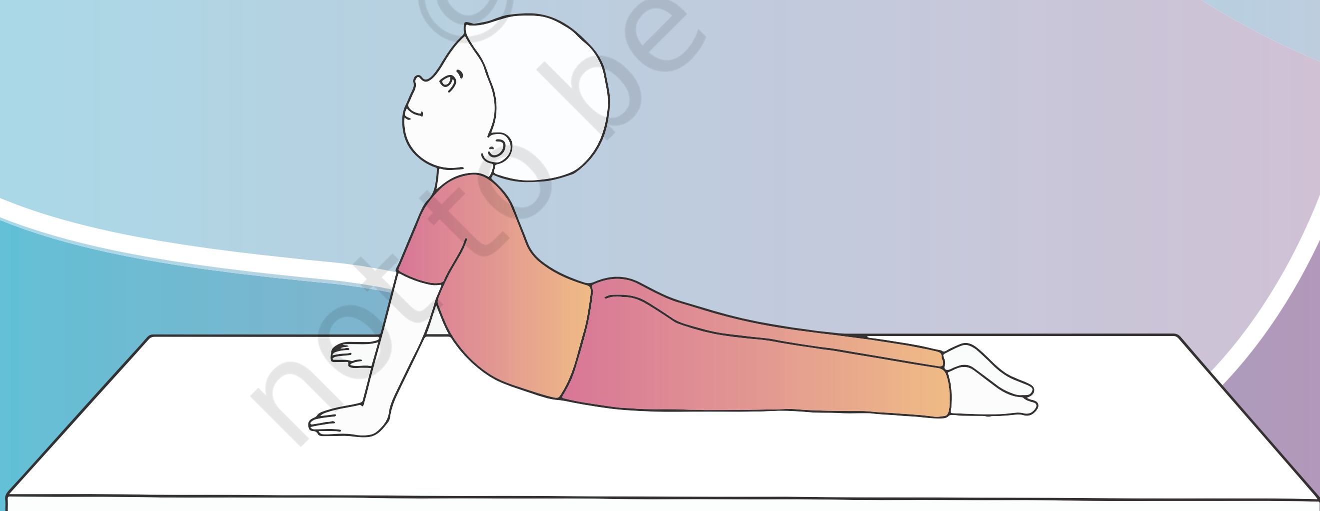
اکائی 3
یوگ

اکائی کے بارے میں

یوگ ہمیں ایک صحت مند جسم اور ذہن کی تشکیل میں مدد دیتا ہے۔ اچھی صحت، مثبت رویّہ اور ذہنی طاقت ہماری خوشی کے لیے بہت اہم ہے یہ خوبیاں صحت مند کھانے کی عادت، باقاعدہ ورزش، خود کو صاف ستھرا رکھنے کی عادت، مثبت سوچ اور دوسروں کے ساتھ رحم دلی کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

اس اکائی میں ہم یوگ کے مختلف پہلوؤں کے بارے میں سیکھیں گے۔ کس طرح ایک حساس شخص بنیں، کس طرح دوسروں کی دیکھ بھال کریں۔ کس طرح اپنے جسم کو مضبوط اور لچک دار بنائیں اور کس طرح ذہن کو پرسکون رکھیں۔



© NCERT not to be republished

باب 6
روزمرہ زندگی میں یوگ
(Yoga for Daily Life)

4339CH06

یوگ 1

خوش رہنا

ہم ہر روز بہت ساری سرگرمیاں کرتے ہیں جن میں کھیلنا، باغبانی کرنا، رنگ بھرنا اور گانا ہے جو ہمیں خوشی دیتی ہیں۔ ان تمام سرگرمیوں کو نشان زد کریں جو آپ کو پسند ہوں۔

باغبانی

دوستوں کے ساتھ کھیلنا

پالتو جانوروں کے ساتھ کھیلنا

© NCERT not to be republished

رنگ آمیزی

گانا اور رقص کرنا

پانی سے کھیلنا

گھر میں سبھی افراد کے ساتھ کھانا کھانا

پڑھائی کرنا

کہانیاں سننا

1. کیا آپ کوئی اور سرگرمی پسند کرتے ہیں؟ اگر ہاں تو اُنھیں نیچے لکھیں۔

____

____

2. جماعت میں اپنے دوستوں کے ساتھ اپنے خوش گوار لمحات کے تجربات کا تبادلہ کریں۔

© NCERT not to be republished

صحت مند رہنا

آپ کے خیال میں کون سی سرگرمیاں ہیں جو ہمیں مضبوط اور صحت مند رہنے میں مدد دیتی ہیں؟ انھیں نشان زد کیجیے۔

☐ غذائیت سے بھرپور گھریلو کھانا کھانا

☐ روزانہ ورزش کرنا

☐ صفائی کا اہتمام کرنا

☐ سائیکل چلانا

☐ کھیل کھیلنا

© NCERT not to be republished

پرسکون نیند لینا

پارک میں کھیلنا

تیراکی کرنا

1. جوڑے بناکر اوپر دی گئی ہر سرگرمی کی اہمیت پر بحث کیجیے۔

(a) ورزش کرنے کے بعد آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

(b) آپ روزانہ میدان میں کتنے گھنٹے کھیلتے ہیں؟

(c) آپ روزانہ کتنے گھنٹے سوتے ہیں؟

2. آپ کو کس قسم کا کھانا پسند ہے؟

(a) ____________________

(b) ____________________

© NCERT not to be republished

رحم دلی

دوسروں کے ساتھ رحم دلی کر کے ہم انھیں خوشی دیتے ہیں۔ تصویروں کو غور سے دیکھیے اور ان چیزوں پر نشان لگائیے جو آپ کرتے ہیں—

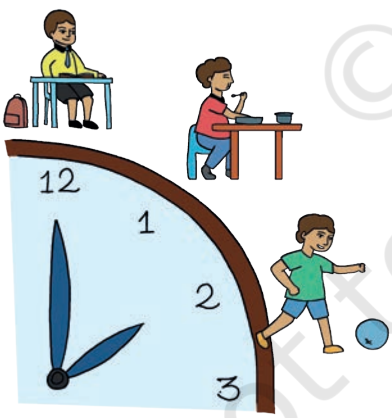
شکر گزار ہونا

بڑوں کی مدد کرنا

بڑوں کا احترام کرنا

گھریلو کاموں میں مدد کرنا

اردگرد کے ماحول کو صاف رکھنا



وقت پر کام کرنا

© NCERT not to be republished

بھائیوں بہنوں کا خیال رکھنا اور چیزوں کو آپس میں بانٹنا

دوستانہ رویّہ اختیار کرنا

پرندوں اور جانوروں کو کھانا کھلانا

1. اپنے دوستوں کے ساتھ ایک چھوٹے گروپ میں تبادلۂ خیال کیجیے۔

(a) جب آپ اپنے دوستوں کے ساتھ جھگڑا کرتے ہیں تو آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟

(b) اگر آپ کا دوست گر جائے اور اس کو چوٹ لگ جائے تو آپ کیا کرتے ہیں؟

(c) جب آپ کسی بزرگ کو بھاری سامان کھینچتے ہوئے دیکھتے ہیں تو آپ کیا کرتے ہیں؟

(d) جب کوئی آپ کا شکریہ ادا کرے تب آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

2. آپ کیا چاہتے ہیں کہ آپ کے دوست اور دوسرے لوگ آپ سے کس طرح کا برتاؤ کریں؟ اپنی رائے کا کلاس کے ساتھ تبادلہ خیال کریں۔

ہر شخص ہمیشہ خوش رہنا چاہتا ہے۔ اب تو آپ کو یہ اندازہ ہو گیا ہوگا کہ کون سی سرگرمیاں آپ کو صحت مند اور خوش رکھتی ہیں۔

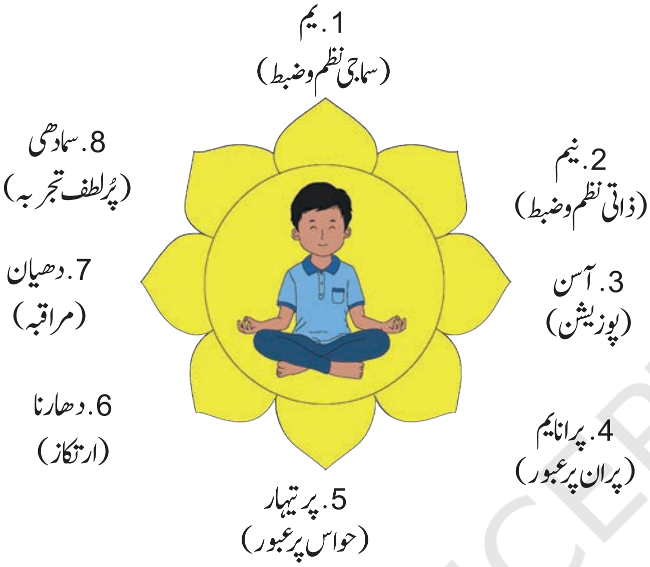
استاد کے لیے نوٹ

بچوں کی حوصلہ افزائی کیجیے کہ وہ خوش، صحت مند اور رحم دل برقرار رہنے کے لیے اپنے تجربات کا تبادلہ کریں۔

© NCERT not to be republished

اشٹانگ یوگ

پیارے بچو! کیا آپ جانتے ہیں کہ ہمیں خوش، صحت مند اور ایک اچھا انسان بنانے کا ایک حیرت انگیز طریقہ موجود ہے؟ اسے یوگ کہتے ہیں۔ اس میں آٹھ پہلو ہیں اور اسی لیے اس کو اشٹانگ یوگ کہا جاتا ہے۔ اگر ہم آٹھ پہلوؤں کی روزانہ مشق کریں تو ہماری زندگی خوشیوں سے بھر سکتی ہے۔ تصویر میں دیے گئے ناموں کو یاد کرنے کی کوشش کریں۔ ہم ان تمام مراحل کے بارے میں آئندہ کلاسوں میں مزید جانیں گے۔



آیئے ہم اپنے یوگ کے سفر کو یم اور نیم یوگ سے شروع کرتے ہیں جو اشٹانگ یوگ کے پہلے دو مراحل ہیں۔

یوگ 2

یم (اچھا برتاؤ)

یم کا مطلب ہے دوستانہ اصول، جیسے اپنے کھلونوں کو بانٹنا اور اپنے دوستوں کے ساتھ بھلائی سے پیش آنا۔ یہ صحیح کام کرنے اور سب کے ساتھ اچھا برتاؤ کرنے کے بارے میں ہے۔ یم کے پانچ اقسام ہیں۔ اہنسا، ستیہ، استیہ، برہم چریہ اور اپری گرہ۔ ہم ہر کلاس میں ایک 'یم' کے بارے میں سیکھیں گے۔ تیسری کلاس میں ہم اہنسا کے بارے میں سیکھیں گے۔

© NCERT not to be republished

اہنسا کا مطلب ہے ہم جو کرتے ہیں یا کہتے ہیں یا جو سوچتے ہیں اس سے دوسروں کو تکلیف نہ پہنچے۔ اس کا تعلق تمام انسانوں، جانوروں، پرندوں، پودوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے سے ہے۔ سدھارتھ کی درج ذیل کہانی اس طرح کی ایک مثال پیش کرتی ہے۔

سدھارتھ کی رحم دلی

ایک وقت کی بات ہے کہ کوسولہ دیشہ ریاست میں دو شہزادے رہتے تھے۔ شہزادہ سدھارتھ اپنی نرم مزاجی اور رحم دلی کے لیے مشہور تھا، جب کہ اس کا بھائی شہزادہ دیودت سخت اور بدمزاج تھا۔

ایک دن جب دونوں شہزادے اپنی کمانوں اور تیروں کے ساتھ کھیل رہے تھے تو دیودت نے ایک خوبصورت ہنس کو نشانہ بنایا جو ان کے اوپر اُڑ رہا تھا۔ سدھارتھ کے ردِّ عمل سے پہلے ہی تیر ہنس کو جالگا، ہنس شدید زخمی ہوکر گر پڑا۔ فوراً سدھارتھ نے کچھ محافظوں کے ساتھ زخمی ہنس کی مدد کے لیے دوڑ لگائی اور انھوں نے اس کی چوٹوں کا بہت احتیاط سے علاج کیا۔

سدھارتھ نے کئی دنوں تک ہنس کی دیکھ بھال جاری رکھی یہاں تک کہ وہ مکمل طور پر صحت یاب ہوگیا۔ جب ہنس بالکل ٹھیک ہوگیا تب انھوں نے ہنس کو آزاد کر دیا تاکہ وہ اپنے خاندان کے پاس واپس جاسکے۔

سرگرمی

1. اپنے دوستوں کے ساتھ چھوٹے گروپوں میں تبادلۂ خیال کیجیے:

(a) آپ کو کہانی میں کون سا کردار پسند آیا، شہزادہ سدھارتھ یا شہزادہ دیودت؟

(b) اگر آپ سدھارتھ کی جگہ ہوتے تو کیا کرتے؟

(c) اپنے دوستوں کو بعض ایسے واقعات بتائیں جب آپ نے دوسروں کی مدد کی ہو۔

2. کہانی کو اپنے گھر پر سنائیے اور درج ذیل باتوں پر تبادلۂ خیال کیجیے:

(a) جب کوئی ہمیں تکالیف پہنچائے تو ہمیں کیسا محسوس ہوتا ہے؟

(b) اگر ہم نے ماضی میں کسی کو تکلیف پہنچائی ہے تو ہمیں اب کیا کرنا چاہیے؟

(c) ہم اپنے اردگرد کے لوگوں، جانوروں، پرندوں اور پودوں کے ساتھ کس طرح مہربانی کا برتاؤ کر سکتے ہیں؟

جب لوگ ہمارے ساتھ مہربانی اور شفقت سے پیش آتے ہیں تو ہمیں خوشی ہوتی ہے۔ یہی اہنسا ہے! اسی طرح ہمیں بھی دوسروں کے ساتھ بشمول فطرت، جانوروں، پرندوں اور کیڑوں مکوڑوں کے ساتھ مہربان اور ہمدرد ہونا چاہیے۔

اُمید ہے کہ آپ سب نے سدھارتھ کی کہانی سے لطف اٹھایا ہوگا۔ آیئے اب ایک کہانی کے ذریعے شوچ کے تصور کو سمجھتے ہیں۔

استاد کے لیے نوٹ

اہنسا کے بارے میں بچوں کو مقامی کہانیاں سنایئے۔ بچوں سے پوچھیے کہ کیا وہ جانوروں، پرندوں، کیڑوں مکوڑوں یا پودوں کے ساتھ اچھے سلوک کرنے کے ایسے ہی تجربات سے گزرے ہیں۔

© NCERT not to be republished

یوگ 4

نیم (اچھی عادتیں)

ہمیں اچھی عادتیں تشکیل دینے کے لیے روزانہ کچھ اچھے کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔نیم ہماری روزمرہ کی معمول کی سرگرمیاں ہیں،جیسے دانت صاف کرنا،ہوم ورک کرنا،روزانہ دعائیں پڑھنا وغیرہ۔نیم کے پانچ اقسام ہیں– شوچ، سنتوش، تپس،سوادھیایا،ایشور پرانی دھان۔

ہم ہر کلاس میں ایک نیم کے بارے میں سیکھیں گے۔تیسری جماعت میں ہم شوچ کے بارے میں سیکھیں گے۔

شوچ کا مطلب ہے اپنے جسم ،دماغ اوراردگرد کے ماحول کو صاف رکھنا۔جسم کو صاف رکھنے کے لیے روزانہ نہانا، دانت صاف کرنا،ہاتھ دھونا وغیرہ ضروری ہے۔ہمیں اپنے دماغ کو صاف رکھنے کے لیے غصہ نہیں کرنا چاہیے،نرم الفاظ استعمال کرنااور سب کے ساتھ شائستگی سے پیش آنا چاہیے۔

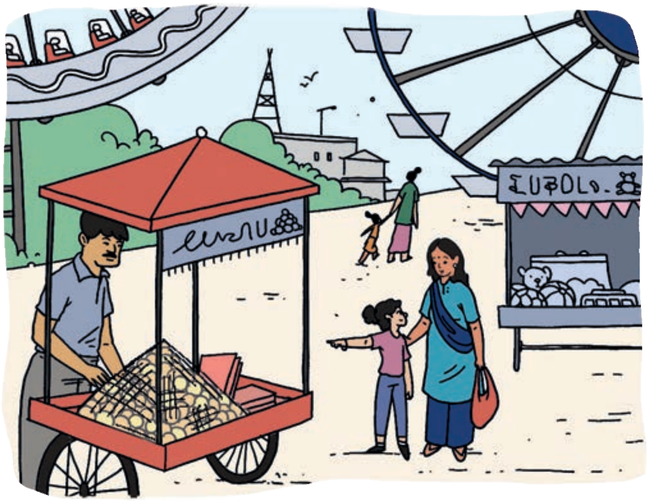
’میلے میں لڈّو‘ کہانی آپ کو صفائی کی اہمیت کو سمجھنے میں مدد دے گی۔آیئے اس کو پڑھتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

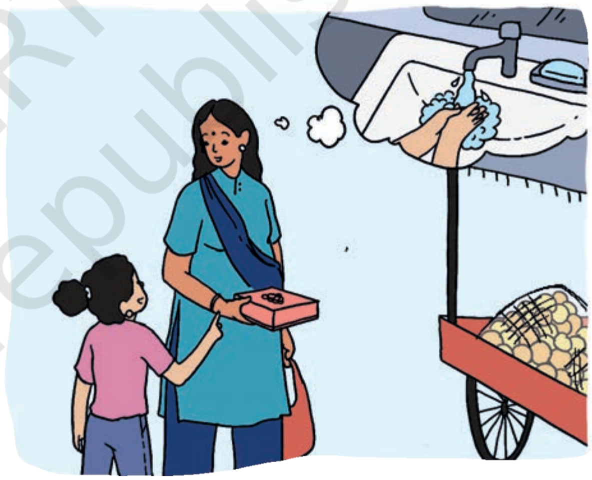
اچھی عادتیں ایک دریا کی طرح ہوتی ہیں جو پتھر پر نشان بنا دیتی ہیں۔ہمیں ان کی مشق کئی سالوں تک روزانہ کرنی ہوتی ہے۔ایک بار جب عادت بن جائے تو وہ پوری زندگی ہمارے ساتھ رہتی ہے۔

© NCERT not to be republished

میلے میں لڈّو



آشا ایک چھوٹی سی لڑکی تھی جسے کھانے کا بہت زیادہ شوق تھا۔ اسے مٹھائیاں اور نمکین چیزیں اسے بہت پسند تھیں۔ ایک دن آشا کی ماں اسے ایک گاؤں کے میلے میں لے گئی۔ وہاں بہت سی دکانیں تھیں جن میں مٹھائیاں اور کھلونے مل رہے تھے۔ آشا نے اپنے پسندیدہ لڈّو دیکھے اور اپنی ماں سے ایک لڈّو خریدنے کی درخواست کی۔



آشا کی ماں نے وہاں سے کچھ لڈو خریدے اور آشا سے کہا کہ وہ انھیں گھر جاکر کھائے۔ ’’کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھونا نہ بھولنا کیوں کہ تم نے میلے میں بہت سی چیزوں کو ہاتھ سے چھوا ہے‘‘، آشا کی ماں نے کہا۔

آشا لڈّو کھانے سے اپنے آپ کو روک نہ سکی؛ اس نے ایک لڈّو لیا اور کھالیا جب اس کی ماں اپنی سہیلی سے بات کرنے میں مصروف تھی۔

استاد کے لیے نوٹ

شوچ (ذاتی صفائی اور حفظان صحت) کے بارے میں کہانیاں سنائیں۔ گھر اور اسکول میں صفائی کی اہمیت پر زور دے کر بات کیجیے، خاص طور پر اس بات پر زور دیں کہ بچے اپنے آپ کو اور اپنے آس پاس کے ماحول کو صاف رکھنے کے لیے کیا کیا اقدامات کر سکتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

اگلے دن آشا کے پیٹ میں درد ہوا، تب اس کی ماں اس کو ڈاکٹر کے پاس لے کر گئی اور اُسے دوا دلوائی۔

تب آشا کو اپنی ماں کے الفاظ یاد آئے— اسے گھر آ کر اپنے ہاتھ دھو کر ہی لڈّو کھانا چاہیے تھا۔

© NCERT not to be republished

سرگرمی

آپ اپنے ہاتھ کب دھوتے ہیں؟ نیچے دیے گئے جملوں میں سے متعلقہ جملوں پر نشان لگائیں:

1. کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں۔
2. مٹی میں کھیلنے کے بعد۔
3. بیت الخلا سے آنے کے بعد۔
4. اپنے پاؤں چھونے کے بعد۔

اپنی ہتھیلی کا خاکہ بنائیے اور اس پر صفائی سے متعلق ایک نعرہ لکھیے، جیسے ”اف ہاتھ محفوظ ہاتھ ہیں۔“

© NCERT not to be republished

یوگ 5

ان سرگرمیوں پر نشان لگائیں جو آپ روزانہ کرتے ہیں۔

1. صبح اور شام دانت صاف کرنا۔
2. نہانا۔
3. دوستوں کے ساتھ نرمی سے بات کرنا۔
4. کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا۔
5. کہانیاں سننا۔
6. بہن بھائیوں سے لڑائی نہ کرنا۔
7. خوشی سے اپنی چیزوں کو دوسروں کے ساتھ بانٹنا۔
8. طلوع آفتاب کا نظارہ کرنا۔
9. کھانستے وقت ہاتھ سے منھ ڈھاپنا۔
10. کوڑا کَرکَٹ صرف کوڑے دان میں ڈالنا۔

© NCERT not to be republished

اچھّی عادتیں

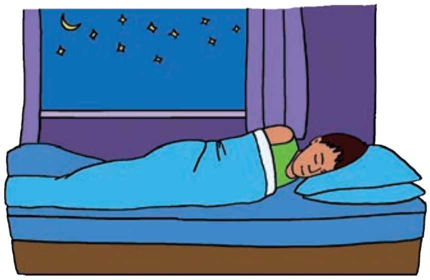
کھانا کھانے کا طریقہ

گھر کے افراد کے ساتھ مل کر کھانا کھائیں۔

کھانے کی قدر کریں اور جو کچھ پلیٹ میں پیش کیا گیا ہو اُسے خوشی خوشی کھائیں۔

کھانا کو ضائع نہ کریں۔

سونے کا طریقہ



کوئی اچھی کہانی سنیں، یا پڑھیں اور جلدی سو جائیں۔

سونے سے پہلے ٹی وی نہ دیکھیں یا موبائل استعمال نہ کریں۔

سورج نکلنے سے پہلے جلدی اُٹھیں۔

© NCERT not to be republished

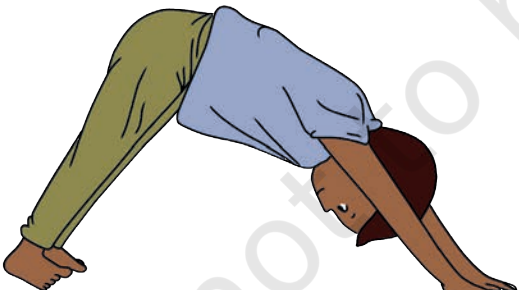
باب 7
یوگ کی مشقیں
(یوگ سادھنا)

4339CH07

یوگ 6
تعارف

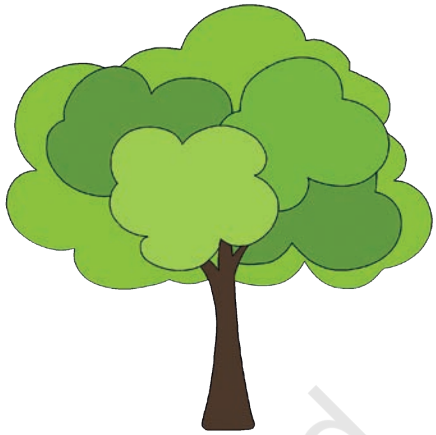
اب تک ہم نے یم اور نیم کے بارے میں سیکھا ہے جو ہمیں رحم دلی اور اچھی عادتیں اپنانے میں مدد کرتا ہے۔ آیئے اپنے یوگ کے سفر کو جاری رکھتے ہوئے آسن کے بارے میں جانیں جو اشٹانگ یوگ کا تیسرا مرحلہ ہے۔

کیا آپ نے جانوروں، پرندوں، درختوں اور پہاڑوں کا مشاہدہ کیا ہے؟ ان کی نقل کرنا ایک دلچسپ تجربہ ہوتا ہے۔ آیئے نیچے دی گئی کچھ شکلوں کو ہم سب مل کر بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔



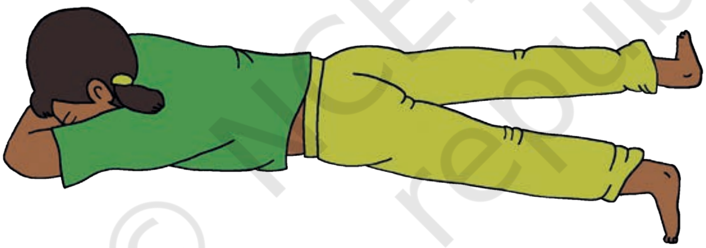
پہاڑ بننے کی کوشش کیجیے اور اپنے ہاتھوں اور پیروں کو نیچے رکھتے ہوئے اپنی کمر کو کھینچیے۔

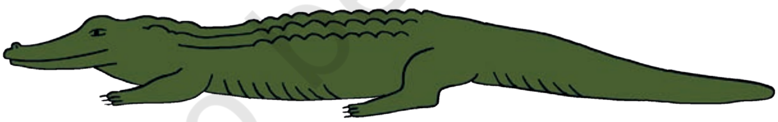
© NCERT not to be republished



اب آئیے کسی درخت کی طرح لمبے اور مضبوط بنیے۔ ایک پیر پر کھڑے ہو کر اپنے بازوؤں کو اس کی شاخوں کی طرح اوپر اٹھائیے۔

تتلی بننے کی کوشش کیجیے اور اپنے پیروں کو جیسے تتلی کے پروں کی طرح ہی پھڑ پھڑائیں۔





آخر میں مگر مچھ کی طرح آرام کیجیے۔

کیا آپ کو یہ آسن پسند آئے؟ آپ کو کون سا آسن سب سے زیادہ اچھا لگا؟

یوگ میں بہت سے آسن ہیں جو ان مشقوں سے ملتے جلتے ہیں جو آپ نے اوپر کی ہیں۔ یہ جسم کو توانائی بخشتے ہیں اور ہمیں صحت مند رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

یوگ 7

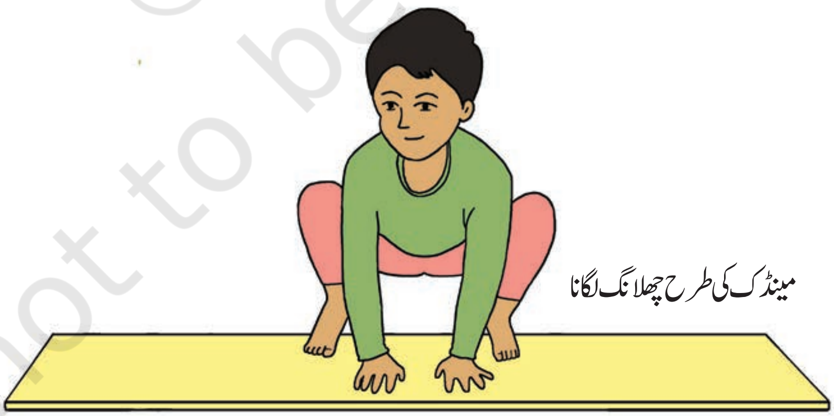
تیاری کی مشقیں

آ ییٔے! ہم اپنے یوگ آسن کی مشق کے لیے حرکت کرنے اور توانائی محسوس کرنے کے لیے تیار ہو جائیں۔ پہلے آ ییٔے ذرا لطف لیں۔ اپنی ایڑیوں پر چلیں۔

محسوس کریں کہ یہ باقاعدگی سے چلنے سے کیسے مختلف محسوس ہوتا ہے۔

ایڑیوں کے بل چلنا

اب، آ ییٔے مینڈک کی طرح بنیں اور اِدھر اُدھر چھلانگ لگائیں۔



مینڈک کی طرح چھلانگ لگانا

استاد کے لیے نوٹ

بچوں کو مزید آرام دہ مشقیں سکھائی جا سکتی ہیں، جیسے پیر کی انگلیوں پر چلنا، پاؤں کے اندرونی اور بیرونی کنارے پر چلنا، سادہ چھلانگ لگانا، آگے اور پیچھے مڑنا، گردن کی حرکت وغیرہ۔

© NCERT not to be republished

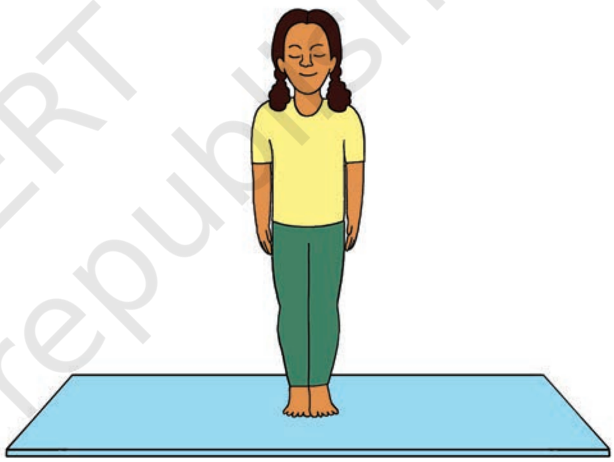
یوگ 8

بنیادی آسن

عمومی طور پر، آسن کی چار قسمیں ہیں جن کی درجہ بندی کسی حالت کی بنیاد پر کی جاتی ہے یعنی کھڑے ہو کر، بیٹھ کر، پیٹ اور پیٹھ کے بل کیے جانے والے آسن۔ ہر قسم کے آسن میں ابتدائی آسن استھیتی اور آخری آسن وشرانتی ہوتے ہیں۔

1. کھڑے ہو کر کیے جانے والے آسن

استھیتی —تداسن



وشرانتی — شِتھِل تداسن

2. بیٹھ کر کیے جانے والے آسن

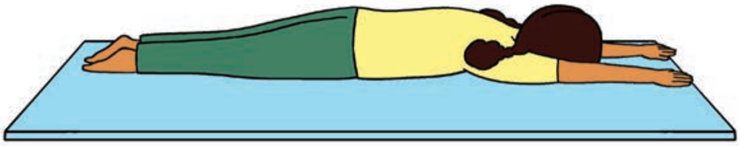
استھیتی —دنڈاسن

وشرانتی —شِتھِل دنڈاسن

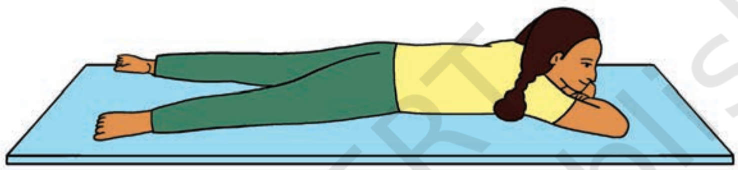
© NCERT not to be republished

3. پیٹ کے بل لیٹ کر کیے جانے والے آسن

استھیتی — پیٹ کے بل لیٹ جائیں

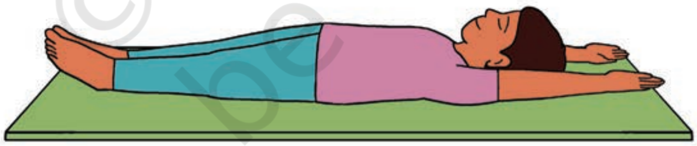


وشرانتی — مکراسن



4. پیٹھ کے بل لیٹ کر کیے جانے والے آسن

استھیتی —پیٹھ کے بل لیٹ جائیے



وشرانتی — شواسن

استاد کے لیے نوٹ

بچوں کو ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنے کی ترغیب دیں اور اس کی جو اہمیت ہے وہ سمجھائیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ تمام بچے سبھی چار آسنوں کے لیے استھیتی اور وشرانتی میں مکمل مہارت حاصل کرلیں۔ وشرانتی (آسن) میں بچوں کو مکمل آرام دینے کی کوشش کرنی چاہیے اور کوئی بھی پٹھا سخت نہیں ہونا چاہیے۔

© NCERT not to be republished

یوگ 9

آسن کی مشق

ابتدائی آسن (استھیتی) ← آسن ← آرام دہ آسن (وشرانتی)

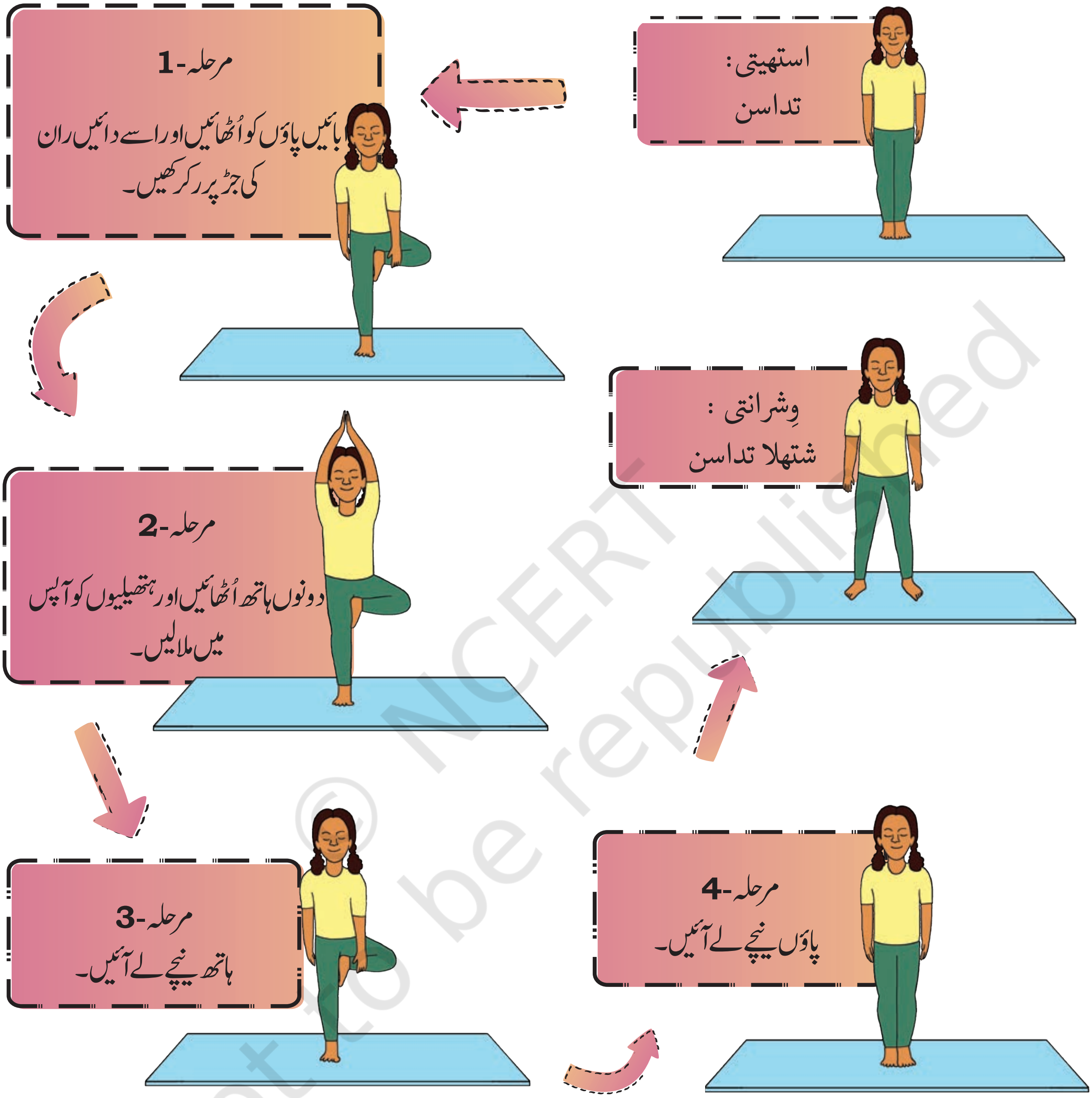
کلاس 3 میں ہم استاد کی رہنمائی میں درج ذیل آسن کریں گے—

1. ورِکشاسن
2. سکھاسن
3. وجراسن
4. بھوجنگاسن
5. پون مکتاسن

ہر آسن کو دیے گئے مرحلے کے مطابق کریں۔

© NCERT not to be republished

1. ورِکشاسن



آسن کو دہرائیں لیکن اس بار دائیں پاؤں کو بائیں ران کی جڑ پر رکھیں۔

اُستاد کے لیے نوٹ

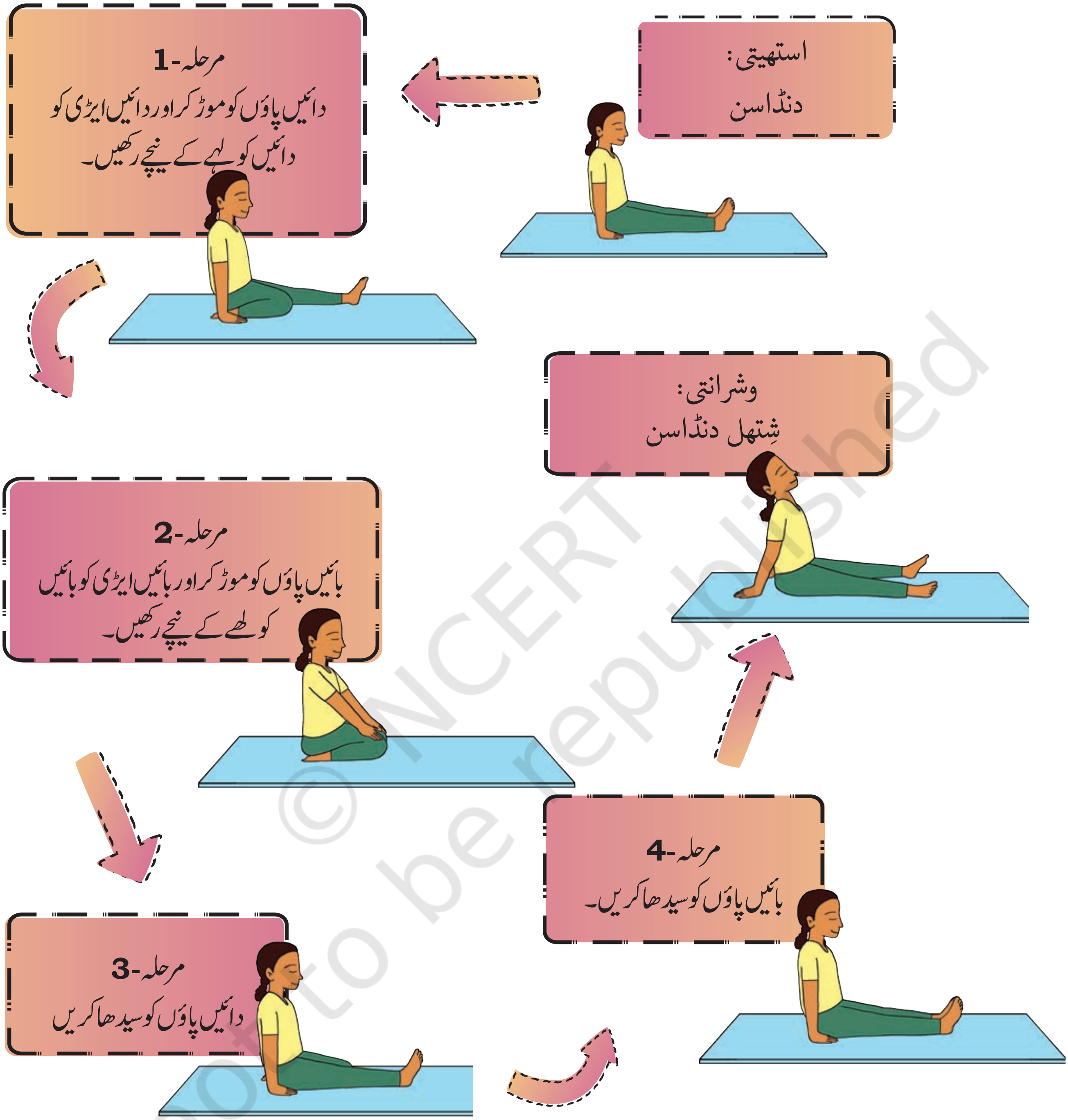
جب طلبا مرحلہ 2 پر پہنچ جائیں تب توازن کو برقرار رکھنے کے لیے چند سیکنڈ کے وقفہ کے لیے کسی نقطے پر توجہ مرکوز کرنے کی ہدایت دیں۔

© NCERT not to be republished

2. سکھ آسن

© NCERT not to be republished

3 - وجراسن



© NCERT not to be republished

اُستاد کے لیے نوٹ

ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنا ضروری ہے۔ بچوں کو ترغیب دیں کہ وہ اپنی پیٹھ سیدھی رکھیں اور یہ عادت کلاس روم میں بیٹھتے وقت اور گھر پر بھی اپنائیں۔

4. بھوجنگ آسن

استھیتی : پیٹ کے بل لیٹ جائیں

مرحلہ-1

ہاتھوں کو سینے کے پاس رکھیں اور ہتھیلیاں نیچے کی طرف اور جسم سے لگائیں۔

مرحلہ-2

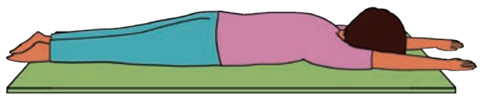
جسم کو ناف تک اُٹھائیں اور اوپر کی طرف دیکھنے کی کوشش کریں۔

مرحلہ-3

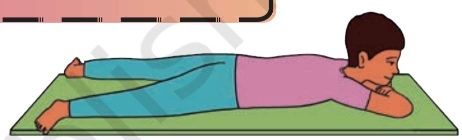
پیشانی کو نیچے لے آئیں۔

مرحلہ-4

دونوں ہاتھوں کو سر کے آگے لے جائیں



وشرانتی:
مکراسن



© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

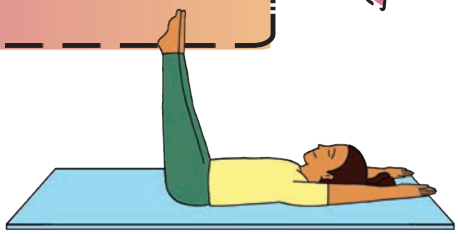
بچوں کو اپنی دونوں رانیں زمین پر رکھتے ہوئے اوپر اٹھانے میں مدد کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ سبھی حرکات آہستہ اور ہموار انداز میں ہوں، جب کہ رانیں زمین پر رہیں۔ کہنیوں کو جسم سے لگاتے ہوئے اُٹھائیں۔ پاؤں کی ایڑیاں ایک ساتھ رکھیں اور سینہ پھولا ہوا ہونا چاہیے۔

5. پون مکت آسن

استھیتی : پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔

مرحلہ-1

دونوں پاؤں کو 90° تک اوپر اٹھائیں۔



مرحلہ-2

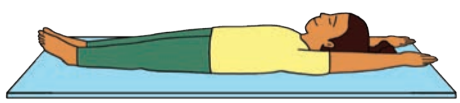
دونوں پاؤں کو گھٹنے سے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے گھٹنوں کو مضبوطی سے پکڑیں اور ٹھڈی یا پیشانی کو گھٹنے کے اوپری حصّے سے چھونے کی کوشش کریں۔

مرحلہ-3

سر کو زمین پر رکھیں۔

مرحلہ-4

ہاتھوں اور پاؤں کو چھوڑ دیں۔



وشرانتی :

شواسن

© NCERT not to be republished

یوگ 10

سانس لینے کی مشقیں

تنفس کا احساس

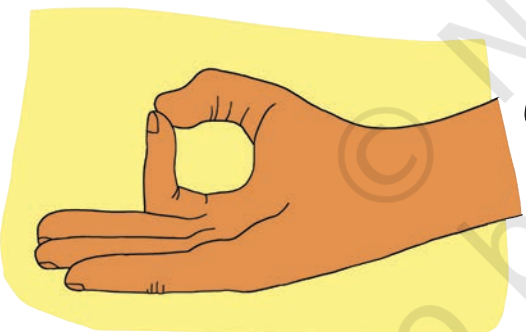
اپنی پہلی انگلی ناک کے نیچے رکھیں۔ کیا آپ اپنی سانس کو محسوس کرتے ہیں؟

کیا آپ اپنی سانس لیتے اور چھوڑتے ہوئے محسوس کرتے ہیں؟

کیا آپ بائیں یا دائیں نتھنے سے سانس لیتے ہیں یا دونوں سے؟

اپنے تنفس کا احساس کرنا آشٹانگ یوگ کا چوتھا پہلو ہے اور پرانایام کی تیاری ہے۔

مُدرا کی مدد سے تنفس کا احساس



1. دائیں پہلی انگلی کے سرے کو دائیں انگوٹھے کے اوپری سرے سے چھوئیں اور اسے اپنی رانوں پر رکھیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اور یہی کام بائیں ہاتھ سے کریں۔ انگلیوں اور ہتھیلیوں کی اس ترتیب کو چن مدرا کہتے ہیں۔
2. اب اپنی دائیں ہتھیلی کو پیٹ پر رکھیں اور بائیں ہاتھ کو چن مدرا میں برقرار رکھیں۔
3. ہر سانس کے ساتھ پیٹ کی حرکت کا اوپر اور نیچے ہوتے ہوئے مشاہدہ کریں۔

© NCERT not to be republished

یوگ 11

’’اوم‘‘ کا جاپ

جسم کے اندرونی نظاموں کو فعال کرنے اور ذہنی سکون محسوس کرنے کے لیے ہم اوم کا ورد کرتے ہیں۔ اس میں تین آوازیں شامل ہیں۔ اَ، اُو، م۔

اب آیئے اس کی مشق کریں

اَ، اُو، م کا (جاپ) ورد

1. گہری سانس لیں اور سانس چھوڑتے ہوئے اَ-کار کا وِرد کیجیے۔
2. پیٹ کے نچلے حصّے میں تھرتھراہٹ محسوس کیجیے۔
3. گہری سانس لیں اور سانس چھوڑتے ہوئے اُ- کار کا وِرد کیجیے۔

4. سینے کے آس پاس تھر تھراہٹ محسوس کیجیے۔

5. دوبارہ گہری سانس لیں اور سانس چھوڑتے ہوئے مَ- کار کا وِرد کیجیے۔
6. سر کے حصّے میں تھرتھراہٹ کا مشاہدہ کیجیے۔

اس مشق کو پانچ مرتبہ دہرائیں۔

کیا آپ نے اپنے جسم کے مختلف حصّوں میں تھرتھراہٹ کا مشاہدہ کیا؟

استاد کے لیے نوٹ

بچوں کو ترغیب دیں کہ وہ اپنی پیٹھ سیدھی رکھیں، چن مدرا کے وقت انگلیوں کے ذریعہ انگوٹھے کو دھیرے سے دبائیں اور سانس پر دھیان دیں۔ مشق کے بعد اس کے تجربے پر بحث کریں۔

© NCERT not to be republished

یوگ 3

آنکھوں کی ورزش

ہمیں اپنی آنکھوں کو صحت مند رکھنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

آیئے کچھ آسان ورزشوں کی باقاعدگی سے مشق کرتے ہیں۔

1. اپنی آنکھوں کو ہتھیلیوں کے ذریعے آرام دیں۔
2. اپنی آنکھوں کے ڈھیلے کو دائیں سے بائیں حرکت دیں۔
3. اپنی آنکھوں کے ڈھیلے کو اوپر اور نیچے حرکت دیں۔
4. اپنی آنکھوں کے ڈھیلے کو ترچھی سمت میں حرکت دیں۔
5. اپنی آنکھوں کے ڈھیلے کو گھمائیں۔

1. اپنی آنکھوں کو ہتھیلیوں کے ذریعے آرام دیں

ہماری آنکھیں مسلسل چیزوں کو دیکھتی رہتی ہیں، جس کی وجہ سے وہ تھک جاتی ہیں، ہمیں انھیں باقاعدگی سے آرام دینا چاہیے۔

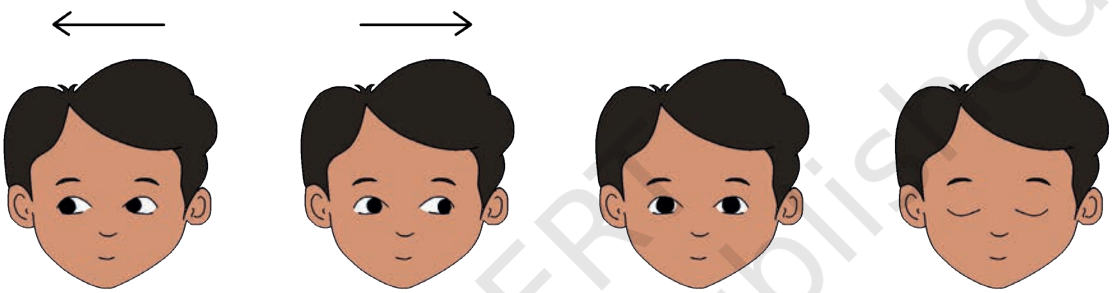
ہتھیلی سے کیے جانے والے آسان ورزش

1. دونوں ہتھیلیوں کو رگڑیں جب تک کہ وہ گرم نہ ہو جائیں۔
2. ہتھیلیوں کو پیالی کی شکل میں موڑیں اور نرمی سے آنکھوں پر رکھیں۔ (آنکھوں پر دباؤ نہ ڈالیں)۔
3. آنکھیں بند رکھیں۔
4. ہتھیلیوں کو آنکھوں پر 10-15 سیکنڈ تک رکھنے کے بعد آہستہ سے ہاتھوں کو ہٹائیں۔

© NCERT not to be republished

2. آنکھوں کے ڈھیلوں کو دائیں سے بائیں حرکت دیں

1. نرمی سے چند سیکنڈ کے لیے اپنی آنکھوں کو بند کریں، پھر آہستہ سے کھولیں۔
2. آنکھوں کے ڈھیلوں کو دائیں سے بائیں کونے اور پھر بائیں سے دائیں کونے میں حرکت دیں۔اس عمل کو پانچ مرتبہ کریں۔
3. مشق کے بعد آنکھوں کو ہتھیلیوں کے ذریعے آرام دیں۔



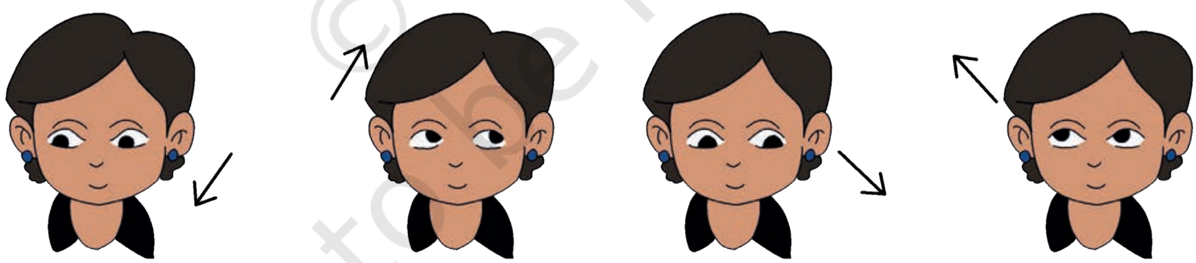
3. آنکھوں کے ڈھیلوں کو اوپر اور نیچے حرکت دیں

1. چند سیکنڈ کے لیے آنکھوں کو نرمی سے بند کریں، پھر آہستہ سے کھولیں۔
2. آنکھوں کے ڈھیلوں کو مکمل طور پر نیچے کی طرف لے جائیں اور پھر بہت آہستہ سے اوپر کی طرف لے جائیں۔اس عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں۔
3. مشق کے بعد ہتھیلیوں سے آنکھوں کو آرام دیں۔

© NCERT not to be republished

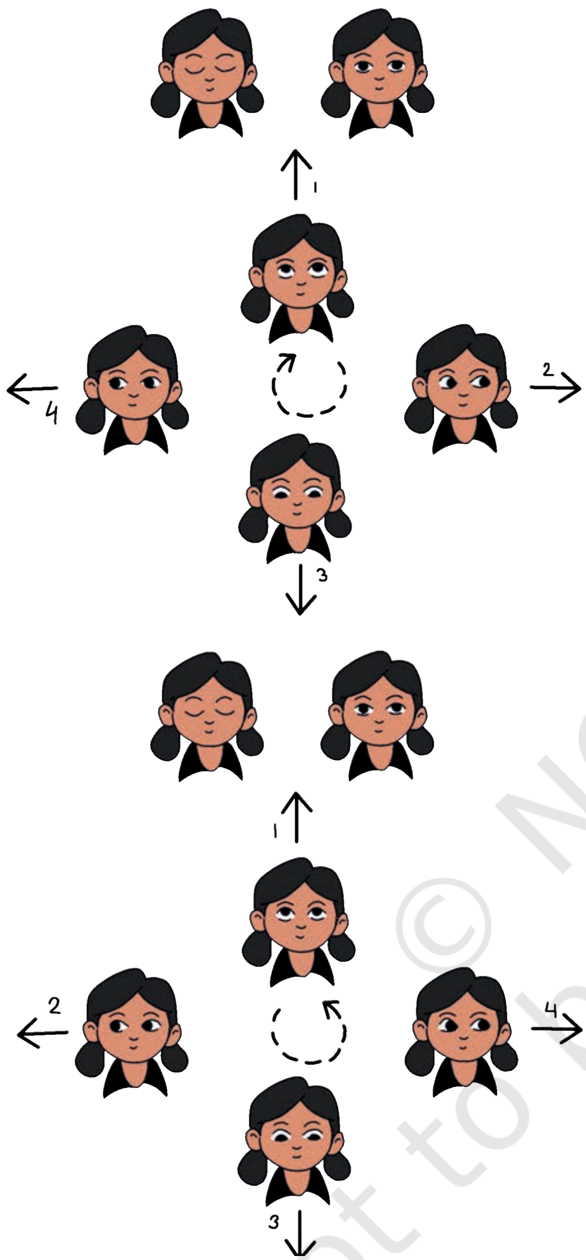
4. آنکھوں کے ڈھیلوں کو ترچھا گھمانا

1. چند سیکنڈ کے لیے آنکھوں کو نرمی سے بند کریں، پھر آہستہ سے کھولیں۔
2. آنکھوں کے ڈھیلوں کو دائیں کونے سے بائیں کونے کے نیچے کی طرف لے جائیں۔اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں۔
3. آرام سے آنکھیں کھولیں اور بائیں آنکھوں کے ڈھیلے کو اوپر اور دائیں کو نیچے کی طرف لے جائیں۔اس عمل کو تین بار دہرائیں۔
4. مشق کے بعد ہتھیلیوں کے ذریعہ آسانی سے آنکھوں کو آرام دیں۔



© NCERT not to be republished

5. آنکھوں کے ڈھیلوں کو گھمانا



1. چند سیکنڈ کے لیے آرام سے اپنی آنکھوں کو بند کریں اور پھر آہستہ سے کھولیں۔
2. آنکھوں کے ڈھیلوں کو مکمل طور پر دائیں طرف لے جائیں، پھر نیچے لے جائیں، پھر بائیں طرف اور پھر اوپر کی طرف۔ اس سے ایک دائرہ بنتا ہے۔ آنکھوں کے ڈھیلوں کو آہستہ سے پانچ بار دائرے میں گھمائیں۔
3. آنکھوں کو ہتھیلیوں سے آرام دیں۔
4. اب ہم آنکھوں کو دوسری سمت میں گھمائیں گے۔ آنکھوں کے ڈھیلوں کو مکمل طور پر بائیں طرف حرکت دیں، پھر نیچے کی طرف، پھر دائیں طرف اور پھر اوپر کی طرف حرکت دیں۔ اس سے ایک دائرہ مکمل ہو گا۔ آہستہ آہستہ آنکھوں کے ڈھیلوں کو پانچ بار دائرے میں گھمائیں۔
5. آنکھوں کو کچھ دیر کے لیے بند کریں اور پھر بہت آہستہ سے کھولیں۔
6. آنکھوں کو ہتھیلیوں سے آرام دیں۔

استاد کے لیے نوٹ

بچوں کو ترغیب دیں کہ وہ اپنی پیٹھ کو سیدھی رکھیں۔ اس مشق میں صرف آنکھوں کے ڈھیلوں کی حرکت ہونی چاہیے اور گردن کی حرکت نہیں ہونی چاہیے۔

© NCERT not to be republished

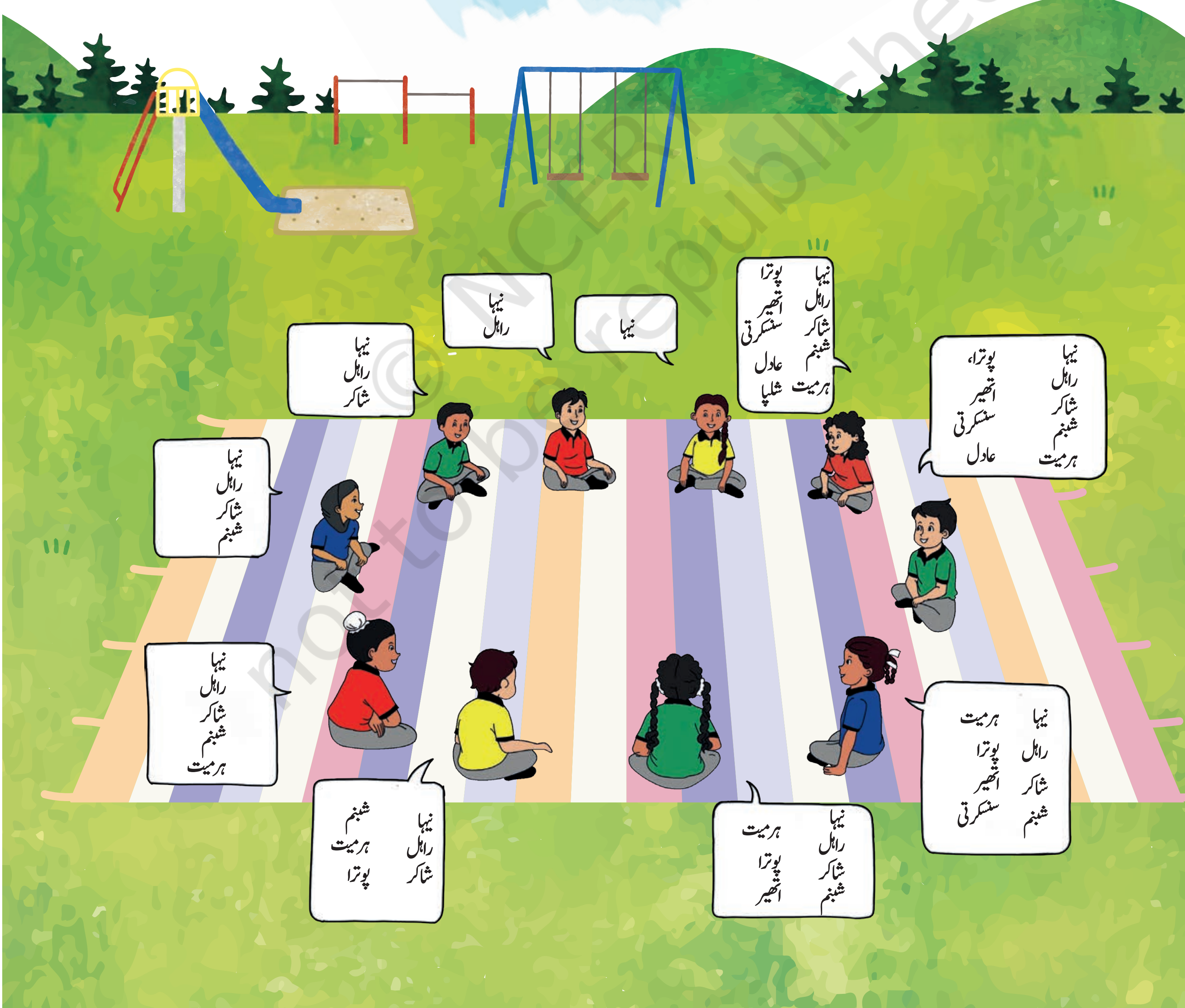
یوگ 12

کھیل یوگ

کیا آپ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلنا اور خوشی سے وقت گزارنا پسند کرتے ہیں؟

یہاں کچھ کھیل ہیں جنھیں ہم کھیل سکتے ہیں۔ ان کھیلوں کے ذریعے ہم یوگ کے مختلف پہلوؤں کے بارے میں جانیں گے۔

ناموں کی مالا



© NCERT not to be republished

کھیلنے کا طریقہ

- تمام طلبا ایک دائرے میں بیٹھیں گے اور خود اپنا نام بلند آواز میں بولیں گے، اپنے نام کے ساتھ ہی اپنے سے پہلی جگہ پر بیٹھے ہوئے طلبا کے ناموں کو بھی بولیں گے جس سے کہ ناموں کی مالا بنے۔
- پہلا طالب علم اپنا نام لے گا، دوسرا طالب علم پہلے طالب علم کا نام لیتے ہوئے پھر اپنا نام لے گا۔ ہر طالب علم دائرے میں بیٹھے اپنے پچھلے تمام طلبا کا اور پھر اپنا نام لے گا۔ یہ کھیل تب تک جاری رہے گا جب تک ہر طالب علم کا نام پکار نہ لیا جائے۔

© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

اس کھیل کا مقصد یادداشت اور احساس کو بہتر بنانا ہے۔ کھیل کے مختلف تغیرات کو بھی آزمایا جاسکتا ہے۔

- پھلوں یا سبزیوں کے ناموں کا استعمال کریں۔
- ناموں کو اُلٹی ترتیب میں بولیں۔
- آنکھیں بند کر کے ناموں کو بولیں۔

ذہانت کا کھیل

کھیلنے کا طریقہ

- طلبا ایک دائرے میں بیٹھ کر ترتیب کے ساتھ عدد کو اونچی آواز میں شمار کریں گے۔ یہ پانچ یا اس کے ضرب والے نمبر آنے پر ہر طالب علم عدد کی جگہ پر ''بھارت'' کہے گا۔
- جو طالب علم اپنی باری پر پانچ کے ضرب والے نمبر پر ''بھارت'' نہیں کہے گا وہ کھیل سے باہر ہو جائے گا۔
- گنتی دائرے میں تب تک جاری رہے گی جب تک سارے طالب علم اس کھیل کو پسند کریں گے۔

استاد کے لیے نوٹ

اس کھیل کا مقصد توجہ کے ارتکاز اور ادراک کو بہتر بنانا ہے۔

اس کھیل میں مختلف تغیرات کو آزمایا جاسکتا ہے:

- مختلف ضرب والے نمبروں اور مختلف ناموں کا استعمال کریں۔

یوگ 13

جپ–تپ

کھیلنے کا طریقہ

- طلبا ایک دائرہ میں یا مربع میں بیٹھ جائیں اور استاد کی ہدایات پر عمل کریں۔
- جب استاد بلند آواز میں ’جپ‘ کہے تو سارے طلبا اپنی ہتھیلیوں کو اوپر کی طرف کر لیں اور جب ’تپ‘ کہے تو طلبا اپنی ہتھیلیوں کو نیچے کی طرف کر لیں۔
- استاد ’جپ‘ یا ’تپ‘ کو بے ترتیب طریقے سے کہتے رہیں جو طلبا صحیح طریقے سے عمل نہیں کریں گے وہ اس کھیل سے باہر ہو جائیں گے۔

not to be republished © NCERT

استاد کے لیے نوٹ

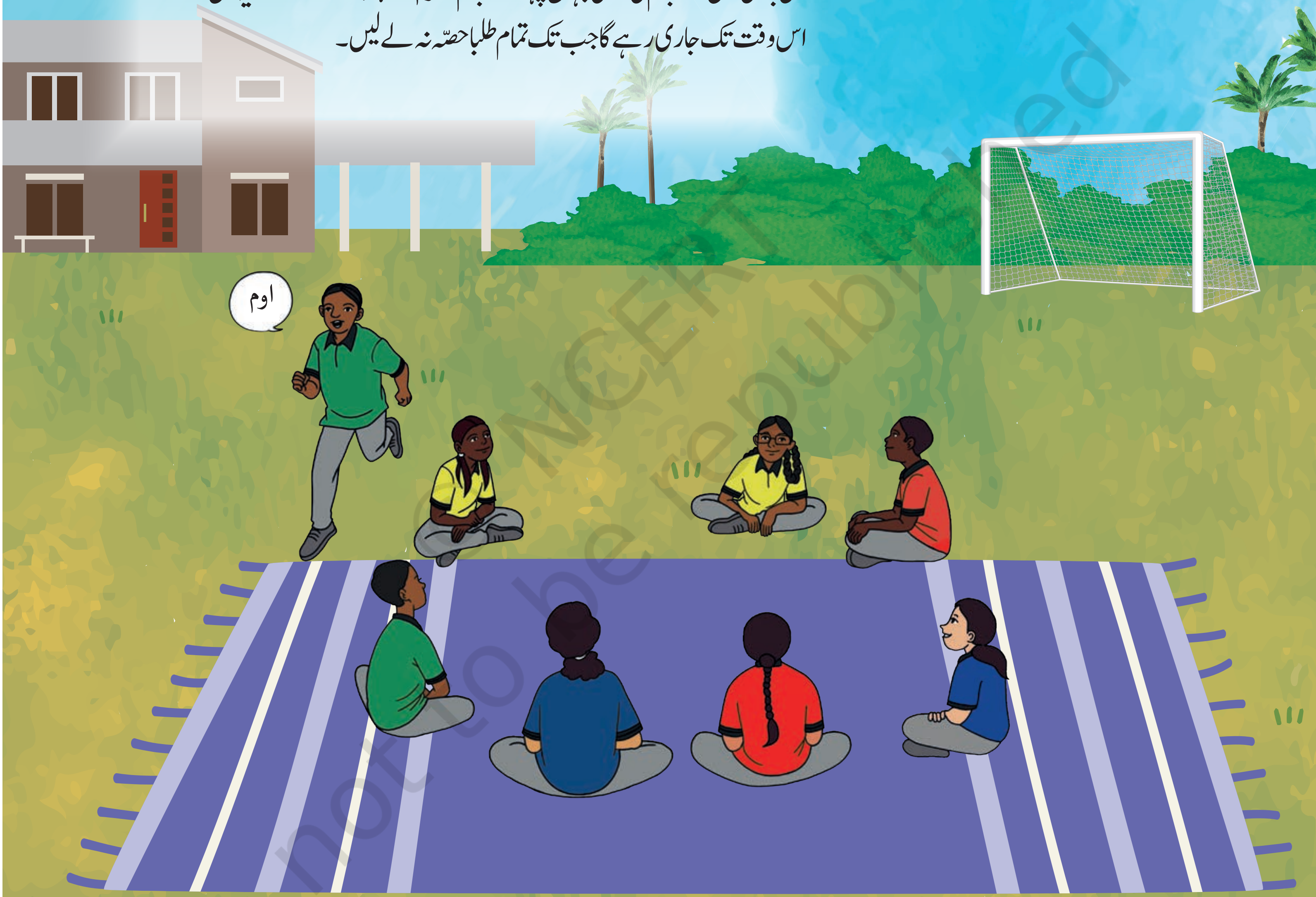
تغیرات

- مُٹّھی بنانا اور کھولنا۔
- کہنیوں کو موڑنا اور کھولنا۔
- جپ–تپ کی جگہ پر لو–کُش یا نالا–نیلا کا استعمال کر سکتے ہیں۔

تنفس کی طاقت

کھیلنے کا طریقہ

- طلبا ایک دائرے میں بیٹھیں۔
- ایک طالب علم گہری سانس لے کر کھیل شروع کرے گا اور دائرے کے گرد دوڑتے ہوئے ایک لمبا ''اوم'' کہے گا۔
- اگلی باری اُس طالب علم کی ہوگی جہاں پہلا طالب علم ''اوم'' کہنا بند کر دے گا۔ یہ کھیل اس وقت تک جاری رہے گا جب تک تمام طلبا حصّہ نہ لے لیں۔



© NCERT not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

اس کھیل کا مقصد آواز کی ثقافت میں مدد کرنا اور سانس لینے کی مدت کو بڑھانا ہے۔ اس کھیل کو مختلف قسموں کی آوازوں کے ساتھ کھیلا جا سکتا ہے۔

یوگ 14

رشی پتنجلی کہتے ہیں

کھیلنے کا طریقہ

- طلبا ایک دائرے میں کھڑے ہو کر استاد کی ہدایات پر عمل کریں گے۔
- استاد پتنجلی کے نام سے ہدایات دیں گے۔ طلبا صرف اسی صورت میں عمل کریں گے جب 'پتنجلی کہتے ہیں' ہدایات میں شامل ہوں۔
- جو طلبا 'پتنجلی کے کہنے' کے علاوہ کی ہدایات پر عمل کرتے ہیں وہ باہر ہو جاتے ہیں۔

استاد کے لیے نوٹ

کھیل میں مختلف اقسام کی تبدیلیوں کی ترغیب دی جاتی ہے۔

- پتنجلی کی جگہ نیتاجی کا استعمال کریں۔
- آنکھوں کی مشقیں جیسے آنکھیں کھولنا اور بند کرنا۔
- آسن جیسے تداسن، اُتکتاسن، پدہستاسن۔

© NCERT not to be republished

یوگ 15

شَبد گرہی

کھیلنے کا طریقہ

- طلبا ایک دائرہ بنائیں۔ ایک طالب علم، جس کی آنکھوں پر کپڑا بندھا ہوتا ہے اس کو دائرے کے درمیان میں کھڑا کیا جاتا ہے۔
- دائرے میں بیٹھا ہوا کوئی بھی طالب علم تالی بجاتا ہے اور درمیان میں کھڑا طالب علم یہ اندازہ لگاتا ہے کہ تالی کس نے بجائی۔
- ہر طالب علم کو دس مواقع ملتے ہیں۔ سب سے زیادہ درست اندازہ لگانے والا طالب علم اس کھیل کو جیت جائے گا۔

not to be republished © NCERT

استاد کے لیے نوٹ

کھیل میں تغیرات کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔ استاد طلبا کو ہدایت دے سکتے ہیں کہ وہ تالی بجانے کے بجائے کوئی آواز نکالیں۔

سندر۔اُتم

کھیلنے کا طریقہ

- طلبا استاد کے ارد گرد دائرے میں بیٹھیں گے۔استاد کہے گا: 'سندر سندر سندر ہے' اور طلبا جواب دیتے ہیں: 'اُتم اُتم اُتم ہے'۔
- استاد سندر لفظ کو کئی مرتبہ (1، 2، 3، 4، 5، 6 وغیرہ) اور مختلف لہجے میں دہرا سکتے ہیں۔
- طلبا عدد اور لہجے میں ہم آہنگی کا ملان کریں گے۔جب لہجہ بہت دھیمہ ہو جائے تو ایک بہت زوردار تالی بجانے کے ساتھ کھیل ختم کیا جاسکتا ہے۔

not to be republished

استاد کے لیے نوٹ

کھیل میں مختلف تبدیلیوں کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔

نوٹ

© NCERT
not to be republished