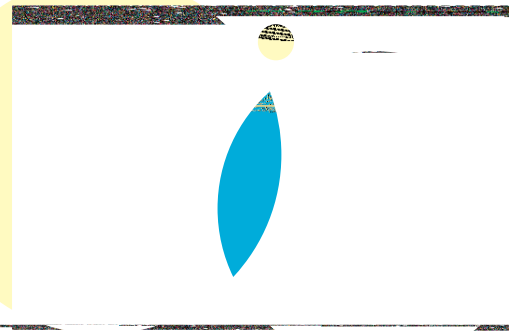
0687CH05



युनिट 5

योग

सानाम लेकान साँवार आर नापाय लाग़ित् योगा रेयाक् जेगेतरे आम साग़ुन दाराम। नोआ युनिटरे,देलाबो आबो योगा रेयाक् मारेन काग़ी आर साँड़ेश बोन तलास लेगे ।

भारोतरे एतोहोब आकान आर गेल गेल सेरमा धाबिज चालाव आकान मितटाङ होरा । भारोतरे प्रोजन्मो तायोम् प्रोजनमो, नोआ दो नित् जेगेत् रेयाक् सानाम टोठा रेन होड़ को दाराय ते मानाव होयोक् काना ।

© NCERT not to be republished

योग नोआ दो होयोक् काना आमाक् होड़मो दाड़ेवानाक् आर मोन दो सुत् दोहो लागित् आज-बुदिस रेयाक् मितटाङ डाहार । आबो दो नोआ योग बेयाम रेयाक् नापाय होरा को इदि कातेबो बाडाय आमा योगा रेयाक् नागाम,दोरशोन आर बेबहारआनाक् होरा । नापाय जियोन खाण्डाव लागित् मुडुत् ओरी खोन एतोहोब कोते भेगार रेयाक् योग बेयाम होरो रेयाक् जटिलोता हाबिज, सानाम हिँस गे गोनोङ आनाक् अनुमान आर बेबहानाक् कामी होरा से आमाक् पावड़ि लाहा काते आमाक् योगबेयाम रेयाक् बाडाय आर परिसेबा बाड़ती लागित् होरा को एमोक-आ ।

नोआ दो साधारोन भुल उइहार काना जे योगा दो एकेन मित् लेकान होड़मो बेयामरेनाक् रुप काना जाहाँरे साँहेद रेनाक् होरा, मोचड़ाव, टार्न, पासनाव सेलेत् मेनाग्-आ। नोआ रेयाक् सारि मेनेतरे, योगा दो मित् गाहिर साँड़ेश काना जाहाँ दो मानवा मोन आर आत्मा रेयाक् आडि गान दाड़े उछान दाड़ेयाक्-आ।

आम दो आमाक् योग' साँघार एतोहोब लागित् खोजोक् कानाम से आमाक् गेयान गाहिर लागित् एम खोजोक् काना ताहोले युनिटटि योग जेगेतरे आमाक् पान्ते आर लाहान्तिरे जपड़ाव लागित् मितटाङ माराङ सम्पत् लेकातेय कामीया। । देला आबो नोआ बोदोलोक् कान साँघार बोन एतोहोब-आ, योगा रेयाक् उकु काथा बोन बाडाय लेगे आर आबो सानाम को भितरि रे मेनाक् आयमा दाड़ेबो पान्ते आम लेगे।

नोआ युनिट रेयाक् एतोहोब होयोक्-आ मितटाङ भूमिका तालाते । ओना तायोम यम (साँवता आरि डिसिप्लिन) आर नियम (ब्यतिगत डिसिप्लिन) आर दिनोम दिन रेयाक् जियोनरे ओनकोवाक् बेबहार , सुक्समा बेयाम (जोट चालावान्), शिथिलीकारण बेयाम आसन, प्राणायाम,(साँहेत प्राकटिस्), प्रत्याहार (इंद्रिर्यो कन्ट्रोल),धारणा (एकाग्रता), ध्यान (धियान) आर क्रीड़ा योग (योगा खेलोड)को इदि काते बाडाय होयोक्-आ

© NCERT not to be republished

योग सेशन रेनाक् बन्देज

लातार् रे एम् आकान नेहो़र साँव्ते योगा सेशन एहो़बमे। नोआ दो़ मित्टाङ पा़ठुवा आर् माचेत् ताला रे सनो़त् बोन्धो़न् बारेते काना ।बानाहो़ड़ मित् साँवते बँगा रुखिया़ आर् बुझा़व् साँव्ते पुस्टा़व लाग़ित् आ़किनाक डाहाररे मारसाल लाग़ित् किन को़यजो़ङ-आ। उनकु सानाम् जाय्गा आर सानाम को लागित् निरा़य को खो़जोक् काना।

एहो़ब नेहो़र	नेहो़र रेनाक् तेतेत्
ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावा है । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्वषाव है । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	आलाङ बानाहो़ड़ (गुरुआर चेला) रुखिया़ ताहेँन मा। आलिञ बानाहो़ड़ पुस्टा़व लिञ ताहेँन मा। आबो आ़डि दाड़े आर उदगा़व साँवते बो़न् प्रेक्टिस दाड़ेयाक्-आ। आबोवाक् ओ़लो़क् पाड़ूहाव आर गेयान फार्चा लेकान होयोक् मा। आबो जाते मित् हो़ड़ दो़सार हो़ड़ आलोबो़न हिरका़ आको़ मा।

एहो़ब आखाड़ा तायो़म, सेशन परिकल्पना लेकाते का़मी हो़रा को चाचलावमे । नोआ मुदरे मेनाक्-आ यम आर नियम, सुक्सम बेयाम, कूल-डाउन(शीतलीकरण) बेयाम, आसन,प्राणायाम,प्रत्याहार,बिश्राम, धारणा, ध्यान, आर क्रीड़ायोग जाते योग ओभ्यास सम्मिलित होयोक्।

© NCERT not to be republished

लातारे एम आकान नेहो़र साँवते सानाम योग सेशन मुचा़त् मे। मुचा़त् नेहो़र दो़ पा़ठुवा़ को गेयान सामड़ाव आर दिन बेस आर रा़स्का़ साँवते दो़हो़ ला़गित् गो़ड़ो़ एमा कोवा।

मुचा़त् नेहो़र

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः ।
सर्वे सन्तु निरामया ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चित् हुःख भाग्भवेत्॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ᱚᱢ ᱥᱟᱨᱵᱮ ᱵᱷᱚᱣᱱᱛᱩ ᱥᱩᱠᱷᱤᱱᱚᱞ ।
ᱥᱟᱨᱵᱮ ᱥᱟᱱᱛᱩ ᱱᱤᱨᱟᱢᱚᱭᱟ ।
ᱥᱟᱨᱵᱮ ᱵᱷᱚᱫᱨᱟᱱᱤ ᱯᱟᱥᱭᱟᱱᱛᱩ ।
ᱢᱟ ᱠᱚᱥᱪᱤᱛ ᱦᱩᱞᱠᱷ ᱵᱷᱟᱜᱵᱷᱚᱣᱮᱛ॥
ᱚᱢ ᱥᱟᱱᱛᱤᱞ ᱥᱟᱱᱛᱤᱞ ᱥᱟᱱᱛᱤᱞ ॥

नेहो़र रेयाक् मेनेत्

सानाम को कुसि रेको ताहेँन मा। सानाम को रुवा़ खो़न निरा़य रेको ताहेँनमा। जो़तो़ होड़ को ञेल दाड़ेयाक् मा सानाम सा़गुन गेया। ओ़को़य हँ आलो़को़ दुकुः मा। जो़तो़ जायगा रे निरा़य ताहेँन मा।

मितटाङ योग सेशन एतो़हो़ब आर मुचा़त् ला़गित् साधारो़न दिस हुदिस ।

- मितटाङ आराम शुखासन लेकाते दुड़ुबमे ।
- देया सिधा़ दो़हो़यमे, मेँद जा़पित् मे आर चेहेरा रिलाक्स दो़हो़यमे ।
- आमाक् ति सिन् मुद्रारे दो़हो़य मे आर आमाक् साँहेद चेतानरे जारवार ताहेँनमे।
- किछु गान टिपिज ला़गित् आमाक् साँहेद आ़यका़व मे आर तायो़म गा़हिर साँहेद हातावमे। आम साँहेद ओ़डोक साँव साँवते, ओ़म सेरेञ् मे।".
- मो़ज' ते आमाक् ति नामास्कार मुद्रारे दो़हो़ काते नेहो़र सेरेञ मे ।
- नेहो़र सेरेञ तायो़म आमाक् ओ़का लेकाम आ़यका़व एदा ञेलमे।
- आमाक् ति रेयाक् तालखा मो़ज' ते गासावमे , काप मे आर आमाक् मेँद रे दो़हो़यमे ।

© NCERT not to be republished

चेप्टार-1

दिनोम दिन लागित् योग

पाठुवा लेकाते, आमाक् बेस्तो ओकतो रे चानाच, कामीहोरा, प्रजेक्ट आर ओड़ाग कामीते पेरेज मेनाक्-आ । योगबेयाम आमाक् मोने फार्चा आर मोने दोहो काते नोआ कामीहोरा चाचलाव लागित् गोड़ोय एमामा। नोआ दो होड़मो साँवार रेनाक् हौं उनताव दाड़ेयाक्-आ, खेल आर एटाक् कामीहोरारे सेलेदोक् लागित् आलगा होयोक्-आ। आमा् दिनोम दिन रेयाक् रोटिनरे योगा सेलेत् तालाते, आम दो गोटा दिन शान्तमोने आर दाड़ेम आयकावा।

योगबेयाम आमाक् मोनोजोक् एम लागित् आर आमाक् चिनतो भाबनाआर आनायकाव इदि काते आरहौं चेघाव लागित् गोड़ोय एमामा । नोवाते आम आरहौं केटेज आर फ्लेकसिबेल होयोक ते गोड़ोय एमामा । नोआ आमाक् मोने सुधराव दाड़ेयाक्-आ, चानाचरे आर बाङ ओड़ाक कामी कराव ओकतो ध्यान् एमोक आम लागित् आलगा होयोक्-आ । योग बेयाम आमाक् चिन्तो साहा लागित् गोड़ो एम काते मोनेय शान्त तामा, खास कायते जुदि आम बिरदोगाड़ से एटाक् जिनिस को लागित् चाप एम आयकावा । सानाम लेकाते योग कराव काते आम आरहौं रास्काआर आडि आल्गाम आयकाव दाड़ेयाक्-आ। दिनोम गे किछु टिड़िज लागित् योग' हौं आडि माराङ भेगारे आगु दाड़ेयाक्-आ। नोआते आमाक् होड़मो आर मोने जोतोन लागित् नोआ दो मित् नापाय डाहार काना ।

योग रेयाक् नागाम

योग रेयाक् एतोहोब दो भारोत रेनाक् मारेनाक् सोनोत(पबित्र) पुँथी बेद तालाते उइहार जामोक्-आ। नोआ ओकतो रे, होड़को सिर्जोन आर बँगा साँव जड़ाव लागित् योग' को कराव एत ताहेँना। माहाकाब्य महाभारोत रेनाक् हिँस, भगबद' गीता रेयाक् सानाम चेप्टार रेयाक् जुतुम दो आयमा लेकान योग जुतुमते जुतुम आकाना, जाहाँरे कर्म योग (कामी रेयाक् योग), भक्ति योग (भक्ति रेयाक् योग), ज्ञान योग (गेयान रेयाक् योग) आर रज योग (इच्छ दाड़े रेयाक् योग) सेलेत् मेनाक्-आ।

© NCERT not to be republished

2,000 खो़न हौँ बाड़ती सेरमा लाहा, महर्षि पतन्जालि दो़ 196 गो़टाङ योगसुत्ररे योग रेयाक् हेवया को मितते सापड़ाव लेदाय । नोआ सुत्रको़ इरो़ल गो़टाङ हा़टिञ मेनाक्-आ जाहाँदो़ अस्टाङ्ग योग' को़ मेताक्-आ। लेखा आकान हो़राको बेभार काते परमानन्द आक् उसुल ओ़बो़स्ता (समाधि) हामेट रेनाक् धापे धाप डाहार बो़रनो़न आकाना । आबो नोआ चेष्टार तायो़म ते अस्टाङ्ग योग' बाबो़त आरहौँ बाड़ती बो़न सैँड़ाया।

योग बेयाम नाँवा नाँवा हेवया आर उयहा़र को साँवते उतना़क्-आ । हठ योग, जाहाँ दो योग रेयाक् प्रेक्टिकाल पाह्टा को इदि काते गापालमाराव आय, ओना दो़ 1500 सेरमा लाहारे उतना़व लेना।

19 आर 20 शताब्दीरे, स्वामी बिबेकानन्द, परमहंस योगानंद,महर्षि अरबिंद आर बी.के.एस्. अयंगर लेकान योग गुरुको योगबेयाम दो़ जेगेत रेनाक् एटाक् एटाक् हिँसरे सेटेर लेदाको । तेहेञ्, योग जेगेत लेकाते योगबेयामको प्राकटिस एदा; 190 खो़न हौँ बाड़ती दिसो़मरे 21 जुन हिलो़क् जेगेतआ़रि योग' माहाँ को मानावा।

योग दो़ चेत् काना ?

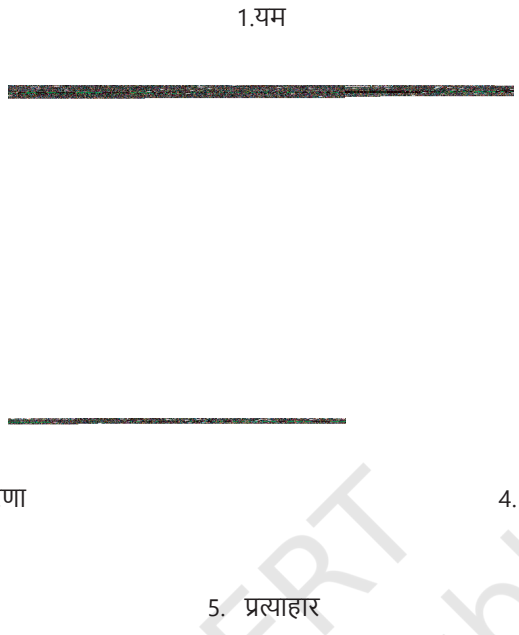
मारेन भारो़त रेन हो़ड़को़ बाडाय ञाम लेदाजे योगबेयाम प्रेकटिसदो़ मितहो़ड़ नापाय हो़ड़मो आर बेस ताहेँन सेत् चाचलाव दाड़ेयाक्-आ। योगबेयामदो़, मित् नापाय आर सुखी साँड़ेश मेनते ला़य गानोक्-आ । नोआ दो़ आबोवाक् का़मी, ओ़ल पाड़हाव आर एटाक् एटाक् का़मी हो़रारे नापाय आर कामी आन होयोक् रे गो़ड़ो़ एम-आ आर आबोवाक् हुय दाड़े रेयाक् गो़टा-बुटो़ बाडाय ला़गित् लाहा चालाते गो़ड़ो़य एमो़क्-आ ।

योग साबाद' दो़ संस्कृत साबाद' "युज"" खो़न हाताव आकाना जाहाँ रेयाक् मेनेत दो़ "मित् से मित् ते ताहेँन"। नोआ दो़ हो़ड़मो, मो़न, आर ओ़नतो़र रेयाक् मिला़व काना। योग दो़ आमाक् भेगार भेगार हा़टिञ को़ सामड़ाव, सामञ्जस्य आर मित् भाबना बेनाव ला़गित् – आमाक् भित्रिरे आर आमाक् आडे पासे जेगेत् साँव- मित् । नोआ दो़ मो़नेस थिस, शान्त आर सानाम बा़ड़िज खो़न फुरगा़ल ला़गित् गो़ड़ो़य एमो़क्-आ।

योगबेयाम दो़ अनियो़मित् का़मी दो़ बाङ काना बरो़ङ नापाय कुरुमुटु सालाक् जडाव मेनाक्-आ। कुरुमुटु दो़ सुमुङ नापाय का़मीहो़रा तालातेगे अर्जो़ ञामो़क्-आ।

देला बो़न अस्टाङ्ग योग' रेयाक् इरा़ल पाह्टा बोन ञेला, जाहाँरे महर्सि पतंन्जलि हो़तेते बेनाव आकान बेबहार प्रक्रिया मेनाक्-आ। नोआरे 8 गो़टाङ हिँस लातारेरे

बो़रनो़न आकानाः



1. यम - (साँवता आ़रि अनुशासन आर नौतिकता): नोआ को दो़ एटाक् को़ साँव चेत् लेका बेभार होयोक्-आ ओना लाग़ित् दिस हुदिस काना, जेमो़न दाया आर सा़रि होयोक्।
2. नियम- (पर्सनाल डिसिप्लिन्): नोआ कोदो़ आम आमते जो़तो़न हाताव लाग़ित् दिसहुदिस काना, जेमो़न साफा सा़फि ताहेँन आर तिरपित् ताहेँन्। ।
3. आसन -आबोवाक् हो़ड़मो केटेज आर फ्लेकसिबेल लाग़ित् दिना़मगे योग बेयाम करावमे।
4. प्राणायाम - (साँहेद चेतानरे दाड़े से साँहेद कन्ट्रोल'): नोआ दो़ साँहेद कन्ट्रोल' बारेते काना । आमाक् हो़ड़मो आर मो़न शान्ति लाग़ित् गा़हिर, बा़यते साँहेद चेदो़क्-आ ।

© NCERT not to be republished

5. प्रत्याहार- (मो़ने चेतान दाड़े-सिबिल, जो़टेत्, सौँ, ञेल आर आँजो़म) - नोआ पाह्टारे आमाक् ध्यान भितरि सेत् आ़चुरमे, आम आमते मो़नेमे आर बाहरे तेतेत् कोते आलो़म भिड़्का़वक्-आ।
6. धारणा (मो़ने दो़हो़) - नोआ रेयाक् मेनेत् दो़ मो़न थिर दो़हो़ आर मित् जागवार'रेयाक् कुरुमुटु।
7. ध्यान (उइहा़र) - नोआ रेयाक् मेनेत् दो़ हो़योक् काना गा़हिर मो़नेते उइहा़र बुदिस।
8. समाधि-(रा़स्का़ आर शान्ति रेयाक् ओ़बस्ता): नोआ दो़ गा़हिर निरा़य आर रा़स्का़ रेयाक् ओ़बस्ता काना जाहाँ दो़ एटाक् धाप को चेस्टा काते हिजुक्-आ। नोआ गे योग रेयाक् मुचा़त् जो़स काना, जाहाँरे आम दो़ पुरो़ रा़स्का़ आर निरा़य एम आ़यका़वा।

योग दो़ जियो़न साँघार काना । आबो दिनो़मगे नोआ हेवाक् होयोक् ताबो़ना।

देलाबो़न पुइलु बारया धाप साँघार बो़न एहोबा – यम आर नियम।

यम

अस्टाङ्ग योग' लेकाते एटाक् को साँव रा़स्का़ते जियो़न खान्डाव लाग़ित् मँड़े गो़टाङ लाक़्तियान दिसहुदिस मेनाक्-आ; नोआ साँवताआ़रि सातम को दो़ यम को मेताक-आ । यम दो़ अस्टाङ्ग योग' रेयाक् पुइलु हा़टिञे बेनावा । देला नोआ मँड़े गो़टाङ यम बाबो़त आरहोँ बा़ड़ती बोन बाडाय लेगे।

1. अहिंसा- अहिंसा रेयाक् मेनेत दो़ दाया ताहेँन आर दारे नाड़े आर जानो़वार साँवते जिब जियो़लि हो़ड़ हँ आलो़म घा़ल् कोवा ।
2. सत्य-सत्य दो़ सारा घा़ड़िज सा़रि काथा लाय आर सनो़त् ताहेँन लाग़ित बुझहा़व आय ।
3. अस्तेय- अस्तेय दो़ चेत् आमाय जे ओ़नकोन जिनिस आलो़म हातावा जाँहा दो़ आमाक् बाङ काना
4. ब्रह्माचर्य- बह्माचर्य दो़ आमाक् दाड़े बुद्धि सालाक् बेबहार आर निजे कन्ट्रोल ताहेँन।

© NCERT not to be republished

5. अपिरग्रह- अपरिग्रह रेयाक् मेनेत् दो़ लालो़च आलो़ ताहेँनमा आर आम ठेन जाहाँ मेनाक्-आ ओ़ना तेगे रा़स्का़रे ताहेँनमे। (आबो नोआ चेष्टार तायो़म ते अपरिग्रह इदि काते बिछना़व तेबोन गालमारावा)।

का़मीहो़रा

लातार रे एम आकान दा़यका़ को़ ला़गित् जो़तो़ खो़न बेस यम उरुम मे:

1. आम रेन आ़सुल सेता साँव मोज' ते बेभारमे, उनि साँव खेलो़क् मे आर उनि तिस हौँ आलो़म दालेया आर आलो़म बो़तो़र अचो़येया। .....'
2. जुदि आम अड़ाक् रे जाहानाक् एम रा़पुदा आर आम आयो अना बारेते कुलि मेया एनखान आम सा़रि काथा ला़यमे आर आलो़म उकुया ।
3. आम भिडियो़ गेम खेल रेयाग आ़डि दाड़े एम आ़यका़व एदा, मेनखान आम होँम बाड़ाया जे आम आमाक् साँड़ेश प्रजेक्ट चाबा होयोक् तामा। आम मित् भिडियो़ गेम खेल आर प्रजेक्ट पुरा़व ला़गित् दा़बि कबोजमे ।
4. चानाचरे गादेल गापालमाराव ओ़कतो़ रे, आम आमरेन गाते याक् बिचा़र आमाक् बिचा़र लेकातेम ला़या, मेनखान आलो़म कुमडुया।
5. आम दो़कानरे मित् दो़तो़ एम कुसिवाक् काना आर आम साँव ला़टु हो़ड़को कुलि मेया आम नोआ किरिञ सानायेत् मेया से बाङा । ओ़ड़ाक् रे मेनाक् जो़तो़ लुगड़ि को़ ञेल काते, आम गो़टायमे आर मित् लुगड़िच बाम ञामा चेदाक् से आम नितो़क् ओ़ना बाङ ला़क्तियामा।

अपरिग्रहଠଈଏ୮ୁଝଈ ।

अपरिग्रह

अपरिग्रह दो़ होयोक् काना बा़ड़ती खो़न बा़ड़ती खो़जो़क् आर आम ठेन जाहाँ मेनाक्-आ ओ़ना ला़गित् सारहाव एम मे । नोआ आम साधारो़न जियो़न खान्डाव आर एटाक् को साँव उदो़र होयोक् ला़गित् गो़ड़ो़ एमोक्-आ ।

लाल बाहादुर शास्त्री आक् उद'गा़व का़हा़निते अपरिग्रह बाबो़त् बो़न बाडाय ञामा,जाहाँयदो़ भारो़त् रेन दो़सार माराङमन्त्री लेकाते का़मी लेदाय।

© NCERT not to be republished

साधारोन रियोन आर माहान उइहार



मित् धाव जोखोन लाल बाहादुर शास्त्री दो भारोत् रेन माराङ मन्त्रीय ताहेँ काना, उनि दो आज बाहु लागित् लुगड़िच किरिञ लागित् मित् लुगड़िच दोकाने सेन लेना । दोकान रेन मालिक् उनि आदो मोज' साँरि उदुक् आदेयाय, मेनखान शास्त्री जोखोन दाम बाडाय साना केदेया, उनरे उनि ञेल ञाम केदाय ओना कोदो आडि दामी गेया । उनि दोकानदार कोम दाम रेनाक् साँड़ि उदुक् ए मेतादेया मेनखान एन्ते रेहोँ आडि दामीगे मने होयोक् कान ताया।

दोकान रेन मालिक् आडिय हाहाड़ा एना । उनि दो मेन केदाय्, "शास्त्रीजी, आमदो दाम लागित् आलोम भाबनाक्-आ। ।आमदो भारोत् रेन माराङ मन्त्री कानाम! नोआ साँरि को साँदेश लेकातेञ एम दाड़ेयाम खान इञाक् मोन होयोक्-आ ।

शास्त्रीजी दो लाँदा काते मेन केदा, "आमाक् दायादो इञ् सारहाव एदा, मेनखान इञ् दो मीराङमन्त्री कान खातिरगे इञ आमाक् साँदेश बाञ हाताव दाड़ेयाक्-आ। इञ दो खालि इञाक् बाजेट फिट लेकान साँरि गेञ किरिञा ।" शास्त्री नोआतेगे तिर्पित ताहेँ कानाय।

माचेत् लागित् नोट

- सेचेदियाको आको टोठा खोन् रोल मडेलको चिनहा लागित् गोड़ो एमा कोम आर ओनकोरेन इन्टारभिउको लागित् कुकलीसाकाम बेनावरे गोड़ो एमा कोम ।
- सेचेदियाको सालाक् ओनकोवाक् लाक्ति आर खोज आर इदि काते गापालमारावमे आर नापाय सन्तर से नापाय सुखरे ताहेँन लागित् लालोसा को एड़ाव दाड़ेयाक् रेनाक् उपाय को इदि काते गालमारावमे ।

शास्त्रीजी जाहाँ लेका एम दाड़े ताहेँ कान ताया, आर लाक्ति खोन बारहेरे बाय उयहार लेदा ।

अपरिग्रह दो होयोक् काना दायावान ताहेँन आर आबो ठेन जाहाँ मेनाक्-आ ओनाते तिर्पित् ताहेँन । देला बोन लाल बाहादुर शास्त्री लेकाबो होयोक्-आ,लालोच आर आबोवाक् लाक्ति खोन बाड़ती जिनिसको रेयाक् मालिक बाङ होय काते।

काम्हीरा

- आमाक् घाँरोङ्ग' रेन से पासे ओड़ाक् रेन मित् होड़ चिनहो एम जाहाँय दो साधारोन जियोने खान्डाव एदा।
- ओनको कुलिकोम चेदाक् ओनको साधारोन जियोन होराको बाछाव आकादा आर आकोवाक् बिचार रेयाक् फलोन लेकाते चेत् आनाइकाव होय आकान ताया ।
- आमाक् चानाच रेन गाते को उनि होड़ साँव आमाक् गापालमाराव बाबोत् लोय आकोमे आर आकोवाक आनाइकाव हौँ आँजोममे ।

काम्हीरा

- पाठुवा को मित् नाँवा काटिज जिनिस आगु लागित् मेता् कोम, अका दो उन्कु को कुसिवाक्-आ मेनखान जास्ति दो बाको बेभारा (मित् पतोब्, मित् खेलना, एमान)।
- मितटाङ सार्केलरे दुडुबमे आर सानाम पाठुवाको आको आगु आकात् जिनिस बाबोत रोड़ ओचो कोम ।
- ओनको आकोरेन मितटाङ गाते से अभाबिया होड़ को जिनिसको दान लागित् उदगाव एमा कोम।
- गिदरो को दान लागित् रास्का आर जिनिस को आड़ाक्(त्याग) रेयाक् को हेवयाक्-आ ।

यम

अस्टाङ्ग योग' रेयाक् दोसार पाह्टा दो नियम काना, जाहाँरे मँड़े गोटाङ लाक्तियान दिसहुदिस से हेवया को मेनाक्-आ ।

देला बोन नोआ मँड़े गोटाङ नियम बाबोत आरहौँ बाड़ती बोन पान्ते लेगे।

1. शौच- शौच रेयाक् मेनेत् दो आबोवाक् होड़मो, मोन आर आडे पासे साफा दोहो। नोआ दो मोन साफा आर मोने आर होड़मो रेयाक् साफा बारेते काना ।

© NCERT not to be republished

2. संतोष - संतोषदो़ आबो ठेन जाहाँ मेनाक्-आ ओ़नाते रा़स्का़ आर तिर्पित् ताहेँन् आर लालो़च बाङ होयोक् ला़गित् ला़या ।
3. तप - तप रेयाक् मेनेत् दो़ आबोवाक् जो़स हा़सिल ला़गित् आपनार अनुशासन आर सङकल्प ताहेँन, जुदि ओना आँट होयोक् रेँह।
4. स्वाध्याय - स्वाध्यायदो़ आजते पाड़ूहाव आर आबोवाक् गेयान बा़ड़ती ला़गित् उदुक् एदाय।
5. इस्वार प्राणिधान निजे खो़नहोँ माराङ जाहाना पा़तया़व बारेते ला़यआकाना

का़मी हो़रा

लातारेरे एम आकान दा़यका़ खो़न जो़तो़ खो़न बेस् नियम उरुम मे:।

1. मित् हापता ला़गित् मित् पर्सनाल जो़स गो़टाय मे, जेलेका मित् प्रजेक्ट पुरा़व, दिनो़म बेयाम, से ओ़ड़ाक् रे गो़ड़ो़ एम। सानाम जो़स आमाक् लाहान्ति साँव ट्रेक मे .....
2. दिनो़म दिन नापाय पतो़ब पाड़ूहावमे आरहोँ मित् रिफ्लेक्टिभ डायेरि ओ़ल मे ।.....
3. चानाच ओ़ड़ाक् दो़ साफायमे आर साजाव मे.....
4. सारहाव सो़दो़रमे.....
5. आमाक् बेस का़मी कराव रिको़यमे आर पा़तया़वमे जे जो़तो़ किछु नापायते होयोक् -आ.....

एदा

देलाबो़ तप दो़ मित् टाङ उदगा़व आनाक् का़हा़नि तालातेबो़ बाड़ाय लेगे

तप

~~मुँड़े गो़टाङः नियमको़ मुदरे मितटाङः तप~~ , जाहाँ रेयाक् मेनेत् दो़ आपनार अनुशासन, संकल्प आर केटेज ताहेँन ।

उइहा़र मे आम सामाङरे मित् माराङ बिनिड हिजुक् काना आर मुचा़त् टिपिज हा़बिज ताँगि बो़दो़ल काते, आम दिनो़मगे को़ज को़जते पाड़ूहाव ला़गित् एम गो़टाया। नो़आ थिर आर लेताड़ कुरुमुटु गे तप को मेताक्-आ

© NCERT not to be republished

नो़आ दो़ मित् खेलोड आखड़ा लाग़ित् ट्रेनिङ लेका, जाहाँ बाजाव रेयाक् हेवाया, से ओ़ड़ाक् रेयाक् काम़ी कोरे गो़ड़ो़ लेका - लेताड़गे काम़ी को करावा, एमोन चेत् आम नो़आ बाम कुसियाक् काना । तप दो़ सेँड़ा आबोनायजे आ़डि खाटाव काम़ी आर सो़नो़त् ते आबो आबोवाक् जो़स हा़सिल आर निजेराक् सुधरा़व लाग़ित् गो़ड़ो़य एम दाड़ेयाबोना । तप हेवाया तालाते, आबो दो़ केटेज मो़ने रेयाक् मो़हो़त् बोन बाडाया आर चेत् लेका हुडिञ हुडिञ लेताड़ काम़ीते माराङ अर्ज ञामक्-आ ओ़नाय सेँड़ा आबो़ना।

आबोवाक् जियो़नरे तप :

सेचेत् लाग़ित् सो़नो़त्, आपनार अनुशासन, बेस हो़ड़मो लाग़ित् लेताड़ बेयाम्, सारा घा़ड़िज् प्रोटिन जो़माक जो़म, साफा साफि ताहेँन, सारा घा़ड़िज सा़रि काथा रो़ड़, दिनो़मदिन योगबेयाम रेयाक् प्रेकटिस एमान।

आबो आबोवाक् आड़े पोसेरे आयमा माहान हो़ड़ बो़न ञेल कोवा, ओ़नकोवाक् जितका़र आबोवाक् जियो़नरे माराङ जो़स गो़टाय लाग़ित् उदगा़व बो़न ञामा। चेत् आम नुकु माहान हो़ड़ कोवाक् तप इदि काते जाहाँनाक् एम आँजो़म आकादा? तप रेयाक् दाड़े बुझा़व लाग़ित् देला बो़न भारो़त् रेन पाहाड़ि मल्ली मस्तान बाबु-आक् उदगा़व आनाक् काहा़नि बो़न पाड़ूहावा।.

मल्ली मस्तान बा़बुवाक् ठा़वका़ (संकल्प)

मल्ली मस्तान बा़बु दो़ आंन्ध्र प्रदेश रेयाक् मित् हुडिञ आ़तुरे जानाम लेनाय आर आज आपात दो़ मित् चा़षी हो़ड़े ताहेँ कानाय । उनिदो़ मितटाङ नापाय पा़ठुवा़ आर नाँवा किछु चेदो़क् लाग़ित् आ़डि रा़स्का़ ताहेँकान ताया, बा़बु दो़ आ़डि आँट मो़ने आते पाड़ूहाव लेनाय आर भारो़त् रेना सरेश किछुगान आसड़ा कोरे पाड़हाव लेनाय, उनिदो़ इञ्जिनियारिङरे डिग्रि आरजाव लेदाय।

आजाक् पाड़ूहाव ओ़कतो़रे, बा़बुदो़ बुरु देजो़क् रे आ़डि रा़स्का़ जानामलेन ताया। बुरु रेयाक् चेलेञ्ज आर चेहरा खो़न उदगा़व काते, उनि आजाक् प्रफेसनाल केरियार साँव साँवते नो़वा आ़नायका़व हों लाहा इदि लाग़ित् गो़टा लेदाय। उनि आ़डि आँटते ट्रेनिङ लेनाय, देजो़क् बाबो़त् सानामाक् सेँड़ा लेदाय । उनि दो़ हो़ड़मो दाड़े, फ्लेकसिबेल आर मो़ने लेकाते मनोयोगी ताहेँन लाग़ित् उनि योगबेयामे' प्रेकटिस लेदाय,जाहाँदो़ आजाक् सतो़र्कवान देजो़क् रे गो़ड़ो़ एम लेदा। योग' साँवते हो़ड़मो फिट्नेस लाग़ित् उनियाक् निष्ठा आयमा साँघार रेयाक् अर्ज हामेटरे उनियाक् जितका़र रेयाक् मित् हिँस ताहेँकाना।

© NCERT not to be republished

उनियाक् बुरु देजो़क् चेतानरे चिन्ता़धारा दो़ ताहेँकान ताया अटुट आबेग आर निष्ठा़ते पेरेज । उनि आजाक् सिमा़ पारो़मरे पा़तया़व ताहेँ कानाय आर उसुल उसुल देजो़क् साँवते हिजुक् चेलेञ्ज कोदो़ आताङ दाराम एत ताहेँन। आजाक् देजो़क् तालाते, उनि दो़ एटाक् को आकोवाक् कुकमु गो़टा आर आनाट पारो़मरे उदगा़व ला़गित् जो़स ताँहेकान ताया ओ़नादो़ जाहाँ तिनो़क् गे मुस्किल होयोक्- मा।

बाबु, जाहाँ तिनरेगे दाड़ने चाला ताहेँन ,तो़खो़नगे सानाम का़टिज का़टिज का़मी गो़टा काः कान ताहेँना। उनि दो सिञ एहो़बरेगे का़मीय एतो़हो़ब एद ताहेँन, आजाक् भाग' ए हातावा आर सारा दिन ठिक थिर गतिते ताड़ाम ताहेँन । आजाक् दाड़ान ओ़कतो़ उनि आजाक् ताहेँन ओ़ड़ाक् आजते थापन ताहेँन, आजाक् जो़माक् आजते इसिन ताहेँन आर दो़सार दिन रेयाक् का़मीहो़रा आज रेन गो़ड़ो़यिज साँव बेसते गो़टाय ताहेँन।

बा़बुवाक् रेको़र्ड ब्रेकिं हामेट दो़ नोआ कानाजे उनिदो़ 172 दिनरे एयाय महादेश रेयाक् एयाय उसुल चुड़ो़ देजो़क् ए पुरा़व लेदा।नोआ साँवते, बाबुवाक् हो़ड़मो आर मानो़सिक साहाव आर सरेश रेयाक् मित् नाँवा बेन्चमार्क ए थापन लेदा। उनि पुइलु भारो़तिया़ आर दक्षिण एशिया लेकाते नो़आ रेकोर्ड हामेट लेदाय, उनि जेगेता़रि सारहाव आर्जाव् लेदाय।

जुदिरेहोँ उनि आबो साँवते बा़नुया, उनियाक् का़हा़नि दो़ आ़डि साहस्, केटेज ठा़वका़ आर आ़ना़यका़व आनाक् का़हा़नि काना। उनियाक् जियो़न आबो माराङ कुकम ञेल्, आ़डि खाटाव का़मी़ आर सारा घा़ड़िज बेस का़मी ला़गित् दिसा़य एमा बो़ना। जाहाँय को आको़वाक् सिमा़ पारो़म काते सेरमा जो़टेत् रेयाक् साहो़सा ओ़नको़ ला़गित् उनि मित् उदगा़वयानिज लेकाय ताहेँना।

का़मीहो़रा

- चानाचरे आमाक् रोल मडेल रेयाक् मितटाङ का़हा़नि ला़य मे ।
- ला़य आकान सानाम का़हा़नि रेयाक् साधारो़न सातामको बिछना़वमे ।
- जियो़न रेनाक् जो़स दो़हो़ चेत् अजेते ला़क्तिया अना इदि काते उयहा़रमे आर गालमारावमे ।
- मित् ओ़कतो़ रेयाक् काथा ओ़लमे, जो़खो़न ओ़नको़ किछु आर्जाव ला़गित् आ़डि को खाटाव लेना । आ़ना़यका़व खो़न ओ़नको चेत् को सैँड़ा लेदा आर जो़स हामेट तायो़म ओ़नको चेत् लेकाको बुझहा़व लेदा ।

माचेत् ला़गित् नोट

- सौँड़ेशिया़, सासापड़ायिज, जा़तिया़रि सिरपा़ हामिटिया़, खेलोडिया़ एमानको लेकान माहान जो़स हामेंटिया़ को ओ़का़ लेकाते केटेज ठा़वका़ आर लेताड़ कुरुमुटु तालाते आकोवाक् जो़सरेको सेटेर हाड़ेयाक् ओ़ना बारेते पा़ठुवा़ को साँव गालमारावमे।

© NCERT not to be republished

काम़ीहो़रा

1. जो़स थापनाव: सानाम पा़ठुवा़ को मित् जो़सको ओ़ल दो़हो़या जाहाँदो़ आको हामेट सानायेद कोआ, जेलेका दिना़म 20 टिड़िज पाड़ूहाव, खेल रेयाक् प्रेकटिस, से ओ़ड़ाक् काम़ीरे गो़ड़ो़।
2. परिकल्पना- नो़आ जो़स को हामेट लाग़ित् धाप को ओ़ल दोहोयमे ।
3. लाहान्ति ट्रेकिङ- दिना़म दिन रेयाक् लाहान्ति ट्रेकिङ लाग़ित् मित् आलगा चार्ट बेनावमे।
4. रिफ्लेक्टिभ: हापता मुचा़तरे, गालो़च मे आमाक् निजेराक् अनुशासन बाबो़त् चेत् एम चेत् आकादा आर जो़स हामेट लाग़ित् काम़ी रेयाक् आ़यका़व ओका लेका ओना गालमारावमे।

प्रत्याहार

प्रत्याहार, दो़ अस्टाङ्ग योग' रेयाक् मँड़े पाह्टा, आमाक् इच्छा कन्ट्रोल लाग़ित्' आर आमाक् मो़न फो़कास लाग़ित् सेँड़ा आम काना।

उयहा़रमे आमदो़ साडे कान कान ओ़ड़ाक् रे मेनामा, मेनखान आमदो़ आमाक् ओ़ड़ाक् काम़ीरे मो़ने दो़हो़ लाक्तियामा। प्रत्याहार रेयाक् मेनेत् दो़ संयमित् ताहेँन से पा़छला़ सेत् सेनो़क् , जाहाँ जिनिसको ञेल्, आँजो़म्, सिबिल आर आ़यका़व कोते बाङ आ़ड़िसो़क्। ।

प्रत्याहार दो़ आम कालकालाव एड़ाव लाग़ित् गो़ड़ो़ एमामाय आर आम चेत् एम चिका़ एदा ओ़नारे मो़ने लागाव लाग़ित् गो़ड़ो़य एमामा ।

नो़आ प्रेकटिस काते आम आमाक् ध्यान आमाक् आडे पासे रेनाक् जिनिसको खो़न साँगिञरे साहा काते भितरि सेन आ़चुरेम सेँड़ाया आर आमाक् बिचा़र आर उयहा़र बाबो़त् बा़ड़ती जागवार ताहेँनेम सेँड़ाया ।

आबो दो़ मँड़े गो़टाङ मेँद(इन्द्रियो़) ते आबो आड़े पासे रेनाक् जेगेत् बो़न बुझहा़वा; आसाआनाक् काम़ीहो़रारे मो़ने लागाव आर भेद'भाब' खो़न साहा लाग़ित्, आबोदो़ आपनार होयोक् ताबोना।

देलाबोन किछु काम़ीहो़रा उदुक काते आबोवाक् इन्द्रियो़को भितरिसेत् आदेर लाग़ित् गो़ड़ो़वा बोना।

1. थिर् अक्त: बिना़ बा़ड़िजते थिर दुडुब लाग़ित् आराम ठाँव पान्तेयमे (बाङ टिभि, बाङ मोबायिल फोन आर जो़र आ़ड़ां बाङकाते)। आमाक् मेत् जा़पित् मे आर आमाक् साँहेद चेतानरे फो़कास मे ।

2. मो़जते जो़म: जो़म ओ़कतो़ रे टिभि बो़न्दो़यमे आर गेजेट कोदो़ साँगिञरे दो़हो़ काः मे। जो़माक् रेयाक् सिबिल, बेनाव आर सों रे मो़ने एमाक् मे । बा़य बा़यते तो़गो़जमे आर सानाम गेर रा़स्का़ते जो़ममे ।

3. सिर्जो़न साँव ताल मिला़व काते चालाःमे : पार्क से बागानरे दाड़ान ला़गित् सेनो़क् मे। चिन्ता़रे बाङआद कातेसे इलेक्ट्रनिक् डिभायिस बेबहार बाङकाते आमाक् आड़ेपासेरे ञेल,आड़ाङआरसों को बिडा़वमे।

4. सेरेञ् आँजो़म: किछु गान नापाय सेरेञ बाछावमे, थिर काते दुडुबमे आर एटाक् चेतहों बाङ चिका़ काते साडे आँजो़ममे ।

5. जा़पित् लाहारेः घाड़िक किछु टिपिज थिर काते दुडुब काते काटावमे । बा़य बा़यते आम मैंद जा़पित्मेआर आम साँहेदरे फो़कासमे । जा़पिद ओ़कतो़ को़म से को़म 30 टिपिज माड़ाङरे इलेक्ट्रनिक् डिभायिस बेबहार खो़न साहारे ताहैंनमे, ओ़ना बो़दो़लते पतो़ब पाड़ूहाव रेयाक् रिका़यमे ।

नोआ का़मी कोदो़ आमाक् फो़कास ला़गित् दाड़े बा़ड़तीरे गो़ड़ो़य एमामा, चाप को़मो़क्-आ से आमआमाक् आडे पासे साँव आरहों गा़हिर जड़ाव ला़गित् गो़ड़ो़य एमामा ।

जो़माक् दो़ आबोवाक् पारसोनाल उतना़व्रे आ़डि ला़क्तियान काना,आबोवाक् रितु लेकातेआरनापायपरिमानते जो़माक् जो़मला़कतिया। अनाते आयुरभेद(सेदाय भारो़नचिकिसाबिङ् गानलेकातेहो़ड़रे ़

चेत् आम बाडाया?

आयुर्भेद लेकाते हो़ड़मो रेनाक् जो़माक् हेवया

हितबुक्-नापाय आर प्रोटिन जो़माक् जो़ममे	मितबुक-लाजबियो़क् आलो़म जोमा	रितबुक -रितु लेकाते जो़माक् जो़म मे

का़मीहो़रा

1. आमाक् घारो़ञ्’ साँव दिन रे को़मसे को़म मितते ओ़ड़ाक् रे बेनाव आनाक् जो़माक् जो़ममे ।
2. जो़म ओ़कतो़ रे, पा़तया़वमे जे आम सानाम का़टिज गेर आर सानाम नाग रेनाक् सिबिलेम ञाम आकादा ।
3. जो़म ओ़कतो़ आमाक् मोबायिल फोन आर टिभि लेकान इलेक्ट्रिनिक् गेजेट आलो़म बेबहारा।
4. आमाक् घारो़ञ्’ रेन रा़सिया़ को जो़माक् आर दाक् एमोक् ला़गित् आमगे एमो़क् मे ।

© NCERT not to be republished

चेप्टार-2

यौगिक हो़रा ला़गित् सापड़ाव

नामास्ते जुवो़न यौगिक् को!

चेत् आम यौगिक् हेवया साँव साँघार एहो़ब ला़गित् एम सापड़ाव गेया?

माड़ाङ चेप्टाररे, आम यम आर नियम बारेतेम चेत् आकादा। नो़डे देला आबो आसन, प्राणयाम, प्रत्याहार, धारणा आर ध्यान बारेतेबो गालो़च लेगे। आबोदो़ योग' रेयाक् एटाक् पाह्टा को बाबो़त बो़न् चेदो़क्-आ, जेलेका क्रीड़ा योग' लातारेरे एम आकान चेप्टार कोरे, सापड़ाव हेवया खो़न एहो़बो़क् काता।

बिरदो़गाड़रे आमरेन माचेत् आक् दिसा़ते नो़आको हेवया चेदो़क् मे आर ओ़ड़ाक् रे दिना़मगे कोराव काते नोआ कोरे मास्टरो़क् मे । लेताड़ हेवया (साधणा) आबो केटेज,फ्लेकसिबेल आर थिर बेनाव बोना। नोआ आले निरा़य आ़यका़व ला़गित् गो़ड़ो़य एमालेया आर आलेयाक् ओ़ड़ाक् का़मीरे बेस मो़नेले एमा, खेलो़ड ओ़कतो़ रे आर जाहाँ गेले का़मिया।

तोबे, देला बो़न आबोवाक् योग मेट बोन अडोका, गा़हिर साँहेद बो़न हातावा आर मित् साँवते निया़ हाहाड़ा साहो़स का़मी बो़न एहो़बा!

दिसा़ दो़हो़याम, योग दो़ भागे आ़यका़व ला़गित् काना; हेवया ओ़कतो़रे आमाक् हो़ड़मो चेत् लेकाम आ़यका़व एदा ओ़ना चेतानरे ध्यान एम दो़ आ़डि ला़क्तिया। आम आमते नङकान पज' रे तिसहोँ आलो़म आ़ड़िसो़क-आ जाहाँ दो़ हासो से बाङ आराम रेयाक् कारो़न होयो़क्-आ। ।

आसान आर प्राणायाम एतो़हो़ब लाहारे, साँहेद प्रेकटिस काते, जड़ा को लेबजेड़ काते (सुक्स्मा बेयामा) आर बो़हो़क लेबड़ेज(फ्लेकसिबेल) काते (शिथिलीकरन बेयाम) साप्ड़ाव दो़ आ़डि जा़रुड़ गेया।

सानाम यौगिक् प्रेकटिस(हेवया) लाहारे साधारो़न दिसहुदिस पाञ्ज्ञा होयो़क्-आ।

1. आसान कराव ओ़कते गा़हिर साँहेद आलोम हातावा आर बाङ साँहेद आलो़म साब हो़हो़या आम आमते जबर ते आलो़म दो़हो़या। आसान कराव ओ़कते साधारो़न साँहेदमे। सारा घा़ड़िज मुँते साँहेद हातावमे।

2. प्रेकटिस ओ़कते सारा घा़ड़िज सो़न्तो़र, ध्यान आर अबजारभेशनरे ताहेँनमे। आमाक् पज' रे मो़ने दो़हो़यमे। आम रेन माचेत् को बेसते ञेल को़म आर ओ़नको़वाक् ला़य कोरे ध्यान एममे।
3. आसन कराव ओ़कते जुता़ बाङखान मोजा आलो़म हरो़क्-आ ।
4. जाहाँ तिन रेगे आम रुवा़ से रुवा़म आ़यका़वा, आम जिरो़व होयोक् तामा। जुदि आम रेयाड़, बेन्ड', बो़हो़क् हासो़, लाज हासो़, कड़ाम हासो़ मेनाक् ताम एटाक को से, आम रेन माचेत् को साँव सो़लहायमे आर दिसा़ एमा को़म ।
5. खास काते कुड़ि को़ ला़गित्, आमाक् चाँदोतेनाक् ओ़कतो़ होयोक् खान्, हेवया लाहारे आम रेन माचेत् बाडाय ओ़च कोम बाङखान् सो़लहायमे।

साँहेद प्रेकटिस

प्राणायाम चेदोक् लाहारे, फुसफुस रेयाक् का़मी लाहान्ति दो़ ला़क्तियाना। नापाय हो़ड़मो फुसफुस ला़गित्, बेस साँहेद रेयाक् प्रेकटिस दो़ ला़क्तियाना ।

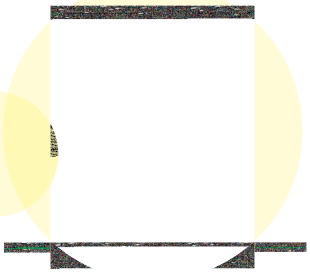
देला बो़न कुला़य आर सेता साँहेद बाबो़त बो़न चेदा। कुला़य् रेयाक् साँहेद दो़ गा़हिर, साडे साँहेदरे मो़नेको दो़हो़या जाहाँ दो़ कुला़य रेयाक् साँहेद पेटार्ने नोक्साया। सेता साँहेदरे सेता आक् साँहेद लो़गो़न, गा़हिर साँहेद रेयाक् नो़को़ल सेलेत् मेनाक्-आ, ओका दो़ हो़ड़मो खो़न लो़लो़ ओडोक् आर साँहेद कन्ट्रोल आर बा़ड़ती ला़गित् गो़ड़ो़ एम दाड़ेयाक्-आ।

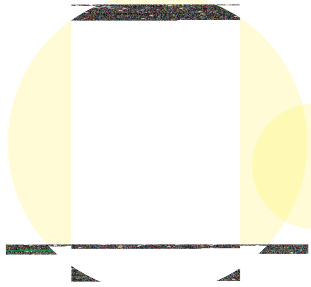
लाभ को

साँहेद हेवयाते फुसफुस रेयाक् दाड़े बा़ड़तीक्-आ, साँहेद रेयाक् दाड़े बा़ड़ती-आ , जिरा़वरे उदगाव आर चाप(स्ट्रेस) को़मोक्-आ ।

सीमा़- मीरगी रोगी हो़ड़दो़ नोआ प्रेकटिस खो़न साहारे ताहेँन ला़क्ति काना।

© NCERT not to be republished





कुलाय़ साँहेद

स्थिति दंडासन

होरा 1 - बानार गोनठे मुड़ाव काते बज्रासन लेका दुड़ुबमे।

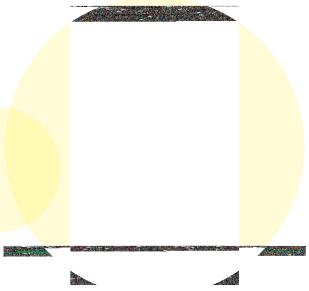
होरा 2- लातार काते गोनठे सामाङरे ति दोहो़ काः मे, जेनो़ सोपोते गोनठे को जटेतो़क्- मा। ति दो़ बानार मित् साँवते समानते दोहो़ काः मे, ति तालखा लातार सेज होहो़ मे । लाज दो़ मो़जते बुलुरे दोहो़ काते, आलाङ दो आधा ओडोक् मे आर साँहेद दो़ तिनो़क् लो़गो़न हुय दाड़ेयाक् हाताव मे आड़ाक्-मे(10 खो़न 30 घुड़ि)।

होरा 3 - प्रेकटिस तायो़म आरहोँ बा़यते बज्रासन स्थितिरे रुवा़ड़मे।

होरा 4 - बानार जांगा सिधा़ काते दंडासन स्थितिते हिजुक्-मे ।

शिथिल दंडासन स्थिरिरे आराम मे

स्थिति दंडासन



होरा-3



होरा 1

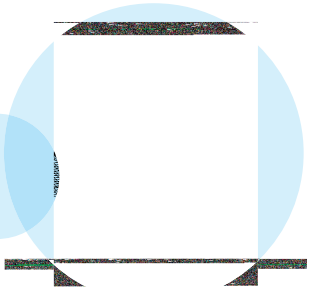


होरा-4



होरा 2

© NCERT not to be republished



सेता साँहेद

स्थिति दंडासन

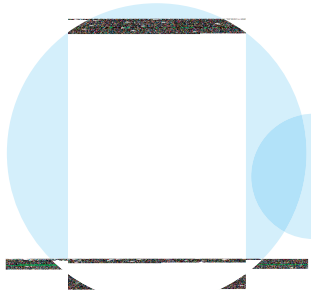
होऱा 1 - बानार गोनठे मुड़ाव काते बज्रासन लेका दुडुबमे

होऱा 2 - ति तालखादो गोनठे सुररे दोहोयमे काटुबको दो तायोम सेत् उदुक् काते आर आलाङ दो पुरा लाहा सेत ओडोकमे । साँहेद आर साँहेद उसारा आर लोगोन हातावमे जाते लाज फुलोक् आर कन्ट्रेक्ट होयोक् मा। नाँवा को 10 खोन 20 राउन्ड को प्रेक्टिस दाड़ेयाक्-आ आर बाय बाय ते 50 राउन्ड हाबिज को बाड़ती दाड़ेयाक्-आ ।

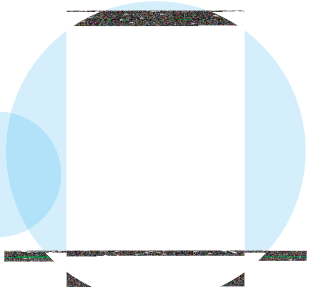
होऱा 3 - प्रेकटिस तायोम बायते बज्रासन ते रुयाड़ मे।

होऱा 4 - बानार जांगा सोजहे काते आरहोँ दंडासन स्थिति रे रुवाड़ मे।

शिथिल दंडासन स्थितिरे आरामे।



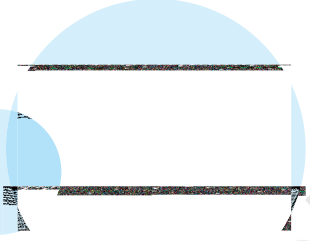
स्थिति दंडासन



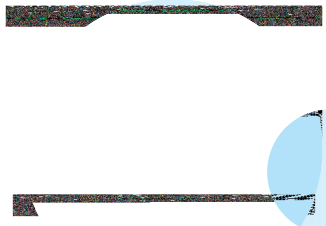
होऱा-3



होऱा 1



होऱा-4



माचेत् लागित् नोट

- पाठुवा साँव गालमाराव मे प्रेकटिस तायोम ओका लेकाको आयकाव लेदा।
- प्रेकटिस कराव ओकते साँहेद चेतानरे मोने को एम दाड़ेयाक् काना से बाङ कुकली कोम।

होऱा 2

बिश्रांति- शिथिल दंडासन

© NCERT not to be republished

सूक्ष्म बेयाम

सूक्ष्म बेयाम दो मित् साँवते सूक्ष्म बेयाम जाहाँ दो जयेन्ट को आलगा आर फ्लेकसिबेल बाड़ती लागित् बेनाव आकाना। "सूक्ष्म बेयाम" ओड़ा दो संस्कृत ओड़ा खोन हेज आकाना, जाहाँ रे "सूक्ष्म" रेयाक् मेनेत् दो "आडि हुडिञ" से "मायक्रो" आर "बेयाम" रेयाक् मेनेत् दो "बेयाम" से "लाड़ाव"। नोआ बेयाम कोदो लेबड़ेज, कराव रे आलगा आर सानाम उमोर आर फिट्नेस थाक रेन होड़ को प्रेकटिस दाड़ेयाक्-आ।

बेयामरे काटिज, साबटेल मुभमेन्ट सेलेत् ताहेँना जाहाँ दो होड़मो रेयाक् एटाक् एटाक् हाटिञरे मोने दोहोया। नोआ को लाड़ूहाय(मुभमेन्ट) को बाड़ती लागित् गोड़ो एमा ब्लाड सार्कुलेसन, गतिशीलता बाड़ती आर जिल रेयाक् टेान आड़ाक् लागित् । सूक्ष्म बेयाम होड़मो रेनाक् हाटिञ कोरे मायाङ चलाचल बाड़ती, टिसू कोरे बेस सार्कुलेसन आर अक्सिजेनेसन सराबोराहो उदगावा ।

सानाम लाड़ूहाय(मुभमेन्ट) रे साँहेद साँव सामन्जस्य ताहेँन काना, गोटा होड़मोरे प्रान (जिवि दाड़े) रेयाक् प्रबाह बाड़तीक् काना।

सूक्ष्म बेयाम रेयाक् आलगाते नोआ सानामको लागित् सेटेरोक् काना, बयस्क होड़को साँवते, अकोय कोदो बाङ गानोक् कोवा से योगरे नाँवा एतोहोब को मेनाक् कवा। नोआको बेयाम दो दुडुब आर तिँगु ओकतो हुय दाड़ेयाक्-आ।

सूक्ष्म बेयाम मुदरे मेनाक्-आ होटोक रेयाक् बेयाम, तारेन रेयाक् रोटेसन, काटुब आर लुलहा रेयाक् बेयाम, गोनठे रेयाक् बेयाम, इडी आर जांगा रेयाक् बेयाम एमान।

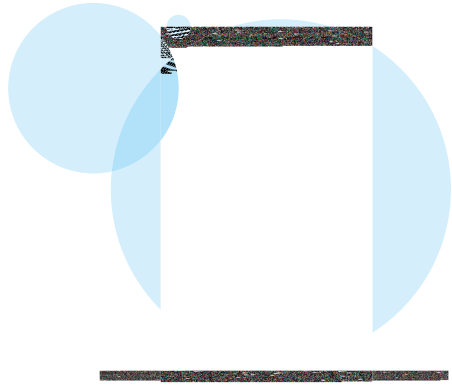
देलोबो होटोक् लागित् सूक्ष्म बेयाम बो प्रेकटिस लेगे

होटोक् रेयाक् मुभमेन्ट(ग्रीवासंचालन)

होटोक् रेयाक् नोआ सेटदो होटोक् रेयाक् जयेन्ट आर जिल रेयाक् दाड़े आर फ्लेकसिबेल बाड़तीक्-आ।

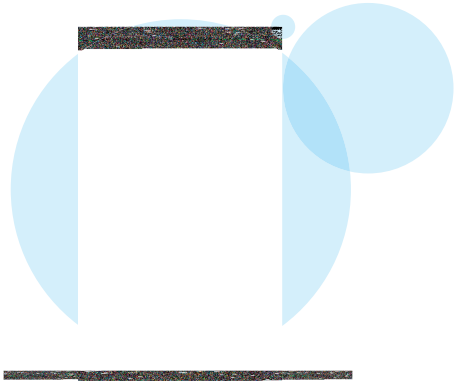
© NCERT not to be republished

1. चेतान आर लातार मुभमेन्ट



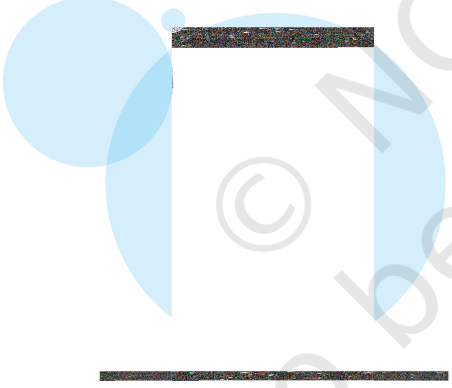
बज्रासनरे दुड़ुबमे, चिन मुद्रा बेनावमे आर ति दो़ बुलु चेतानरे दो़हो़यमे ।

स्थिति



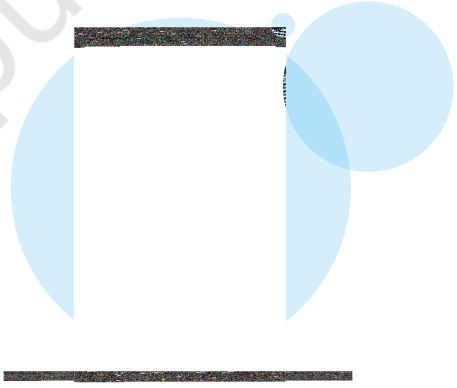
साँहेद भितरि सेन हाताव ओ़कते होटो़क् तायो़ममे आर बेन्डमे।

हो़रा 1



साँहेद आड़ाक् ओ़कते् होटो़क् सामाङ सेन आर लातार सेन बेन्डमे, का़टुबते कोड़ाम जटेतमे

हो़रा 2

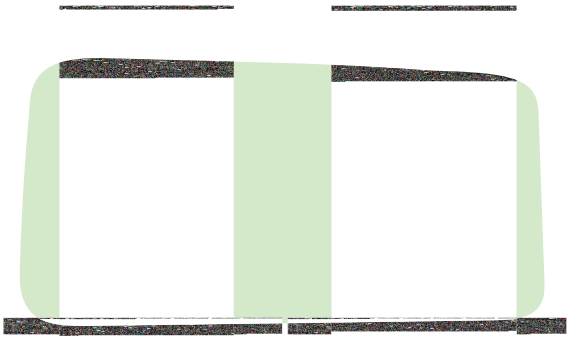


प्रेकटिस तायो़म स्थितिते रुवा़ड़ हिजुकमे

स्थिति

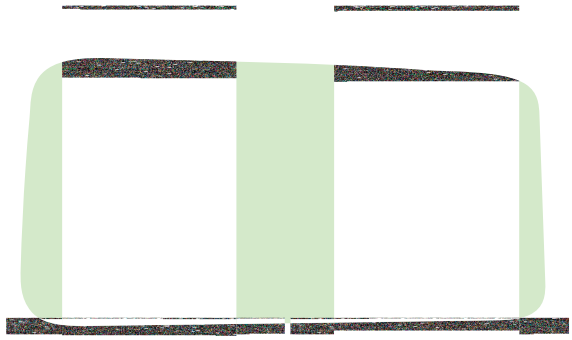
© NCERT not to be republished

2 । लेँगा आर जोज़ोम सेत् आ़चुर



साँहेद आड़ाक् ओकत्े बोहोक् जोज़ोम आ़चुरमे आर साँहेद हाताव ओकते तालारे आ़गुयमे।

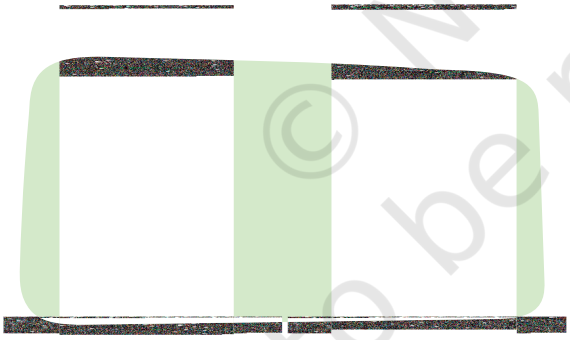
होरा-3



साँहेद आड़ाक् ओकत्े बोहोक् लेँगा आ़चुरमे आर साँहेद हाताव ओकते तालारे आ़गुयमे।

होरा-4

3 । होटोकदो मित् सेत् बेन्ड



साँहेद आड़ाक् ओकत्े बोहोक् जोज़ोम सेत् बेन्डमे आर साँहेद हाताव ओकते तालारे आ़गुयमे।

होरा 5 ।

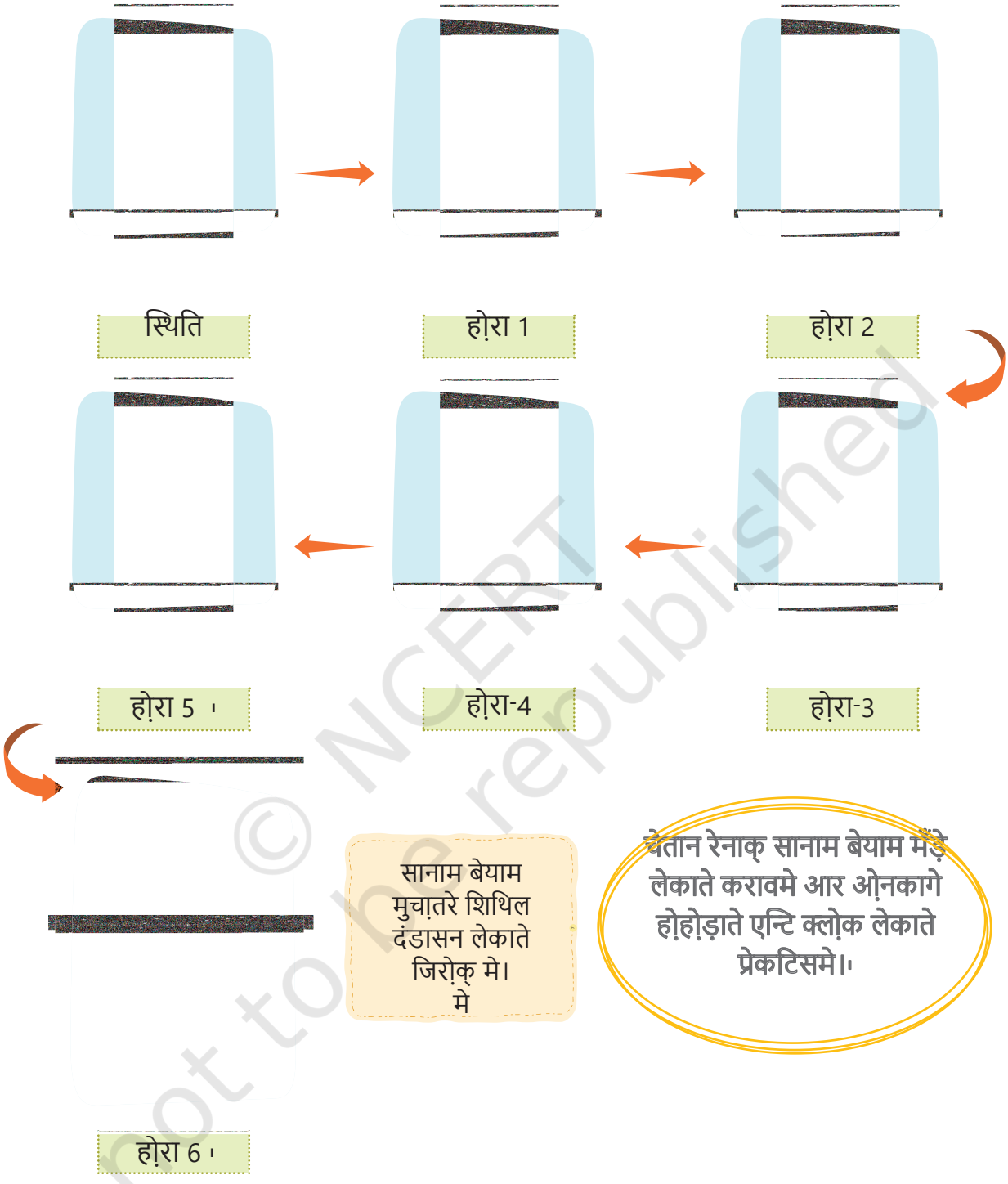


साँहेद आड़ाक् ओकत्े बोहोक् लेँगा सेत् बेन्डमे आर साँहेद हाताव ओकते तालारे आ़गुयमे।

होरा 6 ।

© NCERT not to be republished

4. होटो़क् दो़ क्लो़क लेकाते आर एन्टि क्लोक् लेकाते आ़चुरमे



सानाम बेयाम मुचा़तरे शिथिल दंडासन लेकाते जिरो़क् मे।
मे

चेतान रेनाक् सानाम बेयाम मँड़े लेकाते करावमे आर ओ़नकागे होहो़ड़ाते एन्टि क्लो़क लेकाते प्रेकटिसमे।।

© NCERT not to be republished

माचेत् ला़गित् नो़ट

- प्रेकटिस ओ़कतो़ रे पा़ठुवा़ को आकोवाक् मेरुदंड सिधा़ ताहँैन ताहँैन ताकोमा ।
- ओ़नको प्रेकटिस करावरे आरामरे मेनाक कोआ से बाङ आ ञेल ला़गित् चेक् इन् मे ।
- होटो़क् रे जाहाँन बाजाव् होयोक् खान नो़आ प्रेकटिस खो़न साहारे ताहँैन होयोक्-आ ।

शिथिलीकरण बेयाम **(गतिशील अभ्यास)**

शिथिलीकरण बेयाम मेनते एमो़न किछु शिथिल बेयाम जाहाँदो़ हो़ड़मो आरहोँ गा़हिर योग हेवया ला़गित् सापड़ाव एदाय ।

शिथिलीकरण बेयाम दो़ हो़ड़मो लल ला़गित् बेनाव आकाना, भेगार भेगार जिल को बार बार पासनाव आर जिरो़व तालाते मेरुदंड फ्लेकसिबेल ला़गित् बेनाव आकाना। नोवा दो़ गो़ट् रेयाक् गतिशीलता बा़ड़तीया आर ब्लाड सार्कुलेसन हँ बाड़ूतीक्-आ । नोआ को दो़ योग बेयाम एहो़बरे बेभारो़क् काना जेमो़न ठा़वका़ होयोक् माजे मेरुदंड आर माराङ जिल दो़ आसन ला़गित् जो़थात सापड़ाव मेनाक्-आ ।

शिथिलीकरण बेयाम:

1. आपनार ठाँवरे जगिं: ठाँवरे जगिं रेयाग आयमा लेकान हाटिञ मेनाक्-आ (बा़य बा़य, पा़छला़, लाहा आर सामाङ)जाँहादो़ हार्ट रेट बा़ड़ती आर हो़ड़मोय लो़लो़या ।
2. लाहा, पा़छला़ आर् साइड सेत् बेन्डो़ग: डाण्डा रेयाक् गतिशीलता आर फ्लेकसिबेल बाड़ती होयोक्-आ।
3. जांगा हिला़व आर आ़चुर -हो़ड़मो लातार सेत् गतिशीलता बा़ड़ती ला़गित् मुभमेन्ट।
4. मेरुदंड टुइस्ट- मेरुदंड दो़ नापायते पासनाव आर जिरो़व

नोआ चानचरे देला बो़न पवनमुक्तासन क्रिया बो़न हेवाक-आ जाते आबोवाक् मेरुदंड नापाय ताहेँन ला़गित्। नो़वा दो़ मित् जांगा आर बानार जांगा मुभमेन्ट प्रेकटिसक् काना

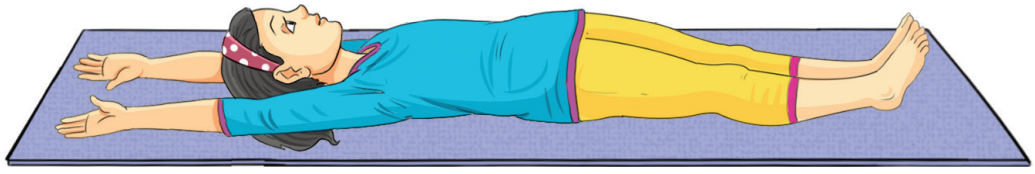
1. मित् जांगाते पवनमुक्तासन (मिद जांगा)
2. बानार जांगाते पवनमुक्तासन (बानार जांगा)

द्वि पादा पावाना मुक्तासाना क्रिया

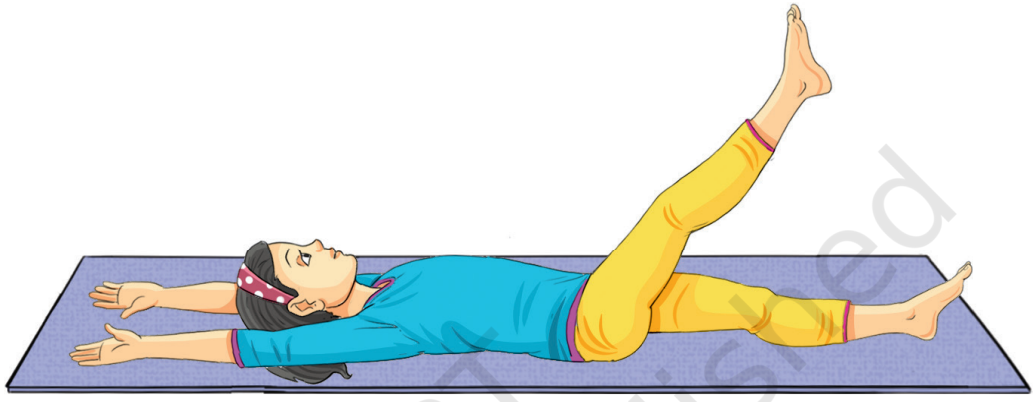
© NCERT not to be republished

मित् जांगाते पवनमुक्तासन (मित् जांगा)

स्थितिः सुपिन पो़ज



धाप 1



धाप 2

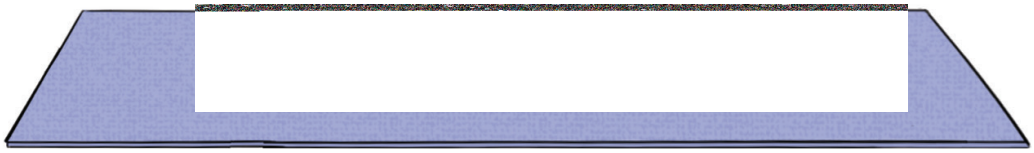


होरा-3



© NCERT not to be republished

धाप -4



धाप 5।



जिरो़व शवासन



स्थितिते हिजुक् मे- सुपिन पो़ज

धाप 1: साँहेद ओ़कतो़, जो़जो़म जांगा 45° एंगल रे तुलमे ।

धाप 2: आरहोँ, साँहेद हाताव मे आर जो़जो़म जांगा 90° एंगलरे तुल मे ।

धाप 3: साँहेद ओ़डो़क् ओ़कतो जो़जो़म जांगा गोनठे बेन्डमे, जो़जो़म गो़नठेरे बानार ति साँहेद काते तायो़म सेत् ओरमे ।

धाप 4: साँहेद ओ़डोक् ओ़कतो़, बो़हो़क् तुलमे आर से बो़हो़क् गो़नठेते जटेत् मे आर मित् ओ़कतो़ रे लेँगा जांगा तुल मे ।

धाप 5: जो़जो़म जांगा घडि दिसा़ ते आ़चुरमे आम मँड़े घुड़ि ला़गित् एन्टि-क्लक़ायिज' ।

जांगा को आड़ाक् मे आर शवासान रे जिरो़वमे

दोह्ड़ाय मे लेँगा जांगा ते हेवया दह्ड़ाय् मे

© NCERT not to be republished

द्वि पाद पावान मुक्तासाना क्रिया

नवा क्रिया रे लातार रे एम आकान का़मी को सेलेत् मेनाक्-आ:

क्रिया ला़गित् सापड़ाव धाप

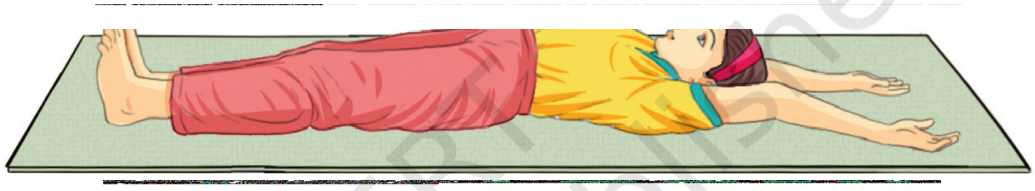
1. क्रिया हेवया:

अ. रक् आर रो़लिं

आ. लेँगा आर जो़जो़म लाहान्ति

इ. आ़चुरो़क्

स्थितिः सुपियन पो़ज



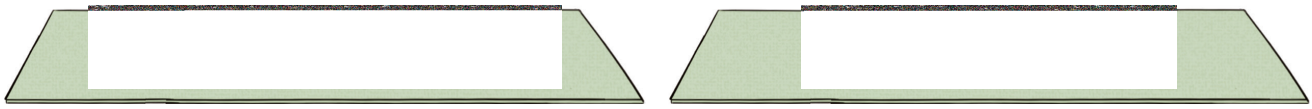
धाप 1



धाप 2



© NCERT not to be republished



धाप -3 धाप -4

स्थिति ते हिजुग् मे: सुपायिन पस्टर

धाप १: साँहेद हाताव ओ़कतो़, बानार जांगा ४५° एंगेलरे तुल मे ।

धाप २: साँहेद हाताव मे आर बानार जांगा ९०° एंगेल रे तुल मे ।

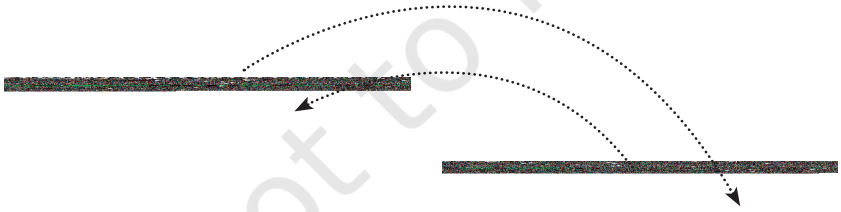
थक ३: साँहेद अडोक् ओ़कतो़ रे बानार जांगा गोनठे कञ्चड़े मे आर साँहेद अडो़क् ओ़कतो़ बानार ति गोनठे रे दो़हो़ काते पा़छला़ ते ओ़रमे ।

धाप ४: साँहेद अडो़क् ओ़कतो़, बो़हो़क् उसुल मे आर बो़हो़क् रे गोनठे जटेत् मे।

1. देला बो़न क्रिया हेवया बो़न सो़दो़रा

a. रक् आर रोलिंग ।

मँड़े घुड़ि ला़गित् लाहा आर तायो़म सेत् आ़चुरो़क् मे



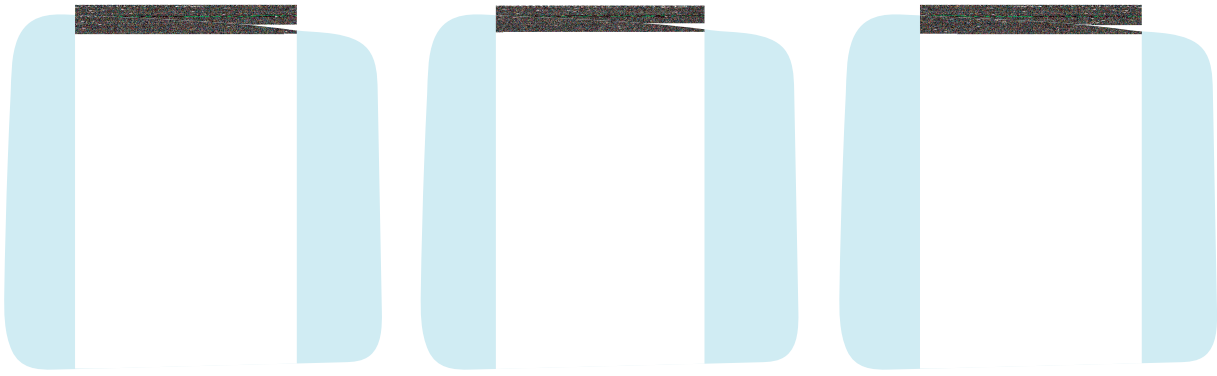
नो़ट

पा़छला़ आ़चुरो़क् ओ़कतो़, साँहेद हाताव मे आर लाहाक् आ़चुरो़कओ़कतो़, साँहेद अडोक् मे । जुदि हो़य दाड़ेयाक्-आ, बेरेद रेयाक् कुरुमुटुयमे

आमाक् जांगा लाहा सेत् दुडुबोक् ओ़कतो़

© NCERT not to be republished

b. लेंगा जो़जो़म



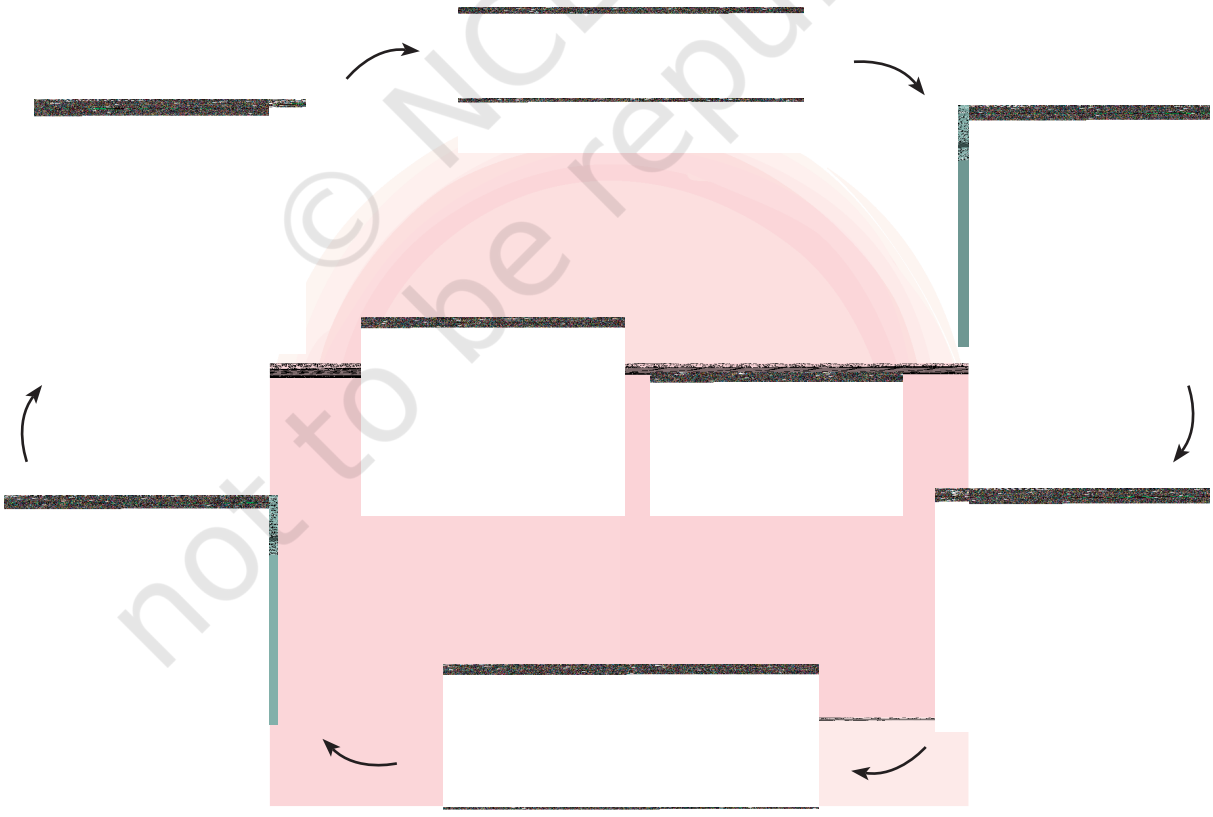
साँहेद अडो़क् ओ़कतो़,
बा़य बा़यते हो़ड़्मो लेँगा सेत्
ओरमे लेँगा पाह्टा सेद्

साँहेद भितरि हाताव
ओ़कतो़ हो़ड़्मो ताला ते
आ़गुयमे ।

साँहेद अडो़क् ओ़कतो़, बा़य
बा़यते हो़ड़्मो
जो़जो़म पाह्टा सेत ओ़रमे

c. **आ़चुरो़क्**

मँड़े धाँव ला़गित् हो़ड़्मो घडि दिसा़ आर एन्टि घडि दिसा़ते आ़चुर एहो़बमे आर तालारे हिजुक् मे



© NCERT not to be republished

2. हेवया तायो़म जांगा आड़ाक् ला़गित् लातारे एम आकान धाप को पान्तेमे आर शावासन ते रुवो़ड़ो़क् मे

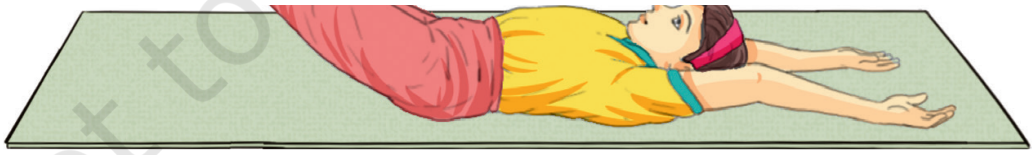
धाप 5।



धाप 6।



धाप 7।



धाप 8।



© NCERT not to be republished

जिरो़व शवासन



स्थिति ते हिजुक् मे: सुपायिन् पस्टर्
धाप 5: साँहेद हाताव ओ़कतो़, ति आड़ाक् मे ।
धाप 6: आरहोँ साँहेद हाताव ओ़कते, 90° एंगल रे जांगा लाहाय मे ।
धाप 7: साँहेद अडोक् ओ़कतो़, जांगा 45° एंगल रे आ़गुयमे ।
धाप् 8: आरहोँ साहेद अडोक् काते, आमाक् जांगा पा़टया़ रे दो़हो़यमे ।
शावासन रे जिरा़वो़क् मे

लाभको

1. पवनमुक्तासन रेयाक् लेताड़ हेवया ते लाज रेयाक् जिल को़म दाड़ेयाक्-आ।
2. नोआ दो हाजाम डाहाररे जाबरा गेस ए आड़ाक् आ आर हाजामे बा़ड़ती होयोक्- आ।
3. नोआ दो़ जो़माक् रेयाक् रैँगेज आर हाजाम दाड़ेय बा़ड़तीया।
4. नोआ दो कब्ज खो़न बाञ्चावा ।

सीमा़ : नोआ हेवया दो़ पा़ठुवा़ कोवाक् बाङ होयोक् ला़क्तिया, अको़य को दो़ लाज रेयाक् सार्जारि को होय आकान ताकोवा आर अको़य को दो़ गा़हिर हो़ड़मो एट्केटड़े मेनाक् ताको़वा।

माचेत् ला़गित् नो़ट

- पा़ठुवा़ को आलगा ते हेवया को को़राव मा आर हेवया तायो़म हो़ड़मो जिरा़व ला़गित् ओ़कतो़ को हातावा।
- पा़ठुवा़ को हेवया तायो़म आकोवाक् साँहेदरे बो़दो़ल को ञेल ला़गित् मेताको मे।

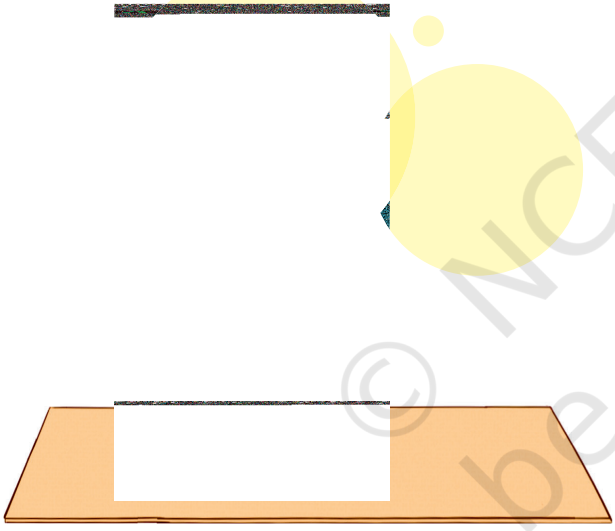
© NCERT not to be republished

सुर्य नमस्कार

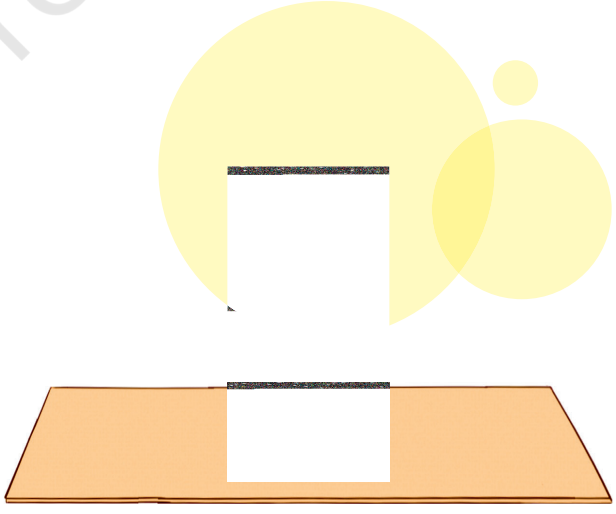
सुर्य नमस्कार दो़ 12 गो़टाङ दाड़ेयान योग पोज' रेयाक् मित् हाटिञ काना जाहाँ दो़ मित् थारते कराव होयोक् काना । नोआ हेवया दो़ सेताक् रे सितुङ जोहार आर दिन हो़ड़्मो दाड़े एम ला़गित् को कोरावा । सुर्य नमस्कार दो़ आसन (मुठॉन्), प्राणायाम (साँहेद जागवार्) आर मंत्रा रेयाक् साप्ड़ाव को मित् काते हो़ड़्मो आर मो़न ला़गित् मित् भा़गि का़मी काना। नोआ दो आरहोँ लाहान्ति योग हेवया को ला़गित् भा़गि उर्गुम लेकाय का़मिया आरहोँ जो़तो़ हो़ड़ आक् हो़ड़्मो आर बेस ताहेँन ला़गित् मिद रोटिन लेकाय का़मिया।

नित देला बो़न सुर्य नमस्कार हेवया रेयाक् आयमा साप्ड़ाव ताकनिक् बो़न चेदो़क्-आ ।

1. अर्धचक्रासन खान पादहस्तासन



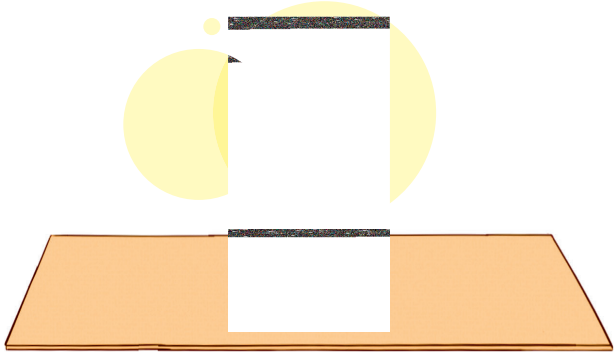
साँहेद हाताव ओ़कतो़ अर्धचाक्रासन् ते हिजुक् मे।



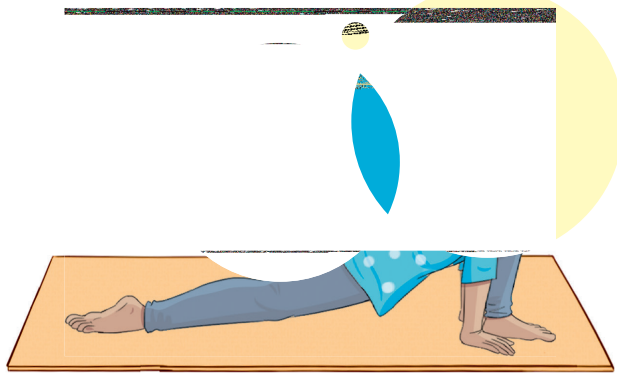
साँहेद अडो़क् ओ़कते पदहस्तासन ते हिजुक् मे

© NCERT not to be republished

2. पादहस्तासन खोन अश्वसंचालनासन(जो़जो़म आर लेँगा जांगा साँव बो़दो़ल हेवया) ।



साँहेद हाताव ओ़कतो़, पदहस्तासन ते हिजुक् मे

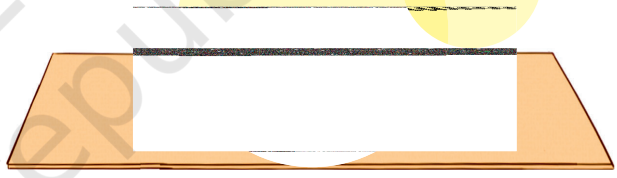


साँहेद अडो़क् ओ़कतो़, अश्वसंचालन ते हिजुक् मे

3. दंडासन खोन शशांसन



साँहेद् हाताव अक्त, दंडासन ते हिजुक् मे



साहेद् अडो़क् ओ़कतो़, शशांसन ते हिजुक् मे

4. दंडासन खोन साष्टांग नमस्कार



साँहेद हाताव अक्त दंडासन ते हिजुग् मे



साँहेद अडो़क् ओ़कतो़ साष्टांग ते हिजुक् मे

© NCERT not to be republished

5. उर्ध्वामुख स्वानासन अधोमुख स्वानासन



साँहेद हाताव ओ़कते उध्वामुख स्वानासन ते हिजुक् मे



साहेद् अडक् अक्त, अधोमुख स्वानासन ते हिजुक् मे

मँड़े धाव ला़गित् सानाम हेवया कराव मे।

लाभ

1. सुर्य नमस्कार् दो़ जिल को केटेज आय, फ्लेकसिबेल बा़ड़ती आर रिदो़य रेट बा़ड़ूतीयाय आर नापाय हो़ड़मो दाड़ेय बा़ड़तीया ।
2. नोवा दो़ हाजामे बा़ड़ती एदाय्, हाजाम आर मेटाबलिज' रे सुधा़व एदाय ।
3. सुर्य नमस्कार, मो़नेते साँहेद् साँवते, गा़हिर चिन्तो़ को़म ला़गित् गो़ड़ो़य एमो़क्, मो़ने फारचा आर धियान ला़गित् उदगा़व् एमो़क-आ।

सीमा़: साप्ड़ाव हेवया दो ओ़नको पा़ठुवा़ को ला़गित् साहारे ताहेँन् लॉक्तिया जाहाँय को दो़ ने-हा़लि लाज रेयाक् सार्जारि को हुय् आकान ताकोवा आर गा़हिर हड़मो बाड़िज मेनाक् ताकोवा

माचेत् ला़गिद् नो़ट्।

- पा़ठुवा़ को हो़रा को प्रेक्टिस् एदा, ओ़नको दो जर्कि मुभमेन्ट खो़न् को साहाक् मा।
- साँहेद दो थिर आर लेताड़ हुयुक् ला़क्तिया।

© NCERT not to be republished

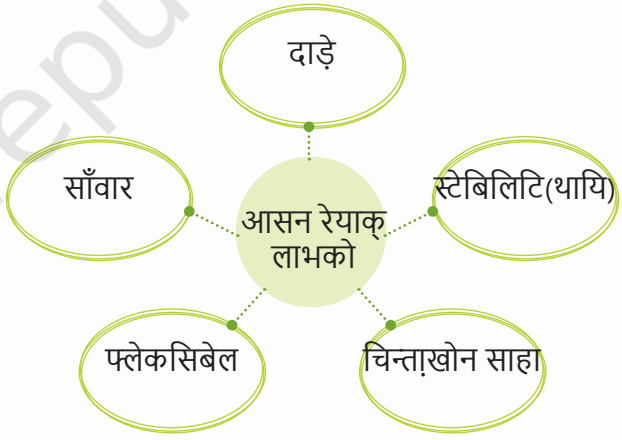
चेप्टार 3 ।

आसन

आसन, आस्टाङ्ग योग' रेयाक् तेसार हा़टिञ् काना नोआ दो़ होड़्मो रेयाक् बिशेस पोज काना, जाहाँ दो आबोवाक् होड़्मो फ्लेकसिबेल, केटेज्, समान आर रो़ग'-मुचा़त रे गो़ड़ो़य एमो़क्-आ। महर्षि पतंजलि दारायते आसन दो़ "स्थिरसुखामासनम आसन" मेन्ते उरुम आकाना जाहाँ रेयाक् मेनेत् दो "ढेर ओ़कतो़ हा़बिज् आराम् ते ताहेँन दाड़ेयाक्"। तिन् रे आसन साँहेद जागवार साँव मिला़वो़क्-आ, उनदो़ होड़्मो़ आर मो़न तालारे गा़हिर जनो़ड़ाव को तेयारो़क-आ। होड़्मो रेयाक् रोग बिघिनको चाबाय ला़गित् आर होड़ को़ धियान ला़गित् को सापड़ाव आकाना ।

दिना़मगे आसन चेस्टा रेयाक् आयमा लाभ मेनाक्-आ, ओना खो़न किछु गान लातार सुचिरे एम आकाना:

1. दाड़े आर फ्लेकसिबेल: लेताड़ हेवया रेयाक् आसन दो़ जिल रेयाक् दाड़े, फ्लेकसिबेल आर समानको बा़डतीक्-आ। जुदा़ जुदा़ पोज' दो़ जुदा़ जुदा़ जिल गादेल् को जो़स एदा, जाहाँ ते जो़तो़ होड़्म फिजिकाल फिट्नेस बा़ड़तीक् काना।।



2. भित्रि सिस्टम रेयाक् सुधा़व का़मी: आसन दो़ होड़्मो रेयाक् जो़तो़ हा़टिञ रे मायाम् सेत् आर अक्सिजेन सेटेर रे सुधा़व् एमा। आ़डि गान पोज़' भित्रि होड़्मो रेयाक्गातिबिधी को उदगा़व एदा, अनाते हाजाम आर मेटाबलिक् का़मीरे सुधा़र होयोक् काना।
3. मो़ने दोहो़ आर जिरा़व: आसन रेयाक् हेवया दो़ साँहेद आर होड़्मो मो़ने धियान केन्द्रित होयोक् आर चाप को़म ला़गित् गो़ड़ो़ एमोक्-आ।

© NCERT not to be republished

4. मो़न-हो़ड़्मो जड़ाव: आसन हो़ड़्मो आर मो़न तालारे मित् नापाय जनो़ड़ाव तेयार एदाय, ओका दो़ आध्यातिक् उतना़व आर आपनार जागवार ला़गित् ला़क्तियाना।

चेत् आम आमाक् यौगिक् सांघार लाहाक् ला़गित् साप्ड़ाव मेनामा? जयेन्ट को ढिल मे, मुरुदंड लेबड़ेज मे आर तिंगु, दुड़ुब्, लेताड़् आर लेताड़ आसन ला़गित् मो़ने साप्ड़ाव मे।

आसन रेयाक् हेवया ला़गित् दिसहुदिस

1. योगा हेवया दो़ साफा आर बेस हो़य सेनो़क् जायगारे हो़योक् ला़क्तिया।
2. हेवया ला़गित् सारा घा़ड़िज मित् पा़टया़को़ बेभार मे ।
3. आसन दो सारा घा़ड़िज खा़लि लाज ते हो़योक् ला़क्तिया। जो़म तायोम को़म से को़म पुन टाड़ाङ तायो़म आसन रेयाक् हेवया एड़ाव मे। सानाम खो़न बेस दो़ सेताक् आस्ड़ा सेनो़क् लाहारे ।
4. प्रेक्टिस् कराव लाहारे चस्मा, ति घुड़ि आर गहना को़ ओ़चो़क् ला़क्तिया ।
5. ढिला़ आर आराम लेकान किच्रिज हो़रो़क्' मे ।
6. सानाम आसान ला़गित् एम आकान धाप को पांजायमे आर हुय दाड़ेयाक् खान सानाम पोजरे मेँद बोनदो काते दो़हो़ काः मे।
7. हो़ड़्मो जिरा़व दो़हो़यमे आर प्रेक्टिस ओ़कते आमा साँहेद बाबो़त् चेघा़व ताहेँन् मे ।
8. जुदि आमाक् जाहाँन हो़ड़्मो एट्केटड़े मेनाक् खान, यौगिक् हेवया एहो़ब लाहारे आम रेन् माचेत् बाडाय अचो़को़म।
9. आसन कराव तायो़म जिरा़वो़क् मे ।
10. मित् माचेत् आक् दिसा़ते सानाम आसान को़ करावमे ।

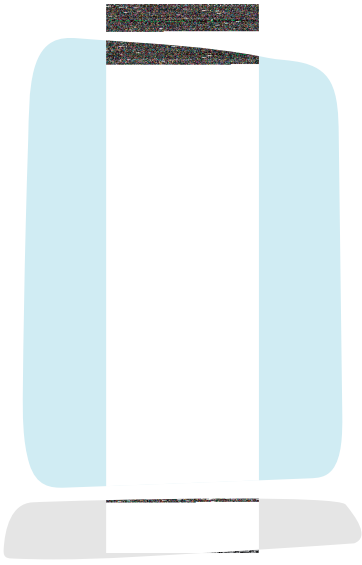
नोवा ग्रेड रे आबो नोवा को आसन बो़न् चेदो़क्-आ:

- तिँगुन् – अर्धकाशिचक्रासन
- दुड़ुब् – पद्मासन
- प्रन् – भुजंगासन और शलभासन
- सुपायिन् – उत्तानपादासन

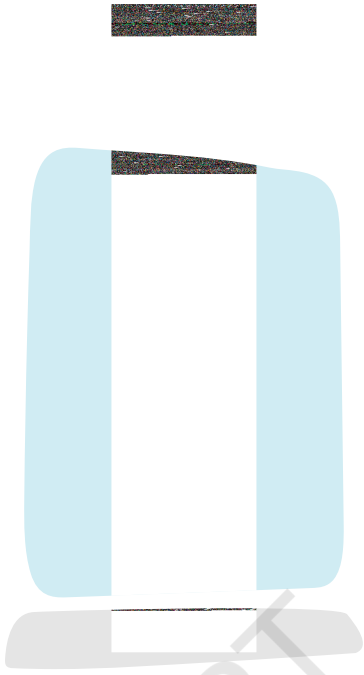
माचेत् आक् दिसा़ते आर एम आकान धाप लेकाते सानाम आसन कराव मे

© NCERT not to be republished

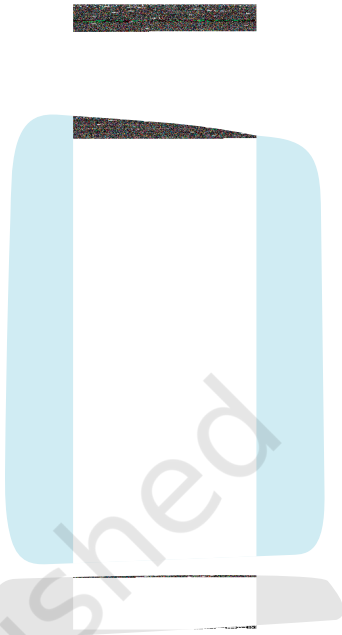
आर्धाकातिकाक्रासन् (लेटारेल् बेन्डिं)



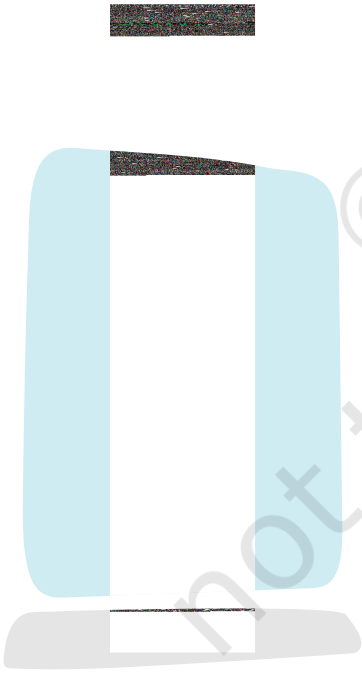
स्थिति— ताड़ासन



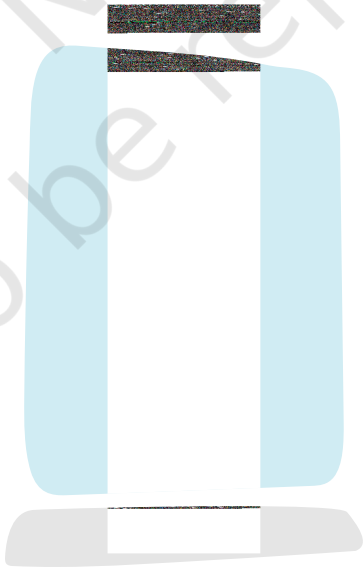
धाप 1



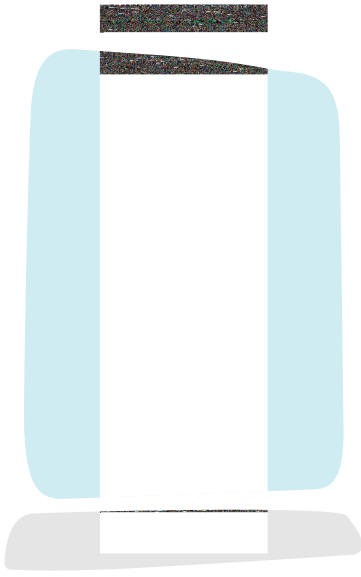
धाप 2



धाप 3।



धाप -4।



जिरो़व-शिथिली ताड़ासन

© NCERT not to be republished

स्थिति ताडासन ते हिजुक् मे।

धाप् 1: साँहेद हाताव ओ़कतो़, जो़जो़म ति 180° एंगल् रे तुल मे । जोजम् बाय्सेप दो़ जो़जो़म लुतुर जटेतमे, तालखा लेँगा सेत् मे । साँहेद हातावमे आर लाहा सेत् लाहाक् मे । का़टुब खो़न का़टुब हा़बिज स्ट्रेच आ़यका़व मे।

धाप् 2: साँहेद अडो़क् अक्त रे, ट्रान्क टोठा रे लेँगा पाह्टा सेत् कञ्जड़ेक् मे । का़टुब खो़न का़टुब् हा़बिज स्ट्रेच आयका़व मे। लेँगा पाह्टा रे कम्प्रेसन आर जो़जो़म पाह्टा रे एक्स्टेन्सन आ़यका़व मे । आलगा आर रा़स्का़ साँव किछु टिड़िज लाग़ित् नोआ पोज रे ताहेँनमे।

धाप् 3: साँहेद् हाताव अक्त, जो़जो़म ति 180° एंगल् रे रुवा़ड़् आ़गुयमे । साँहेद हातावमे आर लाहा सेत् लाहाक् मे ।

धाप् 4: साँहेद अडो़क् ओ़कतो़, ति लातार सेत् आड़ाक् मे ।

सिथिला ताडासन रे जिरा़वो़क् मे

लेँगा पाह्टा ते आसन दह्ड़ाय् मे

लाभको

1. अर्धकाशिचक्रासनदो़ डाण्डा आड़े आड़े रे जिल को़म लाग़ित् गो़ड़ो़ एमोक-आ, मेरुदंड पास कञ्जड़े मे आर लिभार का़मी बाड़तीया।
2. हेवया दो़ मेरुदंड लाबित् आर होड़्मो नापाय दोहो़ लाग़ित् गो़ड़ो़ एमोक्-आ । नोआ दो़ जांगा, गोनठे, बुलु आर ति रेयाक् जिल को हो़ केटेजआय।

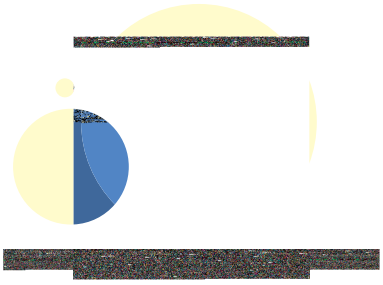
सीमा़: नोवा आसन रे चेतहोँ सीमा़ बा़नुक्-आ ।

माचेत् लाग़ित् नो़ट

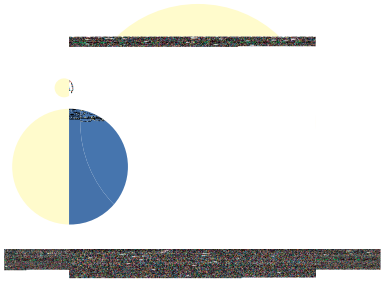
पा़ठुवा़ का लाहा से तायो़म सेत् आलोको कञ्जड़ेक्-मा, मेनखान पासे सेत को कञ्जड़ेक्-आ।

© NCERT not to be republished

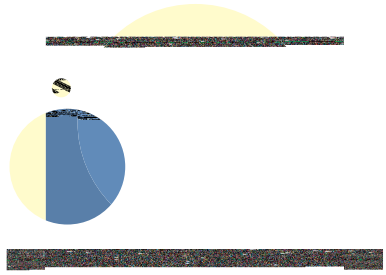
पद्मासन – कमलमुद्रा



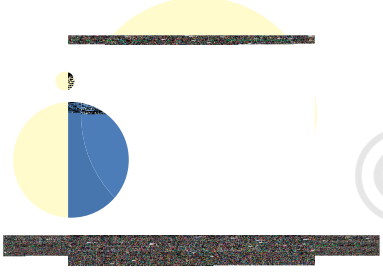
स्थिति - दंडासन



धाप 1



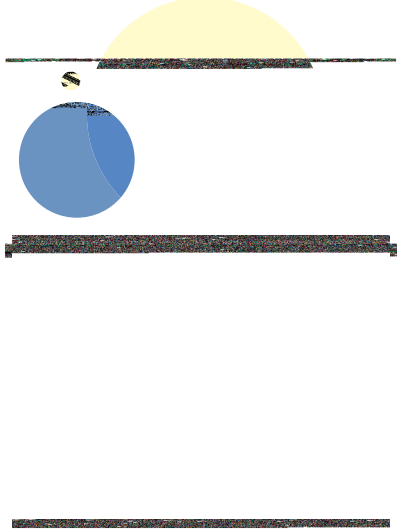
धाप 2



धाप -3



धाप -4



जिरो़व - शिथिला दंडासन

© NCERT not to be republished

स्टिथि दशासन ते हिजुक् मे

धाप् 1: साँहेद हाताव ओ़कतो़, जो़जो़म जांगा ला़टुममे आर लेँगा बुलुरे दो़हो़ का मे ।

धाप् 2: साँहेद अडो़क् ओ़कतो़, लेँगा जांगा ला़टुममे आर जो़जो़म बुलुरे दो़हो़ का मे ।
बानार ति रे चिन मुद्रा हाताव काते बुलुरे दो़हो़यमे । देया तिँगु दो़हो़यमे, हो़टो़क् फ्रि आर चेहरा लान्दा दो़हो़यमे। मेँद जा़पित् मे आर आलगा आर रा़स्का़ साँवते किछु मिनिट ला़गित् नोवा पोज रे ताहेँनमे।

धाप् 3: साँहेद् हाताव अक्त लेँगा जांगा झिज' मे ।

धाप् 4: साँहेद् अडो़क् अक्त, जो़जो़म जांगा झिज' मे आर दशासन ते हिजुक् मे ।
शिथिल दशासन रे जिरा़वो़क् मे।

लेँगा जांगा ते आसन दह्ड़ाय मे

लाभको

1. पद्मासन दो़ 'रो़ग'चाबाय' को मेताक् आ आर् भागे धियान आसन हौँ काना ।
2. नोवा दो देया रेयाक् लातार हा़टिञ रेयाक् साताम को़ उदगा़वा आर ओना ठेन मायाम चलाचल बा़ड़तीक्-आ ।

सीमा़ को गोनठे आर कड़ाम रे हासो ताहेँन कान पा़ठुवा़ को नोवा हेवया खो़न साहारे ताहेँन् होयोक् ताकोवा।

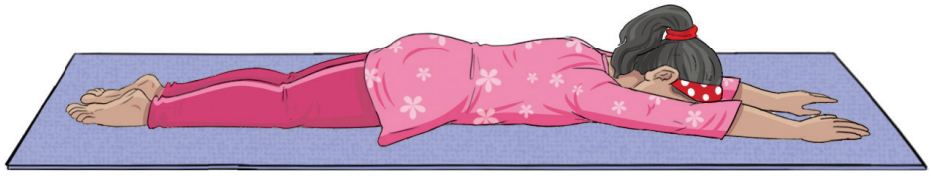
माचेत् ला़गित् नो़ट

. पा़ठुवा़ को दो़ देया सिधा़ तिँगु काते दुडुब् को़ ला़गित् ठा़व्का़ मे

© NCERT not to be republished

भुजंगासन – (सर्पासन)

स्थिति-प्रम पोस्चार



धाप 1



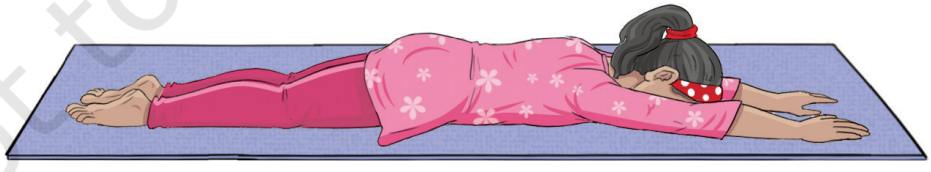
धाप 2



धाप -3 ।



धाप -4 ।



ডাইগ্নোসিস-

ডিফিগ্নেশন ।

© NCERT not to be republished

स्टिथि प्रन पस्टर ते हिजुक् मे

धाप् १: ति कड़ाम् सुर रे दो़हो़ का मे, ति तालखा लातार सेजमे आर थुतना ओत् रे दो़हो़ काः मे।

धाप् २: साँहेद हाताव ओ़कतो ति सिधा़ बाङ होयो़क् हा़बिज् हो़ड़्मो चेतान मे । आमाक् मैँद् जा़पिद दो़हो़ काः मे। नोवा पोज रे किछु टिड़िज ताहैँन् मे।

धाप् ३: साँहेद अडो़क् ओ़कतो़, बा़य् बा़य ते लातार हिजुक् मे आर बो़हो़क् ओ़त रे दो़हो़यमे ।

धाप् ४: बानार ति बो़हो़क् चेतान ते तुल मे, ति ताल्मा लातार सेजमे । आमाक् बो़हो़क् ओत् रे दो़हो़यमे आर आमाक् मैँद बा़य ते जा़पित् दो़हो़यमे ।

मकरासन रे जिरो़वो़क् मे

लाभको

1. भुजंगासन दो़ मेरुदंड फ्लेकसिबेल आर मेरुदंड रेयाक् जिल को केटेज आय ।
2. नोवा दो़ लाज रेनाक् जिल को़माय ।
3. नोवा दो साँहेद बिकल्प लागित् ला़क्तियाना काना ।

सीमा़: अको़य पा़ठुवा़ को लाज रेयाक् सार्जारि को होय आकाना ओनको दो़ नोवा हेवया खो़न को साहा दाड़ेयाक्-आ।

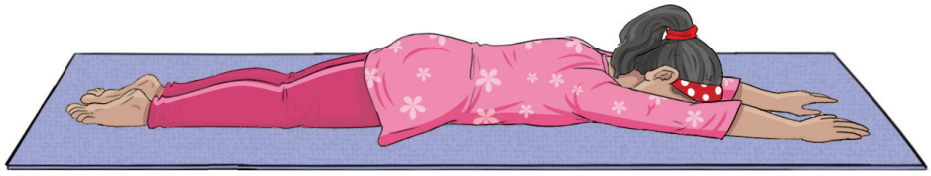
माचेत् लागित् नो़ट

- पा़ठुवा़ को कड़ाम आड़े रे ति तालखा दो़हो़ काते आर ति सोपो आलको पासनाव मा ओ़ना ठा़वका़यमे ।
- बुको़ लातारेना हो़ड़्मो ओत साँव जो़ड़ाव ताहैँन मा।

© NCERT not to be republished

शलभासन

स्थिति -लाज रेना
दाड़े



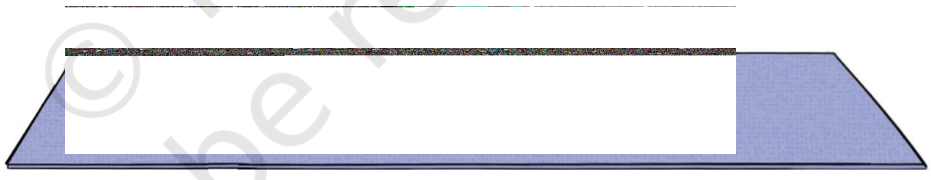
धाप 1



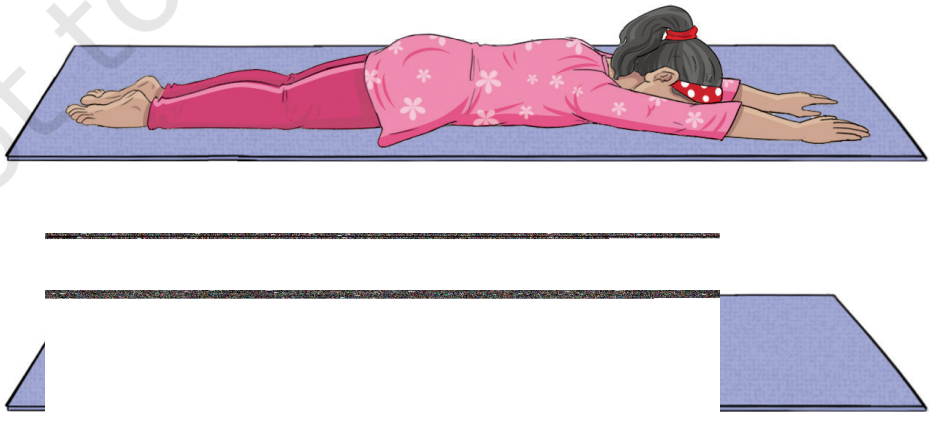
धाप 2



धाप -3 ।



धाप -4 ।



ଡ଼ାଇଣ୍ଡଟୋ-
ଯଡ଼ଡ଼ଣ୍ଡାଇଣ୍ଟ ।

© NCERT not to be republished

स्टिथि प्रन पस्टर ते हिजुक् मे

धाप 1: बानार ति ते मुठि बेनाव मे आर बुलु लातार रे दो़हो़यमे । ओ़नातायोम आमाक् थुतना ओतरे दो़हो़यमे ।

धाप 2: साँहेद हाताव ओ़कतो़, बानार जांगा बिन कञ्जड़े काते तुलमे। नो़आ ठांवरे ताहेँनमे आमाक् मेँद जा़पित् मे किछु टिड़िज ला़गित् ।

धाप 3: साँहेद अडो़क् ओ़कते, बा़य बा़यते जांगा ओ़तरे दो़हो़यमे ।

धाप 4: बानार ति बो़हो़क् चेतान ते तुलमे। ति तालखा लातार सेज मे। ओ़त रे बो़हो़क् । मेँद बा़यते बो़नदो़य मे ।

मकरासन रे जिरा़वमे।

लासको।

1. शलभासन दो़ मेरुदंड नापाय आर फ्लेकसिबेल दो़हो़ ला़गित् गो़ड़ो़ एमो़क-आ ।
2. नोवा दो़ धाड़ा, बुलु, गोनोठे आर ति जिल को केटेजो़क्-आ ।
3. नोवा दो़ किड्नी रेयाक् का़मीय बा़ड़तीया ।

सीमाः रिदो़य स्तिति आर डायबेटिस ताहेँन पा़ठुवा़ को नोवा हेवया खो़न को साहा दाड़ेयाक्-आ।

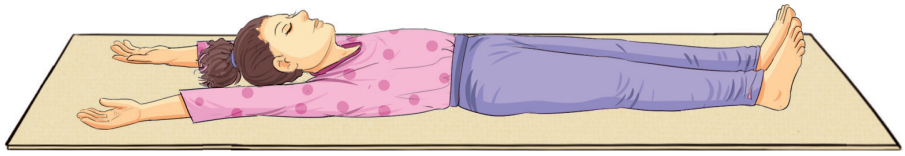
माचेत् ला़गित् नो़ट

- पा़ठुवा़ को डाण्डा हासो़ होयोक् खान नोवा को को़राव ओ़कते सो़नतो़र ताहेँन माको।
- कुलिको़म चेत् पा़ठुवा़ को बिन बा़ड़िजते/आ़ड़िसते मुचा़त् पोज को दो़हो़ दाड़ेयाक्-आ से बाङा ।
- ओ़नको प्रेक्टिस ओ़कतो़ रे आको़वाक् साँहेद जेल ला़गित् मेताक् मे ।

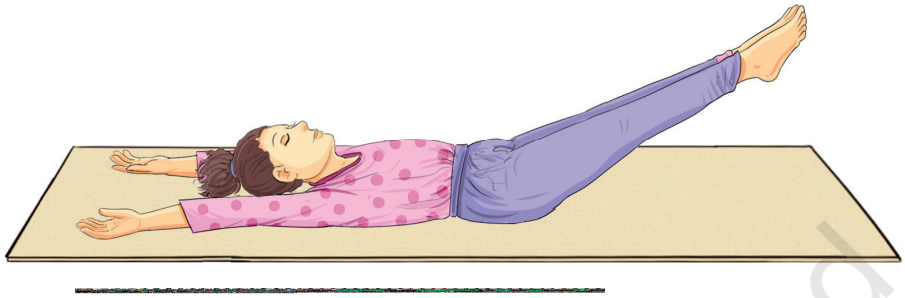
© NCERT not to be republished

उत्तानपादासन – जांगा तुल रेनाक् पोज

स्थिति - सुपायिन पस्चर



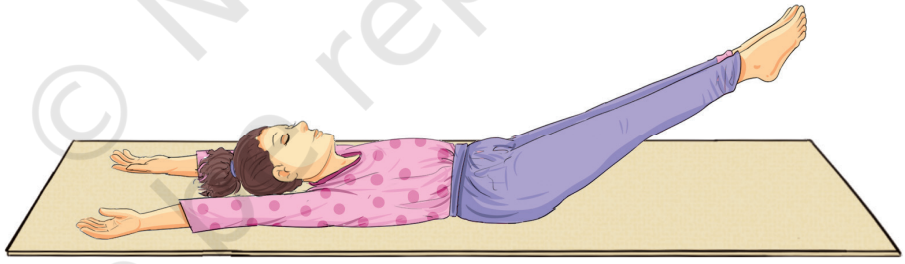
धाप 1



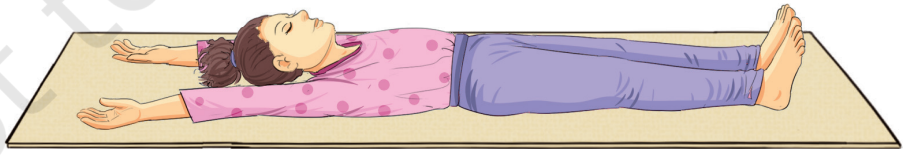
धाप 2

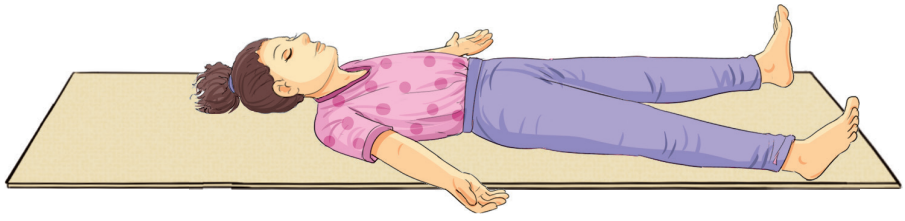


धाप-3



धाप-4





© NCERT not to be republished

स्टिथि सुपायिन मुठा़न ते हिजुक् मे

धाप 1: साँहेद हाताव ओ़कतो़, बानार जांगा 45° एंगल रे तुलमे ।

धाप 2: साँहेद आरहोँ हाताव ओ़कतो़, बानार जांगा 90° एंगल रे तुलमे । आम जाँहा तिना़क् घा़ड़िज एम दाड़ेयाक् आम पोज साब दो़हो़य मे, साधारो़न् लेका साँहेद मे ।

धाप 3: साँहेद अडो़क् ओ़कतो़, बा़य बा़यते बानार जांगा 45° एंगलरे आ़गुयमे ।

धाप 4: साँहेद अडो़क् ओ़कते, बानार जांगा पा़टया़रे दो़हो़यमे ।

शवासन रे जिरो़वमे।

लाःकों

1. उत्तानपादासन दो़ मेरुदंडरे फ्लेकसिबेल आर मेरुदंड जिलको केटेजे दो़हो़या ।
2. नोवा दो़ लाज रेनाक् इतिल को़माय ।

सीमा़: डाण्डा हासो़ ताहेँन खान पा़ठुवा़ को नोवा हेवया खो़न साहारे ताहेँन ला़क्तिया।

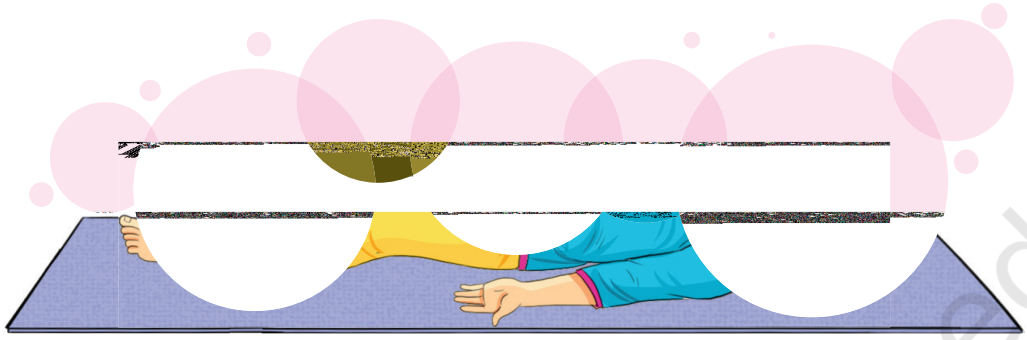
माचेत् ला़गित् नो़ट

•पा़ठुवा़ क बिन गोनठे कञ्जड़े काते जांगा को सिधा़ दो़हो़ काः मे।

© NCERT not to be republished

जिरो़व – उसा़रा हो़रा

आसन कोराव तायो़म, जिरो़व ला़गित् सो़लहा मेनाक्-आ । नो़वा दो़ हो़ड़ूमोरे जाहाँन चिन्तो़ साहाय ला़गित् आर मो़न शान्त ला़गित् गो़ड़ो़ एमो़क्-आ ।



आम गितिज् मे जांगा फाराक् काते, ति फाराक् काते आर तालखा छाद सेज सामाङ काते । गो़टा हो़ड़ूमो आड़ाक् काते जिरा़वो़क् मे ।

लाज रेयाक् मुभमेन्ट ञेल

साँहेद हाताव ओ़कते लाज रेयाक् चेतान आर लातार अबजार्भ(ञेल) मे। मँड़े धाव ला़गिन ञेल मे।

लाज रेनाक् मुभमेन्ट साँव साँहेद सिन्क्रनायिज़' मे।

साँहेद बा़य बा़यते को़म काते आर लाज रेनाक् लाड़ाव (मुभमेन्ट) साँव सामञ्जस्य' मे ।

साँहेद अडो़क् ओ़कतो़ रे, लाज चेतान सेत राकाप-आ आर साँहेद अडो़क् ओ़कतो़ रे, डुबुजो़क् काना ।

सानाम साँहेद आर साँहेद अडो़क् मितते मितटाङ गुलो़व बेनाव आकाना । मँड़े धाव ला़गित् ञेलमे।

आ़नाइका़व रेयाक् (अबजार्भ)ञेल

साँहेद हातावव ओ़कतो़ रे, हो़ड़ूमो रा़वयाल आर दाड़ेयान होयोक् काना आ़यका़वमे।

साँहेद अडो़क् ओ़कतो़ रे, हो़ड़ूमो दो़ रा़पुद आर जिरो़व आ़यका़वमे । मँड़े धाव ला़गित् ञेलमे ।

© NCERT not to be republished

चेप्टार 4

प्राणायाम

जियोन रेयाक् मित् लाक्तियान चिनहो दो होयोक् काना साँहेद् । आबो जिविद ताहेँन लागित् नोवा लेताड़गे कामी होयोक् ताबोना। साँहेद रेयाक् गुन् दो आबोवाक् जियोन रेयाक् गुनरे गाहिर एसेरे पाड़ावा। योगरे, साँहेद दो 'प्राण' (जियोन दाड़े) रेयाक् सोदोर को मेताक्-आ आर 'आयाम' दो नोआ जियोन दाड़े साँहेद रेयाक् कन्ट्रोल' आर पासनाव काना । प्राणायामरे पेया लाक्तियान हेवया मेनाक्-आ ।

1. साँहेद- साँहेद अडोक (पुराक)
2. साँहेद - साँहेद अडोक् (रेचाक)
3. साँहेद साब दोहो (कुम्भक)

जियोन दाड़े केटेज लागित् आयमा प्राणायाम ताकनिक् (साँहेद हेवया) मेनाक्-आ । नोवा दो आबोवाक् होड़मो रेयाक् माराङ सिस्टम् (हाजाम्, साँघार्, साँहेद्, अडोक् आर नार्बस् सिस्टम्) रेयाक् सुतरोव कामी रे एसेर एमोक्-आ, मोने सातियाव् आर जोतो सोहोर आर बेस ताहेँनरे गोड़ो एमोक-आ।

प्राणायाम दो गाहिर आर साडे साँहेद रेयाक् हेवया उतनाव आर साँहेद बाबोत जागवार ताहेँन लागित् साँहेत् हेवया खोन एहोबोक्-आ। प्राणायाम दाड़ेय उदगावा, थिर आर भारसाम्य बजाय दोहोया जाहाँ शान्ति आर पुसटोवे बाड़ती एदाय।

भ्रामरी लेकान होरा दो नार्भ सिस्टम् साफाया आर चिनता कोमाय । अक्सिजेन साप्लाय बाड़ती, होड़मो दाड़े जोगाव आर फुसफुस बेयाम लागित् आरहोँ आयमा होरा मेनाक्-आ ।

नितोक, आबो बो चेदोक्-आ:

1. सेकशनाल साँहेद्
2. नाड़ीशुद्धि प्राणायाम
3. भ्रामरी प्राणायाम

© NCERT not to be republished

माचेत् आक् दिसा़ते नोआ को हो़रा कराव मे आर लातारेरे एम आकान ला़य को फोलो मे।

प्राणायाम रेयाक् हेवया ला़गित् दिसहुदिस:

1. प्राणायाम रे साँहेद दो़ सुमुङ मुँते होयोक् ला़क्तिया।

2. प्राणायाम प्रेकटिस ओ़कतो़ चेहरा, तारेन आर हो़ड़मो रेयाक् एटाक् हा़टिञ को रे जिरो़व ताहेँन ला़क्तिया।

3. मेँद बो़नदो दो़हो़यमे, हो़टो़क् आर बो़हो़क् सिधा़ आर मेरुदंड सो़जहे तिँगु दो़हो़य मे ।

4. प्राणायाम हेवया ओ़कतो़ रे लाज रेयाक् मुभमेन्ट ञेलमे ।

5. सानाम हेवया मँड़े धाव दो़ह्ड़ाय मे पुरा़ बुझा़व् ला़गित् आर तायो़म दिनो़म हेवा मे बा़य बा़यते दाड़े हामेट ला़गित्।

अनुभागीय (सेकशनाल)साँहेद्

सेकशनाल साँहेद दो़ प्राणायाम हो़रा काना- जाहाँ रे साँहेद दाड़े आर जागवार बा़ड़ती ला़गित् फुसफुस रेयाक् खास सेक्सनरे साँहेद दो़हो़ काना। नङा ताक्निकि द प्रेक्टिसनार् क आकोवाक् साँहेद् बाबो़त् बा़ड़ति बाडाय् ला़गित् गो़ड़ो़ एमाकोवा, जाहाँ द फुसफुस रेयाक् भेगार हिस् को पुरा़ बेभार काते फुसफुस रेयाक् का़मी बा़ड़ती होयोक्-आ। नोवा दो मायाम रे बेस् अक्सिजेनेसन् हँ सा़खियात् एमाया आर गा़हिर मो़ने साँहेद ते चिन्ता़ को़माय ।

देला बन् लातार् रे एम् आकान् पे थक् रे थक् साहेद् बन् चेदग्-आ:।

- लाज से डायफ्राग्'मेटिक् साँहेद् ।
- (कड़ाम्) बाङखान् इन्टार्कस्टाल् साँहेद्।
- क्लाभिकुलार (चेतान् कड़ाम्) बांखान् चेतान् लोबार साँहेद् ।

बज्रासन, बीरासन, पद्मासन, बाङखान् सुखासन रे मेरुदंड सिधा़ आते दुड़ुबमे, चेह्रा जिरो़व् मे आर मेँद् बा़य ते जा़पित् मे।

© NCERT not to be republished

लाज साँहेद –अधम स्वास



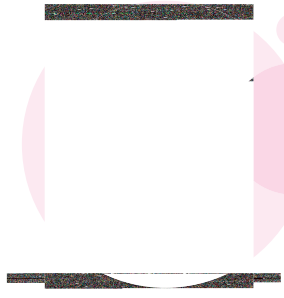
1. चिन मुद्रा आपनार मे आर आमाक् ति आमाक् बुलु रे दो़हो़य मे ।
2. पुरा़ साँहेद हातावमे जेमो़न लाज बाहरे अडो़को़क् आर् डायफ्रागम लातार थकावो़क् ।
3. बा़य् बा़य् ते आर पुरा़ साँहेद अडो़क् मे जेमो़न लाज् भित्रि सेद अर् मा आर डायफ्रागम् आजाक् साधारो़न् ओ़बो़स्ता रे रुवा़ड़ मा।
4. साँहेद आर साँहेद अडोक् बा़य् बा़य, गा़हिर्,, जिरो़व आर साडे होयोक् ला़क्तिया।
5. गो़टा प्रसेसरे चेत् हौं हिला़व बाङ होयोक् ला़क्ति काना ।
6. मँड़े धाव ला़गित् हेवा दो़ह्ड़ायमे ।

थरासिक बाङखान इन्टारकोस्टाल(कड़ाम साँहेद) –मध्यम स्वस



1. चिन्मय मुद्रा आपनारमे आर आमाग ति आमाक् बुलुरे दो़हो़ काः मे ।
2. कड़ाम पासनाव तुलुज् गॉहिर साँहेद् हातावमे ।
3. कड़ाम् कन्ट्रेक्ट् ओ़कतो़ पुरा़ साँहेद अडो़क् मे ।
4. थरासिक् साहेद् अक्त रे बानार् मुँ खन् बॉय् बॉय् ते आर् बॉय् बॉय् ते फुट्फुट् रेयाग् ताला लब्’ क झिजग्-आ ।
5. मँड़े धाव ला़गित् हेवया दो़ह्ड़ायमे ।

हंसली (चेतान कड़ाम) बाङखान् चेतान लोबार साँहेद – अध्य स्वास



१. आदि मुद्रा आपनारमे आर आमाक् ति आमाक् बुलु रे दो़हो़य मे ।
२.ति जाङ उसुल् तुलुज् गा़हिर साँहेद हाताव मे ।
३. ति जाङ रुवा़ड़ ऑगु तुलुज् बा़य् बा़यते साहेद अडक् मे।
४. मड़े धाव ला़गित् हेवया दो़ह्ड़ायमे ।

© NCERT not to be republished

पुरा़ यौगिक साँहेद – पुरा़ साँहेद

१. चितारे उदुक् आकान लेका ब्रह्मा मुद्रा आपनारमे आर नो़आ दो़ बुको़ लातारे दो़हो़यमे

२. लाज फुला़व काते गा़हिर साँहेद मे, कड़ाम पासनाव मे आर तिरेयाक् जाङ उसुलमे ।

३. लाज भितरि काते बा़य बा़यते साँहेद ओ़डो़क मे, कड़ाम संकुचित् काते आर ति जाङ बा़यते लातार आ़गुयमे ।

बिकल्प मुँते साँहेद – नाड़ीशुद्धि प्राणायाम

नाड़ीशुद्धि प्राणायाम दो़ मित् आलगा आर दाड़ेयान ताकनिक काना जाहाँ दो़ प्राणायाम (जियो़न दाड़े) रेयाक् सेत् साम्बड़ाव् आर सुतरा़व दाड़े डाहार को साफाया। नाड़ी रेयाक् मेनेत दाड़े चेनेल आर शुद्धि रेयाक् मेनेत् साफा । समान आर साडे साँहेद पेटार्न दो़ मो़न थिर, चिनतो़ को़मा आर भाबना स्थिरता उदगा़वा।

नाड़ीशुद्धि प्राणायाम रेयाक् हेवया ला़गित् तिना़क् चेदको ला़क्तियानाक् काना

१. आ़डि दिन लाभ ला़गित् नोआ प्राणायाम दिनो़म गे चेस्टायमे ।

२. प्रेक्टिस ओ़कतो़ साँहेद ला़गित् जागवार ताहेँनमे ।

३. साँहेद स्वाभाबिक लेकाते हातावमे ।

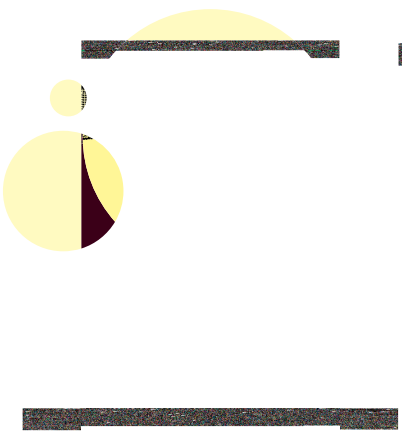
४. हेवया ओ़कतो़रे झाटका़व खो़न साहारे ताहेँनमे ।

© NCERT not to be republished

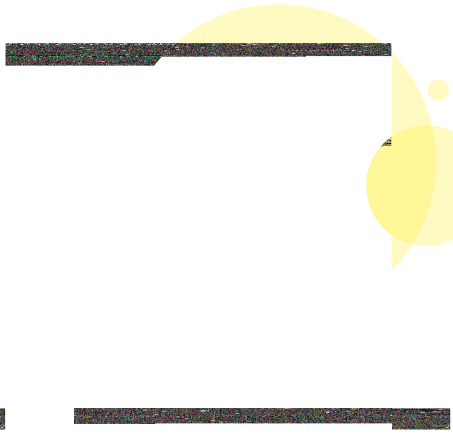
माचेत् ला़गित् नो़ट

- पा़ठुवा़ को साँहेद साँव लाड़ूहाय सम्भबन ला़गित् उदगा़व् को़म ।
- पा़ठुवा़ को सेक्सनाल साँहेद बेस् ते को सो़दो़र एदा मेन्ते ठा़ल्का़यमे।

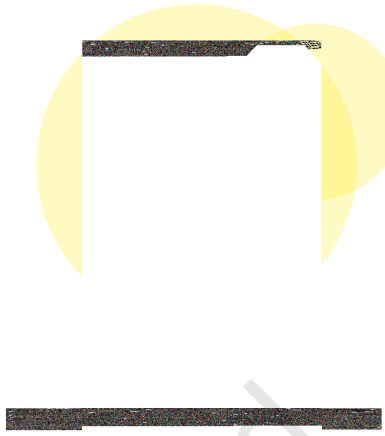
नितोक्, देला बोन् नाड़ीशुद्धि बेयाम बोन चेस्टाया



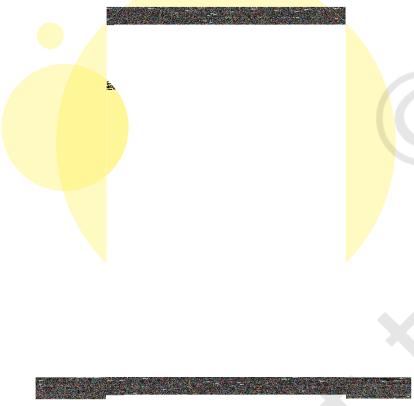
धाप1



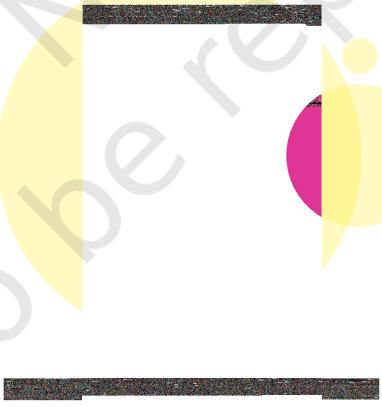
धाप2



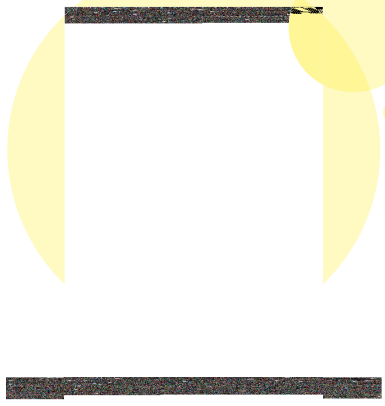
धाप-3



धाप-4 ।



धाप 5 ।



धाप 6।

© NCERT not to be republished

धाप 1: पद्मासन, बज्रासन, बाङखान सुखासनरे मेरुदंड सिधा़ते दुडुबमे, चेहरा जिरा़वमे आर मैँद बा़य' ते जा़पित् मे ।

धाप 2: नासिका मुद्रारे जो़जो़म ति उदुक् आर ताला का़टुब ला़टुम काते जो़जो़म बुलु रे दो़हो़य मे। मुदा़म का़टुब आर हुडिञ का़टुब राड़ा काःमे नित लैँगा तिरे चिन मुद्रा दो़हो़य मे आर लैँगा बुलु रे दहय् मे ।

धाप् ३: जो़जो़म मुँ भुगो़क् का़टुबते बो़नदो़यमे, आर लैँगा मुँ भुगो़गक् ते पुरा़ साँहेद् अडो़क् मे । लैँगा मुँ खो़न गा़हिर साँहेद हातावमे, साँहेद साब दो़हो़यमे, जो़जो़म मुँ खो़न का़टुब ओ़चो़क् मे आर लैँगा मुँ दो मुदा़म आर हुडिञ का़टुबते बो़नदो़यमे ।

धाप् 4: जो़जो़म मुँ भुगा़क् खो़न बा़य बा़यते साँहेद् ओ़डो़क् मे । जो़जो़म मुँ भुगो़क् ते गा़हिर साँहेदमे, मुदा़म आर का़टिज का़टुब खो़न् ओ़चो़क् मे लैँगा मुँ भुगो़क् आर जो़जो़म मुँ भुगो़क् को़टुब ते बो़नदो़यमे ।

धाप 5 : लैँगा मुँ भुगो़क् खो़न बा़य बा़य ते साहेद् अडो़क् मे । नो़आ दो़ मित् गुला़ड लेका लेखाक्-आ । पे खो़न मँड़े धाव हा़बिज नो़आ हेवया लाहा दो़हो़ड़ायमे

धाप 6 : हेवया तायो़म्, जो़जो़म ति लातारे दो़हो़यमे, चिन मुद्रा आपनारमे आर बो़दो़लो़क् कान जाहाँ ओना ञेल मे।

नाड़ीशुद्धि बेयाम रेयाक् लाभ

1. नाड़ीशुद्धि बेयाम मुँ डाहार साफा काते बानार मुँ ताला रे समान ताहैँन ला़गित् उदगा़व एमा ।
2. नोआ दो़ रैँगेज बा़ड़तीया ।
3. नोआ दो़ स्ट्रेस हो़रमो़न को़म ला़गित् गो़ड़ो़य एमा।

माचेत् ला़गित् नो़ट

- पा़ठुवा़ को चिन मुद्रा आर नासिका मुद्रा उदुक् आको मे आर ओ़नको़ बेस लेका को का़मिया मेनते ठा़वका़मे ।
- ला़य साँवते जो़जो़म आर लैँगा मुँ साँहेद रेयाक् मित् पुरा़ चक्र उदुक् आकोमे ।
- प्रेकटिस ओ़कते का़टुब, मुदा़म का़टुब आर हुडिञ का़टुब रेयाक् ठाँव ञेलमे जे ओ़नको दो़ ताकनिक् को बुझा़व दाड़ेयाक्-आ आर धाप को बेस तेंको़ पाञ्ञा दाड़ेयाक्-आ ।
- ओ़नको कुलिको़म चेत् लेका हेवया तायो़म को आ़यका़व केदा आर चेत् ओ़नको मो़ने रेयाक् थिर ओ़बो़स्ता को आ़यका़व एदा।

© NCERT not to be republished

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम होरादो मौमाछि लेक गुनगुन आड़ाङ नोकोल । "भ्रामरी" जुतुम दो संस्कृत साबाद' "भ्रामरी" खोन् हेज आकाना, जाहाँ रेयाक् मेनेत् दो आयो मौमाछि काना । भ्रामरी प्राणायाम दो मित् शान्त होरा काना, जाहाँ दो मोन आर नार्भ सिस्टेम रे थिर एसेर एमोक्-आ। नोआ रे गाहिर साँहेद सेलेत् मेनाक्-आ आर साँहेद ओडोक् ओकतोरे कोम गुनगुन साडे ओडोकोक्-आ।

भ्रामरी प्राणायाम रे जाहाँ लाभ मेनाक्-आ:

1. जाहाँन चाप आर चिनतोय कोमा ।
2. मोने आर उइहारदिसाय बाड़तीया ।
3. जापित् रेयाक् गुन बाड़तीया ।
4. गाहिर जिरोव रेयाक् ओबोस्ताय उदगावा ।
5. मायाम चलाचल बेलेन्सरे दोहोया ।

देला बोन् चेत् लेगे भ्रामरी प्राणायाम : ':

- मेरुदंड सिधा तिँगु काते सुखासनरे दुडुबमे,चेहरा लांदा आर मेँद [redacted] बायते बोनदोयमे ।
- बानार मुँ भुगोक् ते गोहिर ते साँहेदमे बानार फुगोक् रे साँहेद पेरे[redacted]
- साँहेद ओडोक् साँव साँवते, तुयु लेका मित् थिर, लेताड़ गुनगुन आ[redacted] मे। (ओमकार आड़ाङ खोन मकर आड़ाङ) ।
- आमाक् बोहोक् आर होड़मोरे साडे रेयाक् तारको आयकावमे ।
- मँड़े धाव हेवा दोहोड़ाय मे ।

© NCERT not to be republished

माचेत् लागित् नोट

- पाठुवा को कुलिकोम चेत् उन्कु हेवया ओकतोरे साडे को आयकाव दाड़ेयाक्-आ से बाङआ । हेवया तायोम् उन्कुवाक् मोने रेयाक् ओबोस्ता बाबोत् कुलिकोम।

प्रत्याहार

तेहेञाक् लो़गो़न पारो़मोक् कान जेगेत्रे, प्रत्याहार आ़डि ला़क्तियान भुमिकाय हाताव आकादा । जेलेका आबोवाक् जो़तो़ इछा़ हो़ड़मो बाहरे सेत् चालाक् काना ओ़ना दो़ स्पिड ते तेला एमोक् काना, नो़आ दो़ बा़य बा़यते से आबोवाक् इछा़ रेयाक् भेगार लेका चेदो़क् ला़क्तिया।

प्रत्याहार रेयाक् यौगिक् हेवया दो़ जो़माक्, रो़मो़ज', जा़पित् आर आबोवाक् जो़तो़ का़मी रे बेयाम काते रा़स्का़ बा़ड़तीरे गोड़ो़य एमोक्-आ । प्रत्याहार हेवया काते आबोवाक् इछा़ खा़तिरते हेज आकान भेदभाब् खो़न् साहा दाड़ेयाक्-आम। नो़आ का़मी काते मित् हो़ड़ भित्रिरे बा़ड़िजाक् को साहा दाड़ेयाक्-आ ।

लाहा रेनाक् चेप्टार को रे, आबो प्रत्याहार का़मीहो़रा हो़तेते इछा़ चालाव रेयाग् आयमा डाहार बो़न चेत् आकादा।

© NCERT not to be republished

चेप्टार 5

धारणा ध्यान आर समाधि

नो़आ चेप्टरे, देला बो़न चेदो़क् आ चेत् लेका ध्यान कराव लाहारे मो़ने लागाव होयोक्-आ।

चेत् आम तिसहोँ आमाक् मेँद जा़पित् काते थिर तेम दुडुब आकाना?

तिनरे आबोवाक् मेँद झिज ताहेँना, आबो बाहरे जेगेत बो़न ञेला आर तिनरे आबोवाक् मेँद बो़नदो़ ताहेँना, आबो आबो़ भित्रिरे मेनाक् जेगेत बो़न आ़यकाव दाड़ेयाक्-आ।

धारणा, ध्यान आर समाधि दो़ अस्टाङ्ग योग' रेयाक् पेया हा़टिञ काना, ओ़का दो़ निरा़य आर रा़स्का़ आट्कार लाग़ित् मो़ने मो़ने आर थिर रेयाक् का़मी काना।

भित्रि रे निरा़य आट्कार लाग़ित् पा़हिल धापदो़ आबो़वाक् उडो़न मो़न जाहाँन जिनिसरे मो़ने दो़हो़यमे, ओ़ना दो़ मम बा़ति रेयाक् साँहेद से सेँगेल से लाटु ति खो़न का़टुब रेयाक् मुचा़त् ञेल होय् दाड़ेयाक्-आ। नो़आ मित् पयेन्ट मो़ने दो़हो़ दो धाराणा को मेताक्-आ । धाराणारे मो़ने थिर दो़हो़ आर मो़ने लागाव दो़हो़ सेलेत् मेनाक्-आ।

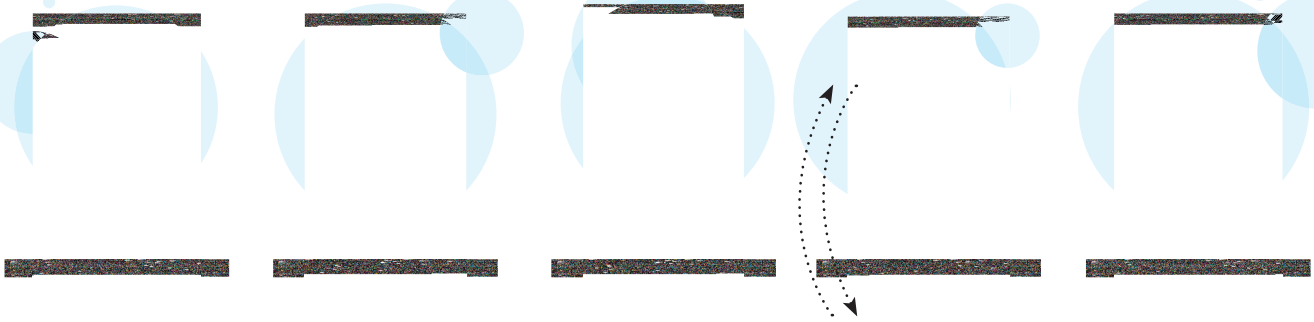
देला बोन तारेन आर का़टुब बेभार काते जात्रु ट्राटाका रेयाक् हो़रा चेस्टा काते फो़कासिङ रेयाक् धियान बो़न चेदो़क्-आ।

जत्रु त्राटक्

जत्रु त्राटक् दो़ मित् यौगिक् ञेल काना जाहाँ दो़ मित् लाठा मो़ने से फो़कास आ़गुरे गो़ड़ो़ एमोक्-आ । नो़आ दो़ मित् हेवया काना जाहाँरे ञेल दो़ जाहाँन जिनिस से जो़सरे ठिक ताहेँना

© NCERT not to be republished

चेतान सेत् आर लातार सेत् ञेलमे



धाप 1 | धाप 2 | धाप-3 | धाप-4 | धाप 5

धाप 1: बज्रासन से सुखासन रे आरामते दुड़ुबमे । आमाक् मेँद झिज दो़हो़ काः मे आर ति दो़ बुलुरे दो़हो़यमे।

धाप 2: जो़जो़म ति सामाङ रे तारेन लेबेलते तुलमे, आर का़टुब सामाङ सेत् आ़चुर काते मित् मुठी बेनावमे ।

धाप 3: का़टुब रेयाक् मुचा़त् रे मेँद फो़कासमे आर बा़य बा़यते जो़जो़म ति चेतान सेज ओ़चो़क् मे आर एहो़बमे।

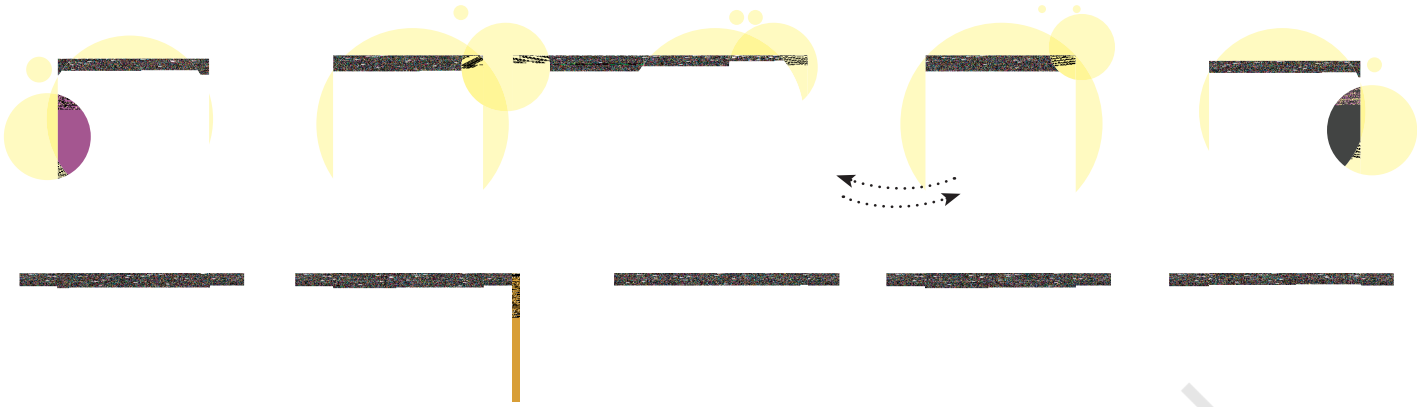
धाप 4: बानार मेँद गे का़टुब रेयाक् मुचा़त् रे फो़कास ताहेँन् ला़क्तिया। बो़हो़क् दो़ आलो़म लाड़ावा , मेनखान सुमुङ मेँद रेयाक् बल चेतान आर लातार साहाय मे। नो़आ हेवया पे खो़न मँड़े धाव दो़हो़ड़ाय मे ।

धाप 5: हेवया तायो़म साधारो़न पामिंग मे आर बज्रासन से सुखासन रे जिरा़वक् मे ।

लेँगा पाह्टारे मित् लेकान हेवयागे दो़हो़ड़ायमे

© NCERT not to be republished

लेँगा आर जो़जो़म सेत् ञेल मे



धाप 1 | धाप 2 | धाप-3 | धाप-4 | 5 ᱥᱮᱴᱥᱚᱱ ᱩᱫᱩᱞᱟᱭᱢᱮᱞᱮ

धाप 1: बज्रासन से सुखासनरे आरामते दुड़ुबमे । आमाक् मेँद झिज दो़हो़ काः मे आर ति दो़ बुलुरे दो़हो़ काःमे।

धाप 2: जो़जो़म ति सामाङ रे लाहायमे, आर का़टुब चेतान सेज तुल काते मित् मुठि बेनावमे ।

धाप 3: जो़जो़म ति दो़ जो़जो़म तारेन सेत ओ़त साँव मित् लेका साहायमे आर का़टुब रेयाक् मुचा़त् सेत् को़यो़क् मे। जो़जो़म मुचा़त् रे ति साब काते नोआ धाप तिनो़क् गानोक् उनो़क ओ़कतो़ लाग़ित् दो़हो़ काः मे।

धाप 4: बा़य बा़यते जो़जो़म तिदो़ का़टुब रेयाक् मुचा़त् सेत् को़यो़क् काते आसो़ल ठाँवरे दो़हो़यमे। बो़हो़क् आलो़म ओ़चो़क्-आ मेनखान मेँद रेयाक् बल गे साफा सेत् ओ़चो़क्’ मे।

धाप 5: हेवया तायो़म आलगा पमिंग मे आर बज्रासन से सुखासन रे जिरो़वक् मे ।

लेँगा पाहटारे मित् लेकान हेवया दो़हो़ड़ायमे

© NCERT not to be republished

आलगा पमिंग काम़ीहोरॉ

1. बानार तालखा बाङ लोलो़ होयोक् हाबिज घाड़िज गासावमे ।

2. आमाक् तालखा काप काते मेँद चेतानरे मोज़ ते दोहोयमे (मेँद बलरे आलोम दाबावा)।

3. मेँद बोनदो़ दोहो़ काः मे ।

आमाक् तालखा 10-15 सेकेन्ड हाबिज आमाक् मेँदरे दोहो़ काःमे, ओना तायोम बायते ति ओचोक् मे ।

साधिकों

1. जात्रु त्राटक दो़ मोने, बुद्धि आर उइहार दिसाय बाड़तीया।
2. नोआ दो़ मेँद ञेल आर ञेल आरहोँ साफा से ञेल दाड़ेय बाड़तीया।
3. नोआ दो़ आपनार चेतान पातयाव, साहाव दाड़े आर इछा दाड़े बाड़ुतीक्-आ।

1
2. ৫৩৬৯ ৬৩ ৸২৬ ৯৯ ৭২৮ ৬৯৯২২৫ ৯০৫৯.৬-৯ ।
3. ৫৩২ सीमा: तापिस बोहोक् हासो़ ताहेँन् पाठुवा को हेवया खोन साहारे ताहेँन होयोक् ताकोवा।

माचेत् लागित् नोट

- पाठुवा को आकोवाक् चस्मा आर तिरेना घुड़ि को ओचोक् लागित् ठावकामे ।
- हेवया ओकतोरे ओनको बोहोक्, होटोक् आर मेरुदंड सोजहे काते दुडुब लागित् उदगाव कोम । सारा घाड़िज तिनोक् गानोक मेँद झिज मे।
- सानाम हेवया तायोम पमिंग होयोक् काना मेनते ठाक्कायमे ।

© NCERT not to be republished

ध्यान

ध्यान रेयाक् मेनेत दो् धियान, उयहा़र चेतान आपनार से बँगा आक प्रभाव। तिनरे मो़ने बिन ताड़ाम ताहेँना आर बराबर सारा लेका बा़ड़ूतीक्-आ, तो़बे नोआ दो् ध्यान रे बो़दो़लो़क्-आ । ध्यानरे, बिना़ भिड़ूका़व ते बाछाव आकान फो़कास सेत् ध्यान रेयाक् लेताड़ सेत लाहा चाला मेनाक्-आ। धाराना लेका बाङ ओ़कारे मो़ने दो़हो़ ला़गित् कुरुमुटु रेयाक् ला़क्ति मेनाक्-आ, धाराना रेयाक् गुन दो् बिन कुरुमुटु ते ताहेँन आर धियान रेयाक् जिनिसरे लो़लो़ रेयाक् ओ़बो़स्ता काना।

ध्यान रेयाक् चेस्टाते भित्रिरे थिर आर शान्त रेयाक् गा़हिर भाबना ञामो़क्-आ। ध्यान रेयाक् लेताड़ हेवया ते मो़ने फारचा बा़ड़ूताक्-आ, मो़ने लासेरो़क्-आ, चिन्ता़ को़मो़क्-आ आर बुझा़व का़मी बा़ड़तीक्-आ ।

ध्यान आयमा लेकाते चेस्टा हो़य दाड़ेयाक्-आ। नो़आ चानाचरे, आबो नादानुसंधान (साडे चेतानरे धियान) बाबो़त् बो़न चेदो़क्-आ।

ध्यान रेयाक् हेवया ला़गित् दिसहुदिस

1. मित् थिर आर साफा जायगा पान्तेमे । मेरुदंड सिधा़ पद्मासन से सुखासनरे दुड़ुबमे आर हो़ड़ूमो जिरा़वमे ।
2. फोकास रेयाक् जिनिस बाछावमे, जेलेका साँहेद से मंत्र से जाहाँन ञेलो़क् जिनिस आर ओ़नारे आमाक् ध्यान फो़कासमे । हेवया ओ़कतो़रे मेँद बो़नदो़ दो़हो़यमे
3. हेवया ओ़कतो़रे हिजुक् बिचा़र से भाबना ला़गित् अप्रतिक्रियाशील ताहेँनमे ।
4. एतो़हो़बरे आ़डि घा़ड़िज साँहेदरे ध्यान दो़ आँट गेया । जुदि आमाक् मो़न दाड़ान काना, बा़य बा़यते मेनखान साँहेदरे आमाक् ध्यान रुवा़ड़ आ़गुयमे।
5. सोहेद ताहेँन दो़ ला़क्तियानाक् काना; दिना़मगे ध्यान चेस्टायमे, तिनो़क् टिपिज खो़न एहो़ब काते आर बा़य बा़यते ओ़कतो़ बा़ड़तीयमे।

© NCERT not to be republished

नादानुसंधान (साडे धियान्)

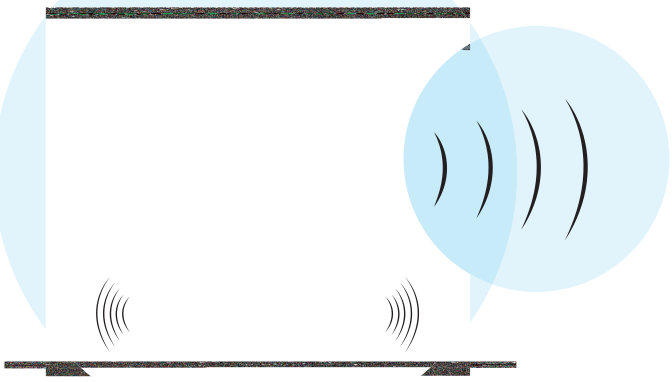
"नादा" रेयाक् मेनेत् दो साडे आर "अनुसान्धान" रेयाक् मेनेत् दो तो़लास से पान्ते । ओ़नाते, नादानुसंधानरे साडे घटन रे पान्ते आर गा़हिर धियान सेलेत् मेनाक्-आ । एटाक् एटाक् साडे जेलेका ए, यु, एम आर एयुम बा़य बा़यते साडे होयोक्-आ जेमो़न ओ़ना गो़टा हो़ड़ुमो रे मित् बेस साडेय सिर्जो़वा।

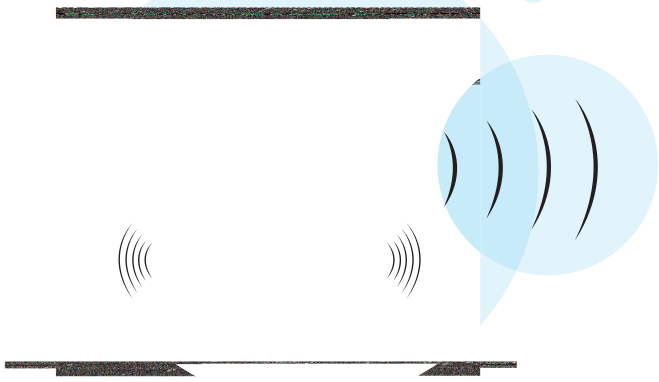
- बज्रासन से सुखासनरे दुड़ुब् मे मेरुदंड सिधा़ काते, चेहरा जिरा़वमे आर मेँद मोज' ते बो़नदो़यमे ।
- बानार तिरे सिन मुद्रा हाताव काते बुलुरे दो़हो़यमे ।
- पे खो़न मँड़े धाव अकारा आड़ाङ मे आर लातार हो़ड़ुमोरे साडे आ़यका़वमे (लाजरे) ।
- पे खोन मँड़े धाव उकार आड़ाङ मे आर हो़ड़ुमो रेयाक् ताला (कड़ाम टो़ठा) रे साडे आ़यका़वमे ।
- पे खो़न मँड़े धाव मकार उच्चारोनमे आर हो़ड़ुमो रेयाक् चेतान (बो़हो़क् टो़ठा) हा़टिञरे साडे आ़यका़वमे ।
- पे खो़न मँड़े धाव ओ़मकार उच्चारो़न मे आर हो़ड़ुमोरे साडे आ़इका़वमे ।
- दिनरे आयमा धाव नादानुसंधान दो़हो़ड़ायमे । नोआ दो़ जागवार पासनावरे गो़ड़ो एमोक्-आ ।

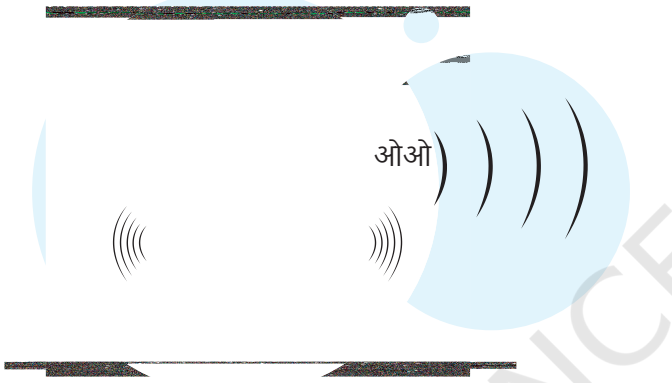
समाधि

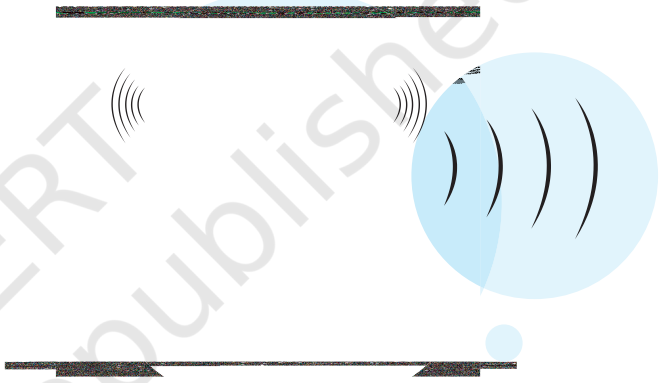
समाधि दो़ चेतना रेयाक् चेतान ओ़बोस्ता काना । ध्यान ओ़कतो़रे नोआ हामेट लागित् सम्भोबना। समाधिरे, मो़न दो़ आ़डि घा़ड़िज चेतान चेतान से बँगा चेतानरे पुरा़ पुरि मोने मेनाक्-आ

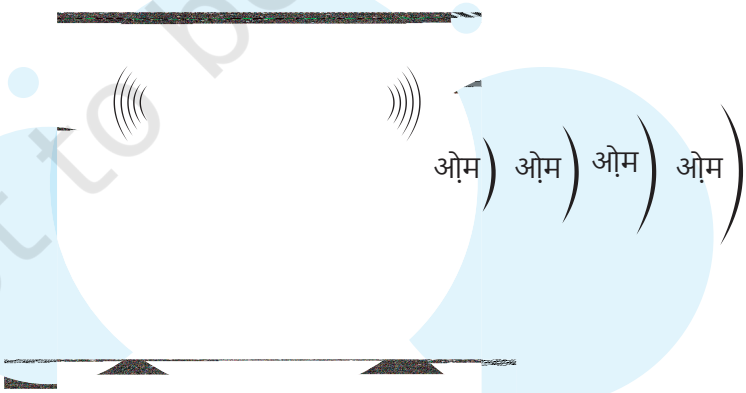
© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

चेप्टार 6

क्रीड़ा योग

आयमा लेकान खेलको दो़ योग रेयाक् धारना को खेल तालाते बुझा़व लाग़ित् डिजायिन आकाना । संस्कृत रे, क्रीड़ा रेयाक् मेनेत् दो़ 'खेल' से 'हो़ड़मो रेनाक् काम़ी'; ओनाते, क्रीड़ा योग रेयाक् मेनेत् दो़ खेल ताला़ते योग चेदो़क्-आ । क्रीड़ा योग दो़ योग रेयाक् किछु चलो़न उतना़वरे गो़ड़ो़ एमो़क-आ जेलेका रा़स्का़, मो़ने ताहेँन, मो़ने ताहेँन, साँहेद दाड़े, सिर्जो़न आर् दुलाड़। क्रीड़ा योग दो़ टान आर चिनतो़ को़म लाग़ित्, उचाड़ लाग़िति मानोसिक् बेस ताहेँन आर भाबना सोमान ताहेँन गो़ड़ो़य एमो़क- आ ।

क्रीड़ा योग रा़स्का़ आर गापालमारावते, क्रीड़ा योग हेवया (प्रेकटिस) रे जियो़न भो़र नापाय बेनाव लाग़ित् गो़ड़ो़य एमामा आर सानाम उतना़वरे गो़ड़ो़ एमामा।

किछु खेल लातार रे एम आकाना, आम दो़ योग रेयाक् आयमा चलो़न को लेकाते नाँवा खेल डिजायिन दाड़ेयाक्-आम आर आम रेन गाते को साँव चानाचरे से आमाक् घारो़ञ्ज' रेन रा़सिया़ को साँवतेम खेल दाड़ेयाक्-आ।

पदार्थग्राही – मो़ने लागाव आते जो़म

मो़ने लागाव आते जो़म दो़ मित् इंडोर खेल काना, साधारो़न गादल रेको खेलोक् काना । नोआ खेल दो़"आयिस्ब्रेकार" लेकाते बेभार होय दाड़ेयाक्-आ, मित् खेल दो़ बारो़न को को़म लाग़ित् आर पा़ठुवा़ को मुदरे सरेश को ओ़डो़क् लाग़ित् खेलोक् काना। नोआ खेलरे, पा़ठुवा़ को नापाय जो़म हेवया बाड़ती लाग़ित् उसा़स लाग़ित् जो़माक् थिम लेकाते बेभारो़क् काना। नोआ खेल दो़ सिर्जोन, जागवार आर भाबना आनाक् सोमाजे तेयारा।

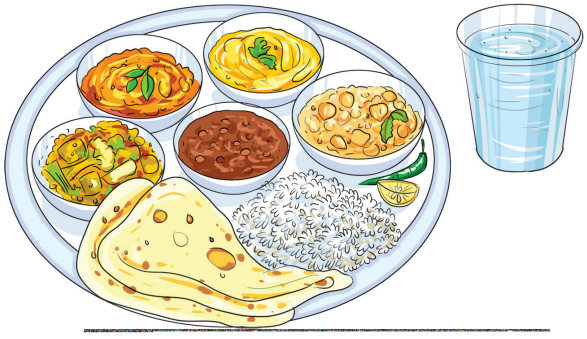
चेत् लेकाको खेलोक्-आ

1. पा़ठुवा़ को प्लेट समान लाग़ित् आकोवाक् कोड़ाम सुररे लेँगा ति दो़हो़ लाग़ित् को लाय आकोवा।

© NCERT not to be republished

2. माचेत् दो एटाक् एटाक् जोमाक् ञुतुम होहोयाय आर जोमाक् जिनिस उसारा ते हातावाय। दायका लेकाते, उतु जिनिस रेयाक् ञुतुमः गाजोर, कोनडाहा,', बिट, पोटोम् कुपि, पेन्सिल ड्रम्स्टिक, बिन, मुलो, राबार्, आलु। जो को रेयाक् ञुतुम्: आपल, उल, चिकु,आनारास, कायरा, पिपो, तोरमुज ।
3. जाहाँ तिनरे माचेत जोमाक् जिनिस रेयाक् ञुतुम एमोकोवा, पाठुवा को दो आकोवाक् जोजोम तिते प्लेट खोन जोम काते मिमित् काते "आलेले जोम केदा" को मेन मा। दायका लेकाते, माचेत् जुदि "गाजोर" मेन खान, पाठुवा को जोम कामी कराव आर मेन लाक्ती, कान ताकोवा "आले ले जोम एदा"।
4. माचेत् दो भेगार भेगार बाङ जोम लेकान जिनिस जेलेका लोसोद्, धिरि एमान बाङखान नापाय जोमाक् तालारे मेसा दाड़ेयाक्-आय । बाङ जोम लेकान आर नापाय जोमाक् जिनिस लागित्, पाठुवा को थिर ताहेँन लाक्तीए काना ।
5. जाहाँय पाठुवाको को मेना, "आले ले जोमा", बाङ जोम से जोम जोमाक् जिनिस को ओनकोदो बाहरे को काको होयोक्-आ।
6. जाहाँय को मुचात् हाबिज को ताहेँना ओनको दो जितकारको गोटाक्-आ ।





माचेत् लागित् नोट

- माचेत् नापाय जोमाक् ("आले ले जोमा") आर बाड़िज जोमाक् (थिर्) रेयाक् ञुतुम हाताव दाड़ेयाक्-आय।
- जोमाग् जिनिस जेलेका दाका, डोसा, दाल्, चापाटि, इड्लि, उप्मा एमान को हँ बेभार होय दाड़ेयाक्-आ।

© NCERT not to be republished

पंचभूत

पंचभूत दो मित् गादेल खेल काना, जाहाँते गिदरा को मँड़ेगोटाङ तेतेद से पंचभूत रेयाक् ञुतुम को चेदोक्-आ जेलको लातारेरे चितार रे उदुक् आकाना। नोआ खेल दो जागवार, ध्यान, आँजोम बुझाव आर होड़्मो आर मोन तालारे सोहेदरे मोने मेनाक्-आ। एतोहोबरे, माचेत् कोदो खेलोड रेयाक् लाय को बुझाव लागित् पाठुवा को साँव कामी को कराव होयोक् ताकोवा ।

प्राञ्चभूताहा				
पृथ्वी	आप्	अग्नि	वायु	आकाश
धारति	दाक्	सँगेल	होय	सेरमा

चेत् लेकाको खेलोक्-आ

1. पाठुवा को तालारे माचेत् साँव गुलायरे तिँगुन लाक्ति काना ।
2. तिनरे माचेत मित् पंचभूत तेतेद ञुतुम एमाकोया पाठुवा कोदो ओना तेतेद लेका को कामि मा जेलेका लातारेरे एम आकाना ।
3. नोआ को गाते रेयाक् स्पिड बाय बायते बाड़ती दाड़ेयाक्-आ आर पंचभूत रेयाक् ओरडार मेसा दाड़ेयाक्-आ।
4. जाहाँय पाठुवा को बाड़िज को कामिया ओनको दो बाहरे को ताहेँना । जाहाँय पाठुवा मुचात् हाबिज ताहेँनाय उनिगे खेल रे जितकारोक्-आय ।

माचेत् लागित् नोट्

- खेल् द रास्का बेनाव् लागिदत् भेगार को उसोसक् काना ।
- सानाम पाठुवा को खेल रे हिँस को हाताव लागित् ठाव्का मे।

© NCERT not to be republished

धा़रति	पा़ठुवा़ कोदो़ दुडुब्, दुडुब् से जांगा को पारो़मकाते दुडुब लाक्ति काना ।	
दाक्	पा़ठुवा़ को मो़चारे दाक् रेयाक् आड़ाङ तेयार होयोक आकोवा (जेल्का गालागालागाला.....)	ଓ୭ାଚଓ୭ାଚଓ୭ାଚ
सेँगेल	पा़ठुवा़ को नो़को़ल होय कवा सानाम का़टुब को बन्द काते आर झिज काते आकोवाक् का़टुब को ते सेंगेल जुलु कान लेका को नो़को़ला ।	
हो़य	पा़ठुवा़ को बानार् ति तुल् काते घडी सेत् से एन्टि घडी सेत् आ़चुरो़क् लाक्ति काना	
सेरमा	पा़ठुवो़कदो़ बानार् ति सेरमा से् सामाङ काते तुल काते चेता् से् को को़यो़क-् मा	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

माचेत् को लाॅगित्
सोलहा आकान
सेशन पन्था

© NCERT not to be republished

योग लाग़ित् सेशन

1 आनाग् चाँद				
	3 पिरियड	*6 पिरियड*	*9 पिरियड*	*12 पिरियड*
जियोनरे दिनोम दिन लाग़ित् योग	जियोनरे दिनोम दिन लाग़ित् योग एतोहोब 10 टिड़िज	योग रेयाक् नागाम् । (10 टिड़िज)	योग चेत् काना? (10 टिड़िज)	एतहब् । यम रे । (10 टिड़िज)
योग	होटोक रेयाक् बेयाम (5 टिड़िज)	होटोक रेयाक् बेयाम (5 टिड़िज)	सेता साहेद् (५) पवनमुक्तासन(मित् जांगा) (10 टिड़िज)	सूर्य नमस्कार रेयाक् होरा को
	क्रीड़ा योग खोन एतोहोब मने ते जोम (15टिपिज्)	कुलाय सौंहेद (5 टिड़िज)	योग साधना	अर्धचक्रासन खोन पादहस्तासन खोन अश्वसंचालनासन जांगा बोदोल (10 मिनिट)
	योग साधना	मने ते जम् (15टिपिज्)	सूर्य नमस्कार रेयाक् होरा को अर्धचक्रासन खोन पादहस्तासन (5 टिड़िज)	आसन- अर्धकेशिकाक्रासन रेनाक् एतोहोब

© NCERT not to be republished

2 चौँदो				
	15 पिरियड	*18 पिरियड*	*21 पिरियड*	*24 पिरियड*
जियो़नरे दिनो़म दिन ला़गित् योग	अपरीग्रह काथा (10 टिड़िज)	पुइलु बिनिड रेनाक् बिडो़व (10 टिड़िज)	अपरीग्रह रेनाक् का़मीहो़रा (10 टिड़िज)	नियम रेयाक् उपरुम (10 टिड़िज)
योग साधना	कुला़य सांहेद। (5 टिड़िज)	सेता साहेद् (५) पवनमुक्तासन (मित आर बानार जांगा) (५ टिपिज्)	अर्धचक्रासन आर पवनमुक्तासन दंडासन खोन शशांकसन (5 टिड़िज)	सेता आर कुला़य साँहेद (5 टिपिज)
	अश्वसंचालनासन – जांगा बो़दो़ल् बो़दो़ल ते(5 टिड़िज्)	योग साधना	पद्मासन (10 टिड़िज)	दंडासन खो़न साष्टांग नमस्कार,, अर्धमुख श्वानासन खो़न अधोमुख श्वानासन(10 टिड़िज्)
	दंडासन आर शशांकसन (5 टिड़िज)	एतो़हो़ब ला़गित् । पदहस्तासन । (10 टिड़िज)	प्रानायामा सेक्सनाल् रेयाक् एतो़हो़बए साहेद् — लाज् ते साहेद् (५ टिपिज्)	जिरो़व ओ़कतो़ (5 टिड़िज)
	अर्धचक्रासन रेयाक् दोहोड़ा10टिड़िज	योग साधना।	योग साधना	योग साधना

© NCERT not to be republished

3 चाँदो़				
	27 पिरियड	*30 पिरियड'*	*33 पिरियड*	*36 पिरियड*
जियो़नरे दिनो़म दिन ला़गित् योग	का़मी हो़रा चेतान रे नियम (10 टिड़िज)	तप चेतानरे का़हा़नि । (10 टिड़िज)	तप चेतानरे का़मीहो़रा (10 टिड़िज)	योग साधना
योग	शशांक आर सेता साँहेद(5 टिड़िज)	हो़टो़क रेनाक् मुभमेन्ट (10 टिड़िज)	दशासन ते शशकासन,, अश्वसंचालनासन – बदल् बदल् जांगा (5 टिपिज),	ताला-टार्म् परिमान् ।
	अर्धचक्रासन खो़न	पवनमुक्तासन- रकिं आर रलिं (५ टिड़िज)	योग साधना	
	पवनमुक्तासन- बानार जांगा	सेकशोनाल साँहेद (10 टिड़ि जिरो़व (5 टिड़िज)	जिरो़व (5 टिड़िज)	
	जिरो़व (5 टिड़िज))	योग साधना	एतो़हो़ब खो़न नाड़ीसुद्धि (10 टिड़िज)	

© NCERT not to be republished

4 चाँदो				
	39 पिरियड	*42 पिरियड*	*45 पिरियड*	*48 पिरियड*
जियो़नरे दिनो़म दिन ला़गित् योग	प्रत्याहार चेतान् रे उप्रुम्	प्रत्याहार चेतान् रे का़मी	योग साधना	योग साधना
योग साधना	सेता साँहेद (5 टिड़िज)	सेता साँहेद (5 टिड़िज)	अर्धचक्रासन खन् पादहास्तासान्, आस्वासान्कालानासान् – जांगा क बदल् (5 टिड़िज)	दशासन आर् साशाशग नामास्कार्, ऊर्ध्वमुख शवानासन आर् अधोमुख शवानासन (५ टिड़िज्)
	अर्धमुख श्वानासन खो़न अधोमुख शवानासन हा़बिज(5 टिपिज्)	हो़टो़क् रेयाक् मुभमेन्ट(5टिड़िज)	योग साधना	योग साधना
	योग साधना	पवनमुक्तासन - मित जांगा आ़चुर(10टिड़िज)	भुजंगासन रेयाक् उपरुम आर शलभासन(10 टिड़िज)	पवनमुक्तासन बानार जांगा, रो़क आर रोलिंग (5 टिड़िज)
	पद्मासन(10 टिड़िज)	योग साधना	जिरो़व (5 टिड़िज)	अर्धकाशिचक्रासन 10 टिड़िज
	एतो़हो़ब खो़न भ्रामरी प्रषायाम– (5 टिड़िज)	पंचभूत । (10 टिड़िज)	सेकशोनाल साँहेद । (10 टिड़िज)	पंचभूत । (10 टिड़िज)

© NCERT not to be republished

5 चाँदो				
	51 पिरियड	*54 पिरियड*	*57 पिरियड*	*60 पिरियड*
जियो़नरे दिनो़म दिन ला़गित् योग।	योग साधना	बिडॉव् 2 परिमान्	योग साधना	योग साधना
योग साधना	अर्धचक्रासन पादहस्तासन, अश्वसंकलानासन - बानार जांगा बो़दो़ल	हो़टो़क रेयाक मुभमेन्ट(10 टिड़िज)	दशासन आर साशाशग नमस्कार, ऊर्ध्वमुख शवानासन आर अधोमुखशवानासन (10	अर्धचक्रासन पादहस्तासन खो़न दशासन खोन शशाष्कासन 5 टिड़िज
	योग साधना	जिरो़व 5 टिड़िज	भुजगासन और शलभासन (10 मिनिट	उत्तानपादासन (10 मिनट
	उत्तानपादासन रेना परिचय (10 मिनट) विश्राम (5 मिनट)	ध्यान अभ्यास नादानुसंधान रेना परिचय (10)	जात्रु त्राटक (10 मिनट)	जिरो़व 5 टिड़िज)
	धारणा रेना परिचय जात्रु त्राटक रेना अभ्यास (10 मिनिट)	योग साधना।	योग साधना	अनुभागीय साँहेद आर नाशीशुद्धि प्राणायाम (10 मिनट)

© NCERT not to be republished

6 चाँदो				
	63 पिरियड	*66 पिरियड*	*69 पिरियड*	*72 पिरियड*
जियो़नरे दिनो़म दिन ला़गित् योग	योग साधना	योग साधना	अस्सास्स योग दोहोड़ा (10 मिनट)	मुचा़त बिडा़व
योग साधना	पवनमुक्तासन बोनार जांगा-आ़चुर (10 मिनट)	दशासन आर शशकासन, अश्वसंचालनासन (5 मिनट),	अर्धचक्रासन आर पादहस्तासन (5 मिनट)	
	जात्रु त्राटक (10 मिनट)	आसन का दोहोड़ (10 मिनट))	आसन का दोहोड़ा (10 मिनट))	
	योग साधना	जिरो़व 5 मिनिट	जिरो़व 5 मिनिट	
	नाशिशुद्धि आर भ्रामरी प्रषायाम (10 मिनिट)	भ्रामरी प्रषायाम ((10 मिनट))	योग साधना	
	योग साधना	नादानुसंधान (5 मिनट	योग साधना	

© NCERT not to be republished

सानाम युनिट लाृगित् सोृलहा लेकान सेर्माकियोृ सेशन पोृनथा

पिरियड	युनिट	सेशन टाइप	कामी होृरा रेयाक् ञुतुम	कामी होृरा लेखा	संचयी
1	युनिट 1	टाइप 2	रेयाड़ (बोृरोृफ) दाक्	होड़मो सेचेत -1	होड़मो सेचेत-1
2	युनिट 1	टाइप 2	एयाय गोृटाङ धिरि	होड़मो सेचेत-2	होड़मो सेचेत-2
3	युनिट 5	योग	जियोृन रे दिनोृम दिन लाृगित् योग	योग-1	योग-1
4	युनिट 1	टाइप 2	एरोबिक बेयाम	होड़मो सेचेत-3	होड़मो सेचेत- 3री&। t;unk>3 ।
5	युनिट 1	टाइप 2	पांजा काय	होड़मो सेचेत-4।	होड़मो सेचेत-4
6	युनिट 5	योग	योग रेयाक नागाम	योग--2	योग-2 ।
7	युनिट 1	टाइप 2	नाम्बार(लेखा) गेम	होड़मो सेचेत-5	होड़मो सेचेत-5
8	युनिट 1	टाइप 2	हुला हुप दोन	होड़मो सेचेत-6 ।	होड़मो सेचेत-6 ।
9	युनिट 5	योग	योग दोृ चेत् काना	योग-3	योग-3 ।
10	युनिट 2	टाइप 1	अब्सट्राकेल दौड़	होड़मो दाड़े-2	होड़मो दाड़े-2।
11	युनिट 2	टाइप 1	बेलेन्सिङ कामी	होड़मो दाड़े2	होड़मो दाड़े-2
12	युनिट 5	योग	यम रेनाक् उपरुम	योग4	योग4
13			बेनावान बिडोृव	एफ ए-1	एफ ए-1
14	युनिट 2	टाइप 1	सिबाय लाृय लेदा जे,	होड़मो दाड़े-3	होड़मो दाड़े3
15	युनिट 2	टाइप 1	सोृहोृत मे आर जितकाृरक् मे	।होड़मो दाड़े4	होड़मो दाड़े4

© NCERT not to be republished

16	युनिट 5	योग	अपरीग्रह रेनाक् काह़ानि	योग -5	योग -5
17 & 18	युनिट2	टाइप 1	कोनको मुदरे दौड़मे	होड़मो दाड़े 5	होड़मो दाड़े6
19	युनिट 2	टाइप 1	बॉल दो़ हाताव मे	होड़मो दाड़े 6	होड़मो दाड़े-7
20	युनिट 5	याग	बिनिड 1 बिडो़व	योग-6	योग-6
21 & 22	युनिट 2	टाइप 1	पुश आप पजिशन आर बॉल पास	होड़मो दाड़े-7	होड़मो दाड़े-9
23 & 24	युनिट 2	टाइप 1	टिक-टक टो ड्रिबेल रिले	होड़मो दाड़े-8	होड़मो दाड़े1
25			बेनावान बिडो़व	बिडो़व-2	बिडो़व-2
26	युनिट 5	योग	अपरीग्रह रेनाक् काम़ी	योग-7	योग-7
27	युनिट 2	टाइप 1	मांगाड़ दौड़	होड़मो दाड़े-9	होड़मो दाड़े1 2
28	युनिट 2	टाइप 3	बोहो़क तारेन गोनठे आर बॉल पि एफ सि	होड़मो दाड़े10	होड़मो दाड़े1 3
29	युनिट 5	योग	नियम रेना उपरुम	योग-8	योग-8
30	युनिट 3	टाइप 3	दुडुब तिंगुन	खो खो-1	खो खो1
31	युनिट 3	टाइप 3	पांञ्जाय मे	खो खो-2	खो खो-2
32	युनिट 5	योग	नियम चेतान काम़ी	योग 9	योग-9
33	युनिट 3	टाइप 3	दुडुब	खो खो3	खो खो-3
34	युनिट 3	टाइप 3	चेस हुयुक् काना	खो खो-4	खो खो--4
35	युनिट 5	योग	तप रेनाक् काह़ानि	योग -10	योग-10
36	युनिट 3	टाइप 3	खौँ एमो़क	खो खो-5	खो खो 5

© NCERT not to be republished

37			बेनावान बिडो़व	एफ ए-3	एफ ए-3
38	युनिट 3	टाइप 3	सो़जहे लाइन ते दौड़मे।	खो खो6	<unk>-A6 ।
39	युनिट 5	योग	तप चेतान रे का़हा़नि	योग -11	योग-11
40	युनिट 3	टाइप 3	खो एमोक्	खो खो-7	खो खो -7
41	युनिट 3	टाइप 4	मितटाङ सोजहेलाइनरेदौड़मे	खो खो-8	खो खो -8
42	युनिट5	योग	तप रेया का़मीहो़रा	योग12	योग 12 नींिरलमअ-12 ।
43	युनिट 3	टाइप 3	डोजिंग	खो खो-9	खो खो9 ।
44	युनिट 3	टाइप 4	जिग जिग दौड़	खो खो10	खो खो10 ।
45	युनिट 5	योग	योग साधना	योग13	योग-13
46	युनिट 3	टाइप 3	डोजिंग	खो खो-11	खो खो--11
47	युनिट 3	पुपपु टाइप4	जिग जग दौड़	खोखो--12	खो खो--12
48	युनिट 5	योग	प्रत्याहार रेनाक् उपरुम	खो खो14	खो खो-14
49			बेनावान बिडो़व	एफ ए-4	एफ ए-4
50 & 51	युनिट 3 ।	टाइप 3 ।	पोल टार्न	खो खो13	खो खो14
52	युनिट 5	योग	प्रत्याहार रेनाक् का़मी	योग 15	योग15
53 खोन 61 ।।।।।।। ।			सेरमाकिया़ बिडो़व 1	वा मु 1	वा मु-9
62 & 63	युनिट 3	टाइप 4	कोभारिंग चेज	खो खो-14	खो खो-2-16
64	युनिट 5	योग	योग साधना	योग 16	योग 16
65 & 66	युनिट 3	टाइप 3	चेन खो	खो खो15	खो खो-18

© NCERT not to be republished

67 & 68	युनिट 3	टाइप 4	फेक(एड़े) खो	खो खो-16	खो खो20
69	युनिट 3	टाइप3	पोल डाइभ	खो खो-17	खो खो-21
70			बेनावान बिडो़व	एफ ए-5	एफ ए-5
71	युनिट 3	टाइप 3	पोल डाइभ	खो खो-18	खो खो-22
72 & 73	युनिट3	टाइप3	टो टेपिंग	खो खो-19	खो खो24
74	युनिट 5	योग	योग साधना	योग-17	योग-17
75 & 76	युनिट 3	टाइप 3	3-2-3 चेन खो	खो खो-19	खो खो-26
77	युनिट 4	टाइप 3	पास एमो़क	हौंडबॉल-1	हौंडबॉल-1
78	युनिट 4	टाइप 3	केचिंग	हौंडबॉल2	हौंडबॉल-2
79	युनिट 4	टाइप3	पास एमो़क	हौंडबॉल3	हौंडबॉल3
80	युनिट 4	टाइप 3	केचिंग	हौंडबॉल-4	हौंडबॉल-4
81	युनिट 5	योग	योग साधना	योग 18	योग 18
82			बेनावान बिडो़व	एफ ए-6	एफ ए-6
83 & 84	युनिट 4	टाइप 1	10 पास	हौंडबॉल-5	हौंडबॉल-6
85	युनिट5	योग	दो़सार बिडो़व	योग 19	योग 19
86 & 87	युनिट 4	टाइप 3	ड्रिबलिंग	हौंडबॉल 7	हौंडबॉल-8
88 & 89	युनिट 4	टाइप 3	अब्सट्राकेल ड्रिबिंग	हौंडबॉल-7	हौंडबॉल 10
90	युनिट 4	टाइप 3	बॉ दो़ शुटमे	हौंडबॉल8	हौंडबॉल-11
91	युनिट 5	योग	योग साधना	योग 20	योग 20
92	युनिट 4	टाइप 3	बॉल दो़ शूटमे	हौंडबॉल-9	हौंडबॉल-12
93 & 94	युनिट 4	टाइप 1	डोज बॉल	हौंडबॉल 10	हौंडबॉल-14
95			बेनावान बिडो़व	एफ ए-7	एफ ए 7

© NCERT not to be republished

96	युनिट 5	योग	योग साधना	योग 21	योग 21
97 & 98	युनिट 4	टाइप 3	ड्रिबल आर शूट	हौंडबॉल 11	हौंडबॉल16
99 & 100	युनिट 4	टाइप 4	पासमे आर शूटमे	हौंडबॉल12	हौंडबॉल18
101	युनिट4	टाइप 3	शुट आउट हेपराव	हौंडबॉल 13	हौंडबॉल19
102	युनिट 5	योग	योग साधना	योग 22	योग 22
103 -104	युनिट 4	टाइप 3	शूट आउट हेपराव	हौंडबॉल-14	हौंडबॉल21
105	युनिट 4	टाइप 3	गोलकिपार आक् रुखिया् होरा	हौंडबॉल15	हौंडबॉल2
106	युनिट 5	योग	योग साधना	योग 23	योग 23
107	युनिट 4	टाइप 3	गोलकिपार आक रुखिखा् होरा	हौंडबॉल 15	हौंडबॉल -23
108	युनिट 4	टाइप 3	आटकाव होयोक् काना	हौंडबॉल 18	हौंडबॉल24
109	युनिट 5	योग	अस्टाङ्ग योग रेना दोहोड़ा	योग 24	योग 24
110			बेनावान	एफ ए-8	एफ ए-8
111	युनिट 4	टाइप 3	आटकाव होयोक् काना	हौंडबॉल 18	हौंडबॉल25
112 & 113	युनिट 4	टाइप 4	ब्लॉकिंग	हौंडबॉल	हौंडबॉल27
114 खोन 122			सेरमाकियो् बिडोव 2	हौंडबॉल1	हौंडबॉल-9

© NCERT not to be republished

नोट्को

© NCERT
not to be republished

नोट

© NCERT
not to be republished