सप्तमः अध्यायः

योगानाम् अभ्यासाः (योगसाधना)

339CH07

योगः - ६

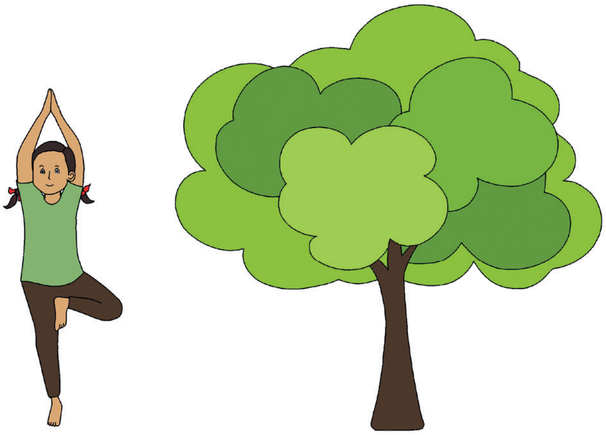
प्रस्तावना

एतावत्पर्यन्तं वयं यम-नियमयोः विषये ज्ञातवन्तः, येन अस्माभिः कृपालु भवितुं, उत्तम-अभ्यासानां विकासाय च साहाय्यं भवति। इदानीं, अस्माभिः अष्टाङ्गयोगस्य तृतीयं सोपानं आसनस्य विषये ज्ञातुं योगयात्रां अनुवर्तयाम।

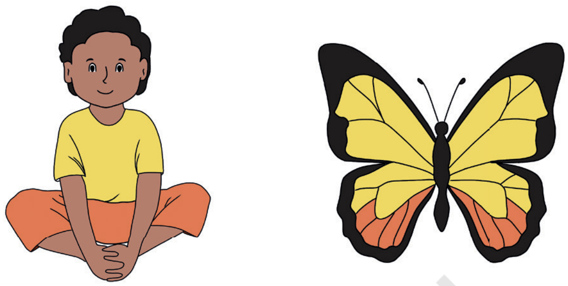
किं भवान् पशून् पक्षिणां वृक्षाः पर्वताः च दृष्टवान्? तेषां अनुकरणे आनन्दः भवति। अधः उल्लिखितानि कानिचन आसनानि प्रयतामः।

स्वं पर्वतः इव चिन्तयतु। अधुना भवतः हस्ते पादौ च अधः कृत्वा पश्चाद्देशम् उपरि यथाशक्यं कर्षयतु।

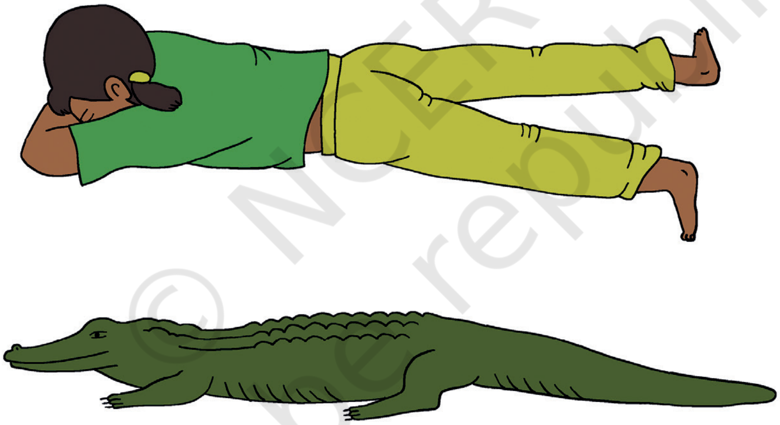
© NCERT not to be republished



इदानीं वृक्षः इव उन्नतः सुदृढः च भवतु। एकस्य पादस्य उपरि स्थित्वा तस्य शाखावद् बाहुम् उत्थापयतु।



चित्रपतङ्गस्य वेशं धरतु तथा च स्वपक्षाः इव पादानि चालयन्तु।



अन्ते, मकरवत् विश्रान्तिं स्वीकरोतु।

एतासु भङ्गिषु किं भवन्तः/भवत्यः आनन्दम् अन्वभूवन्? किं भवते/भवत्यै अधिकतया रोचते?

उपरि भवद्भिः यथा अभ्यस्तम्, योगेऽपि तथा एतादृशानि नैकानि आसनानि सन्ति। एतानि आसनानि भवतः/भवत्याः शरीरे ऊर्जां जनयन्ति, स्वस्थं स्थातुं च साहाय्यं कुर्वन्ति।

© NCERT not to be republished

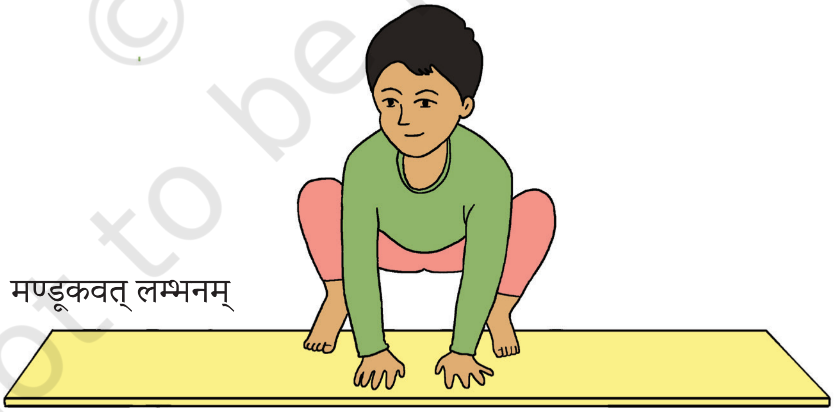
योगः - ७

योगाभ्यासानां सज्जतायै प्रयासाः

आगच्छन्तु, योगाभ्यासानाम् अभ्यासाय वयम् आत्मानं सज्जीकुर्मः! तत्रादौ, आगच्छन्तु वयं कियत्कालाय विनोदं कुर्मः। स्वपादानां उपरि तिष्ठतु।

नियमितयात्रायाः अपेक्षया कियद् भिन्नम् अनुभूयते इति पश्यतु।

इदानीम्, आगच्छन्तु, वयं सर्वे मण्डूकाः भूत्वा तथैव सर्वत्र चलामः !



शिक्षकान् प्रति -

अन्याः काश्चन शिथिल-अभ्यासाः यथा-पादस्य पादयोः चालनं, पादस्य आन्तरिकतः बाह्यतः च चालनं, सरलतया कूर्दनम्, अग्रे पृष्ठतः च वक्रता, ग्रीवा-गतिः इत्यादीनि। बालकेभ्यः शिक्षयितुं शक्यते।

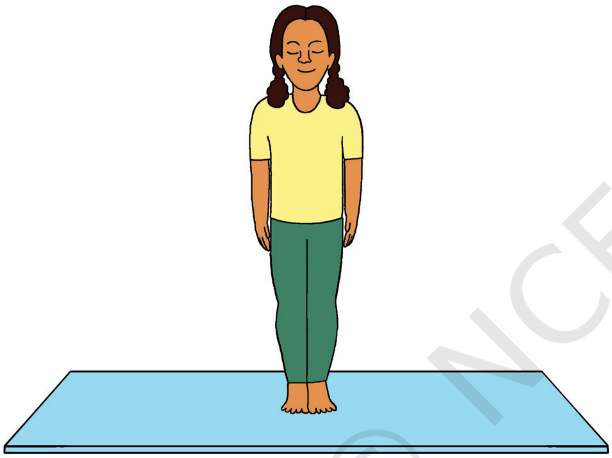
© NCERT not to be republished

योगः - ८
मौलिकानि आसनानि

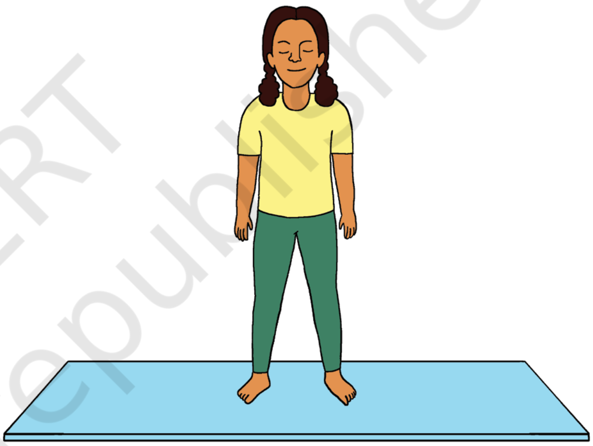
स्थूलरूपेण, कस्यचित्/कस्याश्चित् भङ्गिम् आधारीकृत्य आसनानां सामान्येन चत्वारः प्रकाराः भवन्ति। यथा, उत्थितः, उपविष्टः, प्रवणः, सुप्तश्च। प्रत्येकस्मिन् प्रकारे आसनस्य प्रारम्भिकी स्थितिः (अवस्थानम्), विश्रामस्य अन्तिमस्थितिः (विश्रान्तिः) च भवति।

१. उत्थानस्थितिः

स्थितिः — ताडासनम्



विश्रान्तिः — शिथिल-ताडासनम्



२. उपविष्टः

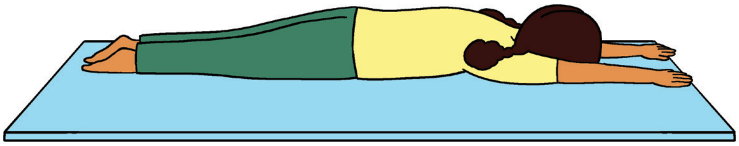
स्थितिः — दण्डासनम्

विश्रान्तिः — शिथिल-दण्डासनम्

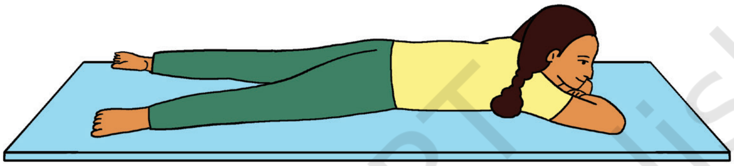
© NCERT not to be republished

३. प्रवणः

स्थितिः — उदरस्य उपरि शयनम्

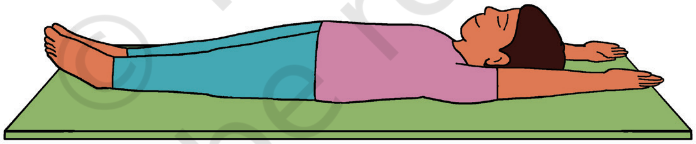


विश्रान्तिः — मकरासनम्

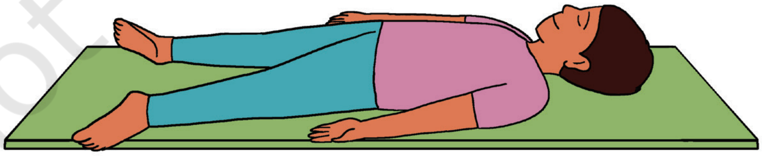


४. सुप्तः

स्थितिः — पृष्ठभागं भूमौ संस्थाप्य शयनम्



विश्रान्तिः — शवासनम्



© NCERT not to be republished

शिक्षकान् प्रति -

बालकेभ्यः मेरुदण्डं स्थीरं स्थापयितुं प्रोत्साहयतु तथा च तस्य महत्त्वं व्याख्यातु। सर्वे बालकाः चतुर्णां स्थानानां कृते स्थितिं, विश्रामीं च परिपूर्णं कुर्वन्ति इति साहाय्यम्, सुनिश्चितं च करोतु। विश्रान्ति-पर्वणे बालकाः पूर्णतया विश्रान्ताः भवेयुः, स्नायवः न स्थिराः भवेयुः।

योगः - ९

आसनानाम् अभ्यासाः

प्रारम्भिकी स्थितिः (अवस्थानम्) → आसनम् → विश्रामः (विश्रान्तिः)

© NCERT not to be republished

तृतीयकक्षायां वयम् आचार्यस्य मार्गदर्शने अधोलिखितानि आसनानि साधयामः -

१. वृक्षासनम्

२. सुखासनम्

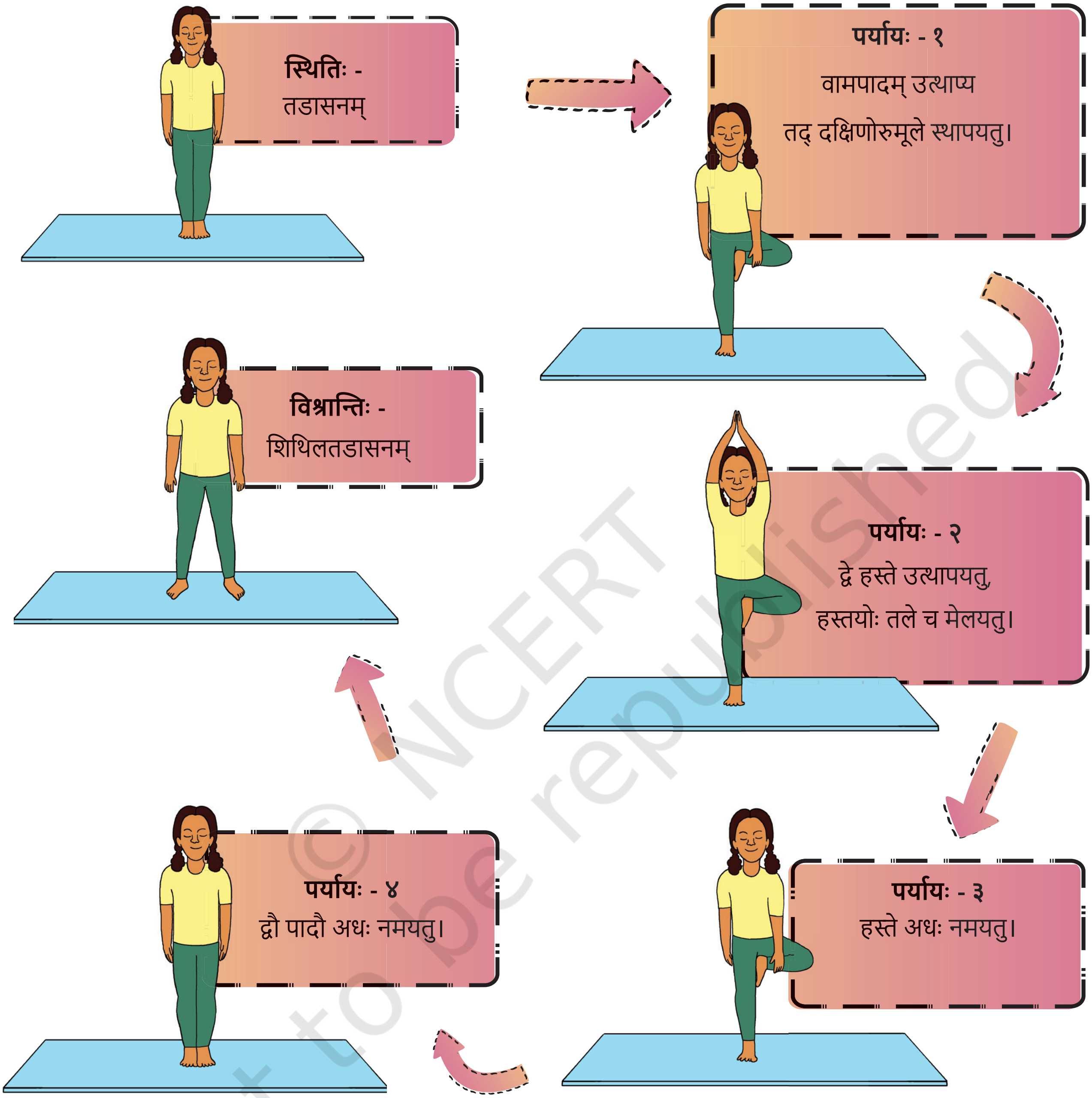
३. वज्रासनम्

४. भुजङ्गासनम्

५. पवनमुक्तासनम्

अधोदत्तानि सोपानानि अनुसृत्य प्रत्येकम् आसनं साधयन्तु।

प्रथमसोपानम् -



© NCERT not to be republished

अधुना इममेव अभ्यासं पुनः आवर्तयतु, परन्तु विपरीतगत्या, तन्नाम, दक्षिणपादं वामोरोः पार्श्वे संस्थाप्य, इत्थं प्रकारेण।

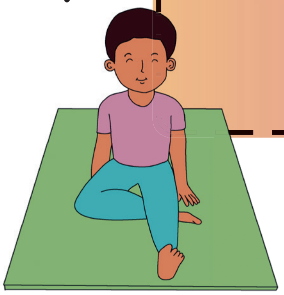
शिक्षकान् प्रति -

यथा यथा छात्राः द्वितीय-चरणं प्राप्तवन्तः, तान् कतिपयेभ्यः क्षणेभ्यः सन्तुलनं स्थापयितुं एकस्मिन् विषये अवधानं दातुं सूचयतु।

२. सुखासनम्

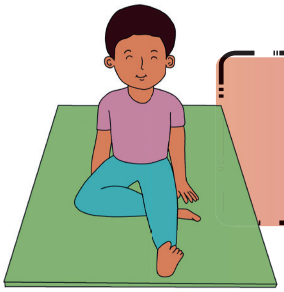
स्थितिः -
दण्डासनम्

पर्यायः - १
दक्षिणपादं पुटीकृत्य तद्
वामोरोः अधः स्थापयतु।



पर्यायः - २
वामपादं पुटीकृत्य दक्षिणोरोः
अधः तत् स्थापयतु।
पृष्ठं च स्थिरं स्थापयतु।

पर्यायः - ३
वामपादं विमोचयतु।



पर्यायः - ४
दक्षिणपादं विमोचयतु।

विश्रान्तिः :
शिथिल-दण्डासनम्

© NCERT not to be republished

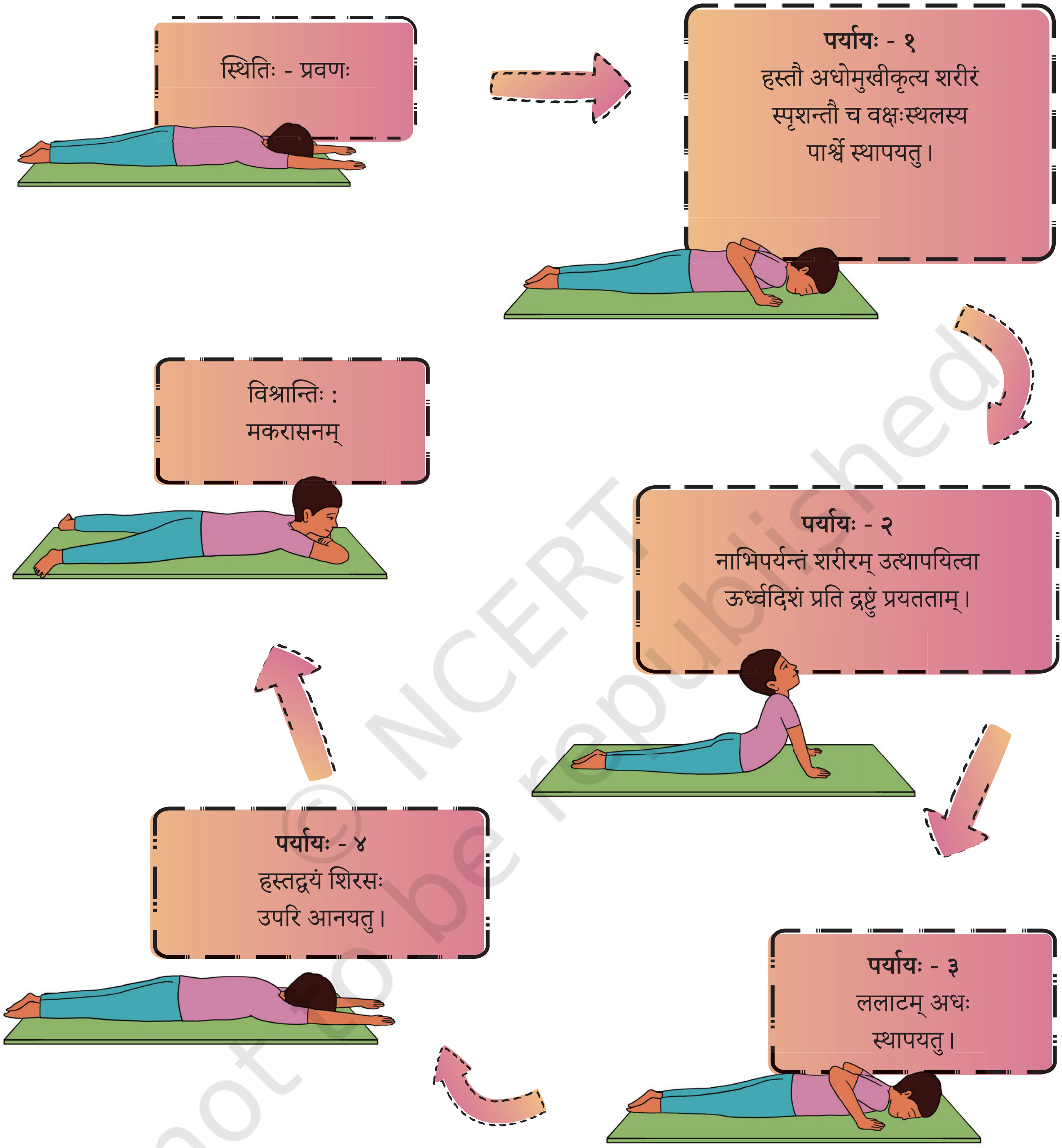
३. वज्रासनम्

© NCERT not to be republished

शिक्षकान् प्रति -

सुषुम्नोः स्थिरीकरणं महत्त्वपूर्णं भवति। बालकाः कक्षायां गृहे च उपविष्टा अपि पृष्ठं सरलं कृत्वा अभ्यासं कर्तुं प्रोत्साहयतु।

४. भुजङ्गासनम्



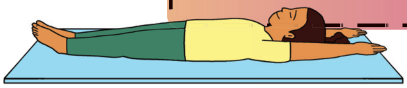
© NCERT not to be republished

शिक्षकान् प्रति

ऊरुद्वयं भूमौ स्थापयित्वा पृष्ठभागम् उत्थापयितुं बालकानां साहाय्यं कुर्वन्तु। गतिः मन्दं स्निग्धं च भवेत् इति सुनिश्चितं कुर्वन्तु। स्कन्धद्वयम् ऊर्ध्वगमनसमये शरीरं स्पृशति तथा पार्ष्णिं च एकत्र स्थापयित्वा वक्षःस्थलं विस्तारयन्तु ।.

५. पवनमुक्तासनम्

स्थितिः - शयनम्



पर्यायः - १

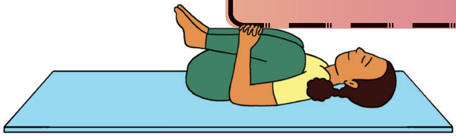
द्वयोः पादयोः ९०° यावत् उन्नतीकरणं करोतु।

पर्यायः - २

जानुनि द्वौ पादौ नमयित्वा तस्य परितः हस्तौ संयोजयित्वा, उत्थापयतु। शिरः उत्थापयित्वा हनुवटी/शिरः नितम्बपर्यन्तं स्पृशतु।

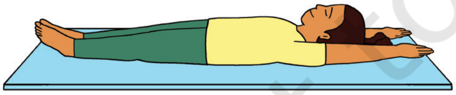
पर्यायः - ३

शिरः भूमौ स्थापयतु।

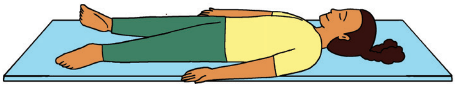


पर्यायः - ४

हस्तौ पादौ च मुञ्चतु।



विश्रान्तिः : शवासनम्

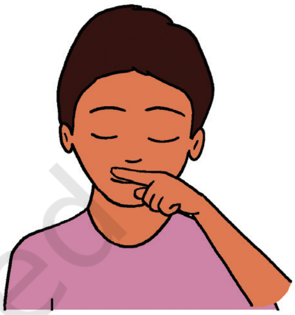


© NCERT not to be republished

योगः - १०

श्वासनाभ्यासाः

श्वासस्य विषये सचेतनता



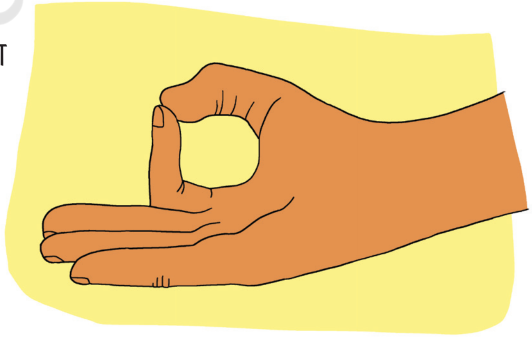
तर्जनीं नासिका अधः स्थापयतु। किं भवता निःश्वासः अनुभूयते?

किं भवान्/भवती अन्तः बहिश्च श्वसनम् अनुभवति?

भवान्/भवती वामनासिकया दक्षिणनासिकया वा श्वसन्ति, उत उभाभ्यां नासिकाभ्याम्?

अस्माकं श्वासोच्छ्वासस्य विषये जागरुकता हि प्राणायामाय एका प्रस्तुतिः। अयं हि प्राणायामः अष्टाङ्गिकयोगस्य चतुर्थः योगः।

मुद्रायाः उपयोगेन श्वासविषये जागरुकता



१. दक्षिण-अङ्गुलीनां अग्रं दक्षिण-अङ्गुष्ठस्य अग्रं स्पृशन्तु तथा चित्रे यथा दर्शितम् अस्ति तदनुसारं योनौ स्थापयतु। वामहस्तेन अपि तथैव करोतु। अङ्गुलि-हस्तयोः इयं व्यवस्था चिन्-मुद्रा इति कथ्यते।

२. इदानीं उदरस्य उपरि दक्षिणहस्तं स्थापयतु तथा च चिन्-मुद्रायां वामहस्तं धारयन्तु।

३. उदरस्य गतिं पश्यतु यतः तत् प्रतिश्वासे ऊर्ध्वम् अधः च गच्छति।

© NCERT not to be republished

योगः - ११

“ॐ” कारस्य जपः

शरीरस्य आन्तरिकव्यवस्थायाः सक्रियतायै, मनसि शान्त्युनभवाय च वयं "ॐ" इत्यस्य जपं कुर्मः। अत्र त्रयः ध्वनयः सन्ति- अ, उ, म इति।

अधुना, एतस्य अभ्यासं कुर्मः...

अः, उः मः इत्येतेषां जपः

१. गभीरं निःश्वासं स्वीकृत्य श्वासग्रहणकाले अ-कारम् उच्चारयतु।

२. अधोदरप्रदेशे स्पन्दनानि अवलोकयतु।

३. गभीरं निःश्वासं स्वीकृत्य श्वासत्यागकाले उकारम् उच्चारयतु।

४. वक्षःप्रदेशे स्पन्दनानि अवलोकयतु।

५. पुनः गभीरं श्वासं स्वीकृत्य श्वासत्यागकाले मकारम् उच्चारयतु।

६. शिरःप्रदेशे स्पन्दनानि अवलोकयतु।

पञ्चवारं अस्य अभ्यासं करोतु।

किं भवान्/भवती स्वस्य शरीरस्य विभिन्नेषु स्तानेषु स्पन्दनानि अनुभवितुं शक्नोति?

शिक्षकान् प्रति -

बालकेभ्यः पृष्ठं स्थीरं स्थापयितुं प्रोत्साहयतु, चिन्-मुद्रा इत्येतयोः कृते अङ्गुलिषु मृदुमन्दनं कुर्वन्तु, तेषां श्वासोच्छ्वासस्य विषये अवगच्छन्तु च। अभ्यासानन्तरं अनुभवस्य विषये चर्चां करोतु।

© NCERT not to be republished

योगः - ३

नेत्रयोः व्यायामाः

अस्माकं नेत्रे यथा स्वस्थे स्यातां तदर्थम् अस्माभिः किं करणीयम् ?

आगच्छन्तु, चक्षुषोः एतान् सरलव्यायामान् नियततया साधयामः -

१. करतलेन नेत्रस्य स्पर्शं कृत्वा तद् विश्रामं ददातु।

२. नेत्रगोलकानाम् दक्षिणतः वामे गतिः

३. नेत्रगोलकानाम् उपरितः अधः गतिः

४. नेत्रगोलकस्य तिर्यक् गतिः

५. नेत्रगोलकस्य परिभ्रमणम्।

१. करतलाभ्यां भवतः/भवत्याः नेत्रे विश्रामयतु

अस्माकं नेत्राणि नित्यं वस्तूनि पश्यन्ति इत्यतः तानि श्रान्तानि भवन्ति। अस्माभिः नियमितरूपेण तेभ्यः विश्रामं दातव्यम्।

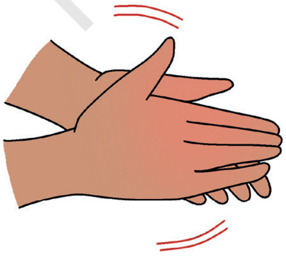
सरला करतलप्रक्रिया

१. तालुद्वयं यावत् उष्णं न भवति तावत् मर्दयत।

२. तालुद्वयं चषकाकारं कृत्वा नेत्रयोः उपरि मृदुरूपेण स्थापयतु। (नेत्रगोलकानि मा पीडयतु।)

३. नेत्राणि निमीलितानि स्थापयतु।

४. १०–१५ सेकेण्ड् यावत् हस्ततलं नेत्रयोः उपरि स्थापयन्तु, ततः हस्तौ मन्दं निष्कासयतु।



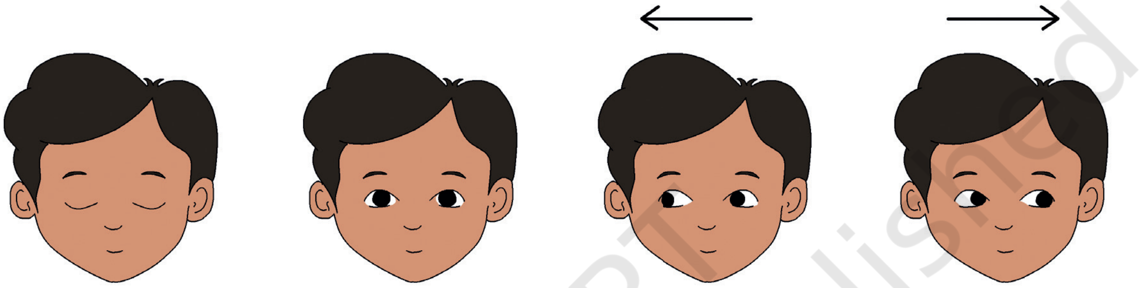
© NCERT not to be republished

२. नेत्रगोलकानाम् दक्षिणतः वामे गतिः.

१. कतिपयान् निमेषान् यावत् नेत्राणि पिधाय, ततः शनैः शनैः नेत्राणि उद्घाटयतु।

२. नेत्रगोलकं दक्षिणकोणात् वामदिशं ततः वामकोणात् दक्षिणदिशं प्रति चालयतु। इत्थं पञ्चवारम् अभ्यसतु।

३. अभ्यासानन्तरं करतलेन नेत्रस्पर्शस्य सरलप्रक्रियां कुर्वतु।



३. नेत्रगोलकानाम् उपरि अधश्च भ्रामणम्

१. कतिपयनिमेषाणि यावत् नेत्राणि पिधाय, ततः शनैः शनैः नेत्राणि उद्घाटयतु।

२. नेत्रगोलकं पूर्णतया अधः चालयन्तु ततः शनैः शनैः उपरि चालयतु।
पञ्चवारं पुनः पुनः अस्य अभ्यासं करोतु।

३. अभ्यासानन्तरं करतलेन नेत्रस्पर्शस्य सरलप्रक्रियां करोतु।

© NCERT not to be republished

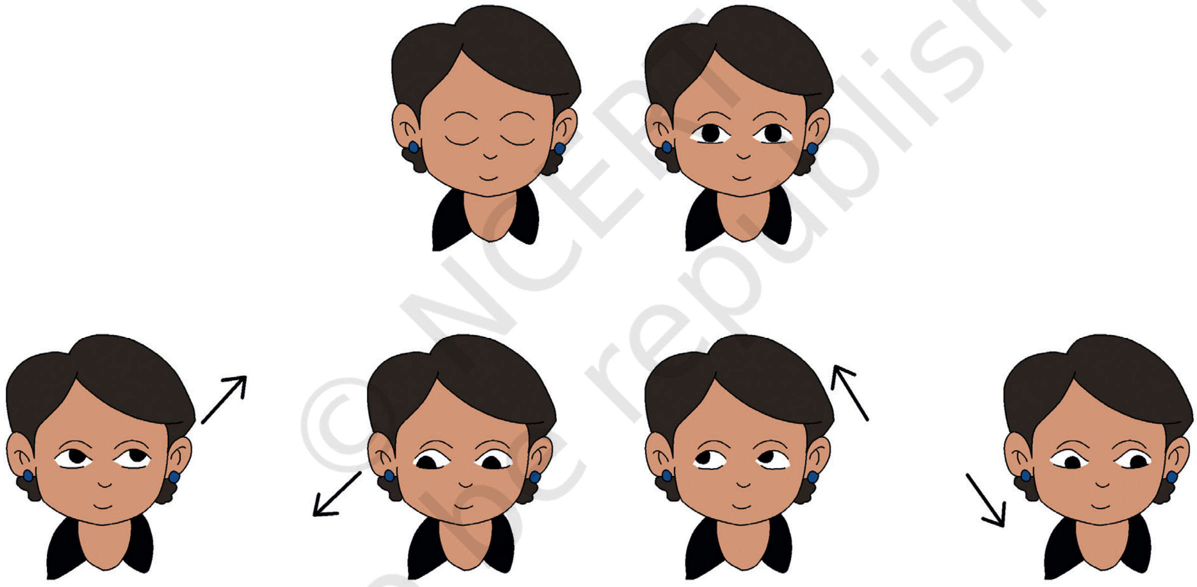
४. नेत्रगोलकस्य तिर्यक् गतिः

१. कतिपयनिमेषाणि यावत् नेत्राणि पिधाय, ततः शनैः शनैः नेत्राणि उद्घाटयतु।

२. नेत्रगोलकं दक्षिणकोणे उपरि वामकोणे अधः च चालयतु।

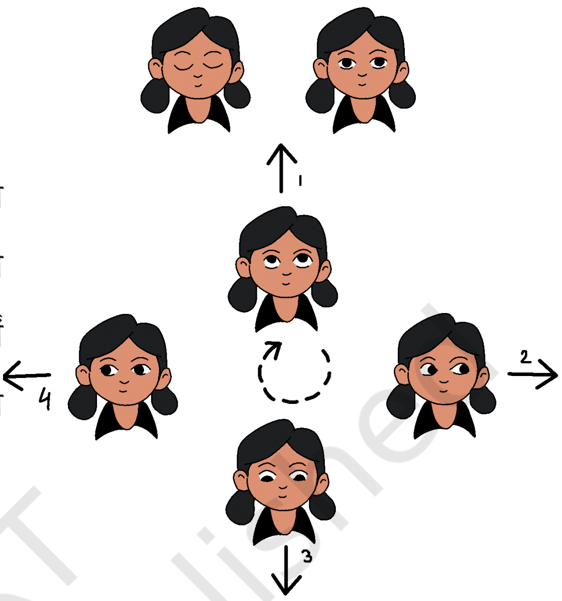
३. शनैः शनैः नेत्राणि उद्घाट्य नेत्रगोलकं वामं ऊर्ध्वं दक्षिणं च अधः चालयतु। पञ्चवारं पुनः पुनः अस्य अभ्यासं करोतु।

४. अभ्यासानन्तरं करतलेन नेत्रस्पर्शस्य सरलप्रक्रियां करोतु।



© NCERT not to be republished

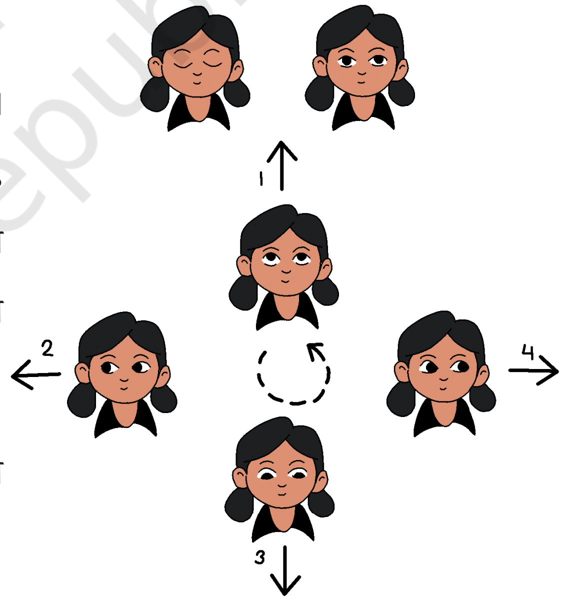
५. नेत्रगोलकस्य परिभ्रमणम्



१. कतिपयनिमेषाणि यावत् नेत्राणि पिधाय, ततः शनैः शनैः नेत्राणि उद्घाटयतु।

२. नेत्रगोलकं पूर्णतया दक्षिणदिशं प्रति चालयित्वा अधः आनयन्तु, ततः वामभागे ततः उपरि चालयतु। अनेन एकं वृत्तं स्म्पूर्णं भवति। पञ्चवारं पुनः पुनः अस्य अभ्यासं करोतु।

३. अभ्यासानन्तरं करतलेन नेत्रस्पर्शस्य सरलप्रक्रियां करोतु।



४. इदानीं नेत्राणि अन्यदिशायाम् आवर्तयामः। नेत्रगोलकाः पूर्णतया वामभागे चालयतु, ततः तान् अधः चालयन्तु, ततः दक्षिणदिशि च चालयतु। एतेन वृत्तं पूर्णं भवति। वृत्तस्य नेत्रगोलकान् क्रमेण पञ्चवारं चालयतु।

५. किञ्चित्कालं यावत् चक्षुबन्धनं कृत्वा क्रमेण तान् उद्घाटयतु।

६. अभ्यासानन्तरं करतलाभ्यां नेत्रस्पर्शस्य सरलप्रक्रियां करोतु।

© NCERT not to be republished

शिक्षकान् प्रति -

बालकेभ्यः पृष्ठं स्थीरं स्थापयितुं प्रोत्साहयतु। अस्मिन् अभ्यासे केवलं नेत्रगोलकस्य गतिः एव भवेत्, कण्ठस्य च गतिः न भवेत्।

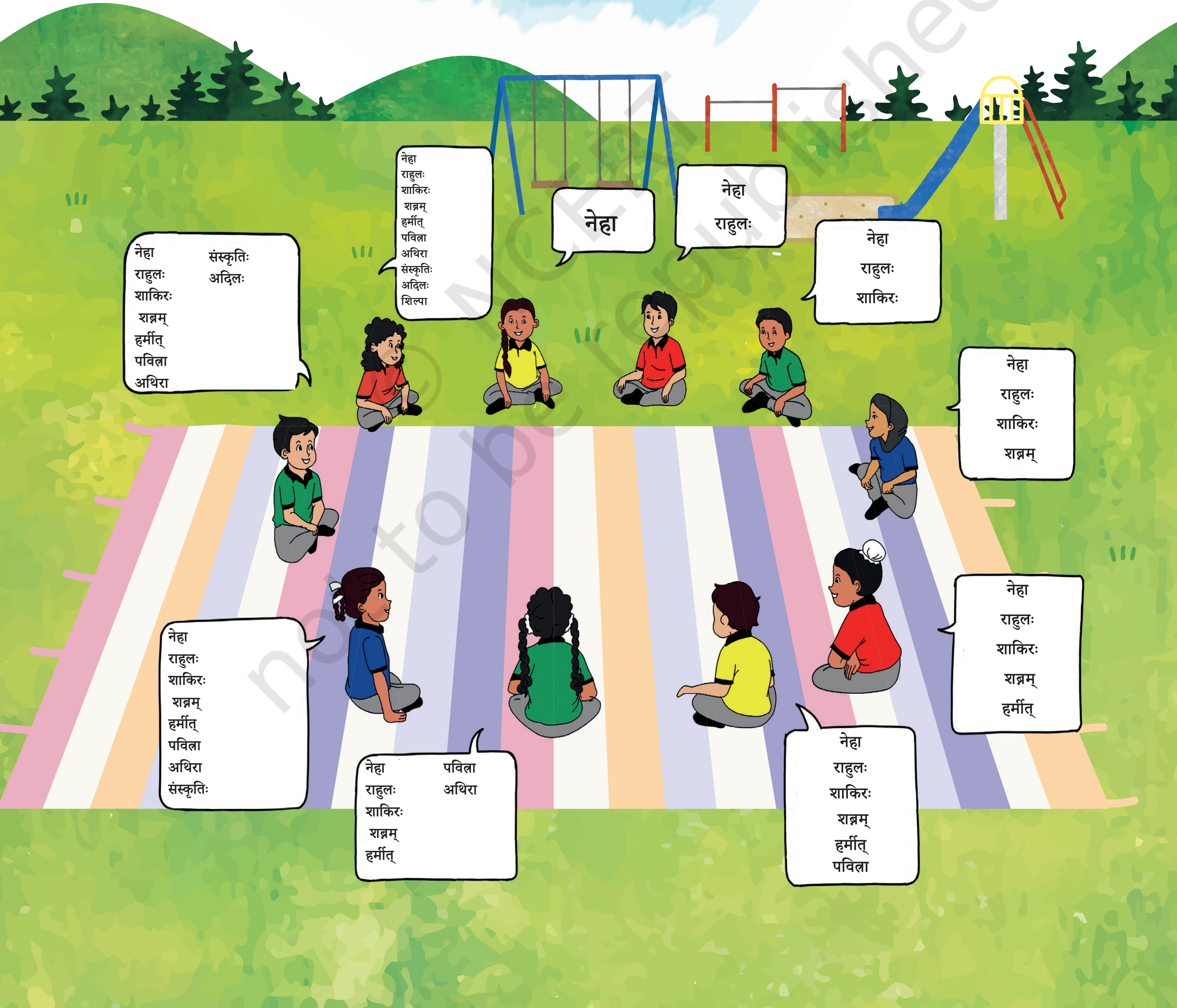
योगः - १२

क्रीडायोगः

किं भवन्तः स्वमित्रैः सह क्रीडित्वा आनन्दम् अनुभवन्ति?

अत्र काश्चन क्रीडाः सन्ति यानि वयं क्रीडितुम् शक्नुमः। एतेषां क्रीडानां माध्यमेन वयं योगस्य विभिन्नपक्षान् अवगच्छामः।

नाम्नां शृङ्खला



© NCERT not to be republished

कथं क्रीडनीयम् ?

- छात्राः एकस्मिन् वृत्ते उपविश्य पूर्वविद्यार्थिनां नामभिः सह स्वनामानि उच्चैः उक्त्वा एकां नाममालां रचयतु।
- प्रथमः छात्रः तस्य/तस्याः नाम वदिष्यति, अग्रिमः छात्रः प्रथमस्य छात्रस्य नाम पुनरावर्त्य तस्य/तस्याः नाम योजयिष्यति। प्रत्येकं छात्रः वृत्ते उपविष्टानां पूर्वविद्यार्थिनां नामानि वदिष्यति, तदनन्तरं स्वनाम योजयिष्यति। यावत् सर्वे स्मर्यन्ति, सर्वाणि नामानि वदन्ति तावत् क्रीडा प्रचलति।

© NCERT not to be republished

शिक्षकान् प्रति -

अस्य क्रीडायाः उद्देश्यम् अस्ति स्मरणशक्तेः, सचेतनतायाश्च विकासः। क्रीडायाः भिन्नाः प्रकाराः परीक्षयितुं शक्यन्ते।

- फलानां शाकानां वा नामानि प्रयुज्यताम्।
- नामानि विपर्ययक्रमेण वदतु।
- निमीलितनेत्रेण नामानि वदतु।

मानसिकी क्रीडा

कथं क्रीडनीयम् ?

- छात्राः एकस्मिन् वृत्ते उपविश्य क्रमेण उच्चैः संख्याः गणयन्तु। पञ्चानां प्रत्येकगुणनखण्डे प्रत्येकः छात्रः संख्यायाः स्थाने "भारतम्" इति वदन्तु।
- ये छात्राः पञ्चगुणकेन स्ववारे “भारतम्” इति न वदन्ति ते क्रीडातः बहिः सन्ति।
- यावत् क्रीडा बालकेभ्यः रोचते तावत् एषा गणना वृत्तरूपेण प्रचलिष्यति।

© NCERT not to be republished

शिक्षकान् प्रति

अस्य क्रीडायाः उद्देश्यम् अस्ति एकाग्रतायाः, सचेतनतायाश्च वर्धनम्।
इमां क्रीडां विविधरीत्या क्रीडितुं शक्यते :

- क्रीडायां भिन्नभिन्नगुणनखण्डानां नाम्नां वा उपयोगं कुर्वन्तु।

योगः - १३

जपः - तपः

कथं क्रीडनीयम् ?

- छात्राः वृत्ते वा वर्गे वा उपविश्य शिक्षकस्य अनुसरणं कुर्वन्तु।
- यदा शिक्षकः उच्चैः "जपः" इति वदति तदा सर्वे बालकाः हस्तम् उत्तोलयन्तु, यदा शिक्षकः "तपः" इति वदति तदा बालकाः हस्तम् अधः स्थापयन्तु।
- शिक्षकः यादृच्छिकरूपेण उच्चैः "जपः" अथवा "तपः" इति वदिष्यति। ये छात्राः सम्यक् अनुसरणं कर्तुं विफलाः भवन्ति ते क्रीडातः बहिः भविष्यन्ति।

शिक्षकान् प्रति -

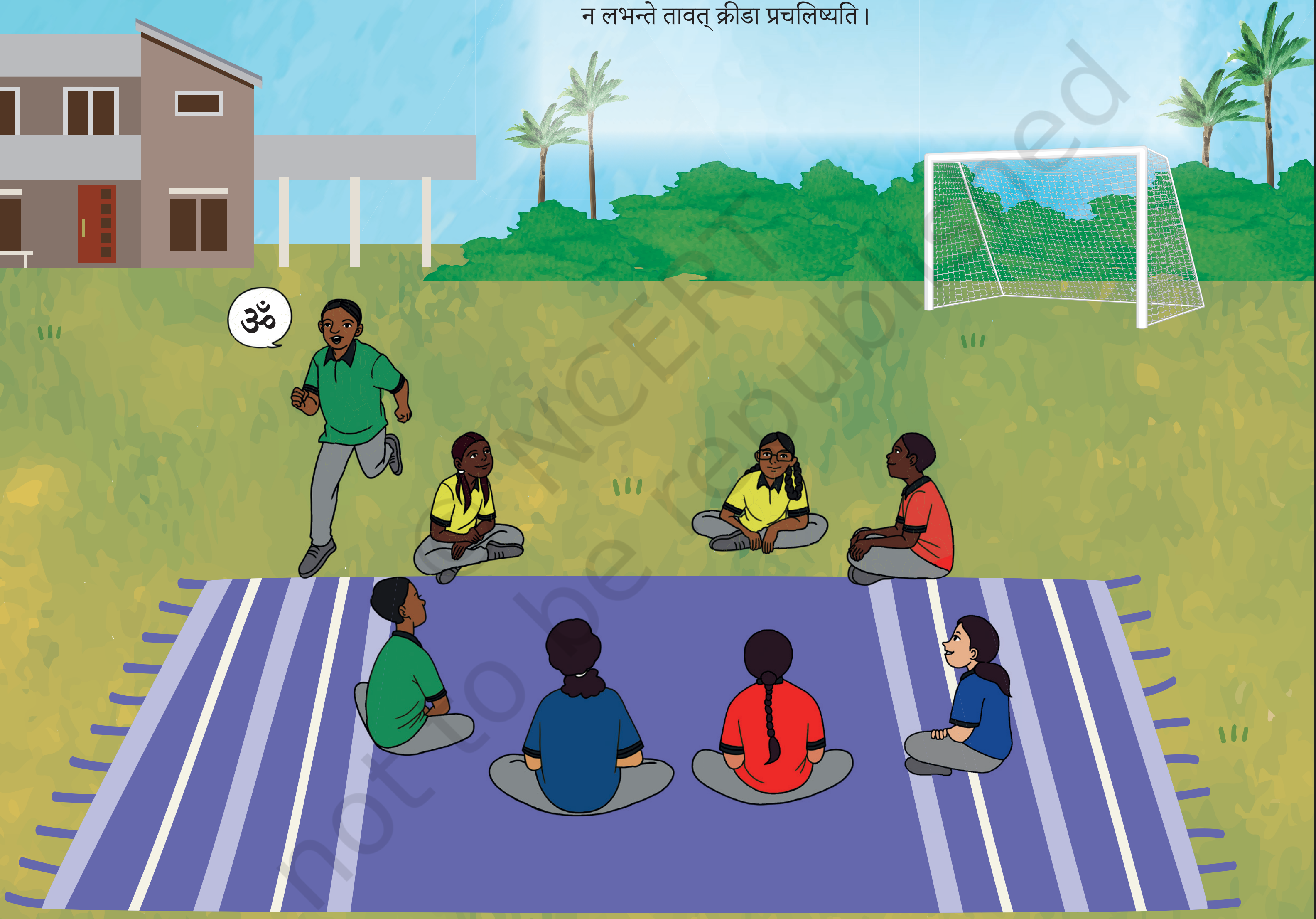
क्रीडायाः विविधरीतिः

- मुष्टिं कृत्वा पुनः तत् मुक्तं कुर्वन्तु।
- स्कन्धद्वयं विस्तारयित्वा स्थिरं स्थापयन्तु।
- जप-तपस्य स्थाने लव-कुश, नल-नीला इत्यादीनां शब्दानाम् उपयोगं कुर्वन्तु।

श्वसनस्य शक्तिः

कथं क्रीडनीयम् ?

- छात्राः एकस्मिन् वृत्ते उपविशन्तु।
- एकः छात्रः गभीरं निःश्वासं स्वीकृत्य क्रीडारम्भं करिष्यति तथा " ॐ " इत्यस्य दीर्घजपं कुर्वन् मण्डलं परितः धावितुम् आरभयिष्यते।
- ततःपरं यस्मिन् स्थाने प्रथमः छात्रः " ॐ " इति जपं समापयिष्यति तस्मिन् स्थाने एव उपविष्टः छात्रः पुनः आरम्भं करिष्यति। यावत् सर्वे छात्राः भागं न लभन्ते तावत् क्रीडा प्रचलिष्यति।



© NCERT not to be republished

शिक्षकान् प्रति -

अस्य क्रीडायाः उद्देश्यमस्ति स्वसंस्कृतेः बोधः तथा श्वसनक्षमतायाः वर्धनम्।
इमां क्रीडां विविधरीत्या क्रीडितुं शक्यते। भिन्नभिन्नध्वनीनाम् उपयोगं कर्तुं शक्यते।

योगः - १४

ऋषिः पतञ्जलिः वदति

कथं क्रीडनीयम् ?

- छात्राः मण्डले स्थित्वा आचार्यस्य निर्देशान् अनुसरन्ति।
- शिक्षकः/शिक्षिका पतञ्जलिनाम्ना निर्देशान् ददाति। छात्राः तदा एव निर्देशस्य पालनं करिष्यन्ति यदा ' पतञ्जलिः वदति' इति वाक्यं प्रयुज्यते।
- पतञ्जलिः वदति' इति अनुक्त्वा ये निर्देशाः दीयन्ते, ते न पालनीयाः। ये छात्राः तन्निर्देशानां पालनं कुर्वन्ति ते क्रीडातः बहिः भविष्यन्ति।

© NCERT not to be republished

शिक्षकान् प्रति

इमां क्रीडां विविधरीत्या क्रीडितुं शक्यते -

- पतञ्जलि इति शब्दस्य स्थाने नेताजी इत्यस्य प्रयोगं कुर्वन्तु।
- नेत्रव्यायामाः यथा नेत्राणां उद्घाटनं निमीलनं च।
- आसनानि यथा, ताडासनं, उत्कटासनं, पदहस्तासनम् इत्यादि।

योगः - १५

शब्दग्राही

कथं क्रीडनीयम् ?

- छात्राः वृत्तं रचयन्ति। एकः छात्रः पटेन नेत्रम् आवृत्य मण्डलस्य केन्द्रे तिष्ठति।
- मण्डले उपविष्टः कोऽपि छात्रः तं ताडयिष्यति। केन्द्रस्थितेन छात्रेण अनुमानं कर्तव्यं यत् कः ताडितवान् इति।
- प्रत्येकः छात्रः दश अवसरान् प्राप्स्यन्ति। यस्य अनुमानं सर्वाधिकं यथार्थं भवति सः विजयी भविष्यति।

© NCERT not to be republished

शिक्षकान् प्रति

इमां क्रीडां विविधरीत्या क्रीडितुं शक्यते। शिक्षकः छात्रान् ताडनस्य स्थाने ध्वनिं कर्तुमपि निर्देशं दातुं शक्नोति।

सुन्दरः उत्तमः

कथं क्रीडनीयम् ?

- छात्राः शिक्षकं परितः वृत्तरूपेण उपविशन्ति। शिक्षकः ' सुन्दर सुन्दर सुन्दर ' इति वदिष्यति। छात्राश्च तस्योत्तरेण 'उत्तम उत्तम उत्तम ' इति वदिष्यन्ति '.
- आचार्यः 'सुन्दर' इति शब्दं भिन्नस्वरेण बहुवारं (१, २, ३, ४, ५, ६, इत्यादिषु) वक्तुं शक्नोति।
- छात्राः संख्यायाः स्वरस्य च मेलनं कुर्वन्तु। यदा स्वरः अतीव न्यूनः भवति तदा उच्चैः ताडनेन सह क्रीडायाः समाप्तिः भविष्यति।

not to be republished

शिक्षकान् प्रति -

इमां क्रीडां विविधरीत्या क्रीडितुं शक्यते।

टिप्पण्यः

© NCERT
not to be republished

शिक्षकानां कृते निर्मिताः सत्रयोजनाः, परामर्शिताः वार्षिकपरिकल्पनाः

© NCERT not to be republished

शिक्षकानाम् अवबोधाय निर्मिताः सत्रयोजनाः, वार्षिकपरिकल्पनाश्च।

शारीरिकी शिक्षा स्वस्थता च - इति विषयः एन्.सी.एफ्.एस्.ई. २०२३ इति संस्थया पृथक्तया पाठ्यक्रमक्षेत्ररूपेण निर्धारितः, एतदर्थञ्च समयसरण्यां न्यूनातिन्यूनं नवतिः (९०) होराः निर्दिष्टाः (यद्धि प्रायः चत्वारिंशत् (४०) निमेषानां पञ्चत्रिंशदुत्तर-एकशतं (१३५) वर्गाः)।

तृतीयकक्षायाः क्रीडायोगाख्योऽयं पाठ्यग्रन्थो रचितः एन्.सी.एफ्.एस्.ई. २०२३ द्वारा निर्दिष्टानां विषयाणाम् अन्तर्भावाय। ग्रन्थेऽस्मिन् त्रीणि प्रकरणानि, नैके अध्यायाश्च सन्ति। आवर्षं व्याप्य शरीर-सञ्चालन-क्रियाः, क्रीडाः, योगाश्च समकालम् अन्यैः सहैव कारयितुं शक्यन्ते।

क्रियाकलापानां युक्ततया परिपालनाय परामर्शिताः सत्रयोजनाः वार्षिकपरिकल्पनाश्च अधः प्रदत्ताः। भवन्तः स्वीयप्रयोजनानुसारम् एतान् परिवर्तयितुं शक्नुवन्ति।

सत्रसंरचना वर्गप्रवाहश्च

- ग्रन्थोऽयं त्रिषु प्रकरणेषु विन्यस्तः। प्रत्येकस्मिन् प्रकरणे अध्यायाः क्रियाकलापाश्च सन्ति।
- एन्.सी.एफ्.एस्.ई. २०२३ द्वारा सार्धैकशतं (१५०) वर्गाः निर्दिष्टाः शारीरिकशिक्षायै। परिकल्पित-समयसरण्यानुसारं प्रतिसप्ताहं चत्वारिंशत् (४०) निमेषानां पञ्च वर्गाः।
- एन्.सी.एफ्.एस्.ई. द्वारा शारीरिकशिक्षायाः स्वस्थतायाश्च वर्गाः परस्परं संयुक्ताः (साकल्येन द्वौ वर्गौ इति।)
- समयसरण्यां वर्गानां चालनाय द्वौ मार्गौ परामर्शितौ -
  - प्रथमः मार्गः - प्रतिसप्ताहं पञ्च एकैक वर्गाः [(५ x १) = ५]
  - द्वितीयः मार्गः - शारीरिकदक्षतायाः दलक्रीडाश्च कृते द्वौ संयुक्तवर्गौ, योगाय एकः एकाकी वर्गः [(२x२) + १ = ५]

प्रथमः मार्गः — प्रत्येकं वर्गाणां सीमितान् समयान् उपयोक्तुं भिन्नप्रकारकानां त्रयः वर्गाः निर्दिष्टाः। ते वर्गाः तावत् -

प्रथमः प्रकारः क्रीडाभ्यासानाम् अधिकाधिकं वर्धनम्

द्वितीयः प्रकारः क्रीडानन्तरं वृत्तकालस्य वर्धनम्, येन छात्राः चिन्तनाय, सामाजिकान् हार्दिकांश्च विषयान् बोद्धुं समयान् प्राप्स्यन्ति।

तृतीयः प्रकारः क्रीडादक्षतानाम् अधिकाधिकं वर्धनं, येन एकस्यां विशिष्टायां दक्षतायाम् अवधानं जायेत।

चत्वारिंशत्(४०)-निमेषाणाम् एका सरला समयसरणी अधः प्रदत्ता -

सत्राणां क्रियाकलापः	प्रथमः प्रकारः	द्वितीयः प्रकारः	तृतीयः प्रकारः
दैहिकप्रस्तुतिः	५	५	५
क्रीडायाः/ क्रियाकलापानां समयः	२५	१५	२५
शान्तता		५	५
वृत्तकालः	५	१५	५

© NCERT not to be republished

द्वितीयः मार्गः (अत्यन्तम् अनुशंसितः) — अशीति-(८०)-निमेषाणां द्वौ वर्गौ यत्र क्रीडाभ्यासाः, दक्षताः, वृत्तकालाश्च अधिकाधिकं वर्धिताः स्युः। ब्लक्-वर्गैः सह द्विप्रकारकाः वर्गाः परिकल्पयितुं शक्यन्ते -

चतुर्थः प्रकारः विशिष्टाम् एकां दक्षतां प्राप्तुं क्रीडानाम् अधिकाधिकम् अभ्यासः (दलानां मध्ये लघुक्रीडानां क्रीडनम्)

पञ्चमः प्रकारः एकस्मिन् ब्लॅक्-वर्गे द्वे क्रीडे क्रीडिष्येते।

चतुर्थः प्रकारः					
ब्लॅक्-वर्गः	दैहिकप्रस्तुतिपरा क्रीडाभ्यासाः	क्रीडाकालः	क्रीडासम्बद्धाः दक्षताः / क्षुद्राः क्रीडाः	शान्तता	वृत्तकालः
निमेषेषु कालाः	५	३०	२०	५	२०

पञ्चमः प्रकारः				
ब्लक्-वर्गः	दैहिकप्रस्तुतिपरा क्रीडाभ्यासाः	क्रीडाकालः द्वे क्रीडे क्रीडन्तु	शान्तता	वृत्तकालः
निमेषेषु कालाः	५	५०	५	२०

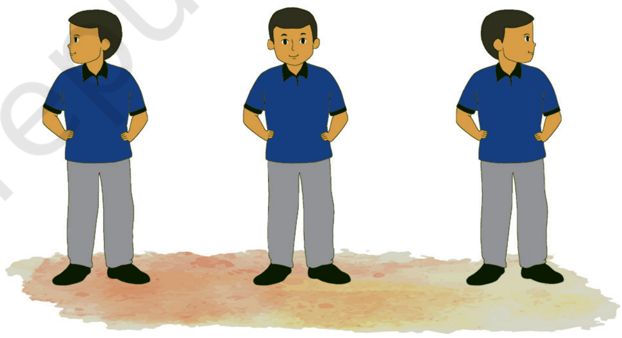
© NCERT not to be republished

दैहिकी प्रस्तुतिः शान्तता च

शारीरिकाभ्यासाय क्रीडायै च दैहिकी प्रस्तुतिः शान्तता क्रीडा च अत्यावश्यकानि उपकरणानि। इमाः क्रियाः अस्माकं शरीराणि प्रस्तुतीकुर्वन्ति - क्रियाकलापाय, सम्पूर्णं योगदानं वर्धयितुम्, हृत्स्पन्दानां शनैः शनैः वर्धनेन, सन्धिस्थलानाञ्च शैथिल्येन आघातानाम् आशङ्काः न्यूनीकर्तुम्। अपरत्र शान्तताप्रक्रियाः हृत्स्पन्दानां शनैः शनैः अधोनयने अस्मान् सहकुर्वन्ति। तेन सह आभिः मांसपेशिनां काठिन्यम् अवरुध्यते, चित्तप्रशान्तिश्च वर्ध्यते। स्वस्थायै युक्तायै च शारीरिकक्रियायै यथायथं दैहिकप्रस्तुतिः शान्तताप्रक्रिया च अत्यन्तम् अपेक्षन्ते। एताः प्रक्रियाः देहस्थं क्लेशम् अपाकर्तुम्, दैहिकं संगठनं साधूकर्तुम्, अभ्यासान् प्रति एकस्याः उन्नतिप्रवरायाः मनोवृत्तेः वर्धनाय च साहाय्यं कुर्वन्ति।

दैहिकी प्रस्तुतिः, शान्तताप्रक्रिया च वयः अनुसृत्य भवेयुः, किञ्च शारीरिकव्यायामान् छात्राणां स्वस्थतां दैहिकगठनं चाश्रित्य भिन्नाः भिन्नाः स्युः। अधः दैहिकप्रस्तुतये शान्ततायै च काश्चन सामान्याः अभ्यासाः प्रदत्ताः। अध्यापकाः अधस्तनेभ्यः अभ्यासेभ्यः कमपि अभ्यासं स्वीकर्तुं शक्नुयुः, अथवा छात्राणां स्वास्थ्यानुसारम् अन्यान्नपि युक्तान् अभ्यासान् चेतुम् अर्हाः सन्ति।

उपरिस्थात् अधः गर्दनस्य कर्षणम्



दक्षिणायाः वामपार्श्वे गर्दनस्य कर्षणम्

पार्श्वे गर्दनस्य कर्षणम्

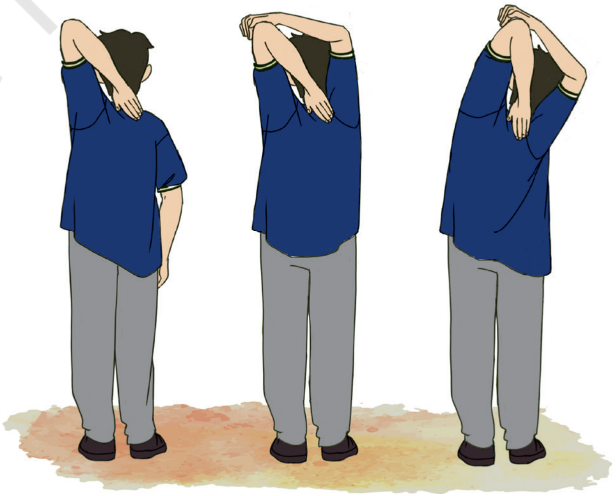
स्कन्धानाम् आवर्तनम्

© NCERT not to be republished

बाहूनाम् आवर्तनम्

पादतलयोः अन्यतरेण स्पर्शनम्

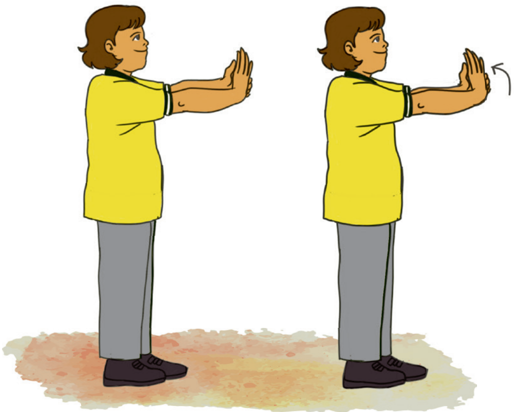
पादसन्धेः आवर्तनम्

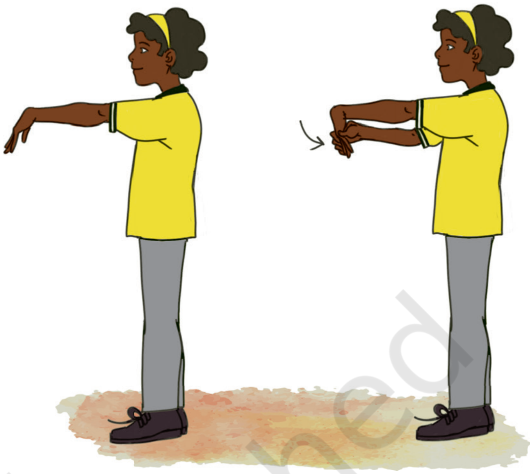


स्कन्धयोः पाश्चात् कर्षणम्

बाह्वोः अन्यतरेण स्कन्धस्य कर्षणम्

© NCERT not to be republished

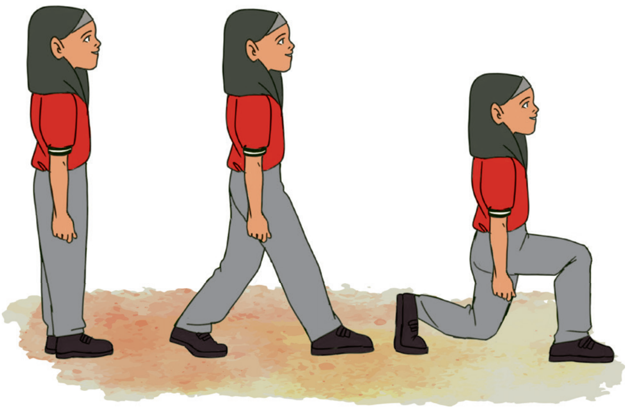

हस्तकटेः अग्रे प्रेषणम्


हस्तकटेः कर्षणमोचनम्

अग्रे पश्चाच्च अवनमनम्

पार्श्वे अवनमनम्

पार्श्वे आवर्तनम्


अग्रे पादस्य फुफ्फुसाः

© NCERT not to be republished

योगसत्राणां संरचना

प्रत्येकं योगसत्रम् अधोदत्तान् नियमान् अनुसृत्य प्रार्थनया प्रारभेत। इयं प्रार्थना वस्तुतः छात्राणां शिक्षकानां च मध्ये विद्यमानस्य पवित्रसम्बद्धस्य सूचिका। तौ मिलित्वा दिव्यरक्षणेन, पोषणेन च प्रज्ञायाः सह स्वमार्गान् प्रकाशयितुं प्रार्थयन्ति। ते सर्वत्र सर्वेषु च शान्तिमिच्छन्ति।

प्रारम्भिकी प्रार्थना

ॐ सह नाववतु।
सह नौ भुनक्तु।
सह वीर्यं करवावहै।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

प्रार्थनायाः अर्थः

वयं द्वौ (गुरुः शिष्यश्च) रक्षताम्। वयं द्वौ पोषणं प्राप्नुमः। वयं महता ओजसा, ऊर्जया च अभ्यासं कुर्मः। अस्माकं अध्ययनं फलप्रदं बोधप्रदं च भवतु। द्वेषेण न जीवामः।

प्रारम्भिकप्रार्थनायाः अनन्तरं सत्रयोजनानुसारं क्रियाकलापान् प्रारभन्ताम्। अस्मिन् सज्जताभ्यासाः, आसनः , नेत्रव्यायामः, कृदायोगः चेत्यादीनि अन्तर्भवन्ति।

प्रत्येकं योगसत्रं अधोलिखितं प्रार्थनां कृत्वा समापयन्तु। समापनप्रार्थना छात्राणां ज्ञानं आत्मसातयितुं सकारात्मकतायाः सुखेन च दिवसस्य सुदृढीकरणे सहायकं भवति।

समापन-प्रार्थना

ॐ सर्वे भुवन्तु सुखिनः।
सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।
मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

प्रार्थनायाः अर्थः

सर्वे सुखिनो भवन्तु। सर्वे रोगमुक्ताः भवन्तु। सर्वे शुभं विषयं पश्यन्तु। कश्चिदपि दुःखं नाप्नुयात्। सर्वत्र शान्तिः भवतु।

© NCERT not to be republished

योगसत्रस्य आरम्भाय समाप्तये च सामान्याः उपदेशाः

- आरामपूर्वकं सुखासने उपविशतु।
- पृष्ठभागम् ऋजूकृत्वा, चक्षुषी पिधाय, मुखे सौम्यहासं च स्थापयतु।
- चिन-मुद्रायां हस्ते संस्थाप्य स्वस्य निःश्वासस्य विषये जागरुकाः भवन्तु। कतिपयान् निमेषान् यावत् स्वस्य श्वासोच्छ्वासपद्धतिम् अवलोकयतु। अनन्तरं गभीरं श्वासं स्वीकृत्य ओङ्कारजपेन सह प्रश्वासं निष्काषयतु।
- शनैः शनैः भवतः/भवत्याः हस्ते नमस्कार-मुद्रायां स्थापयतु, प्रार्थनाञ्च गायतु।
- मन्त्रजपस्थानि परिवर्तनानि अवलोकयतु।
- सावधानं हस्तौ परस्परेण सह घर्षयतु, हस्ते सम्मिल्य पात्रवत् करोतु, ते हस्ते च स्वस्य चक्षुषोः उपरि स्थापयतु।

चतुर्विंशतीनां सत्राणां कृते परामर्शिताः वर्गपरिकल्पनाः

प्रथमः मासः

	तृतीयः वर्गः	षष्ठः वर्गः	नवमः वर्गः	द्वादशः वर्गः
दैनन्दिन-जीवनाय योगः	सुखीभवनाय योगस्य परिचयः (१५ निमेषाः)	अहिंसायाः कथा क्रियाश्च (१५ निमेषाः)	स्वस्थीभवनम् (१५ निमेषाः)	प्रात्यहिके जीवने अहिंसा (१५ निमेषाः)
योगसाधना	नाम्नां माला स्मरणक्रीडा (१५ निमेषाः)	पतञ्जलिकथा क्रियायाम् अवधानस्य क्रीडा (१५ निमेषाः)	चक्षुषोः अभ्यासाः (१५ निमेषाः)	शब्दग्राही शब्दावधानाय क्रीडा (१५ निमेषाः)

© NCERT not to be republished

द्वितीयः मासः

	पञ्चदशः वर्गः	अष्टादश वर्गः	एकविंशतितमः वर्गः	चतुर्विंशतितमः वर्गः
दैनन्दिन-जीवनाय योगः	सुष्ठु भवनम् (१५ निमेषाः)	नियमः - शौचकथा (१५ निमेषाः)	शौचसम्बद्धाः क्रियाः (१५ निमेषाः)	प्रात्यहिके जीवने स्वच्छता (१५ निमेषाः)
योगसाधना	चक्षुषोः अभ्यासाः (१५ निमेषाः)	ध्वनिक्रीडा श्वासानां सशक्तीकरणाय क्रीडा (१५ निमेषाः)	चक्षुषोः अभ्यासाः (१५ निमेषाः)	उद्घोषाः शब्दानां सञ्चालनानाञ्च जागरुकतायै क्रीडा

तृतीयः मासः

	सप्तविंशतितमः वर्गः	त्रिंशत्तमः वर्गः	त्रयस्त्रिंशत्तमः वर्गः	षट्त्रिंशत्तमः वर्गः
दैनन्दिन-जीवनाय योगः	साधु भोजनाभ्यासाः (१५ निमेषाः)		साधु शयनाभ्यासाः (१० निमेषाः)	
योगसाधना	मुद्रया सह श्वासानां जागरुकतायाः क्रियाः (१५ निमेषाः)	आसनाभ्यासानां परिचयः (१५ निमेषाः)	हिल्-चलनम्, मण्डूकप्लुतिश्च (१० निमेषाः)	मूल्याङ्कनम्
		जपः - तपः शब्दप्रतिक्रियानां जागरुकतायै क्रीडा (१५ निमेषाः)	ओङ्कारजपः - अः, उः, मः (१० निमेषाः)	

© NCERT not to be republished

चतुर्थः मासः

	ऊनचत्वारिंशत्तमः वर्गः	द्विचत्वारिंशत्तमः वर्गः	पञ्चचत्वारिंशत्तमः वर्गः	अष्टचत्वारिंशत्तमः वर्गः
योगसाधना	तदासनस्य शिथिलतदासनस्य च सामान्याः भङ्गयः (१५ निमेषाः) स्थितासनानाम् अभ्यासः - वृक्षासनम् (१५ निमेषाः)	दण्डासनं शिथिलदण्डासनं च (१५ निमेषाः) सुखासनस्य परिचयः (१५ निमेषाः)	प्रवणस्थितिः मकरासनं च (१५ निमेषाः) भुजङ्गासनस्य परिचयः (१५ निमेषाः)	सुपाईन्-स्थितिः, शवासनं च (१५ निमेषाः) प्रवणमुक्तासनस्य परिचयः (१५ निमेषाः)

पञ्चमः मासः

	एकपञ्चाशत्तमः वर्गः	चतुःपञ्चाशत्तमः वर्गः	सप्तपञ्चाशत्तमः वर्गः	षष्टितमः वर्गः
योगसाधना	आसनाभ्यासः वृक्षासनं च (२० निमेषाः)	आसनाभ्यासः वज्रासनं च (२० निमेषाः)	आसनाभ्यासः, प्रवणमुक्तासनम्, शवासनं च (२० निमेषाः)	आसनाभ्यासः, भुजङ्गासनम्, शवासनं च (२० निमेषाः)
	ओङ्कारजपः - अः, उः, मः (१० निमेषाः)	शब्दक्रीडा (१५ क्रीडा)	ओङ्कारजपः - अः, उः, मः (१० निमेषाः)	संख्या करतालिश्च मनसः जागरुकतायाः क्रीडा (१० निमेषाः)

षष्ठः मासः

	त्रिषष्टितमः वर्गः	षट्षष्टितमः वर्गः	ऊनसप्ततितमः वर्गः	द्वासप्ततितमः वर्गः
दैनन्दिन-जीवनाय योगः	यमानां नियमानां च पुनराभ्यासः (१५ निमेषाः)	सर्वेषामेव पञ्चानाम् आसनानां पुनराभ्यासः (३० निमेषाः)	शुभ-समावेशः (३० निमेषाः)	मूल्याङ्कनम्
योगसाधना	चक्षुषोः अभ्यासानां पुनरावृत्तिः (१५ निमेषाः)			

© NCERT not to be republished

वार्षिकी सत्रपरिकल्पना

सम्पूर्णं वर्षं व्याप्य परिकल्पितेषु सार्धैशतेषु वर्गेषु क्रियाकलापाः कथं करणीयाः इत्यस्य क्रमः अधस्थायां सरण्याम् उल्लिखितोऽस्ति। अपेक्षितानाम् दक्षतानां सप्रभावम् अभ्यासाय अधोदत्तानां क्रमानाम् अनुसरणम् अत्यन्तम् आवश्यकम्। पाठ्यग्रन्थस्यास्य सुखेन अन्वेषणाय प्रकरणप्रकाराः क्रियाकलापानां नामानि च सरण्यां प्रदत्तानि सन्ति।

विशेषः द्रष्टव्यः - ब्लॅग्वर्गार्थं परस्परं क्रियमाणानां द्वयोः क्रियाकलापयोः मिथः संमिश्रणं विहितम्। यदैव अस्माकं ब्लॅग्वर्गः अपेक्षते, तदर्थं वर्गस्थानां अस्माकं क्रीडानां योगानां च समन्वयनं विधेयम्।

वार्षिकी सत्रपरिकल्पना						
वर्गः	प्रकरणम्	दक्षता	प्रकारः	क्रियाकलापानां नामानि	क्रियासंख्या	गणना
१	प्रकरणम् १	क्षेपणं ग्रहणं च	प्रकारः ३	ग्रहणं क्षेपणञ्च	बी.एम्. - १	१
२	प्रकरणम् १	उत्तोलनं क्षेपणं च	प्रकारः २	संग्रहणं क्षेपणञ्च	बी.एम्. - २	२
३	प्रकरणम् १	क्षेपणं ग्रहणं च	प्रकारः ३	ग्रहणं क्षेपणञ्च	बी.एम्. - १	३
४	प्रकरणम् १	उत्तोलनं क्षेपणं च	प्रकारः २	ग्रहणं क्षेपणञ्च	बी.एम्. - १	४
५	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	सुखी भवति	याई.जी. - १	१
६ - ७	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	सप्त शिलाः	ओ.जी. - १	२
८	प्रकरणम् १	परिगृहणम्	प्रकारः ३	रिले ग्रहणम्	बी.एम्. - ५	५
९	प्रकरणम् १	क्षेपणम्	प्रकारः ३	लक्ष्यं भिनत्तु	बी.एम्. - ३	६
१०	प्रकरणम् १	परिगृहणम्	प्रकारः ३	रिले ग्रहणम्	बी.एम्. - ५	७
११	प्रकरणम् १	क्षेपणम्	प्रकारः ३	लक्ष्यं भिनत्तु	बी.एम्. - ३	८
१२ - १३	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	गोलाप तोगोर	ओ.जी. - २	४
१४	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	याम	योगः - २	३
१५	प्रकरणम् १	परिगृहणम्	प्रकारः १	भित्तिकायाः उपरि कन्दुकम्	बी.एम्. - ६	९
१६	प्रकरणम् १	क्षेपणम्	प्रकारः २	संग्रहणं क्षेपणञ्च	बी.एम्. - २	१०
१७	प्रकरणम् १	क्षेपणम्	प्रकारः १	शङ्कु-नोदनम्	बी.एम्. - ४	११
१८	प्रकरणम् १	परिगृहणम्	प्रकारः १	भित्तिकायाः उपरि कन्दुकम्	बी.एम्. - ६	१२
१९	प्रकरणम् १	क्षेपणम्	प्रकारः २	संग्रहणं क्षेपणञ्च	बी.एम्. - २	१३

© NCERT not to be republished

२०	प्रकरणम् १	क्षेपणम्	प्रकारः १	शङ्कु-नोदनम्	बी.एम्. - ४	१४
२१ - २२	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	नेत्रव्यायाम	योगः - ३	४
२३	प्रकरणम् १	क्षेपणम्	प्रकारः १	शङ्कु-नोदनम्	बी.एम्. - ४	१५
२४ - २५	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	पकदम्-पकदै	ओ. जी. - ३	६
२६	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	कन्दुक-प्रेषणम्	बी.एम्. - ७	१६
२७	प्रकरणम् २	पादप्रहारः	प्रकारः ३	मध्ये वानरः	बी.एम्. - ११	१७
२८	प्रकरणम् ३	पादप्रहारः	प्रकारः ३	कन्दुक-प्रेषणम्	बी.एम्. - ७	१८
२९	प्रकरणम् ४	पादप्रहारः	प्रकारः ३	मध्ये वानरः	बी.एम्. - ११	१९
३० - ३१	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	श्रृङ्खला (संकाली)	ओ.जी. - ४	८
३२	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	नेत्रव्यायाम	योगः - ३	५
३३	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	छाया-कन्दुकम्	बी.एम्. - ८	२०
३४	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	कन्दुकचालनम्	बी.एम्. - ९	२१
३५	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	छाया-कन्दुकम्	बी.एम्. - ८	२२
३६	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	कन्दुकचालनम्	बी.एम्. - ९	२३
३७	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	पेटिकायां नोदनम्	बी.एम्. - १०	२४
३८	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	पेटिकायां नोदनम्	बी.एम्. - १०	२५
३९	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	नियमः	योगः - ४	६
४० - ४१	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	आंख मिचोली	ओ.जी. - ५	१०
४२	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	मध्ये वानरः	बी.एम्. - ११	२६
४३	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	पेटिकायां नोदनम्	बी.एम्. - १०	२७
४४	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	मध्ये वानरः	बी.एम्. - ११	२८

© NCERT not to be republished

४५	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः३	मध्ये वानरः	बी.एम्. - ११	२९
४६	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	पेटिकायां नोदनम्	बी.एम्. - १०	३०
४७	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः ३	मध्ये वानरः	बी.एम्. - ११	३१
४८	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	गतिविधि	याई.जी. - ५	७
४९ - ५०	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	परिचय योग अभ्यास	याई.जी. - ६	९
५१ - ५२	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	बित्त कुड	ओ.जी. - ६	१२
५३	प्रकरणम् १	प्रहारः	प्रकारः ३	गुब्बार - प्रेषणम्	बी.एम्. - १३	३२
५४	प्रकरणम् १	प्रहारः	प्रकारः १	शरीरं गुब्बारं च	बी.एम्. - १४	
५५	प्रकरणम् १	प्रहारः	प्रकारः ३	गुब्बार - प्रेषणम्	बी.एम्. - १३	३४
५६	प्रकरणम् १	प्रहारः	प्रकारः १	शरीरं गुब्बारं च	बी.एम्. - १४	३५
५७ - ५८	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	आसन — सज्जता अभ्यास	योगः - ७	११
५९ - ६०	प्रकरणम् १	योगः	योगाभ्यासाः	मूलभूत मुद्राएँ	योगः - ८	१३
६१ - ६२	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	आंख मिचोली	ओ.जी. - ५	१४
६३	प्रकरणम् १	प्रहारः	प्रकारः २	मृदु-कन्दुक-नियन्त्रणम्	बी.एम्. - १५	३६
६४	प्रकरणम् १	प्रहारः	प्रकारः ३	पास् क्रीडनम्	बी.एम्. - १६	३७
६५	प्रकरणम् १	प्रहारः	प्रकारः १	वर्गमध्ये स्कूप्-करणम्	बी.एम्. - १७	३८
६६	प्रकरणम् १	प्रहारः	प्रकारः २	मृदु-कन्दुक-नियन्त्रणम्	बी.एम्. - १५	३९
६७ - ६८	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	हॉपस्कॉच्	ओ.जी. - ७	१६
६९	प्रकरणम् १	प्रहारः	प्रकारः ३	पास् क्रीडनम्	बी.एम्. - १६	४०
७०	प्रकरणम् १	प्रहारः	प्रकारः १	वर्गमध्ये स्कूप्-करणम्	बी.एम्. - १७	४१
७१	प्रकरणम् १	समन्वयः	प्रकारः २	उपविश्य उत्तिष्ठतु	बी.एम्. - १२	४२
७२	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	आसन अभ्यास	योगः - ९	१४
७३ - ८१		अर्धवार्षिकं मूल्याङ्कनम्		संक्षेपात्मकं मूल्याङ्कनम्	सा-१	९
८२ - ८३	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	आसन अभ्यास	योगः - ९	16

© NCERT not to be republished

८४ - ८५	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	हॉपस्कॉच्	ओ.जी. - ७	१८
८६	प्रकरणम् १	समन्वयः	प्रकारः १	अग्रे सरणम्	बी.एम्. - २०	४३
८७	प्रकरणम् १	समन्वयः	प्रकारः ३	दण्डेन ग्रहणम्	बी.एम्. - १८	४४
८८	प्रकरणम् १	समन्वयः	प्रकारः १	अग्रे सरणम्	बी.एम्. - २०	४५
८९	प्रकरणम् १	समन्वयः	प्रकारः ३	दण्डेन ग्रहणम्	बी.एम्. - १८	४६
९०	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	आसन अभ्यास	योगः - ९	१७
९१ - ९२	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	कुक्कुटयुद्धम्	ओ.जी. - ८	२०
९३	प्रकरणम् १	समन्वयः	प्रकारः २	दण्डस्य सन्तुलनता	बी.एम्. - १९	४७
९४	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः ३	स्वभूमिं धरतु	बी.एम्. - २१	४८
९५	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः ३	फलकम्	बी.एम्. - २२	४९
९६ - ९७	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	कुमीर डेंगा	ओ.जी. - ९	२२
९८	प्रकरणम् १	समन्वयः	प्रकारः २	दण्डस्य सन्तुलनता	बी.एम्. - १९	५०
९९	प्रकरणम् १	टीकाकरणम्	प्रकारः २	टीका विजयते	बी.एम्. - २७	५१
१००	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	श्वसन अभ्यास	योगः - १०	१८
१०१	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः ३	स्वभूमिं धरतु	बी.एम्. - २१	५२
१०२	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः १	चोर- पुलिस	बी.एम्. - २४	५३
१०३	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः ३	फलकम्	बी.एम्. - २२	५४
१०४	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः १	सदनं अन्वेष्यताम्	बी.एम्. - २३	५५
१०५ - १०६	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	ओङ्कारजपः - अः, उः, मः	योगः - ११	२०
१०७ - १०८	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	कुमीर डेंगा	ओ.जी. - ९	२४
१०९	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः १	चौर-आरक्षकः	बी.एम्. - २४	५६
११०	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः ३	शटल धावनम्	बी.एम्. - २५	५७
१११	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः १	टीका विजयते	बी.एम्. - २७	५८

© NCERT not to be republished

११२	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः ३	चौर-आरक्षकः	बी.एम्. - २५	५९
११३	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	कृदा योग	योगः - १२	२१
११४ - ११५	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	पुष्पमार्गे गमनम्	ओ.जी. - १०	२६
११६ - ११७	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	चकमा-कन्दुकम्	ओ.जी. - ११	२८
११८ - ११९	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	चमस-धावनम्	ओ.जी. - १२	३०
१२०	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः ३	सुरक्षायै डाजिं गमनम्	बी.एम्. - २६	६०
१२१	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः ३	शटल-धावनम्	बी.एम्. - २५	६१
१२२ - १२३	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	गड्डा-प्रहारः	ओ.जी. - १३	३२
१२४	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः ३	सुरक्षायै डाजिं गमनम्	बी.एम्. - २६	६२
१२५	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः ३	शटल-धावनम्	बी.एम्. - २५	६३
१२६	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	जप-तपः	योगः - १३	२२
१२७	प्रकरणम् १	टीकाकरणम्	प्रकारः २	टीका विजयते	बी.एम्. - २७	६४
१२८	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	ऋषिः पतञ्जलिर्वदति	योगः - १४	२३
१२९	प्रकरणम् १	वैयक्तितानि लक्ष्यानि	प्रकारः ३	टीका विजयते	बी.एम्. - २७	६५
१३०	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	रज्जुकर्षणम्	ओ.जी. - १४	३३
१३१	प्रकरणम् ३	योगः	योगाभ्यासाः	शब्द-ग्राही	योगः - १५	२४
१३२	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	त्रिपदधावनम्	ओ.जी. - १५	३४
१३३	प्रकरणम् १	समन्वयः	प्रकारः १	अग्रे सरणम्	बी.एम्. - २०	६६
१३४	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः १	पेटिकायां नोदनम्	बी.एम्. - १०	६७
१३५ - १३६	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	अन्तर्बहिश्च	ओ.जी. - १६	३६
१३७	प्रकरणम् १	समन्वयः	प्रकारः १	अग्रे सरणम्	बी.एम्. - २०	६८
१३८	प्रकरणम् १	पादप्रहारः	प्रकारः १	पेटिकायां नोदनम्	बी.एम्. - १०	६९

© NCERT not to be republished

१३९ - १४०	प्रकरणम् २	अस्माकं क्रीडाः	प्रकारः ४/५	प्रकाशः छाया च	ओ.जी. - १७	३८
१४१-१५०		निर्धारणम्		वार्षिक मूल्याङ्कनम्	सा-२	१९
		योगः	२४			
		अस्माकं क्रीडाः	३८			
		सामान्यं शरीरसञ्चालनम्	६९			
		मूल्याङ्कनम्	१९			
		साकल्येन	१५०			

© NCERT not to be republished