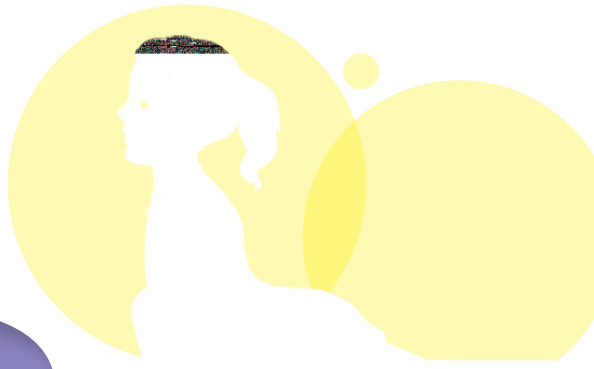
0687CH05



యూనిట్ 5

యోగా

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కోసం యోగా ప్రపంచంలోకి స్వాగతం. ఈ విభాగంలో యోగా యొక్క పురాతన కళ మరియు శాస్త్రాన్ని అన్వేషిద్దాం- భారతదేశంలో ఉద్భవించి వేలాది సంవత్సరాలుగా కొనసాగిన అభ్యాసం. తరతరాలుగా భారతదేశంలో విస్తరించిన దీనిని ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలు ఆస్వాదిస్తున్నారు.

© NCERT not to be republished

యోగా అనేది మన శరీరాన్ని బలంగా మరియు మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి స్వీయ అన్వేషణ యొక్క ప్రయాణం. మేము యోగా యొక్క గొప్ప అభ్యాసాలను పరిశీలిస్తాము. దాని చరిత్ర, తత్వశాస్త్రం మరియు ఆచరణాత్మక అనువర్తనాలను అన్వేషిస్తాము. ఆరోగ్యకరమైన జీవన ప్రాథమిక సూత్రాల నుండి వివిధ యోగ అభ్యాసాల సంక్లిష్టతల వరకు, ప్రతి విభాగం విలువైన అంతర్దృష్టులు మరియు ఆచరణాత్మక కార్యకలాపాలు లేదా యోగా పట్ల మీ అవగాహన మరియు అభ్యాసాన్ని పెంచే దశలను అందిస్తుంది.

యోగా అనేది సంక్లిష్టమైన శ్వాస పద్ధతులు, మలుపులు, మలుపులు మరియు సాగదీతలతో కూడిన శారీరక వ్యాయామ రూపం అని ఒక సాధారణ అపోహ. దాని నిజమైన అర్థంలో, యోగా అనేది మానవ మనస్సు మరియు ఆత్మ యొక్క అనంత సామర్థ్యాలను ఆవిష్కరించగల ఒక లోతైన శాస్త్రం.

మీరు మీ యోగ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించాలనుకునే వారు లేదా మీ జ్ఞానాన్ని లోతుగా చేయాలనుకునే అభ్యాసకుడు కావచ్చు, ఈ యూనిట్ యోగా క్షేత్రంలో మీ అన్వేషణ మరియు పెరుగుదలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి సమగ్ర వనరుగా పనిచేస్తుంది. యోగా రహస్యాలను వెలికితీసి, మనలో దాగివున్న అపరిమితమైన సామర్థ్యాలను వెలికితీస్తూ ఈ పరివర్తనాత్మక ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిద్దాం.

ఈ యూనిట్ యమ (సామాజిక క్రమశిక్షణ) మరియు నియామ (వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ) మరియు దైనందిన జీవితంలో వాటి అనువర్తనాలు, శుక్రేశ్వర వ్యాయమ (ఉమ్మడి కదలికలు), శితాలికార వ్యాయాయం (వ్యాయామాలు), ప్రాణాయామం (శ్వాస అభ్యాసాలు), ఆసనాలు (భంగిమలు), ప్రత్యాహర (ఇంద్రియాలపై ప్రావీణ్యం), ధ్యానం (ఇంద్రియాలపై ప్రావీణ్యం), ధ్యానం గురించి లోతైన అవగాహనకు వెళ్ళే ముందు యోగా పరిచయంతో ప్రారంభమవుతుంది.

© NCERT not to be republished

యోగా సెషన్ నిర్మాణం

ప్రతి యోగా సెషన్ ని దిగువ ఇవ్వబడ్డ ప్రార్థనతో ప్రారంభించండి. ఇది విద్యార్థికి, గురువుకు మధ్య ఉన్న పవిత్ర బంధానికి సంబంధించినది. ఇద్దరూ కలిసి తమ మార్గాలను దైవ రక్షణతో మరియు జ్ఞానంతో పోషణతో ప్రకాశింపజేయాలని ప్రార్థిస్తారు. ప్రతిచోటా, అందరి కోసం శాంతి నెలకొనాలని కోరుకుంటారు.

ప్రార్థన ప్రారంభించడం

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

ఓం సహ నవవతు |
సహా నౌ నౌ భునక్తు |
సహ వీర్యం కరవ హై |
తేజస్వి - నావధితమస్తు
మా విద్విసావా హై |
ఓం శాంతి: శాంతి: శాంతి: ||

ప్రార్థన అర్థం

మన ఇద్దరికీ (గురుశిష్యులు) రక్షణ కలుగుగాక . మనమందరం పోషకాహారం పొందుదాం. గొప్ప శక్తితో మరియు శక్తితో సాధన చేద్దాం. మన అధ్యయనాలు ఫలవంతంగా మరియు జ్ఞానోదయం కలిగించేవిగా ఉండనివ్వండి. మనం ఒకరినొకరు ద్వేషించకుండా ఉందాం.

ప్రార్థననుప్రారంభించినతరువాత,సెషన్ప్లాన్ప్రకారంకార్యకలాపాలను నిర్వహించండి. ఇందులో యమ, నియామము, శుక్షిరామ వ్యాసము, శితాలికరణ వ్యాసము, ఆసనములు (భంగిమలు), ప్రయామము, ప్రత్యహారము, ధర్మానము, ధ్యానము మరియు కృష్ణ యోగము వంటి యోగ అభ్యాసాలుఉన్నాయి.

© NCERT not to be republished

దిగువ ఇవ్వబడ్డ ప్రార్థనతో ప్రతి యోగా సెషన్ ని ముగించండి. ప్రార్థనను ముగించడం విద్యార్థులు జ్ఞానాన్ని గ్రహించడానికి మరియు రోజును సానుకూలంగా మరియు ఆనందంతో బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

ముగింపు ప्रార్థన

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः ।
सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

ఓ సర్వే భవంతు సుఖినా:
సర్వే సంతు నిరామాయః |
సర్వే భద్రానీ పాశ్యంతు
మా కాశీద్దూఖాభఘూవేత్ |
ఓం శాంతి: శాంతి: శాంతి: ||

ప్రార్థన అర్థం

అందరూ సంతోషంగా ఉండాలి. అందరూ అనారోగ్యం నుంచి విముక్తి పొందాలని ఆకాంక్షించారు. ఏది శుభమో అందరూ చూడాలి. ఎవరూ బాధపడకూడదు. అన్ని చోట్లా శాంతి నెలకొనాలి.

యోగా సెషన్ ప్రారంభించడానికి మరియు ముగించడానికి సాధారణ సూచన:

- సౌకర్యవంతమైన సుఖాసన భంగిమలో కూర్చోండి.
- వీపు నిటారుగా, కళ్లు మూసుకుని, ముఖం రిలాక్స్ గా ఉంచుకోవాలి.
- మీ చేతులను సిన్ ముద్రలో ఉంచండి మరియు మీ శ్వాస గురించి తెలుసుకోండి.
- మీ శ్వాసను కొన్ని సెకన్ల పాటు గమనించండి మరియు తరువాత లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. మీరు ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు, "ఓం" అని జపించండి.
- సున్నితంగా నమస్కార ముద్రలో చేతులు ఉంచి ప్రార్థన జపించండి.
- జపం తర్వాత మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో గమనించండి.
- మీ చేతుల అరచేతులను సున్నితంగా రుద్దండి, వాటిని కప్పు లాగా చేసిన మీ కళ్ళపై ఉంచండి.

© NCERT not to be republished

1వ అధ్యాయము

యోగా రోజువారీ జీవితం కోసం

విద్యార్థులుగా, మీరు క్లాసులు, కార్యకలాపాలు, ప్రాజెక్టులు మరియు హోంవర్క్ లతో నిండిన బిజీ షెడ్యూల్ లను కలిగి ఉంటారు. మీ మనస్సును స్పష్టంగా మరియు కేంద్రీకరించడం ద్వారా ఈ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి యోగా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది, క్రీడలు మరియు ఇతర కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం సులభం చేస్తుంది. మీ దినచర్యలో యోగాను చేర్చడం ద్వారా, మీరు రోజంతా ప్రశాంతంగా మరియు శక్తివంతంగా ఉండటం సులభం అవుతుంది.

మీ ఆలోచనలు మరియు భావాలపై దృష్టి పెట్టడానికి మరియు మరింత తెలుసుకోవడానికి యోగా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది మీకు బలంగా మరియు మరింత సరళంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మీ ఏకాగ్రతను మెరుగుపరుస్తుంది, కాబట్టి తరగతిలో లేదా హోంవర్క్ చేసేటప్పుడు శ్రద్ధ వహించడం మీకు సులభం కావచ్చు. మీ ఆందోళనలను వదిలించుకోవడంలో మీకు సహాయపడటం ద్వారా యోగా మీకు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది, ప్రత్యేకించి మీరు పాఠశాల లేదా ఇతర విషయాల గురించి ఒత్తిడికి గురవుతుంటే, మొత్తం మీద, యోగా చేయడం వల్ల మీరు సంతోషంగా మరియు తేలికగా అనుభూతి చెందుతారు. ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాలు యోగా చేయడం కూడా పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీ శరీరం మరియు మనస్సును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి ఇది ఒక గొప్ప మార్గం

యోగా చరిత్ర.

యోగా మూలాలను భారతదేశం యొక్క పురాతన పవిత్ర గ్రంథాలైన వేదాలలో కనుగొనవచ్చు. ఈ సమయంలో ప్రజలు ప్రకృతితో, దైవంతో మమేకం కావడానికి యోగాభ్యాసం చేశారు. మహాభారత ఇతిహాసంలో భాగమైన భగవద్గీతలోని ప్రతి అధ్యాయానికి కర్మ యోగం, భక్తి యోగం, జ్ఞాన యోగం, మరియు రాజ యోగం (సంకల్ప యోగం) తో సహా వివిధ రకాల యోగాల పేర్లు పెట్టారు2,000 సంవత్సరాల క్రితం, మహర్షి పతంజలి 196-యోగ సూత్రాలలో యోగ అభ్యాసాలను సంకలనం చేసింది. ఈ సూత్రాలు అష్టాంగ యోగం అని పిలువబడే ఎనిమిది

© NCERT not to be republished

అవయవాలు లేదా అంశాలుగా నిర్వచించబడిన క్రమబద్ధమైన అభ్యాసాల ద్వారా అత్యున్నత ఆనంద స్థితిని (సమాధి) సాధించడానికి దశల వారీ మార్గాన్ని వివరిస్తాయి. ఈ అధ్యాయంలో తరువాత అష్టాంగ యోగం గురించి మరింత తెలుసుకుందాం.

కొత్త పద్ధతులు, ఆలోచనలతో యోగా అభివృద్ధి చెందింది. యోగా యొక్క ఆచరణాత్మక అంశాలతో వ్యవహరించే హఠ యోగా సుమారు 1,500 సంవత్సరాల క్రితం అభివృద్ధి చేయబడింది.

19, 20-శతాబ్దాల్లో స్వామి వివేకానంద, పరమహంస యోగానంద, అరబిందో మహర్షి, బీకేఎస్ అయ్యంగార్ వంటి యోగా గురువులు యోగాను ప్రపంచానికి చాటిచెప్పారు. నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగాను ఆచరిస్తున్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని జూన్ 21 న 190 కి పైగా దేశాలలో జరుపుకుంటారు.

యోగా అంటే ఏమిటి?

యోగాభ్యాసం చేయడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు లభిస్తుందని ప్రాచీన భారతీయులు కనుగొన్నారు. యోగాను ఆరోగ్యకరమైన మరియు సంతోషకరమైన జీవన శాస్త్రంగా నిర్వచించవచ్చు. ఇది మన పని, అధ్యయనం మరియు ఇతర కార్యకలాపాలలో శాంతియుతంగా మరియు సమర్థవంతంగా ఉండటానికి మరియు మన సామర్థ్యాన్ని సంపూర్ణంగా గ్రహించడానికి సహాయపడుతుంది.

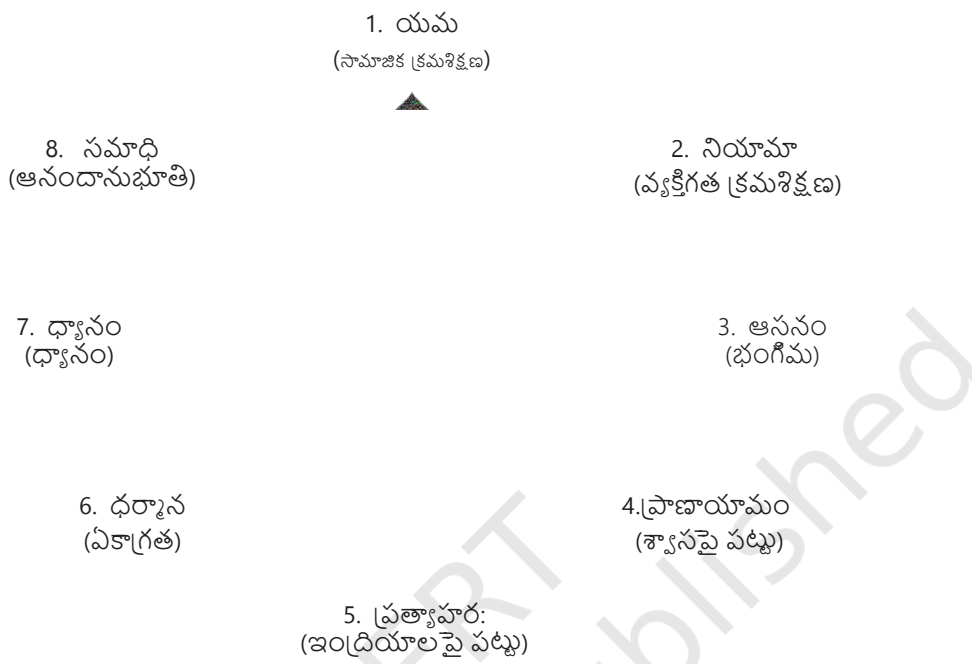
యోగ అనే పదం సంస్కృత పదం "యుజ్" నుండి ఉద్భవించింది, దీని అర్థం "ఏకం చేయడం లేదా ఏకీకృతం చేయడం". ఇది శరీరం, మనస్సు మరియు అంతర్గత ఆత్మ యొక్క కలయికను సూచిస్తుంది. యోగా అనేది మీ లోపల మరియు మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో సమతుల్యత, సామరస్యం మరియు ఏకత్వ భావనను సృష్టించడానికి మీలోని వివిధ భాగాలను తీసుకురావడం. ఇది మనస్సును నిశ్చలంగా, నిశ్శబ్దంగా మరియు అన్ని పరధ్యానాల నుండి విముక్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

యోగాలో క్రమబద్ధమైన ప్రయత్నాలు ఉంటాయి, అస్తవ్యస్తమైన చర్యలు కాదు. క్రమశిక్షణతో కూడిన చర్యల ద్వారానే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. –

© NCERT not to be republished

మహర్షి పతంజలి రూపొందించిన క్రమబద్ధమైన ప్రక్రియలను కలిగి ఉన్న అష్టాంగ యోగలోని ఎనిమిది అంశాలను అన్వేషిద్దాం.

ఈ ఎనిమిది అంశాలు క్రింద వివరించబడ్డాయి:



1. యమ (సామాజిక క్రమశిక్షణ మరియు నీతి): దయ మరియు నిజాయితీగా ఉండటం వంటి ఇతరుల పట్ల ఎలా ప్రవర్తించాలో ఇవి మార్గదర్శకాలు.
2. నియామా (వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ): పరిశుభ్రంగా ఉండటం మరియు సంతృప్తిగా ఉండటం వంటి మిమ్మల్ని మీరు ఎలా చూసుకోవాలో ఇవి మార్గదర్శకాలు.
3. ఆసనం (భంగిమ): మన శరీరాన్ని బలంగా మరియు ఫ్లెక్సిబుల్ గా మార్చడానికి ప్రతిరోజూ యోగా భంగిమలను చేయడం
4. ప్రాణాయామం (శ్వాస లేదా శ్వాస నియంత్రణపై పట్టు): ఇది శ్వాసను నియంత్రించడం. శరీరం మరియు మనస్సును తేలికపరచడానికి మీరు లోతైన, ప్రశాంతమైన శ్వాస తీసుకోవడం నేర్చుకుంటారు.

© NCERT not to be republished

5. ప్రత్యాహార (ఇంద్రియాలపై పట్టు - రుచి, స్పర్శ, వాసన, దృష్టి మరియు వినికిడి): ఈ అంశం మీ దృష్టిని లోపలకు మళ్ళించడం, మీపై దృష్టి పెట్టడం మరియు బాహ్య అంశాల నుండి దృష్టి మరల్చకుండా ఉండటం.
6. ధారానా (ఏకాగ్రత): అంటే మనస్సును స్థిరంగా ఉంచడం మరియు ఏక-దృష్టితో కూడిన అవగాహనను అభ్యసించడం.
7. ధ్యానం: ధ్యానం అంటే లోతైన ధ్యానం.
8. సమాధి (ఆనంద స్థితి): ఇది ఇతర దశలన్నింటినీ ఆచరించడం ద్వారా వచ్చే లోతైన శాంతి మరియు ఆనందం యొక్క స్థితి. ఇది యోగా యొక్క అంతిమ లక్ష్యం, ఇక్కడ మీరు పూర్తిగా సంతోషంగా మరియు ప్రశాంతంగా అనుభూతి చెందుతారు.

యోగా అనేది జీవితకాల ప్రయాణం. ప్రతిరోజూ సాధన చేయాలి.

యమ, నియామ అనే మొదటి రెండు దశలతో మన ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిద్దాం.

యమ

అష్టాంగ యోగం ప్రకారం ఇతరులతో సంతోషంగా జీవించడానికి ఐదు ముఖ్యమైన మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయి; ఈ సామాజిక క్రమశిక్షణలను యముడు అంటారు. యము అష్టాంగ యోగం యొక్క మొదటి అవయవం. ఈ ఐదు యమాల గురించి తెలుసుకుందాం.

1. అహింస అంటే దయతో ఉండటం మరియు మొక్కలు మరియు జంతువులతో సహా ఏ జీవిని బాధించకుండా ఉండటం
2. సత్యం అంటే ఎల్లప్పుడూ నిజం చెప్పడం మరియు నిజాయితీగా ఉండటం
3. మీకు చెందని వాటిని తీసుకోవద్దని అస్తేయం మీకు బోధిస్తాడు.
4. బ్రహ్మచర్యం అంటే మీ శక్తిని తెలివిగా ఉపయోగించడం మరియు స్వీయ నియంత్రణ కలిగి ఉండటం.

© NCERT not to be republished

5. అపరిగ్రహం అంటే అత్యాశ లేకుండా ఉండటం, ఉన్నదానితో సంతోషంగా ఉండటం. (ఈ అధ్యాయంలో తరువాత అపరిగ్రహాన్ని వివరంగా తెలుసుకుందాం).

యాక్టివిటీ

దిగువ ఇవ్వబడిన ఉదాహరణల కోసం అత్యంత సముచితమైన యమను గుర్తించండి:

1. మీ పెంపుడు కుక్కతో సున్నితంగా వ్యవహరించండి, అతనితో ఆడుకోండి మరియు ఎప్పుడూ కొట్టకండి లేదా భయపెట్టకండి. .....
2. మీరు ఇంట్లో ఏదైనా పగలగొట్టి, మీ అమ్మ దాని గురించి ఆరా తీస్తే, మీరు నిజం చెప్పండి మరియు దాచవద్దు. .....
3. మీరు వీడియో గేమ్‌లు ఆడాలనే బలమైన కోరికను అనుభవిస్తున్నారు, కానీ మీరు మీ సైన్స్ ప్రాజెక్ట్‌ని పూర్తి చేయాలని కూడా మీకు తెలుసు. మీరు వీడియో గేమ్ ఆడాలనే కోరికను నియంత్రిస్తారు మరియు ప్రాజెక్ట్‌ను పూర్తి చేయండి. .....
4. క్లాస్‌లో గ్రూప్ డిస్కషన్ సమయంలో, మీ స్నేహితుడి ఆలోచనను మీ ఆలోచనగా పంచుకోవడానికి మీరు టెంప్ట్ చేయబడతారు, కానీ మీరు దానిని దొంగిలించకూడదని నిర్ణయించుకుంటారు. .....
5. మీకు షాప్‌లో డ్రెస్ అంటే ఇష్టం మరియు మీతో ఉన్న పెద్దలు మీరు దానిని కొనాలనుకుంటున్నారా అని అడుగుతారు. ఇంట్లో ఉన్న అన్ని బట్టల గురించి ఆలోచించి, మీరు చేయకూడదని నిర్ణయించుకుంటారుమీకు ఇప్పుడు అది అవసరం లేదు కాబట్టి మరొక దుస్తులు పొందండి. .....

అపరిగ్రహ

అపరిగ్రహం అంటే మరింత ఎక్కువ కోరుకోవడం విడిచిపెట్టడం మరియు మీకు ఇప్పటికే ఉన్నదానికి కృతజ్ఞతతో ఉండటం. ఇది సరళమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మరియు ఇతరులతో ఉదారంగా ఉండటానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

భారతదేశ రెండవ ప్రధానమంత్రిగా పనిచేసిన లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి యొక్క స్ఫూర్తిదాయక కథ ద్వారా అపరిగ్రహం గురించి తెలుసుకుందాం.

© NCERT not to be republished

సరళమైన జీవనం మరియు గొప్ప ఆలోచన



ఒకసారి లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి భారత ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు తన భార్యకు చీర కొనడానికి బట్టల దుకాణానికి వెళ్ళాడు. షాపు యజమాని అతనికి కొన్ని అందమైన చీరలను చూపించాడు. కానీ, శాస్త్రి ధర అడిగినప్పుడు, అవి చాలా ఖరీదైనవిగా అని తెలిసింది. తక్కువ ఖరీదైన చీరలను చూపించమని దుకాణాన్ని కోరాడు, కానీ అవి చాలా ఖరీదైనవిగా కనిపించాయి.

షాపు యజమాని చాలా ఆశ్చర్యపోయాడు. 'శాస్త్రి గారూ, మీరు ధర గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు భారత ప్రధాని! ఈ చీరలను మీకు బహుమతిగా ఇవ్వడం నాకు దక్కిన గౌరవం.

శాస్త్రి చిరునవ్వు నవ్వి , "మీ దయను నేను అభినందిస్తున్నాను, కానీ నేను ప్రధానమంత్రి అయినంత మాత్రాన బహుమతులను స్వీకరించలేను. నా బడ్జెట్ కు సరిపోయే చీర మాత్రమే కొంటాను. దీంతో శాస్త్రి సంతృప్తి చెందాడు.

టీచర్ కోసం గమనిక

- విద్యార్థులకు వారి ప్రాంతం నుండి రోల్ మోడల్‌లను గుర్తించడంలో సహాయం చేయండి మరియు ఇంటర్వ్యూ కోసం ప్రశ్నపత్రాలను రూపొందించడంలో వారికి సహాయపడండి.
- విద్యార్థులతో వారి అవసరాలు మరియు కోరికలు మరియు శాంతియుతంగా మరియు సంతోషంగా ఉండటానికి దురాశను ఎలా నివారించాలో వారితో చర్చించండి.

© NCERT not to be republished

అవసరానికి మించి సొంతం చేసుకోవాలని ఆలోచించకుండా, భరించగలిగినదాన్ని భరించగలడు.

అపరిగ్రహం అంటే వినయంగా ఉండటం మరియు మనకు ఉన్నదానితో సంతృప్తి చెందడం. అత్యాశ లేకుండా, మన అవసరాలకు మించిన వస్తువులను కలిగి ఉండి లాల్ బహదూర్ శాస్త్రిలా మారదాం

యాక్టివిటీ

- మీ కుటుంబం లేదా చుట్టుపక్కల సాధారణ జీవితాన్ని గడుపుతున్న వ్యక్తిని గుర్తించండి.
- వారు సరళమైన జీవనశైలిని ఎందుకు ఎంచుకున్నారు మరియు వారి నిర్ణయం ఫలితంగా వారు ఏ అనుభవాలను పొందారో వారిని అడగండి.
- ఆ వ్యక్తితో మీ చర్చ గురించి మీ క్లాసులో చెప్పండి మరియు వారి అనుభవాలను కూడా వినండి

యాక్టివిటీ

- వారు ఇష్టపడే కానీ తరచుగా ఉపయోగించని ఒక కొత్త చిన్న వస్తువును తీసుకురావాలని విద్యార్థులను అడగండి (పుస్తకం, బొమ్మ, మొదలైనవి).
- వృత్తాకారంలో కూర్చొని ప్రతి విద్యార్థి తాము తెచ్చిన వస్తువు గురించి మాట్లాడనివ్వండి.
- వస్తువును వారి స్నేహితుల్లో ఒకరికి లేదా అవసరమైన వారికి ఇచ్చేలా వారిని ప్రోత్సహించండి.
- పిల్లలు ఆస్తిపాస్తులు ఇవ్వడం, వదులుకోవడం అనే ఆనందాన్ని అనుభవిస్తారు..

నియమా

అష్టాంగ యోగం యొక్క రెండవ అంశం నియామ, ఇది వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ కోసం ఐదు ముఖ్యమైన మార్గదర్శకాలు లేదా అలవాట్లను కలిగి ఉంటుంది.

ఈ ఐదు నియామాల గురించి మరింత తెలుసుకుందాం.

1. శౌచ అంటే మన శరీరాన్ని, మనస్సును, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం. ఇది పరిశుభ్రత మరియు మనస్సు మరియు శరీరం యొక్క స్వచ్ఛతకు సంబంధించినది.

© NCERT not to be republished

2. మన దగ్గర ఉన్నదానితో సంతోషంగా, తృప్తిగా ఉండటం, అత్యాశకు గురికాకుండా ఉండటమే సంతోషం.
3. తపస్ అంటే మన లక్ష్యాలు కష్టమైనప్పటికీ వాటిని సాధించడానికి స్వీయ క్రమశిక్షణ మరియు సంకల్పం కలిగి ఉండటం.
4. స్వయంకృషి అంటే స్వీయ అధ్యయనం, మన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవడం.
5. ఈశ్వర ప్రణీతుడు మీకంటే పెద్దదాన్ని నమ్మడం గురించి మాట్లాడతాడు.

యాక్టివిటీ

దిగువ ఇవ్వబడ్డ ఉదాహరణల నుండి అత్యంత సముచితమైన నియామాను గుర్తించండి:

1. ఒక ప్రాజెక్టును పూర్తి చేయడం, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం లేదా ఇంట్లో సహాయం చేయడం వంటి ఒక వారం పాటు వ్యక్తిగత లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోండి. ప్రతి లక్ష్యంతో మీ పురోగతిని ట్రాక్ చేయండి. .....
2. ప్రతిరోజూ మంచి పుస్తకాలు చదవండి లేదా రిఫ్లెక్టివ్ డైరీ రాయండి.

.....

3. తరగతి గదిని శుభ్రం చేసి అలంకరించండి. .....
4. కృతజ్ఞత చూపించండి. .....
5. మీ వంతు కృషి చేయండి మరియు విషయాలు యథావిధిగా జరుగుతాయని విశ్వసించండి.

.....

ఒక స్ఫూర్తిదాయకమైన కథ ద్వారా తపస్ ను అన్వేషిద్దాం.

తపస్సు

ఐదు నియామాలలో ఒకటైన తపస్ అంటే స్వీయ క్రమశిక్షణ, సంకల్పం, పట్టుదల.

మీకు ఒక పెద్ద పరీక్ష రాబోతోందని ఊహించుకోండి మరియు చివరి నిమిషం వరకు వేచి ఉండటానికి బదులుగా, మీరు ప్రతిరోజూ కొంచెం చదవాలని నిర్ణయించుకుంటారు. ఈ స్థిరమైన మరియు స్థిరమైన ప్రయత్నాన్ని తపస్ అంటారు.

© NCERT not to be republished

ఇది ఒక క్రీడా కార్యక్రమానికి శిక్షణ ఇవ్వడం, వాయిద్యాన్ని ప్రాక్టీస్ చేయడం లేదా ఇంట్లో పనులలో సహాయపడటం వంటివి-మీకు అనిపించనప్పుడు కూడా క్రమం తప్పకుండా పనులు చేయడం. కష్టపడి పనిచేయడం మరియు అంకితభావం మన లక్ష్యాలను సాధించడానికి మరియు మనల్ని మనం మెరుగుపరుచుకోవడానికి సహాయపడుతుందని తపస్ బోధిస్తుంది. తపస్ సాధన చేయడం ద్వారా, నిబద్ధత యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరియు చిన్న స్థిరమైన చర్యలు పెద్ద ఫలితాలకు ఎలా దారితీస్తాయో మనం నేర్చుకుంటాము.

మన జీవితంలో తపస్సు:

చదువు పట్ల అంకితభావం, స్వీయ క్రమశిక్షణ, మంచి ఆరోగ్యం కోసం క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఎల్లప్పుడూ పోషకాహారం తీసుకోవడం, వస్తువులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, ఎల్లప్పుడూ నిజం మాట్లాడటం, రోజువారీ యోగా సాధన మొదలైనవి.

చుట్టూ చాలా గొప్ప వ్యక్తులను చూస్తాము, వారి విజయం మన జీవితంలో ఉన్నత లక్ష్యాలను నిర్దేశించడానికి మాకు స్ఫూర్తినిస్తుంది. ఈ మహానుభావుల తపస్సు గురించి విన్నారా? తపస్ యొక్క శక్తిని అర్థం చేసుకోవడానికి మల్లి మస్తాన్ బాబు-భారతదేశపు పర్వత మనిషి యొక్క స్ఫూర్తిదాయక కథను చదువుదాం.

మల్లి మస్తాన్ బాబు సంకల్పం

మల్లి మస్తాన్ బాబు ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ఒక చిన్న గ్రామంలో జన్మించాడు మరియు అతని తండ్రి ఒక రైతు. తెలివైన విద్యార్థి, కొత్త విషయాల గురించి తెలుసుకోవాలనే ఉత్సుకతతో బాబు చాలా కష్టపడి చదివి భారతదేశంలోని కొన్ని ఉత్తమ పాఠశాలలకు వెళ్ళాడు. ఇంజినీరింగ్, మేనేజ్ మెంట్ లో డిగ్రీలు పొందారు.

చదువుకునే రోజుల్లోనే బాబుకు పర్వతారోహణపై ఆసక్తి పెరిగింది. పర్వతాల ఛాలెంజ్ మరియు అందం నుండి ప్రేరణ పొంది, అతను తన వృత్తి జీవితంతో పాటు ఈ అభిరుచిని కొనసాగించాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. కష్టపడి శిక్షణ తీసుకుని, క్లైంబింగ్ గురించి అన్నీ నేర్చుకున్నాడు. శారీరక బలం మరియు మానసికంగా ఏకాగ్రతను పెంపొందించడానికి అతను యోగా సాధన చేశాడు. ఇవన్నీ అతని

© NCERT not to be republished

సవాలుతో కూడిన పర్వతారోహణకు సహాయపడ్డాయి. యోగాతో సహా శారీరక దృఢత్వం పట్ల అతని అంకితభావం అనేక సాహసయాత్రలను సాధించడంలో అతని విజయంలో ముఖ్యమైన భాగం. పర్వతారోహణ పట్ల అతని విధానం అచంచలమైన అభిరుచి మరియు అంకితభావంతో నడిపించబడింది. అతను తన పరిమితులను దాటడాన్ని నమ్మాడు మరియు ఎత్తైన పర్వతారోహణతో వచ్చే సవాళ్లను స్వీకరించాడు. తన పర్వతారోహణ ద్వారా, ఇతరులు వారి కలలను అనుసరించడానికి మరియు అడ్డంకులు ఎంత కష్టంగా అనిపించినా వాటిని అధిగమించడానికి ప్రేరేపించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాడు.

బాబు ఎప్పుడు యాత్రకు వెళ్లినా చివరి వివరాలన్నీ ప్లాన్ చేసేవారు. అతను ఉదయానే్న ప్రారంభించి, తన స్వంత భారాన్ని మోస్తూ, రోజంతా స్థిరంగా నడుస్తాడు. తన యాత్రలో అతను తన స్వంత క్యాంపు ఏర్పాటు చేసేవాడు, తన స్వంత ఆహారాన్ని వండుకునేవాడు మరియు మరుసటి రోజు ప్రణాళికను తన గైడ్ తో చక్కగా తీర్చిదిద్దేవాడు.

ఏడు ఖండాల్లోని ఏడు ఎత్తైన శిఖరాలను 172 రోజుల్లో అధిరోహించడం బాబు రికార్డు. దీనితో శారీరక, మానసిక ఓర్పు, ఔన్నత్యానికి బాబు కొత్త బెంచ్ మార్క్ సెట్ చేశారు. ఈ రికార్డు సాధించిన తొలి భారతీయుడు, దక్షిణాసియా వ్యక్తిగా గుర్తింపు, ప్రశంసలు అందుకున్నాడు.

ఆయన ఇప్పుడు మనతో లేకపోయినా అసాధారణమైన ధైర్యసాహసాలు, దృఢ సంకల్పం, అభిరుచి కలిగిన కథ. పెద్ద కలలు కనాలని, కష్టపడి పనిచేయాలని, మనవంతు కృషి చేయాలని ఆయన జీవితం మనకు గుర్తు చేస్తుంది. హద్దులు దాటి ఆకాశాన్ని తాకే సాహసం చేసే వారికి ఆయన శాశ్వత స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారు

యాక్టివిటీ

- క్లాసులో మీ రోల్ మోడల్ గురించి చెప్పండి.
- చెప్పిన అన్ని కథల్లో కామన్ థీమ్స్ గురించి చర్చించండి.
- జీవితంలో లక్ష్యాన్ని కలిగి ఉండటం ఎందుకు ముఖ్యమో ఆలోచించండి మరియు చర్చించండి.
- ఏదైనా సాధించడానికి వారు కష్టపడిన సమయం గురించి రాయండి. అనుభవం నుంచి వారు ఏమి నేర్చుకున్నారు మరియు లక్ష్యాన్ని సాధించిన తర్వాత వారు ఎలా భావించారు?

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- శాస్త్రవేత్తలు, నిర్వాహకులు, జాతీయ అవార్డు గ్రహీతలు, క్రీడాకారులు మొదలైన గొప్ప సాధకులు సంకల్పం మరియు స్థిరమైన కృషితో తమ లక్ష్యాలను ఎలా చేరుకోగలరో విద్యార్థులతో చర్చించండి.

© NCERT not to be republished

యాక్టివిటీ

1. లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం: ప్రతి విద్యార్థి ప్రతిరోజూ 20 నిమిషాలు చదవడం, ఒక క్రీడను అభ్యసించడం లేదా పనులలో సహాయపడటం వంటి ఒక లక్ష్యాన్ని రాస్తాడు.
2. ప్రణాళిక: ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి దశలను రాయండి.
3. పురోగతిని ట్రాక్ చేయడం: రోజువారీ పురోగతిని ట్రాక్ చేయడానికి సరళమైన చార్ట్ తయారు చేయండి.
4. ప్రతిబింబం: వారం చివరలో, స్వీయ క్రమశిక్షణ గురించి మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారో మరియు లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఎలా పనిచేశారో చర్చించండి.

ప్రత్యాహార

అష్టాంగ యోగం యొక్క ఐదవ అంశమైన ప్రత్యాహారం మీ ఇంద్రియాలను నియంత్రించడానికి మరియు మీ మనస్సును కేంద్రీకరించడానికి నేర్చుకోవడం.

మీరు శబ్దం చేసే గదిలో ఉన్నారని ఊహించుకోండి, కానీ మీరు మీ హోంవర్క్ పై దృష్టి పెట్టాలి. ప్రత్యాహార అంటే తాను చూసే, వినే, వాసన చూసే, రుచి చూసే లేదా అనుభూతి చెందే విషయాలతో కలత చెందకుండా నిరోధించడం లేదా ఉపసంహరించుకోవడం.

శబ్దాన్ని విస్మరించడానికి మరియు పరధ్యానాలను సరిచేయడం ద్వారా మీరు ఏమి చేస్తున్నారో దానిపై దృష్టి పెట్టడానికి ప్రత్యాహార మీకు సహాయపడుతుంది.

దీన్ని అభ్యసించడం ద్వారా మీరు మీ దృష్టిని మీ చుట్టూ ఉన్న విషయాల నుండి దూరంగా, మీ ఆలోచనలు మరియు భావాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడం నేర్చుకుంటారు.

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని మనం ఐదు ఇంద్రియాల ద్వారా గ్రహిస్తాం. కోరుకున్న యాక్టివిటీ పై దృష్టి పెట్టడానికి మరియు పరధ్యానాలను నివారించడానికి, మనం అభ్యాసాల ద్వారా ఈ ఇంద్రియాలపై పట్టు సాధించాలి.

ఇంద్రియాలను అంతర్గతంగా మార్చడానికి సహాయపడే కొన్ని యాక్టివిటీలను మనం ఇప్పుడు చూద్దాం.

1. నిశ్శబ్ద సమయం: ఎటువంటి పరధ్యానాలు (టీవీ, మొబైల్ ఫోన్ లేదా పెద్ద శబ్దాలు లేకుండా) నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవడానికి సౌకర్యవంతమైన స్థలాన్ని కనుగొనండి. మీ కళ్ళు మూసుకుని, మీ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి.

© NCERT not to be republished

2. బుద్ధిపూర్వకంగా తినడం:: టీవీని ఆఫ్ చేయండి మరియు భోజన సమయంలో గాడ్జెట్‌లను దూరంగా ఉంచండి. ఆహారం యొక్క రుచి, ఆకృతి మరియు వాసనపై దృష్టి పెట్టండి. నెమ్మదిగా నమలండి మరియు ప్రతి కాటును ఆస్వాదించండి.
3. ప్రకృతికి అనుగుణంగా మసలుకోండి: పార్క్ లేదా గార్డెన్‌లో షికారు చేయండి. ఆలోచనల్లో కూరుకుపోకుండా లేదా ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఉపయోగించకుండా మీ చుట్టూ ఉన్న దృశ్యాలు, శబ్దాలు మరియు వాసనలను గమనించండి.
4. సంగీతం వినడం: ఓదార్పునిచ్చే సంగీతాన్ని ఎంచుకోండి, నిశ్శబ్దంగా కూర్చొని, వేరే ఏమీ చేయకుండా శబ్దాలను వినండి.
5. పడుకునే ముందు: కొన్ని నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి. మీ కళ్ళు మెల్లగా మూసుకుని, మీ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి. నిద్రవేళకు కనీసం 30 నిమిషాల ముందు ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఉపయోగించడం మానుకోండి, బదులుగా పుస్తకాన్ని చదవడానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ కార్యకలాపాలు మీ దృష్టిని పెంచడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు మీతో మరియు మీ పరిసరాలతో మరింత లోతుగా కనెక్ట్ అవ్వడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

మన వ్యక్తిత్వ వికాసంలో ఆహారం చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇంకా, మనం సీజన్ ప్రకారం మరియు మితమైన పరిమాణంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. కాబట్టి, ఆయుర్వేదం (ప్రాచీన భారతీయ వైద్య శాస్త్రం) ప్రకారం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడం అవసరం.

మీకు తెలుసా?

ఆయుర్వేదం ప్రకారం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు.

హితభుక్ - ఆరోగ్యకరమైన మరియు పోషకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి.	మితభుక్ - మితమైన పరిమాణంలో తినండి.	ఋతభుక్ - కాలానుగుణంగా ఆహారం తీసుకోవాలి.

యాక్టివిటీ

1. మీ కుటుంబంతో కలిసి రోజుకు కనీసం ఒక ఇంటి భోజనం తినండి.
2. తినేటప్పుడు, మీరు ప్రతి చిన్న కాటు మరియు ప్రతి ముక్కను రుచి చూసేలా చూసుకోండి.
3. భోజనం చేసేటప్పుడు మీ మొబైల్ ఫోన్ మరియు టీవీ వంటి ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్‌లను ఉపయోగించవద్దు.
4. మీ కుటుంబ సభ్యులకు ఆహారం మరియు నీటిని అందించడానికి స్వచ్ఛందంగా ముందుకు సాగండి.

© NCERT not to be republished

అధ్యాయం 2

యోగ సాధనలకు సిద్ధమవడం

నమస్తే యంగ్ యోగిస్!

యోగ అభ్యాసాలతో ప్రయాణం ప్రారంభించడానికి మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారా?

మునుపటి అధ్యాయంలో, మీరు యమ మరియు నియామ గురించి తెలుసుకున్నారు. ఇక్కడ ఆసనాలు, ప్రాణయము, ప్రత్యాహారములను అన్వేషిద్దాం. ధరణ, ధ్యానం. కర్మ యోగం వంటి యోగం యొక్క కొన్ని ఇతర అంశాల గురించి కూడా మనం క్రింది అధ్యాయాలలో తెలుసుకుందాం, సన్నాహక అభ్యాసాలతో ప్రారంభిస్తాము.

పాఠశాలలో మీ ఉపాధ్యాయుని మార్గదర్శకత్వంలో ఈ అభ్యాసాలను నేర్చుకోండి మరియు ఇంట్లో ప్రతిరోజూ ప్రదర్శన ఇవ్వడం ద్వారా వాటిని నేర్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం వల్ల మనల్ని దృఢంగా, ఫ్లెక్సిబుల్ గా, ప్రశాంతంగా ఉంచుతాం. ఇది ప్రశాంతంగా ఉండటానికి మరియు మన హోంవర్క్, ఆట సమయంలో మరియు మనం చేసే ప్రతిదానిపై బాగా దృష్టి పెట్టడానికి సహాయపడుతుంది.

కాబట్టి, మన యోగా మ్యాట్లను తీద్దాం, లోతైన శ్వాస తీసుకుందాం మరియు కలిసి ఈ అద్భుతమైన సాహసాన్ని ప్రారంభిద్దాం!

గుర్తుంచుకోండి, యోగా అనేది మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది; అభ్యాసం సమయంలో మీ శరీరం ఎలా భావిస్తుందో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. నొప్పి లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించే భంగిమలోకి మిమ్మల్ని మీరు నెట్టవద్దు.

ఆసనాలు, ప్రణయమాలు ప్రారంభించే ముందు శ్వాసక్రియలు చేయడం, కీళ్ళను (శుక్రవ్యూహం) సడలించడం, వెన్నెముకను వంచడం (సీతాలీకరణ వ్యాయామ) ద్వారా మనల్ని మనం సిద్ధం చేసుకోవడం ముఖ్యం.

అన్ని యోగ అభ్యాసాలను అభ్యసించడానికి ముందు అనుసరించాల్సిన సాధారణ మార్గదర్శకాలు.

1. ఆసనాలు చేసేటప్పుడు గాఢంగా శ్వాస తీసుకోవడానికి లేదా మీ శ్వాసను పట్టుకోవటానికి మిమ్మల్ని మీరు బలవంతం చేయవద్దు. ఆసనాలు చేసేటప్పుడు సాధారణంగా శ్వాస తీసుకోండి. ఎల్లప్పుడూ ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోండి.

© NCERT not to be republished

2. మీరు ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా, శ్రద్ధగా మరియు జాగ్రత్తగా ఉండండి. మీ భంగిమపై దృష్టి పెట్టండి. మీ ఉపాధ్యాయులను జాగ్రత్తగా గమనించండి మరియు వారి సూచనలపై శ్రద్ధ వహించండి
3. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు బూట్లు, సాక్స్ ధరించకూడదు.
4 మీకు అనారోగ్యం లేదా అనారోగ్యం అనిపించినప్పుడల్లా, మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మీకు జలుబు, దగ్గు, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, చీలమండ బెణుకు మొదలైనవి ఉంటే, మీ గురువును సంప్రదించండి మరియు వారి మార్గదర్శకత్వం తీసుకోండి.
5. ముఖ్యంగా అమ్మాయిలకు రుతుక్రమం వచ్చినప్పుడు ప్రాక్టీస్ కు ముందు మీ టీచర్ కు సమాచారం ఇవ్వండి లేదా సంప్రదించండి.

శ్వాస పద్ధతులు

ప్రాణాయామ నేర్చుకునే ముందు ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగుపరుచుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఊపిరితిత్తుల కోసం, సరైన శ్వాసను అభ్యసించడం అవసరం.

కుందేలు మరియు కుక్క శ్వాస గురించి తెలుసుకుందాం. కుందేలు శ్వాస కుందేలు యొక్క శ్వాస నమూనాను అనుకరించే లోతైన, లయబద్ధమైన శ్వాసలపై దృష్టి పెడుతుంది. కుక్క శ్వాసలో కుక్క యొక్క వేగవంతమైన, నిస్సార శ్వాసను అనుకరించడం ఉంటుంది, ఇది శరీరం నుండి వేడిని విడుదల చేయడానికి మరియు శ్వాస నియంత్రణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

ప్రయోజనాలు

శ్వాస పద్ధతులు ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి, శ్వాసకోశ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి, విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తాయి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.

పరిమితులు: మూర్ఛ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఈ పద్ధతికి దూరంగా ఉండాలి.

© NCERT not to be republished

కుందేలు శ్వాస

స్థితి దాణాసనస్థితి

స్టెప్ 1: వజ్రాసనానికి తక్కువ కుడి కాలు, ఎడమ కాలు మడతపెట్టాలి.

స్టెప్ 2: వంగి ఉంచండి మోచేతులు మోకాళ్లను తాకేలా మోకాళ్ల ముందు చేతులు ఉంచాలి. చేతులు ఒకదానికొకటి సమాంతరంగా, అరచేతులు క్రిందికి అభిముఖంగా ఉంచండి. పొత్తికడుపును నెమ్మదిగా తొడల మీద ఉంచి, నాలుకను సగం బయట పెట్టి, వీలైనంత వేగంగా శ్వాస తీసుకోండి మరియు బయటకు తీయండి (10 నుండి 30 రౌండ్లు).

స్టెప్ 3: సాధన తర్వాత, నెమ్మదిగా వజ్రాసనానికి తిరిగి రండి.

స్టెప్ 4: కుడి కాలు మరియు ఎడమ కాలును విడిచిపెట్టి రండి

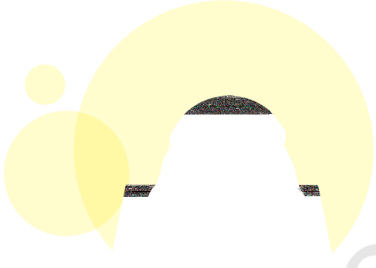
దశాసనానికి..

సీతాలా దశాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి..

స్థితి: దశాసనం



దశ - 1



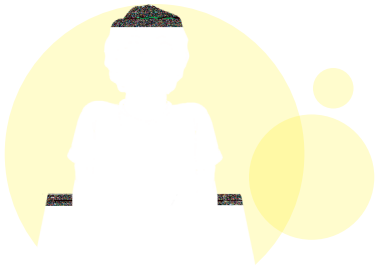
దశ - 2



దశ - 3



దశ - 4

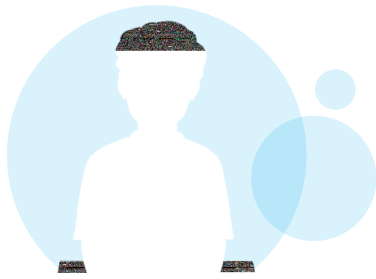


విశ్రాంతి: శిథిల దండసన

© NCERT not to be republished

కుక్క శ్వాస





స్థితి: దండశన

దశ: కుడి కాలు మరియు ఎడమ కాలును మడిచి వజ్రాసనానికి తీసుకోరండి.

దశ 2: అరచేతులను మోకాలి ప్రక్కన ఉంచి వేళ్లను వెనుకకు చూపి నాలుకను పూర్తిగా సాగదీయాలి. ఉచ్ఛ్వాసం మరియు ఉచ్ఛ్వాసం వేగంగా మరియు బలంగా ఉండనివ్వండి, తద్వారా పొత్తికడుపు ఉబ్బి సంకోచిస్తుంది. ప్రారంభంలో 10 నుంచి 20 రౌండ్లు ప్రాక్టీస్ చేసి క్రమంగా 50 రౌండ్లకు పెంచుకోవచ్చు.

దశ3: ధన తర్వాత, నెమ్మదిగా వజ్రాసనానికి తిరిగి రండి.

దశ 4: కుడి కాలు మరియు ఎడమ కాలును విడిచిపెట్టి రండి

విశ్రాంతిగా దండాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

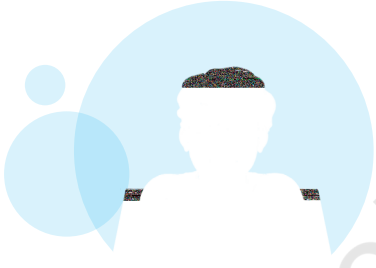
స్థితి: దశాసనం



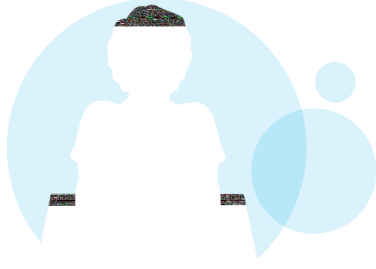
దశ - 33



దశ - 1



దశ - 44



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- ప్రాక్టీస్ తర్వాత వారు ఎలా ఫీలయ్యారో విద్యార్థులతో చర్చించండి.
- ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు వారు శ్వాసపై దృష్టి పెట్టగలరా అని వారిని అడగండి.

దశ - 2

విశ్రాంతి: శిథిల దండసన

© NCERT not to be republished

సూక్ష్మ వ్యాయమ

సూక్ష్మ వ్యాయమ అనేది కీళ్ళను సడలించడానికి (ఉద్రిక్తతను విడుదల చేయడానికి) మరియు వశ్యతను మెరుగుపరచడానికి రూపొందించిన సూక్ష్మ వ్యాయామాల శ్రేణి. "సుక్ష్మ వ్యాయమ" అనే పదం సంస్కృతం నుండి వచ్చింది, ఇక్కడ "సూక్ష్మ" అంటే "సూక్ష్మ" లేదా "సూక్ష్మ" మరియు "వ్యాయమా" అంటే "వ్యాయామం" లేదా "కదలిక" అని అర్థం. ఈ వ్యాయామాలు సున్నితమైనవి, చేయడం సులభం మరియు అన్ని వయస్సుల మరియు ఫిట్నెస్ స్థాయిల ప్రజలు అభ్యసించవచ్చు.

వ్యాయామాలలో శరీరంలోని వివిధ భాగాలపై దృష్టి సారించే చిన్న, సూక్ష్మ కదలికలు ఉంటాయి. ఈ కదలికలు ప్రసరణను పెంచడానికి, ఉమ్మడి కదలికను మెరుగుపరచడానికి మరియు కండరాల ఉద్రిక్తతను విడుదల చేయడానికి సహాయపడతాయి. సూక్ష్మ కదలికలు శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతాయి, కణజాలాల మెరుగైన ప్రసరణ మరియు ఆక్సిజనేషన్ ను ప్రోత్సహిస్తాయి.

ప్రతి కదలిక శ్వాసతో సమకాలీకరించబడుతుంది, శరీరమంతా ప్రాణ (ప్రాణశక్తి) ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది.

సుక్ష్మ వ్యాయం యొక్క నిరాడంబరత వృద్ధులకు, పరిమిత చమెడను క్లాక్ వైజ్ మరియు యాంటీ క్లాక్ వైజ్ గా తిప్పండిసహా అందరికీ అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ వ్యాయామాలను కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిలబడి చేయవచ్చు.

సూక్ష్మ వ్యాయంలో మెడ వ్యాయామాలు, భుజం భ్రమణాలు, వేలు మరియు మణికట్టు కదలికలు మోకాలి కదలికలు, చీలమండ మరియు పాద వ్యాయామాలు మొదలైనవి ఉంటాయి.

మెడకు సూక్ష్మ వ్యాయమం సాధన చేద్దాం.

మెడ కదలికలు (గ్రీవసంచాలాన).

ఈ మెడ వ్యాయామాల సమూహం మెడ కీళ్ళు మరియు కండరాల బలం మరియు వశ్యతను పెంచుతుంది.

© NCERT not to be republished

1. పైకి క్రిందికి కదలిక



వజ్రాసనంలో కూర్చుని, గడ్డం ముద్రను స్వీకరించి, తొడల మీద చేతులు ఉంచండి.

దశ -1



శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు, గడ్డం ఛాతీని తాకేలా మెడను క్రిందికి వంచండి.

దశ - 1



శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు, గడ్డం ఛాతీని తాకేలా మెడను క్రిందికి వంచండి.

దశ - 2

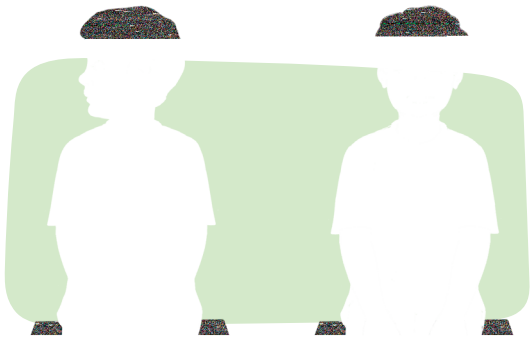


ప్రాక్టీస్ తర్వాత తిరిగి స్థితికి రండి

స్థితి

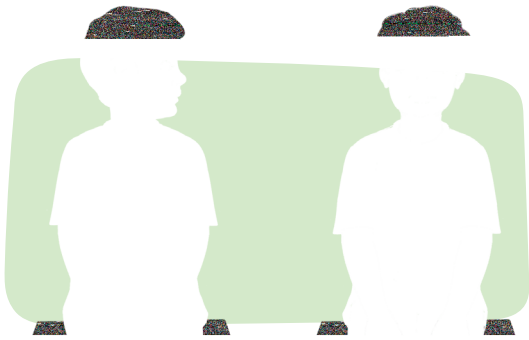
© NCERT not to be republished

2. ఎడమ మరియు కుడి కదలిక



ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు, తలను కుడివైపుకు తిప్పండి మరియు శ్వాసను మధ్యకు తీసుకురండి.

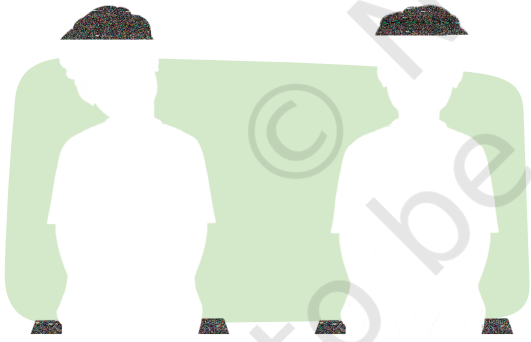
దశ - 3



ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు తలను ఎడమవైపుకు తిప్పి, శ్వాసను మధ్యలోకి తీసుకురావాలి.

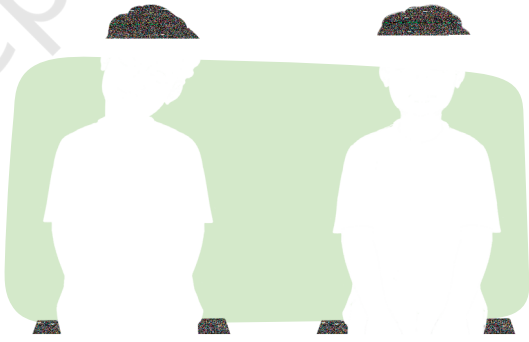
దశ- 4

3. మెడను పక్కకు వంచడం



ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు, తలను కుడివైపుకు తిప్పండి మరియు శ్వాసను మధ్యకు తీసుకురండి.

దశ- 5

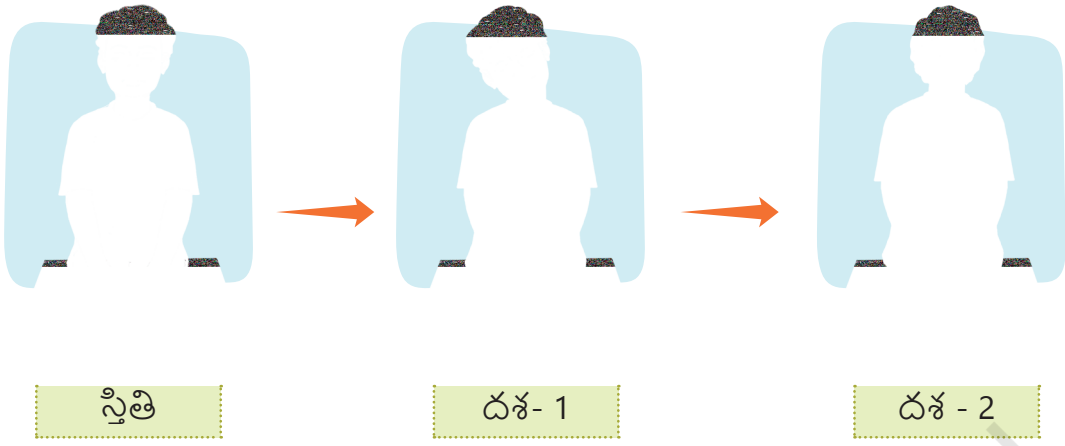


ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు తలను ఎడమవైపుకు తిప్పి, శ్వాసను మధ్యలోకి తీసుకురావాలి.

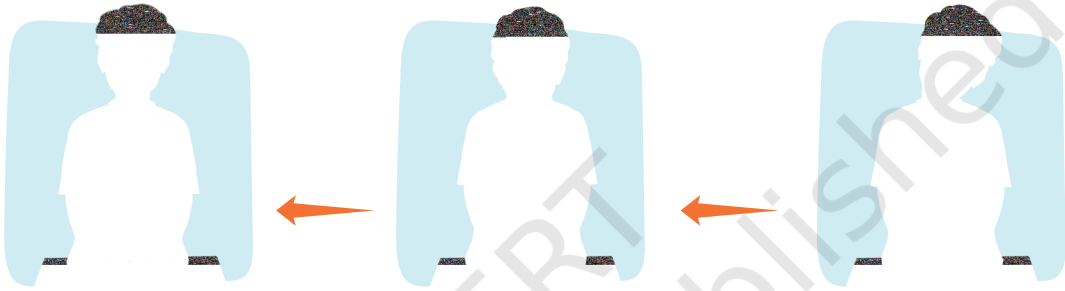
దశ- 6

© NCERT not to be republished

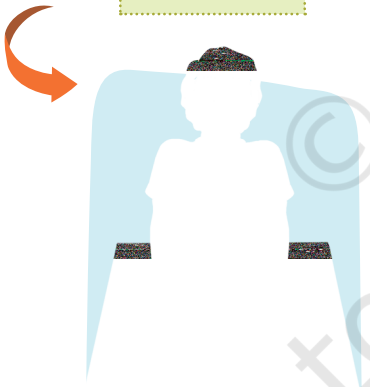
4. మెడను సవ్యదిశలో మరియు అపసవ్యదిశలో తిప్పండి



స్థితి | దశ- 1 | దశ - 2



దశ- 3 | దశ - 4 | దశ- 5



దశ - 6

అన్ని వ్యాయామాల ముగింపులో శిథిల దండాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

పై ప్రతి వ్యాయామానికి ఐదు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి. అదే పద్ధతిని యాంటీ క్లాక్ వైజ్ దిశలో పునరావృతం చేయండి.

© NCERT not to be republished

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- ప్రాక్టీస్ సమయంలో విద్యార్థులు తమ వెన్నెముకను నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోండి.
- వారు ప్రాక్టీస్ చేయడం సౌకర్యవంతంగా ఉందో లేదో తనిఖీ చేయండి.
- మెడకు ఏదైనా గాయం అయినప్పుడు ఈ పద్ధతిని నివారించాలి..

శీతలికరణ వ్యాయమ (డైనమిక్ ప్రాక్టీసెస్)

సీతాలీకరణ వ్యాయమ అనేది శరీరాన్ని మరింత తీవ్రమైన యోగా అభ్యాసాలకు సిద్ధం చేసే సడలింపు వ్యాయామాల సమూహాన్ని సూచిస్తుంది.

శరీరాన్ని వేడెక్కించడానికి, వివిధ కండరాలను పదేపదే సాగదీయడం మరియు సడలించడం ద్వారా వెన్నెముకను వంచడానికి సీతాలీకరణ వ్యాయమం రూపొందించబడింది. ఇది ఉమ్మడి కదలికను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. వెన్నెముక మరియు పెద్ద కండరాలు ఆసనాలకు తగినంతగా సిద్ధంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి యోగా సెషన్ ప్రారంభంలో వీటిని తరచుగా ఉపయోగిస్తారు.

సీతాలీకరణ వ్యాయమా లేదా డైనమిక్ అభ్యాసాలు:

1. జాగింగ్ ఇన్ ప్లేస్: హృదయ స్పందన రేటును పెంచడానికి మరియు శరీరాన్ని వేడెక్కించడానికి వివిధ రకాల జాగింగ్ (నెమ్మదిగా, వెనుక, ముందుకు మరియు వైపు)

2. ముందుకు, వెనుక మరియు పక్కకు వంగడం: నడుము ప్రాంతం యొక్క చలనశీలత మరియు వశ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.

3. కాలు ఊగడం మరియు భ్రమణాలు: దిగువ శరీరంలో చలనశీలతను పెంచే కదలికలు.

4. వెన్నెముక మలుపులు: వెన్నెముకను సాగదీయడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సున్నితమైన మలుపులు.

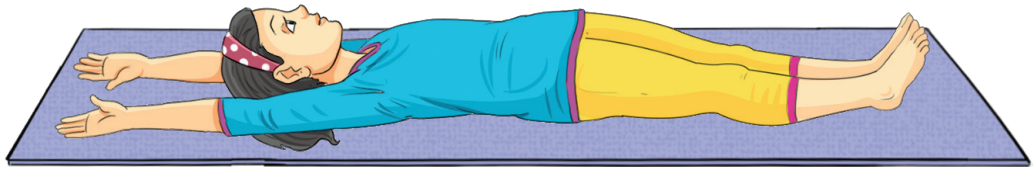
ఈ గ్రేడ్ లో మన వెన్నెముకను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి పవనముక్తాసన క్రియను ఆచరిద్దాం. ఇది ఒక కాలు మరియు రెండు కాలు కదలికలతో సాధన చేయబడుతుంది.

1. ఏకపాద పవనముక్తసన క్రియ (ఒక కాలు)
2. ద్వి పాద పావన ముక్తాసన క్రియ (రెండు కాళ్ళు).

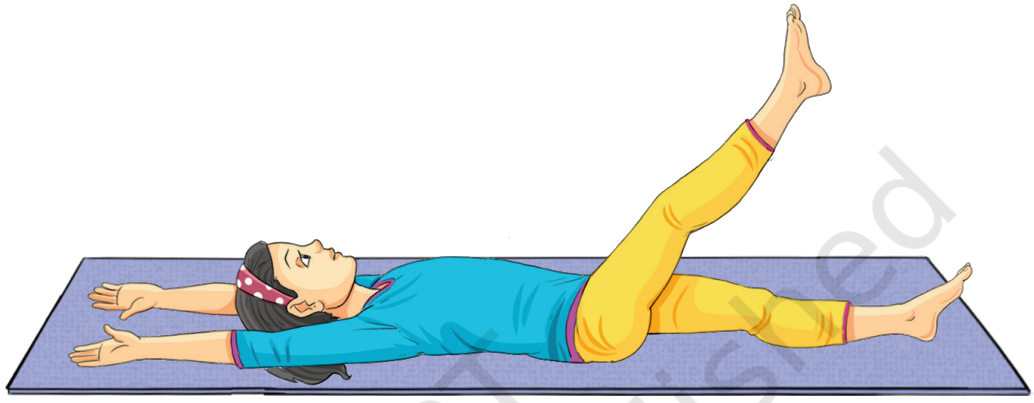
© NCERT not to be republished

ఏకపాద పవనముక్తాసన క్రియ (ఒక్క కాలు)

స్థితి
సుపైన్ భంగిమ



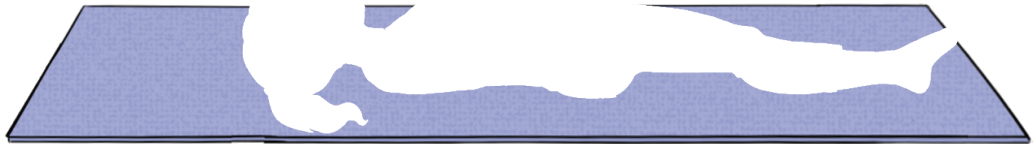
దశ - 1



దశ - 2



దశ - 3

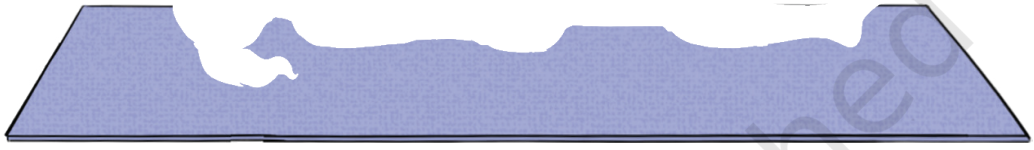


© NCERT not to be republished

దశ 4



దశ - 5



విశాంతి: శవసనం



స్థితికి రండి: సుపైన్ భంగిమ

దశ 1: పీల్చేటప్పుడు, కుడి కాలును 45° కోణంలో పైకి లేపండి.

దశ 2: ఇంకా, గాలి పీలుస్తూ కుడి కాలును 90° కోణంలో పైకి లేపండి.

దశ 3:ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు, కుడి కాలును మోకాలి వద్ద వంచి, కుడి మోకాలి చుట్టూ రెండు చేతులను ఇంటర్లాక్ చేసి వెనక్కి లాగండి.

దశ 4: ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు, తలను పైకి లేపి గడ్డం లేదా తలను మోకాలి వరకు తాకండి మరియు అదే సమయంలో ఎడమ కాలును పైకి లేపండి

దశ 5: డి కాలు క్లాక్ వైజ్ మరియు యాంటీ క్లాక్ వైజ్ లను ఐదు రౌండ్ల చొప్పున తిప్పండి.

కాళ్లను విడిపించి శవాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఎడమ పాదంతో సాధనను పునరావృతం చేయండి.

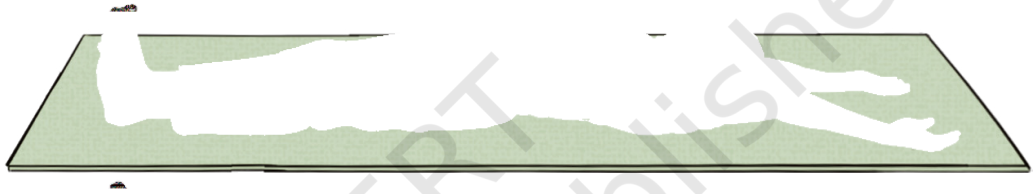
© NCERT not to be republished

ద్విపద పావన ముక్తాసన క్రియా

ఈ క్రియలో ఈ క్రింది చర్యలు ఉంటాయి:
క్రియకు సన్నాహక దశలు

1. క్రియా సాధన :
   క. రాక్ అండ్ రోల్
   ఖ. ఎడమ మరియు కుడి కదలిక
   గ. తిప్పడం
2. సాధన తర్వాత కాళ్ళను విడుదల చేయడానికి దశలు

స్థితి
సుపైన్ భంగిమ



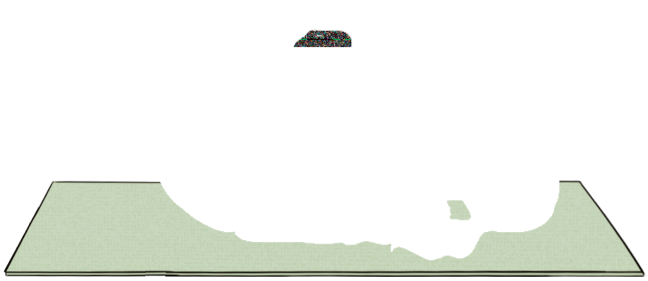
దశ- 1



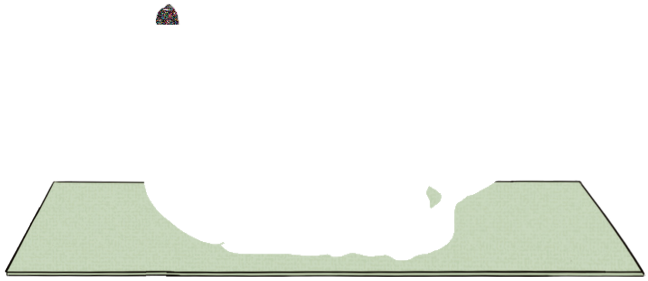
దశ - 2



© NCERT not to be republished



దశ -3



దశ- 4

స్థితికి రండి: సుపైన్ భంగిమ

దశ 1: పీల్చేటప్పుడు, రెండు కాళ్ళను 45° కోణంలో పైకి లేపండి.

దశ : 2: ఇంకా, రెండు కాళ్ళను 90° కోణంలో పీల్చండి మరియు పైకి లేపండి..

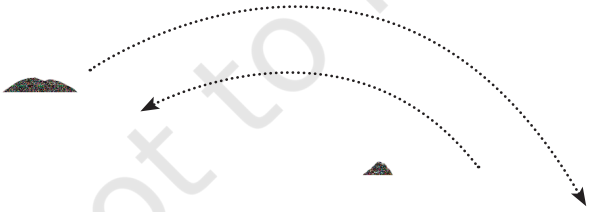
దశ 3: ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు రెండు కాళ్లను మోకాలి వద్ద వంచి, పీల్చేటప్పుడు రెండు చేతులను మోకాళ్ల చుట్టూ తిప్పి వెనక్కి లాగాలి.

దశ 4: ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు, తలను పైకి లేపండి మరియు గడ్డం లేదా తలను మోకాలి వరకు తాకండి.

1. క్రీయ సాధన చేద్దాం రండి

క. రాక్ మరియు రోల్

ఐదు రౌండ్లు ముందుకు మరియు వెనుకకు తిప్పండి.



గమనిక

వెనుక్కు వంగే సమయంలో గాలి పీల్చుకోండి మరియు ముందుకు వంగే సమయంలో గాలిని వదలండి. వీలైతే, ముందుకు వంగే సమయంలో మీ పాదాలపై నిలబడటానికి ప్రయత్నించండి.

© NCERT not to be republished

ఖ. ఎడమ మరియు కూడి



గాలి వదులుతూ, శరీరాన్ని నెమ్మదిగా ఎడమ వైపుకు తిప్పండి.



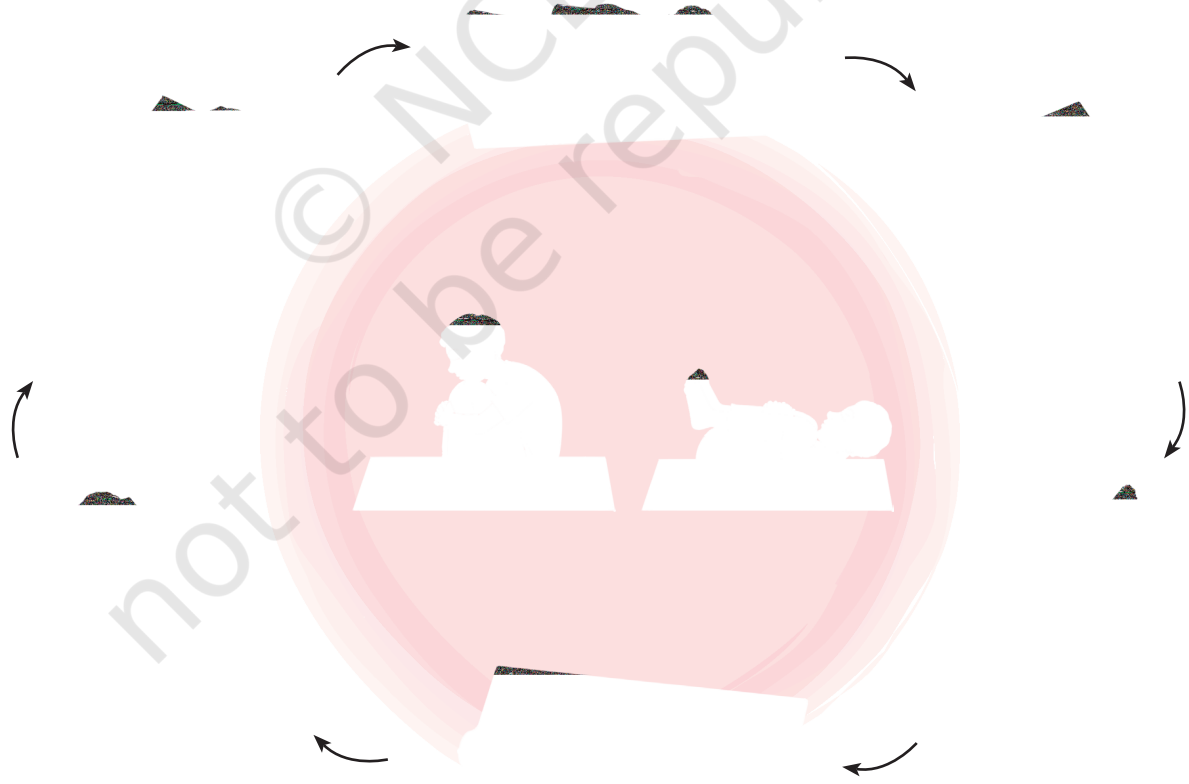
శ్వాస తీసుకుంటూ మధ్యకు తిరిగి రండి.



గాలి వదులుతూ, శరీరాన్ని నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు కదిలించండి.

గ. తిప్పడం

శరీరాన్ని సవ్యదిశలో మరియు అపసవ్య దిశలో ఐదు రౌండ్లు తిప్పడం ప్రారంభించి, మధ్యకు తిరిగి రండి.



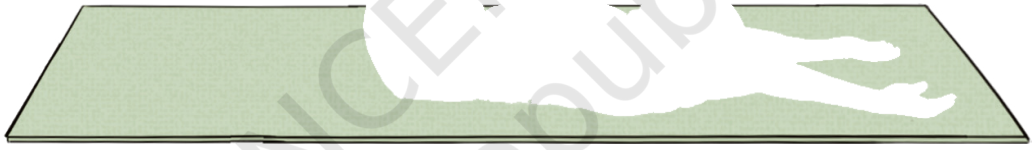
© NCERT not to be republished

2. సాధన తర్వాత కాళ్ళను విడుదల చేసి, శవాసనకు తిరిగి రావడానికి క్రింది దశలను అనుసరించండి.

దశ- 5



దశ- 6



దశ- 7



దశ- 8



© NCERT not to be republished

విశాంతి: శవాసనం



స్థితికి రండి: సుపైన్ భంగిమ

దశ 5: పీల్చేటప్పుడు, చేతులను విడిచిపెట్టండి.

దశ 6: మరింత ఊపిరి పీల్చుకుంటూ, కాళ్ళను 90° కోణంలో సాగదీయండి

దశ 7: ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు కాలును 45 డిగ్రీల కోణంలోకి తీసుకురావాలి.

దశ 8: మరికొంత ఊపిరి పీల్చుకుని, మీ కాళ్ళను తిరిగి చాపపై ఉంచండి. శవాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ప్రయోజనాలు

1. ప్లావనముక్తాసనం క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం వల్ల పొత్తికడుపు కొవ్వు తగ్గుతుంది.
2. ఇది జీర్ణవ్యవస్థలో పేరుకుపోయిన వాయువును విడుదల చేసి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.
3. ఇది ఆకలిని పెంచుతుంది మరియు ఆహారం జీర్ణమవుతుంది.
4. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

పరిమితులు: ఇటీవల ఉదర శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న విద్యార్థులు, తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ అభ్యాసాన్ని నివారించాలి..

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- విద్యార్థులు సులభంగా ప్రాక్టీస్ చేసేలా చూసుకోండి మరియు ప్రాక్టీస్ తర్వాత శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయడానికి సమయం తీసుకోండి.
- ప్రాక్టీస్ తరువాత వారి శ్వాసలో మార్పులను గమనించమని విద్యార్థులను అడగండి.

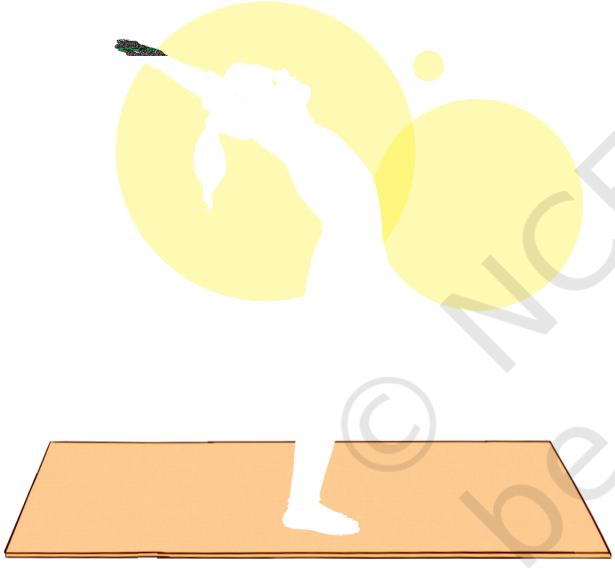
© NCERT not to be republished

సూర్య నమస్కారము

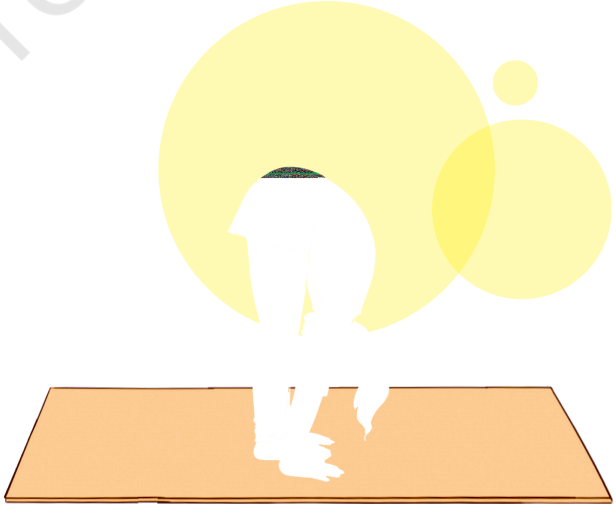
సూర్య నమస్కారం అనేది వరుసగా చేసే 12 శక్తివంతమైన యోగా భంగిమల శ్రేణి. ఈ అభ్యాసం సాంప్రదాయకంగా ఉదయం సూర్యుడికి నమస్కరించి, రాబోయే రోజుకు శరీరాన్ని శక్తివంతం చేయడానికి నిర్వహిస్తారు. సూర్య నమస్కారంలో ఆసనాలు (భంగిమలు), ప్రాణాయామం (శ్వాస అవగాహన) మరియు మంత్రాల జపం ఉంటాయి, ఇది శరీరానికి మరియు మనసుకు సమగ్ర వ్యాయామంగా మారుతుంది. ఇది మరింత అధునాతన యోగా అభ్యాసాలకు అద్భుతమైన వార్మప్‌గా లేదా మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు ఫిట్‌నెస్‌ను కాపాడుకోవడానికి ఒక స్వతంత్ర దినచర్యగా పనిచేస్తుంది.

ఇప్పుడు సూర్య నమస్కార సాధన యొక్క వివిధ సన్నాహక పద్ధతులను నేర్చుకుందాం.

1. అర్ధచక్రాసనం నుండి పదహస్తాసనం వరకు



గాలి పీలుస్తూ అర్ధచక్రాసనానికి రావాలి.



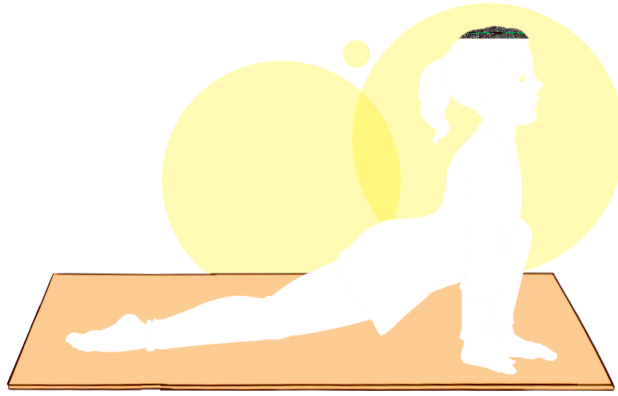
శ్వాస వదులుతూ పాదహస్తాసనానికి రండి

© NCERT not to be republished

2. పాదహస్తాసన నుండి అశ్వసంచలనాసనానికి (కుడి మరియు ఎడమ కాలుతో ప్రత్యామ్నాయంగా సాధన చేయండి.

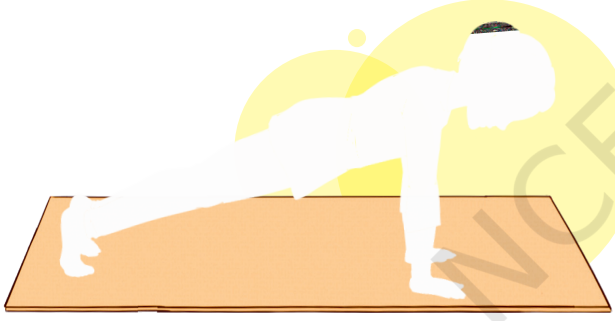


గాలి పీలుస్తూ, పాదహస్తాసనానికి రండి

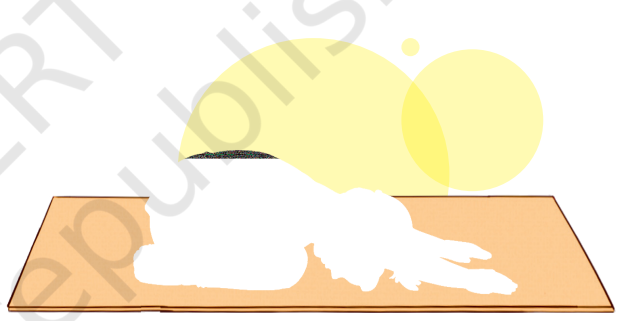


శ్వాస వదులుతూ, అశ్వశాంచలనాసనానికి రండి.

3. దండాసనము నుండి శశాంకసనము వరకు

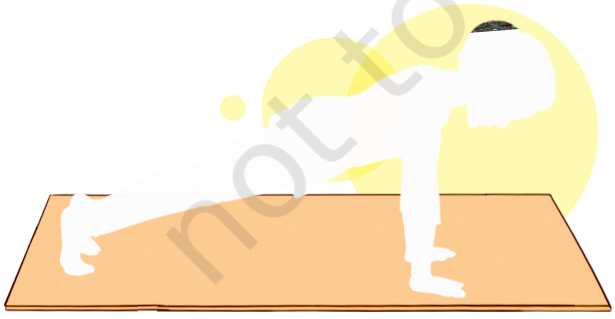


గాలి పీలుస్తూ, దండాసనానికి రండి

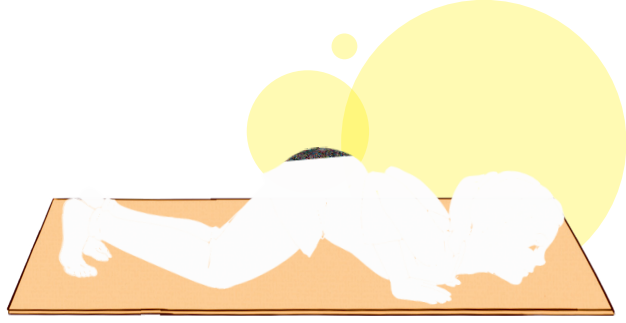


శ్వాస వదులుతూ, శశాంకాశనానికి రండి.

4. అందాసన నుండి సాష్టాంగ నమస్కారం



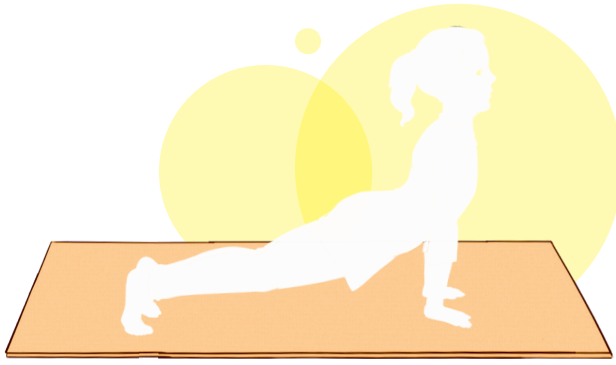
గాలి పీలుస్తూ దండాసనానికి రండి.



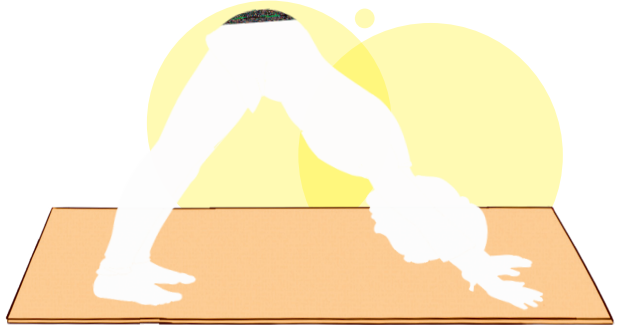
ఉచ్ఛ్వాసము వదులుతున్నప్పుడు సాష్టాంగానికి రండి

© NCERT not to be republished

5. ఆర్ధ్వముఖ స్వనాసనం నుండి అధోముఖ స్వనాసనం వరకు



గాలి పీలుస్తూ ఊర్ధ్వముఖ శ్వానసనానికి రండి.



శ్వాస వదులుతూ, అధోముఖ స్వనాసనానికి రండి.

ప్రతి సాధనను ఐదు రౌండ్లు చేయండి.

ప్రయోజనాలు.

1. సూర్య నమస్కారం కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది, వశ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు హృదయ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది.
2. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరుస్తుంది, జీర్ణక్రియ మరియు జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.
3. సూర్య నమస్కారం, బుద్ధిపూర్వక శ్వాసతో పాటు, ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది, మానసిక స్పష్టత మరియు ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది.

పరిమితులు: ఇటీవల ఉదర శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న మరియు తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న విద్యార్థులు సన్నాహక అభ్యాసాన్ని నివారించాలి.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- విద్యార్థులు ఈ పద్ధతులను అభ్యసిస్తున్నప్పుడు, వారు కుదుపులకు లోనయ్యే కదలికలను నివారించాలని నిర్ధారించుకోండి.
- శ్వాస స్థిరంగా మరియు లయబద్ధంగా ఉండాలి.

© NCERT not to be republished

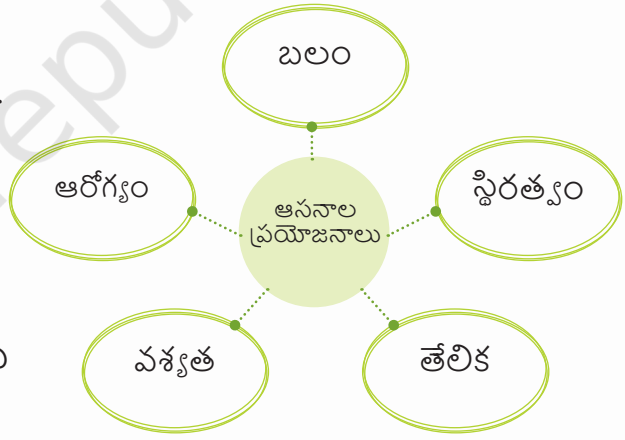
అధ్యాయం 3

ఆసనాలు

అష్టాంగ యోగం యొక్క మూడవ అవయవమైన ఆసనం శరీరం యొక్క ప్రత్యేక భంగిమలు, ఇవి మన శరీరం సరళంగా, బలంగా, సమతుల్యంగా మరియు వ్యాధి రహితంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. మహర్షి పతంజలి ఆసనాన్ని "స్థిర సుఖం ఆసనం" అని నిర్వచించాడు, దీని అర్థం "ఎక్కువ కాలం సౌకర్యవంతమైన స్థితిలో ఉండగలగడం". ఆసనాలను శ్వాస అవగాహనతో కలిపినప్పుడు, అవి శరీరానికి మరియు మనస్సుకు మధ్య లోతైన సంబంధాన్ని పెంపొందిస్తాయి. అవి శారీరక అసౌకర్యాన్ని కూడా తొలగిస్తాయి మరియు వ్యక్తులను ధ్యానానికి సిద్ధం చేస్తాయి.

ప్రతిరోజూ ఆసనాలు సాధన చేయడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి, వాటిలో కొన్ని క్రింద జాబితా చేయబడ్డాయి:

1. బలం మరియు వశ్యత: ఆసనాలను క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం వల్ల కండరాల బలం, వశ్యత మరియు సమతుల్యత పెరుగుతుంది. వివిధ భంగిమలు వివిధ కండరాల సమూహాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటాయి, పెంచుతాయిమొత్తం ఫిజికల్ ఫిట్నెస్..



2. అంతర్గత వ్యవస్థల పనితీరు మెరుగుపడింది: ఆసనాలు శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు రక్త ప్రవాహం మరియు ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. అనేక భంగిమలు అంతర్గత అవయవాలు మరియు గ్రంథులను ప్రేరేపిస్తాయి, తద్వారా జీర్ణక్రియ మరియు జీవక్రియ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.
3. ఏకాగ్రత మరియు విశ్రాంతి: ఆసనాలను సాధన చేయడం వల్ల శ్వాస మరియు శరీరంపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా మనస్సును శాంతపరచడానికి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.

© NCERT not to be republished

4. మనస్సు-శరీర సంబంధం: ఆసనాలు శరీరానికి మరియు మనస్సుకు మధ్య సామరస్యపూర్వక సంబంధాన్ని సృష్టిస్తాయి, ఇది ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు మరియు స్వీయ-అవగాహనకు అవసరం.

మీ యోగ యాత్రను కొనసాగించడానికి మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారా? కీళ్ళను, వెన్నెముకను వంచి, నిలబడి, కూర్చొని, సున్నితమైన ఆసనాలు వేయడానికి మనస్సును సిద్ధం చేయండి.

ఆసనాల సాధన కోసం మార్గదర్శకాలు.

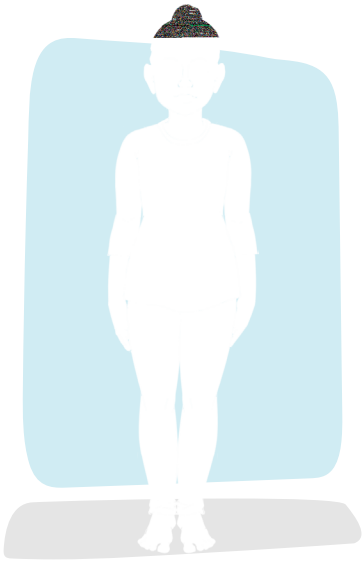
1. శుభ్రమైన మరియు బాగా వెలుతురు వచ్చే ప్రదేశంలో యోగాభ్యాసం చేయాలి.
2. సాధన కోసం ఎల్లప్పుడూ మ్యాట్ ఉపయోగించండి.
3. ఆసనాలు ఎల్లప్పుడూ ఖాళీ కడుపుతో చేయాలి. భోజనం చేసిన తర్వాత కనీసం నాలుగు గంటల పాటు ఆసనాల సాధనకు దూరంగా ఉండాలి. ఉదయం బడికి వెళ్ళే ముందు ఉత్తమం.
4. ప్రాక్టీస్ చేసే ముందు కళ్లద్దాలు, చేతి గడియారాలు, ఆభరణాలను తొలగించాలి.
5. వదులుగా మరియు సౌకర్యవంతమైన దుస్తులను ధరించండి.
6. ప్రతి ఆసనానికి ఇవ్వబడిన దశలను అనుసరించండి మరియు వీలైతే కళ్ళు మూసుకుని ప్రతి భంగిమను నిర్వహించండి.
7. శరీరాన్ని రిలాక్స్ గా ఉంచండి మరియు ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు మీ శ్వాస గురించి తెలుసుకోండి.
8. మీకు ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే, యోగా అభ్యాసాలను ప్రారంభించే ముందు మీ ఉపాధ్యాయుడికి తెలియజేయండి.
9. ఆసనాలు వేసిన తరువాత విశ్రాంతి తీసుకోండి
10. గురువు మార్గదర్శకత్వంలో అన్ని ఆసనాలు చేయండి. ఈ గ్రేడ్ లో మనం ఈ క్రింది ఆసనాలను నేర్చుకుంటాం:

- నిలబడి - అర్ధకాశికన
- కూర్చుని - పద్మాసనం
- ప్రోన్ - భుజంగాసనం మరియు శలభాసనం
- సుపైన – ఉత్తనపదసన

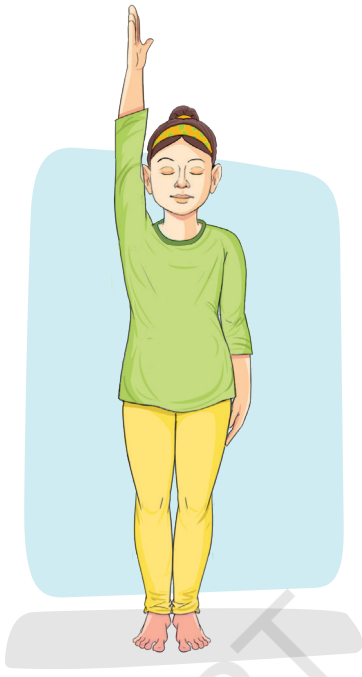
ప్రతి ఆసనాన్ని గురువు మార్గదర్శకత్వంలో మరియు అందించిన దశల ప్రకారం చేయండి.

© NCERT not to be republished

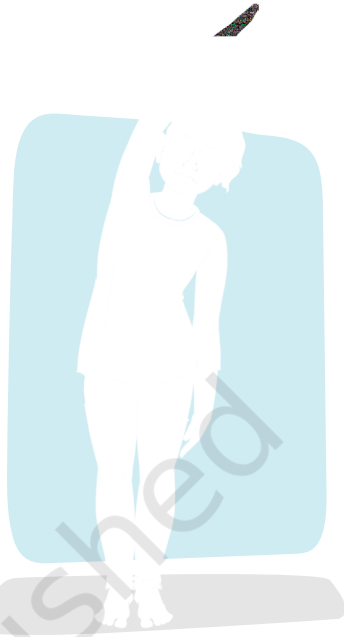
అర్ధకటిచక్రసన: పార్శ్వ చాప భంగిమ (పార్శ్వ వంపు)



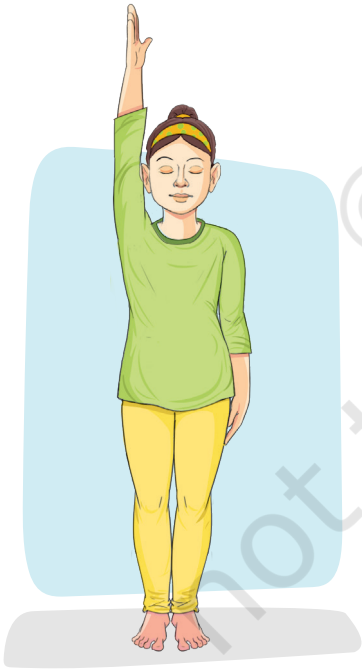
స్థితి: లింకన్లైర్



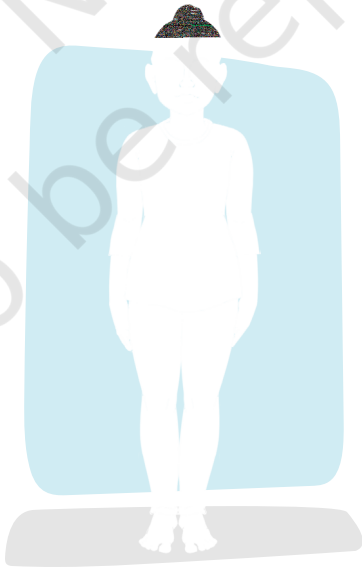
దశ - 1



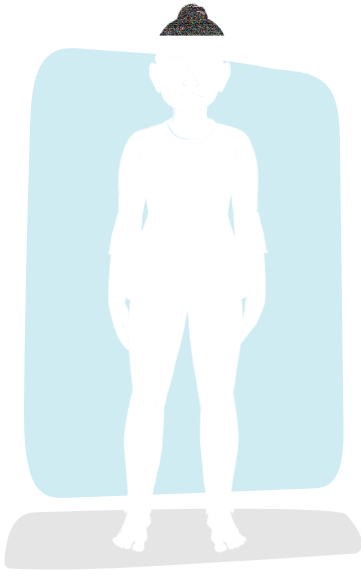
దశ - 2



దశ - 3



దశ - 4



శాంతి: శిథిల తాడాసనం

© NCERT not to be republished

తడసన స్థితిలోకి రండి..

దశ -1:శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు, కుడి చేతిని 180° కోణంలో పైకి లేపండి. కుడి కండరాన్ని కుడి చెవిని తాకనివ్వండి, అరచేతి ఎడమ వైపుకు అభిముఖంగా ఉండాలి. ఊపిరి పీల్చుకుని మరింత ముందుకు సాగాలి. కాలి వేళ్ళ నుండి వేళ్ల వరకు సాగదీయడాన్ని అనుభూతి చెందండి.

దశ -2: ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు, ట్రంక్ ప్రాంతంలో ఎడమ వైపుకు వంగండి. కాలి వేళ్ళ నుండి వేళ్ల వరకు సాగదీయడాన్ని అనుభూతి చెందండి. ఎడమ వైపు కుదింపు మరియు కుడి వైపు పొడిగింపును అనుభూతి చెందండి. ఈ భంగిమలో కొన్ని నిమిషాలు తేలికగా మరియు ఆనందంతో ఉండండి.

దశ 3: శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు, కుడి చేతిని 180° కోణంలో వెనక్కి తీసుకురండి. ఊపిరి పీల్చుకుని మరింత ముందుకు సాగాలి.

దశ-4: ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు చేతిని కిందకు వదిలేయండి. శిథిలా తాడాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఎడమ వైపున ఆసనాన్ని పునరావృతం చేయండి.

ప్రయోజనాలు

1. అర్ధకాశేక్షణ నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును తగ్గించడానికి, వెన్నెముకకు పార్శ్వ వంగడాన్ని అందించడానికి మరియు కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
2. ఈ అభ్యాసం వెన్నెముకను సరళంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కాళ్ళు, మోకాళ్ళు, తొడలు మరియు దూడ కండరాలను కూడా బలోపేతం చేస్తుంది.

పరిమితులు: ఈ ఆసనానికి ఎటువంటి పరిమితులు లేవు.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

విద్యార్థులు ముందుకు లేదా వెనుకకు వంగకుండా, పక్కలకు వంగేలా చూసుకోండి.

© NCERT not to be republished

పద్మాసన - కమల భంగిమ







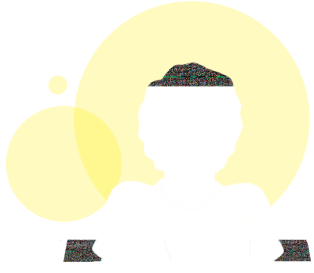
స్థితి: దశాసనం

దశ - 1

దశ - 2







దశ - 3

దశ- 4

విశ్రాంతి: శిథిల దండసన

© NCERT not to be republished

స్థితి దశాసనానికి రండి

దశ 1: గాలి పీలుస్తూ కుడి కాలును మడిచి ఎడమ తొడ మూలంలో ఉంచండి.

దశ 2: ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు ఎడమ కాలును మడిచి కుడి తొడపై ఉంచాలి. సిన్ ముద్రను రెండు చేతులతో తీసుకొని తొడలపై ఉంచాలి. వీపు నిటారుగా, మెడ ఖాళీగా, ముఖం చిరునవ్వుతో ఉండేలా చూసుకోవాలి. కళ్లు మూసుకుని ఈ భంగిమలో కొన్ని నిమిషాలు తేలికగా, ఆనందంగా ఉండండి..

దశ 3: గాలి పీల్చుకుంటూ ఎడమ కాలును విప్పండి.

దశ 4: గాలి వదులుతూ కుడి కాలును విప్పి దండాసనానికి రండి.

శిథిల దండాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఎడమ పాదంతో ఆసనాన్ని పునరావృతం చేయండి.

ప్రయోజనాలు.

1. పద్మాసనాన్ని 'వ్యాధులను నాశనం చేసేది' అని మరియు మంచి ధ్యాన భంగిమ అని పిలుస్తారు.
2. ఇది నడుము దిగువ భాగంలోని నరాలను ఉత్తేజపరుస్తుంది మరియు వాటికి రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది.

పరిమితులు: మోకాలి మరియు చీలమండ కీళ్ల నొప్పులు ఉన్న విద్యార్థులు ఈ అభ్యాసానికి దూరంగా ఉండాలి.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- విద్యార్థులు వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవాలని నిర్ధారించుకోండి.

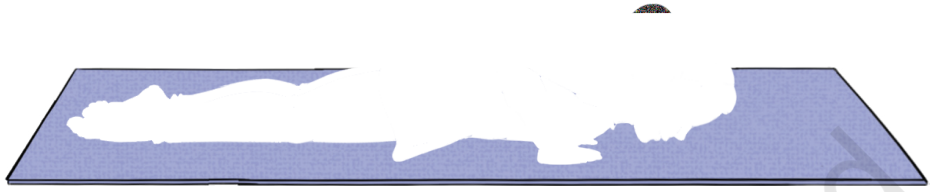
© NCERT not to be republished

భుజంగాసన – సర్ప భంగిమ

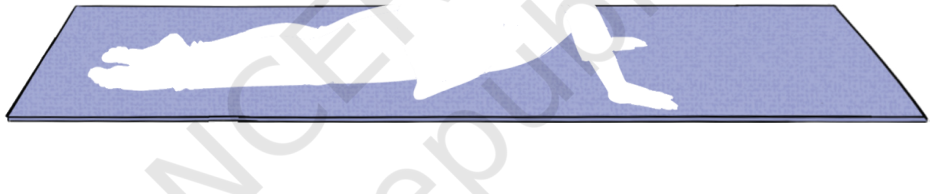
స్థితి:
భంగిమను
ప్రోత్సహించండి



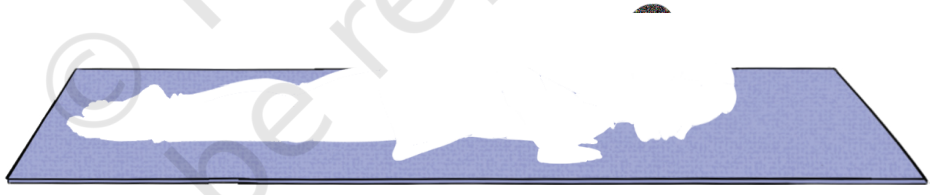
దశ - 1



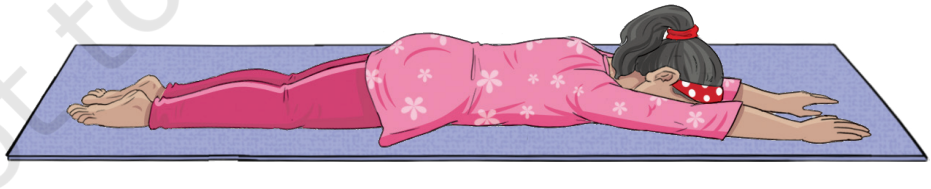
దశ - 2



దశ - 3



దశ - 4



విశ్రాంతి:
మకరసనం

© NCERT not to be republished

స్థితి ప్రోన్ భంగిమకు రండి

దశ 1: చేతులను ఛాతీ పక్కన ఉంచి, అరచేతులు క్రిందికి మరియు గడ్డం నేలపై ఉంచండి.

దశ 2: గాలి పీల్చుకుంటూ, చేతులు నిటారుగా ఉండే వరకు శరీరాన్ని పైకి లేపండి. మీ కళ్ళు మూసుకుని ఉండండి. కొన్ని నిమిషాలు ఈ భంగిమలో ఉండండి.

దశ 3: గాలి వదులుతూ, నెమ్మదిగా క్రిందికి వచ్చి నుదురును నేలపై ఉంచండి.

దశ 4: రెండు చేతులను తలపైకి కదిలించి, అరచేతులు క్రిందికి ఉండేలా కదిలించండి. మీ నుదురును నేలపై ఉంచి, మీ కళ్ళను సున్నితంగా మూసి ఉంచండి.

మకరసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ప్రయోజనాలు

1. భుజంగాసన వెన్నెముకకు వశ్యతను తెస్తుంది ఇంకా వెన్నెముక కండరాలను బలపరుస్తుంది.
2. ఇది పొట్టపై ఉన్న కొవ్వును కరిగిస్తుంది.
3. ఇది శ్వాసకోశ రుగ్మతలకు ఉపయోగపడుతుంది.

పరిమితులు: ఇటీవల ఉదర శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న విద్యార్థులు ఈ పద్ధతిని నివారించవచ్చు.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- విద్యార్థులు అరచేతులను ఛాతీ వైపులా ఉంచి, మోచేతులను విస్తరించకుండా చూసుకోండి.
- నాభి కింద శరీరం నేలను తాకేలా చూసుకోండి.

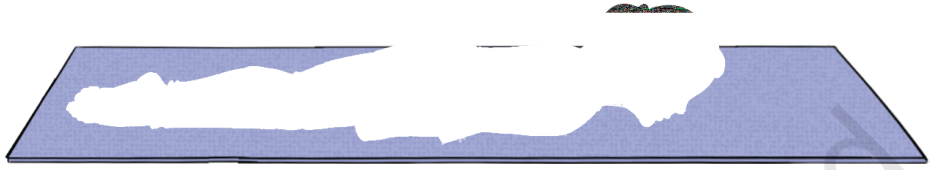
© NCERT not to be republished

శలభాసన - లోకస్ట్ భంగిమ

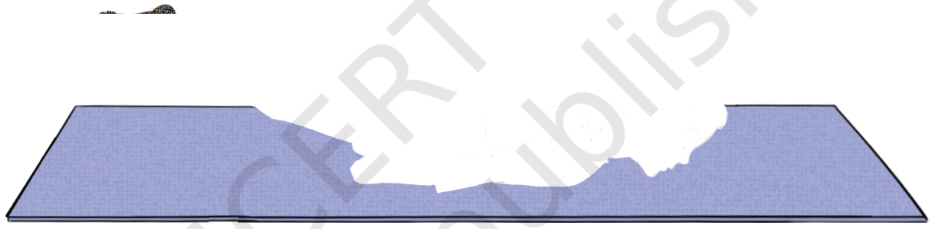
స్థితి:
వంపుతిరిగిన
భంగిమ



దశ - 1



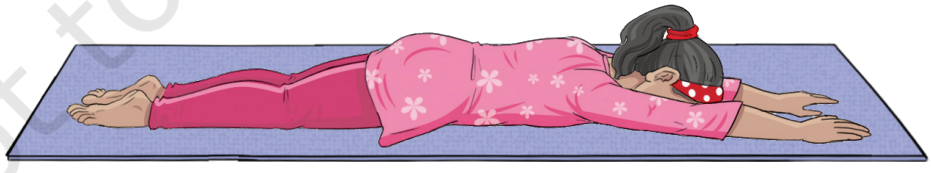
దశ - 2



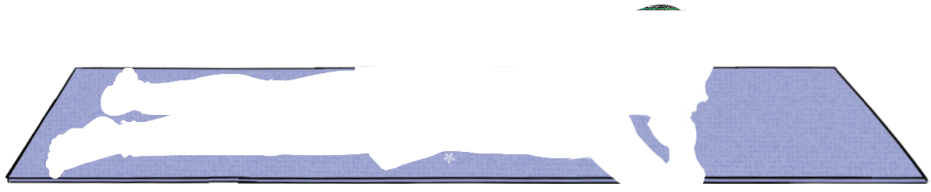
దశ - 3



దశ - 4



విశ్రాంతి:
మకరసనం



© NCERT not to be republished

స్థితి ప్రోన్ భంగిమకు రండి

దశ 1: రెండు చేతులతో పిడికిలి బిగించి తొడల క్రింద ఉంచండి. తర్వాత మీ గడ్డాన్ని నేలపై ఉంచండి.

దశ 2: గాలి పీలుస్తూ, మోకాళ్లను వంచకుండా రెండు కాళ్లను పైకి లేపండి. కొన్ని నిమిషాలు కళ్ళు మూసుకుని ఈ భంగిమలో ఉండండి.

దశ 3: గాలి వదులుతూ, నెమ్మదిగా కాళ్లను నేలపై ఉంచండి.

దశ 4: రెండు చేతులను తల పైన పైకి లేపండి. అరచేతులు క్రిందికి ఎదురుగా. నుదురు నేలపై ఉంచండి. కళ్ళు సున్నితంగా మూసుకోండి.

మకారాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ప్రయోజనాలు

1. శలభాసనం వెన్నెముకను ఆరోగ్యంగా మరియు సరళంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.
2. ఇది తుంటి, తొడలు, మోకాలు మరియు దూడ కండరాలను బలపరుస్తుంది.
3. ఇది మూత్రపిండాల పనితీరును పెంచుతుంది.

పరిమితులు: గుండె జబ్బులు మరియు మధుమేహం ఉన్న విద్యార్థులు ఈ పద్ధతిని నివారించవచ్చు.

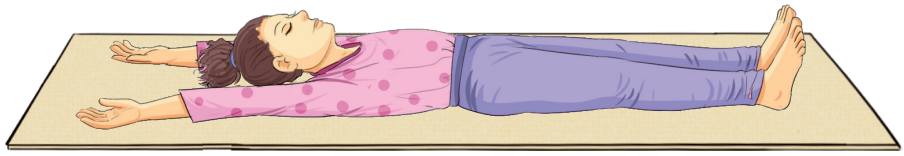
ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- నడుము నొప్పి ఉన్నట్లయితే విద్యార్థులు దీన్ని చేసేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండేలా చూసుకోండి.
- విద్యార్థులు ఎటువంటి అసౌకర్యం లేకుండా తుది భంగిమను నిర్వహించగలరా అని అడగండి.
- సాధన సమయంలో వారి శ్వాసను గమనించమని చెప్పండి.

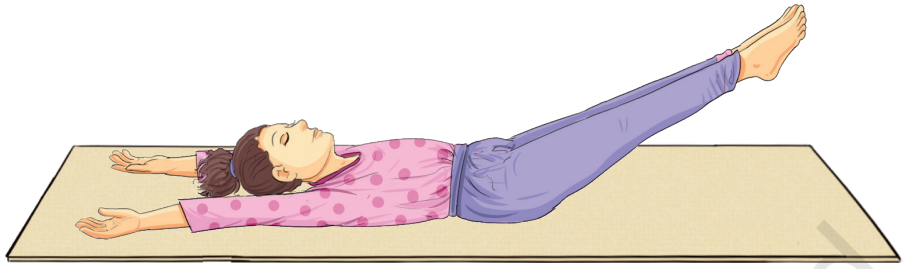
© NCERT not to be republished

ఉత్తానపాదాసన - పెరిగిన కాలు భంగిమ

స్థితి:
సుపైన్ భంగిమ



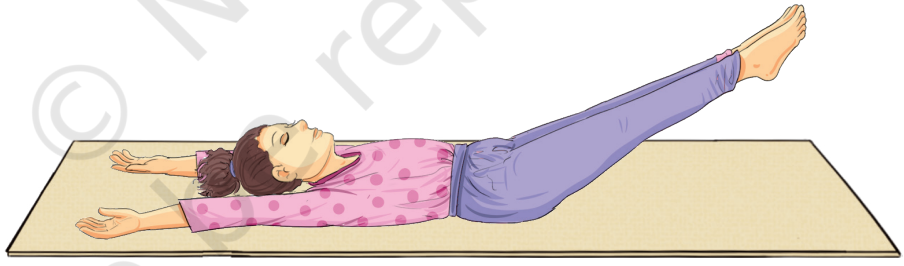
దశ - 1



దశ - 2

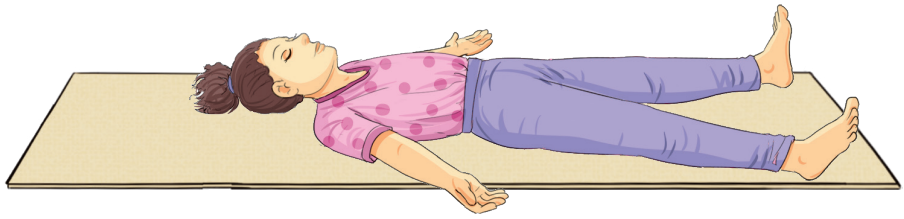


దశ - 3



దశ - 4

విశ్రాంతి:
శవాసన



© NCERT not to be republished

స్థితి సుపైన్ భంగిమకు రండి

దశ 1: గాలి పీలుస్తూ, రెండు కాళ్లను 45° కోణంలో పైకి లేపండి.

దశ 2: గాలి పీలుస్తూ, రెండు కాళ్లను 90° కోణంలో పైకి లేపండి. మీకు వీలైనంత సేపు భంగిమను కొనసాగించండి, సాధారణంగా శ్వాస తీసుకోండి.

దశ 3: గాలి వీచేటప్పుడు, నెమ్మదిగా రెండు కాళ్లను 45° కోణంలో తీసుకురండి.

దశ 4: గాలి వీచేటప్పుడు, రెండు కాళ్లను చాపపై ఉంచండి.

శవాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ప్రయోజనాలు

1. ఉత్తానపాదాసనము వెన్నెముకకు వశ్యతను తెస్తుంది మరియు వెన్నెముక కండరాలను బలపరుస్తుంది.
2. ఇది పొట్ట కొవ్వును తగ్గిస్తుంది.

పరిమితులు: నడుము నొప్పి ఉన్న విద్యార్థులు ఈ అభ్యాసానికి దూరంగా ఉండాలి.

© NCERT not to be republished

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

• విద్యార్థులు మోకాళ్లను వంచకుండా, కాళ్లను నిటారుగా ఉంచేలా చూసుకోండి.

విశ్రాంతి - త్వరిత టెక్నిక్

ఆసనాన్ని వేసిన తర్వాత, విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా ఉద్రిక్తతను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది.



కాళ్ళు వేరుగా, చేతులు వేరుగా మరియు అరచేతులు ఎదురుగా ఉంచి మీ వీపుపై పడుకోండి.మీ వీపు మీద పడుకుని, కాళ్ళు వేరుగా ఉంచి, చేతులు వేరుగా ఉంచి, అరచేతులు పైకప్పు వైపుకు తిప్పండి. మొత్తం శరీరాన్ని విడుదల చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి..

ఉదర కదలికల పరిశీలన

మీరు శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు ఉదరం యొక్క పెరుగుదల మరియు తగ్గుదలను గమనించండి. ఐదు రౌండ్లు గమనించండి.

ఉదర కదలికలతో శ్వాసను సమకాలీకరించండి

శ్వాసను నెమ్మదింపజేయండి మరియు ఉదర కదలికలతో సమకాలీకరించండి.

పీల్చేటప్పుడు, ఉదరం పైకి లేస్తుంది మరియు గాలిని వదులుతున్నప్పుడు, సింక్‌లను స్వాధీనం చేసుకోండి.

ప్రతి ఉచ్ఛ్వాస మరియు నిశ్వాస కలిసి ఒక రౌండ్‌ను ఏర్పరుస్తాయి. ఐదు రౌండ్లు గమనించండి.

భావాల పరిశీలన

పీల్చేటప్పుడు, శరీరం తేలికగా మరియు శక్తివంతంగా మారుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

శ్వాస వదులుతున్నప్పుడు, శరీరం కూలిపోయి విశ్రాంతి పొందినట్లు అనుభూతి చెందండి. ఐదు రౌండ్లు గమనించండి.

© NCERT not to be republished

అధ్యాయం 4

ప్రాణాయామం

జీవితానికి అత్యంత ముఖ్యమైన సంకేతాలలో ఒకటి శ్వాస. మనం సజీవంగా ఉండాలంటే అది నిరంతరం పనిచేయాలి. శ్వాస నాణ్యత మన జీవిత నాణ్యతపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. యోగాలో, శ్వాసను 'ప్రాణ' (జీవశక్తి) యొక్క అభివ్యక్తి అంటారు మరియు 'అయామ' అనేది ఈ ప్రాణశక్తి - శ్వాసను నియంత్రించడం మరియు విస్తరించడం. ప్రాణాయామంలో మూడు ముఖ్యమైన పద్ధతులు ఉన్నాయి.

1. శ్వాస పీల్చడం (పురక)
2. శ్వాసను వదులుకోవడం (రేచక)
3. శ్వాసను నిలుపుకోవడం (కుంభక)

ప్రాణశక్తిని బలోపేతం చేయడానికి అనేక ప్రాణాయామ పద్ధతులు (శ్వాస పద్ధతులు) ఉన్నాయి. ఇది మన శరీరంలోని ప్రధాన వ్యవస్థల (జీర్ణ, ప్రసరణ, శ్వాసకోశ, విసర్జన మరియు నాడీ వ్యవస్థలు) సజావుగా పనిచేయడాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది, మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది, ఏకాగ్రతను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మొత్తం సామరస్యాన్ని మరియు శ్రేయస్సును సాధించడంలో సహాయపడుతుంది.

ప్రాణాయామం లోతైన మరియు లయబద్ధమైన శ్వాస మరియు శ్వాస గురించి తెలుసుకోవడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పెంపొందించడానికి శ్వాస పద్ధతులతో ప్రారంభమవుతుంది. ప్రాణాయామం శక్తి మార్గాలను ప్రేరేపిస్తుంది, శాంతపరుస్తుంది మరియు సమతుల్యం చేస్తుంది, ప్రశాంతత మరియు స్పష్టతను ప్రోత్సహిస్తుంది.

భ్రామరి వంటి పద్ధతులు నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తాయి మరియు ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. ఆక్సిజన్ సరఫరాను పెంచడానికి, శరీరాన్ని శక్తివంతం చేయడానికి మరియు ఊపిరితిత్తులకు వ్యాయామం చేయడానికి అనేక ఇతర పద్ధతులు ఉన్నాయి.

ఇప్పుడు మనం వీటి గురించి నేర్చుకుంటాము:

1. విభాగ శ్వాస
2. నాడీశుద్ధి ప్రాణాయామం
3. భ్రామరి ప్రాణాయామం

© NCERT not to be republished

గురువు మార్గదర్శకత్వంలో ఈ పద్ధతులను అమలు చేయండి మరియు క్రింద ఇవ్వబడిన సూచనలను అనుసరించండి.

ప్రాణాయామ సాధన కోసం మార్గదర్శకాలు:

1. ప్రాణాయామంలో శ్వాస తీసుకోవడం ముక్కు ద్వారా మాత్రమే చేయాలి.
2. ప్రాణాయామ సాధన చేసేటప్పుడు ముఖం, భుజం మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలు సడలించాలి.
3. కళ్ళు మూసుకుని, మెడ మరియు తల నిటారుగా మరియు వెన్నెముక నిటారుగా పెట్టండి.
4. ప్రాణాయామ సాధన సమయంలో ఉదర కదలికను గమనించండి.
5. ప్రతి అభ్యాసాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఐదుసార్లు పునరావృతం చేయండి మరియు నెమ్మదిగా పాండిత్యం పొందడానికి ప్రతిరోజూ సాధన చేయండి.

సెక్షనల్ శ్వాస.

సెక్షనల్ శ్వాస అనేది ప్రాణాయామ టెక్నిక్ - ఇందులో శ్వాస సామర్థ్యం మరియు అవగాహన పెంచడానికి ఊపిరితిత్తులలోని నిర్దిష్ట విభాగాలకు స్పృహతో శ్వాసను నిర్దేశించడం ఉంటుంది. ఈ టెక్నిక్ అభ్యాసకులు వారి శ్వాస గురించి మరింత అవగాహన పొందడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది ఊపిరితిత్తులలోని వివిధ భాగాలను పూర్తిగా ఉపయోగించడం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది రక్తం యొక్క మెరుగైన ఆక్సిజన్‌ను కూడా నిర్ధారిస్తుంది మరియు లోతైన మైండ్‌ఫుల్ శ్వాస ద్వారా ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది.

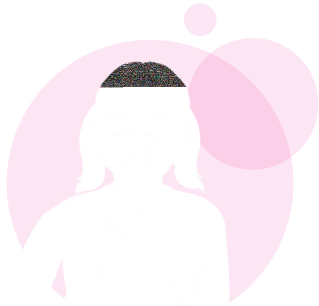
ఈ క్రింది మూడు విభాగాలలో సెక్షనల్ శ్వాసను నేర్చుకుందాం:

- ఉదర లేదా డయాఫ్రాగ్మాటిక్ శ్వాస
- థొరాసిక్ (ఛాతీ) లేదా ఇంటర్‌కోస్టల్ శ్వాస
- క్లావిక్యులర్ (ఛాతీ పైభాగం) లేదా ఎగువ లోబార్ శ్వాస

వెన్నెముక నిటారుగా, ముఖం సడలించి, కళ్ళు సున్నితంగా మూసుకుని వజ్రాసన, విరాసన, పద్మాసన లేదా సుఖాసనంలో కూర్చోండి.

© NCERT not to be republished

ఉదర లేదా డయాఫ్రాగ్మాటిక్ శ్వాస – అధమ శ్వాస



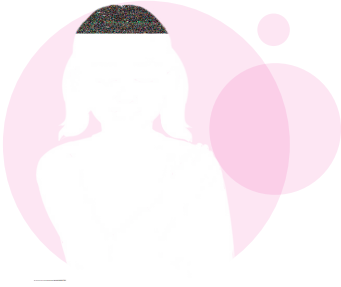
1. సిన్ ముద్రను స్వీకరించి, మీ చేతులను మీ తొడలపై ఉంచండి.
2. ఉదరం ఉబ్బిపోయేలా మరియు డయాఫ్రాగమ్ క్రిందికి నెట్టబడేలా పూర్తిగా పీల్చుకోండి.
3. ఉదరం లోపలికి లాగబడేలా నెమ్మదిగా మరియు పూర్తిగా గాలిని వదులండి మరియు డయాఫ్రాగమ్ దాని సాధారణ స్థితికి తిరిగి వస్తుంది.
4. ఉచ్ఛ్వాసము మరియు నిశ్వాసము నెమ్మదిగా, లోతుగా, మృదువుగా, సడలించి మరియు లయబద్ధంగా ఉండాలి.
5. మొత్తం ప్రక్రియలో ఎటువంటి కుదుపులు ఉండకూడదు.
6. ఐదు రౌండ్ల పాటు సాధనను పునరావృతం చేయండి.

థొరాసిక్ లేదా (ఛాతీ) ఇంటర్‌కోస్టల్ శ్వాస – మధ్యమ శ్వాస.



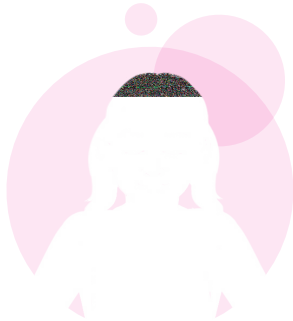
1. సిన్మయ ముద్రను స్వీకరించి మీ చేతులను మీ తొడలపై ఉంచండి.
2. ఛాతీని విస్తరించేటప్పుడు లోతుగా పీల్చుకోండి.
3. ఛాతీని కుదించేటప్పుడు పూర్తిగా గాలిని వదలండి.
4. థొరాసిక్ శ్వాస సమయంలో, గాలి రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా నెమ్మదిగా మరియు నిరంతరం ప్రవహిస్తుంది మరియు ఊపిరితిత్తుల మధ్య లోబ్స్ తెరుచుకుంటాయి.
5. ఐదు రౌండ్లు సాధనను పునరావృతం చేయండి.

క్లావిక్యులర్ (పై ఛాతీ) లేదా ఎగువ లోబార్ శ్వాస - ఆది శ్వాస



1. ఆది ముద్రను స్వీకరించి మీ చేతులను మీ తొడలపై ఉంచండి.
2. కాలర్ బోన్‌లను పైకి లేపుతూ లోతుగా గాలి పీల్చుకోండి.
3. కాలర్ బోన్‌లను సాధారణ స్థితికి తీసుకువచ్చేటప్పుడు నెమ్మదిగా గాలిని వదులండి.
4. ఐదు రౌండ్లు సాధనను పునరావృతం చేయండి.

© NCERT not to be republished



పూర్తి యోగ శ్వాస - పూర్ణ శ్వాస

1. చిత్రంలో చూపిన విధంగా బ్రహ్మ ముద్రను స్వీకరించి నాభి ప్రాంతం క్రింద ఉంచండి
2. పొత్తికడుపును ఉబ్బి, ఛాతీని విస్తరించి, కాలర్ ఎముకలను పైకి లేపుతూ లోతుగా గాలి పీల్చుకోండి.
3. పొత్తికడుపును ముంచి, ఛాతీని కుదించి, కాలర్ ఎముకలను తిరిగి తీసుకువస్తూ నెమ్మదిగా గాలిని వదులండి.

ప్రత్యామ్నాయ నాసికా శ్వాస - నాడిశుద్ధి

ప్రాణాయామం లేదా ప్రాణాయామం

నాదీశుద్ధి ప్రాణాయామం అనేది సరళమైన మరియు శక్తివంతమైన సాంకేతికత - ఇది ప్రాణ (జీవశక్తి) ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది మరియు సూక్ష్మ శక్తి మార్గాలను శుభ్రపరుస్తుంది. నాదీ అంటే శక్తి మార్గాలు మరియు శుద్ధి అంటే శుభ్రపరచడం. సమతుల్య మరియు లయబద్ధమైన శ్వాస

నమూనాలు మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తాయి, ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి మరియు భావోద్వేగ స్థిరత్వాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి.

నాదీశుద్ధి ప్రాణాయామం సాధనకు కొన్ని అంశాలు ముఖ్యమైనవి:

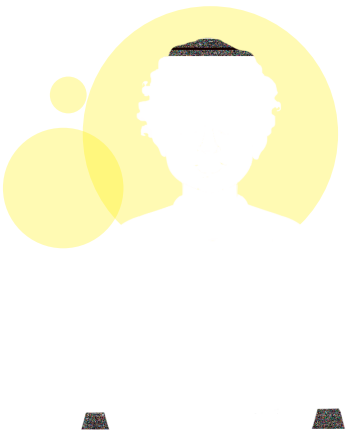
1. దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాల కోసం ఈ ప్రాణాయామాన్ని ప్రతిరోజూ సాధన చేయండి.
2. సాధన చేసేటప్పుడు శ్వాస గురించి తెలుసుకోండి.
3. శ్వాస సహజంగా ప్రవహించనివ్వండి.
4. సాధన సమయంలో కుదుపులు లేదా ఒత్తిడిని నివారించండి.

© NCERT not to be republished

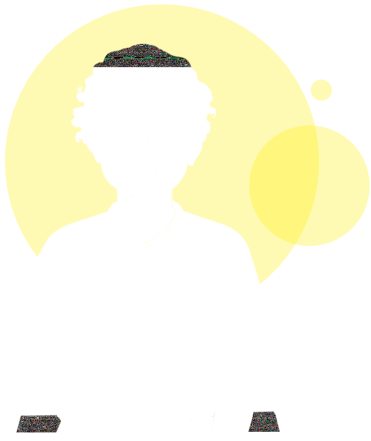
ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- విద్యార్థులను శ్వాసతో కదలికను సమన్వయం చేయమని ప్రోత్సహించండి.
- విద్యార్థులు విభాగ శ్వాసను సజావుగా నిర్వహించేలా చూసుకోండి.

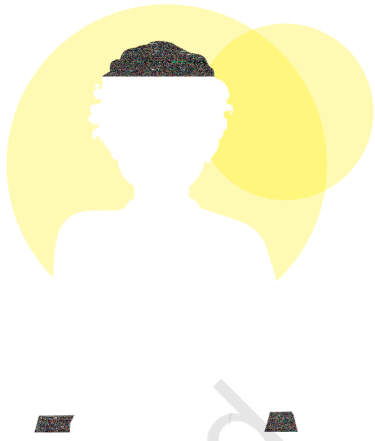
ఇప్పుడు, మనం నాడిశుద్ధి ప్రాణాయామాన్ని సాధన చేద్దాం .



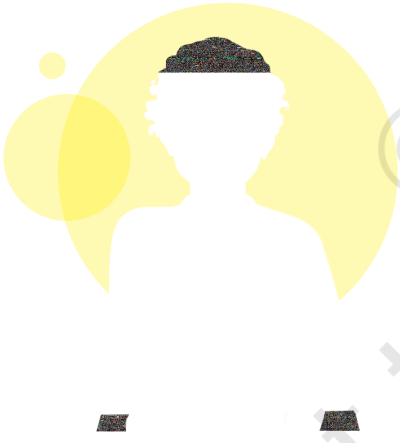
దశ - 1



దశ - 2



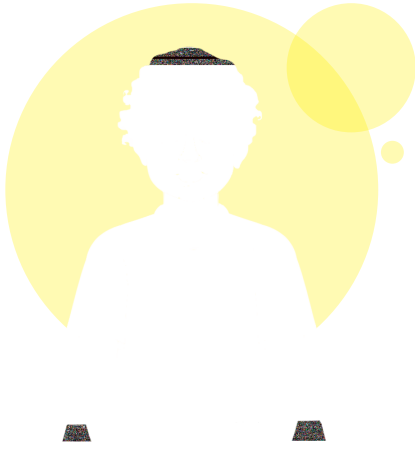
దశ - 3



దశ - 4



దశ - 5



దశ - 6

© NCERT not to be republished

దశ 1: వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి, ముఖం సడలించి, కళ్ళు సున్నితంగా మూసుకుని పద్మాసన, వజ్రాసన లేదా సుఖాసనంలో కూర్చోండి.

దశ 2: కుడి చేతిలో నాసిక ముద్రను ఉంచి , చూపుడు వేలు మరియు మధ్య వేలును మడిచి, ఎడమ తొడపై ఉంచండి. బొటనవేలు, ఉంగరపు వేలు మరియు చిటికెన వేలును తెరిచి ఉంచండి. ఇప్పుడు ఎడమ చేతిలో సిన్ ముద్రను ఉంచి ఎడమ తొడపై ఉంచండి.

దశ 3: బొటనవేలుతో కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని పూర్తిగా గాలి పీల్చండి. ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని లోతుగా పీల్చండి, శ్వాసను పట్టుకోండి, కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని నుండి బొటనవేలును ఎత్తి, ఉంగరం మరియు చిటికెన వేలుతో ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేయండి.

దశ 4: కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని ద్వారా నెమ్మదిగా గాలి పీల్చండి. కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని ద్వారా లోతుగా పీల్చండి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని నుండి ఉంగరం మరియు చిటికెన వేలును ఎత్తి, బొటనవేలుతో కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేయండి.

దశ 5: ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని ద్వారా నెమ్మదిగా గాలి పీల్చండి. ఇది ఒక రౌండ్‌గా లెక్కించబడుతుంది. ఈ అభ్యాసాన్ని మూడు నుండి ఐదు రౌండ్లు కొనసాగించండి

దశ 6: అభ్యాసం తర్వాత, కుడి చేతిని వదలండి, చిన్ ముద్రను స్వీకరించండి మరియు మార్పులను గమనించండి.

నాడిశుద్ధి ప్రాణాయామం యొక్క ప్రయోజనాలు.

1. నాడిశుద్ధి ప్రాణాయామం రెండు నాసికా రంధ్రాల మధ్య నాసల్ ట్రాక్ట్‌ను శుభ్రపరచడం కాకుండా మెరుగును పెంపొందిస్తుంది.
2. ఇది ఆకలిని పెంచుతుంది.
3. ఇది ఒత్తిడి హార్మోన్లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- విద్యార్థులకు సిన్ ముద్ర మరియు నాసిక ముద్రలను ప్రదర్శించండి మరియు వారు దానిని సరిగ్గా చేయాలని నిర్ధారించుకోండి.
- సూచనలతో కుడి మరియు ఎడమ నాసికా శ్వాస యొక్క పూర్తి చక్రాన్ని ప్రదర్శించండి.
- సాధన సమయంలో బొటనవేలు, ఉంగరపు వేలు మరియు చిటికెన వేలు యొక్క స్థానాన్ని గమనించండి, తద్వారా వారు సాంకేతికతను అర్థం చేసుకుని దశలను సరిగ్గా అనుసరించగలరు.
- సాధన తర్వాత వారు ఎలా భావించారో మరియు వారు ప్రశాంతమైన మానసిక స్థితిని అనుభవించగలిగారో లేదో వారిని అడగండి.

© NCERT not to be republished

భ్రమరీ ప్రాణాయామం.

భ్రమరీ ప్రాణాయామ టెక్నిక్ ఆడ తేనెటీగ చేసే హమ్మింగ్ శబ్దాన్ని అనుకరిస్తుంది. "భ్రమరీ" అనే పేరు సంస్కృత పదం "భ్రమరీ" నుండి వచ్చింది, దీని అర్థం ఆడ తేనెటీగ. భ్రమరీ ప్రాణాయామం అనేది ప్రశాంతమైన టెక్నిక్, ఇది మనస్సు మరియు నాడీ వ్యవస్థపై ఓదార్పు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది లోతుగా పీల్చడం మరియు ఉచ్ఛ్వాస సమయంలో తక్కువ హమ్మింగ్ శబ్దాన్ని ఉత్పత్తి చేయడం.



భ్రమరీ ప్రాణాయామం అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది:

1. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది.
2. ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.
3. నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.
4. లోతైన విశ్రాంతి స్థితిని ప్రేరేపిస్తుంది.
5. రక్తపోటును సమతుల్యం చేస్తుంది.

భ్రమరీ ప్రాణాయామం ఎలా చేయాలో నేర్చుకుందాం:

- వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి, ముఖం నవ్వుతూ మరియు కళ్ళు సున్నితంగా మూసుకుని సుఖాసనంలో కూర్చోండి.
- రెండు నాసికా రంధ్రాలు రెండు ఊపిరితిత్తులను నింపుతూ లోతుగా గాలి పీల్చండి.
- మీరు గాలి వదిలేటప్పుడు, తేనెటీగ లాగా స్థిరంగా, తక్కువ పిచ్‌తో హమ్మింగ్ శబ్దం చేయండి. (ఓంకార జపం నుండి మకర శబ్దం)
- మీ తల మరియు శరీరం అంతటా ధ్వని కంపనం ప్రతిధ్వనించేలా అనుభూతి చెందండి.
- సాధనను ఐదుసార్లు పునరావృతం చేయండి.

© NCERT not to be republished

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- అభ్యాసం సమయంలో వారు ప్రతిధ్వనిని అనుభూతి చెందగలరా అని విద్యార్థులను అడగండి. అభ్యాసం తర్వాత వారి మానసిక స్థితి గురించి అడగండి.

ప్రత్యాహారం

నేటి వేగంగా కదిలే ప్రపంచంలో, ప్రత్యాహారం చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మన ఇంద్రియాలన్నీ బయటికి తిరిగి వేగానికి ప్రతిస్పందిస్తాయి కాబట్టి, వేగాన్ని తగ్గించే కళను లేదా వివిధ రకాల ఉత్కృష్టత లేదా మన ఇంద్రియాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ఉపసంహరించుకునే కళను నేర్చుకోవడం అవసరం.

ప్రత్యాహార యోగ సాధన ఆహారం, వినోదం, నిద్ర మరియు మన అన్ని కార్యకలాపాలలో ఎక్కువగా ఉండటం ద్వారా ఆనందాన్ని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రత్యాహారాన్ని అభ్యసించడం ద్వారా మన ఇంద్రియాల వల్ల కలిగే పరధ్యానాన్ని నివారించవచ్చు. ఇలా చేయడం ద్వారా అంతర్గత ప్రయాణాన్ని ప్రాసెస్ చేయవచ్చు.

మునుపటి అధ్యాయాలలో, ప్రత్యాహార కార్యకలాపాల ద్వారా ఇంద్రియాలను నిర్వహించడానికి వివిధ మార్గాలను మనం నేర్చుకున్నాము.

© NCERT not to be republished

అధ్యాయం 5

ధారణ, ధ్యాన, మరియు సమాధి

ఈ అధ్యాయంలో, ధ్యానం చేసే ముందు ఎలా దృష్టి పెట్టాలో నేర్చుకుందాం.

మీరు ఎప్పుడైనా కళ్ళు మూసుకుని ప్రశాంతంగా కూర్చున్నారా?

మన కళ్ళు తెరిచి ఉన్నప్పుడు, మనం బయట ప్రపంచాన్ని చూస్తాము మరియు మన కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు, మనలోని ప్రపంచాన్ని అనుభవించవచ్చు.

ధారణ, ధ్యాన మరియు సమాధి అనేవి అష్టాంగ యోగా యొక్క మూడు అంగాలు, ఇవి మనస్సును కేంద్రీకరించడం మరియు ప్రశాంతపరచడం ద్వారా శాంతి మరియు ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాయి.

లోపల శాంతిని అనుభవించడానికి మొదటి అడుగు ఏమిటంటే, మన సంచరించే మనస్సును ఏదైనా వస్తువుపై కేంద్రీకరించడం, అది కొవ్వొత్తి యొక్క శ్వాస లేదా జ్వాల లేదా బొటనవేలు కొనను చాచిన చేతి నుండి గమనించడం. ఈ సింగిల్-పాయింట్ ఏకాగ్రతను ధారణ అంటారు. ధారణ అనేది మనస్సును స్థిరంగా ఉంచడం మరియు ఏకాగ్రతను కొనసాగించడం.

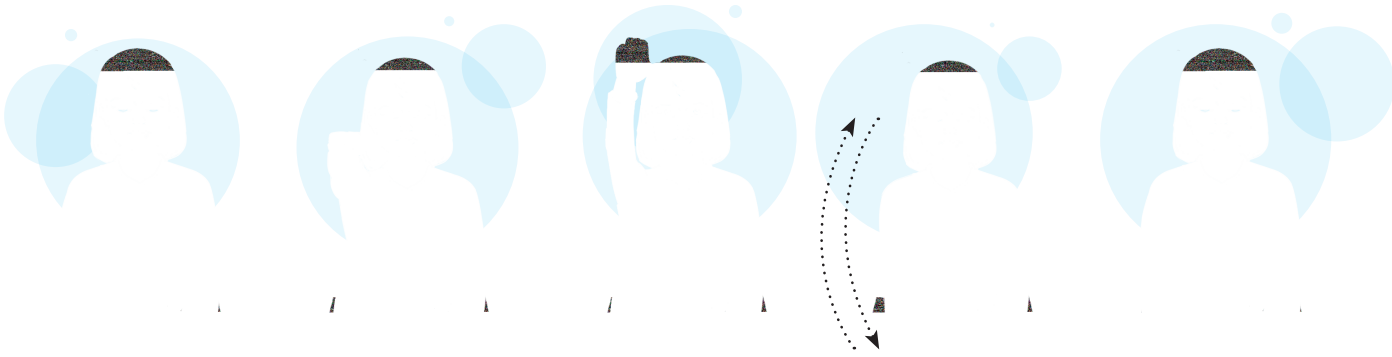
భుజాలు మరియు బొటనవేళ్లను ఉపయోగించి జాత్రు త్రాతక సాధన చేయడం ద్వారా దృష్టి కేంద్రీకరించే కళను నేర్చుకుందాం.

జాత్రు త్రిటక్

జాత్రు త్రతక అనేది ఒక యోగ దృక్పథం, ఇది ఒక నిర్దిష్టమైన ఏకాగ్రతను లేదా దృష్టిని తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఒక వస్తువు లేదా లక్ష్యంపై దృష్టిని కేంద్రీకరించే సాధన.

© NCERT not to be republished

పైకి క్రిందికి వీక్షణ



దశ - 1 | దశ - 2 | దశ - 3 | దశ - 4 | దశ - 5

దశ 1: వజ్రాసన లేదా సుఖాసనంలో హాయిగా కూర్చోండి. మీ కళ్ళు తెరిచి, చేతులను తొడపై ఉంచండి.

దశ 2: కుడి చేతిని ముందు భుజం స్థాయికి ఎత్తి, బొటనవేలును పక్కకు తిప్పి పిడికిలిని తయారు చేయండి.

దశ 3: బొటనవేలు కొనపై కళ్ళను కేంద్రీకరించి, కుడి చేతిని నెమ్మదిగా పైకి కదలించడం ప్రారంభించండి.

దశ 4: చేయి పైకి క్రిందికి కదులుతున్నప్పుడు రెండు కళ్ళు నిరంతరం బొటనవేలు కొనపై కేంద్రీకరించబడాలి. తలను కదపకండి, కానీ కనుబొమ్మలను మాత్రమే పైకి క్రిందికి కదిలించండి. ఈ అభ్యాసాన్ని మూడు నుండి ఐదు రౌండ్లు పునరావృతం చేయండి.

దశ 5: అభ్యాసం తర్వాత సరళమైన అరచేతిని పట్టుకుని వజ్రాసన లేదా సుఖాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఎడమ వైపున కూడా అదే అభ్యాసాన్ని పునరావృతం చేయండి.

© NCERT not to be republished

కుడి మరియు ఎడమ వీక్షణ



దశ - 1 | దశ - 2 | దశ - 3 | దశ - 4 | దశ - 5

దశ 1: లోపల కూర్చోండి వజ్రాసనం లేదా సుఖాసనం దర్జాగా. కళ్లు తెరిచి చేతులను తొడలపై ఉంచాలి.

దశ 2: కుడి చేతిని ముందుకు చాచి, బొటనవేలును పైకి లేపి దాని నుండి పిడికిలిని బయటకు తీయండి.

దశ 3: కుడి చేతిని నేలకు సమాంతరంగా కుడి భుజం వైపు కదిలించి బొటనవేలు చివరను చూస్తూ ఉండండి. కుడి చివర చేతిని పట్టుకోవడం ద్వారా ఈ భంగిమను కొంతకాలం కొనసాగించండి.

దశ 4: బొటనవేలు చివరను చూస్తూ కుడి చేతిని నెమ్మదిగా తిరిగి అసలు స్థానానికి కదిలించండి. తలను కదిలించకుండా కేవలం కనుగుడ్లను మాత్రమే పక్కకు కదిలించాలి.

దశ 5: ప్రాక్టీస్ తర్వాత సింపుల్ పామింగ్ చేసి రిలాక్స్ అవ్వండి. వజ్రాసనం లేదా సుఖాసనం.

© NCERT not to be republished

ఎడమ వైపున కూడా అదే అభ్యాసాన్ని పునరావృతం చేయండి.

సరళమైన పామింగ్ విధానం:

1. రెండు అరచేతులు గోరువెచ్చగా అయ్యే వరకు రుద్దండి.
2. మీ అరచేతులను కప్పి, వాటిని కళ్ళపై సున్నితంగా ఉంచండి (కనుగుడ్లపై ఒత్తిడి పెట్టవద్దు).
3. కళ్లు మూసుకుని ఉండండి.

మీ అరచేతులను మీ కళ్ళపై 10–15 సెకన్ల పాటు ఉంచండి, ఆపై వాటిని సున్నితంగా ఎత్తండి



ప్రయోజనాలు

1. జత్రు త్రతక ఏకాగ్రత, మేధస్సు మరియు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.
2. ఇది కంటి చూపు మరియు దృష్టిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.
3. ఇది ఆత్మవిశ్వాసం, సహనం మరియు సంకల్ప శక్తిని పెంచుతుంది.

పరిమితులు: తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉన్న విద్యార్థులు అభ్యాసానికి దూరంగా ఉండాలి.

© NCERT not to be republished

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- విద్యార్థులు తమ అద్దాలు మరియు చేతి గడియారాలను తీసివేసినట్లు నిర్ధారించుకోండి.
- ప్రాక్టీస్ సమయంలో తల, మెడ మరియు వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి కూర్చునేలా వారిని ప్రోత్సహించండి. ఎల్లప్పుడూ కొన్ని రెప్పపాటులతో కళ్ళు తెరవండి.
- ప్రతి ప్రాక్టీస్ తర్వాత అరచేతిలో పట్టుకోవడం జరుగుతుందని నిర్ధారించుకోండి.

ధ్యాన

ధ్యానం అంటే ధ్యానం, ధ్యానం లేదా ఉన్నతమైన ఆత్మ లేదా దేవుని ప్రతిబింబం. ఏకాగ్రత నిరంతరాయంగా మారి, ఒక ప్రవాహంలా నిరంతరం ప్రవహించినప్పుడు, అది ధ్యానంగా మారుతుంది. ధ్యానంలో, పరధ్యానం లేకుండా ఎంచుకున్న ఏకాగ్రత వైపు నిరంతరం శ్రద్ధ ప్రవహిస్తుంది. ఏకాగ్రతను కొనసాగించడానికి ప్రయత్నం అవసరమయ్యే ధరణా మాదిరిగా కాకుండా, ధ్యానం అనేది ధ్యానం యొక్క వస్తువులో అప్రయత్నంగా ఉండటం మరియు మునిగిపోవడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.

ప్రాక్టీస్ చేయడం ధ్యానా అంతర్గత నిశ్శబ్దం మరియు ప్రశాంతత యొక్క లోతైన భావానికి దారితీస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా ప్రాక్టీస్ చేయడం ధ్యానా మానసిక స్పష్టతను పెంచుతుంది, దృష్టిని పదునుపెడుతుంది, ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది మరియు అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

ధ్యానాన్ని అనేక విధాలుగా అభ్యసించవచ్చు. ఈ తరగతిలో, మనం నాదానుసంధాన (ధ్వనిపై ధ్యానం) గురించి నేర్చుకుంటాము.

ఆచరణ కొరకు మార్గదర్శకాలు ధ్యానా

1. ప్రశాంతమైన మరియు శుభ్రమైన ప్రదేశాన్ని కనుగొనండి. లోపల కూర్చోండి పద్మాసనం లేదా సుఖాసనం వెన్నెముక నిటారుగా ఉండి శరీరం రిలాక్స్ అవుతుంది.
2. శ్వాస లేదా శ్వాస వంటి ఫోకస్ వస్తువును ఎంచుకోండి మంత్రంలో లేదా ఏదైనా దృశ్య వస్తువు మరియు దానిపై మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. ప్రాక్టీస్ సమయంలో కళ్లు మూసుకోండి.
3. సాధన సమయంలో వచ్చే ఆలోచనలు లేదా భావోద్వేగాలకు ప్రతిస్పందించకుండా ఉండండి.
4. ప్రారంభంలో సాధారణంగా శ్వాసను ఎక్కువసేపు గమనించడం కష్టం. మీ మనస్సు తిరుగుతుంటే, నెమ్మదిగా కానీ గట్టిగా మీ దృష్టిని మీ శ్వాస వైపుకు తీసుకురండి.
5. స్థిరత్వం ముఖ్యం; ప్రతిరోజూ ధ్యాన సాధన చేయండి, కొన్ని నిమిషాలతో ప్రారంభించి క్రమంగా వ్యవధిని పెంచుకోండి..

© NCERT not to be republished

నాదనుసంధానం (ధ్వని ధ్యానం)

" అనే పదంనాడా" అంటే ధ్వని మరియు "అనుసంధన" అంటే పరిశోధన లేదా అన్వేషణ అని అర్థం. కాబట్టి సంధాన ధ్వని ప్రకంపనలపై అన్వేషణ మరియు లోతైన ధ్యానాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఎ, యు, ఎం మరియు ఓయుఎం వంటి విభిన్న ధ్వనులను నెమ్మదిగా జపిస్తారు, తద్వారా అవి శరీరమంతా చక్కటి ప్రతిధ్వనిని సృష్టిస్తాయి.

- లోపల కూర్చోండి వజ్రాసనం లేదా సుఖాసనం వెన్నెముక నిటారుగా, ముఖం రిలాక్స్ అయ్యి, కళ్ళు మెల్లిగా మూసుకుని.
- దత్తత తీసుకో సిన్ ముద్ర రెండు చేతులతో తొడలపై ఉంచాలి.
- పాట అకారా మూడు నుండి ఐదు రౌండ్ల పాటు మరియు దిగువ శరీరంలో (ఉదరం) ప్రతిధ్వనిని అనుభూతి చెందండి.
- పాట ఉకారా మూడు నుండి ఐదు రౌండ్ల పాటు మరియు శరీరం యొక్క మధ్య (ఛాతీ ప్రాంతం) భాగంలో ప్రతిధ్వనిని అనుభూతి చెందండి.
- పాట మకర మూడు నుండి ఐదు రౌండ్ల పాటు మరియు శరీరం యొక్క ఎగువ (తల ప్రాంతం) భాగంలో ప్రతిధ్వనిని అనుభూతి చెందండి.
- పాట ఓంకార మూడు నుండి ఐదు రౌండ్ల పాటు మరియు శరీరంలో ప్రతిధ్వనిని అనుభూతి చెందండి.
- రిపీట్ చేయండి నాడనస్ సంధాన రోజుకు పలుమార్లు, ఇది అవగాహన విస్తరణకు తోడ్పడుతుంది.

సమాధి

సమాధి అనేది అత్యున్నత స్పృహ స్థితి. ధ్యానం సమయంలో దీనిని సాధించడం సాధ్యమే. సమాధిలో, మనస్సు చాలా కాలం పాటు ఉన్నత ఆత్మ లేదా భగవంతునిపై పూర్తిగా కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది..

© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

అధ్యాయం 6

కృత యోగము

కాన్సెప్ట్ లను అర్థం చేసుకోవడం కొరకు వివిధ గేమ్ లు డిజైన్ చేయబడ్డాయి. యోగా సరదాగా సంస్కృతంలో, కృష్ణుడు అంటే 'ఆట' లేదా 'క్రీడలు' అని అర్థం; అందువల్ల, కృష్ణుడు యోగా అంటే నేర్చుకోవడం అని అర్థం యోగా ఆట ద్వారా, కృష్ణుడు యోగా కొన్ని సూత్రాలను అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడుతుంది యోగా ఆనందం, బుద్ధిపూర్వకంగా ఉండటం, ఏకాగ్రత, శ్వాసను బలోపేతం చేయడం, సృజనాత్మకత మరియు ప్రేమ వంటివి. కృష్ణుడు యోగా ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది, మానసికశ్రేయస్సు మరియు భావోద్వేగ సమతుల్యతను ప్రోత్సహిస్తుంది.

తయారు చేయడం ద్వారా యోగా ఆహ్లాదకరమైన మరియు ఇంటరాక్టివ్, కృష్ణుడు యోగా అభ్యాసంలో జీవితకాల ఆసక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది మరియు సమగ్ర అభివృద్ధికి మద్దతు ఇస్తుంది.

కొన్ని ఆటలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి, వివిధ సూత్రాల ఆధారంగా మీరు కొత్త గేమ్ లను రూపొందించవచ్చు. యోగా మరియు తరగతిలో మీ స్నేహితులతో లేదా మీ కుటుంబ సభ్యులతో ఆడుకోండి

పదార్థ గ్రాహి - మైండ్ ఫుల్ ఫుడ్

మైండ్ఫుల్ ఈటింగ్ అనేది ఇండోర్ గేమ్, సాధారణంగా సమూహాలలో ఆడతారు. ఈ ఆటను "ఐస్ బ్రేకర్"గా ఉపయోగించవచ్చు, ఇది సంకోచాలను తగ్గించడానికి మరియు విద్యార్థులలో ఉత్తమమైన వాటిని బయటకు తీసుకురావడానికి ఆడే ఆట. ఈ ఆటలో, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడానికి విద్యార్థులను ప్రోత్సహించడానికి ఆహారాన్ని ఒక థీమ్ గా ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఆట సృజనాత్మకత, అవగాహన మరియు భావోద్వేగ సంస్కృతిని తెస్తుంది.

ఎలా ఆడాలి

1. విద్యార్థులు తమ ఎడమ చేతిని ప్లేట్ ను పోలి ఉండేలా ఛాతీ దగ్గర ఉంచాలని సూచించారు.

© NCERT not to be republished

2. ఉపాధ్యాయుడు వివిధ తినదగిన వాటి పేర్లను పిలుస్తాడు మరియు తినదగిన వస్తువులను వేగంగా తీసుకుంటాడు.

   ఉదాహరణకు, కూరగాయల పేర్లు: క్యారెట్, గుమ్మడికాయ, కాగితం, బీట్రూట్, గబ్బిలం, క్యాబేజీ, పెన్సిల్, మునగకాయలు, బీన్స్, ముల్లంగి, ఎరేజర్, బంగాళాదుంప.

   పండ్ల పేర్లు: ఆపిల్, మామిడి, చికు, కుర్చీ, ద్రాక్ష, నారింజ, డెస్క్, అరటి, ద్రాక్ష, పైనాపిల్, డస్టర్, బొప్పాయి, పుచ్చకాయ.

3. ఉపాధ్యాయుడు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థానికి పేరు పెట్టినప్పుడల్లా, విద్యార్థులు ప్లేట్ నుండి తమ కుడి చేతులతో తినడాన్ని మైమ్ చేసి , "మేము తింటాము" అని చెప్పాలి.

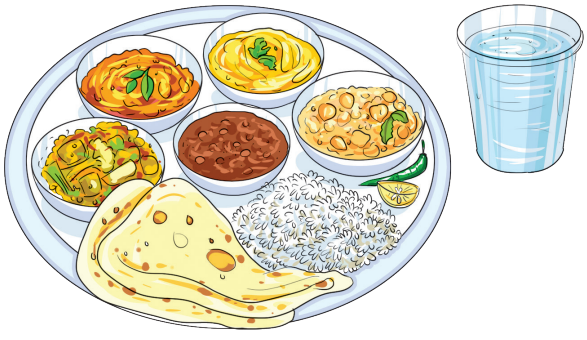
   ఉదాహరణకు, ఉపాధ్యాయుడు "క్యారెట్" అని చెబితే, విద్యార్థులు తినే చర్య చేసి, "మేము తింటున్నాము" అని చెప్పాలి.

4. ఉపాధ్యాయుడు మట్టి, రాయి మొదలైన వివిధ తినదగిన వస్తువులను లేదా జంక్ ఫుడ్ ను మధ్యలో కలపవచ్చు. తినలేని, జంక్ ఫుడ్ ఐటమ్స్ విషయంలో విద్యార్థులు మౌనంగా ఉండాలి.

5. తినకూడని లేదా జంక్ ఫుడ్ వస్తువుల కోసం చర్య చేసే లేదా "మేము తింటాము" అని చెప్పే విద్యార్థులను బయటకు పరిగణిస్తారు.

6. చివరి వరకు నిలిచి ఉన్న వారిని విజేతలుగా ప్రకటిస్తారు.





ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- ఉపాధ్యాయుడు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ("మేము తింటాము") మరియు జంక్ ఫుడ్ (నిశ్శబ్దంగా) పేర్లను తీసుకోవచ్చు.
- అన్నం, దోసె, పప్పు, చపాతీ, ఇడ్లీ, ఉప్మా మొదలైన ఆహార పదార్థాలను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

© NCERT not to be republished

పంచభూత

పంచభూత అనేది ఒక సమూహ ఆట, దీని ద్వారా పిల్లలు ఐదు మూలకాల పేర్లను నేర్చుకుంటారు లేదా పంచభూత క్రింది చిత్రంలో చూపించిన విధంగా. ఈ ఆట శరీరం మరియు మనస్సు మధ్య అవగాహన, శ్రద్ధ, వినికిడి అవగాహన మరియు సమన్వయంపై దృష్టి పెడుతుంది. ప్రారంభంలో, ఆట యొక్క సూచనలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులతో కలిసి చర్యలు చేయవలసి ఉంటుంది..

పంచభూత				
పృథ్వీ	ఆప్	అగ్ని	వాయు	ఆకాశ
భూమి	నీరు	అగ్ని	గాలి	ఆకాశం

ఎలా ఆడాలి

1. విద్యార్థులు మధ్యలో టీచర్ తో సర్కిల్ లో నిలబడాలి.
2. టీచర్ పేరు చెప్పగానే, పంచభూత ఎలిమెంట్ స్టూడెంట్స్ ఈ క్రింది పట్టికలో ఇచ్చిన విధంగా ఆ ఎలిమెంట్ వలె వ్యవహరించాలి.
3. ఈ కదలికల వేగాన్ని క్రమక్రమంగా పెంచవచ్చు. పంచభూతాలు కలపవచ్చు.
4. తప్పు చేసిన విద్యార్థులు బయటకు వస్తారు. చివరి వరకు నిలిచిన విద్యార్థి ఆటలో గెలుస్తాడు..

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

- గేమ్‌ను ఆసక్తికరంగా మార్చడానికి వైవిధ్యాలు ప్రోత్సహించబడ్డాయి.
- విద్యార్థులందరూ గేమ్‌లో పాల్గొనేలా చూసుకోండి.

© NCERT not to be republished

పథ్వి	విద్యార్థులు కుంగిపోవడం, కూర్చోవడం లేదా కాలు కదపడం చేయాలి.	
ఆప్	విద్యార్థులు నోటిలో నీటి చప్పుడు (గాలగలగాలా..... వంటివి) చేయా)	
అగ్ని	విద్యార్థులు అన్ని వేళ్లను మూసి తెరవడం ద్వారా తమ వేళ్లతో మంటలను వెలిగించడాన్ని అనుకరించాలి.	
వాయు	విద్యార్థులు రెండింటినీ పెంచాలి. చేతులు మరియు గడియారం వైపు తిప్పండి లేదా యాంటీ-క్లాక్ వైజ్.	
ఆకాశం	విద్యార్థులు రెండు చేతులూ ఆకాశానికి అభిముఖంగా పైకెత్తి పైకి చూడాలి..	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

ఉపాధ్యాయుల కోసం సూచించబడిన సెషన్ ప్లాన్

© NCERT not to be republished

యోగా కోసం సెషన్ ప్లాన్

నెల 1				
	3వ పీరియడ్	6వ పీరియడ్	9వ పీరియడ్	12వ పీరియడ్
రోజువారీ జీవితం కోసం యోగా	రోజువారీ జీవితం కోసం యోగా — పరిచయం (10 నిమిషాలు)	యోగా చరిత్ర (10 నిమిషాలు)	యోగా అంటే ఏమిటి ? (10 నిమిషాలు)	యమ పరిచయం (10 నిమిషాలు)
యోగా సాధన	మెడ వ్యాయామాలు (5 నిమిషాలు)	మెడ వ్యాయామాలు (5 నిమిషాలు)	కుక్క శ్వాస (5) పవనముక్తాసన (ఒంటి కాలు (10 నిమిషాలు)	సూర్య నమస్కార పద్ధతులు
	క్రీడా యోగా పరిచయం బుద్ధిపూర్వకంగా తినడం(15 నిమిషాలు)	కుందేలు శ్వాస (5 నిమిషాలు)	యోగా సాధన	అర్ధచక్రాసనం నుండి పాదహస్తాసనం వరకు, ఆశ్వసంచలనాసనం కాలు మార్చుకోవడం (10 నిమిషాలు)
	యోగా సాధన	బుద్ధిపూర్వకంగా తినడం(15 నిమిషాలు)	సూర్య నమస్కార పద్ధతులు – అర్ధచక్రాసనం నుండి పదహస్తాసనం వరకు (5 నిమిషాలు)	ఆసన పరిచయం - అర్ధకటిచక్రాసన

© NCERT not to be republished

నెల 2				
	*15*వ పీరియడ్	*18*వ పీరియడ్	*21st* పీరియడ్	*24*వ పీరియడ్
రోజువారీ జీవితం కోసం యోగా	అపరిగ్రహ కథ (10 నిమిషాలు)	పరీక్ష 1 మూల్యాంకనం (10 నిమిషాలు)	అపరిగ్రహంపై కార్యాచరణ (10 నిమిషాలు)	నియమా పరిచయం (10 నిమిషాలు)
యోగా సాధన	కుందేలు శ్వాస (5 నిమిషాలు)	కుక్క శ్వాస (5) పవనముక్తాసన (ఒక మరియు రెండు కాళ్ళు) (5 నిమిషాలు)	అర్ధచక్రాసనం మరియు పాదహస్తాసనం, దండం నుండి శంకాసనం వరకు (5 నిమిషాలు)	కుక్క మరియు కుందేలు శ్వాస (5 నిమిషాలు)
	అశ్వశాంచలనాసనం - కాళ్ళు పరస్పరం మార్చుకోవడం. (5 నిమిషాలు)	యోగా సాధన	పద్మాసన (10 నిమిషాలు)	శాష్టాంగ నమస్కారానికి దండాసనం, ఆర్ధ్వముఖ స్వంసన నుండి అధోముఖ స్వనాసన వరకు (10 నిమిషాలు)
	దండం మరియు శాంకసన (5 నిమిషాలు)	పద్మాసన పరిచయం (10 నిమిషాలు)	ప్రాణాయామం పరిచయం విభాగ శ్వాస— ఉదర శ్వాస (5 నిమిషాలు)	విశ్రాంతి (5 నిమిషాలు)
	అర్ధకటిచక్రాసన సవరణ (10 నిమిషాలు)	యోగా సాధన	యోగా సాధన	యోగా సాధన

© NCERT not to be republished

నెల 3				
	27వ పీరియడ్	30వ పీరియడ్	33వ పీరియడ్	36వ పీరియడ్
రోజువారీ జీవితం కోసం యోగా	నియమాపై యాక్టివిటీ (10 నిమిషాలు)	తపస్ పై కథ (10 నిమిషాలు)	తపస్ పై కథ (10 నిమిషాలు)	యోగా సాధన
యోగా సాధన	కుందేలు మరియు కుక్క శ్వాస (5 నిమిషాలు)	మెడ కదలిక (10 నిమిషాలు)	దండం నుండి శంకాసన వరకు, ఆశ్వసంచలనాసనం - కాళ్లను మార్చుకోవడం (5 నిమిషాలు)	మధ్యంతర మూల్యాంకన
	అర్ధచక్రాసనం నుండి పదహస్తాసనం వరకు (5 నిమిషాలు)	పవనముక్తాసన- రాకింగ్ & రోలింగ్ (5 నిమిషాలు)	యోగా సాధన	
	పవనముక్తాసన రెండు కాళ్ళు	సెక్షనల్ శ్వాస (10 నిమిషాలు)	విశ్రాంతి (5 నిమిషాలు)	
	విశ్రాంతి (5 నిమిషాలు)	యోగా సాధన	నాడి శుద్ధి పరిచయం (10 నిమిషాలు)	

© NCERT not to be republished

నెల 4				
	39వ పీరియడ్	42వ పీరియడ్	45వ పీరియడ్	48వ పీరియడ్
రోజువారీ జీవితం కోసం యోగా	ప్రత్యాహార పరిచయం	ప్రత్యాహారంపై యాక్టివిటీ	యోగా సాధన	యోగా సాధన
యోగా సాధన	కుక్క శ్వాస (5 నిమిషాలు)	కుక్క శ్వాస (5 నిమిషాలు)	అర్ధచక్రాసనం నుండి పాదహస్తాసనం, (10 నిమిషాలు) అశ్వసంచాలానాసనం – కాళ్లను మార్చుకోవడం (5 నిమిషాలు)	దండసన మరియు సాష్టాంగ నమస్కార, ఆర్ధ్వముఖ స్వనాసన మరియు అధోముఖ స్వనాసన (5 నిమిషాలు)
	ఆర్ధ్వముఖ స్వనాసనం నుండి అధోముఖ స్వనాసనం వరకు (5 నిమిషాలు)	మెడ కదలిక (5 నిమిషాలు)	యోగా సాధన	యోగా సాధన
	యోగా సాధన	పవనముక్తాసన - ఒకే కాలు, భ్రమణం (10 నిమిషాలు)	భుజంగాసన మరియు శలభాసన పరిచయం (10 నిమిషాలు)	పవనముక్తాసన రెండు కాళ్ళు , రాక్ మరియు రోలింగ్ (5 నిమిషాలు)
	పద్మాసన (10 నిమిషాలు)	యోగా సాధన	విశ్రాంతి (5 నిమిషాలు)	అర్ధకటిచక్రసన (10 నిమిషాలు)
	భ్రమరి ప్రాణాయామం పరిచయం – (5 నిమిషాలు)	పద్మాసన (10 నిమిషాలు)	సెక్షనల్ శ్వాస (10 నిమిషాలు)	పంచభూత (10 నిమిషాలు)

© NCERT not to be republished

నెల 5				
	51st పీరియడ్	54వ పీరియడ్	57వ పీరియడ్	60వ పీరియడ్
రోజువారీ జీవితం కోసం యోగా	యోగా సాధన	పరీక్ష 2 మూల్యాంకనం	యోగా సాధన	యోగా సాధన
యోగా సాధన	అర్ధచక్రాసనం నుండి పాదహస్తాసనం, అశ్వసంచాలానాసనం – కాళ్లను మార్చుకోవడం (5 నిమిషాలు)	మెడ కదలిక (10 నిమిషాలు) ఆర్ధ్వముఖ స్వనాసన మరియు అధోముఖ స్వనాసన (5 నిమిషాలు)	దండసన మరియు సాష్టాంగ నమస్కార, ఆర్ధ్వముఖ స్వనాసన మరియు అధోముఖ స్వనాసన (10 నిమిషాలు)	అర్ధచక్రాసనం నుండి పాదహస్తాసనం వరకు, దండం నుండి శంకాసనం వరకు (5 నిమిషాలు)
	యోగా సాధన	విశ్రాంతి (5 నిమిషాలు)	భుజంగాసన మరియు శలభాషణ (10 నిమిషాలు)	ఉత్తానపాదసనం (10 నిమిషాలు)
	ఉత్తానపాదాసన పరిచయం (10 నిమిషాలు) విశ్రాంతి (5 నిమిషాలు)	నాదానుసంధన్ ధ్యాన సాధన పరిచయం (10 నిమిషాలు)	జాత్రు త్రతక (10 నిమిషాలు)	విశ్రాంతి (5 నిమిషాలు)
	జాత్రు త్రతక ధారణ సాధన పరిచయం (10 నిమిషాలు)	యోగా సాధన	యోగా సాధన	సెక్షనల్ శ్వాస మరియు నాడీ శుద్ధి ప్రాణాయామం (10 నిమిషాలు)

© NCERT not to be republished

నెల 6				
	63వ పీరియడ్	66వ పీరియడ్	69వ పీరియడ్	72వ పీరియడ్
రోజువారీ జీవితం కోసం యోగా	యోగా సాధన	యోగా సాధన	అష్టాంగం యొక్క పునర్విమర్శ యోగా (10 నిమిషాలు)	తుది మూల్యాంకనం
యోగా సాధన	పవనముక్తాసన రెండు కాళ్ళు - తిప్పడం (10 నిమిషాలు)	దండాసన మరియు శంకాసన, అశ్వసంచలనాసన (5 నిమిషాలు)	అర్ధచక్రాసనం మరియు పాదహస్తాసనం (5 నిమిషాలు)	
	జాత్రు త్రాటక్ (10 నిమిషాలు)	ఆసన సవరణ (10 నిమిషాలు)	ఆసన సవరణ (10 నిమిషాలు)	
	యోగా సాధన	విశ్రాంతి – (5 నిమిషాలు)	విశ్రాంతి – (5 నిమిషాలు)	
	నాడిశుద్ధి మరియు భ్రామరీ ప్రాణాయామం (10 నిమిషాలు)	భ్రమరీ ప్రాణాయామం (5 నిమిషాలు)	యోగా సాధన	
	యోగా సాధన	నాదానుసంధానం (5 నిమిషాలు)	యోగా సాధన	

© NCERT not to be republished

అన్ని యూనిట్లకు సూచనాత్మక వార్షిక సెషన్ ప్రణాళిక

పీరియడ్ `	యూనిట్ నం	సెషన్ రకం	యాక్టివిటీ పేరు	యాక్టివిటీ నం .	సీ'లాటివే
1	యూనిట్ 1	రకం 2	ఐస్ వాటర్	పీఈ-1	పీఈ-1
2	యూనిట్ 1	రకం 2	ఏడు రాళ్ళు	పిఇ--2	పిఇ--2
3	యూనిట్ 5	యోగా	దైనందిన జీవితానికి యోగా	వైజీ--1	వైజీ--1
4	యూనిట్ 1	రకం 2	ఏరోబిక్స్ వ్యాయామం	పిఇ--3	పిఇ--3
5	యూనిట్ 1	రకం 2	నన్ను అనుసరించండి	పిఇ--4	పిఇ--4
6	యూనిట్ 5	యోగా	యోగా చరిత్ర	వైజీ--2	వైజీ--2
7	యూనిట్ 1	రకం 2	నెంబర్ గేమ్	పిఇ--5	పిఇ--5
8	యూనిట్ 1	రకం 2	హులా హూప్ జంప్	పిఇ--6	పిఇ--6
9	యూనిట్ 5	యోగా	యోగా అంటే ?	వైజీ--3	వైజీ--3
10	యూనిట్ 2	రకం 1	ఆబ్స్టాకిల్ రేస్	పిఎఫ్సి-1	పిఎఫ్సి-1
11	యూనిట్ 2	రకం 1	బ్యాలెన్సింగ్ యాక్ట్	పిఎఫ్సి-2	పిఎఫ్సి-2
12	యూనిట్ 5	యోగా	యమ పరిచయం	వైజీ--4	వైజీ--4
13			నిర్మాణాత్మక మూల్యంకణం	ఎఫ్ఏ-1	ఎఫ్ఏ-1
14	యూనిట్ 2	టైప్ 1	శివం అంటాడు	పిఎఫ్సి-3	పిఎఫ్సి-3
15	యూనిట్ 2	టైప్ 1	సహకరించండి మరియు జయించండి	పిఎఫ్సి-4	పిఎఫ్సి-4

© NCERT not to be republished

16	యూనిట్ 5	యోగా	అపరిగ్రహాల కథ	వైజీ--5	వైజీ--5
17 & 18	యూనిట్ 2	రకం 1	శంకువుల మధ్య పరుగు	పిఎఫ్‌సి-5	పిఎఫ్‌సి-6
19	యూనిట్ 2	రకం 1	బంతిని పట్టుకోండి	పిఎఫ్‌సి-6	పిఎఫ్‌సి-7
20	యూనిట్ 5	యోగా	పరీక్ష-1 మూల్యాంకనం	వైజీ--6	వైజీ--6
21 & 22	యూనిట్ 2	రకం 1	పుష్-అప్ పొజిషన్ మరియు పాస్ వే బాల్	పిఎఫ్‌సి-7	పిఎఫ్‌సి-9
23 & 24	యూనిట్ 2	రకం 1	టిక్-టాక్-టో డ్రిబుల్ రిలే	పిఎఫ్‌సి-8	పిఎఫ్‌సి-11
25			నిర్మాణాత్మక మూల్యాంకనం	ఎఫ్ఏ-2	ఎఫ్ఏ-2
26	యూనిట్ 5	యోగా	అపరిగ్రహాలపై యాక్టివిటీ	వైజీ--7	వైజీ--7
27	యూనిట్ 2	రకం 1	మొసలి పందెం	పిఎఫ్‌సి-9	పిఎఫ్‌సి-12
28	యూనిట్ 2	రకం 3	తల, భుజాలు, మోకాలు మరియు బంతి	పిఎఫ్‌సి-10	పిఎఫ్‌సి-13
29	యూనిట్ 5	యోగా	నియమ పరిచయం	వైజీ--8	వైజీ--8
30	యూనిట్ 3	రకం 3	కూర్చోవడం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-1	ఎఫ్ఎస్-ఎ-1
31	యూనిట్ 3	రకం 3	వెంబడించడం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-2	ఎఫ్ఎస్-ఎ-2
32	యూనిట్ 5	యోగా	నియామంపై కార్యాచరణ	వైజీ--9	వైజీ--9
33	యూనిట్ 3	రకం 3	కూర్చుని ఉండటం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-3	ఎఫ్ఎస్-ఎ-3
34	యూనిట్ 3	రకం 3	వెంబడించడం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-4	ఎఫ్ఎస్-ఎ-4
35	యూనిట్ 5	యోగా	తపస్సుపై కథ	వైజీ--10	వైజీ--10
36	యూనిట్ 3	రకం 3	ఖో ఇవ్వడం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-5	ఎఫ్ఎస్-ఎ-5
37			నిర్మాణాత్మక మూల్యాంకనం	ఎఫ్ఏ-3	ఎఫ్ఏ-3
38	యూనిట్ 3	రకం 3	సరళ రేఖలో పరుగెత్తడం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-6	ఎఫ్ఎస్-ఎ-6
39	యూనిట్ 5	యోగా	తపస్ పై కథ	వైజీ--11	వైజీ--11
40	యూనిట్ 3	రకం 3	ఖో ఇవ్వడం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-7	ఎఫ్ఎస్-ఎ-7

© NCERT not to be republished

41	యూనిట్ 3	రకం 4	సరళ రేఖపై పరుగెత్తడం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-8	ఎఫ్ఎస్-ఎ-8
42	యూనిట్ 5	యోగా	తపస్‌పై కార్యాచరణ	వైజీ--12	వైజీ--12
43	యూనిట్ 3	రకం 3	తప్పించుకోవడం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-9	ఎఫ్ఎస్-ఎ-9
44	యూనిట్ 3	రకం 4	జిగ్-జాగ్ పరుగు	ఎఫ్ఎస్-ఎ-10	ఎఫ్ఎస్-ఎ-10
45	యూనిట్ 5	యోగా	యోగ సాధన	వైజీ--13	వైజీ--13
46	యూనిట్ 3	రకం 3	తప్పించుకోవడం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-11	ఎఫ్ఎస్-ఎ-11
47	యూనిట్ 3	టైప్ 4	జిగ్-జాగ్ పరుగు	ఎఫ్ఎస్-ఎ-12	ఎఫ్ఎస్-ఎ-12
48	యూనిట్ 5	యోగా	ప్రత్యాహార పరిచయం	వైజీ--14	వైజీ--14
49			నిర్మాణాత్మక మూల్యాంకనం	ఎఫ్ఏ-4	ఎఫ్ఏ-4
50 & 51	యూనిట్ 3	రకం 3	పోల్ టర్న్	ఎఫ్ఎస్-ఎ-13	ఎఫ్ఎస్-ఎ-14
52	యూనిట్ 5	యోగా	ప్రత్యాహారంపై కార్యాచరణ	వైజీ--15	వైజీ--15
53 to 61			సంగ్రహణ అంచనా 1	ఎస్ఎ 1	ఎస్ఎ-9
62 & 63	యూనిట్ 3	రకం 4	చేజ్‌ను కవర్ చేయడం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-14	ఎఫ్ఎస్-ఎ-16
64	యూనిట్ 5	యోగా	యోగా సాధన	వైజీ--16	వైజీ--16
65 & 66	యూనిట్ 3	రకం 3	గొలుసు	ఎఫ్ఎస్-ఎ-15	ఎఫ్ఎస్-ఎ-18
67 & 68	యూనిట్ 3	రకం 4	ఫేక్ ఖో	ఎఫ్ఎస్-ఎ-16	ఎఫ్ఎస్-ఎ-20
69	యూనిట్ 3	రకం 3	పోల్ డ్రైవ్	ఎఫ్ఎస్-ఎ-17	ఎఫ్ఎస్-ఎ-21
70			నిర్మాణాత్మక మూల్యాంకనం	ఎఫ్ఏ-5	ఎఫ్ఏ-5
71	యూనిట్ 3	రకం 3	పోల్ డ్రైవ్	ఎఫ్ఎస్-ఎ-18	ఎఫ్ఎస్-ఎ-22
72 & 73	యూనిట్ 3	రకం 3	కాలి బొటనవేలు తట్టడం	ఎఫ్ఎస్-ఎ-19	ఎఫ్ఎస్-ఎ-24
74	యూనిట్ 5	యోగా	యోగా సాధన	వైజీ--17	వైజీ--17

© NCERT not to be republished

75 & 76	యూనిట్ 3	టైప్ 3	3-2-3 చైన్	ఎఫ్ఎస్-ఎ-19	ఎఫ్ఎస్-ఎ-26
77	యూనిట్ 4	టైప్ 3	పాసింగ్	ఎఫ్ఎస్-బి-1	ఎఫ్ఎస్-బి-1
78	యూనిట్ 4	టైప్ 3	క్యాచింగ్	ఎఫ్ఎస్-బి-2	ఎఫ్ఎస్-బి-2
79	యూనిట్ 4	టైప్ 3	పాసింగ్	ఎఫ్ఎస్-బి-3	ఎఫ్ఎస్-బి-3
80	యూనిట్ 4	టైప్ 3	క్యాచింగ్	ఎఫ్ఎస్-బి-4	ఎఫ్ఎస్-బి-4
81	యూనిట్ 5	యోగా	యోగా సాధన	వైజీ--18	వైజీ--18
82			నిర్మాణాత్మక మూల్యాంకనం	ఎఫ్ఏ-6	ఎఫ్ఏ-6
83 & 84	యూనిట్ 4	టైప్ 1	10-పాస్	ఎఫ్ఎస్-బి-5	ఎఫ్ఎస్-బి-6
85	యూనిట్ 5	యోగా	టెస్ట్ 2 మూల్యాంకనం	వైజీ--19	వైజీ--19
86 & 87	యూనిట్ 4	టైప్ 3	డ్రిబ్లింగ్	ఎఫ్ఎస్-బి-6	ఎఫ్ఎస్-బి-8
88 & 89	యూనిట్ 4	టైప్ 3	అబ్సొటకిల్ డ్రిబ్లింగ్	ఎఫ్ఎస్-బి-7	ఎఫ్ఎస్-బి-10
90	యూనిట్ 4	టైప్ 3	షూట్ వే బాల్	ఎఫ్ఎస్-బి-8	ఎఫ్ఎస్-బి-11
91	యూనిట్ 5	యోగా	యోగా సాధన	వైజీ--20	వైజీ--20
92	యూనిట్ 4	టైప్ 3	షూట్ వీ బాల్	ఎఫ్ఎస్-బి-9	ఎఫ్ఎస్-బి-12
93 & 94	యూనిట్ 4	టైప్ 1	డాడ్జ్ బాల్	ఎఫ్ఎస్-బి-10	ఎఫ్ఎస్-బి-14

© NCERT not to be republished

95			నిర్మాణాత్మక మూల్యాంకనం	ఎఫ్ఏ-7	ఎఫ్ఏ-7
96	యూనిట్ 5	యోగా	యోగా సాధన	వైజీ--21	వైజీ--21
97 & 98	యూనిట్ 4	రకం 3	డ్రిబుల్ అండ్ షూట్	ఎఫ్ఎస్-బి-11	ఎఫ్ఎస్-బి-16
99 & 100	యూనిట్ 4	రకం 4	పాస్ అండ్ షూట్	ఎఫ్ఎస్-బి-12	ఎఫ్ఎస్-బి-18
101	యూనిట్ 4	రకం 3	షూటౌట్ టోర్నమెంట్	ఎఫ్ఎస్-బి-13	ఎఫ్ఎస్-బి-19
102	యూనిట్ 5	యోగా	యోగా సాధన	వైజీ--22	వైజీ--22
103 & 104	యూనిట్ 4	రకం 3	షూటౌట్ టోర్నమెంట్	ఎఫ్ఎస్-బి-14	ఎఫ్ఎస్-బి-21
105	యూనిట్ 4	రకం 3	గోల్ కీపర్ యొక్క రక్షణ నైపుణ్యాలు	ఎఫ్ఎస్-బి-15	ఎఫ్ఎస్-బి-22
106	యూనిట్ 5	యోగా	యోగా సాధన	వైజీ--23	వైజీ--23
107	యూనిట్ 4	రకం 3	గోల్ కీపర్ యొక్క రక్షణ నైపుణ్యాలు	ఎఫ్ఎస్-బి-16	ఎఫ్ఎస్-బి-23
108	యూనిట్ 4	రకం 3	నిరోధించడం	ఎఫ్ఎస్-బి-17	ఎఫ్ఎస్-బి-24
109	యూనిట్ 5	యోగా	అష్టాంగ యోగా యొక్క సవరణ	వైజీ--24	వైజీ--24
110			నిర్మాణాత్మక మూల్యాంకన	ఎఫ్ఏ-8	ఎఫ్ఏ-8
111	యూనిట్ 4	టైప్ 3	బ్లాకింగ్	ఎఫ్ఎస్-బి-18	ఎఫ్ఎస్-బి-25
112 & 113	యూనిట్ 4	టైప్ 4	సమీకరణ	ఎఫ్ఎస్-బి-19	ఎఫ్ఎస్-బి-27
114 to 122		సమ్మేటివ్ అసెస్ మెంట్ 2	సంగ్రహణాత్మక మూల్యాంకనం 2	ఎస్ఏ-1	ఎస్ఏ-9

© NCERT not to be republished

నోటు

© NCERT
not to be republished

నోటు

© NCERT
not to be republished