निःशुल्क वितरण हेतु

खेल यात्रा

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य

कक्षा 6 के लिए पाठ्यपुस्तक



0688

सत्र 2026–27

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

यह पाठ्यपुस्तक शासकीय संपत्ति है। इसका क्रय-विक्रय अवैधानिक है।

प्रकाशन वर्ष - 2026

छत्तीसगढ़ शासन, स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा स्वीकृत

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली के सौजन्य से छत्तीसगढ़ राज्य के द्वारा अनुकूलित

आवरण पृष्ठ एवं ले आउट डिजाइनिंग
रेखराज चौरागड़े, हिमांशु वर्मा

प्रकाशक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

मुद्रक
छत्तीसगढ़ पाठ्यपुस्तक निगम, रायपुर (छ.ग.)

मुद्रणालय

मुद्रित पुस्तकों की संख्या - _____

प्राक्कथन

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के नए पाठ्यक्रम के आलोक में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली द्वारा विकसित पाठ्यपुस्तकों में छत्तीसगढ़ की संस्कृति एवं संदर्भों को जोड़कर उन्हें राज्य के परिप्रेक्ष्य में अनुकूलित किया गया है।

यह पाठ्यपुस्तक विद्यार्थियों के लिए ज्ञानवर्धन, दक्षता विकास एवं 21वीं सदी के उन्नत कौशलों के विकास में सहायक सिद्ध होगी। पाठ्यपुस्तक के रोचक विषयवस्तु से राज्य के विद्यार्थियों को स्थानीय संस्कृति एवं संदर्भों को समझने के अवसर मिलेंगे। विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास, वैश्विक नागरिक निर्माण एवं शैक्षिक उद्देश्यों की पूर्ति होगी।

हम राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली के निदेशक के प्रति कृतज्ञ हैं, जिन्होंने हमें एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा सृजित पाठ्यपुस्तकों को छत्तीसगढ़ राज्य के संदर्भ में अनुकूलित किए जाने हेतु स्वीकृति दी है। इस दिशा में एन.सी.ई.आर.टी. के विषय विशेषज्ञों द्वारा समय-समय पर दिए गए समुचित मार्गदर्शन, सुझाव एवं सहयोग के लिए हृदय से आभारी हैं।

हम 'छत्तीसगढ़ राज्य शिक्षा स्थायी समिति' को पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्य में उनके सक्रिय योगदान के लिए तथा प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से इस कार्य से जुड़े समस्त विद्वतजन के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

यद्यपि संवर्धन एवं परिष्करण की संभावनाएँ सर्वदा भविष्य के लिए बनी रहती हैं इसलिए पाठ्यपुस्तक के परिमार्जन एवं उपयोगिता के संबंध में राज्य के विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों, शिक्षाविदों एवं अन्य जनों से प्राप्त होने वाले प्रत्येक सुझाव राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़ के लिए स्वागत योग्य होगा। हमारा लक्ष्य छत्तीसगढ़ राज्य को शिक्षा के क्षेत्र में अग्र पंक्ति में स्थापित करना है।

संचालक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
छत्तीसगढ़, रायपुर

आमुख

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 एक परिवर्तनकारी पाठ्यचर्या और शैक्षणिक संरचना की अनुशंसा करती है, जिसके मूल में भारतीय संस्कृति, सभ्यता और भारतीय ज्ञान परंपरा निहित है। यह नीति विद्यार्थियों को इक्कीसवीं सदी की संभावनाओं और चुनौतियों के साथ रचनात्मक रूप से जुड़ने के लिए तैयार करती है। नई शिक्षा नीति में निहित चुनौतियों और सुझावों को आधार बनाते हुए विद्यालयी शिक्षा के लिए निर्मित *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023* में सभी स्तरों के पाठ्यचर्या क्षेत्रों को तैयार किया गया है। *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023* का उद्देश्य है कि बुनियादी और आरंभिक स्तर पर बच्चों के पंचकोशीय विकास को सुनिश्चित करते हुए मध्य स्तर पर उनके विकासात्मक स्वरूप को अग्रसर किया जाए। इस प्रकार, मध्य स्तर कक्षा 6 से कक्षा 8 तक तीन वर्षों को समाहित करते हुए आरंभिक और माध्यमिक स्तरों के बीच एक सेतु के रूप में कार्य करता है।

माध्यमिक स्तर पर राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा का उद्देश्य है, विद्यार्थियों को उन आवश्यक कौशलों में दक्ष करना जो बच्चों की विश्लेषणात्मक, वर्णनात्मक और सृजनात्मक क्षमताओं को प्रोत्साहित करें और उन्हें आने वाली चुनौतियों और अवसरों के लिए तैयार करें। माध्यमिक स्तर पर राष्ट्रीय पाठ्यचर्या के आधार पर विकसित बहुआयामी पाठ्यक्रम में ऐसे नौ विषयों को सम्मिलित किया गया है जो बच्चों के समग्र विकास को बढ़ावा देते हैं। इसमें तीन भाषाओं (कम से कम दो भारतीय मूल की भाषाएँ) सहित विज्ञान, गणित, सामाजिक विज्ञान, कला शिक्षा, शारीरिक शिक्षा एवं आरोग्य और व्यावसायिक शिक्षा सम्मिलित हैं।

ऐसी परिवर्तनकारी शिक्षण संस्कृति के लिए अनुकूल परिस्थितियों की आवश्यकता होती है। इसे व्यावहारिक रूप देने के लिए विभिन्न विषयों की उपयुक्त पाठ्यपुस्तकें भी होनी चाहिए। पाठ्यसामग्री और पढ़ने-पढ़ाने के उपागमों के बीच इन पाठ्यपुस्तकों की महत्वपूर्ण भूमिका होगी। ऐसी निर्णायक भूमिका जो बच्चों की जिज्ञासा और खोजी प्रवृत्ति के बीच एक विवेकपूर्ण संतुलन बनाएगी। कक्षा नियोजन और विषयों की पढ़ाई के बीच उचित संतुलन बनाने के लिए शिक्षकों की तैयारी भी आवश्यक है।

विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा 2023 (एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023) की अनुशंसाओं की अनुपालना करते हुए माध्यमिक स्तर पर नया विषय क्षेत्र प्रारंभ किया

जा रहा है जो कि शारीरिक शिक्षा और आरोग्य नाम के अंतर्गत शारीरिक क्रियाओं, खेल व यौगिक गतिविधियों के प्रति भविष्य की युवा पीढ़ी के मन में लगाव को बढ़ाएगा, साथ ही विविध पारंपरिक व अन्य खेलों में कुशल प्रदर्शन के लिए उनकी क्षमताओं को विकसित करेगा। दैहिक व मानसिक लचीलापन, समानुभूति और परस्पर सहयोग की भावना विकसित करेगा। आदि काल से भारत में योग की एक अद्‌भुत परंपरा रही है, चूँकि यह मानसिक शांति और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक संपूर्ण अनुभव है। शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के अंतर्गत अष्टांग योग के विविध चरण, जैसे— यम, नियम, आसन, प्राणायाम और ध्यान आदि के विविध तत्वों की एक आधारशिला स्थापित करेंगे। कक्षा 3 से यह विषय प्रारंभ कर दिया गया है, जो कि माध्यमिक स्तर के लिए एक सुदृढ़ नींव का काम करेगा, कक्षा 6 से प्रगतिशील तरीके से योग के विविध तत्व सिखाए जाएँगे।

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य की कक्षा 6 की यह पुस्तक जिसका नाम 'खेल यात्रा' है इस पुस्तक के माध्यम से गामक दक्षता विकसित करने, विविध भारतीय परंपरागत खेलों के माध्यम से सामाजिक संवेगात्मक संतुलन बनाने, खो-खो व हैंडबॉल खेल के विभिन्न कौशल सिखाने का कार्य संपन्न होगा। एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 में वर्णित दक्षताओं के अनुरूप सावधानीपूर्वक रचित इस पुस्तक में आयु के अनुरूप योग के विशिष्ट तत्वों की स्वस्थ व सुखमय जीवन-यापन में क्या भूमिका है, यह भी इस पुस्तक की विषयवस्तु में समाहित किया गया है।

'खेल यात्रा' शारीरिक क्रियाओं के महत्व और दैनिक जीवन के लिए आवश्यक मूल्यों और व्यवहार पर प्रकाश डालती है इसमें समावेशन, लैंगिक समानता और सांस्कृतिक जड़ता जैसे क्रॉस-कटिंग विषयों को भी सम्मिलित किया गया है। पुस्तक की विषयवस्तु व गतिविधियों की संरचना कुछ इस प्रकार से की गई है कि वह सहचर्य अधिगम को प्रोत्साहित करती है। साथ ही शिक्षक व विद्यार्थियों के शैक्षिक अनुभवों को भी समृद्ध करती है। इस मूल्यवान पाठ्यपुस्तक के सहयोग से बच्चे अपने रुचिकर स्थानीय खेल खोजकर, उनके नियम आदि बनाकर, अपने साथियों के साथ खेल सकते हैं। यह पुस्तक केवल विद्यालयी अधिगम ही नहीं, अपितु अभिभावक एवं समुदाय के लिए भी एक मूल्यवान संसाधन है।

इस पाठ्यपस्तक के अतिरिक्त इस स्तर पर विद्यार्थियों को विभिन्न अन्य शिक्षण संसाधनों का पता लगाने हेतु भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। ऐसे संसाधन उपलब्ध कराने में विद्यालय के पुस्तकालय महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अतिरिक्त विद्यार्थियों को ऐसा करने के लिए मार्गदर्शन देने और प्रोत्साहित करने में अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका भी महत्वपूर्ण होगी।

मैं इस पाठ्यपुस्तक के विकास में सम्मिलित सभी व्यक्तियों का आभार व्यक्त करता हूँ जिन्होंने इस उत्कृष्ट प्रयास को साकार रूप दिया है और आशा करता हूँ कि यह पुस्तक सभी हितधारकों की अपेक्षाओं को पूरा करेगी। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, व्यवस्थागत सुधारों और अपने प्रकाशनों को निरंतर परिष्कृत करने के प्रति समर्पित है। हम आपकी टिप्पणियों एवं सुझावों का स्वागत करते हैं, जिनसे भावी संशोधनों में सहायता ली जा सकती है।

दिनेश प्रसाद सकलानी
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नई दिल्ली
मई 2024

पुस्तक परिचय

विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 (एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023) जीवन के समस्त क्षेत्रों में सफलता के लिए मानव के स्वास्थ्य और आरोग्यता को महत्वपूर्ण कारक के रूप में मान्यता देती है। समग्र स्वास्थ्य और आरोग्यता पर ध्यान केंद्रित करते हुए एन.सी.एफ.-एस.ई. ने विद्यालयी शिक्षा के सभी स्तरों के लिए शारीरिक शिक्षा और आरोग्य को एक मुख्य पाठ्यचर्या क्षेत्र के रूप में अर्थात अनिवार्य विषय के रूप में सम्मिलित किया है। शिक्षकों व विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के पाठ्यचर्या लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहयोग करने के लिए, पहली बार कक्षा 6 के लिए एक पाठ्यपुस्तक की रचना की गई है। यह पुस्तक विद्यार्थियों को खेलने के आनंद का अनुभव करने, विविध शारीरिक गतिविधियों का अनुभव करने, शारीरिक गामक क्षमता के विविध कौशलों का अभ्यास करने में सक्षम बनाती है। आधारभूत खेल कौशलों को सीखने और योग की प्राचीन दुनिया में स्वयं का अस्तित्व बनाने के लिए प्रेरित करती है। खेल और शारीरिक गतिविधियाँ महत्वपूर्ण गामक कौशल, सामाजिक-भावनात्मक जागरूकता और विनियमन संबंधित संज्ञानात्मक क्षमताओं के साथ-साथ आत्म-अनुशासन, कठिन परिश्रम, दलीय भाव और मानव मात्र में निहित शक्तिसंपन्नता व शक्तिहीनता के मर्यादित रूप से स्वीकृतीकरण के मूल्य सिखाती हैं।

शारीरिक दक्षता, खेल और समग्र आरोग्य के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कक्षा 6 की पाठ्यपुस्तक की संरचना को पाँच इकाइयों में विभक्त किया गया है—

1. शारीरिक शिक्षा व आरोग्य का महत्व
2. गामक दक्षता
3. खो-खो के आधारभूत कौशल
4. हैंडबॉल के आधारभूत कौशल
5. योग

इकाई 1 में, विद्यार्थियों को अवसर दिया गया है कि वह शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के बीच के परस्पर संबंधों की खोज करें, साथ ही व्यक्तिगत और सामाजिक पक्ष पर शारीरिक शिक्षा से पड़ने वाले प्रभावों का अनुभव लें। निरंतर खेल खेलने और मुख्य चिंतन की अवधि में विचार-विमर्श करने से विद्यार्थी समझ पाएँगे कि एक स्वस्थ जीवनशैली जीने का क्या

महत्व है और किस प्रकार शारीरिक शिक्षा की गतिविधियाँ उनके समग्र आनंद और सफलता की प्रत्याशा को बढ़ाती है। वे सीखेंगे कि खेलों में लगने वाली चोटों की संभावनाओं को किस प्रकार कम किया जा सकता है। खेल एवं खिलाडियों के लिए स्वस्थ वातावरण बनाने हेतु सुरक्षा के उपायों के बारे में भी जानेंगे।

इकाई 2 में विद्यार्थी सीखेंगे कि मानव शरीर में निहित गामक दक्षताओं के विभिन्न घटकों के बारे में जानकारी लेकर उनका विकास किस प्रकार किया जाए। इस इकाई का मुख्य उद्देश्य यह समझना है कि शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन और संतुलन व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य में कैसे योगदान देता है।

इकाई 3 में भारतीय परंपरागत खेल खो-खो और इकाई 4 में ओलंपिक की एक स्पर्धा के रूप में मान्य हैंडबॉल के विभिन्न कौशलों को मनोरंजक उत्थानक खेलों के माध्यम से सिखाया गया है। परस्पर संवादात्मक सत्रों और समूह अभ्यासों के माध्यम से विद्यार्थी इन खेलों में निहित उत्साह और शारीरिक गतिविधियों से स्वास्थ्य में होने वाले सुखद परिणामों को समझेंगे। इसके अतिरिक्त समावेशन, दलीय एकात्मकता और शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से मिलने वाले आनंद पर भी इन इकाइयों में विशेष महत्व दिया गया है। अंतिम इकाई में विद्यार्थी योग की समग्र प्रकृति को आत्मसात करेंगे। वे यम (सामाजिक अनुशासन) और नियम (व्यक्तिगत अनुशासन) के बारे में सीखेंगे, ताकि स्वयं के व्यक्तित्व में सकारात्मक व्यवहार के लिए स्वस्थ आदतें विकसित की जा सकें।

विविध यौगिक आसनों के क्रमबद्ध अभ्यास का प्रारंभ सूक्ष्म व्यायाम (शिथिलीकरण की क्रियाएँ), प्राथमिक सूक्ष्म अभ्यास से करेंगे, प्रत्येक आसन के क्रमबद्ध प्रयास से प्रारंभ होने वाले यौगिक क्रियाओं से हमारा शरीर लचीला शक्तिशाली, संतुलित और रोगमुक्त बनता है। प्राणायाम के विभिन्न प्रारूप न केवल हमारे श्वसन तंत्र को शक्तिसंपन्न करते हैं, वरन शरीर के अन्य प्रमुख तंत्रों की कार्यक्षमता का विकास भी करते हैं, मन को शांत करते हैं, एकाग्रता का विकास करते हैं और समग्र स्वभाव व आरोग्य प्राप्त करने में सहयोग करते हैं। अपने आंतरिक जगत को खोजने, आत्मिक शांति को प्राप्त करने और परमानंद की गहन अनुभूति और मनोदैहिक शांति का अनुभव करने के लिए विद्यार्थी धारणा (एकल बिंदु एकाग्रता) और ध्यान (मेडिटेशन) की विभिन्न तकनीकों को सीखेंगे। विभिन्न योगाभ्यासों को सीखना दीर्घायु और स्वस्थ जीवन की आधारशिला रखता है।

इस पुस्तक में, खेल और शारीरिक गतिविधियों को सीखने के अतिरिक्त, विद्यार्थी नियमों का निर्माण करना और उनकी पालना करना सीखेंगे, सुरक्षित प्रथाओं और निष्पक्ष खेल के महत्व को समझेंगे, समूहों में सामंजस्यपूर्ण तरीके से काम करना सीखेंगे, परस्पर शिष्टाचार और सम्मान के साथ व्यवहार करना सीखेंगे। साथ ही, एक-दूसरे का सहयोग भी करेंगे और साथ-साथ खेलने से मिलने वाले आनंद का अनुभव करेंगे। इन मूल्यों और सद व्यवहारों

का आंशिक रूप से समावेश तब होगा, जब विद्यार्थी इन शारीरिक क्रियाओं में समर्पण से भाग लेंगे तथा कालांशों के अंत में मुक्तचिंतन के दौरान परस्पर विचार-विमर्श से उन्हें और सुदृढ़ करेंगे।

कक्षाओं की संरचना और प्रवाह

एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 ने कक्षा 6 में शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के लिए 120 कालांशों की अनुशंसा की है। सुझावात्मक समय सारिणी प्रति सप्ताह 40 मिनट के कम से कम 5 कालांश मानती है। एन.सी.एफ.-एस.ई. शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के लिए ब्लॉक कालांश (संयुक्त अर्थात एक साथ 2 कालांश) आवंटित करने की अनुशंसा करती है। यदि प्रत्येक सप्ताह दो संयुक्त कालांश और एक एकल कालांश आवंटित करना संभव नहीं है, तो गतिविधियों, खेल और मुक्तचिंतन के लिए पर्याप्त समय सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग लक्ष्य के साथ एकल कालांश की रचना करना आवश्यक है। समय सारिणी के दो अलग-अलग परिदृश्यों के लिए सुझाव नीचे दिए गए हैं—

- परिदृश्य 1 - प्रति सप्ताह पाँच एकल कालांश।
- परिदृश्य 2 - इकाई 1 से 4 के लिए दो संयुक्त कालांश और योग के लिए एकल कालांश।

परिदृश्य 1 - प्रत्येक कालांश में सीमित समय का प्रभावी रूप से उपयोग करने और अधिगम परिणाम प्राप्त करने के लिए तीन अलग-अलग प्रकार के सत्रों की कल्पना की गई है।

- प्रकार 1 - खेल अभ्यास का अधिकतम प्रयोग करता है।
- प्रकार 2 - संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक पहलुओं पर चर्चा के लिए पर्याप्त समय प्रदान करने के लिए खेल के बाद मुक्तचिंतन का अधिकतम प्रयोग करता है।
- प्रकार 3 - एक विशिष्ट कौशल पर ध्यान केंद्रित करने के लिए विशिष्ट खेल कौशल अभ्यास का अधिकतम प्रयोग करता है। 40 मिनट के कालांश के सभी प्रकारों के लिए एक समय आवंटन प्रारूप नीचे दिया गया है।

अवधि / सत्र प्रकार				
प्रकार - 1	कौशल आधारित ऊष्मीकरण	क्रिया समय	शीतलीकरण	मुक्तचिंतन
समय मिनटों में	5	25	5	5

प्रकार - 2	कौशल आधारित ऊष्मीकरण	क्रिया समय	शीतलीकरण	मुक्तचिंतन
समय मिनटों में	5	15	5	15
प्रकार - 3	कौशल आधारित ऊष्मीकरण	कौशल आधारित मनोरंजक खेल	शीतलीकरण	मुक्तचिंतन
समय मिनटों में	5	25	5	5

परिदृश्य 2 - (अत्यधिक अनुशंसित) - 80 मिनट के संयुक्त कालांश खेल अभ्यास और मुक्तचिंतन का प्रभावी ढंग से अधिकतम सदुपयोग कर सकते हैं। संयुक्त कालांश के साथ दो प्रकार के सत्रों की योजना बनाई जा सकती है।

- प्रकार 4 - खेल के समय और कौशल अभ्यास को अधिकतम करता है।
- प्रकार 5 - खेल के समय को अधिकतम करता है।

प्रकार 4

संयुक्त कालांश	कौशल आधारित ऊष्मीकरण	क्रिया समय	कौशल आधारित मनोरंजक खेल	शीतलीकरण	मुक्तचिंतन
समय मिनटों में	5	30	20	5	20

कौशल आधारित अभ्यास विशिष्ट कौशल को लक्षित करने के लिए टीमों के बीच खेला जाने वाला एक छोटा खेल है। इस स्तर पर शुद्ध अभ्यास की अनुशंसा नहीं की जाती है।

प्रकार 5

संयुक्त कालांश	कौशल आधारित ऊष्मीकरण	कौशल आधारित मनोरंजक खेल	शीतलीकरण	मुक्तचिंतन
समय मिनटों में	5	50	5	20

सदस्य संयोजक

ब्रह्म प्रकाश भारद्वाज, *आचार्य एवं अध्यक्ष*,
शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

सदस्य समन्वयक

अतुल दुबे, *सहायक आचार्य*, शारीरिक शिक्षा
सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

शिक्षकों के लिए निर्देश

शिक्षक आनंदमय अनुभव, बच्चों की सुरक्षा और दक्षताओं के प्रभावी विकास के लिए नीचे दिए गए निर्देशों का पालन कर सकते हैं—

- खेल के लिए समुचित क्षेत्र को सुनिश्चित करें जिससे खेल के क्षेत्र में कोई रुकावट न हो।
- समूह गतिविधियों के लिए, विद्यार्थियों को एक-दूसरे से टकराने से रोकने के लिए क्षेत्र को छोटे ब्लॉकों में चिह्नित करें।
- दलों को विभाजित करते समय यह सुनिश्चित करें कि दल शरीर के भार, ऊँचाई और गतिविधि के लिए आवश्यक कौशल के मामले में निष्पक्ष और संतुलित हो।
- सुनिश्चित करें कि प्राथमिक चिकित्सा सामग्री उपलब्ध और सुलभ हो।
- सुनिश्चित करें कि विद्यार्थियों के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार किया जाए और वे भावनात्मक और सामाजिक रूप से सुरक्षित महसूस करें।
- सभी विद्यार्थियों को नियमित प्रोत्साहन एवं सहायता प्रदान करें।
- सुनिश्चित करें कि शारीरिक शिक्षा अवधि के दौरान विद्यार्थियों को शिकायतों के उचित निवारण तक पहुँच प्राप्त हो।
- विद्यार्थियों को खेलते समय अपने परिवेश के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे प्रतिद्वंद्वी पर निशाना ना साधें, जब तक कि ऐसा निर्देशित न किया गया हो और चर्चा करें कि यह क्यों महत्वपूर्ण है।
- विद्यार्थियों को गतिविधि में प्रतिद्वंद्वी को धक्का देते या खींचते समय सावधान रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी उचित ऊष्मीकरण और शीतलीकरण करें। उन्हें अपनी दिनचर्या बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- कक्षा से पहले, कक्षा के दौरान और बाद में विद्यार्थियों को बातचीत के अवसर प्रदान करें।
- धीरे-धीरे खेल कौशल का परिचय दें। खेल के छोटे संस्करण खेलकर अवलोकन, प्रतिबिंब, भावनात्मक विनियम जागरूकता और परिधीय दृष्टि का विस्तार करने और खेल खेलना के आधार पर त्वरित निर्णय लेने जैसी व्यक्तिगत क्षमताओं को निर्माण करके जटिलता को धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है।

- मुक्त चिंतन समय के दौरान और खेल के प्रासंगिक क्षणों में प्रभावी संचार, सामूहिक निर्णय लेने और सामूहिक लक्ष्य की दिशा में मिलकर काम करने जैसी सामाजिक क्षमताओं पर चर्चा करें।
- विद्यालय में समावेशी खेल की संस्कृति के निर्माण के लिए विद्यार्थियों को अधिक उत्तरदायित्व लेने के लिए प्रोत्साहित करें। सभी विद्यार्थी सुरक्षित, प्रेरित और खेलने के लिए प्रोत्साहित अनुभव करें, यह सुनिश्चित करने में सक्रिय भूमिका निभाने में उनकी सहायता करें।

राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समिति (एन.एस.टी.सी.)

1. महेश चंद्र पंत, *कुलाधिपति*, राष्ट्रीय शैक्षिक योजना एवं प्रशासन संस्थान **(अध्यक्ष)**
2. मञ्जुल भार्गव, *प्रोफेसर*, प्रिंसटन यूनिवर्सिटी **(सह-अध्यक्ष)**
3. सुधा मूर्ति, प्रतिष्ठित *लेखिका* एवं *शिक्षाविद*
4. बिबेक देबरॉय, *अध्यक्ष*, प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद् (ई.ए.सी.-पी.एम.)
5. शेखर मांडे, *पूर्व महानिदेशक,* सी.एस.आई.आर. एवं प्रतिष्ठित *प्रोफेसर*, सावित्रीबाई फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे
6. सुजाता रामदोरई, *प्रोफेसर*, ब्रिटिश कोलंबिया विश्वविद्यालय, कनाडा
7. शंकर महादेवन, *संगीत विशेषज्ञ*, मुंबई
8. यू. विमल कुमार, *निदेशक*, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू
9. मिशेल डैनिनो, *विजिटिंग प्रोफेसर*, आई.आई.टी., गांधीनगर
10. सुरीना राजन, *आई.ए.एस. (सेवानिवृत्त)*, हरियाणा एवं पूर्व महानिदेशक, एच.पी.ए.
11. चमू कृष्ण शास्त्री, *अध्यक्ष*, भारतीय भाषा समिति, शिक्षा मंत्रालय
12. संजीव सान्याल, *सदस्य*, प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद् (ई.ए.सी.-पी.एम.)
13. एम.डी. श्रीनिवास, *अध्यक्ष*, सेंटर फॉर पॉलिसी स्टडीज, चेन्नई
14. गजानन लोंढे, हेड, कार्यालय, एन.एस.टी.सी.
15. रेबिन छेत्री, *निदेशक*, एस.सी.ई.आर.टी., सिक्किम
16. प्रत्यूष कुमार मंडल, *प्रोफेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
17. दिनेश कुमार, *प्रोफेसर एवं अध्यक्ष*, योजना एवं अनुवीक्षण प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
18. कीर्ति कपूर, *प्रोफेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
19. रंजना अरोड़ा, *प्रोफेसर एवं अध्यक्ष*, पाठ्यचर्या अध्ययन एवं विकास विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली **(सदस्य-सचिव)**

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक [1][**संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य**] बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की **स्वतंत्रता,**

प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**

प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन **सब में**

व्यक्ति की गरिमा और [2][**राष्ट्र की एकता और अखंडता**] सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. को **एतद्द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।**

---

1. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''राष्ट्र की एकता'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।

पाठ्यपुस्तक निर्माण समूह

मार्गदर्शन

महेश चंद्र पंत, *अध्यक्ष*, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समूह (एन.एस.टी.सी.) तथा *सदस्य*, समन्वयन समिति, पाठ्यचर्चा क्षेत्र समूह, रा.शै.अ.प्र.प.

मञ्जुल भार्गव, *सह-अध्यक्ष*, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समूह (एन.एस.टी.सी.) तथा *सदस्य*, समन्वयन समिति, पाठ्यचर्चा क्षेत्र समूह, रा.शै.अ.प्र.प.

गजानन लोंढे, *कार्यालय प्रमुख*, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम समूह (एन.एस.टी.सी.)

अध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा और आरोग्य

विमल कुमार, *अध्यक्ष*, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू

सहयोग

अनिल करवन्दे, *अध्यक्ष,* स्पोर्ट्स साइकोलॉजी एसोसिएशन ऑफ इंडिया

अभिषेक सिंह राठौड़, *राज्य प्रमुख,* अजीम प्रेमजी फाउंडेशन, मध्य प्रदेश

अमय कोलेकर, *खेल वैज्ञानिक,* प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू

कविता अरुण, *पूर्व राष्ट्रीय समन्वयक,* एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलुरू

जयप्रकाश शर्मा, *आचार्य*, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय

प्रलय मजूमदार, *मुख्य सलाहकार,* खेल विज्ञान व विश्लेषण उत्कृष्टता केंद्र, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास

मनोज देओलकर, *केंद्र प्रमुख,* ज्ञान प्रबोधिनी क्रीड़ाकुल, निगड़ी केंद्र, पुणे

राजेंदर सिंह, *पूर्व निदेशक, शारीरिक शिक्षा,* जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर

ललित शर्मा, *आचार्य,* आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय

श्वेतांक पाठक, *परियोजना प्रबंधक,* खेल विज्ञान भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास

सिंधु आर., *रिसर्च एसोसिएट*, संवित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरू

सुधीर देशपांडे, *पूर्व रजिस्ट्रार,* एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलुरू

सुबीर देबनाथ, *प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस* इन स्पोर्ट्स, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, जोधपुर

स्वाति दिलीप, *योग प्रशिक्षक,* प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू

अनुवाद व समीक्षा

अरविंद सिंह, *प्राध्यापक*, शारीरिक शिक्षा, सैंट स्टीफंस स्कूल, अजमेर

चंद्रकांता त्रिपाठी, *प्राचार्या*, एस.एन.डी.वी.डब्ल्यू., बी.पी.एड. कॉलेज, भीलवाड़ा

प्रमोद सिंह, *सहायक निदेशक*, शारीरिक शिक्षा, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर

मुकेश कुमार वर्मा, *सह आचार्य,* शारीरिक शिक्षा, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

ललित शर्मा, *आचार्य*, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

हरीश कुमार, *सहायक आचार्य*, डी.आई.ई.टी., पीतमपुरा, नई दिल्ली

सदस्य-संयोजक

ब्रह्म प्रकाश भारद्वाज, *आचार्य एवं अध्यक्ष,* शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

सदस्य-समन्वयक

अतुल दुबे, *सहायक आचार्य,* शारीरिक शिक्षा, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

अनुकूलन समूह

संयोजक

व्ही.के तिवारी, कौस्तुभ चटर्जी, डॉ.ललित साहू

संपादन सहयोग

दानीराम वर्मा (से.नि.प्राचार्य), डॉ.आर.एस.चौहान (से.नि.प्राचार्य), डॉ.ओ.पी.मिश्रा (सचिव, राज्य शिक्षा आयोग),

बी.आर.साहू (पूर्व फैकल्टी एस.सी.ई.आर.टी. भाषाविद्)

विषय समन्वयक

ज्ञान प्रकाश द्विवेदी

सहयोगकर्ता

डॉ.छगन लाल सोनवानी, छबि राम साहू, राजेश तिवारी, संजय वस्त्रकार, ज्योति वैद

राज्य शिक्षा स्थायी समिति

क्रं	नाम व पदनाम	
1.	श्री आलोक चक्रवाल, कुलपति	
	गुरु घासीदास केन्द्रीय विश्वविद्यालय, बिलासपुर	**अध्यक्ष**
2.	संचालक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण	
	परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर	**सदस्य सचिव**
3.	संचालक, लोक शिक्षण संचालनालय, छत्तीसगढ़	**सदस्य**
4.	मिशन संचालक, समग्र शिक्षा, रायपुर, छत्तीसगढ़	**सदस्य**
5.	डॉ. वासुदेव साहसी, सहा.प्रा., शा.जे. योगानंदम	
	छ.ग. महाविद्यालय, रायपुर	**सदस्य**
6.	डॉ. सुभाष चन्द्राकर, प्राध्या., दुर्गा महाविद्यालय, रायपुर	**सदस्य**
7.	श्री मनीष देवांगन, वि.खं. शिक्षा अधिकारी, कार्या.	
	धरसींवा, जिला-रायपुर	**सदस्य**
8.	श्री नरेन्द्र सिंह राजपूत, सहा. शिक्षक, प्राथ. विद्या. सिवनी	
	खुर्द (बोडला), जिला-कबीरधाम	**सदस्य**
9.	श्री मनोज सिंह, शा. शिक्षा महाविद्यालय, बिलासपुर	**सदस्य**
10.	श्री दिलीप केसरवानी, पूर्व प्राचार्य, कबीर नगर, रायपुर	**सदस्य**

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, शारीरिक शिक्षा व आरोग्य के पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह के अध्यक्ष व सदस्यों का आभारी है, जिनके कुशल मार्गदर्शन व सहयोग के बिना इस पुस्तक का प्रकाशन दुष्कर था। समूह द्वारा प्रदत्त विषयवस्तु व समालोचकों टिप्पणीकारों का पुस्तक निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान रहा है। परिषद् इस पुस्तक के निर्माण के लिए गजानन लोंढे, *निदेशक*, संवित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरू; रंजना अरोड़ा, *आचार्य* एवं *अध्यक्ष*, पाठ्यचर्या अध्ययन एवं विकास विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; गौरी श्रीवास्तव, *आचार्य* एवं *अध्यक्ष*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; अंजू गांधी, *वरिष्ठ सलाहकार*; सुपर्णा दिवाकर, *मुख्य सलाहकार*, प्रोग्राम ऑफिस, रा.शै.अ.प्र.प. के प्रति भी आभारी है।

हम सोनम शर्मा, *व्याख्याता,* आर.एस.एस.के. विद्यालय, बवाना; शिवम थापा, *एस.आर.एफ.*, डी.पी.ई.एस.एस., नई दिल्ली; आकाश सैनी, केंद्रीय विद्यालय संगठन, नई दिल्ली; कोमल गोयल, *रिसर्च स्कॉलर*, डी.पी.ई.एस.एस., नई दिल्ली का भी विषयवस्तु उपलब्ध कराने हेतु धन्यवाद देते हैं।

परिषद्, मुकेश कुमार वर्मा, *सह आचार्य*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; प्रमोद सिंह, *सहायक निदेशक*, शारीरिक शिक्षा, राजस्थान विश्वविद्यालय; चंद्रकांता त्रिपाठी, *प्राचार्या*, एस.एन.डी.वी.डब्ल्यू., बी.पी.एड. कॉलेज, भीलवाड़ा; अरविंद कुमार सिंह, *पी.जी.टी.*, शारीरिक शिक्षा, सैंट स्टीफंस सीनियर सेकेंड्री स्कूल, अजमेर; हरीश कुमार, *सहायक आचार्य*, डी.आई.ई.टी., पीतमपुरा, नई दिल्ली; मीनाक्षी ठाकुर, *सहायक आचार्य*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; श्वेताश्री, *रिसर्च एसोसिएट*, शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; पादुकोण द्रविड़ सैंटर फॉर स्पोर्ट्स एक्सीलेंस, बेंगलुरू का मुख्य रूप से धन्यवाद देती है।

परिषद् पुस्तक के संपादन कार्य के लिए प्रकाशन विभाग के संपादकीय स्कंध के सदस्य दिनेश वशिष्ट, *संपादक* (संविदा), शिव मोहन यादव, *सहायक संपादक* (संविदा), संविदा पर कार्यरत *प्रूफरीडर* मुंशी रजा, आफरीन, राहिल अंसारी और सियाराम मीणा का आभार प्रकट करती है।

हम पुस्तक को वर्तमान स्वरूप प्रदान करने के लिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् के प्रकाशन प्रभाग में कार्यरत डी.टी.पी. प्रकोष्ठ के सदस्यों पवन कुमार बरियार, *प्रभारी*, डी.टी.पी. प्रकोष्ठ और संविदा पर कार्यरत डी.टी.पी. ऑपरेटर मनोज कुमार, बिट्टू कुमार महतो व उपासना का भी आभार प्रकट करते हैं।

विषय-सूची

आमुख *v*

पुस्तक परिचय *viii*

इकाई 1— शारीरिक शिक्षा और आरोग्य का महत्व

- बर्फ-पानी 2
- सात कांकर 4
- ऐरोबिक व्यायाम 6
- अनुकरण 8
- अंकों का खेल 10
- हूला हूप कूद 12



इकाई 2— गामक दक्षता



गामक दक्षता का परिचय *15*

- बाधा दौड़ 23
- संतुलन क्रिया 25
- शिवम कहें 27
- सहयोग से सफलता 29
- केंद्र की गेंद 31
- मकर गति और गेंद 33
- टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले 35
- मकर दौड़ 37
- सिर, धड़, पैर और लक्ष्य 39

इकाई 3— खो-खो के आधारभूत कौशल

- सिटिंग (बैठक) 42
- चेजिंग (पीछा करना) 44
- 'खो' देना 46
- सीधी रेखा में दौड़ना 48
- डॉजिंग (चकमा देना) 50
- जिग-जैग (उत्तरोत्तर तिरछी) दौड़ 53
- पोल टर्न (स्तंभ पर घूमना) 56
- कवरिंग चेज 59
- चेन 'खो' 62
- फेक 'खो' (भ्रामक 'खो') 65
- पोल डाइव 68
- टो-टैपिंग (पैर के पंजों को छूना) 71
- 3-2-3 चेन 'खो' 73





इकाई 4— हैंडबॉल के आधारभूत कौशल

- हैंडबॉल पासिंग 77
- कैचिंग (लपकना) 80
- 10-पास खेल 83
- ड्रिबलिंग 85
- अवरोध ड्रिबलिंग 88
- शूट द बॉल (गेंद मारो) 90
- चकमा गेंद 93
- ड्रिबल और शूट 95
- पास करना और शूट 97
- शूटआउट प्रतियोगिता 99
- गोलरक्षक के रक्षात्मक कौशल 101
- ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करना) 104
- सम्मिलन 107

इकाई 5— योग

योग सत्र संरचना *111*

अध्याय 1

- दैनिक जीवन में योग 113

अध्याय 2

- यौगिक अभ्यासों की तैयारी 125

अध्याय 3

- आसन 144

अध्याय 4

- प्राणायाम 157

अध्याय 5

- धारणा, ध्यान, समाधि 165

अध्याय 6

- क्रीड़ा योग 172



शिक्षकों के लिए सुझावात्मक सत्र योजना

- योग की सत्र योजना 178
- कालांशों में गतिविधियों का प्रवाह 184

भारत का संविधान

भाग 4क

नागरिकों के मूल कर्तव्य

अनुच्छेद 51 क

मूल कर्तव्य – भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह –

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;

(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;

(ग) भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण बनाए रखे;

(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;

(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो महिलाओं के सम्मान के विरुद्ध हों;

(च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;

(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;

(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;

(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;

(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत् प्रयास करे, जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू सके; और

(ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य को शिक्षा के अवसर प्रदान करे।

0688CH01



इकाई 1

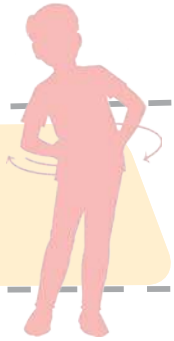
शारीरिक शिक्षा और आरोग्य का महत्व

इस इकाई में हम जानेंगे कि नियमित शारीरिक गतिविधियाँ हमें किस प्रकार सुखद अनुभव देती हैं और दूसरों के साथ मिलजुल कर रहना सिखाती हैं। यहाँ हम इसी प्रकार की गतिविधियाँ करेंगे—

1. **खेल और आनंदप्रद गतिविधियाँ**— हम बहुत सारे आनंददायी खेल खेलेंगे और रोचक चर्चाएँ करेंगे।
2. **एक-दूसरे की देखभाल करना**— हम सब एकसाथ रहते हुए, अपनी विकास सुनिश्चित करेंगे एवं खुश रहना सीखेंगे। साथ ही ये भी सीखेंगे और खोजेंगे कि उपरोक्त क्रियाएँ किस प्रकार हमें शारीरिक व मानसिक रूप से सशक्त करते हुए, सफलता एवं प्रसन्नता प्रदान कर रही हैं।
3. **सुरक्षा प्रथम**— हम उन तरीकों की भी खोज करेंगे कि खेलते समय किस प्रकार चोटों से बचते हुए, सुरक्षित रहते हुए स्वस्थ वातावरण तैयार किया जा सकता है।

आइए, कुछ पारंपरिक खेलों के विषय में जानते हैं, जो विभिन्न मूल्यों और सांस्कृतिक समझ को विकसित करने के लिए सर्वोत्तम हैं। साथ ही, ये खिलाड़ी को फिट बनाने में सहायता करते हैं।

बर्फ-पानी



बर्फ-पानी एकजुटता का एक पारंपरिक खेल है। इस खेल में, आनंदित होते हुए अपने दल के साथियों को बचाएँगे और अतिरिक्त खिलाड़ी होने के पश्चात भी एक-दूसरे का सहयोग करेंगे। आइए, 'बर्फ और पानी' खेल खेलकर आनंद लेते हैं।

वार्म-अप (ऊष्मीकरण)	गतिविधि	कूल-डाउन (शीतलीकरण)	मुक्तचिंतन
धड़ को मोड़ना, उठक-बैठक (स्कवैट)	बर्फ-पानी	सतह छूना, पिंडली विस्तारण	सहयोग
अग्र ऊर्ध्व जानूपेशी (क्वाड्रिसेप) विस्तारण		धरती स्पर्श	

कैसे खेलें?



- दांव देने के लिए एक खिलाड़ी का चयन करें, जो अन्य खिलाड़ियों का पीछा करेगा।
- यदि किसी खिलाड़ी को दांव देने वाला स्पर्श कर लेता है तो फिर उस खिलाड़ी को तुरंत उसी स्थान पर स्थिर (बर्फ) रहना होगा।
- स्थिर खिलाड़ी को मुक्त (पानी) करने के लिए, दूसरे खिलाड़ी का स्पर्श आवश्यक होगा और मुक्त खिलाड़ी के स्पर्श करते ही पानी बन जाएगा।
- खेल तब तक जारी रह सकता है, जब तक कि सभी खिलाड़ी स्थिर (बर्फ) न हो जाएँ या खेल के लिए समय समाप्त न हो जाए।
- यदि एक खिलाड़ी को तीन बार से अधिक 'बर्फ' कहकर स्थिर कर दिया जाता है तो वह खिलाड़ी अगला दांव देने वाला बन जाएगा।

जीवन को खुशियों से भरने के लिये, अच्छा स्वास्थ्य जरूरी है।



मुक्तचिंतन – *साहचर्य*

अपने सहपाठियों के साथ चर्चा करें, यदि अगले 7 दिनों के लिए आपको खेलने की अनुमति न हो तो आपको कैसा लगेगा और क्यों?

.....

एक साथ खेलना आपको अच्छा अनुभव करता है और आपको खुशी देता है।

खेलों कूदो और स्वस्थ रहो।

सात कांकर

सात कांकर एक स्थानीय खेल है, जो अलग-अलग नामों, जैसे— *सतोलिया*, *लगोरी*, *नार्गोलोई*, *पिट्ठू* आदि से पूरे भारत में खेला जाता है। यह चपलता, रणनीति और दलीयभाव के तत्वों को दर्शाता है, जिससे यह एक लोकप्रिय और मनोरंजक गतिविधि बन जाती है। इसका आनंद बच्चों से बड़ों तक सभी आयुवर्गों द्वारा लिया जाता है। आइए, खुशी-खुशी अपना विकास करते हैं और साथ-साथ खेलते हैं।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
दाएँ-बाएँ चलना, पीछे चलना, धीरे-धीरे दौड़ने का अभ्यास	सात कांकर	*पश्चिमोत्तानासन*	खुशी से बढ़ना

कैसे खेलें?



- दो दल बनाएँ।
- एक-दूसरे के ऊपर सात चपटे पत्थरों से दुर्ग बनाएँ। उससे लगभग 15 फीट की दूरी पर एक रेखा चिह्नित करें।
- पहले दल के एक खिलाड़ी को सात पत्थरों से बने दुर्ग पर प्रहार करने के लिए भेजा जाएगा। प्रत्येक खिलाड़ी को तीन अवसर मिलेंगे।
- क्षेत्ररक्षण दल एक खिलाड़ी को दुर्ग के समीप खड़ा करता है और अगर यह खिलाड़ी फेंकी गई गेंदों को टप्पे के बाद सीधे लपक लेता है, तो पहले दल का खिलाड़ी आउट होगा। पहले दल का खिलाड़ी दुर्ग पर प्रहार करेगा और उसके साथी दुर्ग को पुन: स्थिर करने के लिए दौड़ेंगे और लागोरी, सितोलिया, पिट्ठू, नार्गोलोई या खेल का कोई अन्य नाम, जो आपके क्षेत्र में लोकप्रिय है, उसे उच्चारित करेंगे।
- यदि किसी खिलाड़ी पर रक्षकदल के खिलाड़ी द्वारा गेंद से प्रहार किया जाता है, तो वह खिलाड़ी आउट हो जाएगा और खेल फिर से शुरू होगा।

खेल को अपनाओ जीवन को सफल बनाओ।



- यदि आक्रामक दल सभी पत्थरों से पुनः दुर्ग बनाने से पहले सितोलिया, लागोरी, पिट्ठू या नार्गोलोई चिल्लाता है, तो पूरा दल आउट हो जाएगा।
- अगर आक्रामक दल किसी के आउट होने से पहले पत्थरों से दुर्ग को पुनः व्यवस्थित कर देता है और सितोलिया, लागोरी, पिट्ठू या नार्गोलोई चिल्लाता है, तो उन्हें इसके लिए एक अंक मिलेगा।

मुक्तचिंतन – *सुखमय विकास*

उन वस्तुओं को सूचीबद्ध करें जो सात कांकर का खेल खेलते समय आपको सबसे अधिक पसंद आईं तथा उन बिंदुओं पर चर्चा करें जिनका आपके दल ने सर्वाधिक आनंद लिया और जिन बिंदुओं का आप बिल्कुल भी आनंद नहीं ले पाए।

खेलना आपको सक्रिय और तनावमुक्त रहने में सहायता करता है।

व्यायाम शरीर के लिए हवा व पानी की तरह जरूरी है।

ऐरोबिक व्यायाम

ऐरोबिक व्यायाम ऐसी गतिविधियाँ हैं, जो दीर्घकाल के लिए हृदय-दर और श्वसन-दर में वृद्धि करती है। इन गतिविधियों का व्यायाम हमें आनंद की अनुभूति देता है।
आइए, आनंद की अनुभूति कराने वाले व्यायामों के विभिन्न संयोजनों का पता लगाएँ।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगाना एवं कूदना, नितंब और श्रोणी की मांसपेशियों में विस्तारण	ऐरोबिक व्यायाम	भुजा घुमाना, कंधा उचकाना	शक्ति का विकास

कैसे खेलें?



- **ऐरोबिक** में ऊर्जावान संगीत और व्यायाम वाले नृत्य का संयोजन, मनोरंजन से पूर्ण और शक्ति देने वाली ऐरोबिक गतिविधियाँ सम्मिलित हैं। लंबे समय तक आक्सीजन का उपयोग ही ऐरोबिक्स को परिभाषित करता है। अतिरिक्त प्राणवायु (आक्सीजन) हृदय-दर, सहनशीलता, सामान्य शारीरिक दक्षता की क्षमता को बढ़ाने के लिए उपयोगी है। आइए, अपने शिक्षक की सहायता से विभिन्न ऐरोबिक व्यायामों को जानते हैं और अभ्यास करते हैं।

खेल युवाओं के लिए प्रेरणादायक और स्वास्थ्यवर्धक है।



मुक्तचिंतन – *शक्ति संचय*

शक्ति का विकास – नियमित ऑक्सीकृत व्यायाम अथवा ऐरोबिक्स कैसे हृदय की क्षमता को बढ़ाता है तथा दम घुटने, हाँफने या सांस चढ़ने की व्याधियों से बचाता है। टिप्पणी लिखें।

.....

.....

यदि आप नियमित व्यायाम करते हैं और पौष्टिक आहार ग्रहण करते हैं तो अस्थियाँ और मांसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं।

खेलों से जीवन में नई आशाओं का संचार होता है।

अनुकरण



याद कीजिए कि हमें किसी अभिनेता या व्यक्ति की नकल करने में कितना आनंद आता है! शारीरिक भाव-भंगिमाओं के साथ ऐसा करने में आनंद आता है। अनुकरण खेल खेलते समय, हम व्यवहार के सकारात्मक पक्ष सीखते हुए प्रतिकृति बनाना सीखेंगे। आइए, एक-दूसरे की गतिविधि की सदृश छवि बनाएँ और आनंद लें।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
घुटनों को सीने तक उठाएँ, अग्र ऊर्ध्व जानूपेशी (क्वाड्रिसेप) का विस्तारण, फिसलना और घुड़चाल समान दौड़ें	अनुकरण	आगे और पीछे की ओर लंजेज	एक-दूसरे की सहायता करना

कैसे खेलें?



- एक सदस्य का चयन करें, जो विभिन्न शारीरिक क्रियाओं का प्रदर्शन करेगा और अन्य उसका अनुसरण करेंगे।
- जैसा अभी आपने देखा, अब गति या दिशा का अनुसरण करें। उदारण के लिए पशुवत चाल, प्रवक्ष चाल, लुढ़कना, कूदना, विस्तारण और एक पैर पर संतुलन।
- एक निर्धारित समय के बाद भूमिका बदलें। विभिन्न शारीरिक क्रियाओं और उनका अनुकरण करने के प्रदर्शन का सभी को अवसर दिया जाए।

हार से डरना नही, खेलना है, अब पीछे हटना नही।।



मुक्तचिंतन – *एक-दूसरे की सहायता करें*

अपने सहपाठियों के साथ एक उदाहरण साझा करें, जब आपने किसी की सहायता की हो। यद्यपि यह आपके लिए असुविधाजनक था, लेकिन आपने अच्छा अनुभव किया। कष्ट होने पर भी आपने अच्छा अनुभव क्यों किया?

एक साथ खेलने से भावनात्मक और सामाजिक बंधन विकसित करने में सहायता मिलती है। निष्पक्ष खेल, नियमबद्धता और एक-दूसरे के प्रदर्शनों का सम्मान जैसे मूल्यों का संवर्धन सामूहिक खेलों के माध्यम से होता है।

खेल खेलने से शरीर और मस्तिष्क के मध्य सामंजस्य की शक्ति का विकास होता है।

अंकों का खेल

अंकों का खेल एक स्थानीय खेल 'रुमाल झपट्टा' से अपनाया गया है। याद करें, जब आपने अपने दोस्तों के साथ यह खेल खेला करते थे।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
उठक-बैठक (स्क्वाट), सतह को स्पर्श करना, पिंडलियों का विस्तारण	अंकों का खेल	सिर के पीछे ट्राइसेप्स खींचें बाएँ-दाएँ पैरों से लंजेज करें पैरों को क्रॉस कर पंजे छुएँ	एक-दूसरे के साथ अच्छा व्यवहार करना

कैसे खेलें?



- एक वृत्त बनाकर दो दल बनाएँ।
- केंद्र में एक शंकु या चिह्न रखें।
- दोनों दलों के खिलाड़ियों को एक समान अंक सौंपे जाएँ। उदाहरण के लिए— दल 'अ' को 1 से 10 और दल 'ब' को 1 से 10।
- शिक्षक के निर्देशानुसार वृत्त में चलना शुरू कीजिए, जैसे घड़ी की दिशा में धीरे-धीरे दौड़ना, घड़ी की विपरीत दिशा में धीरे-धीरे दौड़ना, मेंढक कूद आदि।
- वृत्त में चक्कर लगाते समय शिक्षक, एक अंक उच्चारित करेंगे। दोनों दलों के उक्त अंक धारी खिलाड़ी तीव्रता से शंकु तक पहुँचकर उसको स्पर्श करने का प्रयास करेंगे।
- जो दल पहले स्पर्श करेगा, उसको अंक मिलेंगे अधिक अंक पाने वाला दल विजेता होगा।

खेलों से हमारी बनेगी पहचान, खेल ही बनेंगे हमारी जीत के निशान।।



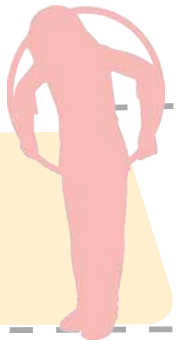
मुक्तचिंतन – *एक-दूसरे के साथ अच्छा व्यवहार करें।*

यदि खेल के समय आपने किसी के साथ दुर्व्यवहार होते हुए देखा है तो आप क्या करेंगे? अपनी राय साझा करें।

दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें, जैसा आप स्वयं के साथ चाहते हैं।

खेलों में निराशा, निर्बलता का प्रतीक है।।

हूला हूप कूद



हूला हूप कूद रिंग (वस्तु से बना चक्र) का उपयोग करके खेला जाने वाला खेल है। रिंग के साथ कूदना और शरीर की विविध गतियों के साथ समन्वय स्थापित करना सीखें और एक-दूसरे के लिए प्रसन्न हों।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
कंधा घुमाना, श्रोणिसंधिका, विस्तारण, नितंब-संधि घूर्णन	हूला हूप कूद	धड़ मोड़ना, सतह को छूना, हैमस्ट्रिंग	परस्पर एक-दूसरे के लिए खुश रहना सीखें

कैसे खेलें?



- विविध दल बनाएँ।
- प्रत्येक पंक्ति में पहले खिलाड़ी को हूला हूप मिलेगा। प्रत्येक लेन में प्रत्येक खिलाड़ी के लिए एक ही हूला हूप होगा।



प्रयास की सराहना करें, ना कि खेल के परिणाम की।

किसी को हरा देना बहुत आसान है किन्तु किसी को जीतना बहुत मुश्किल है।।



- हूप्स पंक्ति के प्रथम खिलाड़ी के सामने भूमि पर रखे होंगे।
- दोनों पैरों से हूला हूप्स के अंदर कूदकर दौड़ शुरू करें।
- हूप को भूमि से उठाएँ और अपने सामने रखें। फिर दोनों पैरों को एकसाथ रखते हुए फिर से कूदें।
- प्रक्रिया को तब तक दोहराएँ, जब तक आप अंतिम बिंदु तक न पहुँच जाएँ।
- प्रारंभिक रेखा की ओर वापस दौड़ें और हूप अपने साथी को दें।
- जो दल पहले स्थान पर रहेगा, वह खेल जीतेगा।

मुक्तचिंतन – *दूसरों के लिए प्रसन्न रहना सीखें*

- कल्पना कीजिए, आपने एक खेल जीता और हर कोई आपकी सफलता से प्रसन्न हो रहा था, अपनी प्रतिक्रिया एक कविता के रूप में लिखें।
- क्या आपने कभी विपक्षी दल के खिलाड़ियों की सराहना उनके उत्तम प्रदर्शन के लिए की है।

आपके आज का पुरुषार्थ, आपके कल का भविष्य है।

0688CH02



इकाई 2

गामक दक्षता

इस इकाई में हम गामक दक्षता के महत्व को समझेंगे। हम यह भी समझेंगे कि गामक रूप से दक्ष होने से हमें स्वस्थ और शक्तिशाली बने रहने में सहयोग मिलता है। उक्त दक्षता को पाने के लिए की जाने वाली गतिविधियाँ निम्नलिखित हैं—

1. **सहनशक्ति**— हम मनोरंजक गतिविधियाँ करेंगे, जो कि हमें बिना थके लंबे समय तक खेलने में मदद करती हैं।
2. **शक्ति का विकास**— निरंतर व्यायाम करने से हम शक्तिशाली बनेंगे, इससे हमारी मांसपेशियाँ व अस्थियाँ शक्तिसंपन्न होंगी।
3. **लचीलेपन का विकास**— शरीर की संथियों को निर्देशित रूप में खींचने से लचीलेपन का विकास होता है।
4. **संतुलन बनाना**— खेलते और व्यायाम करते समय स्थिर रहने का अभ्यास, हमारे शरीर की संतुलन क्षमता को विकसित करता है।

आइए, गतिमान रहते हुए और आनंद लेते हुए गामक दक्षता को प्राप्त करते हैं।

गामक दक्षता का परिचय

गामक दक्षता हमारे शरीर की मांसपेशियों और तंत्रिकाओं की प्रभावी ढंग और कुशलता से एक साथ काम करने की क्षमता का परिचय देती है। इसमें समन्वय, संतुलन, चपलता और प्रतिक्रिया समय जैसे कौशल सम्मिलित हैं। अच्छी गामक क्षमता हमें दैनिक कार्यों और गतिविधियों को आसानी से और नियंत्रण के साथ करने में सहायता करती है। तथापि इससे पहले कि हम कोई भी गतिविधि करें, अवधारणाओं को समझने के लिए हमें वार्म-अप (ऊष्मीकरण), कूल-डाउन (शीतलीकरण) और स्ट्रैचिंग (विस्तारण) की तकनीक को समझने की आवश्यकता होती है। आइए, हम सभी पहले कदम के साथ गामक दक्षता की अपनी यात्रा शुरू करें।

वार्म-अप क्यों महत्वपूर्ण है?

वार्म-अप शरीर के तापमान और हृदय गति को बढ़ाकर शरीर को गतिविधियों के लिए तैयार करता है, जिससे शारीरिक दक्षता और प्रदर्शन में सुधार होता है। किसी गतिविधि से पहले वार्म-अप, मांसपेशियों में विस्तारण और संधियों की गतियों से चोट के भय को कम करता है।

वार्म-अप (उष्मीकरण) कैसे करें?

लगभग 5 से 10 मिनट तक आगामी खेल गतिविधि से संबंधित किसी भी हल्के से तीव्र श्रेणी के व्यायाम को किया जा सकता है। उदाहरण के लिए फुटबॉल, किक, रग्बी बॉल पासिंग, हल्का भार उठाना, छाया (शैडो) मुक्केबाजी आदि के बाद सामान्य व्यायाम, जैसे— जॉगिंग (धीमी दौड़), शटल दौड़, घुटने को ऊँचा कर तीव्र दौड़ने का व्यायाम किया जा सकता है। एक बार जब आप ऊर्जावान महसूस करने लगें तो खेल या गतिविधि शुरू करने से पहले विस्तारण के व्यायाम करने चाहिए।

हमें विस्तारण (खिंचाव) क्यों करना चाहिए?

किसी भी खेल में भाग लेने से पहले और बाद में विस्तारण के व्यायाम की अनुशंसा की जाती है, क्योंकि यह संधियों को उनकी पूर्व गति से चलने में सक्षम बनाकर आगामी शारीरिक गतिविधि के लिए शरीर को तैयार करता है। खेल गतिविधि से पूर्व संधियों के खिंचाव से चोट लगने का डर कम हो जाता है और गतिविधि के बाद में खिंचाव से क्षतिपूर्ति में सहयोग मिलता है।

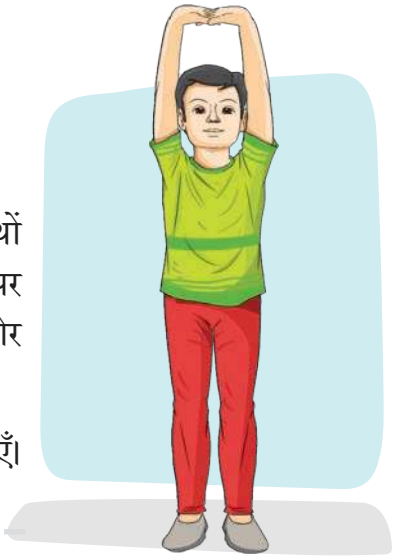
संधि-पेशियों का विस्तारण (खिंचाव) कैसे करें

शरीर को तनावमुक्त रखने के लिए विस्तारण के व्यायाम करते समय धीरे-धीरे गहरी श्वास लेते रहें, मन एवं मांसपेशियों के तनावमुक्त रहने से शरीर में लोच बढ़ती है। प्रत्येक व्यक्ति की लोचशीलता उसकी शारीरिक विशेषताओं, दक्षता के स्तर और आयु पर निर्भर करती है। हमेशा अपनी सीमीत क्षमताओं को ध्यान में रखकर ही विस्तारण के व्यायामों का अभ्यास करें और प्रतिस्पर्धा का प्रयास न करें।

असफलता जीवन का भाग है, कमियों को दूर करने का मार्ग है।

खिंचाव के कुछ व्यायाम

ओवरहेड आर्म स्ट्रेच (ऊर्ध्व बाहू विस्तारण)



सबसे पहले अपने पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। अब दोनों हाथों को एकसाथ ऊपर की ओर उठाएँ और फिर दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर बाँध लें। अपनी भुजाओं को ऊपर की ओर धकेलें, हथेलियाँ आकाश की ओर रखें, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है—

विविधा— भुजाओं को फैलाकर और शरीर को आगे व पीछे की ओर झुकाएँ।



कंधों में पीछे की ओर खिंचाव (पृष्ठ स्कंध विस्तारण)

सबसे पहले अपने पैरों को आपस में जोड़कर सीधे खड़े हो जाएँ। अपनी भुजाओं को अपनी पीठ की ओर ले जाएँ और पीछे की ओर मिलाने का प्रयास करें। अब अपने दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर बाँध लें और अपनी भुजाओं को पीछे की ओर धकेलें।

विविधा— खिंचाव के स्तर को बढ़ाने के लिए हाथों को ऊपर की ओर धकेलते हुए आगे की ओर झुकें।

सिर के ऊपर से खिंचाव (त्रिशिरा पेशी विस्तारण)



अपने पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। भुजाओं को ऊपर की ओर उठाएँ, अपनी एक भुजा को कोहनी से मोड़ें। दूसरे हाथ से कोहनी को पकड़ें और खींचे जा रहे हाथ की ओर खींचें। यही प्रक्रिया दूसरी भुजा से दोहराएँ।

विविधा— अपने ऊपरी शरीर को खिंचाव की दिशा में झुकाएँ।

गिरने से डरोगे, तो कभी खड़े नही हो पाओगे।



वक्ष पेशीय विस्तारण

अपने पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। अब अपनी दोनों भुजाओं को आलिंगन की मुद्रा की तरह उठाएँ और फिर अपने दोनों हाथों को जितना हो सके फैलाएँ, ताकि आप अपने वक्ष की पेशियों में विस्तारण अनुभव कर सकें। जहाँ तक संभव हो, भुजाओं को पीछे की ओर ले जाएँ।

विविधा— अपनी कोहनियों को लगभग 90° कोण पर मोड़ें और समान खिंचाव महसूस करें।

नितंब परिक्रमण

अपने पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। दोनों हाथों को अपनी कमर के दोनों ओर रखें। अब नितंबों को परिक्रमण रूप में पहले दाएँ दिशा से फिर बाएँ दिशा में बड़े वृत्त बनाते हुए घुमाएँ और पैरों को सीधा रखें जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

विविधा— अपने हाथों को यथावत दाएँ और बाएँ रखें तथा एकांतर रूप में बारी-बारी से दाएँ और बाएँ ओर झुकते हुए अपने हाथों को नीचे घुटने तक ले जाएँ।





धड़ को धुरी पर दाएँ और बाएँ घुमाएँ

पैरों को कंधे की चौड़ाई के समान रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। दोनों हाथों को भूमि के समानांतर उठाएँ और कंधों का उपयोग करते हुए अपने निचले शरीर को स्थिर रखते हुए हाथों और कंधों का उपयोग करते हुए ऊपरी शरीर को घुमाएँ। इसे दूसरी दिशा में दोहराएँ।

विविधा— अपनी बाहों को अपने सिर के ऊपर उठाएँ और उपरोक्त अनुसार धड़ को घुमाएँ।

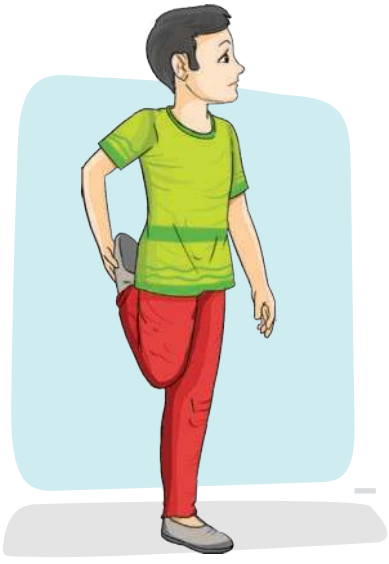
अपनी हार या जीत के लिए आप स्वयं जिम्मेदार है।

उठक-बैठक (स्क्वाट)



अपने पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। अब दोनों हाथों को ऊपर उठाएँ और आपके सिर के पीछे अँगुलियाँ मिलाकर रखें। उसके पश्चात सिर को सीधा और पीठ को सीधा रखते हुए अपने शरीर को धीरे-धीरे नीचे इस प्रकार ले जाएँ, जैसे किसी अदृश्य कुर्सी पर बैठ रहे हों।

विविधा— कठिनाई स्तर को बढ़ाने या घटाने के लिए अपनी भुजाओं की स्थिति में परिवर्तन करें।



अग्र ऊर्ध्व जानूपेशी विस्तारण (क्वॉड्रिसेप्स स्ट्रैच)

पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ एक पैर पीछे की ओर मोड़ते हुए दूसरे पैर पर संतुलन बनाएँ। पीछे मुड़े पैर के टखने को पकड़ें और इसे अपने नितंब की ओर जितना संभव हो, उतना खीचें। दूसरे पैर के साथ भी यही प्रक्रिया ही दोहराएँ।

विविधा— इसी प्रक्रिया को करते समय अपने शरीर को आगे की ओर झुकाएँ।

भूमि का स्पर्श



सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएँ और अपने पैरों के बीच दूरी रखें। दोनों भुजाओं को ऊपर की ओर सीधा एक-दूसरे के समानांतर, दोनों कानों के पास से उठाएँ। अब धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें, उसी स्थिति में धीरे-धीरे आगे की ओर घूमें और घुटनों को बिना मोड़े, दोनों हथेलियों से भूमि को स्पर्श करने का प्रयास करें।

विविधा— खिंचाव की स्थिति में रहें और अपनी हथेलियों को आगे और पीछे की ओर लेकर जाएँ।

नियमित जीवन में खेल को अपनाकर, स्वास्थ्य को मजबूत बनाएं।



पिंडली विस्तारण

दीवार के सामने एक हाथ की दूरी पर सीधे खड़े हो जाएँ और दोनों हाथों को दीवार पर रखें। अब एक पैर को दूसरे के आगे रखें और आगे वाले पैर को घुटनों से मोड़ें। आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आपके पिछले पैर की एड़ी फर्श को स्पर्श कर रही है। पिछले पैर की ऊपरी पिंडली में खिंचाव का अनुभव करें।

विविधा— खिंचाव के स्तर में वृद्धि के लिए अपने पिछले पैर को और पीछे की ओर ले जाएँ।

क्रॉस लेग (पंजा छूना)

दोनों पैरों को आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाएँ। अब बिना झुके एक पैर को दूसरे के सामने पार्श्व में ले जाएँ। जो पैर आगे किया गया है, वह दूसरे पैर से थोड़ा सा आगे होना चाहिए। पैर के अँगूठे को छूने के लिए अपने ऊपरी शरीर को नीचे लाएँ और हाथों से पंजों को छुएँ।

विविधा— विस्तारण के दौरान उक्त अवस्था में ही रहते हुए अपनी एड़ियों पर खड़े हो सकते हैं।





झुककर पैर का विस्तारण

सबसे पहले दोनों घुटनों एवं पैरों पर शरीर का भार संतुलित करते हुए बैठ जाएँ। एक पैर को इस तरह से बाहर निकालें कि वह पूरी तरह से सीधा हो और पैर का अँगूठा ऊपर की ओर उठा हुआ हो, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। दूसरे पैर का संतुलन पूरी तरह से पंजे पर होना चाहिए और संतुलन के लिए दोनों हाथ से भूमि का स्पर्श कर सकते हैं।

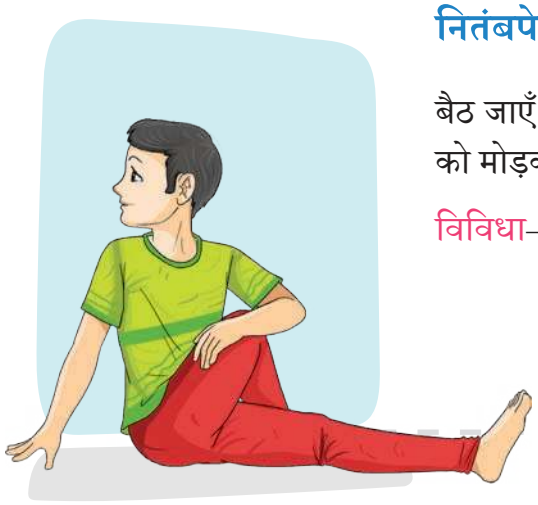
खेल मनुष्य को जीतने की प्रेरणा देता है।

ऊसंधि का विस्तारण



एक पैर को दूसरे पैर के ऊपर से ले जाते हुए भूमि पर बैठ जाएँ। अब धीरे से दोनों पैर के तलवों को साथ लाएँ। दोनों पैरों को अपने हाथों से पकड़ें और अपनी कोहनियों को भीतरी जाँघों पर रखें। विस्तारण के दौरान अपनी पीठ सीधी रखें।

विविधा— पीठ के बल लेटकर इस खिंचाव का अभ्यास करें।



नितंबपेशियों का विस्तारण

बैठ जाएँ और दोनों पैरों को साथ में रखते हुए सामने फैलाएँ। अब एक पैर को मोड़कर दूसरे पैर की भीतरी जाँघ के ऊपर से दूसरी ओर ले जाएँ।

विविधा— एक या दोनों पैरों के साथ लेटकर इस विस्तारण का अभ्यास करें।

हैमस्ट्रिंग विस्तारण (पृष्ठ ऊर्ध्व जानूपेशी विस्तारण)

फर्श पर पीठ के बल लेट जाएँ। चित्रानुसार एक पैर को उठाएँ। अब दोनों हाथों से घुटने के नीचे भीतरी जाँघ को सहारा प्रदान करें और मुड़े हुए पैर को छाती की ओर खींचने का प्रयास करें।

विविधा— अपने पैरों को सामने की ओर सीधा करके बैठें। अपने पंजे तक बिना घुटनों को मोड़े पहुँचने का प्रयास करें।



खेल, व्यक्ति के चहुँमुखी विकास में सहायक होता है।

उदरस्थ पेशियों का विस्तारण

पेट के बल लेट जाएँ। अपने कानों के पास अपने हाथों को रखें अपनी भुजाओं के सहारे से ऊपरी शरीर को ऊपर उठाएँ और बाजुओं को पूरी तरह से सीधा कर लें। जिससे कंधे कानों के समानांतर रहें।

विविधा— इस स्थिति में रहते हुए पहले एक पैर को फिर दोनों पैरों को साथ में रखते हुए उठाने का प्रयास करें।



कूल-डाउन क्यों?

- कूल-डाउन नियंत्रित रूप से शरीर के तापमान और हृदय दर को कम करके शरीर को व्यवस्थित तरीके से आराम प्रदान करता है। यह आपको प्रदर्शन के आत्मावलोकन करने, शांतचित्त रहने और आराम करने के अवसर प्रदान करता है।

कूल-डाउन (शीतलीकरण) कैसे करें?

- शारीरिक गतिविधि के बाद अपने शरीर को धीरे 5–10 मिनट के लिए विस्तारित करें। सिर से पंजे तक मांसपेशियों को आराम प्रदान के लिए पहले दिए गए चित्रानुसार अभ्यास करें। गहरी श्वास वाले अभ्यास सम्मिलित करें।

किसी को हरा देना बहुत आसान है, किन्तु किसी को जीताना बहुत मुश्किल है।

बाधा दौड़

बाधा दौड़ एक चुनौतीपूर्ण प्रतियोगिता है, जिसमें प्रतिभागी विभिन्न बाधाओं से भरे रास्ते से होकर दौड़ते हैं। यह उनकी शक्ति, स्फूर्ति और सहनशीलता का परीक्षण होता है।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
सिर के ऊपर बाहु विस्तारण कर पंजे छूना, पृष्ठ स्कंध विस्तारण	बाधा दौड़	ऊसंधि विस्तारण, सिर से घुटनों तक विस्तारण, उदरस्थ पेशी विस्तारण।	शारीरिक चोट को पहचानना।



आपका आज का पुरूषार्थ, आपका भविष्य का भाग्य है।

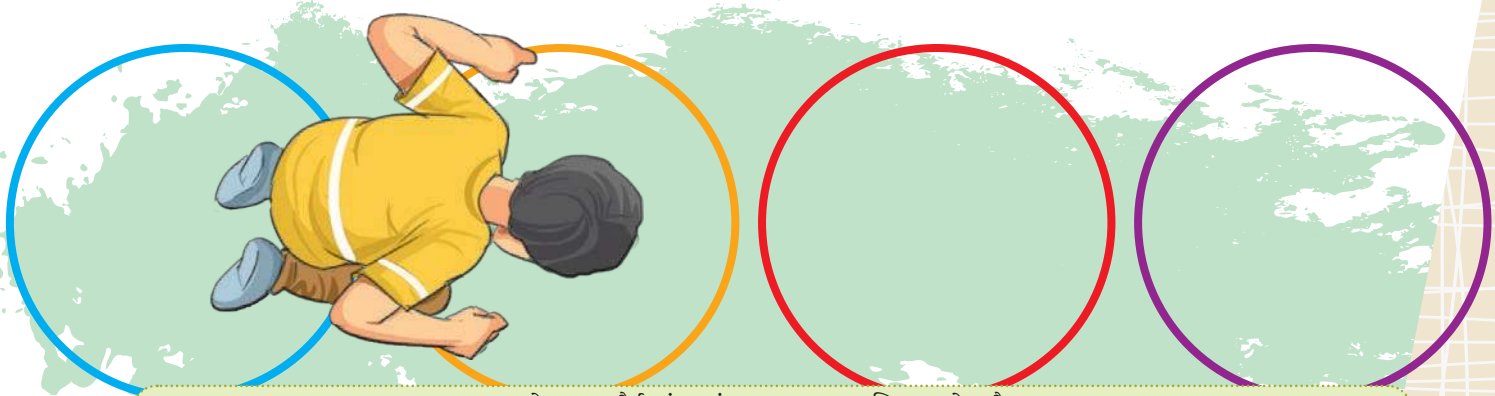
कैसे खेलें?



- दो दल बनाएँ। एक सीधी रेखा में शंकु और हूला हूप्स को व्यवस्थित रखें।
- पंक्ति में पहला खिलाड़ी शंकुओं के बीच से जिग-जैग तरीके से दौड़ प्रारंभ करेगा। इसके पश्चात हूला हूप्स के अंदर से कूदते हुए आगे बढ़ेगा और प्रारंभिक रेखा तक वापस दौड़कर पहुँचेगा एवं अगले साथी के हाथ पर एक ताली देगा।
- यह क्रम अंतिम साथी के द्वारा इस प्रक्रिया को पूर्ण कर लेने तक चलता रहेगा।
- जो दल पहले दौड़ समाप्त करेगा, वह खेल जीत जाएगा।

मुक्तचिंतन – *शारीरिक चोट की पहचान करें*

- संकट के संकेतों को पहचानें और अपने शिक्षक को शारीरिक चोट की सूचना दें। जैसे चलने-फिरने में असुविधा, नीला पड़ना, रक्त, तीव्र दर्द, चेहरे के भाव आदि।
- इस तथ्य के बावजूद भी कि खेल कठिन था। आपने अपने लक्ष्य को पूर्ण करने हेतु जो प्रयास किए, उन्हें सबके साथ साझा करें।



खेल द्वारा धैर्य, संयम एंव अनुशासन का विकास होता है।

संतुलन क्रिया

संतुलन क्रिया में स्थिरता और नियंत्रण बनाए रखना सम्मिलित है। गिरने से रोकने के लिए समन्वय और एकाग्रता की आवश्यकता होती है। उदाहरण के तौर पर नीबू और चम्मच दौड़, अँगुलियों पर छड़ी को संतुलित करना आदि। आइए, संतुलन बनाने सीखने का प्रयास करें।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छाती का विस्तारण, नितंबपेशी परिक्रमण, फर्श का स्पर्श	संतुलन क्रिया	पिंडली विस्तारण, सिर से घुटने तक विस्तारण, हेमस्ट्रिंग की पेशियों का विस्तारण	संतुलन

कैसे खेलें?



- अपने सिर पर कोई नर्म छोटी वस्तु रखें। प्रारंभिक रेखा से वस्तु को बिना गिराए संतुलन बनाते हुए सीधे चलें। अंतिम रेखा पर सबसे पहले पहुँचने वाला विजेता होगा।

खेल से टीम भावना का विकास होता है।

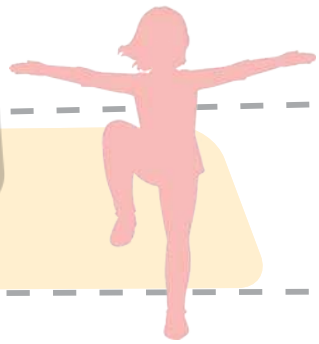


मुक्तचिंतन – *संतुलन*

उन शारीरिक अंगों की गतिविधियों को पहचानें, जिनसे आपको सिर पर वस्तु को संतुलित करके चलने में सहायता मिली।

सुबह -सायं खेल का नियम बनाओं, स्वस्थ शरीर जीवनभर पाओं।

शिवम कहें



शिवम कहें एक ऐसा खेल है जो खिलाड़ियों के श्रवण कौशल एवं त्वरित प्रतिक्रिया क्षमता का परीक्षण करता है।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
पृष्ठ स्कंध विस्तारण, स्कंध परिक्रमण	शिवम कहें	पिंडली विस्तारण, सिर से घुटने तक विस्तारण, हेमस्ट्रिंग की पेशियों का विस्तारण	पेशीय प्रसार को अनुभव करना



कैसे खेलें?



- एक-दूसरे से निश्चित दूरी रखते हुए वृत्त में खड़े होंगे।
- अपने शिक्षक के आदेशों का अनुसरण करेंगे
- आदेश 'शिवम कहें' से प्रारंभ होगा।
- उदाहरण के लिए, शिक्षक आदेश देता है। 'शिवम कहें'— पंजे छूओ, आपको आदेश का अनुसरण करना है और अगले आदेश तक इस स्थिति को बनाए रखना है। अपनी मांसपेशियों में विस्तारण का अनुभव करें।
- इसी प्रकार शिक्षक जल्दी-जल्दी अन्य क्रियाओं के आदेश देगा जिसका अनुसरण त्वरित प्रतिक्रिया से करना होगा।

पहला सुख निरोगी काया, स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है।



मुक्तचिंतन – *मांसपेशीय विस्तारण का अनुभव करना*

किसी भी शारीरिक क्रिया तथा विशिष्ट कौशल का अभ्यास करते समय उसी मुद्रा में स्थैतिक रहें और अंर्तमन में संबद्ध पेशी पर पड़ रहे विस्तारण का अनुभव करें।

खेल द्वारा आपसी सहयोग की भावना का विकास होता है।

सहयोग से सफलता

सहयोग से सफलता खेल दलीयभाव, रणनीति निर्माण व क्रियान्वयन और एक-दूसरे की सहायता करने के लाभों पर प्रकाश डालता है।

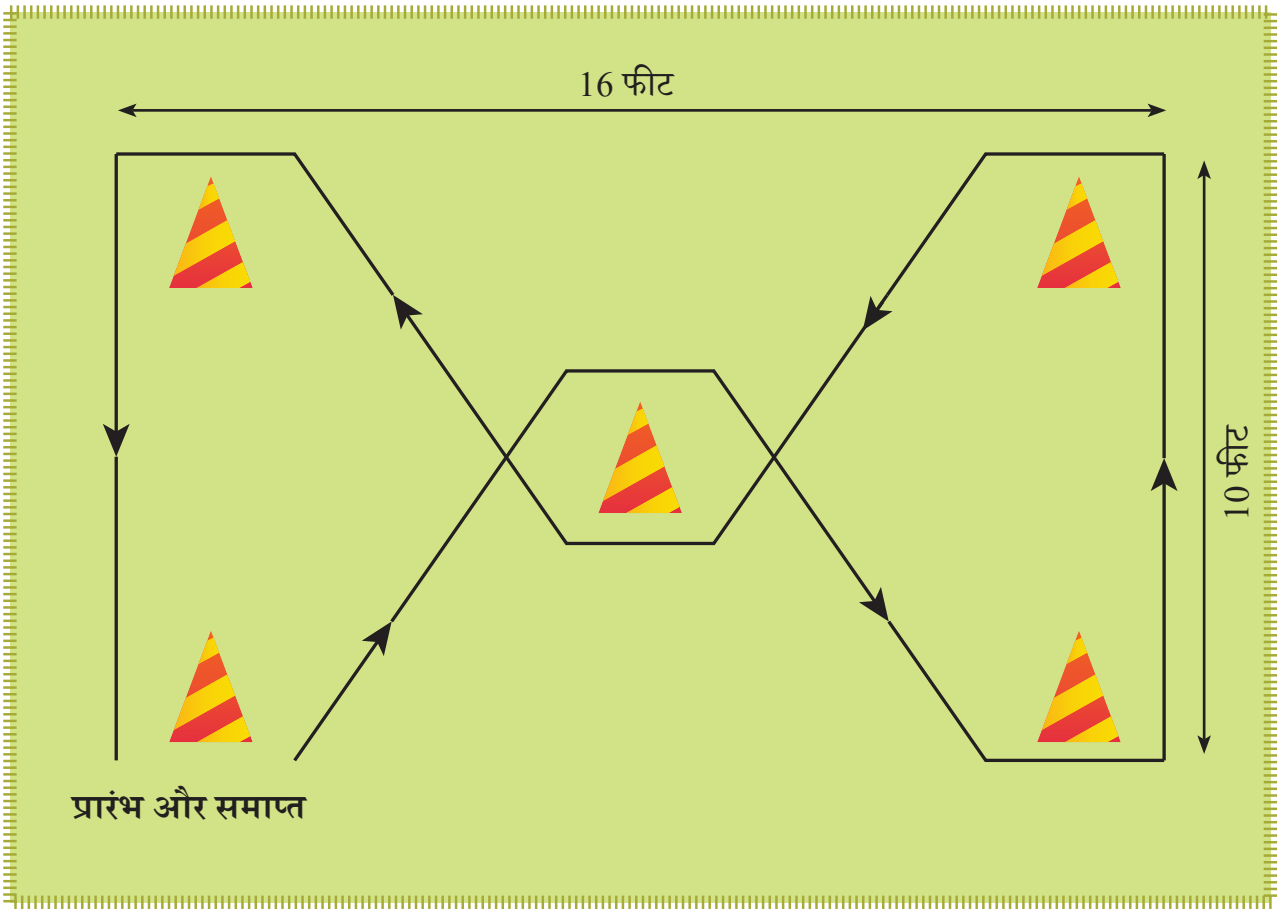
वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
कंधों को घुमाना, फर्श का स्पर्श करना, उसंधि विस्तारण	शंकुओं के बीच दौड़ना	पिंडली विस्तारण, सिर से घुटने तक विस्तारण, हेमस्ट्रिंग की पेशियों का विस्तारण	दूसरों की सहायता करना

कैसे खेलें?



- दो दल बनाएँ। प्रत्येक दल में पाँच खिलाड़ी एवं एक कप्तान होंगे।
- प्रत्येक दल का कप्तान दी गई समय अवधि में सभी शंकुओं को व्यवस्थित करेगा।
- व्यवस्थित करने में लिए गए समय को लिखने के पश्चात शंकुओं को हटा दें।
- दोनों दलों के सभी खिलाड़ी दिए गए समय में चित्रानुसार उन्हीं शंकुओं को व्यवस्थित क्रम से रखेंगे।
- खेलने से पूर्व दल 1–2 मिनट के लिए रणनीति पर चर्चा करेंगे।
- जो दल सबसे पहले समाप्त करेगा, वह विजेता होगा।

अपनी काया अपने हाथ संवारे, चलो आज से खेल अपनाएं।



मुक्तचिंतन – *एक-दूसरे की सहायता करें।*

- कप्तान एवं दलों द्वारा लिए गए समय की तुलना करना। हमने अवलोकन से क्या सीखा?
- इस गतिविधि के अधिगम से आप अपने शिक्षक की सहायता कैसे कर सकते हैं?

केंद्र की गेंद

केंद्र की गेंद, रुमाल झपट्टा खेल का रूपांतर है। इस खेल से हम स्वत: स्फूर्त होना, सजग व सतर्क होना, समयबद्धता से कार्य पूर्ण करना और अवसरों को खोज कर उनको प्राप्त करना सीखेंगे।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
पिछले कंधों का विस्तारण, सिर के ऊपर भुजा विस्तारण, उठक-बैठक	गेंद झपटना	पिंडली विस्तारण, सिर से घुटने तक विस्तारण, हेमस्ट्रिंग की पेशियों का विस्तारण	दूसरों की सराहना करना

कैसे खेलें?



- 'अ' और 'ब' दो समूह बनाएँ एवं एक बड़ा वृत्त बनाएँ। बड़े वृत्त के केंद्र में छोटा-सा वृत्त बनाकर उसमें गेंद रख दें।
- प्रत्येक खिलाड़ी को एक संख्या दे दी जाएगी।
- प्रत्येक दल के एक खिलाड़ी को एक समान संख्या दी जाएगी।
- सभी खिलाड़ी वृत्त के बाहर धीमी गति में दौड़ना प्रारंभ करेंगे।
- शिक्षक के एक संख्या पुकारने पर उस संख्या के दोनों खिलाड़ी गेंद उठाने के लिए दौड़ेंगे।
- जो खिलाड़ी गेंद को पहले उठा लेगा, उसे विपक्षी खिलाड़ी द्वारा स्पर्श करने से पूर्व बड़े वृत्त से बाहर निकलना होगा।
- जो खिलाड़ी सफलतापूर्वक गेंद के साथ बाहर आ जाएगा। उस दल को एक अंक मिलेगा।
- जो दल अधिकतम अंक प्राप्त करेगा, वह विजेता होगा।

खेलने कूदने का लो संकल्प, स्वस्थ्य रहने का है यही विकल्प।





मुक्तचिंतन – *दूसरों की सराहना करना।*

- विपक्षीय दल के खिलाड़ी के एक अच्छे गुण की चर्चा करें।
- चर्चा करें कि विपक्षी दल के खिलाड़ी की सराहना करते समय आप कैसा अनुभव करते हैं।

हार भी जाओं तो गम न करो, फिर से हौसला कम न करो।

मकर गति और गेंद

मकर गति और गेंद एक नया खेल है, जो आनंद लेते हुए शारीरिक शक्ति और मानसिक दृढ़ता को विकसित करने में सहायता करेगा।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
सिर के ऊपर भुजा का विस्तारण, पिछले कंधे का विस्तारण, सिर के ऊपर ट्राईसेप्स का विस्तारण	मकर गति और गेंद 'पुश-अप' एक मुद्रा से साथी को गेंद देना	छाती का विस्तारण, कंधे को घुमाना, क्रॉस बॉडी कंधे का विस्तारण	मानसिक दृढ़ता

कैसे खेलें?

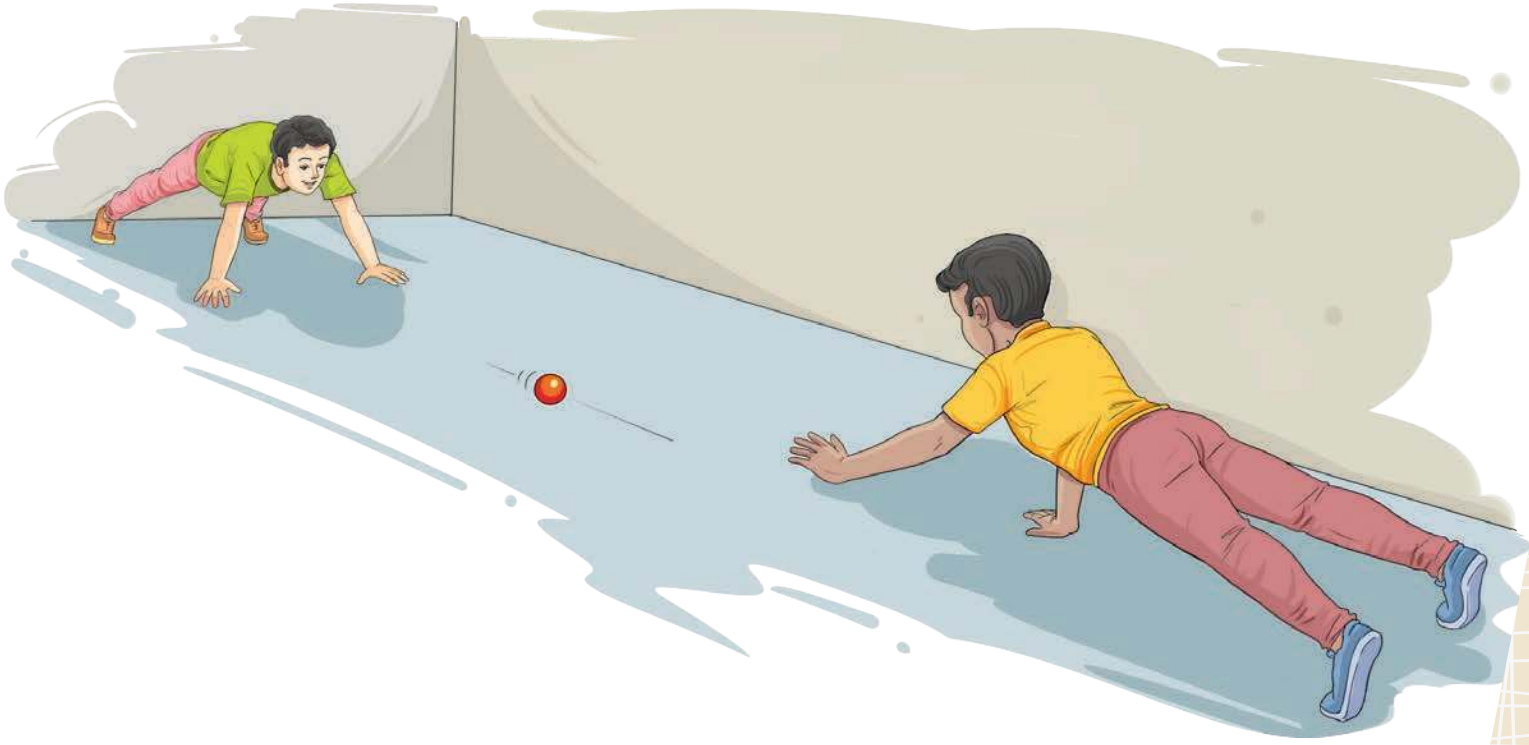
- खेल के लिए दो दल बनाएँ।
- प्रत्येक दल से दो खिलाड़ी पुश-अप स्थिति में आएँगे। अपने शरीर का भार पंजे और हथेलियों पर रखते हुए लगभग पाँच मीटर की दूरी रखते हुए एक-दूसरे के सामने होंगे।





खेल से जीतना ही सब कुछ नही है, खेल को खिलाड़ी भावना के साथ खेले।

- दोनों दलों के प्रत्येक खिलाड़ी अपने साथी की ओर गेंद को बारी-बारी से धकेलेंगे।
- जो जोड़ा अधिक लंबे समय तक इस स्थिति को बनाए रखेगा, वह विजेता होगा।



मुक्तचिंतन – *मानसिक दृढ़ता*

जिस समय इस खेल को छोड़ने की स्थिति पर थे, उस समय कैसा अनुभव कर रहे थे, अभिव्यक्त करें। थकान के बाद भी स्थिति को बनाए रखने के लिए आप कैसे प्रेरित हुए?

खेल ऊंच-नीच, अमीर-गरीब एवं जाति-पाति के भेदभाव को दूर करता है।

टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले

टिक-टैक-टो सामान्यतया एक कागज पर खेले जाने वाली क्रिया है। कुछ शारीरिक गतिविधियों के साथ इस क्रिया को करते हैं और आनंद का अनुभव करते हैं।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
धड़ घुमाना, उठक-बैठक, क्वाड्रिसेप विस्तारण	टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले	फर्श स्पर्श, पिंडली विस्तारण, क्राउच लेग विस्तारण	दलीय भावना

कैसे खेलें?

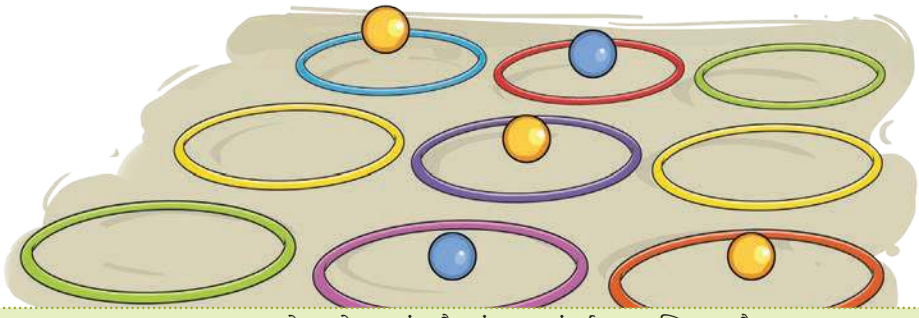


- दो दल बनाएँ और उन्हें एक पंक्ति में खड़े होने के लिए कहें। अपनी चालों को चलने के लिए एक मिनट तक सामूहिक चर्चा करें।
- सीटी की प्रथम आवाज पर प्रत्येक दल का प्रथम सदस्य गेंद को ड्रिबल करते हुए प्रथम घेरे तक पहुँचाएगा और रणनीतिक निर्णय अनुसार गेंद को खाली घेरे में रखकर जल्दी से वापस आएगा और साथी के हाथ पर एक ताली देगा।
- अगला खिलाड़ी इसकी ही पुनरावृति करेगा।
- प्रथम दल जो समानांतर, लंबवत या तिर्यक पंक्ति में जो तीन गेंदें जमा देगा, वह विजेता होगा।
- यदि वर्ग बिना सीधी रेखा के भर जाते हैं तो खेल ड्रॉ (बराबरी पर समाप्त) हो जाएगा।

खेलकूद का करो विचार, यह देता है स्वस्थ्य जीवन जीने का आधार।

मुक्तचिंतन – *दलीय भावना*

- सामूहिक चिंतन के अपने अनुभवों को साझा करें, जिसने आपके दल की चालों को आगे बढ़ाया और विपक्षी दल की चाल को रोकने में सहायता की।
- इस तरह की गतिविधियों में खिलाड़ियों के बीच दलीय भावना बनाने के बारे में आप क्या सोचते हैं?



खेल हमे जूझारूं और अंत तक संघर्ष करना सिखाता है।

मकर दौड़



मकर दौड़ एक रुचिकर खेल है, जिसमें शक्ति एवं समन्वय के विकास के लिए हम मगरमच्छ की चाल का अनुसरण करते हैं। खेल का आनंद लें।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
सिर के ऊपर भुजा का विस्तारण, पिछले कंधे का विस्तारण	मगरमच्छ की मुद्रा में दौड़	छाती विस्तारण, कंधों का घुमाव, क्रॉस बॉडी कंधा विस्तारण	समन्वय

कैसे खेलें?



- शरीर के भार के अनुसार खिलाड़ियों के जोड़े बनाएँ।
- प्रत्येक जोड़े का एक सदस्य प्लैंक स्थिति में आएगा।
- दूसरा सदस्य प्रथम सदस्य के टखनों को सावधानीपूर्वक पकड़ेगा। प्रथम खिलाड़ी अपने हाथों पर संपूर्ण शरीर का संतुलन बनाएगा।
- जोड़ी एक-दूसरे के शरीर से समन्वय करते हुए आगे की ओर बढ़ना प्रारंभ करेंगे।
- जैसे ही जोड़ी अंतिम रेखा पर पहुँचती है, खिलाड़ी अपनी भूमिका बदलेंगे और प्रारंभिक रेखा तक वापस पहुँचेंगे।
- वह जोड़ी जो प्रारंभिक रेखा पर सबसे पहले पहुँचेगी, विजेता कहलाएगी।

खेल खेलना सीखो मेरे भाई, सब रोगों की यही दवाई।

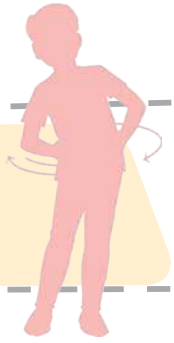


मुक्तचिंतन – *समन्वय*

- खेल के दौरान की गई अपनी गलतियों को पहचानें और चर्चा करें कि इन्हें कैसे सुधारा जा सकता है।
- चर्चा करें कि आपने, अपने और अपने साथी के साथ समन्वय और संतुलन कैसे बनाए रखा।

खेलों से जीवन में यश एवं सम्मान की प्राप्ति होती है।

सिर, धड़, पैर और लक्ष्य



सिर, धड़, पैर और लक्ष्य एक स्थानीय खेल है, जिसका लक्ष्य एकाग्रता विकसित करना और खेल का आनंद लेते हुए निर्देशों का अनुसरण करना होता है।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
गर्दन का विस्तारण, कूल्हे का घुमाव, फर्श का स्पर्श	सिर, धड़, पैर और लक्ष्य	सिर के ऊपर भुजा का विस्तारण, धड़ का घुमाव, क्रॉस-लेग पंजे का स्पर्श	सजगता और सतर्कता

कैसे खेलें?



- मैदान में एक सीधी रेखा अंकित करें।
- गेदों को उसी रेखा पर एक-दूसरे से एक मीटर की दूरी पर रखें।
- एक-दूसरे के सामने जोड़ी बनाएँ और खेल के दौरान सुरक्षात्मक दृष्टिकोण से उपयुक्त दूरी बनाए रखें।
- शिक्षक शरीर के विभिन्न भागों के नाम पुकारेगा और खिलाड़ी पुकारे गए भाग पर तुरंत प्रतिक्रिया करते हुए स्पर्श करेगा।



खेल से मन की एकाग्रता बढ़ती है जिससे पढ़ाई में मन लगता है।

- उदाहरण के लिए, यदि शिक्षक कहता है कि सिर तो आपको अपने सिर को स्पर्श करना है, लेकिन शिक्षक यदि 'लक्ष्य' कहता है तो आपको गेंद को पकड़ना होगा।
- जो पहले गेंद को पकड़ेगा, वह इस चक्र का विजेता होगा। यदि दोनों खिलाड़ी एक ही समय में गेंद को पकड़ लेते हैं तो यह खेल ड्रा पर समाप्त होगा।



मुक्तचिंतन

आप प्रत्येक आह्वान पर प्रत्युत्तर देने पर ध्यान केंद्रित कैसे कर पाए। अपने अनुभव साझा करें।

अगर हारने से डर लगता है, तो जीतने की इच्छा कभी मत रखना।

0688CH03



इकाई 3

खो-खो के आधारभूत कौशल

इस इकाई में हम *'खो-खो'* नामक एक रोमांचक भारतीय खेल के संदर्भ में जानेंगे कि इस रोमांचक खेल से हमारे अंदर दलीय एकजुटता का भाव भी जाग्रत होता है।

'खो-खो' एक ऐसा खेल है, जिसमें दो दल प्रतिस्पर्धा करते हैं। एक दल विपक्षी दल के सदस्यों को आउट करने की कोशिश करता है, जबकि वे आउट होने से बचते हैं। खेल में शरीर की चपलता, स्फूर्ति, द्रुतगति, पैरों की शक्ति और दलीय भाव सम्मिलित है, जिसमें खिलाड़ी बारी-बारी से रक्षा और आक्रमण करते हैं।

हमारी अग्रिम गतिविधियाँ निम्नलिखित हैं—

1. **खेलें और सीखें**— हम आनंददायी सत्रों में, जहाँ संवादात्मक खेल खेलेंगे, वहीं सामूहिक अभ्यास के माध्यम से 'खो-खो' खेलना भी सीखेंगे।
2. **कौशल विकास**— हम 'खो-खो' खेल के विभिन्न कौशल विकसित करने के लिए रोमांचक गतिविधियाँ करेंगे।
3. **दलीय भाव के साथ काम करना सीखेंगे**— हम खेल के दौरान एक साथ काम करने और एक-दूसरे का सहयोग करना सीखेंगे।

आइए, *'खो-खो'* खेलते-खेलते, सीख और आनंद लेते हैं।

सिटिंग (बैठक)

वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
एक ही स्थान पर तेजी से पैरों के पंजों पर दौड़ें, सिर से पैर तक खिंचाव करें।	सिटिंग (बैठक)	हैमस्ट्रिंग (पृष्ठ ऊर्ध्व जानूपेशीय समूह), पिंडली की पेशियों का खिंचाव व पैरों को व्युत्क्रम में लाकर पंजों को छूना।	शक्ति

सिटिंग (बैठक)



स्टांस (प्रारंभिक मुद्रा)

- निर्दिष्ट वर्ग में खड़े हों।
- दृष्टि सामने रखें।

एग्जीक्यूशन (कार्यान्वयन)

- भूमि पर बने एक वर्ग में अपने पंजों के बल बैठें।
- अपनी हथेलियों को भूमि पर रखें, अपनी अँगुलियों और अँगूठे से एक सेतु बनाएँ।
- थोड़ा आगे की ओर झुकें, शरीर का भार दोनों कंधों और हाथों पर संतुलित होना चाहिए, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

तरह-तरह के खेलों का करो प्रचार, स्वस्थ जीवन का यही आधार।





उत्थानक खेल

एक चक्र पूरा करने के लिए खिलाड़ियों के बीच प्रतिस्पर्धा— खो-खो प्रारंभिक मुद्रा में 20 सैकेंड, उसके बाद 10 मीटर मेंढक कूद और 10 मीटर बत्तख चाल।

मुक्तचिंतन – शक्ति

- गतिविधि के दौरान आपने अपने शरीर के किस पेशीय समूह पर खिंचाव महसूस किया।
- उन गतिविधियों पर चर्चा करें जो शरीर के बल और सहनशीलता को विकसित करने में सहयोग करेंगी।

क्या आप जानते हैं?

सब जूनियर बालक/बालिका वर्ग के लिए खो-खो खेल क्षेत्र का माप 14×24 मी^{2} होता है।

खेल, शरीर के भीतर करते है शक्ति का संचार।

चेजिंग (पीछा करना)

वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
अधोशरीर की घूर्णन गति, घुटनों को ऊपर उठाना व एड़ियों को नितंब तक लाना	दौड़ना	फर्श का स्पर्श, पिंडली विस्तारण, पैरों को दुबकाकर खींचना	फुटवर्क (पदविन्यास)

चेजिंग (पीछा करना)



स्टांस (प्रारंभिक मुद्रा)

- पीछा करने की शुरुआत बैठने की स्थिति से होगी, जो हमने पिछले सत्र में सीखी थी।

फुटवर्क (पदविन्यास)

- आप बाएँ दिशा में जाने के लिए बायाँ पैर पहले निकालेंगे और दाएँ दिशा में जाने के लिए दायाँ पैर पहले निकालेंगे।

दौड़ने की तकनीक

- अपने सिर को ऊपर उठाकर अपने शरीर को सीधा रखें।
- अपनी भुजाओं को परस्पर आगे से पीछे घुमाएँ और स्वरक्षक (डिफेंडर) की ओर ध्यान केंद्रित करके उसको आउट करने का प्रयास करें।

खेल बिना शरीर में हो जाता शक्ति का अभाव, जिसका पड़ता है स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव।



उत्थानक खेल

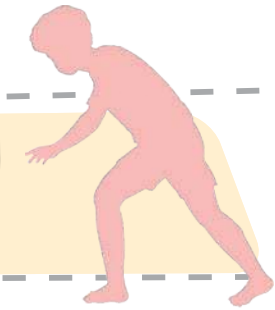
एक प्रारंभिक रेखा पर एकत्रित हों और खो-खो सिटिंग स्टांस (बैठक मुद्रा) में बैठें। लंबी सीटी की आवाज पर समाप्ति रेखा की ओर दौड़ना शुरू करें और छोटी सीटी की आवाज पर बैठ जाएँ। शिक्षक प्रत्येक सीटी के साथ विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करेंगे। गलत सीटी पर बैठना और उठना गलत माना जाएगा।

मुक्तचिंतन – *पदविन्यास*

- उठते समय के अपने फुटवर्क पर चर्चा करें, जैसा कि कौशल अनुभाग में बताया गया है।
- खो-खो खेल के आधारभूत नियमों को अपने शब्दों में विस्तार से बताएँ।

खेल द्वारा धैर्य, संयम और अनुशासन का विकास होता है।

'खो' देना



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
कूदना, उठक बैठक, एड़ी का खिंचाव	'खो' देना (खो-खो)	भुजा को सिर के ऊपर खींचना, धड़ का परिक्रमण, क्रॉस-लेग पंजों को छूना	खो का अनुमान लगाना

'खो' देना



मौखिक और स्पर्श संकेत

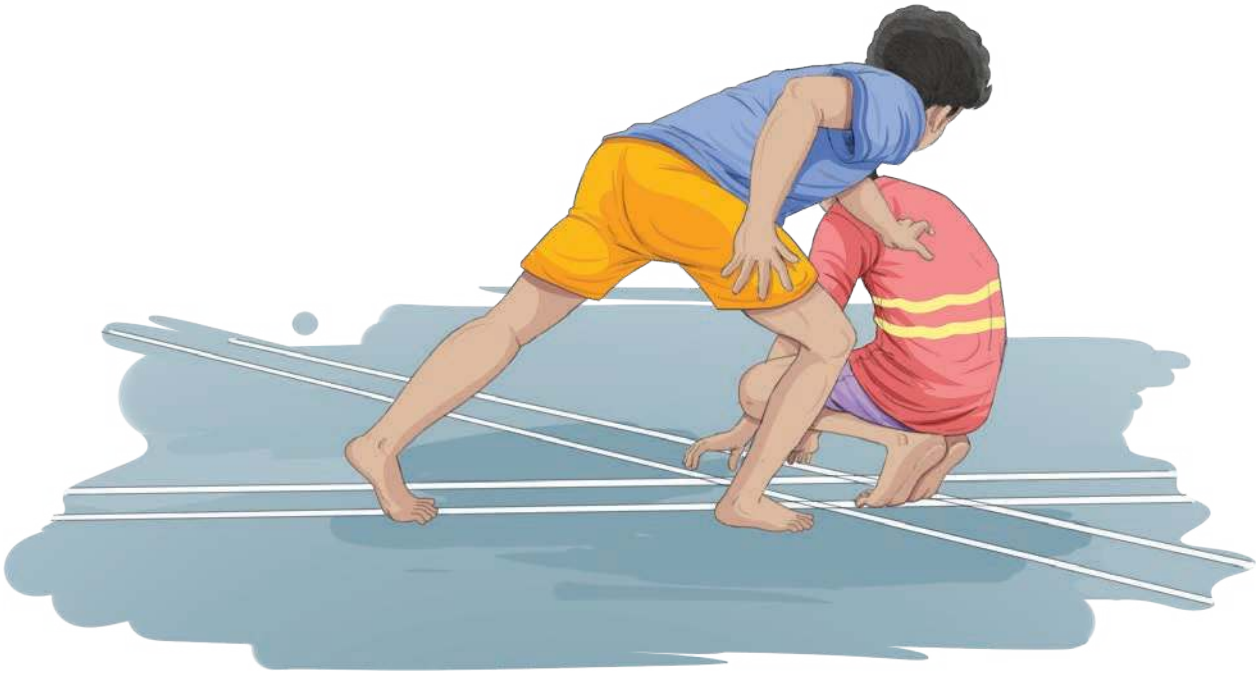
'खो' का संकेत दल के साथी की पीठ पर छू करके 'खो' बोलते हुए देते हैं। पीठ पर हाथ का लगना और 'खो' शब्द का उच्चारण एक ही समय होना चाहिए। 'खो' देते समय कम से कम एक पैर क्रॉस-लेन के पीछे होना चाहिए।

'खो' देने की तकनीक



स्मार्टफोन को स्वयं से दूर रखें, खेलकूद को जीवन में जरूर रखें।

'खो' देने की तकनीक



उत्थानक खेल

दो दल बनाइए और 'खो' देने की सभी तकनीकों का प्रयोग कर खो-खो खेल का अभ्यास करें।

मुक्तचिंतन – *'खो' प्राप्त करने का अनुमान*

खो-खो खेलते समय आपने कैसे अनुमान लगाया कि आपको 'खो' कौन देगा?

क्या आप जानते हैं?

'खो' देने के तीन तरीके होते हैं—

1. सामान्य स्पर्श
2. अर्ली 'खो'
3. लेट 'खो'

सीधी रेखा में दौड़ना

वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगाना और कूदना, नितंब श्रेणी, मांसपेशियों में खिंचाव	सीधी रेखा में दौड़ना	पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, कपोतासन	त्रुटियों को पहचानना व उनको सुधारना

सीधी रेखा में दौड़ना



दौड़ने का उचित स्वरूप

- छाती और सिर को सीधा रखते हुए शरीर को उन्नत रखें।
- अपने हाथों की गति को सीधा और मैदान के समानांतर रखें।



खेल खेलने से तनाव एवं चिंता दूर होती है।

त्वरण अभ्यास

- त्वरित शुरुआत करने और तेजी से गति बढ़ाने का अभ्यास करें, इससे तेजी से पीछा करने की आपकी क्षमता में सुधार होगा।

आगे की ओर की जाने वाली गति पर ध्यान केंद्रित करें

- धावनपथ का निर्माण करने के लिए सूचक चिह्न या शंकू का उपयोग करें और एक सीधी रेखा बनाए रखने के लिए अपनी दृष्टि को अंतिम बिंदु पर केंद्रित रखने के लिए स्वयं को प्रोत्साहित करें।

उत्थानक खेल

संशोधित शटल रन— 10 मीटर की दो समानांतर रेखाएँ खीचें, जिनके बीच की दूरी 30 सेंटीमीटर हो। खिलाड़ी स्टांस की मुद्रा में बैठेंगे। सीटी की आवाज पर वे उठेंगे और अंतिम रेखा की ओर दौड़ेंगे और फिर प्रारंभिक बिंदु (जहाँ से दौड़ प्रारंभ की थी) की ओर वापस आएँगे। यदि पैर सीमा रेखा को छूता है या शरीर दिशा विशेष की ओर मुड़ जाता है तो खिलाड़ी को प्रारंभ रेखा से फिर से पुन: प्रारंभ करना होगा। जो सबसे पहले दौड़ समाप्त करेगा, वह विजेता होगा।

मुक्तचिंतन – *त्रुटियों को पहचानना और सुधार के चरण*

उस गलती को पहचानें और समझें जो आपने संभवतया पूर्व में की थी। दौड़ प्रारंभ करने हेतु दिए गए दृश्य व श्रव्य संकेतों को समझने में आपसे जो त्रुटियाँ हुईं, उनको खोजना और पहचानना।

शरीर को स्वस्थ रखना है तो खेल खेलना कभी न भूले।

डॉजिंग (चकमा देना)

वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
फिसलना और घुड़चाल से दौड़ना, घुटने को सीने से लगाना और क्वाड्रिसेप का खिंचाव	चकमा देना	आगे व पीछे की ओर झुकना, कमर व पैरों की संधियों का घुर्णन व्यायाम	किसी खिलाड़ी के पैरों द्वारा चकमा देना

चकमा



चकमा देना (रक्षक)

- यह खो–खो खेल में रक्षक (धावक) के लिए एक कौशल है, क्योंकि यह उन्हें तेजी से आगे बढ़ने हेतु व पीछा करने वाले अनुधावक द्वारा किए गए आउट करने के प्रयासों से बचने का उपक्रम है। अनुधावक के प्रयासों से बचने में चकमा देना काम आता है। प्रभावी चकमा देने के लिए कदमों का त्वरित परिवर्तन, चपलता और रणनीतिक सूझबूझ का संयोजन सम्मिलित होता है।

झुकाव

- धावक अपने शरीर को एक दिशा में झुकाते हैं और पीछा करने वालों को इनकी इच्छित दिशा के बारे में गुमराह करने लिए दूसरी दिशा में दौड़ते हैं। इससे धावक अनुधावक से बचने के लिए सुरक्षित मार्ग खोज लेता है।

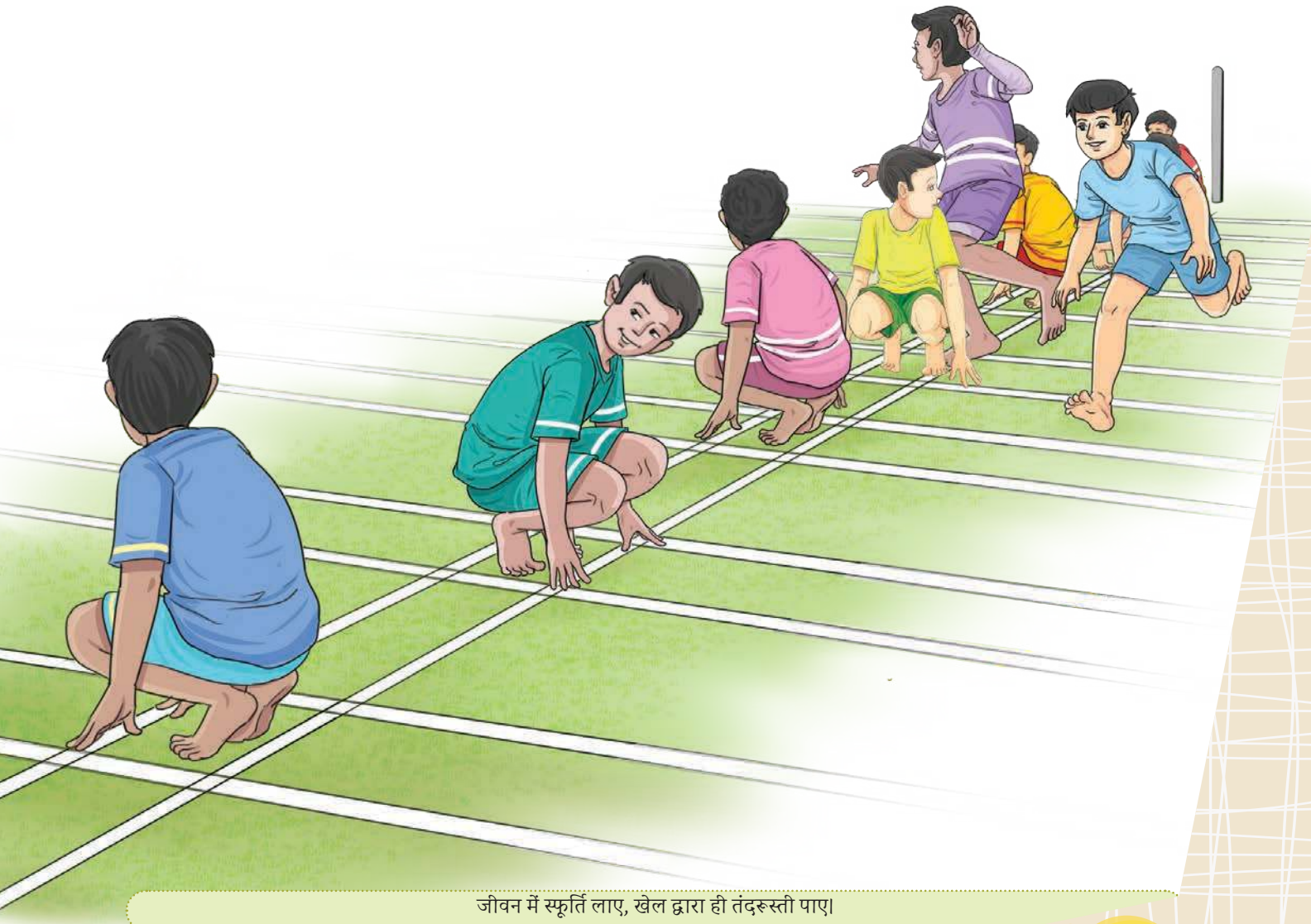
खेलों से है अनेक लाभ, जीवन के लिए यह है वरदान।

त्वरित रूप से पलटना

- त्वरित गति से मुड़ना और पिवॉट (पंजे या एड़ी से पूरे शरीर को दिशा परिवर्तन कर देना) आपको शीघ्रता से दिशा बदलने में सहयोग करते हैं, जिससे पीछा करने वाले के लिए आपकी आगामी दिशा का अनुमान लगाना कठिन हो जाता है।

गति को बदलना (अनुवाधक)

- आप समान गति से पीछा करते हुए, अचानक गतिविधि को त्वरित या धीमी करके अपने विरोधी को पकड़ते हैं।



जीवन में स्फूर्ति लाए, खेल द्वारा ही तंदरुस्ती पाए।

उत्थानक खेल

सुरक्षा की ओर बढ़ें—

- 20 मीटर पर प्रारंभिक रेखा और अंतिम (फिनिश) रेखा को चिह्नित करें। खिलाड़ियों को दो भागों में विभाजित करें।
- धावक प्रारंभिक रेखा पर खड़े होंगे और अनुधावक मध्य भाग पर खड़े होंगे।
- धावकों को दौड़ना होता है और अनुधावकों को चकमा देना होता है। बिना आउट हुए अंतिम रेखा तक पहुँचना होता है।
- अंतिम रेखा तक पहुँचने वाले सदस्यों की संख्या, दल द्वारा बनाए गए अंकों की संख्या होंगी।
- अब भूमिकाएँ बदलें और फिर से खेलें।

मुक्तचिंतन – *अनुपयुक्त कदम*

एक दिशा में अपना कंधा झुकाकर और दिग्भ्रमित करके दूसरी दिशा में जाकर किसी खिलाड़ी को भ्रमित करने की अपनी रणनीति विस्तार से समझाएँ।

जिग-जैग (उत्तरोत्तर तिरछी) दौड़

वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
कमर व पैरों की पेशियों का खिंचाव, आगे की ओर त्वरित कूदने का व्यायाम, एकल व दोनों पैरों के साथ व्यायाम, बैठक कूद	जिग-जैग दौड़	कपोतासन, शैशवासन व भुजंगासन	प्रतिक्रिया समय

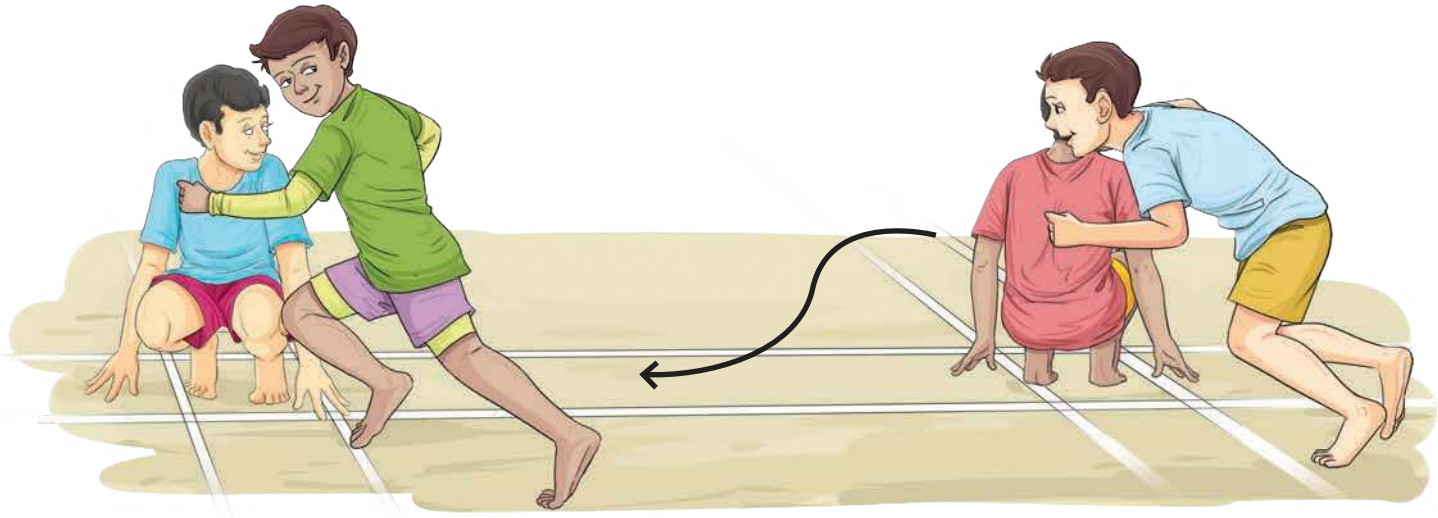
जिग-जैग दौड़

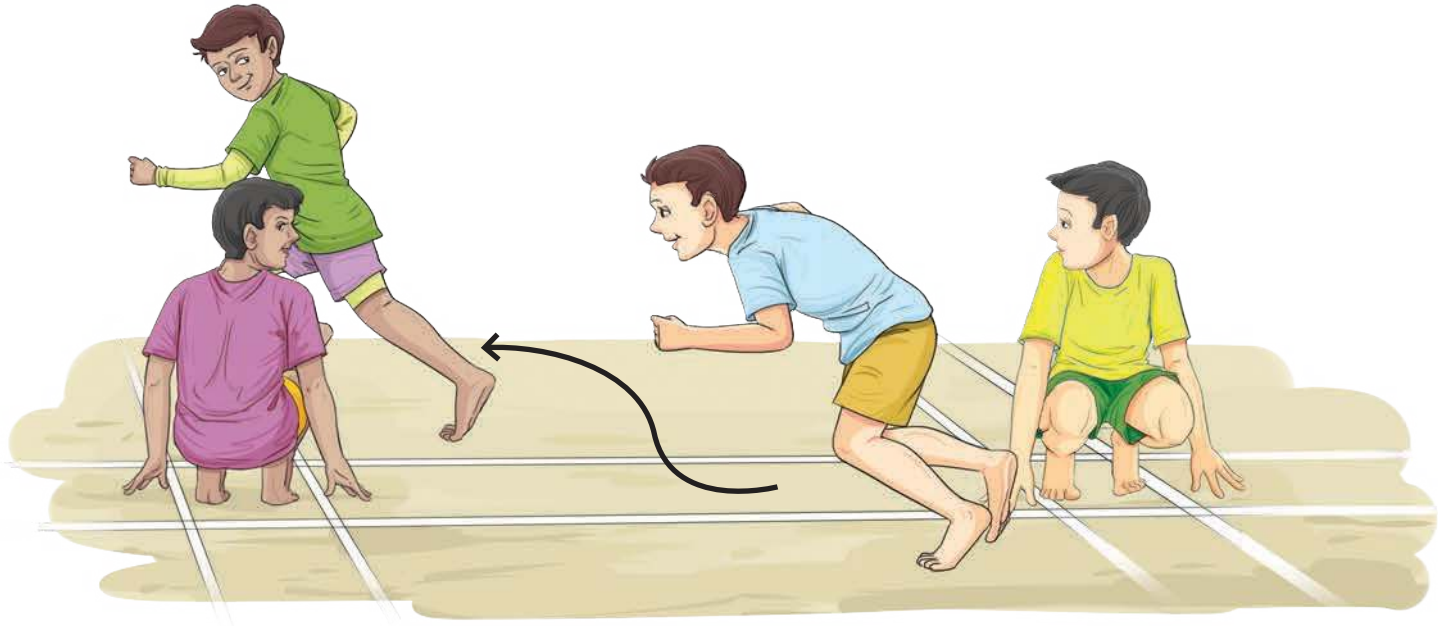


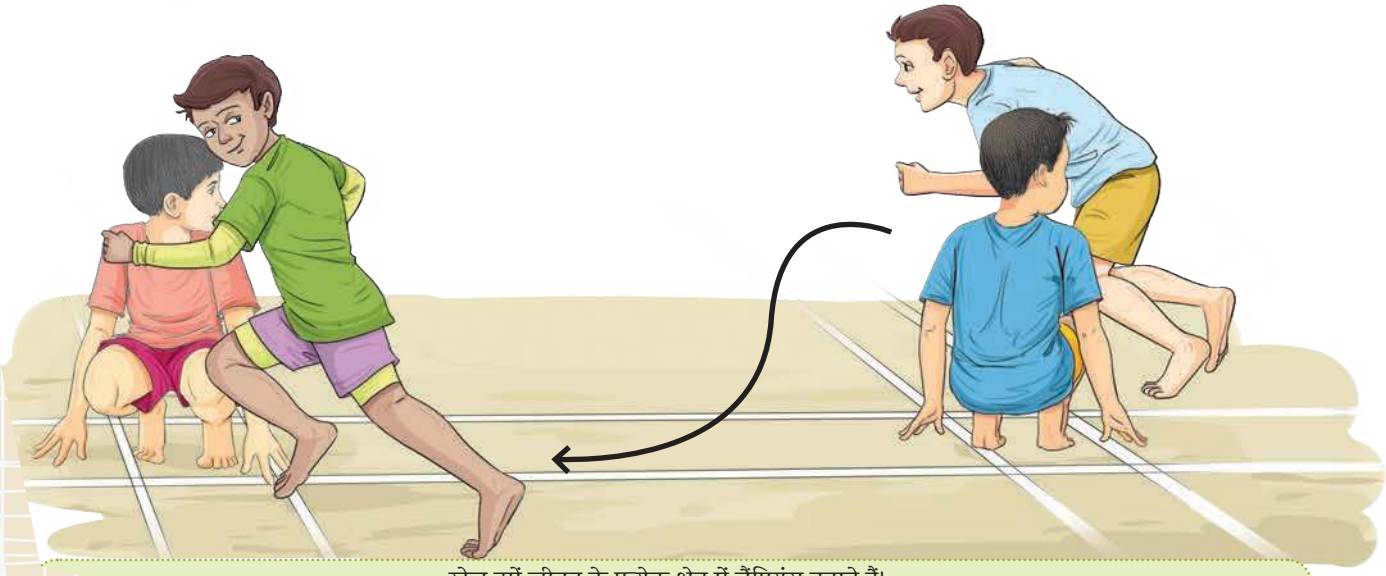
खो-खो खेल में दो प्रकार के जिग-जैग का उपयोग किया जाता है।
एक सीधी दौड़ एवं दूसरी तिरछी दौड़।

धीमी गति

- धीरे से चलकर व दौड़कर जिग-जैग गति प्रारंभ करें, दिशा परिवर्तन व कदमों के उचित स्थापन पर ध्यान केंद्रित रखें।
- खो-खो की विशिष्ट गतिविधियों में चकमा देना, पकड़ना एवं नियंत्रित तरीके से धावक या अनुधावक को पकड़ना।
- खिलाड़ी को धीरे-धीरे जिग-जैग गति बढ़ानी चाहिए एवं त्वरित व नियंत्रित गति पर ध्यान दिया जाना चाहिए।







खेल हमें जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में चैंपियंस बनाते हैं।

पार्श्व गतियाँ (विधिमुक्त)

- जब आप शंकुओं के बीच दिशा बदलते हैं, तो एक पैर को दूसरे पैर के पार्श्व रखकर अभ्यास करें, इससे चपलता एवं समन्वय में सुधार करने में सहायता मिलती है।

यादृच्छिकीकरण (किसी प्रकार से)

- एक बार जब खिलाड़ी आश्वस्त हो जाता है कि शिक्षक जिग-जैग पैटर्न में यादृच्छिक परिवर्तनों को बढ़ावा देने के लिए दिशानिर्देश देना या दृश्य संकेतों का उपयोग करेंगे, तो प्रतिभागी का तुरंत प्रतिक्रिया करने के लिए चुनौती देगा।

उत्थानक खेल

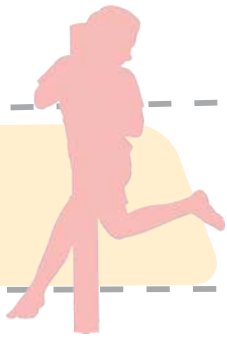
खो-खो खेल खेलना, सिंगल चेन पोल टू पोल दौड़ कौशल के साथ खो-खो खेलें। सबसे कम समय में मैदान कोर्ट का दौड़कर चक्र पूर्ण करने वाला खिलाड़ी विजेता होगा।

मुक्तचिंतन – *प्रतिक्रिया समय*

खो-खो खेलते समय अपना अनुभव साझा करें कि आपने यादृच्छिक दृश्य संकेत या प्रारंभिक संकेतों का अनुमान कैसे लगाया?

खेलने कूदने का लो संकल्प स्वस्थ रहने का है यही मूलमंत्र।

पोल टर्न (स्तंभ पर घूमना)



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
बाएँ-दाएँ चलना, पीछे चलना, धीमी दौड़ का अभ्यास करना	पोल पर घूमना	धनुरासन, मकरासन, चक्रासन	पोल पर घूमने की विधियाँ

पोल पर घूमना



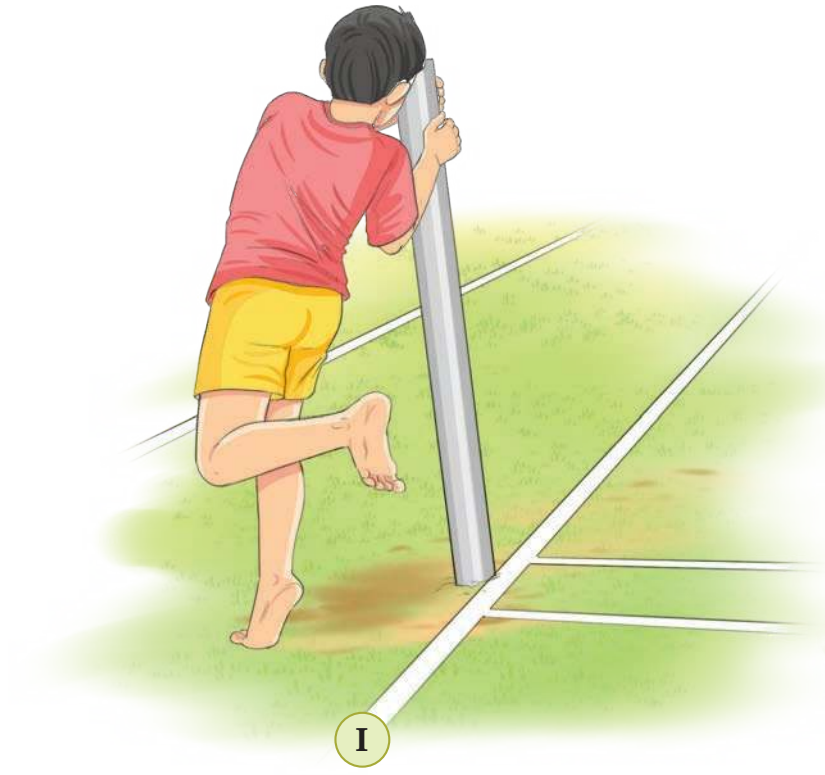
पोल पर घूमना एक कौशल है, जिसका उपयोग त्वरित गति से घूमकर अनुधावकों द्वारा धावकों को छूने या आउट करने के लिए किया जाता है।

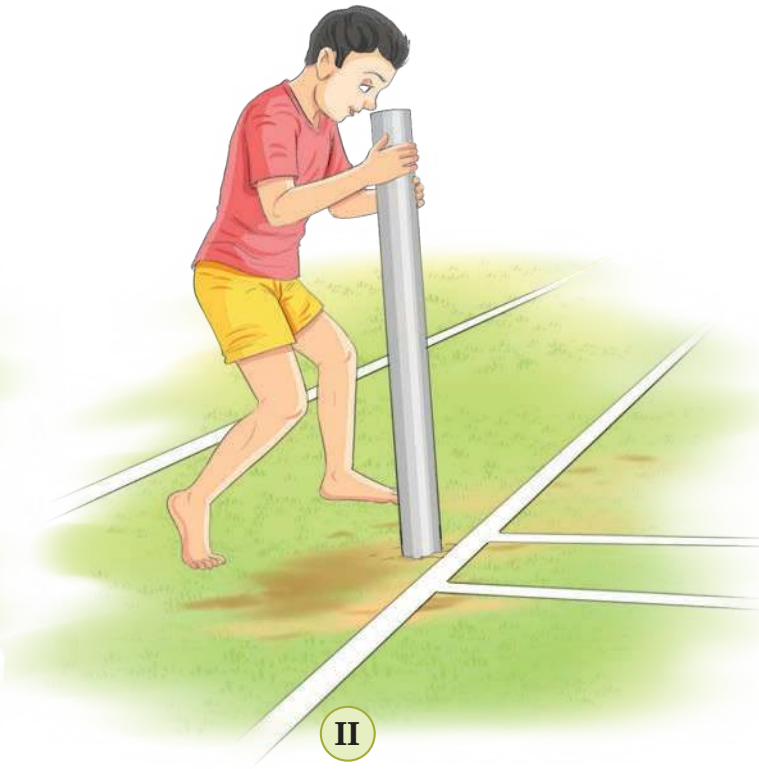
पोल तक पहुँचना

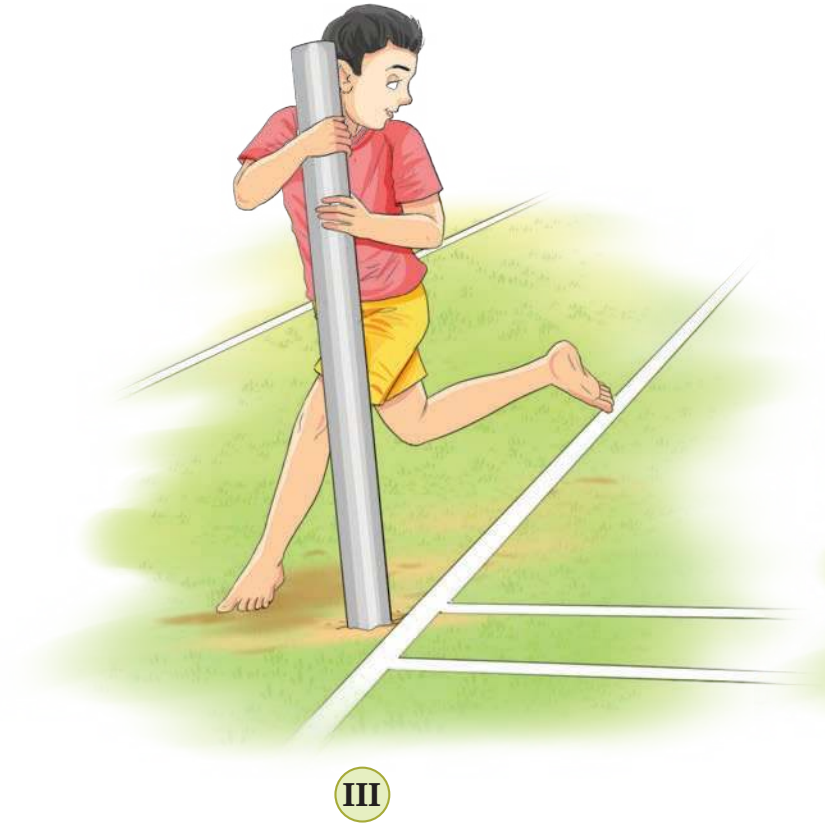
- जब आप पोल के पास जाएँ तो नियंत्रित और संतुलित रहें, दौड़ें और जब आप घूमें तो अपनी दृष्टि पोल पर रखें।

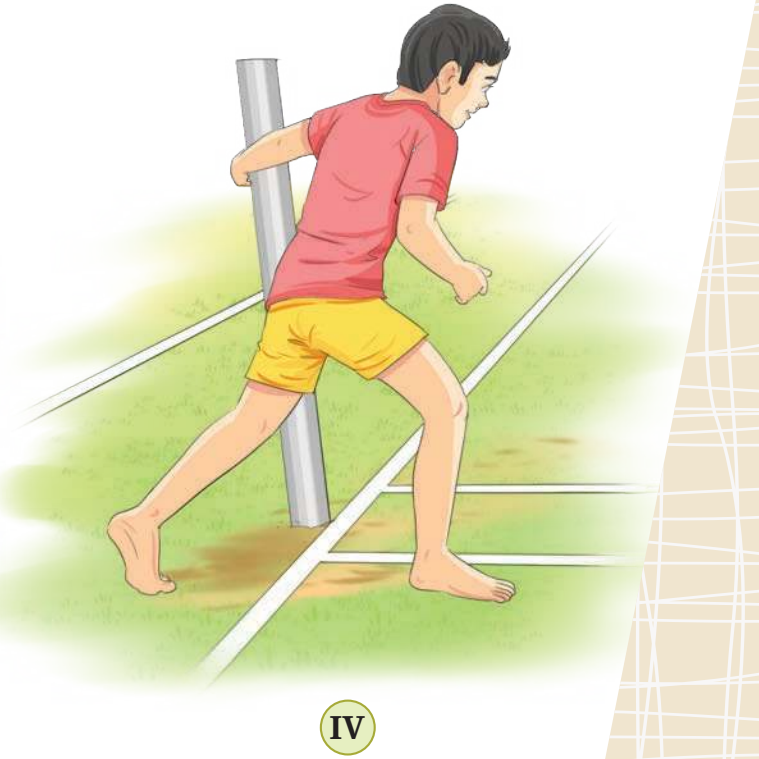
एग्जीक्यूशन (कार्यान्वयन)

- जैसे ही आप पोल पर पहुचते हैं, पोल के पास वाला अपना भीतरी पैर (जो पैर पोल के करीब होता है) रखकर मुड़ना प्रारंभ करें।
- पैर से धुरी गति का उपयोग करके अपने शरीर को मुड़ने वाली दिशा की ओर घुमाएँ।
- साथ ही अपने मुक्त पैर को अपने मुड़ने वाली दिशा में पोल से दूरी रखते हुए दूसरे पैर की ओर घुमाएँ।









खेल जीवन में मानसिक और शारीरिक थकान को दूर करने का सर्वोत्तम साधन है।

धक्का देना

- जैसे ही आप प्रवाह की दिशा में मुड़ते हैं, इसी के साथ पोल पर दिशा के विपरीत धक्का लगाएँ।

उत्थानक खेल

पोल शटल दौड़— दो दल बनाएँ। जो दल कम समय में पोल शटल दौड़ पूरी कर लेगा वह दल विजेता होगा। दल के सदस्यों को पोल से 4 मीटर की दूरी पर बैठने के लिए कहें, दल का पहला खिलाड़ी पोल की ओर दौड़ता है, चक्र पूर्ण कर वापस आता है और दूसरे खिलाड़ी को 'खो' देता है। अगला खिलाड़ी इसी प्रक्रिया को दोहराता है। यह क्रम तब तक चलता रहता है, जब तक कि सभी खिलाड़ी शटल दौड़ पूरी नहीं कर लेते, दौड़ की शुरुआत में और दौड़ के अंत में समय नोट किया जाता है। इसी प्रकार दूसरा दल भी यह प्रक्रिया को दोहराएगा।

मुक्तचिंतन – *पोल पर घूमने की तकनीक*

इस बात पर चर्चा करें कि पोल पर घूमते समय कोहनी मोड़कर और कोहनी बिना मोड़े की गई क्रिया में क्या विविधता थी।

अपनी हार जीत के लिए आप स्वयं जिम्मेदार होते है।

कवरिंग चेज

वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगाना और कूदते रहना, नितंब व पैल्विक (श्रोणि) मांसपेशियों में खिंचाव	कवरिंग चेज	छाती की पेशियों का खिंचाव, स्कंध संधि घूर्णन, स्कंध संधि का विपरीत दिशा में खिंचाव	पूर्वानुमान

कवरिंग चेज



कवरिंग

- कवरिंग करने से खिलाड़ी को अनुधावक दल की (पीछा करने वाली) रणनीति के महत्व को समझने में सहायता मिलती है, जिससे अन्य धावक अपना रणनीतिक समन्वय स्थापित कर सकते हैं। साथ ही वे उचित दूरी बनाए रखते हुए और धावक का प्रभावी रूप से पीछा किया जाए, इस महत्वपूर्ण क्रिया को भी सीखेंगे।

समन्वय गतिविधियाँ

- इसमें धावकों की गति को समझना और उसके अनुसार अपनी शैली समायोजित करना निहित है। इस कौशल में अनुधावक खड़ा होता है और सीधी रेखा में धावक की ओर चलता है और जब भी उसे अवसर मिलता है, तो अनुधावक तीव्रगति से सीधे, बाएँ या दाएँ चाल बनाकर धावक की ओर लपकता है।

खेल है मानव शक्ति और बुद्धि का अर्थ, तभी तो प्रतिभागी बड़े लक्ष्यों को पाने में होते है सामर्थ्य।



व्यक्तिगत रूप से पीछा करने का अभ्यास

- अनुधावकों द्वारा एक प्रति एक धावकों का पीछा करने का अभ्यास करें, जहाँ कवरिंग करने वाले अनुधावक एक ही धावक का पीछा करने का प्रयास करते हैं। यह आपके कौशल, जैसे— गति, समय और धावकों की गतिविधियों का अनुमान लगाने की क्षमता को और सशक्त बनाने में सहयोग करता है।

जिंदगी अगर खेल है तो इसे जीतने का बस एक ही तरीका है ; मेहनत।

उत्थानक खेल

कवरिंग चेज रिले— दो दल 'अ' और 'ब' बनाएँ। जो दल पहले प्रक्रिया पूर्ण करेगा, वह मैच जीतेगा। दल 'अ' सबसे पहले केंद्र रेखा पर बैठता है। दल 'अ' के खिलाड़ी को सिटिंग स्टांस (बैठने की स्थिति) में 'खो' मिलता है, तब खिलाड़ी क्रॉस लाइन में 3 कदम चलता है एवं बाएँ ओर आक्रमण करता है और 45° के कोण पर रखे शंकु को छूता है और बाएँ ओर मुड़ता है तथा वर्ग संख्या 2 में बैठे दूसरे खिलाड़ी को 'खो' देने के लिए वापस आता है। सभी खिलाड़ी इसे तब तक दोहराते हैं, जब तक की 8वाँ खिलाड़ी ऐसा न कर दे और पोल को छूने के लिए वापस न आ जाए। दूसरा दल भी यही प्रक्रिया दोहराता है। इसी प्रकार उसी रिले को दाएँ ओर मुड़कर भी खेला जा सकता है। जो दल न्यूनतम समय में रिले समाप्त करता है, वह खेल जीत जाता है।

मुक्तचिंतन – *पूर्वानुमान*

कवर करने व पीछा करने की रणनीति की सचित्र व्याख्या करें कि कैसे कवर करने के अवसर का अनुमान लगाया जाए और फिर पीछा किया जाए।

क्या आप जानते हैं?

'खो' प्राप्त करते समय अनुधावक के दोनों हाथ केंद्रीय रेखा से बाहर होने चाहिए।

खेल में सफलता उस समय आती है, जब आप मेहनत से उसकी दिशा में बढ़ते है।

चेन 'खो'

वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगाना और कूदना, नितंब और श्रोणि (पैल्विक) मांसपेशियों में खिंचाव	चेन 'खो'	धड़ परिक्रमण, पिंडली का खिंचाव, अग्र ऊर्ध्व जानूपेशी (क्वाड्रिसेप) का खिंचाव	प्रतिक्रिया समय

चेन 'खो'



अवधारणा

- आप व आपका दल जो धावकों का पीछा करेगा, अनुधावकों के सहयोग से अवरोध उत्पन्न करेंगे, जिसका उद्देश्य धावक को एक दिशा में सीमित कर उन्हें केंद्रीय रेखा को पार करने से रोकना है।

स्थान

- सुनिश्चित करें कि आप चेन में अपनी निर्दिष्ट स्थिति को समझते हैं। मैच के प्रारंभ में खिलाड़ियों को जिस क्रम में खड़ा किया गया है, उसके आधार पर स्थान आवंटित किए जाएँगे। चेन में प्रत्येक खिलाड़ी की अवरोध को बनाए रखने में एक विशिष्ट भूमिका होती है।

आज के दौर में जीतना जरूरी है, इसके लिए खेलना जरुरी है।

समय और समन्वय

- एक सशक्त रक्षात्मक संरचना बनाए रखने के लिए आपको एक इकाई के रूप में एक साथ आगे बढ़ना चाहिए। प्रारंभ में धीमी गति में चेन का अभ्यास करें और केवल क्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।







जीत के लिए संघर्ष करो, जीत के बाद घमण्ड मत करो।

हस्त व मौखिक संकेत

- चेन प्रारंभ करने के लिए हाथ और ध्वनि संकेत का उपयोग करें। खिलाड़ियों को इस बात की सूचना होनी चाहिए कि कब चेन बनाना शुरू करना है और धावकों की गति के आधार पर अपनी स्थिति को कब समायोजित करना है।

उत्थानक खेल

सिटिंग रिले रेस— दो दल बनाएँ, जिसमें प्रत्येक दल में 9 सदस्य हों, प्रत्येक दल से एक खिलाड़ी खड़ा होगा। अन्य 2–3 मीटर की दूरी पर खो-खो की स्थिति में बैठें। लेन के सामने खड़ा खिलाड़ी पास बैठे साथी की ओर दौड़कर दौड़ प्रारंभ करेगा और फिर उनकी पीठ पर 'खो' देगा और यह क्रम तब तक चलता रहेगा, जब तक कि अंतिम साथी प्रक्रिया दोहराते हुए दौड़ पूरी नहीं कर लेता। जो दल पहले प्रक्रिया पूर्ण करेगा, वह विजेता होगा।

मुक्तचिंतन – *प्रतिक्रिया समय*

प्रतिक्रिया समय— विस्तार से बताएँ कि आपने 'खो' का अनुमान कैसे लगाया और 'खो' और पीछा करने के लिए खड़े होने के बीच के समय को कैसे कम किया जाए।

आत्मविश्वास और जूनून को इस कदर बढ़ाओं, खुद को इस दुनिया का बेहतरीन खिलाड़ी बनाओं।

फेक 'खो' (भ्रामक 'खो')

वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
फिसलना और घुड़चाल में दौड़ना, घुटने को सीने तक खींचना और क्वाड्रिसेप का खिंचाव	फेक 'खो'	कपोतासन, शैशवासन, भुजंगासन	अप्रत्याशित फेक 'खो'

फेक 'खो'



फेक 'खो'

- यह धावकों को गुमराह करने, उन्हें आउट करने के अवसर उपलब्ध करवाने की एक रणनीति है।

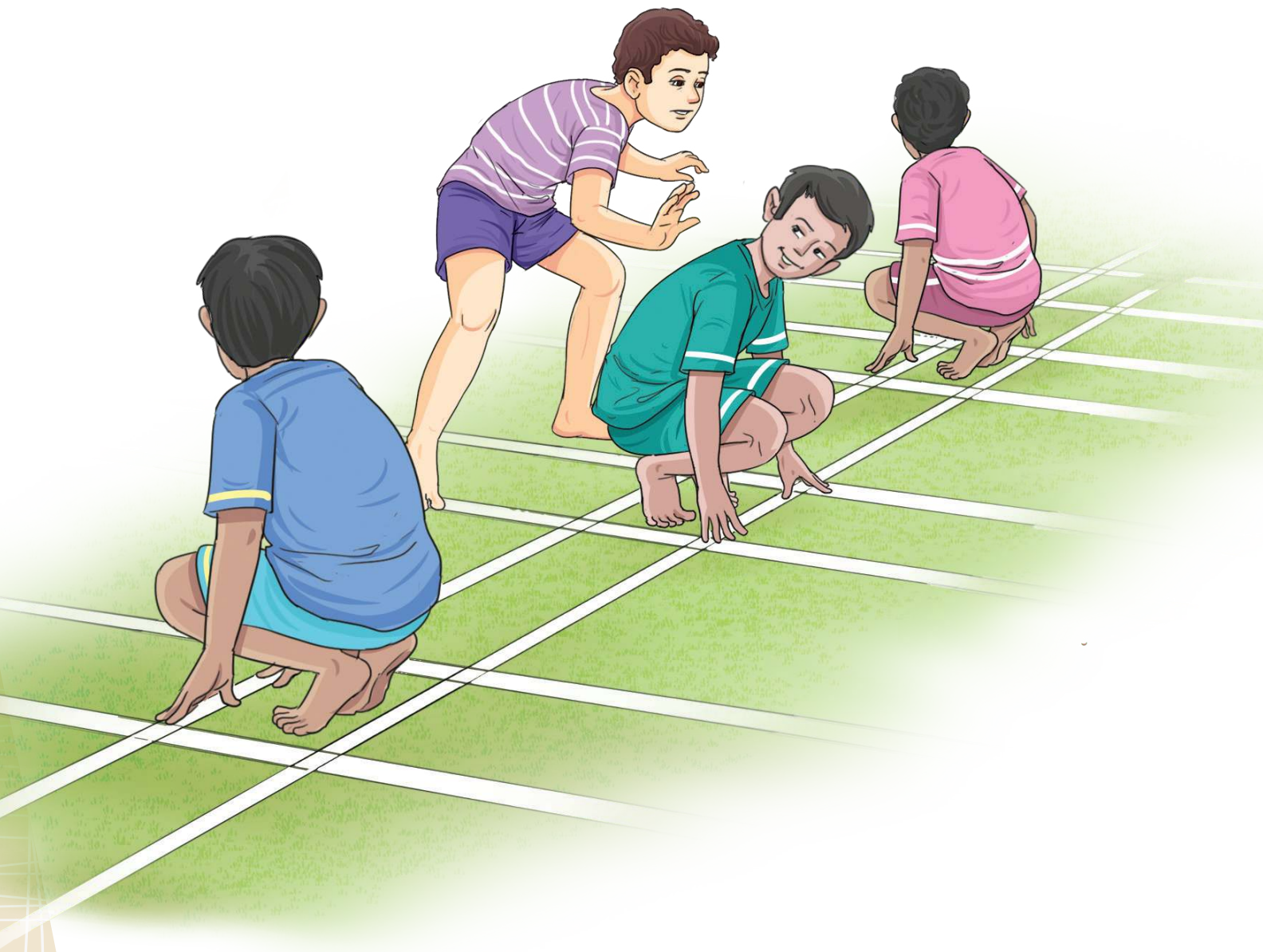
समय और अप्रत्याशितता

- समय और अप्रत्याशितता बहुत महत्वपूर्ण है, जब आप फेक 'खो' को क्रियान्वित करते हैं। खेल की निरंतरता बनाए रखते हुए फेक 'खो' को संपूर्ण व समग्र खेल में ऐसे संयोजित करना चाहिए कि क्रिया निर्बाध चलती रहे।

प्रतिक्रिया समय का अभ्यास

- ऐसे परिदृश्य स्थापित करें, जहाँ आपको सूत्रों या संकेतों पर त्वरित प्रतिक्रिया करने की आवश्कता हो, अपनी प्रतिक्रिया में फेक 'खो' को सम्मिलित करने से वास्तविक खेल के समय फेक 'खो' को और अधिक सहजता से दे पाने में सरलता रहती है।

खेल तनाव को दूर कर, रोगों का नाश करता है।



स्पर्धात्मक रूप में फेक 'खो' कौशल का अभ्यास

- प्रतिस्पर्धात्मक अभ्यासों का आयोजन करें, जो विशेष रूप से फेक 'खो' पर ध्यान केंद्रित करते हों। उदाहरण के लिए, एक-पर-एक की स्थिति बनाकर खेलें ताकि आप धावक तक पहुँचने के लिए फेक 'खो' का सफलतापूर्वक उपयोग कर सकें।

खेल से आती है तंदरुस्ती और होता है बुद्धि विकास।

उत्थानक खेल

"फेक 'खो' के सम्राट"

नौ खिलाड़ी प्रति दल की संख्या से 3 से 4 दल बनाएँ। प्रत्येक दल के खिलाड़ियों को खो-खो की संरचना में बैठेंगे एवं एक खिलाड़ी खेल प्रारंभ करेगा। प्रत्येक दल का लक्ष्य जल्दी से जल्दी तीन वास्तविक 'खो' और दो फेक 'खो' देना है, पाँच 'खो' पूर्ण होते ही ऊँचे स्वर में 'पंचम' का उद्घोष करना है। पहले समाप्त करने वाला दल विजेता होगा। जो दल पहले समाप्त करेगा, वही प्रथम रहेगा।

मुक्तचिंतन – *अप्रत्याशिक फेक 'खो'*

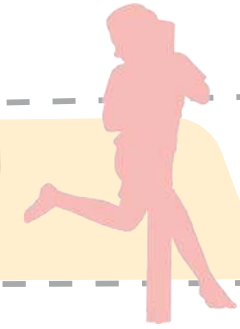
चर्चा करें कि आपके फेक खो का कोई पूर्वानुमान न लगा सके, ऐसा कौशल कैसे विकसित किया जा सकता है।

क्या आप जानते हैं?

फेक 'खो' का उपयोग पोल के पास भी किया जाता है।

खेलों से सबकुछ मिल सकता है, हमको हँसते गाते।

पोल डाइव



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
जंपिंग जैक, मेंढक कूद, सीना व पीठ की पेशियाँ क्वाड्रिसेप का विस्तारण	पोल डाइव	ट्राइसेप्स का विस्तारण, धड़ का परिक्रमण, पैरों को क्रॉस करके पंजों को छूएँ	पोल डाइव के लिए कदमों का समुचित प्रयोग व सुरक्षात्मक प्रयास

पोल डाइव



अप्रोच (पहुँच)

- त्वरित गति के लिए, जैसे ही आप पोल के समीप पहुँचते हैं, नियमित और सुरक्षित गति बनाए रखें।

एग्जीक्यूशन (क्रियान्वयन)

- अपने शरीर को भूमि की ओर नीचे झुकाएँ और डाइव (गोता) मारने की दिशा में थोड़ा झुके रहें।
- जैसे ही आप पोल तक पहुँचते हैं, आप पोल के बाएँ ओर से डाइव मारते हैं, अपने बाएँ पंजों को पोल के बगल रखें और डाइव करने लिए के दाहिने हाथ से पोल को पकड़ें। यदि आप दाएँ ओर से पोल डाइव कर रहे हैं तो दाएँ पैर को पोल के बगल में रखें और बाएँ हाथ से पोल को पकड़ें।
- खिलाड़ी को आउट करने के लिए अपने हाथ और धड़ की गति बढ़ाएँ।

खेलों ही है जो, दुनिया का जादू हमें सिखलाते हैं।

पोल से धक्का प्राप्त करना

- जैसे ही डाइव पूरी होने लगे, बाहरी पैर और दोनों हाथों से पोल को धक्का दें। डाइव से बाहर निकलने के लिए अपने बाहर वाले पैर को पोल के चारों ओर घुमाएँ।



मुक्तचिंतन – *पोल डाइव के लिए फुटवर्क और सुरक्षा*

- पोल डाइव करने के लिए फुटवर्क क्यों महत्वपूर्ण है? उचित उदाहरणों के साथ समझाएँ।
- सिर या पैर को पोल से टकराने से बचाने के बारे में जानकारी देते हुए निर्देशों की एक सूची बनाएँ।

खेल-खेल में सारे बच्चे, सेहत खूब बनाते।

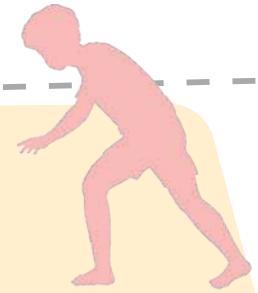
उत्थानक खेल

कोहनियों का द्वंद्व— दो दल बनाएँ। दोनों दलों को लगभग 6 मीटर की दूरी पर विपरीत दिशा में एक-दूसरे के सामने खड़ा करें। प्रत्येक दल का एक खिलाड़ी मध्य में आएगा और एक-दूसरे की कोहनी (चित्रानुसार) बंद कर देगा। दोनों खिलाड़ी वृत्ताकार घूमते हुए किसी लोक-गीत की एक या दो पंक्तियाँ गाएँगे। जैसे ही छंद समाप्त या पूर्ण होगा, दोनों खिलाड़ियों में से कोई दूसरे खिलाड़ी को सफलतापूर्वक अपनी ओर खींच लेता है, उसे एक अंक मिलता है। इस प्रक्रिया को तब तक दोहराएँ, जब तक कि सभी को अपनी बारी न मिल जाए।



उछल कूदकर मस्ती करते, जीवन का सुख पाते।

टो-टेपिंग (पैर के पंजों को छूना)



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
कमर व पैर की पेशियों का परिक्रमण, घुटने को सीने तक उठाना और एड़ियाँ नितंब तक लाना	पैर के पंजों को छूना	कमर व पैर की पेशियों का परिक्रमण बद्ध कोणासन	प्रसार के लिए खिंचाव

टो-टेपिंग (पैर के पंजों को छूना)



स्थिति

- खिलाड़ी बैठने की स्थिति में होगा (जैसा हमने पहले सीख रखा है। धावक की क्रिया पर तुरंत प्रतिक्रिया करने के लिए तैयार होंगे।

ध्यान और पूर्वानुमान

- आपको धावक की गति पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है। उसकी गति, दिशा और स्वरूप का अनुमान लगाना है कि उसका अगला कदम क्या हो सकता है।

समय

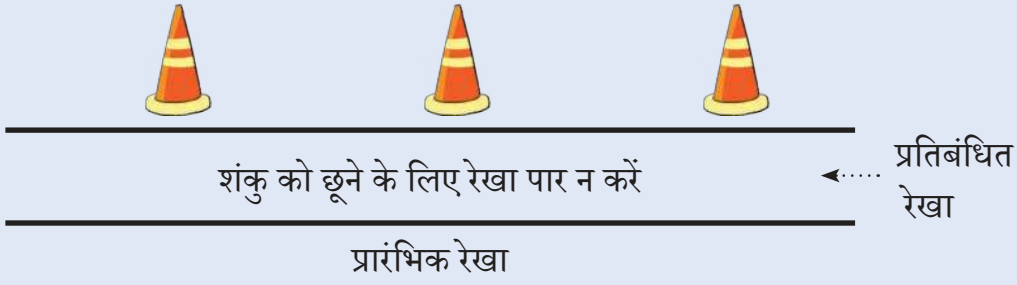
- समय महत्वपूर्ण होता है। जैसे-जैसे धावक पास में आता है, आपको अपना एक हाथ आगे बढ़ाते हुए धावक के पैर के पंजों अथवा बिना केंद्रीय रेखा पर गिरे हुए। पैर को छूने की कोशिश करनी चाहिए।

खेल हमें टीम की तरह रहना सीखाते है।



उत्थानक खेल

शंकु (कोन) पकड़ना— लगभग 3 से 5 मीटर की दूरी पर एक प्रारंभिक रेखा और प्रतिबंधित रेखा चिह्नित करें। नीचे दिखाए गए चित्र के अनुसार तीन शंकु को प्रतिबंधित रेखा से 1 मीटर की दूरी पर रखें। प्रत्येक खिलाड़ी प्रारंभिक रेखा से दौड़ते हुए निर्देशों के अनुसार खिलाड़ी (मध्य, दाएँ, बाएँ) शंकु की तरफ दौड़ेगा और प्रतिबंधित रेखा को पार किए बिना शंकु को छुएगा। शिक्षक निर्देशों के मध्य समय अंतरालों को धीरे-धीरे कम करेगा।



मुक्तचिंतन – *पहुँचने के लिए खिंचाव*

विद्यार्थी प्रतिबंधित रेखा को काटे बिना शंकु तक पहुँचने के लिए प्रयोग की जाने वाली तकनीक पर चर्चा करेंगे।

आनंद, बिना पैसों का हम खेलों में पाते हैं।

3-2-3 चेन 'खो'

वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग व कूदना, नितंब व श्रोणि का मांसपेशियाँ का खिंचाव	3–2–3 चेन	लंजेज़ (पैरों को आगे व पीछे ले जाकर बारी-बारी से झुलाना)	प्रदर्शन की सराहना करना

3-2-3 चेन



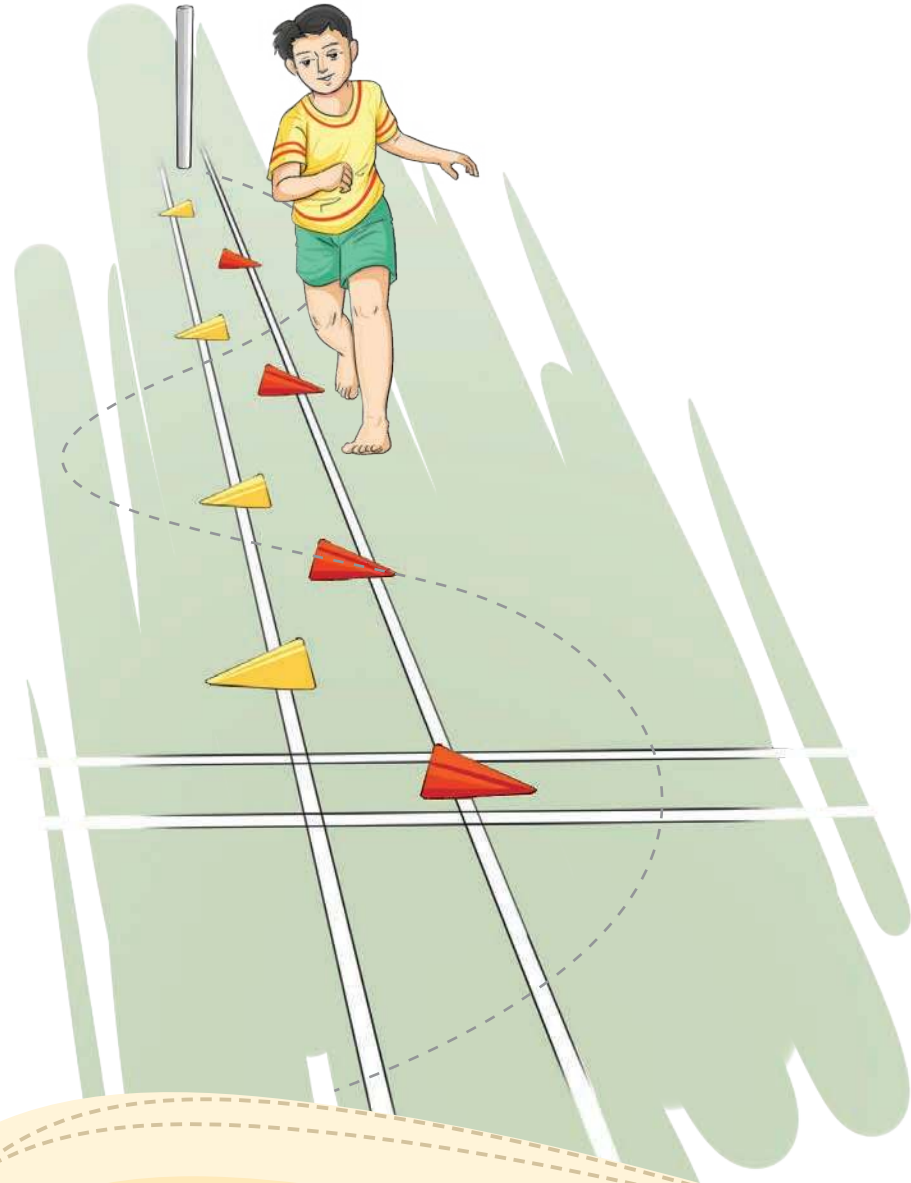
धारणा

- खो-खो खेल में 3-2-3 चेन में आगे तीन अनुधावक, मध्य में दो और पीछे की ओर तीन के साथ खेलते हैं। ये विशिष्ट रक्षात्मक युक्ति होती है, इस संरचना का उपयोग एक सुदृढ़ रक्षा कवच बनाता है, जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है।

स्थिति

- यह सुनिश्चित करें कि आप 3-2-3 में स्वयं के लिए निर्दिष्ट स्थिति को समझ गए होंगे। खिलाड़ी मैच के प्रारंभ से ही आवंटित क्रम के अनुसार खेल क्षेत्र में उतरते हैं। चेन में प्रत्येक खिलाड़ी के पास बाधा को पार करने के लिए एक विशिष्ट भूमिका होती है।

खेल-खेलने से ही, खेल भावना का विकास होता है।



प्रदर्शन

- 3-2-3 चेन गठन में प्रत्येक खिलाड़ी जो सम्मुख, मध्य या पृष्ठ भाग में होगा तथा उक्त भूमिकाओं का निर्वहन इस प्रकार करेगा, ताकि सक्षमता से धावक को पकड़ा जा सके। इसका निर्धारण आपके शिक्षक करेंगे, ताकि प्रदर्शन हेतु प्रत्येक स्थिति की भूमिका को संप्रेषित किया जा सके।

अभ्यास

- शुरुआत में अनुधावक के बिना 3-2-3 चेन बनाने का अभ्यास शुरू करें, इससे चेन बनाने की तकनीक पर ध्यान केंद्रित कर सकेंगे और विपक्षी दल के दबाव के बिना अपनी गति व क्रियाओं को सुदृढ़ कर सकेंगे।

उत्थानक खेल

स्टैंडिंग खो-खो (खड़े-खड़े खो-खो)— एक वृत्त बनाएँ। 6 दलों का गठन करें और वृत्त के किनारे पर खड़े हो जाएँ। आप में से एक अनुधावक होगा और सारे धावक होंगे। अनुधावक वृत्त में प्रवेश कर सकता है, लेकिन धावक नहीं। जब धावक उस पर जाना चाहे तभी घेरे में प्रवेश की अनुमति है। फिर धावक उस पंक्ति में सम्मिलित हो जाएगा, जिसमे अंतिम व्यक्ति धावक है। अनुधावक अगर धावक को पकड़ लेता है, तो धावक अनुधावक में परिवर्तित हो जाता है।

मुक्तचिंतन – *प्रदर्शन की सराहना*

क्या आप प्रतिद्वंद्वी दलों के खिलाड़ी के प्रदर्शन की सराहना करेंगे, और क्यों?

हार जीत से उपर उठकर हम आदर्श बनाते, खेल-खेल में जीवन के सब बिगड़े काम बन जाते।

0688CH04



इकाई 4

हैंडबॉल के आधारभूत कौशल

इस इकाई में हम हैंडबॉल खेल के बारे में सीखेंगे। यह गेंद के साथ तीव्र गति से खेला जाने वाला एक आक्रामक दलीय खेल है। खिलाड़ी एक अंक अर्जित करने के लिए गेंद को पास, ड्रिबल एवं शूट करते हैं। विपक्षी दल के पास को बीच में रोकना या गोल हेतु किए गए शॉट्स को गोल रेखा से पहले रोकना होता है।

यहाँ हम निम्नलिखित गतिविधियाँ करेंगे—

1. सीखेंगे और खेलेंगे— हम अन्योन्य खेल और व्यायामों के माध्यम से हैंडबॉल खेलना सीखेंगे।
2. उत्तम समन्वय, शक्ति एवं सहनशीलता— हैंडबॉल खेलने से शक्ति एवं सहनशीलता के स्तर में वृद्धि होती है।
3. दलीय भाव— हम खेल के दौरान एक साथ कार्य करने, साहचर्य भाव विकसित करके परस्पर सहयोग करते हुए हैंड बॉल को दलीय भावना के साथ खेलेंगे और आनंदित होंगे।

खेल, मनुष्य को जीतने की प्रेरणा देता है।

हैंडबॉल पासिंग



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
श्रोणि व एड़ी की संधि का घूर्णन, घुटनों को क्रम से कमर तक लाना, एड़ियों को नितंब तक ले जाना	हैंडबॉल पास करना	ऊर्ध्वाकार भुजा विस्तारण, धड़ दाएँ-बाएँ घूमाना, क्रॉस लेग पंजों का स्पर्श	गेंद छूटने का समय

हैंडबॉल को पास करना



स्टांस (खड़े होने की स्थिति)

- पैरों को कंधे की चौड़ाई के बराबर खोलेंगे, शरीर को स्थिर रखेंगे, विपरीत भुजा डिफेंडर (रक्षक) से गेंद को सुरक्षित करने व संतुलन बनाए रखने के लिए अधिकतर विस्तारित रहती है।

ग्रिप (पकड़)

- खिलाड़ी गेंद पर नियंत्रण बनाए रखने के लिए फैली हुई अँगुलियों से गेंद को एक हाथ से सिर के थोड़ा ऊपर पकड़ता है।

लक्ष्य

- खिलाड़ी अपने साथी के धड़ के स्तर को लक्ष्य बनाते हुए पास देगा।

खेल द्वारा धैर्य, संयम और अनुशासन का विकास होता है।

1



2



3





4



खेल द्वारा टीम भावना और आपसी सहभागिता का विकास होता है।

एग्जीक्यूशन (क्रियान्वयन)

- फेंकने वाली भुजा कोहनी से 90° के कोण पर मुड़ी हुई सिर के पीछे जाएगी, इसका अर्थ यह है कि गेंद खिलाड़ी के सिर से थोड़ी पीछे और ऊपर रहती है।
- एक प्रयासरहित क्रिया में खिलाड़ी गेंद को उच्चतम बिंदु पर छोड़ने से पूर्व अपनी फेंकने वाली भुजा को ऊपर की ओर विस्तारित करता है। कलाई झटके से लक्ष्य की ओर उन्मुख होती है, जिससे पास करने में अचूकता आती है।

फॉलो थ्रू (क्रिया के पश्चात की स्थिति)

- गेंद को छोड़ने के पश्चात फेंकने वाली भुजा इच्छित लक्ष्य की दिशा में आगे एवं नीचे की ओर गति करती है। यह क्रिया पास को अचूक और सशक्त करने में सहायता करती है।

उत्थानक क्रिया

बीच का बंदर— एक वृत बनाते हैं, एक 'बंदर' (खिलाड़ी) वृत्त के अंदर रहेगा, अन्य खिलाड़ी एक-दूसरे को हैंडबॉल पास करते हैं, जबकि मध्य में स्थित बंदर (खिलाड़ी) गेंद को बाधित या स्पर्श करने का प्रयास करेगा, यदि बंदर (खिलाड़ी) किसी पास को बाधित कर देता है तो जिस खिलाड़ी द्वारा यह पास दिया गया था, वह नया बंदर बन जाएगा।

विविधता— बंदर संख्या में दो या तीन हो सकते हैं।

मुक्तचिंतन

गेंद के छोड़ने की स्थिति का अवलोकन करें और गेंद को फेंकते समय छोड़ने के बिंदु की अपने शब्दों में व्याख्या करें। शरीर की मध्य रेखा से छोड़े गए पास और वह पास, जो शरीर की मध्य रेखा से नहीं छोड़े गए हैं, के मध्य भिन्नता की चर्चा करें।

खेल को हमे जीवन का अनिवार्य अंग बनाना चाहिये।

कैचिंग (लपकना)

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगाना एवं कूदना, नितंब पेशीय विस्तारण	लपकना	वक्षपेशीय विस्तारण स्कंध वृत्त, कंधे का दाएँ-बाएँ खिंचाव	आँखों और हाथों का समन्वय

लपकना



स्टांस (खड़े होने की स्थिति)

- आप कंधों की चौड़ाई के समानांतर पैरों को रखते हुए खड़े होंगे। घुटने थोड़े-से मुड़े होंगे।
- गेंद पर प्रयास रहित प्रतिक्रिया करते हुए पैरों पर भार बनाए रखते हुए हल्का-सा आगे झुकेंगे।

एग्जीक्यूशन (क्रियान्वयन)

- अपने हाथों को अपने धड़ के सामने रखते हुए गेंद की अधिकतम सतह को पकड़ने के लिए अँगुलियाँ को व्यापक रूप से फैलाएँ।
- अपनी दृष्टि गेंद पर स्थिर रखते हुए अपनी कोहनियों को थोड़ा-सा मोड़ें और उसके (गेंद) पथ का अनुसरण करें।

खेल शरीर को स्फूर्ति एवं संतुलन प्रदान करता है।





- चित्रानुसार कलाई को ढीला रखते हुए अँगुलियों एवं हथेली के गद्देदार भाग से गेंद को पकड़ेंगे।

फॉलो थ्रू (क्रिया के पश्चात की स्थिति)

- दूरी कम करने के लिए गेंद के पास पहुँचे, कोहनी को मोड़ें एवं हाथों को गेंद के साथ थोड़ा-सा पीछे शरीर की ओर लाएँ, जिससे गेंद के बल को न्यूनतम किया जा सके और गेंद को दुबारा उछलने से रोका जा सके।





खेल से एकाग्रता एवं निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है।

उत्थानक क्रिया

बोलो और पकड़ो— एक वृत बनाएँ एक खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी की ओर गेंद फेंककर उसका नाम ऊँचे स्वर में पुकारकर खेल को प्रारंभ करेगा। इसके पश्चात वह खिलाड़ी गेंद को पकड़ेगा। जो खिलाड़ी गेंद को गिराएगा, आउट घोषित कर दिया जाएगा। वह खिलाड़ी जो अंत तक खेल में बना रहता है वह विजेता कहलाएगा।

मुक्तचिंतन – *आँखों और हाथों का समन्वय*

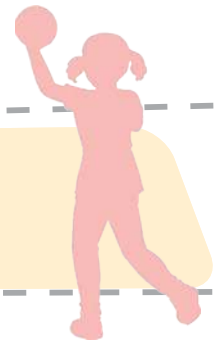
लपकने के कौशल को सीखने के लिए आवश्यक आँखों व हाथों के समन्वय पर चर्चा करें।

क्या आप जानते हैं?

हैंडबॉल चपलता, शक्ति और युक्तिपूर्ण कौशल की अपेक्षा करता है।

खेल हमको अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर प्रदान करता है।

10-पास खेल



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
अधोशरीर की घूर्णनगति, घुटनों को ऊपर उठाना व एड़ियों को नितंब तक लाना	10-पास खेल	सतह स्पर्श, पिंडली विस्तारण, क्राउच लैग स्ट्रेच	सही प्रारूप का महत्व

10-पास खेल



खिलाड़ियों को दो दलों में विभाजित करें। प्रत्येक टीम में खिलाड़ियों की संख्या उपलब्ध खिलाड़ियों की कुल संख्या पर निर्भर करती है।

एक खेल क्षेत्र निर्धारित करें, जो खिलाड़ियों की संख्या के लिए उपयुक्त हो। खेल की कठिनाई के स्तर में वृद्धि हेतु आप आधा मैदान या हैंडबॉल मैदान का एक छोटे-से क्षेत्र का चयन कर सकते हैं। जिस दल के पास गेंद है, वह खेल को प्रारंभ करेगा और लगातार दस पास पूर्ण करने का प्रयास करना चाहिए। खिलाड़ी खेल की निरंतरता बनाए रखते हुए गेंद को उपयुक्त खुले स्थान पर पास करेंगे तथा अग्रिम पास हेतु सुरक्षित स्थानों को खोजेंगे। विपक्षी दल गेंद को बाधित करने का प्रयास करते हुए रक्षण के लिए खेलता है। यदि गेंद अवरोधित होती है या नीचे गिर जाती है, तो गेंद का अधिकार रक्षण दल को स्थानांतरित हो जाता है। नया दल फिर अपने 10-पास खेल की शृंखला को पूर्ण करने का प्रयास करता है।

खेल से नेतृत्व क्षमता का विकास होता है।



उत्थानक खेल

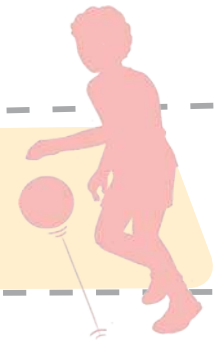
पास और पीछा करना— दो समूह विपरीत दिशाओं में पंक्तिबद्ध होंगे और एक समान दिशा में एक-दूसरे से 5 मीटर की दूरी पर समानांतर दौड़ेंगे। एक खिलाड़ी गेंद पकड़ेगा, जबकि अन्य खाली हाथ रहेंगे। अन्य खिलाड़ियों के दौड़ते समय गेंद वाला खिलाड़ी दूसरे समूह के खिलाड़ी को गेंद देने का प्रयास करेगा। जो खिलाड़ी गेंद को पकड़ेगा, वह फेंकने वाली टीम की पंक्ति में सम्मिलित हो जाता है। दोनों समूह द्वारा दौड़ने और गेंद को आगे-पीछे पास करने के साथ खेल चलता रहता है।

मुक्तचिंतन – *सही प्रारूप का महत्व*

गेंद को पास करने और पकड़ने के सही प्रारूप की चर्चा करें। विभिन्न प्रकार के फाउल और उनके नियमों का विस्तार से वर्णन भी करें।

खेल में सबसे बड़ी जीत, पूरी टीम की होती है।

ड्रिबलिंग



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगाना और कूदना, नितंब श्रोणि व मांसपेशियों का विस्तारण	ड्रिबलिंग	भुजाओं को झुलाना, कंधों को उचकाना, हेम स्ट्रिंग का विस्तारण, पिंडली विस्तारण	सृजनात्मक उत्थानक क्रिया

ड्रिबलिंग



स्टांस (हाथों की स्थिति)

- गेंद पर नियंत्रण को सुदृढ़ करने के लिए हैंडबॉल को हथेली के स्थान पर अँगुलियों के ऊपरी भाग से पकड़ना चाहिए।
- धीरे से अँगुलियों को गेंद की सतह पर फैलाएँ।
- कलाई एवं अग्र भुजा एक रेखा में होनी चाहिए, गेंद के शीर्ष पर हाथ की स्थिति को बनाए रखें।

शरीर की स्थिति

- घुटनों को थोड़ा मोड़ते हुए और शरीर को झुकाते हुए प्रारंभिक स्थिति बनाएँ। मैदान को स्पष्ट देखने के लिए अपने सिर को ऊँचा एवं पीठ को सीधा रखें।

ड्रिबलिंग की ऊँचाई

- रक्षक को गेंद झपटने या छीनने में कठिनाई आए, इसके लिए गेंद को अधिकतम संभव नीचे रखते हुए ड्रिबल करें।

जीवन का सबसे महत्वपूर्ण रंग है, खेल का रंग।

1



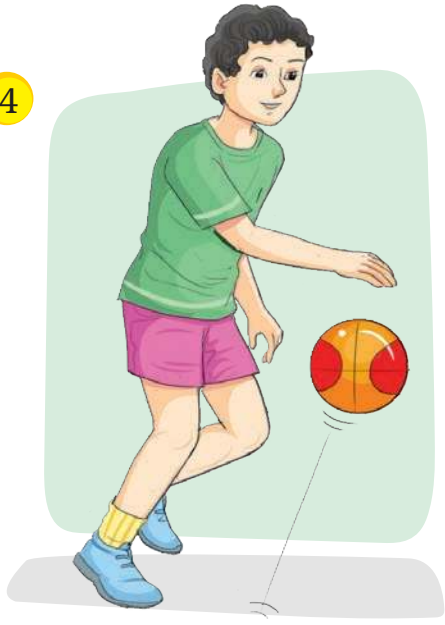
2



3



4



- परिस्थिति के अनुसार ड्रिबलिंग की ऊँचाई को समायोजित करेंगे, लेकिन सामान्यतया इसे कमर के स्तर से नीचे रखें।

दोनों हाथों का उपयोग करें

- दोनों हाथों से ड्रिबल करने की क्षमता विकसित करें। गेंद पर नियंत्रण करने की संपूर्ण क्षमता में वृद्धि के लिए दोनों हाथों से ड्रिबलिंग कौशल विकसित करें।

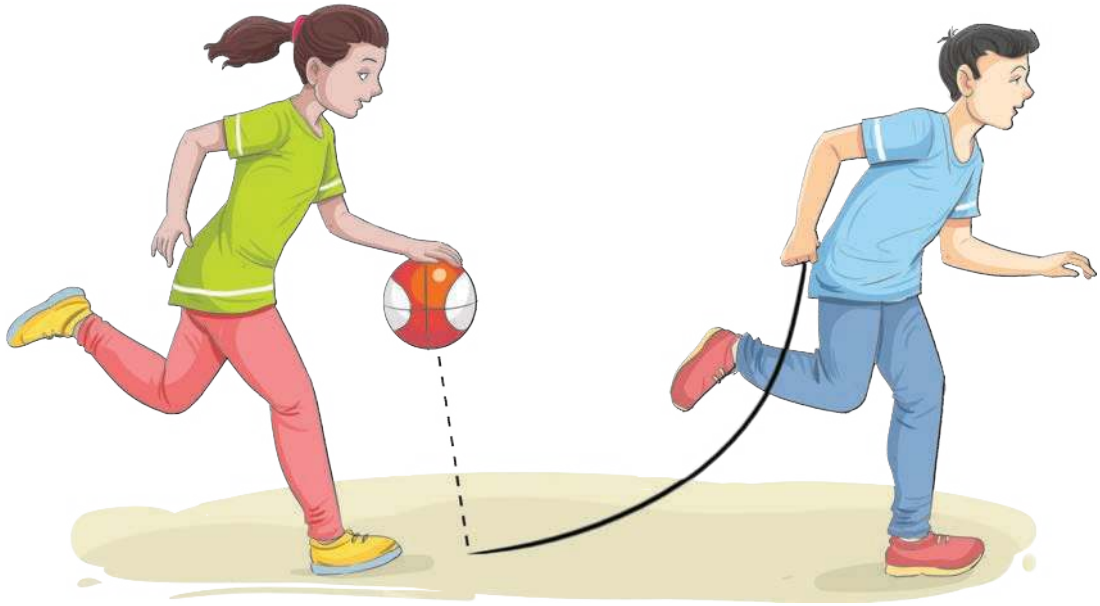
हार भी जाओ तो गम न करो, फिर से खेलो मगर हौसला कम न करो।

कदमों की लंबाई

- ड्रिबल करते समय अपना संतुलन और नियंत्रण बनाने का प्रयास करें। अधिक दूरी तय करने के लिए गेंद पर नियंत्रण खोए बिना लंबे कदम उठाएँ।

सिर की स्थिति

- सिर ऊपर रखें और उपयुक्त खुले स्थान ढूँढ़ें।



उत्थानक खेल

जोड़े बनाएँ। एक खिलाड़ी अँगूठे एवं अँगुलियों के बीच रस्सी को ढीला पकड़ते हुए मैदान के चारों ओर दौड़ेगा। अन्य खिलाड़ी अपनी गेंद को रस्सी पर ड्रिबल करते हुए उसे हाथ से छिटकाने का प्रयास करेंगे। यदि वे सफल होते हैं तो उन्हें एक अंक मिलता है। रस्सी के छिटकने पर भूमिका बदलें। अधिकतम अंकों वाला खिलाड़ी विजेता घोषित किया जाएगा।

मुक्तचिंतन – *सृजनात्मक उत्थानक गतिविधियाँ*

नया खेल तैयार करें, जो उत्थानक गतिविधि के समान सृजनात्मक हो।

खिलाड़ी के शब्दकोश में आलस्य नही होता।

अवरोध ड्रिबलिंग



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
फिसलना एवं घुड़चाल में दौड़ना, घुटनों को वक्ष पर लगाना, क्वाड्रिसेप्स विस्तारण	अवरोध ड्रिबलिंग	पैरों को आगे एवं पीछे की ओर विस्तारित करते हुए व्यायाम (लंजेज)	फुटवर्क (पदविन्यास) और शरीर के हाव-भाव

अवरोध ड्रिबलिंग



चुनौतीपूर्ण बाधाओं की संरचना करने के लिए शंकुओं और चिह्नों की एक शृंखला व्यवस्थित करें। वास्तविक खेल स्थिति के सदृश जिग-जेग, घेरा और अचानक मुड़ने जैसे तरीकों को एक विविधता में व्यवस्थित करें। खिलाड़ी न्यूनतम संभव समय में कम से कम हड़बड़ाहट के साथ और गलती किए बिना आसानी से ड्रिबल करते हुए समस्त बाधाओं को पार करें।

खेल में सफलता स्थिरता और मेहनत से उसकी दिशा में बढ़ने से आती है।



उत्थानक गतिविधि

साधु और शैतान— इसमें चार बच्चे (साधु) एक चिह्नित 'खेलक्षेत्र' के भीतर ड्रिबलिंग कर रहे हैं, जबकि दो बच्चे (शैतान) उन्हें रोकने की कोशिश करेंगे। चारों कोनों में चार शंकु स्थापित किए गए हैं, जो एक-दूसरे से लगभग 4 मीटर की दूरी पर हैं। खिलाड़ियों को 1 से 4 संख्या दी जाएगी। खिलाड़ी 1 और 3 के पास एक-एक गेंद होगी और वे एक ही समय पर खेल शुरू करेंगे। सीटी की ध्वनि पर खिलाड़ी 1 गेंद को 2 बार ड्रिबल करेगा और गेंद खिलाड़ी 2 की ओर फेंकेगा तथा खिलाड़ी 2 की जगह को लेगा। समान रूप से खिलाड़ी 3 भी दो बार ड्रिबल करेगा एवं खिलाड़ी 4 की ओर गेंद फेंकेगा। इस तरह एक रिले होगा जिसे दो खिलाड़ी रोकने का प्रयास करेंगे। जो खिलाड़ी इस रिले को बाधित करने में सफल होगा, वह खिलाड़ी के साथ अपनी भूमिका परिवर्तित करेगा और रिले निरंतर चलता रहेगा।

मुक्तचिंतन – *फुटवर्क और शरीर की भाव-भंगिमा*

आप अपने प्रतिद्वंद्वी दल के सदस्यों के फुटवर्क और शारीरिक भाव-भंगिमा का अध्ययन करके संभावित चुनौतियों का अनुमान कैसे लगाते हैं?

खेल में हार-जीत तो होती रहती है।

शूट द बॉल (गेंद मारो)



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलाँग लगाना, कूदना, नितंब व क्वाड्रिसेप मांसपेशियों का विस्तारण	गेंद से शूट करना (गेंद मारो)	धनुरासन, मकरासन, चक्रासन	कार्य को अलग प्रकार से करना

गेंद से शूट करना



ग्रिप

गेंद को पकड़ते समय में इष्टतम नियंत्रण और घूर्णन (स्पिन) के लिए अपनी अँगुलियों को फैलाकर गेंद को मजबूती से पकड़ें।

- संतुलन बनाए रखने के लिए अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई अनुसार रखें।
- फेंकने में प्रयोग नहीं हो रहे कंधे को लक्ष्य की दिशा में तथा अपने शरीर को पार्श्व स्थिति में रखें।
- अपने घुटनों को मोड़ें और अपने शरीर के भार को अपने दोनों पंजों पर आगे की ओर स्थानांतरित करें। इसके बाद स्वयं को ऊँची-कूद के लिए तैयार करें।

अच्छी आदतों में से एक आदत है खेल खेलना।

एग्जीक्यूशन (कार्यान्वयन)

- फेंकने वाले हाथ की कोहनी को हवा में फैलाएँ और अग्र भाग को ऊँचा उठाएँ और फिर कंधे को सिर के पीछे वाले हाथ तक लगभग 90° के कोण पर फैलाएँ।
- गेंद फेंकने वाले हाथ से लक्ष्य को इंगित करें।
- जब आप लक्ष्य की ओर फेंकने की प्रक्रिया प्रारंभ करते हैं तब बाँह, कलाई, कंधे और धड़ की तेज गति के साथ कोहनी को सामने लाकर फेंकने की क्रिया की शुरुआत करें।
- छलांग की अधिकत ऊँचाई पर, गेंद को बलपूर्वक नीचे की ओर गोल की दिशा में, अपने मस्तक के ठीक सामने छोड़ें।

फोलो-थ्रू (क्रिया के बाद की स्थिति)

- गेंद को छोड़ने के बाद, अपने हाथ को मुक्त रूप से गति करने दें।
- फोलो-थ्रू सटीकता में सुधार करता है और गेंद को निर्धारित लक्ष्य की ओर निर्देशित करता है।









तनावभरी जीवन में संतुलन के लिए कोई एक खेल खेलें।

उत्थानक खेल

शब्दभेदी लक्ष्य— दो दल बनाएँ, जिनमें से प्रत्येक में दो-दो खिलाड़ी हों। एक 'गोलकर्त्ता' और दूसरा 'प्रशिक्षक' होगा। गोल करने वाले की आँखों पर पट्टी बँधी होगी और वह गोल नहीं देख पाएगा। प्रशिक्षक गोल करने वालों के पीछे खड़ा होगा और गोल करने वालों को उनका लक्ष्य का पता लगाने और उस पर निशाना लगाने में मदद करने के लिए मौखिक निर्देश देगा। फिर गोल करने वाला प्रशिक्षक द्वारा दिए गए निर्देश के आधार पर हैंडबॉल को लक्ष्य की ओर फेंकने का प्रयास करेगा। पाँच गोल के बाद दल भूमिकाएँ बदल लेंगे।

मुक्तचिंतन – *कार्य को अलग तरीके से करना।*

अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए प्रशिक्षक और गोलकर्त्ता ने क्या अलग प्रयास किया है?

क्या आप जानते हैं?

खिलाड़ियों को गेंद को अपने पैरों से स्पर्श करने की अनुमति नहीं है।

एक हार से कोई फकीर, एक जीत से कोई सिंकदर नही बनते।

चकमा गेंद

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
जंपिंग जैक, मेंढक कूद, छाती और पीठ की पेशियों का विस्तारण, क्वाड्रिसेप्स का विस्तारण	चकमा गेंद	वक्ष की पेशियों का विस्तारण, स्कंध परिक्रमण, धड़ को दाएँ और बाएँ घूमाना	फुटवर्क और पूर्वानुमान

चकमा बॉल

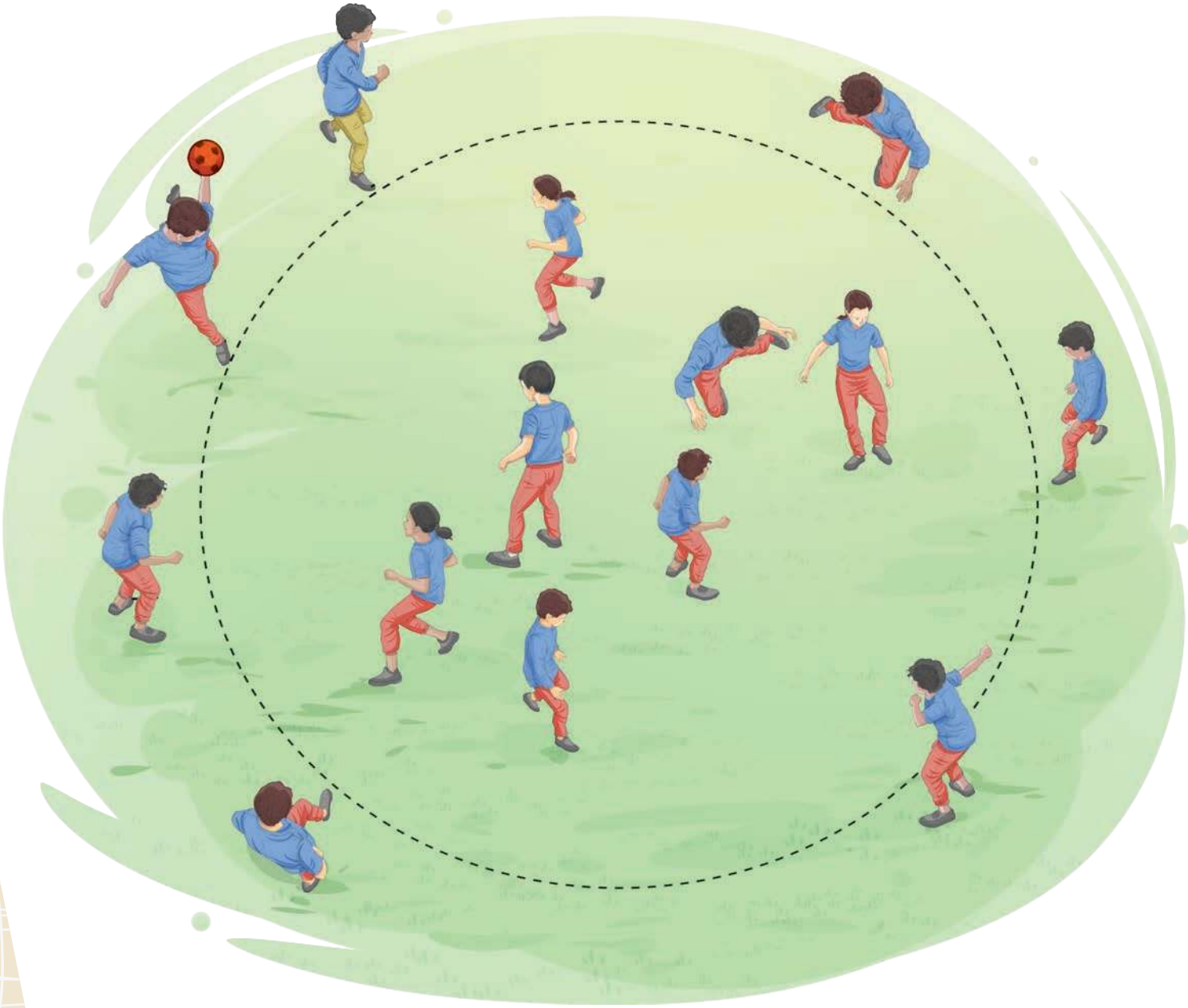


दो दल बनाएँ। एक दल के सदस्य एक-दूसरे के बीच एक हाथ की दूरी रखकर घेरा बनाएँगे। दूसरी टीम घेरे के अंदर रहेगी। जिस दल ने घेरा बनाया है, उसे अन्य दल के घेरे के अंदर वाले खिलाड़ी पर नर्म गेंद से प्रहार करना है। सिर के ऊपर से कमर के नीचे लक्ष्य करते हुए गेंद फेंकनी है। घेरे के अंदर के खिलाड़ी वृत्त के भीतर घूम सकते हैं और चकमा दे सकते हैं, लेकिन बाहर के खिलाड़ी ऐसा नहीं कर सकते।

उत्थानक खेल

रुमाल प्राप्त करें— दो दल बनाएँ, अर्थात दल 'अ' और दल 'ब'। दल 'अ' के एक खिलाड़ी के एक हाथ पर रुमाल बाँधें। 'ब' दल के खिलाड़ी रुमाल लेने का प्रयास करेंगे एवं 'अ' दल के खिलाड़ी अपने साथी का बचाव करेंगे। जो दल सफलतापूर्वक रुमाल लेगा, वह विजेता होगा।

खिलता है कमल कीचड़ में तपता है विद्यार्थी मैदानों में।



मुक्तचिंतन – *फुटवर्क और पूर्वानुमान*

चर्चा करें कि रक्षकों ने फेंकने वालों को चकमा देने के लिए किस प्रकार के फुटवर्क का उपयोग किया और फेंकने वालों ने रक्षकों की गतिविधियों का किस प्रकार पूर्वानुमान लगाया।

खेल से राष्ट्रीय भावना का विकास होता है।

ड्रिबल और शूट

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलाँग लगाना और कूदना, नितंब और क्वाड्रिसेप की मांसपेशियों का विस्तारण	ड्रिबल और शूट	हाथ घुमाना, कंधे उचकाना, हैमस्ट्रिंग का खिंचाव, पिंडली का विस्तारण	हार को विनम्रता से स्वीकार करें

ड्रिबल और शूट



लक्ष्य की ओर चुने हुए मार्ग पर गेंद को ड्रिबल करना शुरू करें। जब आप लक्ष्य के निकट पहुँचते हैं, गोल करने के लिए सर्वोत्तम तकनीक का चयन करें। बॉल को शूट करने का प्रयास करने के बाद, प्रारंभिक स्थान पर वापस लौटें, ताकि खिलाड़ियों का अगला समूह अपनी ड्रिबलिंग करना शुरू कर सके।



विपरीत परिस्थितियों में जीना खेल सिखाता है।

उत्थानक खेल

शार्क टैंक— दो दल बनाएँ। दो दलों में से एक को 'शार्क' और दूसरे दल को 'मिनोज' के रूप में नामित करें। मिनोज गेंद के साथ मैदान के एक छोर पर पंक्तिबद्ध होंगे। फिर वे मैदान के दूसरी ओर ड्रिबल करने का प्रयास करेंगे और शार्क दल द्वारा उनकी गेंद चुराए बिना गोल करेंगे। यदि किसी मिनोज की गेंद को पकड़ लिया जाए या सीमा से बाहर फेंक दिया जाए तो वह 'शार्क' बन जाएगी। खेल तब तक चलता रहता है, जब तक मिनोज शार्क में परिवर्तित नहीं हो जाती।

मुक्तचिंतन – *हार को विनम्रतापूर्वक स्वीकार करना*

हार के बाद आप कैसा महसूस करते हैं, इसके बारे में संक्षिप्त लेख तैयार करें।

क्या आप जानते हैं?

खिलाड़ियों को प्रतिद्वंद्वी के हाथों से गेंद को खींचकर, मारकर या मुक्का मारकर लेने की अनुमति नहीं है।

पास करना और शूट

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
फिसलना और घुड़चाल में दौड़ना, घुटनों को कंधों के समीप लाना क्वाड्रिसेप्स का विस्तारण	पास करना और शूट	धड़ को घुमाना, पिंडली विस्तारण, क्वाड्रिसेप्स विस्तारण	गतिविधि की समीक्षा करना

पास करना और शूट



गोल स्तंभ से 9 मीटर त्रिज्या का अर्द्धवृत्त बनाएँ। अर्द्धवृत्त पर पाँच खिलाड़ी अपना स्थान लेंगे। गोलकीपर किसी एक खिलाड़ी की ओर गेंद फेंककर खेल शुरू करता है। उस खिलाड़ी को अब यह तय करना होगा कि क्या स्वयं गोल करने का प्रयास लाभकारी होगा अथवा गेंद को किसी अन्य खिलाड़ी को पास करके गोल किया जा सकता है। यदि खिलाड़ी गोल करने का प्रयास करता है और असफल हो जाता है, तो वह खिलाड़ी गोलकीपर बन जाएगा और खेल चलता रहेगा।

खेलों के महत्व जानकर, हम चलेंगे आशाओं की राह पर।

उत्थानक खेल

इस खेल को हैंडबॉल के आधे मैदान में खेलेंगे। प्रत्येक दल में पाँच खिलाड़ी होंगे, जो कि प्रहारक और रक्षक के रूप में होंगे, जिस प्रहारक के पास बॉल है वह हिल नहीं सकता वह या तो लक्ष्य संधान कर सकता है या बॉल को किसी अन्य प्रहारक को पास कर सकता है जो कि गोल करने की स्थिति में है। प्रहारकों में से कोई एक खेल शुरू करेगा, जबकि अन्य बॉल प्राप्त करने अथवा रक्षक दल के सदस्य प्रहारकों को स्पर्श करने के लिए उत्तम स्थान खोजने के लिए दौड़ेंगे। यदि प्रहारक दल के किसी सदस्य के पास बॉल है और गोल करने या साथी को पास करने से पूर्व रक्षक दल के सदस्य ने उसे छू दिया तो वह आउट हो जाएगा। प्रहारक दल में सबके आउट होने पर भूमिका बदलें। यह खेल तब समाप्त होगा, जब सभी विरोधियों को आउट कर दिया जाएगा और वे मैदान से बाहर हो जाएँगे।

मुक्तचिंतन

गतिविधि की समीक्षा करना प्रहारकों को कैसे आउट किया जाए, रक्षकों से कैसे बचा जाए। इस युक्ति की संरचना पर चिंतन करें।

क्या आप जानते है?

हैंडबॉल में 3 का महत्व—

- खिलाड़ी अधिकतम तीन कदम बॉल लेकर दौड़ सकता है।
- खिलाड़ी बॉल को 3 सेकंड तक अपने पास रख सकता है।

शूटआउट प्रतियोगिता



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
एक ही स्थान पर खड़े-खड़े तेज दौड़ना, सिर से पंजों तक का विस्तारण	शूटआउट प्रतियोगिता	ऊर्ध्व भुजा विस्तारण, धड़ को दाएँ-बाएँ घुमाना, पैरों को व्युत्क्रम मे लाकर पंजे छूना	पूर्वानुमान

शूटआउट प्रतियोगिता



दो दल बनाएँ, खिलाड़ी बारी-बारी से गोलकीपर को चकमा देकर गोल पोस्ट के अंदर गोल करेंगे। प्रत्येक गोल से दल को एक अंक मिलेगा। अंतिम विजेता निर्धारित करने के लिए खिलाड़ियों या दलों को कई खेल चक्र पूर्ण करने हेतु अवसर दें।

खेल कर देश का नाम रौशन करेगें, खेलों से हम अपने सपने पूरे करेंगे।



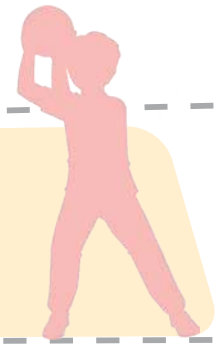
उत्थानक खेल

लक्ष्य पर प्रहार— खिलाड़ी बारी-बारी से बॉल को गोलपोस्ट के कोनों पर फेंकते हैं। प्रत्येक खिलाड़ी को प्रति चक्र तीन से पाँच अवसर मिलते हैं। खिलाड़ी के प्रत्येक गोल पर अंक दिए जाएँगे। सभी चक्र के अंत में सबसे अधिक अंक वाला खिलाड़ी खेल जीतता है।

मुक्तचिंतन – *पूर्वानुमान*

गोलकीपर के फुटवर्क और हाव-भाव को देखकर आप किस प्रकार उसकी गतिविधि का अनुमान लगाते हैं, व्याख्या करें।

गोलरक्षक के रक्षात्मक कौशल



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
कूदना, उठक-बैठक, एड़ी का विस्तारण	गोलकीपर रक्षण कौशल	पश्चिमोतानासन, उष्ट्रासन, कपोतासन	शूट का पूर्वानुमान

गोलरक्षक के रक्षात्मक कौशल



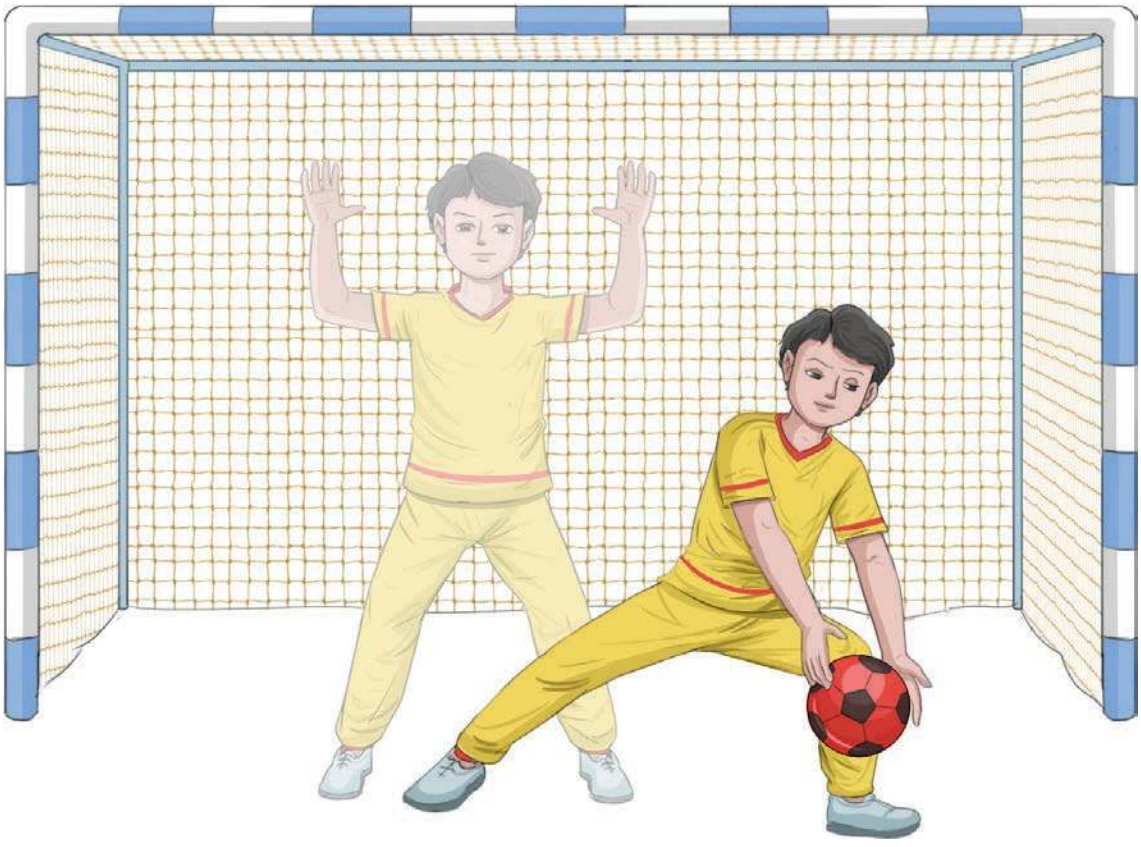
स्टांस (प्राथमिक स्थिति)

- पैरों को कंधे की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखकर गोलपोस्ट के बीच में सीधे खड़े हो जाएँ और अपने घुटनों को थोड़ा मोड़ें।
- ध्यान रखें कि जैसे ही आप तीव्र गति के लिए तत्पर हो रहे हों आपका भार दोनों पैरों पर बराबर रहे।
- अपनी भुजाओं को ऊपर उठाएँ ताकि आप गेंद को दूसरी दिशा में मोड़ सकें या पकड़ सकें।
- बॉल को पकड़ने के लिए अपनी अँगुलियों को अधिक फैलाएँ।

एग्जीक्यूशन (कार्यान्वयन)

- लक्ष्य की दिशा का अनुमान लगाने के लिए गोल करने वाले के शारीरिक हाव-भाव और हाथ की गति का निरीक्षण करें।
- बॉल पर ध्यान केंद्रित रखें और प्रतिक्रिया के लिए तैयार रहें।

खेलों भारत, जीतो भारत, जयतु भारत।





जो चुनौतियों का सामना करने से डरता है, उनका असफल होना तय है।

- बॉल के साथ सरेखण बनाए रखते हुए पार्श्व या अगल-बगल शरीर को ले जाएँ, छोटे और तेज कदम उठाएँ।
- अपने शरीर के गुरुत्व केंद्र को बनाए रखें और यदि आवश्यक हो तो गेंद को पकड़ने के लिए किसी भी दिशा में डाइव (गोता) लगाने या छलाँग लगाने के लिए तैयार रहें।

फॉलो थ्रू (क्रिया के पश्चात की स्थिति)

- गेंद को रोकने के बाद, गेंद के प्रवाह बल को अवशोषित करें और बॉल को दोबारा उछलने से रोकें।
- बॉल को जल्दी से पकड़ें और सुरक्षित रखें या गोल क्षेत्र से बाहर धकेल दें।

उत्थानक खेल

गुब्बारे की लड़ाई— परस्पर 3 मीटर की दूरी पर 2 मीटर ऊँचाई के दो खंभे स्थापित करें। अब खंभों के ऊपर और नीचे गुब्बारे बाँध दें। ध्रुव के चार बिंदुओं का दाएँ शीर्ष (आर.टी.) दाएँ आधार (आर.बी.), बाएँ शीर्ष (एल.टी.), बाएँ आधार (एल.बी.) का नाम दें। विद्यार्थी स्तंभ की ओर दौड़ता है और ठीक स्तंभ के बीच में स्थिति लेता है। शिक्षक फिर यादृच्छिक रूप से दाएँ शीर्ष, दाएँ आधार, बाएँ शीर्ष, बाएँ आधार को बोलेंगे, खिलाड़ी गुब्बारे को अपने हाथों या पैरों से छूने के लिए त्वरित गति करेंगे। प्रत्येक खिलाड़ी को 10 अवसर मिलेंगे। अभ्यास के बाद खिलाड़ी शुरुआती रेखा पर वापस जाएगा।

मुक्तचिंतन – *फेंकने का अनुमान लगाना*

अपना अनुभव साझा करें कि आपने गोल करने वाले की गतिविधियों से बॉल की दिशा और गति का अनुमान कैसे लगाया?

जहां चाह, वहां राह।

ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करना)



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
बगल में चलना, उल्टा चलना, धीमी गति की दौड़ का अभ्यास	ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करना)	कमर व पैर की संधियों का परिक्रमण लंजेज आगे व पीछे की ओर, तितली मुद्रा	कैसे ब्लॉक करें

ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करना)



स्टांस (प्रारंभिक स्थिति)

- गोलपोस्ट पर खड़े होने की स्थिति — सदैव स्वयं को गोल पोस्ट और अपने गोल पर आक्रमण कर रहे खिलाड़ी के बीच में रखें।
- शरीर की स्थिति— त्वरित प्रतिक्रिया को आसान करने के लिए आपके पैर कंधे की चौड़ाई में खोलकर खड़े हों। आपके घुटने मुड़े हुए हो और आपका भार आपके दोनों पैरों पर समान रूप से हो।
- अपना संतुलन बनाए रखें तथा छोटे और तेज कदम उठाते हुए किसी भी दिशा में आगे बढ़ने के लिए तैयार रहें।



अगर हारने से डर लगता है तो जीतने की इच्छा मत रखना।

एग्जीक्यूशन (कार्यान्वयन)

- अपने प्रतिद्वंद्वी के द्वारा दिए जा रहे पास का अनुमान लगाकर बॉल को रोकने के लिए तैयार रहें।
- गोल पोस्ट से बॉल की दिशा मोड़ने व आक्रमक दल के खिलाड़ी की दृष्टि बाधित करने के लिए अपनी दोनों भुजाएँ उठाएँ।
- आक्रमक दल द्वारा बॉल को शूट करने के समय स्थिति के अनुसार ही ब्लॉक करने के लिए अपने पैरों की गति, कूद व प्रसार क्षमता को नियोजित करें।
- कोई फाउल न हो इसके के लिए प्रतिद्वंद्वी के मार्ग को अवरुद्ध करने के लिए अपने शरीर का उपयोग करें।
- सतर्क रहें और पास लेने वाली रेखा में जाने के लिए तीव्र गति से आगे बढ़ें।



भाग्य, साहसी मनुष्य का साथ देता है।

क्रिया के बाद की स्थिति

त्वरित प्रतिक्रिया गोल— रक्षक गोल क्षेत्र में खड़ा होता है और बाहर गोल करने वाले होते हैं। गोल करने वाले अलग-अलग कोणों से तेजी से गोल करने के लिए गोल पोस्ट के अंदर बॉल से प्रहार करते है। रक्षक सतर्क रहने और प्रतिक्रियाशील होने पर ध्यान केंद्रित करते हुए प्रत्येक गोल को रोकने का प्रयास करता है। रक्षक को बदलने से पहले एक निर्धारित समय (1–2 मिनट) तक रक्षण के प्रयास निरंतर करते रहें।

मुक्तचिंतन – *अवरुद्ध कैसे करें?*

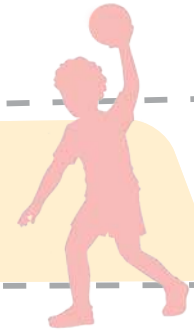
चर्चा करें कि अपने प्रतिद्वंद्वी के हाव-भाव से आपने बॉल की दिशा का हवा में अनुमान कैसे लगाया और गेंद को रोकने के लिए अपने हाथों की स्थिति उसी अनुसार कैसे निर्धारित की।

क्या आप जानते हैं?

अधिकारियों के पास निर्णयों को संप्रेषित करने के लिए 17 हस्त संकेत होते हैं।

किसी को हरा देना बहुत आसान है किन्तु किसी को जीतना बहुत मुश्किल है।

सम्मिलन



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
जंपिंग जैक, मेंढक कूद, वक्ष व पीठ की पेशियाँ व क्वाड्रिसेप्स का विस्तारण	सम्मिलन	लंजेज कमर व पैर की संधियों का परिक्रमण (पैरों को आगे व पीछे ले जाकर बारी-बारी से झुलाना)	गतिविधि की समीक्षा करना

सम्मिलन



विभिन्न दलों को संतुलित बनाने के लिए खिलाड़ियों को समान रूप से विभाजित करें और खेलने के लिए खेल क्षेत्र तैयार करें। खिलाड़ी अल्पकालिक खेल खेलेंगे और पिछली कक्षाओं मे सीखे गए सभी कौशलों को बारी-बारी से प्रयोग करने का प्रयास करेंगे। जीतने वाला दल अग्रिम चुनौतियों का सामना करने के लिए मैदान पर बना रहता है। गोल करने और प्रभावी ढंग से बचाव करने पर दलों को अंक प्राप्त होंगे। सत्र के अंत में सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाली टीम को "मैदान का महाराजा" की उपाधि मिलती है।

लम्बी आयु की एक पहचान, स्वस्थ शरीर हमारा।



उत्थानक खेल

अवरोध पथ, ड्रिबल और गोल— प्रत्येक खिलाड़ी बारी-बारी से अपने हाथों से बॉल को कमर के चारों ओर घुमाते हुए अवरोध पथ को पूरा करेंगे। आपको गेंद पर नियंत्रण बनाए रखते हुए यथाशीघ्र पथ को पार करना होगा। अवरोध पथ पूरा करने के बाद, आप दौड़ते समय गेंद को ड्रिबल करेंगे और फिर गोल करने का प्रयास करेंगे। यह तब तक चलता रहेगा, जब तक सभी को गोल करने का अवसर नहीं मिल जाता।

मुक्तचिंतन

- विपक्षी दल के खेल प्रारूप पर एक टिप्पणी लिखें।
- चर्चा करें कि कौन-सा संवेग आपको स्वयं की हार को भी शालीनता से स्वीकार करने में सहयोग करता है।

उत्तम स्वास्थ्य - सबसे बड़ा उपहार, संतोष - सबसे बड़ा धन है।

0688CH05



इकाई 5

योग

"समग्र स्वास्थ्य और आरोग्य के लिए योग" की दुनिया में आपका स्वागत है। आइए, इस इकाई में हम योग की प्राचीन कला और इसके वैज्ञानिक पक्ष का अन्वेषण करें। योग एक ऐसी विलक्षण पद्धति है जो भारत में उत्पन्न हुई है और हजारों वर्षों से चली आ रही है। भारत में विगत कई पीढ़ियों से नई संततियों को दी जा रही योग की विविध क्रियाओं को अब विश्वभर में अपनाया जा रहा है और इसका आनंद लिया जा रहा है।

योग आत्मनिरीक्षण की एक यात्रा है, जो हमारे शरीर को सुदृढ़ बनाती है और मन को शांत रखती है। हम योग की समृद्ध पद्धतियों में गहराई तक उतरेंगे, इसके इतिहास, दर्शन और व्यावहारिक अनुप्रयोगों की खोज करेंगे। स्वस्थ जीवन के मूलभूत सिद्धांतों से लेकर विभिन्न यौगिक पद्धतियों की जटिलताओं तक, प्रत्येक अनुभाग में योग आपकी समझ और अभ्यास की वृद्धि के लिए मूल्यवान है। ये मानव जाति को अंतर्दृष्टि और व्यावहारिक गतिविधियाँ प्रदान करता है।

यह एक भ्राँति है कि योग केवल शारीरिक व्यायाम का एक रूप है, जिसमें जटिल श्वसन तकनीक और पेशियों व संधियों में घुमाव और खिंचाव होता है। अपने वास्तविक अर्थ में योग एक गहन विज्ञान है, जो मानव मन और आत्मा की अनंत क्षमताओं को प्रकट कर सकता है।

चाहे आप योग की यात्रा आरंभ करने वाले अभ्यस्त व्यक्ति हों या अपने ज्ञान को गहन करने वाले इच्छुक साधक हों, यह इकाई योग के क्षेत्र में आपकी खोज और विकास को प्रोत्साहित करने के लिए एक व्यापक स्रोत के रूप में कार्य करेगी। आइए, हम अपने तन व मन को रूपांतरित करने वाली इस यात्रा पर चलकर, योग के रहस्यों को उजागर करें और हम सभी के अंदर उपस्थित अनंत क्षमताओं की खोज करें।

यह इकाई योग के परिचय से आरंभ होती है, उसके पश्चात हम यम (सामाजिक अनुशासन) और नियम (व्यक्तिगत अनुशासन) तथा दैनिक जीवन में उनके अनुप्रयोग, सूक्ष्म व्यायाम, शिथिलीकरण व्यायाम, आसन, प्राणायाम (श्वास क्रिया), प्रत्याहार (इंद्रियों पर नियंत्रण), विश्राम, धारणा (एकाग्रता), ध्यान (नादानुसंधान) और क्रीड़ा योग की समझ विकसित करेंगे।



योग सत्र संरचना

प्रत्येक योग सत्र का प्रारंभ नीचे दी गई प्रार्थना से करें। यह एक विद्यार्थी और शिक्षक के बीच पवित्र बंधन से संबद्ध है। दोनों मिलकर प्रार्थना करते हैं कि ईश्वर उनके मार्ग को सुरक्षित और ज्ञान से पोषित करें। वे सर्वत्र प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक स्थान के लिए शांति की कामना करते हैं।

प्रार्थना आरंभ करने के बाद सत्र योजना के अनुसार गतिविधियाँ संचालित कीजिए। इसमें यम और नियम, सूक्ष्म व्यायाम, कूल-डाउन (शीतलीकरण) व्यायाम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, विश्राम, धारणा, ध्यान और क्रीड़ा योग (योग खेल) जैसे योग अभ्यास सम्मिलित हैं।

प्रारंभिक प्रार्थना

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

प्रार्थना का अर्थ

हम दोनों (गुरु और शिष्य) सुरक्षित रहें।
हम दोनों का पोषण हो।
हम सकारात्मक ऊर्जा और ओज के साथ अभ्यास करें।
ज्ञानार्जन फलदायी हो व आलोकित करें।
हम में कभी परस्पर घृणा का भाव ना आए।

प्रारंभिक प्रार्थना के बाद सत्र-संरचना के अनुसार गतिविधियाँ संचालित कीजिए। इसमें यम और नियम, सूक्ष्म व्यायाम, कूल-डाउन (शीतलीकरण) व्यायाम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, विश्राम, धारणा, ध्यान और क्रीड़ा योग जैसे योग अभ्यास सम्मिलित हैं।

योग भारतीय जीवनशैली है।

योग सत्र को नीचे दी गई प्रार्थना के साथ समाप्त करें। सत्रावसान के बाद की प्रार्थना विद्यार्थियों द्वारा अर्जित ज्ञान को आत्मसात करने और दिन को आनंददायक व सकारात्मक बनाने में सहायता करती है।

समापन प्रार्थना

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

प्रार्थना का अर्थ

सभी सुखी रहें।
सभी व्याधियों से मुक्त रहें।
सभी का मंगल हो।
कोई भी व्यक्ति दु:ख ना सहे।
सर्वत्र शांति हो।

योग सत्र शुरू करने और समाप्त करने के लिए सामान्य निर्देश—

- सुखासन की आरामदायक मुद्रा में बैठें।
- पीठ सीधी रखें, आँखें बंद रखें और चेहरे पर स्मित मुस्कान रखें।
- अपने हाथों को चिन मुद्रा में रखें और अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित रखें।
- कुछ सैकेंड के लिए श्वास का निरीक्षण करें, फिर गहरी श्वास लें और श्वास छोड़ते हुए ओम का जाप करें।
- अपने हाथों को नमस्कार मुद्रा में रखें और प्रार्थना का उच्चारण करें।
- जप करने के बाद होने वाले परिवर्तनों का अनुभव करें।
- हथेलियों को धीरे-धीरे रगड़ें, पात्रनुमा आकृति बनाकर उन्हें अपनी आँखों पर रखें।

योग शैली में सभी बिमारियों का उपचार निहित है।

अध्याय 1

दैनिक जीवन में योग

विद्यार्थियों के रूप में, आपके पास कक्षा कार्य, गृहकार्य, गतिविधियों और परियोजनाओं से युक्त व्यस्त कार्यक्रम होता है। योग आपके मस्तिष्क को तनावमुक्त और एकाग्र रखकर इन गतिविधियों का प्रबंधन करने में आपकी सहायता कर सकता है। यह आपके शारीरिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाएगा, जिससे खेल और अन्य गतिविधियों में भाग लेना सरल हो जाएगा। योग को अपनी दैनिक गतिविधियों में सम्मिलित करके, आपका पूरा दिन शांत और ऊर्जावान बना रहेगा।

योग आपको ध्यान केंद्रित करने और अपने विचारों और भावनाओं के प्रति अधिक सचेत होने में सहायता करता है। यह आपको दृढ़ और अधिक लचीला बनाने में सहायता प्रदान करता है। यह आपकी एकाग्रता में वृद्धि करता है, इसलिए आपको कक्षा कार्य या गृहकार्य को ध्यान से करने में सहायक होता है। विशेषकर आप अगर विद्यालय या अन्य स्थिति में तनाव अनुभव कर रहे हैं, तो उस समय योग आपको आनंदित और सहज बनाता है। प्रतिदिन कुछ समय के लिए योग करने से आप में बहुत परिवर्तन आ सकते हैं। योग शरीर और मस्तिष्क की देखभाल करने का एक शानदार संसाधन हैं।

योग का इतिहास

योग की जड़ें भारत के सबसे प्राचीन पवित्र वेद ग्रंथों में पाई जाती है। उस कालखंड में, मानव प्रकृति और ईश्वर से जुड़ने के लिए योग साधना करते थे। महाभारत महाकाव्य में उल्लिखित भगवदगीता के प्रत्येक अध्याय का नाम विभिन्न योग के नाम पर रखा गया है, जिसमें कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग और राज योग सम्मिलित हैं।

महर्षि पतंजलि ने 2,000 वर्ष से भी पूर्व योग को 196 योग सूत्रों में संकलित किया था। इन सूत्रों के व्यवस्थित अभ्यासों के माध्यम से समाधि (आनंद) की उच्चतम अवस्था को प्राप्त किया जा सकता है। महर्षि पतंजलि ने इनको आठ चरणों में वर्णित किया है, जिन्हें अष्टांग योग कहा जाता है। इस अध्याय में हम अष्टांग योग के संदर्भ में और अधिक जानेंगे।

योग, शरीर के लिए हवा और पानी की तरह जरूरी है।

योग में सदैव से नए अभ्यासों और विचारों को विकसित किया जाता रहा है। हठ योग, जो योग के प्रायोगिक व व्यावहारिक पक्ष का परिचय देता है, लगभग 1,500 वर्ष पूर्व विकसित किया गया था।

19वीं और 20वीं सदी में स्वामी विवेकानंद, परमहंस योगानंद, महर्षि अरविंद और बी.के. एस. अयंगर जैसे योग गुरुओं ने योग को विश्व के अन्य भागों में पहुँचाया। आज, योग की साधना विश्व स्तर पर की जाती है। 21 जून को 190 से अधिक देशों में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को मनाते हैं।

योग क्या है?

प्राचीन भारतीयों ने पाया कि योग साधना करने से व्यक्ति अच्छे स्वास्थ्य एवं आरोग्य को प्राप्त करता है। योग को स्वस्थ और सुखमय जीवन जीने के विज्ञान के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह हमें अपने कार्य, अध्ययन और अन्य गतिविधियों में शांतिपूर्ण और कुशल बनने में सहायता प्रदान करता है व हमारी क्षमताओं के पूर्ण निष्पादन को सुनिश्चित करता है।

योग शब्द संस्कृत शब्द 'युज' धातु से लिया गया है जिसका अर्थ है 'एकजुट होना या एकीकृत करना'। यह शरीर, मन और आंतरिक स्व के एकीकरण को दर्शाता है। योग स्वयं के अंदर और अपने आस-पास की दुनिया के साथ संतुलन, सामंजस्य और एकता की भावना को जन्म देता है। यह मन को शांत और सभी विकर्षणों से मुक्त करने में भी सहायता करता है।

योग में अव्यवस्थित क्रियाएँ नहीं होतीं, अपितु सुसंयोजित अभ्यास किए जाते हैं। अनुशासित प्रयासों के माध्यम से ही क्रियाओं से लाभ प्राप्त किया जा सकता है। आइए, अष्टांग योग के आठ पहलुओं का अध्ययन करें, जिसमें महर्षि पतंजलि के द्वारा संकलित व्यवस्थित प्रक्रियाएँ सम्मिलित हैं।

योग को जीवन में अपनाकर, बिमारियों से छुटकारा पाएं।

इन आठ तत्वों का वर्णन निम्नलिखित है—



1. यम (सामाजिक अनुशासन या नैतिकता)— यम दूसरों के प्रति कैसा व्यवहार करना है, जैसे दयालु और ईमानदार आदि के दिशानिर्देश इसके अंतर्गत आते हैं।
2. नियम (व्यक्तिगत अनुशासन)— ये स्वयं की देखरेख रखने के संदर्भ में दिशानिर्देश हैं, जैसे स्वच्छता रखना और संतुष्ट रहना।
3. आसन— अपने शरीर को मानसिक रूप से दृढ़ और शारीरिक रूप से लचीला बनाने के लिए प्रतिदिन योगासन का अभ्यास करना।
4. प्राणायाम (श्वास पर नियंत्रण या श्वसन तंत्र पर प्रभुत्व)— यह श्वास को नियंत्रित करने से संबधित है। आप शरीर और मन को शांत करने के लिए गहरी, शांत श्वास लेना सीखते हैं।
5. प्रत्याहार (इंद्रियों पर प्रभुत्व-स्वाद, स्पर्श, गंध, दृष्टि और श्रवण)— अपने ध्यान को स्वयं की ओर परिवर्तित करना या स्वयं पर ध्यान केंद्रित करना तथा बाहरी वस्तुओं से विचलित न होना प्रत्याहार के अंतर्गत आते हैं।

6. धारणा (एकाग्रता)— इसका अर्थ है मन को स्थिर रखना और एकाग्र रहना।
7. ध्यान— ध्यान का अर्थ है आत्मावलोकन, आत्म-मनन, मैडीटेशन।
8. समाधि (आनंद और शांति की स्थिति)— यह गहन शांति और प्रसन्नता की स्थिति है जो अन्य सभी चरणों का अभ्यास करने से आती है। यह योग का अंतिम लक्ष्य है, जहाँ आप पूरी तरह से आनंद और शांति का अनुभव करते हैं।

योग एक जीवन यात्रा है। हमें प्रतिदिन इसका अभ्यास करना चाहिए। आइए हम अपनी यात्रा का प्रारंभ पहले दो चरणों, यम और नियम से करते हैं।

यम

अष्टांग योग के अनुसार दूसरों के साथ सुखमय जीवनयापन के लिए पाँच महत्वपूर्ण दिशानिर्देश हैं। इन सामाजिक अनुशासनों को यम कहा जाता है। यम अष्टांग योग का प्रथम अंग है।

आइए, इन पाँच यमों के बारे में जानें—

1. अहिंसा का अर्थ है दयालु होना और किसी भी जीवित प्राणी को कष्ट न पहुँचाना, जिसमें पौधे और जानवर भी सम्मिलित हैं।
2. सत्य का अर्थ है हमेशा सच बोलना और ईमानदार होना।
3. अस्तेय आपको सिखाता है कि जिन वस्तुओं या चीजों पर आपका स्वामित्व नहीं है उन पर अधिकार ना करें। उन्हें न लें।
4. ब्रह्मचर्य का अर्थ है अपनी ऊर्जा का बुद्धिमानी से उपयोग करना और आत्म-नियंत्रण रखना।
5. अपरिग्रह का अर्थ है लालच न करना और जो आपके पास है, उसी में प्रसन्न रहना (हम इस अध्याय में बाद में अपरिग्रह के बारे में विस्तार से जानेंगे)।

गतिविधि

नीचे दिए गए उदाहरणों के लिए सबसे उपयुक्त यम की पहचान करें—

1. अपने पालतू कुत्ते के साथ सौम्य व्यवहार करें, उसके साथ खेलें और उसे कभी न मारें न ही डराएँ। .....
2. यदि आप घर पर कुछ तोड़ते हैं और आपकी माँ इसके बारे में पूछती है, तो आप सच बताएँ और इसे छिपाएँ नहीं। .....
3. आपको वीडियो गेम खेलने की तीव्र इच्छा होती है, लेकिन आप यह भी जानते हैं कि आपको अपना विज्ञान का गृहकार्य पूरा करना है। आप वीडियो गेम खेलने की इच्छा को नियंत्रित करते हैं और गृहकार्य पूरा करते हैं। .....
4. कक्षा में समूह चर्चा के दौरान, आप अपने दोस्त के विचार को अपने विचार के रूप में बताने के लिए ललचाते हैं, लेकिन फिर आप उसे चुराने का फैसला नहीं करते। .....
5. आपको एक दुकान पर एक परिधान पसंद आता है और आपके साथ उपस्थित बड़े लोग पूछते हैं कि क्या आप इसे खरीदना चाहते हैं। अपने घर में रखे कपड़ों के बारे में सोचते हुए आप एक और परिधान न खरीदने का निर्णय करते है, क्योंकि आपको अभी इसकी आवश्यकता नहीं है। .....

अपरिग्रह

अपरिग्रह का अर्थ है अधिक से अधिक की चाहत को त्यागना और जो आपके पास पहले से है, उसके लिए आभारी होना। यह आपको एक सरल जीवन जीने और दूसरों के साथ उदार होने में सहायता करता है।

आइए, लाल बहादुर शास्त्री, जो भारत के दूसरे प्रधानमंत्री थे, की प्रेरक कहानी के माध्यम से अपरिग्रह के बारे में जानें।



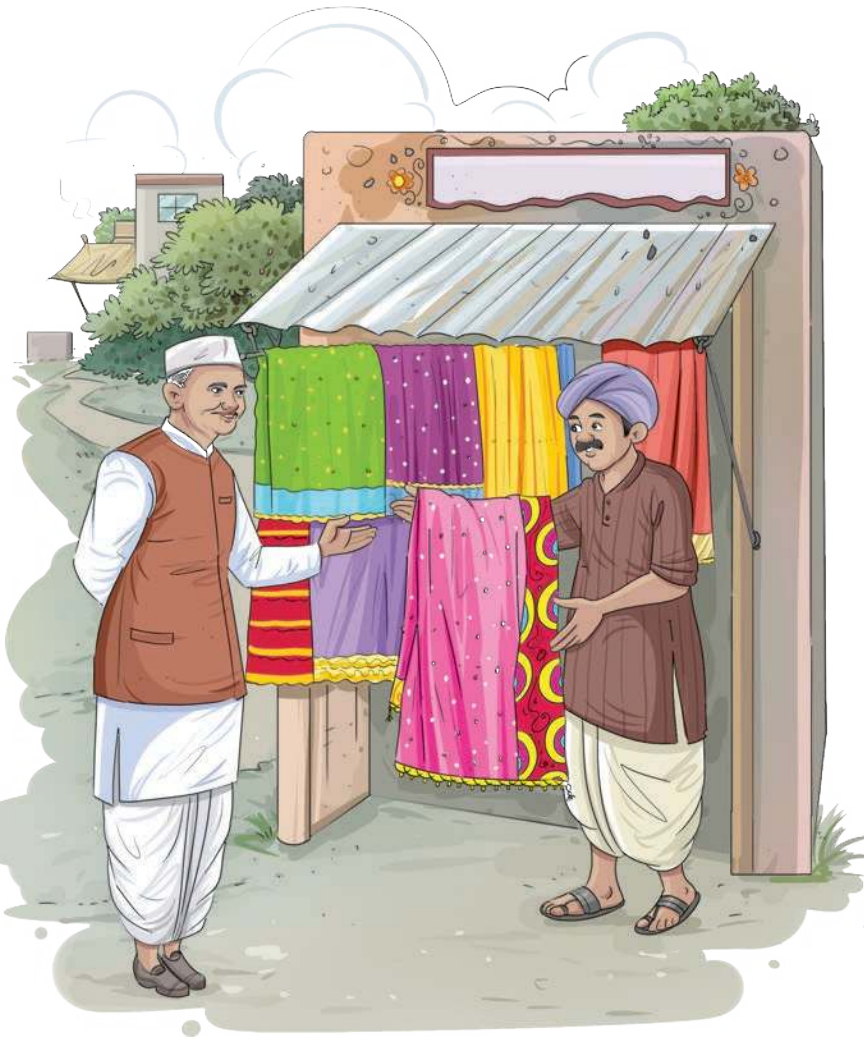
सादा जीवन और उच्च विचार

भारत के पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री एक बार अपनी पत्नी के लिए साड़ी खरीदने के लिए कपड़े की दुकान पर गए। दुकान के मालिक ने उन्हें कुछ सुंदर साड़ियाँ दिखाईं,

लेकिन जब शास्त्री जी ने उनकी कीमत पूछी, तो उन्हें वे बहुत महंगी लगीं। उन्होंने दुकानदार से कम कीमत वाली साड़ियाँ दिखाने को कहा, लेकिन फिर भी उन्हें वे बहुत महंगी लगी।

दुकानदार को बहुत आश्चर्य हुआ। उसने कहा, "शास्त्री जी, आपको मूल्य की चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। आप भारत के प्रधानमंत्री हैं। आपको ये साड़ियाँ उपहार में देना मेरे लिए सम्मान की बात होगी।"

शास्त्री जी ने मुस्कुराते हुए कहा, "मैं आपकी दयालुता की सराहना करता हूँ, लेकिन मैं केवल इसलिए उपहार स्वीकार नहीं कर सकता क्योंकि मैं प्रधानमंत्री हूँ। मैं केवल वही साड़ी खरीदूँगा जो मेरी क्रय-सीमा के उपयुक्त हो।" शास्त्री जी जो कुछ भी खरीदने के लिए स्वयं को पात्र मानते थे उसी में संतुष्ट थे और आवश्यकता से अधिक कुछ पाने के बारे में नहीं सोचते थे।



अपरिग्रह का अर्थ है 'विनम्र होना' और 'जो हमारे पास है, उसी में संतुष्ट रहना'। आइए, हम लाल बहादुर शास्त्री की तरह बनें और लालची न बनें और अपनी आवश्यकता से अधिक वस्तुएँ न रखें।

शिक्षक के लिए निर्देश

- विद्यार्थियों को उनके आस-पास से अनुकरणीय व्यक्तित्व की पहचान करने में सहायता करें और उनके साथ साक्षात्कार के लिए प्रश्नावली बनाने में उनका मार्गदर्शन करें।
- विद्यार्थियों के साथ उनकी आवश्यकताओं और इच्छाओं पर चर्चा करें और बताएँ कि शांतिपूर्वक और सुखमय रहने के लिए लालच से कैसे बचें?

गतिविधि

- अपने परिवार या पड़ोस में किसी ऐसे व्यक्ति की पहचान करें, जो सरल जीवन जी रहा हो।
- उनसे पूछें कि उन्होंने सरल जीवन जीने का विकल्प क्यों चुना और उनके इस निर्णय के परिणामस्वरूप उन्हें क्या अनुभव हुए?
- अपनी कक्षा को उस व्यक्ति के साथ अपनी चर्चा के बारे में बताएँ और उनके अनुभव भी सुनें।

गतिविधि

- विद्यार्थियों से कोई नई, छोटी वस्तु लाने के लिए कहें, जो उन्हें पसंद हो लेकिन अक्सर प्रयोग में नहीं ली गई हो। (कोई किताब, कोई खिलौना आदि)।
- एक वृत्त में बैठें और सभी विद्यार्थी उस वस्तु के बारे में चर्चा करें, जो उन्होंने खरीदी है।
- उन्हें उस वस्तु को अपने किसी मित्र या किसी जरूरतमंद को देने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बच्चे, देने की खुशी का अनुभव करेंगे और स्वामित्व को त्यागने का अभ्यास करेंगे।

नियम

अष्टांग योग का दूसरा चरण नियम है, जिसमें व्यक्तिगत अनुशासन के लिए पाँच महत्वपूर्ण दिशानिर्देश या आदतें सम्मिलित हैं। आइए, इन पाँच नियमों के बारे में और जानें—

1. शौच का अर्थ है अपने शरीर, मन और आस-पास को साफ रखना। यह मन और शरीर की स्वच्छता और शुद्धता के बारे में बताता है।
2. संतोष का अर्थ है, जितना प्राप्त है उतना पर्याप्त है। अर्थात जो हमारे पास है, उसमें प्रसन्न और संतुष्ट रहना और लालच न करना।
3. तप का अर्थ है, अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आत्म-अनुशासन और दृढ़-संकल्प होना, भले ही वे कठिन हों।

4. स्वाध्याय का अर्थ है आत्म-अध्ययन और अपने ज्ञान में सुधार करना।

5. ईश्वर प्रणिधान अपने से बड़े किसी तत्व पर विश्वास करने की बात करता है।

गतिविधि

निम्नलिखित उदाहरणों में सबसे उपयुक्त नियम की पहचान करें—

1. एक सप्ताह के लिए एक व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करें, जैसे कि किसी परियोजना को पूरा करना या प्रतिदिन व्यायाम करना या घर पर सहायता करना। प्रत्येक लक्ष्य के साथ अपनी प्रगति का पता करें। .....
2. प्रत्येक दिन अच्छी किताबें पढ़ें या परावर्ती दैनंदिनी (डायरी) लिखें। .....
3. कक्षा को साफ करें और सजाएँ। .....
4. कृतज्ञता प्रकट करें। .....
5. अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें और विश्वास रखें कि चीजें वैसे ही होंगी जैसा कि होनी चाहिए। .....

आइए, एक प्रेरक कहानी के माध्यम से तप को जानें।

तप

पाँच नियमों में से एक तपस का अर्थ है— आत्म-अनुशासन, दृढ़ संकल्प और दृढ़ता।

कल्पना कीजिए कि आपके सामने एक बड़ी परीक्षा आने वाली है और आखिरी क्षण तक प्रतीक्षा करने के बजाय, आप प्रत्येक दिन थोड़ा-थोड़ा अध्ययन करने का निर्णय लेते हैं। यह सतत प्रयास ही तप है।

यह किसी खेल प्रतियोगिता के लिए प्रशिक्षण लेने, किसी यंत्र का अभ्यास करने या घर के कामों में सहायता करने जैसा है— नियमित रूप से काम करना, तब भी जब आपको ऐसा करने का मन न हो। तप सिखाता है कि कड़ी मेहनत और समर्पण हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और स्वयं को श्रेष्ठ बनाने में सहायता कर सकता है। तप का अभ्यास करके हम प्रतिबद्धता के महत्व को सीखते हैं और छोटे-छोटे कार्य निरंतर करते रहने से किस प्रकार बड़े लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं।

हमारे जीवन में तप—

अध्ययन के प्रति समर्पण, आत्म-अनुशासन, अच्छे स्वास्थ्य के लिए नियमित व्यायाम, हमेशा पौष्टिक भोजन खाना, साफ-सफाई रखना, सदैव सत्य बोलना, प्रतिदिन योगाभ्यास करना आदि।

हम अपने आस-पास कई महान व्यक्तित्वों को देखते हैं, उनकी सफलता हमें अपने जीवन में उच्च लक्ष्य निर्धारित करने के लिए प्रेरित करती है। क्या आपने इन महान व्याक्तित्वों की तपस्या के बारे में सुना है? आइए, तप की शक्ति को समझने के लिए मल्ली मस्तान बाबू – भारत के माऊंटेनमैन की प्रेरक कहानी को जानें।

मल्ली मस्तान बाबू का दृढ़-निश्चय

मल्ली मस्तान बाबू का जन्म आंध्र प्रदेश के एक छोटे से गाँव में हुआ था और उनके पिता एक किसान थे। वे एक प्रतिभाशाली छात्र थे जो नई वस्तुओं के बारे में जानने के लिए उत्सुक रहते थे। बाबू ने बहुत मेहनत से पढ़ाई की और भारत के कुछ उत्तम स्कूलों में गए। उन्होंने अभियांत्रिक एवं प्रबंधन में उपाधि प्राप्त की।

अपनी पढ़ाई के दौरान, बाबू को पर्वतारोहण में गहरी रुचि उत्पन्न हो गई। पहाड़ों की चुनौतियाँ और नैसर्गिक सौन्दर्य से प्रेरित होकर, उन्होंने अपने व्यावसायिक जीवन के साथ-साथ इस प्रबल चाह को भी आगे बढ़ाने का निर्णय लिया। उन्होंने कड़े प्रशिक्षण प्राप्त किए और चढ़ाई के बारे में सब कुछ सीखा। उन्होंने शारीरिक शक्ति, लचीलापन और मानसिक रूप से केंद्रित रहने के लिए योग का अभ्यास किया। जिससे उन्हें चुनौतीपूर्ण चढ़ाई में सहयोग मिला। योग सहित शारीरिक दक्षता के प्रति उनके समर्पित प्रयास, उनके अनेक अभियानों की सफलता के महत्वपूर्ण कारक रहे।

पर्वतारोहण के प्रति उनका दृष्टिकोण अटूट आत्मबल और समर्पण से प्रेरित था। वह अपनी सीमाओं से आगे बढ़ने में विश्वास करते थे और ऊँचाई पर चढ़ने के समय आने वाली चुनौतियों को स्वीकार करते थे। उनका लक्ष्य चढ़ाई के माध्यम से दूसरों को अपने सपनों को पूरा करने और बाधाओं को दूर करने के लिए प्रेरित करना था। चाहे वे कितनी भी कठिन क्यों न लगें।

बाबू, जब भी अभियान पर होते, प्रत्येक अंतिम विवरण की योजना बनाते। वह दिन की शुरुआत जल्दी करते थे, अपना भार स्वयं उठाते थे और पूरे दिन एक स्थिर गति से चलते थे।

अपने अभियान के समय वह अपना तंबू स्वयं लगाते थे, अपना खाना स्वयं बनाते थे और अपने मार्गदर्शक के साथ अगले दिन की योजना स्वयं बनाते थे।

बाबू की अभूतपूर्व उपलब्धि यह थी कि उन्होंने 172 दिनों में सात महाद्वीपों की सात सबसे ऊँची चोटियों पर चढ़ाई पूरी की। इसके साथ, बाबू ने शारीरिक और मानसिक सहनशक्ति और उत्कृष्टता का एक नया मानदंड स्थापित किया। वह यह कीर्तिमान बनाने वाले पहले भारतीय और दक्षिण एशियाई व्यक्ति बने, जिससे उन्हें अंतर्राष्ट्रीय पहचान और प्रशंसा मिली।

भले ही वह अब हमारे बीच नहीं है, लेकिन उनकी कहानी असाधारण साहस, दृढ़ संकल्प और आत्मबल की है। उनका जीवन हमें बड़े सपने देखने, कड़ी मेहनत करने और हमेशा अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करता है। वह उन लोगों के लिए एक प्रेरणा बने हुए हैं, जो अपनी सीमाओं को पार करने और आसमान तक पहुँचने का साहस करते हैं।

गतिविधि

- कक्षा में अपने आदर्श व्यक्तित्व की कहानी सुनाएँ।
- सुनाई गई सभी कहानियों में समान विषयों पर चर्चा करें।
- चिंतन करें और चर्चा करें कि जीवन में लक्ष्य का होना क्यों आवश्यक है।
- उस समय के बारे में लिखें जब उन्होंने कुछ प्राप्त करने के लिए कठिन परिश्रम किया। उन्होंने अनुभव से क्या सीखा और लक्ष्य प्राप्त करने के बाद उन्होंने कैसा अनुभव किया?

शिक्षक के लिए निर्देश

- विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें कि वैज्ञानिक, प्रशासक, राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता, खिलाड़ी आदि महान सफल व्यक्तित्व दृढ़ संकल्प और निरंतर प्रयास के साथ अपने लक्ष्यों तक कैसे पहुँचे?

गतिविधि

1. लक्ष्य निर्धारित करना— प्रत्येक विद्यार्थी एक लक्ष्य लिखता है, जिसे वह प्राप्त करना चाहता है, जैसे कि प्रतिदिन 20 मिनट पढ़ना, किसी खेल का अभ्यास करना या घर के कार्यों में सहायता करना।
2. योजना— इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए विभिन्न सोपान लिखें।
3. प्रगति पर ध्यान रखना— दैनिक प्रगति का पता करने के लिए एक सरल सारणी बनाएँ।
4. चिंतन— सप्ताह के अंत में चर्चा करें कि आपने आत्म-अनुशासन के बारे में क्या सीखा है और लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में कार्य करना कैसा लगा।

प्रत्याहार

प्रत्याहार अष्टांग योग का पाँचवाँ चरण है, जो अपनी इंद्रियों पर नियंत्रण करना और मन को एकाग्र करना सिखाता है।

कल्पना कीजिए कि आप एक शोरगुल वाले कमरे में हैं, लेकिन आपको अपने गृहकार्य पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है। प्रत्याहार का अर्थ है संयमित होना या पीछे हट जाना, उन चीजों से विचलित न होना जिन्हें आप देखते, सुनते, सूँघते, चखते या अनुभव करते हैं।

प्रत्याहार आपको शोर को अनसुना करने और विकर्षणों को दूर करके, आप जो कर रहे हैं उस पर ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है।

इसका अभ्यास करके आप अपना ध्यान अपने आस-पास की वस्तुओं से हटाकर अंदर की ओर परिवर्तित करना सीखते हैं और अपने विचारों और भावनाओं के प्रति अत्यधिक सजग हो जाते हैं।

हम अपने आस-पास की दुनिया को पाँच इंद्रियों के माध्यम से अनुभव करते हैं। वांछित गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करने और विकर्षणों से बचने के लिए, हमें अभ्यास के माध्यम से इन इंद्रियों पर स्वामित्व की आवश्कता है।

आइए, कुछ गतिविधियों पर दृष्टि डालें जो हमें अपनी इंद्रियों को अंतर्मुखी बनाने में सहायक होंगी।

1. शांत वातावरण— बिना किसी व्यवधान (कोई टी.वी., मोबाइल फोन या तीव्रध्वनि) के शांत बैठने के लिए एक आरामदायक एकांत स्थान खोजें। अपनी आँखें बंद करें और अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें।

योग हमारे व्यक्तित्व व भावनात्मक अस्तित्व को संवारने की साधना है।

2. ध्यानपूर्वक भोजन करना— भोजन करते समय टी.वी. बंद कर दें और संबंधित विद्युतीय उपकरणों को दूर रखें। भोजन के स्वाद, प्रस्तुतीकरण और सुगंध पर ध्यान दें। धीरे-धीरे चबाएँ और प्रत्येक निवाले का आनंद लें।

3. प्रकृति के साथ समन्वय बैठाएँ— किसी पार्क या बगीचे में टहलने जाएँ। विचारों में खोए बिना या विद्युतीय उपकरणों का उपयोग किए बिना अपने आस-पास के दृश्यों, ध्वनियों और गंधों का निरीक्षण करें।

4. संगीत सुनना— कुछ सुखदायक संगीत चुनें, शांत बैठें और कुछ भी किए बिना ध्वनियों को ध्यान से सुनें।

5. शयन से पूर्व कुछ मिनट शांत बैठें— अपनी आँखें धीरे से बंद करें और अपनी श्वासों पर ध्यान केंद्रित करें। शयन से कम से कम 30 मिनट पहले विद्युतीय उपकरणों के उपयोग से बचें, इसके स्थान पर कोई पुस्तक पढ़ने की कोशिश करें।

ये गतिविधियाँ आपके ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाने, तनाव को कम करने और स्वयं तथा अपने आस-पास के वातावरण के साथ अधिक गहराई से जुड़ने में आपकी सहायता करेंगी।

हमारे व्यक्तित्व के विकास में भोजन की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसके अतिरिक्त, हमें मौसम के अनुसार और संतुलित मात्रा में स्वस्थ भोजन का सेवन करना चाहिए। इसलिए, आयुर्वेद (प्राचीन भारतीय चिकित्सा विज्ञान) के अनुसार स्वस्थ भोजन की आदतें विकसित करना आवश्यक है।

क्या आप जानते हैं?

आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ भोजन की आदतें—

हितभुक— स्वस्थ एवं पौष्टिक भोजन का सेवन करें।	*मितभुक— मध्यम मात्रा में भोजन करें।*	*ऋतभुक— ऋतु के अनुसार भोजन ग्रहण करें।*

गतिविधि

1. दिन में कम से कम एक बार अपने परिवार के साथ घर का बना भोजन ग्रहण करें।
2. भोजन करते समय यह सुनिश्चित करें कि आप प्रत्येक छोटे निवाले का स्वाद ले रहे हैं।
3. भोजन करते समय अपने मोबाइल फोन और टी.वी. जैसे विद्युतीय उपकरणों का उपयोग न करें।
4. अपने परिवार के सदस्यों को भोजन और पानी परोसने के लिए स्वयंसेवक बनें।

योग बाह्य व आंतरिक सौंदर्य प्राप्त करने का माध्यम है।



अध्याय 2

यौगिक अभ्यासों की तैयारी

युवा योग साधको, नमस्ते! क्या आप यौगिक अभ्यासों के साथ यात्रा पर निकलने के लिए तैयार हैं?

पिछले अध्याय में आपने यम और नियम के बारे में सीखा। यहाँ हम आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान के बारे में जानेंगे। हम योग के कुछ अन्य पहलुओं के बारे में भी जानेंगे, जैसे कि क्रीड़ा योग, जो कि अगले अध्यायों में प्रारंभिक अभ्यासों से शुरू होगा।

विद्यालय में अपने शिक्षक के मार्गदर्शन में इन अभ्यासों को सीखें और घर पर प्रतिदिन उनका अभ्यास करके उनमें प्रवीणता प्राप्त करें। नियमित योग साधना से हम दृढ़-निश्चयी, मनप्रवाह से लचीले और मनस्थिति से शांत बनते हैं। यह हमें अपने गृहकार्य के समय, खेल खेलते समय या अन्य कार्यों के समय ध्यान केंद्रित करने में हमारी सहायता करता है व शांतभाव प्रदान करता है।

तो आइए, हम अपनी योग की चटाई बिछाएँ, गहरी श्वास लें और साथ मिलकर इस अद्‌भूत साहसिक कार्य का प्रारंभ करें!

याद रखें कि योग हमें अच्छा अनुभव करवाता है। अभ्यास के दौरान आपके शरीर को कैसा अनुभव हो रहा है, इस पर ध्यान देना आवश्यक है। कभी भी स्वयं को ऐसी मुद्रा का अभ्यास न करें। जिससे किसी प्रकार का दर्द या कष्ट हो।

आसन और प्राणायाम शुरू करने से पूर्व, श्वसन का अभ्यास, सूक्ष्म व्यायाम और शिथिलीकरण व्यायाम करके स्वयं को तैयार करना आवश्यक है।

समस्त यौगिक प्रक्रियाओं की साधना से पूर्व पालन किए जाने वाले सामान्य दिशानिर्देश—

1. आसन करते समय स्वयं को गहरी श्वास लेने या श्वास रोकने के लिए बाध्य न करें। आसन करते समय सामान्य रूप से श्वास लें। श्वास सदैव नासिका से लें।
2. अभ्यास करते समय हमेशा सतर्क और सावधान रहें। अपनी मुद्रा पर ध्यान केंद्रित करें। अपने शिक्षकों को ध्यान से देखें और उनके निर्देशों पर ध्यान दें।
3. आसन करते समय जूते या मोजे न पहनें।

योग बाह्य और भीतर के नेत्रों को खोलने वाली आध्यत्मिक विधा है।

4. जब भी आप बीमार या अस्वस्थ महसूस करें, तो आपको विश्राम करना चाहिए। अगर आपको सर्दी, खाँसी, सिरदर्द, पेट दर्द, टखने में मोच आदि है, तो अपने शिक्षक से मार्गदर्शन और परामर्श लें।

5. विशेषकर लड़कियों के लिए, जब उनको मासिक धर्म हो, तो अभ्यास से पूर्व अपने शिक्षक को सूचित करें या उनसे परामर्श लें।

श्वसन अभ्यास

प्राणायाम सीखने से पूर्व फेफड़ों की कार्यप्रणाली को सुधारना आवश्यक है। स्वस्थ फेफड़ों के लिए उचित श्वसन प्रक्रिया का अभ्यास करना अति आवश्यक है।

आइए, शशक (खरगोश) और श्वान (कुत्ते) की श्वास प्रकिया के बारे में जानें। खरगोश की श्वसन पद्धति गहरी, लयबद्ध श्वासों पर केंद्रित होती हैं। कुत्ते की श्वसन प्रक्रिया तीव्र और उथली होती है, जो शरीर से गर्मी को बाहर निकालने और श्वास पर नियंत्रण में सुधार करने हेतु सहायता कर सकती है।

लाभ

श्वास अभ्यास फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है, श्वसन क्षमता में सुधार करता है, विश्राम को बढ़ावा देता है तथा तनाव को कम करता है।

सीमाएँ— मिर्गी से पीड़ित व्यक्तियों को इस अभ्यास से बचना चाहिए।



स्थिति दंडासन



चरण 1



चरण 2

शशांक समान श्वसन

स्थिति दंडासन

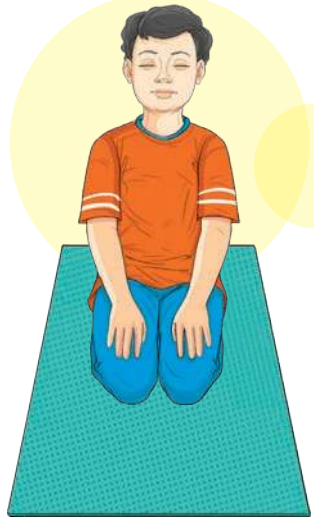
चरण 1— दोनों घुटनों को मोड़कर वज्रासन में बैठें।

चरण 2— आगे झुकें और दोनों अग्रबाहु आगे ले जाते हुए कोहनियों को घुटनों से जोड़ें हथेलियाँ भूमि की ओर, हाथ एक-दूसरे से समानांतर, पेट जँघाओं के ऊपर हो। जिह्वा को आधा बाहर निकाल कर जल्दी-जल्दी श्वास अंदर बाहर करें 10 से 30 बार दोहराएँ।

चरण 3— अभ्यास के उपरांत पुन: वज्रासन की स्थिति में आएँ।

चरण 4— दोनों पैर सीधे कर के दंडासन की स्थिति में आएँ।

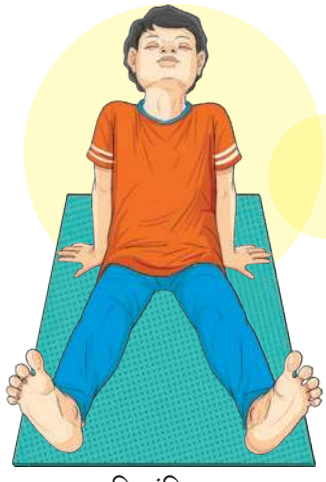
शिथिल दंडासन की स्थिति में आराम करें।



चरण 3



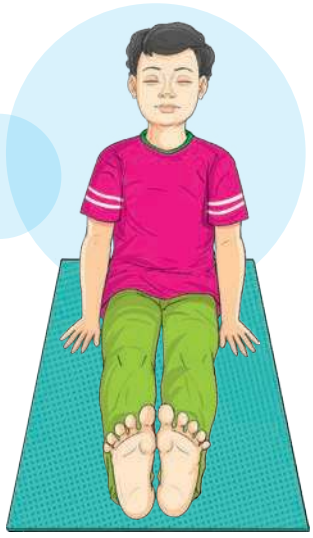
चरण 4



विश्रांति—
शिथिल दंडासन

योग; वात, कफ व पित्त तीन दोषो को संतुलित करता है।

श्वान समान श्वसन



स्थिति दंडासन

स्थिति दंडासन

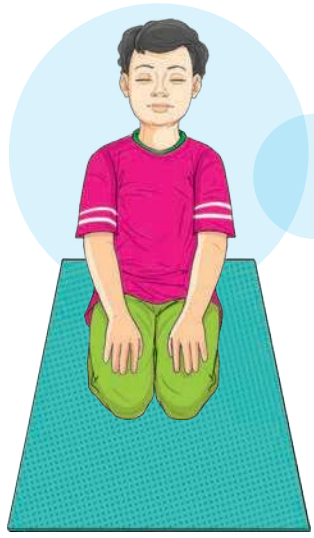
चरण 1— दोनों घुटनों को मोड़कर वज्रासन में बैठें।

चरण 2— हथेलियों की अँगुलियों को पीछे की ओर करते हुए घुटने के पास भूमि पर रखें और जिह्वा को पूरा बाहर निकाल लें। इतनी तेजी से श्वास लें व छोड़ें कि पेट तेजी से अंदर व बाहर होने लगे। शुरुआत में 10 से 20 बार अभ्यास करें, पारंगत होने पर धीरे-धीरे 50 बार तक बढ़ाएँ।

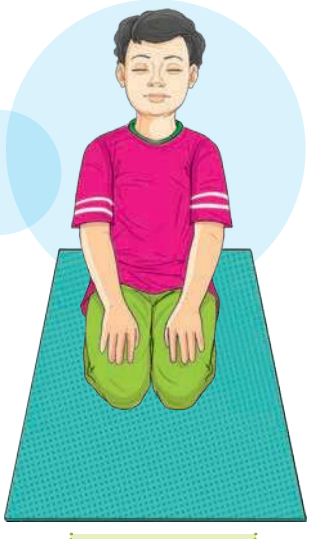
चरण 3— अभ्यास के बाद पुन: वज्रासन की स्थिति में आएँ।

चरण 4— दोनों पैरों को सीधा कर के पुन: दंडासन की स्थिति में आएँ।

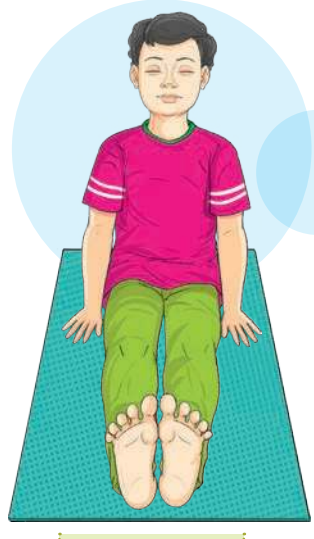
शिथिल दंडासन की स्थिति में आराम करें।



चरण 3



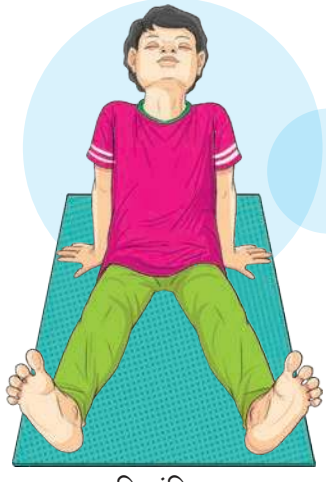
चरण 1



चरण 4



चरण 2



विश्रांति— शिथिल दंडासन

शिक्षक के लिए निर्देश

- विद्यार्थियों से चर्चा करें कि अभ्यास के बाद उन्हें कैसा लगा?
- उनसे पूछें कि क्या श्वसन अभ्यास के समय वह श्वास पर ध्यान केंद्रित कर पा रहे थे?

सूक्ष्म व्यायाम

सूक्ष्म व्यायाम, व्यायामों की एक शृंखला है। जो संधियों को शिथिल करने (तनाव दूर करने) और लचीलेपन में सुधार करने के लिए बनाई की गई है। सूक्ष्म व्यायाम शब्द संस्कृत से आया है, जहाँ 'सूक्ष्म' का अर्थ है 'महीन' और 'व्यायाम' का अर्थ है 'शारीरिक अंगों की गति'। ये व्यायाम क्रियात्मक रूप से सरल हैं, और इन व्यायामों का अभ्यास सभी आयु वर्ग और विभिन्न शारीरिक क्षमताओं वाले व्यक्ति कर सकते हैं।

इन व्यायामों में छोटी व सूक्ष्म गति को सम्मिलित किया गया है जो शरीर के विभिन्न अंगों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इन व्यायामों से रक्त संचार को बढ़ाने, संधियों की गतिशीलता में वृद्धि करने और मांसपेशियों के तनाव को दूर करने में सहायता मिलती है। सूक्ष्म व्यायामों से शरीर के विभिन्न भागों में रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे रक्त संचार निर्बाध होता है और ऊतकों में प्राण वायु की मात्रा की वृद्धि होती है।

प्रत्येक गतिविधि श्वास के साथ समन्वित होती है, जिससे पूरे शरीर में प्राण ऊर्जा का प्रवाह बढ़ जाता है। सूक्ष्म व्यायाम सरलता के कारण सभी के लिए सुलभ हैं, जिसमें वरिष्ठ जन, सीमित गतिशीलता वाले जन या योग में अनभ्यस्त सम्मिलित हैं। ये व्यायाम बैठकर अथवा खड़े होकर किए जा सकते हैं।

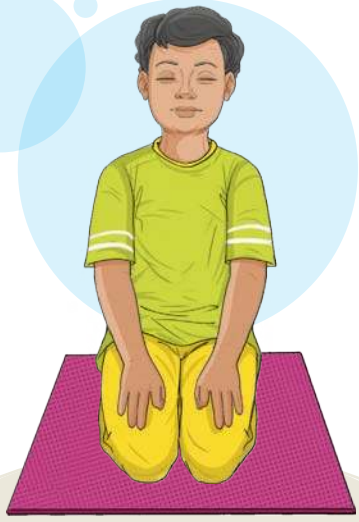
सूक्ष्म व्यायाम में ग्रीवा के व्यायाम, स्कंध का घुमाव, अँगुलियों और कलाई के प्रसार, घुटने, टखने और पैरों के व्यायाम आदि सम्मिलित हैं।

आइए, ग्रीवा के लिए सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास करें।

ग्रीवा की गतियाँ (ग्रीवासंचालन)

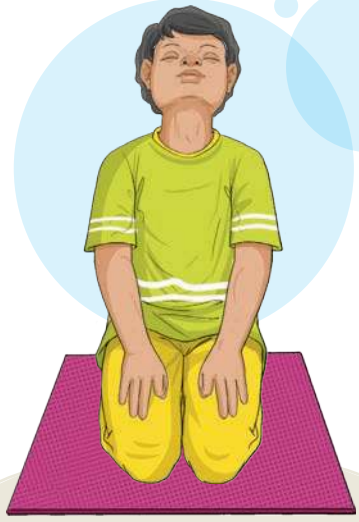
ग्रीवा के व्यायामों का यह युग्म ग्रीवा की संधियों और मांसपेशियों की शक्ति तथा लचीलेपन को बढ़ाता है।

1. ऊर्ध्व और अधोगति



वज्रासन में बैठें, चिन मुद्रा बनाएँ और हाथों को जाँघों पर रखें।

(स्थिति)



श्वास अंदर लेते हुए ग्रीवा को पीछे की ओर झुकाएँ।

(चरण 1)



श्वास छोड़ते हुए ग्रीवा को आगे की ओर नीचे झुकाएँ, ठोड़ी छाती को छू जाए।

(चरण 2)



अभ्यास के बाद पुन: स्थिति में आएँ।

(स्थिति)

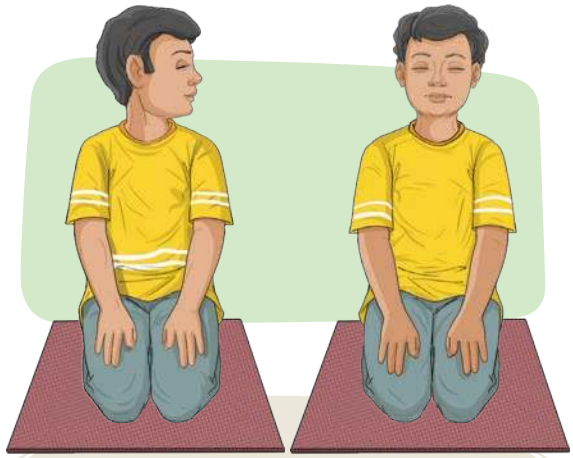
योग, विकार एवं चित्त के अंधकार को दूर करने वाला अग्नि है।

2. बाएँ और दाएँ घुमाना



श्वास छोड़ते हुए सिर को दाएँ ओर घुमाएँ और श्वास लेते हुए केंद्र में ले आएँ।

(चरण 3)



श्वास छोड़ते हुए सिर को बाएँ ओर घुमाएँ और श्वास लेते हुए केंद्र में ले आएँ।

(चरण 3)

3. ग्रीवा का एक तरफ झुकना



श्वास छोड़ते हुए सिर को दाएँ ओर झुकाएँ और श्वास लेते हुए केंद्र में ले आएँ।

(चरण 4)

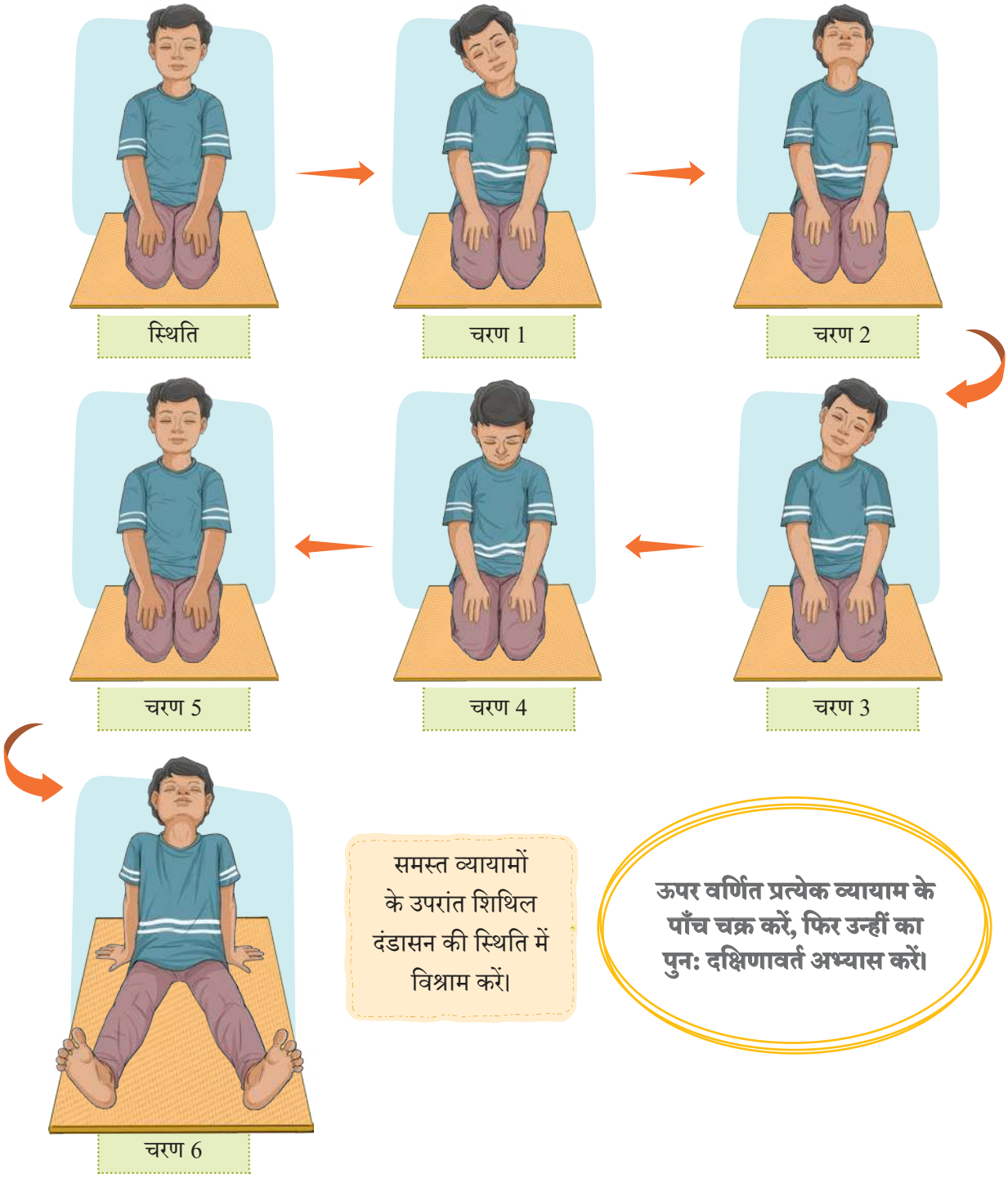


श्वास छोड़ते हुए सिर को बाएँ ओर झुकाएँ और श्वास लेते हुए केंद्र में ले आएँ।

(चरण 5)

योग द्वारा एक स्वस्थ समृद्ध व संस्कारवान राष्ट्र का निर्माण होता है।

4. ग्रीवा को दक्षिणावर्त और वामावर्त घुमाएँ



समस्त व्यायामों के उपरांत शिथिल दंडासन की स्थिति में विश्राम करें।

ऊपर वर्णित प्रत्येक व्यायाम के पाँच चक्र करें, फिर उन्हीं का पुनः दक्षिणावर्त अभ्यास करें।

शिक्षक के लिए निर्देश

- सुनिश्चित करें कि अभ्यास के दौरान विद्यार्थी अपनी मेरूदंड सीधी रखें।
- जाँच करें कि अभ्यास करने में उन्हें सहजता अनुभव हो रही है या नहीं।
- ग्रीवा में किसी भी तरह की चोट लगने की स्थिति में इस अभ्यास से बचना चाहिए।

अष्टांग योग की साधना ही हमें योगी बना सकता है।

शिथिलीकरण व्यायाम (गतिशील अभ्यास)

शिथिलीकरण व्यायाम की एक शृंखला है जो शरीर को अधिक गहन योग अभ्यासों के लिए तैयार करती है।

शिथिलीकरण व्यायाम का प्रारूप शरीर को ऊष्मीकृत करने, विभिन्न मांसपेशियों के प्रसारण व संकुचन और मेरुदंड को लचीला बनाने के लिए तैयार किया गया है। यह संधियों की गतिशीलता को सुचारू करता है और रक्त संचार को बढ़ाता है। इनका उपयोग अधिकतर योग सत्र के प्रारंभ में किया जाता है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि मेरुदंड और बड़ी मांसपेशियाँ आसनों के लिए पर्याप्त रूप से तैयार हैं।

शिथिलीकरण व्यायाम या गतिशील अभ्यास—

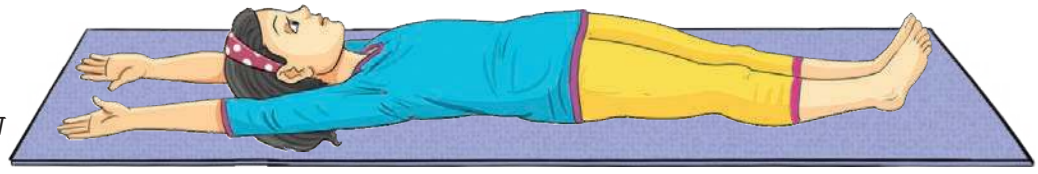
1. अपने स्थान पर यथावत धीमी गति से दौड़ना— धीमी गति से दौड़ने के विभिन्न रूप (धीमी, पीछे, आगे और पार्श्व की ओर) ये क्रियाएँ हृदय गति को बढ़ाती हैं और शरीर को ऊष्मीकृत करती हैं।
2. आगे, पीछे और पार्श्व की ओर झुकना— कटिक्षेत्र (कमर) की गतिशीलता और लचीलेपन में सुधार करता है।
3. पैर हिलाना और घुमाना— निचले शरीर में गतिशीलता बढ़ाने के लिए गतिविधियाँ।
4. मेरुदंड को मोड़ना— मेरुदंड को सजगता से खींचें और विश्राम दें।

आइए, इस कक्षा में हम अपनी मेरुदंड की संधियों को स्वस्थ रखने के लिए पवनमुक्तासन क्रिया का अभ्यास करते हैं। इसका अभ्यास एक पैर और दोनों पैरों की क्रियाओं से किया जाता है।

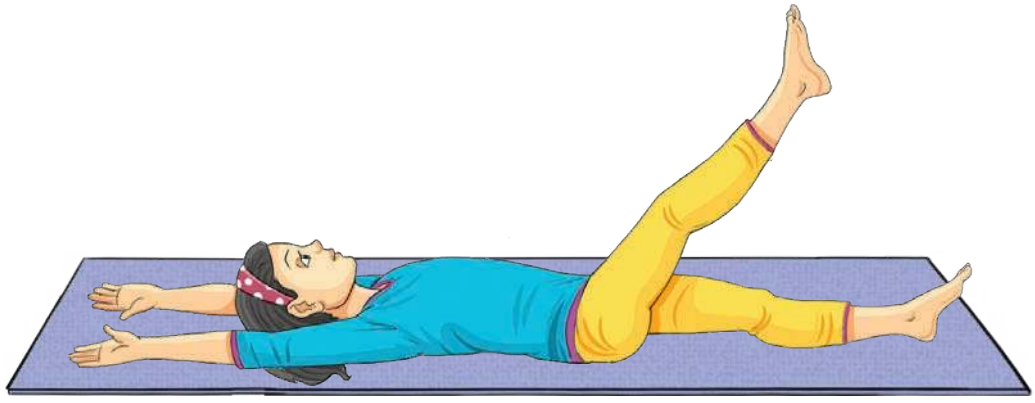
1. एकपाद पवनमुक्तासन क्रिया (एक पैर)
2. द्विपाद पवनमुक्तासन क्रिया (दोनों पैर)

एकपाद पवनमुक्तासन क्रिया (एक पैर)

स्थिति—
पीठ के बल लेटने की मुद्रा



चरण 1



चरण 2

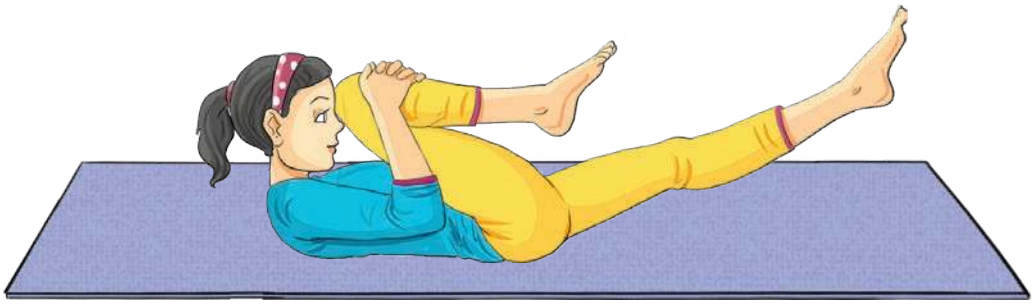


चरण 3



योग के द्वारा आत्मदर्शन करना ही परमधर्म है।

चरण 4



चरण 5



विश्रांति—
शवासन



स्थिति में आएँ—पीठ के बल लेट जाएँ।

चरण 1— श्वास लेते हुए दाएँ पैर को 45° तक उठाएँ।

चरण 2— फिर श्वास लें और दाएँ पैर को 90° तक उठाएँ।

चरण 3— श्वास छोड़ते हुए दाएँ पैर को घुटने से मोड़ें, श्वास लेते हुए दाएँ घुटने को दोनों हाथों से पकड़े और पीछे की ओर खींचें।

चरण 4— श्वास छोड़ते हुए सिर को ऊपर उठाएँ और ठोड़ी या सिर को घुटने से स्पर्श करें और साथ के साथ ही बाएँ पैर को ऊपर उठाएँ।

चरण 5— दाएँ पैर को पाँच बार दक्षिणावर्त और वामावर्त घुमाएँ।

पैरों को छोड़ें और शवासन में विश्राम करें। इसी प्रक्रिया को बाएँ पैर से दोहराएँ।

शांति युक्त रहना, प्रतिदिन योग करना।

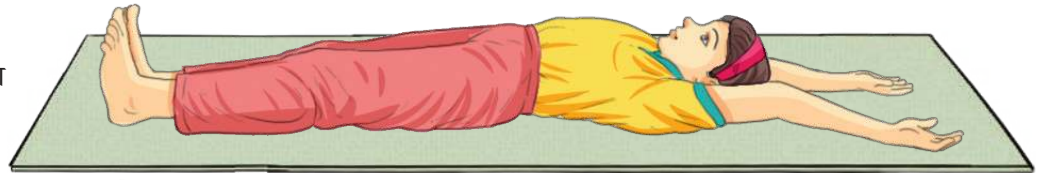
द्विपाद पवन मुक्तासन क्रिया

इस क्रिया में निम्नलिखित क्रियाएँ सम्मिलित हैं—

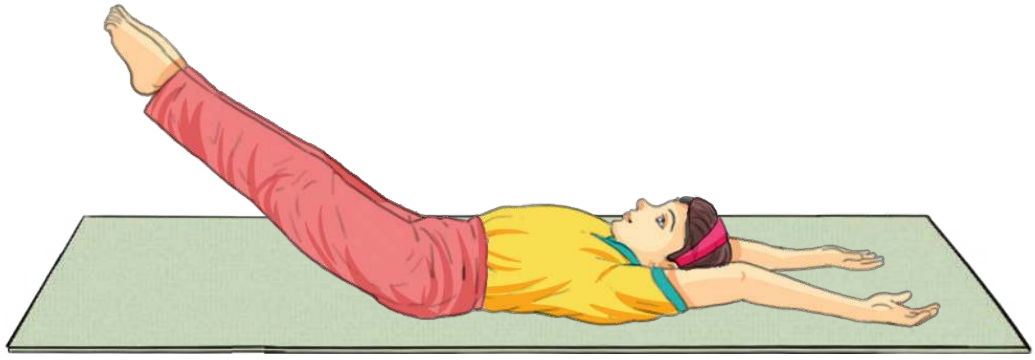
क्रिया के लिए तैयारी के चरण

1. क्रिया अभ्यास
   - क. रॉक एंड रोल
   - ख. बाएँ और दाएँ गति
   - ग. घूर्णन
2. अभ्यास के बाद पैरों को विश्राम देने के चरण

स्थिति—
पीठ के बल लेटने की मुद्रा



चरण 1



चरण 2



योग एक अनुशासन है।



चरण 3



चरण 4

स्थिति में आएँ—पीठ के बल लेट जाएँ

चरण 1— श्वास लेते हुए, दोनों पैरों को 45° तक उठाएँ।

चरण 2— फिर, श्वास लें और दोनों पैरों को 90° तक उठाएँ।

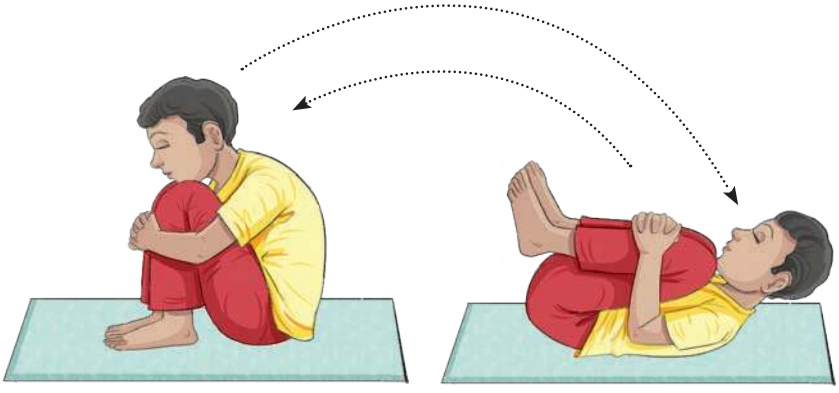
चरण 3— श्वास छोड़ते हुए, दोनों पैरों को घुटने से मोड़ें और श्वास लेते हुए, दोनों हाथों को घुटनों से पकड़ें और उन्हें पीछे की ओर खींचें।

चरण 4— श्वास छोड़ते हुए, सिर को ऊपर उठाएँ और ठोड़ी या सिर को घुटने से स्पर्श करें।

1. आइए, क्रिया का अभ्यास करें

क. रॉक एंड रोल

पीठ के बल लेटकर पाँच राउंड तक आगे और पीछे झूला झूलें।



पीछे की ओर लुढ़कते समय श्वास लें और ऊपर की ओर उठते समय श्वास छोड़ें। ऊपर की ओर उठते समय पैरों पर शरीर का भार लाने का प्रयास करें।

शांति, सद्भावना व प्रगति क लिए योग करें।

ख. बाएँ और दाएँ



श्वास छोड़ते हुए शरीर को धीरे-धीरे बाएँ ओर ले जाएँ।



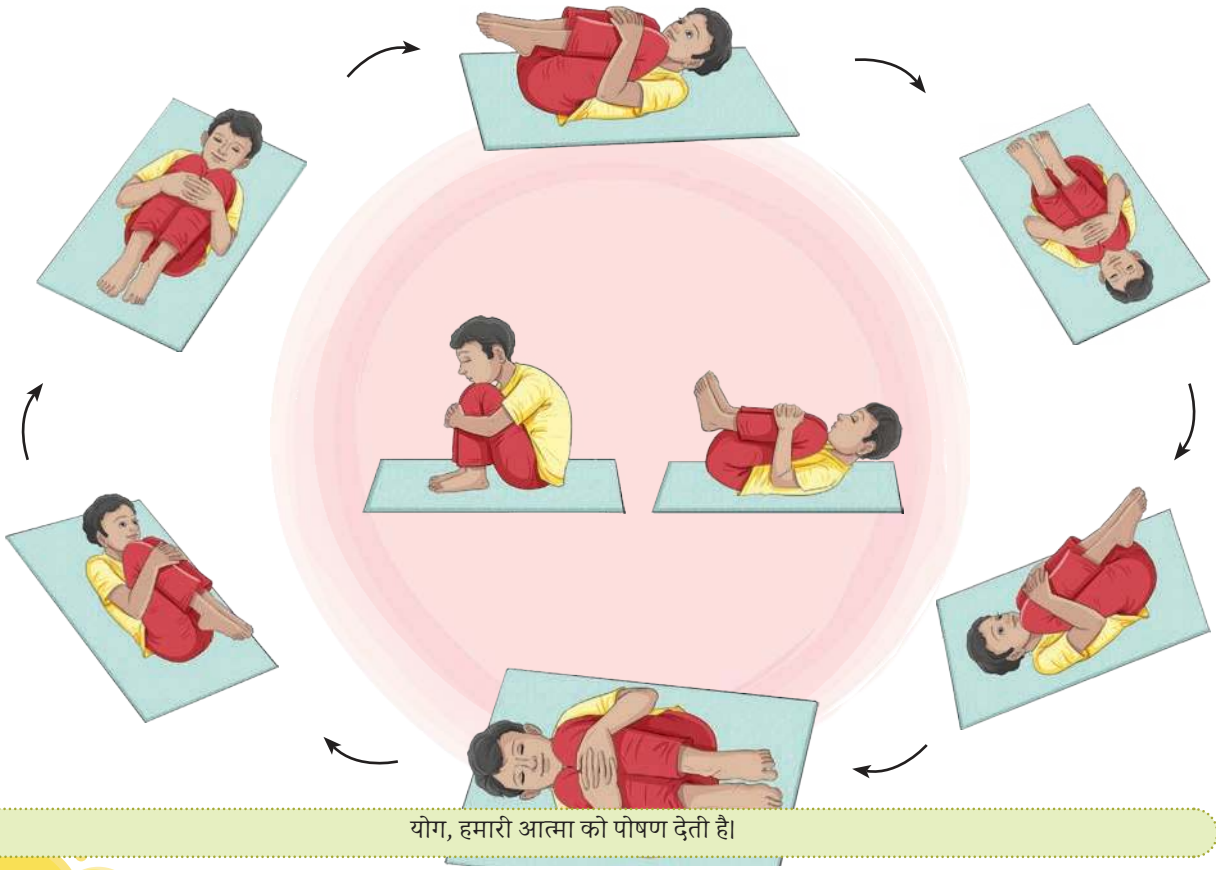
श्वास अंदर लेते हुए शरीर को केंद्र में लाएँ।



श्वास छोड़ते हुए शरीर को धीरे-धीरे दाहिनी ओर ले जाएँ।

ग. घूर्णन

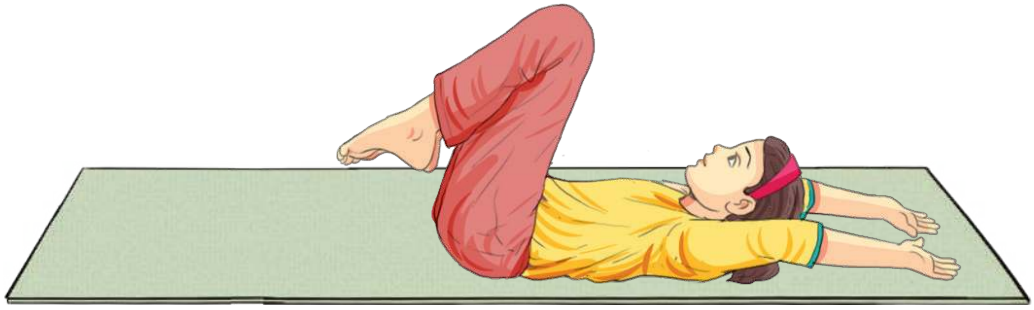
शरीर को दक्षिणावर्त और वामावर्त दिशा में पाँच चक्र तक घुमाना शुरू करें और वापस केंद्र में ले आएँ।



योग, हमारी आत्मा को पोषण देती है।

2. अभ्यास के बाद पैरों को विश्राम देने के लिए नीचे दिए गए चरणों का पालन करें और शवासन में वापस आएँ

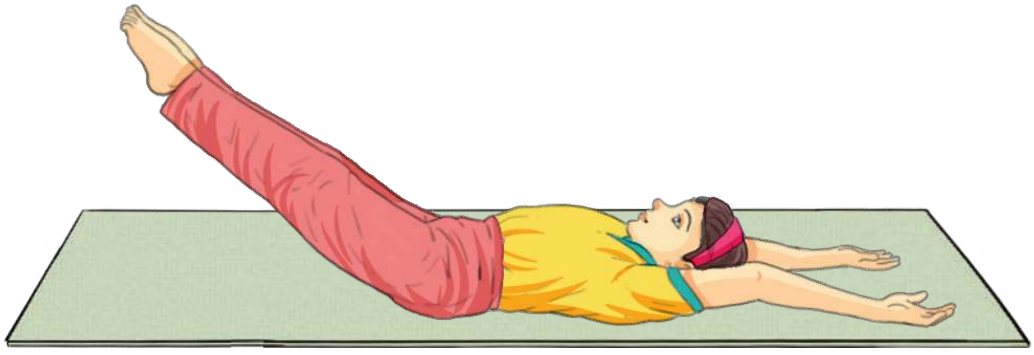
चरण 5



चरण 6



चरण 7



चरण 8



योग, स्वयं और समाज के लिए परिवर्तनकारी अभ्यास है।

विश्रांति
शवासन



स्थिति में आएँ—पीठ के बल लेटना

चरण 5— श्वास लेते हुए, हाथों को विश्राम दें।

चरण 6— गहरी श्वास को अंदर लेते हुए, पैरों को 90° तक फैलाएँ।

चरण 7— श्वास छोड़ते हुए, पैर को 45° तक लाएँ।

चरण 8— थोड़ी और श्वास छोड़ते हुए, अपने पैरों को वापस चटाई पर रखें।

शवासन में विश्राम करें।

लाभ

1. पवनमुक्तासन के नियमित अभ्यास से पेट की वसा को कम किया जा सकता है।
2. यह पाचन नलिका की वायु को बाहर निकालता है और पाचन में सुधार करता है।
3. यह भूख बढ़ाता है और भोजन को पचाने की क्षमता में वृद्धि करता है।
4. यह कब्ज से बचाता है।

सीमाएँ— इस अभ्यास से उन विद्यार्थियों को बचना चाहिए, जिनकी हाल ही में पेट की शल्य चिकित्सा हुई हो या जिन्हें गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ हों।

शिक्षक के लिए निर्देश

- सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी सहजता से व्यायाम करें और व्यायाम के पश्चात शरीर को विश्राम देने के लिए समय निकालें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे व्यायाम के बाद अपनी श्वसन प्रक्रिया में होने वाले परिवर्तनों का निरीक्षण करें।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार, 12 शक्तिशाली योग आसनों की एक शृंखला है, जिसे एक क्रम में किया जाता है। पारंपरिक रूप से यह अभ्यास सुबह सूर्य को नमस्कार करने और दिनभर के लिए शरीर को ऊर्जावान बनाने के लिए किया जाता है। सूर्य नमस्कार में आसन (मुद्राएँ), प्राणायाम (श्वास के प्रति जागरूकता) और मंत्र-जप सम्मिलित हैं, जो शरीर और मन के लिए एक व्यापक व्यायाम है। यह अधिक उन्नत योग अभ्यासों के लिए, ऊष्मीकरण के लिए भी उपयोगी है अथवा सूर्य नमस्कार का महत्व समग्र स्वास्थ्य और आरोग्य बनाए रखने के लिए एक स्वतंत्र दिनचर्या के रूप में भी है।

आइए, अब सूर्य नमस्कार की विभिन्न प्रारंभिक तकनीकों को जानें।

1. अर्द्धचक्रासन से पादहस्तासन



श्वास अंदर लेते हुए
अर्द्धचक्रासन में आएँ



श्वास छोड़ते हुए
पादहस्तासन में आएँ

सुखी एवं समृद्ध जीवन के लिए योगाभ्यास आवश्यक है।

2. पादहस्तासन से अश्वसंचालनासन (बारी-बारी से दोनों पैरों से करें)



श्वास लेते हुए पाद हस्तासन करें।



श्वास छोड़ते हुए अश्वसंचालनासन करें।

3. दंडासन से शशांकासन



श्वास लेते हुए दंडासन करें।

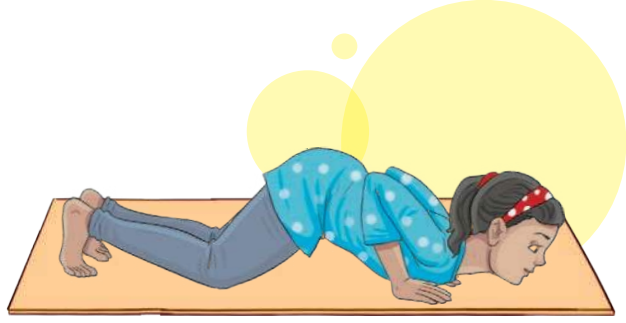


श्वास छोड़ते हुए शशांकासन करें।

4. दंडासन से साष्टांग नमस्कार



श्वास लेते हुए दंडासन करें।



श्वास छोड़ते हुए साष्टांग करें।

योग, जनचेतना को जगाने का एक आंदोलन है।

5. ऊर्ध्वमुख श्वानासन से अधोमुख श्वानासन



श्वास लेते समय ऊर्ध्वमुख श्वानासन करें।



श्वास छोड़ते समय अधोमुख श्वानासन करें।

प्रत्येक आसन के पाँच चक्र पूर्ण करें।

लाभ

1. सूर्य नमस्कार मांसपेशियों को सशक्त करता है। लचीलेपन को बढ़ाता है और हृदय वाहिका स्वास्थ्य तंत्र को शक्ति प्रदान करता है।
2. यह पाचन-तंत्र को उद्दीप्त करता है और पाचन एवं चयापचय मैटाबॉलिज्म में सुधार करता है।
3. सूर्य नमस्कार सचेतन श्वास के साथ तनाव एवं चिंता को कम करने एवं मानसिक स्पष्टता और ध्यान को बढ़ावा देने में सहयोग करता है।

सीमाएँ— उन विद्यार्थियों को प्रारंभिक अभ्यास से बचना चाहिए जिनकी हाल ही में पेट की शल्य चिकित्सा हुई है और जिन्हें स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएँ हैं।

शिक्षक के लिए निर्देश

- जब विद्यार्थी यौगिक अभ्यास करें तब सुनिश्चित कर लिया जाए कि वे आसनों को झटके से न करें।
- श्वास गति समान एवं लयबद्ध होनी चाहिए।

योग, अध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है।

अध्याय 3

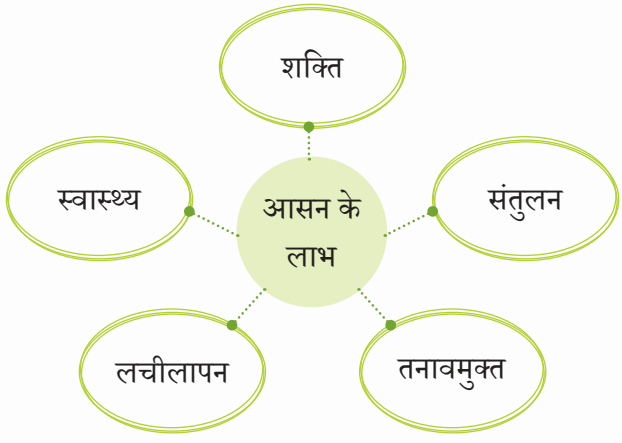
आसन

आसन अष्टांग योग का तीसरा अंग है, इसमें शरीर की विशिष्ट मुद्राएँ हैं जो हमारे शरीर को लचीला, सशक्त, संतुलित और रोगमुक्त बनाने में सहायता करती हैं। महर्षि पतंजलि द्वारा आसन को "स्थिरसुखमासनम्" के रूप में परिभाषित किया है। जिसका अर्थ है 'लंबे समय तक आरामदायक स्थिति में रहने हेतु सक्षम होना'। जब आसन को श्वसन क्रिया के साथ समन्वित करते हैं, तो वे शरीर एवं मस्तिष्क के साथ गहरा संबंध विकसित करते हैं। वे शारीरिक व्याधियों को भी दूर करते हैं और मानव को ध्यान के लिए तैयार करते हैं।

प्रतिदिन आसन के कई लाभ हैं, इनमें से कुछ नीचे दिए गए हैं—

1. शक्ति एवं लचीलापन— आसन के नियमित अभ्यास से मांसपेशियों में शक्ति, लचीलापन और संतुलन का विकास होता है। विभिन्न मुद्राएँ विभिन्न मांसपेशीय समूह को लक्षित करती हैं, जिससे संपूर्ण शारीरिक क्षमता बढ़ती है।

2. आंतरिक कार्यप्रणाली में सुधार— आसन शरीर के सभी भागों में रक्त प्रवाह और ऑक्सीजन वितरण में सुधार करते हैं। कई आसन आंतरिक अंगों की गतिविधियों को उद्दीप्त करते हैं, जिससे पाचन एवं चयापचय तंत्र में सुधार होता है।



3. एकाग्रता और विश्रांति— आसन का अभ्यास मन को शांत करने और श्वास एवं शरीर पर ध्यान केंद्रित करके तनाव को कम करने में सहयोग करता है।

4. मन और तन का संबंध— आसन शरीर और मन के बीच एक सामंजस्यपूर्ण संबंध बनाते हैं, जो आध्यात्मिक विकास और आत्म-जागरूकता के लिए आवश्यक है।

योग, सभी प्रकार के बंधनों से मुक्ति प्रदान करने का साधन है।

क्या आप अपनी योग यात्रा निरंतर रखने के लिए तैयार हैं। संधियों को तनावमुक्त करें, मेरुदंड को झुकाएँ और अपने मन मस्तिष्क को खड़ी अवस्था में, बैठकर, पीठ के बल और पेट के बल लेटकर, आसन करने के लिए तैयार करें।

आसनों के अभ्यास के लिए दिशानिर्देश—

1. योगाभ्यास स्वच्छ एवं हवादार स्थान पर करना चाहिए।
2. अभ्यास के लिए सदैव चटाई, मैट आदि का उपयोग करें।
3. आसन हमेशा खाली पेट करना चाहिए। भोजन करने के बाद कम से कम चार घंटे तक आसन के अभ्यास से बचें। स्कूल जाने से पहले सुबह का समय सबसे अच्छा होता है।
4. अभ्यास करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ियाँ और आभूषण हटा देने चाहिए।
5. ढीले एवं आरामदायक कपड़े पहनें।
6. प्रत्येक आसन के लिए दिए गए चरणों का पालन करें और यदि संभव हो तो प्रत्येक आसन को आँखें बंद करके करें।
7. अभ्यास करते समय शरीर को विश्रांति की अवस्था में रखें और अपनी श्वास लेते समय एकाग्र रहें।
8. यदि कोई स्वास्थ्य समस्या है तो योगाभ्यास करने से पूर्व अपने शिक्षक को सूचित करें।
9. आसन करने के बाद आराम करें।
10. सभी आसन किसी शिक्षक के मार्गदर्शन में ही करें।

इस कक्षा में हम निम्नलिखित आसन सीखेंगे—

- खड़े होकर — अर्द्ध-कटिचक्रासन
- बैठकर — पद्मासन
- पैर के बल — भुजंगासन और शलभासन
- पीठ के बल — उत्तानपादासन

प्रत्येक आसन को शिक्षक के मार्गदर्शन में और दिए गए चरणों के अनुसार करें।

योग, प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है।

अर्द्ध-कटिचक्रासन— पार्श्व वक्र मुद्रा (पार्श्व झुकना)



स्थिति— ताड़ासन



सोपान 1



सोपान 2



सोपान 3



सोपान 4



विश्रांति—
शिथिल ताड़ासन

योग, जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य बैठाता है।

ताड़ासन की मुद्रा में आएँ

सोपान 1— श्वास लेते हुए दाहिने हाथ को 180° के कोण पर ऊपर उठाएँ। हथेली को बाईं ओर रखते हुए दाएँ बाइसेप्स (द्विशिरिस्का) को दाएँ कान को स्पर्श करें। श्वास लें और अँगुलियों तक खिंचाव अनुभव करें।

सोपान 2— श्वास छोड़ते हुए धड़ क्षेत्र के बाएँ ओर झुकें। पंजों से अंगुलियों तक खिंचाव अनुभव करें। बाएँ ओर दाब अनुभव करें और बाएँ ओर विस्तारण अनुभव करें। इस मुद्रा में कुछ मिनटों तक आराम और आनंद के साथ रहें।

सोपान 3— श्वास भरते हुए दाहिने हाथ को 180° के कोण पर वापस लाएँ, श्वास लें और अँगुलियों तक खिंचाव अनुभव करें।

सोपान 4— अब श्वास छोड़ते समय हाथ को नीचे की ओर लाएँ।

शिथिल ताड़ासन में आराम करें।

बाएँ ओर से आसान दोहराएँ

लाभ

1. अर्द्ध-कटिचक्रासन कमर के भाग के आस-पास की वसा को कम करने में मदद करता है। रीढ़ की हड्डी को पार्श्व लोच प्रदान करता है और यकृत के कार्य में सुधार करता है।
2. यह अभ्यास रीढ़ की हड्डी को लचीला और स्वस्थ रखने में सहयोग करता है। यह पैरों घुटनें, जाँघों और पिंडली की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।

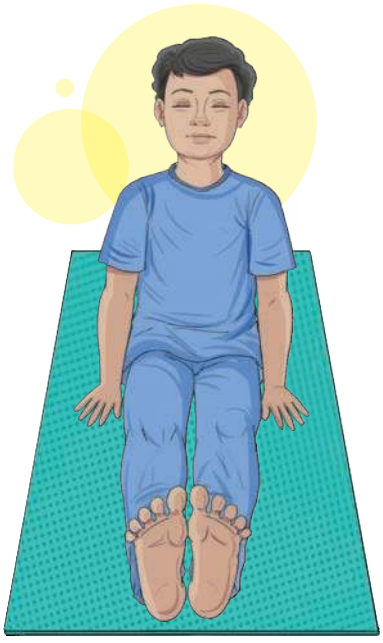
सीमाएँ— इस आसन की कोई सीमा नहीं है।

शिक्षक के लिए निर्देश

सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी आगे या पीछे की ओर न झुकें, बल्कि पार्श्व में झुकें।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग आवश्यक है।

पद्मासन (कमलमुद्रा)



स्थिति— दंडासन



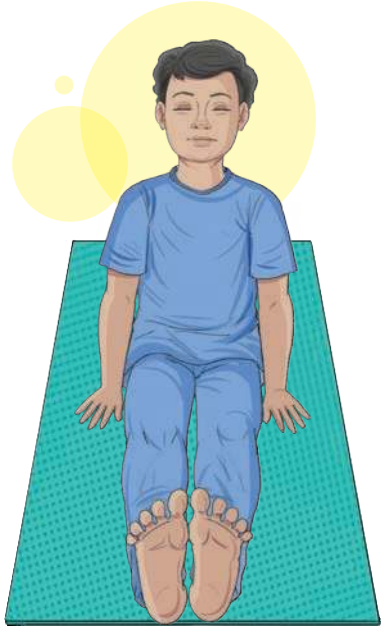
सोपान 1



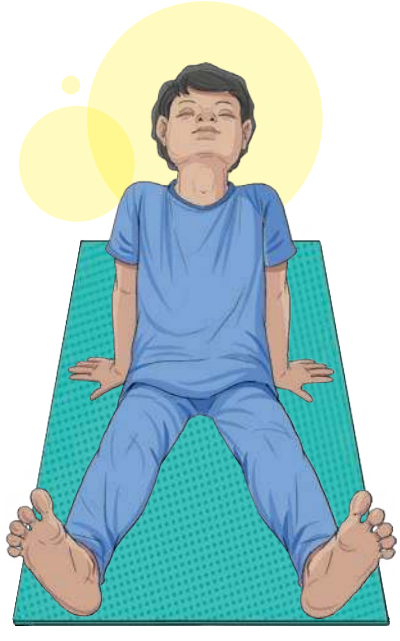
सोपान 2



सोपान 3



सोपान 4



विश्रांति—
शिथिल दंडासन

योग, हमें स्वयं के साथ जोड़ने में सहायक है।

दंडासन की मुद्रा में आएँ

सोपान 1— श्वास लेते हुए दाएँ पैर को मोड़कर बाईं जाँघ पर रखें।

सोपान 2— श्वास छोड़ते हुए बाएँ पैर को मोड़कर दाईं जाँघ पर रखें। दोनों हाथों को चिन मुद्रा में रखें। पीठ सीधी, गर्दन मुक्त और चेहरा मुस्कुराता हुआ रखें। आँखें बंद करें और कुछ मिनटों तक विश्राम और आनंद के साथ इस मुद्रा में रहें।

सोपान 3— श्वास लेते हुए बायाँ पैर खोलें।

सोपान 4— श्वास छोड़ते हुए दाहिने पैर को खोलें और दंडासन में विश्राम करें।

शिथिल दंडासन में आराम करें।

बाएँ ओर से आसान दोहराएँ

लाभ

1. पद्मासन को रोग विनाशक कहा जाता है यह एक अच्छा ध्यानात्मक आसन है।
2. यह कटि के निचले भाग में तंत्रिकाओं को उद्दीप्त करता है और रक्त प्रवाह को बढ़ाता है।

सीमाएँ—जिन विद्यार्थियों को घुटने और एड़ी में कष्ट हो, उनके लिए अभ्यास वर्जित है।

शिक्षक के लिए निर्देश

- यह सुनिश्चित करें कि विद्यार्थियों की पीठ सीधी हो।

योग के महत्व को जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अनुभव किया जा सकता है।

भुजंगासन (सर्पासन)

स्थिति—
पेट के बल की स्थिति



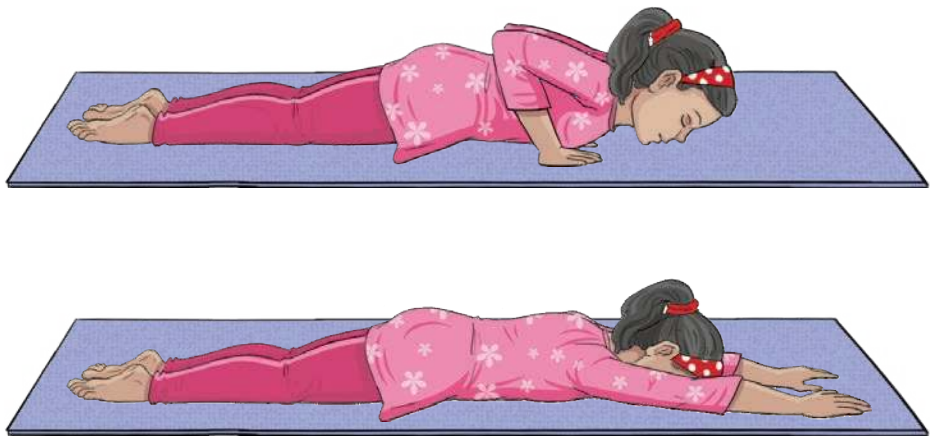
सोपान 1



सोपान 2



सोपान 3



सोपान 4



विश्रांति—
मकरासन

योग, हमारे जीवन, मनोवृत्ति एवं आरोग्यता को प्रभावित करता है।

पेट के बल लेटने की स्थिति में आएँ

सोपान 1— हाथों को छाती के बगल में रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहेंगी और ठुड्डी भूमि पर रहेगी।

सोपान 2— श्वास भरते हुए शरीर को तब तक उठाएँ, जब तक हाथ सीधे न हो जाएँ। अपनी आँखे बंद रखें, कुछ मिनटों तक इसी मुद्रा में रहें।

सोपान 3— श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे नीचे आएँ और ललाट को भूमि पर रखें।

सोपान 4— दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाएँ, हथेलियाँ नीचे की ओर हों, अपने ललाट को भूमि पर टिकाएँ और अपनी आँखे बंद ही रखें।

मकरासन में विश्राम करें।

लाभ

1. भुजंगासन रीढ़ की हड्डी में लचीलापन लाता है और रीढ़ की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।
2. यह पेट की वसा को कम करता है।
3. यह श्वसन संबंधी विकारों के लिए उपयोगी है।

सीमाएँ— जिन विद्यार्थियों की हाल ही में पेट की शल्य-चिकित्सा हुई है, उन्हें इस अभ्यास से बचना चाहिए।

शिक्षक के लिए निर्देश

- सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी हथेलियाँ छाती के किनारों पर रखें और कोहनियाँ फैलाएँ नहीं।
- नाभि के नीचे शरीर का भूमि से स्पर्श रहना चाहिए।

योग विद्या भारतीय ऋषियों की देन है।

शलभासन (टिड्डी आसन)

स्थिति—
पेट के बल



सोपान 1



सोपान 2



सोपान 3

सोपान 4



विश्रांति—
मकरासन



कर्मयोग में हम शरीर का प्रयोग करते है।

पेट के बल लेटने की स्थिति में आएँ

सोपान 1— दोनों हाथों की मुट्ठी बनाएँ और उन्हें जाँघों के नीचे रखें, फिर अपनी ठोड़ी को भूमि पर रखें।

सोपान 2— श्वास लेते हुए दोनों पैरों को बिना घुटने मोड़े ऊपर उठाएँ। कुछ मिनट के लिए आँखें बंद रखें और इसी स्थिति में रहें।

सोपान 3—श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैरों को भूमि पर रखें।

सोपान 4— हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ। हथेलियाँ भूमि की ओर होंगी माथा भूमि पर होगा, आँखें बंद ही रहेंगी।

मकरासन की स्थिति में विश्राम करें।

लाभ

1. शलभासन मेरुदंड को स्वस्थ एवं लचीला बनाने में सहायक है।
2. यह नितंब, जाँघ, घुटने और पिंडली की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है।
3. वृक्क की कार्यप्रणाली में वृद्धि करता है।

सीमाएँ— हृदय रोग और मधुमेह वाले विद्यार्थी इस अभ्यास को न करें।

शिक्षक के लिए निर्देश

- यह सुनिश्चित करें कि जिन के पीठ के निचले भाग में कष्ट है, वो सावधानी से करें।
- विद्यार्थियों से पूछें कि क्या उन्हें अंतिम मुद्रा को बनाएँ रखने में असुविधा तो नहीं होती।
- अभ्यास के दौरान विद्यार्थियों को अपनी श्वास को अनुभव करते रहने के लिए कहें।

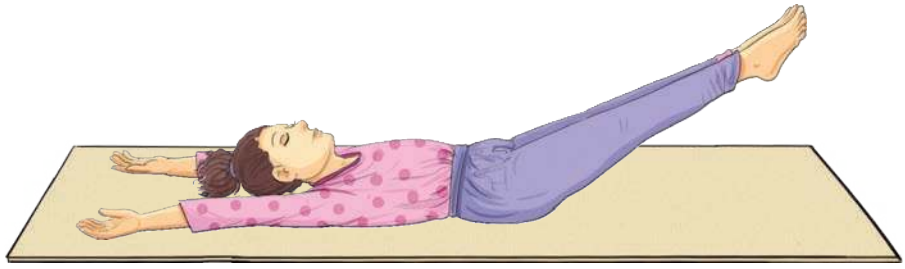
ज्ञान योग में हम मन का प्रयोग करते है।

उत्तानपादासन

स्थिति—
पीठ के बल लेटते हुए



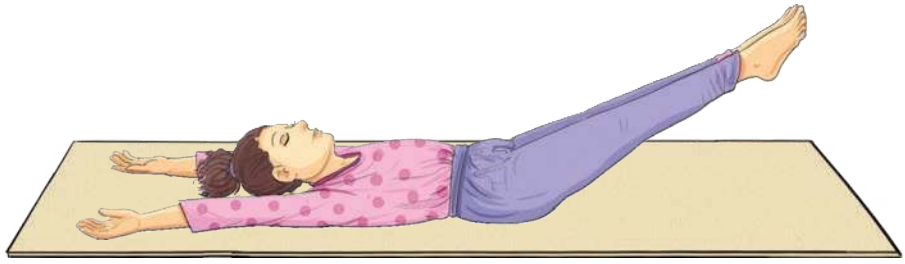
सोपान 1



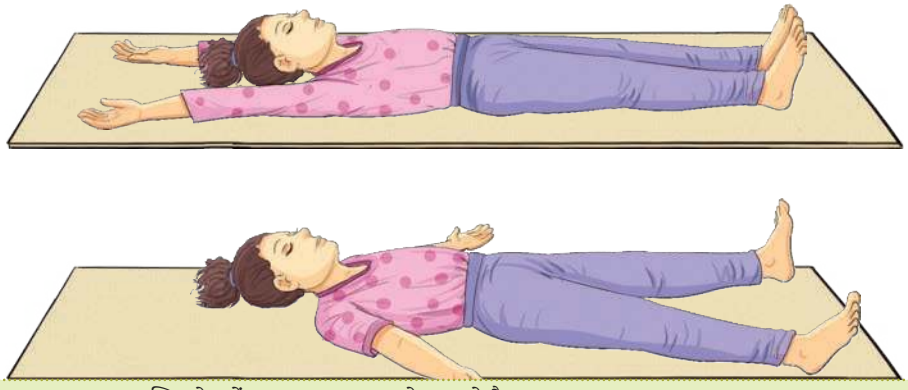
सोपान 2



सोपान 3



सोपान 4



विश्रांति—
शवासन

भक्ति योग में हम भावना का प्रयोग करते है।

पीठ के बल लेटने की स्थिति में आएँ

सोपान 1— श्वास लेते हुए दोनों पैरों को 45° के कोण पर उठाएँ।

सोपान 2— श्वास गहरी करते हुए दोनों पैरों को 90° के कोण पर उठाएँ। इस स्थिति को लंबे समय तक बनाएँ रखें और श्वास सामान्य रखें।

सोपान 3— श्वास छोड़ते हुए, धीरे-धीरे दोनों पैरों को 45° कोण पर लेकर आएँ।

सोपान 4— श्वास छोड़ते हुए दोनों पैरों को चटाई या मैट पर ले आएँ।

शवासन में विश्राम करें।

लाभ

1. उत्तानपादासन मेरुदंड में लचीलापन लाता है और मेरुदंड की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है।
2. पेट की अतिरिक्त वसा को कम करता है।

सीमाएँ— जिन विद्यार्थियों को पीठ के निचले भाग में कष्ट रहता है, उन्हें ये आसन नहीं करना चाहिए।

शिक्षक के लिए निर्देश

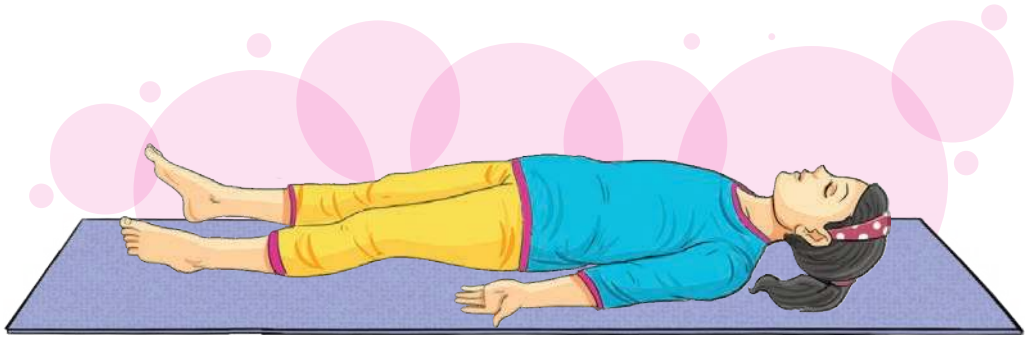
- यह सुनिश्चित करें कि विद्यार्थियों के पैर बिना घुटने को मोड़े सीधे रहें।

क्रिया योग में हम ऊर्जा का प्रयोग करते है।

विश्रांति

आसनों के अभ्यास के बाद विश्राम करने की सलाह दी जाती है, यह शरीर के तनाव को मुक्त करने और मन को शांत करने में सहायक है।

पीठ के बल लेटते हुए पैरों के बीच हाथों में अंतर रखें। हथेलियाँ छत की ओर खुली हुईं होंगी। पूरे शरीर को ढीला छोड़ें और विश्राम करें।



उदर की गति का अवलोकन

जब आप श्वास लेते हैं, तो उदर के ऊपर उठने और नीचे गिरने की गति पर पाँच चक्र (राउंड) तक ध्यान लगाएँ।

लयबद्ध श्वसन के साथ उदर की गति

- उदर की गति के साथ श्वास को धीमा करें और लयबद्ध करें।
- श्वास लेते हुए उदर ऊपर की ओर उठता है एवं श्वास छोड़ते हुए नीचे की ओर आता है।
- श्वास का लेना और छोड़ना एक चक्र होगा, पाँच चक्र पूरे होने तक ध्यान करें।

संवेगों का स्वावलोकन

- श्वास लेते समय अनुभव करें कि शरीर हल्का हो रहा है व ऊर्जा से भर रहा है।
- जब श्वास छोड़ रहे हैं तो शरीर को निढाल छोड़ दें व विश्रांति का अनुभव करें।
- पाँच चक्रों तक अवलोकन करें।

आसन का अभ्यास शरीर और मन में स्थायित्व लाने में सक्षम है।



अध्याय 4

प्राणायाम

श्वास जीवन की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। श्वसनतंत्र के निरंतर कार्य करने से ही हम जीवित रह पाते हैं। श्वास की गुणवत्ता हमारे जीवन की गुणवत्ता पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है। योग में 'प्राण' (जीवन शक्ति) है एवं 'आयाम' प्राणशक्ति का नियंत्रण एवं विस्तार है। प्राणायाम में तीन महत्वपूर्ण अभ्यास होते हैं।

1. पूरक— श्वास का लेना
2. रेचक— श्वास को छोड़ना
3. कुंभक— श्वास को रोकना

यह शरीर के महत्वपूर्ण तंत्रों (पाचन, परिसंचरण, श्वसन, उत्सर्जन और तंत्रिका तंत्र) को सतत करता है। मन को शांत करता है। एकाग्रता में वृद्धि और समग्र सद्भाव और आरोग्य को प्राप्त करने में सहायता करता है।

प्राणायाम गहरी और लयबद्ध श्वास लेने और श्वास के प्रति जागरूक रहने की आदतें विकसित करने के लिए श्वसन प्रक्रिया के अभ्यास से शुरू होता है। प्राणायाम नीरवता और सुस्पष्टता को बढ़ावा देने वाली ऊर्जा प्रणाली को उद्दीप्त, शांत और संतुलित करता है। भ्रामरी प्राणायाम तंत्रिका तंत्र को स्निग्ध करता है और मानसिक तनाव को कम करता है। आक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाने, शरीर को ऊर्जा देने और फेफड़ों का व्यायाम करने के लिए अन्य कई तकनीकें हैं।

आइए सीखते हैं, जीवन प्रवाह के सुदृढ़ीकरण के लिए प्राणायाम कई प्रारूपों में किया जाता है—

1. अनुभागीय श्वसन
2. नाड़ीशुद्धि प्राणायाम
3. भ्रामरी

आसन मांसपेशियो एवं शरीर को सुदृढ़ बनाता है।

शिक्षक के मार्गदर्शन में इन तकनीकों का अभ्यास करें और नीचे दिए गए निर्देशों का अनुसरण करें—

1. प्राणायाम में श्वसन केवल नासिकों के माध्यम से किया जाना चाहिए।
2. प्राणायाम के अभ्यास के दौरान चेहरा, कंधे और शरीर के अन्य भाग तनावमुक्त होने चाहिए।
3. आँखें बंद, गर्दन, सिर और मेरुदंड सीधा रखें।
4. प्राणायाम अभ्यास के दौरान उदर की गति पर ध्यान लगाएँ।
5. इसे समझने के लिए प्रत्येक अभ्यास को पाँच बार दोहराएँ और निपुणता को प्राप्त करने के लिए इसका प्रतिदिन धीरे-धीरे अभ्यास करें।

अनुभागीय श्वसन

अनुभागीय श्वसन प्राणायाम की एक तकनीक है, जिसमें प्राणवायु को श्वसन क्षमता व अभिज्ञता के वर्धन हेतु सचेतनता से फेफड़ों के विशिष्ट भागों की ओर निर्देशित किया जाता है। इससे अभ्यास करने वाले विद्यार्थी श्वसन तंत्र के विभिन्न अंगों का उपयोग कर उसकी कार्यक्षमता को उन्नत कर सकते हैं। यह मनोमय श्वसन द्वारा रक्त में आक्सीकरण की मात्रा बढ़ाते हुए दुश्चिंता को कम करता है।

आइए, निम्नलिखित तीन अनुभागों में, श्वसन को सीखते हैं—

- डायफ्राम के माध्यम से श्वसन (उदरस्थ अथवा मध्यपटीय श्वसन)
- वक्षीय अथवा अंतरपर्शुकापेशीय (अंतराशिरीय) श्वसन
- हंसली अथवा ऊर्ध्ववक्षीय श्वसन

वज्रासन, वीरासन, पद्मासन या सुखासन में मेरुदंड सीधा चेहरा तनावमुक्त और आँखों को हल्के से बंद रखते हुए बैठें।

प्राणायाम में रोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास होता है।

उदरस्थ अथवा मध्यपटीय श्वसन— अधम श्वास

1. चिन मुद्रा में आएँ और अपने बाएँ हाथ को अपनी जाँघ पर रखें, दाएँ हाथ उदर पर रखें।
2. श्वास को पूर्णतया अंदर लें, जिससे उदर बाहर निकले और डायफ्राम (मध्यपट) नीचे की ओर जाएँ।
3. धीरे-धीरे और पूर्णतया श्वास बाहर छोड़ें, जिससे उदर अंदर की ओर जाए और डायफ्राम (मध्यपट) पुनः सामान्य अवस्था में लौटे।
4. अंत:श्वसन और बाह्य य श्वसन, धीमा, गहरा, निर्वाहन, आरामदायक और लयात्मक होना चाहिए।
5. संपूर्ण प्रक्रिया में कोई झटका नहीं देना चाहिए।
6. अभ्यास को पाँच चक्रों तक दोहराएँ।



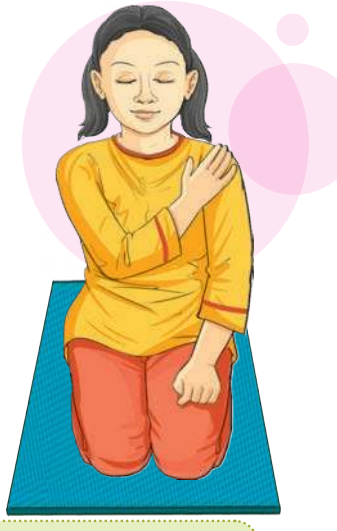
वक्षीय अथवा अंतरपर्शुका श्वसन— मध्यम श्वास

1. चिन्मय मुद्रा ग्रहण करें और अपने हाथ अपनी जाँघ पर रखें।
2. अपने दाएँ हाथ को अपने वक्ष पर रखें।
3. वक्ष को विस्तारित करते हुए गहरी श्वास लें।
4. वक्ष को संकुचित करते हुए श्वास को पूर्णतया बाहर निकलें।
5. वक्षीय श्वसन के दौरान वायु दोनों नासाद्वारों से धीरे-धीरे और निरंतर प्रवाहित होती है और फेफड़ों की मध्यखंड खुलते हैं।
6. पाँच चक्रों तक इस अभ्यास को दोहराएँ।



हंसली अथवा ऊपरी खंडीय श्वसन — अध्य श्वास

1. आदि मुद्रा ग्रहण करें और अपने हाथ को अपनी जाँघ पर रखें।
2. अपने दाएँ हाथ को अपने बाएँ कंधे पर रखें।
3. हँसली अस्थियों को ऊपर उठाते समय गहरी श्वास लें।
4. हँसली अस्थियों को पुनः सामान्य स्थिति में ले जाते हुए धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।
5. पाँच चक्रों तक इस अभ्यास को दोहराएँ।



प्राणायाम से जीवन में संतुलन आता है एवं आत्मशक्ति का विकास होता है।

पूर्ण यौगिक श्वसन— पूर्ण श्वास



1. चित्रानुसार ब्रह्मा मुद्रा अपनाएँ और हाथों को नाभि के नीचे रखें।
2. उदर को बाहर, वक्ष को विस्तारित और हँसली की अस्थियों को ऊपर उठाते समय गहरी श्वास लें।
3. उदर को अंदर, वक्ष की संकुचित और हँसली की अस्थियों को वापस नीचे लाते समय धीरे-धीरे श्वास छोड़ना है।

एकांतर नासिक श्वसन — नाड़ीशुद्धि प्राणायाम

नाड़ीशुद्धि प्राणायाम एक साधारण और शक्तिशाली तकनीक होती है, जो प्राण (जीवन ऊर्जा) के संचार को संतुलित और सूक्ष्म ऊर्जा प्रणाली को शुद्ध करती है। नाड़ी से तात्पर्य ऊर्जा प्रणाली और शुद्धि से तात्पर्य स्वच्छता होता है। संतुलित और लयात्मक श्वसन प्रणानी मन को शांत, दुश्चिंता में कमी और भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि करता है।

नाड़ीशुद्धि प्राणायाम के अभ्यास के लिए कुछ बिंदु हैं—

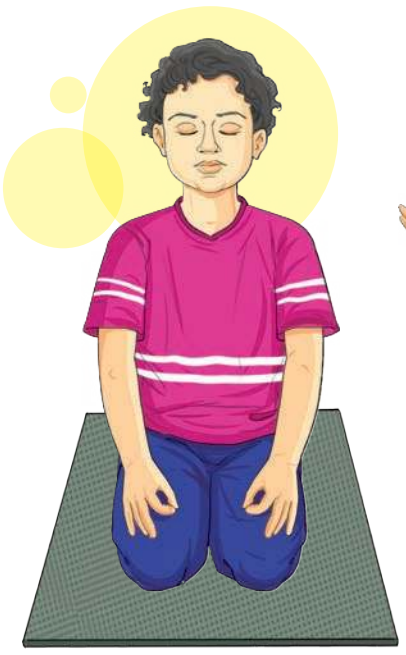
1. इस प्राणायाम का दैनिक अभ्यास दीर्घकालीन लाभ देता है।
2. अभ्यास के दौरान जागरूक रहें।
3. श्वास को स्वाभाविक रूप से संचालित होने दें।
4. अभ्यास के दौरान झटके से बचने की कोशिश करें।

शिक्षक के लिए निर्देश

- विद्यार्थियों को गतिविधि और श्वसन के बीच समन्वय के लिए प्रोत्साहित करें।
- सुनिश्चित करें कि विद्यार्थियों द्वारा अनुभागीय श्वसन को सुचारु रूप से किया जा रहा है।

प्राणायाम के अभ्यास से अच्छा स्वास्थ्य और जीवंतता प्राप्त होती है।

आइए, अब नाड़ीशुद्धि प्राणायाम का अभ्यास करते हैं



सोपान 1



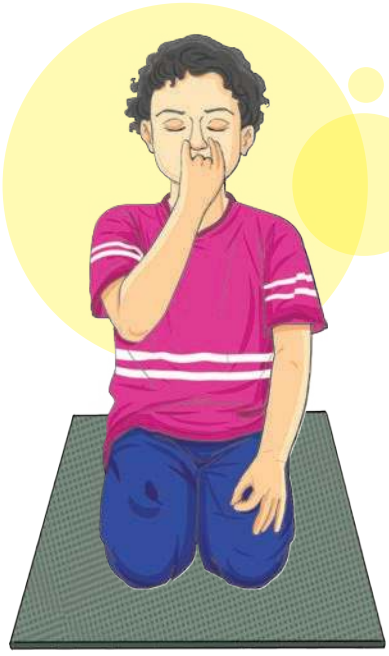
सोपान 2



सोपान 3



सोपान 4



सोपान 5



सोपान 6

प्राणायाम करने से शरीर के सूक्ष्म कोषों के अवरोध दूर होते है।

सोपान 1— पद्मासन, वज्रासन या सुखासन में मेरुदंड सीधा, चेहरा तनावमुक्त और आँखों को हल्के से बंद रखते हुए बैठें।

सोपान 2— दाएँ हाथ की तर्जनी और मध्यमा अँगुली को मोड़ते हुए नासिका मुद्रा अपनाएँ इसे दाईं जाँघ पर रखें। अँगूठा, अनामिका और कनिष्ठा अँगुली को खुला रखें। अब बाएँ हाथ से चिन मुद्रा अपनाएँ और बाईं जाँघ पर रखें।

सोपान 3— अँगूठे से दाएँ नासिका रंध्र को बंद करें और बाएँ नासिका रंध्र से श्वास बाहर छोड़ें। बाएँ नासिका रंध्र से गहरी श्वास लें और श्वास को रोके, दाएँ नासिका रंध्र से अँगूठे को हटाएँ और अनामिका एवं कनिष्ठा अँगुली से बाएँ नासिका रंध्र को बंद करें।

सोपान 4— दाएँ नासिका रंध्र से धीमे-धीमे श्वास बाहर छोड़ें। दाएँ नासिका रंध्र से गहरी श्वास लें। बाएँ नासिका रंध्र से अनामिका और कनिष्ठा अँगुली को उठाएँ और अँगूठे से दाएँ नासिका रंध्र को बंद करें।

सोपान 5— बाएँ नासिका रंध्र से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। इस प्रकार आपका एक चक्र पूर्ण हो गया। इस अभ्यास को तीन से पाँच चक्रों के लिए दोहराएँ।

सोपान 6— अभ्यास के पश्चात दाएँ हाथ को नीचे लें लाएँ, चिन मुद्रा अपनाएँ और परिवर्तनों का अवलोकन करें।

नाड़ीशुद्धि व्यायाम के लाभ

1. नाड़ीशुद्धि प्राणायाम नासिका मार्ग को स्वच्छ करने के अतिरिक्त दोनों नासिका रंध्रों के मध्य संतुलन को सुनिश्चित करता है।
2. यह भूख में वृद्धि करता है।
3. यह तनाव जनित हार्मोन को कम करने में सहायता करता है।

शिक्षक के लिए निर्देश

- विद्यार्थियों को चिन मुद्रा और नासिका मुद्रा प्रदर्शित करें और सुनिश्चित करें कि वह इसे उपयुक्त तरीके से करें।
- दाएँ और बाएँ नासिका रंध्र श्वसन के पूर्ण चक्र को निर्देशों सहित प्रदर्शित करें।
- तकनीक की समझ में उनकी सहायता के लिए अभ्यास के दौरान अँगूठे, अनामिका और कनिष्ठा अँगुली की स्थिति का अवलोकन करें और सोपानों का उपयुक्त तरीके से अनुसरण करें।
- विद्यार्थियों से पूछें कि अभ्यास के पश्चात उन्होंने कैसा अनुभव किया और क्या शांतचित्त का अनुभव किया?

प्राणो की साधना समस्त सफलताओं और सिद्धियों का आधार है।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम तकनीक मधुमक्खी की गुनगुनाहट ध्वनि की नकल है। यह नाम संस्कृत के 'भ्रामरी' शब्द की उत्पत्ति है, जिसका अर्थ मादा मधुमक्खी होता है। भ्रामरी प्राणायाम नीरवता की एक तकनीक है। जिसका मन और तंत्रिका तंत्र पर शांतिदायक प्रभाव होता है। इसके अंतर्गत गहरी श्वास लेना और श्वास बाहर निकालने के समय धीमी गुनगुनाहट वाली ध्वनि उत्पन्न करना सम्मिलित है।

भ्रामरी प्राणायाम के कई लाभ हैं—

1. तनाव और दुश्चिंता को कम करना।
2. एकाग्रता और स्मृति में सुधार।
3. निद्रा की गुणवत्ता में सुधार।
4. गहरे विश्राम की अवस्था को प्रेरित करना।
5. रक्तचाप को संतुलित रखना।



आइए, भ्रामरी प्राणायाम करना सीखते हैं—

- सुखासन में मेरुदंड को सीधा रखकर स्मित मुस्कान और आँखों को हल्के से बंद करते हुए बैठेंगे।
- दोनों नासिका रंध्रों से गहरी श्वास लेते हुए दोनों फेफड़ों में प्राणवायु भरेंगे।
- श्वास बहार निकालते समय मधुमक्खी के समान निरंतर धीमी गुनगुनाहट की ध्वनि निकालें (ओमकार, उच्चारण से मकर ध्वनि)।
- संपूर्ण सिर और शरीर में ध्वनि के कंपन का अनुभव करें।
- अभ्यास को पाँच बार दोहराएँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

- विद्यार्थियों से पूछें कि क्या अभ्यास के दौरान उन्होंने प्रतिध्वनि को अनुभव किया। अभ्यास उपरांत उनके मन की अवस्था के बारे में पूछें।

प्राणायाम श्वास प्रश्वास प्रक्रिया का सुव्यस्थित और नियमित अभ्यास है।

प्रत्याहार

वर्तमान समय के तीव्र गतिशील विश्व में प्रत्याहार एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। चूँकि हमारे समस्त संवेदी अंग बर्हिमुखी हो जाते हैं, वह गति की प्रतिक्रिया करने लगते हैं। यह आवयश्क हो रहा है कि हम अपनी इंद्रियों की प्रतिक्रिया मंद करने की कला अथवा शमन के विभिन्न तरीके सीखें।

प्रत्याहार का अभ्यास आहार, मनोरंजन, निद्रा और समस्त क्रियाओं में नियंत्रण द्वारा हर्ष की वृद्धि में सहायक है। प्रत्याहार के अभ्यास द्वारा व्यक्ति इंद्रियों द्वारा उत्पन्न अवांछित ध्यानाकर्षणों से बच सकते हैं। पूर्व अध्यायों में हमने प्रत्याहार क्रियाओं के माध्यम से इंद्रियों के प्रबंधन के विभिन्न तरीके को सीखा।

प्राणायाम सजगता पूर्वक किया जाता है।



अध्याय 5

धारणा, ध्यान और समाधि

इस अध्याय में, हम ध्यान करने से पूर्व सर्वप्रथम ध्यान केंद्रित करना सीखेंगे।

क्या आप कभी आँखों को बंद करके शांतिपूर्वक बैठे हैं।

जब हमारी आँखें खुली होती हैं, हम विश्व को बाहर से देखते हैं और जब हमारी आँखें बंद होती हैं, हम विश्व को हमारे अंदर अनुभव कर सकते हैं।

धारणा, ध्यान और समाधि अष्टांग योग के तीन अंग हैं, जो शांति और प्रसन्नता अनुभव करने, मन को एकाग्र रखने, शांत रखने में सहयोगी हैं और मनोदैहिक समभाव प्रदान करते हैं।

अपने अंदर शांति का अनुभव करने की दिशा में पहला कदम अपने विचलित मन को किसी तत्व पर केंद्रित करना है। यह श्वास, मोमबत्ती की लौ, बाहर फैले हुए हाथ के अँगूठे को निर्बाद्ध देखने से हो सकता है। इस एकल बिंदु एकाग्रता को धारणा कहते हैं। धारणा के अंतर्गत मन को स्थिर रखना और एकाग्रता बनाए रखना सम्मिलित है।

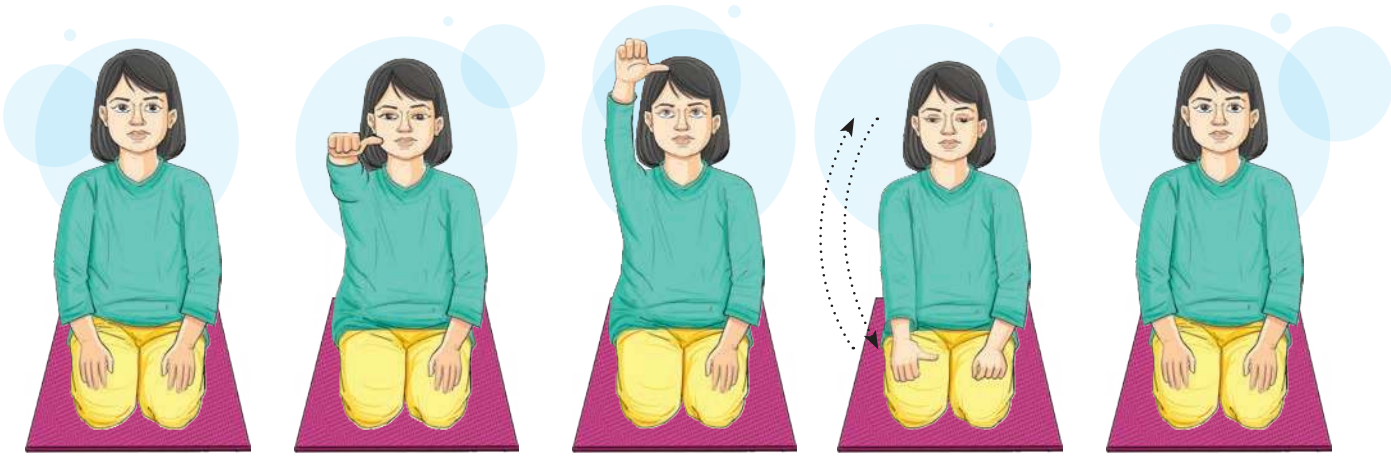
आइए, हम कंधों और अँगूठों का उपयोग करके जत्रु त्राटक का अभ्यास करके ध्यान केंद्रित करना सीखते हैं। यह एक ऐसा अभ्यास है, जिसमें दृष्टि किसी वस्तु या लक्ष्य पर स्थिर रहती है।

जत्रु त्राटक

जत्रु त्राटक एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करके एकाग्रता की क्षमता कर उन्नयन करता है। इस अभ्यास में बिंदु अपरिवर्तनीय अचल रहता है।

प्राणायाम चित्त को शांत करता है एवं एकाग्रता बढ़ाता है।

ऊपर और नीचे देखना



सोपान 1 | सोपान 2 | सोपान 3 | सोपान 4 | सोपान 5

सोपान 1 वज्रासन या सुखासन में से बैठें। आँखें खुली और हाथों को जाँघों पर रखें।

सोपान 2 दाएँ हाथ को कंधे के स्तर पर सामने की ओर उठाएँ और अँगूठे को पार्श्व की ओर रखते हुए मुट्ठी बनाएँ।

सोपान 3 अँगूठे की नोक पर दृष्टि को केंद्रित करें और धीरे-धीरे दाएँ हाथ को ऊपर ले जाना प्रारंभ करें।

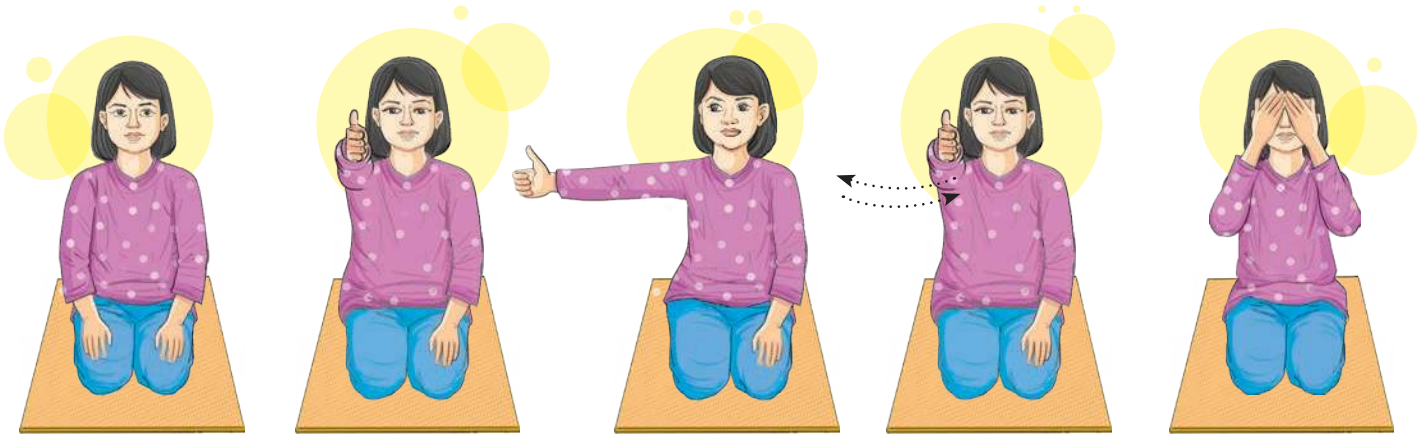
सोपान 4 हाथ को ऊपर और नीचे गति करते समय दोनों आँखों को अँगूठे की नोक पर केंद्रित रखें। सिर की गति न कराएँ, केवल दृष्टि को ऊपर और नीचे की गति कराएँ।

सोपान 5 अभ्यास के पश्चात दोनों हथेलियों को आपस में मिलाकर धीरे से आँखों पर लगाएँ और वज्रासन या सुखासन में विश्राम करें।

इस अभ्यास को बाएँ हाथ से भी दोहराएँ

जीवन के लिए लक्ष्य निर्धारण करना धारणा है।

दाएँ और बाएँ देखना



सोपान 1 | सोपान 2 | सोपान 3 | सोपान 4 | सोपान 5

सोपान 1 वज्रासन या सुखासन में बैठें। आँखें खुलीं और हाथों को जाँघ पर रखें।

सोपान 2 दाएँ हाथ को सामने की ओर लाएँ और अँगूठे को ऊपर की ओर उठाते हुए मुट्ठी बनाएँ।

सोपान 3 दाएँ हाथ के सतह के समानांतर दाएँ कंधे की ओर ले जाएँ और अँगूठे की नोंक पर दृष्टि रखें। हाथ को दाएँ ओर रोकते हुए इसे स्थिति को बनाए रखें।

सोपान 4 अँगूठे की नोंक पर दृष्टि रखते हुए दाएँ हाथ को धीरे से मूल स्थिति में वापस लाएँ। सिर की गति न कराएँ केवल दृष्टि को पार्श्व की ओर लेकर जाएँ।

सोपान 5 अभ्यास के पश्चात दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर धीरे से आँखों पर लगाएँ और वज्रासन या सुखासन में विश्राम करें।

इस अभ्यास को बाएँ ओर भी दोहराएँ

ध्यान शरीर के अष्ट चक्रों को जागृत करने में सहायक होते है।

सामान्य पमिंग (हथेलियों को ऊष्मीकृत करने के लिए परस्पर रगड़ना फिर आँखों को सेंकना)
कार्यविधि—

1. दोनों हथेलियों को गर्म होने तक रगड़ें।
2. हथेलियों की अंजुलि (कप) बनाएँ और आँखों पर सहजता से रखें। नेत्र गोलकों पर दबाव ना डालें।
3. आँखों को बंद रखें।

हथेलियों को 10–15 सैकंड आँखों पर रखें फिर धीरे से हटा लें।





लाभ

1. जत्रु त्राटक एकाग्रता, बुद्धिमता और स्मृति में वृद्धि करता है।
2. यह आँखों की दृष्टि और दर्शनक्षमता में वृद्धि करता है।
3. यह आत्मविश्वास, धैर्य और इच्छाशक्ति में वृद्धि करता है।

सीमाएँ— गंभीर सिरदर्द वाले विद्यार्थी इस अभ्यास से बचें।

शिक्षक के लिए निर्देश

- सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी अपने चश्मे और घड़ियाँ उतार दें।
- अभ्यास के दौरान सिर, ग्रीवा और सीधे मेरुदंड के साथ बैठने के लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें, आँखों को हमेशा पलकें झपकते हुए खोलें।
- प्रत्येक अभ्यास के पश्चात हथेलियों से आँखों को ऊष्मा देना सुनिश्चित करें।

ध्यान के द्वारा आंतरिक चेतना का विस्तार होता है।

ध्यान

ध्यान से तात्पर्य मैडिटेशन या उच्चतम स्तर पर ईश्वरीय चिंतन अथवा ईश्वर से प्रतिबिंबित होना है। जब एकाग्रता, धारा के समान बाधारहित और निरंतर प्रवाह करती है यह ध्यान में परिवर्तित हो जाती है। ध्यान में बिना विचलन के चयनित केंद्र बिंदु की ओर एकाग्रता का निरंतर प्रवाह होता है। धारणा के विपरीत जहाँ एकाग्रता बनाए रखने के लिए प्रयास की आवश्यकता होती है। ध्यान की विशेषता-ध्यान लगाए गए तत्व में सहज सतत उपस्थिति व उसके अस्तित्व में डूब जाने की अवस्था को प्राप्त करना है।

ध्यान की क्रिया का अभ्यास करने से आंतरिक स्थिरता और शांति की गहन अनुभूति होती है। ध्यान के नियमित अभ्यास से मानसिक स्पष्टता, एकाग्रता और संज्ञानक क्रिया में वृद्धि होनी है एवं दुश्चिंता में कमी होती है।

ध्यान का कई तरीके से अभ्यास किया जा सकता है। इस कक्षा में हम नादानुसंधान (ध्वनि पर ध्यान लगाना) के बारे में सीखेंगे।

ध्यान के अभ्यास के लिए दिशानिर्देश

1. शांत एवं स्वच्छ स्थान को खोजें। मेरुदंड को सीधा कर शिथिल शरीर के साथ पद्मासन या सुखासन में बैठें।
2. ध्यान के माध्यम जैसे श्वास या कोई मंत्र या कोई दृष्टिगत वस्तु का चयन करें और उस पर ध्यान केंद्रित करें। अभ्यास के दौरान अपनी आँखे बंद रखें।
3. अभ्यास के दौरान आने वाले विचारों और भावनाओं के प्रति अप्रतिक्रियात्मक रहें।
4. प्रारंभ में लंबे समय तक श्वास पर ध्यान बनाए रखना सामान्यया कठिन होता है। अगर आपका मन विचलित होता है, तो धीमे लेकिन दृढ़ता से अपने ध्यान को पुन: अपनी श्वास पर लाएँ।
5. निरंतरता महत्वपूर्ण है। ध्यान का प्रतिदिन अभ्यास करें, प्रारंभ में कुछ मिनट करें, फिर धीरे-धीरे अवधि बढ़ाएँ।

ध्यान, नाड़ी तंत्र को नियमित करने में सहायक है।

नादानुसंधान (ध्वनि ध्यान)

नाद से तात्पर्य ध्वनि और अनुसंधान से तात्पर्य जाँच या अन्वेषण से होता है। इसलिए नादानुसंधान के अर्थ ध्वनि और कंपन पर गहरा ध्यान केंद्रित करना है। विभिन्न प्रकार की ध्वनि, जैसे— अ, उ, म और 'ऊँ' का धीरे-धीरे उच्चारण करें जिससे कि संपूर्ण शरीर में एक प्रतिध्वनि उत्पन्न हो।

- मेरुदंड सीधा, चेहरा शिथिल और आँखों को सहजता से बंद रखते हुए वज्रासन या सुखासन में बैठें।
- दोनों हाथों से चिनमुद्रा अपनाते हुए इन्हें जाँघों पर रखें।
- तीन से पाँच चक्रों तक "अकार" का उच्चारण करें और निचले शरीर (उदर) में प्रतिध्वनि अनुभव करें।
- तीन से पाँच चक्रों तक "उकार" का उच्चारण करें और शरीर के मध्य भाग (वक्ष क्षेत्र) में प्रतिध्वनि अनुभव करें।
- तीन से पाँच चक्रों तक "मकार" का उच्चारण करें और शरीर के ऊपरी भाग (मस्तक क्षेत्र) में प्रतिध्वनि अनुभव करें।
- तीन से पाँच चक्रों तक "ओमकार" का उच्चारण करें और शरीर में प्रतिध्वनि का अनुभव करें।
- नादानुसंधान को दिन में कई बार दोहराएँ। यह सजगता के विस्तार में सहायता करता है।

समाधि

समाधि चेतना का उच्चतम स्तर है। इसे ध्यानावस्था के समय प्राप्त किया जा सकता है, इसमें मन व मस्तिष्क, विशुद्ध व उच्चतम रूप से सर्वोच्च सत्ता या ईश्वरीय तत्व पर केंद्रित करना है।

ध्यान अवसाद, थकान, मानसिक तनाव एवं चिंता को कम करने में सहायक होते है।











ध्यान योगाभ्यास का महत्वपूर्ण घटक है।



अध्याय 6

क्रीड़ा योग

योग की अवधारणाओं को खेल-खेल में समझने के लिए विभिन्न खेल सृजित किए गए हैं। संस्कृत में, क्रीड़ा का अर्थ 'खेलना' या शारीरिक क्रिया है। इसलिए क्रीड़ा योग का अर्थ खेल के माध्यम से योग सीखना है। क्रीड़ा योग, योग के कुछ सिद्धांतों को विकसित करने में सहयोग करता है, जैसे— आनंदित होना, सचेत रहना, एकाग्रता, श्वसनप्रणाली को शक्तिशाली बनाना, रचनात्मकता और प्रेम। क्रीड़ा योग तनाव और दुश्चिंता को कम करने, मानसिक आरोग्यता और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देने में भी सहयोग करता है।

क्रीड़ा योग, योग को आनंददायक एवं परस्पर संवादात्मक बनाकर, इसे आजीवन रुचिकर बनाने में सहयोग करता है और समग्र विकास को सुनिश्चित करता है।

नीचे कुछ खेल दिए गए हैं, आप नए खेल सृजित कर सकते हैं। योग के सिद्धांतों पर और कक्षा में अपने सहपाठियों या अपने परिवार के सदस्यों के साथ खेलें।

पदार्थग्राही— ध्यानपूर्वक भोजन करना

ध्यानपूर्वक भोजन करना एक अभ्यंतरिक (इंडोर) खेल है। जो अधिकतर समूहों में खेला जाता है, इस खेल को 'तंद्रा तोड़ने' (सुगम पूर्वाभ्यास) के लिए भी उपयोग करते हैं। यह खेल अवरोधों पर विजय पाने, विद्यार्थियों में सर्वश्रेष्ठ प्रतिभा को निखारने, स्वस्थ व पौष्टिक भोजन करने की आदतें विकसित करने, आत्मविश्वास को प्रोत्साहित करने हेतु भी खेला जाता है। भोजन को एक मूल विषय (थीम) के रूप में उपयोग किया जाता है। यह खेल रचनात्मकता, जागरूकता और भावनात्मक संस्कृति का प्रस्तुतीकरण है।

कैसे खेलें

1. विद्यार्थियों को निर्देश दिया जाता है कि वे अपने बाएँ हाथ को एक थाली की तरह अपनी छाती के पास रखें।

ध्यान, मन को शांत व नियंत्रित करनेका सर्वोत्तम साधन है।

2. शिक्षक विभिन्न खाद्य पदार्थों के नाम पुकारता है और तेजी से खाने योग्य चीजों को अपने हाथ में ले लेता है। उदाहरण के लिए, सब्जियों के नाम— गाजर, कद्दू, चुकंदर, पत्ता गोभी, आलू, सहजन, सेम, मूली, फलों के नाम— सेब, आम, चीकू, अंगूर, संतरा, केला, अंगूर, अनानास, पपीता।
3. जब शिक्षक किसी स्वस्थ खाद्य पदार्थ का नाम बोलें तो विद्यार्थियों को अपने दाहिने हाथ से थाली में से खाने की नकल करते हुए कहना चाहिए "हम खाते है" उदाहरण के लिए, यदि शिक्षक "गाजर" कहता है तो विद्यार्थी खाने की क्रिया करें और "हम खाते हैं" कहें।
4. शिक्षक बीच-बीच में विभिन्न अखाद्य वस्तुओं, जैसे— मृदा, पत्थर आदि या अस्वास्थ्यकर भोजन का नाम बोलें। अखाद्य एवं अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों के लिए विद्यार्थी मौन रहें।
5. जो विद्यार्थी अखाद्य या अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ के लिए "हम खाते हैं" कहते हैं, उन्हें बाहर कर दिया जाता है।
6. जो विद्यार्थी अंत तक बने रहते हैं, उन्हें विजेता घोषित किया जाता है।





शिक्षक के लिए निर्देश

- शिक्षक स्वस्थ भोजन (हम खाते हैं) और अस्वस्थ्यकर खाद्यपदार्थ (मूक) का नाम ले सकते हैं।
- चावल, डोसा, दाल, चपाती, इडली, उपमा आदि खाद्य पदार्थों का भी उपयोग किया जा सकता है।

खेल स्वयं योग में बदल जाता है।

पंचभूत

पंचभूत एक समूह खेल है, जिसके माध्यम से बच्चे पाँच तत्वों या पंचभूतों के नाम सीखते हैं, जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है। यह खेल जागरूकता, ध्यान, सुनने की समझ और शरीर और मस्तिष्क के बीच समन्वय पर केंद्रित है। प्रारंभ में शिक्षक को खेल निर्देशों को समझने के लिए विद्यार्थियों के साथ क्रियाएँ करनी होती हैं।

पंचभूत				
पृथ्वी	आप	अग्नि	वायु	आकाश
धरती	पानी	आग	हवा	आकाश

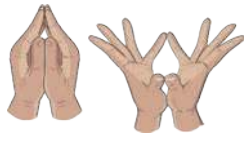
कैसे खेलें

1. शिक्षक को केंद्र में रखते हुए विद्यार्थियों को एक घेरे में खड़ा होना चाहिए।
2. जब शिक्षक किसी पंचभूत तत्व का नाम बोलें, तो विद्यार्थियों को उन तत्वों के रूप में कार्य करना चाहिए, जैसा कि तालिका में दिया गया है।
3. इन क्रियाओं की गति को धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है और पंचभूतों के क्रम को आगे-पीछे किया जा सकता है।
4. असंगत गतिविधि करने वाले विद्यार्थी बाहर हो जाते हैं। जो विद्यार्थी अंत तक बना रहता है, वह खेल जीता जाता है।

शिक्षक के लिए निर्देश

- खेल को रोचक बनाने के लिए विविधताओं को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- सुनिश्चित करें की सभी विद्यार्थी खेल में भाग लें।

क्रीड़ा योग, जागरूकता, एकाग्रता व ध्यान पैदा करने में सहायक है।

पृथ्वी	विद्यार्थी को उकडू बैठना या पैरों को व्युत्क्रमी करके (आलती-पालती) की अवस्था में बैठना चाहिए।	
आप	विद्यार्थी को मुँह में पानी की ध्वनि निकालनी होगी (जैसे गलगलगल)	
अग्नि	विद्यार्थी को सभी अँगुलियों को खोलकर (फैलाकर) अग्नि की लपट समान आग जलाने का अनुकरण करना होता है।	
वायु	विद्यार्थी को दोनों हाथ ऊपर उठाकर दाएँ-बाएँ विपरीत दिशा में घुमाने चाहिए।	
आकाश	विद्यार्थी को अपने दोनों हाथों को ऊपर उठाकर हथेलियाँ आसमान की ओर रखनी चाहिए और ऊपर की ओर देखना चाहिए।	

क्रीड़ा योग, प्रेम, सद्भाव एवं समूह को गतिशीलता देता है।

शिक्षकों के लिए सुझावात्मक सत्र योजना



योग की सत्र योजना

प्रथम माह				
	तृतीय कालांश	*छठा कालांश*	*नौवाँ कालांश*	*बारहवाँ कालांश*
दैनिक जीवन के लिए योग	दैनिक जीवन के लिए योग— परिचय (10 मिनट)	योग का इतिहास (10 मिनट)	योग क्या है? (10 मिनट)	यम का परिचय (10 मिनट)
योग साधना	ग्रीवा व्यायाम (5 मिनट)	ग्रीवा व्यायाम (5 मिनट)	श्वानश्वसन (5 मिनट) एकपद पवनमुक्तासन (10 मिनट)	सूर्य नमस्कार की तकनीक
	क्रीड़ा योग का परिचय ध्यानपूर्वक भोजन करना (15 मिनट)	शशांक श्वसन (5 मिनट)	योग साधना	अर्धचक्रासन से पादहस्तासन व पैर बदलते हुए अश्वसंचालनासन (10 मिनट)
	योग साधना	ध्यानपूर्वक भोजन करना (15 मिनट)	सूर्य नमस्कार की तकनीक अर्धचक्रासन से पादहस्तासन (5 मिनट)	आसन का परिचय अर्धकटिचक्रासन

क्रीड़ा योग हमें शांति व आनंद प्रदान करता है।

द्वितीय माह				
	पंद्रहवाँ कालांश	*अठारहवाँ कालांश*	*इक्कीसवाँ कालांश*	*चौबीसवाँ कालांश*
दैनिक जीवन के लिए योग	अपरिग्रह की कथा (10 मिनट)	प्रथम परीक्षा मूल्यांकन (10 मिनट)	अपरिग्रह की गतिविधि (10 मिनट)	नियम का परिचय (10 मिनट)
योग साधना	शशांक श्वसन (5 मिनट)	श्वान श्वसन (5) पवनमुक्तासन (एक व दौनों पैरों से) (5 मिनट)	अर्धचक्रासन से पादहस्तासन, दंडासन से शशांकासन (5 मिनट)	शशांक एवं श्वान श्वसन (5 मिनट)
	पैर बदलते हुए अश्वसंचालनासन (5 मिनट)	योग साधना	पद्मासन (10 मिनट)	दंडासन से साष्टाँग नमस्कार, ऊर्ध्वमुख श्वानासन, अधोमुख श्वानासन (10 मिनट)
	दंडासन से शशांकासन (5 मिनट)	प्राणायाम का परिचय (10 मिनट)	प्राणायाम का परिचय अनुभागीय श्वसन उदरस्थ श्वसन (5 मिनट)	शिथिलीकरण (5 मिनट)
	अर्धकटिचक्रासन का पुनराभ्यास (10 मिनट)	योग साधना	योग साधना	योग साधना

आत्मविश्वास और जूनून को इस कदर बढ़ाओं, खुद को इस दुनिया का बेहतरीन खिलाड़ी बनाओं।

तृतीय माह				
	सत्ताईसवाँ कालांश	*तीसवाँ कालांश*	*तैतीसवाँ कालांश*	*छत्तीसवाँ कालांश*
दैनिक जीवन के लिए योग	नियम की गतिविधि (10 मिनट)	तपस की कथा (10 मिनट)	तपस की गतिविधि (10 मिनट)	योग साधना
योग साधना	शशांक श्वसन व श्वान श्वसन (5 मिनट)	ग्रीवा व्यायाम (10 मिनट)	दंडासन से शशांकासन अश्वसंचालनासन (पैर बदलते हुए) (5 मिनट)	मध्यावधि मूल्यांकन
	अर्धचक्रासन से पादहस्तासन (5 मिनट)	पवनमुक्तासन रॉकिंग और रोलिंग (5 मिनट)	योग साधना	
	पवनमुक्तासन दोनों पैरों सें	अनुभागीय श्वसन (10 मिनट)	शिथिलीकरण (5मिनट)	
	शिथिलीकरण (5 मिनट)	योग साधना	नाड़ीशुद्धि का परिचय (10 मिनट)	

खेल, तनाव को करता दूर, रोगों का करता नाश।

चतुर्थ माह				
	उनतालीसवाँ कालांश	*बयालीसवाँ कालांश*	*पैंतालीसवाँ कालांश*	*अड़तालीसवाँ कालांश*
दैनिक जीवन के लिए योग	प्रत्याहार का परिचय	प्रत्याहार की गतिविधि	योग साधना	योग साधना
योग साधना	श्वान श्वसन (5 मिनट)	श्वान श्वसन (5 मिनट)	अर्धचक्रासन से पादहस्तासन, अश्वसंचालनासन पैरों को बदलते हुए (5 मिनट)	दंडासन और साष्टांग नमस्कार, ऊर्ध्वमुख श्वानासन और अधोमुख श्वानासन (5 मिनट)
	ऊर्ध्वमुख श्वानासन और अधोमुख श्वानासन (5 मिनट)	ग्रीवा के व्यायाम (5 मिनट)	योग साधना	योग साधना
	योग साधना	पवनमुक्तासन - एक पद घूर्णन (10 मिनट)	भुजंगासन और शलभासन का परिचय (10 मिनट)	पवनमुक्तासन दोनों पैरों से, रॉक एंड रोलिंग (5 मिनट)
	पद्मासन (10 मिनट)	योग साधना	शिथिलीकरण (5 मिनट)	अर्धकटिचक्रासन (10 मिनट)
	भ्रामरी प्राणायाम का परिचय (5 मिनट)	पंचभूत (10 मिनट)	अनुभागीय श्वसन (10 मिनट)	पंचभूत (10 मिनट)

पंचम माह				
	इक्यावनवाँ कालांश	*चौवनवाँ कालांश*	*सत्तावनवाँ कालांश*	*साठवाँ कालांश*
दैनिक जीवन के लिए योग	योग साधना	द्वितीय परीक्षण मूल्यांकन	योग साधना	योग साधना
योग साधना	अर्धचक्रासन से पादहस्तासन, अश्वसंचालनासन दोनों पैरों से (5 मिनट)	ग्रीवा के व्यायाम (10 मिनट) ऊर्ध्वमुख श्वानासन और अधोमुख श्वानासन (5 मिनट)	दंडासन और साष्टांग नमस्कार, ऊर्ध्वमुख श्वानासन और अधोमुख श्वानासन (10 मिनट)	अर्धचक्रासन से पादहस्तासन, दंडासन से शशांकासन (5 मिनट)
	योग साधना	शिथिलीकरण (5 मिनट)	भुजंगासन और शलभासन (10 मिनट)	उत्तानपादासन (10 मिनट)
	उत्तानपादान का परिचय (10 मिनट) शिथिलीकरण (5 मिनट)	ध्यान का परिचय नादानुसंधान का अभ्यास (10 मिनट)	जत्रु त्राटक (10 मिनट)	शिथिलीकरण (5 मिनट)
	धारणा का परिचय जात्रु त्राटक का अभ्यास (10 मिनट)	योग साधना	योग साधना	अनुभागीय श्वसन और नाड़ीशुद्धि प्राणायाम (10 मिनट)

षष्ठम माह				
	तिरेसठवाँ कालांश	*छियासठवाँ कालांश*	*उनहत्तरवाँ कालांश*	*बहत्तरवाँ कालांश*
दैनिक जीवन के लिए योग	योग साधना	योग साधना	अष्टांग योग का पुनराभ्यास (10 मिनट)	वार्षिक मूल्यांकन
योग साधना	पवनमुक्तासन (दोनों पैरों से घूर्णन) (10 मिनट)	दंडासन और शशांकासन, अश्वसंचालनासन (5 मिनट)	अर्धचक्रासन और पादहस्तासन (5 मिनट)	
	जत्रु त्राटक (10 मिनट)	आसनों का पुनराभ्यास (10 मिनट)	आसनों का पुनराभ्यास (10 मिनट)	
	योग साधना	शिथिलीकरण (5 मिनट)	शिथिलीकरण (5 मिनट)	
	नाड़ीशुद्धि और भ्रामरी प्राणायाम (10 मिनट)	भ्रामरी प्राणायाम (5 मिनट)	योग साधना	
	योग साधना	नादानुसंधान (5 मिनट)	योग साधना	

योग हमें जीवन में सामांजस्य और शांति प्राप्ति करने में सहयोग प्रदान करता है।



कालांशों में गतिविधियों का प्रवाह

कालांश	इकाई सं.	सत्र प्रकार	गतिविधि का प्रकार	गतिविधि सं.	संचयी
1	इकाई 1	प्रकार 2	बर्फ-पानी	शा. शि.-1	शा. शि.-1
2	इकाई 1	प्रकार 2	सात कांकर	शा. शि.-2	शा. शि.-2
3	इकाई 5	योग	दैनिक जीवन में योग	योग-1	योग-1
4	इकाई 1	प्रकार 2	ऐरोबिक व्यायाम	शा. शि.-3	शा. शि.-3
5	इकाई 1	प्रकार 2	अनुकरण	शा. शि.-4	शा. शि.-4
6	इकाई 5	योग	योग का इतिहास	योग-2	योग-2
7	इकाई 1	प्रकार 2	अंकों का खेल	शा. शि.-5	शा. शि.-5
8	इकाई 1	प्रकार 2	हूला हूप कूद	शा. शि.-6	शा. शि.-6
9	इकाई 5	योग	योग क्या हैं?	योग-3	योग-3
10	इकाई 2	प्रकार 1	बाधा दौड़	शा. दक्षता-1	शा. दक्षता-1
11	इकाई 2	प्रकार 1	संतुलन क्रिया	शा. दक्षता-2	शा. दक्षता-2
12	इकाई 5	योग	यम से परिचय	योग-4	योग-4
13			रचनात्मक आकलन	आकलन-1	आकलन-1
14	इकाई 2	प्रकार 1	शिवम कहे	शा. दक्षता-3	शा. दक्षता-3
15	इकाई 2	प्रकार 1	अनुकरण	शा. दक्षता-4	शा. दक्षता-4

खेल-खेल में सारे बच्चे, सेहत खूब बनाते, उछल कूदकर मस्ती करते, जीवन का सुख पाते।

16	इकाई 5	योग	अपरिग्रह की कथा	योग-5	योग-5
17 और 18	इकाई 2	प्रकार 1	सहयोग से सफलता	शा. दक्षता-5	शा. दक्षता-6
19	इकाई 2	प्रकार 1	केंद्र की गेंद	शा. दक्षता-6	शा. दक्षता-7
20	इकाई 5	योग	प्रथम परीक्षण आकलन	योग-6	योग-6
21 और 22	इकाई 2	प्रकार 1	मकरगति और गेंद	शा. दक्षता-7	शा. दक्षता-9
23 और 24	इकाई 2	प्रकार 1	टिक टैक टो ड्रिबल रिले	शा. दक्षता-8	शा. दक्षता-11
25			रचनात्मक आकलन	आकलन-2	आकलन-2
26	इकाई 5	योग	अपरिग्रह की गतिविधि	योग-7	योग-7
27	इकाई 2	प्रकार 1	मकर दौड़	शा. दक्षता-9	शा. दक्षता-12
28	इकाई 2	प्रकार 3	सिर, धड़, पैर और लक्ष्य	शा. दक्षता-10	शा. दक्षता-13
29	इकाई 5	योग	नियम का परिचय	योग-8	योग-8
30	इकाई 3	प्रकार 3	सिटिंग-बैठक	खो-खो-1	खो-खो-1
31	इकाई 3	प्रकार 3	चेजिंग-पीछा करना	खो-खो-2	खो-खो-2
32	इकाई 5	योग	नियम की गतिविधि	योग-9	योग-9
33	इकाई 3	प्रकार 3	सिटिंग-बैठक	खो-खो-3	खो-खो-3
34	इकाई 3	प्रकार 3	चेजिंग-पीछा करना	खो-खो-4	खो-खो-4
35	इकाई 5	योग	तपस की कथा	योग-10	योग-10
36	इकाई 3	प्रकार 3	खो देना	खो-खो-5	खो-खो-5
37			रचनात्मक आकलन	आकलन-3	आकलन-3

मेहनत, समर्पण और जोश, खेलों में सफलता का है यही मंत्र।

38	इकाई 3	प्रकार 3	सीधी रेखा में दौड़ना	खो-खो-6	खो-खो-6
39	इकाई 5	योग	तपस की कथा	योग-11	योग-11
40	इकाई 3	प्रकार 3	खो देना	खो-खो-7	खो-खो-7
41	इकाई 3	प्रकार 4	सीधी रेखा में दौड़ना	खो-खो-8	खो-खो-8
42	इकाई 5	योग	तपस की कथा	योग-12	योग-12
43	इकाई 3	प्रकार 3	डॉजिंग (चकमा देना)	खो-खो-9	खो-खो-9
44	इकाई 3	प्रकार 4	जिग जैग दौड़	खो-खो-10	खो-खो-10
45	इकाई 5	योग	योग साधना	योग-13	योग-13
46	इकाई 3	प्रकार 3	डॉजिंग (चकमा देना)	खो-खो-11	खो-खो-11
47	इकाई 3	प्रकार 4	जिग जैग दौड़	खो-खो-12	खो-खो-12
48	इकाई 5	योग	प्रत्याहार का परिचय	योग-14	योग-14
49			रचनात्मक आकलन	आकलन-4	आकलन-4
50 और 51	इकाई 3	प्रकार 3	पोल टर्न (स्तंभ पर घूमना)	खो-खो-13	खो-खो-14
52	इकाई 5	योग	प्रत्याहार की गतिविधि	योग-15	योग-15
53 से 61			वार्षिक मूल्यांकन 1	वा. मू.-1	वा. मू.-9
62 और 63	इकाई 3	प्रकार 4	कवरिंग चेज	खो-खो-14	खो-खो-16
64	इकाई 5	योग	योग साधना	योग-16	योग-16
65 और 66	इकाई 3	प्रकार 3	चेन खो	खो-खो-15	खो-खो-18
67 और 68	इकाई 3	प्रकार 4	फेक खो (भ्रामक खो)	खो-खो-16	खो-खो-20
69	इकाई 3	प्रकार 3	पोल डाइव	खो-खो-17	खो-खो-21
70			रचनात्मक आकलन	आकलन-5	आकलन-5
71	इकाई 3	प्रकार 3	पोल डाइव	खो-खो-18	खो-खो-22

खेल हमें टीम की तरह रहना सीखाते है।

72 और 73	इकाई 3	प्रकार 3	टो टैपिंग	खो-खो-19	खो-खो-24
74	इकाई 5	योग	योग साधना	योग-17	योग-17
75 और 76	इकाई 3	प्रकार 3	3-2-3 चेन खो	खो-खो-19	खो-खो-26
77	इकाई 4	प्रकार 3	पास देना	हैंडबॉल-1	हैंडबॉल-1
78	इकाई 4	प्रकार 3	कैचिंग (लपकना)	हैंडबॉल-2	हैंडबॉल-2
79	इकाई 4	प्रकार 3	पास देना	हैंडबॉल-3	हैंडबॉल-3
80	इकाई 4	प्रकार 3	कैचिंग (लपकना)	हैंडबॉल-4	हैंडबॉल-4
81	इकाई 5	योग	योग साधना	योग-18	योग-18
82			रचनात्मक आकलन	आकलन-6	आकलन-6
83 और 84	इकाई 4	प्रकार 1	10 पास खेल	हैंडबॉल-5	हैंडबॉल-6
85	इकाई 5	योग	द्वितीय मूल्यांकन	योग-19	योग-19
86 और 87	इकाई 4	प्रकार 3	ड्रिबलिंग	हैंडबॉल-6	हैंडबॉल-8
88 और 89	इकाई 4	प्रकार 3	अवरोध ड्रिबलिंग	हैंडबॉल-7	हैंडबॉल-10
90	इकाई 4	प्रकार 3	शूट द बॉल	हैंडबॉल-8	हैंडबॉल-11
91	इकाई 5	योग	योग साधना	योग-20	योग-20
92	इकाई 4	प्रकार 3	शूट द बॉल	हैंडबॉल-9	हैंडबॉल-12
93 और 94	इकाई 4	प्रकार 1	चकमा गेंद	हैंडबॉल-10	हैंडबॉल-14
95			रचनात्मक आकलन	आकलन-7	आकलन-7
96	इकाई 5	योग	योग साधना	योग-21	योग-21
97 और 98	इकाई 4	प्रकार 3	ड्रिबल और शूट	हैंडबॉल-11	हैंडबॉल-16
99 और 100	इकाई 4	प्रकार 4	पास करना और शूट	हैंडबॉल-12	हैंडबॉल-18
101	इकाई 4	प्रकार 3	शूटआउट प्रतियोगिता	हैंडबॉल-13	हैंडबॉल-19

आनंद बिना पैसों का हम खेलों से हैं पाते।

102	इकाई 5	योग	योग साधना	योग-22	योग-22
103 और 104	इकाई 4	प्रकार 3	शूटआउट प्रतियोगिता	हैंडबॉल-14	हैंडबॉल-21
105	इकाई 4	प्रकार 3	गोल रक्षक के रक्षात्मक कौशल	हैंडबॉल-15	हैंडबॉल-22
106	इकाई 5	योग	योग साधना	योग-23	योग-23
107	इकाई 4	प्रकार 3	गोल रक्षक के रक्षात्मक कौशल	हैंडबॉल-16	हैंडबॉल-23
108	इकाई 4	प्रकार 3	ब्लॉकिंग	हैंडबॉल-17	हैंडबॉल-24
109	इकाई 5	योग	अष्टांग योग की पुनरावृत्ति	योग-24	योग-24
110			रचना	आकलन-8	आकलन-8
111	इकाई 4	प्रकार 3	ब्लॉकिंग	हैंडबॉल-18	हैंडबॉल-25
112 और 113	इकाई 4	प्रकार 4	सम्मिलन	हैंडबॉल-19	हैंडबॉल-27
114 से 122			वार्षिक मूल्यांकन 2	वा. मू.-1	वा. मू.-9

खेल-खेलने से ही खेल भावना का विकास होता है।

टिप्पणी

टिप्पणी

टिप्पणी

टिप्पणी