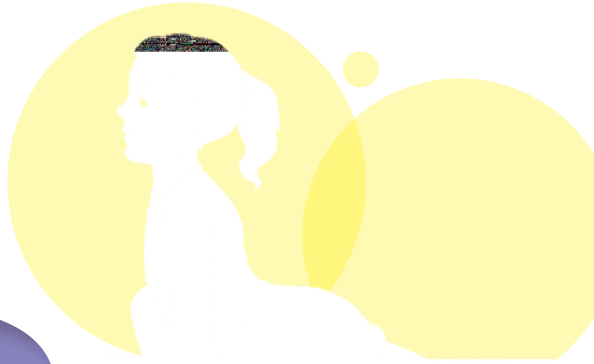
0687CH05



அலகு 5 யோகா

© NCERT not to be republished

முழுமையான ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான யோகா உலகிற்கு உங்களை வரவேற்கிறோம். இந்த அலகில், இந்தியாவில் தோன்றி ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக நீடித்திருக்கும் யோகா என்ற பண்டைய கலை மற்றும் அறிவியலை ஆராய்வோம். இந்தியாவில் பல தலைமுறைகளாக கடத்தப்பட்டது, இப்போது உலகெங்கிலும் உள்ள மக்களால் அனுபவிக்கப்படுகிறது.

யோகா என்பது நம் உடலை வலுவாகவும், மனதை அமைதியாகவும் வைத்திருக்க சுய கண்டுபிடிப்புக்கான பயணம். யோகாவின் வளமான நடைமுறைகளை ஆராய்வோம், அதன் வரலாறு, தத்துவம் மற்றும் நடைமுறை பயன்பாடுகளை ஆராய்வோம். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையின் அடிப்படைக் கொள்கைகள் முதல் வெவ்வேறு யோகப் பயிற்சிகளின் நுணுக்கங்கள் வரை, ஒவ்வொரு பிரிவும் மதிப்புமிக்க நுண்ணறிவு மற்றும் நடைமுறை நடவடிக்கைகள் அல்லது யோகா பற்றிய உங்கள் புரிதலையும் பயிற்சியையும் மேம்படுத்துவதற்கான படிகளை வழங்குகிறது.ா.

யோகா என்பது சிக்கலான சுவாச நுட்பங்கள், திருப்பங்கள், திருப்பங்கள் மற்றும் நீட்சிகளை உள்ளடக்கிய உடல் பயிற்சியின் ஒரு வடிவம் என்பது பொதுவான தவறான கருத்து. அதன் உண்மையான அர்த்தத்தில், யோகா என்பது மனித மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் எல்லையற்ற திறன்களை வெளிப்படுத்தக்கூடிய ஒரு ஆழமான அறிவியல்.

நீங்கள் உங்கள் யோகப் பயணத்தைத் தொடங்க விரும்பும் ஒரு தொடக்கக்காரராக இருந்தாலும் அல்லது உங்கள் அறிவை ஆழப்படுத்த விரும்பும் பயிற்சியாளராக இருந்தாலும், இந்த அலகு யோகா உலகில் உங்கள் ஆய்வு மற்றும் வளர்ச்சியை ஆதரிக்க ஒரு விரிவான ஆதாரமாக செயல்படுகிறது. யோகாவின் ரகசியங்களை அவிழ்த்து, நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இருக்கும் எல்லையற்ற திறன்களைக் கண்டறியும் இந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் பயணத்தை நாம் மேற்கொள்வோம்.

யமம் (சமூக ஒழுக்கம்) மற்றும் நியமம் (தனிப்பட்ட ஒழுக்கம்) மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கையில் அவற்றின் பயன்பாடுகள், சூக்ஷ்ம வியாயாமா (கூட்டு இயக்கங்கள்), சித்தலீகராஷ வியாயாமா (தளர்த்தும் பயிற்சிகள்), பிராணாயாமா (சுவாச பயிற்சிகள்), ஆசனங்கள் (தோரணைகள்), பிரத்யாஹாரா (புலன்களின் மீது ஆளுகை), தளர்வு, தரணா (கவனம்), தியானம் (தியானம்) மற்றும் கிரிஷா யோகா (யோகா விளையாட்டுகள்) பற்றிய ஆழமான புரிதலுக்குள் செல்வதற்கு முன் இந்த அலகு யோகா பற்றிய அறிமுகத்துடன் தொடங்குகிறது.

© NCERT not to be republished

யோகா அமர்வு அமைப்பு

ஒவ்வொரு யோகா அமர்வையும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பிரார்த்தனையுடன் தொடங்கவும். இது ஒரு மாணவருக்கும் ஆசிரியருக்கும் இடையிலான புனிதமான பிணைப்பைப் பற்றியது. இருவரும் தங்கள் பாதைகளை தெய்வீக பாதுகாப்புடனும், ஞானத்துடன் போஷாக்குடனும் பிரார்த்தனை செய்கிறார்கள். அவர்கள் எல்லா இடங்களிலும் மற்றும் அனைவருக்கும் அமைதியை விரும்புகிறார்கள்.

தொடக்க பிரார்த்தனை

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवाव है । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषाव है । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ஓம் ஸஹா நாவவேது | ஸஹா நௌ பூனக்து | ஸஹா விரியம் கரவாவா ஹை | தேஜஸ்வி நாவதிதமஸ்து | மா வித்விசாவா ஹை | ஓம் ஷாந்தி ஷாந்தி ஷாந்தி | ||

பிரார்த்தனையின் பொருள்

நாம் இருவரும் (குரு மற்றும் சிஸ்யா) பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். நம் இருவருக்கும் ஊட்டம் கிடைக்கட்டும். மிகுந்த வீரியத்துடனும் ஆற்றலுடனும் பயிற்சி செய்வோமாக. நமது ஆய்வுகள் பயனுள்ளவையாகவும், அறிவூட்டுபவையாகவும் இருக்கட்டும். நாம் ஒருவரையொருவர் வெறுக்காமல் இருப்போம்.

தொழுகையைத் தொடங்கிய பிறகு, அமர்வு திட்டத்தின்படி செயல்பாடுகளை நடத்தவும். இயமம் மற்றும் நியமம், சூட்ச்ம வ்யாயாமா, சிதலீகரண வ்யாயாமா, ஆசனங்கள் (தோரணைகள்), பிராணாயாமா, பிரத்யாஹாரா, தளர்வு, தரணம், தியான மற்றும் கிரீடா யோகம் போன்ற யோகப் பயிற்சிகள் இதில் அடங்கும்.

© NCERT not to be republished

ஒவ்வொரு யோகா அமர்வையும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பிரார்த்தனையுடன் முடிக்கவும். பிரார்த்தனையை நிறைவு செய்வது மாணவர்களுக்கு அறிவை ஒருங்கிணைக்கவும், நேர்மறையாகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் நாளை வலுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

நிறைவு பிரார்த்தனை

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥	ஓம் சர்வே பகவந்து சுகினஹ் சர்வே ஸந்து நிராமயாஹ் | சர்வே பத்ராணி பச்யந்து மா கச்சித் துக்கபக்பாவேத் | ஓம் ஷாந்தி ஷாந்தி ஷாந்தி ||

பிரார்த்தனையின் பொருள்

அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும். அனைவரும் நோயற்றவர்களாக இருக்கட்டும். எது மங்கலம் என்பதை அனைவரும் பார்க்கட்டும். யாரும் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கட்டும். எங்கும் அமைதி நிலவட்டும்.

யோகா அமர்வைத் தொடங்குவதற்கும் முடிப்பதற்கும் பொதுவான வழிமுறைகள்:

- வசதியான சுகாசன நிலையில் அமரவும்.
- முதுகை நேராக வைத்து, கண்களை மூடி, முகத்தை தளர்வாக வைக்கவும்.
- சின் முத்ராவில் உங்கள் கைகளை வைத்து உங்கள் சுவாசத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் சுவாசத்தை சில விநாடிகள் கவனித்து, பின்னர் ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூச்சை வெளியே விடும்போது "ஓம்" என்று உச்சரிக்கவும்.
- மெதுவாக உங்கள் கைகளை நமஸ்கார முத்திரையில் வைத்து பிரார்த்தனையை உச்சரிக்கவும்.
- கோஷத்திற்குப் பிறகு நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள்.
- உங்கள் உள்ளங்கைகளை மெதுவாக தேய்த்து, அவற்றை கப் செய்து உங்கள் கண்களின் மீது வைக்கவும்.

not to be republished © NCERT

அத்தியாயம் 1

அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா

மாணவர்களாக, வகுப்புகள், செயல்பாடுகள், திட்டங்கள் மற்றும் வீட்டுப்பாடம் நிறைந்த பிஸியான கால அட்டவணைகள் உங்களிடம் உள்ளன. உங்கள் மனதை தெளிவாகவும் கவனம் செலுத்துவதன் மூலமும் இந்த நடவடிக்கைகளை நிர்வகிக்க யோகா உதவும். இது உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தலாம், விளையாட்டு மற்றும் பிற நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பதை எளிதாக்குகிறது. உங்கள் தினசரி வழக்கத்தில் யோகாவை இணைப்பதன் மூலம், நாள் முழுவதும் அமைதியாகவும் ஆற்றலுடனும் இருப்பதை நீங்கள் எளிதாகக் காண்பீர்கள்.

யோகா கவனம் செலுத்தவும், உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி அதிக விழிப்புடன் இருக்கவும் உதவுகிறது. இது நீங்கள் வலுவாகவும் நெகிழ்வாகவும் இருக்க உதவுகிறது. இது உங்கள் செறிவை மேம்படுத்தலாம், எனவே வகுப்பில் அல்லது வீட்டுப்பாடம் செய்யும்போது கவனம் செலுத்துவதை நீங்கள் எளிதாகக் காணலாம். உங்கள் கவலைகளை விட்டுவிட உதவுவதன் மூலம் யோகா உங்களுக்கு ஓய்வெடுக்க உதவும், குறிப்பாக பள்ளி அல்லது பிற விஷயங்களைப் பற்றி நீங்கள் மன அழுத்தத்தை உணர்ந்தால். ஒட்டுமொத்தமாக, யோகா செய்வது உங்களை மகிழ்ச்சியாகவும் நிம்மதியாகவும் உணர வைக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் சில நிமிடங்கள் யோகா செய்வது கூட பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். உங்கள் உடலையும் மனதையும் கவனித்துக்கொள்ள இது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

யோகாவின் வரலாறு

யோகாவின் வேர்களை இந்தியாவின் பழமையான புனித நூல்களான வேதங்களில் காணலாம். இந்த நேரத்தில், மக்கள் இயற்கையுடனும் தெய்வீகத்துடனும் இணைவதற்காக யோகா பயிற்சி செய்தனர். மகாபாரத காவியத்தின் ஒரு பகுதியான பகவத் கீதையின் ஒவ்வொரு அத்தியாயமும், கர்ம யோகா (செயல் யோகா), பக்தி யோகா (பக்தி யோகா), ஞான யோகா (ஞானத்தின் யோகா) மற்றும் ராஜ யோகா (மன உறுதியின் யோகா) உள்ளிட்ட பல்வேறு வகையான யோகாவின் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

© NCERT not to be republished

2,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, மஹாரி பதஞ்சலி 196 யோக சூத்திரங்களில் யோகப் பயிற்சிகளைத் தொகுத்தார். இந்த சூத்திரங்கள் அஷ்டாஷ்க யோகா என்று அழைக்கப்படும் எட்டு உறுப்புகள் அல்லது அம்சங்களாக வரையறுக்கப்பட்ட முறையான நடைமுறைகள் மூலம் மிக உயர்ந்த பேரின்ப நிலையை (சமாதி) அடைவதற்கான படிப்படியான பாதையை விவரிக்கின்றன. இந்த அத்தியாயத்தில் அஷ்டாஷ்க யோகத்தைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்வோம்.

யோகா புதிய நடைமுறைகள் மற்றும் யோசனைகளுடன் தொடர்ந்து உருவாகி வந்தது. யோகாவின் நடைமுறை அம்சங்களைக் கையாளும் ஹத யோகா, சுமார் 1,500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு உருவாக்கப்பட்டது.

19 மற்றும் 20 ஆம் நூற்றாண்டுகளில், சுவாமி விவேகானந்தர், பரமஹம்ச யோகானந்தா, அரவிந்த முனிவர் மற்றும் பி.கே.எஸ். ஐயங்கார் போன்ற யோகா மாஸ்டர்கள் யோகாவை உலகின் பிற பகுதிகளுக்கு கொண்டு வந்தனர். இன்று, யோகா உலகளவில் பயிற்சி செய்யப்படுகிறது; ஜூன் 21-ம் தேதி சர்வதேச யோகா தினம் 190-க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் கொண்டாடப்படுகிறது.

யோகா என்றால் என்ன?

யோகா பயிற்சி, ஒருவரை நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் இட்டுச் செல்லும் என்பதை பண்டைய இந்தியர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். யோகா என்பது ஆரோக்கியமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கான அறிவியல் என்று வரையறுக்கலாம். இது நமது வேலை, படிப்பு மற்றும் பிற செயல்பாடுகளில் அமைதியாகவும் திறமையாகவும் இருக்கவும், நமது ஆற்றலை முழுமையாக உணருவதை நோக்கி நகரவும் உதவுகிறது.

யோகா என்ற சொல் சமஸ்கிருத வார்த்தையான "யுஜ்" என்பதிலிருந்து பெறப்பட்டது, அதாவது "ஒன்றிணைத்தல் அல்லது ஒருங்கிணைத்தல்". இது உடல், மனம் மற்றும் உள் சுயத்தின் ஒன்றிணைவைக் குறிக்கிறது. யோகா என்பது உங்களின் வெவ்வேறு பகுதிகளை சமநிலை, நல்லிணக்கம் மற்றும் ஒற்றுமை உணர்வை உருவாக்குவதாகும் - உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்துடனும். இது மனதை அமைதியாகவும், அமைதியாகவும், அனைத்து கவனச்சிதறல்களிலிருந்தும் விடுபடவும் உதவுகிறது.

யோகா முறையான முயற்சிகளை உள்ளடக்கியது, ஒழுங்கற்ற செயல்களை அல்ல. ஒழுக்கமான செயல்களால் மட்டுமே முயற்சிகள் பலன் தரும்.

© NCERT not to be republished

மகரிசி பதஞ்சலி வகுக்கப்பட்ட முறையான செயல்முறைகளை உள்ளடக்கிய அஷ்டாஷ்க யோகாவின் எட்டு அம்சங்களை ஆராய்வோம்.

இந்த எட்டு அம்சங்கள் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளன:

1. யமன்
(சமூக ஒழுக்கம்)

8. சமாதி
(ஆனந்தமான அனுபவம்)

2. நியமம்
(தனிப்பட்ட ஒழுக்கம்)

7. தியானம்
(சிந்தனை)

3. ஆசனம்
(தோரணை)

6. தரணா
(செறிவு)

4. பிராணாயாமா
(மூச்சின் பற்றிய தேர்ச்சி)

5. ப்ரத்யாஹாரா
(புலன்கள் பற்றிய தேர்ச்சி)

1. யமா (சமூக ஒழுக்கம் மற்றும் நெறிமுறைகள்): இவை மற்றவர்களிடம் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கான வழிகாட்டுதல்கள், அதாவது கனிவாகவும் நேர்மையாகவும் இருத்தல்.
2. நியாமா (தனிப்பட்ட ஒழுக்கம்): சுத்தமாக இருப்பது மற்றும் உள்ளடக்கமாக இருப்பது போன்ற உங்களை எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது என்பதற்கான வழிகாட்டுதல்கள் இவை.
3. ஆசனம்(தோரணை):நிகழ்த்துதல்யோகாநம்உடலைவலிமையாகவும் நெகிழ்வாகவும் மாற்ற தினமும் தோரணை வைப்பது.
4. பிராணயாமா (மூச்சு அல்லது மூச்சுக் கட்டுப்பாட்டில் தேர்ச்சி): இது மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துவது பற்றியது. உடலையும் மனதையும் எளிதாக்க ஆழமான, அமைதியான சுவாசத்தை எடுக்க நீங்கள் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள்.

© NCERT not to be republished

5. பிரத்யாஹாரா (புலன்களின் மீது தேர்ச்சி - சுவைத்தல், தொடுதல், வாசனை, பார்வை மற்றும் கேட்டல்): இந்த அம்சம் உங்கள் கவனத்தை உள்நோக்கித் திருப்புதல், உங்கள் மீது கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் வெளிப்புற கூறுகளால் திசைதிருப்பப்படாமல் இருத்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.
6. தரணம் (மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்): மனதை சீராக வைத்துக் கொண்டு ஒருமுனை விழிப்புணர்வைப் பயிற்சி செய்வதாகும்.
7. தியானம் (தியானம்): தியானம் என்றால் ஆழ்ந்த சிந்தனை அல்லது தியானம் என்று பொருள்.
8. ஸமாதி (ஆனந்த நிலை): மற்ற எல்லா படிகளையும் பயிற்சி செய்வதால் வரும் ஆழ்ந்த அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சியின் நிலை இது. இது யோகாவின் இறுதி இலக்கு, அங்கு நீங்கள் முழு மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் உணர்கிறீர்கள்.

யோகா என்பது ஒரு வாழ்நாள் பயணம். அதை நாம் தினமும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

முதல் இரண்டு படிகளான யமா மற்றும் நியமத்துடன் நமது பயணத்தைத் தொடங்குவோம்.

யமா

அஷ்டாங்க யோகாவின் படி மற்றவர்களுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கு ஐந்து முக்கிய வழிகாட்டுதல்கள் உள்ளன; இந்த சமூக ஒழுக்கங்கள் யமன் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அஷ்டாங்க யோகத்தின் முதல் அங்கம் இயமன். இந்த ஐந்து யமன்களைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்வோம்.

1. அஹிம்சா என்றால் கருணை காட்டுவது, தாவரங்கள், விலங்குகள் உட்பட எந்த உயிரினத்தையும் துன்புறுத்தாமல் இருப்பது.
2. சத்யா என்பது எப்போதும் உண்மையைச் சொல்வதையும் நேர்மையாக இருப்பதையும் குறிக்கிறது.
3. உங்களுக்குச் சொந்தமில்லாத பொருட்களை எடுக்க வேண்டாம் என்று அஸ்டீயா உங்களுக்குக் கற்பிக்கிறது.
4. பிரம்மச்சார்யா என்பது உங்கள் ஆற்றலை புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்துவது மற்றும் சுய கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருப்பது.

© NCERT not to be republished

5. அபாரிகிரஹா என்றால் பேராசை கொள்ளாமல் இருப்பதும், இருப்பதைக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாக இருப்பதும் ஆகும். (அபாரிகிரஹத்தை இந்த அத்தியாயத்தின் பிற்பகுதியில் விரிவாகப் பார்ப்போம்).

செயல்

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டுகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமான யமத்தை அடையாளம் காணவும்:

1. உங்கள் செல்ல நாயை மென்மையாக நடத்துங்கள், அதனுடன் விளையாடுங்கள், ஒருபோதும் அடிக்கவோ பயமுறுத்தவோ வேண்டாம். ....
2. நீங்கள் வீட்டில் எதையாவது உடைத்தால், உங்கள் அம்மா அதைப் பற்றி விசாரித்தால், நீங்கள் உண்மையைச் சொல்கிறீர்கள், அதை மறைக்கவில்லை. ....
3. வீடியோ கேம்களை விளையாடுவதற்கான வலுவான தூண்டுதலை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள், ஆனால் உங்கள் அறிவியல் திட்டத்தை முடிக்க வேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். வீடியோ கேம் விளையாடுவதற்கான தூண்டுதலை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தி திட்டத்தை முடிக்கிறீர்கள். ....
4. வகுப்பில் ஒரு குழு விவாதத்தின் போது, உங்கள் நண்பரின் ஒரு யோசனையை உங்கள் யோசனையாக பகிர்ந்து கொள்ள நீங்கள் ஆசைப்படுகிறீர்கள், ஆனால் பின்னர் அதை திருட வேண்டாம் என்று முடிவு செய்கிறீர்கள். ....
5. நீங்கள் ஒரு கடையில் ஒரு ஆடை விரும்புகிறீர்கள், உங்களுடன் இருக்கும் பெரியவர்கள் அதை வாங்க விரும்புகிறீர்களா என்று கேட்கிறார்கள். உங்கள் வீட்டில் உள்ள அனைத்து ஆடைகளையும் நினைத்து, உங்களுக்கு இப்போது தேவையில்லை என்பதால் இன்னும் ஒரு ஆடை வாங்க வேண்டாம் என்று முடிவு செய்கிறீர்கள். ....

அபரிகிரஹா

அபாரிகிரஹா என்பது மேலும் மேலும் விரும்புவதை விட்டுவிட்டு, உங்களிடம் ஏற்கனவே உள்ளவற்றிற்கு நன்றியுடன் இருப்பது. இது ஒரு எளிய வாழ்க்கையை வாழவும், மற்றவர்களுடன் தாராளமாக இருக்கவும் உதவுகிறது.

இந்தியாவின் இரண்டாவது பிரதமராக பணியாற்றிய லால் பகதூர் சாஸ்திரியின் எழுச்சியூட்டும் கதையின் மூலம் அபாரிகிரஹத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

© NCERT not to be republished

எளிமையான வாழ்க்கை மற்றும் சிறந்த சிந்தனை

ஒருமுறை லால் பகதூர் சாஸ்திரி இந்தியப் பிரதமராக இருந்தபோது, அவர் தனது மனைவிக்கு ஒரு சேலை வாங்க ஒரு துணிக்கடைக்குச் சென்றார். கடையின் உரிமையாளர் அவரிடம் சில அழகான புடவைகளைக் காட்டினார், ஆனால் சாஸ்திரி விலையைக் கேட்டபோது, அவை மிகவும் விலை உயர்ந்தவை என்பதைக் கண்டார். விலை குறைந்த புடவைகளை பார்க்கச் சொன்னார், ஆனால் அவை மிகவும் விலை உயர்ந்தவையாக இருப்பதைக் கண்டார்.

கடை உரிமையாளர் மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டார். "சாஸ்திரி அவர்களே, நீங்கள் விலையைப் பற்றி கவலைப்படத் தேவையில்லை. நீங்கள் இந்தியாவின் பிரதமர்! இந்தப் புடவைகளை உனக்குப் பரிசாக அளிப்பது என் பாக்கியம்" என்றார்.

சாஸ்திரி புன்னகையுடன், "உங்கள் கருணையை நான் பாராட்டுகிறேன், ஆனால் நான் பிரதமராக இருப்பதால் பரிசுகளை ஏற்க முடியாது. என் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற புடவையை மட்டுமே வாங்குவேன்" என்றார். சாஸ்திரி திருப்தி அடைந்தார் தன்னால் இயன்றதை வாங்கி, தேவைக்கு மீறி உடைமையாக்கிக் கொள்ள நினைக்கவில்லை.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- மாணவர்கள் தங்கள் பகுதியிலிருந்து முன்மாதிரிகளை அடையாளம் காண உதவுங்கள் மற்றும் நேர்காணலுக்கான கேள்வித்தாள்களை உருவாக்க அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
- மாணவர்களின் தேவைகள் மற்றும் விருப்பங்கள் மற்றும் அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க பேராசையை எவ்வாறு தவிர்ப்பது என்பது பற்றி விவாதிக்கவும்.

அவரால் என்ன வாங்க முடியுமோ, தேவைக்கு அப்பால் வைத்திருப்பதைப் பற்றி நினைக்காமல்.

அபாரிகிரஹா என்பது பணிவுடன் இருப்பதும், நம்மிடம் இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தியடைவதும் ஆகும். பேராசை இல்லாமல், நம் தேவைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட பொருட்களை வைத்திருப்பதன் மூலம் லால் பகதூர் சாஸ்திரியைப் போல மாறுவோம்.

செயல்

- அவர்கள் ஏன் ஒரு எளிய வாழ்க்கை முறையைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள், அவர்களின் முடிவின் விளைவாக என்ன அனுபவங்களைப் பெற்றார்கள் என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்.
- அவர்கள் ஏன் ஒரு எளிய வாழ்க்கை முறையைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள், அவர்களின் முடிவின் விளைவாக என்ன அனுபவங்களைப் பெற்றார்கள் என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்.
- அந்த நபருடனான உங்கள் கலந்துரையாடலைப் பற்றி உங்கள் வகுப்பில் கூறுங்கள், மேலும் அவர்களின் அனுபவங்களையும் கேளுங்கள்.

செயல்

- மாணவர்களிடம் அவர்கள் விரும்பும் ஆனால் அடிக்கடி பயன்படுத்தாத (ஒரு புத்தகம், ஒரு பொம்மை போன்றவை) ஒரு புதிய சிறிய பொருளைக் கொண்டு வரச் சொல்லுங்கள்.
- ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து, ஒவ்வொரு மாணவரும் அவர்கள் கொண்டு வந்த பொருளைப் பற்றி பேசட்டும்.
- தங்கள் நண்பர்களில் ஒருவருக்கோ அல்லது தேவைப்படுபவர்களுக்கோ பொருளைக் கொடுக்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- பிள்ளைகள் கொடுப்பதில் உள்ள மகிழ்ச்சியையும், உடைமைகளை விட்டுவிடுவதில் உள்ள பழக்கத்தையும் அனுபவிப்பார்கள்.

நியாமா

அஷ்டாங்க யோகாவின் இரண்டாவது அம்சம் நியாமா ஆகும், இது தனிப்பட்ட ஒழுக்கத்திற்கான ஐந்து முக்கியமான வழிகாட்டுதல்கள் அல்லது பழக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது.

இந்த ஐந்து நியமங்களைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்வோம்.

1. சாக்கா என்றால் நம் உடல், மனம் மற்றும் சுற்றுப்புறத்தை சுத்தமாக வைப்பது. இது மனம் மற்றும் உடலின் சுகாதாரம் மற்றும் தூய்மை பற்றியது.

© NCERT not to be republished

2. நம்மிடம் இருப்பதைக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாகவும் திருப்தியாகவும் இருப்பதையும், பேராசை கொள்ளாமல் இருப்பதையும் சந்தோஷமாக கையாள்கிறார் சந்தோஷா.
3. தபஸ் என்பது சுய ஒழுக்கம் மற்றும் நமது இலக்குகளை அடைய உறுதியைக் கொண்டிருப்பது, அவை கடினமாக இருந்தாலும் கூட.
4. ஸ்வாத்யாயம் என்பது சுய ஆய்வு மற்றும் நமது அறிவை மேம்படுத்துவதைக் குறிக்கிறது.
5. ஈஸ்வர பரிந்தனா உங்களை விட பெரிய ஒன்றை நம்புவதைப் பற்றி பேசுகிறது.

செயல்

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டுகளிலிருந்து மிகவும் பொருத்தமான நியாமாவை அடையாளம் காணவும்:

1. ஒரு திட்டத்தை முடிப்பது, ஒவ்வொரு நாளும் உடற்பயிற்சி செய்வது அல்லது வீட்டில் உதவுவது போன்ற ஒரு வாரத்திற்கு தனிப்பட்ட இலக்கை அமைக்கவும். ஒவ்வொரு இலக்குடனும் உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும். ....
2. தினமும் நல்ல புத்தகங்களைப் படியுங்கள் அல்லது பிரதிபலிப்பு நாட்குறிப்பை எழுதுங்கள். ....
3. வகுப்பறையை சுத்தம் செய்து அலங்கரிக்கவும். ....
4. நன்றி காட்டுங்கள். ....
5. உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யுங்கள், விஷயங்கள் அவை செயல்பட வேண்டியபடி செயல்படும் என்று நம்புங்கள். ....

ஊக்கமளிக்கும் ஒரு கதையின் மூலம் தபாஸை ஆராய்வோம்.

டாப்ஹஞளு

ஐந்து நியமங்களில் ஒன்றான தபஸ் என்றால் சுய ஒழுக்கம், உறுதி, விடாமுயற்சி என்று பொருள்.

உங்களுக்கு ஒரு பெரிய சோதனை வருவதாக கற்பனை செய்து பாருங்கள், கடைசி நிமிடம் வரை காத்திருப்பதற்குப் பதிலாக, ஒவ்வொரு நாளும் கொஞ்சம் படிக்க முடிவு செய்கிறீர்கள். இந்த நிலையான மற்றும் நிலையான முயற்சி தபஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

© NCERT not to be republished

இது ஒரு விளையாட்டு நிகழ்வுக்கான பயிற்சி, ஒரு கருவியைப் பயிற்சி செய்வது அல்லது வீட்டில் வேலைகளுக்கு உதவுவது போன்றது - நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் கூட, தவறாமல் விஷயங்களைச் செய்வது. கடின உழைப்பும் அர்ப்பணிப்பும் நம் இலக்குகளை அடையவும் நம்மை மேம்படுத்தவும் உதவும் என்று தபஸ் கற்பிக்கிறது. தபஸைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம், அர்ப்பணிப்பின் முக்கியத்துவத்தையும், சிறிய நிலையான செயல்கள் எவ்வாறு பெரிய முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கும் என்பதையும் நாங்கள் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

நம் வாழ்வில் தபஸ்:

படிப்பில் அர்ப்பணிப்பு, சுய ஒழுக்கம், நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு வழக்கமான உடற்பயிற்சி, எப்போதும் சத்தான உணவை உண்ணுதல், பொருட்களை சுத்தமாக வைத்திருத்தல், எப்போதும் உண்மை பேசுதல், தினசரி யோகா பயிற்சி போன்றவை.

நம்மைச் சுற்றி பல பெரிய மனிதர்களை நாம் காண்கிறோம், அவர்களின் வெற்றி நம் வாழ்க்கையில் உயர்ந்த இலக்குகளை நிர்ணயிக்க நமக்கு ஊக்கமளிக்கிறது. இந்த மகான்களின் தபஸ் பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? தபஸின் சக்தியைப் புரிந்துகொள்ள மல்லி மஸ்தான் பாபு என்ற இந்தியாவின் மலைவாழ் மனிதனின் எழுச்சியூட்டும் கதையைப் படிப்போம்.

மல்லி மஸ்தான் பாபுவின் உறுதி

மல்லி மஸ்தான் பாபு ஆந்திராவில் ஒரு சிறிய கிராமத்தில் பிறந்தார், அவரது தந்தை ஒரு விவசாயி. ஒரு பிரகாசமான மாணவர் மற்றும் புதிய விஷயங்களைப் பற்றி அறிய ஆர்வமாக இருந்த பாபு மிகவும் கடினமாகப் படித்தார் மற்றும் இந்தியாவின் சிறந்த பள்ளிகளில் சிலவற்றிற்குச் சென்றார். பொறியியல் மற்றும் மேலாண்மையில் பட்டம் பெற்றார்.

தனது படிப்பின் போது, பாபு மலையேறுவதில் மிகுந்த ஆர்வத்தை வளர்த்துக் கொண்டார். மலைகளின் சவால் மற்றும் அழகால் ஈர்க்கப்பட்ட அவர், தனது தொழில் வாழ்க்கையுடன் இந்த ஆர்வத்தைத் தொடர முடிவு செய்தார். அவர் கடினமாக பயிற்சி செய்தார், ஏறுவது பற்றிய அனைத்தையும் கற்றுக்கொண்டார். உடல் வலிமை, நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் மனதில் கவனம் செலுத்த அவர் யோகா பயிற்சி செய்தார், இவை அனைத்தும் அவரது சவாலான ஏறுதலுக்கு உதவியது. யோகா உள்ளிட்ட உடல் தகுதிக்கான அவரது அர்ப்பணிப்பு, பல பயணங்களை அடைவதில் அவரது வெற்றியின் குறிப்பிடத்தக்க பகுதியாகும்.

© NCERT not to be republished

மலையேறுவதற்கான அவரது அணுகுமுறை அசைக்க முடியாத ஆர்வம் மற்றும் அர்ப்பணிப்பால் இயக்கப்பட்டது. அவர் தனது வரம்புகளைத் தள்ளுவதில் நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார் மற்றும் அதிக உயரத்தில் ஏறுவதன் மூலம் வந்த சவால்களைத் தழுவினார். அவரது ஏறுதல்கள் மூலம், மற்றவர்கள் தங்கள் கனவுகளைப் பின்பற்றவும், தடைகளை எவ்வளவு கடினமாகத் தோன்றினாலும் சமாளிக்கவும் ஊக்குவிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டார்.

பாபு எப்போதெல்லாம் படையில் வருகிறாரோ அப்போதெல்லாம் ஒவ்வொரு கடைசி விஷயத்தையும் திட்டமிடுவார். அதிகாலையிலேயே கிளம்பி, தன் சுமையைத் தானே சுமந்துகொண்டு, நாள் முழுவதும் சீரான நடையில் நடப்பார். தனது பயணத்தின் போது அவர் தனது சொந்த கூடாரத்தை அமைத்து, தனது சொந்த உணவை சமைத்து, தனது வழிகாட்டியுடன் அடுத்த நாளின் திட்டத்தை மெருகேற்றினார்.

பாபுவின் சாதனை என்னவென்றால், அவர் 172 நாட்களில் ஏழு கண்டங்களில் உள்ள ஏழு உயரமான சிகரங்களை ஏறி முடித்தார். இதன் மூலம், பாபு உடல் மற்றும் மன சகிப்புத்தன்மை மற்றும் சிறப்பின் புதிய அளவுகோலை அமைத்தார். இந்த சாதனையை நிகழ்த்திய முதல் இந்தியர் மற்றும் தெற்காசியர் என்ற பெருமையை அவர் பெற்றார், அவருக்கு சர்வதேச அங்கீகாரத்தையும் பாராட்டையும் பெற்றுத் தந்தார்.

அவர் இப்போது நம்முடன் இல்லை என்றாலும், அவரது கதை அசாதாரண தைரியம், உறுதிப்பாடு மற்றும் ஆர்வம் ஆகியவற்றில் ஒன்றாகும். பெரிய கனவு காணவும், கடினமாக உழைக்கவும், எப்போதும் நம்மால் முடிந்ததைச் செய்யவும் அவரது வாழ்க்கை நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. தங்கள் எல்லைகளைத் தாண்டி வானத்தை எட்டத் துணிந்தவர்களுக்கு அவர் ஒரு நீடித்த உத்வேகமாக இருக்கிறார்.

செயல்

- வகுப்பில் உங்கள் முன்மாதிரியின் கதையை விவரிக்கவும்.
- சொல்லப்பட்ட அனைத்து கதைகளிலும் பொதுவான கருப்பொருள்களை விவாதிக்கவும்.
- வாழ்க்கையில் இலக்கை வைத்திருப்பது ஏன் முக்கியம் என்று சிந்தித்து விவாதிக்கவும்.
- அவர்கள் எதையாவது சாதிக்க கடினமாக உழைத்த ஒரு காலத்தைப் பற்றி எழுதுங்கள். அனுபவத்திலிருந்து அவர்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டார்கள், இலக்கை அடைந்த பிறகு அவர்கள் எப்படி உணர்ந்தார்கள்?

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- விஞ்ஞானிகள், நிர்வாகிகள், தேசிய விருது பெற்றவர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள் போன்ற மகத்தான சாதனையாளர்கள் எவ்வாறு உறுதியுடனும் தொடர்ச்சியான முயற்சியுடனும் தங்கள் இலக்குகளை அடைய முடிகிறது என்பதை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

© NCERT not to be republished

செயல்

1. இலக்குகளை அமைத்தல்: ஒவ்வொரு மாணவரும் ஒவ்வொரு நாளும் 20 நிமிடங்கள் படிப்பது, ஒரு விளையாட்டைப் பயிற்சி செய்வது அல்லது வேலைகளில் உதவுவது போன்ற அவர்கள் அடைய விரும்பும் ஒரு இலக்கை எழுதுகிறார்கள்.
2. திட்டம்: இந்த இலக்கை அடைவதற்கான படிகளை எழுதுங்கள்.
3. முன்னேற்றத்தைக் கண்காணித்தல்: தினசரி முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க ஒரு எளிய விளக்கப்படத்தை உருவாக்கவும்.
4. பிரதிபலிப்பு: வார இறுதியில், சுய ஒழுக்கத்தைப் பற்றி நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள் மற்றும் இலக்கை அடைவதற்கு எவ்வாறு செயல்படுவது என்று விவாதிக்கவும்.

பிரத்யஹாரா

அஷ்டாஷ்க யோகாவின் ஐந்தாவது அம்சமான பிரத்தியாஹாரம், உங்கள் புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தவும், உங்கள் மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும் கற்றுக்கொள்வதாகும்.

நீங்கள் சத்தமில்லாத அறையில் இருப்பதாக கற்பனை செய்து பாருங்கள், ஆனால் உங்கள் வீட்டுப்பாடத்தில் நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ப்ரத்யாஹாரம் என்றால் கட்டுப்படுத்துவது அல்லது விலக்குவது என்று பொருள், ஒருவர் பார்க்கும், கேட்கும், நுகரும், சுவைக்கும் அல்லது உணரும் விஷயங்களால் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது.

சத்தத்தை புறக்கணித்து, கவனச்சிதறல்களை சரிசெய்வதன் மூலம் நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்த பிரத்யாஹாரா உதவுகிறது.

இதைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம், உங்களைச் சுற்றியுள்ள விஷயங்களிலிருந்து விலகி, உங்கள் கவனத்தை உள்நோக்கித் திருப்பவும், உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி மேலும் விழிப்புடன் இருக்கவும் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள்.

நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை ஐந்து புலன்கள் மூலம் உணர்கிறோம்; விரும்பிய செயல்பாட்டில் கவனம் செலுத்தவும், கவனச்சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும், நடைமுறைகள் மூலம் இந்த புலன்களை நாம் மாஸ்டர் செய்ய வேண்டும்.

புலன்களை திருப்ப உதவும் சில செயல்களைப் பார்ப்போம்.

1. அமைதியான நேரம்: எந்த கவனச்சிதறலும் இல்லாமல் அமைதியாக உட்கார வசதியான இடத்தைக் கண்டறியவும் (டிவி, மொபைல் போன் அல்லது உரத்த சத்தம் இல்லை). கண்களை மூடிக்கொண்டு உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

© NCERT not to be republished

2. கவனத்துடன் சாப்பிடுங்கள்: டிவியை அணைத்துவிட்டு, உணவின் போது கேஜெட்களை ஒதுக்கி வைக்கவும். உணவின் சுவை, அமைப்பு மற்றும் வாசனை ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துங்கள். மெதுவாக மென்று ஒவ்வொரு கடியையும் அனுபவிக்கவும்.
3. இயற்கையுடன் இசைந்திருங்கள்: ஒரு பூங்கா அல்லது தோட்டத்தில் நடந்து செல்லுங்கள். எண்ணங்களில் மூழ்காமல் அல்லது மின்னணு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தாமல் உங்களைச் சுற்றியுள்ள காட்சிகள், ஒலிகள் மற்றும் வாசனைகளைக் கவனியுங்கள்.
4. இசையைக் கேட்பது: சில இனிமையான இசையைத் தேர்ந்தெடுத்து, அமைதியாக உட்கார்ந்து, வேறு எதுவும் செய்யாமல் ஒலிகளைக் கேளுங்கள்.
5. படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்: சில நிமிடங்கள் அமைதியாக உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். உங்கள் கண்களை மெதுவாக மூடி, உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். படுக்கைக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பு மின்னணு சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும், அதற்கு பதிலாக ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்க முயற்சிக்கவும்.

   இந்த நடவடிக்கைகள் கவனம் செலுத்துவதற்கான உங்கள் திறனை மேம்படுத்தவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், உங்களுடனும் உங்கள் சுற்றுப்புறங்களுடனும் இன்னும் ஆழமாக இணைக்கவும் உதவும்.

நமது ஆளுமை வளர்ச்சியில் உணவு மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மேலும், பருவத்திற்கு ஏற்ப மற்றும் மிதமான அளவில் ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். எனவே, ஆயுர்வேதத்தின் (பண்டைய இந்திய மருத்துவ அறிவியல்) படி ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

உனக்கு தெரியுமா?

ஆயுர்வேதத்தின் படி ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்.

ஹிதபுக் — ஆரோக்கியமான மற்றும் ஊட்டமளிக்கும் உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.	மிதபுக் — மிதமான அளவில் சாப்பிடுங்கள்.	ரிதபுக் - பருவத்திற்கு ஏற்ப உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.

எழுச்சி

1. உங்கள் குடும்பத்துடன் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது வீட்டில் தயாரித்த உணவை உண்ணுங்கள்.
2. சாப்பிடும் போது, ஒவ்வொரு சிறிய கடியையும் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் சுவைக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
3. சாப்பிடும் போது மொபைல் போன், டிவி போன்ற எலக்ட்ரானிக் கேஜெட்களை பயன்படுத்த வேண்டாம்.
4. உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு உணவு மற்றும் தண்ணீர் வழங்க தன்னார்வத்துடன் முன்வாருங்கள்.

© NCERT not to be republished

அத்தியாயம் 2

யோகப் பயிற்சிகளுக்குத் தயாராகுதல்

இளம் யோகிகளுக்கு வணக்கம்!

யோகப் பயிற்சிகளுடன் ஒரு பயணத்தைத் தொடங்க நீங்கள் தயாரா?

முந்தைய அத்தியாயத்தில் இயமன் மற்றும் நியமம் பற்றி படித்தீர்கள். இங்கு ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், ப்ரத்யாஹாரம் பற்றி ஆராய்வோம். தரணா மற்றும் தியானம். பின்வரும் அத்தியாயங்களில், ஆயத்தப் பயிற்சிகளில் தொடங்கி, கிரிஷ யோகம் போன்ற யோகாவின் வேறு சில அம்சங்களைப் பற்றியும் நாம் கற்றுக்கொள்வோம்.

பள்ளியில் உங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் இந்த பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொண்டு, வீட்டில் தினமும் நிகழ்த்தி அவற்றில் தேர்ச்சி பெறுங்கள். வழக்கமான பயிற்சி (சாதனா) நம்மை வலுவாகவும், நெகிழ்வாகவும், அமைதியாகவும் ஆக்குகிறது. இது அமைதியாக உணரவும், எங்கள் வீட்டுப்பாடங்கள், விளையாட்டின் போது மற்றும் நாம் செய்யும் எல்லாவற்றிலும் சிறப்பாக கவனம் செலுத்தவும் உதவுகிறது.

எனவே, எங்கள் யோகா பாய்களை உருட்டுவோம், ஆழ்ந்த மூச்சு எடுத்து, இந்த அற்புதமான சாகசத்தை ஒன்றாகத் தொடங்குவோம்!

நினைவில் கொள்ளுங்கள், யோகா என்பது நன்றாக உணர்வது; பயிற்சியின் போது உங்கள் உடல் எப்படி உணர்கிறது என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். வலி அல்லது அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு போஸில் உங்களைத் தள்ள வேண்டாம்.

ஆசனங்களையும் பிராணாயாமாவையும் தொடங்குவதற்கு முன்பு, மூச்சுப் பயிற்சிகள், மூட்டுகளை தளர்த்துதல் (சூக்ஷ்ம வியாயாமா) மற்றும் முதுகெலும்பை நெகிழச் செய்தல் (சித்தலீகரண வியாயாமா) ஆகியவற்றின் மூலம் நம்மைத் தயார்படுத்திக் கொள்வது முக்கியம்.

அனைத்து யோகப் பயிற்சிகளையும் செய்வதற்கு முன் பின்பற்ற வேண்டிய பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள்.

1. ஆசனங்களைச் செய்யும்போது ஆழமாக சுவாசிக்கவோ அல்லது உங்கள் மூச்சைப் பிடிக்கவோ உங்களை கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். ஆசனங்கள் செய்யும் போது சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும். எப்போதும் மூக்கு வழியாக சுவாசிக்கவும்.

© NCERT not to be republished

2. நீங்கள் பயிற்சி செய்யும் போது எப்போதும் விழிப்புடனும், கவனத்துடனும் இருங்கள். உங்கள் போஸில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் ஆசிரியர்களை கவனமாகக் கவனித்து, அவர்களின் அறிவுறுத்தல்களுக்கு கவனம் செலுத்துங்கள்.
3. ஆசனங்கள் செய்யும்போது காலணி, காலுறை அணியக் கூடாது.
4. நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டதாக உணரும்போதெல்லாம், நீங்கள் ஓய்வெடுக்க வேண்டும். உங்களுக்கு சளி, இருமல், தலைவலி, வயிற்று வலி, கணுக்கால் சுளுக்கு போன்றவை இருந்தால், உங்கள் ஆசிரியரை அணுகி அவர்களின் வழிகாட்டுதலைப் பெறுங்கள்.
5. குறிப்பாக பெண் குழந்தைகளுக்கு, உங்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்பட்டால், பயிற்சிக்கு முன் உங்கள் ஆசிரியரிடம் தெரிவிக்கவும் அல்லது ஆலோசனை பெறவும்.

சுவாசப் பயிற்சிகள்

பிராணாயாமத்தைக் கற்பதற்கு முன், நுரையீரலின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவது அவசியம். ஆரோக்கியமான நுரையீரலுக்கு, சரியான சுவாசத்தை பயிற்சி செய்வது அவசியம்.

முயல் மற்றும் நாய் சுவாசத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம். முயல் சுவாசம் ஒரு முயலின் சுவாச முறையைப் பிரதிபலிக்கும் ஆழமான, தாள சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துகிறது. நாய் சுவாசம் என்பது ஒரு நாயின் விரைவான, ஆழமற்ற சுவாசத்தைப் பிரதிபலிப்பதை உள்ளடக்குகிறது, இது உடலில் இருந்து வெப்பத்தை வெளியிடவும் சுவாசக் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்தவும் உதவும்.

நன்மைகள்

சுவாச பயிற்சிகள் நுரையீரல் திறனை மேம்படுத்துகின்றன, சுவாச செயல்திறனை மேம்படுத்துகின்றன, தளர்வை ஊக்குவிக்கின்றன மற்றும் மன அழுத்தத்தை குறைக்கின்றன.

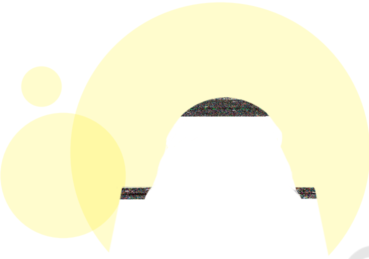
வரம்புகள்: கால்-கை வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த நடைமுறையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

© NCERT not to be republished

முயல் சுவாசம்

நிலை: தண்டசனம்

படி - 1



படி - 2

நிலை தண்டசனம்

படி 1: வலது கால் மற்றும் இடது காலை மடித்து வஜ்ரசனத்திற்கு வாருங்கள்.

படி 2: கீழே குனிந்து வைத்திருங்கள் கைகள் முழங்கால்களுக்கு முன்னால் முழங்கைகள் முழங்கால்களைத் தொடும் வகையில் இருக்க வேண்டும். கைகளை ஒன்றுக்கொன்று இணையாக வைத்து, உள்ளங்கைகள் கீழ்நோக்கி இருக்கும். அடிவயிறு மெதுவாக தொடைகளில் ஓய்வெடுத்து, நாக்கை பாதியிலேயே வெளியே இழுத்து, முடிந்தவரை வேகமாக உள்ளிழுத்து வெளியே விடவும் (10 முதல் 30 சுற்றுகள்).

படி 3: பயிற்சிக்குப் பிறகு, மெதுவாக வஜ்ரசனாத்திற்குத் திரும்பவும்.

படி 4: வலது கால் மற்றும் இடது காலை விடுவித்து தண்டசனத்திற்கு வாருங்கள்

சீதிலா தண்டசனத்தில் ஓய்வெடுக்கவும்.

படி - 3

படி - 4

விஷ்ராந்தி: சீதிலா தண்டசனம்

© NCERT not to be republished

நாய் சுவாசம்

நிலை: தண்டாசனம்

படி 1: வலது கால் மற்றும் இடது காலை மடித்து வஜ்ரசனத்திற்கு வாருங்கள்.

படி 2: விரல்களை பின்னோக்கி சுட்டிக்காட்டி உள்ளங்கைகளை முழங்காலின் பக்கத்தில் வைத்து, நாக்கை முழுவதுமாக நீட்டவும். மூச்சை உள்ளிழுப்பதும் வெளிவிடுவதும் வேகமாகவும் வேகமாகவும் இருக்கட்டும். இதனால் வயிறு புடைத்து சுருங்கும். ஆரம்பத்தில் 10 முதல் 20 சுற்றுகள் பயிற்சி செய்யலாம், படிப்படியாக அதை 50 சுற்றுகளாக அதிகரிக்கலாம்.

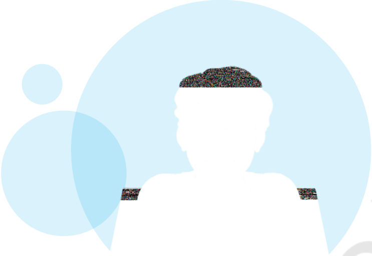
படி 3: பயிற்சிக்குப் பிறகு, மெதுவாக வஜ்ரசனத்திற்குத் திரும்பவும்.

படி 4: வலது கால் மற்றும் இடது காலை விடுவித்து தண்டசனத்திற்கு வாருங்கள்.

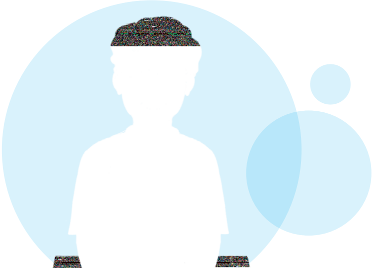
சீதிலா தண்டசனத்தில் ஓய்வெடுக்கவும்.

நிலை: தண்டாசனம்

படி - 1



படி - 2



படி - 3

படி - 4

விஷ்ராந்தி: சீதிலா தண்டசனம்

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- பயிற்சிக்குப் பிறகு அவர்கள் எப்படி உணர்ந்தார்கள் என்பதைப் பற்றி மாணவர்களுடன் விவாதிக்கவும்.
- பயிற்சி செய்யும் போது மூச்சில் கவனம் செலுத்த முடியுமா என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்..

© NCERT not to be republished

சூக்ஷ்மா வியாயாமா

சூக்ஷ்மா வியாயாமா என்பது மூட்டுகளை தளர்த்தவும் (பதற்றத்தை விடுவிக்கவும்) நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்தவும் வடிவமைக்கப்பட்ட நுட்பமான பயிற்சிகளின் தொடர் ஆகும். "சூக்ஷ்ம வியாயாமா" என்ற சொல் சமஸ்கிருதத்திலிருந்து வந்தது, அங்கு "சூக்ஷ்மா" என்றால் "நுட்பமான" அல்லது "மைக்ரோ" என்றும் "வியாயாமா" என்றால் "உடற்பயிற்சி" அல்லது "இயக்கம்" என்றும் பொருள். இந்த பயிற்சிகள் மென்மையானவை, செய்ய எளிதானவை மற்றும் அனைத்து வயதினரும் உடற்பயிற்சி நிலைகளும் பயிற்சி செய்யலாம்.

பயிற்சிகள் உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் கவனம் செலுத்தும் சிறிய, நுட்பமான இயக்கங்களை உள்ளடக்கியது. இந்த இயக்கங்கள் சுழற்சியை அதிகரிக்கவும், கூட்டு இயக்கம் மேம்படுத்தவும், தசை பதற்றத்தை வெளியிடவும் உதவுகின்றன. நுட்பமான இயக்கங்கள் உடலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகின்றன, திசுக்களின் சிறந்த சுழற்சி மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றத்தை ஊக்குவிக்கின்றன.

ஒவ்வொரு அசைவும் சுவாசத்துடன் ஒத்திசைக்கப்பட்டு, உடல் முழுவதும் பிராணாவின் (பிராண சக்தி) ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.

சூக்ஷ்ம வியாயாமாவின் எளிமை வயதானவர்கள், குறைந்த இயக்கம் உள்ளவர்கள் அல்லது யோகாவிற்கு புதியவர்கள் உட்பட அனைவருக்கும் அணுகக்கூடியதாக ஆக்குகிறது. இந்த பயிற்சிகளை உட்கார்ந்து அல்லது நிற்கும்போது செய்யலாம்.

சூக்ஷ்ம வியாயாமாவில் கழுத்துப் பயிற்சிகள், தோள்பட்டை சுழற்சிகள், விரல் மற்றும் மணிக்கட்டு அசைவுகள், முழங்கால் அசைவுகள், கணுக்கால் மற்றும் பாத பயிற்சிகள் போன்றவை அடங்கும்.

கழுத்திற்கு சூக்ஷ்ம வியாயாமம் பயிற்சி செய்வோம்.

கழுத்து அசைவுகள் (கிரீவசஞ்சலானா)

கழுத்து பயிற்சிகளின் இந்த தொகுப்பு கழுத்து மூட்டுகள் மற்றும் தசைகளின் வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.

© NCERT not to be republished

1. மேலும் கீழும் இயக்கம்

வஜ்ரசனத்தில் அமர்ந்து, கன்னம் முத்திரை தத்தெடுத்து, தொடைகளில் கைகளை வைக்கவும்.

நிலை

மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, கழுத்தை பின்னோக்கி வளைக்கவும்.

படி - 1

மூச்சை வெளியே விடும்போது கன்னம் மார்பைத் தொடும் வகையில் கழுத்தை கீழ்நோக்கி வளைக்கவும்.

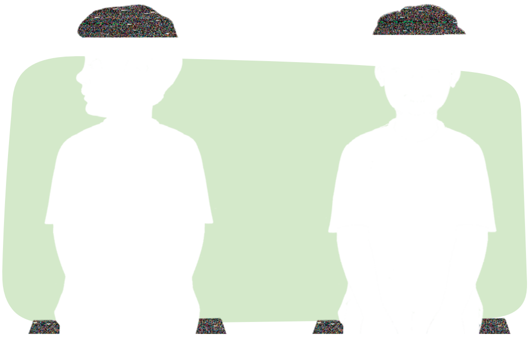
படி - 2

பயிற்சிக்குப் பிறகு மீண்டும் ஸ்திதிக்கு வாருங்கள்

நிலை

© NCERT not to be republished

2. இடது மற்றும் வலது இயக்கம்



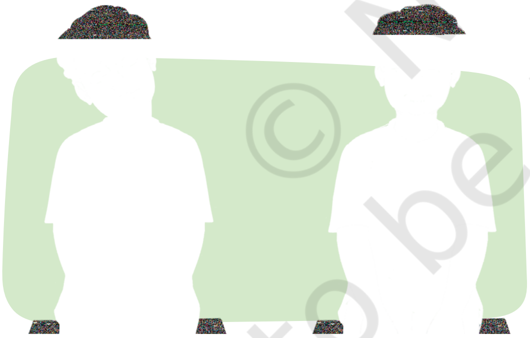
மூச்சை வெளியே விடும் போது தலையை வலது பக்கம் திருப்பி மூச்சை உள்ளிழுத்து மையத்திற்கு வரவும்.

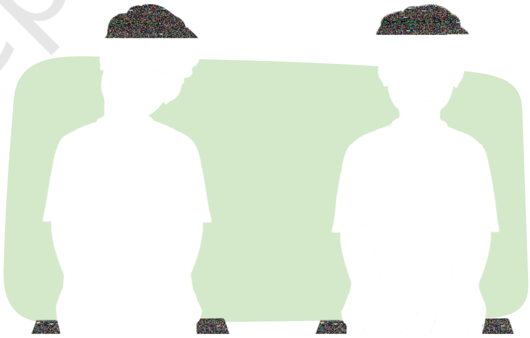
படி - 3

மூச்சை வெளியே விடும் போது தலையை இடதுபுறமாக திருப்பி மூச்சை உள்ளிழுத்து மையத்திற்கு வரவும்.

படி - 4

3. கழுத்தின் பக்க வளைவு





மூச்சை வெளியே விடும் போது தலையை வலது பக்கம் திருப்பி மூச்சை உள்ளிழுத்து மையத்திற்கு வரவும்.

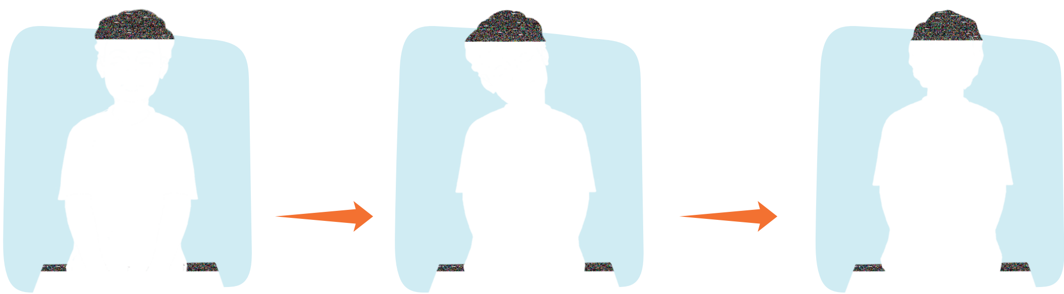
படி - 5

மூச்சை வெளியே விடும் போது தலையை இடதுபுறமாக திருப்பி மூச்சை உள்ளிழுத்து மையத்திற்கு வரவும்.

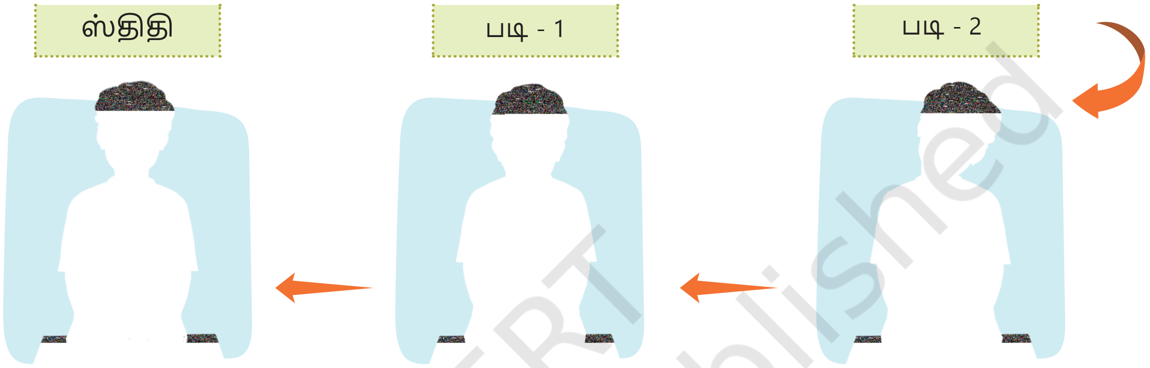
படி - 6

© NCERT not to be republished

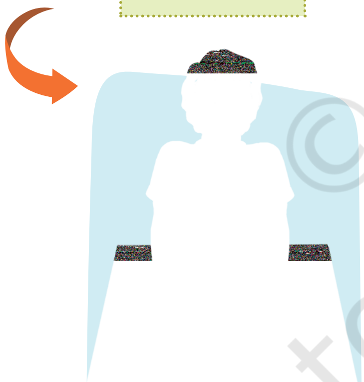
4. கழுத்தை கடிகார திசையிலும் எதிரெதிர் திசையிலும் சுழற்றவும்



ஸ்திதி | படி - 1 | படி - 2



படி - 5 | படி - 4 | படி - 3



அனைத்து பயிற்சிகளின் முடிவிலும் சீதிலா தண்டசனத்தில் ஓய்வெடுக்கவும்.

மேலே உள்ள ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் ஐந்து சுற்றுகளை முடிக்கவும். அதே நடைமுறையை எதிரெதிர் திசையில் மீண்டும் செய்யவும்..

படிமுறை - 6

© NCERT not to be republished

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- பயிற்சியின் போது மாணவர்கள் தங்கள் முதுகெலும்பை நேராக வைத்திருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- அவர்கள் பயிற்சி செய்ய வசதியாக இருக்கிறார்களா என்று சரிபார்க்கவும்.
- கழுத்தில் ஏதேனும் காயம் ஏற்பட்டால் இந்த பயிற்சியை தவிர்க்க வேண்டும்.

சீதாலிகரண வியாயமா (இயக்க நடைமுறைகள்)

சீதாலிகாரன வியாயாமா என்பது மிகவும் தீவிரமான யோகப் பயிற்சிகளுக்கு உடலைத் தயார்படுத்தும் தளர்த்தும் பயிற்சிகளின் தொகுப்பைக் குறிக்கிறது.

சீதாலிகாரன வியாயமா உடலை சூடேற்றவும், வெவ்வேறு தசைகளை மீண்டும் மீண்டும் நீட்டி தளர்த்துவதன் மூலம் முதுகெலும்பை நெகிழவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது கூட்டு இயக்கம் மேம்படுத்துகிறது மற்றும் சுழற்சியை மேம்படுத்துகிறது. முதுகெலும்பு மற்றும் பெரிய தசைகள் ஆசனங்களுக்கு போதுமான அளவு தயாரிக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்த இவை பெரும்பாலும் யோகா அமர்வின் தொடக்கத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

சீதாலிகரண வியாயமா அல்லது இயக்கப் பயிற்சிகள்:

1. இடத்தில் ஜாகிங்: இதயத் துடிப்பை உயர்த்தவும், உடலை சூடேற்றவும் பல்வேறு வகையான ஜாகிங் (மெதுவான, பின்னோக்கி, முன்னோக்கி மற்றும் பக்கவாட்டு) செய்யப்படுகிறது.
2. முன்னோக்கி, பின்னோக்கி மற்றும் பக்கவாட்டில் வளைத்தல்: இடுப்பு பகுதியின் இயக்கம் மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.
3. கால் ஊசலாட்டங்கள் மற்றும் சுழற்சிகள்: கீழ் உடலில் இயக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்கான இயக்கங்கள்.
4. முதுகெலும்பு திருப்பங்கள்: முதுகெலும்பை நீட்டவும் தளர்த்தவும் மென்மையான திருப்பங்கள்.

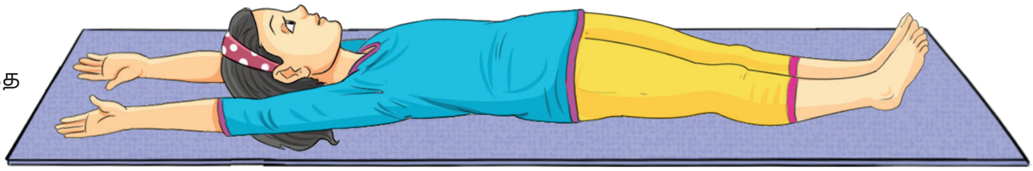
இந்த வகுப்பில் முதுகெலும்பை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க பவனமுக்தாசன கிரியா பயிற்சி செய்வோம். இது ஒரு கால் மற்றும் இரண்டு கால் அசைவுகளுடன் பயிற்சி செய்யப்படுகிறது.

1. ஏக பாத பவனமுக்தாசன கிரியா (ஒற்றைக் கால்)
2. த்வி பாத பாவன முக்தாஸன கிரியா (இரு கால்களும்)

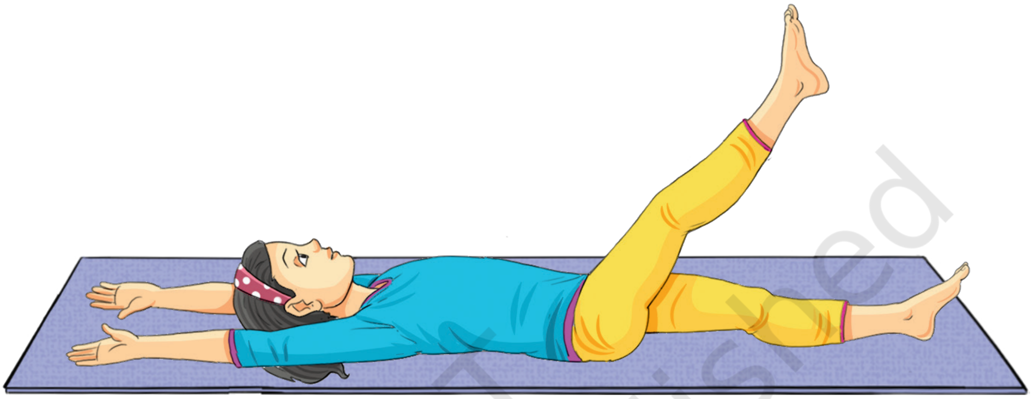
© NCERT not to be republished

ஏகாபாட பவனமுக்தசனா கிரியா (ஒற்றை கால்)

ஸ்திதி: மல்லாந்து படுத்த தோரணை

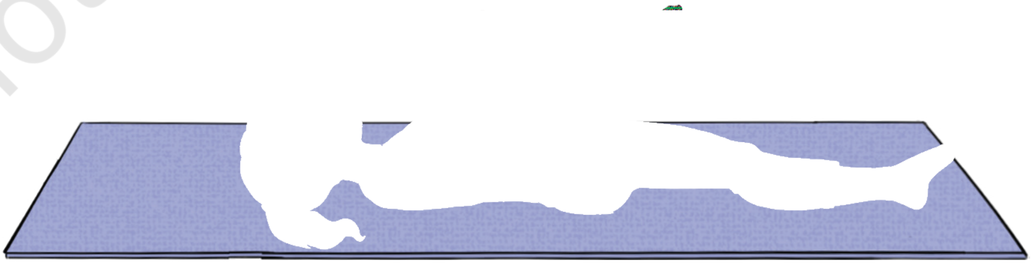


படி - 1



படி - 2

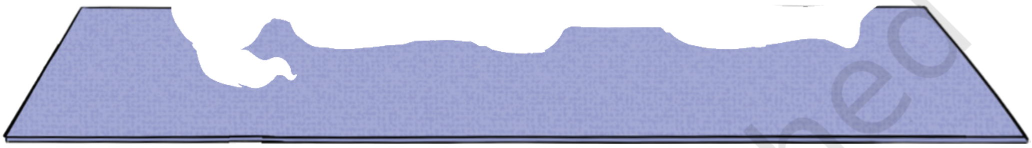
படி - 3



© NCERT not to be republished

படி - 4

படி - 5



விஸ்ராந்தி:
சவாசனம்

ஸ்திதிக்கு வாருங்கள்: முதுகு தோரணை

படி 1: உள்ளிழுக்கும்போது, வலது கால் 45° கோணத்தில் உயர்த்தவும்.

படி 2: மேலும், மூச்சை உள்ளிழுத்து வலது கால் 90 ° கோணத்தில் உயர்த்தவும்.

படி 3: சுவாசிக்கும் போது, வலது கால் முழங்காலில் வளைத்து, உள்ளிழுத்து இரு கைகளையும் வலது முழங்காலைச் சுற்றி இணைத்து பின்னால் இழுக்கவும்.

படி 4: சுவாசிக்கும் போது, தலையை உயர்த்தி, கன்னம் அல்லது தலையை முழங்காலுக்குத் தொட்டு, ஒரே நேரத்தில் இடது கால் உயர்த்தவும்.

படி 5: ஒவ்வொன்றும் ஐந்து சுற்றுகளுக்கு வலது கால் கடிகார திசையிலும் எதிரெதிர் திசையிலும் சுழற்றவும்.

கால்களை விடுவித்து சவாசனையில் ஒய்வெடுக்கவும்.

பயிற்சியை இடது காலால் செய்யவும்.

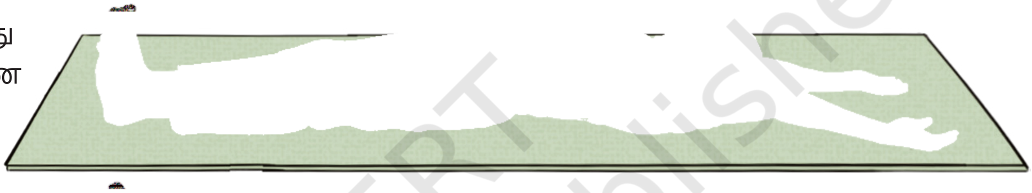
© NCERT not to be republished

த்வி பாத பாவன முக்தாஸன க்ரியா

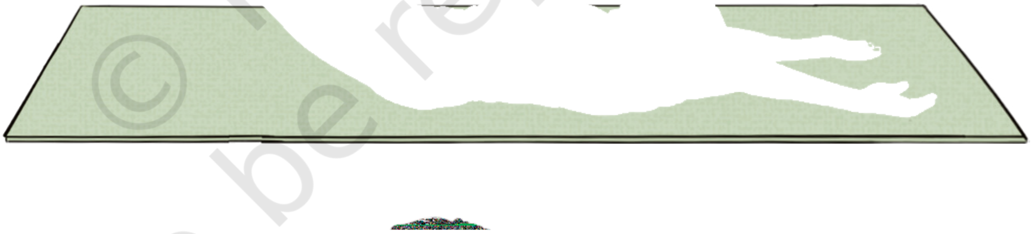
இந்த கிரியா பின்வரும் செயல்களை உள்ளடக்கியது: கிரியாவுக்கான ஆயத்தப் படிகள்

1. கிரியா பயிற்சி:
   அ. ராக் அண்ட் ரோல்
   ஆ. இடது மற்றும் வலது இயக்கம்
   இ. சுழற்சி
2. பயிற்சிக்குப் பிறகு கால்களை விடுவிப்பதற்கான படிகள்

ஸ்திதி: மல்லாந்து படுத்த தோரணை

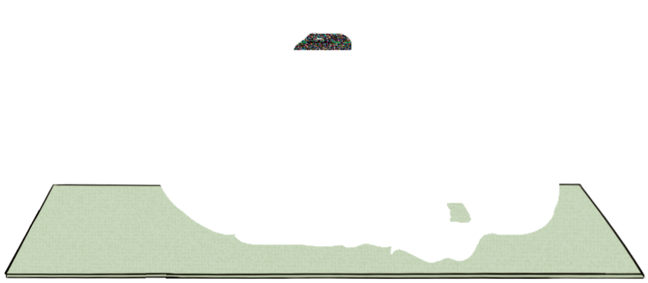


படி - 1



படி - 2

© NCERT not to be republished



படி - 3

படி - 4

ஸ்திதிக்கு வாருங்கள்: மல்லாந்து படுத்த தோரணை

படி 1: மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, இரண்டு கால்களையும் 45 டிகிரி கோணத்தில் உயர்த்தவும்.

படி 2: மேலும், மூச்சை உள்ளிழுத்து, இரண்டு கால்களையும் 90° கோணத்தில் உயர்த்தவும்.

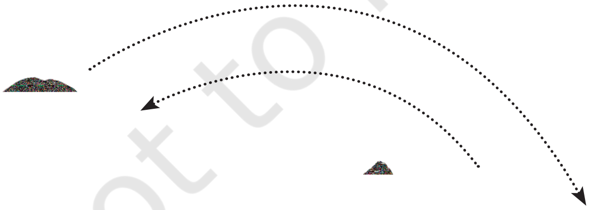
படி 3: மூச்சை வெளியே விடும் போது, இரண்டு கால்களையும் முழங்காலில் வளைத்து, மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது இரண்டு கைகளையும் முழங்கால்களைச் சுற்றி இணைத்து பின்னால் இழுக்கவும்.

படி 4: சுவாசிக்கும் போது, தலையை உயர்த்தி, கன்னம் அல்லது தலையை முழங்காலுக்குத் தொடவும்.

1. கிரியா பயிற்சிகளை மேற்கொள்வோம்

a. ராக் அண்ட் ரோல்

ஐந்து சுற்றுகளுக்கு முன்னும் பின்னும் உருட்டவும்.



குறிப்பு

பின்னால் உருளும் போது, மூச்சை உள்ளிழுத்து, முன்னோக்கி உருட்டும் போது, மூச்சை வெளியே விடவும். முடிந்தால், முன்னோக்கி உருளும்போது உங்கள் காலில் எழுந்திருக்க முயற்சிக்கவும்.

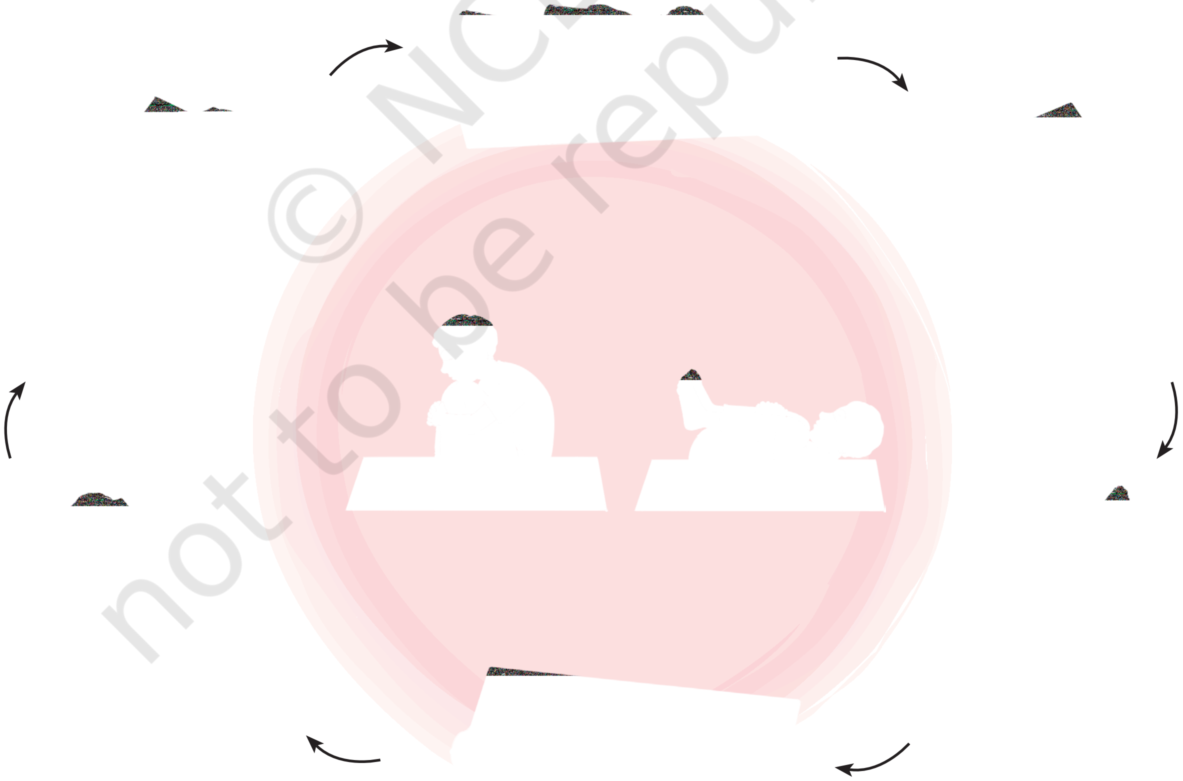
© NCERT not to be republished

b. இடது மற்றும் வலது

மூச்சை வெளியே விடும் போது, மெதுவாக உடலை இடது பக்கமாக நகர்த்தவும்.	மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, மையத்திற்கு வரவும்.	மூச்சை வெளியே விடும் போது, மெதுவாக உடலை வலது பக்கமாக நகர்த்தவும்.

c. சுழற்சி

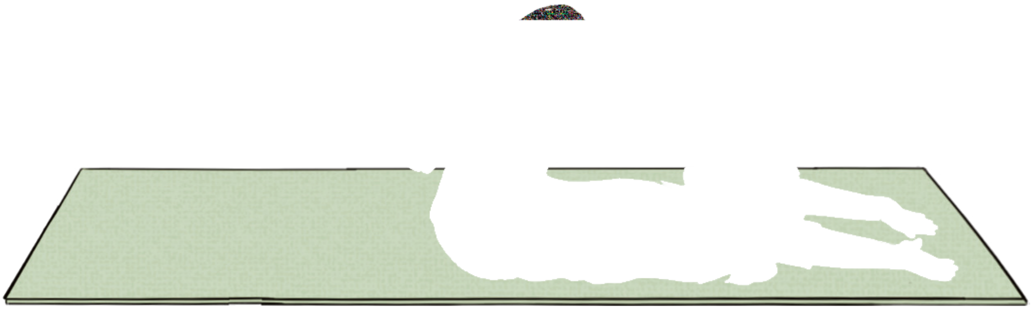
ஐந்து சுற்றுகளுக்கு உடலை கடிகார திசையிலும் எதிரெதிர் திசையிலும் சுழற்றத் தொடங்கி மையத்திற்கு வாருங்கள்.



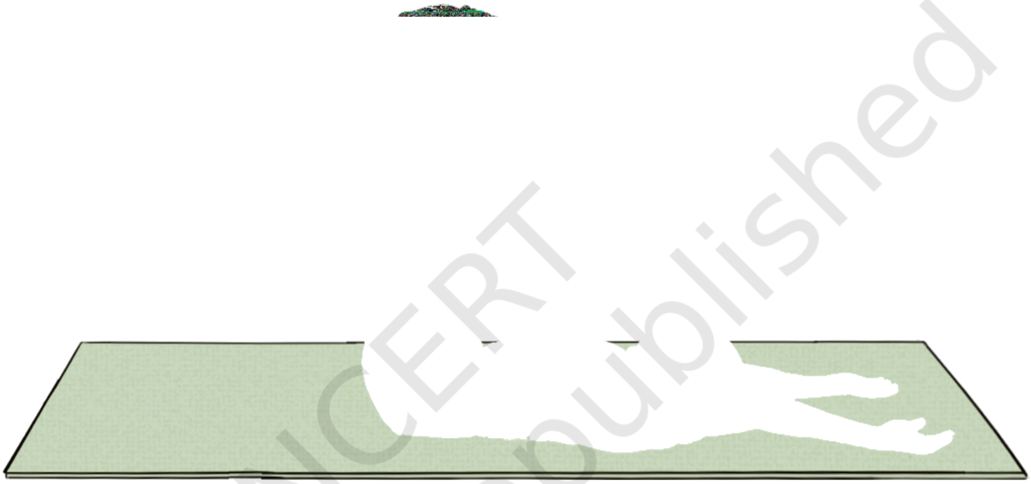
© NCERT not to be republished

2. பயிற்சிக்குப் பிறகு கால்களை விடுவித்து மீண்டும் சவாசனாவுக்கு வர கீழே உள்ள படிகளைப் பின்பற்றவும்

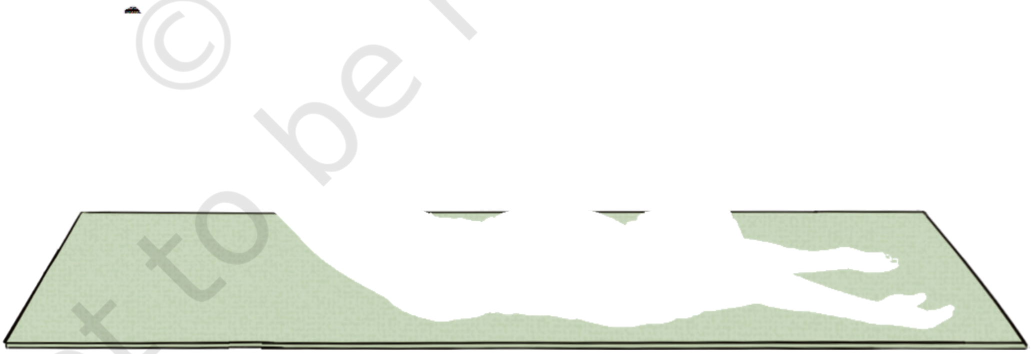
படி- 5



படி - 6



படி - 7



படி - 8

© NCERT not to be republished

விஸ்ராந்தி:
ஶாவணா

ஸ்திதிக்கு வாருங்கள்: மல்லாந்து படுத்த தோரணை

படி 5: மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, கைகளை விடுவிக்கவும்.

படி 6: மேலும் உள்ளிழுத்து, கால்களை 90 ° கோணத்தில் நீட்டவும்.

படி 7: சுவாசிக்கும் போது, காலை 45 ° கோணத்தில் கொண்டு வாருங்கள்.

படி 8: இன்னும் சிறிது மூச்சை வெளியேற்றி, உங்கள் கால்களை மீண்டும் பாயில் வைக்கவும். சவாசனத்தில் இளைப்பாறுங்கள்.

நன்மைகள்

1. பவனமுக்தாசனத்தை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் வயிற்றில் உள்ள கொழுப்பு குறையும்.
2. இது செரிமான மண்டலத்தில் குவிந்துள்ள வாயுவை வெளியிடுகிறது மற்றும் செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது.
3. இது உணவின் பசியையும் தன்மயமாக்கலையும் அதிகரிக்கிறது.
4. இது மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது.

வரம்புகள்: சமீபத்தில் வயிற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட மாணவர்கள் மற்றும் கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் இந்த நடைமுறையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- மாணவர்கள் எளிதாக பயிற்சியைச் செய்வதை உறுதிசெய்து, பயிற்சிக்குப் பிறகு உடலை ஓய்வெடுக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- பயிற்சிக்குப் பிறகு மாணவர்களின் சுவாசத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனிக்கச் சொல்லவும்.

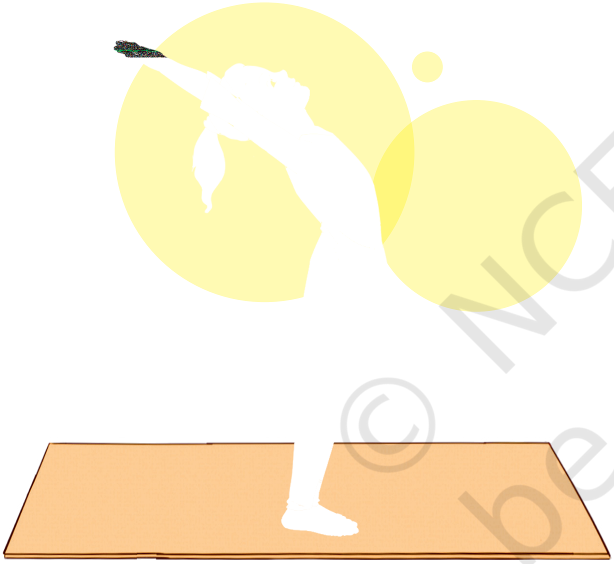
© NCERT not to be republished

சூர்யா நமஸ்கரா

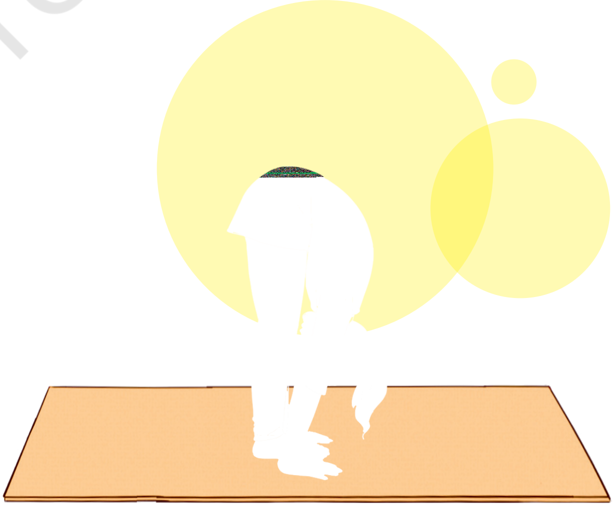
சூர்யா நமஸ்காரம் என்பது 12 சக்திவாய்ந்த யோக போஸ்களின் தொடர்ச்சியாகும். இந்த பயிற்சி பாரம்பரியமாக காலையில் சூரியனை வாழ்த்தவும், அடுத்த நாளுக்கு உடலை உற்சாகப்படுத்தவும் செய்யப்படுகிறது. சூர்ய நமஸ்காரம் ஆசனம் (தோரணைகள்), பிராணாயாமா (சுவாச விழிப்புணர்வு) மற்றும் மந்த்ராக்களின் நாமஜபம் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கிறது, இது உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஒரு விரிவான பயிற்சியாக அமைகிறது. இது மிகவும் மேம்பட்ட யோகா நடைமுறைகளுக்கான சிறந்த வார்ம்-அப் அல்லது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் பராமரிப்பதற்கான ஒரு முழுமையான வழக்கமாக செயல்படுகிறது.

இப்போது சூர்ய நமஸ்கார பயிற்சியின் பல்வேறு ஆயத்த நுட்பங்களைக் கற்றுக்கொள்வோம்.

1. அர்தசக்ரசனத்திலிருந்து பதஹஸ்தசனத்திற்கு



உள்ளிழுக்கும் போது
அர்த்தசக்ரசனத்திற்கு வாருங்கள்



மூச்சை வெளியேற்றும் போது
பதஹஸ்தசனத்திற்கு வாருங்கள்

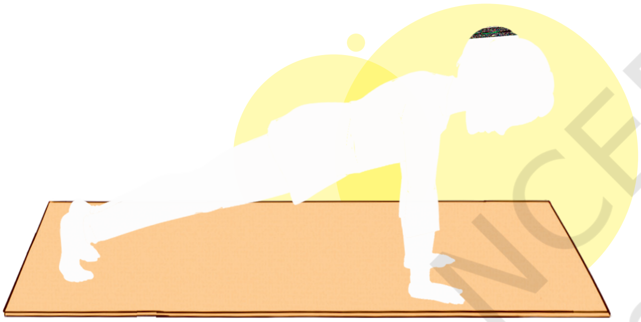
© NCERT not to be republished

2. பதஹஸ்தசனத்திலிருந்து அஸ்வசஞ்சலனாசனம் வரை (வலது மற்றும் இடது காலால் பயிற்சியை மாற்றவும்)

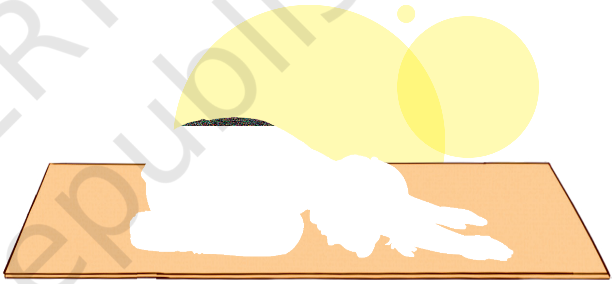
மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே
பாதஹஸ்தாசனத்திற்கு வாருங்கள்

மூச்சை இழுத்து விட்டபடியே
அஸ்வாசஞ்சலனாசனத்திற்கு வாருங்கள்

3 தண்டசனம் முதல் சசங்கசனம் வரை

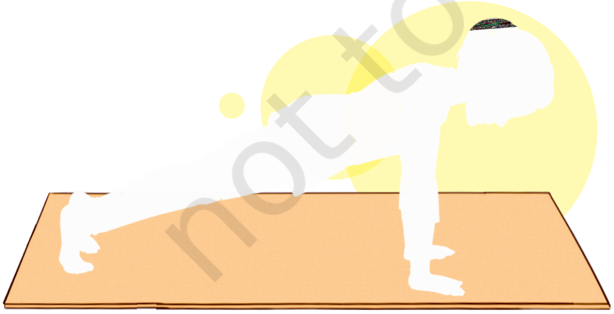


மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே
தசாசனத்திற்கு வாருங்கள்

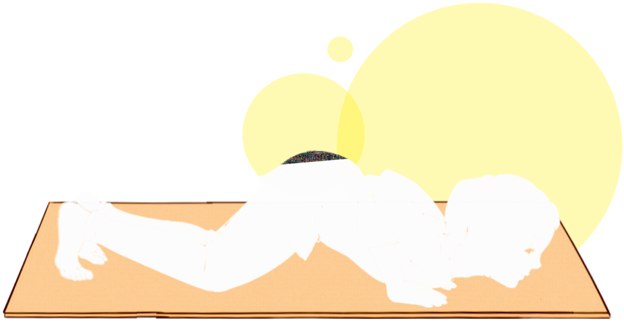


மூச்சை வெளியே விட்டபடியே
சௌஷ்காசனம் வாருங்கள்

4 தண்டசனம் முதல் சாஸ்தங்க நமஸ்காரம் வரை



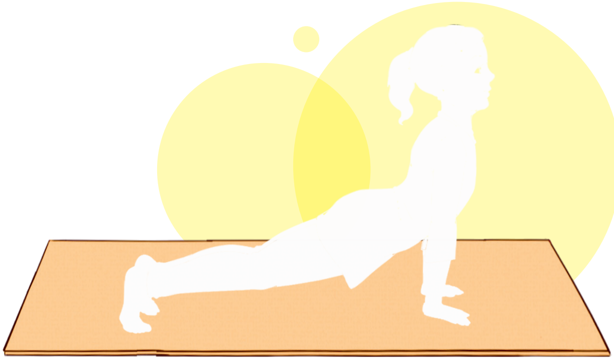
மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே
தசாசனத்திற்கு வாருங்கள்



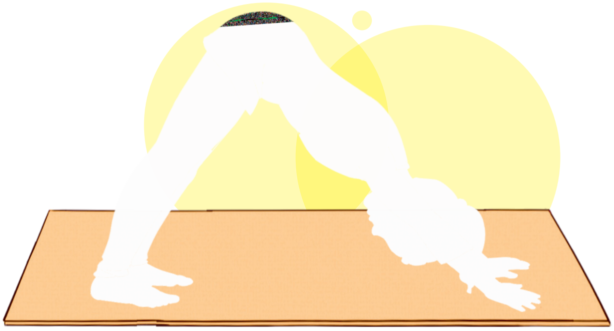
மூச்சை வெளிவிடும் போது
சாஷ்தாஷ்கத்திற்கு வாருங்கள்

© NCERT not to be republished

5. உர்த்வாமுக ஸ்வானசனம் முதல் அதோமுக ஸ்வானசனம் வரை



மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே உர்த்வமுக ஷ்வானாசனத்திற்கு வாருங்கள்



மூச்சை வெளியே விட்டபடியே அதோமுக ஷ்வாநாசனத்திற்கு வாருங்கள்

ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

நன்மைகள்

1. சூர்ய நமஸ்காரம் தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது, நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் இருதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.
2. இது செரிமான அமைப்பைத் தூண்டுகிறது, செரிமானம் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தை மேம்படுத்துகிறது.
3. சூர்ய நமஸ்காரம், கவனத்துடன் சுவாசிப்பதோடு, மன அழுத்தத்தையும் பதட்டத்தையும் குறைக்க உதவுகிறது, மன தெளிவு மற்றும் கவனத்தை ஊக்குவிக்கிறது.

வரம்புகள்: சமீபத்தில் வயிற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட மற்றும் கடுமையான உடல்நலக் கவலைகள் உள்ள மாணவர்கள் ஆயத்த நடைமுறையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- மாணவர்கள் நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்யும்போது, அவர்கள் ஜெர்கி இயக்கங்களைத் தவிர்ப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- சுவாசம் நிலையானதாகவும் தாளமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

© NCERT not to be republished

அத்தியாயம் 3

ஆசனங்கள்

அஷ்டாஷ்க யோகத்தின் மூன்றாவது அங்கமான ஆசனம், உடலின் சிறப்பு ஆசனங்களாகும், அவை நம் உடலை நெகிழ்வுத்தன்மையுடனும், வலுவாகவும், சீராகவும், நோயற்றதாகவும் இருக்க உதவுகின்றன. மகாராஷி பதஞ்சலி ஆசனத்தை "ஸ்திரம் சுகம் ஆசனம்" என்று வரையறுக்கிறார், அதாவது "நீண்ட காலத்திற்கு வசதியான நிலையில் இருக்க முடியும்". ஆசனங்கள் சுவாச விழிப்புணர்வுடன் இணையும்போது, அவை உடலுக்கும் மனதுக்கும் இடையே ஆழமான தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்கின்றன. அவை உடல் அசௌகரியங்களை நீக்கி தியானத்திற்கு நபர்களை தயார்படுத்துகின்றன.

ஒவ்வொரு நாளும் ஆசனங்களைப் பயிற்சி செய்வதால் பல நன்மைகள் உள்ளன, அவற்றில் சில கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன:

1. வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை: ஆசனங்களைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வது தசை வலிமை, நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் சமநிலையை அதிகரிக்கிறது. வெவ்வேறு போஸ்கள் பல்வேறு தசைக் குழுக்களை குறிவைத்து, மேம்படுத்துகின்றன

2. உள் அமைப்புகளின் மேம்பட்ட செயல்பாடு: ஆசனங்கள் உடலின் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் இரத்த ஓட்டம் மற்றும் ஆக்ஸிஜன் விநியோகத்தை மேம்படுத்தவும். பல போஸ்கள் உள் உறுப்புகள் மற்றும் சுரப்பிகளைத் தூண்டுகின்றன, இதனால் செரிமானம் மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகின்றன.
3. செறிவு மற்றும் தளர்வு: ஆசனங்களைப் பயிற்சி செய்வது மனதை அமைதிப்படுத்தவும், சுவாசம் மற்றும் உடலில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது.

© NCERT not to be republished

4. மனம்-உடல் இணைப்பு: ஆசனங்கள் உடலுக்கும் மனதுக்கும் இடையே ஒரு இணக்கமான தொடர்பை உருவாக்குகின்றன, இது ஆன்மீக வளர்ச்சி மற்றும் சுய விழிப்புணர்வுக்கு அவசியம்.

உங்கள் யோகப் பயணத்தைத் தொடர நீங்கள் தயாரா? மூட்டுகளைத் தளர்த்தி, முதுகெலும்பை மடக்கி, நின்றும், உட்கார்ந்தும், குப்புற படுத்தும் ஆசனங்களைச் செய்ய மனதைத் தயார்படுத்துங்கள்.

ஆசனப் பயிற்சிக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

1. யோகா பயிற்சி சுத்தமான மற்றும் நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் செய்யப்பட வேண்டும்.
2. பயிற்சிக்கு எப்போதும் ஒரு பாயைப் பயன்படுத்துங்கள்.
3. ஆசனங்களை எப்போதும் வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும். உணவு உண்ட பிறகு குறைந்தது நான்கு மணி நேரமாவது ஆசனப் பயிற்சியைத் தவிர்க்கவும். காலையில் பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு முன் சிறந்தது.
4. பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பு கண்ணாடி, கைக்கடிகாரம் மற்றும் நகைகளை அகற்ற வேண்டும்.
5. தளர்வான மற்றும் வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள்.
6. ஒவ்வொரு ஆசனங்களுக்கும் கொடுக்கப்பட்ட படிகளைப் பின்பற்றி, முடிந்தால் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒவ்வொரு ஆசனத்தையும் பராமரிக்கவும்.
7. உடலை நிதானமாக வைத்திருங்கள், பயிற்சி செய்யும் போது உங்கள் சுவாசத்தைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.
8. உங்களுக்கு ஏதேனும் உடல்நலப் பிரச்சினைகள் இருந்தால், யோகப் பயிற்சிகளைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு உங்கள் ஆசிரியரிடம் தெரிவிக்கவும்.
9. சஆசனங்கள் செய்த பிறகு ஓய்வெடுக்கவும்.
10. அனைத்து ஆசனங்களையும் ஒரு ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ்

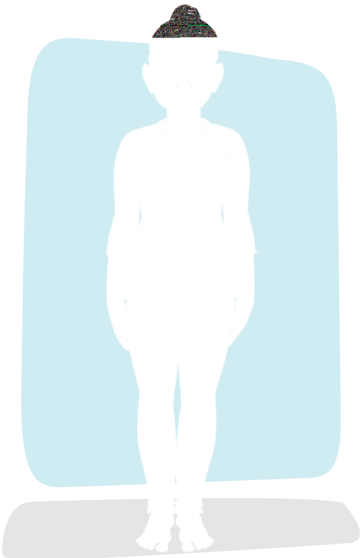
செய்யுங்கள். இந்த வகுப்பில் நாம் பின்வரும் ஆசனங்களைக் கற்றுக்கொள்வோம்:

- நின்ற நிலை – அர்த்தகாஷிகானா
- அமர்ந்த தினம் – பத்மாசனம்
- ப்ரோன் – புஜஷ்காசனம், சலபாசனம்
- சுபைன் – உத்தனபதாசனம்

ஒவ்வொரு ஆசனத்தையும் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்படி மற்றும் வழங்கப்பட்ட படிகளின்படி செய்யவும்.

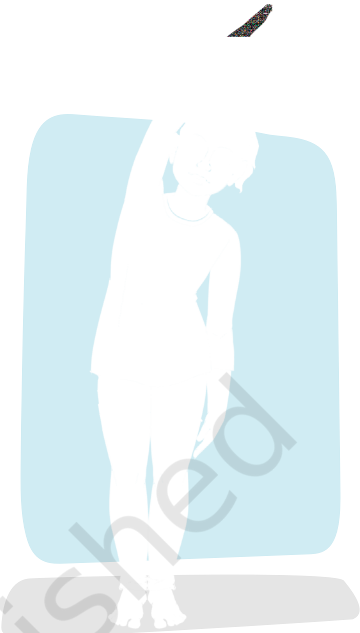
© NCERT not to be republished

அர்த்தகாட்டிகரசனா: பக்கவாட்டு வில் தோரணை (பக்கவாட்டு வளைத்தல்)

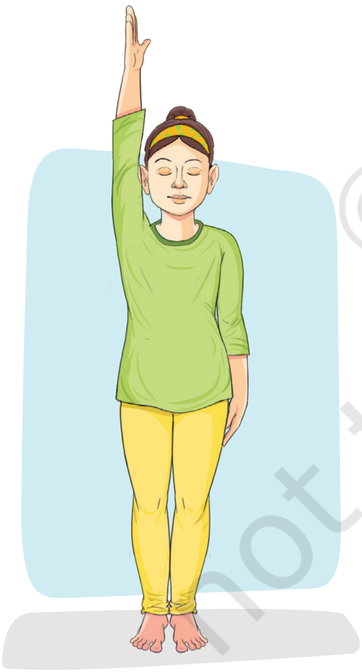


ஸ்திதி: தடாசனா

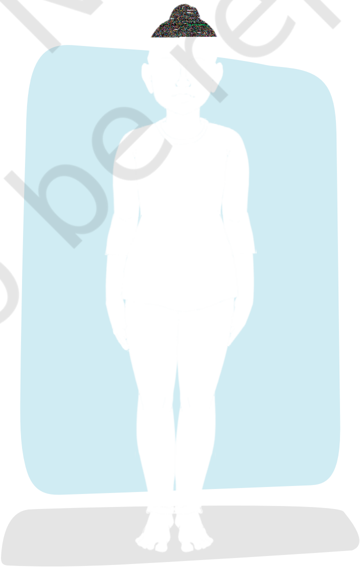
படி - 1



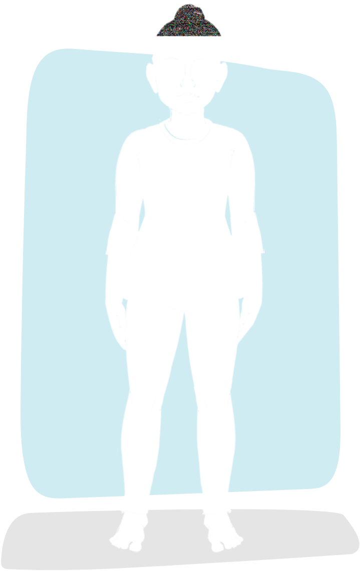
படி - 2



படி - 3



படி - 4



விஸ்ராந்தி: சீதிலா தடசனா

© NCERT not to be republished

விஸ்ராந்தி: சீதிலா தடசனான

படி 1: உள்ளிழுக்கும் போது, வலது கையை 180 ° கோணத்தில் உயர்த்தவும். வலது பைசெப் வலது காதைத் தொடட்டும், உள்ளங்கை இடது பக்கத்தை எதிர்கொள்ளும். மூச்சை உள்ளிழுத்து மேலும் நீட்டவும். கால்விரல்களிலிருந்து விரல்கள் வரை நீட்டிப்பை உணருங்கள்.

படி 2: சுவாசிக்கும் போது, பக்கவாட்டில் தண்டு பகுதியில் இடது பக்கமாக வளைக்கவும். கால்விரல்களிலிருந்து விரல்கள் வரை நீட்டிப்பை உணருங்கள். இடது பக்கத்தில் சுருக்கத்தையும் வலதுபுறத்தில் நீட்டிப்பையும் உணருங்கள். இந்த தோரணையில் சில நிமிடங்கள் எளிதாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருங்கள்.

படி 3: உள்ளிழுக்கும் போது, வலது கையை 180 ° கோணத்தில் மீண்டும் கொண்டு வாருங்கள். மூச்சை உள்ளிழுத்து மேலும் நீட்டவும்.

படி 4: சுவாசிக்கும் போது, கையை கீழே விடுங்கள்.

சீதிலா தடாசனத்தில் ஓய்வெடுக்கவும்

இடது பக்கத்தில் உள்ள ஆசனத்தை மீண்டும் செய்யவும்.

நன்மைகள்

1. அர்த்தகதிக்ரசனா இடுப்புப் பகுதியைச் சுற்றியுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்க உதவுகிறது, முதுகெலும்புக்கு பக்கவாட்டு வளைவை வழங்குகிறது மற்றும் கல்லீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.
2. இந்த பயிற்சி முதுகெலும்பை நெகிழ்வாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது. இது கால்கள், முழங்கால்கள், தொடைகள் மற்றும் கெண்டைக்கால் தசைகளையும் பலப்படுத்துகிறது.

வரம்புகள்: இந்த ஆசன 7 க்கு வரம்புகள் இல்லை இல்லை.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

மாணவர்கள் முன்னோக்கி அல்லது பின்னோக்கி வளைக்காமல், பக்கவாட்டில் வளைவதை உறுதிப்படுத்தவும்.

© NCERT not to be republished

பத்மசனா – தாமரை தோரணை

நிலை: தண்டசனா

படி - 1

படிமுறை - 2

படிமுறை - 3

படிமுறை - 4

விஸ்ராந்தி: சீதிலா
தண்டசனம்

© NCERT not to be republished

சீதிலா தண்டசனம் வாருங்கள்

படி 1: மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, வலது காலை மடித்து இடது தொடையின் வேரில் வைக்கவும்.

படி 2: மூச்சை வெளியே விடும் போது, இடது காலை மடித்து வலது தொடையின் வேரில் வைக்கவும். சின் முத்திரையை இரு கைகளிலும் தத்தெடுத்து தொடைகளில் வைக்கவும். முதுகை நேராக வைத்து, கழுத்தை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு, முகத்தை சிரித்த முகத்துடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்களை மூடி, இந்த தோரணையில் சில நிமிடங்கள் எளிதாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருங்கள்.

படி 3: உள்ளிழுக்கும் போது இடது காலை விரிக்கவும்.

படி 4: மூச்சை வெளியே விடும் போது, வலது காலை விரித்து தசாசனம் செய்ய வேண்டும்.

சிதில தசாசனத்தில் இளைப்பாறுங்கள்.

இடது காலால் ஆசனம் செய்யவும்.

நன்மைகள்

1. பத்மாசனம் 'நோயை அழிப்பவர்' மற்றும் நல்ல தியான தோரணை என்று அழைக்கப்படுகிறது.
2. இது கீழ் முதுகில் உள்ள நரம்புகளைத் தூண்டி, அவற்றுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.

வரம்புகள்: முழங்கால் மற்றும் கணுக்கால் மூட்டு வலி உள்ள மாணவர்கள் இந்த பயிற்சியை தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

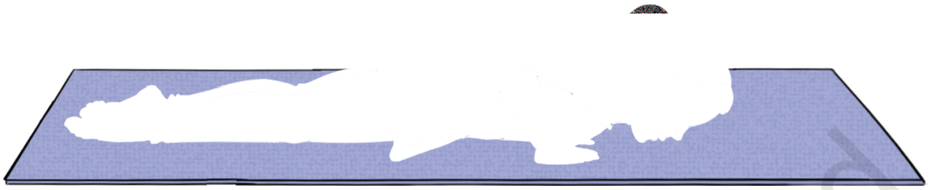
- மாணவர்கள் முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும்.

© NCERT not to be republished

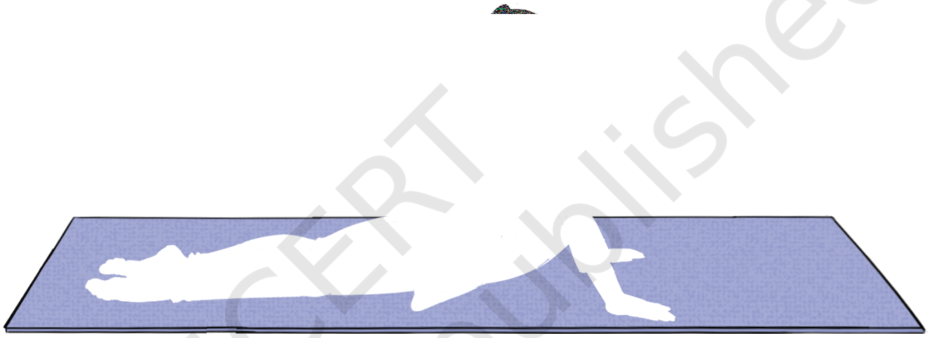
புஜங்காசனம் – பாம்பு தோரணை

ஸ்திதி:
ப்ரோம்
தோரணை

படி - 1

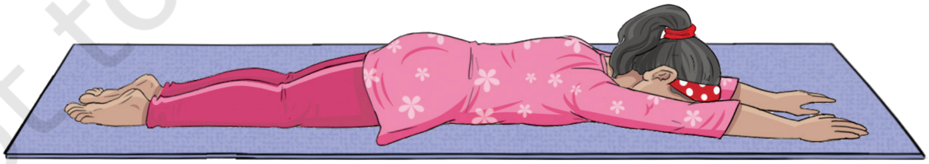


படி - 2

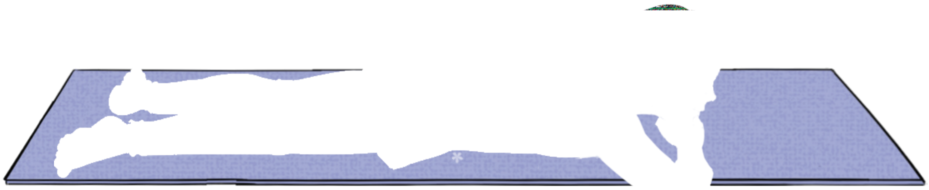


படி - 3

படி - 4



விஸ்ராந்தி:
மகராசனம்



© NCERT not to be republished

ஸ்திதி ப்ரோன் ஆசனத்திற்கு வாருங்கள்

படி 1: கைகளை மார்பின் பக்கவாட்டில் வைத்து, உள்ளங்கைகள் கீழே எதிர்கொள்ளும் மற்றும் கன்னம் தரையில் இருக்கும்.

படி 2: உள்ளிழுக்கும்போது, கைகள் நேராக இருக்கும் வரை உடலை உயர்த்தவும். கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். இந்த நிலையில் சில நிமிடங்கள் இருங்கள்.

படி 3: சுவாசிக்கும் போது, மெதுவாக கீழே வந்து நெற்றியை தரையில் வைக்கவும்.

படி 4: இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே நகர்த்தவும், உள்ளங்கைகள் கீழே எதிர்கொள்ளும். உங்கள் நெற்றியை தரையில் வைத்து, கண்களை மெதுவாக மூடவும்.

மகரசனாவில் ஓய்வெடுக்கவும்

மகராசனத்தில் இளைப்பாறுங்கள்.

நன்மைகள்

1. புஜஷ்காசனம் முதுகெலும்புக்கு நெகிழ்வுத்தன்மையைக் கொண்டுவந்து முதுகெலும்பு தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது.
2. இது வயிற்று கொழுப்பைக் குறைக்கிறது
3. இது சுவாசக் கோளாறுகளுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

குறைபாடுகள்: சமீபத்தில் வயிற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட மாணவர்கள் இந்த பயிற்சியை தவிர்க்கலாம்.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

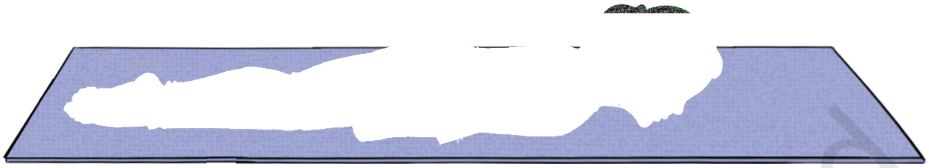
- மாணவர்கள் உள்ளங்கைகளை மார்பின் பக்கவாட்டில் வைத்து, முழங்கைகளை பரப்பாமல் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- தொப்புளுக்குக் கீழே உள்ள உடல் தரையைத் தொட வேண்டும்.

© NCERT not to be republished

ஷலபசனா – வெட்டுக்கிளி தோரணை

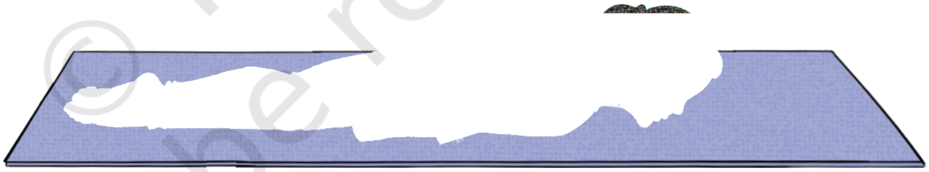
ஸ்திதி:
ப்ரோன்
தோரணை

படி - 1

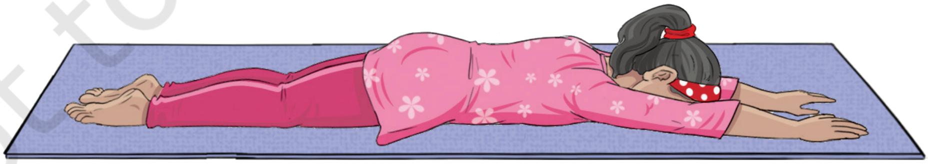


படி - 2

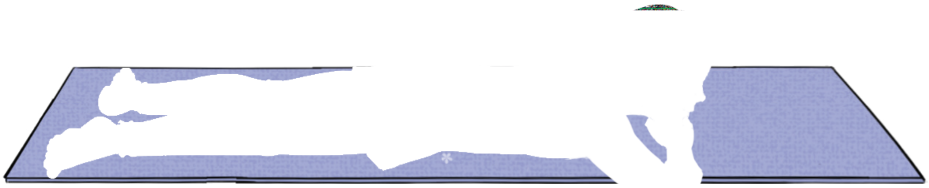
படி - 3



படி - 4



விஸ்ராந்தி:
மகரசனம்



© NCERT not to be republished

ஸ்திதி ப்ரோன் ஆசனத்திற்கு வாருங்கள்

படி 1: இரு கைகளாலும் ஒரு முஷ்டியை உருவாக்கி தொடைகளுக்கு கீழே வைக்கவும். பின்னர் உங்கள் கன்னத்தை தரையில் வைக்கவும்.

படி 2: உள்ளிழுக்கும் போது, முழங்கால்களை வளைக்காமல் இரு கால்களையும் உயர்த்தவும். கண்களை மூடிக் கொண்டு சில நிமிடங்கள் இந்த ஆசனத்தில் இருங்கள்.

படி 3: சுவாசிக்கும் போது, மெதுவாக கால்களை தரையில் வைக்கவும்.

படி 4: இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். கீழ்நோக்கி நோக்கிய உள்ளங்கைகள். தரையில் நெற்றி. கண்கள் மெதுவாக மூடிக்கொண்டன.

மகராசனத்தில் இளைப்பாறுங்கள்.

நன்மைகள்

1. சலபாசனம் முதுகெலும்பை ஆரோக்கியமாகவும் நெகிழ்வாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது.
2. இது இடுப்பு, தொடைகள், முழங்கால்கள் மற்றும் கெண்டைக்கால் தசைகளை பலப்படுத்துகிறது.
3. இது சிறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.

குறைபாடுகள்: இதய நோய்கள் மற்றும் நீரிழிவு நோயாளிகள் இந்த பயிற்சியை தவிர்க்கலாம்.

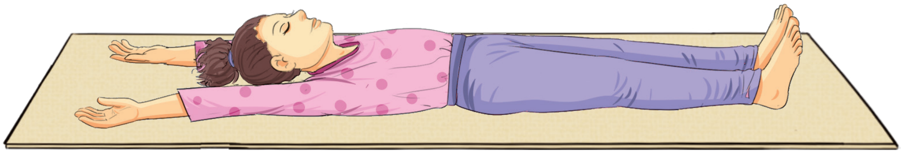
© NCERT not to be republished

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

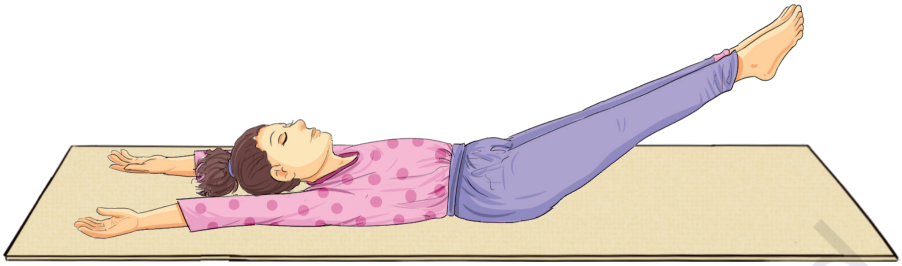
- கீழ் முதுகு வலி ஏற்பட்டால் மாணவர்கள் இதைச் செய்யும்போது கவனமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- மாணவர்களால் எந்தவித அசௌகரியமும் இல்லாமல் இறுதி தோரணையை பராமரிக்க முடிகிறதா என்று கேட்கவும்.
- பயிற்சியின் போது அவர்களின் சுவாசத்தை கவனிக்கச் சொல்லவும்.

உத்தனபதசனா – உயர்த்தப்பட்ட கால் தோரணை

ஸ்திதி: சுபைன் தோரணைகள்

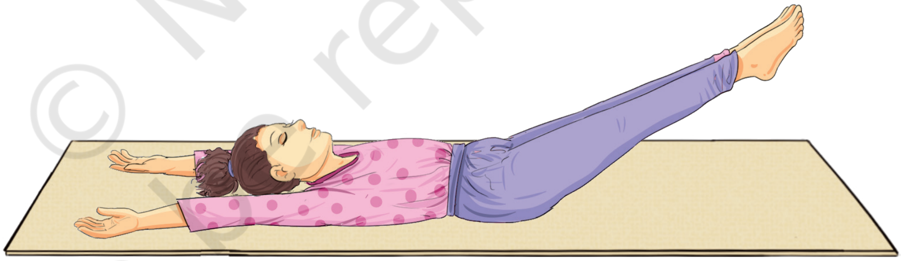


படி - 1

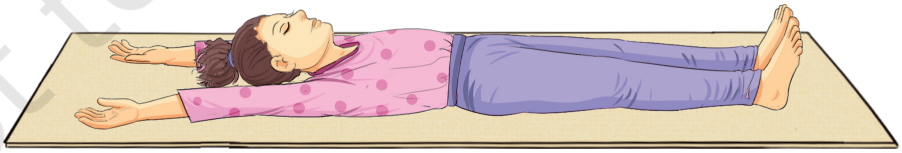


படி - 2

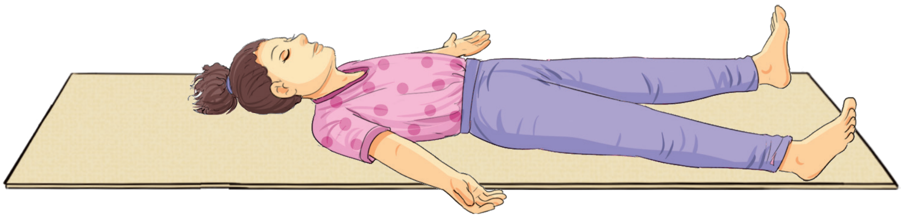
படி - 3



படி - 4



விஸ்ராந்தி: சவாசனம்



© NCERT not to be republished

ஸ்திதி சுபைன் தோரணைக்கு வாருங்கள்

படி 1: மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, இரண்டு கால்களையும் 45 டிகிரி கோணத்தில் உயர்த்தவும்.

படி 2: மேலும் உள்ளிழுத்து, இரண்டு கால்களையும் 90 ° கோணத்தில் உயர்த்தவும். உங்களால் முடிந்தவரை தோரணையை பராமரிக்கவும், சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும்.

படி 3: சுவாசிக்கும் போது, மெதுவாக இரண்டு கால்களையும் 45 ° கோணத்தில் கொண்டு வாருங்கள்.

படி 4: மேலும் மூச்சை வெளியே விட்டபடி, இரண்டு கால்களையும் விரிப்பில் வைக்கவும்.

சவாசனாவில் ஓய்வெடுக்கவும்..

நன்மைகள்

1. உத்தானபதாசனம் முதுகெலும்புக்கு நெகிழ்வுத்தன்மையைக் கொண்டுவருகிறது மற்றும் முதுகெலும்பு தசைகளை பலப்படுத்துகிறது.
2. இது வயிற்று கொழுப்பைக் குறைக்கிறது.

குறைபாடுகள்: கீழ் முதுகுவலி உள்ள மாணவர்கள் இந்த பயிற்சியை தவிர்க்க வேண்டும்.

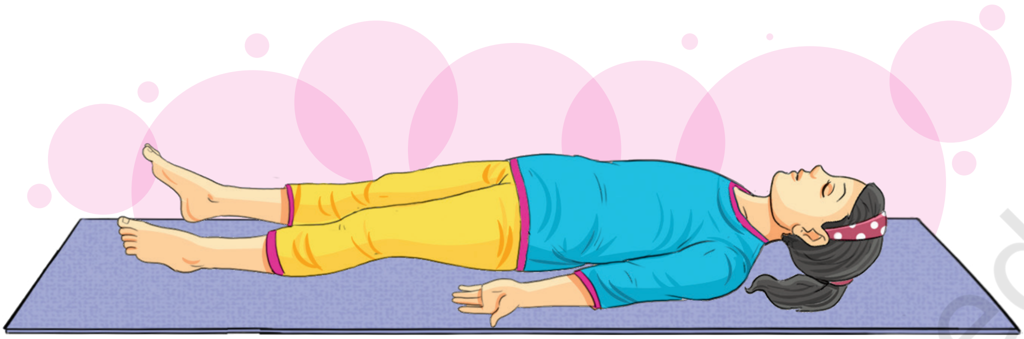
© NCERT not to be republished

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- மாணவர்கள் முழங்கால்களை மடக்காமல், கால்களை நேராக வைத்திருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

தளர்வு - விரைவான நுட்பம்

ஆசனம் செய்த பிறகு, ஆசுவாசம் செய்வது நல்லது. இது உடலில் உள்ள எந்த பதற்றத்தையும் வெளியிட உதவுகிறது மற்றும் மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது.



கால்களை அகட்டி, கைகளை அகட்டி, உள்ளங்கைகளை கூரையை நோக்கி வைத்து மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள். முழு உடலையும் விடுவித்து ஓய்வெடுக்கவும்.

வயிற்று இயக்கங்களை அவதானித்தல்.

நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது அடிவயிற்றின் உயர்வு மற்றும் வீழ்ச்சியைக் கவனியுங்கள். ஐந்து சுற்றுகள் உற்று நோக்கவும்.

வயிற்று இயக்கங்களுடன் சுவாசத்தை ஒத்திசைக்கவும்

சுவாசத்தைமெதுவாக்கி,வயிற்றுஇயக்கங்களுடன்ஒத்திசைக்கவும்.

மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, வயிறு மேலே எழும்புகிறது, சுவாசிக்கும் போது, மூழ்குகிறது.

ஒவ்வொரு உள்ளிழுத்தலும் வெளிவிடும் போதும் சேர்ந்து ஒரு சுற்று உருவாகிறது. ஐந்து சுற்றுகள் உற்று நோக்கவும்.

உணர்வுகளை அவதானித்தல்

மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது, உடல் லேசாகவும் ஆற்றலுடனும் மாறுவதை உணருங்கள்.

மூச்சை வெளியே விடும் போது, உடல் சரிந்து தளர்வதை உணருங்கள். ஐந்து சுற்றுகள் உற்று நோக்கவும்.

© NCERT not to be republished

அத்தியாயம் 4

பிராணயாமா

வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான அறிகுறிகளில் ஒன்று சுவாசம். நாம் உயிர்ப்புடன் இருக்க அது தொடர்ந்து செயல்பட வேண்டும். சுவாசத்தின் தரம் நம் வாழ்க்கைத் தரத்தில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. யோகாவில், சுவாசம் என்பது 'பிராணா' (உயிர் சக்தி) வெளிப்பாடு என்றும், 'அயாமா' என்பது இந்த உயிர் சக்தியான சுவாசத்தின் கட்டுப்பாடு மற்றும் விரிவாக்கம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. பிராணாயாமத்தில் மூன்று முக்கியமான பயிற்சிகள் உள்ளன.

1. மூச்சை உள்ளிழுத்தல் (புராகா)
2. மூச்சை வெளிவிடுதல் (ரேசகம்)
3. மூச்சு தேக்கம் (கும்பகா)

உயிர் சக்தியை வலுப்படுத்த பல பிராணாய நுட்பங்கள் (சுவாச பயிற்சிகள்) உள்ளன. இது நம் உடலின் முக்கிய அமைப்புகளின் (செரிமான, சுற்றோட்ட, சுவாச, வெளியேற்ற மற்றும் நரம்பு மண்டலங்கள்) சீரான செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது, மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது, செறிவை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் ஒட்டுமொத்த நல்லிணக்கம் மற்றும் நல்வாழ்வை அடைய உதவுகிறது.

ஆழ்ந்த மற்றும் சீரான சுவாசம் மற்றும் சுவாசத்தைப் பற்றி விழிப்புடன் இருப்பதற்கான ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளர்ப்பதற்கு பிராணயாமா சுவாசப் பயிற்சிகளுடன் தொடங்குகிறது. பிராணயாமா அமைதி மற்றும் தெளிவை ஊக்குவிக்கும் ஆற்றல் சேனல்களைத் தூண்டுகிறது, அமைதிப்படுத்துகிறது மற்றும் சமப்படுத்துகிறது.

பிராமரி போன்ற நுட்பங்கள் நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தி பதட்டத்தை குறைக்கின்றன. ஆக்ஸிஜன் விநியோகத்தை அதிகரிக்கவும், உடலை உற்சாகப்படுத்தவும், நுரையீரலுக்கு உடற்பயிற்சி செய்யவும் வேறு பல நுட்பங்கள் உள்ளன.

இப்போது, நாம் இதைப் பற்றி கற்றுக்கொள்வோம்:

1. பிரிவு சுவாசம்
2. நாதீசுத்தி பிராணயாமா
3. ப்ராமரீ ப்ராணயாமா

© NCERT not to be republished

இந்த நுட்பங்களை ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் செய்து கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

பிராணயாமத்தை பயிற்சி செய்வதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்:

1. பிராணயாமத்தை மூக்கு வழியாக மட்டுமே சுவாசிக்க வேண்டும்.
2. பிராணயாமம் பயிற்சி செய்யும்போது முகம், தோள்பட்டை மற்றும் உடலின் பிற பாகங்கள் தளர்வாக இருக்க வேண்டும்.
3. கண்களை மூடி, கழுத்து மற்றும் தலை நேராகவும், முதுகெலும்பு நேராகவும் வைக்கவும்.
4. பிராணயாம பயிற்சியின் போது வயிற்று இயக்கத்தை கவனிக்கவும்.
5. ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள ஐந்து முறை செய்யவும், பின்னர் மெதுவாக தேர்ச்சி பெற தினமும் பயிற்சி செய்யவும்.

பிரிவு சுவாசம்

பிரிவு சுவாசம் என்பது ஒரு பிராணயமா நுட்பமாகும் - இது சுவாச திறன் மற்றும் விழிப்புணர்வை அதிகரிக்க நுரையீரலின் குறிப்பிட்ட பிரிவுகளுக்கு சுவாசத்தை நனவுடன் இயக்குவதை உள்ளடக்கியது. இந்த நுட்பம் பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் சுவாசத்தைப் பற்றி மேலும் அறிந்திருக்க உதவுகிறது, இது நுரையீரலின் வெவ்வேறு பகுதிகளை முழுமையாகப்பயன்படுத்துவதன்மூலம்நுரையீரல்செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது. இது இரத்தத்தின் சிறந்த ஆக்ஸிஜனேற்றத்தை உறுதி செய்கிறது மற்றும் ஆழ்ந்த கவனத்துடன் சுவாசிப்பதன் மூலம் பதட்டத்தை குறைக்கிறது.

பின்வரும் மூன்று பிரிவுகளில் பகுதி சுவாசத்தைக் கற்றுக்கொள்வோம்:

- வயிற்று அல்லது உதரவிதான சுவாசம்
- தொராசிக் (மார்பு) அல்லது இண்டர்கோஸ்டல் சுவாசம்
- கிளாவிகுலர் (மேல் மார்பு) அல்லது மேல் லோபார் சுவாசம்

வஜ்ராசனம், வீராசனம், பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து, முகத்தைத் தளர்த்தி, கண்களை மென்மையாக மூடி அமரவும்.

© NCERT not to be republished

அடிவயிற்று அல்லது உதரவிதான சுவாசம் – அதாமா ஸ்வாசா

1. சின் முத்திரையை தத்தெடுத்து உங்கள் கைகளை உங்கள் தொடைகளில் வைத்திருங்கள்.
2. முழுவதுமாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும், இதனால் வயிறு வெளியே வரும், உதரவிதானம் கீழே தள்ளப்படும்.
3. மூச்சை மெதுவாகவும் முழுமையாகவும் வெளிவிடுவதால் அடிவயிறு உள்நோக்கி இழுக்கப்பட்டு, உதரவிதானம் அதன் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும்.
4. உள்ளிழுத்தல் மற்றும் மூச்சை வெளியேற்றுவது மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் இருக்க வேண்டும் மென்மையான, தளர்வான மற்றும் தாள.
5. முழு செயல்முறையிலும் எந்த முட்டாள்தனமும் இருக்கக்கூடாது.
6. இந்த பயிற்சியை ஐந்து சுற்றுகளுக்கு மீண்டும் செய்யவும்.

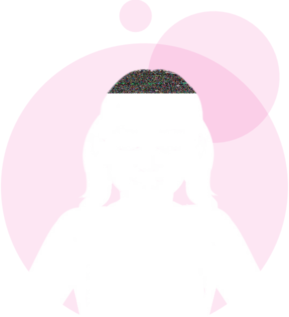
தொராசிக் அல்லது (மார்பு) இண்டர்கோஸ்டல் சுவாசம் – மத்யமா ஸ்வாசா

1. சின்மயா முத்திரையை தத்தெடுத்து உங்கள் கைகளை உங்கள் தொடைகளில் வைத்திருங்கள்.
2. மார்பை விரிவுபடுத்தும் போது ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
3. மார்பு சுருங்கும் போது மூச்சை முழுவதுமாக வெளியே விட வேண்டும்.
4. மார்பக சுவாசத்தின் போது, இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் காற்று மெதுவாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் பாய்கிறது. இதனால் நுரையீரலின் நடு மடல்கள் திறக்கின்றன.
5. இந்த பயிற்சியை ஐந்து சுற்றுகளுக்கு மீண்டும் செய்யவும்.

கிளாவிகுலர் (மேல் மார்பு) அல்லது மேல் லோபார் சுவாசம் – ஆத்யா ஸ்வாசா.

1. ஆதி முத்திரையைத் தத்தெடுத்து, உங்கள் கைகளை உங்கள் தொடைகளில் வைக்கவும்.
2. கழுத்து எலும்புகளை உயர்த்தும் போது ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
3. கழுத்து எலும்புகளை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வரும்போது மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
4. இந்த பயிற்சியை ஐந்து சுற்றுகளுக்கு மீண்டும் செய்யவும்.

© NCERT not to be republished



முழு யோக சுவாசம் – பூர்ணா ஸ்வாசா

1. படத்தில் காட்டியுள்ளபடி பிரம்ம முத்திரையை தத்தெடுத்து தொப்புள் பகுதிக்கு கீழே வைக்கவும்
2. அடிவயிற்றை வீங்கச் செய்யும்போது, மார்பை விரிவுபடுத்தும்போது, காலர் எலும்புகளை உயர்த்தும்போது ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
3. அடிவயிற்றை மூழ்கடித்து, மார்பில் சுருங்கி, காலர் எலும்புகளை மீண்டும் கொண்டு வரும்போது மெதுவாக சுவாசிக்கவும்.

மாற்று நோஸ்ட்ரில் சுவாசம் – நாடி சுத்தி

பிராணயாமா அல்லது பிராணயாமா

நாடி சுத்தி பிராணயாமா என்பது பிராணாவின் (உயிர் சக்தி) ஓட்டத்தை சமநிலைப்படுத்தும் மற்றும் சூட்சும சக்தி சேனல்களை சுத்தப்படுத்தும் ஒரு எளிய மற்றும் சக்திவாய்ந்த நுட்பமாகும். நாடி என்றால் சக்தி வழிகள், சுத்தி என்றால் சுத்தம் செய்தல் என்று பொருள். சீரான மற்றும் சீரான சுவாச முறைகள் மனதை அமைதிப்படுத்துகின்றன, பதட்டத்தை குறைக்கின்றன மற்றும் உணர்ச்சி ஸ்திரத்தன்மையை ஊக்குவிக்கின்றன.

நாடி சுத்தி பிராணயாமா நடைமுறைக்கு சில புள்ளிகள் முக்கியமானவை:

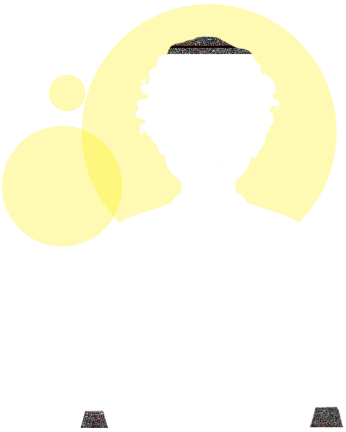
1. இதை பயிற்சி செய்யுங்கள் பிராணாயாமா நீண்ட கால நன்மைகளுக்கு தினமும்.
2. பயிற்சி செய்யும் போது மூச்சு விடுவதில் கவனமாக இருங்கள்.
3. சுவாசம் இயல்பாக ஓடட்டும்.
4. பயிற்சியின் போது ஜெர்க்குகள் அல்லது சிரமத்தைத் தவிர்க்கவும்.

© NCERT not to be republished

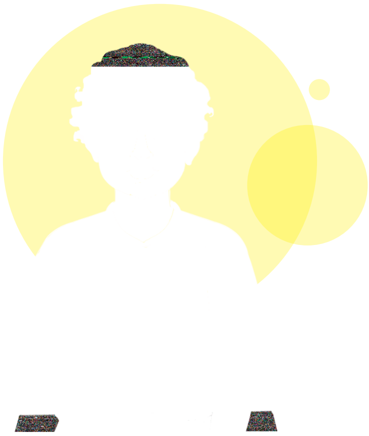
ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- இயக்கத்தை சுவாசத்துடன் ஒருங்கிணைக்க மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- மாணவர்கள் பகுதி சுவாசத்தை சீராக செய்வதை உறுதி செய்யவும்.

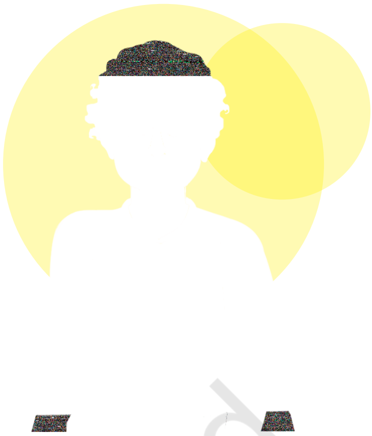
இப்போது, நாடிசுத்தி பிராணயாமா பயிற்சி செய்வோம்.



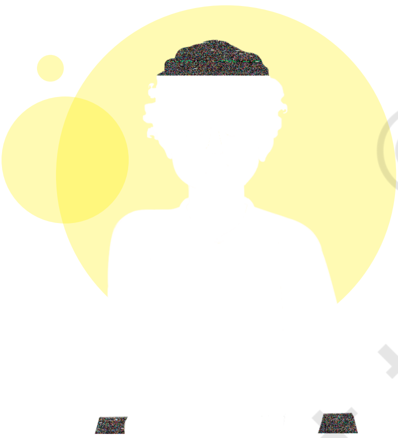
படி - 1



படி - 2

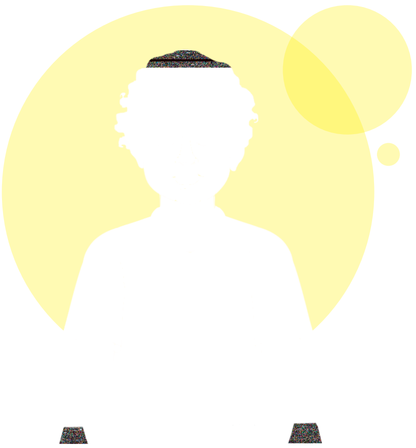


படி - 3



படி - 4

படி - 5



படி - 6

© NCERT not to be republished

படி 1: பத்மாசனம், வஜ்ராசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து, முகம் தளர்ந்து, கண்களை மெதுவாக மூடியபடி அமரவும்.

படி 2: நாசிக முத்திரையை வலது கையில் ஆள்காட்டி விரலையும், நடுவிரலையும் மடித்து இடது தொடையில் வைக்கவும். கட்டை விரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரல் ஆகியவற்றை திறந்து வைக்கவும். இப்போது இடது கையில் சின் முத்திரையை தத்தெடுத்து இடது தொடையில் வைக்கவும்.

படி 3: கட்டைவிரலால் வலது நாசியை மூடி, இடது நாசி வழியாக முழுமையாக சுவாசிக்கவும். இடது நாசி வழியாக ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, மூச்சை நிறுத்தி, வலது நாசியிலிருந்து கட்டை விரலை உயர்த்தி, மோதிரம் மற்றும் சுண்டு விரலால் இடது நாசியை மூடவும்.

படி 4: வலது நாசி வழியாக மெதுவாக சுவாசிக்கவும். வலது நாசி வழியாக ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, இடது நாசியிலிருந்து மோதிர மற்றும் சுண்டு விரலை உயர்த்தி, கட்டை விரலால் வலது நாசியை மூடவும்.

படி 5: இடது நாசி வழியாக மெதுவாக சுவாசிக்கவும். இது ஒரு சுற்றாக கணக்கிடப்படுகிறது. இந்த பயிற்சியை மூன்று முதல் ஐந்து சுற்றுகள் வரை தொடரவும்

படி 6: பயிற்சிக்குப் பிறகு, வலது கையை விட்டு, சின் முத்திரையைத் தத்தெடுத்து, மாற்றங்களைக் கவனிக்கவும்.

நாடி சுத்தி பிராணயாமாவின் நன்மைகள்

1. நாடி சுத்தி பிராணயாமா நாசிப் பாதையைச் சுத்தப்படுத்துவதைத் தவிர இரண்டு நாசிகளுக்கும் இடையில் சமநிலையை ஊக்குவிக்கிறார்.
2. இது பசியை அதிகரிக்கிறது.
3. இது மன அழுத்த ஹார்மோன்களைக் குறைக்க உதவுகிறது.

© NCERT not to be republished

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- சின் முத்திரை மற்றும் நாசிக முத்திரையை மாணவர்களுக்கு செய்து காட்டுங்கள், அவர்கள் அதை சரியாக செய்கிறார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- வலது மற்றும் இடது நாசி சுவாசத்தின் ஒரு முழு சுழற்சியை அறிவுறுத்தல்களுடன் செய்து காட்டவும்.
- பயிற்சியின் போது கட்டைவிரல், மோதிர விரல் மற்றும் சுண்டு விரல் ஆகியவற்றின் நிலையை அவர்கள் கவனிக்கவும், இதன் நுட்பத்தைப் புரிந்துகொண்டு படிகளை சரியாகப் பின்பற்றவும் அவர்களுக்கு உதவவும்.
- பயிற்சிக்குப் பிறகு அவர்கள் எப்படி உணர்ந்தார்கள், அவர்களால் அமைதியான மனநிலையை அனுபவிக்க முடிந்ததா என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்.

பிரமரி பிராணயாமா

பிரமரி பிராணயாமா நுட்பம் ஒரு பெண் தேனீயின் ஹம்மிங் ஒலியைப் பிரதிபலிக்கிறது. "பிரமரி" என்ற பெயர் சமஸ்கிருத வார்த்தையான "பிரமாரி," என்பதிலிருந்து வந்தது, அதாவது பெண் தேனீ. பிரமரி பிராணயாமா ஒரு அமைதியான நுட்பமாகும், இது மனம் மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தில் இனிமையான விளைவைக் கொண்டுள்ளது. இது ஆழமாக உள்ளிழுப்பது மற்றும் சுவாசத்தின் போது குறைந்த ஹம்மிங் ஒலியை உருவாக்குவது ஆகியவை அடங்கும்.

பிரமாரி பிராணயாமாவுக்கு பல நன்மைகள் உள்ளன:

1 மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தை குறைக்கிறது.

2 செறிவு மற்றும் நினைவகத்தை அதிகரிக்கிறது.

3 தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது.

4 ஆழ்ந்த தளர்வு நிலையைத் தூண்டுகிறது.

5 இரத்த அழுத்தத்தை சமப்படுத்துகிறது.

பிரமரி பிராணயாமா எப்படி செய்வது என்று கற்றுக் கொள்வோம்:

- முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து, சிரித்த முகத்துடன், கண்களை மென்மையாக மூடி, சுகாசணத்தில் அமரவும்.
- இரண்டு நாசித்துவாரங்களும் இரண்டு நுரையீரல்களையும் நிரப்பி ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
- நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது, ஒரு தேனீயைப் போல நிலையான, குறைந்த சுருதி ஹம்மிங் ஒலியை உருவாக்குங்கள். (ஓம்கார மந்திர உச்சாடனத்தின் மகர ஒலி)
- ஒலியின் அதிர்வு உங்கள் தலை மற்றும் உடல் முழுவதும் எதிரொலிப்பதை உணருங்கள்.
- இந்த பயிற்சியை ஐந்து முறை செய்யவும்.

© NCERT not to be republished

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- பயிற்சியின் போது அதன் எதிரொலியை அவர்களால் உணர முடிந்ததா என்று மாணவர்களிடம் கேளுங்கள். பயிற்சிக்குப் பிறகு அவர்களின் மனநிலை பற்றி கேளுங்கள்.

பிரத்யஹாரா

இன்றைய வேகமாக நகரும் உலகில், பிரத்யாஹாரா மிக முக்கியமான பாத்திரத்தை ஏற்றுக்கொள்கிறார். நமது புலன் உறுப்புகள் அனைத்தும் வெளிப்புறமாகத் திரும்புவதால், அவை வேகத்திற்கு எதிர்வினையாற்றுகின்றன, வேகத்தைக் குறைக்கும் கலை அல்லது வெவ்வேறு வழிகளில் பதங்கமாதல் அல்லது வேண்டுமென்றே நமது புலன்களை விலக்கிக் கொள்ளும் கலையைக் கற்றுக்கொள்வது அவசியம்.

பிரத்யாஹாரத்தின் யோகப் பயிற்சி உணவு, பொழுதுபோக்கு, தூக்கம் மற்றும் நமது அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் மிதமான உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. பிரத்தியாஹாரத்தைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நம் புலன்களால் ஏற்படும் கவனச்சிதறலைத் தவிர்க்கலாம். இதைச் செய்வதன் மூலம் உள்நோக்கிய பயணத்தை செயலாக்க முடியும்.

முந்தைய அத்தியாயங்களில், பிரத்யாஹார செயல்பாடுகள் மூலம் புலன்களை நிர்வகிக்கும் பல்வேறு வழிகளைக் கற்றுக்கொண்டோம்.

© NCERT not to be republished

அத்தியாயம் 5

தாரணா, தியானம் மற்றும் சமாதி

இந்த அத்தியாயத்தில், தியானம் செய்வதற்கு முன் கவனம் செலுத்துவது பற்றி முதலில் அறிந்து கொள்வோம்.

கண்களை மூடிக்கொண்டு அமைதியாக அமர்ந்திருக்கிறீர்களா?

நம் கண்கள் திறந்திருக்கும்போது, நாம் வெளியுலகைப் பார்க்கிறோம், நம் கண்கள் மூடியிருக்கும்போது, நமக்குள் உள்ள உலகத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

தரணா, தியானம் மற்றும் சமாதி ஆகியவை அஷ்டாஷ்க யோகாவின் மூன்று மூட்டுகளாகும், அவை அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் அனுபவிக்க மனதை ஒருமுகப்படுத்தி அமைதிப்படுத்துவதைக் கையாள்கின்றன.

உள்ளே அமைதியை அனுபவிப்பதற்கான முதல் படி, அலைபாயும் நம் மனதை ஏதேனும் ஒரு பொருளில் கவனம் செலுத்துவதாகும், அது மெழுகுவர்த்தியின் சுவாசம் அல்லது சுடர் அல்லது நீட்டப்பட்ட கையிலிருந்து கட்டைவிரல் நுனியைக் கவனிப்பதாக இருக்கலாம். இந்த ஒற்றை-புள்ளி செறிவு தரணா என்று அழைக்கப்படுகிறது. தரணா என்பது மனதை சீராக வைத்திருப்பது மற்றும் செறிவை பராமரிப்பதை உள்ளடக்கியது.

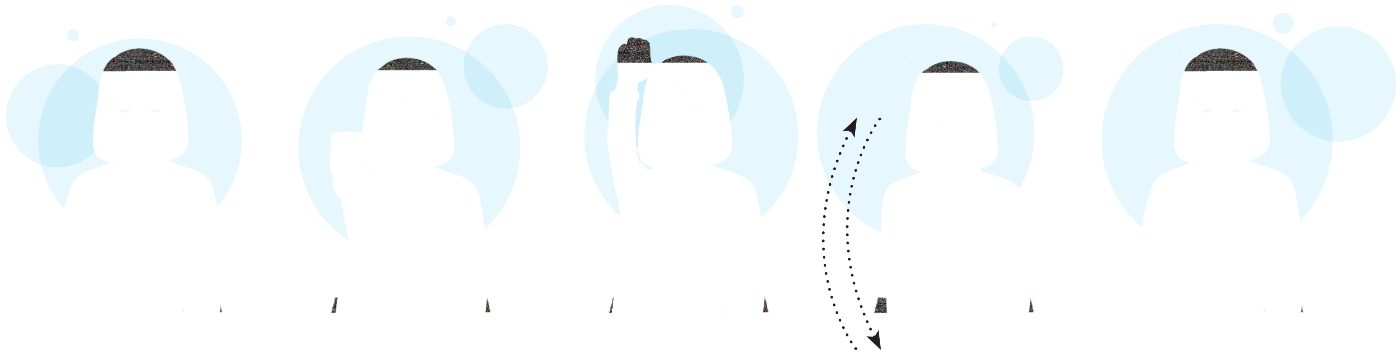
தோள்கள் மற்றும் கட்டைவிரல்களைப் பயன்படுத்தி ஜத்ரு த்ராடகா பயிற்சி செய்வதன் மூலம் கவனம் செலுத்தும் கலையைக் கற்றுக்கொள்வோம். ஜத்ரு த்ராடகா

ஜத்ரு த்ரதகா

ஜத்ரு த்ராடகா என்பது ஒரு யோகப் பார்வை, இது ஒரு கூர்மையான செறிவு அல்லது கவனத்தை கொண்டு வர உதவுகிறது. இது ஒரு பொருள் அல்லது இலக்கின் மீது பார்வையை நிலைநிறுத்தும் ஒரு நடைமுறையாகும்.

© NCERT not to be republished

மேல் மற்றும் கீழ் பார்வை



படி - 1 | படி - 2 | படி - 3 | படி - 4 | படி - 5

படி 1: வஜ்ராசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் வசதியாக அமரவும். உங்கள் கண்களை திறந்து வைத்து, கைகளை தொடையில் வைக்கவும்.

படி 2: வலது கையை தோள்பட்டை நிலைக்கு முன்னால் உயர்த்தி, கட்டைவிரலை பக்கவாட்டில் திருப்பி ஒரு முஷ்டியை உருவாக்கவும்.

படி 3: கட்டைவிரலின் நுனியில் கண்களை மையப்படுத்தி, மெதுவாக வலது கையை மேலே நகர்த்த ஆரம்பிக்கவும்.

படி 4: கை மேலும் கீழும் நகரும் போது இரு கண்களும் தொடர்ந்து கட்டைவிரலின் நுனியில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். தலையை அசைக்காமல், கண் இமைகளை மட்டும் மேலும் கீழும் அசைக்க வேண்டும். இந்த பயிற்சியை மூன்று முதல் ஐந்து சுற்றுகளுக்கு மீண்டும் செய்யவும்.

படி 5: பயிற்சிக்குப் பிறகு எளிய உள்ளங்கை செய்து வஜ்ராசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் ஓய்வெடுக்கவும்.

அதே நடைமுறையை இடது பக்கத்தில் மீண்டும் செய்யவும்.

© NCERT not to be republished

வவலது மற்றும் இடது பார்வை

படி - 1 படி - 2 படி - 3 படி - 4 படி - 5

படி 1: வஜ்ராசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் வசதியாக அமரவும். உங்கள் கண்களை திறந்து, கைகளை தொடைகளில் வைக்கவும்.

படி 2: வலது கையை முன்னால் நீட்டி, கட்டைவிரலை மேல்நோக்கி உயர்த்தி அதிலிருந்து ஒரு முஷ்டியை உருவாக்கவும்.

படி 3: வலது கையை தரைக்கு இணையாக வலது தோள்பட்டை நோக்கி நகர்த்தி, கட்டைவிரலின் நுனியைப் பார்த்துக் கொண்டே இருங்கள். வலது முனையில் கையைப் பிடித்து சிறிது நேரம் இந்த நிலையில் இருக்கவும்.

படி 4: கட்டைவிரலின் நுனியைப் பார்க்கும்போது வலது கையை மெதுவாக அசல் நிலைக்கு நகர்த்தவும். தலையை அசைக்காமல் கண் கருவிழிகளை மட்டும் பக்கவாட்டில் நகர்த்தவும்.

படி 5: பயிற்சிக்குப் பிறகு எளிய உள்ளங்கை செய்து வஜ்ராசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் ஓய்வெடுக்கவும்.

அதே நடைமுறையை இடது பக்கத்தில் மீண்டும் செய்யவும்

© NCERT not to be republished

எளிய உள்ளங்கை செயல்முறை:

1 இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சூடாகும் வரை தேய்க்கவும்.

2 உங்கள் உள்ளங்கைகளை கப் செய்து கண்களின் மீது மெதுவாக வைக்கவும் (கண் இமைகளுக்கு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம்).

3 கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் உள்ளங்கைகளை 10-15 விநாடிகள் உங்கள் கண்களில் வைத்திருங்கள், பின்னர் அவற்றை மெதுவாக உயர்த்துங்கள்.

நன்மைகள்

1. ஜத்ரு த்ராடகா செறிவு, நுண்ணறிவு மற்றும் நினைவகத்தை மேம்படுத்துகிறது.
2. இது கண்பார்வை மற்றும் பார்வையை மேம்படுத்துகிறது.
3. இது தன்னம்பிக்கை, பொறுமை மற்றும் மன உறுதியை மேம்படுத்துகிறது. மேம்படுத்துகிறது.

வரம்புகள்: கடுமையான தலைவலி உள்ள மாணவர்கள் பயிற்சியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- மாணவர்கள் தங்கள் கண்ணாடிகள் மற்றும் கைக்கடிகாரங்களை அகற்றுவதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- பயிற்சியின் போது தலை, கழுத்து மற்றும் முதுகெலும்பு நேராக இருக்கும்படி உட்கார ஊக்குவிக்கவும். எப்போதும் ஒரு சில கண் சிமிட்டல்களுடன் கண்களைத் திறக்கவும்.
- ஒவ்வொரு பயிற்சிக்குப் பிறகும் உள்ளங்கை செய்யப்படுவதை உறுதி செய்யவும்.

© NCERT not to be republished

தியானம்

தியானா என்றால் தியானம், சிந்தனை அல்லது உயர்ந்த சுயம் அல்லது கடவுளின் பிரதிபலிப்பு என்று பொருள். மன ஒருமைப்பாடு தடையின்றி நீரோட்டம் போல் தொடர்ந்து ஓடும் போது அது தியானமாக மாறுகிறது. தியானத்தில், கவனச்சிதறல் இல்லாமல் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கவனத்தை நோக்கி தொடர்ச்சியான கவனம் ஓட்டம் உள்ளது. ஒருமுகப்படுத்துதலைப் பராமரிக்க முயற்சி தேவைப்படும் தாரனாவைப் போலல்லாமல், தியானம் என்பது தியானத்தின் பொருளில் சிரமமின்றி இருப்பு மற்றும் மூழ்கிய நிலையால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

தியானத்தைப் பயிற்சி செய்வது உள் அமைதி மற்றும் அமைதியின் ஆழ்ந்த உணர்வுக்கு வழிவகுக்கிறது. தியானத்தின் வழக்கமான பயிற்சி மன தெளிவை மேம்படுத்துகிறது, கவனத்தை கூர்மைப்படுத்துகிறது, பதட்டத்தை குறைக்கிறது மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.

தியானத்தை பல வழிகளில் பயிற்சி செய்யலாம். இந்த வகுப்பில், நாம் நாதானுசந்தனம் (ஒலியை தியானித்தல்) பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

தியான பயிற்சிக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

1. அமைதியான மற்றும் சுத்தமான இடத்தைக் கண்டறியவும். பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து, உடலைத் தளர்வாக வைத்து அமரவும்.
2. மூச்சு அல்லது மந்திரம் அல்லது சில காட்சிப் பொருள் போன்ற கவனம் செலுத்தும் பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்து அதன் மீது உங்கள் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துங்கள். பயிற்சியின் போது கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்.
3. பயிற்சியின் போது வரும் எண்ணங்கள் அல்லது உணர்ச்சிகளுக்கு எதிர்வினையாற்றாமல் இருங்கள்.
4. ஆரம்பத்தில் சுவாசத்தை நீண்ட நேரம் கவனிப்பது பொதுவாக கடினம். உங்கள் மனம் அலைபாய்ந்தால், மெதுவாக ஆனால் உறுதியாக உங்கள் கவனத்தை மீண்டும் உங்கள் சுவாசத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள்.
5. நிலைத்தன்மை முக்கியம்; தினமும் தியானம் பயிற்சி செய்யுங்கள், சில நிமிடங்களில் தொடங்கி படிப்படியாக கால அளவை அதிகரிக்கவும்.

© NCERT not to be republished

நாதனுசந்தனா (ஒலி தியானம்)

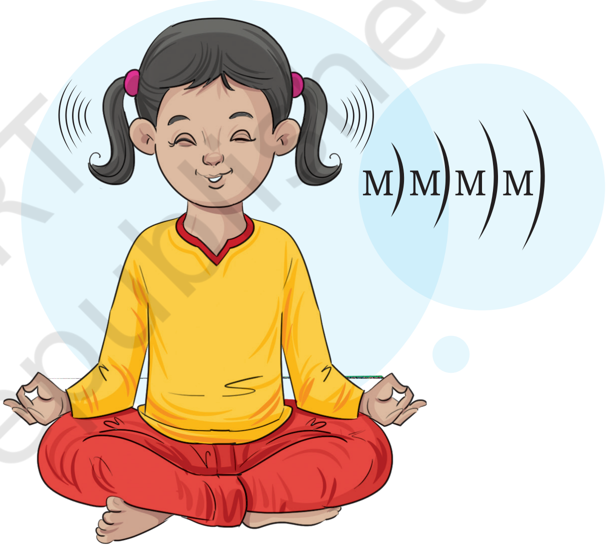
"நாதா" என்றால் ஒலி என்றும் "அனுசந்தனா" என்றால் விசாரணை அல்லது ஆய்வு என்றும் பொருள். எனவே, நாதனுசந்தனம் என்பது ஒலி அதிர்வுகளை ஆராய்ந்து ஆழ்ந்த தியானத்தை உள்ளடக்கியது. A, U, M மற்றும் AUM போன்ற வெவ்வேறு ஒலிகள் மெதுவாக உச்சரிக்கப்படுகின்றன, இதனால் அவை உடல் முழுவதும் ஒரு சிறந்த அதிர்வை உருவாக்குகின்றன.

- வஜ்ராசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து, முகம் தளர்ந்து, கண்களை மென்மையாக மூடியபடி அமரவும்.
- சின் முத்திரையை இரண்டு கைகளிலும் தத்தெடுத்து தொடைகளில் வைக்கவும்.
- மூன்று முதல் ஐந்து சுற்றுகள் வரை அகார மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும், கீழ் உடலில் (அடிவயிற்றில்) அதிர்வை உணரவும்.
- மூன்று முதல் ஐந்து சுற்றுகள் வரை உகார மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும், உடலின் நடுத்தர (மார்பு பகுதி) பகுதியில் அதிர்வை உணரவும்.
- மூன்று முதல் ஐந்து சுற்றுகள் வரை மகாரத்தை மந்திரித்து, உடலின் மேல் (தலை பகுதி) பகுதியில் அதிர்வை உணரவும்.
- மூன்று முதல் ஐந்து சுற்றுகள் ஓம்காரத்தை உச்சரித்து உடலில் உள்ள அதிர்வுகளை உணருங்கள்.
- நாதனுசந்தானத்தை ஒரு நாளைக்கு பல முறை செய்யவும். இது விழிப்புணர்வை விரிவுபடுத்த உதவுகிறது.

சமாதி

சமாதி என்பது உணர்வின் மிக உயர்ந்த நிலை. தியானத்தின் போது இதை அடைய முடியும். சமாதியில், மனம் நீண்ட காலமாக உயர்ந்த சுயம் அல்லது கடவுளின் மீது முழுமையாக கவனம் செலுத்துகிறது.

© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished

அத்தியாயம் 6

கிரிடா யோகா

யோகாவின் கருத்துக்களை விளையாட்டாக புரிந்துகொள்ள பல்வேறு விளையாட்டுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. சமஸ்கிருதத்தில், கிரிஷா என்றால் 'விளையாட்டு' அல்லது 'விளையாட்டு' என்று பொருள்; எனவே, கிரிஷா யோகம் என்றால் விளையாட்டின் மூலம் யோகத்தைக் கற்பதாகும். மகிழ்ச்சி, கவனமாக இருத்தல், ஒருமுகப்படுத்துதல், சுவாசத்தை வலுப்படுத்துதல், படைப்பாற்றல் மற்றும் அன்பு போன்ற யோகாவின் கொள்கைகளில் சிலவற்றை உருவாக்க கிரிஷா யோகம் உதவுகிறது. கிரிஷா யோகம் மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது, மன நலனையும் உணர்ச்சி சமநிலையையும் மேம்படுத்துகிறது.

யோகாவை சுவாரஸ்யமாகவும் ஊடாடக்கூடியதாகவும் மாற்றுவதன் மூலம், கிரிஷா யோகா பயிற்சியில் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆர்வத்தை வளர்க்க உதவுகிறது மற்றும் முழுமையான வளர்ச்சியை ஆதரிக்கிறது.

ஒரு சில விளையாட்டுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. பல்வேறு யோகக் கோட்பாடுகளின் அடிப்படையில் நீங்கள் புதிய விளையாட்டுகளை வடிவமைக்கலாம். வகுப்பில் உள்ள நண்பர்களுடனோ அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடனோ விளையாடலாம்.

பதார்த்த க்ராஹி – மனம் நிறைந்த உணவு

கவனத்துடன் சாப்பிடுவது என்பது ஒரு உட்புற விளையாட்டு, பொதுவாக குழுக்களாக விளையாடப்படுகிறது. இந்த விளையாட்டை "ஐஸ்பிரேக்கர்" ஆகப் பயன்படுத்தலாம், இது தடைகளைக் குறைக்கவும், மாணவர்களில் சிறந்ததை வெளிக்கொணரவும் விளையாடப்படும் ஒரு விளையாட்டு. இந்த விளையாட்டில், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை வளர்க்க மாணவர்களை ஊக்குவிக்க உணவு ஒரு கருப்பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த விளையாட்டு படைப்பாற்றல், விழிப்புணர்வு மற்றும் உணர்ச்சி கலாச்சாரத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

எப்படி விளையாடுவது

1. மாணவர்கள் தங்கள் இடது கையை ஒரு தட்டு போல மார்புக்கு அருகில் வைக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

© NCERT not to be republished

2 ஆசிரியர் பல்வேறு உணவுப் பொருட்களின் பெயர்களை அழைத்து உண்ணக்கூடிய பொருட்களை விரைவாக எடுத்துக் கொள்கிறார்.

உதாரணமாக, காய்கறிகளின் பெயர்கள்: கேரட், பூசணி, காகிதம், பீட்ரூட், வௌவால், முட்டைக்கோஸ், பென்சில், முருங்கைக்காய், பீன்ஸ், முள்ளங்கி, அழிப்பான், உருளைக்கிழங்கு.

பழங்களின் பெயர்கள்: ஆப்பிள், மாம்பழம், சிக்கு, நாற்காலி, திராட்சை, ஆரஞ்சு, மேசை, வாழைப்பழம், திராட்சை, அன்னாசி, டஸ்டர், பப்பாளி, தர்பூசணி.

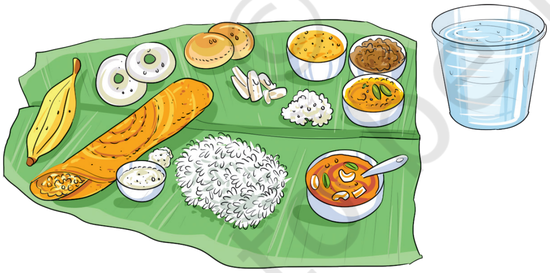
3 ஆசிரியர் ஒரு ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருளின் பெயரைக் கூறும்போதெல்லாம், மாணவர்கள் தங்கள் வலது கைகளால் தட்டில் இருந்து சாப்பிடுவதை மிமி செய்து, "நாங்கள் சாப்பிடுகிறோம்" என்று கூற வேண்டும்.

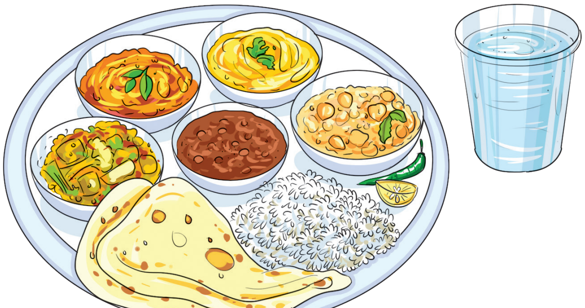
உதாரணமாக, ஆசிரியர் "கேரட்" என்று சொன்னால், மாணவர்கள் உண்ணும் செயலைச் செய்து, "நாங்கள் சாப்பிடுகிறோம்" என்று சொல்ல வேண்டும்.

4 ஆசிரியர் மண், கல் போன்ற பல்வேறு உண்ண முடியாத பொருட்கள் அல்லது இடையில் குப்பை உணவு கலக்கலாம். உண்ணத்தகாத மற்றும் ஜங்க் உணவுப் பொருட்களுக்கு, மாணவர்கள் அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.

5 உண்ணத்தகாத அல்லது குப்பை உணவுப் பொருட்களுக்காக செயலைச் செய்யும் அல்லது "நாங்கள் சாப்பிடுகிறோம்" என்று சொல்லும் மாணவர்கள் கருத்தில் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

6 இறுதிவரை இருப்பவர்கள் வெற்றியாளர்களாக அறிவிக்கப்படுகிறார்கள்.





ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- ஆசிரியர் ஆரோக்கியமான உணவு ("நாம் சாப்பிடுகிறோம்") மற்றும் குப்பை உணவு (மௌனம்) ஆகியவற்றின் பெயர்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

  அரிசி, தோசை, பருப்பு, சப்பாத்தி, இட்லி, உப்புமா போன்ற உணவுகளையும் பயன்படுத்தலாம்.

© NCERT not to be republished

பஞ்சபூத

பஞ்சபூதம் என்பது ஒரு குழு விளையாட்டாகும், இதன் மூலம் குழந்தைகள் கீழே உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி ஐந்து கூறுகள் அல்லது பஞ்சபூதங்களின் பெயர்களைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இந்த விளையாட்டு விழிப்புணர்வு, கவனம், கேட்கும் புரிதல் மற்றும் உடலுக்கும் மனதுக்கும் இடையிலான ஒருங்கிணைப்பு ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறது. ஆரம்பத்தில், விளையாட்டின் வழிமுறைகளைப் புரிந்துகொள்ள ஆசிரியர் மாணவர்களுடன் சேர்ந்து செயல்களைச் செய்ய வேண்டும். பஞ்சபூத.

பஞ்சபூத				
பிருத்வி	ஜல	அக்கினி	வாயு	ஆகாச
பூமி	நீர்	தீ	காற்று	வானம்

எப்படி விளையாடுவது

1. மாணவர்கள் நடுவில் ஆசிரியருடன் வட்டமாக நிற்க வேண்டும்.
2. ஆசிரியர் பெயரிடும் போது ஒரு பஞ்சபூத உறுப்பு மாணவர்கள் பின்வரும் அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளபடி அந்த உறுப்பாக செயல்பட வேண்டும்.
3. இந்த இயக்கங்களின் வேகத்தை படிப்படியாக அதிகரிக்கலாம் மற்றும் வரிசை பஞ்சபூதாஸ் கலக்கலாம்.
4. தவறு செய்யும் மாணவர்கள் வெளியே வருகிறார்கள். இறுதிவரை இருக்கும் மாணவன் விளையாட்டில் வெற்றி பெறுகிறான்.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- விளையாட்டை சுவாரஸ்யமாக்க மாறுபாடுகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன.
- அனைத்து மாணவர்களும் விளையாட்டில் பங்கேற்பதை உறுதி செய்யவும்.

© NCERT not to be republished

பிருத்வி	மாணவர்கள் குந்தவோ, உட்காரவோ அல்லது கால் மேல் கால் போட்டு உட்காரவோ வேண்டும்.	
ஜல	மாணவர்கள் வாயில் நீரின் ஒலியை (கலகலகலகல....... போல) கலகலகல...	
அக்கினி	மாணவர்கள் தங்கள் விரல்களால் அனைத்து விரல்களையும் மூடித் திறப்பதன் மூலம் நெருப்பு எரிவதைப் பின்பற்ற வேண்டும்.	
வாயு	மாணவர்கள் இரு கைகளையும் உயர்த்தி கடிகார திசையிலோ அல்லது இடஞ்சுழியாகவோ சுழற்ற வேண்டும்.	
ஆகாச	மாணவர்கள் இரு கைகளையும் உயர்த்தி உள்ளங்கைகளை வானத்தை நோக்கி வைத்து மேல்நோக்கி பார்க்க வேண்டும்.	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

ஆசிரியர்களுக்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட அமர்வு திட்டங்கள்

© NCERT not to be republished

யோகாவுக்கான அமர்வு திட்டம்

மாதம் 1				
	3 வது காலம்	6 வது காலம்	9 வது காலம்	12 வது காலம்
யோகா வாழ்க்கைக்கான யோகா	யோகா அன்றாட வாழ்க்கைக்கு – அறிமுகம் (10 நிமிடங்கள்)	யோகாவின் வரலாறு (10 நிமிடங்கள்)	யோகா என்றால் என்ன? (10 நிமிடங்கள்)	அறிமுகம் யமனுக்கு (10 நிமிடங்கள்)
	கழுத்து பயிற்சிகள் (5 நிமிடங்கள்)	கழுத்து பயிற்சிகள் (5 நிமிடங்கள்)	நாய் சுவாசம் (5) பவனமுக்தாசனம் (ஒற்றைக் கால்) (10 நிமிடங்கள்)	நுட்பங்கள் சூர்ய நமஸ்காரம்
யோகா சாதனா	அறிமுகம் கிருதா யோகா கவனத்துடன் சாப்பிடுவது (15 நிமிடங்கள்)	முயல் சுவாசம் (5 நிமிடங்கள்)	யோகா சாதனா	அர்த்தசக்ராசனம் நோக்கி பாதஹஸ்தானா, அஸ்வாசஞ்சலனாஸன கால்களை மாற்றுதல் (10 நிமிடங்கள்)
	யோகா சாதனா	கவனத்துடன் சாப்பிடுவது (15 நிமிடங்கள்)	நுட்பங்கள் சூர்ய நமஸ்காரம் – அர்த்தசக்ராசனம் நோக்கி பாதஹஸ்தானா (5 நிமிடங்கள்)	அறிமுகம் ஆசனம்- அர்த்தகடிகானா

© NCERT not to be republished

மாதம் 2				
	15 வது காலம்	18 வது காலம்	21 வது காலம்	24 வது காலம்
அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா	அன்று கதை அபரிக்ரஹங்கள் (10 நிமிடங்கள்)	சோதனை 1 மதிப்பீடு (10 நிமிடங்கள்)	செயற்பாடு அபரிக்ரஹா (10 நிமிடங்கள்)	அறிமுகம் நியமம் (10 நிமிடங்கள்)
யோகா சாதனா	முயல் சுவாசம் (5 நிமிடங்கள்)	நாய் சுவாசம் (5) பவனமுக்தாசனம் (ஒற்றை மற்றும் இரண்டு கால்கள்) (5 நிமிடங்கள்)	அர்த்தசக்ராசனம் மற்றும் பாதஹஸ்தானா, தண்டாசனம் நோக்கி ஶாஶாம்காஸன (5 நிமிடங்கள்)	நாய் மற்றும் முயல் சுவாசம் (5 நிமிடங்கள்)
	அஶ்வாசஞ்சலனாஸன - கால்களை மாற்றுதல் (5 நிமிடங்கள்)	யோகா சாதனா	பத்மாசனம் (10 நிமிடங்கள்)	தண்டாசனம் நோக்கி சாஸ்தாங்கம் நமஸ்காரம், ஶ்ருத்வமுக ஶ்வானாஸன நோக்கி அரை முகம் கொண்ட ஷ்வானாஸன் (10 நிமிடங்கள்)
	தண்டாசனம் மற்றும் ஶாஶாம்காஸன (5 நிமிடங்கள்)	அறிமுகம் பத்மாசனம் (10 நிமிடங்கள்)	அறிமுகம் பிராணாயாமா பிரிவு சுவாசம் — வயிற்று சுவாசம் (5 நிமிடங்கள்)	தளர்வு (5 நிமிடங்கள்)
	திருத்தியமைத்தல் அர்த்தகடிகானா (10 நிமிடங்கள்)	யோகா சாதனா	யோகா சாதனா	யோகா சாதனா

© NCERT not to be republished

மாதம் 3				
	27 வது காலம்	30 வது காலம்	33 வது காலம்	36 வது காலம்
அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா	செயற்பாடு நியமம் (10 நிமிடங்கள்)	தபஸ் பற்றிய கதை (10 நிமிடங்கள்)	தபஸ் பற்றிய செயல்பாடு (10 நிமிடங்கள்)	யோகா சாதனா
யோகா சாதனா	முயல் மற்றும் நாய் சுவாசம் (5 நிமிடங்கள்)	கழுத்து அசைவுகள் (10 நிமிடங்கள்)	தண்டாசனம் நோக்கி ஶாஶாம்காஸன, அஶ்வாசஞ்சலனாஸன - கால்களை மாற்றுதல் (5 நிமிடங்கள்)	இடைக்கால மதிப்பீடு
	அர்த்தசக்ராசனம் நோக்கி பாதஹஸ்தானா (5 நிமிடங்கள்)	பவனமுக்தாசனம்- ராக்கிங் & ரோலிங் (5 நிமிடங்கள்)	யோகா சாதனா	
	பவனமுக்தாசனம் இரண்டு கால்களும்	பிரிவு சுவாசம் (10 நிமிடங்கள்)	தளர்வு (5 நிமிடங்கள்)	
	தளர்வு (5 நிமிடங்கள்)	யோகா சாதனா	அறிமுகம் நாடீசுத்தி (10 நிமிடங்கள்)	

© NCERT not to be republished

மாதம் 4				
	39 வது காலம்	42 வது காலம்	45 வது காலம்	48 வது காலம்
அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா	அறிமுகம் ப்ரத்யாஹாரா	செயற்பாடு ப்ரத்யாஹாரா	யோகா சாதனா	யோகா சாதனா
யோகா சாதனா	நாய் சுவாசம் (5 நிமிடங்கள்)	நாய் சுவாசம் (5 நிமிடங்கள்)	அர்த்தசக்ராசனம் நோக்கி பாதஹஸ்தானா, அஶ்வாசஞ்சலனாஸன - கால்களை மாற்றுதல் (5 நிமிடங்கள்)	தண்டாசனம் மற்றும் ஸாஷ்டங்க நமஸ்காரம், ஶ்ருத்வமுக ஶ்வானாஸன மற்றும் அரை முகம் கொண்ட ஷ்வானாஸன் (5 நிமிடங்கள்)
	ஶ்ருத்வமுக ஶ்வானாஸன நோக்கி அரை முகம் கொண்ட ஷ்வானாஸன் (5 நிமிடங்கள்)	கழுத்து அசைவுகள் (5 நிமிடங்கள்)	யோகா சாதனா	யோகா சாதனா
	யோகா சாதனா	பவனமுக்தாசனம் - ஒற்றைக் கால், சுழற்சி (10 நிமிடங்கள்)	அறிமுகம் புஜங்காசனம் மற்றும் சலபாசனம் (10 நிமிடங்கள்)	பவனமுக்தாசனம் இரு கால்கள், ராக் அண்ட் ரோலிங் (5 நிமிடங்கள்)
	பத்மாசனம் (10 நிமிடங்கள்)	யோகா சாதனா	தளர்வு (5 நிமிடங்கள்)	அர்த்தகடிகானா (10 நிமிடங்கள்)
	அறிமுகம் பிராமணர் ப்ராணயாமா – (5 நிமிடங்கள்)	பஞ்சபூத (10 நிமிடங்கள்)	பிரிவு சுவாசம் (10 நிமிடங்கள்)	பஞ்சபூத (10 நிமிடங்கள்)

© NCERT not to be republished

மாதம் 5				
	51 வது காலம்	54 வது காலம்	57 வது காலம்	60 வது காலம்
அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா	யோகா சாதனா	சோதனை 2 மதிப்பீடு	யோகா சாதனா	யோகா சாதனா
யோகா சாதனா	அர்த்தசக்ராசனம் நோக்கி பாதஹஸ்தானா, அஸ்வாசஞ்சலனாஸன - கால்களை மாற்றுதல் (5 நிமிடங்கள்)	கழுத்து அசைவுகள் (10 நிமிடங்கள்) ஶ்ருத்வமுக ஶ்வானாஸன மற்றும் அரை முகம் கொண்ட ஷ்வானாஸன் (5 நிமிடங்கள்)	தண்டாசனம் மற்றும் ஸாஷ்டங்க நமஸ்காரம், ஶ்ருத்வமுக ஶ்வானாஸன மற்றும் அரை முகம் கொண்ட ஷ்வானாஸன் (10 நிமிடங்கள்)	அர்த்தசக்ராசனம் நோக்கி பாதஹஸ்தானா, தண்டாசனம் நோக்கி ஶாஶாம்காஸன (5 நிமிடங்கள்)
	யோகா சாதனா	தளர்வு (5 நிமிடங்கள்)	புஜங்காசனம் மற்றும் சலபாசனம் (10 நிமிடங்கள்)	உத்தனாபதாசனம் (10 நிமிடங்கள்)
	அறிமுகம் உத்தனாபதாசனம் (10 நிமிடங்கள்) தளர்வு (5 நிமிடங்கள்)	அறிமுகம் தியானம் நாதானுசந்தான பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்)	ஜாத்ரு திரிதக் (10 நிமிடங்கள்)	தளர்வு (5 நிமிடங்கள்)
	அறிமுகம் தரணா ஜத்ரு த்ராடகாவின் பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்)	யோகா சாதனா	யோகா சாதனா	பகுதி சுவாசம் மற்றும் நாடீசுத்தி ப்ராணயாமா (10 நிமிடங்கள்)

© NCERT not to be republished

மாதம் 6				
	63 வது காலம்	66 வது காலம்	69வது காலம்	72 வது காலம்
அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா	யோகா சாதனா	யோகா சாதனா	திருத்தியமைத்தல் அஷ்டங்கா யோகா (10 நிமிடங்கள்)	
	பவனமுக்தாசனம் இரண்டு கால்களும் - சுழற்சி (10 நிமிடங்கள்)	தண்டாசனம் மற்றும் ஶாஶாம்காஸன, அஶ்வாசஞ்சலனாஸன (5 நிமிடங்கள்)	அர்த்தசக்ராசனம் மற்றும் பாதஹஸ்தானா (5 நிமிடங்கள்)	
	ஜாத்ரு திரிதக் (10 நிமிடங்கள்)	திருத்தியமைத்தல் ஆசனம் (10 நிமிடங்கள்)	திருத்தியமைத்தல் ஆசனம் (10 நிமிடங்கள்)	இறுதி மதிப்பீடு
யோகா சாதனா	யோகா சாதனா	தளர்வு - (5 நிமிடங்கள்)	தளர்வு- (5 நிமிடங்கள்)	
	நாடீசுத்தி மற்றும் பிராமணர் ப்ராணயாமா (10 நிமிடங்கள்)	பிராமணர் ப்ராணயாமா (5 நிமிடங்கள்)	யோகா சாதனா	
	யோகா சாதனா	நாதானுசந்தன (5 நிமிடங்கள்)	யோகா சாதனா	

© NCERT not to be republished

அனைத்து யூனிட்டுகளுக்கும் பரிந்துரைக்கும் வருடாந்திர அமர்வு திட்டம்

பருவம்	அலகு எண்	அமர்வு வகை	செயல்பாட்டின் பெயர்	செயல்பாடு எண்	சீலவாதம்
1	அலகு 1	வகை 2	ஐஸ் வாட்டர்	பி.இ 1	பி.இ 1
2	அலகு 1	வகை 2	ஏழு கற்கள்	எஸ்எஸ்-2	எஸ்எஸ்-2
3	அலகு 5	யோகா	அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா	ஒய்.ஜி-1	ஒய்.ஜி-1
4	அலகு 1	வகை 2	ஏரோபிக்ஸ் உடற்பயிற்சி	எஸ்எஸ்-3	எஸ்எஸ்-3
5	அலகு 1	வகை 2	என்னைப் பின்தொடரவும்	PE-4	PE-4
6	அலகு 5	யோகா	யோகாவின் வரலாறு	YG-2	YG-2
7	அலகு 1	வகை 2	எண் விளையாட்டு	எஸ்எஸ்-5	எஸ்எஸ்-5
8	அலகு 1	வகை 2	ஹூலா ஹூப் ஜம்ப்	PE-6	PE-6
9	அலகு 5	யோகா	யோகா என்றால் என்ன?	ஒய்ஜி-3	ஒய்ஜி-3
10	அலகு 2	வகை 1	தடை பந்தயம்	பிஎஃப்சி-1	பிஎஃப்சி-1
11	அலகு 2	வகை 1	சமநிலைப்படுத்தும் சட்டம்	பிஎஃப்சி-2	பிஎஃப்சி-2
12	அலகு 5	யோகா	அறிமுகம் தருமன்	YG-4	YG-4
13			உருவாக்க மதிப்பீடு	எஃப்ஏ-1	எஃப்ஏ-1
14	அலகு 2	வகை 1	சிவம் என்கிறார்	பி.எஃப்.சி-3	பி.எஃப்.சி-3
15	அலகு 2	வகை 1	ஒத்துழைத்து வெற்றி கொள்ளுங்கள்	பி.எஃப்.சி-4	பி.எஃப்.சி-4

© NCERT not to be republished

16	அலகு 5	யோகா	கதை அபரிக்ரஹங்கள்	ஒய்.ஜி.-5	ஒய்.ஜி.-5
17 & 18	அலகு 2	வகை 1	கூம்புகளுக்கு இடையில் ஓடுதல்	பி.எஃப்.சி-5	பிஎஃப்சி-6
19	அலகு 2	வகை 1	பந்தை எடுங்கள்	பிஎஃப்சி-6	பி.எஃப்.சி-7
20	அலகு 5	யோகா	சோதனை-1 மதிப்பீடு	ஒய்ஜி-6	ஒய்ஜி-6
21 & 22	அலகு 2	வகை 1	புஷ்-அப் பொசிஷன் மற்றும் பந்தை பாஸ் செய்யுங்கள்	பி.எஃப்.சி-7	பிஎஃப்சி-9
23 & 24	அலகு 2	வகை 1	டிக்-டாக்-டோ டிரிபிள் ரிலே	பி.எஃப்.சி-8	பி.எஃப்.சி-11
25			உருவாக்க மதிப்பீடு	எஃப்ஏ-2	எஃப்ஏ-2
26	அலகு 5	யோகா	செயற்பாடு அபரிக்ரஹங்கள்	ஒய்ஜி-7	ஒய்ஜி-7
27	அலகு 2	வகை 1	முதலை ஓட்டம்	பிஎஃப்சி-9	பிஎஃப்சி-12
28	அலகு 2	வகை 3	தலை, தோள்பட்டை, முழங்கால் மற்றும் பந்து	பிஎஃப்சி-10	பி.எஃப்.சி-13
29	அலகு 5	யோகா	அறிமுகம் நியாம்	ஒய்ஜி-8	ஒய்ஜி-8
30	அலகு 3	வகை 3	உட்காருதல்	எஃப்எஸ்-ஏ-1	எஃப்எஸ்-ஏ-1
31	அலகு 3	வகை 3	சேஸிங்	எஃப்எஸ்-ஏ-2	எஃப்எஸ்-ஏ-2
32	அலகு 5	யோகா	செயற்பாடு நியாம்	ஒய்ஜி-9	ஒய்ஜி-9
33	அலகு 3	வகை 3	உட்காருதல்	எஃப்எஸ்-ஏ-3	எஃப்எஸ்-ஏ-3
34	அலகு 3	வகை 3	சேஸிங்	எஃப்எஸ்-ஏ-4	எஃப்எஸ்-ஏ-4
35	அலகு 5	யோகா	தபஸ் பற்றிய கதை	ஒய்ஜி-10	ஒய்ஜி-10
36	அலகு 3	வகை 3	கோ கொடுப்பது	எஃப்எஸ்-ஏ-5	எஃப்எஸ்-ஏ-5

© NCERT not to be republished

37			உருவாக்க மதிப்பீடு	எஃப்ஏ-3	எஃப்ஏ-3
38	அலகு 3	வகை 3	நேர்கோட்டில் ஓடுதல்	எஃப்எஸ்-ஏ-6	எஃப்எஸ்-ஏ-6
39	அலகு 5	யோகா	தபஸ் பற்றிய கதை	ஒய்ஜி-11	ஒய்ஜி-11
40	அலகு 3	வகை 3	கோ கொடுப்பது	எஃப்எஸ்-ஏ-7	எஃப்எஸ்-ஏ-7
41	அலகு 3	வகை 4	நேர்கோட்டில் ஓடுதல்	எஃப்எஸ்-ஏ-8	எஃப்எஸ்-ஏ-8
42	அலகு 5	யோகா	தபஸ் பற்றிய செயல்பாடு	ஒய்ஜி-12	ஒய்ஜி-12
43	அலகு 3	வகை 3	ஏமாற்றுதல்	எஃப்எஸ்-ஏ-9	எஃப்எஸ்-ஏ-9
44	அலகு 3	வகை 4	ஜிக்-ஜாக் ரன்னிங்	எஃப்எஸ்-ஏ-10	எஃப்எஸ்-ஏ-10
45	அலகு 5	யோகா	யோகா சாதனா	ஒய்ஜி-13	ஒய்ஜி-13
46	அலகு 3	வகை 3	ஏமாற்றுதல்	எஃப்எஸ்-ஏ-11	எஃப்எஸ்-ஏ-11
47	அலகு 3	வகை 4	ஜிக்-ஜாக் ரன்னிங்	எஃப்எஸ்-ஏ-12	எஃப்எஸ்-ஏ-12
48	அலகு 5	யோகா	அறிமுகம் ப்ரத்யாஹாரா	ஒய்ஜி-14	ஒய்ஜி-14
49			உருவாக்க மதிப்பீடு	எஃப்ஏ-4	எஃப்ஏ-4
50 & 51	அலகு 3	வகை 3	துருவம் திருப்பம்	எஃப்எஸ்-ஏ-13	எஃப்எஸ்-ஏ-14
52	அலகு 5	யோகா	செயற்பாடு ப்ரத்யாஹாரா	ஒய்ஜி-15	ஒய்ஜி-15
53 முதல் 61 வரை			தொகுப்பு மதிப்பீடு 1	எஸ்ஏ-1	எஸ்ஏ-9
62 & 63	அலகு 3	வகை 4	கவரிங் சேஸ்	எஃப்எஸ்-ஏ-14	எஃப்எஸ்-ஏ-16
64	அலகு 5	யோகா	யோகா சாதனா	ஒய்ஜி-16	ஒய்ஜி-16
65 & 66	அலகு 3	வகை 3	சங்கிலி	எஃப்எஸ்-ஏ-15	எஃப்எஸ்-ஏ-18
67 & 68	அலகு 3	வகை 4	போலி கோ	எஃப்எஸ்-ஏ-16	எஃப்எஸ்-ஏ-20

© NCERT not to be republished

69	அலகு 3	வகை 3	துருவ டைவ்	எஃப்எஸ்-ஏ-17	எஃப்எஸ்-ஏ-21
70			உருவாக்க மதிப்பீடு	எஃப்ஏ-5	எஃப்ஏ-5
71	அலகு 3	வகை 3	துருவ டைவ்	எஃப்எஸ்-ஏ-18	எஃப்எஸ்-ஏ-22
72 & 73	அலகு 3	வகை 3	கால் தட்டுதல்	எஃப்எஸ்-ஏ-19	எஃப்எஸ்-ஏ-24
74	அலகு 5	யோகா	யோகா சாதனா	ஒய்ஜி-17	ஒய்ஜி-17
75 & 76	அலகு 3	வகை 3	3-2-3 சங்கிலி	எஃப்எஸ்-ஏ-19	எஃப்எஸ்-ஏ-26
77	அலகு 4	வகை 3	பாஸிங்	எஃப்எஸ்-பி -1	எஃப்எஸ்-பி -1
78	அலகு 4	வகை 3	பிடித்தல்	எஃப்எஸ்-பி -2	எஃப்எஸ்-பி -2
79	அலகு 4	வகை 3	பாஸிங்	எஃப்எஸ்-பி -3	எஃப்எஸ்-பி -3
80	அலகு 4	வகை 3	பிடித்தல்	எஃப்எஸ்-பி -4	எஃப்எஸ்-பி -4
81	அலகு 5	யோகா	யோகா சாதனா	ஒய்ஜி-18	ஒய்ஜி-18
82			உருவாக்க மதிப்பீடு	எஃப்ஏ-6	எஃப்ஏ-6
83 & 84	அலகு 4	வகை 1	10-பாஸ்	எஃப்எஸ்-பி -5	எஃப்எஸ்-பி -6
85	அலகு 5	யோகா	சோதனை 2 மதிப்பீடு	ஒய்ஜி-19	ஒய்ஜி-19
86 & 87	அலகு 4	வகை 3	டிரிப்ளிங்	எஃப்எஸ்-பி -6	எஃப்எஸ்-பி -8
88 & 89	அலகு 4	வகை 3	தடை டிரிப்ளிங்	எஃப்எஸ்-பி -7	எஃப்எஸ்-பி -10
90	அலகு 4	வகை 3	பந்தை சுடவும்	எஃப்எஸ்-பி -8	எஃப்எஸ்-பி -11
91	அலகு 5	யோகா	யோகா சாதனா	ஒய்.ஜி-20	ஒய்.ஜி-20
92	அலகு 4	வகை 3	பந்தை சுடவும்	எஃப்எஸ்-பி-9	எஃப்எஸ்-பி -12
93 & 94	அலகு 4	வகை 1	டாட்ஜ் பந்து	எஃப்எஸ்-பி -10	எஃப்எஸ்-பி -14
95			உருவாக்க மதிப்பீடு	எஃப்ஏ-7	எஃப்ஏ-7
96	அலகு 5	யோகா	யோகா சாதனா	YG-21	YG-21

© NCERT not to be republished

97 & 98	அலகு 4	வகை 3	டிரிபிள் மற்றும் ஷூட்	எஃப்எஸ்-பி -11	எஃப்எஸ்-பி -16
99 & 100	அலகு 4	வகை 4	பாஸ் மற்றும் ஷூட்	எஃப்எஸ்-பி -12	எஃப்எஸ்-பி -18
101	அலகு 4	வகை 3	ஷூட் அவுட் போட்டி	எஃப்எஸ்-பி -13	எஃப்எஸ்-பி -19
102	அலகு 5	யோகா	யோகா சாதனா	ஒய்ஜி-22	ஒய்ஜி-22
103 & 104	அலகு 4	வகை 3	ஷூட் அவுட் போட்டி	எஃப்எஸ்-பி -14	எஃப்எஸ்-பி -21
105	அலகு 4	வகை 3	கோல்கீப்பரின் தற்காப்பு திறன்கள்	எஃப்எஸ்-பி -15	எஃப்எஸ்-பி -22
106	அலகு 5	யோகா	யோகா சாதனா	ஒய்ஜி-23	ஒய்ஜி-23
107	அலகு 4	வகை 3	கோல்கீப்பரின் தற்காப்பு திறன்கள்	எஃப்எஸ்-பி -16	எஃப்எஸ்-பி -23
108	அலகு 4	வகை 3	தடுப்பது	எஃப்எஸ்-பி -17	எஃப்எஸ்-பி -24
109	அலகு 5	யோகா	திருத்தியமைத்தல் அஷ்டங்கா யோகா	ஒய்ஜி-24	ஒய்ஜி-24
110			உருவாக்க மதிப்பீடு	எஃப்ஏ-8	எஃப்ஏ-8
111	அலகு 4	வகை 3	தடுப்பது	எஃப்எஸ்-பி -18	எஃப்எஸ்-பி -25
112 & 113	அலகு 4	வகை 4	அஸிமிலேஷன்	எஃப்எஸ்-பி -19	எஃப்எஸ்-பி -27
114 செய்ய 122			தொகுப்பு மதிப்பீடு 2	எஸ்ஏ-1	எஸ்ஏ-9

© NCERT not to be republished

குறிப்புகள்

© NCERT
not to be republished

குறிப்புகள்

© NCERT
not to be republished