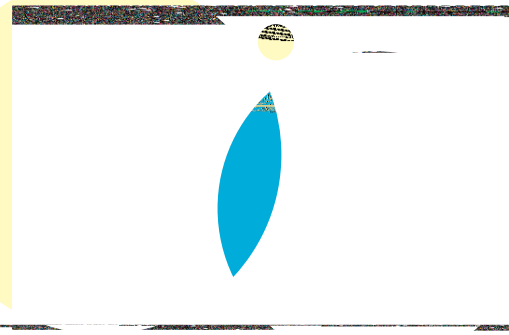
0687CH05



इकाई 5

योग

"जमा सेहत ऐं तन्दरुस्ती लाईं योग" जी दुनिया में तवां जो स्वागत आ। अचो, हीन इकाई में योग जी प्राचीन कला ऐं हिनजे वैज्ञांनिक पक्ष जो अन्वेषण कयूं। योग हिक अचंभित करणारी पद्धति आहे जेका भारत में जन्मी ऐं केईहजार वर्षन सा हली पई अचे भारत में पुठयांकई पिढ़ियन सा नवीं संततियन के डिनल योग जी विविध क्रियाऊ हणे संसार भर में अपनायो वंने थो। ऐं इनजो लुत्फ़ वठी रहिया आहिन।

© NCERT not to be republished

योग खुद मुआइनो जी हेड़ी यात्रा आहे, जेकी असां जे शरीर खे सुदृढ़ बणाइंदी ऐमन खे शांत रखंदी आहे। असां योग जी समृद्ध पद्धतियुन में गहराई सांवठंदासूं, इनजो इतिहास, दर्शन ऐ व्यावहारिक अनुप्रयोगन जी खोज कंदास। स्वास्थ्य जीवन जे मूलभूत सिद्धांतन खां वठी विविध यौगिक पद्धतियन जी जटिलताऊं ताणि हर अनुभाग में योग तवां जे समझ ऐं अभ्यास जे लाएं मूल्यवान आहे। ई मानव जाति खे अंतर्दृष्टि अएं व्यावहारिक गतिविधियों डिण्दो आहे।

ई हिक भ्रांति आहे त योग सिरिफ शारीरिक व्यायाम जो एक रूप आहे, जे में पेचन्दो साहु तकनीक अएमासपेशियुंन ऐं संधियन में घुमाव ऐखिंचाव हुन्दो आहे। पहिंजे वास्तविक अर्थ में योग हीक गहरो विज्ञान आहे, जे मानव मन ऐं आत्मा जी अनंत क्षमताउन खे प्रकट कंदो आहे।

चाहे तवां योग जी यात्रा शुरू करनवारा अभ्यासी हुजन या पहिंजे ज्ञान खे गहराइं में वधारनवारा इच्छुक साधक, हि इकाई योग जे क्षेत्र में तवां जी खोज अए विकास खे प्रोत्साहित करन लाए हिक व्यापक स्रोत जी तरह कम कंदी। अचो, असां पहिंजे तन मन खे रूपांतरित करणवारी ई यात्रा ते वधूं, योग जे रहस्यान खे उजागर कयुं ऐं सगळन में मौजूद अनंत क्षमतायुंन जी खोज कयुं।

हि इकाई योग जे परिचय सा शुरू थींदी आहे, ऐं तेन खां पोयां असां यम (सामाजिक अनुशासन) ऐं नियम (व्यक्तिगत अनुशासन) तथा दैनिक जीवन में हिनजे अनुप्रयोग, सूक्ष्म व्यायाम, शिथिलीकरण व्यायाम, आसन, प्राणायाम (श्वास क्रिया), प्रत्याहार (इंद्रियन ते नियंत्रण), विश्राम, धारणा (एकाग्रता), ध्यान (नाद अनुसंधान) अए क्रीड़ा योग जी समझ विक्सित करंदास।

© NCERT not to be republished

योग सत्र संरचना

हर योग सत्रजी शुरुआत हेठां डिनल प्रार्थना सा कयो।ही हिक शागिर्द अएं मास्टरनि जे विच्च पवित्र बंधन सा संबंधित आहे। बेई मिलि करे प्रार्थना कयुं त परमेश्वर उंहीन जे मार्ग खे सुरक्षित करे अएज्ञान सा पोषित करे। उए हरेक ठाँ अए हरेक व्यक्ति लाए शांति जी कामना करें।

प्रारंभिक प्रार्थना	
ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवाव है । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषाव है । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	असां (गुरु ऐं शिष्य) सुरक्षित रहूं। असां जो पोषण थिए। असां सकारात्मक ऊर्जा ऐं ओज सा अभ्यास कयूं। ज्ञान मिलण फलदायी थिए ऐं उजास डिठे। असां में कडहिं पाण में वैरभाव न थिए।

प्रार्थना जी माना

असां (गुरु ऐं शिष्य) सुरक्षित रहूं। असां जो पोषण थिए। असां सकारात्मक ऊर्जा ऐं ओज सा अभ्यास करूं।ज्ञान मिलण फलदायी थिए ऐं उजास डिठे। असां में कडहिं पाण में वैरभाव न थिए।

प्रार्थना शुरू करण खां पोइ, सत्र योजना जे अनुसार गतिविधिंयुं संचालित कज्यो। इन में यम अए नियम, सूक्ष्म व्यायाम, शीतलीकरण व्यायाम (कूल-डाउन), आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, विश्राम, धारणा, ध्यान अए क्रीड़ा योग (योग खेल) जां अभ्यास शामिल आहिन।

© NCERT not to be republished

आखिरी मे योगा सेक्सन प्रार्थना सां ही समाप्त कर्णी आहे।जेकां मथे ड्रिनल आहे। जेका ब्रारन खे ग्यान खे हन्डाइन्दा ऐं सुठे भाव ऐं खुशी सां पूरो ड्रीहु उत्साह सां गुजारिन्दा।

समापन प्रार्थना	
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	सब सुखी रह्यो। सब बीमारी खां मुक्त रहेण। सभनी जो कल्याण थिए। कोई भी व्यक्ति दुःख न सहे। सर्वत्र शांति हुजे।

प्रार्थना जी माना

सब सुखी रह्यो। सब बीमारी खां मुक्त रहेण। सभनी जो कल्याण थिए। कोई भी व्यक्ति दुःख न सहे। सर्वत्र शांति हुजे।

योग सत्र शुरू अए समाप्त करण लाए सामान्य विधि :

- सुखासन में आरामदायक मुद्रा में वेहण।
- चेलहं सीधी रखो, अख्युं बंद रखो अएं चेहरे ते हल्की मुश्क रखो।
- पहिंजे हथन खे चिन मुद्रा में रखो अएं पहिंजी सास ते ध्यान केंद्रित कयो।
- कुझ सैकेंड लाए सास जो निरीक्षण कयो। पाइतां गहरी सासवठो अएं सांस छडींदे वक्त "ॐ" जो जाप कयो।
- पहिंजे हथन खे नमस्कार मुद्रा में रखो अए प्रार्थना जो उच्चारण कयो।
- जाप खां पोइ अनुभव कयो त शरीर अए मन में केहड़ा परिवर्तन आयां।
- तिरिंन खे धीरे-धीरे रगड़यो पात्रनुमा आकृति बणायो अए अक्खूं ते रख्यो।

© NCERT not to be republished

अध्याय 1

रोज़ जी जीवन में योग

शागिर्दनि रूप में, तवां वठ कक्षाकाम, गृहकार्य, सर गर्मी अए परियोजनन जो व्यस्त कार्यक्रम हुंदोआहे। योग तवांजे मगजखे तनाव मुक्त अए एकाग्र रखी, हिन्न सरगर्मीयुनि खे संभालण में मदद करे थो। ईह तवांजे जिस्मानी सेहतखे सुथो बणाए थो, जेहंसा खेल अएं बी सरगर्मीयुनि में भाग वठण सजग थी वेंदो। योगखे रोजमर्रा जी सरगर्मीयुनि में शमिल करे, तवांजो पूरो डिहं शांत ऐं ऊर्जावान रहंदो।

योग तवांखे ध्यान केंद्रित करण अएं विचारन भावनाउं प्रति वधिक सजग करण में मदद करे थो। ईह तवांखे मजबूत अइ वधिक लचीलो बणाए थो। ईह तवांजी एकाग्रता में वधारो करे थो, जे वजह सां तवां कक्षाकाम या गृहकार्य ध्यानसां करे सिघो। खासकरी जे वक्त तवां इस्कूल में या केंहभी हलत में तनाव अनुभव करे रहा आह्यो, ते उन्ही वक्त योग तवांखे आनंदित ऐं सहज बणाए थो। रोज थोड़ी देर दे योग करण सां तवां में वड्डा बदलाव अचि सिघेन था। योग जिस्म ऐं मगज जी संभाल करण जो हिक शांदार माध्यम आहे।

योग जो इतिहास

योग जी जड़ां भारत जी सबनि खां प्राचीन पवित्र वेद ग्रंथन में मिलंदीयुं आहेन। उंहीवक्त में, इंसान प्रकृति ऐं ईश्वर सां जुड़ण लाई योग साधना कंदा हुया। महाभारत महाकाव्य में जे भगवद्गीता मे लिखियल आहिनि, उन्ही में हर अध्याय जो नालो मुख्तलिफ योगन ते आहे, जेमें कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग ऐं राज योग शमिल आहिन।

© NCERT not to be republished

महर्षि पतंजलि 2000 वर्ष पहिंरो योग शिक्षाखे196 योग सूत्रन में संकलित कयोहो। इन सूत्रन जी नियमित साधना सां समाधि (आनंद) जी उच्चतम अवस्था प्राप्त थी सगे थी। महर्षि पतंजलि इन योगनखे आठ चरणन में समझायो, जेके अष्टांग योग चवायो वें। असीं अही अध्याय में अष्टांग योग जे बारे में वधीक जानकारी हासिल करंदा।

योग में सदा सा नवा जतन ऐंमश्कन खे वाधारो कयवेंदो रह्यो आहे। हठ योग, जेको योग जे अनुभव ऐं व्यावहारिक पासे जो परिचय डिंदो आहे तकरीबन 1500, साल पहरें वाधारो थी रह्यो हुओ।

उणंवी ऐं वींही सदी में स्वामी विवेकानंद, परमहंस योगानंद, महर्षि अरविंद ऐं बी.के.एस. अयंगर जियं योग गुरुअं योग खे दुनिया जे वधीक हिस्सन में पहुंचायो अज़ जे दौर में, योग जी साधना पूरी दुनिया में कंयल वेन्दी आहे। 21 जून खां 190 खां वधीक मुल्क अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस जे रूप में मनायंदा आहिन।

योग छा आहे

प्राचीन भारतियन पायो त योग साधना करणसा इंसान सुठे सेहत ऐं आरोग्य हासिल करे स थों। योग के हिक सुठे ऐं सुखमय जीवन जीयणं लाए विज्ञान जे रूप में परिभाषित कयो वेंदो आहि। योग असांखे पहिंजे कमंन साण पढ़ाई ऐं बाकी सरगर्मीयुनि में शांतिपूर्ण ऐं कुशल ठहण में मदद कंदो आहे अएं असांजी क्षमताउंन जे पूर्ण इस्तेमाल खे यकीनी बनायंदो।

'योग'शब्द संस्कृत शब्द 'युज' खां वतलु, आहे जेंजो मतलब आहे 'एको करण या 'हिक में मिलण'। योग जिस्म, मन अंए अंदरूनी आत्मा जे एके खे दर्शायंदो आहे । योग माण्हुन में खुद जे अंदर ऐं आड़े-पाड़े दुनिया सा तालमेल सामंजस्य ऐं एके जे भावना पैदा करे थों। योग मन खे शांत करे ऐं बदगुनामी खां मुकरे थों।

योग में बिखरयल क्रिया न हूंदी आहे पर गढ़यल ऐं संयमित अभ्यास थिंदो आहे। सिरफ तमीजी प्रयासन सा ही योग जे अभ्यासन खां लाभ मिलंदो आहि।

© NCERT not to be republished

अचो त्वहाण खे अष्टायोग जे बारे मे बुधयूं था जहीमे8 तरिका थिन्दा आहिनि जेको महर्षि पंतन्जलि जी ने सिस्ट्म जे फार्मूले सां अग्रिते तरिको बुधाइन था

1. यम (सामाजिक अनुशासन या नैतिकता)
2. नियम (व्यक्तिगत हिदायतुं)
3. आसन (जिस्मानि स्थिति)
4. पद्मासन (सास ते काबू)
5. इंद्रियुंजो निग्रह(इंद्रियन ते नियंत्रण)
6. धारणा (एकाग्रता)
7. ध्यान (गौर् करण}
8. समाधि (आनंद ऐं शांति जी अवस्था)

1. यम (सामाजिक अनुशासन या नैतिकता): यम बियनि सा केहड़ो सुलुक करणो आहे जेहमें दयालु, ईमानदार ऐं रहण वारी हिदायतूं - शामिल आहिन।
2. नियम (व्यक्तिगत हिदायतुं): ही असां जी पहन्जी सभांर करण वारी हिदायतूं आहिन । जहिं में सफाई रखण, झीरत रखंण आहिन।
3. आसन (जिस्मानि स्थिति): रोजाना योगा करनि सां जिस्म। लचीलो ऐं मगज मजबूत थींदोआहे।
4. प्राणायाम श्वास ते काबू रखण ही श्वास खे काबू करन जो अभ्यास आहि, जे सा मन अएं जिस्म शांत रहंदा। गहरी ऐं शांत श्वास वठन जे अभ्यास में मदद मिलंदी।

© NCERT not to be republished

5. इंद्रियुंजो निग्रह(इंद्रियन ते नियंत्रण): पहंजे ध्यान खे पांणमें बदलण ऐं बाहेरी बदगुनामी खां बचायण वारा अभ्यास आहिन, जहमें में स्वाद, गंध, स्पर्श, दृष्टि अश्रवण वारी इंद्रियुं ते नियंत्रण शामिल आहिन।
6. धारणा (एकाग्रता): हिन जो मतलब आहि मन खे स्थिर रखण अण एकाग्र रहण।
7. ध्यान: ध्यान जो अर्थ आहि आत्मावलोकन, आत्म-मनन ऐं मैडीटेशन (ध्यान साधना)।
8. समाधि (आनंद ऐं शांति जी अवस्था): ही हिकड़ी डाढी गहिरी शांति ऐं आनंद जी अवस्था आहे जेका सभेइ पोए चरणन जे अभ्यास सा हासिल थींदी आहिन। ही योग जो आखिरी लक्ष्य आहे जें में इंसान पूर्ण रूप सा आनंद ऐं शांति जो अनुभव करे थों।

योग हिक जीवन यात्रा आहि। असां के रोज हिन जो अभ्यास करन घुर्जे।

अचो, असां पहंजी यात्रा जी शुरूआत यम ऐं नियम सा कयुं।

यम

अष्टांग योग जे हिसाब सा सुगम्य जीवन गुजारण लाए पंञ जरूरी रहनुमाई आहिन, जहंखे"यम" चयो वेंदो आहे ।यम, अष्टांग योग जो पहरों अंग आहि।

अचोत, हिन पंञ यमन जे लाये जांणू।

1. अहिंसा: हिन जो अर्थ आहे दयालु रहण ऐं केंहभी भी जीव, चाहे हू जानवर हुजे या वनस्पति, खे तकलीफ ना पहुँचायण।
2. सत्य: हिन जो अर्थ आहे सदाईं सच गालायण ऐं ईमानदार रहण।
3. अस्तेय: सिखायंदो आहेत जहं शयते तवहां जो हक़ ना आहे । हुन ते कब्जो ना कयो, न ही चुरायो।
4. *ब्रह्मचर्य*: हिन जो अर्थ आहे पहंजी ऊर्जा खेअकुल सा इस्तेमाल करण ऐं आत्माते काबू रखण

© NCERT not to be republished

5. अपरिग्रह: हिन जो अर्थ आहे लालच ना करण ऐं जेको कुझ तव्हां वट आहे, हुनमें खुश रहण।
(असां हिन अध्याय में अपरिग्रह" जे बारे में वधीक पढ़ंदास।)

सरगर्मी

हेठां डिनंल मिसालन लाए सबखां उपयुक्त "यम" के पहचाणो:

1. पहिंजे पाल तू कुत्ते सां सौम्य व्यवहार कयो। हुनसां खेडयो अएं हुंनखे कडी न मारयो न ही डकायो।. .....
2. जेकडहें तव्हां घर में कुछ तोड़िंदाआहयो। अएं तव्हां जी माउ हिन्न बारे में पूछंदीआहे ।त तव्हां सच बुधायो अएं लिकायो न।. .....
3. तव्हां खे वीडियो गेम खेड़ण जी डाढी इच्छा थिए ती, पर तव्हां ही भी जाडदा आंहयो कि /तव्हां खे पहंजो विज्ञान जो गृहकार्य पूरो करणो आहे। तव्हां वीडियो गेम खेड़ण जी इच्छा खे नियंत्रित कंदाआहयो। अएं गृहकार्य पूरो कंदा आहयो।.....
4. कक्षा में समूह चर्चा माल तव्हां पहिंजी साहिणी जेविचार खे पहंजेविचार जे रूप में बुधायण लाए ललचाइंदा आहियो वरी तव्हां हुनखे चुराएण जो फैसलो नत्था कयो . .....
5. तव्हां खे दुकानु में हिक्कु लट्टो वड़यो। अएं तव्हां सां गड़ मौजूदा माण्हुअ पुछण ता त। अपने तव्हां हिन्न खे वठंण चाह्यो ता।घर में रख्यल लटूनं जे बारे में सोचंदे तव्हां हिक बियो कपिड़ो न खरीदंण जो ठानयो ता, छो जे तव्हांखे अन्ना हिनजी घुर्ज नाहे। .....

अपरिग्रह

अपरिग्रह जो मतलब आहे - वधीक वस्तुअं जी चाह खे त्यागण अए जेको कुछ तव्हां वट पहिंजों आहि, तें लाए आभारी थियण तव्हां खे सादगी सा जीवन जीयण अएं बियन सा उदार रहन में मदद कंदो आहे

अचो भारत जे पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री जी प्रेरणादायक कहानी जरिए अपरिग्रह जे विषय में जाणूं।

© NCERT not to be republished

सादो जीवन, उच्ची विचार

भारत जे बिए प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री हिक वारी पहंजी जा़ल लाए साड़ी खरीदण लाए कपिड़े जी दुकान ते व्या। दुकान जे मालिक उन्हीन खे सुहिड़ीयुं साड़ीयूं डेखायुं

पण जडहि शास्त्री जी इंहिन जी कीमत पुछयं त उन्हीन खे डाढी माहांगी लगी। उंन्हन दुकानदार खाँ सस्ती साड़ीयुं डेखायण लाए चयो ।पर हूननखै उए भी माहांगी लगीयुं।

दुकानदार डाढो हैरान थियो। उन्ही चयो, "शास्त्री जी, तव्हां खे कीमत जी फिकर करेण जी जरूरत कोन आहे। तां भारत जा प्रधानमंत्री आहियो । तव्हां खे ही साड़ीयुं उपहार में डेयण मुहिंजे लाए सम्मान जी गाल आहे।"

शास्त्री जी मुस्कुराइंदे चयो, "मां तंवहाजी दयालुता जी सराहना तो कयां पर मां सिरफ उन वस्तुं जो उपहार कोन वठी सिघंदम, जेकी सिरफ हिन लाए डिणी वजे, तं मां प्रधानमंत्री आह्यां ।मां सिरफ हूसाड़ी खरिदंदमजेकी मुझी खरिद शक्ति में हुंदी।"



© NCERT not to be republished

अध्यापक लाऐ निर्देश

- शागिर्दनि जे आसपास हिक अनुकरणीय व्यक्तित्व खे पछांण करायण में मदद कयो ऐं हुनिन साक्षात्कार लाऐ प्रश्नावली तेयार करणमें हिनजो मार्गदर्शन कयो।
- शागिर्दनि सा उन्ही जीजरूरियात ऐं इच्छाउं ते चर्चा कयो ऐं समझायो त शान्तिपूर्वक ऐं सुखमय जीवन जिअण लाय, लालच खां बचण कतरो जरूरी आहे।

शास्त्री जी जो कुझ खरीदण लाऐ पाणखे पात्र मनीन्दा हुया। उन्ही में संतुष्ट हुआ, ऐं जरूरत खाँ वधीक छोजी इच्छा न कंदा हुआ।

"अपरिग्रह" जो मतलब आहे - विनम्र हुजणु ऐं जेको असां वट आहे, तेंहिन में संतुष्ट रहणु। असा लाल बहादुर शास्त्री वांगुर ठहंद्यूं लोभी न थींयुं ऐं जरूरत खाँ वधीक वस्तुं न रखूं

सरगर्मी

- पहंजे कुटुम्ब जा पाहड़े में एहड़े माणहू जी शनाख्त कयो,
- जेको सादी जिंदगानी गुजारे रह्यो हुजे ताहुंनखां पुछोस त उंहीसादी जिंदगानी वठण जो फैसलो छो कयो, हिन फैसले सां हुन्नखे छा तजरबो मिल्यो?
- पहंजी कक्षा में हुन माणहू सां थियल गाल्हीँ साझा कयो ऐं तिन जा तजुर्बा भी बुधो।

सरगर्मी

- शागिर्दनि खे कोई नवीन नंढी शै आनंण लाय चओजेकी हुनखे वणंदी हजे में कम वपराई होई (जैंमें किताबु, खिलौनो वगैरा)।
- हिक गोल चक्कर में वे इ ऐं शागिर्द हुंनशै जे बारे में चर्चा कयोजेकी उन्हीन वती आहेन।
- उन्हीन खे मनायो ता उही शै पहंजेदोस्त या र्गजाउ के डिन।
- बार डेयण जे सुख महसुस कंदा ऐं मिल्कियत के छडंण जो भाव समझदा।

नियम

अष्टांग योग जो ब्यो चरण"नियम" आहे, जेमें व्यक्तिगत अनुशासन जे लाय पञ जरुरी आदतां शामिल आहिन अचो, हिन पञं नियमन खेसमझूं:

1. शौच - पहंजे, मन जिस्म ऐं अगल बगल सफाई रखंण।ही मंन जिस्म जी सफाईऐ स्वच्छता जे लाय बुधाइंदो आहे।

© NCERT not to be republished

2. संतोष - जे को असांखेमिल्यो आहे, हुनमें खुश ऐं संतोष महसूस करण मतलब जे कोआहे, हुनमें राजी रहण अइन लोभ न करण।
3. तप – पहंजेलक्ष्यखे हासिल करनण जे लाई आत्म-अनुशासन ऐं पक्को इरादो रखण, चाहे राह मुश्किल हीं छोनहुजे।
4. स्वाध्याय जो मतलब आहे आत्म-अध्ययन ऐं पहंजे ज्ञान में सुधार करण।
5. ईश्वर प्रणिधान जो मतलब आहे पाणं खां वडेहिक तत्व ते विश्वास रखण।

सर गर्मी

हेठ डनिल उदाहरणन में सबनी सां वधीक उपयुक्त नयिम जी सुनाणकयो—:

1. हकि हफ्ते ला हकि व्यक्तगित लक्ष्य तय कयो जेमें कोईप्रोजेक्ट पूरो करन, रोज व्यायाम करन या घर में मदद करन वांगर कुझ हुजे हर लक्ष्य सां पहंजीप्रगतखि नोट कयो. .....
2. हर रोज सुठयुकतिाबा पढ़यो या परावर्तति डायरी (दैनंदनिी) लखिो.
   .....
3. कक्षा के साफ सजायो। .....
4. कृतज्ञता जाहरि कयो .....
5. पैजो सुठो प्रयास करूं अएं यकीन रखूं ता जे को थयिण घुर्जन उहो थींदो.
   .....

अचो, हिक प्रेरणादायक कहानी द्वारा "तप" खेसमझूं।

तप

~~पजं नियमन में हिक "तपस" जो मतलब आहे~~ — आत्म-अनुशासन, मजबूत इरादो ऐं लगन।

तसव्वुर कयोता तवांजे सांमु हिक वड्डी इम्तिहान आहे, ऐतवां अखिरी पल तक इन्तजार करन बजाय हर रोज थोरो-थोरो पढ़न जो फैसलो कयो हीसतत प्रयास "तप" आहे।

© NCERT not to be republished

हिकेह खेल मुकाबले ला तैयारी करन वांगर आहे, केंही साज वाज जो रोज अभ्यास करन या घर जा कम करन में मदद करन वांगर— रोज नियमित तरह कम करन, भले तवांजो दिल न करे। तप सिखायंदो ता मेहनत अइन समर्पण सागे असां पैंजा लक्ष्य हासिल करि सगूं थिं अइन पैंजे आप के वधीक भलो बनाइ सगूं थिं। तप जो अभ्यास करन सागे असां प्रतिबद्धता (कमिटमेंट) जो महत्व समझूं थिं अइन वठेरा छोटा छोटा कम लगातार करन सागे वड्डा लक्ष्य हासिल करि सगूं थिं।

असांजे जिंदगी में तप

अध्ययन प्रति समर्पण, आत्म-अनुशासन, सुठे सेहत ला रोज व्यायाम करन, हमेशां पौष्टिक भोजन खायन, साफ-सफाई रखण, सदा सत्य बोलण, रोज योगाभ्यास करन वगैरह तप जी झलक आहिन।

असां पाहिन्जे चौधारी घणेइ महान शख्सियतन खे ड्सिू था, जिन जी सफलता असांखे पाहिन्जी जिंदगी में वड्डा लक्ष्य तय करन लाय प्रेरित करे थी। छा त्वहां हिन महान व्यक्तित्वन जी तपस्या बारे में कुछ बुधोआहे? अचो, तप जी ताकत के समझण लाय भारत जे "माउंटेनमैन" मल्ली मस्तान बाबू जी प्रेरणादायक आखाणी खे ड्याणो।

मल्ली मस्तान बाबू जो अज़ाम

मल्ली मस्तान बाबू जो जन्म आंध्र प्रदेश जे हिक छोटे गाम में थियो, अइन तिनजे पिता हिक किसान हया। उहो हिक होन्हार शागिर्द ह्यो, जेको नवीं चीज़न बारे में जानण ला हमेशा उत्सुक रहंदो ह्यो। बाबू बहुत मेहनत सागे पढ़ाई कई अइन भारत जे केंही सर्वोत्तम स्कूलन में पढ़यो। उहने अभियांत्रिकी (इंजीनियरिंग) अइन प्रबंधन (मैनेजमेंट) में डिग्री हासिल कई।

पढ़ाई दौरान, बाबू के पर्वतारोहण में गहरी रुचि पैदा थी। पहाड़न जी चुनौती अइन कुदरती सुंदरता सागे प्रेरित थई, उहने पैंजे पेशेवर जीवन सागे-सागे हिन शौक के वधायन जो फैसलो कई। उहने सख्त प्रशिक्षण प्राप्त कया अइन चढ़ाई बारे में सब कुछ सिखयो। शारीरिक ताकत, लचीलापन अइन मानसिक रूप सागे केंद्रित रहण ला उहने योग जो अभ्यास कई, जेकेसां उनखे कठिन चढ़ाइयूं में मदद मिल्यो। योग साहित शारीरिक दक्षता पुठे उनजो समर्पण, तिनजे घणा मिशनन जी सफलता जो मुख्य कारण रह्यो।

© NCERT not to be republished

जवाल ते चढ़ण पुठे उहने जो नजरियों दृढ़ आत्मबल ऐं समर्पण ते आधारित ह्यो। उहो पैंजी सीमावां के पार वधण ते विश्वास रखंदो ह्यो ऐं उचाई ते चढ़ण समय थियन वारी चुनौती के दिल सागे स्वीकार करंदो ह्यो। उनजो लक्ष्य ह्यो ता चढ़ाई जे माध्यम सा ब्रियनि खे पहिन्जो सपना पूरा करन ऐं मुश्किलन खे पार करन ला प्रेरित करे। चाहे त मुश्किल काने।

बाबू, जदों वी अभियान ते निकरंदो ह्यो, तदों हर अंतिम विवरण जी योजना बनाइंदो ह्यो। उहने दिन जी शरुआत सवेरे कंदो ह्यो, पैंजो सामान खुद उठाइंदो ह्यो अइन सुठी रफ्तार सागे सारा दिन चलंदो ह्यो।

बाबू जी अद्भुत उपलब्धि ई हयी ता उहने 172 दिनन में सात महाद्वीपन जी सात वधीक उँचाई वारी चोटीन ते चढ़ाई पूरी कई। हिन सागे, बाबू शारीरिक अइन मानसिक सहनशक्ति अइन उत्कृष्टता जो नयो मानदंड स्थापित कई। उहो हिन रिकार्ड के बनायन वाला पहरो भारतीय ऐं दक्षिण एशियाई माण्हू ठयो, जह्खे अंतर्राष्ट्रीय मान्यता ऐं सराहना मिलीयी।

भले उहो अचुके हां असां जे विच नथी पर तिनजी कहानी अद्वितीय हिम्मत, दृढ़-संकल्प ऐं आत्मबल जी मिसाल आहे। तिनजो जीवन असांखे वड्डा सपना डिसण लाय, कड़ी मेहनत करन ऐं सदा पाहिन्जे वधीक प्रदर्शन डिन लाय प्रेरित करे थे। उहो अजु बि उन लोकन लाय प्रेरणा आहे, जे पहिन्जी सीमा खे पार करन ऐं आसमान तक पहुँचण जो हौंसलो रखिन था।

गतिविधि

- कक्षा में पाहिन्जे आदर्श व्यक्तित्व जी कहानी सुनायो।
- सुनायेल सबनी कहानियन में मिलन वारा विषयन ते चर्चा कयो।
- चिंतन ऐं विचार-विमर्श कयो त जिंदगी में लक्ष्य हुवण छा जरूरी आहे?
- हुन समय जे बारे में लिखो जड्हि तवां कुछ हासिल करन लाय घणी मेहनत कई। तवां चा तजर्बो हासिल कई अइन लक्ष्य हासिल करन पों तवां केहिणो अनुभव थियो?

शिक्षक ला निर्देश

- शागिर्दनि सागे चर्चा करू ता वैज्ञानिक, प्रशासक, राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता, खिलाड़ी वगैरह वढीक सफल शख्सियत दृढ़-संकल्प ऐं निरंतर कोशिश पाहिन्जे लक्ष्य केंहडे ढंग सा हासिल कंदा?

© NCERT not to be republished

सर्गर्मी

1. मकसद मुकतसिर करनुं – हर विद्यार्थी हिक लक्ष्य लिखंदो, जेके वो हासिल करन चाहिंदो आहे, जइसे रोज 20 मिनट पढ़णुं, केंही खेल जो अभ्यास करनुं या घर में मदद करनुं।
2. योजना – हिन लक्ष्य के हासिल करन ला मुख्तलिफ चरण/सोपान लिखो।
3. प्रगति ते ध्यान – रोज जो प्रगति जानण ला हिक सादी सारणी तयार करूं।
4. चिंतन – हफ्ते जे अन्त में विचार-विमर्श करूं ता तवां आत्म-अनुशासन बारे में चा सिख्यो अइन लक्ष्य दिसा में कम करन जो अनुभव छा ह्यो।

प्रत्याहार

प्रत्याहार अष्टांग योग जो पंजवों चरण आहे, जेमें पैंजिन इंद्रियन ते काबू पाइनुं अइन मन के एकाग्र करनुं सिखायो विंदो आहे।

तसव्वुर करूं तवां हिक शोरगुल वाले कमरे में आहूं, पर तवां के पैंजे गृहकार्य ते ध्यान दिनुं जरूरी आहे। प्रत्याहार जो मतलब आहे पाछां हटणुं या संयमित रहणुं, यानी तिन्ह चीजन जे असर में न अचणुं जेके तवां देखो, सुणो, सुँघो, चाखो या महसूस करो।

प्रत्याहार तवांखे शोर के अनसुनी करन अइन विकर्षणन के दूर करे, तवां जे कम ते ध्यान केंद्रित करन में मदद करे तो।

हिन जो अभ्यास करन सागे तवां पैंजो ध्यान बाहरी वस्तुन से हटाइ अन्दर दिसा वट केंद्रित करन सिखंदा आहूं अइन पैंजा विचार अइन भावना जे प्रति सजग थी वेंदो।

असां दुनिया के पांज इंद्रियन सागे महसूस करूं थिं। वांछित कम ते ध्यान केंद्रित करन अइन विकर्षणन से बचण ला, असांखे अभ्यास सागे इन इंद्रियन ते काबू पायन जी जरूरत आहे।

अचो, केंही गतिविधिन ते नजर करवां जेका असांके पैंजिन इंद्रियन के अंतर्मुखी बनायन में मददगार थी सगंतीं।

1. आराम देह माहौल – हिक सुकूनदायक अइन एकांत ठांव खोजो जिथे केंही विघ्न न हो (टी.वी., मोबाइल फोन या तेज आवाज न हो)। पैंजिं अक्खिन के बंद करूं अइन पैंजी सास (श्वास) ते ध्यान ड्रियो करूं।

© NCERT not to be republished

2. ध्यान सां भोजन करनुं – भोजन करते वक्त टी.वी. बंद करे छडो ऐं संबन्धित विद्युतीय उपकरणन के दूर रखो। भोजन जे स्वाद, प्रस्तुतीकरण अइन सुगंध ते ध्यान डियो। धीरे-धीरे चबायो ऐं हर निवाले जो आनन्द वठो।

3. प्रकृति सागे समन्वय बैठायो – केंही पार्क या बगिचे में टहलण वेंजो। विचारन में खोंइ वेंजार या केंही विद्युतीय उपकरण जो उपयोग के बगैर, तवां जे आसपास जे दृश्य, आवाज अइन खुशबू जो निरीक्षण करूं।

4. संगीत सुणणुं – केंही सुखदायक संगीत चुंडो, शांत बईठो अइन कुझ भी न करंदे, आवाज़युनि खे ध्यान सागे सुणो।

5. शयन स पहिंजी श्वास ते ध्यान – सुतन वेला, कुझ मिनट शांत बईठो, अक्खिं बंद करूं अइन श्वास ते ध्यान डियो। सुतन का 30 मिनट पहिंजे विद्युतीय उपकरणन जो उपयोग न करूं। हिन जे बदले में केंही किताब पढ़न जी कोशिश करूं।

इन्हें गतिविधियन सागे तवां पैंजी ध्यान केंद्रित करन जे लायकत वधाइ सगोता, तनाव घटाइ सगोता अइन पैंजे अन्दर अइन आसपास जे वातावरण सागे घणो गहण संबंध जो आजमूदो करे सघो था।

असां जे शख्स जी तरक्की में भोजन जी वधीक अहम भूमिका आहे। हिन जे अलावा, असांखे मौसम अनुसार अइन संतुलित मात्रा में सेहतमंद भोजन लेणुं घुर जरूरी आहे। तेहि लाए, आयुर्वेद (प्राचीन भारतीय चिकित्सा विज्ञान) अनुसार सेहतमंद भोजन जी आदत डिवेलप करन जरूरी आहे।

छा तवां जानो था?

आयुर्वेद अनुसार सेहतमंद भोजन जी आदतूं:

हितभुक – सेहतमंद ऐं पौष्टिक भोजन ग्रहण करूं।	मितभुक – मध्यम मात्रा में भोजन करूं।	ऋतभुक – ऋतु अनुसार भोजन ग्रहण करूं।

गतिविधि

1. दिन में कम में कम हिक वारीपाहिन्जे परिवार सागे घर में बनायो भोजन ग्रहण कयो।
2. भोजन करंदे वेला ई सुनिश्चित करूं ता तवां हर निवाले जो स्वाद ले रह्या आहयू।
3. भोजन करंदे वेला मोबाइल फोन अइन टी.वी. जे उपयोग के बंद कयो।
4. पाहिन्जे परिवार जे सदस्यन के भोजन ऐं पानी परोसण लाय स्वयंसेवक थ्यो।

© NCERT not to be republished

अध्याय 2

योगिक अभ्यासिन जी तय्यारी

नन्हा योग साधु, नमस्कार!

छा तंहें योगिक अभ्यासिन संग यात्रा ते वठण लाऽ तयार आहीं?

गुजरल अध्याय में तंवहां यम ऐं नियम बारे में सिख्यो। हाँ, असां आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ऐं ध्यान बारे में सिखंदासूं। असां योग जे कुछ और पहलुन बारे में बि सिखंदासूं, जेड़ो की क्रीड़ा योग आह, जेके आइन्ड्ड अध्ययन में शुरूआती अभ्यासन सां शुरू थींदा।

स्कूल में अपने पाहिन्जे गुरू जी जे मार्गदर्शन में इन अभ्यासन के सिखो अंय घर में अभ्यास करे हुन में निपुणता हासिल कयो। नियमित योग साधना सां असां मजबूत इरादावार, शरीर सां लचीलो ऐं मन सां शांत बनंदा आहूं। हे असां के अपने होमवर्क वक्त, रात वक्त या होर कम कंदा वक्त ध्यान केंद्रित करन में मदद करंदो आह ऐं शांत भाव प्रदान करंदो आहे। रोज़ाना।

त अचो, असां अपने योग जी चटाई विछायूं, गहरी सास वठन ऐं सांझे सां हे अद्भुत साहसिक यात्रा जी शुरूआत करूं!

याद रखो त योग असां के वधीक अनुभव करायंदो आहे। हिन में अभ्यास आहे। अभ्यास वक्त अपने शरीर के जेंकर अनुभव थिन्दो आहे, ते ध्यान डे़ण जी जरूरी आहे। कदे पाहिन्जे पाण खेएहिडी स्थिति में न वठो, जें में कष्ट या पीड़ा थईं।

आसन ऐं प्राणायाम शुरू करन खां पहिंजे, श्वास प्रश्वास जे अभ्यास, सूक्ष्म व्यायाम ऐं शिथिलीकरण व्यायाम करे, पाहिन्जे पाण खे तैयार करन जरूरी आह।

समूझ योगिक प्रक्रिया जे अभ्यास कां पहिंजे पालन जे लायक सामान्य हिदायत –

1. आसन करन वक्त अपने आप के गह्री सास वठन या सास रोके लाय मजबूर न कयो। आसन करन वक्त सामान्य रीत सां सास वठो। सास सदा नाक सां वठो।

© NCERT not to be republished

2. अभ्यास करन वक्त हमेशां चौकस अंय सावधान रहो। अपनी स्थिति ते ध्यान दिन। अपने गुरू जी के ध्यान सां देखो अंय हुन जे हुकमन ते ध्यान दिन।
3. आसन करन वक्त जूता या मोजा न पहरो।
4. जड्हि तंहा बीमार या अस्वस्थ महसूस करो, त विश्राम करन घुरजे। अगर तंहा खे सर्दी, खांसी, ड्क्कु, पेट दुख हुन्जे त अभ्यास करन लाय गुरुअ खा पूछयो पाहिन्जे गुरू जी सां सलाह ऐं मार्गदर्शन जरूर लयो।
5. खासतौर ते छोकरीयून लाऽ, जदें हुनन के मासिक धर्म थी रहो होजे, त अभ्यास शुरू करन कां पहिंज अपने शिक्षक के जरूर जानकारी दिन या हुन सां सलाह लयो।

श्वसन अभ्यास

प्राणायाम सिखन कां पहिंज फेफड़न जी कार्यप्रणाली के सुधारन जरूरी आह। सेहतमंद फेफड़न लाय सही श्वास प्रक्रिया जो अभ्यास करना बहुत जरूरी आहे।

अचो, असां शशक (खरगोश) अंय श्वान (कुत्तो) जी श्वास प्रक्रिया बारे में ज्राणू। खरगोश जी श्वसन पद्धति गह्ी ऐं लयबद्ध सास ते केंदित होई थी। कुत्ते जी श्वास प्रक्रिया तेज ऐं उथली थींदीय, जेके शरीर में गरमी के बाहर काढण ऐं श्वास ते नियंत्रण में सुधार करेण में मदद मिलंदी आहे।

लाभु

सास वढंण जे अभयास सां फेफड्नि जी गुन्जाइस,सास जी कार्कन्दगी खे बेह्तर ऐं तनाव खे दूर करण ऐं विश्राम खे वधायणो आहे।

हद बन्दीःजहिखे मिर्गी जो दौरो पवन्दो आहे मेहर्बानी करे इहो अभ्यास न करे।

© NCERT not to be republished

चंड्र वांगुर नफ़्स

हालत: दंड आसन

चरण 1: वज्र आसन में वेही करे ,ब्रइ गोडा वांकी कयो।

चरण 2: अग्यां झुको, ब्रइ बाहुँ अग्यां वधायो ठुडींन खे गोडंन ते लगायो तिरियुं फर्श वटि ऐं हथ हिक्कु बे जे सांमू पेट जांघ जे मत्थो हुजे ज़िबान खे अध बाहेर कढी, चटक-चटक सास अंदर बाहेर कयो। 10 खां 30 वार दोहरायो।

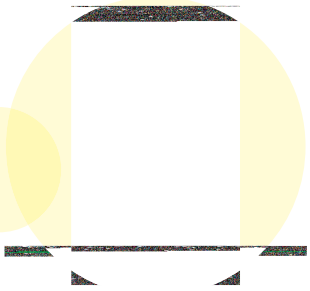
चरण 3: मशक्कत खां पोइ वरी वज्र आसन में वेहो।

चरण 4: ब्रइ पेर सिधा करे डंड आसन में वेहो।

विश्रांति:

दस्तूरी आसन में आराम कयो।

हालत: दंड आसन



चरण - 1



चरण - 2

चरण - 3



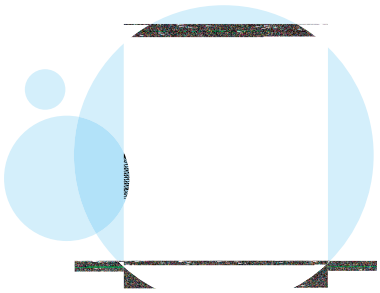
चरण - 4

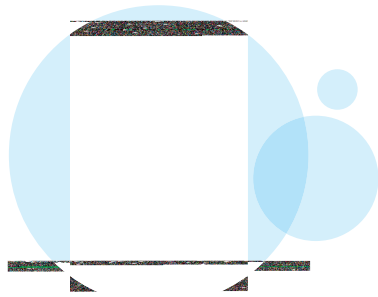


विश्रातिः: शिथिल दड आसन

© NCERT not to be republished

हंस वांगुर नफ़्स





हालात,दंडासन

चरण 1: बिनिन गोडन खे मोड़े तखत आसन में वेहो।

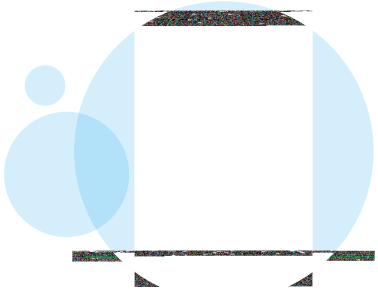
चरण 2: तिरिंन जी आंगरिन खे पोइतां कदें ,गोड़न जे भरसां फर्श ते रखो । ऐं ज़िबान खे पूरो बाहिर कढ्यो। एतरो तेज़ी साँ साँस भरयो ऐं छोड़यो जे पेट तेज़ी साँ अन्दर बाहर थियणु लगे। आगाज़ में 10 खां 20 वारी मश्क कयो, माहिर थियंण ते धीरे-धीरे 50 वारीं वाधारो।

चरण 3: मशक्कत खां पोइ वरीसां तखत आसान जी स्थिति में अचो।

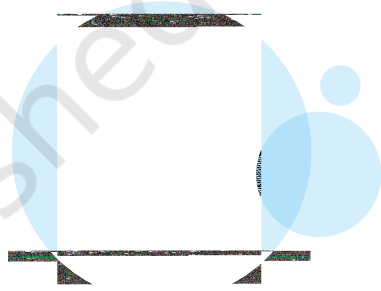
चरण 4: बइ पेर सिधा करे वरीसां दंडासन में वापस अचो ।

दस्तूरी आसन में आराम कयो।

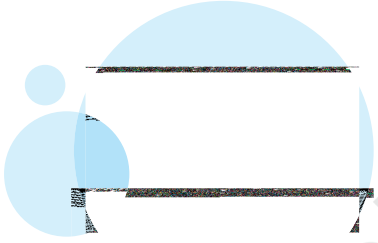
स्थिति: दंडासन



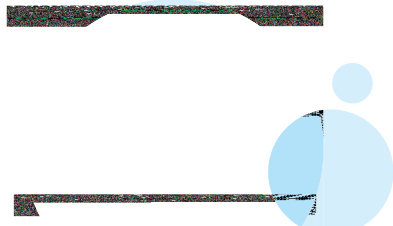
चरण - 3



चरण - 1



चरण - 4



मास्टरनि लाय हिदायतूं

- शागिर्दनि सां गल्हायो त मश्क खां पोइ उन्हन खे कियं महसुस थ्यो?
- उन्हनखां पुछो त छा श्वसन मश्क माल में उंहिंजो ध्यान साँस ते मरकूज़ थी सिग्यो।

चरण - 2

हालात: दस्तूरी आसन

© NCERT not to be republished

सूक्ष्म व्यायाम

सूक्ष्म व्यायाम, व्यायाम जा एक सिलसिलो आहे. जेको सन्धिन के शिथिल करण (तणाव दूर करण) अ लचीलापन में सुधार करण लाए बनायो वयो आहे। 'सूक्ष्म व्यायाम' शब्द संस्कृत मा आयो आहे, जंहां 'सूक्ष्म' जो मतलब आहे 'नन्हो' अ 'व्यायाम' जो मतलब आहे 'शरीरिक अंगन जी हलचल'। हिन व्यायामन जो अभ्यास हिकरे सरळ तरिके सा करयो वंझे तो, अ हर उमर जा अ अलग-अलग शरीरिक क्षमता वारा लोक हिनके करे सगन था।

हिन व्यायामन मा हिकरी नन्ही अ सूक्ष्म हलचल हुंदी आहे जेके शरीरे जा अलग-अलग अंगन ते ध्यान केंद्रित करिऊं थीं। हिन व्यायामन सा रक्तसंचार वधारे थि वंझे तो, सन्धिन जी गतिशीलता वधारे थींदि आहे अ मासपेशिन जो तणाव कम थि वंझे तो। सूक्ष्म व्यायामन सा शरीरे जा विभिन्न हिस्सा मा रक्त प्रवाह वधारे थि वंझे तो, जेसा रक्तसंचार सहज थींदो आहे अ उत्तकन मा प्राणवायु जी मात्र वधारे थि वंझे तो।

हर गतिविधि सास-संग समन्वित थींदी आहे, जेसे पूरे शरीरे मा प्राण ऊर्जा जो प्रवाह वधारे थींदो आहे।

सूक्ष्म व्यायाम सरल होण करे सबन लाए सुलभ आहे — चाहे वयोवृद्ध लोक हुण, कम गतिशीलता वारा हुण या योग मा नवशिकारी। हिन व्यायामन के बैठी करे सगन था या उभा थी करे सगन था।

सूक्ष्म व्यायामन मा ग्रीवा जा व्यायाम, कांधन जो घुमाव, अँगुलियन अ कलाई जा व्यायाम, गुड्डा, टखना अ पैरण जा व्यायाम शामिल थिं ।

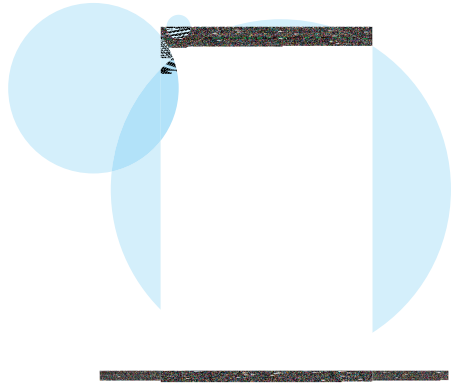
चलिए, ग्रीवा लाए सूक्ष्म व्यायाम जो अभ्यास करें।

ग्रीवा जा हलचली (ग्रीवासंचालन)

ग्रीवा जा हिन व्यायामन जो जो ग्रीवा जी संधिन अ मासपेशिन जी ताकत अ लचीलापन वधारे तो।

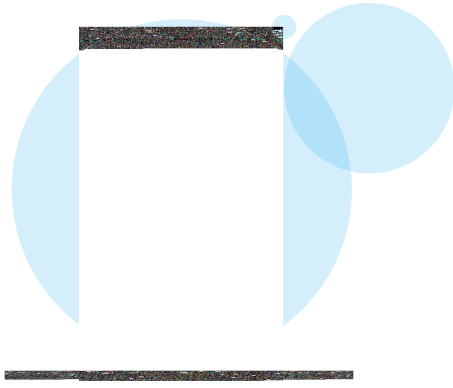
© NCERT not to be republished

1. ऊर्ध्व अ अधोगति



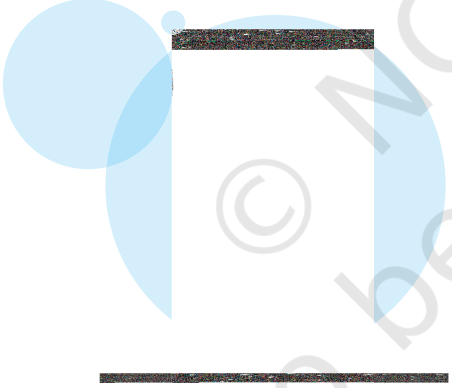
वज्रासन में बैठो, चिन मुद्रा बनायो अ हिथन के जांघन ते राखो।

(स्थिति)



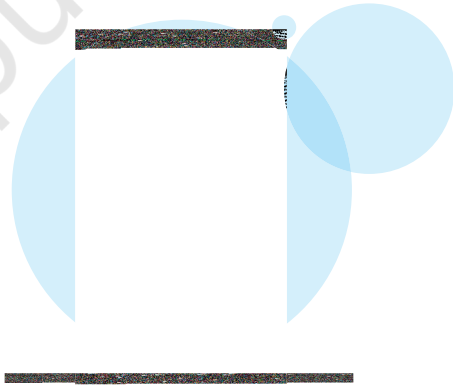
सास अन्दर खींचंदा ग्रीवा के माथे वारी दिसा में झुकायो।

(चरण 1)



सास छोडंदा ग्रीवा के अग्हां वारी दिसा में हळे झुकायो, अ ठोड़ी छाती के छूवे।

(चरण 2)

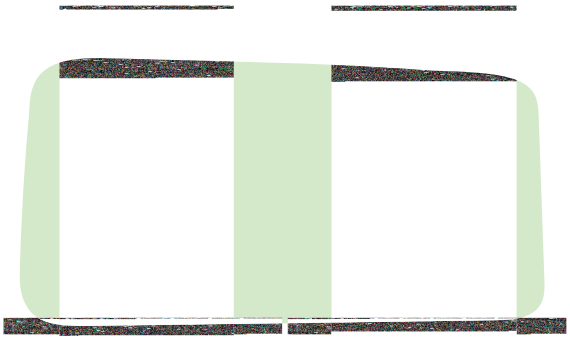


अभ्यास खतम थीण पोंयन फेर से प्रारंभिक स्थिति में आयो।

(स्थिति)

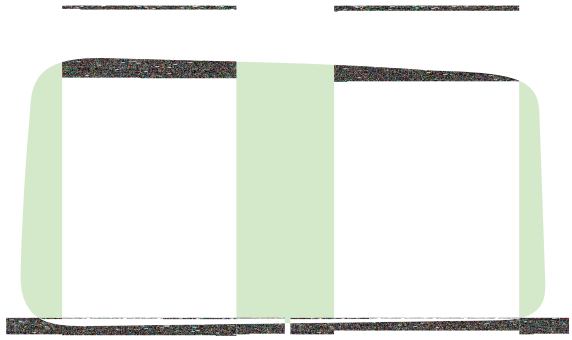
© NCERT not to be republished

2. डाहिणे अ साइँ घुमायो



सास छोडंदा मुठे डाहिणे दिसा में घुमायो, अ सास खींचंदा फेर से बीच में आयो।

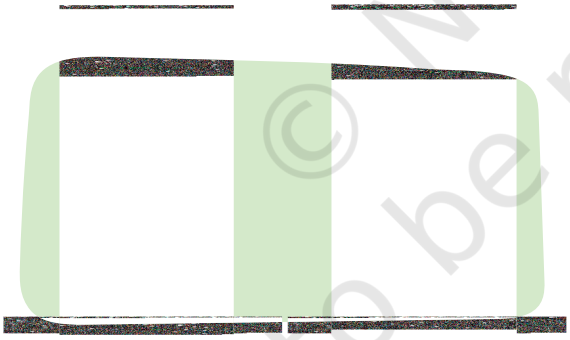
(चरण 3)



सास छोडंदा मुठे डाहिणे दिसा में हल्को झुकायो, अ सास खींचंदा फेर से बीच में आयो।

(चरण 4)

3. ग्रीवा के हिक तरफ झुकायो



सास छोड़दे मुठे साइँ दिसा में हल्को झुकायो, ऐं सास खींचंदा फेर से विच में अचे।

(चरण 5)

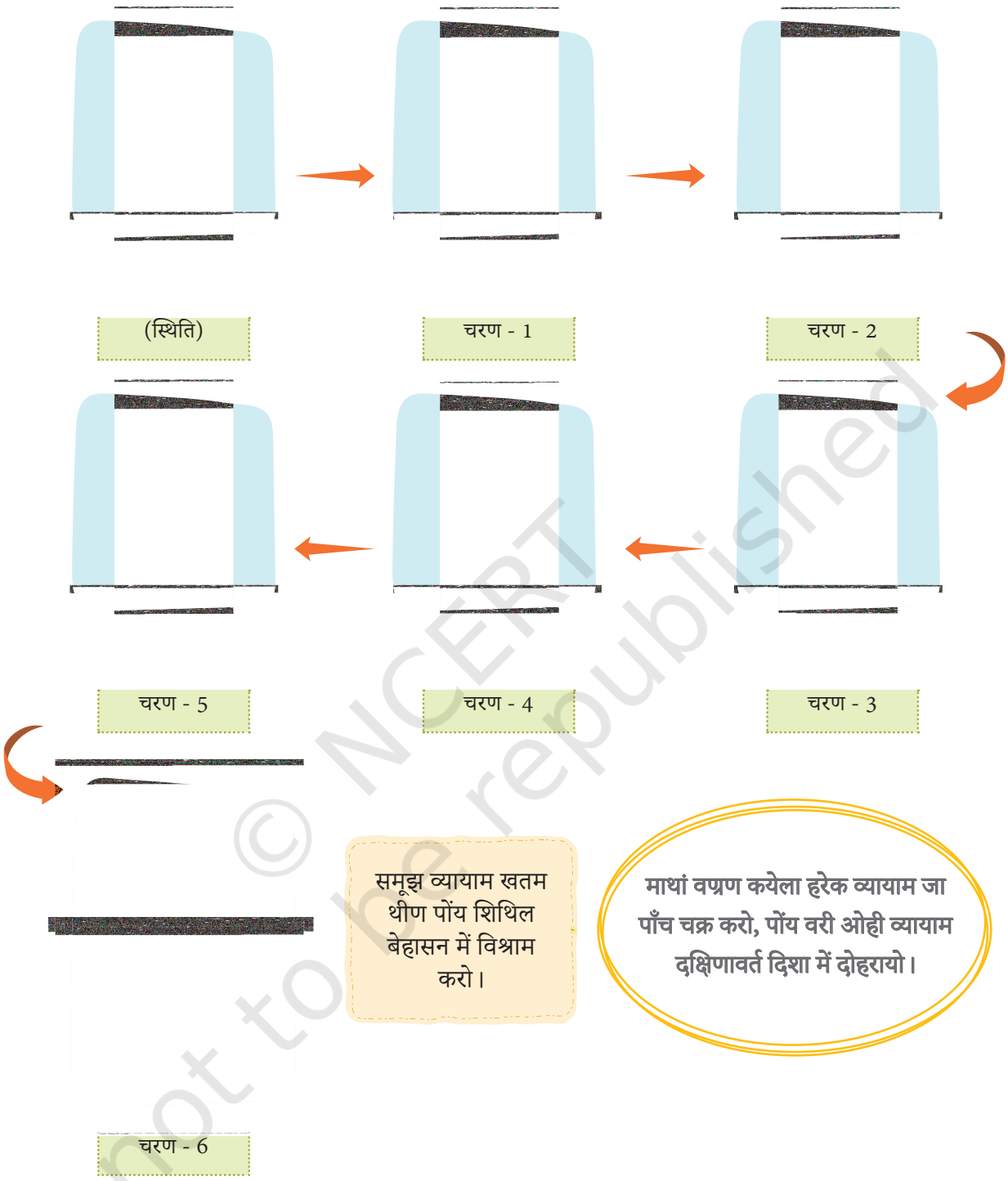


जड़्हि त्वहां सास छ्ड़्न्दे वक्त ,खब्बे पासे मथो झुकायो,सास खिचन्दे विच मे अची वनो.

चरण - 6

© NCERT not to be republished

4. ग्रीवा के दक्षिणावर्त अ वामावर्त घुमायो



समूझ व्यायाम खतम थीण पोंय शिथिल बेहासन में विश्राम करो।

माथां वण्रण कयेला हरेक व्यायाम जा पाँच चक्र करो, पोंय वरी ओही व्यायाम दक्षिणावर्त दिशा में दोहरायो।

© NCERT not to be republished

शिक्षक लाए निर्देश

- पक्को करे छो अभ्यास दौरान विद्यार्थीन जी मेरुदंड सीधी रहै।
- जांच करे छो ता विद्यार्थीन के अभ्यास में कोई तकलीफ या असहजता त न होय।
- अगर ग्रीवा में कोई चोट होय, त हिन व्यायाम सा परहेज करे।

शिथिलीकरण व्यायाम (गतिशील अभ्यास)

शिथिलीकरण व्यायाम जो एक सिलसिलो आहे, जेको शरीरे के वधीक गूढ़ योग अभ्यास लाए तैयार करे तो।

शिथिलीकरण व्यायाम जो प्रारूप शरीरे के ऊष्मा (गर्मी) दिन, विभिन्न मासपेशिन के खिंचाव अ सिकुड़ण, अ मेरुदंड के लचीलो बनायन लाए तय्यार कयल वयो आहे।

ई सन्धिन जी गतिशीलता के सहज बनाय तो अ रक्तसंचार के वधाय तो। हिन व्यायामन के वधीकतर योग सत्र जे शुरुआत मा कयल वेंदो आहे ताकि ई पक्का थि सगे त मेरुदंड अ वडीय मासपेशियाँ आसनन लाए पूरी तरिके सा तय्यार थियन।

शिथिलीकरण व्यायाम या गतिशील अभ्यास:

1. पाहिन्जी जगह ते जेंको वयो आहे ते होरिया होरिया द्रुकण जा विभिन्न तरिका (धीमे, पाछां, अग्हां ऐं पासा वारी डिसा मा)। ई क्रियावाँ हृदय गति वधन्दी आहे ऐं शरीर खे ऊष्मा मिलन्दी आहे।
2. अग्हां, पाछां अ पासा वारी दिसा मा झुकण – ई शरीरे में लचीलापन वधायंदो आहे ऐं कमर (कटिक्षेत्र) जी गतिशीलता सुधारंदो आहे।
3. पेरन खे हलायो ऐं घुमायो – ई निचले शरीरे में हलचल ऐं गतिशीलता वधायन लाय उपयोगी आहे।
4. मेरुदंड के मोकळो करे घुमायो – मेरुदंड के सजगता सा खींचो ऐं पोंय विश्राम दियौ।

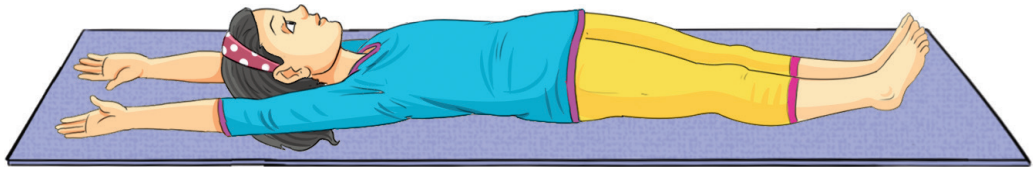
चलिए, हिन कक्षा मा असां पवनमुक्तासन क्रिया के अभ्यास करें, जे सां मेरुदंड जी संधिन के निरोगी रखी सघूं। ई अभ्यास हिक पेर ऐं बे पेरन सा करे वेंदो आहे।

1. एकपाद पवनमुक्तासन क्रिया (हिक पेर वारी क्रिया)
2. द्विपाद पवनमुक्तासन क्रिया (बेव पेर वारी क्रिया)

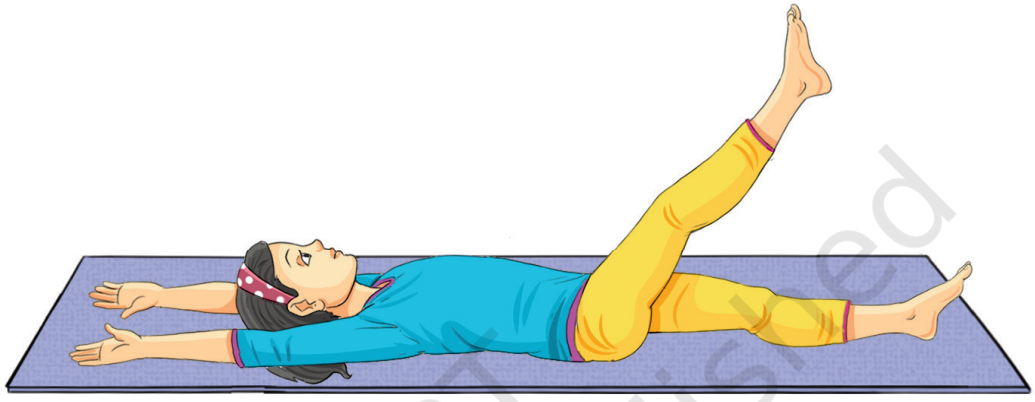
© NCERT not to be republished

एकपाद पवनमुक्तासन क्रिया (एक पैर)

स्थिति-
पीठ के बल लेटने की मुद्रा



चरण - 1



चरण - 2

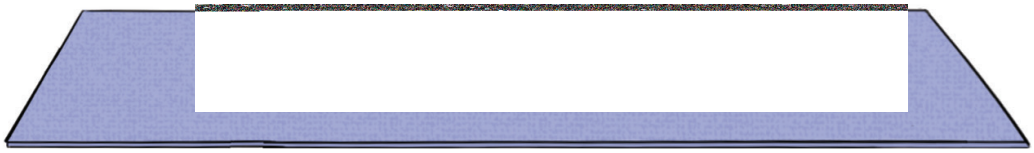


चरण - 3



© NCERT not to be republished

चरण - 4



चरण - 5



विश्रांति :
शवासन



स्थिति में अचो - पिठ सां पल्टो विठो।

चरण १ - सास अन्दर खींचंदे दायें पेर के ४५ डिग्री ताईं उठायो।

चरण २ - फेर सास अन्दर खींचो अण दायें पेर के ९० डिग्री ताईं उठायो।

चरण ३ - सास बाहर कढंदे दायें पेर के गुटणे खाँ वांको कयो, सास अन्दर खींचंदे दायें गुटणे के बे हातन सां पकडो अण पुठां वट खेंचो।

चरण ४ - सास बाहर कढंदे सिर के उठायो अण ठोडी या सिर के गुटणे सां लगायो, अण साथे साथ बायें पेर के ऊपर उठायो।

चरण ५ - दायें पेर के पंज वारी दक्षिणावर्त अण पंज वारी वामावर्त घुमायो।

पेरन के छोडो अण शवासन में विश्राम करो।

एही प्रकिया के बायें पेर सां दोहरायो।

रब्बे पेस सां दोह्राये करे अभ्यास कयो

© NCERT not to be republished

द्विपाद पवन मुक्तासन क्रिया

ही क्रिया में हिक्का पाछी क्रियावाँ शामल आहिं -

क्रिया खातिर तयारी जें चरण

१. क्रिया अभ्यास

अ. रॉक एण्ड रोल

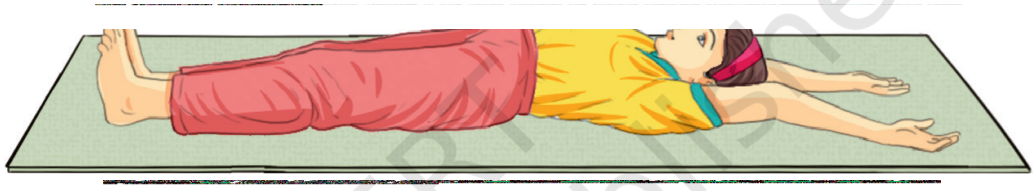
ब. डाबाँ अण सझाँ हलचल

स. घूर्णन

2. अभ्यास खाँ पाछाँ पेरन के आराम डिअण जें चरण

स्थिति:

विश्रांति शवासन



चरण - 1



चरण - 2



© NCERT not to be republished



चरण - 3



चरण - 4

स्थिति में आयो - पिठ सां पल्टो विठो।

चरण १ - सास अन्दर खींचंदे, बे पेरन के ४५° ताईं उथायो।

चरण २ - फेर सास अन्दर खींचो अण बे पेरन के ९०° ताईं उथायो।

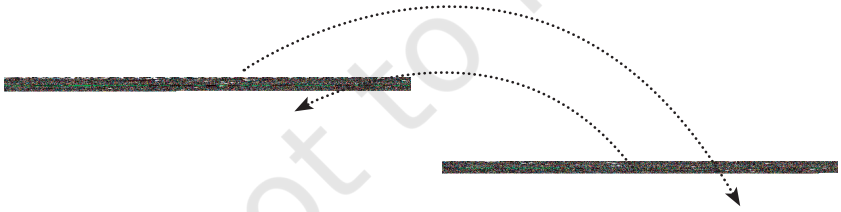
चरण ३ - सास बाहर कढंदे, बे पेरन के गुटणन खां वांको कयो अण सास अन्दर खींचंदे, गुटणन के हथन सां पकडी पुठां वट खेंचो।

चरण ४ - सास बाहर कढंदे, मूंह के उठायो अण ठोडी या मूंह के गुटणन सां लगायो।

1. क्रिया खातिर तयारी जें चरण

अ. रॉक एण्ड रोल

पिठ सां पल्टो विठी पांज राउंड ताईं अगे अण पुठां झूला झुलो।

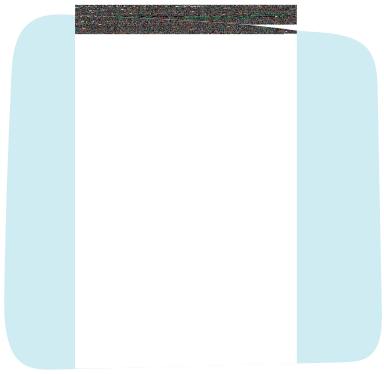


नोट

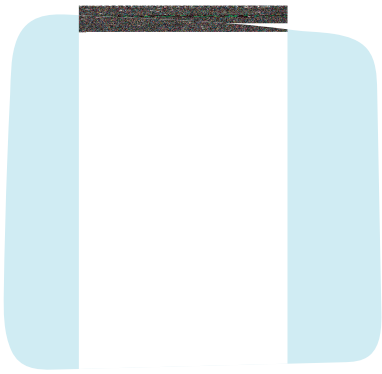
चेल्ह जे बल लेटी ।पंज दफो अग्यां ऐं पोयां झूला झूलयो पोइतां लुढ़कंदेमाल श्वास वठो ऐं मत्थों उथंदे माल श्वासं छोड़यो ऐं उथंदे माल पेरनि ते जिस्मानी भार वठण जो यत्न कयो।

© NCERT not to be republished

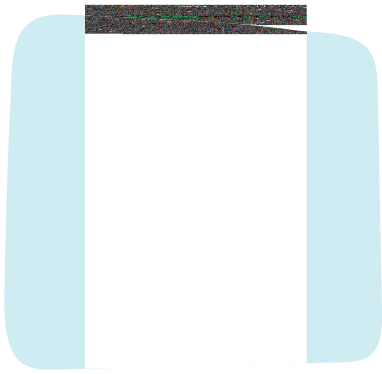
ब. खाब्रे ऐं सड्रे



सास बाहर कढंदे शरीर के होरिया होरिया खब्रे वट घणो।



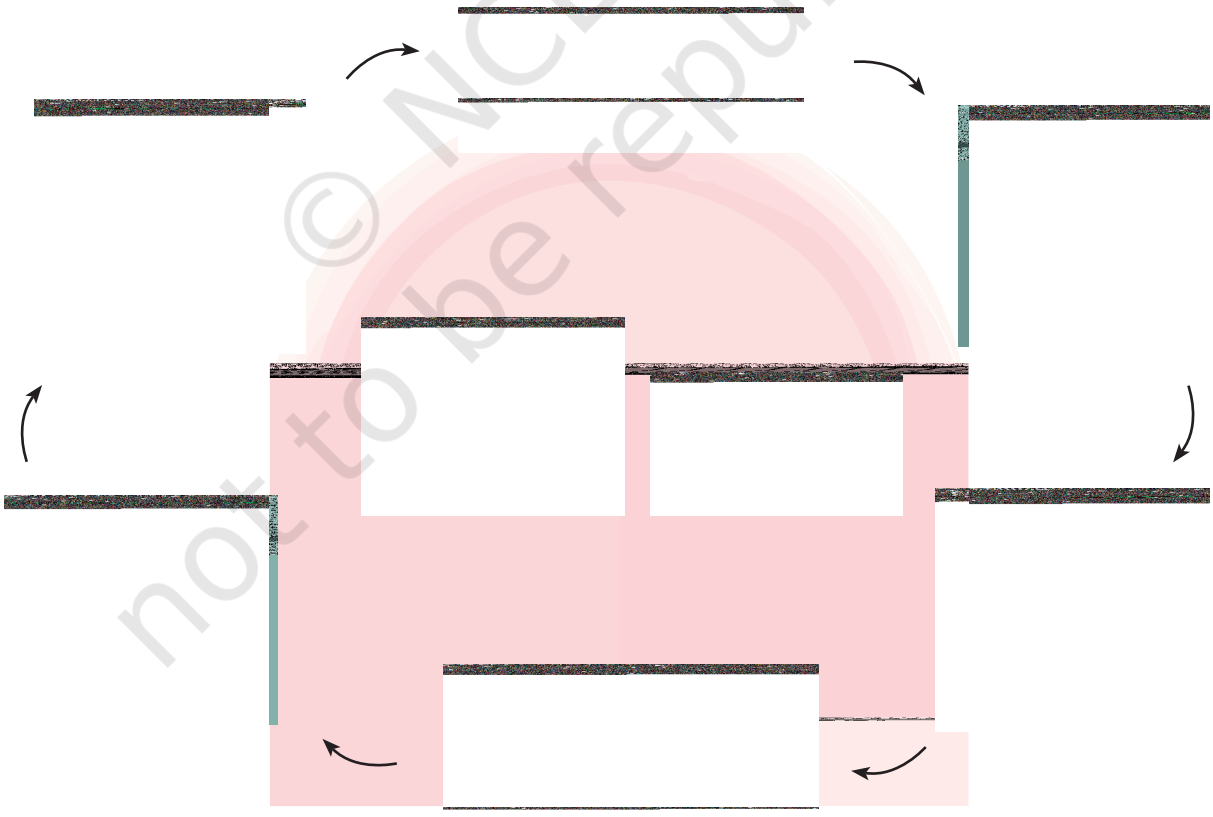
सास अन्दर खींचंदे शरीर के वच में घणो।



सास बाहर कढंदे शरीर के होरिया होरिया सज्रेवट घणो।

स. घुमायण

शरीर के दक्षिणावर्त दिशा में घणो। अण वामावर्त दिशा में पंज चक्कर ताईं घुमायो, अण फेर वच में अचो।



© NCERT not to be republished

2. अभ्यास खाँ पोइनजी आराम लायक़ हिक्का हिक्का क़दमन जो पालन कयो अइं शवासन में वापस व्या

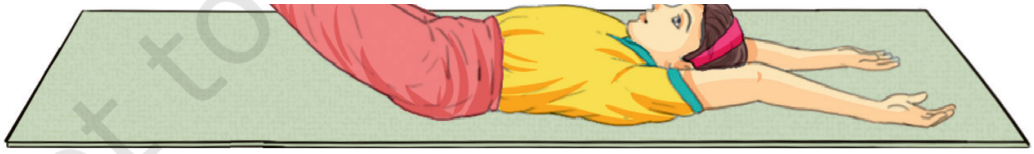
चरण - 5



चरण - 6



चरण - 7



चरण - 8



© NCERT not to be republished

विश्रांति
शवासन



स्थिती में अचो – पीठ ते सुतो

क़दम ५ – सास खिंचंदे, हाथन के विश्रांत में छोड़ीं।

क़दम ६ – गह्ी सास खिंचंदे, पोइन के ९०° ताईं उठायो।

क़दम ७ – सास बाहर कढंदे, पोइन के ४५° ताईं घटायो।

क़दम ८ – अजि वधीक सास बाहर कढंदे, पोइन के चटाई ते वठायो।

शवासन में विश्राम करो।

फाइदो

१. पवनमुक्तासन जो नियमित अभ्यास पेट जी चरबी घटाय सकंदो आहे।

२. इयो पाचन नलिका में वायू के बाहर कढंदो आहे अइं पाचन में मद्त कंदो आहे।

३. इयो भुख वधायंदो आहे ऐं भोजन पचायन जी सक्ती में वधारो कंदो आहे।

४. इयो कब्ज खाँ बचायंदो आहे।

सीमाएँ : हिन अभ्यास खाँ उहे शर्गिर्द बचन, जहिखे पेट में हाल ही मे सर्जरी थी आहे हो या जेके गम्भीर सेहत समस्यावार हुजन।

शिक्षक लाई हिदायत

- यकीन करो त विद्यार्थी व्यायाम आराम खाँ कंदा हुण ऐं व्यायाम खाँ पोय शरीर के विश्रांत देन जो वख़्त वठण।
- विद्यार्थियन के चवो त व्यायाम खाँ पो सास लेन अइं छडन में थींदा तबदीलियन के महसुस करण।

© NCERT not to be republished

सूर्य नमस्कार

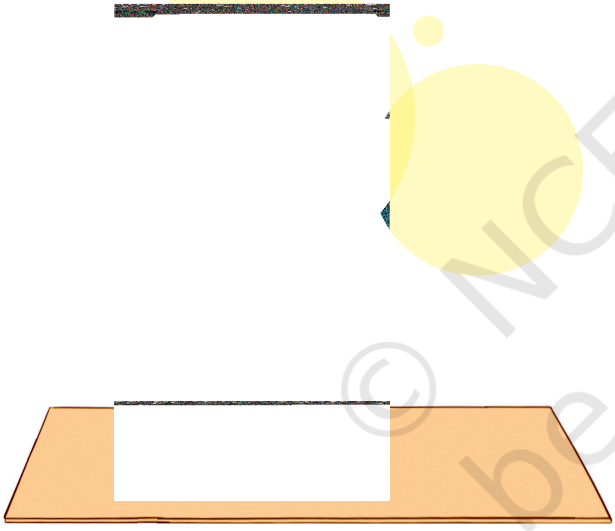
सूर्य नमस्कार १२ शक्तिशाली योग आसनन जो एक सिलसिलो आहे, जेंके एक तय क्रम में कयों वेंदो आहे। रिवायती तौर ते, इयो अभ्यास सवेरे सूरज के वंदन खातिर अइं पूरे दिहाड़े लाई शरीर के ऊर्जावान बनाय रखन खातिर कयों वेंदो आहे।

सूर्य नमस्कार में आसन (मुद्रावों), प्राणायाम (सास ते जागरूकता) अइं मंत्र जाप शामिल हुंदा, जे शरीर अइं मन लाई एक सम्पूर्ण व्यायाम आहे।

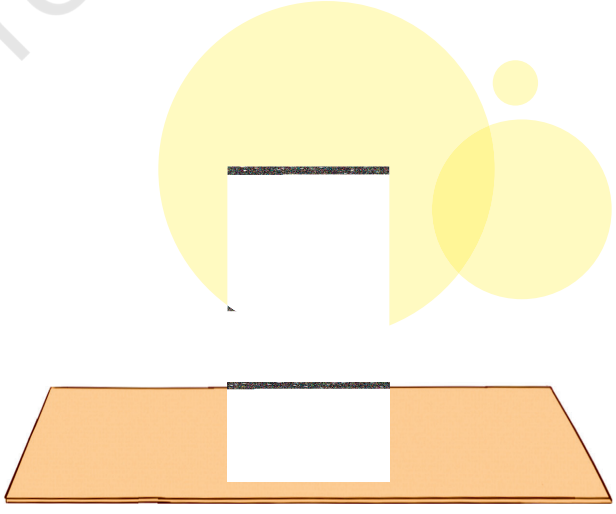
इयो अधुनिक योग अभ्यास लाय वॉर्म-अप वांगुर लाभदायक आहे, पर सूर्य नमस्कार जो महत्व समग्र सेहत ऐ आरोग्य बनाये रखन लाय हिक स्वतंत्र दिनचर्या वांगुर बि आहे।

अचो, हाणे सूर्य नमस्कार जी विभिन प्रारंभिक तकनीकन खे ज्ञाणूं।

१. अर्धचक्रासन खाँ पादहस्तासन



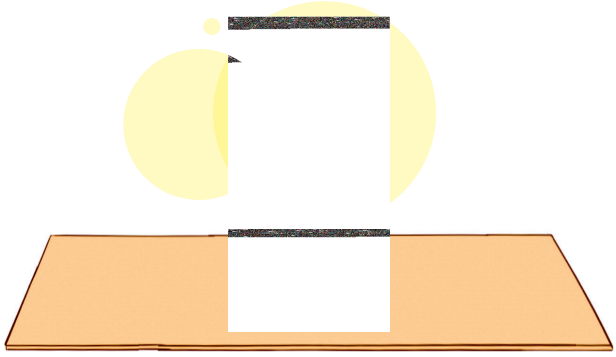
सास अंदर खिंचंदे, अर्धचक्रासन में अचो।



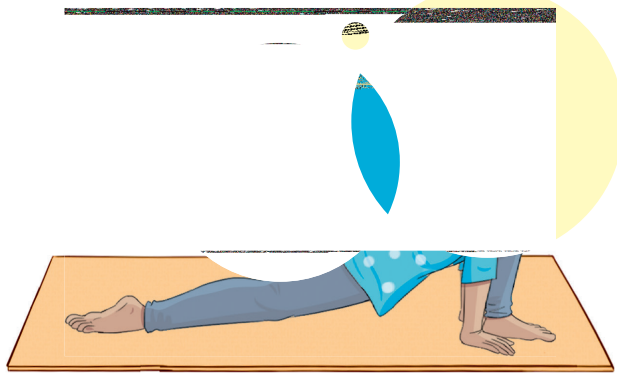
सास बाहर कढंदे, पादहस्तासन में अचो।

© NCERT not to be republished

२. पादहस्तासन खाँ अश्वसंचालनासन (बारी-बारी साँभल पोइन सां)



सास अंदर खिंचंदे, पादहस्तासन में अचो।

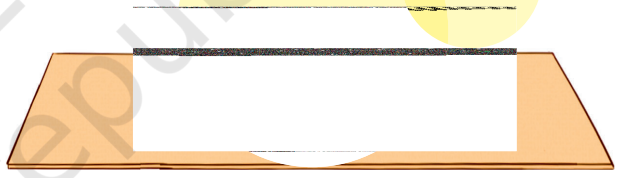


सास बाहर कढंदे, अश्वसंचालनासन में अचो।

३ दंडासन खाँ शशांकासन



सास अंदर खिंचंदे, दंडासन में अचो।



सास बाहर कढंदे, शशांकासन में अचो।

४. दंड आसन शाष्टांग नमस्कार



सास अंदर खिंचंदे, दंडासन में अचो।



सास बाहर कढंदे, साष्टांग नमस्कार में अचो।

© NCERT not to be republished

५. ऊर्ध्वमुख श्वानासन तें अधोमुख श्वानासन



सास अंदर खिंचंदे वक्त ऊर्ध्वमुख श्वानासन में अचो।



सास बाहर कढंदे वक्त अधोमुख श्वानासन में अचो।

हर आसन जा पाँच चक्र पूरा करो।---

फाइदो

१. सूर्य नमस्कार मांसपेशियन के मजबूत करे थे, लचीलापन वधायंदो आहे अइं हृदय-वाहिका तंत्र के ताकत देंदो आहे।

२. इयो पाचन तंत्र के सक्रिय करे थे अइं पाचन अइं चयापचय (मैटाबॉलिज्म) में सुधार करे थे।

३. सूर्य नमस्कार सुसजग सास सां तनाव अइं चिंता के घटायंदो आहे ऐं ज़हनी व्ज़ाहत ऐं ध्यान के वधायंदो आहे।

सीमाएँ: अहें विद्यार्थियन के प्रारंभिक अभ्यास खाँ बचण घरजे जेहके हाले में पेट जी सर्जरी कराय होई हो या जेके गंभीर सेहत समस्यावार हुजन।

शिक्षक लाई हिदायत

- जड़्हि विद्यार्थी योग आसन कंदा, त यकीन कयो त आसन झटके सां न कियां वंजं।
- अभ्यास जी गति समान ऐं तालमेलवार होनी घर्जे।

© NCERT not to be republished

अध्याय 3

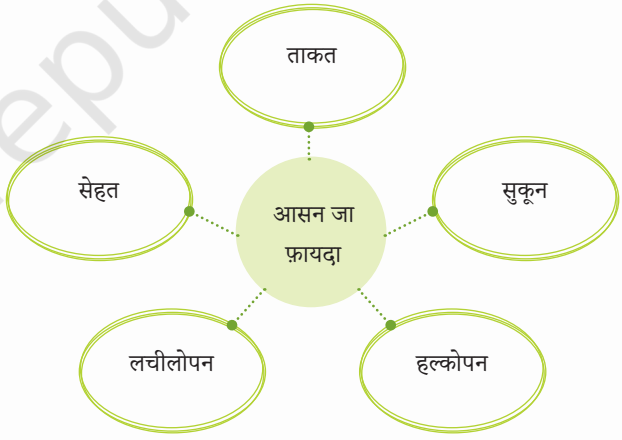
आसन

आसन अष्टांग योग जो टयोंअंग आहे, हिनमे जिस्म जी ख़ास मुद्रायुं आहिन जेकि जिस्म खे लचीलो, मज़बूत, संतुलित अएं बिमारीन खां मुक्त बनायण में मदद करेन थीं। महर्षि पतंजलि आसन खे "स्थिरसुखमासनम्" जे तौर ते वर्णन कयो वयो आहे। हिनजो मतलब आहे 'वधीक समय ताईं आरामदायक स्थिति में रहन लायक थियण।' जडहें आसन सास जे प्रवाह सां मेल खाईंदो आहे, त हुनसां जिस्म अए दिमाग सां गहण संबंध पैदा थींदा आहिन। उवे जिस्मानी बिमारीयूं खे

दूर करे इंसान खे ध्यान लायक बणाएण था।

रोज़ाना आसन करण जा घणाही फ़ायदा आहिन, जिनमां केई हेठ डिनल वया आहिन:

1. ताकत अए लचीलोपण – आसन जो नियमित अभ्यास मासपेशियन में ताकत, लचीलोपण अइं संतुलन पैदा करे तो। मुख्तलिफ मुद्रायुं मुख्तलिफ मासपेशियन ते असर करनि थीं, जे सा जिस्म जो पूरो विकास थे तो।
2. अंदरूनी कार्यप्रणाली में सुधार – आसन जिस्म जे सब हिस्सन में लहू जो प्रवाह अएं ऊर्जा में सुधार करन था। घणेइ आसन अंदरूनी अंगन खे सक्रिय करन था, जे सा हाज़मों अएं मेटाबॉलिज़म सिस्टम सुठो थे तो।
3. एकाग्रता अइं विश्रांति – आसन जो अभ्यास मन खे शांत करे तो, अएं सास अए जिस्म ते ध्यान केंद्रीत करे तनाव घटी करे थो।



© NCERT not to be republished

4. मन ऐं जिस्म जो संबंध – आसन मन ऐं जिस्म में हिक संतुलित संबंध पैदा करनि था, जेको रूहानी विकास अइं आत्म-जागरूकता लाये जरूरी आहे।

छा तवहां योग यात्रा खे निरंतर जारी रखण ला तैयार आह्यौ? संधिन के तनावमुक्त कयो, मेरुदंड के वकियाओ, ऐं पाहिनजे मन मस्तिष्क खे भिठलहालत में, वेठलहालत में, पुठी ऐं पेट जे बल लेटी करे, आसन करण लाय तैयार कयो।

आसनन जे अभ्यास ला दिशानिर्देशन —

१. योगाभ्यास साफ अए हवादार ठाँव ते करणो घुर्जे।
२. अभ्यास ला सदा चटाई, मेट वगैरह जो उपयोग कयो।
३. आसन सदा खालि पेट कयो। भोजन खाइण खां पोए वध में वध चार कलाक ताणि आसनन जे अभ्यास खां बचो। सुबुह जो वखत, इस्कूल वइण खाँ पहरों सही हुज्दो।
४. अभ्यास शुरू करण खाँ पहिरयो चश्मो, घड़ीयूं अए गह लाहिओ।
५. ढ़ीला अए आरामदायक कपड़ा पायो।
६. हर आसन लाय डिनल स्टेप्स जो पालण कयो, अए जेको करे सिघे त अख्यून बंद करे आसन करें।
७. अभ्यास वक्त जिस्म खे विश्रांति में रखो अए सास वठण वक्त ध्यान केंद्रीत कयो।
८. अगर सेहत में काईं भी तकलीफ आहे, त योग करण खाँ पहरों पहंजे मास्टरनि खे जरूर बुधायो।
९. आसन करण खां पोइ आराम कयो।
१०. सब आसन मास्टरनि जे मार्गदर्शन में ही कयो।

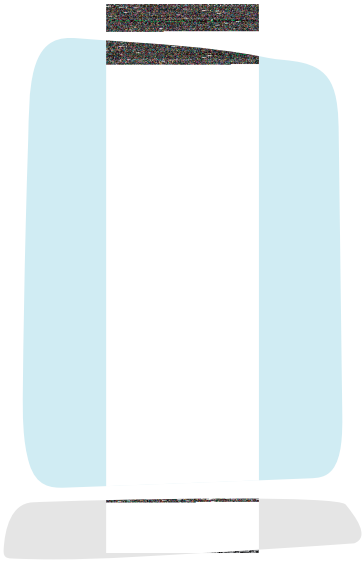
हिन कक्षा में असां हिआसन सिखंदास—

- भीय करे – अर्ध-कटिचक्रासन
- वेठल हालत में – पद्मासन
- पेट जे बल – भुजंगासन, शलभासन
- पूठी जे बल – उत्तानपादासन

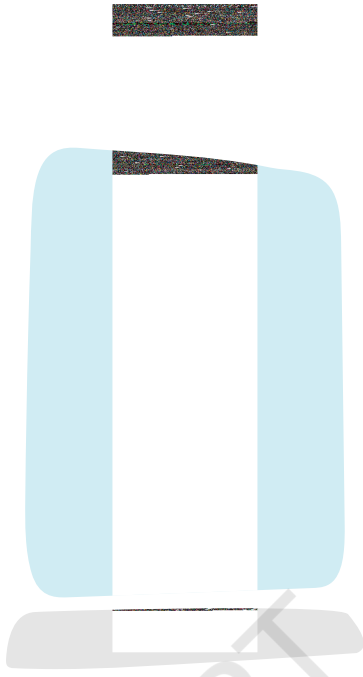
हर आसन खे शिक्षक जे मार्गदर्शन अएं डिनल स्टेप्स जे अनुसार ही कयो।

© NCERT not to be republished

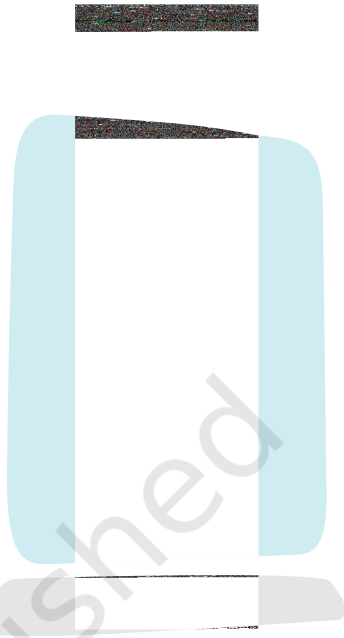
अर्ध्कटिआसन: पेश मन्जर ऐं पोसचर
(पेशमन्जर झुकण)



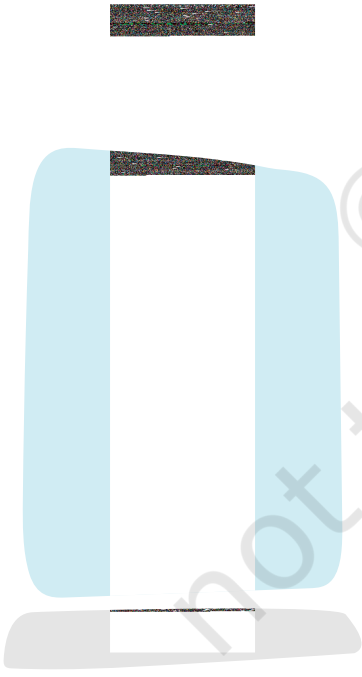
इस्थिति ताडासन



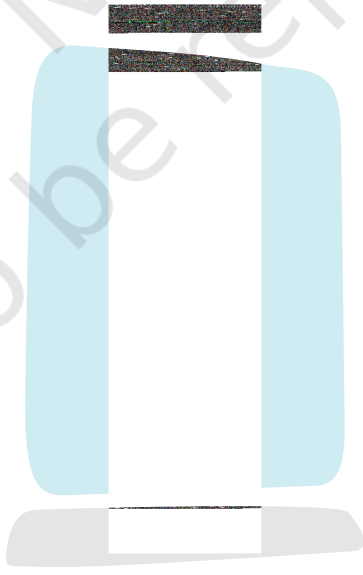
चरण - 1



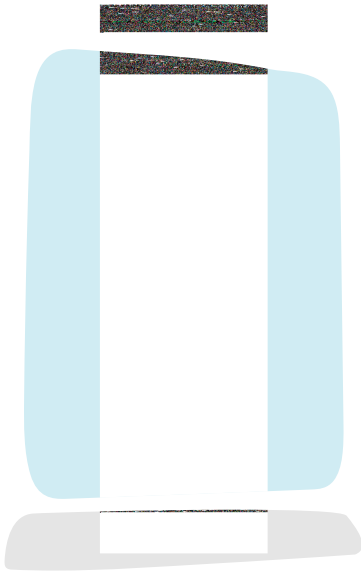
चरण - 2



चरण - 3



चरण - 4



विश्रान्तिःशिथिल ताड आसन

© NCERT not to be republished

ताड़ासन जी मुद्रा में अचो

सोपान 1 – सास भरिंदे दाहिने हाथ खे 180° जे कोण ते मथें वधायो। हथेली खे पासे में रखिंदे खबेबाइसेप्स (द्विशिरिस्का) खे खबे कंन सां छुआयो सांस भरिओ अणि अंगुलियन ताणि तणाव जो अनुभव कयो।

सोपान 2 – सास छोड़िंदे धड़ जे हिस्से जे सजे पासे झुको । पेरनि खाँ अंगुलियन ताईं तणाव जो अनुभव कयो। सझे वट दबाव अणि तणाव जो अनुभव कयो अए जिस्म जे सझे हिस्से में वधण जो अनुभव कयो ।हिन मुद्रा में कुझ मिन्टन ताईं आराम अएं सुकून सां रहियो।

सोपान 3 – सास भरिंदे दाहिने हाथ खे 180° जे कोण ते वापस वठो, सास भरिओ अणि अंगुलियन ताईं तणाव जो अनुभव कयो।

सोपान 4 – हाणे सास छोड़िंदे हथ खे हेठां आन्यो।

शिथिल ताड़ासन में आराम कयो।

खबे पासे बी आसन दोह्रायो।

फाइदो

1. अर्ध-कटिचक्रासन कमर जे हिस्से जे आसपास जी चरबी खे घटायन में मदद कंदो आहे।
2. अभयास त्वहां जी स्पाइन लचकदार ऐं सेहतवारी थिन्दीं।ऐं पेरनि,घुट्ननि,जाघं ऐं गाबी जे उज्लत खे मज्बूत ठाइन्दी आहे।

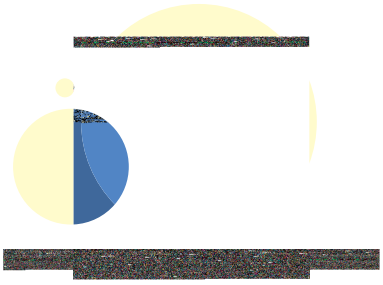
सीमायू : हिन आसन जी काईं सीमा न आहिं।

मास्टरनि लाए हिदायत:

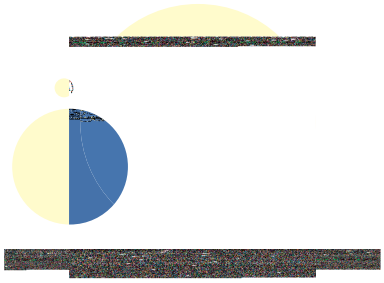
यकीन कयो त शागिर्द अगयो यां पोयो न वेहेन— सिर्फ पासे में वेहण।

© NCERT not to be republished

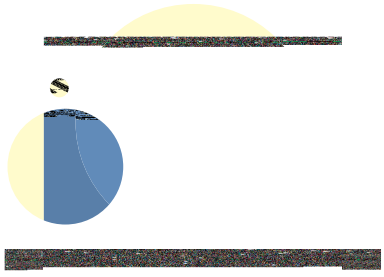
पद्मासन – कमल जे फूल वागुरु पोस्चर



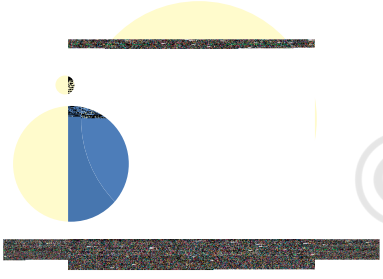
इस्थितीः दन्डआसन



चरण - 1



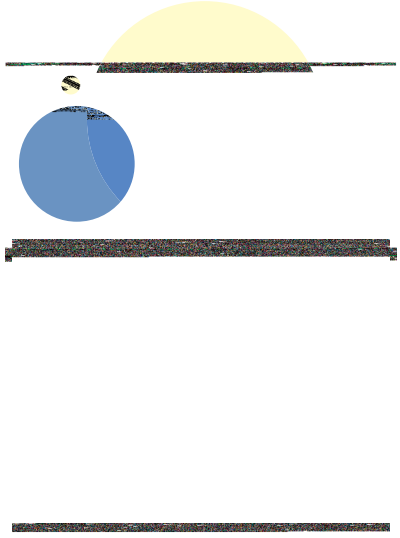
चरण - 2



चरण - 3



चरण - 4



विशर्न्ती: शीथील दन्डआसन

© NCERT not to be republished

दंडासन जी मुद्रा में अचो

सोपान 1 – सास भरिंदे सझे पेर खे मोड़े खभेजांघ ते रखो

सोपान 2 – सास छोडिंदे खभे पेर खे मोड़े । सझे जांघ ते रखो। बिनिन हथन खे चिन मुद्रा में रखो। पुठी सीधी, गर्दन सहज अएं चेहरो मुशकयल रखो अक्खयुं बंद कयो अए कुझ मिनटन ताईं विश्राम अए आनंद सां हिन मुद्रा में रह्यो।

सोपान 3 – सास भरिंदे खभो पेर खोल्यो।

सोपान 4 – सास छोडिंदे खभो पेर खोल्यो अएं दंडासन में विश्राम कयो।

शिथिल दंडासन में आराम कयो।

सझे पासे खाँ आसन दोहरायो।



नोट

1. पद्मासन खे रोग विनाशक चयो वेंदो आहे। ही ध्यान लाए हिक सुठो आसन आहे।
2. ही कटि (कमर) जे निचले हिस्से में तंत्रिकाउं खे सक्रिय कंदो आहे अएं लहू जे प्रवाह खे वधाईंदो आहे।

सीमाएं: जिन शागिर्दनि खे गुड्घा (घुटना) अए एडी में तकलीफ हुजे, तिन लाए हिन अभ्यास जी मना आहें।

मास्टरनि लाए सलाहू :

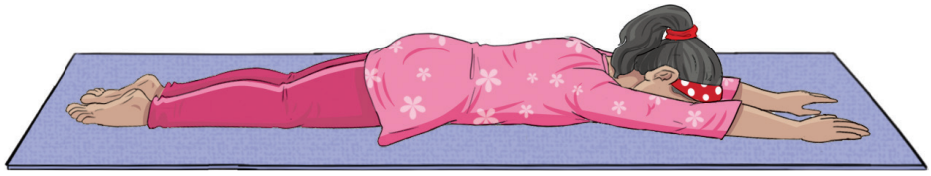
- यकीन कयोत शागिर्दनि जी पुठ सीधी हुजे।

© NCERT not to be republished

भुजंग आसन _ सरपेंट पोसचर

इस्थितीः

प्रोमे पोज़िसन



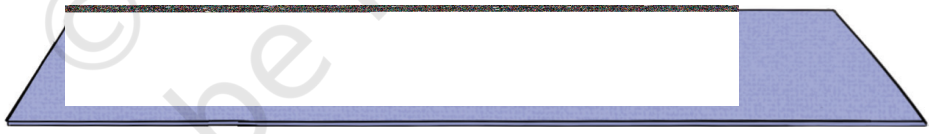
चरण - 1



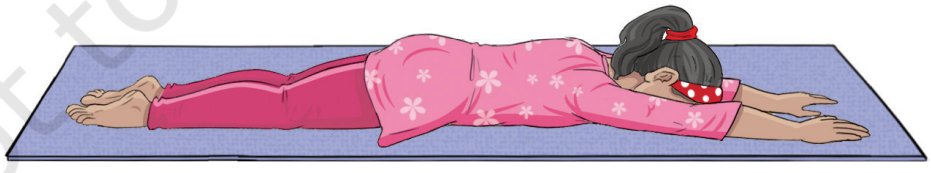
चरण - 2



चरण - 3

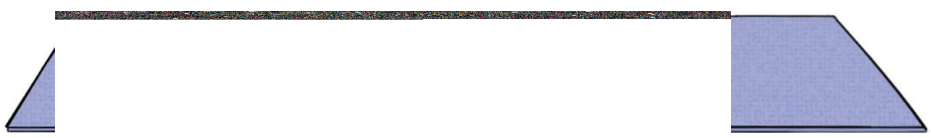


चरण - 4



विश्रांति :

मकरासन



© NCERT not to be republished

इस्थिती प्रान पोजिसन मे अचो

सोपान 1: हथन खे छाती जे पासे में रखो, तिरयुं हेठां रहिंदियुं।अन्हिं ठुड्डी फर्श तेहुंदी।

सोपान 2: साँस भरंदे वक्त बदन खे तेसताणि खंयो। जेस्ताईं हथ सीधा न थी वने न। अक्खिंयु बंद रखो, कुझ मिनटन ताणि इन्ही हालत में रहो।

सोपान 3: साँस कढंदे वक्त धीरे-धीरे हेठां अची अन्हिं ललाट खे जमीन ते रखो।

सोपान 4: बिनिन हथंन खे डांडे ते वधायो, तिरियुं हेठां रहिंदियुं अन्हिं ललाट खे जमीन ते रखी अक्खिंयु बंद रखो।

मकरासन में आराम कयो।

लाभ

1. भुजंगासन सां मेरुदंड में लचीलोपन पवंदो आहे अन्हिमेरुदंड खे ताकत डिंदो आहे।
2. ही पेट जी चरबी के घटायंदो आहे।
3. एं सास जी बिमारीयूं लाय फायदेमंद आहे।

सीमा : जिन शागिर्दनि जो हाल में पेट जो ऑपरेशन थी चुक्यो आ हे, त उंहीखे हीन अभ्यास खां बचण खपे।

मास्टरनि लाए हिदायत

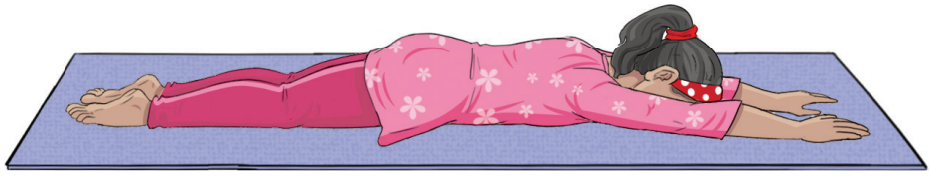
- पक्को कयो त शागिर्द तिरियुं छाती जे पासो रखेन अएं कुहनियुन फैल्यलि न हुजेन।
- नाभि खां लाहे बदन जमीन सां लगल रहणो हुजे।

© NCERT not to be republished

शलभासन – मकर जी इस्थिति

इस्थितीः

प्रोन इस्थिति



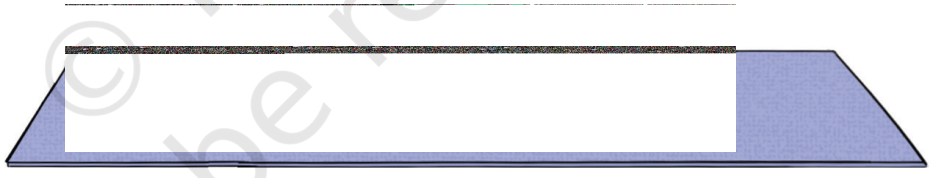
चरण - 1



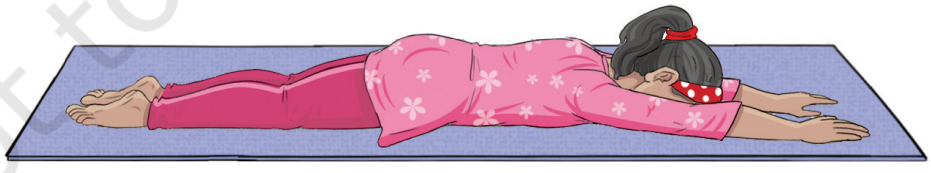
चरण - 2



चरण - 3



चरण - 4



विश्रांति :

मकरासन

© NCERT not to be republished

प्रोन इस्थिति मे अचो

चरण 1 — बिनिन हथन जी मुठ ठाहे। ऐं उन्हिन खे ऱान्हिन जे हेठां रखो, पोए पहंजी ठूडअची के जमीन ते रखो।

चरण 2 — सास भरन्दे बिनिन पैरनि खे गोडा मोड़े बिना मथे खंयो कुझ वेहलां लाय अक्खयुं बंद रखी इन्ही हालत में रहो।

चरण 3 — सास छोडिंदे धीरे-धीरे पैरनि खे फर्शते वापिस रखो।

चरण4 — हथन खे ढोकें जे मथो खंयो। तिरियु फर्श वट हुजेन, मथो फर्श ते हुंदो, आख्यूं बंद रहंदियु।

मकरासन जी हालत में आराम कयो।

फाइदो

1. शलभासन मेरुदंड के तंदरुस्त अन्हिं लचीलो बनायन में मददगार आहे।
2. नितंब, जांघ, घुटण अन्हिं पिंडलियन जी मासपेशीयून के मजबूत बनायंदो आहे।
3. वृक्क (गुर्दा) जी कार्यप्रणाली में वधारो करंदो आहे।

हद बन्दी: शागिर्द जहिन्खे दिल जी काइ बिमारी हुन्जे ऐं शुगर हुन्जे उहे हिन खाम बचिन

मास्टरनि लाय हिदायत:

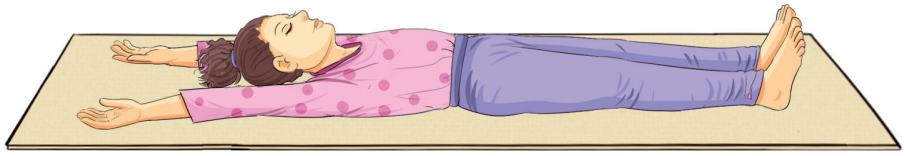
- इहो पक्को करे ड्रिसो त जिनजे पीठ जे हिकरे हिस्से में दुख आहे, त ओ विद्यार्थी ए आसन हिफाजत सां कयो।
- विद्यार्थीयून सां पुछो त हुनन के अंतिम हालत में कंहीं तकलीफ त न थींदी आहे।
- अभ्यास जे दौरान विद्यार्थीयून के ईं समझायो त ओ अपनी साँस के महसुस करत रहन।

© NCERT not to be republished

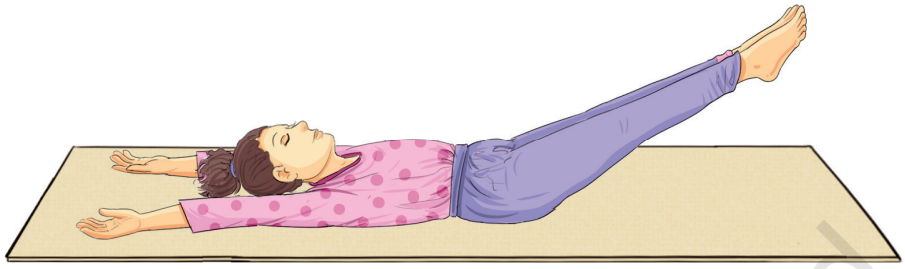
तरकी पद्मासन – प्ररनि खे उथायन जी इस्थिति

इस्थिति:

सुपिन इस्थिति



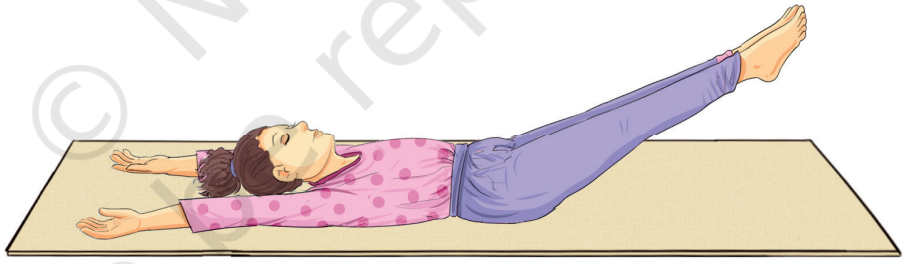
चरण - 1



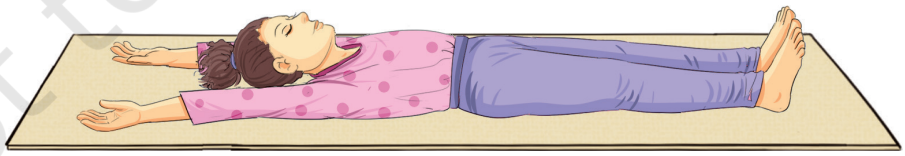
चरण - 2



चरण - 3

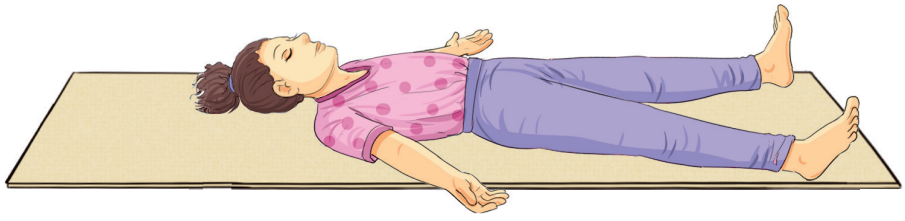


चरण - 4



आराम:

शवासन



© NCERT not to be republished

पीठ ते बल सुतल स्थिति में आवो

सोपान 1: सांस वठंदे बिनिन पेरनि खे 45० जे कोंणते खंयो

सोपान 2: साँस भरंदे बिनिन पेरनि खे 90०जेकोंण ते खंयो हिनदशा खे वधीक वक्त ताणि ठाहे रह्यो। अएं सांस समान रख्यो।

सोपान 3: साँस कढंदे वक्त होरयां- होरयां बिनिन पेरनि खे 45०कोंण ते आनयो।

सोपान 4: हथ्यून के डांडे वधायो। हथेलीयूं जमीन दिस वारी होजनदीं, अन्हिं मथो जमीन ते होईंदो, अक्खिं बंद रहनी।

मकरासन जी हालत में आराम कयो।

फाइदो

1. उत्तानपादासन मेरुदंड में लचीलो पाण आणे मेरुदंड जी मासपेशी के मजबूत करे तो।
2. पेट जी वधीक चरबी के घटाय तो।

सीमाएं : जिन शागिर्दनि के पिठ जी निचली हिस्से में तकलीफ आहे, तिनके हिन आसन के न करणो चाहिं।

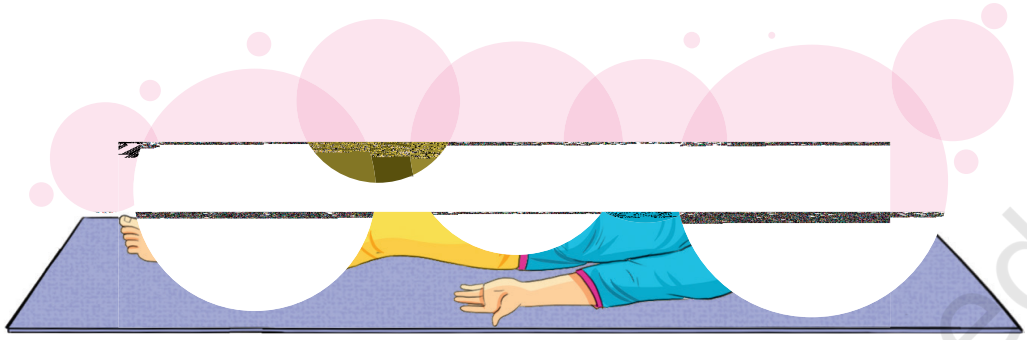
© NCERT not to be republished

मास्टरनि लाय हिदायतूं:

- यो यकीन करेओ त विद्यार्थीयन जा पग्गू बिना सुटाए सीधा रहन।

आराम – तकड वारी तकनीक

आसनन जे अभ्यास खाँ पोइ आराम करण जी सलाह दिइं दी आहे। हे शरीर जे तनाव के छुटकारो डिएं में



अणे मन के शांत करन में मददगार आहे।

पीठ ते बल सुतंदे समय, पग्गन में अणे हाथन में वख वख राखो। हथेलीयूं छत वट खुलल हुंदियूं। पूरे शरीर के ढ़ीलो छोड़ो अणे विश्राम करो।

उदर जी गति जो अवलोकन

जद त वां श्वास पिअंदा आहिं, त उदर जे उठन अणे खपंदे जे गति ते ध्यान दिनो – पंज चक्र (राउंड) पूरा करे ध्यान लगायो।

लयबद्ध श्वसन सा उदर जी गति

उदर जे गति सा श्वास के धीरे ऐं लयबद्ध बनायो। श्वास वठन्दे समय, उदर वधंदो आहे; ऐं श्वास कढंदे समय, उदर अन्दर थिन्दो आहे। श्वास जो पिअण ऐं कढन्दे – हे हिक चक्र थींदो, पंज चक्र पूरा करे ध्यान करो।

रफ़्तार खे पाण् ड्रिसो

त जड्ह त्वहां श्वास पिअंदा आहिं, त अनुभव करो त शरीर हल्को थी रह्यो आहे ऐं ऊर्जा सा भरि रह्यो आहे।

जड्हि त श्वास कढी रह्या आहिं, त शरीर खे ढीलो छोड़ये ड्रियो ऐं विश्रांति जो अनुभव कयो।

© NCERT not to be republished

अध्याय 4

प्राणायाम

श्वास जिंदगानी जी एक जरूरी जरूरात आहे। श्वसन तंत्र जे लगातर कम कंदे रहण खाँ ही असीं जिन्दो रहि सगूं था। श्वास जी गुणवत्ता, असीं जी जिंदगानी ते वडो असर छडे थी। योग में "प्राण" जिंदगानी जी शक्ति आहे, अणे "आयाम" यानी त प्राणशक्ति जे नियंत्रण ऐं विस्तार के वठायो वेंदो आहे। प्राणायाम में टे मुख्य अभ्यास आहे:

1. पूरक – श्वास जो पिअण
2. रेचक – श्वास जो काढण
3. कुंभक – श्वास के रोकण

हे शरीर जे महत्वपूर्ण तंत्रण – पाचन, परिसंचरण, श्वसन, उत्सर्जन अणे तंत्रिका तंत्र के सक्रिय अणे संतुलित रखे तो। मन के शांत करे तो। एकाग्रता में वधारो करे तो अणे समग्र सद्भाव अणे स्वास्थ्य के प्राप्त करन में मदद करे तो।

प्राणायाम गह्री अणे लयबद्ध श्वास लेब्ये अणे श्वास जे प्रती जागरूक रहण जी आदत वधायन ला श्वसन क्रिया जे अभ्यास सा शुरू थींदो। प्राणायाम हे ऊर्जा प्रणाली के उद्दीप्त, शांत अणे संतुलित करे तो, जे नीरवता अणे स्पष्टता में वधारो करे।

भ्रामरी प्राणायाम तंत्रिका तंत्र के स्निग्ध करे तो ऐं मानसिक तनाव के घटाय तो। ऑक्सीजन जी आपूर्ति वधायन, शरीर में ऊर्जा डेन अणे फेफड़न जो व्यायाम करे लाय बियां घणा तरीक़ा हिक।.

अचो सिखूं, जिंदगानी जे प्रवाह के मजबूत करे ला प्राणायाम के वधीक रूप में कियूं वेंदो आहे:

1. अनुभागीय श्वसन
2. नाड़ीशुद्धि प्राणायाम
3. भ्रामरी प्राणायाम

© NCERT not to be republished

मास्टरनि जी रहमानी में हिन तऱीखन जो अभ्यास करेओ अणे तलहां दिइल हिदायतन जो पालण करेओ –

प्राणायाम जो अभ्यास करन जी शिख्या :

1. प्राणायाम में श्वसन सिर्फ नासिकन (नाक) माध्यं सा कयो वेंदो।
2. प्राणायाम जे अभ्यास दौरान मुंह, भुजं (कंधा) अणे शरीर जे बाकी हिस्सा में तनाव न होणो चाहिं।
3. अंख्यूं बंद, गर्दन, मूंह अणे मेरुदंड सीधा रखो।
4. प्राणायाम अभ्यास जे समय उदर (पेट) जी गति ते ध्यान दिनो।
5. समझण ला हर अभ्यास के पंज वारी दोहरायो अणे निपुणता हासिल करन ला हर रोज धीरे-धीरे अभ्यास करेओ।

अनुभागीय श्वसन

अनुभागीय श्वसन, प्राणायाम जी हिक तऱीक़ो आहे, जेंमें प्राणवायु अणे क्षमता में वधारो करेण ला चेतनता सा फेफड़न जे खास हिस्सन वट श्वास निर्देशित कयंदो आहे। हिन सा अभ्यास कंदा विद्यार्थी श्वसन तंत्र जे विभिन्न अंगन जो उपयोग करे, तिन्हन जी कार्यक्षमता वधारी सगं था। हे श्वसन, मनोमय ढंग सा रक्त में ऑक्सीजन जी मात्रा वधायंदो आहे अणे चिंता के घटायंदो आहे।

अचो श्वसन के हिन त्रण अनुभागन में सिखूं:

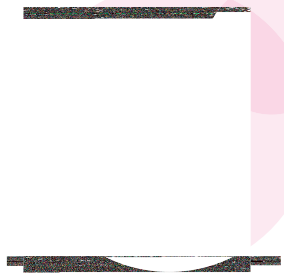
- डायफ्राम (मध्यपटी) माध्यं सा श्वसन – उदरस्थ श्वसन
- वक्षीय अथवा अंतरपर्शकापेशीय श्वसन – छाती जे मांसपेशीयन सा
- हंसली अथवा ऊर्ध्ववक्षीय श्वसन – हंसली (कंधा वट) सा श्वसन

वज्रासन, वीरासन, पद्मासन या सुखासन में बइठो, मेरुदंड सीधो रखो, चेहरो तनावमुक्त थे अंख्यूं हल्को बंद रखी।

© NCERT not to be republished

उदरस्थ या दरमियानी श्वसन – अधम श्वास

1. ठुडु जी मुद्रा में वेहो, ऐं पहंजे खभे हथ खे जांघ ते रखो, सज्जो हथ पेट ते रखो।
2. साँस पूरा अंदर खींचयो ।जें सां पेट बाहर निकरे ऐं डायाफ्राम (मध्यपट) हेठों वने।
3. धीरे-धीरे पूरी साँस बाहिर छड्डो, जें सां पेट अंदर वहिन्जे ऐं
   डायाफ्राम वरी सां पहंजी हालत
   में मोटी अचे।
4. अंतःश्वसन ऐं बाह्यश्वसन धीमो गहरो, सहज ऐं लयबद्ध हुजणो घुर्जे।
5. पूरी प्रक्रिया में कोइ झटको न डेयण घुर्जे
6. हिन मशक्कत खें पंज चक्रन ताणि दोहरायो।



वक्षीय या अंतरपर्शुका श्वसन – मध्यम श्वास
छाती साँस (मध्य साँस)

1. चिन्मय मुद्रा वठो ऐं पहिंजा हथ पहंजी जांघ ते रखो।.
2. छाती खें फुलाइंदे गहरी साँस खींचयो।
3. छाती खें सिकोड़िंदे साँस बाहर छड्डो।
4. वक्षीय श्वसन में हवा बिनिन नक्कुं नलीन सां धीरे धीरे सतत रूपसाँ गुजरंदीआहे।, ऐं फेफड़न जा मध्य भाग खुलंदा आहें।
5. हिन मशक्कत खें पंज चक्रन ताणि दोहरायो।



क्लव्कूलर (सीने जो मथो जो हिस्सो) य मथ्थो जो हिस्सो– अधु सांस

1. आदि मुद्रा खे कयो ऐं पाहिन्जे हथन खे जान्घन जे मथां रख्यो।
2. गहरी सांस वठो जड्हि ताई कॉलर बोन ताई न पहुन्ची वनूं।
3. धीरे सांस छड्डियो जड्हि ताईं कॉलर बोन खां आम पोजिसन मे अचो ।
4. पन्च बार अभयास करण लाय दोह्रायो।



© NCERT not to be republished

पूर्ण योगिक सास – पूरो सास

1. चित्र अनुसार ब्रह्मा मुद्रा में बइठो अ हिक्का हिक्का हाथ नाभि खाँ हेट रखो।
2. पेट के बाहर कढ़ंदे, छाती के फुलंदे अ हंसली जी हड्डीयन के लिफ्ट करंदे वक्त गह्री सास वठो।
3. पेट के अंदर कढ़ंदे, छाती के सिकोड़ंदे अ हंसली जी हड्डीयन के हिकर वारे जगह ते आन्दे वक्त धीरे-धीरे सास छोड़ी।

एकांतर नासिक सास – नाड़ीशुद्धि प्राणायाम

नाड़ीशुद्धि प्राणायाम हिक साधारण पर शक्तिशाली तकनीक आहे, जेह में प्राण (जीवन ऊर्जा) जो संचार संतुलित थींदो अ सूक्ष्म ऊर्जा प्रणाली शुद्ध थींदी। 'नाड़ी' जो मतलब ऊर्जा प्रणाली अ 'शुद्धि' जो

लयबद्ध सास प्रणाली मन के शान्त करंदी, चिंता घटायंदी अ भावनात्मक स्थिरता में वधारो करंदी।

नाड़ीशुद्धि प्राणायाम के अभ्यास लाए कुछ बिंदु:

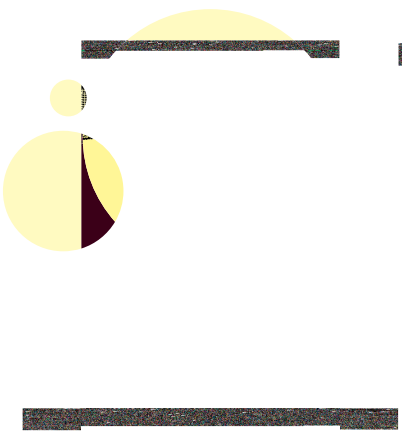
1. हिन प्राणायाम जो रोज़ अभ्यास लांबो लाभ डेंदो।
2. अभ्यास दौरान पूरो सजग रहो।
3. सास के कुदरती रिथे वठंदो अ छोड़ंदो रहन देओ।
4. अभ्यास दौरान झटका खाँ बचन जी कोशिश करियो।

© NCERT not to be republished

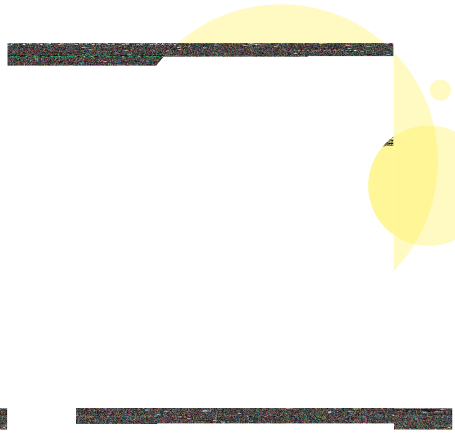
मास्टरनि लाय नोटस:

- शागिर्दनि खे सरगर्मीयुनि ऐं श्वास जेविच मेलजोल लाय हौंसला अफजाई कयो ।
- यकीनी बणायो त शागिर्दनि द्वारा भाग वतलु श्वास क्रियाउं सही सां कयल वनेन थियुं।

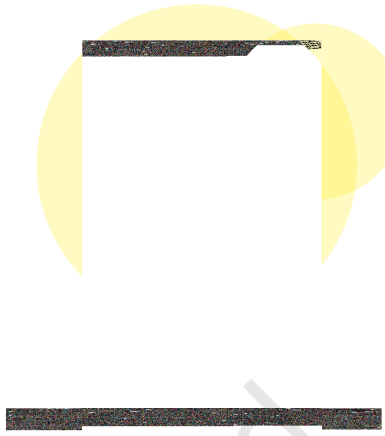
हाणे,अचो असां नाद्शुद्धि प्राणासन सिखूं ।



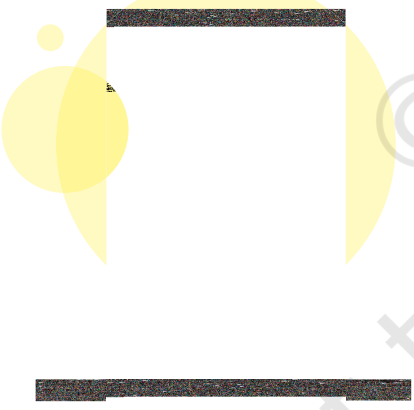
चरण - 1



चरण - 2



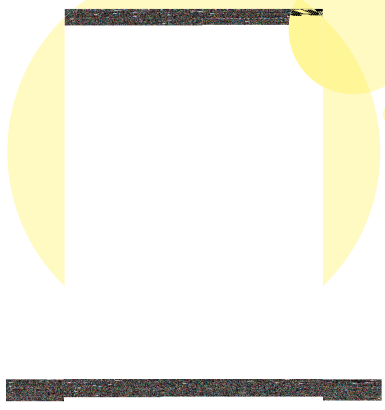
चरण - 3



चरण - 4



चरण - 5



चरण - 6

© NCERT not to be republished

चरण 1: पद्मासन, वज्रासन या सुखासन में मेरुदंड सिधो, चेहरो तनाव मुक्त ऐं अँखियूं हल्की बंद रखी वेहयो.

चरण 2: सज़्जे हत्थ जी तर्जनी ऐं विच्ची अंङुरीं खे मोड़ींदे "नासिका मुद्रा" ग्रहण कयो ऐं हुन्नखे सज़्जी जांघ ते रखो। अंगूठो, अनामिका ऐं कनिष्ठा अंङुरी खे खुल्लो रखो। हाणे खब्बे हत्थ साँ "चिन मुद्रा" ग्रहण करे खब्बी जांघ ते रखो।

चरण 3: अंगूठे सां सज़्जी नासिका बंद करे खब्बी नासिका साँ स्वास बाहर छोड़यो। खब्बी नासिका साँ गह्ही स्वास खींचो ऐं स्वास रोको, सज़्जी नासिका जो अंगूठो हटाय अनामिका ऐं कनिष्ठा अंङुरी सां खब्बी नासिका बंद कयो

चरण 4: सज़्जी नासिका सां धीरे-धीरे स्वास बाहर छोड़े। सज़्जी नासिका सां गह्ही स्वास खींचयो। हाणे खब्बी नासिका ते अनामिका ऐं कनिष्ठा अंङुरी खंड़ी ऐं अंगूठे सां सज़्जी नासिका बंद कयो

चरण 5: खब्बी नासिका सां धीरे-धीरे स्वास छोड़े — हिनसां तवांजो हिक चक्र पूरो थी वयो। हिन अभ्यास खे 3-5 चक्र लाए दोहरायो।

चरण 6: मशक्कत खतम थीयण खां पोइ सज़्जो हत्थ हेठां लाहयो।

नाड़ीशुद्धि व्यायाम जा लाभ:

1. नाड़ीशुद्धि प्राणायाम नासिका मार्ग खे सफा करण जे अलावा बिनिन नासिका रंध्र में तालमेल कायम कंदो आहे।
2. ऐं भुख में वाधारो कंदो आहे।
3. हे तनाव पैदा करण वारे हार्मोन घटायण में मदद कंदो आहे।

मास्टरनि लाय हिदायतूं

- शागिर्दनि खे चिन मुद्रा"ऐं नासिका मुद्रा" प्रदर्शन करे डेखायो ऐं पक्को कयोत उहे सही तरिके साँ करण।
- सज़्जी ऐं खब्बी नासिका प्रवाह जो पूरा चक्र, चरणन समेत सां प्रदर्शन करे डेखायो।
- मशक्कत माल अंगूठो, अनामिका ऐं कनिष्ठा अंङुरीं जी हालत जो ध्यान रखो ऐं चरण अनुसार मश्क करायो।
- शागिर्दनि साँ पुछो त मशक्कत खतम थीयण खां पोइ हुनिन खे किय अनुभव थियो? शांति जो अनुभव थियो ?

© NCERT not to be republished

भ्रामरी प्राणासन

भ्रामरी प्राणायाम हिक एहड़ी तकनीक आहे जेका मधुमक्खी जी गुनगुनाहट (भुनभुनाहट) आवाज़ जी नक़ल आहे। हे संस्कृत अखर "भ्रामरी" खां निसरलो आहे, जे जो मतलब आहे मादा मधुमक्खी। भ्रामरी प्राणायाम हिक नीरवता (शांति) वारी तकनीक आहे, जेहंजो मन अएं तंत्रिका तंत्र खे शांत करनवारो असर करंदी आहे। हिन में गह्री सास खिंचणी अएं सास बाहर छोडंदे वक्त धीरे अए सतत गुनगुनाहट वारी आवाज़ उत्पन्न करणी पईंदी आहे।



भ्रामरी प्राणायाम जे केइ लाभ आहेन :

1. तनाव अएं दुश्चिंता (चिंता) खे घटायण
2. तवज्जोह अए याददाश्त (स्मृति) में सुधार।
3. निंड जे ज़िदत में सुधार।
4. डिंघो आराम (गह्रो विश्राम) वारी कैफियत खे उत्पन्न करण।
5. रक्तदाब (ब्लड प्रेशर) खे तालमेल में रखण।

अचो, भ्रामरी प्राणायाम सिखूं:

- सुखासन में मेरुदंड (रीढ़) के सिधो रखी स्मित मुस्कान ऐं अँखियूं हल्को बंद रखी वेहयंदास।
- बिनिन नासिका रंध्रन साँ गह्री सास खींची ऐं बिनिन फेफड़न में प्राणवायु भरयो।
- सास बाहर छोडंदे वक्त मधुमक्खी जेहड़ी धीमी अए लगातार गुनगुनाहट वारी आवाज़ कढ्यो ।(ओंकार उच्चारण जो मकर ध्वनि)।
- समूरे सिर ऐं बदन में हिन ध्वनि जे कंपन अनुभव कयो।
- हिन मश्क खे पंज वार दोहरायो।

© NCERT not to be republished

मास्टरनि लाय हिदायतूं

- शागिर्दनि सां पुछोस त मशक्कत माल उन्हीन गूंज खे महसूस कयो। मशक्कत खां पोइ उन्हन जे मन जे हालु लाय पुछोंन।

प्रत्याहार

वर्तमान समय जे तेज़ गतिवान विश्व में प्रत्याहार हिक अहम किरदार निभाऐ सिघे थो।छो त असांजी सभईसंवेदी इंद्रियूं बाह्यमुखी (बर्हिमुखी) थी वेंदी आहेन। त उहे गति ते प्रतिकार करन लगदा आहिन।हे जरूरी थिए तोत असां पहंजी इंद्रियन जी प्रतिक्रिया के हलकी करन जी कला, या शमन (शांत करनि) जे विभिन्न तरिकन खे सिखूं।

प्रत्याहार जो अभ्यास — आहार, मनोरंजन, सुत (निद्रा) ऐं हरेक क्रिया खे काबू सां — हर्ष (आंतरिक आनंद) में वधारो करन में मददगार आहे।प्रत्याहार जे नियमित मशक्कत सां माण्हू इंद्रियुं सां पैदा थियल नापसंद ध्यानहासिल खां बची सिघूं था।

पहरये अध्यायन में असां प्रत्याहार क्रियाउं जरिए इंद्रियन जे प्रबंधन जा केइ तरीका सिख्या।

© NCERT not to be republished

अध्याय 5

धारणा, ध्यान ऐं समाधि

हिन अध्याय में, असां ध्यान करन सा पहरों ध्यान मरकज़ करन सिखंदासूं।

छा तवां कडहे अख्यूं बूटे शांति सा वेठा आहियों?

जडहें असांजी अख्यूं खुलल हुंदी आहेन, असां बाहरी संसार डिसंदाआहिंयूं।अऊ जडहें अख्यूं बूटयल हुंदी यू आहिन त असां संसार खे असांजे अँदर महसूस करे सिघंदा आहियूं।

धारणा, ध्यान अएं समाधि अष्टांग योग जा टे अंग आहिन जेका शांति ऐं सुख महसूस करण , मन खे एकाग्र ऐं शांत रखण में मददगार आहिन ऐं मानसिक-जिस्मानि तालमेल प्रदान करंदा आहिन।

अँदरूनी शांति महसूस करण जो पहरौ कदम पहंजे बेचैन मन खे केहें तत्व ते एकाग्र करण आहे।इहे श्वास, मोंबत्ती जी लौ, या बाहरी हथेली ते फैलाएल अँगूठे खे लगातारी डिसण सां थी सिघंदो आहे।हिन हिक बिंदु ते ध्यान एकाग्र करण खे धारणा चवैंदा आहिं। धारणा में मन खे स्थिर रखण अएं मनोयोग ठाहे रखण शामिल आहिं।

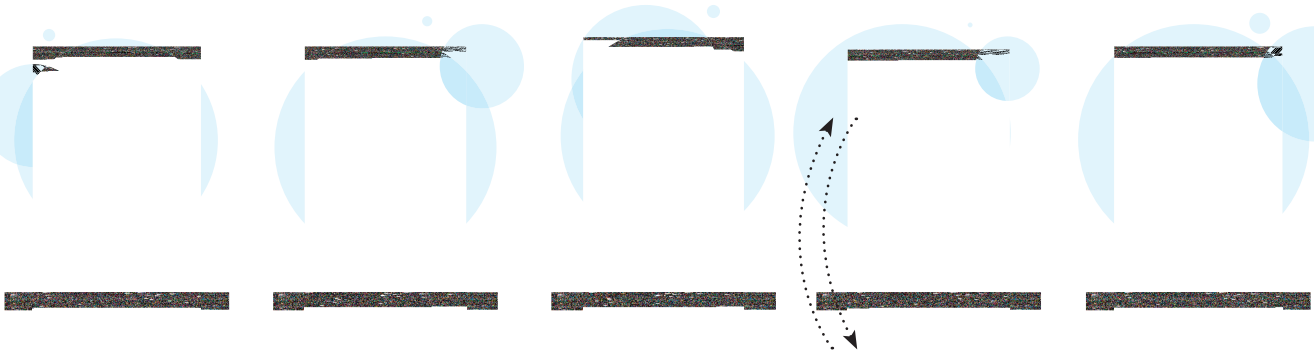
हलो, असां कंधे अएं अँगूठे जो इस्तेमाल करे जत्रु त्राटक जी मशक्कत सां ध्यान केंद्रित करण सिखूं ही हिकड़ी ऐहड़ी मशक्कत आहे, जेहमें नज़र हिक शयं या लक्ष्य ते टिकयल रहंदी आहे।

जत्रु त्राटक

जत्रु त्राटक हिक बिंदु ते ध्यान केंद्रित करे एहतेमाम जी क्षमता में वाधारो कंदो आहे । हिन मशक्कत में बिंदुंन में बदलाव न हुजण घुरजे।

© NCERT not to be republished

मथे ऐं हेठ डिसण



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

चरण 1: वज्रासन या सुखासन में वेही रहो।अख्यूं खुल्ल्यल रखो ऐं हथ जांघन ते रखो।

चरण 2: सज्जे हथ खे कुल्हे जे समतल ते साम्हूं खंयो ऐं अंगूठे जे पासे वटी रखी मुठ ठाहयो

चरण 3: अंगूठे जी टेप्प ते नजर खे टिकायोधीरे-धीरे सज्जे हथ खे मथे खंड़ण शुरू कयो।

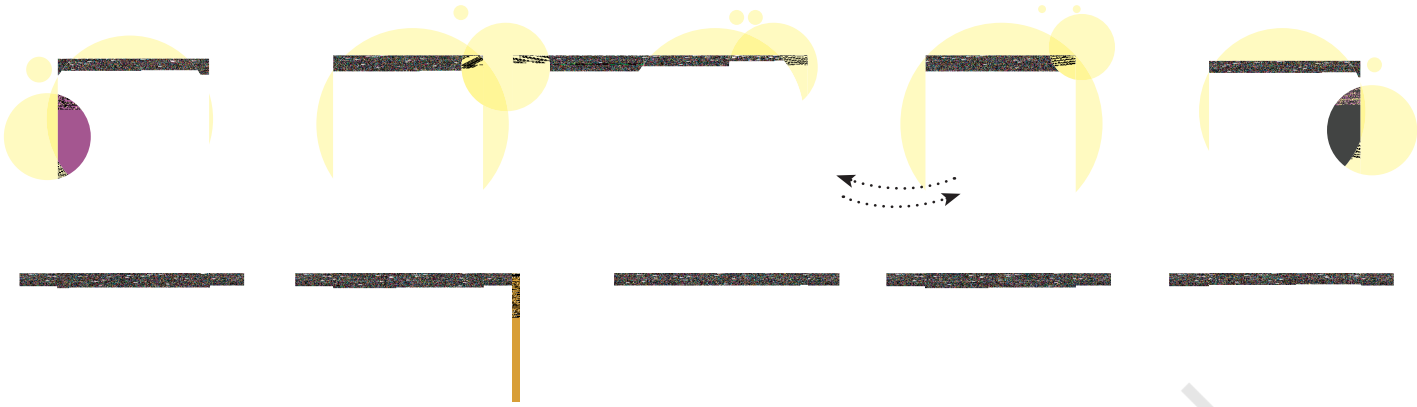
चरण 4: हथ खे मथे ऐं हेठ करणं माल बिनिन अख्यूं खे अंगूठे जी टेप्प ते टिकाय रखो। मूंढो न हिलायो, सिर्फ नजर खे मथे ऐं हेठ हिलायो।

चरण 5: मशक्कत खां पोइ बइ तिरियूं हिकसाथ मिलायो मेंऐं धीरे-धीरे अख्यूं ते लगायो ऐं वज्रासन या सुखासन में आराम कयो।

ही कसरत खब्बे हथ सां भी दोहरायो।

© NCERT not to be republished

सज्जै ऐं खब्बे डिसंण



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

चरण 1: वज्रासन या सुखासन में वेही रहो।अखियुं खुल्यल ऐं हथ जांघ ते रखो।

चरण 2: सज्जो हथ अग्यां वधा्पए ऐं अँगूठो खे ऊँचो कंदे मुठ ठाहयो।

चरण 3: सज्जे हथ खे सतह जे मुतावाजी सज्जे कंधे वट वधायो ऐं अँगूठे जी नोंक ते नजर रखो। हाथ के सज्जे दिशा वट रोकंदे हिन स्थिति खे कायम रखो।

चरण 4: अँगूठे जी नोंक ते नजर रखंदे सज्जे हथ खे धीरे सां मूल हालत में आनयो। मूंढो हरकत न करे सिर्फ नजर खे पासे वट वधायो।

चरण 5: मशक्कत खाँ पोइ बइ तिरियूं हिकसाथ मिलायो ऐ घस्सो धीरे सां अख्यूं ते लगायो ऐ वज्रासन या सुखासन में आराम कयो।

ही कसरत खब्बे तर्फ सां भी दोहरायो।

© NCERT not to be republished

सामान्य पामिंग तिरिन खे गरम :

1. करण लाय घसण, पोइ ब्रइ अख्यूं ते सेंकण।
2. पाहिन्जे हथन {तिरिन} खे प्यलो ठायो ऐं अखिन ते होरिया होरिया रख्यो (पाहिन्जी अखिन जी पुत्लियुनि खे ज़ोर न ड्रियो)।
3. अख्युं खे बंद रखो।

तिरनि खे 0-15 सेकण्ड्स ताईं अख्युं ते रखी, पोए हल्के सा हटायो।

फाइदो

1. ज्योति ल्राटक एकाग्रता, बुध्दि ऐं याददाश्त में वाधारो कंदो आहे।
2. हि अख्युं जी ज्योति ऐं दर्शन शक्ति में वाधारो कंदो आहे।
3. हि खुद एख्तियारी सबर ऐं संकल्प शक्ति में वाधारो कंदो आहे।

सीमाएं – जिन शागिर्दनि जो मथो सूर कंदो आहे। उहे हिं जी मशक्कत न करेन।

मास्टरनि लाय हिदायतूं

- पक्को कयो त शागिर्द पहिंजो चश्मो ऐं घड़ियूं लाहे छडेन।
- मशक्कत माल शागिर्द मथो ,गर्दन ऐ मेरुदंड सीधो करे वेहेन। हिन लाय उन्हीन जी होंसला अफज़ाइ कयो। अहीं छाती सीधी पलकूं सदाईं झपकाइंदे खोल्यो।
- हर मशक्कत खां पोइ तिरनि सा अख्युं खे हरारत ज़रूर कयो।

© NCERT not to be republished

ध्यान

ध्यान जो मतलब आहे मैडिटेशन सरवोच्च स्तर ते ईश्वर जो चिंतन या ईश्वर में लीन थी वनण जडहे तवज्जो नदी वांगुर लगातार ऐं बिना रुकावट वहंदी आहे, त ध्यान में तबदील थी वेंदी आहे ध्यान में मन बिना भटकाव जे हिक यकीनी केंन्द्र बिंदु ते हिकटक लगल रहंदो आहे। धारणा सा उलटो, जिथे तवज्जो बणाय रखण खातिर कोशिश करनी पवे थी। ध्यान जी खास गाल ही आहे त ध्यान करन वारी शयूं में लगातार मोज़ूदगी रहंदी आहे । ऐ मन हून में गहिरी रिते बूडी वेन्दो आहे।

ध्यान जी मशक्कत करण सा अन्दर जी स्थिरता ऐ शांति जो गहण अनुभव थींदो आहे। ध्यान जी नियमन सां मशक्कत मन में वजाहट ऐ समझण जी शक्ति खे वधाईदो आहे ऐ चिंता घटदी आहे।

ध्यान जो केइ तरिकन सा मशक्कत कयो सिघजे थो। हिन कक्षा में असा "नादानुसंधान" (या ध्वनि ते ध्यान) जे बारे में सिखंदासूं।

ध्यान जी मशक्कत लाय हिदायतूं:

1. शांत ऐ साफ-सुथरो ठांव गोल्हयो। मेरुदंड सीधो रखी ऐ जिस्म खे ढीलो छडे सुखासन में वेहो।
2. ध्यान जे माध्यम केइ तरिका आहेन।जिए श्वास, कोइ मंत्र या कोइ डिसण वारी शय हुन ते ध्यान केंद्रित कयो। मशक्कत माल अख्यूं बंद रखो।
3. विचार ऐं भावनाउं खे मशक्कत माल कोइ प्रत्युत्तर नडयो।
   शुरू में वधिक देर ताइ श्वास ते ध्यान टिकाय मुश्किल थींदोआ।
4. जडहे मन भटके, त धीरे पर मजबूती सा ध्यान वरी सां श्वास ते लगायो।
   सततता जरूरी आहे।
5. ध्यान रोज कयो, शुरुआत में कुछ मिनट करयो, पोए धीरे-धीरे समय वधायो।

© NCERT not to be republished

नादानुसंधान (ध्वनि ध्यान)

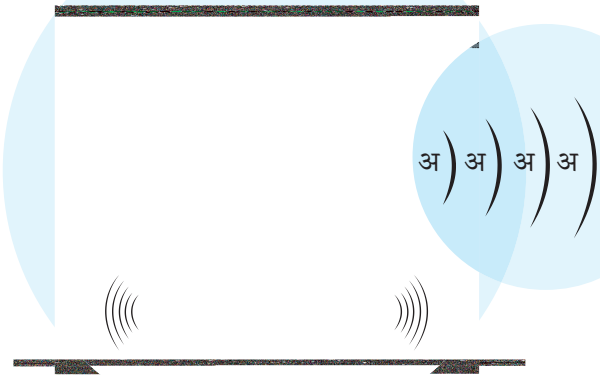
नाद जो मतलब ध्वनि ऐं अनुसंधान जो मतलब जांच या खोज थिये। इहो कारण नादानुसंधान जो मतलब थिये ध्वनि ऐं कंपन ते गहिरो ध्यान केंद्रीत करन। विभिन्न प्रकार जी ध्वनि, जैं में "अ", "उ", "म" अने "ॐ" जो होरियां होरियां उच्चारण करिओ, जेहिंसा पूरे शरीर में हिक प्रतिध्वनि उत्पन्न थिये।

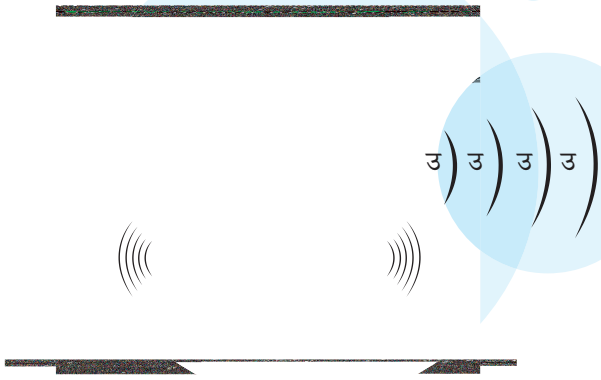
- मेरुदंड सीधो, चेहरो शिथिल अने अकियूं सहजता सा बंद रखी वज्रासन या सुखासन में वेहो।
- बन्ने हथं हथी चिन मुद्रा पाहिन्जी ब्रिनिन जांघिन ते रखियो।
- चक्रन ताईं "अकार" जो उच्चारण करिओ अने निचले शरीर (उदर) में प्रतिध्वनि के अनुभव करिओ।
- चक्रन ताईं "उकार" जो उच्चारण करिओ ऐं शरीर जे मध्य भाग (वक्ष क्षेत्र) में प्रतिध्वनि जो आज्मूदो कयो।
- चक्रन ताईं "मकार" जो उच्चारण करिओ अने शरीर जे ऊपरिए भाग (मस्तक क्षेत्र) में प्रतिध्वनि के अनुभव कयो।
- चक्रन ताईं "ओंकार" जो उच्चारण करिओ अने पूरे शरीर में प्रतिध्वनि जो आजमूदो कयो।
- नादानुसंधान के दिन में घणिवारी दोहरायो। हे सजगता में वधारो करन में मदद करयो।

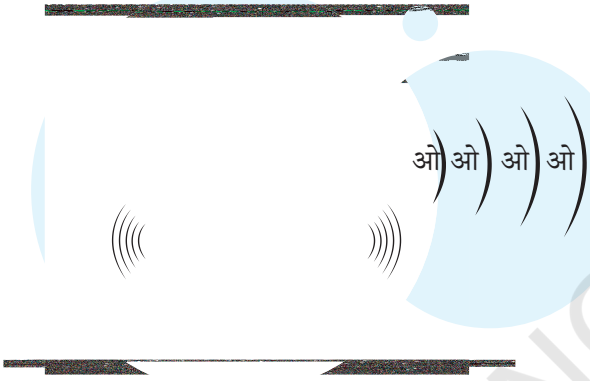
समाधि

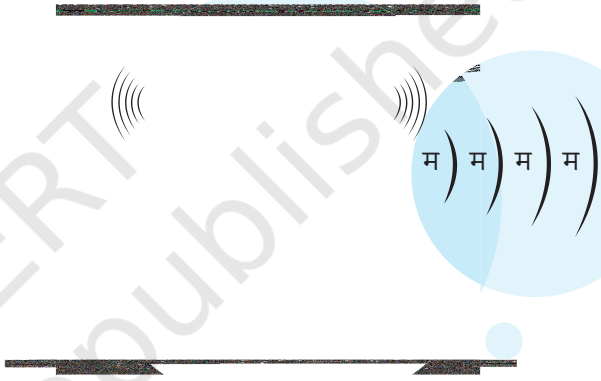
समाधि चेतना जो उच्चतम स्तर आहे। हे ध्यान जे अवस्था में प्राप्त थि सघे थी। ऐं मन ऐं मस्तिष्क, विशुद्ध ऐं सर्वोच्च रूप में ईश्वरी तत्व या सर्वोच्च सत्ता ते केंद्रीत थिंदा।

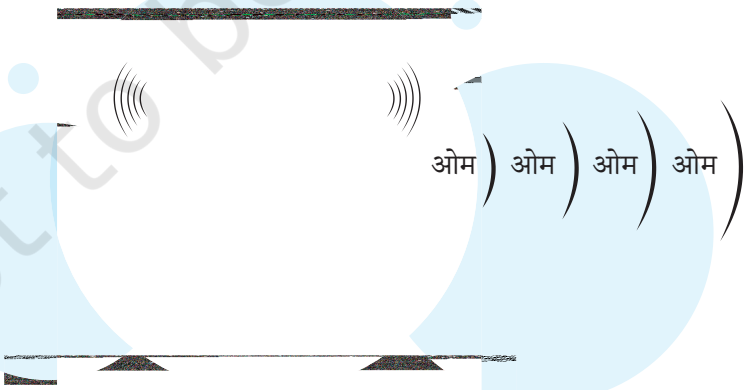
© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

अध्याय 6

रांद वारो योग

योग जी अवधारणाएं कें रांद रांद में समझण लाय तरिके जी रांद तैयार कया वया आहिंनि। संस्कृत में "क्रीड़ा" जो मतलब "खेलणो" या शारीरिक क्रिया थींदो आ। इनी लाय क्रीड़ा योग जो मतलब रांद जरिए योग सिखणो आ। क्रीड़ा योग योग जे कइयन सिद्धांतन कें वधायण में मद्दद करे थे, जैं में आनंदित रहणो, जागरूकता, एकाग्रता, सास जी प्रणाली कें मजबूत बनायणो, रचनात्मकता अने प्रेम शामिल आहिं। क्रीड़ा योग तनाव ऐं चिंता कें घटायण, मानसिक स्वास्थ्य ऐं भावनात्मक संतुलन वधायण में मददगार आ।

क्रीड़ा योग योग कें रुचिकर अने आपस में संवादात्मक बनाय कें, हेके आजीवन आकर्षक ठाये रखन ऐं समग्र विकास सुनिश्चित करे थे।

हीं हेट कुछ खेल दियाल आहिं, तुंहां नवां खेल भी तयार करे सगो था। योग जे सिद्धांतन ते आधारिक कक्षा में अपने सहपाठियन या घरवाऱन सा खेड्रो।

पदार्थग्राही – ध्यान सां खादो खायो

ध्यानपूर्वक भोजन करन एक भीतरी (इंडोर) रांद आहे, जेके अक्सर समूह में खेल्ये थे। हे खेल कें "तंद्रा तोड़ण" (सरल पूर्व अभ्यास) लाए भी उपयोग कयो वजंदो आ। हे खेल विद्यार्थिन कें बाधा खतम कराय, अंदर जे गुणन कें उजागर कराय, सेहतमंद अने पौष्टिक भोजन जे आदतन कें विकसीत कराय, आत्मविश्वास वधायण लाए खेल्ये थे। भोजन कें एक मुख्य विषय (थीम) वांगर उपयोग कयो वजंदो आ। हे खेल रचनात्मकता, जागरूकता अने भावनात्मक संवेदनशीलता जो प्रदर्शन आहे।

केहड़े रीत खेड्रियू

1. विद्यार्थिन कें हिदायत दिइंदा ता हू अपने डाहिने हाथ कें थाळी वांगर छाती खे नजदीक रखण।

© NCERT not to be republished

2. मास्टर खाएण वारी शयून जा नाला पुकारे थो। ऐ इनन शयून खे खंड़े थो।

उदाहरण: भाजिन जा नाला – गज्जर, कद्दू, मिर्च, चुकंदर, भिंडी, पत्ता गोभी, पेंसिल, सिंगरियुं , सेम, मूली, रबड़, आलू।

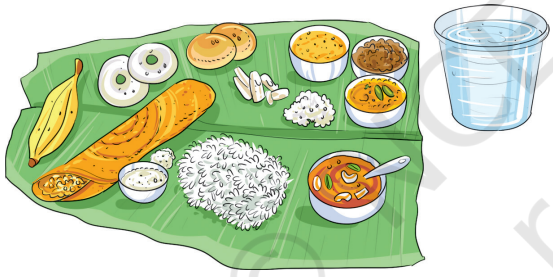
फलन जा नाला – सूफ अम्ब, केला, चेरी, अंगूर, नारंगी, मेज़, , अनानास, डस्टर, पपीतो, हिंदाडो

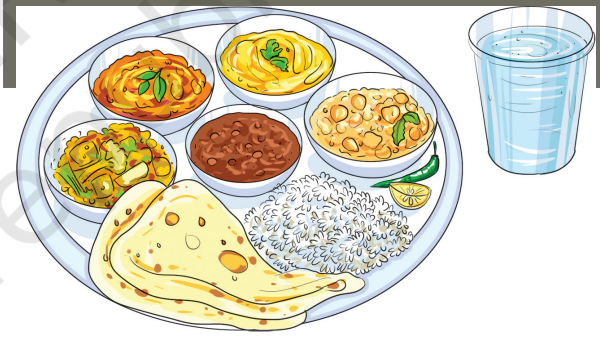
3. जड़्हि मास्टरनि ने सेहत ठायण जे खादे जी शय जा नाला खयन शागिर्दनि खे खपे कुछ प्लेट में सड़े पासे खायण लाय रखो हथ मथे करेन ऐं च्येन था,'असां खायन्दा अहियूं मिसाल लाय ,जड़्हिं मास्टर चवे थो 'गाजर ; शागिरदनि ने चवेन छा त्वहां खायन्दो ऐं चवन्दो, असां खायन्दा आहियूं ।

4. मिसाल: अगर मास्टर चवंदो "गाजर" त शागिर्द खां एण जी एक्टिंग करे चवंदो – "असां खाइंदा आहियूं।

5. जेकां शागिर्ड एक्स्न करेन था ऐं चवन था "असां खाइन्दा आहियूं"न खयण वरी शय ऐं जंक खादो खे म्ना कन्दा आहिनि।

6. जेकां आखिरी ताइ टिकल आहिनि उहे इनाम खटिइदा।





मास्टर लाय नोट

- मासतरि सेहती खोराक (जिन खे"असां खाइंदा आहियूं चवणो) ऐं जंक फूड (चुप रहणो)
- खाद्यन जा नाला जहमें – चावरं, अम्ब दही, शाकाहारी पुलाव, इडली, उपमा वगैरह – शामिल कया वया आहिन।

© NCERT not to be republished

पंचभूत

पंचभूत हिक गट खेल आहे, जहिमें बारि पंञ जोहर पंचभूतन — जा नांला सिखंदाआहिन ।, जिए हेठउ डिनल तस्वीर में देखायो वयोभ आहे। एही खेल सुठी जाण डेयण ध्यान, बुधण जी सम्झ जिस्म ऐं मन जे विच में तालमेल पैदा करणो आहे। शुरू में, मास्टरनि खे शागिर्दनि खे खेल जी हिदायतूं समझायणी पईंदीआहे ।

पंचभूत				
पृथ्वी	आप	अग्नि	वायु	आकाश
धरती	पाणी	— आग	हवा	आकाश

खेळ खेळण जो तरिको:

1. शागिर्दनि खें उभा रहणो आहे मास्टर खे विच में रहणो आहे।
2. जडिंह मास्टर काहि पंचभूत जो नालो चवे, त शागिर्द खे उन्हीन तत्व वांगुर क्रिया करणी आहे, जिए हिन तालिका में डिनल आहे।
3. हिनिन क्रियाउन जी गति खे धीरे-धीरे वधाए सिघबो आहे।ऐ पंचभूत जे नजम खे अग़या पोएता करे सिघबो आहे।
4. जेको शागिर्द गलती करे, सो बाहिर थी वेंदो। जेको शागिर्द आखिर ताईं रहिंदो। हू खेल जीते वेंदो।

मास्टर्नी लाय नोट्स

- तरिके तरिके जि रांद कराियो ऐं ब़ारन खे हौस्लाअफ्जाइ ड़ियो
- इहो पक्को कयो कि सभिई ब़ार रांद मे शामिल थेन

© NCERT not to be republished

पृथ्वी	शागिर्द या उकडूं वैहेन, या सिधो वेहेन	
आप	शागिर्दनि खे मूंह में पाणी जीआवाज़ कढ़णी आहे (जिए गलगलगलगल...) गलगलगलगल...	गलगलगलगल..
अग्नि	शागिर्दनि खे पहंजी आगरिन सा अग्नि खे साड़न जेकराइ नकल करणी आहे — सभेई आगरिउ बंद करे खोलणियुं आहेन।	
वायु	शागिर्दनि खे बइ हथ मथे करे घड़ियाल जी दिशा में या उभती दिशा में घुमायणो आहे।	
आकाश	शागिर्द पहिन्जा बी हथ मथे करे तिरियूं वेखरी कन ऐं मथे डिसन दिशा जे बारे मे सम्झन।	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

मास्टर्नि लाय सुल्झल
सैक्शन प्लान

© NCERT not to be republished

योगा लाय सैक्सन प्लान

महीनो १				
	३पीरीयड	६पीरीयड	९पीरीयड	१२पीरीयड
रोज जी जिन्दगीय लाय योगा	रोज जी जिन्दगी लाय योगा जे बारे में जाण (१०मिन्ट)	योगा जी आखाणी (१०मिनिट)	योगा छा आहे? (१० मिनिट)	यम जे बारे मे जाण (१०मिनिट)
योग साध्ना	गले जी वर्जीस (५मिनिट)	गले जी वर्जीस (५मिनिट)	कुत्तनि वागुरू सास वठण (५) पवन्मुक्त आसन (छडो पेर) (१० मिनिट)	सुर्य नम्स्कार जी तक्नीक
	रांद योगा मुहूतत खादो (१५ मीनि्ट)	खर्गोश वगुरु सास वठ्ण (५मिनिट)	योग साध्ना	अर्ध्कटीचक्रासन खां शन्शान्कासन मे पेर कयो (१० मिनिट)
	योग साध्ना	होशियार सां खायो (१५मिनिट)	सुर्य नम्स्कार जी तक्नीक– अर्ध्कटीआसन खां पद्मासन(५मिन्ट)	-अरध्कटीचक्रासन जे बारे मे जाण

© NCERT not to be republished

महीनो २				
	१५पीरीयड	१८पीरीयड	२१पीरीयड	२४पीरीयड
रोज जी जिन्दगीय लाय योगा	अपरिग्रह जी आखाणी (१०मिन्ट)	टेस्ट १ असाऐन्मन्ट (१०मिन्ट)	सर्गमीं अपरिग्रह ते (१०मिन्ट)	बारे मे जाण नियम (१०मिन्ट)
योग साध्ना	खर्गोश वगुरु सास वठ्ण(५ मिनिट))	स्वानि वागुरू सास वठण (५) पवन्मुक्त आसन(हिक अकेले ऐं बिन पेर्नि सां) (५मिनिट)	अर्ध्कटीआसन ऐं पद्मासन खां दन्डासन ,शन्शान्कासन (५मिनिट)	स्वान ऐं खर्गोश वगुरु सास वठ्ण(५ मिनिट)
	असवनच्लनासन – पेर खे बदले बदले करे वेहो (५ मिनिट))	योग साध्ना	पद्मासन (१० मिनिट)	दन्डास्न खां सष्टान्ग नमस्कार उर्धव्मुख, शव्शन खां अधोन्मुख शवासन (१०मिनिट)
	दन्डास्न ऐं श्शन्कास्न (५मिनिट))	पद्मासन के बारे मे (१०मिनिट)	पद्मासन के बारे मे पेट खां गह्ी सास सैक्शन सा वठण (५मिनिट)	आराम कयो (५मिनिट)
	अर्ध्कटीचक्रासन खे दोह्ायो (१० मिनिट))	योग साध्ना	योग साध्ना	योग साध्ना

© NCERT not to be republished

महीनो ३				
	२७पीरीयड	३०पीरीयड	३३पीरीयड	३६पीरीयड
रोज जी जिन्दगीय लाय योगा	सर्गर्मी नियम ते (१० मिनिट)	आखाणी तप ते (१० मिनिट)	सर्गर्मी तप ते (१० मिनिट)	योग साध्ना
योग साध्ना	खर्गोश कुत्तनि वागुरू सास वठण (५ मिनिट)	गले खे घुमायो (१० मिनिट	दन्डास्न खां सन्शाक आसन अशव्सन्चालनासन– पपेर खे मट्टो (५ मिनिट)	विच ट्रम जो कमु
	अर्ध्वक्रासन खां पद्मासन(५मिनिट)	पवन्मुक्त आसन हिलो डुलो (५ मिनिट)	योग साध्ना	
	पवन्मुक्त आसन बिनिन पेरनि सां	सैक्शनल सास वठण (१० मिनिट)	आराम कयो (५ मिनिट)	
	आराम कयो (५ मिनिट)	योग साध्ना	नडीसुद्धि जे बारे मे (१० मिनिट)	

© NCERT not to be republished

महीनो ४				
	३९पीरीयड	४२पीरीयड	४५पीरीयड	४८पीरीयड
रोज जी जिन्दगीय लाय योगा	प्रतयाहार जे बारे में	प्रतयाहारते सरगर्मी	योग साध्ना	योग साध्ना
योग साध्ना	कुत्तनि वागुरू सास वठण (५ मिनिट)	कुत्तनि वागुरू सास वठण (५ मिनिट)	अर्ध्वक्रासन खां पद्मासन, अश्वसंचलनासन – पेरन खे मट्यो (५ मिनिट)	डंडासन खाँ साष्टांग नमस्कार,ऊर्ध्वमुख स्वानासन, अधोमुख स्वानासन (५ मिनिट)
	उर्धव मुख शवासन खां अधोमुख शवासन (५मिनिट)	गले खे घुमायो (५ मिनिट)	योग साध्ना	योग साध्ना
	योग साध्ना	पवन्मुक्त आसन अकेले पेर सां, मटिंदे (१० मिनिट)	भुजन्गासन जे बारे में ऐं शल्भासन (१० मिनिट)	पवन्मुक्त आसन बिनिन पेर्नि सां, हिलो डुलो (५ मिनिट)
	पद्मासन(10 मिनिट	योग साध्ना	आराम कयो (५ मिनिट)	अर्ध्कटिचक्रासन (१० मिनिट)
	भ्रमरी प्रणायाम के बारे मे – (५ मिनिट)	पन्ध्भूत (१० मिनिट	सैक्शन्ल सास वठण (१० मिनिट)	पन्ध्भूत (१० मिनिट

© NCERT not to be republished

महीनो ५				
	५१पीरीयड	५४पीरीयड	५७पीरीयड	६०पीरीयड
रोज जी जिन्दगीय लाय योगा	योग साध्ना	टेस्ट २ असाइन्मेन्ट	योग साध्ना	योग साध्ना
योग साध्ना	अर्धकटिचक्रासनखां पद्मासन, अस्व्शान्चालन आसन – बिनिन पेरनि खे अदले बद्ले (५ मिनिट)	गले खे घुमायो (१० मिनिट) ऊर्ध्वमुख सवानासन ऐं अधोमुख सवानासन(५ मिनिट)	दन्डासन ऐं साष्टान्ग आसान,नमस्कार ऊर्ध्वमुख ऐं अधोमुख सवानासन (१० मिनिट)	अर्धकटिचक्रासन खां पद्मासन दन्दासन खा शशांकासन (५ मिनिट)
	योग साध्ना	आराम कयो (५ मिनिट)	भुजन्गासनBhujaṅgāsana and Shalabhāsana (10 मिनिट)	उत्तन्पडासन (१० मिनिट)
	उतान्पद आसन जे बारे में (१० मिनिट) आराम कयो (५ मिनिट)	ध्यान जे बारे में नादीसुद्धि जो अभ्यास (१० मिनिट)	जात्रु तारतका (१० मिनिट)	आराम कयो (५ मिनिट)
	ध्यान जे बारे में जात्रु तारतका जो अभ्यास (१० मिनिट	योग साध्ना	योग साध्ना	सैक्शन्ल सास वठ्ण ऐं नादीसुद्धि प्राणायम (१० मिनिट)

© NCERT not to be republished

महीनो ६				
	६३पीरीयड	६६पीरीयड	६९पीरीयड	७२पीरीयड
रोज जी जिन्दगीय लाय योगा	योग साध्ना	योग साध्ना	अस्तन्ग योग खे दोह्रायो(10 मिनिट)	आखिरी असाइन्मैन्ट
योग साध्ना	पवन्मुक्त आसन बिनिन प्रनि सां - मट्यो (१०मिनिट)	दन्दासन ऐं श्शन्कास्न अस्व्शन्चालन (५ मिनिट)	अर्ध्कटीचक्रासन ऐं पद्मासन (५ मिनिट)	
	जात्रू तर्तका (10 मिनिट)	आसन खे दोह्रायो (10 मिनिट)	आस्न खे दोह्रायो (१० मिनिट	
	योग साध्ना	आराम कयो (५ मिनिट)	आराम कयो (५ मिनिट)	
	नादीसुद्धि प्राणायम ऐं भ्रामरी प्रणासन (10 मिनिट)	भ्रामरी प्रणासन (५ मिनिट)	योग साध्ना	
	योग साध्ना	नादीसुद्धि प्राणायम (५ मिनिट)	योग साध्ना	

© NCERT not to be republished

सभई युनिट लाय सुलझायल सालानो सैक्शल प्लान

कलांश	इकाई सं.	सत्र प्रकार	सर्गर्मी जो नालो	सर्गर्मी जो नम्बर	सी 'लेटिव
१	इकाई 1	प्रकार २	बर्फ-पाणी	शा. शि.-१	शा. शि.-१
२	इकाई 1	प्रकार २	सात कांकर	शा. शि.-२	शा. शि.-२
३	इकाई ५	योग	रोज़ानी जियण लाय योग	योग-१	योग-१
४	इकाई 1	प्रकार २	एरोबिक व्यायाम	शा. शि.-३	शा. शि.-३
५	इकाई 1	प्रकार २	अनुगमन	शा. शि.-४	शा. शि.-४
६	इकाई ५	योग	योग जो इतिहास	योग-२	योग-२
७	इकाई 1	प्रकार २	अंकिन जो खेल	शा. शि.-५	शा. शि.-५
८	इकाई 1	प्रकार २	हुला हुए कूद	शा. शि.-६	शा. शि.-६
९	इकाई ५	योग	योग छा आहे?	योग-३	योग-३
१०	इकाई २	प्रकार	बाधा दौड़	शा. दक्षता-१	शा. दक्षता-१
११	इकाई २	प्रकार १	तालमेल क्रिया	शा. दक्षता-२	शा. दक्षता-२
१२	इकाई ५	योग	यम सां परिचय	योग-४	योग-४
१३			रचनात्मक आकलन	आकलन-१	आकलन-१
१४	इकाई २	प्रकार १	शिवम चवे	शा. दक्षता-३	शा. दक्षता-३
१५	इकाई २	प्रकार१	तवान कयो ऐं फतह कयोr	शा. दक्षता-४	शा. दक्षता-४

© NCERT not to be republished

१६	इकाई ५	योग	सबुर जी कहाणीअ	योग-५	योग-५
१७ ऐं १८	इकाई 2	प्रकार १	सहयोग सा	शा. दक्षता-५	शा. दक्षता-६
१९	इकाई 2	प्रकार १	केंद्र जी गेंद	शा. दक्षता-६	शा. दक्षता-७
२०	इकाई 5	योग	पहरी जाच आकलन	योग-६	योग-६
२ १और २२	इकाई 2	प्रकार १	मकरगति ऐ गेंद	शा. दक्षता-७	शा. दक्षता-९
२३ और २४	इकाई 2	प्रकार १	टिक टैक टो ड्रिबल रिले	शा. दक्षता-८	शा. दक्षता-११
२५			रचनात्मक आकलन	आकलन-२	आकलन-२
२६	इकाई ५	योग	विरक्ति जी सरगर्मी	योग-७	योग-७
२७	इकाई २	प्रकार १	मकर दौड़	शा. दक्षता-९	शा. दक्षता-१२
२८	इकाई २	प्रकार ३	सिर, धड़, पैर और लक्ष्य	शा. दक्षता-१०	शा. दक्षता-१३
२९	इकाई ५	योग	उसुलनि जो मिलण	योग-८	योग-८
३०	इकाई ३	प्रकार ३	सिटिग	एफ एसए-१	एफ एसए-१
३१	इकाई ३	प्रकार ३	चेसिंग	एफ एसए-२	एफ एसए-२
३२	इकाई ५	योग	उसुलनि जी सरगर्मी	वाइ जी-९	वाइ जी-९
३३	इकाई ३	प्रकार ३	सिटिग	एफ एसए-३	एफ एसए३
३४	इकाई ३	प्रकार ३	चेसिंग	एफ एसए-४	एफ एसए४
३५	इकाई ५	योग	तपस जी आखाडी	वाइ जी-१०	वाइ जी-१०
३६	इकाई ३	प्रकार ३	खो	एफ एसए-५	एफ एसए-५

© NCERT not to be republished

३७			तखलीखी आकलन	आकलन ३	आकलन ३
३८	यूनिट ३	टाइप ३	सीधी लेन ते डुर्को	एफ एसए-६	एफ एसए-६
३९	यूनिट ५	योगा	तपस ते आखाडी	वाइ जी-११	वाइ जी-११
४०	यूनिट ३	टाइप ३	खो डेवण	एफ एसए-७	एफ एसए-७
४१	यूनिट३	टाइप ४	सीधी लेन ते डुर्को	एफ एसए-८	एफ एसए-८
४२	यूनिट ५	योगा	तपस ते सर्गर्मी	वाइ जी-१२	वाइ जी-१२
४३	यूनिट ३	टाइप ३	डोजिन्ग	एफ एसए-९	एफ एसए-९
४४	यूनिट ३	टाइप ४	जिग जैग डुकण	एफ एसए१०	एफ एसए-१०
४५	यूनिट ५	योगा	योग साधना	वाइ जी-१३	वाइ जी-१३
४६	यूनिट३	टाइप ३	डोजिन्ग	एफ एसए-११	एफ एसए-११
४७	यूनिट ३	टाइप ४	जिग जैग डुकण	एफ एसए-१२	एफ एसए-१२
४८	यूनिट ५	योगा	प्रत्याहार जे बारे में	वाइ जी१४	वाइ जी-१४
४९			फार्मेटिव अस्सिस्मेन्ट	एसए-४	एसए-४
५० ऐं ५१	यूनिट ३	टाइप३	पोल टरन	एफ एसए-१३	एफ एसए-१४
५२	यूनिट ५	योगा	प्रत्याहार ते सर्गर्मी	वाइ जी-१५	वाइ जी-१५
५३ खां ६१			सुमटिव अस्सिस्मेन्ट १	एसए-१	एसए-९
६३ खाम ६३	यूनिट ३	टाइप ४	कवरिन्ग चेस	एफ एसए-१४	एफ एसए१६
६४	यूनिट ५	योग साधना		वाइ जी-१६	वाइ जी-१६
६५ खां ६६	यूनिट ३	टाइप ३	चेन	एफ एसए-१५	एफ एसए-१८

© NCERT not to be republished

६७ खां ६८	यूनिट ३	टाइप ४	फेक खो	एफ एसए१६	एफ एसए-२०
६९	यूनिट ३	टाइप ३	पोल डिव	एफ एसए-१७	एफ एसए-२१
७०			फार्मेटिव अस्सिस्मेन्ट	एफ ए -५	एफए -५
७१	यूनिट३	प्रकार ३	पोल डिव	एफ एसए-१८	एफ एसए-२२
७२ऐं ७३	इकाई ३	प्रकार ३	टो टैपिंग	खो-खो-१९	खो-खो-२४
७४	इकाई ५	योग	योग साधना	योग-१७	योग-१७
७५ ऐं ७६	इकाई ३	प्रकार ३	३-२-३ चेन	खो खो-खो-१९	खो-खो-२६
७७	इकाई ४	प्रकार ३	पास डिणु	हँडबॉल-१	हँडबॉल-१
७८	इकाई ४	प्रकार ३	कैचिंग (लपकणु)	हँडबॉल-२	हँडबॉल-२
७९	इकाई ४	प्रकार ३	पास डिणु	हँडबॉल-३	हँडबॉल-३
८०	इकाई ४	प्रकार ३	कैचिंग (लपकणु)	हँडबॉल-४	हँडबॉल-४
८१	इकाई ५	योग	योग साधना	योग-१८	योग-१८
८२			तखलीखी	आकलन-६	आकलन-६
८३ऐं ८४	इकाई ४	प्रकार 1	१० पास	खेल हँडबॉल-५	हँडबॉल-६
८५	इकाई ५	योग	बियो मूल्यांकन	योग-१९	योग-१९
८६ ऐं ८७	इकाई ४	प्रकार ३	ड्रिब्लिंग	एफ एस बी-९	एफ एस बी-८
८८ ऐ ८९	इकाई ४	प्रकार ३	अवरोध ड्रिब्लिंग	एफ एस बी-७	एफ एस बी-१०
९०	इकाई ४	प्रकार ३	शूट द बॉल	एफ एस बी-८	एफ एस बी-११
९१	इकाई ५	योग	योग साधना	योग-२०	योग-२०
९२	इकाई ४	प्रकार ३	शूट द बॉल	हँडबॉल-९	हँडबॉल-१२
९३ ऐ ९४	इकाई ४	प्रकार 1	चकमो गेंद	हँडबॉल-१०	हँडबॉल-१४
९५			रचनात्मक आकलन	आकलन-७	आकलन-७

© NCERT not to be republished

९६	इकाई ५	योग	योग साधना	योग-२१	योग-२१
९७ ऐ ९८	इकाई ४	प्रकार ३	ड्रिब्ल अनि शूट	हँडबॉल-११	हँडबॉल-१६
९९ - १००	इकाई ४	इकाई ४	पास करणे अनि शूट	हँडबॉल-१२	हँडबॉल-१८
१०१	इकाई ४	प्रकार ३	शॉट आउट टूर्नामेन्ट	एफएस-बी -१३	एफएस बी -१९
१०२	इकाई ५	योग	योग साधना	योग-२२	योग-२२
१०३ ताइं१०४	इकाई ४	प्रकार ३	शूटआउट मुकाबलो	हँडबॉल-१४	हँडबॉल-२१
१०५	इकाई ४	प्रकार ३	गोल रक्षक जा रक्षात्मक कौशल	हँडबॉल-१५	हँडबॉल-२२
१०६	इकाई ५	योग	योग साधना	योग-२३	योग-२३
१०७	इकाई ४	प्रकार ३	गोल रक्षक जा रक्षात्मक कौशल	हँडबॉल-१६	हँडबॉल-२३
१०८	इकाई ४	प्रकार ३	ब्लॉकिंग	हँडबॉल-१७	हँडबॉल-२४
१०९	इकाई ५	योग	योग अष्टांग योग जी पुनरावृत्ति	योग-२४	योग-२४
११०			रचना आकलन	हँडबॉल-८	हँडबॉल-८
१११	इकाई ४	प्रकार ३	ब्लॉकिंग	हँडबॉल-१८	हँडबॉल-२५
११२ ताइं ११३	इकाई ४	प्रकार ४	सम्मिलन	हँडबॉल-१९	हँडबॉल-२७
११४ ताइं १२२			वार्षिक मूल्यांकन-२	वा. मू.-१	वा. मू.-९

© NCERT not to be republished

नोट्स

© NCERT
not to be republished

नोट्स

© NCERT
not to be republished