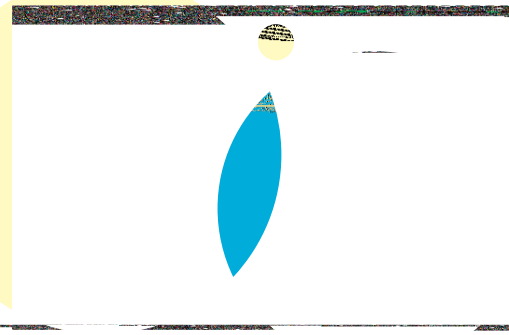
0687CH05



एकाइ 5

योग

समग्र स्वास्थ्य आ कल्यानक लेल योगक सँसारमे अहाँक स्वागत अछि। एहि एकाइमे, हमरा लोकनि योगक विज्ञान आ प्राचीन कला के गुनब - एकटा एहन अभ्यास जे भारतमे सुरुह भेल आ हजारो बरख धरि चलैत रहल। एक खाढ़ी सऽ दोसर धरि आगाँ बढ़ैत रहल आ आब सँसार भरिक लोक एकर लाभ लऽ रहल अछि।

© NCERT not to be republished

योग हमर देह के मजगुत आ मऽन के शान्त रखबाक लेल आत्म-खोजक जतरा थिक। हमरा लोकनि योगक समृद्ध अभ्यासक खोद बीन करब, एकर इतिहास, दर्शन आ व्यावहारिक परिओगक खोद बीन करब। स्वस्थ जिनगीक मौलिक सिद्धान्त सऽ लऽ कऽ विभिन्न यौगिक अभ्यासक गूढ़ता धरि। पोथीक सभ खण्ड योगक प्रति अहाँक बोध आ साधना के बढ़ेबाक लेल एकटा डेग वा कही तऽ बहुमूल्य अन्तर्दृष्टि आ व्यावहारिक बाट देखबैत अछि।

ई एकटा सामान्य आ भ्रामक धारणा अछि जे योग खाली शारीरिक कसरतिक एकटा ढ़ङ्ग अछि जे साँस लेबाक, ममोड़ करबाक, घुमबाक आ घिचबा -तनबाक कठिनाह परकिरिया सझिया छैक। अपन सही अर्थमे योग एकटा गहन विज्ञान अछि जे मनुक्खक मन आ आत्माक अनन्त छमताकेँ देखार कऽ सकैत अछि।

चाहे अहाँ योग जतरा आरम्भ करबाक इच्छुक एकटा नबसिक्खु छी वा कोनो साधक छी जे अहाँक ज्ञान के आर बढ़ाब चाहैत छी, ई एकाइ योगक क्षेत्रमे अहाँक खोज आ विकासक सहजोग करबाक लेल व्यापक सँसाधनक रूपमे काज करैत अछि। आउ, हम सब योगक रहस्य सोझरबैत आ हमरा सभक भीतर निहित असीम छमताक खोज करैत अइ परिवर्तनकारी जतराक आरम्भ करी।

ई एकाइ पहिने योगक परिचय सऽ सुरु होइत अछि आ तखन यम (सामाजिक अनुशासन) आ नियम (व्यक्तिगत अनुशासन) आ दैनिक जिनगीमे ओकर परिओग, सूक्ष्म व्यायाम (जोड़क गति), सिथलिकारासा व्यायाम (देहक नम्यताक व्यायाम), प्राणयाम (साँसक अभ्यास), आसन (मुद्रा), प्रत्याहार (इन्द्रिय पर निपुनता), विश्राम, धारणा (एकाग्रता) ध्यान (धियान लगेबा) के गहन ज्ञान मे प्रवेश कराउत।

© NCERT not to be republished

योग सत्रक सँरचना

सभ योग सत्रक आरम्भ निच्चाँ देल प्राथना सऽ करू। ई एकटा छात्र आ शिक्षकक माझ पवित्र बन्हनक विषय मे अछि। दुनू गोटे एक सङ्गे गियानक दैबक सुरछा आ किरपा सऽ बाट परकास करबाक प्राथना करैत छथि। ओ सभ ठाम आ सबहक लेल शान्तिक कामना करैत छथि।

प्राथना खोलि रहल अछि

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवाव है । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषाव है । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ॐ सह नावतु। इहो नौ भुनक्तु। सह वीरयम करावछथि। तेजस्वी- नवधतिामस्तु मा वद्विवसिव है। ॐ शान्तःिशान्तःिशान्तःि॥

प्राथनाक अर्थ

हमर दुनूक (गुरु आ शिष्यक) रछा करू। हमर दुनूक पोषण हुअय। हम सब खुम जोश आ उरजाक सङ्ग अभ्यास करी। हमर अध्ययन ज्ञानवर्धक आ सुफल हुअय । हम सभ एक दोसरा सऽ घिन नहि करी।.

सुरु करबाक प्राथनाक पछाति सत्र योजनाक अनुसारेँ गतिविधि सञ्चालित करू। अइमे सामाजिक आ निजी अनुशासन, जोड़क कसरति, देहक नम्यताक कसरति, आसन (मुद्रा), प्राणयाम, प्रत्याहार, विश्राम, एकाग्रता, ध्यान आ क्रिया योग सन योग अभ्यास सम्मिलित अछि।.

© NCERT not to be republished

सभ योग सत्रक अन्त निच्चाँ देल प्राथनाक सङ्ग करू। समापनक प्राथना छात्रसभ के ज्ञान आत्मसात करबा आ दिन भरि प्रसनचित आ सकारात्मक रहबा मे मदति करैत अछि।

समापनक प्राथना	
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥	ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामायः | सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्सिद्दुहखभगभावेत	ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ||
प्राथनाक अर्थ सब प्रसन रहय। सब निरोगी होइ। सब सुमङ्गल चिन्ह सकइ। केकरो कष्ट नहि होइ। सब ठाम चैन रहइ।.	

योग सत्र आरम्भ करबाक आ समाप्त करबाक सामान्य निर्देश:

- आरामदायक सुखासन मुद्रा मे बैठू।
- पीठ के सोझ राखू, आँखि बन्न करू आ मुँह के सुसतै दियउ।
- अपन हाथ 'चिन' मुद्रा मे राखू आ अपन साँसक प्रति सजग होउ।
- किछु छनक लेल अपन साँस लेबाक अवलोकन करू आ फेर गहिँर साँस लिय। जखने अहाँ साँस छोड़ैत छी, "ओम" के जाप करू।
- अस्थिरे सऽ अपन हाथ नमस्कार मुद्रा मे लऽ जाउ आ प्राथनाक जाप करू।
- मन्त्रोच्चारक पछाति अकानू जे अहाँ केहन अनुभव करैत छी।
- अपना हाथक दुनु तरहत्थी के अस्थिरे सऽ रगड़ू, ओकरा चुरुक जेकाँ बनाउ आ ~~अपना आँखि पर सटबू।~~

.

© NCERT not to be republished

अध्याय 1

दिनानुदिनक जिनगी लेल योग

छात्रक रूपमे अहाँक व्यस्त कार्यक्रम कक्षा, गतिविधि, परियोजना आ गृहकार्य सऽ भरल रहैत अछि। योग अहाँक मन के स्पष्ट आ केन्द्रित राखि अइ गतिविधि सभके बेबस्थित करबामे मदति कऽ सकैत अछि। ई शारीरिक स्वास्थ्यमे सेहो सुधार कऽ सकैत अछि, जाहि सऽ खेल आ आन गतिविधिमे भाग लेनाइ सरल भऽ जायत। योगके अपन दिनानुदिनक चर्यामे सझिया केला सऽ अहाँ के दिन भरि शान्त आ उरजावान रहब सरल भऽ जाइछ।

योग अहाँ के धियान लगेबामे आ अपन विचार आ भावनाक प्रति बेसी जागरूक रहबामे मदैत करैत अइ। ई अहाँ के मजगुत आ देह लिबेबा जोग होइ मे मदद करैत अछि। ई अहाँक एकाग्रतामे सुधार कऽ सकैत अछि, जइ सऽ अहाँ के कक्षामे वा गृहकार्य करैत काल धियान देनाइ सरल भऽ सकैत अइ। योग अहाँ के अपन चिन्ताके दूर करबामे मदति कऽ सुस्तेबामे मदति कऽ सकैत अइ, विशेष रूप सऽ जदि अहाँ स्कूल वा आन सन्दर्भ मे तनावग्रस्त अनुभव कऽ रहल छी। कुल मिला कऽ योग केला सऽ अहाँ के बेसी प्रसन्न आ सहज अनुभव भऽ सकैत अइ। सभ दिन किछु मिनटक योग सेहो पैघ अन्तर आइन सकैत अइ। अपन देह आ मऽनक देखरेख कऽरक ई एकटा निम्मन ढ़ङ्ग अइ।

योगक इतिहास

योगक जड़ि भारतक सब सऽ पुरान पवित्र ग्रन्थ वेदमे देखल जा सकैत अछि। अइ कालमे लोक प्रकृति आ दैब सऽ जुड़क लेल योगक अभ्यास केलनि। महाकाव्य महाभारतक भाग भगवद् गीताक सभ अध्यायक नाओँ भिन भिन रँगक योगक नाओँ पर राखल गेल अछि, जाहिमे कर्मयोग (करमक योग), भक्ति योग (भक्तिक योग), ज्ञानयोग (बुइधक योग) आ राजयोग (इक्छाशक्तिक योग) सझिया अछि।

© NCERT not to be republished

महार्षि पतञ्जलि 2,500 बरख सऽ बेसीये पहिने १९६ योग सूत्रमे योगक अभ्यासकेँ सङ्कलित केलनि। ई सूत्र सब परमानन्दक सब सऽ श्रेष्ठ अबस्था (समाधि) के बेबस्थित अभ्यासेँ पेबाक चरनबद्ध ढ़ङ्गे व्याख्या करैत अइ जकरा अष्टाङ्ग योग कहल जाइत छइ। हमरा लोकनि अष्टाङ्ग योगक लऽ कऽ बेसी अइ अध्यायमे आगाँ बुझब।

महार्षि पतञ्जलि 2,500 बरख सऽ बेसीये पहिने १९६ योग सूत्रमे योगक अभ्यासकेँ सङ्कलित केलनि। ई सूत्र सब परमानन्दक सब सऽ श्रेष्ठ अबस्था (समाधि) के बेबस्थित अभ्यासेँ पेबाक चरनबद्ध ढ़ङ्गे व्याख्या करैत अइ जकरा अष्टाङ्ग योग कहल जाइत छइ। हमरा लोकनि अष्टाङ्ग योगक लऽ कऽ बेसी अइ अध्यायमे आगाँ बुझब।

नऽब-नऽब अभ्यास आ विचारक सङ्ग योग विकसित होइत रहल। हठ योग, जे योगक बेबहारिक पछ सऽ सम्बन्धित अछि, धतपत 1500 बरख पहिने विकसित कयल गेल छल।

१९म आ 20म सदीमे स्वामी विवेकानन्द, परमहंस योगानन्द, ऋषि अरबिन्दो आ बी.के. एस. अयङ्गर सन योग गुरु योगक जनतब भरि सँसार के करेलनि। आइ भरि विश्वक स्तर पर योगक अभ्यास कयल जाइत अछि। १९0 सऽ बेसी देशमे 21 जून कऽ अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाउल जाइ अछि।

योग की अछि?

प्राचीन भारतीय ई खोज केलइन जे योगक अभ्यास केने कल्यान आ स्वास्थ्य नीक भऽ सकइ अछि। योग के स्वस्थ आ सुखी जिनगीक विज्ञानक रूपमे परिभाषित कयल जा सकइ अछि। ई हमरा लोकनि के अपन काज, अध्ययन आ आनोआन गतिविधि मे कुशल आ शान्तचित्त रहबामे मदैत करइ अछि आ अपन पूरा छमता देखेबा मदैत करइ अछि।

योग शब्द संस्कृतक "युज" शब्द सऽ लेल अइ जकर माने थिक "एक वा पूर्ण हैब"। ई देह, मऽन आ आन्तरिक अतमाक मिलानक द्योतक थिक। अपन सभ पछ के एकठाँ आइन अपन भितुरका आ लऽगक बहुरका सँसार सऽ सन्तुलन, सद्भाव आ एका बनैबे योग थिक। ई मऽन के थिर, धीर आ उद्विग्न हेबा सऽ बचेबा मे सेहो मदैत करइ अइ।.

योग माने बेबस्थित परिआस होइ छइ जँहपटार क्रिया नहि। खाली अनुशासिते क्रिया के माध्यमेटा परिआस सुफल भऽ सकइ छइ।

© NCERT not to be republished

आउ अष्टाङ्ग योगक आठो पक्ष के बुझइ छी जइमे महार्षि पतञ्जलि एकर बेबस्थित प्रक्रिया सबहक प्रतिपादन केने छथि।.

अइ आठो पछक व्याख्या निच्चाँ देल अछि:

1. यम (समाजिक अनुशासन))

८. समाधि (निर्विकार चित्त)

2. नियम (अप्पन अनुशासन)

७. ध्यान (चिन्तन))

3. आसन (मुद्रा)

६. धारणा (तनमयता))

४. प्राणायाम (साँस पर नियन्त्रण)

5. प्रत्याहार (इन्द्री पर नियन्त्रण)

1. यम (सामाजिक अनुशासन आ नैतिकता) : ई दोसराक सङ्ग केहन आ केना बेबहार करी ताहिक जनतब थिक जेना मातसर्ज आ नीक नेत राखब।
2. नियम (व्यक्तिगत अनुशासन): ई अपन देखरेख केना करी तइ ल क जनतब थिक जेना सुअच्छ रहब आ सन्तोख करब।
3. आसन (मुद्रा): अपन देह के मजगुत आ नम्य बनेबा लेल नित योगक मुद्रा सब करब।
4. प्राणायाम (श्वास या श्वास नियंत्रण पर निपुणता): ई साँसक नियंत्रणक विषयमे अछि। अहां शरीर आ दिमाग के आराम देबय लेल गहींर, शांत साँस लेनाइ सीखैत छी।

© NCERT not to be republished

5. प्रत्याहार (इन्द्री पर निपुनता – सुआद, स्पर्श, गँध, दृष्टि आ कान) : अइ मे धियान के अपना भीतर लऽ जैब, अपना पर केन्द्रित करब आ बाहरी तत्व सऽ विचलित नहि हैब अबैत अछि।
6. धारणा (एकाग्रता): एकर अर्थ अछि मऽन के थिर राखब आ एक्कहि विषय पर धियान लगेबाक अभ्यास करब।
7. ध्यान (धियान): एकरा सऽ अभिप्राय छैक गहन चिन्तन-मनन वा धियान
8. समाधि (परमानन्दक अवस्था) : परम शान्ति आ सुखक अवस्था थिक जे आन सभ चरणक अभ्यास केला सऽ भेटइ छैक। ई योगक अन्तिम लक्ष्य थिक जतय अहाँ सबतरहेँ प्रसन्न आ शान्ति अनुभव करैत छी।

योग आजनमक जतरा अछि। हमरा लोकनि के निसदिन एकर अभ्यास करक अइ।

आउ, हमरा लोकनि अपन जतरा पहिल दू चरण – यम आ नियम सऽ सुरु करी।.

यम

अष्टाङ्ग योगक मोतबिक दोसराक सङ्ग हरख सऽ रहइ लेल पाँचटा महत्तक दिशानिर्देश अछि; अही समाजिक अनुशासन सभकेँ यम कहल जाइ छइ। यम अष्टाङ्ग योगक पहिल अङ्ग अछि। आउ अइ पाँचो यमक विषय मे आर बुझइ छी।

1. अहिंसाक माने छी दया करब। गाछ बिरिछ आ जानवर सहित ककरो जकरा मे जिनगी छइ ओकरा कष्ट नइ देब।
2. सत्य भेल सदिखन सत भाखब आ नीक नेत राखब।
3. अस्तेय अहाँ के सिखबइ अछि जे एहन चीज नहि ली जे अहाँक नहि छी।
४. ब्रह्मचर्यक अभिप्राय थिकै अप्पन उरजाक बुद्धिमानी सऽ उपयोग करब आ अपना पर सञ्जम रखबाक।

© NCERT not to be republished

1. अपरिग्रहक अर्थ लोभी नहि हैब छइ आ अहाँ तल्लुक जे अछि तइ सऽ प्रसन्न रहब। (हमरा लोकनि अपरिग्रह के पछाति अइ अध्याय मे सबिसतर बुझब)।

क्रियाकलाप

निच्चाँ देल दृष्टान्त लेल सब सऽ उपयुक्त यमक चिन्हान करू::

1. अपन पोसा कुकुरक सङ्ग सिनेह सऽ बेबहार करू, ओकर सङ्ग खेलाउ आ ओकरा कहियो नहि मारू आ की डराउ। .....
2. जँ अहाँ ओते घरमे किछु टुटइत अइ आ अहाँक माय ओकर दऽ पुछाइर करइ छाइथ तऽ से बिनु नुकउने अहाँ सत्त सत्त कहइ छी। .....
3. अहाँ के वीडियो गेम खेलेबा के बड़ मोन भऽ रहल अछि, मुदा अहाँ इहो जनइ छी जे अहाँ के अपन विज्ञान परियोजना सेहो पूरा कऽरक अइ। अहाँ वीडियो गेम खेलेबाक इक्छा पर नियन्त्रण कऽ कऽ प्रोजेक्ट पूरा करैत छी। .....
४. कक्षामे समूह चर्चाक क्रममे अहाँ अपन मित्रक विचारकेँ अपन विचारक कइह कऽ सझिया करबा लेल लोभाइ तऽ छी, मुदा तखन अहाँ ओकरा नहि चोरबाक निर्णय लैत छी। .....
5. अहाँ के कोनो दोकानमे कोनो पोशाक निम्मन लगइयै आ अहाँक सङ्गक बुजुर्ग लोकनि पुछइ छथि जे अहाँ की कीनऽ चाहइ छी ? घरमे जतेक कपड़ा अछि तकरा सबके सोंचि कऽ अहाँ आरो एकटा पोशाक नहि लेबाक निर्णय लैत छी किएक तऽ अहाँ के आब एकर सबहक खगते नहि अछि। .....

अपरिग्रह

बेसी सऽ बेसी पेबाक लिप्सा तियाइग कऽ जे अहाँ लग पहिनहि सऽ अछि ओकर लेल कृतज्ञ रहबे अपरिग्रह थिकै। ई अहाँ के सरल जिनगी जिबा आ दोसरक सङ्ग सहृदय रहबामे मदति करैत अछि।

आउ हम सब भारतक दोसर प्रधानमन्त्रीक रूपमे काज केनिहार लाल बहादुर शास्त्री जीक एकटा प्रेरणादायक कथाक माध्यमे अपरिग्रहक विषयमे बुझबाक ब्योंत करइ छी।

© NCERT not to be republished

सरल जिनगी आ निम्मन विचार

एक बेर जखन लाल बहादुर शास्त्री भारतक प्रधानमन्त्री छलाह तऽ ओ अपन कनियाँक लेल साड़ी किनबा लेल कपड़ाक दोकान पर गेला। दोकानक मालिक हुनका किछु सुन्नर साड़ी देखौलनि मुदा जखन शास्त्री दाम पुछलखिन तऽ हुनका बड़ महग बुझा पड़लनि । ओ दोकान बला सऽ कम महग साड़ी देखबाक लेल कहलखिन मुदा तखनो हुनका बड़ महग बुझेलनि।



दोकानक मालिक बड्ड आश्चर्यचकित भेल। ओ कहलकइन, "शास्त्री जी, अहाँ दामक तरद्दुत जुनि करू। अहाँ भारत भरिक प्रधानमन्त्री छी ! ई साड़ी अहाँ के सनेस रूप मे देब हमर लेखेँ सम्मानक गप्प हैत।

शास्त्री मुस्की दइत कहलखिन, "हम अहाँक दयाभावक सराहना करइ छी मुदा हम खाली अइ लेल सनेस स्वीकार नहि कऽ सकैत छी जे हम प्रधानमंत्री छी। हम खाली वैहटा साड़ी कीनब जे हमर बजटक अनुकूल

शिक्षकक लेल टिप्पणी

- छात्रसभकेँ अपन इलाकाक रोल मॉडलक पहिचान करबामे मदति करू आ साक्षात्कारक लेल प्रश्नावली बनेबा मे मदति करू।
- छात्रलोकनिक सङ्ग हुनकर प्रयोजन आ इक्छाक चर्चा करू सङ्गहि शान्त आ प्रसन्नचित्त रहबा लेल लिलसा सऽ केना बचल जाइ।

© NCERT not to be republished

रहत। शास्त्री जी जे किछु खरचा वहन कऽ सकैत छला ओतबे स सन्तुष्ट रहथि आ प्रयोजन सऽ बेसी रखबाक लिलसा नहि रखैत छला।

अपरिग्रहक माने विनम्र हैब आ जे किछु अइ ओतबे सऽ सन्तोख करब छी। आउ हमहूँ अहाँ कल्लर नहि भऽ कऽ आ अपन खगता सऽ इतर बस्तु पेबाक लिलसा नहि राखि कऽ लाल बहादुर शास्त्री जी सन भऽ जाइ।

क्रियाकलाप

- अपन पइलवार वा अड़ोस - पड़ोसक कोनो एहन व्यक्ति के चिन्हान करू जे साधारण जिनगी जिबैत हुअय।
- हुनका लोकनि सऽ पूछू जे ओ लोकनि जिबाक लेल साधारण जिनगीशैली किएक चुनला आ अपन अइ निर्णयक चलते हुनका लोकनि के केहन अनुभव भेलनि।
- अपन कक्षा मे ओइ लोकक सङ्ग भेल अपन चर्चाक विषयमे कहू आ ओकर सबहक अनुभव सेहो सुनू।

क्रियाकलाप

- विद्यार्थी सभसऽ कहियउ जे, जे हुनका लोकनि के पसिन होइन ओहन एकटा एकदम्मे नऽब आ छोट बौस्त लाबय (किताब, खेलौना आदि किछु) मुदा बेसीकाल उपयोग नहि करैथ।
- गोलिया कऽ बैइस जाउ आ सभ विद्यार्थी के जे ओ अनने होइथ ओइ बस्तुक विषयमे गप्करऽ दियउ।
- हुनका सभके उत्साहित करू जे ओ बस्तु अपन कोनो सङ्गी वा बेगरतुत के दऽ दइक।
- नेना सभ के देबाक आनन्द अनुभव करत आ दखल छोड़बाक अभ्यास हेतइ।

नियम

अष्टग योगक दोसर पछ नियम अछि, जइमे व्यक्तिगत अनुशासनक लेल पाँचटा महत्तक दिशानिर्देश वा हिस्सक अबइत छैक।

आउ, अइ पाँचो नियम के आर फरिछ सऽ बुझइत छी।

1. सौखक माने अछि अपन देह, मऽन आ परिवेशकेँ पवित्र रखनाइ। ई मन आ देहक स्वच्छता के लऽ कऽ अछि।

© NCERT not to be republished

2. हमरा लोकनिक लग जे अछि ओकरा लऽ तुष्ट, प्रसन्न रहब आ कल्लर नहि हैबे सन्तोख थिक ।

3. तपसक अर्थ अछि आत्म-अनुशासन आ अपन लक्ष्यकेँ प्राप्त करबाक दृढ़-सङ्कल्प, भले ओ कठिन होइ।

4. स्वाध्यायक अभिप्राय आत्म-अध्ययन आ हमर ज्ञानमे सुधार करब थिक।

5. ईश्वर प्रणिधान अपना सऽ पैघ कोनो विषय पर भरोस करबाक बात करैत अइ।

क्रियाकलाप

निच्चाँ देल दृष्टान्त सऽ सब सऽ उपयुक्त नियमक पहिचान करू:

1. एक सप्ताहक लेल एकटा व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करू जेना कोनो परियोजना पूरा करब जेना निसदिन व्यायाम करब वा घरमे मदति करब। सभ लक्ष्यक सङ्ग अपन प्रगति पर नजर राखू। .....
2. नित्तहि नीक किताब पढ़ू वा विचार सम्बन्धी डायरी लिखू। .....
3. कक्षा के साफ करू आ सजाउ। .....
4. कृतज्ञता देखाउ। .....
5. अपन सर्वश्रेष्ठ प्रयास करू आ भरोस राखू जे सब किछु ओहिना हेतइ जेना हेबाक चाही। .....

एकटा प्रेरणादायक कथाक माध्यमे तपस के बुझक परिआस करी।

तपस

पाँचो नियम मे सऽ एक तपसक अर्थ अछि आत्म-अनुशासन, दृढ़ सङ्कल्प आ अटल रहब।

कल्पना करू जे अहाँक एकटा पैघ परीक्षा अबइ बला अछि आ अन्तिम छन धरिक बाट तकबाक ठाम अहाँ सभ दिन कने पढ़क निर्णय लैत छी। एहि थिर आ सुसङ्गत परिआसकेँ तपस कहल जाइत अछि।

ई कोनो खेल आयोजनक लेल प्रशिक्षण लेबा, कोनो वाद्ययंत्रक अभ्यास करबा वा घरक

© NCERT not to be republished

काजमे मदति करबा सन – नियमित रूप सऽ काज करबा जकाँ अछि, तखनो जखन अहाँ के एहन नहि बुझा पड़ैत हुअय। तापस सिखबैत अछि जे कठिन परिश्रम आ समर्पण हमरासभ के अपन लक्ष्य पेबा मे आ अपना मे सुधार करबामे मदति कऽ सकैत अछि। तपसक अभ्यास केला सऽ हम प्रतिबद्धताक महत्व सिखइत छी आ कोना छोट-छोट सुसङ्गत प्रयासेँ पैघ परिणाम आइब सकैत अछि से बुझइत छी।

अपना सबहक जिनगी मे तपस :

अध्ययनक प्रति समर्पण, आत्म-अनुशासन, नीक स्वास्थ्यक लेल नियमित व्यायाम, सदति पौष्टिक भोजन खेनाइ, बस्तुजात स्वच्छ रखनाइ, सदिखन सत्त बजनाइ, योगक नित अभ्यास आदि।

अपना सब चारू कात बहुत रास महान लोकके देखैत छियइन, हुनकर सफलता हमरो सभकेँ अपन जिनगीमे उच्च लक्ष्य बनेबाक लेल प्रेरित करैत अछि। की अहाँ एहि महान लोक सबहक तपक विषय मे सुनने छी? आउ अपना सभ तपसक तागति के बुझबाक लेल मल्ली मस्तान बाबू – भारतक माउंटेन मैनक प्रेरक कथा पढ़ी।

मल्ली मस्तान बाबूक दृढ़ सङ्कल्प

मल्ली मस्तान बाबूक जन्म आन्ध्र प्रदेशक एकटा छोट छिन गाम मे भेल छलैन आ हुनकर बाप किसान रहथिन। एकटा मेधावी छात्र आ नऽब- नऽब चीजक विषयमे जनबाक उत्सुक बाबू, बड़ कठिन अध्ययन केलइन आ भारतक किछु सर्वश्रेष्ठ विद्यालयमे सऽ पढ़ला। ओ अभियान्त्रिकी आ प्रबन्धनमे डिग्री लेलनि।

पढ़िते बाबूकेँ पर्वतारोहणमे गहीँर रुचि भऽ गेलनि। पहाड़क चुनौती आ सुन्दरता सऽ प्रेरित भऽ ओ अपन पेशेवर कैरियरक सङ्ग-सङ्ग एहि अनुराग के आगू बढ़ेबाक निर्णय लेलनि। ओ कठिन प्रशिक्षण लेलनि, चढ़ाईक विषयमे सब किछु सीखलइन। ओ शारीरिक शक्ति, नम्यता आ मानसिक रूप सऽ लगा कऽ रखबाक लेल योगक अभ्यास कयलनि, ई सभ हुनक चुनौतीपूर्ण चढ़ाईमे मदति केलक। योग सहित शारीरिक स्वास्थ्यक प्रति हुनकर समर्पण, अनेक अभियान करबामे हुनक सफलताक एकटा महत्वपूर्ण हिस्सा छल।

© NCERT not to be republished

पर्वतारोहणक प्रति हुनकर दृष्टिकोण एकटा अटूट अनुराग आ समर्पण सऽ प्रेरित छल। ओ अपन धैर्यक सीमा के आगू बढ़ेबामे विश्वास करैत छलाह आ ऊँचाइ पर चढ़बा मे अबइ बला चुनौतीसभ के स्वीकारने गेला। अपन चढ़ाईक माध्यम सऽ हुनकर उद्देश्य दोसर के अपन सपनाक अनुसरण करबाक लेल आ बिघ्न बाधा पार करबाक लेल प्रेरित करब छलइन चाहे ओ कतबो कठिन बुझाइत होउ।

बाबू, अभियान पर रहैत सभटा अन्तिम अन्तिम विवरण धरिक योजना बनबैत छला। ओ दिनमे सकाले सुरु करैत छलाह, अपन भार लऽ कऽ दिन भरि ठाढ़ चट्टान पर चलैत छलाह। अपन अभियानक क्रम मे ओ अपन तम्बूओ अपने लगबैत छलाह, अपन भोजनो अपने पकबैत छलाह आ अगिला दिनक योजना के अपन मार्गदर्शकक सङ्ग बेबस्थित करैत छलाह।

बाबूक रिकॉर्ड तोड़ उपलब्धि ई छल जे ओ 1७2 दिनमे सात महाद्वीपक सातटा सबसऽ ऊँच चोटी पर चढ़ब पूरा केलइन। अइ सऽ बाबूक शारीरिक आ मानसिक सहनशक्ति आ श्रेष्ठताक एकटा नऽब मानदण्ड स्थापित केलइन । ओ ई कीर्तिमान स्थापित केनिहार पहिल भारतीय आ दक्षिण एशियाई बनला, जाहि सऽ अन्तर्राष्ट्रीय पहिचान आ प्रशंसाक पात्र बनला।

आब जखन ओ हमरा लोकनिक सङ्ग नहि छथि मुदा असाधारण साहस, दृढ़ सङ्कल्प आ अनुरागक हुनकर कथा अछि। हुनक जिनगी हमरा सभके पैघ सपना देखबाक, कठिन परिश्रम करबाक आ हरदम अपन सर्वश्रेष्ठ प्रयास करबाक स्मरण करबैत अछि। ओ ओइ लोकक लेल एकटा स्थायी प्रेरणा बनल छथि जे अपन सामर्थ्य के चुनौती देबा आ आकाश धरि पहुँचबाक साहस करैत छाइथ।

क्रिया कलाप

1. लक्ष्य निर्धारित करब : सभ विद्यार्थी एकटा लक्ष्य लिखैत छथि जे ओ पाबऽ चाहैत छथि, जेना नित्तहि 20 मिनट पढ़ब, कोनो खेलक अभ्यास करब वा काजमे मदति करब।
2. योजना : एहि लक्ष्य के पेबाक लेल डेग सब लिखू।
3. प्रगतिक ट्रैकिंग : दैनिक प्रगति के ट्रैक करबाक लेल एकटा साधारण चार्ट बनाबू.
४. प्रतिबिम्ब : सप्ताहक अन्तमे चर्चा करू जे अहाँ आत्म-अनुशासनक विषयमे की सिखलउ आ लक्ष्य के पेबा दिस काज करबा मे केहन लागल।

शिक्षकक लेल टिप्पणी :

- विद्यार्थी लोकनि सऽ चर्चा करू जे महान उपलब्धि पेनिहार वैज्ञानिक, प्रशासक, राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता, एथलीट आदि दृढ़ सङ्कल्प आ अनबरत परिआसक बले केना अपन लक्ष्य धरि पहुँचि पबइत छथि।

© NCERT not to be republished

प्रत्याहार

अष्टाङ्ग योगक पाँचम पछ प्रत्याहार, अपन इन्द्री के नियन्त्रित करइ आ अपन मऽन के केन्द्रित करब सीखबाक विषयमे अछि।

कल्पना करू जे अहाँ एकटा हो-हल्ला बला कोठली मे छी मुदा अहाँ के अपन होमवर्क पर धियान देबाक प्रयोजन अछि। प्रत्याहारक अर्थ छैक सञ्जमित केनाइ वा परहेज करब आ ओइ विषय सभ सऽ फिरसान नहि हैब जे केओ देखइत, सुनइत, गँध, सुआद लइत वा बोध करइत अछि।

प्रत्याहार अहाँ के हो-हल्ला के अन्ठेबा मे मदति करैत अछि आ व्यवधान के कात कऽ कऽ अहाँ की कऽ रहल छी तइ पर ध्यानस्थ हेबा मे मदति करइत अछि।

प्रत्याहारक अभ्यास केने लगपासक विषय सऽ हटा कऽ अपन धियान अहाँ अपना दिसन केन्द्रित आ अपन विचार आ भावनाक प्रति बेसी जागरूक हैब सिखैत छी।

हम पाँचो इन्द्रीक माध्यमे अपन चारूकातक सँसारक अनुभव करैत छी। ध्यान भङ्ग हेबा स बचबा आ वाँछित गतिविधि पर धियान लगेबाक लेल, हमरा अइ इन्द्री सभके अभ्यास सऽ निपुण करबाक खगता अछि।

आउ किछु गतिविधि पर धियान दियउ जे हमरा सभक इन्द्री के अन्तरगामी बनेबामे मदति करत।

1. शान्ति काल : ध्यानभङ्ग करइ बला वस्तुजात (टीवी, मोबाइल फोन, वा तेज आवाज) सऽ हइट कऽ चुपचाप बैसबाक लेल एकटा आरामदायक ठाम ताकू। अपन आँइख बन्न करू आ अपना साँस पर धियान दियउ।
2. जागरूकताक सङ्ग भोजन : TV बन्न कऽ दियउ आ आनो आन उपकरण खेनाइ खेबा काल कात कऽ दियउ। खेनाइ सुआद, सुगँध आ केहन बनल अछि तइ पर धियान दियौ। अस्थिरे अस्थिरे चबाउ आ सभ कऽर के आनन्द लिअ।
3. प्रकृति सङ्ग सामञ्जस्य : कोनो पार्क, कलम गाछी वा फुलबारी मे टहलबा लेल जाउ। बिना कोनो इलेक्ट्रॉनिक उपकरणक उपयोग केने आ की कोनो सोच मे मगन भेने अपन चारूकातक दृश्य, ध्वनि आ गँध दिस धियान दियउ।
४. सङ्गीत सुनब : किछु चित्त के मोहइ बला सङ्गीत चुनु, कलबल बइस जाउ आ आर किछु दिस धियान देने सञ्च मञ्च भऽ कऽ सङ्गीतक ध्वनि सुनु।
5. सुतबा सऽ पहिने: थोड़ मिनट धरि चुप्पेचाप बैसल रहू। अपना आँइख के अस्थिरे सऽ

© NCERT not to be republished

बन्न कऽ लिअ आ अपना साँस पर धियान लगाउ। सुतबा काल सऽ कम सऽ कम 30 मिनट पहिने इलेक्ट्रॉनिक उपकरणक उपयोग सऽ परहेज करू अपितु पोथी पढ़बाक परिआस करू।

एना केने अहाँ के धियान लगेबाक छमता बढ़ेबा मे, तनाव कम करबा मे आ अपना सङ्गहि अपन परिवेश सऽ बेसी अन्तरङ्गता सऽ जुड़बा मे मदति करत।

व्यक्तित्वक विकास मे हमर भोजन बड़ महत्तक भूमिका निमहइत अछि। एतबे नहि हमरा लोकनि के समयसाल धियान राखिए कऽ तदनुकूले आ थोड़बे मात्रामे सुपाच्य खेनाइ खेबाक चाही। तेँ आयुर्वेद (प्राचीन भारतीय चिकित्सा विज्ञान)क मोतबिके स्वस्थ भोजनक हिस्सक लगेबाक प्रयोजन अछि।

की अहाँ जनैत छी?

आयुर्वेदक अनुसारेँ स्वस्थ भोजनक हिस्सक।

हितभुक — सुपच आ पौष्टिक खेनाइक सेवन करू।	मिताभुक — मध्यम मात्रा मे खाउ।	ऋतुभुक — ऋतुक अनुकूले भोजनक सेवन करू।

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप

1. दिन मे कम सऽ कम एक बेर अपन परिवारक सङ्ग घरक बनल खेनाइ खाउ।
2. खाइत काल सुनिश्चित करू जे अहाँ छोट-छोट कऽर लेब आ सब कऽर सुआदि कऽ खैब।
3. खाइत काल अपन मोबाइल फोन आ टीवी सन आन इलेक्ट्रॉनिक उपकरणक परिओग जुनि करू।
४. अपन परिवारक सदस्य के खेनाइ आ पाइन परसबा मे सहजोग करू।

अध्याय 2

योगिक अभ्यासक ओरियान

नमस्कार युवा योगीलोकनि !

की अहाँ योगिक अभ्यासक सङ्ग जतरा सुरु करक लेल तत्पर छी?

पछिला अध्याय मे अहाँ यम आ नियमक विषयमे जनलहुँ। एतय हमरा लोकनि आसन, प्राणायाम, प्रत्याहारक, धारणा आ ध्यान के बुझब। अगिला अध्याय मे हम योगक किछु आन पछक विषयमे सेहो बुझब जेना आरम्भिक अभ्यास सऽ सुरु कऽ कऽ क्रीड़ा योग।

पाठशाला मे अपन शिक्षकक मार्गदर्शन मे एहि अभ्यास सभके सिखू आ घऽर आबि नित्तहि अभ्यास कऽ कऽ ओइ मे महारत पाउ। नियमित अभ्यास (साधना) हमरा सभके मजगुत, नम्य आ शान्त बनबैत अछि। ई हमरा सभके अपन घरक काज मे, खेलबा काल आ जे किछु हम करैत छी ओइ मे शान्ति बोध करबा मे मदति करैत अछि आ आर निस्सान सऽ धियान लगेबा मे मदति करैत अछि।

तऽ चलू अपन योग बला पटिया निकालू, एकटा गहींर साँस लिअ आ अइ अजगुत रोचक जतरा के एक्कहि सङ्ग सुरु करू!

मोन राखू, योग नीक अनुभव करबाक लेल अछि; एहि बात पर धियान देब जरूरी अछि जे अभ्यासक क्रम मे अहाँक शरीर केहन अनुभव करैत अछि। अपना के कहियो एहन मुद्रा मे जुनि लऽ जाउ जइ मे दरद वा अउनैनी हुअय।

आसन आ प्राणायाम सुरु करबा सऽ पहिने साँस लेबाक अभ्यास कऽ कऽ, जोड़ (सुक्ष्म व्यायाम) के खोलि कऽ आ रीढ़क हड्डी (अहिष्ठलीकरण व्यायाम) के लिबा जोग बना कऽ अपना के अनुकूल करब महत्वपूर्ण अछि।

कोनो योगिक अभ्यास सुरु करबा सऽ पहिनेक पालन करबा जोग सामान्य दिशानिर्देश।

1. आसन करबा काल जबरदस्ती गहींर साँस लेबाक वा साँस रोकबा लेल अपना के बाध्य जूनि करू। आसन करैत काल सामान्ये जकाँ साँस लिअ। सदिखन नाक सऽ साँस लिअ।

© NCERT not to be republished

2. अभ्यास करैत काल सदिखन सतर्क, चौकस आ धियान देने रहू। अपन मुद्रा पर धियान दियौ। अपन गुरूजी सभकेँ धियान सऽ लखू आ हुनक निर्देश पर धियान दियउ।
3. आसन करैत काल जुत्ता वा पइताबा जुनि पहिरब।
४. जखन कखनो अहाँ अस्वस्थ वा मोन खराप बोध करी तऽ अबस्से सुस्ताउ। जँ अहाँ के सर्दी, खाँसी, माथदर्द, पेट मे दर्द, घुट्ठी मे मोच आदि अछि तऽ अपन शिक्षक सऽ सलाह करू आ ओ जेना कहथि तेना करू।
5. खास कऽ कऽ छात्रा लोकनिक लेल, जखन अहाँक मासिक चलैत रहए, अभ्यास सऽ पहिने अपन शिक्षक के जनतब मे दियउन वा सलाह लऽ लिअ।

साँस लेबाक अभ्यास

प्राणायाम सिखबा सऽ पहिने फेफड़ाक छमता मे सुधार करब आवश्यक अछि। स्वस्थ फेफड़ाक लेल, उचित साँस लेबाक अभ्यास करब आवश्यक अछि।

आउ हमरा लोकनि खरहा आ कुकुरक साँस लेबाक अभ्यास करइत छी। खरहा सन गहीँर, लयबद्ध साँस लेबा पर धियान दइत छइ जे खरहाक श्वसन पद्धतिक नकल करैत अछि। कुकुर सन साँस लेबामे कुकुरक तेज, उपरेऊपर साँस लेबाक नकल करब छैक, जे देह सऽ गर्मी छोड़बामे आ साँसक नियन्त्रित करबामे मदति कऽ सकैत छैक।

लाभ

साँस लेबाक अभ्यास फेफड़ाक छमता के बढ़ाबैत छइ, श्वसन दक्षतामे सुधार करइत अछि, तनाव के कम करैत अछि सुस्तेबा मे सहुलियत करइत अछि।

परहेज : मिर्गी सऽ ग्रस्त लोक के अइ अभ्यास सऽ बचबाक चाही।

© NCERT not to be republished

खरहा जेकाँ साँस लेनाइ

स्थिति : दास्तासन

डेग 1 : दहिना टाङ्ग आ बामा टाङ्ग मोड़ि कऽ वज्रासनक मुद्रा मे आउ।

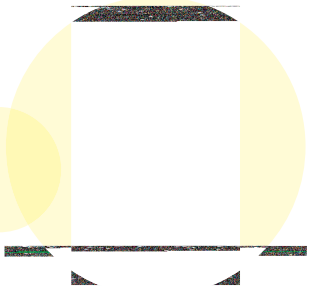
डेग 2 : निच्चाँ दिस झुकु आ अपन हाथ के तेना आगाँ करू जे केहुनी ठेहुन स सटइत रहै। अपन तरहत्थी के निच्चाँ मुहेँ कऽ कऽ दुनू बाँहि के एकदोसराक समानान्तर राखू। पेट जाँघ सऽ अस्थिरे सऽ सटल रहै, अधहा जीह बाहर कऽ कऽ जतेक तेजी सऽ भऽ सकै ओतेक तेजी सऽ साँस भीतर लिअ आ बाहर छोड़ू।

डेग 3 : अभ्यासक पछाति फेर वज्रासनक मुद्रा मे आपस आबि जाउ।

डेग ४ : अपन दहिना टाङ्ग आ बामा टाङ्ग के सोझ कऽ कऽ फेनो दशासनक मुद्रा मे आउ।

शिथिल दशासनक मुद्रा मे सुस्ताउ।

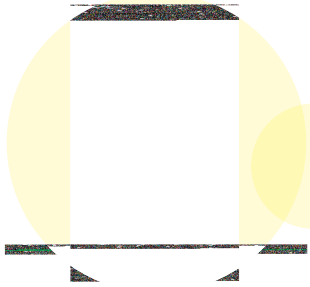
स्थिति : दास्तासन



डेग - 1



डेग - 2



डेग - 3



डेग ४



डेग - शिथिल दशासन

© NCERT not to be republished

कुकुरक साँस लेनाइ

स्थिति : दशासन

डेग 1 : दहिना टाङ्ग आ बामा टाङ्ग मोड़ि कऽ वज्रासनक मुद्रा मे आउ।

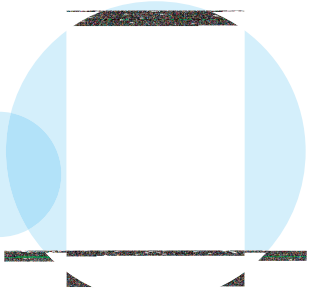
डेग 2 : गट्टा मोड़ि कऽ जइ सऽ आँगुर पाछाँ दिस रहै, दुनू तरहत्थी के दुनू ठेहुनक अगल बगल आनू, जीह पूरा निकलि लिअ। खूम जोर जोर सऽ तेना साँस भित्तर लिअ आ बाहर छोड़ू जे पेट फूलै आ सटकै। नबसिखुआ सुरु मे 10 स 20 बेर अभ्यास कऽ सकइ छाइथ आ क्रमशह 50 बेर धरि बढ़ा सकइ छाइथ।

डेग 3 : अभ्यासक पछाति अस्थिरे सऽ फेर वज्रासनक मुद्रा मे आपस आबि जाउ।

डेग ४ : अपन दहिना टाङ्ग आ बामा टाङ्ग के सोझ कऽ कऽ फेनो दशासनक मुद्रा मे आउ।

शिथिल दशासनक मुद्रा मे सुस्ताउ।

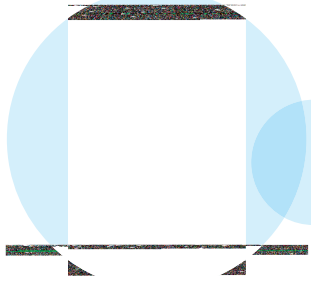
स्थिति : दशासन



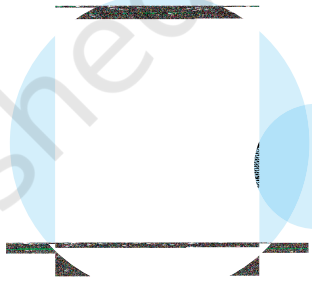
डेग - 1



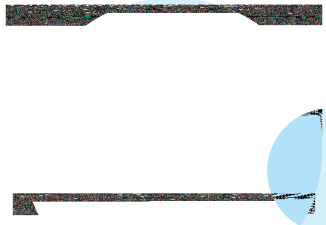
डेग - 2



डेग - 3



डेग - ४



सुस्तैब - शिथिल दशासन

शिक्षकक लेल टिप्पणी

- छात्रसभ सऽ चर्चा करू जे अभ्यासक पछाति ओ केहन अनुभव केलनि।
- हुनका सभ सऽ पूछू जे अभ्यास करैत काल ओ साँस पर धियान केन्द्रित कऽ पबैत छथि की नहि।

© NCERT not to be republished

सूक्ष्म व्यायाम

सूक्ष्म व्यायामक जटिल कसरतिक एकटा श्रृंखला अछि जे हड्डीक जोड़ सभकेँ ढ़ील करबा (जोड़ धरब छोड़ेबा) आ लचकमे सुधार करबा लेले बनाउल गेल छैक। " सूक्ष्म व्यायाम" शब्द संस्कृत सऽ लेल गेल अछि जतय "सूक्ष्म "क अर्थ अछि "गूढ़" आ "व्यायाम"क अर्थ अछि "कसरत" वा "गति"। ई व्यायाम सभ सौम्य, करबा मे हल्लुक होइत अछि आ एकर अभ्यास सभ उमैर आ फिटनेस स्तरक लोक द्वारा कैल जा सकइत अछि।

व्यायाम सबमे छोट-छोट, सूक्ष्म गति रहइत छैक जे देहक फूट-फूट अङ्ग पर केन्द्रित रहइत छैक। ई गतिविधि शोणितक आवाजाही बढ़ेबा मे, जोड़क गतिशीलता मे सुधार करबामे आ मासपेशीक तनाव घटेबा मे मदति करैत अछि। सूक्ष्म गति देहक विभिन्न हिस्सा मे रक्तक प्रवाह के बढ़बैत छैक जाहि सऽ नीक सऽ पसार होइत छैक आ ऊत्तक सभके नीक नाहित ऑक्सीजन भेटैत छैक।

सभ गतिक साँसक सङ्ग सामञ्जस बइसैल जाइत अछि जइ सऽ सगर देह मे प्राण (मूल उरजा)क आवाजाही बढ़ैत छैक।

सुक्ष्म व्यायामक सरलता एकरा वृद्ध सऽ लऽ कऽ जे बेसी चैल फिर नइ सकइ अछि आ नबसिखुआ सहित सबहक लेल सुगम बनबइ अछि। ई व्यायाम बैसले बैसल वा ठाढ़े ठाढ़ो कैल जा सकैत अछि।

सुक्ष्म व्यायाम मे गरदनिक व्यायाम, कनहा घुमैब, आँगुर आ गट्टाक गति, ठेँहुनक गति, घुट्ठी आ गोड़क व्यायाम आदि अबइत अछि।

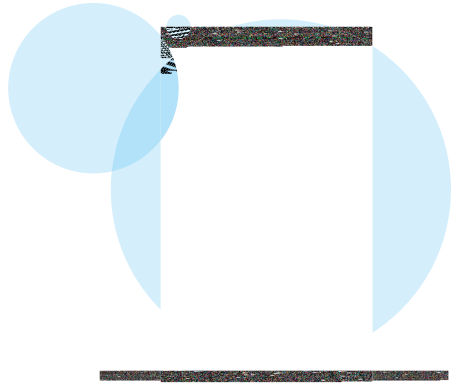
आउ गरदनिक सुक्ष्म व्यायमक अभ्यास करी।

गरदइन घुमैब (ग्रीवासञ्चालन)

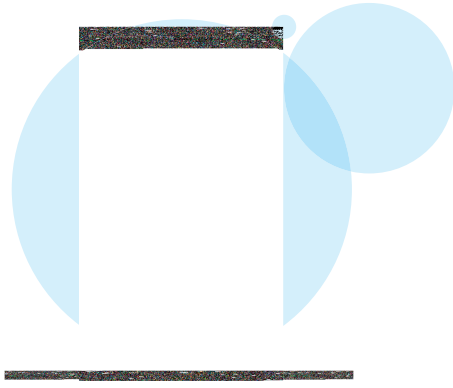
अइ ढ़ङ्गक गरदनिक व्यायामक गरदनिक जोड़ सङ्गहि मासपेशीक शक्ति आ लचक बढ़बैत अछि।

© NCERT not to be republished

1. उप्पर आ निच्चाँ गति



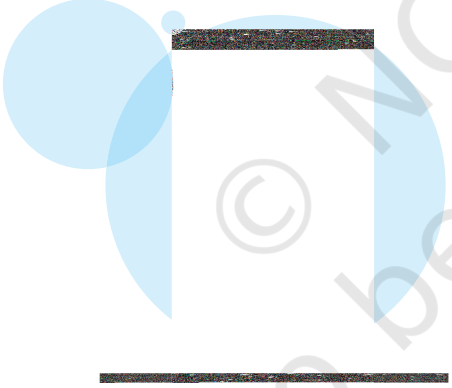
डेग 5. साँस छोड़ैत माथ के दहिना दिस झुकाउ, साँस लिअ आ केन्द्र मे लाउ।



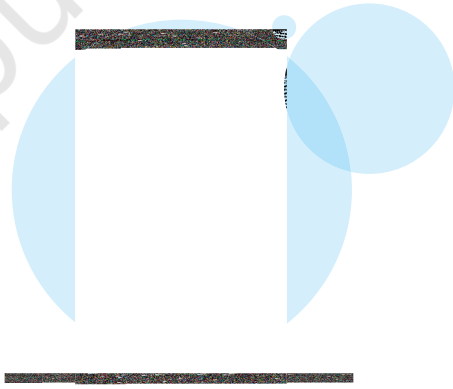
डेग ६. साँस छोड़ैत माथ के बामा दिस झुकाउ, साँस लिअ आ केन्द्र मे लाउ।

मुद्रा :

डेग - 1 :



साँस छोड़इत गरदइन के आगाँ दिस तेना निच्चाँ झुकाउ जे ठुड्ढी छाती सऽ सटए।



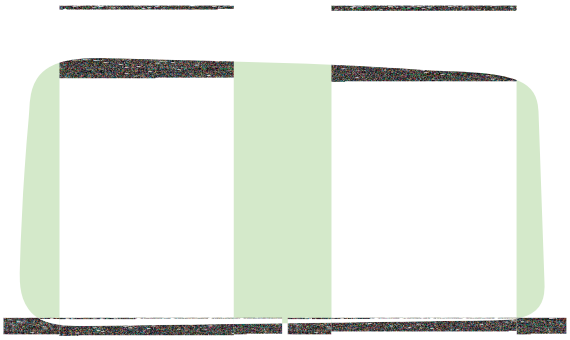
पछाति फेर वज्रासन मुद्रा मे घुइर आउ।

डेग - 2 :

मुद्रा : अभ्यासक

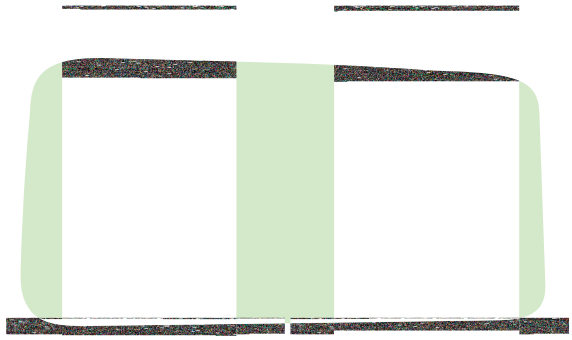
© NCERT not to be republished

2. बाम आ दहिन गति



साँस छोड़ैत माथ के दहिना दिस घुमाउ, साँस लिअ आ केन्द्र मे लाउ।

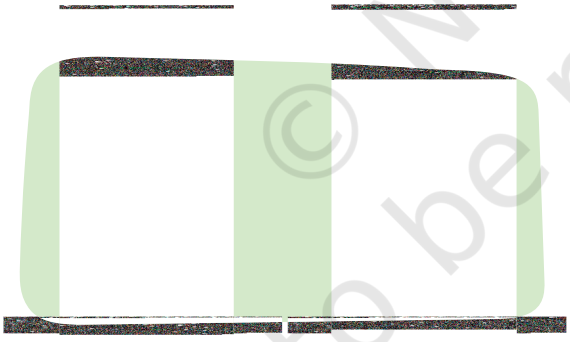
डेग 3



साँस छोड़ैत काल माथ के बामा दिस घुमाउ, साँस लिअ आ केन्द्र मे लाउ।

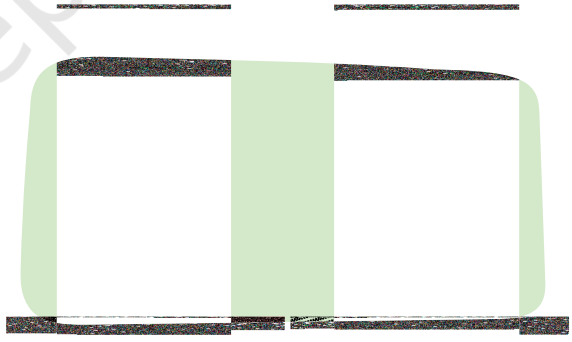
डेग ४.

3. गरदइन कात दिस झुकैब :



साँस छोड़ैत माथ के दहिना दिस झुकाउ, साँस लिअ आ केन्द्र मे लाउ।

डेग 5

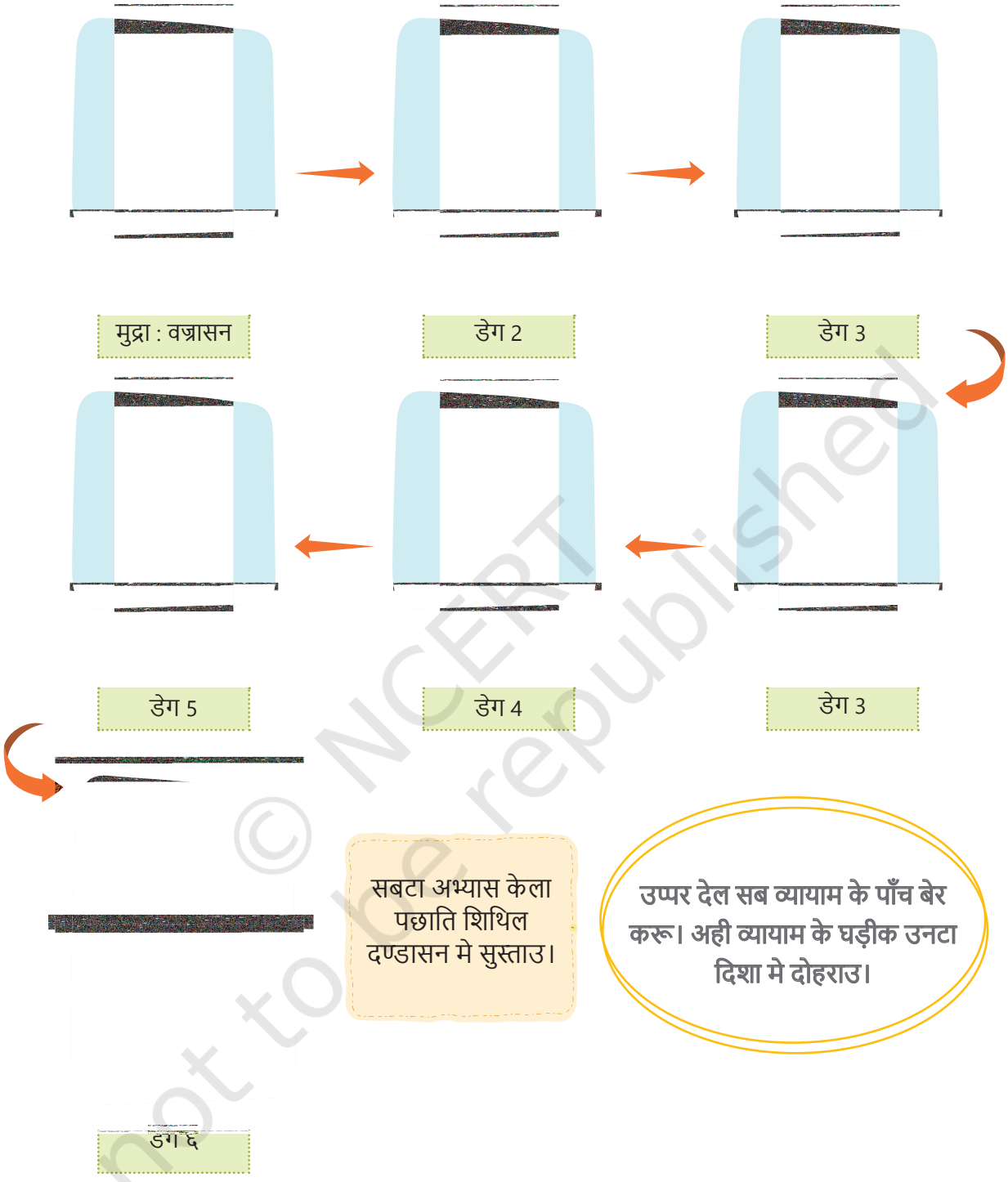


. साँस छोड़ैत माथ के बामा दिस झुकाउ, साँस लिअ आ केन्द्र मे लाउ।

डेग ६.

© NCERT not to be republished

४. गरदइन घड़ी दिसन आ उनटा दिसन घुमाउ



सबटा अभ्यास केला पछाति शिथिल दण्डासन मे सुस्ताउ।

उप्पर देल सब व्यायाम के पाँच बेर करू। अही व्यायाम के घड़ीक उनटा दिशा मे दोहराउ।

© NCERT not to be republished

शिक्षकक लेल टिप्पणी

- सुनिश्चित करू जे अभ्यासक क्रममे छात्र अपन रीढ़ के सोझ रखैत छथि।
- जाँच करू जे की ओ लोकनि अभ्यास करबामे सहज छलाह।
- गरदइनक कोनो चोटक स्थिति मे अइ अभ्यास सऽ बचबाक चाही।

शीतलीकरण व्यायाम (क्रियाशील अभ्यास)

शीतलीकरण व्यायाम देह के फरहर करइ बला व्यायामक एकटा समूहके कहल जाइ छइ जे देह के बेसी प्रबल योग अभ्यासक लेल तइयार करैत अछि।

शीतलीकरण व्यायाम देह के सक्रिय आ गरम करबा, विभिन्न मासपेशी सभके बेरमबेर तनइ आ सुस्ताइ क्रमे रीढ़के मोड़बाक लेल बनाओल गेल अछि। ई जोड़क चलिष्णुता मे सेहो सुधार करैत अछि आ सञ्चार बढ़बैत अछि। एकर उपयोग प्रायह योग सत्रक सुरुहे मे ई सुनिश्चित करबाक लेल कैल जाइत छइ जे रीढ़क हड्डी आ पैघ मासपेशी आसनक लेल परजाप्त रूप सऽ तइयार रहइ।

सीताकरण व्यायाम वा क्रियाशील अभ्यास :

1. नहुँ नहुँ दउगबाक ढङ्ग : हिरदय गति के बढ़ेबा आ देह के गरम करबा लेल नाना रङ्गक जॉगिंग (मधिम, पाछाँ मुँहेँ, आगाँ दिस आ कात) छैक।
2. आगाँ पाछाँ आ कातमे झुकनाइ : डाँड़ लागल देहक क्रियाशीलता आ लचकमे सुधार करैत अछि।
3. टाङ्ग झुलैब आ नचैब : निचला शरीरक क्रियाशीलता बढ़ेबाक चेष्टा थिक ।
४. मेरुदण्डक मरोड़रब : रीढ़क हड्डीके तनइ आ आराम दइ लेल हल्लुक अँगैठी मरोर।

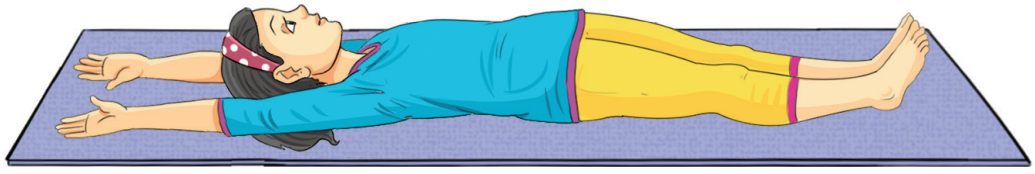
एहि कक्षामे अपन रीढ़के स्वस्थ रखबाक लेल पावनमुक्तासन क्रियाक अभ्यास करू। ई अभ्यास एकटा टाङ्ग आ दुनू टाङ्गक गति सऽ कैल जाइत अछि।

1. एकपद पवनमुक्तासन क्रिया (एकल पैर)
2. द्वि-पाद पवनमुक्तासन क्रिया (दुनू पैर)

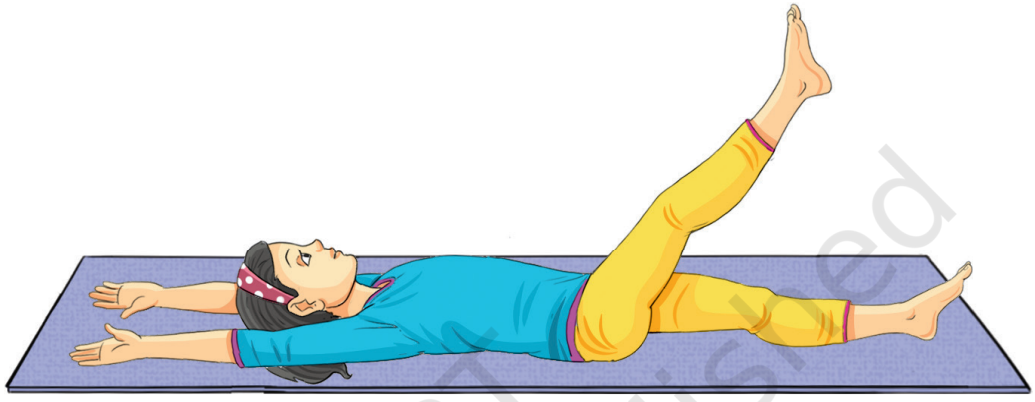
© NCERT not to be republished

एकपद पवनमुक्तासन क्रिया (एकल पैर)

मुद्रा : अनमनस्क मुद्रा



डेग - 1



डेग - 2

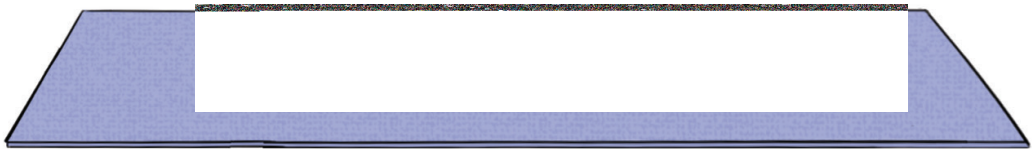


डेग - 3



© NCERT not to be republished

डेग - ४



डेग - 5



सुस्ताउ : शवासन



मुद्रा मे आउ : अनमनस्क मुद्रा

डेग - 1 : साँस घिचैत दहिना टाङ्ग के ४5 डिग्री कोन पर उप्पर उठाउ

डेग - 2 : आर साँस घिचैत दहिना टाङ्ग के ९0 डिग्री कोन धरि उप्पर उठाउ

डेग - 3 : साँस छोड़इत दहिना टाङ्ग ठेहुन लग मोड़ू साँस घिचिते दुनू हाथ ठेहुन लगा फसाउ आ पाछाँ दिस घीचू।

डेग - ४ साँस छोड़इत मूड़ी उठाउ आ ठुड्डी वा माथ स ठेहुन छुबु सङ्गहि बामा टाङ्ग उठाउ।

डेग - 5 दहिना टाङ्ग के पाँच बेर घड़ीक दिशा मे आ पाँच बेर उनटा दिशा मे घुमाउ।

बाम टाङ्ग सऽ अभ्यास के दोहराउ।

© NCERT not to be republished

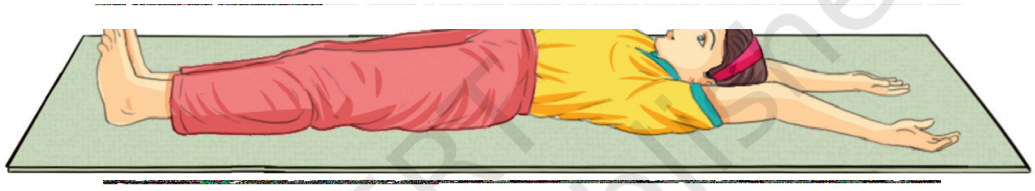
द्वि-पाद पवना मुक्तासन क्रिया

अइ क्रियामे निच्चाँ देल क्रिया अबइत अछि :

क्रिया के लिये तैयारी के चरण

1. क्रिया अभ्यास :
   - अ. नृत्य मस्ती
   - आ. बाम आ दहिन गति
   - इ. घिरनी काटब
2. अभ्यासक पछाति टाङ्ग छोड़बाक चरण

मुद्रा : अनमनस्क मुद्रा



डेग - 1



डेग - 2



© NCERT not to be republished



डेग - 3



डेग - ४

मुद्रा मे आउ : अनमनस्क मुद्रा

डेग - 1 : साँस घिचैत दुनू टाङ्ग ४5 डिग्री कोन पर उठाउ।

डेग - 2 : आर साँस घिचैत दुनू टाङ्ग के ९0 डिग्री कोन धरि उप्पर उठाउ।

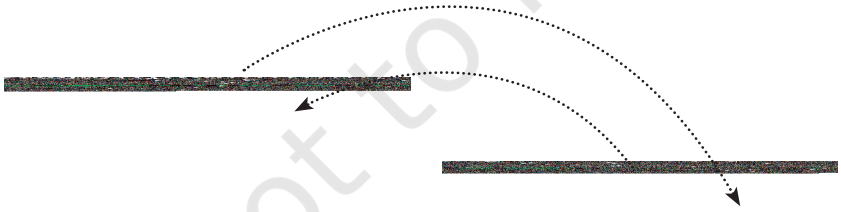
डेग - 3 : साँस छोड़इत दुनू टाङ्ग ठेहुन लग मोडू आ साँस घिचिते दुनू हाथ ठेहुन लगा फसा कऽ पाछाँ दिस घीचू।

डेग - ४ साँस छोड़इत मूड़ी उठाउ आ ठुड्डी वा माथ सऽ ठेहुन छुबू।

1. अइ क्रियामे निच्चाँ देल क्रिया अबइत अछि :

अ. नृत्य मस्ती

आगाँ आ पाछाँ दिस पाँच बेर गुड़कु।

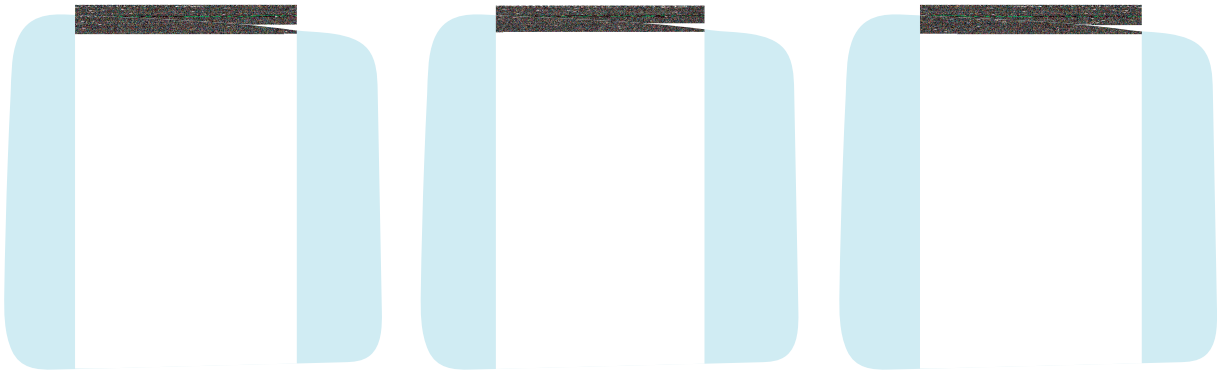


टिप्पणी

पाछू गुड़कैत काल साँस लिअ आ आगू उठइत काल साँस छोड़ू। जदि सम्भव भऽ सकय तऽ आगु उठबा काल अपन टाङ्ग पर उठि कऽ ठाढ़ हेबाक परिआस करू।

© NCERT not to be republished

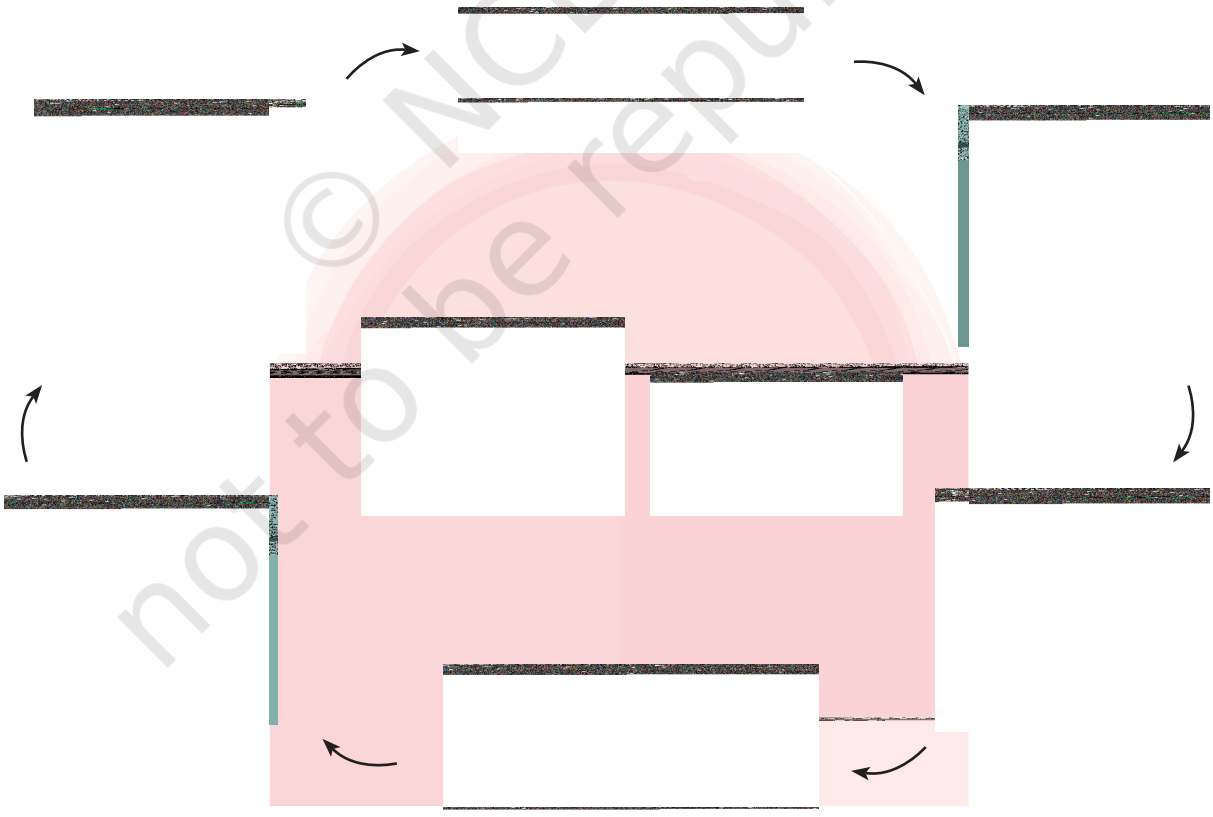
आ. बाम आ दहिन गति



साँस छोड़ैत काल अस्थिरे सऽ देह के बाम दिस लऽ जाउ।	साँस भित्तर लइत केन्द्र मे आउ।	साँस छोड़ैत काल अस्थिरे अस्थिरे देह के दहिन दिस लऽ जाउ।

इ. घिरनी काटब

शरीर के घड़ीक सुईयाक दिशा मे आ उनटा दिशामे पाँच-पाँच बेर घिरनी जकाँ घुमैब सुरु करू आफेर सोझ भऽ जाउ।



© NCERT not to be republished

2. अभ्यासक पछाति पैर सोझ करबा लेल निच्चाँ देल चरणक पालन करू आ शवासन मे आपस आइब जाउ।

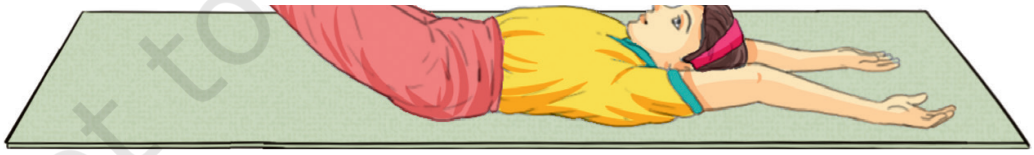
डेग 5



डेग ६



डेग ७



डेग ८



© NCERT not to be republished



सुस्ताउ : शवासन

सुस्ताउ : शवासन

मुद्रा मे आउ : अनमनस्क मुद्रा

डेग 5 : साँस लैत काल हाथ छोड़ि दियौ।

डेग ६ : आगाँ फेर साँस लइत, टाङ्ग के ९0° कोण पर उठाउ।

डेग ७ : साँस छोड़ैत काल टाङ्ग के ४5° कोण पर लऽ आउ।

डेग ८: आर थोड़ेक साँस छोड़इत अपन टाङ्ग घुरा कऽ पटिया पर राखू।

शवासन मे सुस्ताउ।

लाभ :

1. पवनमुक्तासनक नियमित अभ्यास सऽ पेटक वसा कम भऽ सकैत अछि।
2. ई पाचन तन्त्रमे जमा बसात निकालइत अछि आ पाचन मे सुधार करैत अछि।
3. ई भूख आ भोजन के सङ्गति बढ़बैत अछि।
4. ई कब्ज के रोकैत अछि।

सावधानी : एहि अभ्यास सऽ ओइ छात्र लोकनिके बचबाक चाही जिनका हालहि मे पेटक शल्यक्रिया भेल होइन आ की जिनका गम्भीर स्वास्थ्य समस्या छइन।

शिक्षकक धियान देबा लेल

- सुनिश्चित करू जे छात्र सहजता सऽ अभ्यास करैत छथि आ अभ्यासक पछाति देह के सुस्तेबा लेल पलखति निकालैत छथि।
- छात्र सभके अभ्यासक पछाति अपन साँस लेबामे भेल परिवर्तनक अवलोकन करबाक लेल कहू।

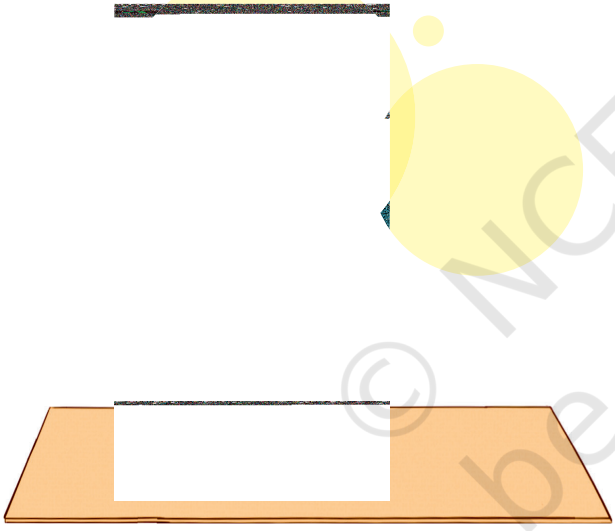
© NCERT not to be republished

सूर्य नमस्कार :

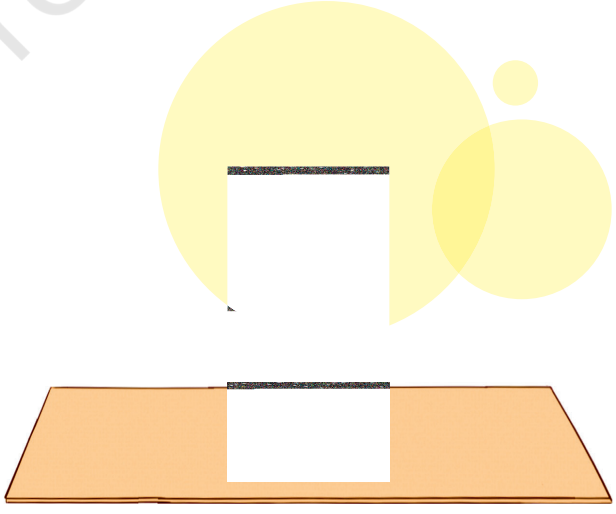
सूर्य नमस्कार 12टा प्रभावकारी योग मुद्राक एकटा माला थिक जे एकटा क्रम मे कैल जाइत अछि। ई अभ्यास परम्परागत रूप सऽ भोर मे सुरूजक अभिवादन आ आगाँ दिन भरिक लेल शरीर के उरजावान बनेबा लेल कयल जाइत अछि। सूर्य नमस्कार आसन (मुद्रा), प्राणयाम (साँसक जागरूकता) आ मन्त्रक जप के जोड़ैत अछि, जइ अइ देह आ मऽनक लेल एकटा व्यापक व्यायाम बनैत अछि। ई बेसी परिष्कृत योग अभ्यासक लेल एकटा उत्कृष्ट वार्म-अपक रूप मे आ ओहुना समग्र स्वास्थ्य आ कल्यानके बनौने रखबाक लेल अपना आपे मे एकटा दिनचर्याक रूपमे काज करैत अछि।

आउ आब हमरा लोकनि सूर्य नमस्कार अभ्यासक भिन भिन सुरुके तइयारी सभ सिखैत छी।

1. अर्धचक्रासन सऽ पादहस्तासन



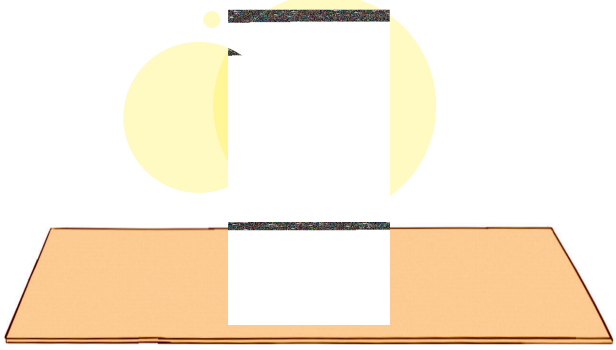
ठाढ़ भऽ कऽ साँस लइत पाछाँ झुकैत अर्द्धचक्र बनाउ।



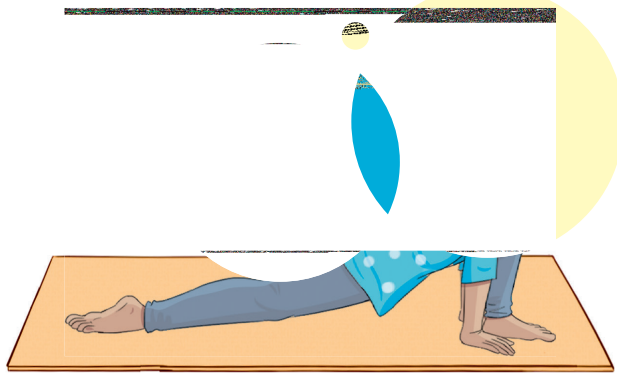
साँस छोड़ैत पादहस्तासनक स्थिति मे आउ।

© NCERT not to be republished

2. पादहस्तासन सऽ अश्वसंचालनासन (दहिना आ बामा पैरक सङ्ग अभ्यासकेँ बेराबेरी करू)



साँस घचैत पादहस्तासनक मुद्रा मे आउ।



साँस छोड़ैत असवासन कलनासन मुद्रा बनाउ।

3. दण्डासन सऽ शशकासन



साँस घिचैत दण्डासन मुद्रा बनाउ।



साँस छोड़ैत असवासन कलनासन मे आउ।

४. दण्डासन सऽ अष्टांग नमस्कार



साँस घिचैत दण्डासन मुद्रा बनाउ।



साँस छोड़ैत साष्टाङ्ग मुद्रा मे आउ।

© NCERT not to be republished

5. ऊर्ध्वमुखासन/भुजङ्गासन सऽ पर्वतासन/अधोमुख स्वानासन



साँस घिचैत भुजङ्गासन मुद्रा बनाउ जकरा ऊर्ध्वमुखासन सेहो कहल जाइ छइ।



साँस छोड़ैत पर्वतासन के मुद्रा मे आउ जकरा अधोमुख स्वानासन सेहो कहल जाइ छइ।

सभ अभ्यास पाँच बेरक लेल करू।

गुन :

1. सूर्य नमस्कार मासपेशी के मजगुत करैत अछि, लोच-लचकमे सुधार करैत अछि आ हिरदयक स्वास्थ्य के गुन करैत अछि।
2. ई पाचन तन्त्र के उत्तेजित करैत अछि, पाचन आ चयापचय मे सुधार करैत अछि।
3. सूर्य नमस्कार, सावधानीपूर्वक साँस लेबाक सङ्ग तनाव आ चिन्ता के कम करबा मे, मानसिक स्पष्टता आ धियान के बढ़ेबामे मदति करैत अछि।

सीमा : प्रारम्भिक अभ्यास सऽ ओइ छात्र सभके बचबाक चाही जे हालहिमे पेटक शल्यक्रिया करौने छथि आ जिनका स्वास्थ्यक गम्भीर चिन्ता छैक।

शिक्षकक लेल टिप्पणी

- जखन छात्र अभ्यास करैत छथि तखन सुनिश्चित करू जे ओ झटैक कऽ करै सऽ बचैत अछि ।
- साँसक लेब थिर आ लयबद्ध होयबाक चाही।

© NCERT not to be republished

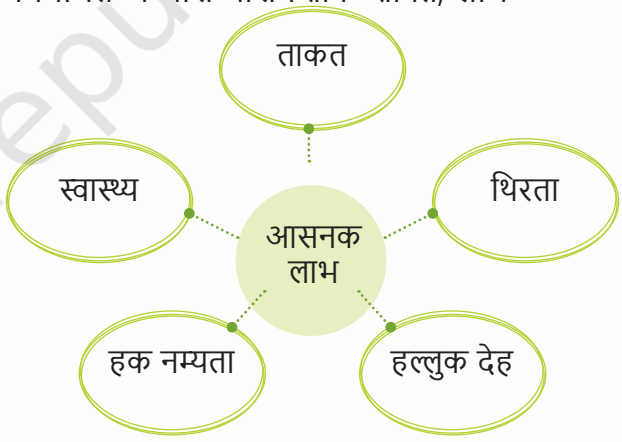
अध्याय 3

आसन

अष्टाङ्ग योगक तेसर अङ्ग 'आसन' देहक विशेष मुद्रा थिक, जे हमर देहके नम्य, मजगुत, सन्तुलित आ रोगमुक्त रहबामे मदति करैत अछि। महार्षि पतञ्जलि आसन के "स्थिरं सुखम आसनम" कहि कऽ परिभाषित करैत अछि जकर अर्थ अछि "विस्तारित अवधि धरि आरामदायक स्थितिमे रहबामे सक्षम।" जखन आसन के साँसक सङ्ग तारतम्य बैसाउल जाइत छइ तऽ ओ देह आ मऽनक बीच गहींर सम्पर्कक विकास करैत छैक। ओ देहक दिक्दारी सेहो दूर करैत छैक आ व्यक्ति के धियान लगेबा लेल तैयार करैत अछि।

सभ दिन आसनक अभ्यास करबाक कतेको लाभ छैक, जाहिमे सऽ किछु निच्चाँ सूचिबद्ध अछि

1. शक्ति आ देहक नम्यता : आसनक नियमित अभ्यास मासपेशीक शक्ति, लोच-लचक आ सन्तुलन बढ़ैत छैक। भिन भिन मुद्रा विभिन्न मासपेशी समूहके प्रभावित करैत छैक आ समग्र शारीरिक फिटनेस बढ़बैत छैक।



2. आन्तरिक अङ्गक कार्यप्रणालीक सुधार : आसन देहक सभ हिस्सा मे शोणितक सञ्चार आ ऑक्सीजनक वितरण मे सुधार करैत अछि। बहुत रास मुद्रा आन्तरिक अङ्ग आ ग्रन्थि सबके उत्तेजित करैत अछि, जाहि सऽ पाचन आ चयापचय काजमे सुधार होइत छैक।
3. एकाग्रता आ विश्राम : आसनक अभ्यास केने साँस आ देह पर धियान लगा कऽ मऽन के शान्त करइ मे आ तनाव कम करबामे मदति भेटैत अछि।

© NCERT not to be republished

४. मऽन आ देहक तारतम्य : आसन देह आ मऽनक माँझ सामन्जस्य बढ़बैत छैक जे आध्यात्मिक विकास आ आत्म-जागरूकताक लेल आवश्यक अछि।

की अहाँ अपन योग जतरा करैत रहबाक लेल तैयार छी? जोड़ के ढिल छोड़ि दियउ, रीढ़ के मोड़ू आ ठाढ़, बैसल, प्रवृत आ अनमनस्क आसन कऽरक लेल मऽन के तत्पर करू।

आसनक अभ्यास लेल दिशानिर्देश

1. योगक अभ्यास स्वच्छ आ खुजल हवा बला ठाम पर करबाक चाही।
2. अभ्यासक लेल सदति पटियाक प्रयोग करू।
3. आसन हरदम खाली पेटे करबाक चाही। भोजन केला पछाति कम सऽ कम चारि घन्टा धरि आसन करबा सऽ बचू। स्कूल जाइ सऽ पहिले भोर मे सब सऽ निम्मन रहत।
4. अभ्यास करइ सऽ पहिने चश्मा, गट्टाक घड़ी आ गहना हटा देबाक चाही।
5. ढ़िल आ आराम दइ बला कपड़ा पहिरू।
6. सभ आसनक लेल देल गेल चरणक पालन करू आ जदि पार लगै तऽ सभ मुद्रा के आँखि बन्न कऽ कऽ करू।
7. देह के सुस्तै दियौ आ अभ्यास करैत काल अपन साँसक प्रति सचेष्ट रहू।
8. जदि अहाँ के कोनो स्वास्थ्य समस्या अछि तऽ योग अभ्यास आरम्भ करबा सऽ पहिने अपन शिक्षक के जनतब मे दियउन।
9. आसन केलाक पछाति सुस्ताउ।
10. शिक्षकक मार्गदर्शनमे सभ आसन करू।

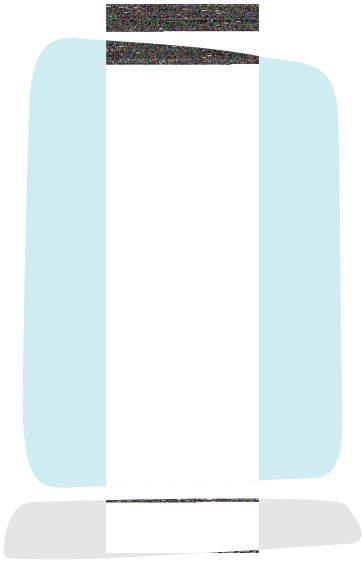
अइ कक्षा मे हम निच्चाँ देल आसन सब सिखब:

- ठाढ़ – अर्ध कटिचक्रासन
- बैसल – पद्मासन
- प्रवृत – भुजङ्गासन आ शलभासन
- अनमनस्क – उत्तानपदासन

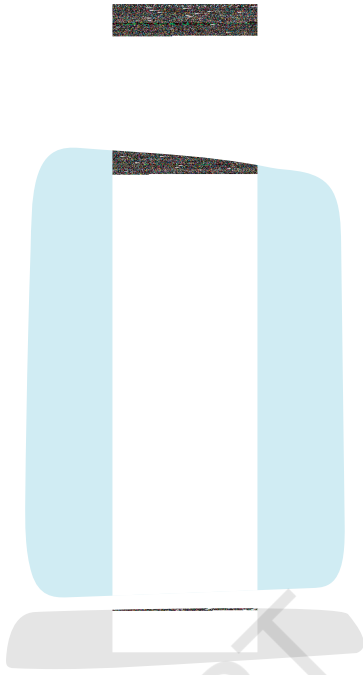
सबटा आसन देल गेल क्रमक अनुसारेँ आ शिक्षकक मार्गदर्शने मे करू।

© NCERT not to be republished

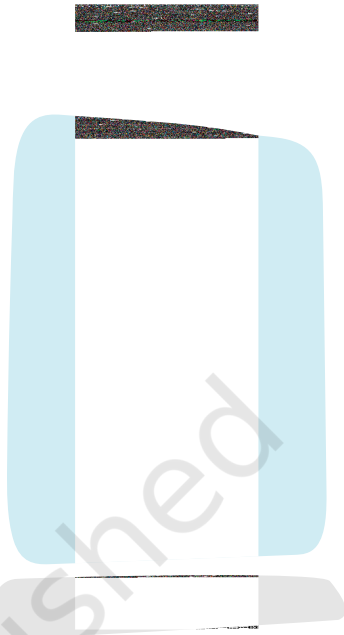
अर्धकटि चक्रासन : पार्श्व चाप मुद्रा (एक करटे झुकाव)



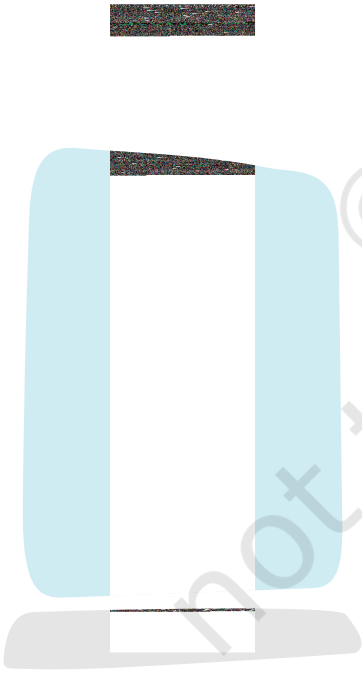
मुद्रा : ताड़ासन



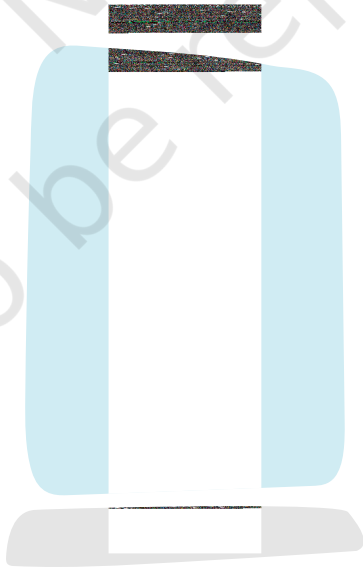
डेग 1



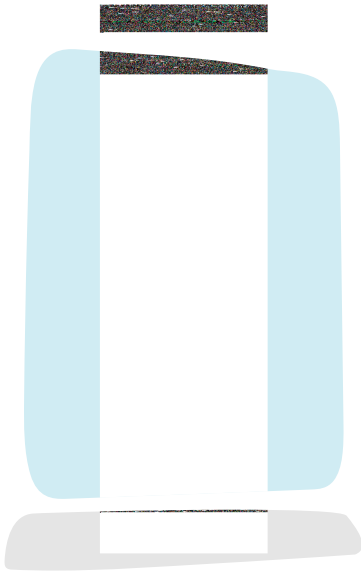
डेग 2



डेग 3



डेग ४



सुस्तेनाइ : शिथिल ताड़ासन

© NCERT not to be republished

ताड़ासन मुद्रा मे आउ।

डेग 1: साँस लेबाक काल, दहिना बाँहिके 180 डिग्रीक कोन पर उप्पर उठाउ। दहिना बाइसेप के दहिना कान के छूअ दियउ, तरहत्थी बाम दिस रहक चाही। साँस लिअ आ आउर तानू। गोड़ अुँठा सऽ लऽ कऽ आँगुर धरि तनैल अनुभव करू।

डेग 2: साँस छोड़ैत काल डाँड़ सऽ उपरका देह के बाम दिस झुकाउ । पैरक अुँठा सऽ आँगुर धरि तनेबा के अनुभव करू। बाम दिस पिचकक आ दहिन दिस पसारक अनुभव करू। सहजता आ आनन्दक सङ्ग किछु मिनटक लेल अही मुद्रा मे रहू।

चरण 3: साँस लेबा काल, दहिना हाथके 180 डिग्री कोण पर पाछू आनू। साँस लिअ आ आर पाछाँ लऽ जाउ।

चरण ४: साँस छोड़ैत काल हाथ के निच्चाँ आबऽ दियउ।

शिथिल ताड़ासन मे सुस्ताउ।

अही आसन के बाम कात दोहराउ।

गुन

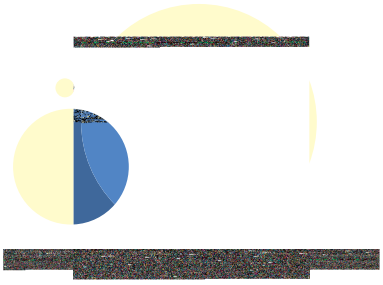
1. अर्धकटि चक्रासन डाँड़ के लगीचक चारू कातक वसा कम करबामे मदति करैत अछि, रीढ़के पार्श्व लिबै जोग बनबै अछि आ यकृतोक काजमे सुधार करैत अछि।
2. ई अभ्यास रीढ़के नम्य आ स्वस्थ रखबामे मदति करैत अछि। ई पैर, ठेँहुन, जाँघ आ छाबाक मासपेशी के सेहो मजगुत करैत अछि।

सावधानी : अइ आसनक लेल कोनो सावधानीक प्रयोजन नहि अछि।

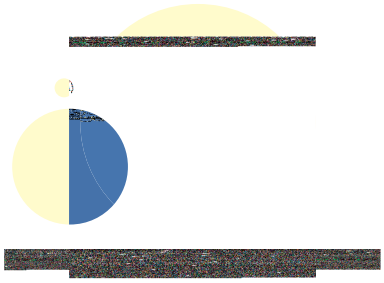
शिक्षकक धियान देबा जोग :
सुनिश्चित करू जे छात्र आगू वा पाछू नहि झुकि जाइ, अपितु पार्श्व रूप सऽ झुकइ।

© NCERT not to be republished

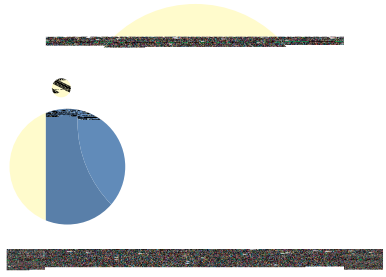
पद्मासन – कमलक मुद्रा



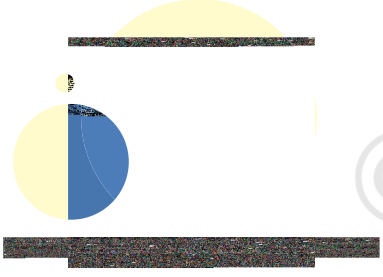
मुद्रा : दास्तासन



डेग - 1



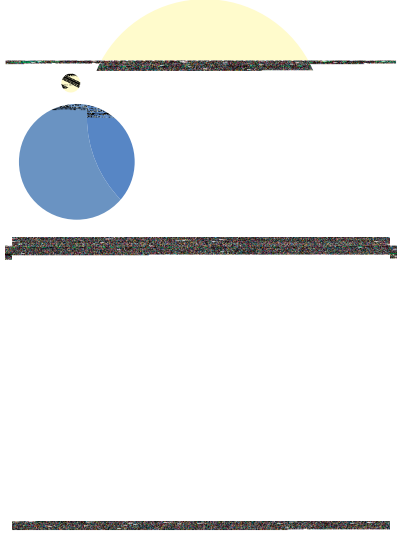
डेग - 2



डेग - 3



डेग - ४



सुस्ताउ : सिथिला दास्तासन

© NCERT not to be republished

दशासन मुद्रा मे आउ

डेग - 1: साँस लइते दहिना टाङ्ग मोड़ू आ एकरा बाम जाँघक काछ सऽ सटा कऽ राखू।

डेग - 2: साँस छोड़ैत काल बाम टाङ्ग के मोड़ि लिअ आ दहिना जाँघक जड़ि मे काछ लग धऽ दियौ। दुनू हाथमे मन्त्रोच्चारक मुद्रा बनाउ आ जाँघ पर राखू। पीठ के सोझ राखू, गरदनि के मुक्त राखू आ मुँह मुस्की राखू । आँखि बन्न कऽ कऽ सहजता आ आनन्दक सङ्ग किछु मिनटक लेल अही मुद्रामे रहू।

डेग - 3: साँस लेबा काल बाम टाङ्ग के पसाइर लिअ।

डेग - ४: साँस छोड़ैत काल दहिना टाङ्ग पसारु आ दशासन मुद्रा मे आउ। शिथिल दशासन मे सुस्ताउ।

बाम टाङ्ग सऽ आसन के दोहराउ।



1. पद्मासनके 'रोगक सङ्हारक' आ निम्मन ध्यानक मुद्रा कहल जाइत छैक ।
2. ई पीठक निचला भागक तन्त्रिका के सक्रिय करैत अछि आ ओहिमे रक्तक प्रवाह के बढ़ा दैत अछि।

सावधानी : ठेँहुन आ घुट्ठी जोड़क दर्दबला विद्यार्थी लोकनि के अइ अभ्यास सऽ बचबाक चाही।.

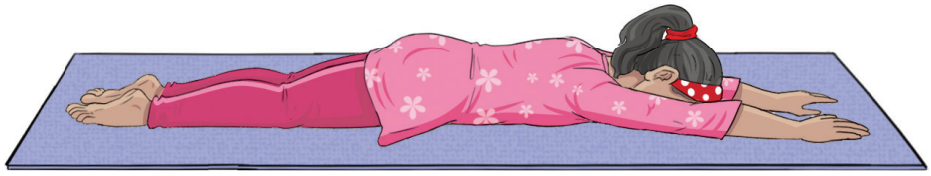
शिक्षकक धियान देबा लेल

सुनिश्चित करू जे छात्र रीढ़ के सोझ कऽ कऽ बइसइ जाइ।

© NCERT not to be republished

भुजङ्गासन – नाग मुद्रा

मुद्रा : पट्ट पड़ब



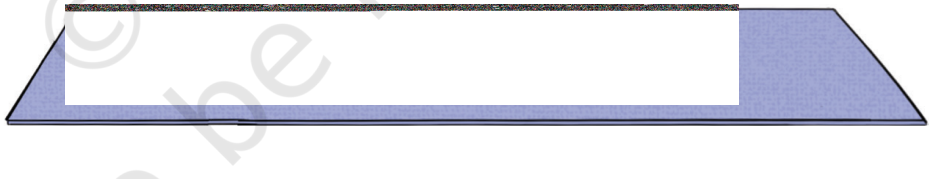
डेग - 1



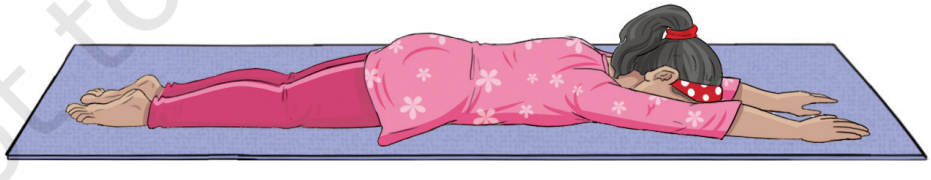
डेग - 2



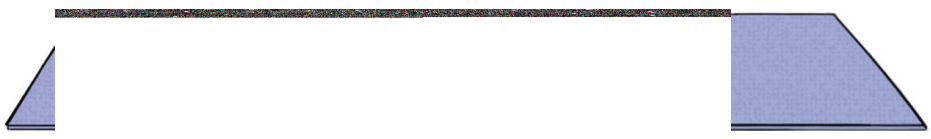
डेग - 3



डेग - ४



विश्रान्ति: मकरासन



© NCERT not to be republished

मुद्रा : पेटकुनियाँ मुद्रा मे आउ

डेग 1: दुनू हाथ मिला कऽ मुट्ठी बनाउ आ ओकरा जाँघक निच्चाँ राखू। तखन अपन ठोढ़ी के धरती पर राखू।

डेग 2: साँस लेबा काल ठेँहुन के मोड़ने बिनु दुनू टाङ्ग उठाउ। किछु मिनटक लेल अपन आँखि बन्न कऽ कऽ अही मुद्रा मे रहू।

डेग 3: साँस छोड़ैत काल अस्थिरे अस्थिरे दुनू टाङ्ग धरती पर राखू।

डेग 4: दुनू हाथ के माथक उपर उठाउ। तरहत्थी निच्चाँ दिस मुहेँ रहक चाही। कपार धरती पर। आँखि हल्लुके सऽ बन्न।

मकरासन मे सुस्ताउ।



1. शलभासन रीढ़के स्वस्थ आ नम्य रखबामे मदत करैत अछि।
2. ई पोन, जाँघ, ठेँहुन आ छाबाक मासपेशी के मजगुत करैत अछि।
3. ई गुरदाक कामकाज के बढ़ा दैत अछि।

सावधानी : हिरदयक स्थिति आ मधुमेह बला विद्यार्थी अइ अभ्यास सऽ बचि सकैत छथि।

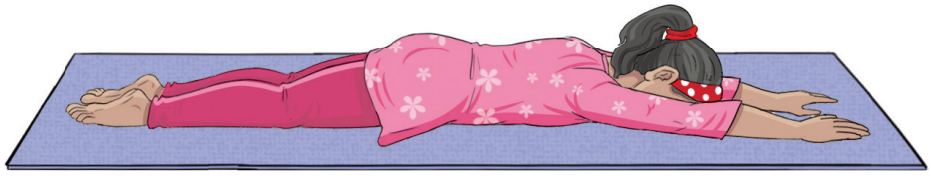
शिक्षकक धियान देबा लेल

- सुनिश्चित करू जे डाँड़क निचला भागमे जिनका दर्दक छनि से छात्र सभ अभ्यास करबा काल सावधान रहथि।
- पूछू की छात्र लोकनि बिना कोनो असुभिता के अन्तिम मुद्रा बनौने रखबामे सक्षम रहथि आ की नइ।
- अभ्यासक क्रम मे हुनका लोकनि के साँस पर धियान देबा लेल कहू ।

© NCERT not to be republished

शलभासन – टिड्डी मुद्रा

मुद्रा : पेटकुनियाँ



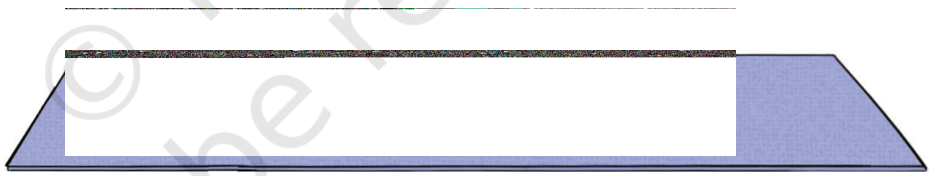
डेग - 1



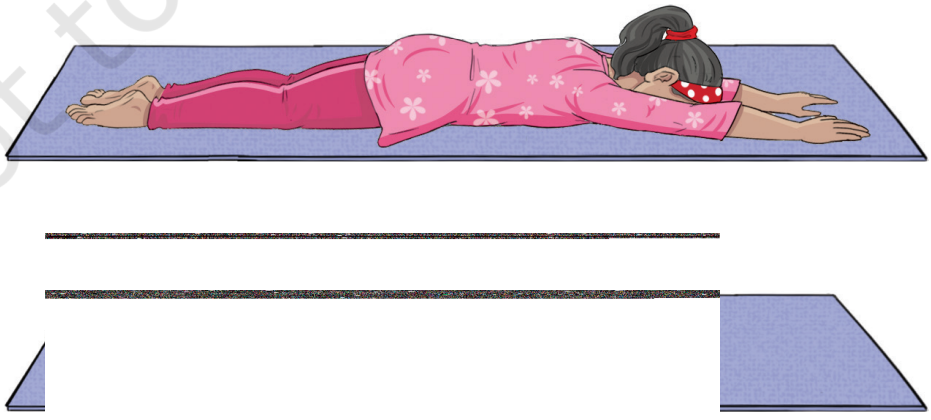
डेग - 2



डेग - 3



डेग - ४



सुस्ताउ : मकरासन

© NCERT not to be republished

मुद्रा : पेटकुनियाँ मुद्रा मे आउ

डेग 1: दुनू हाथ मिला कऽ मुट्ठी बनाउ आ ओकरा जाँघक निच्चाँ राखू। तखन अपन ठोढ़ी के धरती पर राखू।

डेग 2: साँस लेबा काल ठेँहुन के मोड़ने बिनु दुनू टाङ्ग उठाउ। किछु मिनटक लेल अपन आँखि बन्न कऽ कऽ अही मुद्रा मे रहू।

डेग 3: साँस छोड़ैत काल अस्थिरे अस्थिरे दुनू टाङ्ग धरती पर राखू।

डेग 4: दुनू हाथ के माथक उपर उठाउ। तरहत्थी निच्चाँ दिस मुहेँ रहक चाही। कपार धरती पर। आँखि हल्लुके सऽ बन्न।

मकरासन मे सुस्ताउ।

गुण



1. शलभासन रीढ़के स्वस्थ आ नम्य रखबामे मदति करैत अछि।
2. ई पोन, जाँघ, ठेँहुन आ छाबाक मासपेशी के मजगुत करैत अछि।
3. ई गुर्दाक कामकाज के बढ़ा दैत अछि।

सावधानी : हिरदयक स्थिति आ मधुमेह बला विद्यार्थी अइ अभ्यास सऽ बचि सकैत छथि।.

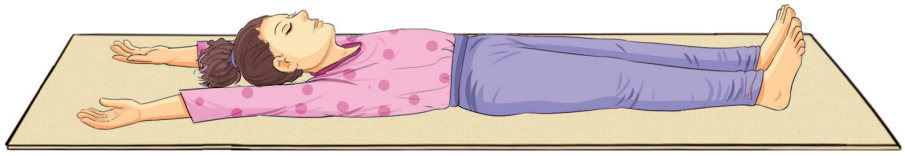
शिक्षकक धियान देबा लेल

- सुनिश्चित करू जे डाँड़क निचला भागमे जिनका दर्दक छनि से छात्र सभ अभ्यास करबा काल सावधान रहथि।
- पूछू की छात्र लोकनि बिना कोनो असुभिता के अन्तिम मुद्रा बनौने रखबामे सक्षम रहथि आ की नइ।
- अभ्यासक क्रम मे हुनका लोकनि के साँस पर धियान देबा लेल कहू ।

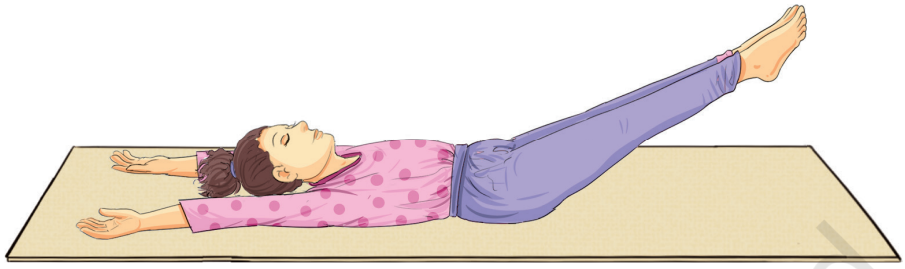
© NCERT not to be republished

उत्तानपदासन – पैरक उठल मुद्रा

मुद्रा : अनमनस्क



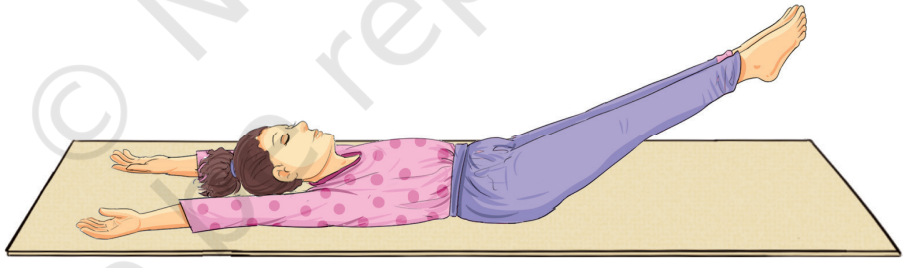
डेग - 1



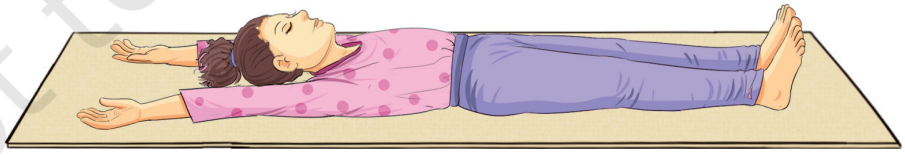
डेग - 2



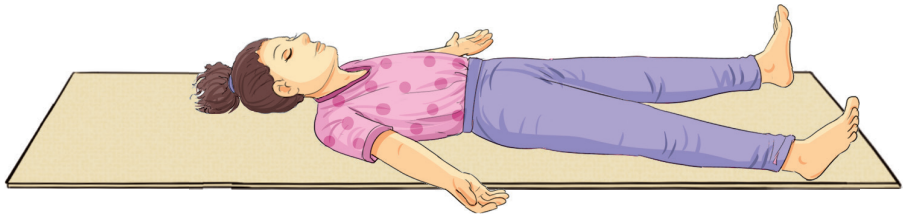
डेग - 3



डेग - ४



विश्रान्ति: शवासन



© NCERT not to be republished

अनमनस्क मुद्रा मे आउ

डेग 1: साँस लैत काल दुनू टाङ्ग के ४5° कोण पर उठाउ।

डेग 2: आर साँस लइते दुनू टाङ्ग के ९0° कोण पर उठाउ। सामान्य रूप सऽ साँस लिय आ जाबत धरि भऽ सकय अही मुद्रा के बना कऽ राखू।

डेग 3: साँस छोड़ैत काल अस्थिरे अस्थिरे दुनू टाङ्ग के ४5° कोण पर लाउ।

डेग ४: साँस छोड़िते दुनू टाङ्ग पटिया पर राखू।

शवासन मे सुस्ताउ।



1. उत्तानपदासन रीढ़क हड्डी मे लोच-लचक अनैत अछि आ मेरुदण्डक मासपेशी के मजगुत करैत अछि।
2. ई पेटक वसा के कम करैत अछि।

बाधा : निचला पीठक दर्दबला छात्र सभके अइ अभ्यास सऽ बचबाक चाही।

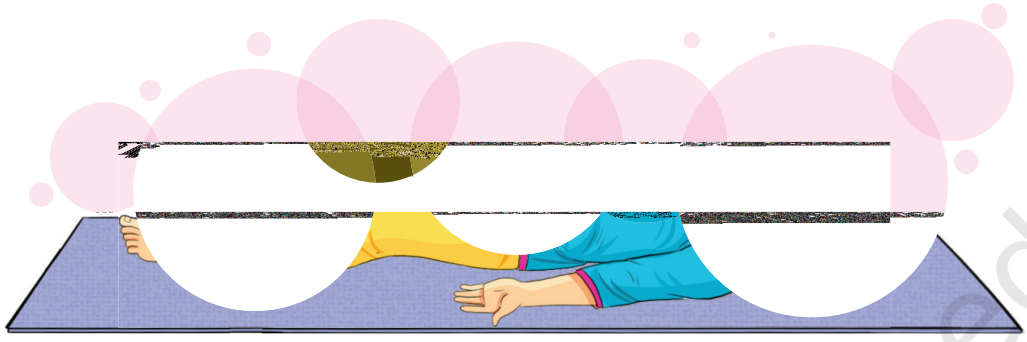
शिक्षकक धियान देबा लेल

सुनिश्चित करू जे छात्र बिना ठेँहुन के मोड़ने टाङ्ग सोझ राखथि।

© NCERT not to be republished

सुस्तैब – त्वरित उपै

आसन केलाक पछाति विश्राम करबाक सलाह देल जाइत अछि। ई देह मे कोनो दिकदारी के ठीक करबामे मदति करैत अछि आ मऽन के शान्त करैत अछि।



दुनू टाङ्ग फइला क अपन पीठ भऽरे चित्त पइड़ रहू, हाथ फइला कऽ आ तरहत्थी उप्पर मुहेँ कऽ कऽ। सगर देह के ढिल्ल छोइड़ दियउ आ सुस्ताउ।

पेटक गतिक अवलोकन

साँस लेबा काल पेटक फुलबा आ सटकबाक अवलोकन करू। पाँच बेरक लेल देखू।.

पेटक गतिक सङ्ग साँस लेबा के सामञ्जस्य बैसाउ।

साँस के मधिम करू आ पेटक चालिक सङ्ग एकर सामञ्जस्य बैसाउ ।

साँस लैत काल पेट उप्पर उठैत अछि आ साँस छोड़ैत काल सटकैत अछि।

सभ खेप साँस लेब आ साँस छोड़ब एक सङ्ग मिला क एक खेप भेल। पाँच बेरक लेल धियान दियउ।

भावनाक अवलोकन

साँस लैत काल अनुभव करू जे देह हल्लुक आ उरजावान भऽ रहल अछि।

साँस छोड़ैत काल बोध करू जे देह ढहल आ सुस्ता सुस्तैल। पाँच बेरक करू।

© NCERT not to be republished

अध्याय 4

प्राणायाम

जिनगीक सब सऽ पैघ लक्षण मे सऽ एकटा साँस अछि। हमरा सभके जिबैत रहबाक लेल एकरा निरन्तर चलैत रहक चाही। साँसक गुणवत्ताक गहींर असरि हमर जिनगीक गुणवत्ता पर पड़ैत अछि। योगमे साँस के 'प्राण' (जिनगी शक्ति)क अभिव्यक्ति कहल गेल अछि आ 'आयाम' अही साँसक - जिनगी शक्तिक नियन्त्रण आ विस्तार थिक। प्राणायाम मे तीनटा महत्वपूर्ण अभ्यास अछि।

1. साँस लेब (पुरक)
2. साँस छोड़ब (रेचाक)
3. साँस रोइक कऽ राखब (कुम्भक)

प्राण शक्ति के मजगुत करक लेल कतेको प्राणायाम विधि (श्वास पद्धति) छैक। ई हमर देहक प्रमुख प्रणाली (पाचन, परिसंचरण, श्वसन, उत्सर्जन आ तन्त्रिका तन्त्र) के सुचारू काज करबा के प्रभावित करैत अछि, मऽन के शान्त करैत अछि, एकाग्रता मे बढ़बैत अछि आ समग्र सद्भाव आ कल्यान मे मदति करैत अछि।

प्राणायाम, साँस लेबाक अभ्यासे सऽ आरम्भ होइत छइ जइ सऽ साँसक प्रति सजग रहबाक स्वस्थ हिस्सक आ गहींर आ लयबध साँस लेबाक स्वस्थ्य आदति विकसित होइ। प्राणायाम चित्त स्थिर आ स्पष्टता के बढबै बला उरजा स्रोत सभके सक्रिय करैत अछि, शान्त आ सन्तुलित करैत अछि।

भ्रमरि सब सन विधि तन्त्रिका तन्त्रके शान्त कऽ कऽ चिन्ता घटबैत अछि। एहन घनेरो विधि छैक जइ स ऑक्सीजन आपूर्ति बढ़ैल, देह के उरजावान आ फेफड़ाक व्यायाम कैल जा सकइ छैक।

आब, हमरा लोकनि एकर विषय मे बुझब :

1. अनुभागीय साँस लेनाइ
2. नादिशुद्धि प्राणायाम
3. भ्रमरी प्राणायाम

© NCERT not to be republished

निच्चाँ देल गेल निर्देशक पालन करू आ शिक्षकक मार्गदर्शन मे अइ विधि सभक अभ्यास करू

प्राणायामक अभ्यास करक लेल दिशानिर्देश:

1. प्राणायाम मे साँस खाली नाक सऽ लेल जेबक चाही।
2. प्राणायामक अभ्यास करैत काल मुँह, कनहा आ देहक आन भागकेँ सुस्तै देबाक चाही।
3. आँखि बन्न राखू, गरदनि, माथ सोझ आ रीढ़ तनल राखू।
4. प्राणायामक अभ्यास करबा काल पेटक गति पर धियान धरु।
5. सब्बेटा अभ्यास के नीक नाहित बुझक लेल पाँच बेर दोहराउ आ क्रमिक निपुन हेबाक लेल नित्तहि एकर अभ्यास करू।

अनुभागीय साँस लेनाइ

अनुभागीय साँस एकटा प्राणायामक विधि थिकइ - जाहिमे श्वसन छमता आ बोध के बढ़ेबाक लेल साँस के चेतन रूप सऽ फेफड़ाक विशिष्ट भाग मे निर्देशित करब अबैत छैक। ई विधि अभ्यास केनिहार सभके अपन साँसक प्रति बेसी सजग हेबा मे मदति करैत छैक, जे फेफड़ाक सऽब हिस्साक पूरा उपयोग कऽ फेफड़ाक दक्षता मे बढ़बै छैक। ई शोणितकेँ बेसी निम्मन सऽ ऑक्सीजनक सञ्चार सेहो पक्का करैत छैक सङ्गहि गहिँर समधानल साँस लेबक माध्यमे चिन्तो घटबइ छैक।

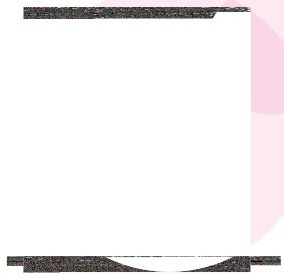
आउ निच्चाँ देल तीन खण्ड मे अनुभागीय श्वास सिखैत छी:

- पेट वा डायाफ्रामेटिक साँस लेब
- वक्ष (छाती) वा अन्तरकोस्टल साँस लेब
- क्लैविकुलर (उपरका छाती) वा उपुरका लोबर साँस लेब

रीढ़क हड्डी तनने, थान्न मुँह आ हल्लुके स आँखि बन्न कऽ कऽ वज्रासन, वीरासन, पद्मासन, वा सुखासन मे बैसि जाउ।

© NCERT not to be republished

अधम श्वास - उदर वा डायाफ्रामेटिक श्वास



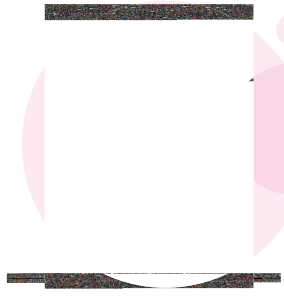
1. 'मन्त्रोचार मुद्रा बनाउ आ अपन हाथ अपन जाँघ पर राखू।
2. पूरा साँस लिय जइ सऽ पेट बहरा जै आ डायाफ्राम (छातीक आगाँक हड्डी) भित्तर धकला जै।
3. अस्थिरे-अस्थिरे पूरा साँस छोड़ू जइ सऽ पेट भित्तर पिचैक जै आ डायाफ्राम अपन सामान्य अबस्था मे आपस चऽल आबै।
4. साँस लेब आ छोड़ब निस्तुकी सऽ अस्थिर, गहिँर, शान्त, निचैन आ लयबध हेबाक चाही।
5. सगर परकिरिया मे कोनो झटका नहि लागक चाही। पाँच तोर अइ अभ्यास के दोहराउ।

मध्यमा श्वास - वक्ष वा (छाती) अन्तरकोस्टल श्वास



1. चिन्मयक मुद्रा बनाउ आ अपन हाथ अपन जाँघ पर राखू।
2. छाती के फुलबैत गहिँर साँस लिअ।
3. छाती के सङ्कुचित करैत पूरा साँस छोड़ू।
4. छाती सऽ साँसक क्रममे दुनू नाक सऽ हवा निरन्तर अस्थिरे स बहराइत छइ आ फेफड़ाक बिचला हिस्सा फुजैत छइ।
5. अही अभ्यास के पाँच तोर दोहराउ।

अध्य श्वास - क्लैविकुलर (उपरका छाती) वा उपरका छाती सऽ श्वास



1. आदि मुद्रा बनाउ आ हाथ अपन जाँघ पर राखू।
2. हँसुलीक हड्डी के उप्पर करैत गहिँर साँस लिअ।
3. हँसुलीक हड्डी के सामान्य अबस्था मे अनैत अस्थिरे-अस्थिरे साँस छोड़ू ।
4. पाँच तोर अभ्यास के दोहराउ।

© NCERT not to be republished

पूर्ण योगिक श्वास – पूर्ण श्वास

1. जेना चित्रमे देखैल गेल अछि ब्रह्म मुद्रा बनाउ आ एकरा नाभीक निच्चाँ राखू।
2. पेट आ छाती फुलबैत आ हँसलीक हाड़ उप्पर उठबैत गहिँर साँस लिअ।
3. पेट सटकबैत, छाती आ हँसलीक हाड़ आपस लबैत अस्थिरे-अस्थिरे साँस छोड़ू।

वैकल्पिक नाके श्वास – नादिशुद्धि प्राणायाम वा प्राणायाम

नादिशुद्धि प्राणयाम एकटा सरल आ शक्तिशाली विधि अछि जे प्राणक (जिनगी शक्तिक) प्रवाह के सन्तुलित करैत अछि आ सूक्ष्म उरजा स्रोत सभके साफ करैत अछि। 'नादि' के अर्थ अछि 'उरजा स्त्रोत' आ 'शुद्धि'क अर्थ अछि 'सफाइ'। सन्तुलित आ लयबध साँसक शैली मऽन के शान्त करैत अछि, चिन्ता के कम करैत अछि आ भावनात्मक थिरता के बढ़बैत दैत अछि।

नादिशुद्धि प्राणायामक अभ्यासक लेल किछु बिन्दु महत्वपूर्ण अछि:

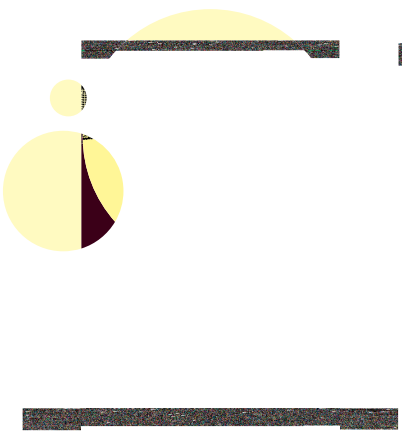
1. दीर्घकालिक लाभक लेल नित्त अइ प्राणायामक अभ्यास करू।
2. अभ्यास करैत काल साँसक प्रति सचेत रहू।
3. साँस के स्वाभाविक रूप सऽ बहऽ दियउ।
४. अभ्यासक क्रम मे झटका वा जोर करइ सऽ बचू।

© NCERT not to be republished

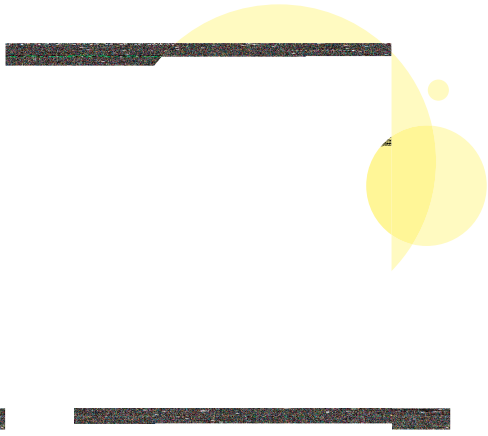
गुरुजीक धियान देबा जोग :

- छात्र लोकनि के साँसक सङ्ग गतिक समन्वय करबाक लेल प्रोत्साहित करू।
- सुनिश्चित करू जे विद्यार्थी लोकनि अनुभागीय साँस सुचारू रूप सऽ करैत छथि।

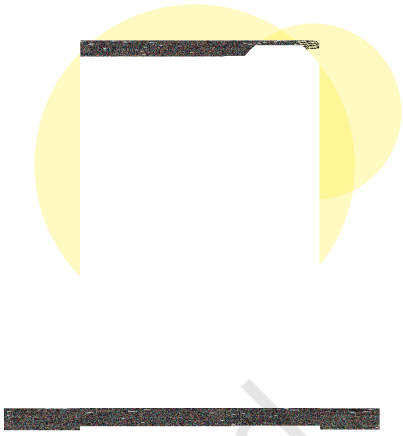
आब हमरा लोकनि नादिशुद्धि प्राणायामक अभ्यास करी।



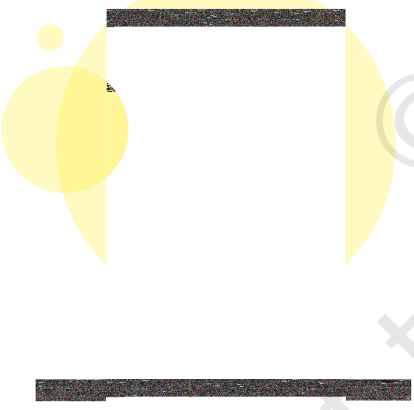
डेग 1



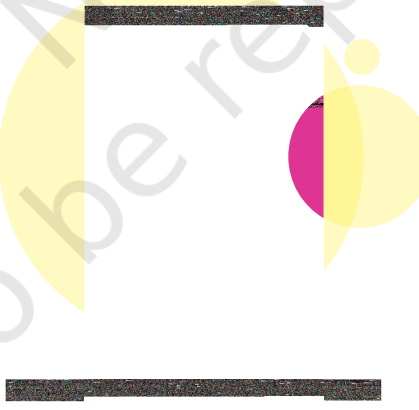
डेग 2



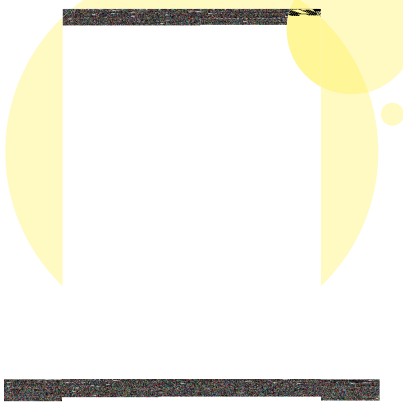
डेग 3



डेग ४



डेग 5



डेग ६

© NCERT not to be republished

चरण 1 : पद्मासन, वज्रासन, वा सुखासनमे रीढ़ ताइन कऽ बैसू, मुँह शान्त आ आँखि हल्लुके सऽ मुनने।

चरण 2 : तर्जनी आ मध्यमा आँगुर के मोड़ि कऽ बाम जाँघ पर राखि दहिना हाथ सऽ नासिका मुद्रा बनाउ। अुँठा, अनामिका आ कँगुरिया आँगुर के खुजल राखू। आब बाम हाथ सऽ मन्त्रोचार मुद्रा बनाउ आ बाम जाँघ पर राखू।

चरण 3: दहिना नथुना के अुँठा सऽ मुनु आ बाम नथुना सऽ पूरा नीक सऽ साँस छोड़ू । बाम नथुना सऽ गहिँर साँस लिय, साँस रोकू, दहिना नथुना सऽ अुँठा उठाउ आ अुँठा आ कँगुरिया आँगुर सऽ बाम नथुना के मुनु ।

चरण ४: दहिना नथुना सऽ अस्थिरे अस्थिरे साँस छोड़ू। दहिना नथुना सऽ गहिँर साँस लिय, बाम नथुना सऽ अुँठा आ कँगुरिया आँगुर हटाउ आ अुँठा लऽ दहिना नथुना के बन्न करू।

चरण 5: बाम नथुना सऽ अस्थिरे अस्थिरे साँस छोड़ू। एकरा एक तोर गनल जाइत छैक। अही अभ्यास के तीन सऽ पाँच तोर धरि करू।

चरण ६: अभ्यासक पछाति दहिना हाथ खसाउ, मन्त्रोचार मुद्रा बनाउ आ जे परिवर्तन भेल ओइ पर धियान दियउ।

नादीशुद्धि प्राणायाम के लाभ

1. नादिशुद्धि प्राणायाम नाकक बाट साफ करक इतर दुनू नथुनाक बीच सन्तुलन बढ़बैत अछि।
2. ई भूख बढ़ा दैत अछि।
3. ई तनावक बढबै बला हार्मोन के कम करऽ मे मदति करैत अछि।

गुरुजीक धियान देबा जोग :

- छात्र लोकनि के मन्त्रोचार मुद्रा आ नासिका मुद्राक कऽ कऽ देखबियौ आ सुनिश्चित करू जे ओ एकरा निक नाहित करैत छथि।
- निर्देशक देबक सङ्गे दहिना आ बामा नथुना सऽ साँसक एकटा पूरा चक्र कऽ कऽ देखबियौ।
- अभ्यासक करइ काल अुँठा, अनामिका आ कँगुरिया आँगुरक स्थिति पर धियान दियउ जाहि सऽ हुनका लोकनि के विधि के बुझबामे मदति भेटैन आ चरणक ठीक सऽ पालन भऽ सकै ।
- हुनका लोकनि सऽ पूछू जे अभ्यासक पछाति केहन बोध केलैन आ, की ओ मऽन शान्त बोध करबामे सक्षम छलाह।

© NCERT not to be republished

भ्रमरी प्राणायाम :

भ्रमरी प्राणायाम विधि मादा मधुमाछी के भिनभिनेबाक ध्वनिक देखसी करैत अछि। "भ्रमरी" नाओँ संस्कृत शब्द "भ्रमरी" सऽ आयल अछि जकर अर्थ अछि मादा मधुमाछी। भ्रमरी प्राणायाम एकटा शान्त विधि अछि, जकर मऽन आ तन्त्रिका तन्त्र पर सुख दइ बला प्रभाव पड़ैत छैक। अइमे गहिँर साँस लेल जाइत छैक आ छोड़बा काल मन्द स्वर मे भिनभिनाइ के ध्वनि निकालल जाइ छैक।

भ्रमरी प्राणायामक कतेको लाभ अछि:

1. तनाव आ चिन्ता कम करैत अछि।
2. एकाग्रता आ स्मृति मे सुधार करैत अछि।
3. निन्नक गुणवत्ता मे सुधारैत अछि।
4. गहिँर विश्रामक स्थिति उत्पन्न करैत अछि।
5. रक्तचाप सन्तुलित करैत अछि।

आउ हम सभ भ्रामरी प्राणायाम केना करब से सिखैत छी:

- सुखासनमे रीढ़ तानि कऽ बैसू, मुँह पर मुस्की आ आँखि अस्थिरे सऽ
- मुनु।
- दुनू नथुनाओँ स गहिँर साँस ल क दुनू फेफड़ा भइर लिअ।
- साँस छोड़बा काल मधुमाछी जकाँ थिर, मन्द स्वरेँ भिनभिनेबाक आवाज करू। (ओङ्कार जपक मकर ध्वनि सन)
- ध्वनिक कँपकँपी अपन समुच्चा माथ आ देह मे गुञ्जित होइत बोध करू।
- अभ्यास के पाँच बेर दोहराउ।

© NCERT not to be republished

शिक्षकक धियान देबा जोग

विद्यार्थी लोकनि सऽ पूछू जे की ओ अभ्यासक क्रम मे प्रतिध्वनिक बोध कऽ सकल रहथि? अभ्यासक पछाति हुनकर मनऽस्थितिक विषय मे पूछू।

प्रत्याहार

आजुक तेजी गतिक सँसार मे प्रत्याहार बहुत महत्तक भूमिका निमाहैत अछि । जेना-जेना हमर सभ इन्द्री बला अङ्ग बाहर दिस केन्द्रित होइत अछि ओ गतिक उतारा दैत छैक, तँय थिर-मधिम होबक वा आन आन ढ़ङ्गे अपना के ढालक वा जानि बुझिक अपन इन्द्री के समेट लेबक कला सिखबाक प्रयोजन छैक।

प्रत्याहारक योग अभ्यास भोजन, मनोरञ्जन, निन्न आ हमर सब गतिविधिमे सञ्जमक प्रयोग कऽ कऽ आनन्द बढ़ेबा मे मदति करैत अछि। प्रत्याहारक अभ्यास केला सऽ हमर इन्द्रीक चलते उत्पन्न अउनैनी सऽ बचल जा सकैत अछि। एना केला सऽ आन्तरिक जतरा मे प्रगति कऽ सकैत अछि।

पछिला अध्यायमे हम प्रत्याहार गतिविधिक माध्यम सऽ इन्द्रीक प्रबन्धनक भिन भिन ढ़ङ्ग सिखने छी।

© NCERT not to be republished

अध्याय 5

धारणा, ध्यान आ समाधि

अइ अध्यायमे हमरा लोकनि धियान सऽ पहिने धियान लगेबाक विषय मे जनइ छी।

की अहाँ कहियो आँखि बन्न कऽ कऽ थिर भऽ कऽ बैसल छी?

जखन हमरा लोकनिक आँखि खुगल रहैत अछि तखन हम बाहरक सँसार के देखैत छियै मुदा जखन हमरा लोकनिक आँखि बन्न रहैत अछि तऽ हम अपन भीतरक सँसारक बोध कऽ पबैत छी।

धारणा, ध्यान आ समाधि अष्टाङ्ग योगक तीनटा अङ्ग अछि जे शान्ति आ आनन्दक बोध करक लेल मऽन के शान्त आ केन्द्रित कऽरक सऽ विषय मे अछि।

आन्तरिक शान्तिक अनुभव करबाक दिशामे पहिल डेग अछि अपन बौआइत मऽन के कोनो बस्तु पर केन्द्रित करब, ई साँस लेबा वा टेमी वा फैलैल बाँहिक अुँठाक नोकक अवलोकन इत्यादि किच्छो भऽ सकैत अछि। अही एक-बिन्दु पर एकाग्र हेबा के धारणा कहल जाइत छैक। धारणा मे मन के थिर राखब आ एकाग्रता बढ़ैब अबैत छैक।

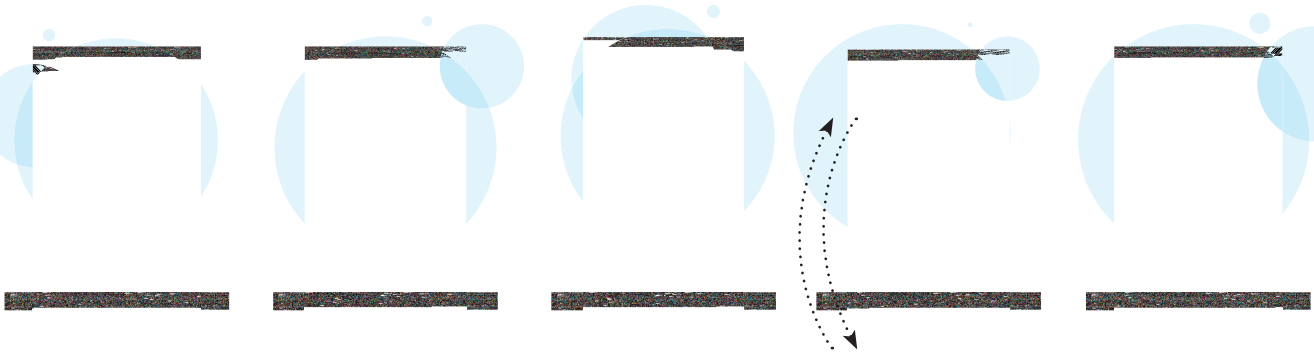
आउ हमरा लोकनि धियान करबाक कला, कनहा आ अुँठाक उपयोग करैत जतरु त्राटक के अभ्यास कऽ कऽ सिखब।

जतरु त्राटक

जतरु त्राटक एकटा योगिक लखब थिक जे कोनो एक बिन्दु पर एकाग्रता वा धियान केन्द्रित करबामे मदति करैत अछि। ई एकटा एहन अभ्यास अछि जतय नजरि कोनो बस्तु या लक्ष्य पर थिर रहैत अछि।.

© NCERT not to be republished

उप्पर आ निच्चाँ देखब



डेग - 1 | डेग - 2 | डेग - 3 | डेग - ४ | डेग - 5

डेग 1: वज्रासन वा सुखासन मे कऽल बऽल सऽ बैसि जाउ। अपना आँखि खुगल आ हाथ जाँघ पर राखू।

डेग 2: दहिना हाथ के सामने दिस कनहाक बरोबरि धरि उठाउ आ अुँठा कात मे घुमा कऽ फाँइट बनाउ।

डेग 3: अुँठाक नोक पर आँखि केन्द्रित करू आ अस्थिरे -अस्थिरे दहिना हाथ के उप्पर दिस घुमैब सुरु करू।

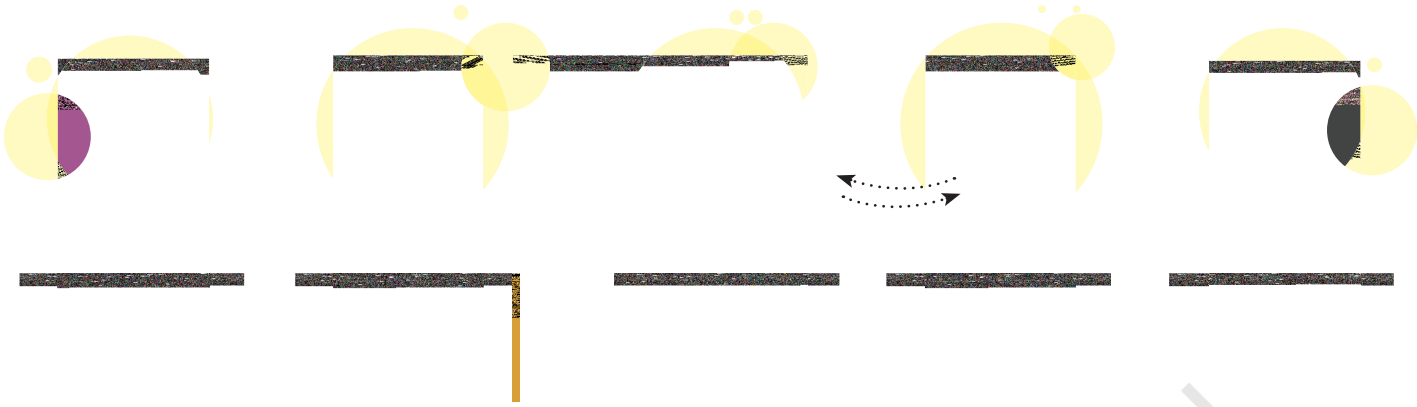
डेग ४: दुनू आँखि निरन्तर अुँठाक नोक पर केन्द्रित रहबाक चाही जखन की हाथ उप्पर-निच्चाँ घुमैत रहैत अछि। मूड़ी जुनि घुमाउ अपितु मात्र आँखिक डिमहा के उप्पर-निच्चाँ घुमाउ। अही अभ्यास के तीन सऽ पाँच तोर दोहराउ।

डेग 5: अभ्यासक पछाति तरहत्थी रोपू आ वज्रासन वा सुखासन मे सुस्ताउ।

बामा कात सेहो अही अभ्यास के दोहराउ।

© NCERT not to be republished

दहिन आ बाम देखब



डेग - 1 | डेग - 2 | डेग - 3 | डेग - ४ | डेग - 5

डेग 1: वज्रासन वा सुखासन मे सञ्चमञ्च सऽ बैसि जाउ। अपना आँखि के खुगल आ हाथ जाँघ पर राखू।

डेग 2: दहिना हाथ के आगू बढ़ाउ आ अुँठा के उप्पर उठा कऽ ओइ सऽ मुट्ठी बनाउ।

डेग 3: दहिना हाथ के धरतीक समानान्तर दहिना कनहा दिस घुमाउ आ अुँठाक नोक पर लखैत रहू। हाथ के दहिना छोर पर पकड़ि कने काल धरि अही स्थिति के थिर राखू।

डेग ४: अुँठाक नोक पर तकिते दहिना हाथ के अस्थिरे सऽ मूल स्थिति मे लऽ जाउ। मूड़ी के जुनि घुमाउ अपितु खाली आँखिक डिमहा के काते कात घुमाउ।

डेग 5: अभ्यासक पछाति तरहत्थी रोपू आ वज्रासन वा सुखासन मे सुस्ताउ।

अही अभ्यासकेँ बाम दिस दोहराबू

© NCERT not to be republished

तरहत्थीक सरल अभ्यास :

1. दुनू तरहत्थी के गरम हेबा धरि रगडू।
2. अपन तरहत्थी सऽ आँजुर बनाउ आ ओकरा आँखिक उप्पर अस्थिरे सऽ राखू (आँखिक डिमहा जुनि दबाउ)।
3. आँखि बन्न राखू।

अपन तरहत्थी के अपन आँखि पर 10-15 सेकेण्डक लेल राखू, फेर ओकरा अस्थिरे सऽ उठाउ।

गुन

1. जतरु त्राटक एकाग्रता, बुद्धि आ स्मृति मे सुधार करैत अछि।
2. ई आँखिक ज्योति आ दृष्टि मे सेहो सुधार करैत अछि।
3. ई आत्मविश्वास, धैर्य आ इक्छाशक्ति के बढ़बैत अछि।

बाधा : गम्भीर माथ दर्दबला विद्यार्थी के अइ अभ्यास सऽ बचबाक चाही।

शिक्षकक धियान देबा जोग :

- सुनिश्चित करू जे छात्र अपन चश्मा आ गट्टाक घड़ी हटा दाइथ ।
- अभ्यासक क्रम मे हुनका माथ, गरदनि आ रीढ़ सोझ रखबाक लेल प्रोत्साहित करू।
- आँखि सदिखन किछु झपकी लैते खोलू ।
- सुनिश्चित करू जे सभ अभ्यासक पछाति तरहत्थीक अभ्यास कैल जाइ ।

© NCERT not to be republished

ध्यान

ध्यानक अर्थ अछि धियान, चिन्तन वा उच्च आत्म वा भगवानक मीमांसा। जखन एकाग्रता निर्बाध भऽ जाइत अछि आ धारा जकाँ लगातार बहैत अछि तखन ई ज्ञानमे परिवर्तित भऽ जाइत अछि। धियानमे बिना ध्यानभँग केने निर्दिष्ट बिन्दु दिस निरन्तर धियानक प्रवाह होइत अछि। धारणाक उन्टा जतय एकाग्रता बना कऽ रखबाक लेल परिआसक खगता रहैत छैक, समाधिक प्रकृति विशेषता छैक विषय मे सहज उपस्थिति आ निर्विकार अवस्था।

धियानक अभ्यास केला सऽ आन्तरिक थिरता आ शान्तिक गहन अनुभव होइत छैक। धियानक नियमित अभ्यास मानसिक स्पष्टता के बढ़बैत अछि, एकाग्रता बढ़बैत अछि, चिन्ताकेँ कम करैत अछि आ संज्ञानात्मक छमता मे सुधार करैत अछि।

ध्यानक अभ्यास कतेको ढ़ङ्गे सऽ कयल जा सकैत अछि। अइ श्रेणी मे हम नादानुसन्धान (ध्वनि पर ध्यान) के विषय मे बुझब।

ध्यानक अभ्यासक लेल दिशानिर्देश :

1. एकटा शान्त आ साफ ठाम ताकू। पद्मासन वा सुखासनमे रीढ़ सोझ आ देह के थिर कऽ कऽ बैसि जाउ।
2. धियान लगाबऽ हेतु कोनो बस्तु चुनु जेना अपन साँस लेब वा कोनो मन्त्र वा कोनो देखा पड़इ बला सामिग्री आ ओइ पर अपन धियान केन्द्रित करू। अभ्यासक क्रम मे अपन आँखि मुइन कऽ राखू।
3. अभ्यासक क्रम मे जे विचार वा मनोभाव अबइत अछि ओकरा अनठेने आ रहू।
४. सुरु मे सामान्यतह बेसी काल धरि साँसक निरीक्षण करब कठिनाह होइ छैक। जँ अहाँक धियान भङ्ग भऽ जाइत अछि तऽ अस्थिरे - अस्थिरे मुदा दृढ़मने अपन धियान अपन साँस पर फेनो आपस आनू।
5. नियमित रहब महत्वक अछि; नित्तहि ध्यानक अभ्यास करू, किछु मिनट सऽ सुरु कऽ क्रमिक अवधि के बढ़ाउ।

© NCERT not to be republished

नादानुसन्धान (ध्वनि ध्यान)

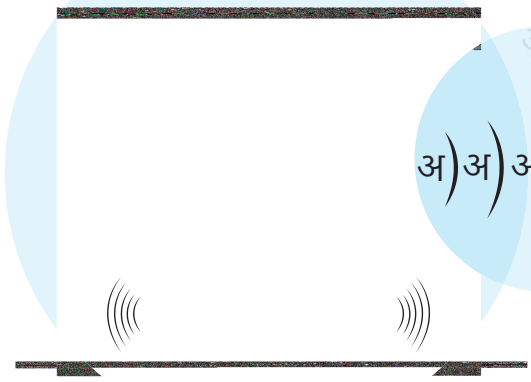
'नाद. शब्दक माने अछि 'ध्वनि' आ 'अनुसन्धान' के माने भेल 'जाँचब वा परेखब' । तँय नादानुसन्धान मे ध्वनिक स्पन्दन के परेखल आ ओइ पर मनोयोग सऽ धियान लगौल जाइत छैक। अ, ऊ, म आ ओम सन फूट फूट ध्वनिक जप अस्थिरे-अस्थिरे कैल जाइ छैक जाहि सऽ ओ सगर देह नीक नाहित लहरि उत्पन्न कऽ सकइ।

- वज्रासन वा सुखासन मे रीढ़ सोझ, मुँह निश्चिन्त केने बैसि जाउ आ आँखि अस्थिरे -अस्थिरे सऽ बन्न कऽ लिअ।
- दुनू हाथे मन्त्रोचार मुद्रा बनाउ आ जाँघ पर राखू।
- अकारक तीन सऽ पाँच बेर धरि जप करू आ निचला देहमे (पेट) स्पन्दन बोध करू।
- तीन सऽ पाँच बेर धरि उकारक जाप करू आ देहक मध्य (छाती क्षेत्र) भाग मे स्पन्दन बोध करू।
- तीन सऽ पाँच बेर धरि मकारक जाप करू आ देहक ऊपरी (माथ क्षेत्र) भागमे स्पन्दन बोध करू।
- तीन सऽ पाँच बेर धरि ओङ्कारक जाप करू आ सगर देहमे स्पन्दनक अनुभूति करू।
- दिनमे कैको बेर बेरमबेर नादानुसन्धान के दोहराउ। ई चेतनाक विस्तार मे मदति करैत अछि।

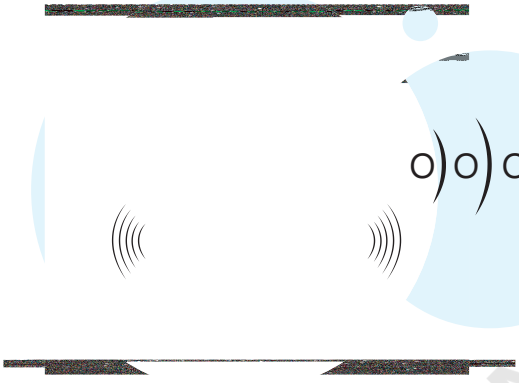
समाधि

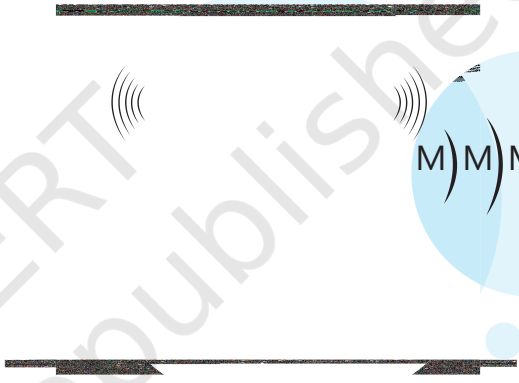
समाधि चेतनाक सर्वोच्च अवस्था थिक। धियानक माध्यमे ई पैब सम्भव अछि। समाधिमे मऽन पूरा तरहेँ उच्च-आत्म वा इश्वर मे बहुत दिन धरि लीन रहैत अछि।

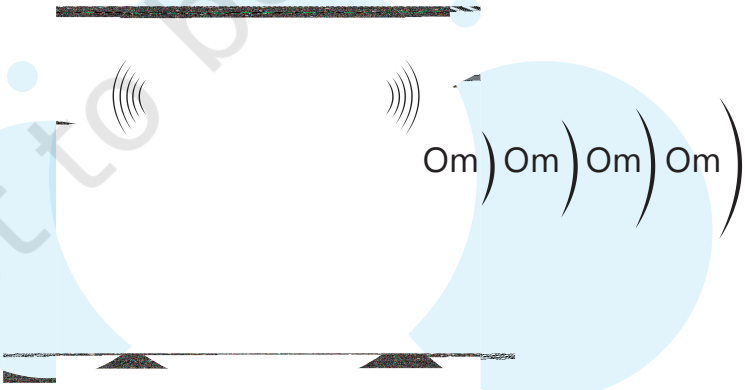
© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished

अध्याय 6

क्रीड़ा योग

योगक अवधारणा के खेलकूद सऽ बुझबाक लेल विभिन्न खेलक रचना कयल गेल अछि। संस्कृत मे क्रीड़ाक अर्थ अछि 'खेल'; अतह क्रीड़ा योगक अर्थ भेल खेलक माध्यमे योग सीखनाइ। क्रीड़ा-योग, योगक किछु सिद्धान्त जेना आनन्द, मनन केनाइ, एकाग्रता, साँस के सुदृढ़ केनाइ, रचनात्मकता आ स्नेह विकसित करबामे मदति करैत अछि। क्रीड़ा योग तनाव आ चिन्ता के घटेबा मे, मानसिक कल्यान आ भावनात्मक सन्तुलन के बढ़बै मे मदति करैत अछि।

योग के मनोरञ्जक आ परस्पर क्रियाशील बना कऽ, क्रीड़ा योग अभ्यास मे आजिनगी रुचि बढ़बै मे मदति करैत छैक आ समग्र विकास मे सहजोग करैत अछि।

किछु खेल निच्चाँ देल गेल अछि, अहाँ योगक विभिन्न सिद्धान्तक आधार लऽ कऽ नऽब अपनो खेल सोइच आ कऽ सकैत छी आ कक्षामे अपन मित्रक सङ्ग वा घऽर पर अपन परिवारक सदस्यक सङ्ग खेल सकैत छी।

पदार्थ ग्राही – विवेकक सङ्ग भोजन

विवेक सऽ भोजन एकटा इनडोर खेल अछि, जे सामान्यतह समूहमे खेलैल जाइत अछि। अइ खेलक उपयोग 'आइसब्रेकर' अर्थात सुरु करबाक हेतुक रूपमे कयल जा सकैत अछि, एकटा एहन खेल जे आपसी अपरिचय कम करबाक लेल आ छात्र लोकनि के सब सऽ नीक बनबाक लेल प्रेरित करैत छैक। अइ खेल मे, भोजन के एकटा प्रसङ्ग रूप मे परिओग कऽ कऽ स्वस्थ भोजन भातक हिस्सक विकसित करबाक लेल उत्साहित कैल जाइ छइ। ई खेल रचनात्मकता, सजगता आ भावनात्मक संस्कृति के सोझाँ अनैत अछि।.

केना खेलाउ

1. छात्रलोकनि के निर्देश देल जाइत अछि जे ओ अपन बाम हाथ के प्लेट जकाँ अपन छाती लऽग राखथु।

© NCERT not to be republished

2. शिक्षक बेराबेरी स फूट फूट खाद्य पदारथक नाओँ लैत छथि आ खाद्य बस्तु सभ के झट दऽ अपन हाथ मे लऽ लैत छथि।

दृष्टान्तक लेल,

तरकारीक नाओँ : गाजर, सजमैन, चुकन्दर, कोबी, मुनिगा, सीम, मुरइ, अल्लू आदि ।

फलक नाओँ : सेब, आम, सपेता, अँगूर, सन्तोला, केरा, अनानास, अररनेबा, ताड़कून।

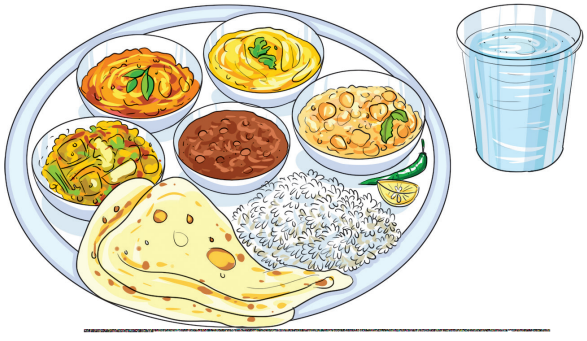
3. जखन कखनो शिक्षक कोनो स्वस्थ खाद्य पदारथक नाओँ कहइ छथि तखन छात्र सभ के अपन दहिना हाथ सऽ थारी सऽ खाइत ओहने भगल कऽ कऽ बजै छथि, "हम खाइ छी"।

उदाहरणक लेल, जँ शिक्षक "गाजर" कहैत छथि तखन छात्र लोकनि के दाँत स कटि क चिबेबाबक भगल करबाक चाही आ कहबाक चाही जे "हम खाइत छी"।

४. गुरु जी बिच्चहि मे नाना रङ्गक अखाद्य बस्तु जेना माटि, पाथर आदि वा जंक फूड बाइज सकैत छथि। अखाद्य आ जंक फूड सामग्रीक लेल विद्यार्थी के चुप रहबाक चाही।

5. जे विद्यार्थी अखाद्य बौस्त वा जंक फूडक लेल भगल करैत छथि वा कहैत छथि, "हम





शिक्षकक धियान देबा जोग :

- शिक्षक स्वस्थ भोजन ("हम खाइत छी") आ जंक फूड (मौन) के नाम लऽ सकैत छथि।
- खाद्य पदारथ जेना चाउर, डोसा, दालि, रोटी, निष्क्रिय, उपमा आदिक नाओँक सेहो उपयोग कयल जा सकैत अछि।

© NCERT not to be republished

खाइत छी" ओकरा खेल सऽ बाहर कऽ देल जाइत अछि।

६. जे अन्त धरि रहैत छथि हुनका विजेता घोषित कैल जाइ छइन ।

पञ्चभूत

पञ्चभूत एकटा समूह खेल थिक, जइ माध्यमे बच्चा बुतरुक सब पाँच तत्व वा पाञ्चभूतक नाओँ सिखैत छथि जेना निच्चाँ देल गेल चित्रमे देखाओल गेल अछि। ई खेल जागरूकता, ध्यान, श्रवण बोध आ देह आ मनक बीच समन्वय पर केन्द्रित अछि। आरम्भ मे शिक्षक के खेलक निर्देश के बुझेबाक लेल छात्रसभक सङ्ग खेलै पड़ैत छन्हि।

पञ्चभूत				
पिरथवी	आप	अग्नि	वायु	आकाश
पृथ्वी	जऽल	आगि	बसात	अकास

केना खेलाइ :

1. छात्र लोकनि गोलक घेरा बना क ठाढ़ हेता आ गुरूजी मेहक ठाम पर रहता।
2. जखन शिक्षक कोनो पञ्चभूत तत्वक नाओँ दैत छथि त छात्रलोकनि के ओहिना प्रतिक्रिया आ भगल करबाक चाही जेना तालिका मे देल गेल अछि।
3. एहि क्रिया सभक गति क्रमशह बढ़ैल जा सकैत छैक आ पाञ्चाभूतक क्रम के मिलौल जा सकैत अछि।

४. जे विद्यार्थी अइ मे त्रुटि करैत छथि ओ खेल स बहरा जाइ छथि। जे विद्यार्थी अन्त अन्त धरि टिकैत अछि ओ खेल जितैत अछि।

शिक्षकक धियान देबा जोग :

- खेल के रोचक बनेबा लेल रङ्गबिरङ्गक विविधता के प्रोत्साहित कैल जाइत अछि।
- सुनिश्चित करू जे सभ विद्यार्थी अइ खेलमे भाग लाइथ ।

© NCERT not to be republished

पिरथबी	विद्यार्थी के वा तऽ बैसक चाही वा चित्र जकाँ कुर्सी बनेबाक चाही आ नहि तऽ पलथी मारक चाही।	
आप	विद्यार्थी लोकनि के मुँह मे गारगिल जकाँ पानिक आवाज करक रहतै	गललगला
अग्नि	छात्रसभकेँ सभटा अंगुरी बन्द कऽ खोलि अपन अंगुरीसँ आगि जरयबाक अनुकरण करय पड़ैत अछि।	
वायु	विद्यार्थी लोकनि के दुनू हाथ उठा क घड़ी के सुईयाक दिशा मे नहि त उनटा घुमेबाक चाही।	
आकाश	विद्यार्थी लोकनि के तरहत्थी अकास दिस केने अपन दुनू हाथ उप्पर उठेबाक आ उपरे ताकक चाही।	

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

शिक्षकक लेल सुझाएल सत्र योजना

© NCERT not to be republished

योगक लेल सत्र योजना

मास-1				
	3सर घण्टी	६ठम घण्टी	९मम घण्टी	९व 12हम घण्टी
दैनिक जिनगीक योग				
योग साधना	दैनिक जिनगीक योग	योगक इतिहास	योग की अछि?	यमक परिचय
	परिचय	(10 मिनट)	(10 मिनट)	(10 मिनट)
	(10 मिनट)	गरदनिक व्यायाम (5 मिनट)	कुकुरक साँस लेब	सूर्य नमस्कारक विधि
	गरदनिक व्यायाम	खरहाक	(5 मिनट)	अर्धचक्रासन सऽ पादहस्तासन, टाङ्ग बदलि कऽ अश्व सञ्चालनासन
	(5 मिनट)	साँस लेनाइ	पवनमुक्तासन (एक्के टाङ्गे)	(10 मिनट)
	क्रीड़ा योगक परिचय	(5 मिनट)	(10 मिनट)	आसनक परिचय-
	विवेक पूर्वक भोजन			
	(15 मिनट)		योग साधना	अर्धचक्रासन
	योग साधना		सूर्य नमस्कारक विधि – अर्धचक्रासन सऽ पादहस्तासन,	
			(5 मिनट)	

© NCERT not to be republished

मास 2				
	15हम	1८हम	21सम	2४सम
दैनिक जिनगीक योग	अपरिग्रहक कथा	पहिल परीक्षाक आँकलन	अपरिग्रहक आधारित गतिविधि (10 मिनट)	नियमक परिचय (10 मिनट)
योग साधना	(10 मिनट)	(10 मिनट)	अर्धचक्रासन सऽ पादहस्तासन, दशासन स शशकासन	खरहाक आ कुकुरक साँस लेब (5 मिनट)
	खरहाक साँस लेब	कुकुरक साँस लेब (5 मिनट) पवनमुक्तासन (एक आ दुन्नू टाङ्गे) (5 मिनट)	(5 मिनट)	दण्डासन सऽ साष्टाङ्ग नमस्कार, उर्ध्वामुख शवासन सऽ अधोमुख शवासन
	(5 मिनट)	योग साधना	पद्मासन (10 मिनट)	सुस्तेनाइ (5 मिनट)
	टाङ्ग बदलि कऽ अश्व सञ्चालनासन (5 मिनट)	पद्मासनक परिचय (10 मिनट)	प्राणायामक परिचय, अनुभागीय श्वसन - पेटक श्वास (5 मिनट)	योग साधना
	दशासन आ शशकासन (5 मिनट)	योग साधना	योग साधना	
	अर्धचक्रासनक दोहरौनी (10 मिनट)			

© NCERT not to be republished

मास 3				
	2७सम घण्टी	30सम घण्टी	33सम घण्टी	3६सम घण्टी
दैनिक जिनगीक योग	नियम पर गतिविधि (10 मिनट)	तप पर कथा (10 मिनट)	तप पर गतिविधि (10 मिनट)	योग साधना
योग साधना	खरहा आ कुकुरक साँस लेनाइ (5 मिनट)	गरदनिक गतिविधि (10 मिनट)	दशासन स शशकासन, टाङ्ग बदलि कऽ अश्व सञ्चालनासन (5 मिनट)	मध्य चरणक मूल्याङ्कन
	अर्धचक्रासन स पादहस्तासन (5 मिनट)	पवनमुक्तासन - गुड़कैत पुड़कैत (5 मिनट)	योग साधना	
	पवनमुक्तासन दुनु टाङ्गे	अनुभागीय श्वास (10 मिनट)	सुस्तेनाइ (5 मिनट)	
	सुस्तेनाइ (5 मिनट)	योग साधना	नादिशुद्धिक परिचय (10 मिनट)	

© NCERT not to be republished

मास ४				
	३९सम घण्टी	४2सम घण्टी	४5सम घण्टी	४८सम घण्टी
दैनिक जिनगीक योग	प्रत्याहारक परिचय	प्रत्याहार पर गतिविधि	योग साधना	योग साधना
योग साधना	प्रत्याहारक परिचय	प्रत्याहार पर गतिविधि	योग साधना	योग साधना
	कुकुर सन साँस लेब (5 मिनट)	कुकुर सन साँस लेब (5 मिनट)	अर्धचक्रासन स पादहस्तासन, टाङ्ग बदलि अश्वसञ्चालनासन (5 मिनट)	दशासन आ साष्टाङ्ग नमस्कार, उर्ध्वमुखशवासन आ अधोमुखशवासन
	उर्ध्वमुखशवासन स अधोमुखशवासन		योग साधना	(5 मिनट)
	(5 मिनट)	गरदनिक गतिविधि (5 मिनट)	भुजङ्गासन आ शलभासनक परिचय (10 मिनट	योग साधना
	योग साधना	पवनमुक्तासन - एक्के टाङ्गे, घिरनी काटब (10 मिनट)	सुस्ताउ (5 मिनट)	पवनमुक्तासन -दुन्नु टाङ्गे, गुड़कब पुड़कब (10 मिनट)
	पद्मासन (10 मिनट)	योग साधना	अनुभागीय श्वासन (10 मिनट	अर्धचक्रासन (10 मिनट)
	भ्रमरि प्राणायामक परिचय (5 मिनट)	पञ्चभूत (10 मिनट)		) पञ्चभूत (10 मिनट)

© NCERT not to be republished

मास 5				
	51नम घण्टी	5४नम घण्टी	5७नम घण्टी	६0ठिम घण्टी
दैनिक जिनगीक योग	योग साधना	टेस्ट 2के मूल्याङ्कन	योग साधना	योग साधना
योग साधना	अर्धचक्रासन स पादहस्तासन, बेराबेरी दुनू टाङ्गे अश्वसञ्चालनासन	गरदनिक गतिविधि (10 मिनट) ऊर्ध्वमुख शवासन आ अधोमुख शवासन (5 मिनट)	दशासन आ साष्टाङ्ग नमस्कार ऊर्ध्वमुख शवासन आ अधोमुख शवासन (10 मिनट)	अर्धचक्रासन स पादहस्तासन, दशासन स शशकासन
	(5 मिनट)	सुस्ताउ	भुजङ्गासन आ शलभासन (10 मिनट)	(5 मिनट)
	योग साधना	(5 मिनट)	जतरू त्राटक (10 मिनट)	उत्तानपादासन
	उत्तानपादासनक परिचय (10 मिनट) सुस्ताउ (5 मिनट)	ध्यानक परिचय नादानुसन्धानक अभ्यास (10 मिनट)	योग साधना	(10 मिनट)
	धारणाक परिचय	जतरू त्राटकक अभ्यास (10 मिनट)		सुस्ताउ (5 मिनट)
				अनुभागीय श्वास आ नादिशुद्धि प्राणायाम (10 मिनट)

© NCERT not to be republished

मास ६				
	६3ठिम घण्टी	६६ठिम घण्टी	६९रम घण्टी	७2रम घण्टी
दैनिक जिनगीक योग	योग साधना	योग साधना	अष्टाङ्ग योगक दोहरौनी	निर्णायक मूल्याङ्कन
Yoga S□dhana	पवनमुक्तासन दुन्नु टाङ्गके नचैब (10 मिनट)	दशासन आ शशकासन, अश्व सञ्चालनासन	(10 मिनट)	
	जतरु त्राटक (10 मिनट)	(5 मिनट)	अर्धचक्रासन आ पादहस्तासन	
	नादिशुद्धि आ भ्रमरि प्रायाणाम (10 मिनट)	आसनक पुनरावलोकन	(5 मिनट)	
	योग साधना	(10 मिनट)	आसनक पुनरावलोकन	
		भ्रमरि प्रायाणाम	(10 मिनट)	
		(5 मिनट)	योग साधना	
		नादानुसन्धान (5 मिनट)	योग साधना	

© NCERT not to be republished

सब एकाइक लेल सङ्केतिक वार्षिक सत्र योजना

अ घण्टी वधि	एकाइ नं.	सत्रक प्रकार	क्रियाकलाप नाओँ	गतिविधि सँ.	सी'लेटिव
1	एकाइ 1	प्रकार 2	बरफक	पीई- 1	पीई- 1
2	एकाइ 1	प्रकार 2	सात पाथर	SS-2	SS-2
3	एकाइ 5	योग	दैनिक जिनगीक लेल योग	YG-1	YG-1
4	एकाइ 1	प्रकार 2	एरोबिक व्यायाम	SS-3	SS-3
5	एकाइ 1	प्रकार 2	हमर पाछाँ आउ	पीई- 4	पीई- 4
6	एकाइ 5	योग	योगक इतिहास	YG-2	YG-2
7	एकाइ 1	प्रकार 2	सँख्या खेल	SS-5	SS-5
8	एकाइ 1	प्रकार 2	हुला हूप जम्प	पीई- 6	पीई- 6
9	एकाइ 5	योग	योग की अछि?	YG-3	YG-3
10	एकाइ 2	प्रकार 1	बाधा दउग	पीएफसी-1	पीएफसी-1
11	एकाइ 2	प्रकार 1	सँतुलनकारी काज	पीएफसी-2	पीएफसी-2
12	एकाइ 5	योग	यमक परिचय	YG-4	YG-4
13			रचनात्मक मूल्याङ्कन	एफए- 1	एफए- 1
14	एकाइ 2	प्रकार 1	शिवम कहैत छथि	पीएफसी-3	पीएफसी-3
15	एकाइ 2	प्रकार 1	सहयोग आ जीतू	PFC-4	PFC-4
16	एकाइ 5	योगा	अपरिग्रहक कथा	YG-5	YG-5
17 & 18	एकाइ 2	प्रकार 1	कोनक माँझ दउगब	पीएफसी-5	पीएफसी-6

© NCERT not to be republished

19	एकाइ 2	प्रकार 1	गेन पकड़ूब	पीएफसी-6	पीएफसी-7
20	एकाइ 5	योग	जाँच-1 मूल्यांकन	YG-6	YG-6
21 & 22	एकाइ 2	प्रकार 1	पुश-अप स्थिति आ गेन पास करब	पीएफसी-7	पीएफसी-9
23 & 24	एकाइ 2	प्रकार 1	टिक- टैक- टो ड्रिबल रिले	पीएफसी-8	पीएफसी-11
25			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए- 2	एफए- 2
26	एकाइ 5	योग	एकरा पर क्रियाकलाप	YG-7	YG-7
27	अपरिग्रह	YG-7	YG-7	PFC-9	PFC-12
28	एकाइ 2	प्रकार 1	घरियाक दउग	पीएफसी-9	पीएफसी-12
29	एकाइ 2	प्रकार 3	मूड़ी, कनहा, ठेँहुन आ गेन	पीएफसी-10	पीएफसी-13
30	एकाइ 5	योग	एकर परिचय	FS-A-1	FS-A-1
31	नियम	YG-8	YG-8	FS-A-2	FS-A-2
32	एकाइ 3	प्रकार 3	बैसल	एफएस- ए- 1	एफएस- ए- 1
33	एकाइ 3	प्रकार 3	खेहारब	एफएस- ए- 2	एफएस- ए- 2
34	एकाइ 5	योग	नियम पर क्रियाकलाप	YG-9	YG-9
35	एकाइ 3	प्रकार 3	बैसल	एफएस- ए- 3	एफएस- ए- 3
36	एकाइ 3	प्रकार 3	खेहारब	एफएस- ए- 4	एफएस- ए- 4
37			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए- 3	एफए- 3

© NCERT not to be republished

38	एकाइ 3	प्रकार 3	सोझ रेघा पर दउगब	एफएस- ए- 6	एफएस- ए- 6
39	एकाइ 5	योग	तपस पर कहानी	YG-11	YG-11
40	एकाइ 3	प्रकार 3	खो दए देब	एफएस- ए- 7	एफएस- ए- 7
41	एकाइ 3	प्रकार 4	सोझ रेघा पर दउगब	एफएस- ए- 8	एफएस- ए- 8
42	एकाइ 5	योग	तापस पर क्रियाकलाप	YG-12	YG-12
43	एकाइ 3	प्रकार 3	चकमा देब	एफएस- ए- 9	एफएस- ए- 9
44	एकाइ 3	प्रकार 4	जिग- जैग चलि रहल अछि	एफएस- ए- 10	एफएस- ए- 10
45	एकाइ 5	योग	योग साधना	YG-13	YG-13
46	एकाइ 3	प्रकार 3	छकैब	एफएस- ए- 11	एफएस- ए- 11
47	एकाइ 3	प्रकार 4	टेढ़ मेढ़ भागब	एफएस- ए- 12	एफएस- ए- 12
48	एकाइ 5	योग	प्रत्याहारक परिचय	YG-14	YG-14
49			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए- 4	एफए- 4
50 & 51	एकाइ 3	प्रकार 3	खाम्ह घुमाबू	एफएस- ए- 13	एफएस- ए- 14
52	एकाइ 5	योग	प्रत्याहार पर क्रियाकलाप	YG-15	YG-15
53 to 61			योगात्मक मूल्यांकन 1	SA-1	SA-9
62 & 63	एकाइ 3	प्रकार 4	पछोर धरब	एफएस- ए- 14	एफएस- ए- 16
64	एकाइ 5	योग	योग साधना	YG-16	YG-16
65 & 66	एकाइ 3	प्रकार 3	श्रृँखला	FS-A-15	FS-A-18
67 & 68		एफएस- ए- 15	एफएस- ए- 18	FS-A-16	FS-A-20

© NCERT not to be republished

69	एकाइ 3	प्रकार 4	नकली खो	एफएस- ए- 16	FS-A-20
70				रचनात्मक मूल्यांकन	एफए- 5
71	एकाइ 3	प्रकार 3	खाम्ह धऽ कऽ घूमब	एफएस- ए- 18	एफएस- ए- 22
72 & 73	एकाइ 3	प्रकार 3	पैरक अुँठा टैपिंग	एफएस- ए- 19	एफएस- ए- 24
74	एकाइ 5	योग	योग साधना	YG-17	YG-17
75 & 76	एकाइ 3	प्रकार 3	3-2-3 श्रृँखला	एफएस- ए- 19	एफएस- ए- 26
77	एकाइ 4	प्रकार 3	गेन देब	एफएस- बी- 1	एफएस- बी- 1
78	एकाइ 4	प्रकार 3	पकड़ब	एफएस- बी- 2	एफएस- बी- 2
79	एकाइ 4	प्रकार 3	गेन देब	एफएस- बी- 3	एफएस- बी- 3
80	एकाइ 4	प्रकार 3	पकड़ब	एफएस- बी- 4	एफएस- बी- 4
81	एकाइ 5	योग	योग साधना	YG-18	YG-18
82				रचनात्मक मूल्यांकन	एफए- 6
83 & 84	एकाइ 4	प्रकार 1	10- पास	एफएस- बी- 5	एफएस- बी- 6
85	एकाइ 5	योग	जाँच 2 मूल्यांकन	YG-19	YG-19
86 & 87	एकाइ 4	प्रकार 3	ड्रिबलिंग	एफएस- बी- 6	एफएस- बी- 8
88 & 89	एकाइ 4	प्रकार 3	बाधा ड्रिबलिंग	एफएस- बी- 7	एफएस- बी- 10
90	एकाइ 4	प्रकार 3	गेन शूट करब	एफएस- बी- 8	एफएस- बी- 11
91	एकाइ 5	योग	योग साधना	YG-20	YG-20
92	एकाइ 4	प्रकार 3	गेन शूट करब	एफएस- बी- 9	एफएस- बी- 12
93 & 94	एकाइ 4	प्रकार 1	डॉज बॉल	एफएस- बी- 10	एफएस- बी- 14
95				रचनात्मक मूल्यांकन	एफए- 7
96	एकाइ 5	योग	योग साधना	YG-21	YG-21

© NCERT not to be republished

97 & 98	एकाइ 4	प्रकार 3	ड्रिबल आ शूट	एफएस- बी- 11	एफएस- बी- 16
99 & 100	एकाइ 4	प्रकार 3	ड्रिबल आ शूट	एफएस- बी- 11	एफएस- बी- 16
101	एकाइ 4	प्रकार 4	पास आ शूट	एफएस- बी- 12	एफएस- बी- 18
102	एकाइ 4	प्रकार 3	शूटआउट टूर्नामेंट	एफएस- बी- 13	एफएस- बी- 19
103 & 104	एकाइ 5	योग	योग साधना	YG-22	YG-22
105	एकाइ 4	प्रकार 3	शूटआउट टूर्नामेंट	एफएस- बी- 14	एफएस- बी- 21
106	एकाइ 4	प्रकार 3	गोलकीक रक्षात्मक कौशल	एफएस- बी- 15	एफएस- बी- 22
107	एकाइ 5	योग	योग साधना	YG-23	YG-23
108	एकाइ 4	प्रकार 3	रोकनाइ	एफएस- बी- 17	एफएस- बी- 24
109	एकाइ 5	योग	अष्टाङ्ग योगक दोहरौनी	YG-24	YG-24
110			रचनात्मक मूल्यांकन	एफए- 8	एफए- 8
111	एकाइ 4	प्रकार 3	रोकनाइ	एफएस- बी- 18	एफएस- बी- 25
112 & 113	एकाइ 4	प्रकार 4	आत्मसात	एफएस- बी- 19	एफएस- बी- 27
114 to 122			योगात्मक मूल्यांकन 2	SA-1	SA-9

© NCERT not to be republished

टिप्पणी

© NCERT
not to be republished

टिप्पणी

© NCERT
not to be republished