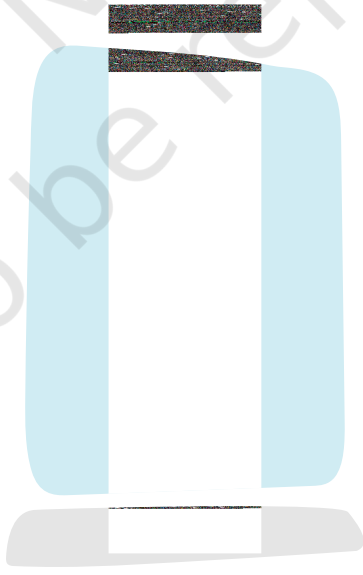
ਕਦਮ - 1



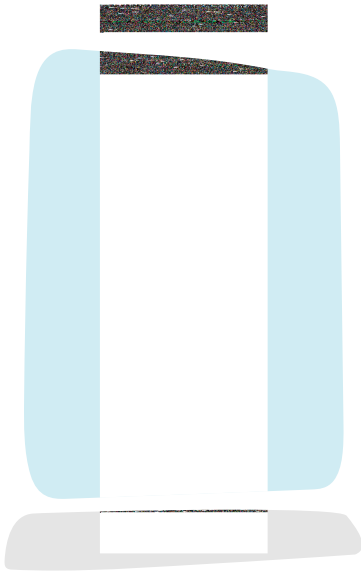
ਕਦਮ - 2



ਕਦਮ - 3



ਕਦਮ - 4



ਵਿਸਰੰਤੀ: ਸਿਥਿਲ ਤੜ ਆਸਨ

© NCERT not to be republished

ਸਥਿਤੀ ਤੜ ਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ

ਕਦਮ 1: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ 180° ਕੋਣ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ। ਸੱਜੇ ਡੰਡੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦਿਓ, ਹਥੇਲੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਖਿੱਚੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੋਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੱਕ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 2: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਧੜ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੋਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੱਕ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਸਾਨੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਕਦਮ 3: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ 180° ਕੋਣ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ। ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਿੱਚੋ।

ਕਦਮ 4: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੱਥ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਸਿਥਿਲ ਤੜ ਆਸਨ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਓ।

ਆਸਨ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਓ।

ਲਾਭ

1. ਅਰਧ ਕਟੀ ਚੱਕਰ ਆਸਨ ਲੱਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਅਭਿਆਸ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡਿਆਂ, ਪੱਟਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਜਣੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

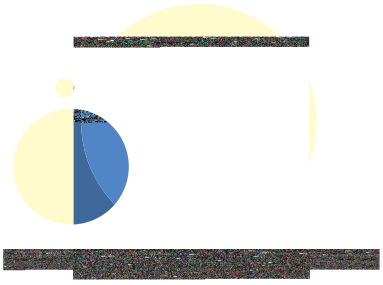
ਸੀਮਾਵਾਂ: ਇਸ ਆਸਨ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

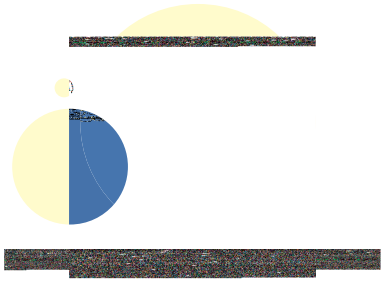
ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਝੁਕਣ, ਬਲਕਿ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕਣ।

© NCERT not to be republished

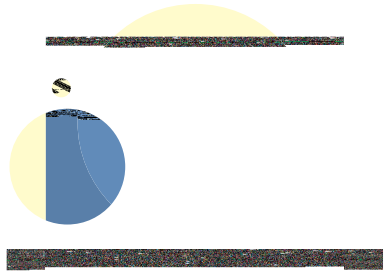
ਪਦਮ ਆਸਨ - ਕਮਲ ਦੀ ਅਵਸਥਾ



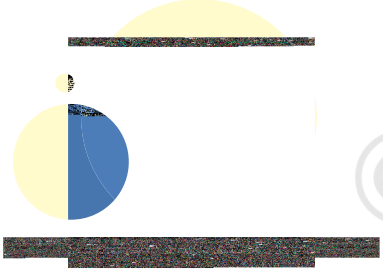
ਸਥਿਤੀ : ਡੰਡ ਆਸਨ



ਕਦਮ - 1



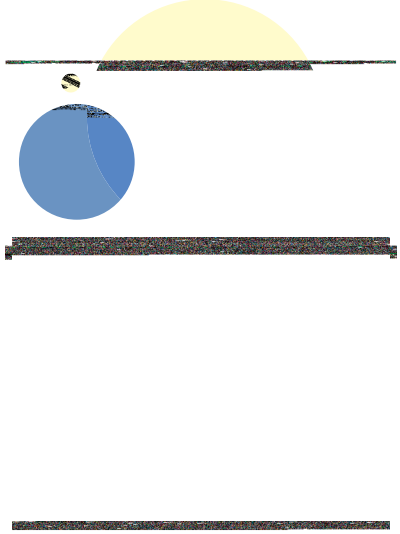
ਕਦਮ - 2



ਕਦਮ - 3



ਕਦਮ - 4



ਵਿਸ਼ਰੰਤੀ: ਸ਼ਿਥਿਲ ਡੰਡ ਆਸਨ

© NCERT not to be republished

ਸਤਿਥੀ ਡੰਡ ਆਸਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਆਓ

ਕਦਮ 1: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 2: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਛਿਨ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਕਦਮ 3: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਕਦਮ 4: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਡੰਡ ਸਨ ਵਿਚ ਆਓ।

ਸਿਥਿਲ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਆਸਨ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

© NCERT not to be republished

ਨੋਟ

1. ਪਦਮ ਆਸਨ ਨੂੰ 'ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ' ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

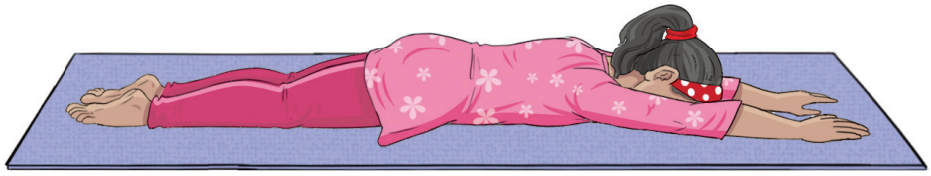
ਸੀਮਾਵਾਂ: ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠਣ।

ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

ਸਥਿਤੀ : ਪੁੱਠਾ ਲੇਟਣਾ



ਕਦਮ - 1



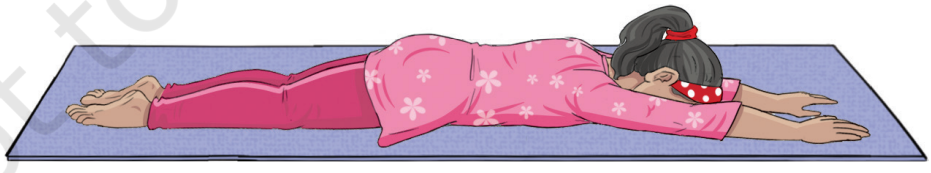
ਕਦਮ - 2



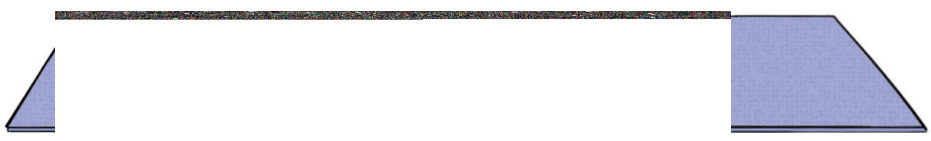
ਕਦਮ - 3



ਕਦਮ - 4



ਵਿਸਰੰਤੀ : ਮਕਰ ਆਸਨ



© NCERT not to be republished

ਸਥਿਤੀ : ਉਲਟਾ ਲੇਟੋ

ਕਦਮ 1: ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 2: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਂਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਕਦਮ 3: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਆਓ ਅਤੇ ਮੱਥਾ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 4: ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਲਿਜਾਓ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਮਕਰ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਲਾਭ

1. ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਪੇਟ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿਚ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ : ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰਨ।

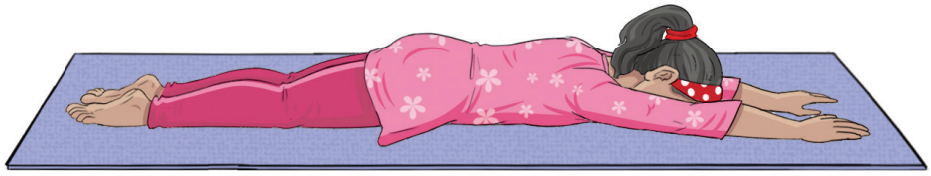
ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫੈਲਾਉਣ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਸ਼ਲਭ ਆਸਨ : ਟਿੱਡਾ ਮੁਦਰਾ

ਸਥਿਤੀ : ਉਲਟਾ ਪਓ



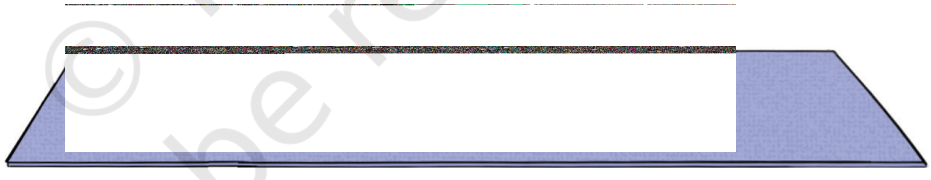
ਕਦਮ - 1



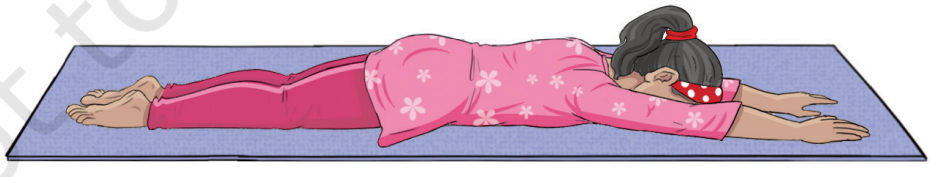
ਕਦਮ - 2



ਕਦਮ - 3



ਕਦਮ - 4



ਵਿਸਰੰਤੀ : ਮਕਰ ਆਸਨ

© NCERT not to be republished

ਸਥਿਤੀ : ਉਲਟਾ ਪਓ

ਕਦਮ 1: ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮੁੱਠੀ ਮੀਚੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਠੋੜੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 2: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾਏ ਬਿਨਾਂ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੱਕੋ। ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਕਦਮ 3: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 4: ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ। ਹਥੇਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਮੱਥੇ। ਅੱਖਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਮਕਰ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਲਾਭ

1. ਸ਼ਲਭ ਆਸਨ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਚੂਲੇ, ਪੱਟਾਂ, ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੰਜਣੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ: ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

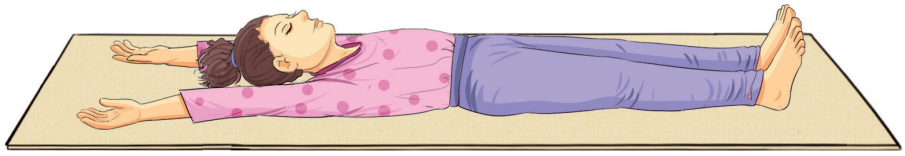
ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।
- ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

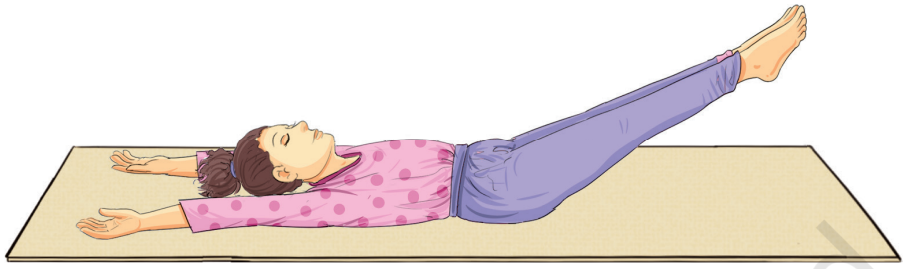
© NCERT not to be republished

ਉੱਤਨਾਪਦ ਆਸਨ - ਉੱਚੀ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਸਥਿਤੀ : ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਪਓ



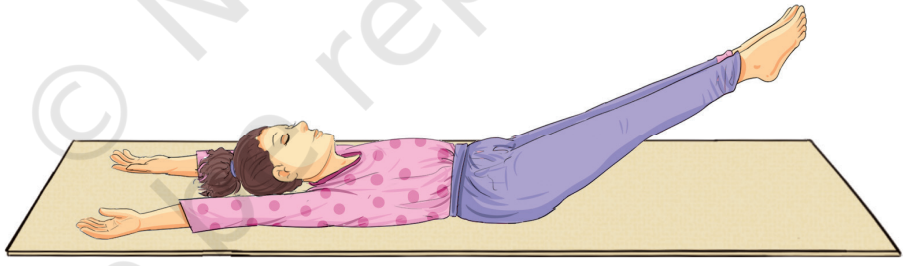
ਕਦਮ - 1



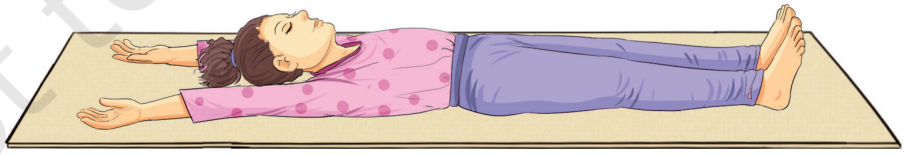
ਕਦਮ - 2



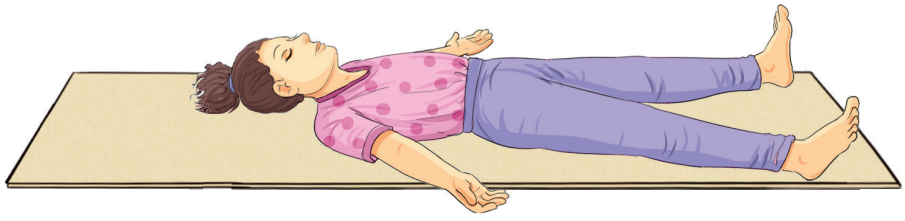
ਕਦਮ - 3



ਕਦਮ - 4



ਵਿਸਰੰਤੀ : ਸ਼ਵ ਆਸਨ



© NCERT not to be republished

ਸਥਿਤੀ : ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਪਓ

ਕਦਮ 1: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ 45° ਕੋਣ 'ਤੇ ਉਠਾਓ।

ਕਦਮ 2: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ, ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ 90° ਕੋਣ 'ਤੇ ਉਠਾਓ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਸਹਿਜ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ।

ਕਦਮ 3: ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ 45° ਕੋਣ 'ਤੇ ਲਿਆਓ।

ਕਦਮ 4: ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ, ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਚਟਾਈ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਸ਼ਵ ਆਸਨ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

ਲਾਭ

1. ਉੱਤਾਨ ਪਦ ਆਸਨ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਪੇਟ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ: ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

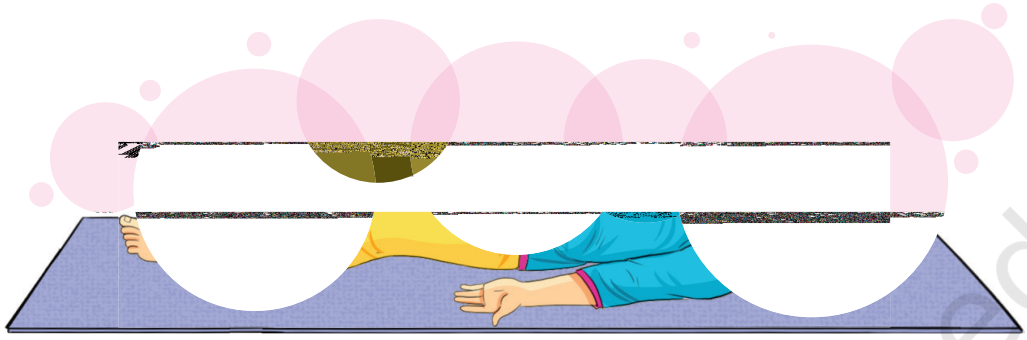
© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾਏ ਬਿਨਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਆਰਾਮ - ਤੇਜ਼ ਤਕਨੀਕ

ਆਸਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਪੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਬਾਂਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਣ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਪੰਜ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਸੁਮੇਲਿਤ ਕਰੋ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਮੇਲਿਤ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਗੇੜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਗੇੜਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ

ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵੰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਗੇੜਾਂ ਤੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਇ 4

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਾਹ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ, ਸਾਹ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰਾਣ' (ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ) ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਆਯਾਮ' ਇਸ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ - ਸਾਹ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਪ੍ਰਾਣ)
2. ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ (ਰੇਚਕ)
3. ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ (ਕੁੰਭਕ)

ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਾਣਯਮ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ) ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (ਪਾਚਨ, ਸੰਚਾਰ, ਸਾਹ, ਨਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ) ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਲੈਅਬੱਧ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭ੍ਰਮਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਧਾਉਣ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ।

ਆਓ! ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੀਏ:

1. ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
2. ਨਦੀਸੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
3. ਭ੍ਰਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

© NCERT not to be republished

ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼:

1. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਕੇਵਲ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿਹਰੇ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।
4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।
5. ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਗਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖੀਏ:

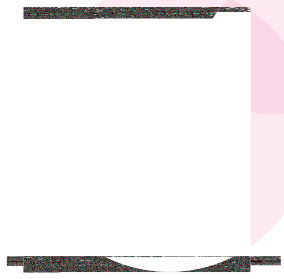
- ਪੇਟ ਜਾਂ ਡਾਇਫਰੈਗਮੈਟਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਇੰਟਰਕੋਸਟਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ~~ਕਲੇਵੀਕੁਲਰ (ਉੱਪਰੀ ਛਾਤੀ)~~ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਵਜਰ ਆਸਨ, ਵੀਰ ਆਸਨ, ਪਦਮ ਆਸਨ ਜਾਂ ਸੁਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ, ਚਿਹਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ।

© NCERT not to be republished

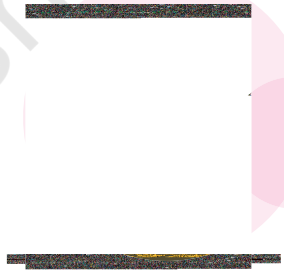
ਪੇਟ ਜਾਂ ਡਾਇਫਰੈਗਮੈਟਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣਾ - ਅਧਮ ਸਵਾਸ

1. ਛਿਨ ਮੁਦਰਾ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਪੇਟ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰੈਗਮ ਨਸ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕੀ ਜਾਵੇ।
3. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰੈਗਮ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ।
4. ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੀ, ਨਰਮ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਲੈਅਬੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਝਟਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
6. ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



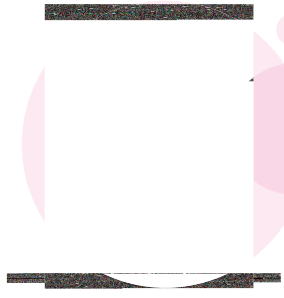
ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਇੰਟਰਕੋਸਟਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ - ਮੱਧਮ ਸਵਾਸ

1. ਸਿਨਮਯਾ ਮੁਦਰਾ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਛਾਤੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
3. ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸੰਗੋੜਦੇ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।
4. ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਹਵਾ ਦੋਵਾਂ ਨੱਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਵਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
5. ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਕਲੇਵੀਕੁਲਰ (ਉੱਪਰੀ ਛਾਤੀ) ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ - ਅੱਧ ਸਵਾਸ

1. ਆਦਿ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਿਆਂ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਕਾਲਰ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
3. ਕਾਲਰ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦਿਆਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।
4. ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



© NCERT not to be republished

ਪੂਰਨ ਯੋਗਿਕ ਸਾਹ - ਪੂਰਨ ਸਵਾਸ

1. ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਮੁਦਰਾ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਧੁੰਨੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।
2. ਪੇਟ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਲਰ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
3. ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸੰਗੋੜਣ ਅਤੇ ਕਾਲਰ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਆਂ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।

ਨੇ ਦੇ ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਸੁਰਾਖ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ- ਨਾਦਿਸ਼ੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਨਾਦਿਸ਼ੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਇੱਕ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਾਣ (ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ) ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਾਦੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਊਰਜਾ ਚੈਨਲ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਸਫਾਈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਲੈਅਬੱਧ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਨਾਦਿਸਸ਼ੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

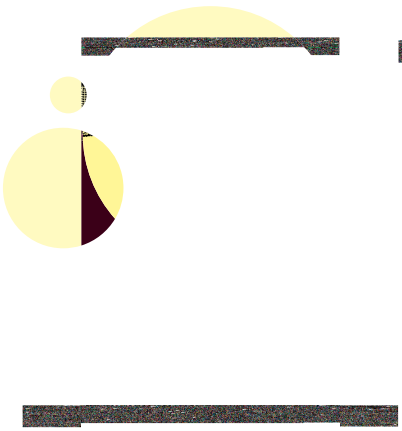
1. ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
2. ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
3. ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਦਿਓ।
4. ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਝਟਕਿਆਂ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

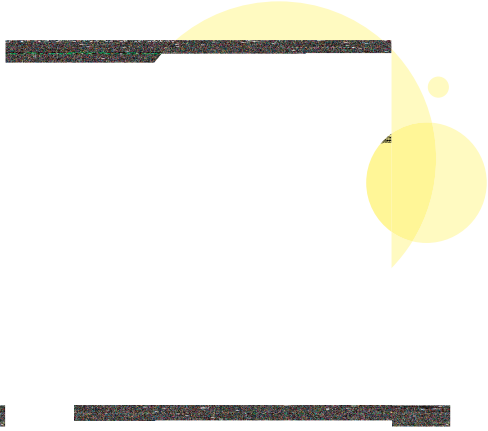
ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

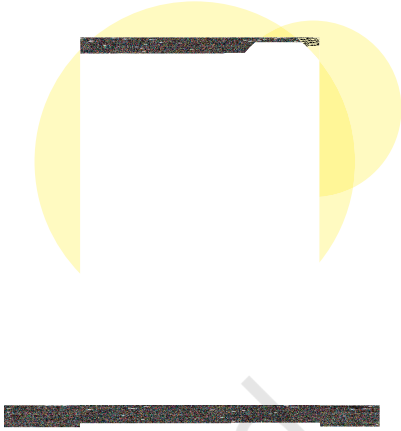
ਆਓ ! ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਨਾਦਿਸ਼ੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ।



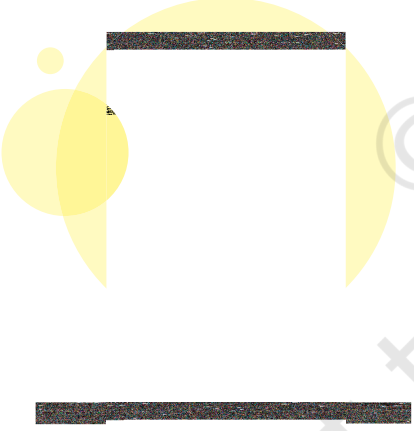
ਕਦਮ - 1



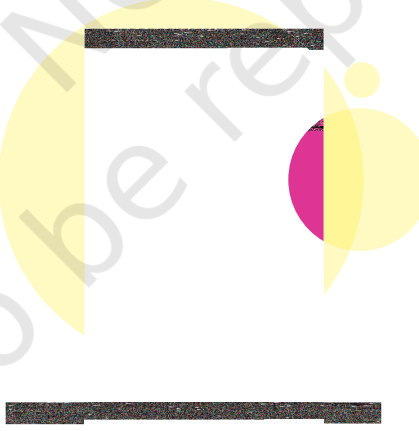
ਕਦਮ - 2



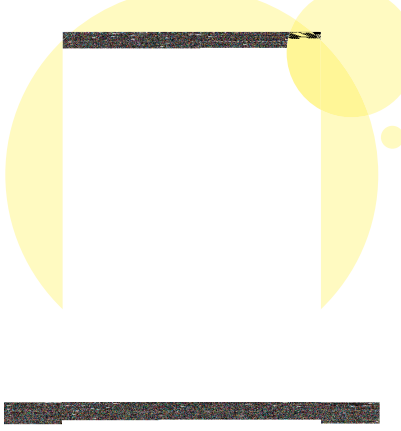
ਕਦਮ - 3



ਕਦਮ - 4



ਕਦਮ - 5



ਕਦਮ - 6

© NCERT not to be republished

ਕਦਮ 1: ਪਦਮ ਆਸਨ, ਵਜਰ ਆਸਨ ਜਾਂ ਸੁਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ, ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ।

ਕਦਮ 2: ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਨਾਸਿਕਾ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਅੰਗੂਠਾ, ਚੀਚੀ ਨਾਲ ਦੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਚੀਚੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਛਿਨ ਮੁਦਰਾ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 3: ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਸਾਹ ਰੋਕੋ, ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਚੀਚੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 4: ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਚੀਚੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 5: ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਗੇੜ ਵਜੋਂ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਗੇੜਾਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 6: ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਛਿਨ ਮੁਦਰਾ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।

ਨਾਦਿਸ਼ੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਲਾਭ

1. ਨਾਦਿਸ਼ੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੱਕ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੋਵਾਂ ਨੱਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ ਹੈ।
3. ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿਨ ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਨਾਸਿਕਾ ਮੁਦਰਾ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਗੇੜ ਦਿਖਾਓ।
- ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਅੰਗੂਠੇ, ਚੀਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਚੀਚੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸਨ।

© NCERT not to be republished

ਭ੍ਰਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਭ੍ਰਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤਕਨੀਕ ਮਾਦਾ ਮਧੂ ਮੱਖੀ ਦੇ ਭਿਣਕਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। "ਭ੍ਰਮਰੀ" ਨਾਮ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ "ਭ੍ਰਮਰੀ" ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਾਦਾ ਮਧੂ ਮੱਖੀ। ਭ੍ਰਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਇੱਕ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਭਿਣਕਣ ਵਰਗੀ ਹਲਕੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਭ੍ਰਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ:

1. ਇਹ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਡੂੰਘੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ! ਸਿੱਖੀਏ ਕਿ ਭ੍ਰਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਲਿਆ ਕੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੁਖਾ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
- ਨੱਕ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਦਿਆਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਮਧੂ ਮੱਖੀ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਸਥਿਰ, ਭਿਣਕਣ ਦੀ ਹਲਕੀ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣਾਓ। (ਓਮਕਾਰਾ ਜਾਪ ਤੋਂ ਮਕਰ ਆਵਾਜ਼)
- ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਕੰਪਨ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਗੂੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ

ਅੱਜ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਗਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖਣਾ।

ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਦਾ ਸਹੀ ਅਭਿਆਸ ਭੋਜਨ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਭਟਕਣਾ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਯਾਤਰਾ ਉੱਪਰ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਉੱਪਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੇ ਹਨ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਇ 5

ਧਾਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ, ਆਓ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਣੀਏ ਕਿ 'ਧਿਆਨ' ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋ ?

ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਧਾਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਅਸ਼ਟ ਯੋਗ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅੰਗ ਹਨ, ਜੋ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਆਪਣੇ ਭਟਕ ਰਹੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਾਹ ਜਾਂ ਮੋਮਬੱਤੀ ਦੀ ਲਾਟ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਾਏ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਇਕ-ਬਿੰਦੂ ਉੱਪਰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਧਾਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

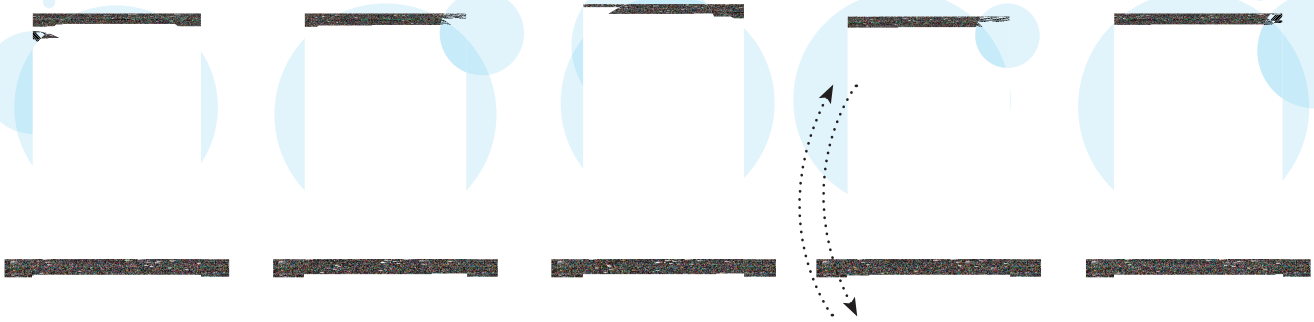
ਆਓ ! ਅਸੀਂ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਤਰੂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖੀਏ।

ਜਾਤਰੂ ਤ੍ਰਾਟਕ

ਜਤਰੂ ਤ੍ਰਾਟਕਾ ਇੱਕ ਯੋਗਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਟਿਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੇਖਣਾ



ਕਦਮ - 1 ਕਦਮ - 2 ਕਦਮ - 3 ਕਦਮ - 4 ਕਦਮ - 5

ਕਦਮ 1: ਵਜਰ ਆਸਨ ਜਾਂ ਸੁਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 2: ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਉਠਾਓ, ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਮੁੱਠੀ ਬਣਾਓ।

ਕਦਮ 3: ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰਾਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

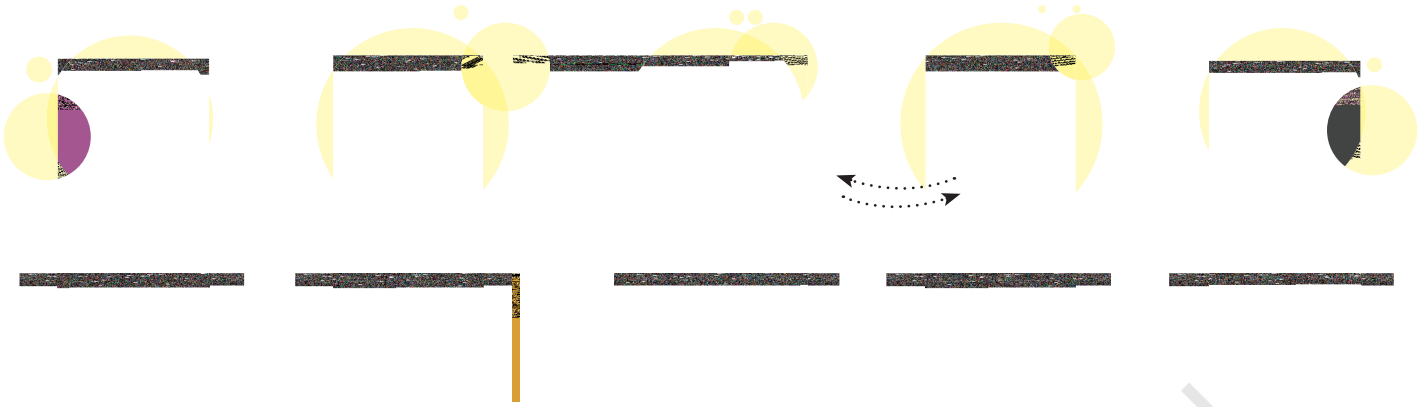
ਕਦਮ 4: ਦੋਵਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਨੋਕ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂਕਿ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ, ਬਲਕਿ ਸਿਰਫ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਗੇੜਾਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ।

ਕਦਮ 5: ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਵਜਰ ਆਸਨ ਜਾਂ ਸੁਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਇਸੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

© NCERT not to be republished

ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਵੇਖਣਾ



ਕਦਮ - 1 ਕਦਮ - 2 ਕਦਮ - 3 ਕਦਮ - 4 ਕਦਮ - 5

ਕਦਮ 1: ਵਜਰ ਆਸਨ ਜਾਂ ਸੁਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 2: ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਬਣਾਓ।

ਕਦਮ 3: ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਹੱਥ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਫੜ ਕੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 4: ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਜਾਓ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ ਪਰ ਸਿਰਫ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।

ਕਦਮ 5: ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਥੇਲੀਆਂ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਵਜਰ ਆਸਨ ਜਾਂ ਸੁਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਉਸੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਓ

ਹਥੇਲੀਆਂ ਰਗੜਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:

1. ਦੋਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰਗੜੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੱਖੋ (ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ)।
3. ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ 10-15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਠਾਓ।

ਲਾਭ

1. ਜਾਤਰੂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਬਰ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ: ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਘੜੀਆਂ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੁੱਝ ਝਪਕੀਆਂ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਥੇਲੀਆਂ ਰਗੜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

© NCERT not to be republished

ਧਿਆਨ

ਧਿਆਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਿਮਰਨ, ਚਿੰਤਨ ਜਾਂ ਪਰਮ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ। ਜਦੋਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਧਾਰਾ ਵਾਂਗ ਨਿਰੰਤਰ ਵਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਬਿਨਾਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿੱਥੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਯਤਨ ਤੋਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਡੁੱਬਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਰੇਡ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਨਾਦਅਨੁਸੰਧਾਨ (ਧੁਨੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ) ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ।

ਧਿਆਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

1. ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ। ਪਦਮ ਆਸਨ ਜਾਂ ਸੁਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇ।
2. ਧਾਰਨਾ ਲਈ ਵਸਤੂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਇਸ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
3. ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ।
4. ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਹ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
5. ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ; ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਵਧਾਓ।

© NCERT not to be republished

ਨਾਦਅਨੁਸੰਧਾਨ ਧਿਆਨ

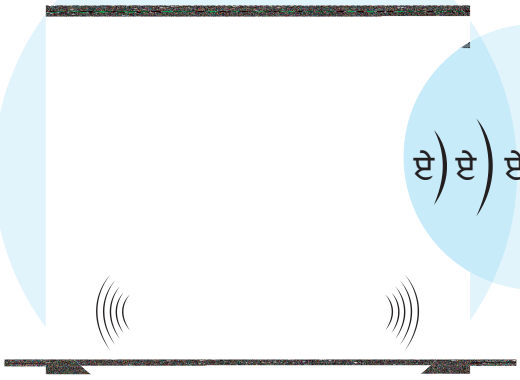
ਸ਼ਬਦ "ਨਾਦ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਧੁਨੀ ਅਤੇ "ਅਨੁਸੰਧਾਨ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਭਾਲ ਜਾਂ ਖੋਜ। ਇਸ ਲਈ, ਨਾਦਅਨੁਸੰਧਾਨ ਵਿੱਚ ਧੁਨੀ ਕੰਪਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਧਿਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਏ, ਊ, ਮੇ ਅਤੇ ਏਊਮੇ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਪੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੂੰਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ।

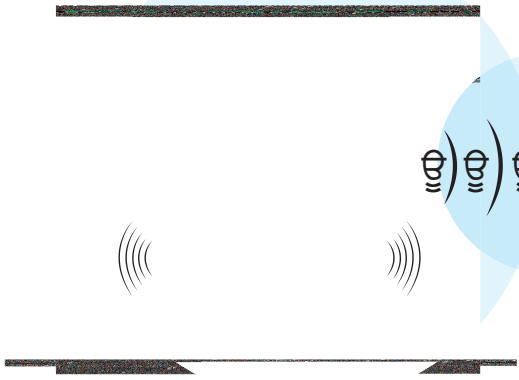
- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ, ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਵਜਰ ਆਸਨ ਜਾਂ ਸੁਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
- ਛਿਨ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਗੇੜਾਂ ਲਈ ਅਕਾਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ (ਪੇਟ) ਵਿੱਚ ਗੂੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਗੇੜਾਂ ਲਈ ਉਕਾਰਾ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੱਧ (ਛਾਤੀ) ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਗੇੜਾਂ ਲਈ ਮਕਾਰਾ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ (ਸਿਰ) ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਗੇੜਾਂ ਲਈ ਓਮਕਾਰਾ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਨਾਦਅਨੁਸੰਧਾਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

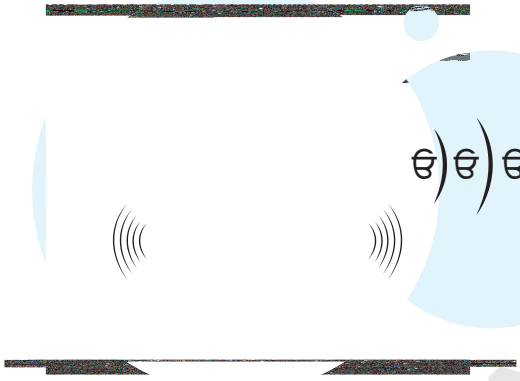
ਸਮਾਧੀ

ਸਮਾਧੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ, ਮਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉੱਚ ਸਵੈ ਜਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਇ 6

ਕ੍ਰੀੜਾ ਯੋਗ

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਯੋਗ ਦੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿੱਚ, ਕ੍ਰੀੜਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 'ਖੇਡਣਾ' ਜਾਂ 'ਖੇਡ'; ਇਸ ਲਈ ਕ੍ਰੀੜਾ ਯੋਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗ ਸਿੱਖਣਾ। ਯੋਗ ਦੇ ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀੜਾ ਯੋਗ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ, ਧਿਆਨ, ਇਕਾਗਰਤਾ, ਸਾਹ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਆਦਿ। ਕ੍ਰੀੜਾ ਯੋਗ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ, ਕ੍ਰੀੜਾ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਖੇਡਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਦਰਥ ਗਰਾਹੀ - ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਖਾਣਾ

ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੇਮ ਨੂੰ "ਆਈਸਬ੍ਰੇਕਰ" ਖੇਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰਬਉੱਤਮ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਣ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥੀਮ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ:

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣ ਤਾਂ ਜੋ ਪਲੇਟ ਵਾਂਗ ਲੱਗੇ।

© NCERT not to be republished

2. ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਬੋਲਦਾ ਹੈ।

   ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ: ਗਾਜਰ, ਕੱਦੂ, ਕਾਗਜ਼, ਚੁਕੰਦਰ, ਚਮਗਿੱਦੜ, ਗੋਭੀ, ਪੈਨਸਿਲ, ਡਰਮਸਟਿਕਸ, ਬੀਨਜ਼, ਮੂਲੀ, ਇਰੇਜ਼ਰ, ਆਲੂ ਆਦਿ।

   ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਮ: ਸੇਬ, ਅੰਬ, ਚੀਕੂ, ਕੁਰਸੀ, ਅੰਗੂਰ, ਸੰਤਰਾ, ਡੈਸਕ, ਕੇਲਾ, ਅੰਗੂਰ, ਅਨਾਨਾਸ, ਡਸਟਰ, ਪਪੀਤਾ, ਤਰਬੂਜ਼ ਆਦਿ।

3. ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, "ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ"।

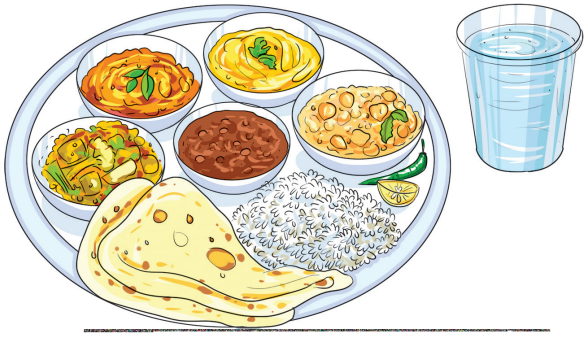
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਅਧਿਆਪਕ "ਗਾਜਰ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, "ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ"।

4. ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੈਰ-ਖਾਣਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ, ਪੱਥਰ ਆਦਿ ਜਾਂ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੇ ਨਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੈਰ-ਖਾਣਯੋਗ ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੈਰ-ਖਾਣਯੋਗ ਜਾਂ ਜੰਕ ਫੂਡ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ", ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਜੋ ਅੰਤ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਐਲਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।





ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ("ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ") ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ (ਚੁੱਪ) ਦੇ ਨਾਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚੌਲ, ਡੋਸਾ, ਦਾਲ, ਰੋਟੀ, ਇਡਲੀ, ਉਪਮਾ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਪੰਚਭੂਤ

ਪੰਚਭੂਤ ਇੱਕ ਸਮੂਹਕ ਖੇਡ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੰਜਭੂਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਧਿਆਨ, ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੰਚਭੂਤ				
ਪ੍ਰਿਥਵੀ	ਆਪ	ਅਗਨੀ	ਵਾਯੂ	ਆਕਾਸ਼
ਧਰਤੀ	ਪਾਣੀ	ਅੱਗ	ਹਵਾ	ਆਕਾਸ਼

ਖੇਡਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਹੈ:

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਪੰਚਭੂਤ ਤੱਤ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੱਤ ਬਣਕੇ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
3. ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਚਭੂਤਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੰਤ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੇਡ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

- ਖੇਡ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ।

© NCERT not to be republished

ਪ੍ਰਿਥਵੀ	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬੈਠਕ ਲਗਾਉਣਗੇ, ਬੈਠਣਗੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੱਤ ਦਜੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣਗੇ।	
ਆਪ	ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾਗਲਾਗਲਾ.....)	ਗਲਗਲਗਲਾ...
ਅਗਨੀ	ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗ ਦੇ ਬਲਣ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।	
ਵਾਯੂ	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਉਠਾ ਕੇ ਸੱਜਿਓਂ ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਖੱਬਿਓਂ ਸੱਜੇ ਘੁੰਮਾਉਣਗੇ।	
ਆਕਾਸ਼	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਉਠਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ।	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਏ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

© NCERT not to be republished

ਯੋਗ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

ਮਹੀਨਾ 1				
	ਤੀਜਾ ਪੀਰੀਅਡ	ਛੇਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	ਨੌਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	ਬਾਰ੍ਹਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਯੋਗ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਯੋਗ - ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (10 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (10 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ? (10 ਮਿੰਟ)	ਯਮ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (10 ਮਿੰਟ)
ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (5 ਮਿੰਟ)	ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (5 ਮਿੰਟ)	ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (5 ਮਿੰਟ) ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ (ਇੱਕ ਲੱਤ) (10 ਮਿੰਟ)	ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ
	ਕ੍ਰੀੜਾ ਯੋਗ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਖਾਣਾ (15 ਮਿੰਟ)	ਖਰਗੋਸ਼ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (5 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਆਸਨ ਤੋਂ ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ, ਅਸਵਸੰਚਾਲਨ ਆਸਨ (ਲੱਤਾਂ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ) (10 ਮਿੰਟ)
	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਖਾਣਾ (15 ਮਿੰਟ)	ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ – ਅਰਧਚੱਕਰ ਆਸਨ ਤੋਂ ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ (5 ਮਿੰਟ)	ਆਸਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਆਸਨ

© NCERT not to be republished

Month 2				
	15ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	18ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	21ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	24ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗ	ਅਪਰੀਗ੍ਰਹਿ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ (10 ਮਿੰਟ)	ਟੈਸਟ 1 ਮੁਲਾਂਕਣ (10 ਮਿੰਟ)	ਅਪਰੀਗ੍ਰਹਿ ਗਤੀਵਿਧੀ (10 ਮਿੰਟ)	ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (10 ਮਿੰਟ)
ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਖਰਗੋਸ਼ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (5 ਮਿੰਟ)	ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (5) ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ (ਇਕੱਲੀ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ) (5 ਮਿੰਟ)	ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਆਸਨ ਅਤੇ ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ, ਡੰਡ ਆਸਨ ਤੋਂ ਸਾਸੰਗ ਆਸਨ (5 ਮਿੰਟ)	ਕੁੱਤੇ ਅਤੇ ਖਰਗੋਸ਼ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (5 ਮਿੰਟ)
	ਅਸਵ ਸੰਚਾਲਨ ਆਸਨ – ਲੱਤਾਂ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ (5 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਡੰਡਾ ਆਸਨ ਤੋਂ ਸ਼ਾਸ਼ਤ ਅੰਗ ਨਮਸਕਾਰ, ਉਰਧਵਮੁਖ ਸ਼ਵ ਆਸਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਸ਼ਵ ਆਸਨ (10 ਮਿੰਟ)
	ਡੰਡ ਆਸਨ ਅਤੇ ਸਾਸੰਗ ਆਸਨ (5 ਮਿੰਟ)	ਪਦਮ ਆਸਨ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (10 ਮਿੰਟ)	ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ - ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (5 ਮਿੰਟ)	ਆਰਾਮ (5 ਮਿੰਟ)
	ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਆਸਨ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ (10 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ

© NCERT not to be republished

ਮਹੀਨਾ 3				
	27ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	30ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	33ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	36ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗ	ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (10 ਮਿੰਟ)	ਤਪਸ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ (10 ਮਿੰਟ)	ਤਪਸ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (10 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ
ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਖਰਗੋਸ਼ ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (5 ਮਿੰਟ)	ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (10 ਮਿੰਟ)	ਡੰਡ ਆਸਨ ਤੋਂ ਸਾਸੰਗ ਆਸਨ, ਅਸਵ ਆਸਨ - ਲੱਤਾਂ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ (5 ਮਿੰਟ)	ਮੱਧ-ਮਿਆਦ ਮੁਲਾਂਕਣ
	ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਆਸਨ ਤੋਂ ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ (5 ਮਿੰਟ)	ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ- ਰੌਕ ਐਂਡ ਰੋਲ (5 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	
	ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ (ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ)	ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (10 ਮਿੰਟ)	ਆਰਾਮ (5 ਮਿੰਟ)	
	ਆਰਾਮ (5 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਨਾਦਿਸ਼ੁੱਧੀ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (10 ਮਿੰਟ)	

© NCERT not to be republished

ਮਹੀਨਾ 4				
	39ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	42ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	45ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	48ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗ	ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ
ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (5 ਮਿੰਟ)	ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (5 ਮਿੰਟ)	ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਆਸਨ ਤੋਂ ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ, ਅਸਵਸੰਚਾਲਨ - ਲੱਤਾਂ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ (5 ਮਿੰਟ)	ਡੰਡ ਆਸਨ ਅਤੇ ਸਾਸੰਗ ਆਸਨ ਨਮਸਕਾਰ, ਅਰਧਵਮੁਖ ਆਸਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਸ਼ਵ ਆਸਨ (5 ਮਿੰਟ)
	ਉਰਧਵਮੁਖ ਸ਼ਵ ਆਸਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਸ਼ਵ ਆਸਨ (5 ਮਿੰਟ)	ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (5 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ
	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ - ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ, ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ, ਰੌਕ ਐਂਡ ਰੋਲ (10 ਮਿੰਟ)	ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ ਅਤੇ ਸ਼ਲਭ ਆਸਨ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (10 ਮਿੰਟ)	ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ, ਰੌਕ ਐਂਡ ਰੋਲ (5 ਮਿੰਟ)
	ਪਦਮ ਆਸਨ (10 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਆਰਾਮ (5 ਮਿੰਟ)	ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਆਸਨ (10 ਮਿੰਟ)
	ਭ੍ਰਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ – (5 ਮਿੰਟ)	ਪੰਚਭੂਤ (10 ਮਿੰਟ)	ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (10 ਮਿੰਟ)	ਪੰਚਭੂਤ (10 ਮਿੰਟ)

© NCERT not to be republished

ਮਹੀਨਾ 5				
	51ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	54ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	57ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	60ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਟੈਸਟ 2 ਮੁਲਾਂਕਣ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ
ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਆਸਨ ਤੋ ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ, ਅਸਵਸੰਚਾਲਨ ਲੱਤਾਂ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ (5 ਮਿੰਟ)	ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (10 ਮਿੰਟ) ਉਰਧਵਮੁਖ ਸ਼ਵ ਆਸਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸ਼ਵ ਆਸਨ (5 ਮਿੰਟ)	ਡੰਡ ਆਸਨ ਅਤੇ ਸਾਸੰਗ ਆਸਨ ਨਮਸਕਾਰ, ਅਰਧਵਮੁਖ ਸ਼ਵ ਆਸਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਸ਼ਵ ਆਸਨ (10 ਮਿੰਟ)	ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਆਸਨ ਤੋਂ ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ, ਡੰਡ ਆਸਨ ਤੋਂ ਸਾਸੰਗ ਆਸਨ (5 ਮਿੰਟ)
	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਆਰਾਮ (5 ਮਿੰਟ)	ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ ਅਤੇ ਸ਼ਲਭ ਆਸਨ (10 ਮਿੰਟ)	ਉੱਤਾਨਪਦ ਆਸਨ (10 ਐਸ)
	ਉੱਤਾਨਪਦ ਆਸਨ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (10 ਮਿੰਟ) ਆਰਾਮ (5 ਮਿੰਟ)	ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਨਾਦਅਨੁਸੰਧਾਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ (10 ਮਿੰਟ)	ਜਾਤਰੂ ਤ੍ਰਾਟਕ (10 ਮਿੰਟ)	ਆਰਾਮ (5 ਮਿੰਟ)
	ਧਾਰਾਨ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਜਾਤਰੂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ (10 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਨਾਦਿਸ਼ੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (10 ਮਿੰਟ)

© NCERT not to be republished

ਮਹੀਨਾ 6				
	63ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	66ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	69ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	72ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਅਸ਼ਟ ਯੋਗ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ (10 ਮਿੰਟ)	ਅੰਤਿਮ ਮੁਲਾਂਕਣ
ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ (10 ਮਿੰਟ)	ਡੰਡ ਆਸਨ ਅਤੇ ਸਾਸੰਗ ਆਸਨ, ਅਸਵ ਸੰਚਾਲਨ ਆਸਨ (5 ਮਿੰਟ)	ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਆਸਨ ਅਤੇ ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ (5 ਮਿੰਟ)	
	ਜਾਤਰੂ ਤਰਾਟਕਾ (10 ਮਿੰਟ)	ਆਸਨ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ (10 ਮਿੰਟ)	ਆਸਨ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ (10 ਮਿੰਟ)	
	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਆਰਾਮ - (5 ਮਿੰਟ)	ਆਰਾਮ- (5 ਮਿੰਟ)	
	ਨਾਦਿਸ਼ੁੱਧੀ ਅਤੇ ਭ੍ਰਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (10 ਮਿੰਟ)	ਭ੍ਰਮਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (5 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	
	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਨਾਦਅਨੁਸੰਧਾਨ (5 ਮਿੰਟ)	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	

© NCERT not to be republished

ਸਾਰੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

ਪੀਰੀਅਡ	ਇਕਾਈ ਨੰ.	ਸੈਸ਼ਨ ਕਿਸਮ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾਮ	ਗਤੀਵਿਧੀ	C'lative
1	ਨੰ.	ਕਿਸਮ	ਬਰਫ-ਪਾਣੀ	ਪੀਈ-1	ਪੀਈ-1
2	ਇਕਾਈ 1	ਕਿਸਮ 2	ਸੱਤ ਪੱਥਰ/ਪਿੱਠੂ	ਪੀਈ-2	ਪੀਈ-2
3	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗ	ਵਾਈਜੀ-1	ਵਾਈਜੀ-1
4	ਇਕਾਈ 1	ਕਿਸਮ 2	ਐਰੋਬਿਕਸ ਕਸਰਤ	ਪੀਈ-3	ਪੀਈ-3
5	ਇਕਾਈ 1	ਕਿਸਮ 2	ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲੋ	ਪੀਈ-4	ਪੀਈ-4
6	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਯੋਗ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ	ਵਾਈਜੀ-2	ਵਾਈਜੀ-2
7	ਇਕਾਈ 1	ਕਿਸਮ 2	ਨੰਬਰ ਖੇਡ	ਪੀਈ-5	ਪੀਈ-5
8	ਇਕਾਈ 1	ਕਿਸਮ 2	ਹੁਲਾ ਹੁਪ ਜੰਪ	ਪੀਈ-6	ਪੀਈ-6
9	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ ?	ਵਾਈਜੀ-3	ਵਾਈਜੀ-3
10	ਇਕਾਈ 2	ਕਿਸਮ 1	ਅੜਿੱਕਾ ਦੌੜ	ਪੀਐਫਸੀ-1	ਪੀਐਫਸੀ-1
11	ਇਕਾਈ 2	ਕਿਸਮ 1	ਸੰਤੁਲਨ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਪੀਐਫਸੀ-2	ਪੀਐਫਸੀ-2
12	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਯਮ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	ਵਾਈਜੀ-4	ਵਾਈਜੀ-4
13			ਰਚਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ	ਐਫਏ-1	ਐਫਏ-1
14	ਇਕਾਈ 2	ਕਿਸਮ 1	ਛਿੰਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ	ਪੀਐਫਸੀ-3	ਪੀਐਫਸੀ-3
15	ਇਕਾਈ 2	ਕਿਸਮ 1	ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਜਿੱਤੋ	ਪੀਐਫਸੀ-4	ਪੀਐਫਸੀ-4

© NCERT not to be republished

16	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਅਪਰੀਗ੍ਰਹਿ ਕਹਾਣੀ	ਵਾਈਜੀ-5	ਵਾਈਜੀ-5
17 & 18	ਇਕਾਈ 2	ਕਿਸਮ 1	ਕੋਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੌੜਨਾ	ਪੀਐਫਸੀ-5	ਪੀਐਫਸੀ-6
19	ਇਕਾਈ 2	ਕਿਸਮ 1	ਬਾਲ ਫੜੋ	ਪੀਐਫਸੀ-6	ਪੀਐਫਸੀ-7
20	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਟੈਸਟ -1 ਮੁਲਾਂਕਣ	ਵਾਈਜੀ-6	ਵਾਈਜੀ-6
21 & 22	ਇਕਾਈ 2	ਕਿਸਮ 1	ਡੰਡ ਬੈਠਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਪਾਸ	ਪੀਐਫਸੀ-7	ਪੀਐਫਸੀ-9
23 & 24	ਇਕਾਈ 2	ਕਿਸਮ 1	ਟਿਕ-ਟੈਕ-ਟੋ ਡ੍ਰਿਬਲ ਰਿਲੇਅ	ਪੀਐਫਸੀ-8	ਪੀਐਫਸੀ-11
25			ਰਚਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ	ਐਫਏ-2	ਐਫਏ-2
26	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਪਰੀਗ੍ਰਹਿ	ਵਾਈਜੀ-7	ਵਾਈਜੀ-7
27	ਇਕਾਈ 2	ਕਿਸਮ 1	ਮਗਰਮੱਛ ਦੌੜ	ਪੀਐਫਸੀ-9	ਪੀਐਫਸੀ-12
28	ਇਕਾਈ 2	ਕਿਸਮ 3	ਸਿਰ, ਮੋਢਾ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਬਾਲ	ਪੀਐਫਸੀ-10	ਪੀਐਫਸੀ-13
29	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	ਵਾਈਜੀ-8	ਵਾਈਜੀ-8
30	ਇਕਾਈ 3	ਕਿਸਮ 3	ਬੈਠਣਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-1	ਐਫਐਸ-ਏ-1
31	ਇਕਾਈ 3	ਕਿਸਮ 3	ਛੂਹਣਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-2	ਐਫਐਸ-ਏ-2
32	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਨਿਯਮ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਵਾਈਜੀ-9	ਵਾਈਜੀ-9
33	ਇਕਾਈ 3	ਕਿਸਮ 3	ਬੈਠਣਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-3	ਐਫਐਸ-ਏ-3
34	ਇਕਾਈ 3	ਕਿਸਮ 3	ਛੂਹਣਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-4	ਐਫਐਸ-ਏ-4
35	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਤਪਸ ਉੱਪਰ ਕਹਾਣੀ	ਵਾਈਜੀ-10	ਵਾਈਜੀ-10
36	ਇਕਾਈ 3	ਕਿਸਮ 3	ਖੋ ਦੇਣਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-5	ਐਫਐਸ-ਏ-5

© NCERT not to be republished

37			ਰਚਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ	ਐਫਏ-3	ਐਫਏ-3
38	ਇਕਾਈ 3	ਕਿਸਮ 3	ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ	ਐਫਐਸ-ਏ-6	ਐਫਐਸ-ਏ-6
39	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਤਪਸ 'ਤੇ ਕਹਾਣੀ	ਵਾਈਜੀ-11	ਵਾਈਜੀ-11
40	ਇਕਾਈ 3	ਕਿਸਮ 3	ਖੇ ਦੇਣਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-7	ਐਫਐਸ-ਏ-7
41	ਇਕਾਈ 3	ਕਿਸਮ 4	ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਦੌੜਣਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-8	ਐਫਐਸ-ਏ-8
42	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਤਪਸ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਵਾਈਜੀ-12	ਵਾਈਜੀ-12
43	ਇਕਾਈ 3	ਇਕਾਈ 3	ਝਕਾਨੀ ਦੇਣਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-9	ਐਫਐਸ-ਏ-9
44	ਇਕਾਈ 3	ਇਕਾਈ 4	ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ ਦੌੜ	ਐਫਐਸ-ਏ-10	ਐਫਐਸ-ਏ-10
45	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਵਾਈਜੀ-13	ਵਾਈਜੀ-13
46	ਇਕਾਈ 3	ਇਕਾਈ 3	ਝਕਾਨੀ ਦੇਣਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-11	ਐਫਐਸ-ਏ-11
47	ਇਕਾਈ 3	ਇਕਾਈ 4	ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ ਦੌੜ	ਐਫਐਸ-ਏ-12	ਐਫਐਸ-ਏ-12
48	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	ਵਾਈਜੀ-14	ਵਾਈਜੀ-14
49			ਰਚਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ	ਐਫਏ-4	ਐਫਏ-4
50 & 51	ਇਕਾਈ 3	ਇਕਾਈ 3	ਖੰਭਾ ਮਾਰਨਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-13	ਐਫਐਸ-ਏ-14
52	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਵਾਈਜੀ-15	ਵਾਈਜੀ-15
53 to 61			ਸੰਖੇਪ ਮੁਲਾਂਕਣ 1	ਅੈਸਏ-1	ਅੈਸਏ-9
62 & 63	ਇਕਾਈ 3	ਇਕਾਈ 4	ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-14	ਐਫਐਸ-ਏ-16
64	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਵਾਈਜੀ-16	ਵਾਈਜੀ-16
65 & 66	ਇਕਾਈ 3	ਇਕਾਈ 3	ਲੜੀ	ਐਫਐਸ-ਏ-15	ਐਫਐਸ-ਏ-18
67 & 68	ਇਕਾਈ 3	ਇਕਾਈ 4	ਨਕਲੀ ਖੇ	ਐਫਐਸ-ਏ-16	ਐਫਐਸ-ਏ-20

© NCERT not to be republished

69	ਇਕਾਈ 3	ਇਕਾਈ 3	ਖੰਭਾ ਛਾਲ	ਐਫਐਸ-ਏ-17	ਐਫਐਸ-ਏ-21
70			ਰਚਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ	ਐਫਏ-5	ਐਫਏ-5
71	ਇਕਾਈ 3	ਕਿਸਮ 3	ਖੰਭਾ ਛਾਲ	ਐਫਐਸ-ਏ-18	ਐਫਐਸ-ਏ-22
72 & 73	ਇਕਾਈ 3	ਕਿਸਮ 3	ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ	ਐਫਐਸ-ਏ-19	ਐਫਐਸ-ਏ-24
74	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਵਾਈਜੀ-17	ਵਾਈਜੀ-17
75 & 76	ਇਕਾਈ 3	ਕਿਸਮ 3	3-2-3 ਲੜੀ	ਐਫਐਸ-ਏ-19	ਐਫਐਸ-ਏ-26
77	ਇਕਾਈ 4	ਕਿਸਮ 3	ਪਾਸ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-1	ਐਫਐਸ-ਬੀ-1
78	ਇਕਾਈ 4	ਕਿਸਮ 3	ਫੜਨਾ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-2	ਐਫਐਸ-ਬੀ-2
79	ਇਕਾਈ 4	ਕਿਸਮ 3	ਪਾਸ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-3	ਐਫਐਸ-ਬੀ-3
80	ਇਕਾਈ 4	ਕਿਸਮ 3	ਫੜਨਾ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-4	ਐਫਐਸ-ਬੀ-4
81	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗਾ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਵਾਈਜੀ-18	ਵਾਈਜੀ-18
82			ਰਚਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ	ਐਫਏ-6	ਐਫਏ-6
83 & 84	ਇਕਾਈ 4	ਕਿਸਮ 1	10-ਪਾਸ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-5	ਐਫਐਸ-ਬੀ-6
85	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਟੈਸਟ 2 ਮੁਲਾਂਕਣ	ਵਾਈਜੀ-19	ਵਾਈਜੀ-19
86 & 87	ਇਕਾਈ 4	ਕਿਸਮ 3	ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਣਾ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-6	ਐਫਐਸ-ਬੀ-8
88 & 89	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 3	ਬੁੜਕਾਉਣ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕਾ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-7	ਐਫਐਸ-ਬੀ-10
90	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 3	ਬਾਲ ਮਾਰਨਾ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-8	ਐਫਐਸ-ਬੀ-11
91	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਵਾਈਜੀ-20	ਵਾਈਜੀ-20
92	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 3	ਬਾਲ ਮਾਰਨਾ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-9	ਐਫਐਸ-ਬੀ-12
93 & 94	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 1	ਝਕਾਨੀ ਬਾਲ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-10	ਐਫਐਸ-ਬੀ-14
95			ਰਚਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ	ਐਫਏ-7	ਐਫਏ-7
96	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਵਾਈਜੀ-21	ਵਾਈਜੀ-21

© NCERT not to be republished

97 & 98	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 3	ਬੁੜਕਾਓ ਅਤੇ ਮਾਰੋ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-11	ਐਫਐਸ-ਬੀ-16
99 & 100	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 4	ਪਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਰੋ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-12	ਐਫਐਸ-ਬੀ-18
101	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 3	ਸ਼ੂਟਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-13	ਐਫਐਸ-ਬੀ-19
102	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਵਾਈਜੀ-22	ਵਾਈਜੀ-22
103 & 104	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 3	ਸ਼ੂਟਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-14	ਐਫਐਸ-ਬੀ-21
105	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 3	ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੁਨਰ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-15	ਐਫਐਸ-ਬੀ-22
106	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ	ਵਾਈਜੀ-23	ਵਾਈਜੀ-23
107	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 3	ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੁਨਰ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-16	ਐਫਐਸ-ਬੀ-23
108	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 3	ਬਲਾਕਿੰਗ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-17	ਐਫਐਸ-ਬੀ-24
109	ਇਕਾਈ 5	ਯੋਗ	ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ	ਵਾਈਜੀ-24	ਵਾਈਜੀ-24
110			ਰਚਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ	ਐਫਏ-8	ਐਫਏ-8
111	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 3	ਬਲਾਕਿੰਗ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-18	ਐਫਐਸ-ਬੀ-25
112 & 113	ਇਕਾਈ 4	ਇਕਾਈ 4	ਸਮਾਉਣਾ	ਐਫਐਸ-ਬੀ-19	ਐਫਐਸ-ਬੀ-27
114 to 122			ਸੰਖੇਪ ਮੁਲਾਂਕਣ 2	ਐਸਏ-1	ਐਸਏ-9

© NCERT not to be republished

ਨੋਟਸ

© NCERT
not to be republished

ਨੋਟਸ

© NCERT
not to be republished