



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ



ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ



ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ,  
ನಂ. 4, 100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ ತನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-85

ಶೀರ್ಷಿಕೆ: ಸಂಚಲನ-2



ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳು:

ನಿರ್ದೇಶಕರು,

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ,  
ನಂ. 4, 100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ,  
ಬನಶಂಕರಿ, 3ನೇ ಹಂತ, ಹೊಸಕೆರೆಹಳ್ಳಿ,  
ಬೆಂಗಳೂರು-85

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 26980100

ಫಾಕ್ಸ್ : 080 - 24222377

ಇ-ಮೇಲ್ :

ಮುದ್ರಣ : 2019-20

ಪ್ರತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ: -

ನಿರ್ದೇಶಕರು,

ಸರ್ಕಾರಿ ಕೇಂದ್ರ ಮುದ್ರಣಾಲಯ,  
ಲೇಖನ ಮತ್ತು ಸಾಮಗ್ರಿ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಇಲಾಖೆ,  
ಆರ್.ವಿ. ಅಂಚೆ,  
ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 059

## ಆಶಯ ನುಡಿ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಎನ್ನುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರೊ// ಎಲ್.ಆರ್.ವೈದ್ಯನಾಥನ್ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನ ಅನ್ವಯ 1 ರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ 6 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ವರೆಗೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಇಲಾಖೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಭೋದಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಪಠ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯೋಗ, ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಾಟಗಳ ಕೌಶಲ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಿಸುವ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಎಂಬ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹೊರತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ನಿರಂತರ ಬದಲಾವನೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಗುರುತರವಾಗಿದ್ದು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೆಚ್ಚು ವೃತ್ತಿಪರರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜದ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನವೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗೀದಾರರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಯಶಸ್ವಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವಿರಿ ಎಂಬ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ ತರಗತಿಯ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊರೆ ಎಂದು ಬಾವಿಸದಂತೆ ಸಂತಸದಾಯಕ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಸಿಗಲಿ ಎಂಬ ಶುಭ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಹೊರತರಲಾಗಿದೆ.

ಎಸ್.ಆರ್. ಉಮಾಶಂಕರ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.

ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು,  
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ,  
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

## ಶುಭ ಸಂದೇಶ

'ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ' ಎನ್ನುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಮೊ// ಎಲ್.ಆರ್.ವೈದ್ಯನಾಥನ್ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸಿನ ಅನ್ವಯ 1 ರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ 6 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ವರೆಗೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಇಲಾಖೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಾಂತ ಭೋದಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಪಠ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯೋಗ, ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಾಟಗಳ ಕೌಶಲ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಿಸುವ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿ ಯೋಗ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಎಂಬ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹೊರತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯಶಸ್ವಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸದ್ಯರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲುತ್ತಾ, ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಜಾಲನೆ ನೀಡುವಿರಿ ಎಂಬ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ ತರಗತಿಯ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊರೆ ಎಂದು ಬಾವಿಸದಂತೆ ಸಂತಸದಾಯಕ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಸಿಗಲ ಎಂಬ ಶುಭ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಹೊರತರಲಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಎನ್.ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ

ನಿರ್ದೇಶಕರು

(ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ)

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ,

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ  
ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ-2019-20

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ & ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಆರ್.ಉಮಾಶಂಕರ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.

ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು  
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ

ಡಾ.ಕೆ.ಬಿ.ಜಗದೀಶ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ. ಆಯುಕ್ತರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ		ಡಾ. ಎಂ.ಟಿ.ರೇಜು, ಭಾ.ಆ.ಸೇ. ರಾಜ್ಯ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ
ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಎನ್.ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ. ಬೆಂಗಳೂರು	ಶ್ರೀಮತಿ ಗಾಯತ್ರಿದೇವಿ ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ. ಬೆಂಗಳೂರು	ಶ್ರೀ ಕೆಂಚೇಗೌಡ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ. ಬೆಂಗಳೂರು
ಸಂಯೋಜಕರು ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿನಾ ಕ್ರಿಸ್ತಿನಾ ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.		

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ & ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ  
(ನನಗಾಗಿ-ನಮಗಾಗಿ-ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ)

ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನಾ ತಂಡ

ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

ಶ್ರೀ ಸೈಯದ್ ನಾಜಿಮ್ ಷಾ ಹುಸೇನಿ.  
ಜಿಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು(ಪ್ರಭಾರ)  
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಛೇರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು

ಡಾ. ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಪಿ.ಎನ್, ದೈ.ಶಿ.ಶಿ.(ಗ್ರೇಡ್-1)  
ಸ.ಪ್ರೌ.ಶಾಲೆ, ಭೋಗಾದಿ,  
ಮೈಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು & ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀ ನಾಗರಾಜಪ್ಪ,  
ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರಿವೀಕ್ಷಕರು,  
ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ

ಡಾ// ಸದಾಶಿವ ಎಸ್ ಪಲ್ಲೇದ  
ಸ.ಪ.ಪೂ.ಕಾ.(ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ) ಕುಶಾಲನಗರ,  
ನೋಮವಾರಪೇಟೆ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀ ಶಿವಶಂಕರ್ ದೈ.ಶಿ.ಶಿ.(ಗ್ರೇಡ್-1)  
ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬಾಗೇಶ್‌ಪುರ,  
ಅರಸೀಕೆರೆ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಬಬಲೇಶ್ವರ, ದೈ.ಶಿ.ಶಿ.(ಗ್ರೇಡ್-1)  
ಸ.ಪ್ರೌ.ಶಾಲೆ, ಸುಂಕೇನಹಳ್ಳಿ, ಹನುಮಂತನಗರ,  
ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಐ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ.(ಗ್ರೇಡ್-1)  
ಸ.ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು(ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ) ಕರಿಮುಡ್ಡನಹಳ್ಳಿ,  
ಹುಣಸೂರು ತಾ|| ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎಸ್.ಜಿರಾದರ್. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ.(ಗ್ರೇಡ್-1)  
ಸ.ಪ್ರೌ.ಶಾಲೆ, ಅಗ್ರಹಾರ ದಾಸರಹಳ್ಳಿ  
ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀ ಕಲ್ಲೇಶ್ ಡಿ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ.(ಗ್ರೇಡ್-1)  
ಕೆ.ಪಿ.ಎಸ್.ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಕಾಶೀಪುರ  
ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ

## ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವಿಷಯ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸ & ಪರಿಕಲ್ಪನೆ	1
2	ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ	7
3	ಆಸನಗಳು	17
4	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು	40
5	ಬಂಧ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು	48
6	ಇಲಾಖೆ ಸಂಘಟಿಸುವ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 1) ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು (ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ) 2) ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು (ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಐ.)	49
7	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಆಶಯ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ	60
8	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಭೋದನೆಯಲ್ಲಿ ಅಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಕೆ	65
9	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ 5E ಗಳ ಭೋದನಾ ವಿಧಾನ	67
10	ಪರೀಕ್ಷಾ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಗಳು	83
11	ಸರ್ವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	101
12	ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು	106
13	ಶಾಲಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಿವ್‌ಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ	115
14	ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು	138

ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ-ಕರ್ನಾಟಕ-2019-20

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಯೋಗ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಬೇತಿಯ ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿ.

ಸ್ಥಳ:-

ದಿನಾಂಕ:-

ದಿನ	1 ನೇ ಅವಧಿ	1 ನೇ ಅವಧಿ	2 ನೇ ಅವಧಿ		3 ನೇ ಅವಧಿ	4 ನೇ ಅವಧಿ		5 ನೇ ಅವಧಿ	6 ನೇ ಅವಧಿ		7 ನೇ ಅವಧಿ		
	6.00-08.00	9.30-10.00	10.00-11.00		11.15-12.15	12.15-01.15		2.15-3.15	3.15-4.15		4.30-5.30		
	1	2	3		4	5		6	7				
1		ನೋಂದಣಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಸ್ವಾಗತ, ಪರಿಚಯ, ಗುಂಪು ರಚನೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಂಚಿಕೆ		ಚಹೆ ವಿರಾಮ 11.00 ರಿಂದ 11.15			ಊಟದ ವಿರಾಮ 01-15 ರಿಂದ 02-15			ಚಹೆ ವಿರಾಮ 4-15 ರಿಂದ 04-30			
		ಎಲ್ಲಾ ಎಸ್.ಆರ್.ಕೆ. ಗಳು											
2		ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಚಿಂತನೆ, ವರದಿ, ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ.											
		ಎಲ್ಲಾ ಎಸ್.ಆರ್.ಕೆ. ಗಳು											
3		ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಚಿಂತನೆ, ವರದಿ, ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ.											
		ಎಲ್ಲಾ ಎಸ್.ಆರ್.ಕೆ. ಗಳು											
4		ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಚಿಂತನೆ, ವರದಿ, ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ.											
		ಎಲ್ಲಾ ಎಸ್.ಆರ್.ಕೆ. ಗಳು											
5		ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಚಿಂತನೆ, ವರದಿ, ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ.											
		ಎಲ್ಲಾ ಎಸ್.ಆರ್.ಕೆ. ಗಳು											



## ಅಧ್ಯಾಯ-1

### ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸ & ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಮಾನವನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭೌತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಈ ಯೋಗ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾಧ್ಯಮ. ಮಾನವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಂತದಿಂದ ಮುಂದುವರೆದು ಮಾನವತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಮಾನವನಾಗಿ ನಂತರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾನವನಾಗಿ, ಅನಂತರ ದೇವ ಮಾನವನಾಗಿ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಯೋಗ' ಎನ್ನುವುದು.



ಯೋಗವಿದ್ಯೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುವ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಆರನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಅರ್ಥ 'ನೋವು ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಕಠೋಪನಿಷತ್ತು 'ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ, ಬುದ್ಧಿಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ನಿಗ್ರಹವೇ, ಯೋಗ ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ಪದ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮೂಲಧಾತುವಾದ "ಯುಜ್" ಎನ್ನುವ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. "ಯುಜ್ಯತೇ ಆನೇನ ಇತಿ ಯೋಗಃ" ಅಂದರೆ ಬಂಧಿಸು, ಕೂಡಿಸು, ಸೇರಿಸು, ನಿರ್ದೇಶಿಸು, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸು, ಉಪಯೋಗಿಸು, ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಅದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಯೋಗಸೂತ್ರ, ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ, ಶಿವಸಂಹಿತೆ, ತೇಜೋಬಿಂದು, ಉಪನಿಷದ್ ಹಾಗೂ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವೆಂಬುದು ಒಂದು ದೇಶಕ್ಕಾಗಲೀ, ಒಂದು ಜನಾಂಗಕ್ಕಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಒಂದು ಧರ್ಮಕ್ಕಾಗಲೀ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಇದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಜನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದು ಭರತಖಂಡದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆಯು ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ಸಮೀಪವೂ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ವೇದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ಶೃತಿಶಾಸ್ತ್ರ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ರಾಮಾಯಣ, ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ಸಾಧನ ಯೋಗ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಇವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ, ಒಂದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಜಿತ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳು ಸಾಧಕನ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾರ್ಗಗಳು ಅಪರಿಮಿತ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವಿಚಾರಪರರು. ಜ್ಞಾನಯೋಗದಿಂದ, ಅಸೀಮವಾದ ಭಾವನಾಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ನಿರ್ಮಲಾತ್ಮರು ಭಕ್ತಿಯೋಗದಿಂದ, ಅದಮ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಕರ್ಮಕುಶಲಿಗಳು ಕರ್ಮಯೋಗದಿಂದ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ, ಸ್ಥಿರ ಮನಶ್ಚಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ದೃಢನಿಷ್ಠರು ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರಾಜಯೋಗದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದವರು ಸುಮಾರು ಕ್ರಿ.ಶ. ಎರಡನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಎಲ್ಲ ಯೋಗಗಳಿಗೂ ತಳಪಾಯ; ಆಸನ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ, ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಾಧನ; ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ತಡೆದು ಅದನ್ನು ಆತ್ಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧನ ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯಾಕಾರದಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿದು, ಒಂದು ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಪರವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಯೋಗ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಡಗೂಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅನುಷ್ಠಾನ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸಾಧನ. ಯೋಗ ಶಬ್ದವು ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿ ಬಹು ವಿಶಾಲವಾದುದು. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವೇ ಯೋಗವೆಂದು ಪತಂಜಲಿಗಳ ಮತ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯ ಹೊಂದುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಯೋಗ ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದೆಂಬುದು ಅನುಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೂರಾರು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಗಳು/ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಯೋಗಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

### ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಯೋಗ ಭರತಖಂಡದ ಪುರಾತನವಾದ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಹಿಂದೆ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನವನ್ನು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಅವರ ಅನುಭವ ಸಾರವನ್ನು ಸಮಾಜದ ಎಳಿಗೆಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಯೋಗ ಇಂದಿಗೂ ತೀರಾ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

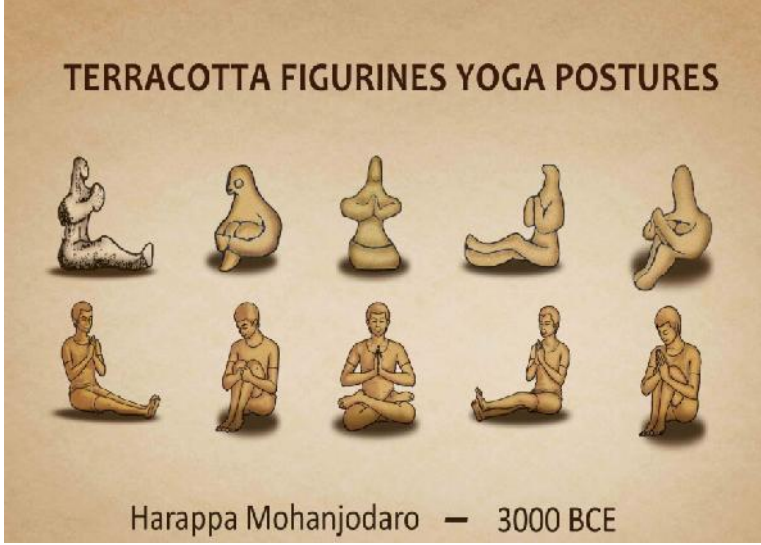
ಯೋಗದ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಐದು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

- 1) ವೇದಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ
- 2) ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ
- 3) ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಕಾಲ
- 4) ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಬದ್ಧ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭದ ನಂತರದ ಕಾಲ .
- 5) ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ

**1. ವೇದಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ:** ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳು ವೇದಗಳು. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧ ಋಗ್ವೇದ ವೇದ,ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಆತರ್ವಣ ವೇದ. ವೇದಗಳು ಎಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನ. ವಿಶೇಷ ಸಾಧನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಹರಡಿದ ಜ್ಞಾನವೇ ವೇದ. ವೇದಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನ ಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ, ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವಿತ ಅವಧಿಯ ಸಾಧನೆಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಾ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವಿಶೇಷ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವೇದಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.



**2. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ:** ಈ ಕಾಲವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮುಂಚಿನ ಕಾಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಇನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ರಾಮಾಯಣ ಹಾಗೂ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.



3. ಶಾಸ್ತ್ರಿಯ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಕಾಲ: ಈ ಕಾಲವನ್ನು ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳ ಕಾಲವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಸೂತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರು. ಇದನ್ನು ರಾಜಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

4. ಶಾಸ್ತ್ರಿಯ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿತ ನಂತರದ ಕಾಲ: ಇಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಗಳ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡವು. ದಶಂಗ ಯೋಗ, ಷಡಂಗ ಯೋಗ, ಚದುರಂಗ ಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಹೊಸ ದಾಸ ಕ್ರಮಗಳು ಕ್ರಮಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡವು.

5. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ: ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲೂ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು ಆದವು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ದೊರಕಿತು. ಹಠಯೋಗಪದ್ಧತಿ:ಯೋಗಿ ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರ್ಯರ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಾಭಿ ಜೋಯಿಸ್ ರವರ ಅಷ್ಟಾಂಗ ವಿನ್ಯಾಸ ಯೋಗ, ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅವರ ಸಲಕರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಯೋಗ, ಆರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಯೋಗ, ರಿದಮಿಕ್ ಯೋಗ, ಯೋಗ ಗುಚ್ಚಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿವಿಧ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ಯೋಗ ಪಥಗಳು

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹಲವಾರು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಪಥಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

- ❖ ಕರ್ಮಯೋಗ,                      ❖ ಭಕ್ತಿಯೋಗ,
- ❖ ಜ್ಞಾನಯೋಗ                      ❖ ರಾಜಯೋಗ

1. **ಕರ್ಮಯೋಗ:** ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಫಲ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಫಲದ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಕೂಡದು. ಇದನ್ನೇ 'ನಿಷ್ಕಾಮಕರ್ಮ'ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಮೋಹವಿಲ್ಲದ ಮನೋಭಾವ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕರ್ಮಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕರ್ಮಯೋಗ.
2. **ಭಕ್ತಿಯೋಗ:** ಭಕ್ತಿ ಭಾವನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ. ಭಜನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪೂಜೆ, ಜಪ, ತಪ, ಧ್ಯಾನ, ಮೌನ ಈ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಗುರಿ ತಲುಪುವುದೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗ. ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದವರು ಪುರಂದರದಾಸರು, ಕನಕದಾಸರು, ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ, ಸಂತ ಮೀರಾಬಾಯಿ ಮುಂತಾದವರು.
3. **ಜ್ಞಾನಯೋಗ:** ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ಪುರಾಣ, ಇತಿಹಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ, ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ, ಸತ್ಸಂಗ, ತರ್ಕ, ಮೀಮಾಂಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನು ಯಾರು? ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು? ಆ ಶಕ್ತಿಗೂ-ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇನು?

ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ, ತರ್ಕ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದು ಗುರಿ ತಲುಪುವುದೇ ಜ್ಞಾನಯೋಗ. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು, ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು, ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರೇ ಮೊದಲಾದ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು, ದಾರ್ಶನಿಕರು ಈ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದವರು.

4. **ರಾಜಯೋಗ:** ಹಲವು ಯೋಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೇ ರಾಜಯೋಗ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸಲು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧನಾ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಮಾರ್ಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳೆಂದರೆ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ.

**ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು :**

- ◆ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಯೋಗ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.
- ◆ "ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ" ಎಂದು ಯೋಗಶಿವತಾಮಹಾ ಶ್ರೀ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾತಂಜಲಿಯೋಗ ಸೂತ್ರ ಅಧ್ಯಾಯ-1 ಶ್ಲೋಕ-2 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ "ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಯೋಗ"ವೆಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಅಲೆಗಳ ನಿಗ್ರಹವನ್ನೇ ಯೋಗ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.
- ◆ ಯೋಗಃ, ಕರ್ಮಸು, ಕೌಶಲಂ-ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆ (ಕ್ರಿಯೆ)ಯನ್ನು ಕೌಶಲ್ಯ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು "ಯೋಗ" ಎಂದು ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.
- ◆ ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಚತೇ.. ಅಂದರೆ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಭಾವದಿಂದಿರುವುದೇ ಯೋಗ ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ಯೋಗ, ಇದನ್ನು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಪರಮಾತ್ಮನು 'ಭಗವದ್ಗೀತೆ'ಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.
- ◆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಭುತ್ವವೇ "ಯೋಗ" ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.
- ◆ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ , ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಎಂದರೆ "ಶರೀರದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಯೋಗ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.
- ◆ ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲದ, ಕುಂತಲ್ಲೇ ಕೂರದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.
- ◆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಯೋಗ
- ◆ ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯಃ ಯೋಗ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ" ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಯೋಗ ಎಂದು 'ವಸಿಷ್ಠ ಋಷಿಗಳು' ತಮ್ಮ 'ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ' ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ
- ◆ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ-ಸೂರ್ಯ (ಹ) ಚಂದ್ರ (ಠ) ರ ಸಮಾಗಮವೇ ಯೋಗವೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

**ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಸತ್ತರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಇಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಲಿಂಗಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಉದ್ದಿಗ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಃಶಾಂತಿಗೆ, ಆತ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ದಾರಿ ದೀಪವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಯೋಗದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಉಪಕಾರಿಯಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.
5. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ, ರೋಗಮುಕ್ತ ದೇಹವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
7. ಯೋಗ ಒಂದು ಜೀವನ ತತ್ವ ಬದುಕಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಅಂಗಗಳಾದ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳೆರಡೂ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
8. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
9. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
10. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ, ಗ್ರಂಥಿಗಳ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ, ನರಮಂಡಲದ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಕಾರ್ಯ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎಂದು ಕರೆಯಬೇಕಾದರೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ 'ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೀಗೆ ಐದು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಂಚಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

### ದೈಹಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

1. ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
3. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹ, ಹೃದಯ, ನರಮಂಡಲ, ಮೆದುಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
5. ನರಮಂಡಲದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
6. ಶರೀರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಸ್ಥೂಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

### ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

1. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಡಲು ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.
3. ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ
4. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

### ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯ ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯವೆಂಬುದು ಭಾವನೆಗಳ ಖಜಾನೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿಯೂ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯೋಗವು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

### ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ

ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ತರ್ಕಶಕ್ತಿಗಳು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಂಥವುಗಳು. ಬುದ್ಧಿಯು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ದೀಪ್ತಿಯಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಯು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪಾಠದ ಮಾಹಿತಿಗಿಂತಲೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ

ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಗುವು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ತನಗೆ ದೊರಕಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೌದ್ಧಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಹರಿತಹೊಂದಿದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ದಾಸನಾಗದೇ, ಸ್ವಾಮಿತ್ವ ಹೊಂದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು 'ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದ ಎರಡು ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳೆಂದು' ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರ ಜೊತೆಗೇ ಆ ವಿಷಯದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಂಥದ್ದು ಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

### ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ

ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುವುದು, ಉತ್ತಮ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದು, ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ದಾನಧರ್ಮ ಮಾಡುವುದು, ಸತ್‌ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಹೀಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ನೋಡದಂತೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ನಿಭಾಯಿಸುವಂತಹ ಪರಮೋಚ್ಚ ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಗಾಗಿಯೇ ಯೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಪರಮೋಚ್ಚ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಂದರ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯತೆ, ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ ಎಲ್ಲವೂ ಇರಬಹುದಾದರೂ ಆತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿರಬಹುದು. ಯೋಗವೆಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಮನಸ್ಸಿಗೊಂದು ಆತ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು ದೇವರ ಕೆಲಸ ಎಂಬ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇಂಥ ಭಾವನೆ, ಈ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನಮ್ಮ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ

## ಅಧ್ಯಾಯ-2 ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಗೊಂಡಿದ್ದ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸೂತ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಹಿರಿಮೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವರನ್ನು 'ಯೋಗ ಪಿತಾಮಹ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು. ಇವರು 196 ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಯೋಗ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯವರ ಅಷ್ಟಾಂಗ 196 ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು "ನಾಲ್ಕು" ಪಾದಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ :

- ◆ ಸಮಾದಿ ಪಾದ -51 ಸೂತ್ರಗಳು.
- ◆ ಸಾಧನಾ ಪಾದ -55 ಸೂತ್ರಗಳು.
- ◆ ವಿಭೂತಿ ಪಾದ -56 ಸೂತ್ರಗಳು.
- ◆ ಕೈವಲ್ಯ ಪಾದ - 34 ಸೂತ್ರಗಳು.

ಯೋಗ ಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಮುನಿಗಳು 'ಯೋಗ: ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ ಎಂದರ್ಥ.

- ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು : ಪ್ರಮಾಣ(ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜ್ಞಾನ), ವಿಷಯ(ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ), ವಿಕಲ್ಪ(ಭ್ರಮೆ), ನಿದ್ರಾ, ಸ್ಮೃತಿ.
- ಚಿತ್ತ ಕ್ಲೇಶಗಳು: ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ(ಅಹಂಕಾರ), ರಾಗ (ಮೋಹ), ದ್ವೇಷ, ಅಭಿವಿವೇಶ(ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಜಿಕೆ)
- ಚಿತ್ತ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳು: ವ್ಯಾಧಿ (ಅನಾರೋಗ್ಯ), ಸ್ಥಾನ(ಸೋಮಾರಿತನ), ಸಂಶಯ(ಅನುಮಾನ), ಪ್ರಮಾದ(ಅಜಾಗರೂಕತೆ), ಆಲಸ್ಯ(ಜಡತ್ವ), ಅವಿರತಿ(ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ), ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ(ದಿಕ್ಕು ತೋಚದಿರುವಿಕೆ), ಅಲಭ್ಯಭೂಮಿಕತ್ವ(ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು), ಅನವಸ್ಥಿಕತ್ವ (ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯದೆ ಇರುವುದು) ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ತ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

### ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಮಾರ್ಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

- 1) ಯಮ : ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ.
- 2) ನಿಯಮ : ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ .
- 3) ಆಸನ : ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಗಳು.
- 4) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಹತೋಟಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ.
- 5) ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ : ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ.
- 6) ಧಾರಣ : ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ-ಮನಸ್ಸಿನ ಶಿಕ್ಷಣ.
- 7) ಧ್ಯಾನ : ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ.
- 8) ಸಮಾಧಿ : ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ (ಅನುಭವ)

ಈ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ.

### ಯಮ: ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನೈತಿಕ ವಿಧಿಗಳ ಆಚರಣೆ:

ನಾವು ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಲು ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ನಡೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಯಮ ಪಂಚಕಗಳೆನ್ನುವರು. ನೈತಿಕ ಸೂತ್ರಗಳ ಪಾಲನೆಗೆ ಯಮ ಎನ್ನುವರು. ಎಂದರೆ ಯಾವ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹಿಂತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅವು ಯಮಗಳು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಐದು ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

- ಅಹಿಂಸೆ
- ಸತ್ಯ
- ಅಪರಿಗ್ರಹ
- ಆಸ್ತೇಯ
- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ

**1. ಅಹಿಂಸೆ:** ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡದಿರುವುದು ಎಂದರೆ 'ಹಿಂಸೆ' ಮಾಡದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಡದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು. ಅಹಿಂಸೆ ಎಂದರೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯವು ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಐಕ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕರು ಸರ್ವರನ್ನೂ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ಮತ್ತರ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಿಂಸೆಯು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲೂ ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡದಿರುವುದು ಅಹಿಂಸೆ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡದಿರುವುದು ವಾಚಿಕ ತಪಸ್ಸು. ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಇತರರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ, ಒರಟಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಅದು ನೀಡುವ ನೋವು ಶಾರೀರಿಕ ಪೆಟ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಆಳವಾದುದು. ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಬಯಸುವವರು ತಮ್ಮ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಯ, ಪ್ರೇಮಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

**2. ಸತ್ಯ:** ಇದ್ದದನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸತ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಾಗ ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು. ಎಂದರೆ "ಯತಾರ್ಥತೆ" ನಡೆನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದುದನ್ನೇ ನುಡಿಯುವುದು. ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆಯುವುದು. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇತರರ ಮೇಲೆ ಸುಳ್ಳು ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಮಾತಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮನ ನೋಯಿಸದೇ ಇರುವುದು. **ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು ಮತ್ತು ಕೃತಿ** ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದು ಸತ್ಯ.

'ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿ, ಪ್ರಿಯವಾದುದನ್ನು ನುಡಿ. ಆದರೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಡ ಅಥವಾ ಹಿತಕರವಾದ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಡ' ಎಂಬುದು ಹಿರಿಯರ ನುಡಿ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ಸಮ್ತಿಸುತ್ತದೋ ಆಗ ಅದು ಪರಮಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಾತು ಮತ್ತು ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಯಾಯಿಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಸತ್ಯಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು.

ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಇದನ್ನು ಸತ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವಾಚಿಕ ತಪಸ್ಸು. ಅಸತ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸತ್ಯ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಾರದು.

ಪ್ರಿಯವಾದುದನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬಾರದು. ಪ್ರಿಯವೂ, ಸುಳ್ಳಲ್ಲದೂ ಆದದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನುಡಿಯಬೇಕು.

**3. ಅಸ್ತೇಯ :** ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಅಸ್ತೇಯ. ನಮಗೆ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲದ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪಡೆಯುವುದು ಸ್ತೇಯ (ಕಳ್ಳತನ) ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸದೇ ಇರುವುದು ನಿಜವಾದ ಅಸ್ತೇಯ. ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದೆಯೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಭಿನ್ನವಾದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದು, ನಿಗದಿಯಾದ ಅವಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

ಇನ್ನೂ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಕಳ್ಳತನವೇ. ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಲುವಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲುಂಟು. ಅದನ್ನು ಲೋಭದಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಇನ್ನೂ ಹಲವರು ಅದರಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

**4. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ:** ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ ಗಮನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ತ್ರಿಕರಣ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಂಯಮದಿಂದ ಇರುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಅಪಾರ ಶಾಂತಿ, ಮೌನ, ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ.

**5. ಅಪರಿಗ್ರಹ:** ಪರಿಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಪರಿಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಸ್ವತಃ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯದಿರುವುದು, ದುರಾಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸರಳ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು, ಸದಾಕಾಲವು ತನಗೇ ಬೇಕು, ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಪರಿಗ್ರಹವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಂತೆಯೇ ಆಗುವುದು.

**ನಿಯಮ:** ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಸ್ತು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು 'ನಿಯಮ' ಎನ್ನಬಹುದು. ನಿಯಮಗಳು ಎಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ನೈತಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು. ಯಾವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅವೇ ನಿಯಮಗಳು.



ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಐದು ನಿಯಮಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ಇವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮ ಪಂಚಕಗಳೆನ್ನುವರು.

ಇವುಗಳೆಂದರೆ;

- ಶೌಚ
- ಸಂತೋಷ
- ತಪಸ್ಸು
- ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ
- ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ.

**1. ಶೌಚ:** ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶುಚಿತ್ವವೇ ಶೌಚ.

ಶೌಚ ಎಂದರೆ "ಶುಚಿತ್ವ". ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಪರಿಸರ ಇವುಗಳ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸುವುದು. ಸ್ನಾನ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಯಮಿತ ಕರ್ಮಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಹೀಗೆ ಶುಚಿಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ, ಮಧುರತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಯತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಶೌಚಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ ಶೌಚ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚಗಳೆಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸ್ನಾನ, ಸ್ವಚ್ಛ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚವಾದರೆ, ಅಂತರ್ ಶೌಚವು ಮಾನಸಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಯೋಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳು, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅಂತರ್ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಇದರಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆ, ಸ್ನಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟರೆ, ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಶುಚಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದೂ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹವೂ ಮಾನಸಿಕ ಶುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**2. ಸಂತೋಷ:** ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುಣ. ಸದಾ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರುವುದು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತೃಪ್ತನಾಗಿರುವುದು. ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರದು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಲಾರದು. ತೃಪ್ತ ಜೀವಿ ಮಾತ್ರ ಆನಂದವನ್ನು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಹಂತ. ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯು ತಣಿಸಲಾಗದಂತಹ ದುರಾಸೆ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂತೃಪ್ತಿಯು ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

**3. ತಪಸ್ಸು:** ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸತತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಕೆಟ್ಟಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದೇ ನಿಜವಾದ ತಪಸ್ಸು. ವ್ರತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆತ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹೊಂದಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೇ ಭಗವದ್ಭಾವಾದಿ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿ ಸಂಯಮದಿಂದಿರುವುದೇ ತಪಸ್ಸು.

ತಪಸ್ಸೆಂದರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಆತ್ಮ ಸಂಸ್ಕರಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ ಈ ತಪಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಸಾಧಕರು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

**4. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ:** ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ. ಇದನ್ನು ಅಂತರಾವಲೋಕನ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಆಗಾಗ ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯುವುದು, 'ಸ್ವಾ' ಎಂದರೆ 'ಸ್ವಂತ', ಅಧ್ಯಾಯ ಎಂದರೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ವಿಚಾರವಂತರಾದ ಪೂರ್ವಿಕರ, ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಅರಿತ ಅರಿವನ್ನು ತಾನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾಪುರುಷರುಗಳ ಆತ್ಮ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಓದುವುದು. ಕೂಡ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವ-ಅಧ್ಯಯನ-ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಲು ಸಮಯ ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ, ಇದೇ ಪರಮಜ್ಞಾನ.

5. ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ : ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ. ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಕರ್ಮವನ್ನು ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರದು ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಗೂ ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತಿ. ಇದರಿಂದ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುವುದು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ. ಸರ್ವಶಕ್ತವಾದ ಭಗವಂತನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ, ಭಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಮರ್ಪಣೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಹೊರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಇಹದ ಜೀವನವನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಶ್ವರನೆಂದರೆ-ಯೋಗ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಪರಮಾತ್ಮ' ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮ. ಪ್ರಣಿಧಾನವೆಂದರೆ - ತಾನು ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವೆನೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಸತತ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

### ಆಸನಗಳು:

ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೂರನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಆಸನ ಅಂದರೆ ಶರೀರ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ, ಸುಖಕರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ, 'ಸ್ಥಿರ ಸುಖಂ ಆಸನಂ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸೂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ಸುಖವಾದ ನಿಲುವಿಗೆ 'ಆಸನ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕ ದೃಢತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಸನ ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ.

'ಆಸನ' ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಲುವು, ಸೌಂದರ್ಯ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಶರೀರದ ಘಟಕಗಳಾದ ಎಲುಬು, ಮಾಂಸ, ನರ-ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಪಟುತ್ವವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪುಷ್ಟಿ, ತುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಆಸನದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢತೆ/ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸುಖಕರತೆ. ಇವೆರಡು ಆಸನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು. ಆಸನಗಳನ್ನು ಯಾರೂ, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೂ ಇದು ದೇಹದ ಜಡತ್ವವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ-ಯೌವನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದೋಪನಿಷತ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಆಸನಾನಿ ಚ ತಾವಂತಿ ಯಾವಂತೋ ಜೀವರಾಶಯ' ಅಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜಾತಿಯ ಜೀವಜಂತುಗಳಿವೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಬಗೆಯ ಯೋಗಾಸನಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಆಸನಗಳಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

### ಆಸನದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢತೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸುಖಕರತೆ (ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿ) ಇವೆರಡು ಆಸನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಗಾಧ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

- 1) ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು
- 2) ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನಗಳು
- 3) ನಿರ್ಮಾಣಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು

1) ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು: ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ವೀರಾಸನ. ಧ್ಯಾನಾಸನಗಳು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಸಹಕಾರಿಯಾದವು.

2) ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನಗಳು: ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳ ಅಂತಿಮ ಉದ್ದೇಶ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳು ವಿಶೇಷತಃ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಉದಾ: ಶವಾಸನ, ಮಕರಾಸನ ಮೊದಲಾದವು.

3) ನಿರ್ಮಾಣಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು: ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ- ಇವೆರಡನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳೂ ನಿರ್ಮಾಣಾತ್ಮಕ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸನಗಳು ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಉದಾ: ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ.

ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರವು ದೃಢವಾಗಿ, ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಗುರವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆರೋಹಣ, ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅವರೋಹಣ. ಆರೋಹಣ ಎಂದರೆ ಆಸನದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ ಹಾಗೂ ಅವರೋಹಣ ಎಂದರೆ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಿಕೆ. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲವಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚು.

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎನ್ನುವುದು. 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಎಂದರೆ - ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣ (ಉಸಿರು), ಆಯಾಮ ಎಂದರೆ - ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಣದ ಆಯಾಮ, ಅಂದರೆ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಾಮಿತ್ವವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

### ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

ಬಹಿರ್ ಮುಖವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯಾಂತರದಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದನ್ನೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವೇ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ-ಇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಒಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಅಂತರಾತ್ಮನತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ತಗ್ಗಿಗೆ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಂತೆ ಸದಾ ಚಂಚಲವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲುಗಡೆಗೆ ತರಲು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕ್ರಮ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸದಾಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ವಿಷಯದ ಸವಿಕಂಡ ನಂತರವು ತೃಪ್ತವಾಗದೆ, ಅವುಗಳ ಬಯಕೆಗಳು ಏರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಉದ್ದೇಶ.

### ಧಾರಣ:

ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದನ್ನು 'ಧಾರಣ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಧಾರಣ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಆರನೇ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಂತರಂಗ ಯೋಗದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧಾರಣಾ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. "ಏಕಬಂದಶ್ಚಿತ್ತನ್ಯ ಧಾರಣಾ". ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಧಾರಣಾ.

ಅನೇಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಹೊಸದು ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಲ್ಲಿಸುವಿಕೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದೇ ಇಷ್ಟ ದೈವ, ಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ಉದ್ದೇಶನ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ದೃಢ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿದರೆ, ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಕ್ಷತ್ರ, ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಗಳು ಮುಂತಾದ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹೃದಯ, ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಮುಂತಾದ ಆಂತರಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಅನಾಹತ ಪದ್ಮದ ಮೇಲೆಯೋ, ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಪದ್ಮಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೋ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ನಿಶ್ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆದರೂ ಒಳಗೇ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು ಹಲವು ಅಲೆಗಳಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ "ಧಾರಣ". ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಕಾರದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿದರೆ, ಧಾರಣದಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಕಾರ್ಯವು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ತಲ್ಲೀನತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಧಾರಣದ ಉದ್ದೇಶ.

### ಧ್ಯಾನ:

ಧಾರಣದ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. 'ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಧ್ಯಾನಂ' ಅಂದರೆ ಏನನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸದಿರುವುದೇ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರ್ಥ. ಧಾರಣದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಮನಸ್ಸು ತೈಲಧಾರೆಂತೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅದನ್ನು 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮನೋನ್ಮತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಮನಗೊಂಡು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ದೈವಯ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಲುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಗೆ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ, ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಲೆಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ.

ಧಾರಾ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ನೀರು ಅಥವಾ ದ್ರವ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಏಕಾಧಾರೆಯಾಗಿ ಬರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ತೀವ್ರತೆಯು ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಲ್ಲಟ ಅಥವಾ ಚಂಚಲವಾಗಲೇ ಕೂಡದು. ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೇಗೆ ಆಳವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಆಳವಾದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಧಾರಣ ಪಕ್ಕಗೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ, ಇದೇ ಧ್ಯಾನ.

- ಹಲವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದು ಅನುವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಪೂರ್ಣ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೂ ಹಲವು ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳುಂಟು.
- ಕಪಿಲ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. “ಧ್ಯಾನಂ ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಮನಃ”.
- ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ‘ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನರಹಿತವಾಗಿ, ಆಯಾಸ ರಹಿತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನ’ ಎಂದು.
- ಧಾರಣಾದ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿ ಧ್ಯಾನ.
- ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಮಂತ್ರ, ಇಷ್ಟ ದೇವತೆ, ಅಥವಾ ಸಂತರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ನಾವು ಏನನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೋ ಅದೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಕ್ರೋಧದ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೋಪಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೇಮದ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರೇಮ ಮೂರ್ತಿಗಳು ನಾವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನ ಅಹಿಂಸೆ, ಪ್ರೇಮ, ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

### ಸಮಾಧಿ

ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಧಕನ ಅಂತ್ಯಗುರಿ. ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಶುಕ್ತ-ಶುದ್ಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುವರು. ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಪರಮಾನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಿಮಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾನ್ವಿತ ಧ್ಯೇಯಾಕೃತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ಸ್ತಬ್ಧಗೊಂಡು, ನಿರ್ವಿಕಾರವೂ, ನಿರಾಕಾರವೂ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವೂ ಆದ ಚಿದಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಲೀನವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಕೊನೆಯ ಅಂಗವೇ ಸಮಾಧಿ. ಸಾಧಕರ ಕೊನೆಯ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿರ್ದೇಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ ಇದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಅತೀತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ದೇವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವ ದಿವ್ಯಚೇತನಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುವರು.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ, ಧ್ಯಾತ್ಯ, ಧ್ಯೇಯ, ಎಂಬ ತ್ರಿಪುಟ ಉಂಟು. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲೂ ಈ ತ್ರಿಪುಟ ಉಂಟು. ಆದರೆ, ಈ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ತ್ರಿಪುಟಿಯೂ ಭಂಗವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. “ತದೇವಾರ್ಥ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಭಾಸಂ” ಧ್ಯಾತ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧ್ಯೇಯದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾಧಿ ಧ್ಯಾನದ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿ, ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾತ್ರ. ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಇನ್ನೂ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಗಳುಂಟು. ಸಮಾಧಿ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಚಿರಮವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ‘ಅಪಾರ ಆನಂದ, ಜ್ಞಾನ, ಶಾಂತಿ, ಸೌಂದರ್ಯಗಳ ನೆಲೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿ.

### ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಹೆಸರೇ ತಿಳಿಸುವಂತೆ, ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮನ. ಸೂರ್ಯ ವಿಶ್ವದ ಸಮಸ್ತ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೂಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಗೌರವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ನಮನ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಎಂದರೆ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳ ಸಮುಚ್ಚಯ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರು, ಭಂಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂರ್ಯನೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯತೆ ಹೊಂದುವ ಉಪಾಸನೆ ಕೂಡ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಭಕ್ತಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಅನುಗ್ರಹವೂ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ಅದು ಸಾಧಕನನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಚೈತನ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನಗಳ ಆಕರವಾದ ಸೂರ್ಯ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮಿತ್ರ, ಹಿತಕಾರಿ, ಜೀವ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವನು. ಅಂತಹ ಸವಿತೃ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಾವು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಆ ಚೈತನ್ಯ, ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾವೂ ಆ ಮೂಲದಿಂದ ಪಡೆಯಲೆಂದೇ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಇದೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಎಣಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗಲೂ ಒಂದು ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ದ್ವಾದಶನಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರೊಡನೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳ ಸಶಬ್ದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ನಮ್ಮ ನರಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಂದರವಾದ ಮಾಲೀಸು-ಮರ್ದನ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಹನ್ನೆರಡು ನಾಮಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವನ ಒಂದೊಂದು ಗುಣವಿಶೇಷವನ್ನು ಸ್ಮರಣೆಗೆ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆ ನಾಮವನ್ನು ಭಕ್ತಿ/ಭಾವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಆ ಭಾವ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ನಾವೂ ಆ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಿಥಿಲೀಕರಣದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನಗಳ ನಡುವೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬಿಗಿತ ಕಳೆದು, ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಮುಂದೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶರೀರ ಹದಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಹಿರಣ್ಮಯೇನ ಪಾತ್ರೇಣ ಸತ್ಯಸ್ಥಾಪಿಹಿತಂ ಮುಖಂ |

ತತ್ವಂ ಪೂಷನ್ ಅಪಾವೃಣು ಸತ್ಯಧರ್ಮಾಯ ದೃಷ್ಟಯೇತ್ ||

ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ “ಸತ್ಯದ ಮುಖವು ಸ್ವರ್ಣಮಯ ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಹೇ ಸೂರ್ಯ ಭಗವಾನ್, ಆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಸರಿಸಿ ಸತ್ಯ (ಜ್ಞಾನ) ಧರ್ಮಗಳ ಸಮಗ್ರ ದರ್ಶನವನ್ನು ನಮಗೆ ಮಾಡಿಸು” ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಮೊದಲು ಓಂಕಾರ, ಬೀಜ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ದೇವನ ಯುಕ್ತವಾದ ನಾಮವನ್ನು ಹೇಳಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರ.ಸ.	ಸೂಚನೆ	ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ	ಉಸಿರಾಟ	ಆಸನ	ದೃಷ್ಟಿ
1	ಏಕಂ	ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ	ಪೂರಕ & ರೇಚಕ	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ
2	ದ್ವೀ.	ಓಂ ಪ್ರೀಂ ರವಯೇ ನಮಃ	ಪೂರಕ	ಊರ್ಧ್ವಾಸನ	ಭೂಮಧ್ಯ
3	ತ್ರೀಣಿ	ಓಂ ಹ್ರೂಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ	ರೇಚಕ	ಉತ್ಥಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
4	ಚತ್ವಾರಿ	ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ	ಪೂರಕ	ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಭೂಮಧ್ಯ
5	ಪಂಚ	ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಖಿಗಾಯ ನಮಃ	ರೇಚಕ	ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ
6	ಷಟ್	ಓಂ ಹ್ರಃ ಪೂಷ್ಣೇ ನಮಃ	ಕುಂಭಕ	ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣೀಪಾದಾಸನ	ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿ
7	ಸಪ್ತಃ	ಓಂಹ್ರಾಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ	ಪೂರಕ	ಭುಜಂಗಾಸನ	ಭೂಮಧ್ಯ
8	ಅಷ್ಟ	ಓಂ ಪ್ರೀಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ	ರೇಚಕ	ಅಧೋಮುಖಿ ಶ್ಲಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
9	ನವಃ	ಓಂಹ್ರೂಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ	ಪೂರಕ	ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಭೂಮಧ್ಯ
10	ದಶ	ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಸವಿತೇ ನಮಃ	ರೇಚಕ	ಉತ್ಥಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
11	ಏಕದಶ	ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ	ಕುಂಭಕ	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿ
12	ದ್ವಾದಶ	ಓಂ ಹ್ರಃ ಭಾಸ್ಕರಾಯನಮಃ	ಪೂರಕ&ರೇಚಕ	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ



**ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ:** ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ.

ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಊರಬೇಕು. ಮುಂಡ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

### 1. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ:



ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ತೋಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ, ತೋಳು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರಿಸಿ, ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಕೆ ಬೇಡ.

### 2. ಉತ್ಥಾನಾಸನ:



ಊರ್ಧ್ವಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ, ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

### 3. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ:



ಮೊದಲು ಉತ್ಥಾನಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾದಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ಒತ್ತಿದ್ದು, ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆ ಇರಿಸಬೇಕು.

### 4. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ:



ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಪಾದದ ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.



### 5. ಶಶಾಂಕಾಸನ

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಉದರದ ಭಾಗ ಎರಡು ತೊಡೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಣೆಯನ್ನು ಇಡುವುದು. ಎರಡು ಕೈಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ



### 6. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ

ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ದೇಹವನ್ನು ನೆಲದಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿರಿ.ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನುಗಂಬ, ಪೃಷ್ಠಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ, ದಂಡದಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳು, ಎದೆ, ಮಂಡಿಭಾಗ, ಕಾಲುಬೆರಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬೇಕು.



### 7. ಭುಜಂಗಾಸನ

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ ಮಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡೂಕೈಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ, ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ, ಪಾದದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಭೂ ಮಧ್ಯ ಇಡಬೇಕು.



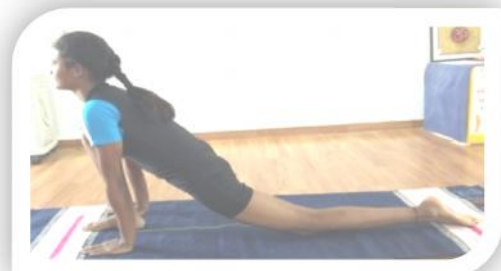
### 8. ಭೂಧರಾಸನ

ಭುಜಂಗಾಸನದಿಂದ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮುಂದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗಿರಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ, ಪೃಷ್ಠಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ.



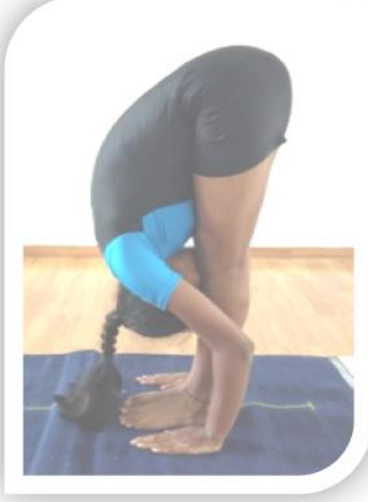
### 9. ಶಶಾಂಕಾಸನ

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಉದರದ ಭಾಗ ಎರಡು ತೊಡೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಣೆಯನ್ನು ಇಡುವುದು. ಎರಡು ಕೈಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ



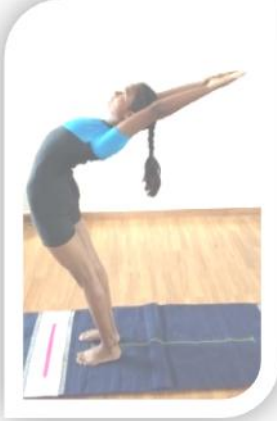
### 10. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

ಅಧೋಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನದಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಮೂರನೇ ಆಸನದಂತೆಯೇ.



## 11. ಉತ್ತಾನಾಸನ

ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉತ್ತಾನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಮಿಕ್ಕ ವಿವರಗಳು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಎರಡನೆಯ ಆಸನದಂತೆಯೇ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ತಾನಾಸನವು ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ನಂತರ ಬರುವುದು ಅನಂತರ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.



## 12. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ

ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ತಾನಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಕೋಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ, ತೋಳು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರಿಸಿ, ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಕೆ ಬೇಡ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು.



## ಅಂತಿಮಸ್ಥಿತಿ

ಊರ್ಧ್ವಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಊರಬೇಕು. ಮುಂಡ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿಸಿ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡತಕ್ಕದು.





## ಅಧ್ಯಾಯ-3

### ಆಸನಗಳು

ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೂರನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಆಸನ ಅಂದರೆ ಶರೀರ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ, ಸುಖಕರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ, 'ಸ್ಥಿರ ಸುಖಂ ಆಸನಂ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸೂತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆಯ ನಂತರದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಖವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲ ಭಂಗಿಯೇ ಆಸನ ಎಂದು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕ ದೃಢತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಸನಗಳು ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಲುವು, ಸೌಂದರ್ಯ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಶರೀರದ ಘಟಕಗಳಾದ ಎಲುಬು, ಮಾಂಸ, ನರ-ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಪಟುತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪುಷ್ಟಿ, ತುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.



'ಶರೀರ ಮಾಧ್ಯಂ ಖಲುಧರ್ಮಸಾಧನಂ' ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳ ಸಾಧನೆಗೂ ಶರೀರವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದು ಶರೀರವೆಂದರೆ ನಿರೋಗಿಯಾದ, ಸ್ವಸ್ಥವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಆಸನವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬೆನ್ನು, ಶಿರ ಮತ್ತು ಕತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಪಾಂತಂಜಲಿಯ ಆಸನ ಇದು ಬಹುಮುಖ್ಯವೂ ದೇಹವನ್ನು ಮನೋದೃಢತೆ ನಿಯೋಜಿಸುವ ಅಂಗ ಸಾಧನವೂ ಆಗಿದೆ. ಅಸನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳಿರುವ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯಾಶ್ರಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಅಳವಡಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ 'ಆಸನ' ಸಿದ್ಧತೆ.

ಆಸನಗಳು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ನಿಲುವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಲಘುತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಸನ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅಗಾಧವಾದ ಶರೀರಸಂಪತ್ತನ್ನೂ, ಮುದ್ದೆಮುದ್ದೆಯಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾರದು. ಯೋಗಾಸನಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ದೃಢಕಾಯವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ರೋಗವರ್ಜಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದಲ್ಲದೆ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆಸನಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದೇಹ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಹನ, ಯೋಗಿಯ ದೇಹವು ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಬಂಧನವಲ್ಲ, ಅನುಕೂಲ ಸಾಧನ.

### ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಯೋಗಾಸನ

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸನವು ಮೂರನೇ ಹಂತ. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತದ ಪ್ರಕಾರ 84 ಲಕ್ಷ-ಆಸನಗಳಿವೆಯೆಂಬ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಸನವು ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ... ಅಸಂಖ್ಯಾತ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ, ಧ್ಯಾನಬಿಂದೂಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ 'ಆಸನಾನಿ ಚ ತಾವಂತಿ ಯಾವಂತೋ ಜೀವರಾಶಯಃ' ಎಂದರೆ 'ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜಾತಿಯ ಜೀವಜಂತುಗಳಿರುವವೋ ಅಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಯೋಗಾಸನಗಳಿವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ - ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೂ, ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೂ, ಕೂಡ ಆಸನಗಳಿವೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ..... ಯೋಗಾಸನಗಳು ಅಪಾರ, ಅಸಂಖ್ಯಾತ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತಹ ಆಸನಗಳು; ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ವೀರಾಸನ. ಉಳಿದ ಆಸನಗಳು ನಿರ್ಮಾಣಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂವರ್ಧನೆಗೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಶರೀರಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ' ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಸಾಧನೆಗೂ ಶರೀರವೇ ಮುಖ್ಯ ಉಪಕರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿರೋಗಿಯಾದ, ವಿಕಾರ ರಹಿತವಾದ, ಸಬಲ ಶರೀರದ ಹೊರತು ಯಾವ ಸಾಧನೆಯೂ ನಡೆಯದೆಂಬುದು ತೀರ ಸತ್ಯ ಆದುದರಿಂದಲೇ, 'ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲ ಮುತ್ತುಮಂ' 'ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ - ಈ ಚತುರ್ವಿಧ ಸಾಧನೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ' ಎಂದಿತು ಸೂಕ್ತಿ. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೇ.

### ಆಸನಗಳು ಎಂದರೇನು?

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ "ಸ್ಥಿರಸುಖಮಾನಸಮ್" ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಸುಖಕರವಾಗಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಸನ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಆಸನಗಳ ಯಾವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಈ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡದೆ, ಹಿತವಾಗಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಯಾವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತರೂ ಅದು ಆಸನ.

**ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ:**

- 1) ನಮ್ಮ ಇತರ ಪ್ರಾಚೀನ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಭಂಗಿ, ಮಕರಾಸನ, ಹಂಸಾಸನ, ಉಷ್ಣಾಸನ, ಮಯೂರಾಸನ, ಮೊದಲಾದವು. ನಿಸರ್ಗದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉನ್ನತ ವಸ್ತುಗಳು-ಪರ್ವತ, ಮರ ಮೊದಲಾದವು ಇವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತಾಡಾಸನ, ಪರ್ವತಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ.
- 2) ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತರಬೇತಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುರಿ, ಆದುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ, ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ ತಿರುಚುವ ಭಂಗಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಆಸನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಎಡಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
- 3) ಆಸನಗಳು ಬರಿಯ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೊಡನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ನಂತರ, ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎಳೆತ/ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ನೈಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಆಸನಗಳ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನ.
- 4) ಆಸನಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸುಖವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
- 5) ಪ್ರಯತ್ನ ಶೈಥಿಲ್ಯ, ಅನಂತರ ಸಮಾಪತ್ತಿಭ್ಯಾಮ್, ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಶರೀರದ ನೋವು, ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸೂಚನೆ ಈ ಸೂತ್ರದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲುಂಟು. ಇದು ಆಸನವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ 'ಅನಂತ ಸಮಾಪತ್ತಿ'. ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ 'ಆಕಾಶದಂತಹ ಅನಂತ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು'. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ವೇಗ, ಸಂಕುಚಿತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವಿಸ್ತಾರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಮೌನವೂ, ನಿಧಾನವೂ ಆನಂದಪೂರ್ಣವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.
- 6) ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ನ ಹಟಾತ್, ನ ಬಲಾತ್-ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಲಪೂರ್ವಕ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ಶರೀರ ಹೆಚ್ಚು ಸಡಿಲವೂ, ನಮನೀಯವೂ ಆಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ವಿಸ್ತಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳು. ಅವನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- 7) ಆಸನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಶೈಥಿಲ್ಯ, ಅನಂತ ಸಮಾಪತ್ತಿಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡ, ಬಿಗು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾನಾಗಿಯೇ ಶರೀರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹಟದಿಂದ, ಬಲದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಬಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವ, ಅಲಸ್ಯವರಿಯದ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು.

**ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

1. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದ ಅಭಿಘಾತ ಹೊಂದದೆ ಇರುವುದು
2. ಶರೀರದ ತಿತ್ತಿಕ್ಲೆ, ಸಹನೆ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಶರೀರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಬೇಕು-ಬೇಡ, ರಾಗ-ದ್ವೇಷ ಇಚ್ಛಾನಿಚ್ಛೆಗಳು ನಮ್ಮ ನಿರಂತರ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕ ಆಸನಗಳು.
4. ಶರೀರದ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಧಾರ್ಡ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಟುತ್ವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
5. ದೇಹದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.
6. ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವಜ್ರಸದೃಶವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಇದು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಗಳ ಸಮತೋಲನ ಮಿತವ್ಯಯಕಾರಿ ಬಳಕೆಗೆ ಸಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ

ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯ ಅಪವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆ ಅಪವ್ಯಯ ತಪ್ಪಿ ಸಮರ್ಥ ಬಳಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವೂ, ಪ್ರಸನ್ನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾದರೆ ಆಸನಗಳ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಹಗುರತನ, ಚೈತನ್ಯ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಪ್ರಫುಲ್ಲತೆಗಳು ಮೂಡಿರುತ್ತವೆ.
8. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಕೀಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹತೋಟಿ ಬರುತ್ತದೆ.
9. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.
10. ಕೃಶವೂ ಅಲ್ಲದ, ಸ್ಥೂಲವೂ ಅಲ್ಲದ, ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಶರೀರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
11. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಯಾರೂ, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.
12. ಆಸನಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೂ ದೇಹದ ಜಡತ್ವವನ್ನು ಮೀರಿಸಿ ನಮನೀಯತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಯೌವನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
13. ಸರಳವಾದ ಭಂಗಿಗಳು-ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ, ತಾಡಾಸನ ಮುಂತಾದವು-ವಿಶ್ರಾಂತಿದಯಕ ಆಸನಗಳು-ಮಕರಾಸನ, ಶವಾಸನ ಮೊದಲಾದವು-ಇವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ
14. ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಕೆಲ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಉದಾ: ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು, ಚಕ್ರಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನದಂತಹ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.
15. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರವು ದೃಢವಾಗಿ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಗುರವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

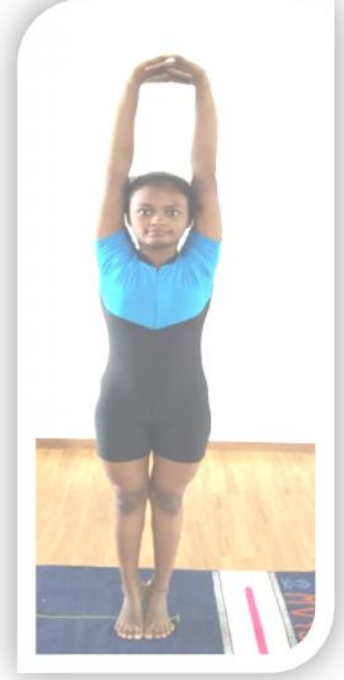
#### ಆಸನಗಳ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು:

1. ಬರಿಯ ನೆಲದ ಮೇಲೆಂದೂ ಯಾವ ಆಸನವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ದಪ್ಪನಾಗಿ ಹಾಸಿದ ನೆಲ ಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಜಮಖಾನದ ಹಾಸಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಸಾಧನೆಗೆ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವಾಗ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಕೂಡದು.
4. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇರಬೇಕು. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ 3 ಗಂಟೆಯನ್ನಾದರೂ ಬಿಡಬೇಕು.
5. ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
6. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಶುದ್ಧವೂ, ಶಾಂತವೂ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾಯುವುಳ್ಳದ್ದೂ ಆಗಿರಬೇಕು
7. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರವೇ ಸಾಧನೆಗೆ ತೊಡಗಬೇಕು; ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ನಿರೋಧವು ಅಪಾಯವೇ.
8. ಸಾಧನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈ ಮೇಲೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಟ್ಟೆ ಇರುವುದು ಒಳಿತು. ಆದರೆ ತಂಗಾಳಿಗೂ, ಉರಿಬಿಸಿಲಿಗೂ ಮೈಯೊಡ್ಡಬಾರದು.
9. ತುಂತುರ ಹನಿ, ರಭಸದ ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಬಾರದು; ಹಾಗೆಂದು ಗಾಳಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ತಾಣದಲ್ಲೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಾರದು.
10. ಶುದ್ಧ ಭಾವನೆ, ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಸಾಧನೆ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ.
11. ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮೋಜಿಗಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮಾಡಿ ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆ.
12. ಇದು ಬೇರೆಯವರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ವಿದ್ಯೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆ.
13. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ತಲೆತಿರುಗಿನಿಂದ ನರಳುವವರು ಶೀರ್ಷಾಸನ ಹಾಗೂ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಮಾಡಬಾರದು.
14. ಬಹಿಷ್ಕೆಯರಾದಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಆಸನಗಳನ್ನು ಸರಳವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
15. 8 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಿತಿಯವರು ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎ) ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

7.1) ತಾಡಾಸನ :

ತಾಡ ಎಂದರೆ ಪರ್ವತ. ಪರ್ವತದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾದ ತೂಕವಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೀನಖಂಡಗಳು, ಮೊಣಕಾಲಿನ ಚಿಪ್ಪುಗಳು, ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಪೃಷ್ಠಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದಿರಲಿ, ಎದೆಗೂಡು ಉಬ್ಬಿರಲಿ, ಆಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಕೈ ಬೆರಳು ಬಿಚ್ಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿರಲಿ, ದೃಷ್ಟಿ ನೇರ, ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟವಿರಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಲಿ.



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು:-

1. ಮೊದಲು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
3. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
5. ವಾಪಸ್ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

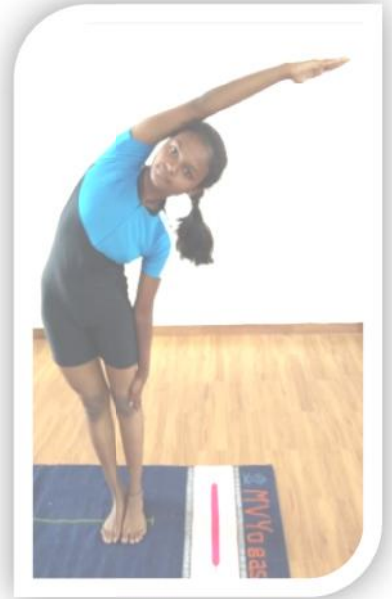
- ತಾಳೆಯ ಮರದಂತೆ ನೇರವಾಗಿರುವುದು. ಬೆಟ್ಟದಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿರುವುದು, ಸೊಗಸಾದ ನಿಲುವು, ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲ.
- ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಗ್ಗಲು ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ಮನಸ್ಸು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

7.2) ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ :-

ಕಟಿ ಎಂದರೆ ಸೊಂಟ. ಸೊಂಟವನ್ನು ಚಕ್ರದಂತೆ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ ಎನ್ನುವರು. ಸೊಂಟವನ್ನು ಚಕ್ರದಂತೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು :-

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ನೇರವಾಗಿ ಲಂಬವಾದ ನಂತರ ಇನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
2. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಬಲಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿರಲಿ. ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯು ಮೇಲೆ ರಟ್ಟೆಯ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
3. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಕೈ ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಕ್ಕೆ ವಾಲುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಅದರ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಉಲ್ಲಾಸದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದು. ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು ದೇಹದ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

7.3) ವೃಕ್ಷಾಸನ :- ಮರದಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು :-

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಭಾಗವು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬೇಕು.
3. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪಕ್ಕದಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು
4. ವಾಪಸ್ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಸಮತೋಲನ, ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನ.
- ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಆಸನ.



7.4) ಉತ್ತಾನಾಸನ (ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ)

ಉತ್ ಈ ಉಪಸರ್ಗವು ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಕಟತೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ತಾನ ಎಂಬ ಕ್ರಿಯಾಪದಕ್ಕೆ ಹರಡು, ಚಾಚು, ಎಳೆಯುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು :-

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು, ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೈಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ತುದಿಯು ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.

3. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮುಟ್ಟು ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಎದೆಬಡಿತದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಬೆನ್ನಿನೊಳಗಿನ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: ಕಿವಿ ಸೋರುವವರು, ಬಿ.ಪಿ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.



7.5) ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

ತ್ರಿಕೋನ ಎಂದರೆ ಮೂರು (ಬಾಹು) ಕೋನಗಳಿರುವ ಆಕೃತಿಗೆ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು:-

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಮೂರರಿಂದ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
2. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು, ಬಲಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
3. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾ, ಪಾದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
4. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಥಿತಿ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.



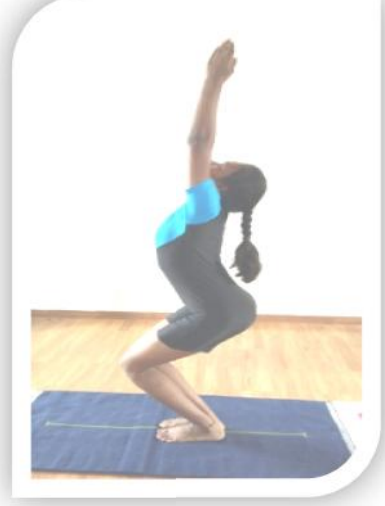
**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಆಸನ.
- ಕಾಲಿನ ವಿಕಾರಗಳು, ದೂರವಾಗುವವು, ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಉಳುಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

**5. ಉತ್ಕಟಾಸನ - ಕುರ್ಚಿಯಂತೆ ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ**

**ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂಥ ವಿಧಾನಗಳು :-**

1. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪಕ್ಕದಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ, ಮೂಣಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
2. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಮುಂಡದ ಭಾಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ತೊಡೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಮುಂದಕಿ ಬಾಗದೆಯೇ ಎದೆ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆರಿಸಿ.
3. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇರಲಿ. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
4. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಭುಜಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವವು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

**ಬಿ) ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು**

**ಪದ್ಮಾಸನ**



ಕಮಲದ ಹೂವನ್ನು ಹೋಲುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತಕರವಾದ ಆಸನವಿದು.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-**

1. ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು.
3. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಎಡ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಾಗುತ್ತಿರಲಿ.
4. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿ, ಭುಜಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ, ಇದು ಪದ್ಮಾಸನ.
5. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಆಸನವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ.

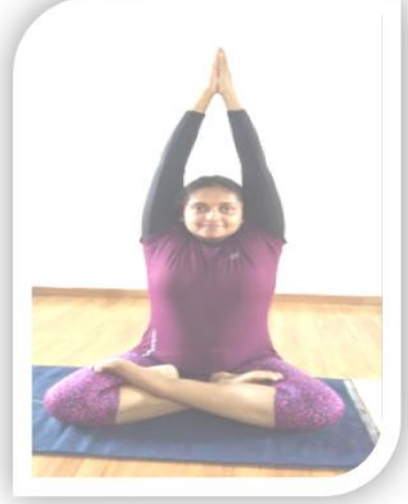
**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವಾಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿರುವ (ಆಂಕಲ್ ಜಾಯಿಂಟ್) ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನವಾಗಿದೆ.

**2. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಪರ್ವತಾಸನ:-**

**ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:**

1. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗೋಣ, ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು.



**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
  - ಹೊಟ್ಟೆ, ಭುಜ, ಪಕ್ಕೆ, ಕೈಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಬೆನ್ನುಹುರಿ ನರದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮಂಡಿ, ತೊಡೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ

**ವಜ್ರಾಸನ :**



ಇದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಸನ. ಕಾಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ, ವಜ್ರವೆಂಬ ನಾಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ವಜ್ರದಂತೆ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

- ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-**
1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ, ಎಡಗಾಲು ಮಡಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
  2. ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿರಲಿ.
  3. ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ,ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಚಿನ್ನದ ಮಾಡಿ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಾಲು ಚಾಚುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**ಉಪಯೋಗ:-** ಮಂಡಿ, ತೊಡೆ, ಗೂನುಬೆನ್ನು, ಪಾದದ ಭಾಗದ ನೋವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**3. ವೀರಾಸನ :**

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ, ಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಮುಂಗಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುತ್ತಾ ಪೃಷ್ಠವು ಎರಡೂ ಮುಂಗಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಸನದ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಚಿನ್ನದೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:**

1. ಮೊದಲು ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- ಮಂಡಿಗಳು ತಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕೀಲುನೋವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಪಾರ್ಶ್ವ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಸುರೂಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
  - ತುಂಬ ಸಮಯ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದಂಥವರಿಗೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಊತ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಸೂಚನೆ:** ಮೂಳೆಕಾಲು ಮಂಡಿಭಾಗದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬಾರದು.

#### 4. ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ:- ಚಿಟ್ಟೆಯ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-** ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

- ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಪಾದದ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದಗುಹ್ಯದ ಬಳಿ ತರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ, ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿ.
- ಬಗ್ಗಿಸಿದ ಮುಂಡ ಭಾಗವನ್ನು (ಬೆನ್ನು) ಕುಸಿಯಲು ಬಿಡದೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆ ಒತ್ತುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಗದ್ದದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಹಣೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
- ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಮುಂಡ ಭಾಗವನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಕುಹರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟದ ನೋವು ಅಥವಾ ಕಟಿವಾಯು ಅಥವಾ ಅಂಡವಾಯುಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

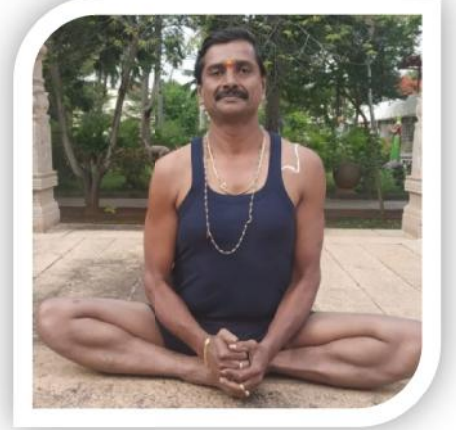
#### 4. ಗೋಮುಖಾಸನ :-

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-** ಗೋವಿನ ಮುಖವನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿದೆ.

- ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡ ತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು.
- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಬರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲಿಸಿ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂರಬೇಕು.
- ಯಾವ ಕಾಲು ಮೇಲಿದೆಯೋ ಆಕಡೆಯ ಕೈ ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಈಗ ಎಡಗಾಲು ಮೇಲಿರುವುದರಿಂದ ಎಡಗೈ ಮಡಚಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮಡಚಿ ಮೇಲಗಡೆಯಿಂದ ತರೋಣ. ಮೇಲಿರುವ ಬಲತೋಳು ಕಿವಿಗೆ ತಾಗಿರಲಿ.
- ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ.
- ಬೆನ್ನು ನೇರ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕಾಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಪುನಃ ಮಾಡಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೆಡಸುತನ, ಬಿಗಿ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೆಗಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತಾಗಿ, ಹೆಗಲುಗಳ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.





ಸಲಹೆ: ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ಪರಸ್ಪರ ಬಂಧಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಟ್ /ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

### 5. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಮುದ್ರೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-

1. ಪದ್ಮಾಸನಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಬಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಯೋಣ.
2. ಪಾದಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ನಾಭಿಯ ಸಮೀಪ ಇರಲಿ.
3. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸೋಣ. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರೋಣ.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.
- ಶಿರೋ ಭಾಗದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಸ್ಮರಣ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

### 6. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ಸೂಚನೆ: ಹರ್ನಿಯಾ, ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮಾಡಬೇಕು. ಋತು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅತಿಸ್ರಾವ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಹುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-

1. ಕುಳಿತು ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ.
2. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ, ಮಂಡಿ ಬಗ್ಗಿಸದೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ.
3. ಹಾಗೆಯೇ ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ. ಎದೆ ತೊಡೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ. ಎರಡೂ ಮೊಣಕೈ ಗಂಟುಗಳು ಮಂಡಿಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು.
4. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬನ್ನಿ. ಕುರ್ಚಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಸೊಂಟದ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಗಳು ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವವು.
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮಂದತೆ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿ ಜಠರವು ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



7. ಜಾನು ಶಿರ್ಷಾಸನ :-ಜಾನು ಎಂದರೆ ಮಂಡಿ, ಶಿರವನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-

1. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.

3. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಡ ಪಾದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಕ್ಕಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.

**ಉಪಯೋಗಗಳು**

1. ಯಕೃತ್, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರುವ ಅಲ್ಪ ಜ್ವರಪೀಡೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಭಯ, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**8. ಉಷ್ಣಾಸನ :-**



**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ :-**

ಉಷ್ಣ ಎಂದರೆ ಒಂಟೆ. ಒಂಟಿಯ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನ.

1. ವಜ್ರಾಸನದಿಂದ ಮೇಲೇಳುತ್ತಾ, ಕಾಲನ್ನು ಭುಜದಷ್ಟು ಅಗಲಗೊಳಿಸಿ ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರುವಂತೆ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
2. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
3. ಕುತ್ತಿಗೆಯೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದಂತೆ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರಲಿ, ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.
4. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
5. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಡ ಪಾದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಕ್ಕಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
6. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು.ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.

**ಉಪಯೋಗಗಳು**

- ಯಕೃತ್, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರುವ ಅಲ್ಪ ಜ್ವರಪೀಡೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಭಯ, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**9. ಉಪವಿಷ್ಣು ಕೋನಾಸನ**

1. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು, ಕೈಯನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹಿಂಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
6. ವಾಪಸ್ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಲನ್ನು ಸುಖಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.



**ಉಪಯೋಗಗಳು**

- ಕೀಲುಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.
- ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವವು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಂಡು, ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಚುರುಕು ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.
- ಪ್ರಸವವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವುದು.

**ಸೂಚನೆ:**

1. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬಾರದು (ತೊಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಚ್ ಆಗುತ್ತೆ)
2. ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಕಾಲಬೆರಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬೆಲ್ಟ್, ಟವಲ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



**ತಿರುಚಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:**

**1. ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ :**

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ :-**

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿ ಆಕಾರವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು.
3. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲ ತೊಡೆಯ ಹತ್ತಿರ ಹಾಕಬೇಕು.
4. ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.
5. ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈ ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ತಿರುಗಬೇಕು.
6. ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಪೆಡಸುತನ ಹಾಗೂ

ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

- ಪಚನ, ಸಾರಗ್ರಹಣ, ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ, ಮಲ-ಮೂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜಠರ, ಯಕೃತ್, ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಕರುಳುಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಪ್ರಾಣ ಎನಿಸಿರುವ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸೂಚನೆ:** 1) ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು 2) ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.



**2. ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ:-** ಮಹಾಯೋಗಿ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವಿದೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-**

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಕೆಳಗಿಡಬೇಕು.
2. ಎಡಪಾದ ಬಲಮಂಡಿಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಎಡ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೇರವಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಎಡಮಂಡಿಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಎಡಪಾದದ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಸುತ್ತಿದ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಸುತ್ತೋಣ. ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎಡದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ

ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

5. ಮುಂಡದ ಭಾಗವು ನೆಟ್ಟಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮತ್ತೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನೇರ ಬರಬೇಕು.
6. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಅದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾಶ್ವವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಆಸನ ಇದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ
- ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವಿಕೆ, ಅಸಿಡಿಟಿಯ ನಿವಾರಣೆ, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸುಕ್ಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ನರಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಸಣ್ಣಕರುಳು ದೊಡ್ಡಕರುಳುಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಸಿ) ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

### 1. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ:



**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-** ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ರೇಚಕದೊಡನೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಊರಿ ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನನ್ನು ಕಮಾನಿನಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಆಯಾ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

**ಪ್ರಯೋಜನ:** ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನಹುರಿ, ಸೊಂಟ, ತೊಡೆ, ಎದೆಗಳ ದೋಷ ಮಾಯಾವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಠನಾಳದ ಬೇನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ದಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ ಈ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೂ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

### 2.

### ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-**

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮಲಗಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತ 60 ರಿಂದ 90 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಹೋಗಿ. ಈಗ ಇಡೀ ಶರೀರ ಭಾಗವನ್ನು ಲಂಬದಂತೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟು ಮೊಣಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

2. ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕುಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ.

3. ಕೆಲ ಸಮಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಂತರ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಹಿಂದೆ ಬನ್ನಿ ಪೂರ್ಣ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು 90, 60, 30 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ, ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

**ಸೂಚನೆ:** ಇದನ್ನು ಆಸನಗಳ ರಾಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

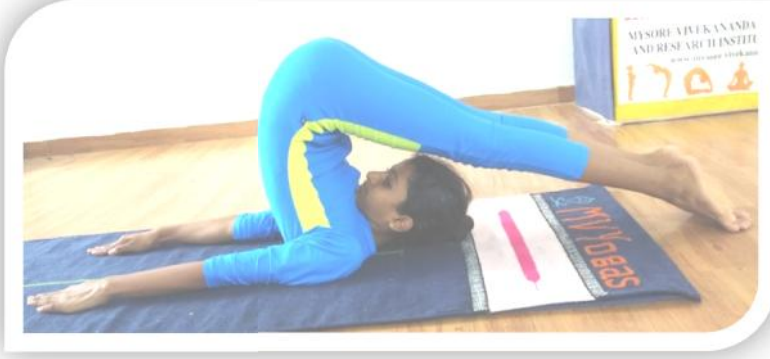
- ಹಲವು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧಾಪಧವಾಗಿದೆ.
- ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಶಿರೋಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ, ಶಿರೋಭಾಗದ ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವು ಸ್ತ್ರೀ ಭೂಷಣಗಳಾದಂಥ ಸಹನೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

• ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಗದ್ದದ ಬಿಗಿಯಾದ ಒತ್ತುವಿಕೆಯಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ, ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ವಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬಾರದು.

### 3. ಹಲಾಸನ



ಹಲ ಎಂದರೆ ನೇಗಿಲು. ನೇಗಿಲು ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನ ಎಂದರ್ಥ.

ವಿಚ್ಛರಿಕೆ: ಹರ್ನಿಯಾ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ವಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:- ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ.

1. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30, 60, 90, 120 ಡಿಗ್ರಿಗಳವರೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತ ಮಂಡಿ ಮಡಚದೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ.
2. ಕೈಗಳು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿದ್ದು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಾದದ ಕಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚುವ ಕ್ರಮವೂ ಇದೆ. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂತಿರುಗಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಜಠರ, ಕರುಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಭಾಗಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಥೈರಾಯಿಡ್, ಪ್ಯಾರಾ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿನ ನರಮಂಡಲಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ.
- ತಲೆನೋವು, ಅರ್ಧತಲೆನೋವು, ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

ಸೂಚನೆ:

1. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಜಮಖಾನ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಬರಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಾರದು.

### 3. ಮೇರು ದಂಡಾಸನ



ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:-

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಲಿ, ಹಸ್ತ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಲಿ.
3. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲ.

4. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.  
ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸರಳ ಆಸನ.
- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ-ಮೇರುದಂಡ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸಮಾಧಾನ ವಾಗಿರುವುದು.

4. ನಾವಾಸನ - ನಾವೆ ಎಂದರೆ ದೋಣೆ. ದೋಣಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿ

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ :-

1. ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
2. ಹಸ್ತವನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಕೈಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮುಂಡಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.
3. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ.
4. ಕೈಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖ ಮಾಡಿ ಮೋಣಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಬರಬೇಕು.
5. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬೇಕು.



ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಗುಲ್ಮಗಳಿಗೆ ಅಂಗಮರ್ಧನ ನೀಡಿ ಸಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು, ತೊಡೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಬರುವುದು.

ಸೂಚನೆ: ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಆಸರೆ ಕೊಟ್ಟು ಅರ್ಧನಾವಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

## 5. ಚಕ್ರಾಸನ (ಊರ್ಧ್ವ ಧನುರಾಸನ)

ಚಕ್ರದಂತೆ ಬೆನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಬಾಗಿಸುವ ಭಂಗಿ. ಊರ್ಧ್ವ ಎಂದರೆ ಮೇಲ್ಮುಖ, ಧನು ಎಂದರೆ ಬಿಲ್ಲು. ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಬಾಗಿಸುವುದು.

ಸೂಚನೆ:

- ಭಯ ಇರುವವರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು ಇರುವವರು ಸೊಂಟ ಉಳುಕಿದವರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್, ಹರ್ನಿಯ ಇದ್ದವರು ಮಾಡಬಾರದು. ಬೆನ್ನಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರೋಣ.
2. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
3. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಭುಜದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಭುಜದ ಪಕ್ಕ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
4. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂತ್ತುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, (ಸೊಂಟ) ನಡುಭಾಗವನ್ನು ಚಕ್ರದಂತೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಮೇಲೆತ್ತೋಣ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.
5. ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ ಬರಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗ, ಎದೆಯ ಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ, ಕೈ ತೊಡೆಯ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಪಡುವುದರಿಂದ ಆಯಾ ಭಾಗದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಲಾಭವಾಗುವುದು.



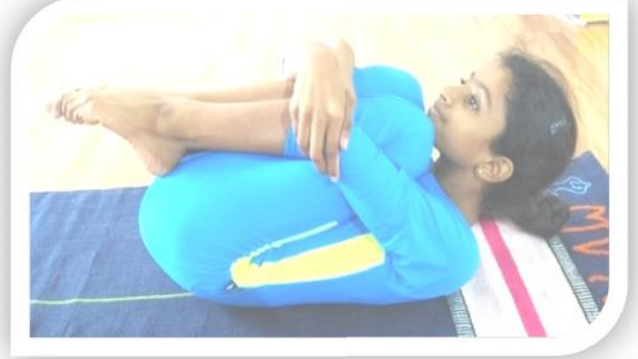
- ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಸಕ್ಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಕಠಿಣವಾದ ಹಿಂಬಾಗುವ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸೋಪಾನವಾಗಿದೆ.
- ನವಜೈತನ್ಯ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು. ಕೈಗಳಿಗೆ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

### 7. ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ (ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ)

**ಸೂಚನೆ:** ಸ್ಟಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

#### ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ: ಪ್ರಕಾರ-1

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಸಿ, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ತಂದು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸೋಣ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೇರ ಚಾಚೋಣ. ಇದು ದ್ವಿಪಾದ ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ.



#### ಪ್ರಕಾರ-2

1. ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಎಡಮಂಡಿಯನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎಡಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿರಲಿ.
4. ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ, ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಸೋಣ. ಮತ್ತೆ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರೋಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಏಕಪಾದ ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ.



#### ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಅಪಾರ ಉಪದ್ರವ ಕೊಡುವ ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯಕ
- ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕ.
- ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಡಿ) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

##### 1. ಮಕರಾಸನ



ಮಕರ ಎಂದರೆ ಮೊಸಳೆ. ಮೊಸಳೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿರುತ್ತೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-**

1. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿರಿಸಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಒಳಗಂಟುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಯೂ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಡಗೈ ಹಸ್ತ ಬಲ ಭುಜಕ್ಕೆ, ಬಲಗೈ ಹಸ್ತ ಎಡಭುಜಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿ, ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗದ್ದವನ್ನಿಟ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
3. ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ಸೆಳೆತಗಳಿರದೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಲಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನ:**

- ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಭಂಗಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

2. **ಭುಜಂಗಾಸನ :** ಭುಜಂಗ ಎಂದರೆ ಸರ್ಪ. ಭುಜಂಗಾಸನ ಹೆಡೆ ಎತ್ತಿದ ಸರ್ಪವನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-** ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

1. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ತುಸು ದೂರ ಇಟ್ಟು, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇಡೀ ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕುತ್ತ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.
2. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಎದೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.

**ಉಪಯೋಗಗಳು:**

- ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಸ್ತಮಾ, ಉಬ್ಬಸ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
  - ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. **ಧನುರಾಸನ:** ಧನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಬಿಲ್ಲು. ಬಿಲ್ಲು ಬಾಗಿದಂತೆ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಗಿಸುವ ಆಸನ.



**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-**

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ತಲೆ, ಎದೆಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆಳೆಯುತ್ತಾ, ಧನಸ್ಸಿನಂತೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ.
3. ದೃಷ್ಟಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಭಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ, ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.



**ಉಪಯೋಗಗಳು**

- ಬೆನ್ನು, ತೊಡೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದಿಂದಾಗಿ, ಆ ಭಾಗದ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದಕ್ಕೆ, ಸೊಂಟನೋವು ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗುವುದು, ದುಂಡು ಹೆಗಲಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

**ಸೂಚನೆ:-** 1) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು. 2) ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

**4. ಶಲಭಾಸನ**

ಶಲಭ ಎಂದರೆ ಮಿಡತೆ. ಈ ಆಸನ ಮಿಡತೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿ

**ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:-**

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
2. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ.
3. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಇರಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
4. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.
5. ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.



**ಉಪಯೋಗಗಳು:**

- ವಾತರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ತೊಡೆ, ಮಂಡಿ, ಕಾಲಿನ ಭಾಗಗಳ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ.
- ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸೂಚನೆ:-**

- 1) ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, 2) ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, 3) ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.
- 4) ಜಠರ ಭಾಗದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

**ಇ) ಶಿರ್ಷಾಸನ :**

ಆಸನಗಳ ರಾಜ ಇದು. ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ರಜೋವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ಈ ಆಸನದಿಂದ ಆಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ. ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಳಿಲ್ಲದೆ ಸಮತಾಟ್ಯಾದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಸು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಮಡಚಿ ಹಾಸಬೇಕು. ನಂತರ ಜೋಡಿಸಿದ ಮೋಣಕಾಲು ಪಾದಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ತೊಡೆಯು ಎದೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಲುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಯ ಅಥವಾ ಇತರರ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಯಾವ ಸಹಾಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಲ್ಲಲು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವಾಗ ಪೂರಕಮಾಡಿ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಸಮನಾಗಿ ಉಸಿರಾಟಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಾದರೂ ನಿಲ್ಲುವ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತ ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಂದನಂತರ ರೇಚಕಮಾಡಿ ಸಮನಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಬಾಲಾಸನ ಅಥವಾ ಶಶಾಂಕಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



**ಪ್ರಯೋಜನ:** ಮಾನವ ಜೀವನದ ಸರ್ವಾಧಾರವಾದ ವೀರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಇದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಇದು ರಾಜಮಾರ್ಗ. ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಲನ, ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನ ಇವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತೈಕ್ಯಾಗ್ರತೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಹಲ್ಲು, ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ ಈ ಮೂರರ ಉನ್ನತಿಯೂ ಶೀರ್ಷಾಸನದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದು ಯೋಗಾಸನಗಳ ರಾಜ.

### ಎಫ್) ಶವಾಸನ - ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ



ಶವಾಸನ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶವದಂತೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಶವಾಸನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದೊಂದು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಜೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಆಸನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶವಾಸನ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಆಸನ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶವಾಸನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಇದೊಂದು ಸಾಧನೆಯೇ ಸರಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಹೇಗೋ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಯ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ತರುವುದು.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-** ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

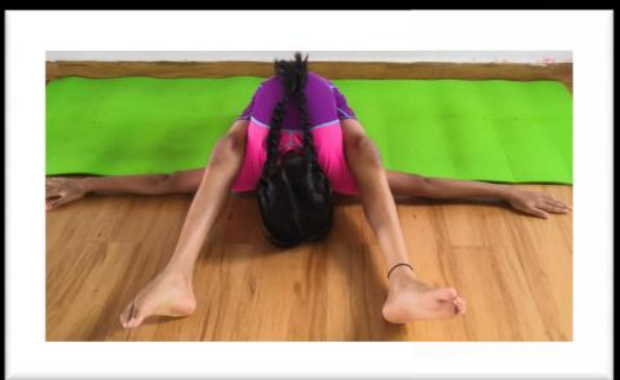
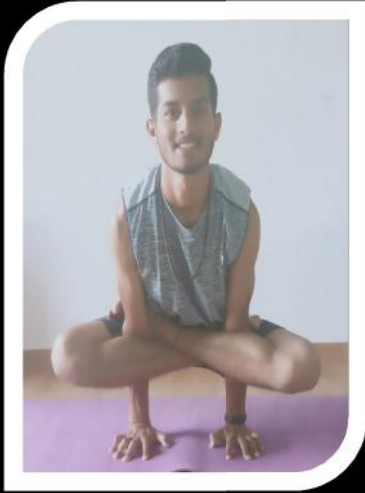
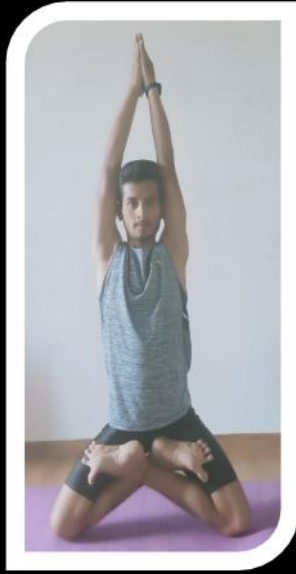
1. ಮೊಣಕೈಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒರಗಿಸುತ್ತ ಮಲಗಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ.
2. ಹಸ್ತಗಳ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ, ಕೈಗಳ ಹಿಂಭಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಯಾಗಿರಲಿ.
3. ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
4. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗ, ಪಾರ್ಷ್ವಸಂಧಿ (ಆಂಕಲ್ ಜಾಯಿಂಟ್)ಯ ಹಿಂಭಾಗ ಸಡಿಲವಾಗಿರಿಸಿ.

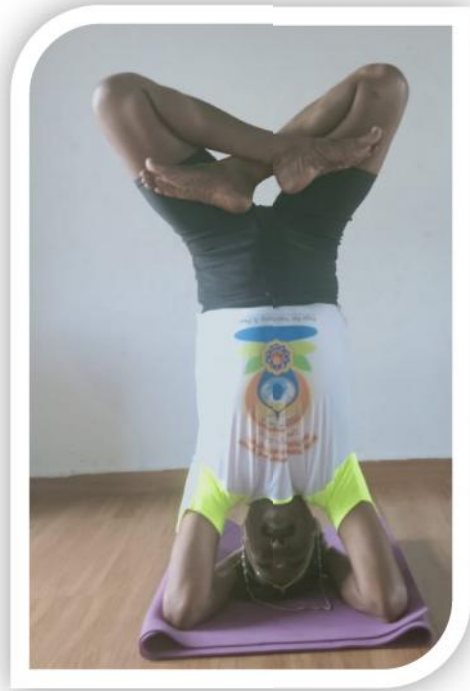
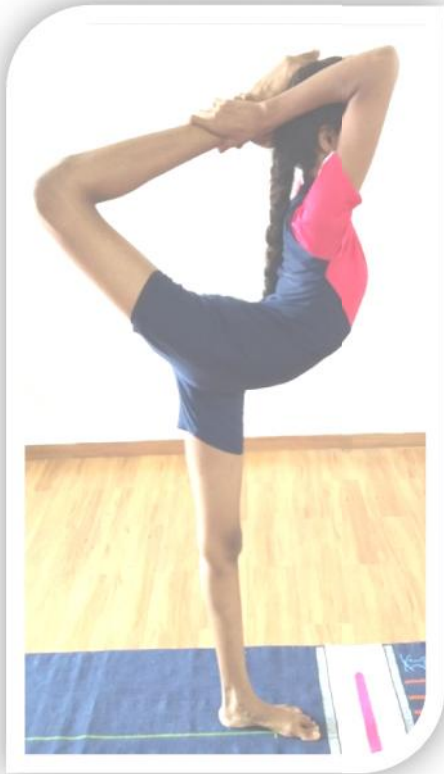
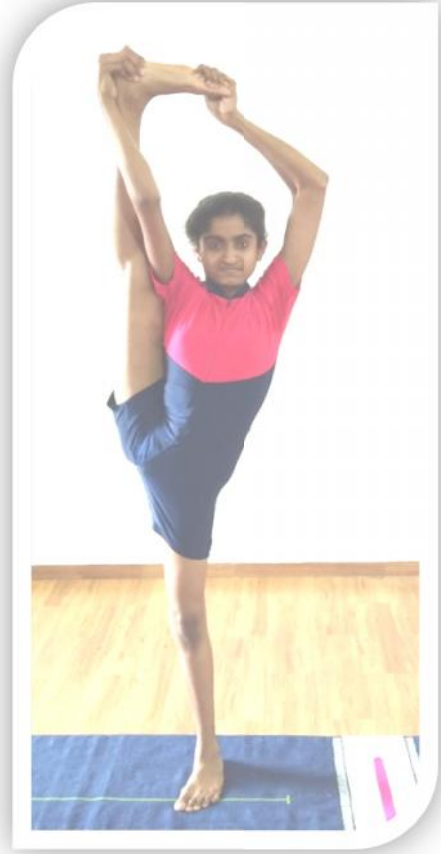
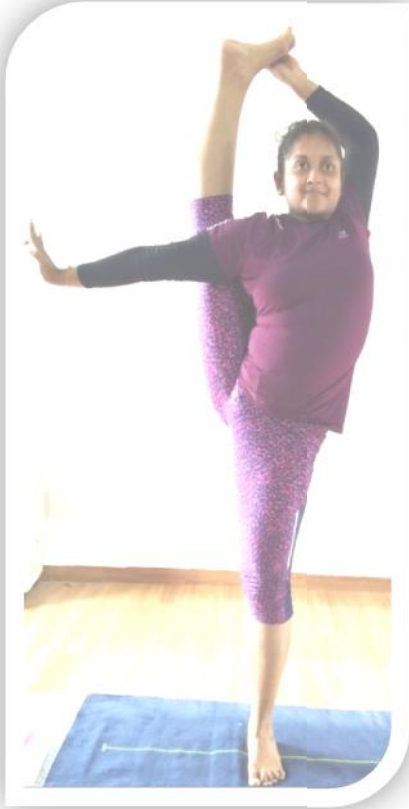
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ ದಣಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಆಸನ ಇದು. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಚಾಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕಾಲಿನಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯೋಚನೆಯೂ ಇರಕೂಡದು. ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಕನಿಷ್ಠ 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಲಗಿದರೆ ಶವಾಸನ, ಯೋಗ ಶಯನಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹಸ್ತಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೇಲೇಳಬೇಕು.

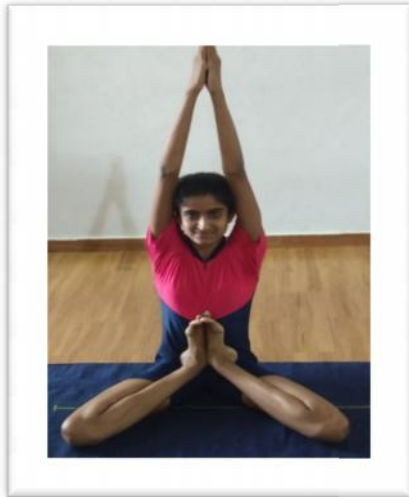
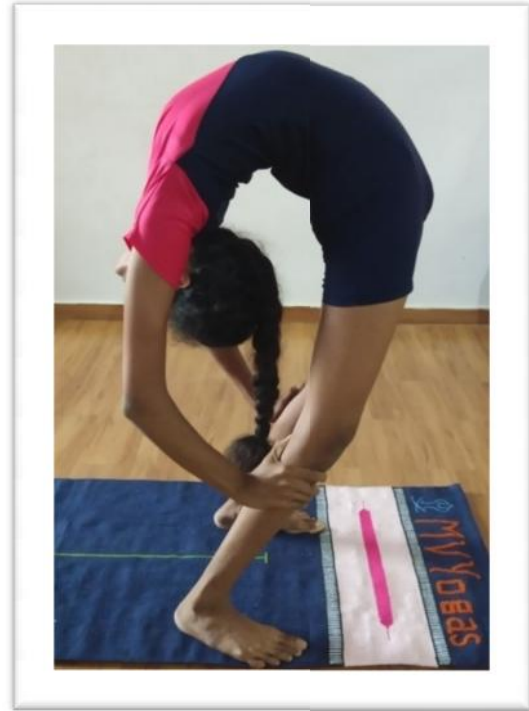
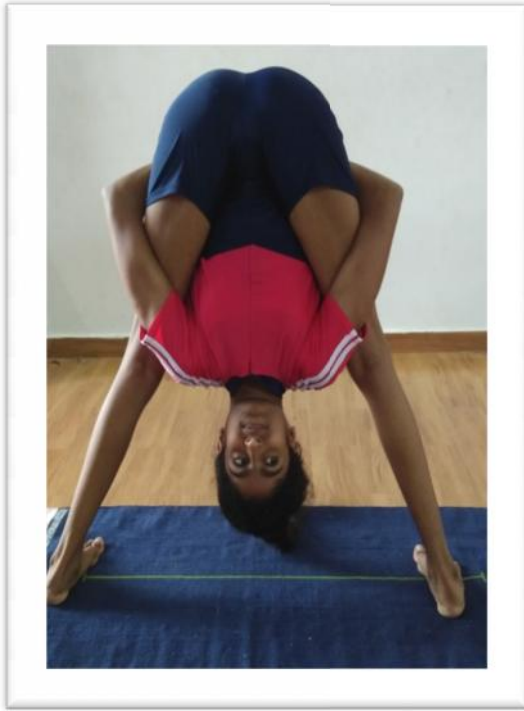
**ಪ್ರಯೋಜನ:** ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಎರಡಕ್ಕೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ, ಶಾಂತಿಯೂ ಲಭಿಸಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಜೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಕಾರ ಇವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಕ್ಷಿಪ್ಪಕರ ಆಸನಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು







ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾದ ಕುಮಾರಿ ಖುಷಿಯ ಅದ್ವಿತೀಯ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ಚಿತ್ರಗಳು



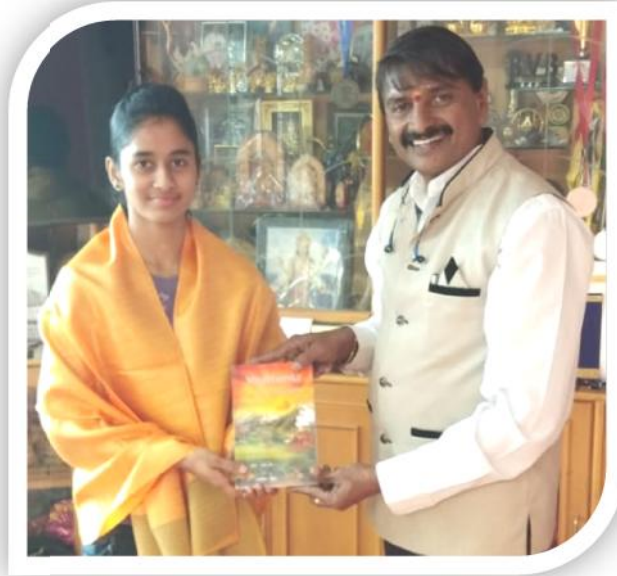
**ಕುಮಾರಿ ಖುಷಿ**

ಇವರು ಮೈಸೂರಿನ ಆರ್.ಬಿ.ಐ.ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೇಮಚಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಕುಮುದ ದಂಪತಿಗಳ ಹಿರಿಯ ಪುತ್ರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಕೆ ಮೈಸೂರಿನ ವಿಜಯವಿಠಲ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಪಿಯುಸಿ ಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೈಸೂರು ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬೋಗಾದಿ, ಮೈಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಇಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಗ್ರೇಡ್-1 ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಡಾ.ಪಿ.ಎನ್.ಗಣೇಶ್‌ಕುಮಾರ್‌ರವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಶುರುಮಾಡಿದ ಖುಷಿಯವರು ಈಗ ದೇಶದ ಉತ್ತಮ ಯೋಗಪಟುವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದಿನಾಂಕ 11.06.2017 ರಂದು ಮೈಸೂರಿನ ನೋಟು ಮುದ್ರಣ ನಗರದ ಸಮುದಾಯ ಭವನದಲ್ಲಿ 'ನಿರಾಳಂಬ ಪೂರ್ಣಚಕ್ರಾಸನ'ವನ್ನು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 14 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ವದಾಖಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು

ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು 6 ಬಾರಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

2014ರಲ್ಲಿ ಚೇನಾದ ಶಾಂಘೈನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮುಕ್ತ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. 2016ರಲ್ಲಿ ವಿಯೆಟ್ನಾಂನಲ್ಲಿ ನಡೆದ 6ನೇ ಏಷ್ಯನ್ ಯೋಗಾ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ 2 ಚಿನ್ನ ಹಾಗೂ 2 ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. 2017ರಲ್ಲಿ ಸಿಂಗಾಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 7ನೇ ಏಷ್ಯನ್ ಯೋಗಾ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ 4 ಚಿನ್ನದ ಪದಕ, 1 ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. 2018ರಲ್ಲಿ ಅರ್ಜೆಂಟೈನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಯೋಗ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. 2018ರಲ್ಲಿ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 8ನೇ ಏಷ್ಯನ್ ಯೋಗಾ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಒಂದು ಚಿನ್ನ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2019ರಲ್ಲಿ ಸೌತ್‌ಕೋರಿಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 9ನೇ ಏಷಿಯನ್ ಯೋಗಾಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ 3 ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳಿಂದ 'ಕರ್ನಾಟಕ ಕಲಾಶ್ರೀ', 'ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿಭೆ', 'ಜಿಲ್ಲಾ ಯುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಯೋಗಪ್ರವೀಣೆ, ಯೋಗಕೇಸರಿ, ಯೋಗರತ್ನ, ಮೈಸೂರುರತ್ನ, ಸಾಧನರತ್ನ, ಯೋಗಚತುರೆ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಯೋಗಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಶದ ಉತ್ತಮ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುವುದು ಇವರ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ 2017ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಸ್ವಚ್ಛಭಾರತ್ ಅಭಿಯಾನ 2017-18 ಹಾಗೂ 2018-19ರ ಮೈಸೂರು ನಗರಪಾಲಿಕೆಯ ರಾಯಭಾರಿ ಕೂಡ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು 31.12.2018ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದು ಯೋಗವನ್ನು ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಮನವಿ ಪತ್ರವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.



ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ

ಈ ಮೇಲಿನ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ದಿನಾಂಕ 01/01/2019 ರಂದು ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಋಷಿಯು ಈ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದರೆ ನೀವುಗಳು ಸಹ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲವೇ ಯೋಚಿಸಿ

## ಅಧ್ಯಾಯ-4

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

#### 1. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅರ್ಥ:

“ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ಆಯಾಮ” ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು, ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗಾದರೆ ಪ್ರಾಣ ಅಂದರೆ ಏನು? ಪ್ರಾಣ ಅಂದರೆ ಉಸಿರು, ಇದೊಂದು ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಚಾಲಕ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಸಕಲವೂ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದೆ, ಹೇ ಪ್ರಾಣವೇ ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು, ಸಂಪತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ.



#### 2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನು?

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಉಚ್ಚಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು, ನಾವು ಸಹಜವಾದ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚು, ಬಿಡುವ ಅವಧಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ, ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸವು ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ವೇಗದ ಗತಿಯ ಉಸಿರಾಡುವ ಮೂಲದ ಆಯಸ್ಸು ಕೇವಲ 8 ರಿಂದ 10 ವರ್ಷಗಳು ಮಾತ್ರ, ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕುವ ಪ್ರಾಣಿಯಾದ ಆಮೆಯ ಆಯಸ್ಸು 150 ರಿಂದ 200 ವರ್ಷಗಳೆಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಓದಿ ತಿಳಿದೇವೆ, ಆಮೆ ಇದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಕೇವಲ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು. ನಾವು ದೀರ್ಘ ನಿಶ್ವಾಸದ ಅಭ್ಯಾಸ ದೀರ್ಘ ಆಯಸ್ಸು, ದೀರ್ಘಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಯಾವುದೇ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳು ಬಾಳಿದ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ, ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕ್ರಮದ ಅಳವಡಿಕೆ ಇದೆ . ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣದ ಜನತೆಯು ನಾಟಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಬೀಸುವಾಗ, ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕೊಯ್ಯುವಾಗ, ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸುವಾಗ ಜೋಗುಳದ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ರೇಚಕಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಇಂದು ಇವೆಲ್ಲವು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾವುಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಪ್ರಾಣ ಹೋಯ್ತು ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತುಹೋಗಿದೆ ಅಂದರ್ಥ, ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮದೇಹದ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಈ ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶದಲ್ಲಿ 76 ಸಹಸ್ರ ನಾಡಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿವೆ, ಮೂಗಿನ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಇಡನಾಡಿ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಎಂದೂ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಪಿಂಗಳನಾಡಿ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನ ಎಂಬ ಈ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಸದಾ ತಂಪಾಗಿಡುವುದು ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಇದು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ, ಇನ್ನು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯು ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲ್ಗಡೆ ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗದವರೆಗೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ಇದರ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಅಂದರೆ ಇಡ-ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಗಳಿದ್ದು ಇವುಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅಂದರೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ' ಪೂರಕ ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ' ರೇಚಕ ' ಎಂದು ಒಳಗೆ ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಅಂತರ್ ಕುಂಭಕ ಎಂದು, ಶ್ವಾಸ ಬಿಟ್ಟು ತಡೆ ಹಿಡಿದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ, ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುವಂತಾದರೆ ಸಹಜ ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತವಾಗಿದ್ದು ಉಸಿರಿನ ಹತೋಟಿಯೇ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಅಂಶ, ಇದು ಆರಂಭಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ, ಇದು ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ, ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿದ್ದು ಉನ್ನತ ಮನಃಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಿಟ್ಟ, ನೇರ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶ್ವಾಸ ಐದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾನ ಎಂದು. ಮುಖ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು ಇವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಾಣ, ಜನೇನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಳಭಾಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಕೇಂದ್ರ ಅಪಾನ. ತೇಗು, ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಉದಾನ, ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸಮಾನ. ಇಡೀ



ಶರೀರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ವರ್ಶವೇ ಮೊದಲಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ವ್ಯಾನ. ಈ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮರ್ಥಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

3. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಿಯಮಗಳು:** ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.

1. ವಾತಾವರಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲಿ, ಕಲ್ಮಷ ರಹಿತ ಪರಿಸರ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು.
2. ಆಸನಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಆಸನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
3. ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯು ಬಂದ ನಂತರ ದೀರ್ಘ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.
5. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಹಾಗೂ ಕುಂಭಕಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯ.
6. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಹೊರಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ಒಳಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

#### 4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳು:-

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವವಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ

1. **ವಿಭಾಗೀಯ ಉಸಿರಾಟ :** ಇದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ. ವಜ್ರಾಸನ. ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಚಿನ್ನದ್ರೆಯನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. **ಉದರ ಉಸಿರಾಟ :** ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸ

**ಉದರ ಉಸಿರಾಟ :** ಎದೆಯ ಭಾಗದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸ,

**ಗ್ರೀವ ಉಸಿರಾಟ :** ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಉಸಿರಾಟ

**ಪೂರ್ಣ ಯೌಗಿಕ ಉಸಿರಾಟ:** ಮೇಲಿನ ಮೂರೂ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಇದು. ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ

ಶ್ವಾಸವುಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗ, ಮಧ್ಯ ಭಾಗ, ನಂತರ ಮೇಲ್ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

2. **ಅನುಲೋಮ, ವಿಲೋಮ :** ಕೈಗಳೆರಳಡೂ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ನದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎರಡು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶಬ್ದವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎಣಿಕೆಯಂತೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದಾಗಿದೆ. ಪೂರಕ, ರೇಚಕಗಳ ಅವಧಿಯನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ.

3. **ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ (ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಪೂರಕ, ರೇಚಕಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ) :** ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಹೆಬ್ಬರಳಿನಿಂದ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

4. **ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ (ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಅಭ್ಯಾಸ):** ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಜೋಡಿಸಿದ ಉಂಗುರದ ಬರಳು ಹಾಗೂ ಕಿರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚೋಣ, ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

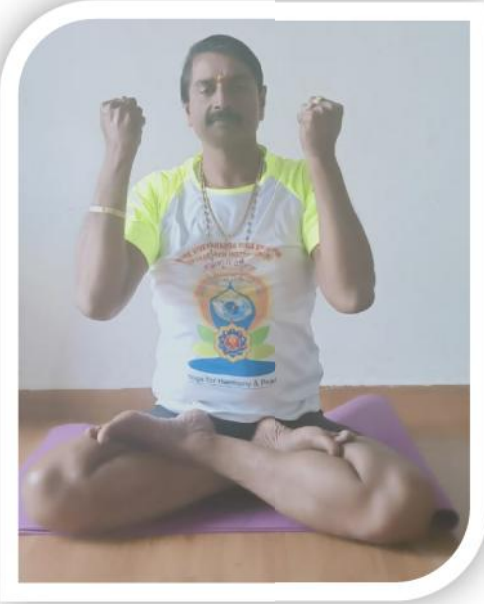
5. **ಚಂದ್ರ ಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಎಡದಿಂದ ಪೂರಕ, ಬಲದಿಂದ ರೇಚಕ) ನಾಸಿಕಾಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಎಡಮೂಗಿನ(ಚಂದ್ರನಾಡಿ) ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಬಲಹೊಳ್ಳೆ(ಸೂರ್ಯನಾಡಿ) ಯಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆಬಿಡೋಣ. ಹೀಗೆಯೇ ಮತ್ತೆ ಎಡದಿಂದ ಪೂರಕ, ಬಲದಿಂದ ರೇಚಕ, ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.**

6. **ಸೂರ್ಯಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ(ಬಲದಿಂದ ಪೂರಕ, ಎಡದಿಂದ ರೇಚಕ) ನಾಸಿಕಾಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನುಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡೋಣ.**



ಹೀಗೆಯೇ ಬಲದಿಂದ ಪೂರಕ, ಎಡದಿಂದ ರೇಚಕ, ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

7. **ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ)** ಇದು ಚಂದ್ರಬೇಧನ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಎಡದಿಂದ ಪೂರಕ ಬಲದಿಂದ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಬಲದಿಂದ ಪೂರಕ. ಎಡದಿಂದ ರೇಚಕ ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡದಿಂದ ಪೂರಕ ಬಲದಿಂದ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಬಲದಿಂದ ಪೂರಕ. ಎಡದಿಂದ ರೇಚಕ. ಇದೇ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ರೇಚಕವನ್ನು, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಅಂತಕುಂಭಕ ಅಂದರೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎರಡು ಎಣಿಕೆಯಷ್ಟು ತಡೆಯಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ರೇಚಕವನ್ನು ಆರು ಎಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊರಗೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎರಡು ಎಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕ ಅಂದರೆ ತಡೆಯಿಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ, ತಡೆಯಿಡಿದು. ಶ್ವಾಸದೀರ್ಘ ಮಾಡುವ ಬದಲು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇದನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.
8. **ಭಸ್ತಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ(ಕಮ್ಮಾರನ ಕುಲುಮೆಯಂತೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುವ ಕ್ರಿಯೆ)** ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಭುಜದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು. ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ



9. ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತಾ ವೇಗವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಪೋಟದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಪಕ್ಕ ತರಬೇಕು. ಈಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸುವುದಾಗಿದೆ.
10. **ಉಚ್ಚಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :** ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಕೈಗಳು ಚಿನ್ನದೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗದ ಗಾಳಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದ 'ಸೋ' ಶಬ್ದವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಾ 'ಹಂ' ಶಬ್ದ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಾಗಿದೆ.
11. **ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ದುಂಬಿಯಂತೆ ತುಟಿಮುಚ್ಚಿ 'ಮ್' ಕಾರದ ರೈಂಕಾರದ ಕ್ರಿಯೆ)** ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರೇಚಕ ಮಾಡುವಾಗ ತುಟಿಮುಚ್ಚಿ ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆ ಅಂದರೆ ಕೈಯ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ. ತೋರು ಬೆರಳು ಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ. ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ. ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ. ಕಿರು ಬೆರಳು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಚ್ಚ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ 'ಮ್' ಕಾರದ ರೈಂಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಶಿರೋಭಾಗದ ಕಂಪನವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.
12. **ಶೀತಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :** ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು. ತುಟಿಯನ್ನು ಸುರುಳಿಮಾಡಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಚಾಚಿ, ಹಕ್ಕಿಯ ಕೊಕ್ಕು ಕಾಣುವಂತೆ ಪಾಶ್ಚಗಳನ್ನು ಸುರುಳಿಸುತ್ತಿ ಮಡಚಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತುಟಿ ಆವರಿಸಿರಲಿ. ಸುರುಳಿಯ ಸಂಧಿಯಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಂಪಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರ ಬಿಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸೋಣ.



13. ಸೀತಾರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳು ಚಿನ್ನದ್ದೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲು ಅಂಗುಳಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮಡಿಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕಿರುದಾಗಿ ತೆರೆದು ನಾಲಿಗೆಯ ಸಂದಿಯಿಂದ 'ಸೀತ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುವಂತೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಈಗ ಇದೇ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸೋಣ.



14. ಸದಂತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳು ಚಿನ್ನದ್ದೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ಮೇಲಿನ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡೂ ಸಾಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯೋಣ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಸಮೇತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಪಯೋಗಗಳು :**

1. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯ ಚೀಲ- ಆಲ್ವಿಯೋಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕೀರಣಗೊಂಡು ಸಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.
2. ವೇಗವಾಗಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೊರಹಾಕುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮೆದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
4. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಪಟಲ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ,
5. ಉಸಿರಿನ ಅಡತಡೆಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಲಯಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಆಗಾಗ ಕಾಡುವ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವು, ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
7. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತರಲು ಲಯಬದ್ಧ ವಾಗಿರಿಸಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

**-: ಬಂಧಗಳು :-**

1) **ಬಂಧಗಳು:** ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಂಧಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಉಸಿರು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬೇಡವಾದ ಕಡೆ ಹರಿಯದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಾದನಗಳೇ ಬಂಧಗಳು. ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬಂಧಗಳು ಹಠಯೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

(ಎ) ಬಂಧಗಳ ವಿಧಗಳು:

- 1) ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ
- 2) ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ
- 3) ಮೂಲಬಂಧ.

ಈ ಮೂರು ಬಂಧಗಳಿಗೆ ಬಂಧತ್ರಯಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕದಲ್ಲೂ, ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಅಂತರಿಕ ಕುಂಭಕದಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಪೂರಕ, ಮತ್ತು ರೇಚಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜಪದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂಲಬಂಧವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

1. **ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ:** " ಉಡ್ " " ಡೀ " ಅಂದರೆ ಮೇಲೆ ಹಾರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಉಡ್ಡಿಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ ಅಧೋಮುಖವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಬಂಧವೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಸಡಿಲಗೊಂಡ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎದೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿರಿಸಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. **ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ:** ಅಂತರಿಕ ಕುಂಭಕದ ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ದ್ವಾರಕದ ಕೆಳಗೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಲು ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪೂರಕದ ನಂತರ ಗಂಟಲನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಉಸಿರು ಗಂಟಲ ಬಳಿ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಆಗ ಆಹಾರ ನುಂಗುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಕಿರುನಾಲಿಗೆ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಗಂಟಲ ಬಳಿ ಶ್ವಾಸ ತಡೆದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಶೈತಲ್ಯದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
3. **ಮೂಲಬಂಧ :** ಇಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಎಡಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಪೃಷ್ಠ ಕೋಶಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ, ಬಲಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೂಲ ಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



## ಮುದ್ರೆಗಳು

ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಭಾವ ಪ್ರಚೋದಾತ್ಮಕ ಭಂಗಿಗಳಾಗಿವೆ. ಮುದ್ರೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿನೋಡೋಣ.

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮುದ್ರೆಗಳು:

1. **ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ** : ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತೋರು ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಹಸ್ತದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮಡಚಬೇಕು. ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಾಗ ಜೋಡಿಸಿದ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲಗೈಯನ್ನೇ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.
1. **ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ** : ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ತಾಗಿಸಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರ ಚಾಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. **ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ** : ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಂತೆಯೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳು. ತೋರು ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗೆ ತಾಗಿರಲಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಒತ್ತುವಂತೆ ತಾಗಿಸುವುದು.
3. **ಆದಿಮುದ್ರೆ** : ಕೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗೆ ಒತ್ತುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. **ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರೆ** : ಆದಿಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



### ಕ್ರಿಯೆಗಳು:

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು 6 ಇವು ಶರೀರದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿವೆ ಇವುಗಳನ್ನೇ ಷಟ್ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ ಇವುಗಳು 1. ಕಪಾಲಭಾತಿ 2. ನೇತಿ 3. ದೌತಿ 4. ನೌಳಿ 5. ತ್ರಾಟಕ 6. ಬಸ್ತಿ.



1. **ಕಪಾಲಭಾತಿ** : ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು, ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಕಪಾಲ ಎಂದರೆ ಕೆನ್ನೆ ಎಂದರ್ಥ, ಭಾತಿ ಎಂದರೆ ಹೊಳೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ವೇಗವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪೂರಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ದ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಕುಳಿತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ರಭಸದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಂಕ ಇಬ್ಬ 60 ಬಡಿತಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಬಾರಿ ಉಸಿರನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಬಹುದು, ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಹಾಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿಯಲೂಬಾರದು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಹಜ ಕುಂಭಕ ಗಮನಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಇಂಗಲಾಘ್ನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರಕವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ನರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳು ಹುರುಪುಗೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

**ಎಚ್ಚರಿಕೆ:** ನಿಶ್ಚಕ್ರಿ ಇರುವವರು, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು, ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. **ನೇತಿ:** ಇದು ನಾಸಿಕ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 1. ಜಲನೇತಿ 2. ಸೂತ್ರನೇತಿ 3. ದುಗ್ಧನೇತಿ 4. ಕಪಾಲ ನೇತಿ ಗಳೆಂದು. ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

1. **ಜಲನೇತಿ** : ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ನೇತಿ ಪಾಟಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಇದನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅದರ ತುದಿಯನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕತ್ತನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿ ನಿಂತು ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು ನೇತಿಪಾಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮೇಲೆತ್ತಿದಂತೆ ಬಲಮೂಗಿನ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನೀರು ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದು. ನಂತರ ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



2. **ಸೂತ್ರನೇತಿ** : 3 ಅಥವಾ 4 ನಂಬರಿನ ರಬ್ಬರ್ ಕೆಫೆಟರ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ತುದಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲ ಮೂಗಿನಿಂದ ತೂರಿಸುತ್ತಾ ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು, ಒಳ ಬಂದಾಗ ತೋರು ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಯೋಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ಒಳ ಬಂದಿರುವ ರಬ್ಬರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಕಡೆಯುವಂತೆ ರಬ್ಬರಿನ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ರಬ್ಬರನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.



3. **ದುಗ್ಧನೇತಿ ಅಥವಾ ಫೃತನೇತಿ** : ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜಲನೇತಿಯಂತೆಯೇ ನೀರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಶುಪ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದು.

4. **ಕಪಾಲನೇತಿ** : ಇದರಲ್ಲಿ 1. ಸೀತ್ಕರ್ಮ ಕಪಾಲನೇತಿ 2. ವ್ಯುತ್ಕರ್ಮ ಕಪಾಲನೇತಿ ಎಂಬ 2 ಬಗೆಯ ನೇತಿಗಳಿವೆ

1. **ಸೀತ್ಕರ್ಮ ಕಪಾಲನೇತಿ**: ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬಾಯೊಳಗಿನ ಕಿರು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಡಿ, ನೀರು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಮೂಗಿನ ಒಳಗೆ ಹೋದ ನೀರು ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು.

2. **ವ್ಯುತ್ಕರ್ಮ ಕಪಾಲನೇತಿ**: ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜಲನೇತಿಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೂಗಿನ ಒಳಗೆ ಹೋದ ನೀರು ಮೂಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ 2 ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಂತರ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ, ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನೆಗಡಿ, ಸೀನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

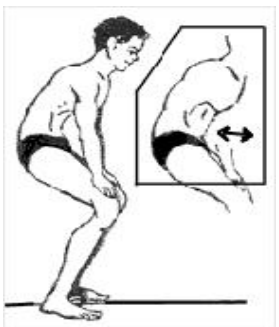


**ದೌತಿ** : ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಅನ್ನನಾಳದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಇದರಲ್ಲಿ 1. ಜಲದೌತಿ 2. ವಸ್ತ್ರದೌತಿ 3. ದಂಡದೌತಿಯ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

1. **ಜಲದೌತಿ ಅಥವಾ ವಮನದೌತಿ (ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ನೀರು ಕುಡಿದು ವಾಂತಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ)** : ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಈ ನೀರನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು, ಇನ್ನೇನು ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ತಿರುಚುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ತೋರು ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಕಿರುನಾಲಿಗೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಬಾಯೊಳಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೀರು ಖಾಲಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಫ, ಪಿತ್ತ ಹೊರಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅನ್ನನಾಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.



2. **ವಸ್ತ್ರದೌತಿ** : ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳು ಅಗಲ ಮತ್ತು ಏಳು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುವ ಶುಭ್ರವಾದ, ಮೃದುವಾದ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆಮಾಡಿರಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ನುಂಗಬೇಕು. ನುಂಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉದರದೊಳಗೆ ನುಂಗುತ್ತಾ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತುದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ನಂತರ ನಾಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉದರದ ಒಳಗೆ ನುಂಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲತ್ಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ವಸ್ತ್ರವು ಒಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಮೆತ್ತಗೆ ಎಳೆದು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಅತೀ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು, ತಡಮಾಡಿದರೆ ವಸ್ತ್ರವು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ ಗುದ್ದಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ತೆಗೆಯುವುದು ತೊಂದರೆ ಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.



3. **ದಂಡದೌತಿ** : ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುವ ಒಂದುಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುವ ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಗಂಟನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ

ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ವರೆಗೆ ನೂಕಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು, ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶೌಚ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

4. ನೌಳಿ /ನೌಲಿ (ಉದರದ ಮಧ್ಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹತೋಟಿಯಾಗಿದೆ): ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯಂತರದ

ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉದರದ ಮುಂದಿನ ಗೋಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತೇಕವಾಗಿ ಜಗ್ಗಿಸಿ, ತಿರುಗಿಸಿ  
ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಉದರ ಕ್ರಿಯೆಯೇನೌಳಿ.ಇದರಲ್ಲಿ 1. ಉಡ್ಡಿಯಾನ ನೌಲಿ 2. ಮಧ್ಯಮ  
ನೌಲಿ 3. ದಕ್ಷಿಣ ನೌಲಿ 4.ವಾಮ ನೌಲಿ ಮತ್ತು.

5. ನೌಲಿಯ ಚಲನೆ ಗಳೆಂಬ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

1. ಉಡ್ಡಿಯಾನ ನೌಳಿ : ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಈಗ ಎದೆಯು ಸಂಕೋಚಗೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿದು ಪಕ್ಕಲುಬುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಆಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವಪೆಯು ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ತಗ್ಗು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಎಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನೂಕಬೇಕು, ಈ ಉಸಿರು ಹೊರ ಹೋಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ತನಕ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅಗ್ನಿಸಾರ ಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಮಧ್ಯಮ ನೌಳಿ : ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಕ್ಕಳ ಕೆಳಗಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನುಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯಂತರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕೋಚಗೊಂಡು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಆಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳುಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು.

3. ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ವಾಮ ನೌಳಿ : ಬಲ ನೌಳಿ ಅಂದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ನೌಳಿ ಮಾಡಲು ಕೇವಲ ಬಲಪಾರ್ಶ್ವದ ಮಧ್ಯಂತರ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಿ ಉಬ್ಬಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನು ಎಡ ನೌಳಿ ಅಂದರೆ ವಾಮ ನೌಳಿ ಮಾಡಲು ಎಡಪಕ್ಕದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಿ ಉಬ್ಬಿಸಿ ಉಳಿದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡಬೇಕು.

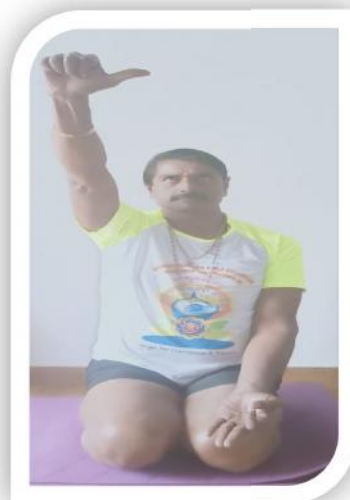
4. ನೌಳಿ ಚಲನೆ : ಮೇಲಿನ ಮೂರು ನೌಳಿಗಳ ಪೂರ್ಣ ಹಿಡಿತ ಬಂದಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊರಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತ್ರಾಟಕ (ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸುವುದು) : 1. ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ. 2. ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ ಎಂಬ ವಿಧಗಳಿವೆ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ನೋಡೋಣ.

1. ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ : ಪದ್ಮಾಸನ, ಸುಖಾಸನ ಅಥವಾ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಅರಾಮಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದ ದೀಪ ಅಥವಾ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇದರ ಜ್ವಾಲೆಯು ಚಲಿಸದಂತೆ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಠಡಿ ಕತ್ತಲಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚದೆ ಉರಿಯುವ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ತದೇಕ ಚಿತ್ತದ ಎಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಅಥವಾ ನೀರು ಸುರಿಯುವಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಯು ಧೃಡವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಏಕಮುಖವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹಾಯಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಂತರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಯಾಸವೆನಿಸಿದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯೆ ಜ್ಯೋತಿಯ ಬಿಂಬವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ತ್ರಾಟಕದ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಾ ಶಾಖ ನೀಡುವುದು. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

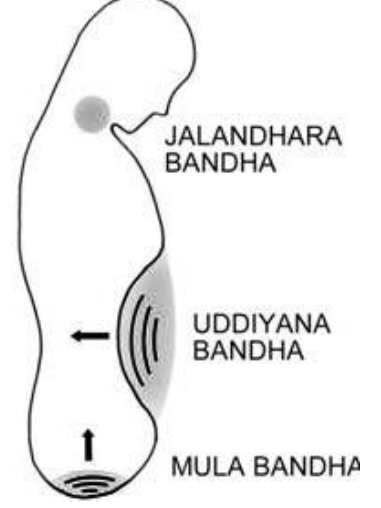


2. ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ: ಜತ್ಯ ಎಂದರೆ ತೋಳು, ಭುಜ, ತೋಳಿನ ಚಲನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ. ಇಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ತೋಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕತ್ತನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೋಳನ್ನು ಚಲಿಸುವುದು (ಎಡ/ಬಲ/ಮೇಲೆ/ಕೆಳಗೆ) ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಬೆರಳನ್ನು ಉಭಯ, ಜತ್ಯ ಊರ್ಧ್ವಮುಖ, ಅಧೋಮೂಕ(ಹೆಬ್ಬೆರಳು) ಭ್ರೂಮಧ್ಯೆ ಮತ್ತು ನಾಸಾಗ್ರ (ತೋರುಬೆರಳು) ತ್ರಾಟಕಗಳು.



## ಅಧ್ಯಾಯ-5 ಬಂಧಗಳು

**ಬಂಧಗಳು :** ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಂಧಗಳು ಅಂದರೆ ನರಮಂಡಲದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದ ಮಾಂಸಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಟ್ಟುಗಳಾದರೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಉಸಿರು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬೇಡವಾದ ಕಡೆ ಹರಿಯದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಧನಗಳೇ ಬಂಧಗಳು. ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು ಹಠಯೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



1. ಬಂಧಗಳ ವಿಧಗಳು: 1) ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ
- 2) ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ
- 3) ಮೂಲಬಂಧ.

ಈ ಮೂರು ಬಂಧಗಳಿಗೆ ಬಂಧತ್ರಯಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕದಲ್ಲೂ, ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಅಂತರ್ಯ ಕುಂಭಕದಲ್ಲೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜಪದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂಲಬಂಧವು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು.

1. **ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ:** “ ಉಡ್ “ “ಡೀ” ಅಂದರೆ ಮೇಲೆ ಹಾರ ಎಂದರ್ಥ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಉಡ್ಡಿಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ ಅಧೋಗತಿಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಬಂಧವೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಸಡಿಲಗೊಂಡ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪೂರಕದ ಅನಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ರೇಚಕದ ನಂತರ ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕಕ್ಕೆ ಮುಂವೆ ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. **ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ:** ಅಂತರ ಕುಂಭಕದ ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ದ್ವಾರಕದ ಕೆಳಗೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಲು ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪೂರಕದ ನಂತರ ಗಂಟಲನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಯಸಿರು ಗಂಟಲ ಬಳಿ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಆಗ ಆಹಾರ ನುಂಗುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಕಿರುನಾಲಿಗೆ ಶ್ವಾಸನಾಲವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಗಂಟಲ ಬಳಿ ಶ್ವಾಸ ತಡೆದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಶೈತಲ್ಯದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
3. **ಮೂಲಬಂಧ:** ಇಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಎಡಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ವೃಷಣ ಕೋಶಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ. ಬಲಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿಸು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

\*\*\*\*\*



## ಅಧ್ಯಾಯ-6

SGFI ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು.

1. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಗುಂಪುಗಳು: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುವುದು, ಸದರಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಯೋಮಿತಿ ಗುಂಪುಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು.
2. 17 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು.
3. 19 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು.

### 2. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು

1. ಗುಂಪು ಸ್ಪರ್ಧೆ. [Group Yoga Competition]
2. ಕಲಾತ್ಮಕ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆ [Artistic Yoga Competition]
3. ತಾಳಬದ್ಧ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆ [Rhythmic Yoga Competition]

### 3. ಗುಂಪು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿನ ಆಸನಗಳು: [Group Yoga Competition]

' A ' ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು

1. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ [ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೋಣಕೈಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿರಬೇಕು ]
2. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ.
3. ಮತ್ಸನ.
4. ಧನುರಾಸನ.
5. ಪೂರ್ಣ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ.
6. ಉತ್ತಾನ ಪಾದಾಸನ.

' B ' ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು.

1. ಪೂರ್ಣಚಕ್ರಾಸನ.
2. ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ.
3. ಗರ್ಭಾಸನ.
4. ಬಕಾಸನ.
5. ಭೂಮಾಸನ.
6. ಪೂರ್ಣಶಲಭಾಸನ.

' C ' ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು.

1. ಸಂಖ್ಯಾಸನ [ಮೋಣಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು ]
2. ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ.
3. ಊದ್ಧಕುಕ್ಕುಟಾಸನ.
4. ಉತ್ಥಿತ ಟಿಟ್ಟಿಬಾಸನ.
5. ಶೀರ್ಷಾಸನ.
6. ಉತ್ಥಿತ ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಒಂದು ತಂಡ ಗರಿಷ್ಠ 7 ಮಂದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರತಕ್ಕದ್ದು, 4 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವ ತಂಡವನ್ನು ತಂಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ [Team championship] ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರದರ್ಶನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು [Performance] ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು, ಆದರೆ ತಂಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.
2. 'ಂ' ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯವರು 1 1/2 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೂ 17 & 19 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು 2 1/2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆಲಸಿರಬೇಕು. 'B' ಗುಂಪಿನ



- ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವರ್ಧಿಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯವರು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಮತ್ತು 17 & 19 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನೆಲಸಿರಬೇಕು. 'ಸಿ' ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವರ್ಧಿಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಮತ್ತು 17 & 19 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಸ್ವರ್ಧಿ ನಡೆಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'A' ಮತ್ತು 'B' ಗುಂಪಿನ ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ಚೀಟಿ[ಡ್ರಾ] ಎತ್ತುವ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು. 'C' ಗುಂಪಿನಿಂದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಸ್ವರ್ಧಿಗಳ [ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ] ಆಯ್ಕೆಯಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಡ್ರಾ ಮೂಲಕ ಆಸನಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
  4. A, B, C ಗುಂಪಿನ ಒಟ್ಟು 18 ಆಸನಗಳಿಂದ ಮೂರು ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವರ್ಧಿಯು ಯಾವುದಾದರೂ 2 ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ 5 ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ವರ್ಧಿಗಳು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಕ್ಕೆ 10 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ 50 ಅಂಕಗಳು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
  5. ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದರೆ ಸಂಘಟಕರು ಆಸನಗಳ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಯವನ್ನು/ಕಾಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವರ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗಲಿದೆ.
  6. ಒಬ್ಬ ಸ್ವರ್ಧಿಗೆ 'ಅ' ಗುಂಪಿನ ಹಾಗೂ ಸ್ವರ್ಧಿಯ 2 ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಗರಿಷ್ಠ 3 ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು, ಆದರೆ 'A' ಮತ್ತು 'B' ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅವಕಾಶ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.
  7. ಒಮ್ಮೆ ಸಂಘಟಕರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ವರ್ಧಿಯು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
  8. ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ [ಹಿಂದಿರುಗುವ] ಒತ್ತಡದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಗು ಮೊಗದಿಂದ ಮಂದಹಾಸ ಬೀರುವಂತಿರಬೇಕು.
  9. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಕ್ಕೆ 10 ಅಂಕಗಳಿರುತ್ತದೆ, ಆಸನಗಳ ವಿಂಗಡನೆಯನ್ನು ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಕಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು.
 

1. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ರೀತಿ	- 1 ಅಂಕ
2. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ [ಸರಿಯಾದ] ಆಸನದ ಭಂಗಿ	- 4 ಅಂಕಗಳು
3. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ, ಅನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಆಸನ ಪ್ರದರ್ಶನ	- 2 ಅಂಕಗಳು
4. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸಬೇಕಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ	- 2 ಅಂಕಗಳು
5. ಆಸನದ ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದಕ್ಕೆ	- 1 ಅಂಕ
  10. ಸ್ವರ್ಧಿಗಳ ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು A , B ಮತ್ತು C ಗ್ರೇಡ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ, 'A' ಗ್ರೇಡ್[ವೃಂದ] ಆಸನಗಳು ಸಮತ್ವವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟ, ಟಾರ್ಸೋಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ[Flexibility] ಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಕ್ಷಿಪ್ರಕರವಾಗಿರಬೇಕು ಉದಾ :-ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ [ Hand Balance ] 'ಃ' ಗ್ರೇಡ್[ವೃಂದ] ಆಸನಗಳು ಕೇವಲ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಹಿಂದಿದ್ದು ಸಮತ್ವತೆವಿಲ್ಲದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಉದಾ : ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ , ಡಿಂಬಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ..... ಉಳಿದಂತೆ ಇತರೆ ಆಸನಗಳು 'C' ವೃಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಆಸನಗಳಾಗಿವೆ. 'A' ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 10 ಅಂಕಗಳು, 'B' ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 8 ಅಂಕಗಳು, 'C' ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 6 ಅಂಕಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಗ್ರೇಡ್ ಗಳನ್ನು [ವೃಂದಗಳನ್ನು] ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
  11. ತೀರ್ಪುಗಾರರು 5 ಮಂದಿ, 1 ಸ್ಪೋರರ್, 1 ಕಾಲ ಮಾಪಕರು ಸೇರಿ ಒಂದು ವಿಭಾಗದ ತೀರ್ಪುಗಾರ ತಂಡವಾಗುತ್ತದೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೀರ್ಪುಗಾರರ ತಂಡವಿರುತ್ತದೆ, ತೀರ್ಪುಗಾರರ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರಾಗಿದ್ದು, ಅವನು ಇತರೆ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡುವ ತೀರ್ಪುನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ [ಸ್ವರ್ಧಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಹೊದಗಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ].

12. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ [ಸ್ಕೋರ್ ಷೀಟ್] ಬರೆದು ನಂತರ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿರುವ ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಸ್ಕೋರರ್ ಆದವನು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಪ್ರತಿ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ ಇರುವ 10 ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನೀಡುವ ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಮೂವರು ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡಿರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು [ಸರಾಸರಿ]. ಫಲಿತಾಂಷ ನೀಡಲು ಸರಾಸರಿ ಅಂಕಗಳೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

13. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶವಿದೆ, ಆದರೆ ಸಮತ್ವ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ[Balancing] ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಮುಂದೆ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನಿಲ್ಲುವಂತಿಲ್ಲ.

1. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಉಡುಪು [DRESS]: ಬಾಲಕರು- ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಚಡ್ಡಿ [Shorts] ಧರಿಸಬೇಕು ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು [Tight Underwear] ಧರಿಸಬೇಕು. ಬಾಲಕಿಯರು- ಈಜು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು [Tight Underwear] ಧರಿಸಬೇಕು. ಆಸನಗಳನ್ನು ಟ್ರಾಕ್ ಸೂಟ್ ಧರಿಸಿ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

2. ಟೈ ಆದಾಗ [ಸಮವಾದಾಗ] ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ :-

- 1) ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ಟೈ ಆದಾಗ [ಅಂಕಗಳ ಸಮ ಸಮ] ಎಲ್ಲಾ ಐದು ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡಿರುವ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಸಮಸಮವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವರನ್ನು ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು.
- 2) ಇನ್ನೂ ಟೈ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಗ್ರೂಪ್ 'ಸಿ' ಆಸನದಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಜಯಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.
- 3) ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ, ಸಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವರನ್ನು ಜೊತೆ ವಿಜೇತರು [Joint Winner's] ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು, ಆದರೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸಮ ಅಂಕ ಪಡೆದಿರುವವರಲ್ಲಿ ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

3. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ತಂಡಗಳ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು A, B ಮತ್ತು C ಗ್ರೇಡ್ [ವೃಂದ] ಗಳಿಂದ 5 ಆಸನಗಳನ್ನು ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವೃಂದದಿಂದ 2 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಅವಕಾಶ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ 5 ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಎರಡು ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು [18 ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ].
3. ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಮುಸ್ಕಾರ ಅಸನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಂಕಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು : 10

- ದೇಹದ ರಚನೆಗೆ 3 ಅಂಕಗಳು.
- ಮುಂಭಾಗಿ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿ 3 ಅಂಕಗಳು.
- ಹಿಂಭಾಗಿ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿ 3 ಅಂಕಗಳು.
- ಉಡುಪು 1 ಅಂಕ.

4. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಛಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ, ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುವುದು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಯೋಗ ಪಟುಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ ಛಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್‌ಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ

[Best of Best Competition ]

5. ಸ್ಪರ್ಧೆ: ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದ [Winnes & Runners] ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಿತಿಯ ವಿಜಯಗಳು [ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರು] ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿತ್ತಾರೆ, ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು, ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮೂರು ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.
6. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 5 ಅಂಕಗಳು, ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 3 ಅಂಕಗಳು ಹಾಗೂ ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 2 ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ವಿಜಯ ಪಡೆದ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ತಂಡಕ್ಕೆ 10 ಅಂಕಗಳು, ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ತಂಡಕ್ಕೆ 6 ಅಂಕಗಳು, ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ 4 ಅಂಕಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ, ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ದೂರುಗಳನ್ನು S G F I ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.
8. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಂಕಪಟ್ಟಿ, ಪ್ರವೇಶ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

### 1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಲಾತ್ಮಕ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆ [Artistic Yoga Competition ]

1. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ 14, 17 ಹಾಗೂ 19 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು.
2. ಒಂದು ತಾಲ್ಲೂಕು/ಜಿಲ್ಲೆ/ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಿಂದ, ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.
3. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ 5 ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

1. ವೃಷ್ಟಿಕಾಸನ [Standing Vrichikasana ]
2. ಲಿಖರಾಸನ [Standing Likhharasana]
3. ನಟರಾಜಾಸನ.
4. ದೂರ್ವಾಸಾಸನ
5. ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಸನ
6. ಸ್ಕಂದಾಸನ
7. ತ್ರಿಪರಹರಾಸನ
8. ಉತ್ತಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಶೀರ್ಷಾಸನ.

4. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಆಸನಗಳ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನೆಲಸಿರಬೇಕು , ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪಿನ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗದವರಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗಲಿದೆ.
5. ಪ್ರತಿ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗೆ 10 ಅಂಕಗಳಿರುತ್ತವೆ.
6. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಣವ ದ್ವನಿ [Pranav Dhvani ] ಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಕಗಳ ವಿಂಗಡನೆ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:-

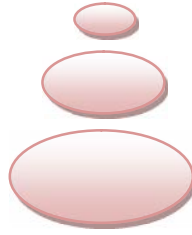
- 1) 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು – 1 ಅಂಕ
- 2) 30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು – 2 ಅಂಕಗಳು
- 3) 35 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು – 3 ಅಂಕಗಳು
- 4) 40 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು – 4 ಅಂಕಗಳು
- 5) 45 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು – 5 ಅಂಕಗಳು
- 6) 50 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು – 6 ಅಂಕಗಳು
- 7) 60 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು – 7 ಅಂಕಗಳು
- 8) 70 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು – 8 ಅಂಕಗಳು
- 9) 80 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು – 9 ಅಂಕಗಳು
- 10) 90 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು – 10 ಅಂಕಗಳು

## ತಾಳಬದ್ಧ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆ [Rythmic Yoga Competition]

ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ, ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಕನಿಷ್ಠ 8 ರಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ 10 ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ 2.30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

1. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಮುಂದೆಭಾಗಿ [ಮುಮ್ಮುಖರಾಗಿ] ಮಾಡುವ ಆಸನ, ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿಮಾಡುವ ಆಸನ,
2. ಸಮತ್ವವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನ, ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.
3. ಒಂದು ತಾಲ್ಲೂಕು/ಜಿಲ್ಲೆ/ವಿಭಾಗ/ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಒಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದ, ಒಂದು ವಿಭಾಗದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.
4. ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನು[ಸಂಬಂಧಿಸಿದ] ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ಆಸನಗಳ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡಿರಬೇಕು.
6. ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೆಕಾರ್ಡರ್, ಸಿ.ಡಿ.ಪ್ಲೇಯರ್ ಅಥವಾ ಸಿ.ಡಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳೇ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
7. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತೀರ್ಪುಗಾರರು 1 ಅಂಕದಂತೆ ಒಟ್ಟು 5 ಅಂಕಗಳನ್ನು
8. ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವರು.[ಒಟ್ಟಾರೆ ಪಡೆದ ಅಂಕಗಳಿಂದ].
9. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಆಸನಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ಸೂಚನೆ :-**ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು [ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿ] ಒಂದೇ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು [ಕಲಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ತಾಳಬದ್ಧ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ]



### ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ

ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ಕೂಲ್‌ಗೆಮ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಹಂತದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಂತದ ವರೆಗೆ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುವುದು, ಇಲಾಖೆಯಿಂದ 3 ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು 2 ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುವುದು

## ಯೋಗ ಒಲಂಪಿಯಾಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು

### ದೆಹಲಿಯ NCERT ವತಿಯಿಂದ

ವಿಶ್ವ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತವು ನೀಡಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಕೊಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಒಂದು, ಯೋಗ ಒಂದು ಬದುಕಿನ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ,ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾನನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಜ್ಞಾಪನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಸ್ವಸ್ತ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ, ಯೋಗದ ಗುರಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.

ಯೋಗ ಒಲಂಪಿಯಾಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು MHRD ಮೂಲಕ NCERT. ಷದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಶ್ವಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 18 .19 ಹಾಗೂ 20ನೇ ದಿನಾಂಕಗಳಂದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುವುದು, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನವದೆಹಲಿಯ NCERT Gust House/ NCERT Hostel NCERT Gust House/ NCERT Hostel ನಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುವುದು.

#### 1. ಉನ್ನತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ವಿಭಾಗ (Upper Primary Stage)

( 6 ರಿಂದ 8ನೇ ತರಗತಿಯ 12 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ.)

#### [1]. ಆಸನಗಳು :

##### 1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳು ( Standing Posture ):-

1) ತಾಡಾಸನ 2) ವೃಕ್ಷಾಸನ 3) ತ್ರಿಕೋನಾಸನ 4) ಗರುಡಾಸನ

##### 2. ಕುಳಿತುಮಾಡುವ ಆಸನ ( Sitting posture )

1) ಯೋಗಮುದ್ರಾಸನ 2) ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ 3) ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ 4) ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ 5) ಗೋಮುಖಾಸನ 6) ಅರ್ಧಮತ್ಸೇಂದ್ರಾಸನ

##### 3. ಹೊಟ್ಟೆಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನ ( Prone Posture)

1) ಭುಜಂಗಾಸನ 2) ಶಲಭಾಸನ 3) ಧನುರಾಸನ 4) ಮಕರಾಸನ.

##### 4. ಬೆನ್ನಮೇಲೆಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನ ( Supine Posture )

1) ಸೇತುಬಂದಾಸನ 2) ಹಲಾಸನ 3) ಮತ್ಸಾಸನ 4) ಚಕ್ರಾಸನ 5) ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ.

ಈ ಮೇಲಿನ 4 ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದೊಂದು ಆಸನದಂತೆ ಒಟ್ಟು 4 ಆಸನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಇದಲ್ಲದೇ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗದಿಂದ 2 ಆಸನಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು 6 ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

#### [2] ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ( Pranayama)

1) ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ 2) ಸೀತ್ಕಾರಿ 3) ಭ್ರಮರಿ

ಈ ಮೇಲಿನ 3 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಒಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಯೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಒಟ್ಟು 2 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

#### [3] ಕ್ರಿಯೆಗಳು (Kriya)

1). ಕಪಾಲಭಾತಿ 2) ಅಗ್ನಿಸಾರ ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು 2 ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

#### 1. ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ (Secondary Stage)

( 9 ಮತ್ತು 10ನೇ ತರಗತಿಯ 14 ರಿಂದ 16 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ )

#### [1] ಆಸನಗಳು

##### 1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳು ( Standing Posture ):-

1) ವೃಕ್ಷಾಸನ 2) ಅಷ್ಟೋತ್ತಾಸನ 3) ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ 4) ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

##### 2. ಕುಳಿತುಮಾಡುವ ಆಸನ ( Sitting posture )

1) ಸಿಂಹಾಸನ 2) ಉತ್ತಾನಮಂಡೂಕಾಸನ 3) ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ 4) ಆಕರ್ಣಧನುರಾಸನ 5) ಉಷ್ಣಾಸನ

- 6) ಶಶಂಕಾಸನ 7) ಬಕಾಸನ
3. ಹೊಟ್ಟೆಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನ ( **Prone Posture**)
  - 1) ಶಲಭಾಸನ 2) ಧನುರಾಸನ 3) ಮಯೂರಾಸನ .
4. ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನ ( **Supine Posture** )
  - 1) ಸರ್ಪಾಂಗಾಸನ 2) ಮತ್ಸಾಸನ 3) ಶೀರ್ಷಾಸನ

ಈ ಮೇಲಿನ 4 ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದೊಂದು ಆಸನದಂತೆ ಒಟ್ಟು 4 ಆಸನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಇದಲ್ಲದೇ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 2 ಆಸನಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಯೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ 6 ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

## [2] ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (Pranayama)

1) ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ 2) ಸೀತ್ಕಾರಿ 3) ಬಸ್ತಿಕ  
ಈ ಮೇಲಿನ 3 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಒಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಯೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಒಟ್ಟು 2 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

## [3] ಕ್ರಿಯೆಗಳು (Kriya)

### 1) ಅಗ್ನಿಸಾರ

ಈ ಮೇಲಿನ 1 ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

## [4] ಬಂಧ (Bandha)

1) ಉಡ್ಯಾನ: ಈ ಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

### ಯೋಗ ಒಲಂಪಿಯಾಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು

1. ಯೋಗ ಒಲಂಪಿಯಾಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಓಅಇಖಿಖಿ ನವ ದೆಹಲಿಯ ವತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅನುದಾನಿತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು.
2. ಉನ್ನತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ವಿಭಾಗ (Upper Primory Stage) 6 ರಿಂದ 8ನೇ ತರಗತಿಯ 12 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ. ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ (Secondary Stage) 9 ಮತ್ತು 10ನೇ ತರಗತಿಯ 14 ರಿಂದ 16 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ 4 ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು.
3. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಲಯ ಹಂತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಹಂತಕ್ಕೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗುವುದು. ಈಗಾಗಲೇ ರಾಜ್ಯ ಹಂತ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು.
4. ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗದ ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 4 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಒಟ್ಟು 16 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ 4 ತಂಡಗಳು ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆ, ವಲಯ, ಜಿಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
5. ವಲಯ ಹಂತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏಪ್ರಿಲ್ 30 ದಿನಾಂಕದೊಳಗೆ, ಜಿಲ್ಲಾ ಹಂತವನ್ನು ಮೇ 10 ದಿನಾಂಕದೊಳಗೆ, ರಾಜ್ಯ ಹಂತವನ್ನು ಮೇ 15 ದಿನಾಂಕದೊಳಗೆ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಂತವನ್ನು 18 ರಿಂದ 20 ರೊಳಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು.
6. ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು NCERT, ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಿದ್ದು ದಿನಾಕ: 18 ಮೇ ಮಾಹೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
7. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 1. ಕ್ರಿಯೆಗಳು 2. ಆಸನಗಳು 3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು 4. ಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಾಲ್ಯಮಾಪನದ ಮೂಲಕ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
8. ಆಸನಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ 4 ರಿಂದ 6 ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಆಸನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಹೇಳಿದ ಒಟ್ಟು 4 ಆಸನಗಳಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆಯ್ಕೆಯ 2 ಆಸನಗಳು ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು 6 ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

9. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಆಸನಕ್ಕೆ ,ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಗೆ, ಒಂದು ಪ್ರಾಣಯಾಮಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಬಂಧಕ್ಕೆ ಹತ್ತತ್ತು ಅಂಕಗಳನ್ನು ನಿರ್ದರಿಸಿದ್ದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು 100 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
- 10.ಒಟ್ಟು ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ 3 ತೀರ್ಪುಗಾರರಿದ್ದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
11. ಬಂಧ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
- 12.ಇದು ಗುಂಪು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದ್ದು ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ 4 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ 3 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಥಮ, ದ್ವಿತೀಯ, ಮತ್ತು ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದ 3 ತಂಡಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

### ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು.

1. ಶಾಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ ಸರಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.
2. ಈ ಮಾದರಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಮೊದಲನೇ ಅವಧಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮುನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸರಳ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತ ಮಾಡುವವುಗಳನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಇಡೀ ದಿವಸ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಪ್ರದವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಿತ್ರರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಮುಂಚಿನ ಅವಧಿ ಅಥವಾ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ , ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಬೆಳಗಿನ ಮೊದಲನೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಗಳು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ.
5. ಈ ಮೇಲಿನ ಗುಂಪಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವುಗಳಾದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
6. ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಕ್ಷಿಪಕರ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳು, ಯೋಗ ನೃತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗಪಟುಗಳು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

### ಯೋಗಾಸನ , ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕ್ರಮ.

ವಿವಿಧ ಯೋಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಮಾಡಿ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗ್ರೇಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷಸೂಚನೆಗಳು.

1. ಬಾಲಕ , ಬಾಲಕಿಯರ ಶಾಲೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಯಾ ತರಗತಿಯ ಬಾಲಕರ ಹಾಗೂ ಬಾಲಕಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 4 ಅಥವಾ 5 ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ನಂತರ ಒಂದೊಂದೇ ಗುಂಪನ್ನು ತರಗತಿ ಮುಂಬಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೂಚಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಬಹುದು.
2. ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರ ಸಂಯುಕ್ತ ಶಾಲೆ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬಾಲಕರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನೀಡಿ ಹೊರ ಕಳುಹಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಲಕಿಯರ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.
3. ಪುರುಷ ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಬೇತಿ ನೀಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯನ್ನು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
4. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಯೋಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಊಟದ ಅವಧಿಯ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಕೊನೆಯ 2 ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.



**ಯೋಗಾಸನ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಪಟ್ಟಿ**

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಆಸನಗಳ ಹೆಸರು	ಯೋಗ ಉಡುಪು	ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವ ವಿಧಾನ	ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಯ	ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವ ವಿಧಾನ	ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೌಶಲ್ಯ	ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು	ಗಳಿಸಿದ ಸ್ಥಾನ	ಷರಾ
			ಅಂಕ 1	ಅಂಕ 1	ಅಂಕ 4	ಅಂಕ 1	ಅಂಕ 3	10		
1		1)								
		2)								
2		1)								
		2)								

**ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪಟ್ಟಿ**

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಯೋಗ ಉಡುಪು	ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ	ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳ ಆಸನಗಳ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ	ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮ	ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೌಶಲ್ಯ	ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು	ಗಳಿಸಿದ ಸ್ಥಾನ	ಷರಾ
		ಅಂಕ 1	ಅಂಕ 3	ಅಂಕ 3	ಅಂಕ 1	ಅಂಕ 2	10		
1									
2									

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪಟ್ಟಿ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಹೆಸರು	ಸೂಕ್ತ ಉಡುಪು	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ/ ಮುದ್ರೆಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜ್ಞಾನ	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ/ ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ/ ಮುದ್ರೆಗಳ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನ	ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೌಶಲ್ಯ	ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು	ಗಳಿಸಿದ ಸ್ಥಾನ	ಷರಾ
			ಅಂಕ 1	ಅಂಕ 2	ಅಂಕ 3	ಅಂಕ 2	ಅಂಕ 2	10		
1		1)								
		2)								
2		1)								
		2)								

## ವಿಶ್ವಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಮಹತ್ವ



ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಹಾ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭವ್ಯ ಭಾರತದ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಅಪಾರವಾದ ಕೊಡಿಗೆಯಾದ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಚಿಂತನೆಯ ಫಲವಾದ ಈ ಯೋಗ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಸೌಹಾರ್ದ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತ ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳ ಜನತೆಯು 2015 ರ ಜೂನ್ 21 ರಂದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯಂದು ಈಗಿನ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಮಾನ್ಯಶ್ರೀ ಮೋದಿಯವರು ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯದ ಶ್ರಮದಿಂದ ಘೋಷಣೆಯಾಯಿತು. ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಜನಾಂಗ ಓಡುತ್ತಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡದೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಬರೀ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗದೆ ಆಚರಣೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯತನಕ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗೆ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ, ಇದು ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ.

ಏಕವಿಶ್ವ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಕುಲದ ಏಕತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯದಂತಾಗಿದೆ. ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳ ಸಮುದಾಯವು ಯೋಗಾ ಕುರಿತಾದ ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದೇ ಕಾರಣ.

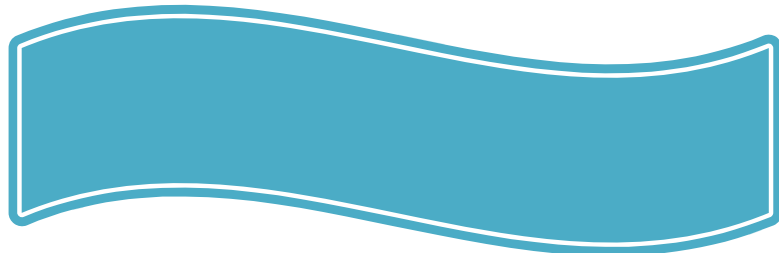
ಯೋಗ ಎಂಬುವುದು ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿದಂಥದ್ದು. ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತ ಮಾನವ ಕುಲ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟು ದೇಶ- ದೇಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಶತ್ರುತ್ವವನ್ನು ಮರೆತು ಸ್ನೇಹದ ಹಸ್ತಕ್ಕೆ ಕೈ ಚಾಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಪಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಂತರ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಸೌಹಾರ್ದ, ಸಂತೋಷ, ಯಶಸ್ಸು ಎಲ್ಲವೂ ಕೈಗೊಡಬೇಕೆಂದರೆ ಯೋಗ್ಯ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮೂರೆ ಹೋಗುವುದು ಜಾಣತನದ ನೀರ್ಧಾರವಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯು ಇದೇ ದಿನ ಆಯ್ಕೆ ಏಕೆ ಅಂದರೆ ಮುಂಗಾರು ಆಗಮನದಿಂದಾಗಿ ಆಷಾಡದ ಗಾಳಿ ಮೈಮನ ಜಡಗಟ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಾಲವಾಗಿದೆ(ಜೂನ್ ತಿಂಗಳು) ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕರಣ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವ ಕಳೆದು ಹೊಸ ಹುರುಪು ತುಂಬಿದ ಕಾಲ. ಜೂನ್ ಮಾಹೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಗಲನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದಿನ, ಆದಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟು ದೀರ್ಘ ಶಕ್ತಿ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ದಿನ ಇದಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ, ಹೀಗೆ ಪಡೆದ ಯೋಗಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಾರತದ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿದೆ.

ಶ್ರೀ ಬಾಬು ರಾಮದೇವ್, ಆರ್ಟಿ ಆಫ್ ಲಿವಿಂಗ್ ನ ಶ್ರೀ ರವಿಶಂಕರ್ ಗುರೂಜಿ, ಭರತ್ ತಾಕೂರ್, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿವೇಕಾನಂದ ಕೇಂದ್ರದ ಶ್ರೀ ಹೆಚ್. ನಾಗೇಂದ್ರವರು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಪರಿರರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ 177 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಪಶ್ಚಿಮದ ಯೋಧರು ಯುದ್ಧ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಭಾರತವನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಭಾರತವು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ರಕ್ತಪಾತವಿಲ್ಲದೆ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ವಿಶ್ವಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಲಾಂಛನದಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುವ ಕೈಗಳು ಏಕತೆಯ ಸಂಕೇತ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಜತೆಗೆ ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಇದು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತಿದೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳು ಭೂಮಿಯ ಸಂಕೇತ. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣವು ನೀರಿನ ಸಂಕೇತ. ಹೊಳಪು ಅಗ್ನಿಯ ಸಂಕೇತ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನು ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಲಾಂಛನದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದಂತೆ ಯೋಗವು ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯೇ ಯೋಗದ ಅಂತಃಸ್ವತ್ತು ಎಂಬುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.



## ಅಧ್ಯಾಯ-7

### ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಆಶಯ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ

#### ಪೀಠಿಕೆ:

ಅತಿಯಾದ ಯಂತ್ರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶ್ರಮ ರಹಿತ ಜೀವನ .ಹಾಗೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾದ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ,ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಶುಚಿತ್ವಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಜಂಕ್ ಫುಡ್,ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ದೈಹಿಕ, ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.



#### ಶರೀರದ ರಚನೆ:

ಮಾನವನ ಜೀವನದ ವಿಕಾಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಶರೀರದಿಂದ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಮಾನವನ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಂದರೆ ಮಾನವನ ಶರೀರ .ಮಾನವ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.ಮಾನವನ ಶರೀರವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ದಿಂದ ಸ್ಥೂಲದೇಹ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ .ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 65 ಭಾಗ ನೀರು ,ಉಳಿದ 35 ಭಾಗ ಬಹುತೇಕ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ರಂಜಕ, ಗಂಧಕ, ಕಬ್ಬಿಣಗಳಿಂದಲೂ, ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇತರ ಅನೇಕ ದಾತುಗಳಿಂದಲೂ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಧಾತುಗಳು ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಬಗೆಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ .ಈ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಪೈಕಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ, ಪ್ರೋಟೀನಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ .ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಸಾವಿರಾರು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿದಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಗಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಹಸ್ರಾರು ಎಂಜೈಮ್ಸ್ (ಕಿಣ್ವ)ಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸತತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಹಾರ ಸತ್ವವನ್ನು ರಕ್ತಕಣಗಳಾಗಿ ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಸಜೀವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

#### ದೇಹ & ಶಿಕ್ಷಣದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ:

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಒಂದು ಮೂಲ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದು ಅವನಿಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರ ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ, ಯಂತ್ರ ಸಮಕರ್ಪಕವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಯಂತ್ರದ ಒಳಭಾಗದ ಅಂಗಗಳು ಸಮಕರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ, ಹಾಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮಕರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಕಾರಣ, ದೇಹಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ, ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಗಳು ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ “ಶರೀರ ಮಾಧ್ಯಮಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾದನಂ” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಕಾಳಿದಾಸರು.

ಶಿಕ್ಷಣ ವೆಂದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು, ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿಸುವುದು, ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಓಳಪಡುವಂತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಆನೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬಯಬೀತರನ್ನಾಗಿಸಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇರೀತಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪಳಗಿಸಿದ ಆನೆ ನಗರಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿದರೆ ಜನರು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಆನೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ಆಕಾರ ಒಂದೇ, ಆದರೆ ಒಂದು ನಾಶ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲು ಆನೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರಣ, ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆತರೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ “ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿಕಾಸ” ವೇ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ “ಸಾ ವಿದ್ಯಾಯ ವಿಮುಕ್ತಯೆ” ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿನ ಜಡತೆ

ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾದದಿಂದ ದೋಷಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಗಳನ್ನು ದೋಷಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ ಬಲ, ವೇಗ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಚುರುಕುತನ, ನಿಯಂತ್ರಣ, ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಆಶಯವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕೈಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಯಾವ ಕೈಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ, ಆ ಕೈ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ, ಚುರುಕಾಗಿದೆ & ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ, ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಗುಣಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಆಶಯಗಳು:**

1. ದೇಹದ ವಿಕಾಸ.
2. ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ.
3. ಉಸಿರಾಟದ ವಿಕಾಸ.
4. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಕಾಸ.
5. ಬುದ್ಧಿಯ ವಿಕಾಸ.
6. ಆತ್ಮದ ವಿಕಾಸ.

1. **ದೇಹದ ವಿಕಾಸ:** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹ ದಿಫ್ಫ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ, ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಶರೀರದ ವಿಕಾಸ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ದೇಹದ ವಿಕಾಸ ಎಂದರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಅಲ್ಲ. ದೇಹದ, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗ, ಶಕ್ತಿ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಚುರುಕುತನ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿದ ದೇಹವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

- 1) ದೇಹವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು.
- 2) ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿಸುವುದು.
- 3) ದೇಹದ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.
- 4) ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.
- 5) ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಓಟಗಳು, ಎಸೆತಗಳು, ಜಿಗಿತಗಳು, ಔಪಚಾರಿಕ, ಅನ್ವಪಚಾರಿಕ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಇತ್ಯಾದಿ.

2. **ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ:** ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತ, ಹಾಗೂ ಚಂಚಲತೆಯ ಗುಣವಿರುವ, ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾದಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ಕೊರತೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಉದ್ವೇಗ, ಅಸೂಯೆ ,ದ್ವೇಷ, ದುರಾಸೆ, ಚಂಚಲತೆ, ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಕೋಪ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳು ಬಹಳ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅಸುರಕ್ಷತೆ, ಕಿನ್ನತೆ, ದುಃಖ, ಸಂಘರ್ಷ, ಹಿಂಸೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮನುಕುಲದ ವಿನಾಶ ದೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ವಿನಾಶದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಸ್ಥ ವಾಗಿರುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು, ದುರಾಸೆ, ಅತಿಯಾದ ಸ್ವಾರ್ಥ, ದ್ವೇಷ, ಕ್ರೋಧ, ಮದ, ಮತ್ಸರ, ಮೋಹ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ದಯೆ, ಕರುಣೆ, ಪರೋಪಕಾರ, ಸ್ನೇಹ, ಅನುಕಂಪ ಭಾವನೆ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವಂತಹ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತಮ್ಮವರೆಂದು ಭಾವಿಸುವ, ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ, ಮನೋಬಲ ವೃದ್ಧಿಸುವಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಸ್ತುತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

3. **ಭಾವನೆಗಳ ವಿಕಾಸ:** ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಭಾವನೆಗಳು.ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದರೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಬದುಕನ್ನು ವಿನಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಾಲೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಅನುಸರಿಸುವಂಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯಗಳಲ್ಲಿ ತೋಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶಗಳು ಇದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉದ್ದೇಗ, ಆಕ್ರೋಶಗಳನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

### ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ

ಹಿಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಯಂತ್ರದ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲದ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ಹೆಚ್ಚು ನಡೆದಾಡುವ ಚೇತನ ವಿಧಾನವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಯಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ & ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕಛೇರಿಯ ಎರಡು ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೋಗಿ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಾನೆ. ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಯಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಹಾರ & ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಿನಿಮಾ, ರೈಲ್ವೆ ಬಿಲ್ ಪಾವತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗದೇ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆತಿವೆ ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವಂತಹ ಕಂಪನಿ ಕೆಲಸಗಳು ಬಂದಿವೆ.

**ಆಹಾರ ವಿಧಾನ:** ಸಮಯದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಚಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಡುಗೆ ತಿಂಡಿ ಬದಲಿಗೆ ದಿಡೀರ್ ತಿಂಡಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ, ಹುರಿದ, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುವಂತಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಡವುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾಲಿಶ್ ಅಕ್ಕಿ ಇದರಲ್ಲಿ ತೆಗೆದ ತವಡು ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ನಾರಿನ ಅಂಶ, ಸೆಲೆನಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬೋಂಡಾ, ಪರೋಟ, ಗೋಬಿ, ಪಿಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ಮಂಚೂರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ದಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೆ ದುಶ್ಚಟಗಳಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಪಾನ್‌ಮಸಾಲ, ಸೇವನೆ, ಡ್ರಗ್ಸ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುವವರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೈಯಾರೆ ನಾವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ರಸದಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದು ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಜೀವನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಬೊಜ್ಜಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಸಂಬಂದಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.60 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವು ನೋವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ.ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಬದುಕು, ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿವೆ.

### ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್:

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 30-35 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ತಪ್ಪು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬಂದಿರುವಂತಹ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕವೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಸಮತೋಲಿತ ಅತೀ ದೀರ್ಘ ಕಾಲೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ದಿಕ್ಕಿನಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಶಕ್ತಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ, ಮೆದುಳಿನ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಲಿನ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ನೂರಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಹಾರದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ, ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಗಬಹುದು.

#### ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ:

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಆಹಾರ, ಕೆಲಸದ ವಿಧಾನ ವ್ಯಸನಗಳು, ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

#### ಆಹಾರ ಕ್ರಮ:

ನಾವೇನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವೇಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತೀವಿ ಎಂಬುದು ನಾವೇನು ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿ, ರುಚಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕರೆದ ಆಹಾರ, ಬೇಕರಿ ತಿನ್ನಿಸು, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳಿಂದ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಪೆಪ್ಸಿ, ಕೋಕೋಕೋಲಾ, ಮಿರಿಂಡಾ, ಸ್ಟ್ರೀಟ್, ಮಾಜಾ, ಲಿಮ್ಬಾ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಇವುಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಎಳನೀರು ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಪಾನೀಯ, ನಿಂಬು ಪಾನೀಯ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವೃತ್ತಿ:ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮಾನವನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ & ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗೃಹ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು, ಕೃಷಿ, ಆಧುನಿಕ ತೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಗಂಡು & ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ವೃತ್ತಿ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ & ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ವೃತ್ತಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮನರಂಜನೆ:** ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಮನರಂಜನೆ ವಿಧಾನ ಇಂದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಆಹಾರ, ವೃತ್ತಿ, ಮನರಂಜನೆ, ಮಾನಸಿಕ & ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಏರುತ್ತಿದೆ, ಕಾರಣ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೊತ್ತಲ್ಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದೆ.ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 15 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶ 2ನೇ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 33 ರಿಂದ 51% ರಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ.

#### ಭಾರತೀಯರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

13.05	ಕೋಟಿ ಬೊಜ್ಜು
7.02	ಕೋಟಿ ಮಧುಮೇಹ
4.02	ಕೋಟಿ ಧೈರಾಯಡ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ
8.00	ಕೋಟಿ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್
6.5	ಕೋಟಿ ಹೈದ್ರೋಗ

ಈ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ.

**ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮ:**

**ಬೊಜ್ಜು ಎಂದರೇನು?**

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು “ಬೊಜ್ಜು” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸತ್ವಹೀನವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ದಪ್ಪನೆಯ ದೇಹ, ಇದನ್ನು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ದೊರಕುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ವ್ಯಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ‘ಶೇಷ’ ಶಕ್ತಿಯು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಬೊಜ್ಜು ಕೊಬ್ಬು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ, ನಿತಂಬ, ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಚಯಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ.

ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಚಯದಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಾಹಕ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಒಂದು ವಿಧ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಸಂಗ್ರಾಹಕ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಗಾತ್ರ ಹಿಗ್ಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಶ್ರಮದಾಯಕ.

**ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು:**

ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಿ.ಪಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು(ಲಕ್ಷ) ಮತ್ತಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಲಿವೆ ಎಂದು ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ ಬೊಜ್ಜು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಡಕಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಂದಿಡುವ ಬೊಜ್ಜಿನ ಉಪಟಲವನ್ನು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ, ತೊಂದರೆಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು:**

ದೇಹದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಿಂದ ಮಿಡಿಯುತ್ತ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಸೋತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ, ಆಯಾಸಗಳು ತೋರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿನವರಿಗೆ ಏಳುವುದು, ಕೂರುವುದು, ಓಟಾಟ ಪ್ರಯಾಸವಾಗಿ ಕೆಲಸದ ಶಕ್ತಿ ದುಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚುರುಕುತನ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿತ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ‘ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್’ (ಒಂದು ವಿಧದ ಕೊಬ್ಬು) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಕೊಬ್ಬು) ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜಿನ ಹೊರೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರಕ್ಕೆ ನಲುಗಿ, ನೋವಿನ ಆಗರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಭಾರದಿಂದ ಅವು ಬಾಗಿ ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳುವುದು ಉಂಟು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆಗಳು ದೇಹ ಭಾರದಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು.



## ಅಧ್ಯಾಯ-8

### ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಭೋದನೆಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಕೆ

ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಆಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ತಲುಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಸಂಚಲನವಾಗುವಂತೆ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ ರೂಪಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ಷಿಪಕರ ವಿಷಯವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಡುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅದು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಕೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದೇ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.



ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಾದನವಷ್ಟೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇವಲ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿಯೂ, ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿಯೂ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಘಟಕರಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತಂಡಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸದರಿ ತರಬೇತಿ ತಮಗೆ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಭೋದನೆಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಕೆಯಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

#### ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅರ್ಥ:

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ಪದವು ಎರಡು ಪದಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. 'ಶಿಕ್ಷಣ' ಮತ್ತು 'ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ'. ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಅತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅನೇಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರಿಂದ ಹಾಗೂ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾದ ಸ್ವಯಂ ಉತ್ತಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಳಪಾಯವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಲಿದೆ.

#### ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

ಆಧುನಿಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ, ಸಮಾಜದ ಬೇಕು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಮಂಜಸವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸುವುದೇ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಗುರಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಸಮಯೋಚಿತ ಜೋಡಣೆ, ಆಟೋಟಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಕಲಿತು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟೋಟಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಯೋಜನೆಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇಕು-ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ವಿಶಿಷ್ಟ ಬೋಧನಾ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ತಮಾನದ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬೋಧಿಸಲಿರುವ ವಿಷಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪಾಠ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಧುನಿಕ ಸಾಧನಗಳಾದ ರೇಡಿಯೋ, ಆಡಿಯೋ ಸಿಡಿ, ಮೊಬೈಲ್, ಗಣಕಯಂತ್ರ, ಪ್ಲಾಜೆಕ್ಟರ್, ಅಂತರ್ಜಾಲ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಪ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ತಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಧನಾ-ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಭೋದನೆ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಕೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಸಾಹದೊಂದಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ.

### ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- 1) ನಿಖರತೆ: ಶಿಕ್ಷಕ ತನ್ನ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- 2) ವೇಗದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ: ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- 3) ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆ: ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಬೋಧನೆ-ಕಲಿಕೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿ & ತರಬೇತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- 4) ದಾಖಲೀಕರಣ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ: ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಬಹಳ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- 5) ಭೋದನೆ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.: ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ನವೀನತೆ, ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು.
- 6) ವಿಷಯವನ್ನು ಸರಳೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ದಾಖಲೀಕರಣವನ್ನು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭವೆನಿಸುತ್ತದೆ.
- 7) ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ, ಕ್ಲಿಷ್ಟತೆ & ಗೊಂದಲಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಸರಳೀಕರಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- 8) ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ: ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಲನವಲನವನ್ನು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ದಾಖಲಿಸಿ ಪುನಃ ನೋಡಿದಾಗ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- 9) ಕಠಿಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯಕ: ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಲು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- 10) ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲ: ಭೋದನಾ-ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತದೆ & ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- 11) ಕಲಿಕಾ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ: ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸರ್ವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನಾಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

## ಅಧ್ಯಾಯ-೯

### ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ 5E ಗಳ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ

#### ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ 5E ಗಳ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಅಳವಡಿಕೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕಲಿಯುವವರು ತನ್ನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಾನೇ ಸ್ವಯಂ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಸಂರಚನೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬೋಧನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಕಲಿಕೆ ಹಿತಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಧಾರವು ಸಂರಚನಾವಾದವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಶೋಧನೆ, ಅನುಭವಯುಕ್ತ, ಜೊತೆಗೂಡುವಿಕೆ, ಯೋಜನಾ ಆಧಾರಿತ, ಕಾರ್ಯಾಧಾರಿತ, ಸ್ವಾನುಭವ ಕಲಿಕೆಗಳು ಅದರ ಅನ್ವಯಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ.



ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಕಲಿಕಾ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಸಲ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯು ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ಈ ಕುರಿತು ಪ್ಲೇಟೋನಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಿದೆ “ ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತ ನಿಖರತೆಯ ನಂಬಿಕೆ” ಎಂದು 3 ಅಂಶಗಳ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಯು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಂಶ ಸರಿಯೋ ಎಂದು ಪರೀಶಿಸಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ಹೇಳಿಕೆಯು ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಘಟನೆಯು ಘಟಿಸಲು, ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಪರಿಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಜ್ಞಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜ್ಞಾನವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಲಿಕಾ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಜ್ಞಾನರ್ಜನೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಂಠಪಾಠದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಪುನಃ ಪುನಃ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವರು. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಂತರ ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳು ಜ್ಞಾನದ ಭಾಗವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿಯೇ ಪಿಯಾಜೆ ಮತ್ತು ಬ್ರೂನರ್ ರವರು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂರಚನಾವಾದದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪಿಯಾಜೆಯವರು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ಬ್ರೂನರ್‌ರವರು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯು ಒಂದು ಸಕ್ರಿಯವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ/ಹಿಂದಿನ ಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳು ಅಥವಾ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಜೇನ್ಸ್ ಸೇನ್ ರವರು (1954) ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣ ಹಿತಕರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿ, ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ, ಅನ್ವೇಷಣಾ ಒಲವು ನೀಡಬೇಕು.

- \* ಸೂಕ್ತವಾದ ನೈಜ ಜೀವನದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- \* ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಯೂ ಸಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುಳ್ಳವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಸ್ವಯಂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕು.
- \* ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಹುಮುಖ ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪರಿಸರಗಳು ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

\* ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಆಂತರಿಕೆ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ, ವಿಷಯದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳು ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಹಲವು ಮುಖಗಳ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಪಕ್ರಿಯೆ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪದ್ಧರಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸ್ವಯಂ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ನೀಡುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವಂತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇರುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ.

ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂರಚನಾವಾದ ಏಕೆ ಸಂಪ್ರದಾಯದಿಂದ ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಂರಚನಾವಾದದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಲಕ್ಷಣವೇ ಕಲಿಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ನೈಜ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರೆ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಲಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತು, ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಲಿಕಾ ಸನ್ನಿವೇಶವು ಕೃತಕವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೈಜತೆಯು ಬೆಸುಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರೈಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಂಠಪಾಠದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದುದಾದರೆ ಅದು ಜ್ಞಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ . ಬದಲಿಗೆ ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವು ಮಾಹಿತಿಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಲ್ಲ, ಅದು ಜ್ಞಾನದ ಗಳಿಕೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಿಸುವುದೇ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನೈಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ದೇಶದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೂ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಿಕತೆ, ನೈಜತೆ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾದ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೂರ್ತತ್ವ ಬೋಧನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕರಣಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣ ಶಿಕ್ಷಣವು, ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ನೈಜವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಬೋಧನಾ ಅನುಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ನೈಜ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಲಿಕಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕ ಪ್ರಕಾರವಾದ ಬೋಧನೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ನೈಜ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಘಟನೆಗಳ ಮೂಲಕ, ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕಾ ಪರಿಸರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಬೋಧನೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಳಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಶಿಕ್ಷಕನ ಕಾರ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಇದನ್ನೆ ಮಾಸ್ಲೆಯೊ ಮಾನವತಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಆತ್ಮ- ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕ ಇಬ್ಬರೂ ಸಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಒಂದುಸಹಯೋಗಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಜ್ಞಾನವು ನೈಜ ವಿಷಯ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂದರ್ಭಧಾರಿತ ಏಕೆಂದರೆ ನೈಜವಾದ ಕಲಿಕೆಯು ಕೇವಲ ನೈಜವಾದ ಸಂದರ್ಭಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಸಂದರ್ಭ ಮುಕ್ತ ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥ ಕಲಿಕೆಯು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ/ಸನ್ನಿವೇಷಧಾರಿತ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ಕಲಿಕಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಏಕಾಂಗಿನತದ ಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ. ಅದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೈಜ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ನೈಜ ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣವೂ ಸಹ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣದ ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ನಮ್ಮ ಬೋಧನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

**ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೋಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು**

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೋಧನೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವವಾದುದು ಆಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಭವಾತ್ಮಕದ ಮೂಲಕ

ಉಣಬಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲು ಕೂಡ ಆಗಿದೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚರ್ಚೆಗಳು ಕೂಡ ಆಗಿವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅನೇಕ ಬೋಧನಾ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಒಂದು ಅನುಕೂಲಕರ ಸಾಧನ ಎಂದು ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಬೋಧನಾ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಯ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತಾಗಲು, ಮಗು ಆ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಬ್ರೂನರ್ ರವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತರಗತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಿಶಾಲ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿರುವ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೇಂದ್ರಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಚಾಲಿತವಾಗಿದೆ. ಯಶಪಾಲ್ ಸಮಿತಿ ವರದಿ, ಹೊರೆ ರಹಿತ ಕಲಿಕೆ (Learning with our burden-1993) ಯು ಈಗಿನ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕೀಯ ಕಂಠಪಾಠ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ಏಕಮಾತ್ರ ಸುಧಾರಣೆಯು ಕಲಿಕೆಯು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಸಾಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು 2005 ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವುದೇನೆಂದರೆ ಶೋಧನೆ ಪರಿಶೋಧನೆ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವುದು, ಚರ್ಚೆ, ಅನ್ವಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾವಲೋಕನ ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಲು “ ಒಂದು ಸವಾಲಿನ ಅಂಶ” ಅವಶ್ಯಕವಾಗದು ಮಾನವರು, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ, ಸವಾಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬರಿದಾದ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಥವಾ ಸರಳಕೃತ ಪಠ್ಯ ವಸ್ತು ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸುವಂತೆ ಸವಾಲೊಡ್ಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ತರಗತಿ ಸಂವಹನವನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವ ಕೆಲವು ಮೂಲ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಾವೇ ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
2. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದು
3. ಮಕ್ಕಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ತೊಡಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವುದು
4. ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.
5. ಅಶಕ್ತತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವುದು.
6. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
7. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕಲಿಕಾ ಅನುಭವಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಬಹು ವಿಧದ ವಿಧಾನಗಳು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು
8. ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವುದು.
9. ಶಿಕ್ಷಕ ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು
10. ಸಮುದಾಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

ಹೀಗೆ ಶಿಕ್ಷಕ ತನ್ನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಬೋಧನೆ ವಿನ್ಯಾಸದ ಮೂಲವನ್ನು 20 ನೇ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಜೋಹರ್ ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ ಡ್ಯೂಯಿಯವರ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾದರೂ ರಾಬರ್ಟ್ ಗ್ಯಾನೆ ಯವರನ್ನು ಬೋಧನಾ ವಿನ್ಯಾಸದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ 5 ಅಂಶಗಳಿವೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ,(analyses) ವಿನ್ಯಾಸ(design), ಅಭಿವೃದ್ಧಿ(development), ಅನುಷ್ಠಾನ(Implementation), ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (Evaluation).

**ಘಟಕ ಮತ್ತು ಪಾಠದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು**

ಘಟಕ ಮತ್ತು ಪಾಠದ ಹಂತದ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ 5 E ಬೋಧನಾ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಸಂರಚನಾ ಬೋಧನಾ ಕಲಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ 5 E ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ 5 E ಮಾದರಿಯು ವಿಜ್ಞಾನ ಬೋಧನೆಗಾಗಿ ರೋಜರ್ ಬೈಬಿ ಯವರಿಂದ ಮೊದಲಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ, ಈ 5 E ಮಾದರಿಯನ್ನು ಇಡೀ ಪಾಠಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಿವಿಧ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಶಿಕ್ಷಕ ಕೇಂದ್ರಿತವಾದವುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಕೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಸದಾಯಕ ಕಲಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 5 E ಅಳವಡಿಕೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಾವೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅನುಭವಗಳು ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

**5 E ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಂತಗಳು :**

**1 ತೊಡಗುವಿಕೆ (Engage):** ಶಿಕ್ಷಕ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಕಾರ್ಯವು ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳ ಪೂರ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದು, ಕುತೂಹಲ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊರತರುವಂತಹ ಚಿಕ್ಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಈಗಿನ ಕಲಿಕಾ ಅನುಭವ ಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಈ ಮುಂಚಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಂತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಈಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಲಿಕಾ ಫಲಗಳತ್ತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಈ ಹಂತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು

1. ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಲಿಕಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವುದು
2. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಿಂತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು
1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ಕಲಿಯುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು

**2. ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು/ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವುದು\ಅನ್ವೇಷಣೆ (Explore):** ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಅನುಭವಗಳು ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಧಾರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು (ಪರ್ಯಾಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ, ಆಮೂಲಕ ಹೊಸ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು , ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಕಲಿಕಾ ಹಂತವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ಅಂಶಗಳಾಧಾರಿತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಷಯದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಅಥವಾ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

**3. ವಿವರಿಸು (Explain):** ವಿವರಣಾ ಹಂತವು ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳ ತೊಡಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣಾ ಅನುಭವಗಳ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಶದತ್ತ ಅವರು ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಹಂತವು ಒಂದು ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಂದ ನೀಡಿದ ವಿವರಣೆಯು ಅವರಿಗೆ ಆಳವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯತ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಂತವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯದ ಪ್ರದರ್ಶನ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಶಾಬ್ದಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು , ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಸಹ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

**4. ವಿಸ್ತೃತಗೊಳಿಸುವಿಕೆ/ವಿಸ್ತರಣೆ (Elaborate):** ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಆಳ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಹಂತವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

**5. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (Evaluation) :** ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಹಂತವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತವೂ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಾಂಕನಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಹ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೈಜ ಅನುಭವಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವರು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಖಾಂತರ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಈ ರೀತಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ 5 E ಏಕೆ ಬೇಕು ?**

ಆದಿ ಮಾನವ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ತನ್ನ ಉಡುಗೆ, ತೊಡುಗೆ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಾನವನು ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಮಾನವನ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವಾಗಿ ನೋಡುವ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೋಧನಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ವಿನೂತನವಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೇ? ಬದಲಾವಣೆ ನಾವು ಪೂರಕ ವಾಗಬೇಕಲ್ಲವೇ? ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೋಧನೆಯು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಬೋಧನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಉತ್ತಮ ಬೋಧನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು : (characteristics of good teaching)**

ಜೆರಾಲ್ಡ್ . A ಯೋಕಾಮ್ ಮತ್ತು ರಾಬರ್ಟ್ G ಸಿಂಪ್ಸನ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಉತ್ತಮ ಬೋಧನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

1. ಬೋಧನೆಯ ಕಲಿಕೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
2. ಬೋಧನೆಯು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಯೋಜಿತವಾಗಿರಬೇಕು
3. ಬೋಧನೆಯು ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕು.
4. ಬೋಧನೆಯು ಪೂರ್ವ ಜ್ಞಾನಾಧಾರಿತವಾಗಿರಬೇಕು.
5. ಬೋಧನೆಯು ನೈಧಾನಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕು.
6. ಬೋಧನೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕು.
7. ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾರಂಭ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸ್ವತಂತ್ರ, ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿ, ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಧಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಿರಬೇಕು.
8. ಬೋಧನೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು.
9. ಬೋಧನೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಮತ್ತು ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

10.ಬೋಧನೆಯು ಉತ್ತಮ ಬೋಧನಾ ಸೂತ್ರದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪರಿಚಿತ ವಿಷಯದಿಂದ ಅಪರಿಚಿತ ವಿಷಯದಡೆಗೆ, ಸರಳದಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣದಡೆಗೆ, ಮೂರ್ತದಿಂದ ಅಮೂರ್ತದಡೆಗೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯದಡೆಗೆ ಮುಂತಾದ ಸೂತ್ರದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆ ಸಾಗಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಷಯಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು, ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಬೇರು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ. ಇಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ 5 E ಅಳವಡಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ 5 E ಅಳವಡಿಕೆ ಇದೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಳವಡಿಕೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಅಳವಡಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

### ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ 5 E ಅಳವಡಿಕೆ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲನೇ ಕಠಿಣದ ವಿಷಯಗಳು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆ ಎನಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಳತೆಯಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯಡೆಗೆ, ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಸುಲಭ ಎನಿಸುವ, ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಬೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀಡದಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಪಾಠ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅವಧಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನಾವು ಅವರನ್ನು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗದೇ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ನಮಗೆ ಇದೆ. ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ನಿರಾಶೆ ಆಗದಂತೆ ತಾತ್ವಿಕವಾದ ಪಾಠ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲು ಆಗಿದ್ದು ಅದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಬಾಂದವರಿಗೆ ಈ ಹರ್ಬಟ್‌ನ ಪಂಚಸೋಪಾನದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಲು ಬಿ.ಇಡಿ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಹಾಗೆ ನಮಗೆ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಈ ಹಂತ ಪೂರೈಸಿ 5E ಹಂತದ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ನಮಗೆ ಸವಾಲು ಆಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ 5E ಅಳವಡಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾವು ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸೋಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಬೋಧನೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಪಾಠಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪಾಠಯೋಜನೆ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ 5E ಮಾದರಿಯ ಪಾಠ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪುಟದಲ್ಲಿ 5E ಮಾದರಿಯ ಪಾಠ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.





ಮಾದರಿ - 1

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಮಾದರಿ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 E ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ)								
ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು : 03		ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ : _____		ಘಟಕ : 07 ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ : _____		ತರಗತಿ : 9ನೇ		
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	5E ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ		
* ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು * ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು * ದಾಖಲೆಗಳು * ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	ಎಣಿಕೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ನಂತರ ನಿಂತಲ್ಲೆ ಕುಂಟುವುದು ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಾಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು ನೀವು ಆಡಿರುವಂತಹ ಆಟಗಳು ಯಾವುವು ?	ವೀಕ್ಷಣೆ	-	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	ಎಲ್ಲರೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು.	
	Explore ಅನ್ವೇಷಿಸು	ಜಿಗಿಯುತ್ತಾ, ಕುಂಟುತ್ತಾ ಆಡಿರುವ ಆಟಗಳು ಯಾವುವು ? ನಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ತ್ರಿವಿಧ ವಿವರಣೆ ಮಂಡನೆ ತ್ರಿವಿಧ ಅಂಕಣ ರಚನೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಪದಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು		ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಿರ್ದರ್ಶನಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದವು	
	Explain ವಿವರಣೆ	ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅರಿಯುವುದು ಸ್ಥಳೀಯ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು					ಮೌಖಿಕ	
	Eexpand ವಿಸ್ತರಿಸು	ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಕಣ ರಚನೆ ಮಾಡುವುದು ಸ್ಥಳೀಯ ವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಆಟಗಾರರು ಅಥವಾ ತರಬೇತಿದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಮ್ಯ ಹೋಲಿಕೆ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಇನ್ನಿತರೇ ಆಟಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು	ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಚಿತ್ರಗಳು, ಪಿಪಿಟಿ, ವೀಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್, ಫ್ಲಾಶ್ ಕಾರ್ಡ್	ತಪಸೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ವೀಕ್ಷಣೆ		ಧ್ವನಿ ಏರಿಳಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನೀಡಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ
	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣವನ್ನು ತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಧರ್ಮೋಕ್ತಿಯಿಂದ ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಅಳತೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ರೇಖಾ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸುವ ವಿವಿಧ ಆಕೃತಿಯ ಹಾಗೆ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಮಿಂಚುಪಟ್ಟಿಗಳು ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ವೀಡಿಯೋ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಲಿಖಿತ/ ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು	

ಅನುಕೂಲಕಾರರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮಾದರಿ - 2

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಮಾದರಿ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 E ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ)

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು ಘಟಕ : 07 ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ತರಗತಿ : 9ನೇ  
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು : 03 ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ : \_\_\_\_\_ ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ : \_\_\_\_\_

ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಬಳಸುವ 5E ಹಂತಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
* ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು * ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು * ದಾಖಲೆಗಳು * ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪರಿಚಯ	ಎಣಿಕೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ನಂತರ ನಿಂತಲ್ಲೆ ಕುಂಟುವುದು ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಾಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	ವೀಕ್ಷಣೆ				ಎಲ್ಲರೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರು ವಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು
	ನೀವು ಆಡಿರುವಂತಹ ಆಟಗಳು ಯಾವುವು ? ಜಿಗಿಯುತ್ತಾ, ಕುಂಟುತ್ತಾ ಆಡಿರುವ ಆಟಗಳು ಯಾವುವು ?	Explore ಅನ್ವೇಷಿಸು/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವೀಕ್ಷಣೆ	-	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಡಿದ ಉದಾಹರಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.
	ನಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ತ್ರಿವಿಧ ವಿವರಣೆ ಮಂಡನೆ ತ್ರಿವಿಧ ಅಂಕಣ ರಚನೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಪದಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡುವುದು. ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅರಿಯುವುದು ಸ್ಥಳೀಯ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು	Explain ವಿವರಣೆ/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಿದರ್ಶನಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದವು
	ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಕಣ ರಚನೆ ಮಾಡುವುದು ಸ್ಥಳೀಯ ವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಆಟಗಾರರು ಅಥವಾ ತರಬೇತಿದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಮ್ಯ ಹೋಲಿಕೆ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಇನ್ನಿತರೇ ಆಟಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು	Expand ವಿಸ್ತರಿಸು / Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಚಿತ್ರಗಳು, ಪಿಪಿಟಿ, ವೀಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್, ಫ್ಲಾಶ್ ಕಾರ್ಡ್	ತಪಸೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಧ್ವನಿ ಏರಿಳಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನೀಡಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ
ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣವನ್ನು ತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಥರ್ಮೋಕೋಲ್‌ನಿಂದ ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಅಳತೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ರೇಖಾ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸುವ ವಿವಿಧ ಆಕೃತಿಯ ಹಾಗೆ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು.	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಮಿಂಚುಪಟ್ಟಿಗಳು ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ವೀಡಿಯೋ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಲಿಖಿತ/ ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು	

ಅನುಕೂಲಕಾರರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕರ

ಮಾದರಿ - 3

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಮಾದರಿ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5E ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ)

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ : ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು ಘಟಕ : 15 ಖೋ-ಖೋ ತರಗತಿ : 6ನೇ  
 ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು : \_\_\_\_\_ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ : \_\_\_\_\_ ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ : \_\_\_\_\_

ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	5E ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
* ಖೋ ಖೋ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ ಖೋ ಖೋ ಆಟದ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ದಾರಿ ಮೈದಾನದ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು ಚೇಸರ್ಸ್, ಡಾಡ್ಜರ್ಸ್(ಓಡುವುದು) ಖೋಕೊಡುವುದು, ದಿಕ್ಕು/ಮಾರ್ಗ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭುಜದ ಗೆರೆ, ಮೈದಾನದ ಹೊರಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ಪಂದ್ಯದ ನಿಯಮಗಳು	<b>Engage</b> ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	ಚಪ್ಪಾಳೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು	ವೀಕ್ಷಣೆ	-			ಎಲ್ಲರೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು
	<b>Explore</b> ಅನ್ವೇಷಿಸು	ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಯಾವುವು ? ಅವುಗಳ ಸಂಭ್ರಮ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ.	ವೀಕ್ಷಣೆ				
	<b>Explain</b> ವಿವರಣೆ	ಆಟದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಕಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಂಡನೆ ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಸಾಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಪದಗಳ ಪರಿಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮೂಲಕ ಅರಿವುದು	ಪ್ರಶೋತ್ತರ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಿರ್ದರ್ಶನಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದವು
	<b>Eexpand</b> ವಿಸ್ತರಿಸು	ಖೋ-ಖೋ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಭೇಟಿ. ತರಬೇತಿದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು. ಖೋ ಖೋ ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತ ವಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮ್ಯ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳುವುದು ಖೋ ಖೋ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು, ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಖೋ ಖೋ ಅಂಕಣವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ಖೋ ಖೋ ಮೈದಾನ ಮಾದರಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ	ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಚಿತ್ರಗಳು, ಪಿಪಿಟಿ, ವೀಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್, ಪ್ಲಾಶ್ ಕಾರ್ಡ್	ತಪಸೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಧ್ವನಿ ಏರಿಳಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನೀಡಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ
	<b>Evaluation</b> ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಮೈದಾನದ ಉದ್ದ, ಅಗಲ, ಚೌಕಗಳು, ಅಡ್ಡ ಓಣಿಗಳ ಅಳತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮೈದಾನದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮೈದಾನದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಮಿಂಚುಪಟ್ಟಿಗಳು ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ವೀಡಿಯೋ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಲಿಖಿತ/ ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು

ಅನುಕೂಲಕಾರರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮಾದರಿ - 4

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕ ಮಾದರಿ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5E ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ)

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ : ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು ಘಟಕ : 15 ಖೋ-ಖೋ ತರಗತಿ : 6ನೇ  
 ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು : \_\_\_\_\_ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ : \_\_\_\_\_ ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ : \_\_\_\_\_

ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಬಳಸುವ 5E ಹಂತಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ		
* ಖೋ ಖೋ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ ಖೋ ಖೋ ಆಟದ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ದಾರಿ ಮೈದಾನದ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು ಚೇಸರ್ಸ್, ಡಾಡ್ಲರ್ಸ್(ಓಡುವುದು) ಖೋ ಕೊಡುವುದು, ದಿಕ್ಕು/ಮಾರ್ಗ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭುಜದ ಗೆರೆ, ಮೈದಾನದ ಹೊರಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ಪಂದ್ಯದ ನಿಯಮಗಳು	ಚಪ್ಪಾಳೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	ವೀಕ್ಷಣೆ				ಎಲ್ಲರೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು	
	ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಯಾವುವು ? ಅವುಗಳ ಸಂಭ್ರಮ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ.	Explore ಅನ್ವೇಷಿಸು/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವೀಕ್ಷಣೆ	-				ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಡಿದ ಉದಾಹರಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.
	ಆಟದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಕಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಂಡನೆ ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಪದಗಳ ಪರಿಚಯ ಕ್ರೀಡೆಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮೂಲಕ ಅರಿವುದು ಖೋ-ಖೋ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಗ್ರಹ	Explain ವಿವರಣೆ/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಪ್ರಶೋತ್ತರ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಮೌಖಿಕ		ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಿದರ್ಶನಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದವು
	ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಭೇಟಿ. ತರಬೇತಿದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು. ಖೋ ಖೋ ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತ ವಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮ್ಯ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳುವುದು ಖೋ ಖೋ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಖೋ ಖೋ ಅಂಕಣವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ಖೋ ಖೋ ಮೈದಾನ ಮಾದರಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ	Expand ವಿಸ್ತರಿಸು / Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ	ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಚಿತ್ರಗಳು, ಪಿಪಿಟಿ, ವೀಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್, ಪ್ಲಾಲ್ ಕಾರ್ಡ್	ತಪಸೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ವೀಕ್ಷಣೆ		ಧ್ವನಿ ಏರಿಳಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನೀಡಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ
ಮೈದಾನದ ಉದ್ದ, ಅಗಲ, ಚೌಕಗಳು, ಅಡ್ಡ ಓಣಿಗಳ ಅಳತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ನಿಯಮಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮೈದಾನದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮೈದಾನದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು./ಘಟಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು./ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವೀಕ್ಷಣೆ	ಮಿಂಚು ಪಟ್ಟಿಗಳು ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ವೀಡಿಯೋ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಲಿಖಿತ/ ಮೌಖಿಕ		ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು	

ಅನುಕೂಲಕಾರರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ/-

ಮಾದರಿ - 5

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಾಠ್ಯೋಪನ್ಯಾಸ (5<sup>ನೇ</sup> ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ) ತರಗತಿ: 10ನೇ

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ಘಟಕಗಳು: ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು.			
ತಾತ್ವಿಕ / ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ:		ಮುಕ್ತಾಯ ದಿನಾಂಕ:		: ಒಟ್ಟು ಅವಧಿಗಳು ;			
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಬಳಸುವ 5E ಹಂತಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
* ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ನ ಪ್ರಾರಂಭ & ಅದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು * ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಧ್ವಜ * ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	ಪ್ರಪಂಚದ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಯಾವುದು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಉತ್ತರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಾಠದ ಕಲಿಕೆ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು.	Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವೀಕ್ಷಣೆ	--	--	ಅವಲೋಕನ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸುತ್ತಿದ್ದರು
	ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಜ್ಞಾನ ರಚನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು. ಕಲಿಕಾಂಶಗಳ ಹೊಸ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಒಲಂಪಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು	Explore ಅನ್ವೇಷಿಸು / Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	--	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ	ಮೌಖಿಕ	ಸಂವಾದ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು
	1. ಒಲಂಪಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ತಿಳಿಯುವುದು. 2. ಕಮಿಟಿಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು. 3. ಒಲಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜದ ರೂಪರೇಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. 4. ಒಲಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು. 5. ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಕಾರರ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಲಿಸುವುದು.	Explain ವಿವರಣೆ/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶೋತ್ತರ ವಿಧಾನ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ	--	ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದವು
	ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಒಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಯೋಜನಾಕಾರ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ. ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಒಲಂಪಿಕ್ ರಿಂಗ್ ರಚನೆ ಮಾಡುವುದು.	Expand ವಿಸ್ತರಿಸು/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಾ ವಿಧಾನ	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಬಳಕೆ / ವೀಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್ / ಚಿತ್ರಗಳು	--	ಅವಲೋಕನ	ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದರು
	* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಲಂಪಿಕ್ ಮಾದರಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಹಂತದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಘಟಕ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಮೌಖಿಕ/ಲಿಖಿತ) ಸಂಘಟಿಸುವುದು	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಅವಲೋಕನ	ಮಿಂಚು ಪಟ್ಟಿಗಳು, ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಲಿಖಿತ / ಮೌಖಿಕ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು

ಅನುಕೂಲಕಾರನ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

## ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ 5 E ಅಳವಡಿಕೆ

ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಿತ್ರರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ಯೋಜನೆಗೆ 5 E ಅಳವಡಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ 5 E ಗಳ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಅಳವಡಿಕೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

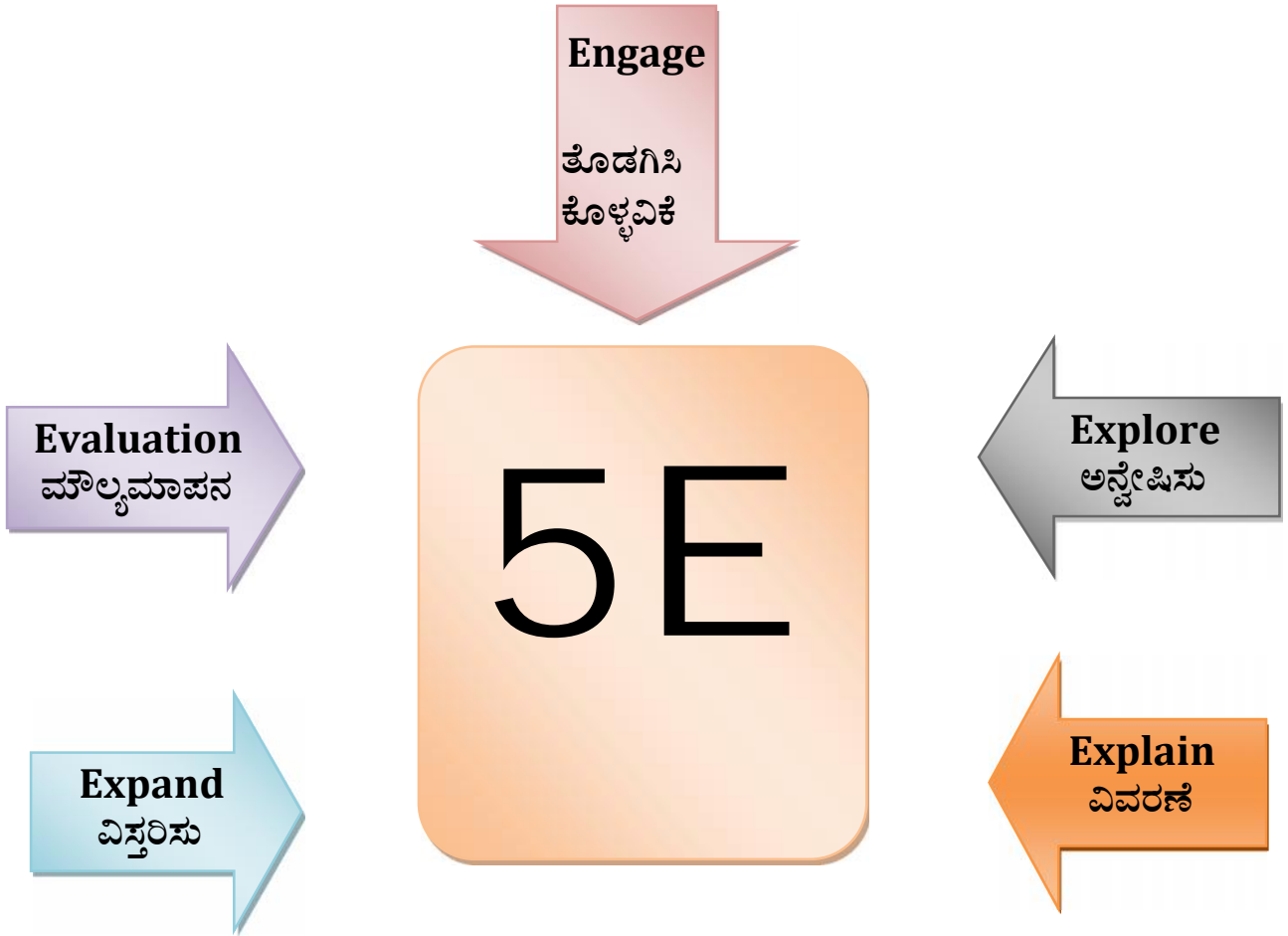
ನಾವು ಮಾಡುವ ಪಾಠಕ್ಕೆ ಎಂಥಹ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆ ಪಾಠವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಉದಾ : ಖೋ ಖೋ ಆಟವನ್ನೇ ನಾವು ನೋಡುವುದಾದರೆ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಭುತ್ವ ಗುಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

**ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳಾವುವೆಂದರೆ.**

- **ಜ್ಞಾನ:** ಖೋ ಖೋ ಆಟಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವರು, ನೀತಿ
- **ತಿಳುವಳಿಕೆ:** ಖೋ ಖೋ ಆಟದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು.
- **ಕೌಶಲ:** ಖೋ ಖೋ ಆಟದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನ
- **ಅನ್ವಯ:** ಖೋ ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಶಿಸ್ತನ್ನು ತನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಪಾಠ ಸಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಲಿ 5E ಅಳವಡಿಕೆ ಆದರೆ ಮಾತ್ರ ಉದ್ದೇಶ ಸಫಲವಾಗುತ್ತವೆ.



ಮಾದರಿ - 1

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾದರಿ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 E ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ)							
ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು : 03		ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ : _____		ಘಟಕ : 07 ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ : _____		ತರಗತಿ : 9ನೇ	
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	5E ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ	
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವುದು ಮತ್ತು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲ ಜಿಗಿತ ಹಾಪ್ ( ಕುಂಟು) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಎರಡನೇ ಜಿಗಿತ ಸ್ಲೈಪ್ ( ಮುಂದೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ) ಹಾಕುವುದು	<b>Engage</b> ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಕೂರಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಳುವುದು ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣದ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಓಡಾಡುವುದು, ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು.	ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅನುಕರಣೆ ವಿಧಾನ	--	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಅಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು
	<b>Explore</b> ಅನ್ವೇಷಿಸು	ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಚಲನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ಕುಂಟುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಬಂದು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.	ಅನುಕರಣೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ವಿಧಾನ,	ಸುಣ್ಣ, ದಾರ , ಸೀಟಿ, ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ		ಅವಲೋಕನ	ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಗಿದ್ದವು.
ಮೂರನೇ ಜಿಗಿತ ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು ಉಸಿರಿನ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು ( ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್)	<b>Explain</b> ವಿವರಣೆ	* ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಕೆ ಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು *ಒಂದೊಂದು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	ಸಂವಾದ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು
	<b>Expand</b> ವಿಸ್ತರಿಸು	ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದ ಸಿದ್ಧ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಪೂರಕ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವುದು. * ಸಾಧಕರು ಬಳಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಡೀಯೋ ನೋಡುವುದು	ಅನುಕರಣೆ ಅನುಭವ ಚರ್ಚೆ	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ವಿಡೀಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್	--	ಅವಲೋಕನ	ಅಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದರು
	<b>Evaluation</b> ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ರೂಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ(ಎಫ್.ಎ) /ಸಂಘಟಿಸುವುದು.	ಅವಲೋಕನ	--	ರೂಬ್ರೀಕ್ಸ್ (ಮಾನಕಗಳು) ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	

ಅನುಕೂಲಕಾರರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮಾದರಿ - 2

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾದರಿ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 E ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ)

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ : ಮೇಲಾಟಗಳು ಘಟಕ : 07 ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ತರಗತಿ : 9ನೇ  
 ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು : 03 ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ : \_\_\_\_\_ ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ : \_\_\_\_\_

ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಬಳಸುವ 5E ಹಂತಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಕೂರಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಳುವುದು	Engage ತೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ವಿಕೆ/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅನುಕರಣೆ ವಿಧಾನ	--	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಅವಲೋಕನ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು
ಜಿಗಿತದ ಹಲಿಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವುದು ಮತ್ತು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲ ಜಿಗಿತ ಹಾಪ್ ( ಕುಂಟು) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು	ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಚಲನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ಕುಂಟುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಬಂದು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು	Explore ಅನ್ವೇಷಿಸು / Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಅನುಕರಣೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	ಸುಣ್ಣ, ದಾರ, ಸೀಟಿ, ಮತ್ತು ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದವು.
ಎರಡನೇ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪೆಷ್ ( ಮುಂದೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ) ಹಾಕುವುದು	* ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಕೆ ಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು *ಒಂದೊಂದು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.	Explain ವಿವರಣೆ/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ವಿಧಾನ, ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ	--	ಅವಲೋಕನ	ಸಂವಾದ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು
ಮೂರನೇ ಜಿಗಿತ ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು ಉಸಿರಿನ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು (ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್)	ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದ ಸಿದ್ಧ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಪೂರಕ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವುದು. * ಸಾಧಕರು ಬಳಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡುವುದು	Expand ವಿಸ್ತರಿಸು/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಅನುಕರಣೆ, ಅನುಭವ, ಚರ್ಚೆ,	ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್	--	ಅವಲೋಕನ	ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದರು
	ರೂಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ(ಎಫ್.ಎ) /ಸಂಘಟಿಸುವುದು.	Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಅವಲೋಕನ	--	ರೂಬ್ರಿಕ್ಸ್ (ಮಾನಕಗಳು) ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	

ಅನುಕೂಲಕಾರರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ



ಮಾದರಿ - 3

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾದರಿ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 E ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ)								
ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ವಿಭಾಗ : ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು		ಘಟಕ : 15 ಖೋ-ಖೋ		ತರಗತಿ : 6ನೇ		
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು : _____		ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ : _____		ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ : _____				
ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	5E ಹಂತಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ			
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ		
<p>ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</p> <p>1. ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳು (ಸಮಾಂತರ, ಬುಲೆಟ್)</p> <p>2. ಖೋ ಕೊಡುವುದು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್, ಡಿಸ್ಟಲ್, ಕ್ರಾಸ್ ಲೈನ್, ಕವರಿಂಗ್ (ದ್ವಿಪಾದ/ಚತುರ್ಪಾದ)</p> <p>3. ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು (ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್, ಡಿಸ್ಟಲ್)</p> <p>4. ಬೈ ಖೋ ಕೊಡುವುದು ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ dodging skills</p> <p>1. ಕಂಬ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆ ಚೌಕದ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು</p> <p>2. ಸರಪಳಿ ಆಟ ( ಒಂಟಿ, 3-6 ರಿಂಗ್) ಖೋ ಖೋ ಆಟದ ಪೂರಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು</p>	<p><b>Engage</b> ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಖೋ ಖೋ ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡಿಸುವುದರೊಳಗೆ ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಖೋ ಖೋ ಮೈದಾನದ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುವುದು.</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅನುಕರಣೆ ವಿಧಾನ</p>	--	--	ಅವಲೋಕನ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಅಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು	
	<p><b>Explore</b> ಅನ್ವೇಷಿಸು</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾದ 4/2 ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು. ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕರು ಮಾಡಿಸುವುದು</p>	<p>ಅನುಕರಣೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ವಿಧಾನ.</p>	<p>ಸುಣ್ಣ, ದಾರ, ಸೀಟಿ, ಮತ್ತು ಖೋ-ಖೋ ಮೈದಾನ</p>	--	--	ಅವಲೋಕನ	ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದವು.
	<p><b>Explain</b> ವಿವರಣೆ</p>	<p>ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಕೆ ಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು *ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	<p>ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ</p>	<p>ಖೋ ಖೋ ಮೈದಾನ</p>	<p>ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ</p>	--	ಅವಲೋಕನ	ಸಂವಾದ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು
	<p><b>Expand</b> ವಿಸ್ತರಿಸು</p>	<p>ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದ ಸಿದ್ಧ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಪೂರಕ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವುದು. * ಸಾಧಕರು ಬಳಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡುವುದು</p>	<p>ಅನುಕರಣೆ ಅನುಭವ ಚರ್ಚೆ</p>	<p>ಖೋ ಖೋ ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್</p>	--	--	ಅವಲೋಕನ	ಅಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದರು
	<p><b>Evaluation</b> ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>ರೂಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ(ಎಫ್.ಎ) /ಸಂಘಟಿಸುವುದು.</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	--	--	<p>ರೂಬ್ರಿಕ್ಸ್ (ಮಾನಕಗಳು) ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ</p>	ಅವಲೋಕನ	

ಅನುಕೂಲಕಾರರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮಾದರಿ - 4

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾದರಿ ಪಾಠ ಯೋಜನೆ (5 E ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ)

ವಿಷಯ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ : ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು ಘಟಕ : 15 ಖೋ-ಖೋ ತರಗತಿ : 6ನೇ  
ಬೇಕಾಗುವ ಅವಧಿಗಳು : \_\_\_\_\_ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಾಂಕ : \_\_\_\_\_ ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಾಂಕ : \_\_\_\_\_

ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು	ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಬಳಸುವ 5E ಹಂತಗಳು	ವಿಧಾನ	ಕಲಿಕೋಪಕರಣ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ ಅವಲೋಕನ
					ಸಾಧನ	ತಂತ್ರ	
<p>ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು</p> <p>1. ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳು (ಸಮಾಂತರ, ಬುಲೆಟ್)</p> <p>2. ಖೋ ಕೊಡುವುದು ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್, ಡಿಸ್ಟಲ್, ಕ್ರಾಸ್ ಲೈನ್, ಕವರಿಂಗ್(ದ್ವಿಪಾದ/ಚತುರ್ಪಾದ)</p> <p>3. ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು (ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್, ಡಿಸ್ಟಲ್)</p> <p>4. ಬೈ ಖೋ ಕೊಡುವುದು ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ dodging skills</p> <p>1. ಕಂಬ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೇ ಚೌಕದ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು</p> <p>2. ಸರಪಳಿ ಆಟ ( ಒಂಟಿ, 3-6 ರಿಂಗ್) ಖೋ ಖೋ ಆಟದ ಪೂರಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು</p>	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಜರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಖೋ ಖೋ ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತ ಓಡಿಸುವುದರೊಳಗೆ ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಖೋ ಖೋ ಮೈದಾನದ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುವುದು.</p>	<p>Engage ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ವಿಕೆ/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅನುಕರಣೆ ವಿಧಾನ</p>	--	--	ಅವಲೋಕನ	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು</p>
	<p>ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾದ 2/4 ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು. ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕರಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು</p>	<p>Explore ಅನ್ವೇಷಿಸು / Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>ಅನುಕರಣೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ</p>	<p>ಸುಣ್ಣ, ದಾರ ,ಸೀಟಿ, ಮತ್ತು ಖೋ ಖೋ ವಿಧಾನ ಖೋ ಖೋ ವಿಧಾನ</p>	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ತಪಶೀಲು ಪಟ್ಟಿ	ಅವಲೋಕನ	<p>ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದವು.</p>
	<p>ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಕೆ ಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು *ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.</p>	<p>Explain ವಿವರಣೆ/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ವಿಧಾನ, ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ</p>			ಅವಲೋಕನ	<p>ಸಂವಾದ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು</p>
	<p>ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದ ಸಿದ್ಧ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಪೂರಕ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವುದು. * ಸಾಧಕರು ಬಳಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ವೀಡಿಯೋ ನೋಡುವುದು</p>	<p>Expand ವಿಸ್ತರಿಸು/ Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>ಅನುಕರಣೆ, ಅನುಭವ, ಚರ್ಚೆ,</p>	<p>ಖೋ ಖೋ ಮೈದಾನ ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್</p>	--	ಅವಲೋಕನ	<p>ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದರು</p>
	<p>ರೂಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ(ಎಫ್.ಎ) /ಸಂಘಟಿಸುವುದು.</p>	<p>Evaluation ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>ಅವಲೋಕನ</p>	--	<p>ರೂಬ್ರೀಕ್ಸ್ (ಮಾನಕಗಳು) ತಪಶೀಲುಪಟ್ಟಿ</p>	ಅವಲೋಕನ	

ಅನುಕೂಲಕಾರನ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

## ಅಧ್ಯಾಯ-10

### ಪರೀಕ್ಷಾ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಗಳು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ

#### ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು 1959 ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯತೆ ಆಂದೋಲನವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮೀಬಾಯಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗ್ವಾಲ್ಕರ್‌ನ ಸಂಯೋಗದೊಂದಿಗೆ (ಎನ್.ಪಿ.ಇ.ಪಿ.ಟಿ.) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಬ್ಯಾಟರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು 1,2,3 ನಕ್ಷತ್ರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು.



ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು (W.H.O.) 2012 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಅಶ್ವಯುಕ್ತವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಪ್ರತಿ 10 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಶೇಕಡ 12% ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿರುವವರೆಂದು ವರದಿ ನೀಡಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಇಲಾಖೆಯು ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಯ್ದೆ 2010ರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸದೃಢವಾಗಿರಲು ನಾನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಆರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

- |                          |                          |                   |
|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1. ವೇಗ (Speed)           | 2. ಚಪಲತೆ (Agility)       | 3. ಬಲ (Strength)  |
| 4. ಮೃದುತ್ವ (Flexibility) | 5. ಸಹಿಷ್ಣುತೆ (Endurance) | 6. ಸಮತಲ (Balance) |

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯತೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿರುವ ಪರೀಕ್ಷಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ (ವೇಗ, ಬಲ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ) ಒಂದರಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ವೇಗ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಸ್ಪೀಡ್ ಟೆಸ್ಟ್) (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು)  
ಅರ್ಥ: ಶರೀರ ಅಥವಾ ಅದರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ವೇಗ.

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪರೀಕ್ಷಾಂಶಗಳು	ಬಾಲಕರಿಗೆ	ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ
1	30 ಮೀಟರ್ ಓಟ		
2	50 ಮೀಟರ್ ಓಟ		
3	100 ಮೀಟರ್ ಓಟ		

2. ಬಲ ಪರೀಕ್ಷೆ Strength Test (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು)  
ಅರ್ಥ: ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪರೀಕ್ಷಾಂಶಗಳು	ಬಾಲಕರಿಗೆ	ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ
1	ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಬ್ರಾಡ್ ಜಂಪ್		
2	ನಿಂತು ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ Vertical Jump		
3	ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಎಸೆತೆ		
4	ಮೆಡಿಸನ್ ಬಾಲ್		
5	ಗುಂಡು ಎಸೆತೆ		

3. ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ Endurance Test (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು)

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪರೀಕ್ಷಾಂಶಗಳು	ಬಾಲಕರಿಗೆ	ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ
1	ನಡಿಗೆ 20 ನಿಮಿಷ		
2	6 x10 ಮೀ. ಶಟಲ್ ರನ್		
3	ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್ (30/45/60 ಸೆಕೆಂಡ್)		
4	ಸ್ಕ್ವಿಂಟ್ (30/40/50 ಸೆಕೆಂಡ್)		
5	600 / 800 ಮೀಟರ್ ಓಟ		
6	ಪುಲ್‌ಅಪ್ಸ್		

ಈ ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ (ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ) ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷಾಂಶವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

1. ವೇಗ ಪರೀಕ್ಷೆ:

30 ಮೀ. 50 ಮೀ. 100 ಮೀ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪರೀಕ್ಷಾಂಶ : 30 ಮೀ. ವೇಗದ ಓಟ

ಉದ್ದೇಶ: : ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವೇಗ ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಲಕರಣೆ : ತಡೆ ಗಡಿಯಾರ, 40 ಮೀ. ಉದ್ದದ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಸ್ಥಳ, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ನಮೂನೆ-1

ವಿಧಾನ:

- 1) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯದವರೆಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಬೇಕು.
- 2) 30 ಮೀ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲೆ ಮಾಡುವುದು.
- 3) ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಡೆಸಿ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಭಾಗಿಸಿದಾಗ ಬಂದಂತಹ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಉದಾ: ಸರಾಸರಿ 13.72 ಸೆಕೆಂಡು ಪಟ್ಟಿ-1ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ)
- 4) ಸರಾಸರಿ ಈ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ 3 ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಪಡೆದಿದ್ದಲ್ಲಿ 2 ಅಂಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- 5) ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ 1 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು.
- 6) ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. (ಉತ್ತಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊರ ತರಲು)

2. ಬಲ ಪರೀಕ್ಷೆ:

- 1) ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಬ್ರಾಡ್ ಜಂಪ್, 2) ನಿಂತು ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ 3) ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಎಸೆತ, 4) ಮಡಿಸಿನ್ ಬಾಲ್, 5) ಗುಂಡು ಎಸೆತ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆ : ಗುಂಡು ಎಸೆತ

ಉದ್ದೇಶ : ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು : ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತೂಕದ ಗುಂಡು, ಅಳತೆ ಪಟ್ಟಿ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ನಮೂನೆ-1

**ವಿಧಾನ:**

1. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್ ರಚಿಸಿ ನಂತರ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಂದು ಎಸೆತವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
2. ಎಸೆದಂತಹ ದೂರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಒಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೂರವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತದನಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಭಾಗಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕು. (ಉದಾ: ಸರಾಸರಿ 12.13 ಮೀಟರ್ ಪಟ್ಟಿ 1)
3. ಈ ಸರಾಸರಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಲ್ಲಿ 3 ಅಂಶ, ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ 2 ಅಂಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
4. ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ 1 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು.

**3. ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ:**

- 1) ಕಾಲು ನಡಿಗೆ 20 ನಿಮಿಷ 2) 600/800 ಮೀ. ಓಟ 3) ಸ್ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ 30/40/60 ಸೆಕೆಂಡು 4) 6X10 ಮೀಟರ್ ಶೆಟಲ್ ರನ್.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷಾಂಶವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು

ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆ: ಸ್ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ (30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು)

ಉದ್ದೇಶ

: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು

: ತಡೆ ಗಡಿಯಾರ, ಸ್ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ರೋಪ್, ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ

**ವಿಧಾನ:**

- 1) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಸ್ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು.
- 2) ಈ ಪರೀಕ್ಷಾಂಶವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುವುದನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.
- 3) ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಭಾಗಿಸಿದಾಗ ಬಂದಂತಹ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಉದಾ: ಸರಾಸರಿ ಸಂಖ್ಯೆ 25 ಪಟ್ಟಿ-1)
- 4) ಸರಾಸರಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ 2 ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ 3 ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- 5) ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ 1 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರುವ ಮಾದರಿ  
(ಬಾಲಕರಿಗೆ ನಮೂನೆ-01) ಪಟ್ಟಿ-1

ಉದಾಹರಣೆ-1

ತರಗತಿ: 8

ವಿಭಾಗ: 'ಎ'

ಜೂನ್ / ಜನವರಿ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ವೇಗ		ಬಲ		ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ		ಪೂರ್ಣ ಗೊಳಿಸುವಿಕೆ	ಒಟ್ಟು ಅಂಶ	ಶ್ರೇಣಿ
		ಸರಾಸರಿ: 13.72	3 ಅಂಶ	ಸರಾಸರಿ: 12.13	3 ಅಂಶ	ಸರಾಸರಿ: 25	3 ಅಂಶ			
01	ರಕ್ಷಿತ್	12.30	03	15.11	03	25	03	01	10	
02	ಆನಂದ್	10.40	03	12.02	02	36	03	01	09	
03	ಯಲ್ಲಪ್ಪ	ಗೈ. ಹಾ.	00	12.08	02	32	03	00	05	
04	ಮಂಜುನಾಥ	18.00	02	11.20	02	34	03	01	08	
05	ವೆಂಕಟೇಶ	14.20	02	10.24	02	10	02	01	07	
06	ಸಲೀಂ ಎನ್	<b>P</b>	01	<b>P</b>	01	13	02	00	04	
ಒಟ್ಟು		54.90		60.65		150				

ಉದಾಹರಣೆ:2

1. ವೇಗ (30 ಮೀ. ಓಟ) ವೇಗದ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ = 54X13.72 ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ= 03 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು  
 ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ =4 X 13.72 ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ =02 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು  
 ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ = 01 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು
2. ಬಲ (ಗುಂಡು ಎಸೆತ) ಬಲದ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ= 60.65X 12.13 ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ= 03 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು  
 ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ =5X 12.13 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ = 02 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು  
 \* ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ = 01 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು
3. ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ(ಸ್ಥಿತಿಂಗ್) ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ= 150X25 ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ= 03 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು  
 ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ= 6 X 25 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ = 02 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು  
 ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ = 01 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು

### ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (PARTICIPATION)

ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೇಗ, ಬಲ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಈ 3ರಲ್ಲ ಬಾಗವಹಿಸಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಗೆ 1 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲ ಯಾವ ಸಮಯ ಅಥವಾ ದೂರವನ್ನು ಅವರ ಹೆಸರಿನ ಮುಂದೆ ದಾಖಲಿಸಬಾರದು ಆದರೆ P ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಿ 1 ಅಂಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು

### ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಮುನ್ನ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

1. ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವೇಗ+ಬಲ+ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮೂರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ 10 ಅಂಶಗಳು ನಡೆಸಬೇಕು. (6 ರಿಂದ 9ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ)
2. ಪ್ರತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 3 ಅಂಶಗಳು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿದೆ.
3. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಜೂನ್ ಮತ್ತು ಜನವರಿ ತಿಂಗಳ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.
4. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸೂಚನಾ ಪಲಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮೆಮೋ ಮುಖಾಂತರ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
5. ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ದಿನದಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಗೈರು ಹಾಜರಿ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಿಮಿತ್ತ ಭಾಗವಹಿಸದಿದ್ದಾಗ (ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣದಿಂದ) ಇಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ದಿನಾಂಕದಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.
7. ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕು.
8. ಮೂರು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದರೆ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ 01 ಅಂಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
9. ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸರಾಸರಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಭಾಗಿಸಬೇಕು.
10. ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ 10 ಅಂಶಗಳಿಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ತದನಂತರ 20 ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಶ್ರೇಣಿ ನೀಡುವ ಪಟ್ಟಿ ( 6 ರಿಂದ 9ನೇ ತರಗತಿ)

ಅಂಶ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೇಣಿ	10 ಅಂಶ	20 ಅಂಶ	30 ಅಂಶ	40 ಅಂಶ	50 ಅಂಶ	60 ಅಂಶ	80 ಅಂಶ	100 ಅಂಶ
<b>A+</b>	<b>09-10</b>	<b>18-20</b>	<b>27-30</b>	<b>36-40</b>	<b>45-50</b>	<b>54-60</b>	<b>72-80</b>	<b>90-100</b>
<b>A</b>	<b>07-08</b>	<b>14-17</b>	<b>21-26</b>	<b>28-35</b>	<b>35-44</b>	<b>42-53</b>	<b>56-71</b>	<b>70-89</b>
<b>B+</b>	<b>05-06</b>	<b>10-13</b>	<b>15-20</b>	<b>20-27</b>	<b>25-34</b>	<b>30-41</b>	<b>40-55</b>	<b>50-69</b>
<b>B</b>	<b>03-04</b>	<b>06-09</b>	<b>09-14</b>	<b>12-19</b>	<b>15-24</b>	<b>18-29</b>	<b>24-39</b>	<b>30-49</b>
<b>C</b>	3ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	6ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	9ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	12ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	15ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	18ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	24ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	30ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ

For TOTAL 100 Marks Std

MARKS / %	Grade
90-100	A+
80-89	A
70-79	B+
60-69	B
50-59	C+
30-49	C

10ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಶ್ರೇಣಿ ನೀಡುವ ಪಟ್ಟಿ

Gradeing A,B,C

CGPA= CUMMILATIVE GRADE POINTS AVERAGE

Co-Scholastic Subject	
Marks	Grade
80-100	A
50-79	B
30-49	C

6ನೇ/ 7ನೇ/ 8ನೇ/ 9ನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಂಶ ವಹಿ (ನಮೂನೆ-1)

ವಿಭಾಗ:

ವರ್ಷ:

ಕ್ರ.ಸಂ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೆಸರು	ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	ವೇಗ		ಬಲ				ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ		ಪೂರ್ಣ ಗೊಳಿಸುವಿಕೆ	ಒಟ್ಟು	ಶ್ರೇಣಿ
			ಸರಾಸರಿ		ಸರಾಸರಿ				ಸರಾಸರಿ				
			ಬಾಲಕ	ಬಾಲಕಿ	ಬಾಲಕ		ಬಾಲಕಿ		ಬಾಲಕ	ಬಾಲಕಿ			
			1		1		1		1				
			ತೆಗೆದು ಕೊಂಡ ಸಮಯ	ಪಡೆದ ಅಂಶ	ಮೀ.ಗಳು		ಪಡೆದ ಅಂಶ		ತೆಗೆದು ಕೊಂಡ ಸಮಯ/ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪಡೆದ ಅಂಶ	ಅಂಶ 01	ಅಂಶಗಳು 10	
		ಜೂನ್-1											
		ಜನವರಿ-2											
		ಜೂನ್-1											
		ಜನವರಿ-2											
		ಜೂನ್-1											
		ಜನವರಿ-2											
		ಜೂನ್-1											
		ಜನವರಿ-2											
		ಜೂನ್-1											
		ಜನವರಿ-2											

ಸೂಚನೆಗಳು:

- 1) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ನಿಗದಿತ ದಿನದಂದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಗೈರುಹಾಜರಾದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
- 2) ಅಂಕ ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ವೇಗ, ಬಲ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಧನೆಗಳ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ 3 ಅಂಕ, ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ 2 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು.
- 3) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮೂರು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆದು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು



10ನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಾಧನೆಯ ವಹಿ (ನಮೂನೆ-1)

ವಿಭಾಗ:

ವರ್ಷ:

ಕ್ರ.ಸಂ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೆಸರು	ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	ವೇಗ		ಬಲ		ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ		ಪೂರ್ಣ ಗೊಳಿಸುವಿಕೆ	ಒಟ್ಟು	20ಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದಾಗ	ಶ್ರೇಣಿ
			ಸರಾಸರಿ		ಸರಾಸರಿ		ಸರಾಸರಿ					
			ಬಾಲಕ	ಬಾಲಕಿ	ಬಾಲಕ	ಬಾಲಕಿ	ಬಾಲಕ	ಬಾಲಕಿ				
			1		1							
			ತೆಗೆದು ಕೊಂಡ ಸಮಯ	ಪಡೆದ ಅಂಶ	ಮೀ.ಗಳು	ಪಡೆದ ಅಂಶ	ತೆಗೆದು ಕೊಂಡ ಸಮಯ/ಸಂಖ್ಯೆ	ಪಡೆದ ಅಂಶ	ಅಂಶ 01	ಅಂಶಗಳು 10	ಅಂಶಗಳು 20	
		ಜೂನ್-1										
		ಜನವರಿ-2										
		ಜೂನ್-1										
		ಜನವರಿ-2										
		ಜೂನ್-1										
		ಜನವರಿ-2										
		ಜೂನ್-1										
		ಜನವರಿ-2										
		ಜೂನ್-1										
		ಜನವರಿ-2										
		ಜೂನ್-1										
		ಜನವರಿ-2										

ಸೂಚನೆಗಳು:

- 1) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ನಿಗದಿತ ದಿನದಂದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಗೈರುಹಾಜರಾದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
- 2) ಅಂಕ ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ವೇಗ, ಬಲ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಧನೆಗಳ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ 3 ಅಂಕ, ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ 2 ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು.
- 3) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮೂರು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಅಂಶ ನೀಡಬೇಕು

## ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನ

### ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವು 60:40 ರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ರಚನೆಗೊಂಡಿದೆ. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎರಡು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

6, 7, 8, ಮತ್ತು 9ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ನಂತರ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಘಟಕದಿಂದ ಕಲಿಸಿರುವ ಕೌಶಲಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 05 ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಐದು ಹಂತಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಐದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

### ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಲಕಾ ಹಂತಗಳು

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಲಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವಲ್ಲಿ ಕಲಕಾ ಹಂತಗಳಾದ LOPP ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

L-Listen-ಆಲಿಸು

O-Observe-ವೀಕ್ಷಿಸು

P-Practice-ಅಭ್ಯಾಸಿಸು

P-Play-ಆಡು

1. ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೊಯುವ ಮುನ್ನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಆಲಿಸು
2. ಕಲಿಸುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸು
3. ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸು
4. ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಡು

### ಘಟಕ-1 ಮೊದಲನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕೌಶಲ ಪರೀಕ್ಷೆ - ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು

ಉದಾಹರಣೆ: 9ನೇ ತರಗತಿಯ ಪ್ರಥಮ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಾಲಬಾಲ್ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕೌಶಲಗಳಿದ್ದು ಅದರ ಮೊದಲ ಕೌಶಲ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಸರ್ವಿಸ್‌ನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

### ಕೌಶಲ-01 ಟೆನ್ನಿಸ್ ಸರ್ವಿಸ್ (ಗರಿಷ್ಠ 5 ಅಂಕ)

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಟ್ಟು ಹಂತಗಳು				ಒಟ್ಟು ಅಂಶಗಳು
ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ನಿಲುವು	ನಿರ್ವಹಣೆ	ಸಂಪರ್ಕ	ಅಂತ್ಯಾನುಗತ	05

ಕೌಶಲದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಮೂನೆ 2ರ ವಹಿಯಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕಿಸಿ ಅಂಶ ನೀಡುವುದು.

**ಕೌಶಲ-02** ಇದೇ ನಮಾಝಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಕೌಶಲ ಪಾಸ್ ನೀಡುವುದು, ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಐದು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ದಾಖಲಿಸುವುದು.

**ಎರಡನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕೌಶಲ ಪರೀಕ್ಷೆ-ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:**

**ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ-ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೇಜಿಮ್**

ಲೇಜಿಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಇಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅಂತಿಮ ಏಣಿಕೆವರೆಗೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲ ತೋರಿಸಿರುವ ಸ್ಥಿಯಂತೆ ಅನುಸರಿಸುವುದು.

ಕೌಶಲ-01 ಉದಾ: ದಹೀನೇ ಬಾಹೇ ಹಾಥ್ ಕೀ ಹರಕತ್

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಏಣಿಕೆ 4 ರವರೆಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹಂತಕ್ಕೆ ಅಂಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಏಣಿಕೆ 8 ಅಥವಾ 16 ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 4 ಅಂಶಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಟ್ಟು ಹಂತಗಳು	ಒಟ್ಟು ಅಂಶಗಳು
ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವಲೋಕಿಸಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು	05

**ಮೂರನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕೌಶಲ ಪರೀಕ್ಷೆ - ಮೇಲಾಟಗಳು**

ಈ ಘಟಕದ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಪಂದ್ಯಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿದ ಹಂತಗಳ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

**ಕೌಶಲದ ಹೆಸರು: ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ -ಹಲಗೆ ಕಡೆ ಓಡುವುದು ಮತ್ತು ಟೀಕ್ ಆಫ್**

ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕೌಶಲದ ನಿಲುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು - ನಿಲುವು

ನಿಲುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಲಗೆಯ ಕಡೆ ಓಡುವುದು - ನಿರ್ವಹಣೆ

ಗುರುತಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಓಡುತ್ತಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಓಟದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.-ತ್ರಿಯೆ

ಯಾವ ಕಾಲನಿಂದ ಹಲಗೆ ತುಳಿಯುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ಕಾಲನಿಂದ ಜಿಗಿಯುವುದು. ಹಲಗೆಯನ್ನು ತುಳಿದ ಮೇಲೆ ಹಾಪ್-ಸ್ಟೆಪ್

ಕೌಶಲವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೇಹವನ್ನು ಭಾಗಿಸುತ್ತಾ ಮರಳನ ಗುಂಡಿಯೊಳಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಹಾರುವುದು -

ಅಂತ್ಯಾನುಗತ

ಕೌಶಲದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಮೂನೆ-2 ರ ವಹಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಶ ನೀಡುವುದು.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಟ್ಟು ಹಂತಗಳು				ಒಟ್ಟು ಅಂಶಗಳು
ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ನಿಲುವು	ನಿರ್ವಹಣೆ	ಸಂಪರ್ಕ	ಅಂತ್ಯಾನುಗತ	05

ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಕೌಶಲ ಮೊದಲ ಜಿಗಿತ ಹಾಪ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಐದು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ದಾಖಲಿಸುವುದು.

**ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕೌಶಲ ಪರೀಕ್ಷೆ - ಯೋಗಾಸನ**

ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಸನ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆ: ಉತ್ತಾನಾಸನ ಎಂಬ ಆಸನವನ್ನು ಕೌಶಲ ಪರಿಕ್ಷೆಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲ ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಯಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಆಸನದ ಹೆಸರು: ಉತ್ತಾನಾಸನ

ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳ ವಿವರಣೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಕೌಶಲದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಮೂನೆ-2ರ ವಹಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಶ ನೀಡುವುದು.

ಕುಳಿತು, ನಿಂತು, ಮತ್ತು ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಸನಗಳನ್ನು ಪರಿಕ್ಷಿಸುವುದು.

**ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ:**

ಸರಳವಾಗಿ ಹೋಲುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪರಿಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ದಿನಾಂಕದಲ್ಲಿ ಪರಿಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪರಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಮೂನೆ-2ರ ವಹಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ನಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಹತ್ತು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ಅಂಶವನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ ಶ್ರೇಣಿ ನೀಡುವುದು.

**ಶಿಕ್ಷಕರು ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಮುಂಚೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು**

- ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾದ ತಿಂಗಳನಲ್ಲಯೇ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ನಡೆಸಿ ನಮೂನೆ-02 ರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಘಟಕದಲ್ಲಿರುವ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕೌಶಲಗಳಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಅಂದರೆ 6 ರಿಂದ 9ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ 05 ಅಂಶಗಳಂತೆ ಎರಡು ಕೌಶಲ್ಯ ಪರಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 10ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ 15 ಅಂಶಗಳಂತೆ ಎರಡು ಎರಡು ಕೌಶಲ್ಯ ಪರಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 6 ರಿಂದ 9ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲದ ಪ್ರತಿ ಹಂತಕ್ಕೆ 01 ಅಂಶವನ್ನು ಹಾಗೂ 10ನೇ ತರಗತಿಗೆ 03 ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲ ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲದ ಪ್ರತಿ ಹಂತವನ್ನು ವಿವರಣಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕನ ನಡೆಸಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಶಾಲಾ ಸೂಚನಾ ಫಲಕ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾ ಮೆಮೋದಲ್ಲ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಪರಿಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಯಾವ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಪರಿಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಕ್ರೀಡೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಗೈರು ಹಾಜರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ದಿನಾಂಕದಲ್ಲಿ ಪರಿಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

6ನೇ/ 7ನೇ/ 8ನೇ/ 9ನೇ ತರಗತಿಯ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಂಶ ವಹಿ (ನಮೂನೆ-2)

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

ತರಗತಿ: ವಿಭಾಗ: ವರ್ಷ:

ರಿ ನ ಂ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೆಸರು	ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ಒಟ್ಟು 1 + 2 ಕೌಶಲ 10 ಅಂಶ	ಪ್ರೀತಿ	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ		ಒಟ್ಟು 1 + 2 ಕೌಶಲ 10 ಅಂಶ	ಪ್ರೀತಿ	ಮೇಲಾಟಗಳು		ಒಟ್ಟು 1 + 2 ಕೌಶಲ 10 ಅಂಶ	ಪ್ರೀತಿ	ಯೋಗಾಸನ		ಒಟ್ಟು 1 + 2 ಕೌಶಲ 10 ಅಂಶ	ಪ್ರೀತಿ	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ 1+2+3+4 = 40	ಪ್ರೀತಿ
		ಜುಲೈ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ-1				ಡಿಸೆಂಬರ್ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ-2				ಡಿಸೆಂಬರ್ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ-3				ಫೆಬ್ರವರಿ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ-4					
		1ನೇ ಕೌಶಲ	2ನೇ ಕೌಶಲ			1ನೇ ಕೌಶಲ	2ನೇ ಕೌಶಲ			1ನೇ ಕೌಶಲ	2ನೇ ಕೌಶಲ			1ನೇ ಕೌಶಲ	2ನೇ ಕೌಶಲ				
		5 ಅಂಶ	5 ಅಂಶ			5 ಅಂಶ	5 ಅಂಶ			5 ಅಂಶ	5 ಅಂಶ			5 ಅಂಶ	5 ಅಂಶ				

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

10ನೇ ತರಗತಿಯ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಂಶ ವಹಿ (ನಮೂನೆ-2)

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು:

ತರಗತಿ:

ವಿಭಾಗ:

ವರ್ಷ:

ರಿ ನ ಂ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೆಸರು	ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ಒಟ್ಟು 1 + 2 ಕೌಶಲ 30 ಅಂಶ	ವಿ) ಶ್ರೇಣಿ	ತಾಳಬದ್ಧ ಜಟಿಲತೆ		ಒಟ್ಟು 1 + 2 ಕೌಶಲ 30 ಅಂಶ	ವಿ) ಶ್ರೇಣಿ	ಮೇಲಾಟಗಳು		ಒಟ್ಟು 1 + 2 ಕೌಶಲ 30 ಅಂಶ	ವಿ) ಶ್ರೇಣಿ	ಯೋಗಾಸನ		ಒಟ್ಟು 1 + 2 ಕೌಶಲ 30 ಅಂಶ	ವಿ) ಶ್ರೇಣಿ	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ 1+2+3+4 = 120	ಷರಾ	
		ಜೂನ್ & ಜುಲೈ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ-1				ಆಗಸ್ಟ್ & ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ-2				ನವೆಂಬರ್ & ಡಿಸೆಂಬರ್ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ-3				ಜನವರಿ & ಫೆಬ್ರವರಿ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ-4						
		1ನೇ ಕೌಶಲ	2ನೇ ಕೌಶಲ			1ನೇ ಕೌಶಲ	2ನೇ ಕೌಶಲ			1ನೇ ಕೌಶಲ	2ನೇ ಕೌಶಲ			1ನೇ ಕೌಶಲ	2ನೇ ಕೌಶಲ					
		15 ಅಂಶ	15 ಅಂಶ			15 ಅಂಶ	15 ಅಂಶ			15 ಅಂಶ	15 ಅಂಶ			15 ಅಂಶ	15 ಅಂಶ					

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಂಶಗಳ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ ಪಟ್ಟಿ

6ನೇ, 7ನೇ, 8ನೇ & 9ನೇ ತರಗತಿ

		ಮೊದಲನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (10)		ಎರಡನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (10)		1ನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ	ಮೂರನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (10)		ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (10)		2ನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ	ಒಟ್ಟು 100
ಜೂನ್	ಜನವರಿ	ಜುಲೈ		ಆಗಸ್ಟ್		ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಡಿಸೆಂಬರ್		ಫೆಬ್ರವರಿ		ಮಾರ್ಚ್	
10	10	5	5	5	5	30	5	5	5	5	30 / 60	100
ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ವೇಗ, ಬಲ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ವೇಗ, ಬಲ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು)		ಆಗಸ್ಟ್ ರಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಭೋದಿಸಿದ ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ ಲೇಝಿಮ್, ಪದಕವಾಯತ್, (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು)		ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ (30 ಅಂಕ) 9ನೇ ತರಗತಿಗೆ 30ಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ 60ಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಭೋದಿಸಿದ ಮೇಲಾಟಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ		ಯೋಗಾಸನ ಕುಳಿತು, ನಿಂತು, ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು		ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ (30 ಅಂಕ) 9ನೇ ತರಗತಿಗೆ 60 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು	
ಪ್ರತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ 3 ಅಂಶಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ 1 ಅಂಶಗಳು	ಪ್ರತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ 3 ಅಂಶಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ 1 ಅಂಶಗಳು	ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ 5 ಅಂಶ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕೌಶಲಗಳು		ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು		ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು	ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ 5 ಅಂಶ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕೌಶಲಗಳು		ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ 5 ಅಂಶ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕೌಶಲಗಳು		ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು	
		6ರಿಂದ 8 ನೇ ತರಗತಿ $FA1+FA2(20)+SA1(30)+FA3+FA4(20)+SA2(30) = 100$										
		9ನೇ ತರಗತಿ $FA1+FA2(20)+ SA1(30) FA1+FA2+FA3+FA4(40)+SA2(60) = 100$										

ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಂಶಗಳ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ ಪಟ್ಟಿ

10ನೇ ತರಗತಿ

ಮೊದಲನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (50)			ಎರಡನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (50)			ಮೂರನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (50)			ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (50)			ಒಟ್ಟು 200
ಜೂನ್	ಜುಲೈ		ಆಗಸ್ಟ್	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್		ನವೆಂಬರ್	ಡಿಸೆಂಬರ್		ಜನವರಿ	ಫೆಬ್ರವರಿ		
20	15	15	20 ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ	15	15	20 ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ	15	15	20	15	15	200
ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ವೇಗ, ಬಲ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಹಾಕಿ ವಾಲಬಾಲ್ (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು)		ಜೂನ್ ರಿಂದ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಭೋದಿಸಿದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೇಝಿಮ್, ಪದಕವಾಯತ್, (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು)		ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ರಿಂದ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಭೋದಿಸಿದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು	ಮೇಲಾಟಗಳು ಅಡೆತಡೆ ಓಟ, ನಡಿಗೆ, ಚಕ್ರ ಎಸೆತ (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು)		ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ವೇಗ, ಬಲ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ	ಯೋಗಾಸನ ಕುಳಿತು, ನಿಂತು, ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು		
ಪ್ರತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ 6 ಅಂಶಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ 2 ಅಂಶಗಳು	ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ 15 ಅಂಶ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕೌಶಲಗಳು		ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ 1ನೇ-ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು (ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ)	ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ 15 ಅಂಶ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕೌಶಲಗಳು		ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ 2ನೇ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು (ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ)	ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ 15 ಅಂಶ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕೌಶಲಗಳು		ಪ್ರತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ 6 ಅಂಶಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ 2 ಅಂಶಗಳು	ಪ್ರತಿ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ 15 ಅಂಶ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕೌಶಲಗಳು		
$FA1(50)+FA2(50)+FA3(50)+FA4(50) = 200/2 = 100$												

200 ಕ್ಕೆ ಪಡೆದ ಅಂಕಗಳನ್ನು 100ಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಬಂದಂತಹ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಮುಂದಿನ 3 ಶ್ರೇಣಿಯ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಶ್ರೇಣಿ ನೀಡುವುದು 80-100-ಎ ಶ್ರೇಣಿ, 50-79-ಬಿ ಶ್ರೇಣಿ, 30-49-ಸಿ ಶ್ರೇಣಿ



## ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನ

ನೂತನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದು ಅಖತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ, ನೀಲನಕ್ಷೆ, ರಚನೆ, ಮಾದರಿ ಉತ್ತರ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸುಲಭ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು 6,7,8, ಮತ್ತು 9ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ 30 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ರಚಿಸಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮೊದಲನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಎಸ್.ಎ.-1) ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ವಾರದಲ್ಲ ನಡೆಸಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಎಸ್.ಎ.-2) ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆ ವಾರದಲ್ಲ ನಡೆಸಬೇಕು. ಆದರೆ 9ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಾರ್ಷಿಕ 60 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೀಗೆ ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಬಂದಂತಹ ಅಂಕಗಳ ಎ ಶ್ರೇಣಿ ನೀಡಿ ನಮೂನೆ-03ರಲ್ಲ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

10ನೇ ತರಗತಿಯ ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ 40 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ರಚಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪಡೆದಂತಹ ಅಂಕಗಳನ್ನು 80 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ನಮೂನೆ-03ರಲ್ಲ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು, ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 80 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ರಚಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ನಮೂನೆ-03ರಲ್ಲ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಕೆಳಗಿನ ಎಂಟು ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಲಕಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ರಚನಾ ಹಂತಗಳು

1. ಉದ್ದಿಷ್ಟಧಾರಿತ ಶೇಕಡವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ
2. ಪಠ್ಯಾಂಶ (ಅಧ್ಯಾಯ) ಶೇಕಡವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ
3. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಆಧರಿಸಿ ಶೇಕಡವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ
4. ಕಠಿಣಿಯ ಮಟ್ಟ ಆಧರಿಸಿ ಶೇಕಡವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ
5. ನೀಲನಕ್ಷೆ ಸಿದ್ಧತೆ
6. ನೀಲನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ರಚನೆ
7. ಉತ್ತರ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು ಅಂಕ ವಿತರಣೆ
8. ಪ್ರಶ್ನೆವಾರು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

**ಜ್ಞಾನ:** ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ಘಟನೆ, ಸಂಗತಿ, ನಿಯಮ, ಕ್ರಮ, ತತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಂಠ ಪಾಠದ ಮೂಲಕ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ತಿಳುವಳಿಕೆ:** ಅಮೂರ್ತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಭಾವರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ತಿಳುವಳಿಕೆ

**ಅನ್ವಯ:** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನದ ಅಥವಾ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು.

ಈಗಾಗಲೇ ಹಿಂದಿನ ತರಬೇತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕಾ ರಚನಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಅದರಂತೆ ಪಾಲಿಸುವುದು

6ನೇ 7ನೇ, 8ನೇ ತರಗತಿಯ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ಅಂಕ ವಹಿ (ನಮೂನೆ-3)

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು \_\_\_\_\_ ತರಗತಿ \_\_\_\_\_ ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_ ಸಾಲು \_\_\_\_\_

ರಿ. ನಂ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಮೊದಲನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಜೂನ್		ಎರಡನೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಜನವರಿ		ರೂ.ಮೌ.-1 ಜುಲೈ		ರೂ.ಮೌ.-2 ನೆಪ್ಟೆಂಬರ್		ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ-01		ಒಟ್ಟು ರೂ.ಮೌ.+ ಸಂ.ಮೌ.		ರೂ.ಮೌ.-3 ಡಿಸೆಂಬರ್		ರೂ.ಮೌ.-4 ಫೆಬ್ರವರಿ		ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ-02		ಒಟ್ಟು ರೂ.ಮೌ.+ ಸಂ.ಮೌ.		ಪ್ರಥಮ + ದ್ವಿತೀಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು	
		೦೦		೦೦		೦೦		೦೦		೩೦		೫೦		೦೦		೦೦		೩೦		೫೦		100	
		ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

9ನೇ ತರಗತಿಯ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ಅಂಕ ವಹಿ (ನಮೂನೆ-3)

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ರಿ. ನಂ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ-01		ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ-02		ರೂ.ಮೌ-1 ಜುಲೈ		ರೂ.ಮೌ-2 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್		ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್		ಒಟ್ಟು ರೂ.ಮೌ. 1+2+ ಸಂ.ಮೌ.		ರೂ.ಮೌ.-3 ಡಿಸೆಂಬರ್		ರೂ.ಮೌ.-4 ಫೆಬ್ರವರಿ		ಒಟ್ಟು ರೂ.ಮೌ.ಮಾ. 1+2+3+4 ಒಟ್ಟು-40		ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಒಟ್ಟು ರೂ.ಮೌ. & ದ್ವಿತೀಯ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಅಂಕಗಳು		ಷರಾ	
		ವೇಗ, ಬಲ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ		ವೇಗ, ಬಲ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ		ಗುಂಪು ಆಟಗಳು		ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ		ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್		ಸಂ.ಮೌ.		ಮೇಲಾಟಗಳು		ಯೋಗಾಸನ		ಒಟ್ಟು ರೂ.ಮೌ.ಮಾ. 1+2+3+4 ಒಟ್ಟು-40		ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ		ಒಟ್ಟು ರೂ.ಮೌ. & ದ್ವಿತೀಯ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಅಂಕಗಳು			
		೦೦		೦೦		೦೦		೦೦		೩೦		೫೦		೦೦		೦೦		೪೦		೬೦		೧೦೦			
		ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ	ಅಂಶ	ಶೇಕೆ		

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

10ನೇ ತರಗತಿಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ಅಂಕ ವಹಿ (ನಮೂನೆ-3)

10ನೇ ತರಗತಿಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ಅಂಕ ವಹಿ (ನಮೂನೆ-3)																		ಶ್ರೇಣಿ	ಅಂಕಗಳು		
ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು :-																		<b>A</b>	<b>80 - 100</b>		
ತರಗತಿ: _____ ವಿಭಾಗ: _____																		<b>B</b>	<b>50-79</b>		
																		<b>C</b>	<b>35-49</b>		
ರಿ. ನಂ.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ -1		ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ-2		FA1 + FA2	FA1 + FA2	ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ 1	ಒಟ್ಟು ರೂ.ಮೌ. 1+2+ ಸಂ.ಮೌ.	ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ -3		ರೂಪಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ 4		ಒಟ್ಟು ರೂ.ಮೌ. 3+4	ಒಟ್ಟು ರೂ. ಮೌ. 1+2+3+4	ಒಟ್ಟು ರೂ. ಮೌ 100ಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ		ಒಟ್ಟು ರೂ. ಮೌ. 20ಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿದಾದ	ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ 2 ಮಾರ್ಚ್	ಒಟ್ಟು ರೂ.ಮೌ. & ದ್ವಿತೀಯ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಅಂಕಗಳು	
		ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ-01	ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು	ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ					ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ	ಮೇಲಾಟಗಳು	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ-02	ಯೋಗಾಸನ								
		ಜೂನ್	ಜುಲೈ	ಆಗಸ್ಟ್	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್					ನವೆಂಬರ್	ಡಿಸೆಂಬರ್	ಜನವರಿ	ಫೆಬ್ರವರಿ								
		೨೦	೨೦	೨೦	೨೦					೨೦	೨೦	೨೦	೨೦								
						೧೦೦	೨೦ %	೮೦	೧೦೦	೨೦	೨೦	೨೦	೨೦	೧೦೦	೨೦೦	100%	ಗ್ರೇಡ್	20%	80	100	

## ಅಧ್ಯಾಯ-11

### ಸರ್ವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

**ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Childhood physical activities):** ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಲನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ತಪ್ಪು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಹಂತ ಇದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ತಿದ್ದದೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಜೀವನವಿಡೀ ಅದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅವರ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಗಳ ತಿದ್ದುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ದೂರದರ್ಶನ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹಾಗೂ ಮೊಬೈಲ್ ಜೊತೆ ಆಟ ಹಾಗೂ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೂಡಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಹ ಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದ ಸಹಜ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಚಿಣ್ಣರೊಂದಿಗೆ ಕುಣಿಯುವ, ಓಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಚೂಟಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಲಘು ಆಟಗಳಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂತಸ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಅವರು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

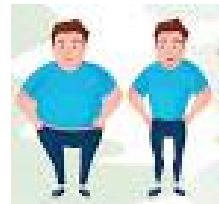
ಬಾಲ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡುವ, ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ, ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗದ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ ನೀಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸುವುದು.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದಾದ ಸುಲಭ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.
- ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಾವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಲನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಹಂತ ಇದಾಗಿದೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕರಣಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹು ಬೇಗ ಕ್ರೀಡಾ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಮೋಟಾರ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾದ ಕಷ್ಟಸಹಿಸ್ಥಿತಿ, ಚಪಲತೆ, ವೇಗ, ಮೈಮಣಿತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಾವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಯೋ ಸಹಜ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವರು ಪಾಠಗಳಿಗಿಂತ ಆಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲಾ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನ ಬರುವಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನಾಚಿಕೆ, ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.



**ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು:**

ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಂಗ್ರಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮೂಳೆ ರೋಗಗಳು, ಧೀಘಕಾಲಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದು. ಅಂದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಧೈರ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಪುಕ್ಕಲುತನ, ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯದಿರುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬೆಳೆದು ಹೆಮ್ಮರವಾಗುವತ್ತವೆ.



**ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:**

ಈ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾಲ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವಯಸ್ಸು 13 ರಿಂದ 30 ರವರೆಗೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಮಗೆ 14 ರಿಂದ 16 ರವರೆಗಿನ ವಯೋಮಿತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಬೆಂಡ್ ದ ಬಾಡಿ, ಮೆಂಡ್ ದ ಮೈಂಡ್ ಎಂಬುದರ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣ ಕಾದಾಗಲೇ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೀರ್ಘ ಆಯಸ್ಸು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಜಪಾನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಯೋ ಸಹಜವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ವಯೋ ಸಹಜವಾದ ಬಾಹ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು, ಶಾಲಾ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಒಡನಾಟ, ಕೆಲವು ಸಲ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಕೆಲಸ (ಪಾರ್ಟ್‌ಟೈಮ್ ಜ್ಯಾಬ್) ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಾವು ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ರೂಪ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಕಾಲ ಇದಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಕುಂಬಾರನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ರೂಪ ಕೊಡುವಂತೆ).

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಠಿಣತರವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮೀನ ಖಂಡದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮುಂಗೈನ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಹಿಂಗೈನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶರೀರದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನರ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಹೊಂದಲು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈಜು, ನೃತ್ಯ, ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್, ಜಂಪಿಂಗ್, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಪುಲ್‌ಅಪ್ಸ್, ಪುಶ್‌ಅಪ್ಸ್, ದಂಡ್ಸ್, ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್, ಮ್ಯಾರಥಾನ್, ಯೋಗಾಸನ, ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ತರಬೇತಿ, ರನ್ನಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ವಾಕಿಂಗ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೇಹ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾದ ಚಪಲತೆ, ವೇಗ, ಮೈಮಣಿತ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಸ್ಪೋಟಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಇದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು, ಅವರಿಗೆ ಮೋಟಿವೇಷನಲ್ ಸ್ಟೀಜ್, ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಾಧಕರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಬಲಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕಠಿಣತಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 3 ರಿಂದ 4 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಅರಿವು, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

## ತಾರುಣ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಇದು ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಲ್ಲಾ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಂತೆ ಕಾಣುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ 50-60 ವರ್ಷಗಳನಂತರ ಬರಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ಪ್ರಶ್ನೆ 40ರ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದೇ ಎಂದು? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಈ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತಹ (ಫಿಜಿಕಲ್ ಇಂಜುರೀಸ್) ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜೋರಾದ ನಡಿಗೆ, ನಿಧಾನಗತಿಯ ಓಟ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಭಾರ ಎತ್ತಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ (ರಿಸ್ಕಿ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸರಳವಾದ ಯೋಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಾದ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಲೇಟ್ ದ್ಯಾನ್ ನೆವರ್ ಎನ್ನುವಂತೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಲಾಭಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ನಡಿಗೆ, ಓಟ, ಇತರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮುಂದಿನ 60 ಅಥವಾ 70ರ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಅಂಶ ಹಾಗಾಗಿ 40ರ ವಯಸ್ಸು ಕೂಡಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸಕಾಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ರಚನೆಯನ್ನು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅಮೀರ್‌ಖಾನ್, ಸಲ್ಮಾನ್‌ಖಾನ್, ಇತ್ಯಾದಿ ನಟರು 6 ಪ್ಯಾಕ್, 8ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

- ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾವಸ್ಥೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮುಂದುವರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಯ ಹಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ತಾರುಣ್ಯದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರೋಗರಹಿತವಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### 50 ನಂತರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತೀ ಅತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯತೆಗಿಂತಲೂ ಈ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅತೀ ಕಠಿಣವಾದ ಹಾಗೂ ರಿಸ್ಕಿ ನಿಂದ ಕೂಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ನಡಿಗೆ, ಹಗುರವಾದ ಜಾಗಿಂಗ್, ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ,

**ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾರದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಸಮೇತರಾಗಿ ದೂರದ ಹೊರ ಸಂಚಾರ ನೆಪದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ**



ಎಡ-ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂದು ರೋಗಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಾ) ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಇದೆ, ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ದೈಹಿಕವಾದ ಆಘಾತಗಳು(ಇಂಜುರಿಸ್) ಆಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಮಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನದ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರದು.

ಅದರಂತೆ 50ರ ನಂತರ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು (ಸೆಡೆಂಟರಿ) ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇವಲ ಯುವಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಯ್ತು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ಕೂಡಾ ಯುವ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂತವುಗಳೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ 50ರ ನಂತರದ ಜನರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಬದುಕಿಗಾಗಿಯಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನರಸ್ನಾಯುಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಸಂದುಗಳು, ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಯೋಸಹಜವಾದ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ.

50ರ ನಂತರದ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನಾ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳು ವಾಕಿಂಗ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ಗಳು, ಅವರವರು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

### ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು:

ಅದಲ್ಲದೆ ಈ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೋಲ್ಡನ್ ಏಜ್ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವಂತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಲಾಭ ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಭಯ, ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೇ ತಮ್ಮ ದೇಹ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

- 50ರ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಗುರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾರತದೇಶವು ಕೂಡ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ.

1. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ: ಈ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಏಪ್ರಿಲ್ 7ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 1950ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ.



2. ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜೂನ್-21 ರಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 2015ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಜಾಗತಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಜಾಗತಿಕ ಶಾಂತಿ.
3. ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಆಂದೋಲನ: ಇದನ್ನು 2019ರ ಆಗಸ್ಟ್ 29ರಂದು ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ದ್ಯಾನಾಚಂದ್ ರವರ ಜನ್ಮದಿನವಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾದಿನದಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕುಟುಂಬ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ನವಭಾರತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಭಾರತ ಮಾಡಲು ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸಿ ಸಮರ್ಥ ಭಾರತದ ಕನಸು ಬಿತ್ತಲಾಗಿದೆ.
4. ಪಾಂಡಿಚರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಡಿಸೆಂಬರ್-01 ರಂದು ಅಬಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ದಿನ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇದು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ: ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ನಾಗರಿಕತೆ ತೊಟ್ಟಿಲು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡಿದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು ಇದ್ದವು ಅವರು 4 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಉತ್ಸವಗಳನ್ನು 'ಜಿಯೂಷ್' ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು 2 ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಜೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಯುದ್ಧ ಮಾಡಲು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಗೀಕರು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಫಲತೆಯಿಂದ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸೋಲಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಸ್ಪಾರ್ಟಾ ದೇಶದವರು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ್ದರಿಂದ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ಮೇಲೆ ಯುದ್ಧ ಗೆಲ್ಲುವಂತಾಯಿತು ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಾವು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ದೈಹಿಕ ಬಲವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ ಸಮರ್ಥ ಭಾರತ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳು ಪ್ರಜೆಗಳ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯತೆಗಾಗಿ (ಪಿಜಿಕಲ್ ಪಿಟ್‌ನೆಸ್) ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- 1) ಭಾರತದ ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಆಂದೋಲನ
- 2) 2014ರಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ ಚೈನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
- 3) ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಗಸ್ಟ್ 25 ರಂದು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ದಿನ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವವಾದ ಅಂಶಗಳು:

- ಭಾರತೀಯರು ಹೊಂದಿರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ (2019ರ ಆಗಸ್ಟ್-29 ರ ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಕಟಣೆಯಂತೆ)
- 19.5 ಕೋಟಿ ಜನರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು
- 7.2 ಕೋಟಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು
- 4.2 ಕೋಟಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ
- 8 ಕೋಟಿ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್
- 5.5 ಕೋಟಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಖಾಯಿಲೆ
- ನಿರಂತರ ಇಯರ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸ್ವಿಮ್ಮರ್ಸ್ ಇಯರ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. (ಕಿವಿ ನೋವು, ಕಿವುಡುತನ, ಕಿವಿಯ ಉರಿ, ತುರಿಕೆ, ಕಿವಿ ಸೋರಿಕೆ, ಕಿವಿಯ ಸೊಂಕು ಇತ್ಯಾದಿ.

**ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 38.4 ಕೋಟಿ ಜನ ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ**

## ಅಧ್ಯಾಯ-12

### ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

#### ಪರಿಕಲ್ಪನೆ:

ಮಾನವನಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯವಾದುದೆಂದರೆ ಆತನ ಶರೀರವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕ್ಷಣವು ಅವನು ಇರುವುದಾದರೆ ನಿರ್ಜೀವಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಶರೀರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದ್ದು ಶರೀರವಿಲ್ಲದ ಮಾನವನನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಈ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಆತ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ, ಚೈತನ್ಯ, ಭಾವನೆಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳು ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.



ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸನು “ಶರೀರ ಮಾದ್ಯಂಖಿಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ” ಎಂಬ ಸೂಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೀವಾಳ. ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಶರೀರ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

#### ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾತ್ರ:

ಸಮನ್ವಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾಲಾ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವಂತಹ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಾಖೆಯು ಸಮನ್ವಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರಿಚಯಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಜೀವನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ “ಅಂಗವಿಕಲತೆಯು ಒಂದು ಶಾಪವಲ್ಲ” ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಜಾತೀಯತೆ, ಅಂಧ ಶ್ರದ್ಧೆ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಅದಕ್ಕೆ ರಾಜಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

2001ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 9,40,643 ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ 6,61,139 ವಿಕಲಾಂಗರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 2,79,904 ಜನರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಸುಮಾರು 4,73,844 ವಿಕಲಾಂಗ ಜನರು ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 2011 ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 13,24,205 ಅಂಗವಿಕಲರಿದ್ದು ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡ 2.27 ರಷ್ಟು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದವರಾಗಿದ್ದು ಶೇಕಡ 30 ರಷ್ಟು ನಗರ ಪ್ರದೇಶದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ವಿಕಲಚೇತನರಿಗೆ ಸಾಕ್ಷರತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಇವರ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

#### ಅವಶ್ಯಕತೆ:

ವಿಕಲಚೇತನರನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇವರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ, ಕೌಶಲ, ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದು ವಿಕಲಚೇತನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದೇ ಪುನಶ್ಚೇತನ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ದೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುವುದರ ಮೂಲಕ ಮುಖ್ಯ ವಾಹಿನಿಗೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

#### ಉದ್ದೇಶ:

- ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಒದಗಿಸುವುದು
- ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವಿಕಲ ಚೇತನರು ಸಹ ಸಮಾಜದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.

- ವಿಕಲ ಚೇತನರು ಕೂಡ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಹರಾಗಬೇಕು.
- ವಿಕಲಚೇತನರು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸುಂದರ ಸದೃಶ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.
- ವಿಕಲಚೇತನರಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಪುನರ್ ವಸತಿ ಯೋಜನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆ ಯೋಜನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತಾ ಯೋಜನೆಗಳು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಹರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು.
- ವಿಕಲಚೇತರಿಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ. ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ನ್ಯಾಯಬದ್ಧ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದೇಶದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಪ್ರಜೆಯಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಇಲಾಖೆಯ ಯೋಜನೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನ, ನಿಯಮ ಹಾಗೂ ಅರ್ಜಿ ನಮೂನೆಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಲ್ಲಿರುವ ಋಣಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

### ವಿಕಲಚೇತನರ ವಿವಿಧ ನ್ಯೂನತೆಗಳು:

ವಿಕಲ ಚೇತನರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸರ್ಕಾರವು ಅನೇಕ ಕಾಯಿದೆ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿವೆ ಅವುಗಳೆಂದರೆ. 1986ರ “ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ” 1990ರ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಮಂಡಿಸಿದ “ಸರ್ವರಿಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ” ಕಾಯಿದೆ ಹಾಗೂ 1995ರ “ಅಂಗವಿಕಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ”, ವಿಕಾಸ ಕಾಯ್ದೆಯ ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಗವಿಕಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಧಿನಿಯಮ 2016ರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಕೆಳಕಂಡ 21 ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

#### 1) ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ:

ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು 4 ಬಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಎ) ಚಲನಾಂಗದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ:

- ಕುಷ್ಟರೋಗದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗಿರುವುದು (Leprosy card person)
- ಮೆದುಳುವಾತ/ಮೆದುಳಿನ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (Cerebral Palsy)
- ಕುಬ್ಜತೆ (Dwarism)
- ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ (Muscular Dystrophy)
- ಆಸಿಡ್ ದಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರು (Acid Attack victim)

ಬಿ) ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ

- ಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವ
- ಮಿತಿಯುಳ್ಳ ದೃಷ್ಟಿ/ಪಾರ್ಶ್ವ ದೃಷ್ಟಿ

ಸಿ) ಶ್ರವಣ ದೋಷ

- ಕಿವುಡು ( )
- ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲ ತೊಂದರೆ( )

ಡಿ) ಮಾತು ಮತ್ತು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ(Speech and Language Disability)

#### 2) ಬುದ್ಧಿ ನ್ಯೂನತೆ:

- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳು (Specific Learning Disabilities)
- ಆಟಿಸಂ (Autism)

#### 3) ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (Mental illness)

4) ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ನರಮಂಡಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳು  
(Chronic Neurological conditions)

- ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಲೀರೋಸಿಸ್ (Multiple sclerosis)
- ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ (Parkinson's Diseases)

5) ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳು:

- ಹೀಮೋಫಿಲಿಯಾ (Hemophilia)
- ಥಲಸೇಮಿಯಾ (Thalassemia)
- ಸಿಕ್ಲ್ ಸೆಲ್ ಕಾಯಿಲೆ: (Sickle cell Disease)

6) ಬಹುವಿಧ ಅಂಗವಿಕಲತೆ (Multiple Disabilities)

7) ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಸೂಚಿಸುವ ಇನ್ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

### ವಿಕಲಚೇತನರಿಗಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂಒಂದೇ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಅನೇಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆತಂದಿದೆ.

ಉದಾ: ಉಚಿತ ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಉಚಿತ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಕ್ಷೀರ ಭಾಗ್ಯ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟ, ಉಚಿತ ಬೈಸಿಕಲ್ ವಿತರಣೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕರಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಿ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ತರಬೇಕಾದದ್ದು ಗುರುತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಸಮಾನ ಪಾಲುದಾರರುಎಂಬುದನ್ನು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಹಲವಾರು ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದೆಂದರೊಂದಿಗೆ ಆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಖ್ಯ ವಾಹಿನಿಗೆ ಶಾಲಾ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ವಿಕಲಚೇತನರಿಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವಿಕಲಚೇತನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯವತಿಯಿಂದ ನಡೆಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರ

14ರ ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ಬಾಲಕ / ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆಜಿಲ್ಲೆರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಮೇಲಾಟಗಳ ವಿವರ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವಿಭಾಗಗಳು	ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು
1	ಪೂರ್ಣಾಂಧರು	1) ಗುಂಡುವಸೆತ (3 ಕೆ.ಜಿ) 2) ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತ (600 ಗ್ರಾಂ)
2	ಭಾಗಶಃ ಅಂಧರು	1) ಗುಂಡುವಸೆತ (3 ಕೆ.ಜಿ) 2) ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತ (600 ಗ್ರಾಂ)
3	ಒಂದು ಕೈ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಉಳ್ಳವರು	1) 50 ಮೀ. ಓಟ 2) ಗುಂಡುವಸೆತ 3) ಉದ್ದಜಿಗಿತ
4	ಒಂದು ಕಾಲು ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಉಳ್ಳವರು ಅಥವಾ ಪೋಲಿಯೋಆದವರು	1) ಗುಂಡುವಸೆತ (3 ಕೆ.ಜಿ) 2) ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತ (600 ಗ್ರಾಂ)
5	ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ವಾಕ್‌ದೋಷ ಹೊಂದಿರುವವರು (ಮೂಗರು)	1) 50 ಮೀ. ಓಟ 2) ಗುಂಡುವಸೆತ 3) ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತ

17ರ ವಯೋ ಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ಬಾಲಕ / ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಮೇಲಾಟಗಳ ವಿವರ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವಿಭಾಗಗಳು	ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು
1	ಪೂರ್ಣಾಂಧರು	1) ಗುಂಡುವಸೆತ (4 ಕೆ.ಜಿ) 2) ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತ (600 ಗ್ರಾಂ)
2	ಭಾಗಶಃ ಅಂಧರು	1) ಗುಂಡುವಸೆತ (3 ಕೆ.ಜಿ) 2) ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತ (600 ಗ್ರಾಂ)
3	ಒಂದು ಕೈ ನ್ಯೂನತೆ ಉಳ್ಳವರು	1) 100 ಮೀ. ಓಟ 2) ಗುಂಡುವಸೆತ 3) ಉದ್ದಜಿಗಿತ
4	ಒಂದು ಕಾಲು ನ್ಯೂನತೆ ಉಳ್ಳವರು ಅಥವಾ ಪೋಲಿಯೋಆದವರು	1) ಗುಂಡುವಸೆತ (4 ಕೆ.ಜಿ) 2) ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತ (600 ಗ್ರಾಂ)
5	ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ವಾಕ್‌ದೋಷ ಹೊಂದಿರುವವರು (ಮೂಗರು)	1) 100 ಮೀ. ಓಟ 2) ಗುಂಡುವಸೆತ 3) ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತ

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮೇಲಾಟಗಳನ್ನು ವಿಕಲಚೇತನರಿಗಾಗಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹತ್ತಾರು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಸಿಗುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರವು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮೀಸಲಾತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ ಅವುಗಳು

1. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ ವಿತರಿಸುವುದು
2. ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.
3. ನ್ಯೂನತೆಯ ಶೇ/40% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಸಾಶನ ನೀಡುವುದು
4. ಸಾರಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ.660=00 ನೀಡುವುದು
5. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಾಜರಾತಿ ಭತ್ಯೆ
6. ಪೂರ್ಣದೃಷ್ಟಿ ನ್ಯೂನತೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೀಡರ್ ಭತ್ಯೆ ರೂ.500=00 ನೀಡುವುದು
7. ಎಲ್ಲಾ ನ್ಯೂನತೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ಲೇಖನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ರೂ.400=00 ನೀಡುವುದು
8. ಅತಿತೀವ್ರ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಗಾವಲು ಭತ್ಯೆ ರೂ. 2000=00 ನೀಡುವುದು.
9. ನ್ಯೂನತೆಗೆ ತಕ್ಕ ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿತರಿಸುವುದು.
10. ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋದಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೇಮಕಾತಿ
11. ಶೇ. 75% ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೂ 1200=00 ಅಂಗವಿಕಲ ಪೋಷಣಾ ಭತ್ಯೆ ನೀಡುವುದು.
12. ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣಇಲಾಖೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನರೂ. 2000=00 ನೀಡುವುದು.



13. 10ನೇ ತರಗತಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದ ಮಕ್ಕಳ ನ್ಯೂನತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಉದ್ಯೋಗ ನೀಡುವುದು.
14. ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕಂಪ ಬೇಡ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ.
15. ಕೀಳರಿಮೆ ಬೇಡ, ಸಮಾನತೆ ಬೇಕು, ಈ ವಿಶೇಷ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಬೇಡ ಸ್ನೇಹಇರಲಿ.
16. ಮತದಾನದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗದಂತೆ ವಿಕಲಚೇತನರಿಗೆ ಮತಗಟ್ಟೆ ಸೌಲಭ್ಯ ನೀಡಿದೆ.
17. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.30% ರಷ್ಟುಅನುದಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
18. ಬಸ್ ಮತ್ತು ರೈಲ್ವೆ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ.
19. ಅಂಧ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಟಾಕಿಂಗ್ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
20. ಶ್ರವಣ ದೋಷವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

**ಸೂಚನೆ:** (ಮೇಲಿನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಸರ್ಕಾರ ಗುರುತಿಸಿದ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಇವುಗಳ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರುವ ವಿಕಲ ಚೇತನ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

## ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ಸ್

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವೆಂದರೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಪ್ರಾಚೀನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ಕ್ರಿ.ಪೂ.776 ರಿಂದ ಕ್ರಿ.ಶ.394 ರವರೆಗೆ ನಡೆದಿದ್ದು. ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ಕ್ರಿ.ಶ.1896 ರಿಂದ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೆಂಚ್ ದೇಶದ ಬ್ಯಾರನ್ ಡಿ ಕೋಬಾರ್ಟಿನ್‌ರವರು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದರು. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಅವುಗಳೆಂದರೆ 1.ಬೇಸಿಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ 2.ಚಳಿಗಾಲದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ 3.ಪ್ಯಾರಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್.

ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಇತಿಹಾಸ. ಧೈಯ. ಧ್ವಜ. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಜ್ಯೋತಿ ಆರ್ಹಾತ ನಿಯಮಗಳು ಹಾಗೂ ಆಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಾದ 6 ರಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಅಂಗವಿಕಲರ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು 1948 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅಂಗವಿಕಲರು ಪೆವಿಲಿಯನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವ ಅವಕಾಶ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಂಗವಿಕಲರ ವೃತ್ತಿಪರ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಹಿರಿಯ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾತುರದಿಂದ ತವಕಿಸುವ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ವಿಕಲಚೇತನ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಸಮಿತಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ...

### ವಿಕಲ ಚೇತನ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆ:

ಮನುಷ್ಯನ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ಆಕೃತಿಯಿಂದ ಅಳೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಆಧಿಕೃತ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ 100 ಜನರಲ್ಲಿ 10 ಜನರಿಗೆ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. “ಅಂಗಬಲಕ್ಕಿಂತ ಆತ್ಮಬಲ ದೊಡ್ಡದು” ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವು ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ವಿಕಲಾಂಗರು ವಿವಿಧ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಮುಖರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

**ಉದಾಹರಣೆಗೆ:** ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ವೃತ್ತಿಪರ ಓಟಗಾರನಾದ ಆಸ್ಕರ್ ಲಿಯೋನಾರ್ಡ್‌ಕಾರ್ಲ್ ಪಿಸ್ಟೋರಿಯಸ್ “ಬ್ಲೇಡ್ ರನ್ನರ್” ಎಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಇವರು ಪ್ಯಾರಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಮೋಘವಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬ ಆಶಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಆದರೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ನ್ಯೂನತೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟವರಿಗೂ ಕೂಡ ಕ್ರೀಡೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಶಾಪವಲ್ಲ” ಅವರಿಗೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರೂ ಕೂಡ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

## ವಿಕಲಚೇತನ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆ

### ಆಸ್ಕರ್ ಪಿಸ್ಟೋರಿಯಸ್

ಆಸ್ಕರ್ ಲಿಯೋನಾರ್ಡ್ ಕಾರ್ಲ್ ಪಿಸ್ಟೋರಿಯಸ್ 22ನೇ ನವೆಂಬರ್ 1986 ರಂದು ಜೋಹಾನ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್‌ನ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ಟನ್ ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಹನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಜನ್ಮದಾತನ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಅವನ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾದದ ನಡುವೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿ ರಗ್ಬಿ ವಾಟರ್ ಪೋಲೋ ಮತ್ತು ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಲು ಓಟವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. (ಟಿ44. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗಿರುವ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಯು) ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ವೃತ್ತಿಪರ ಓಟಗಾರನಾಗಿ ಅಥೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಬೇಸಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ 100ಮೀ ಕಂಚು, 200ಮೀ ಚಿನ್ನ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. 2008ರ ಬೀಜಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 100ಮೀ, 200ಮೀ, 400ಮೀ, ಓಟದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ ಗೆಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಹ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ "ಬ್ಲೇಡ್ ರನ್ನರ್" ಎಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಐಎಎಫ್ ವಿಶ್ವಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಫ್ ಗಳು ಆಫ್ರಿಕನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೋಘವಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.



**ಮಾನಸಜ್ಯೋಷಿ:** ಮಾನಸಗಿರೀಶ್‌ಚಂದ್ರ ಜೋಶಿಯು ತನ್ನ 6ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಎಂಜಿನಿಯರ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರ್ತಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಕನಸನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಳು, 2011ರಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿ ಜೋಶಿ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು, ಅವರ ಕಾಲಿಗೆ ತೀವ್ರ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ಆಗಿ ಅವರ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರು. ಬಳಿಕ ಪ್ರೋಸ್ಟೆಟಿಕ್ ಕಾಲನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಾನು ಎದೆಗುಂದದೆ, ಕುಟುಂಬದವರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ನಿರಂತರ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಅನೇಕ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. 2019ರ ಬೆಸೆಲ್‌ನ ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ಯಾರ ವಿಶ್ವ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಭಾರತದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಪ್ಯಾರಾ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆಗಿ ಇತಿಹಾಸ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.



**ಹೆಚ್.ಎನ್. ಗಿರೀಶ್‌ಗೌಡ:-** ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅರಕಲಗೂಡು ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಹೊಸನಗರದವರು. ಹೆಚ್.ಎನ್.ಗಿರೀಶ್‌ಗೌಡರವರ ಎಡಗಾಲು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಊನವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಸಮಾಜ ನೋಡುವ ರೀತಿಯ ಹಾಗೂ ಅಸಹಕಾರ ಮನಗಂಡು ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. 2012ರ ಪ್ಯಾರಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಎಫ್‌42ರಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಪದಕ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ.



**ಮರಿಯಪ್ಪನ್‌ತಂಗವೇಲು:** ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಸೇಲಂ ಜಿಲ್ಲೆ ಪೆರಿಯವಾಂಗಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ತಾಯಿಯ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ತನ್ನ ಐದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬಸ್ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು ದೃತಿಗೆಡದೇ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ನಾನು ಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಯಾರು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಣಲಿಲ್ಲ” ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು 2016ರ ಬೇಸಿಗೆ ಪ್ಯಾರಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಎತ್ತರಜಿಗಿತ (ಟಿ42) ರಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದರು.



**ಅರುಣಿಮಾ ಸಿನ್ಹಾ:** ಇವರು ಜುಲೈ 20 1989 ರಂದು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಲಕ್ನೋದ ಬಳಿಯ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಕ್ರೀಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

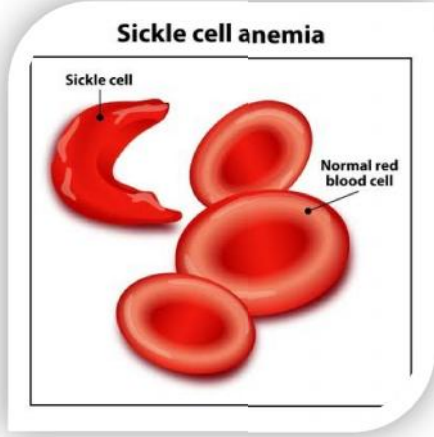


ಅರೆಸೇನಾ ಪಡೆ (ಸಿ.ಐ.ಎಸ್.ಎಫ್) ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು 2011ರ ಏಪ್ರಿಲ್ 12ರಂದು ದೆಹಲಿಯ ಲಕ್ನೋದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾವತಿ ಏಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದರೋಡೆಕೋರರ ದುಷ್ಕೃತ್ಯದಿಂದ ತನ್ನ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ತಾನು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಕೂಡ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಚಲ ಗುರಿಯಿಂದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಛಲದೊಂದಿಗೆ ಪರ್ವತಾರೋಹಣವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಅವಿರತ ಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಮೌಂಟ್ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಏರಿಕೆ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಥಮ ಅಂಗವಿಕಲ ಮಹಿಳೆ ಎಂದು ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಪಾತ್ರರಾದರು. ಇವರ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು 2015ರಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ.



ವಿವಿಧ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚಿತ್ರಣ







ಅಧ್ಯಾಯ-13

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಟೋಟಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ

“ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ”

ಭಾರತ ದೇಶದ 24 ರಾಜ್ಯಗಳು ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ.) 1954 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ ತೀರ್ಮಾನಗಾರಿಕೆ, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಆಯೋಜನೆ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ 14, 17, ಮತ್ತು 19 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಾಲಕ/ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ಹಂತದಿಂದ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಜಿಲ್ಲೆ, ವಿಭಾಗೀಯ, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

-:ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇರಬೇಕಾದ ಅರ್ಹತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ:-

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 80 ರಷ್ಟು ಹಾಜರಾತಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
2. ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇರುವ ವಯೋಮಿತಿಯನ್ನು ಆಯಾಯ ವರ್ಷದ 31 ಡಿಸೆಂಬರ್ಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದಾಗ 14 ವರ್ಷದ ಮತ್ತು 17 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ಇರಬೇಕು.
3. ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪಂದ್ಯಾಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಗರಿಷ್ಠ ಇರುವ ಅವಕಾಶಗಳು 02, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು-3 ಮತ್ತು ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
4. ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ನೀಡಿರುವ ಗುರುತಿನ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಂಗಳನ್ನು ದಾಖಲಾತಿ ವಹಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸ್ವತಃ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ದಾಖಲಾತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕೆಂಪು ಶಾಹಿಯಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ದೃಢೀಕರಿಸಿರಬೇಕು.
5. ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
6. ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ದಿನಗಳ ಹಾಜರಾತಿ ವಿನಾಯಿತಿಯನ್ನು ಮಂಜೂರು ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನು ಇಲಾಖೆ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ನೀಡಿರುವ ಬಗ್ಗೆ.
  1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರುಗಳಿಗೆ - 25 ದಿನಗಳ ಪರಿಮಿತಿ
  2. ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು - 30 ದಿನಗಳ ಪರಿಮಿತಿ
  3. ಜಿಲ್ಲಾ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು - 45 ದಿನಗಳ ಪರಿಮಿತಿ
  4. ನಿರ್ದೇಶಕರು - 60 ದಿನಗಳ ಪರಿಮಿತಿ
7. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

14,17 & 19 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ಬಾಲಕರು ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರು ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರ.

ವಯೋಮಿತಿ	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು		ಗುಂಪು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು		ಒಟ್ಟು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು	
	ಬಾಲಕರು	ಬಾಲಕಿಯರು	ಬಾಲಕರು	ಬಾಲಕಿಯರು	ಬಾಲಕರು	ಬಾಲಕಿಯರು
14	12	11	12	11	24	22
17	12	11	11	11	24	22

**ಚಟುವಟಿಕೆ**

2018-19ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ವತಿಯಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ವಿಜೇತವಾದ ತಂಡಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ

STATE/UT/UNIT, COMMISSIONER OF PUBLIC INSTRUCTION,  
BANGALORE, KARNATAKA

65<sup>TH</sup> National School Games 2019-20

Under the aegis of School Games Federation of India

CERTIFICATE OF ELIGIBILITY

Age Group Under -14/17 Boys/Girls

Photo with seal  
& Sign. Head of  
the Institution

UDISE CODE:

SATS NO:

STUDENT AADHAR NO:

1	Name of the Participant (In Block letters)			
2	Father's Name (In Block letters)			
3	Name of the Institution (In Block letters)			
4	Institutional Full Address with Code No. (In Block Letters)			
5	Institution Phone No and E.Mail ID			
6	Registration No. SGFI (Last Year)			
7	Date of Birth 1) in Fig	DAYS	MONTHS	YEAR
	2) in words	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
8	Disipline / Event			
9	Passport No:			
10	Age in completed years as on 31 <sup>st</sup> December			
11	Home Address (In Black Letters) With Phone/Parents Mobile No./E.Mail.ID			
12	Admission No. & Year			
13	Date of Joining the School			
14	Standard and Section Studying in this year			
15	Standard studying last year			
16	Personal identification Marks			
17	Signature of the Participant			
18	Student Track suit & Shoe size	Track suit size		Shoe size

**Certificate:**1. Certified that the above participant is a bonfide student of this institution for the academic year.

2. Certificate that I have personally verified the admission records maintained in the school and found correct.

Certified that is understood in the event of information furnished above found to be partly or wholly untrue, the above students is liable to be disqualified for a period of two years, in case the student is a member of the team, then the school team is liable to be disqualified as a whole.

Signature of the Competent Authority  
State/UT/Unit With Seal

Signature With Seal  
Manager / Coach

Signature With Seal Of the  
Head of Institution/Principal  
Head master

For Office Use Only

Name of Checker\_\_\_\_\_

Signature of Checker\_\_\_\_\_

## IMPORTANT INSTRUCTIONS

1. The B.D. holds good from Taluk level to National level Sports Competition for the academic years in which it is issued **Hence this should be preserved carefully in good condition.**
2. All the columns in this form should be filled be fill-in LEGIBLY and no column should be left blank paste passport size recent photograph duly attested by the Principal/HM with seal. In the Space provided for it
3. The Participant Selected for Division/State/Nationals should participate in all Level, without Fail. If they fail he/she will not be eligible to participate in any Departmental Sports and Games Competition for next 2 years
4. In the event of any impersonation/Miss leading information Date of Birth, Admission No. etc., the participant will be debarred for a period of Two years from the competitions. Further if it is found to be true on enquiry action will be taken against the Head of the institution and Manager of the team con created as per K.C.S.R. AND C.C.A. RULES in case of unaided Institutions-action will be taken to de-recognize the Institution.
5. Primarily BEO has to counter sign C.E. with respect to Dist. Level DPEO with respect to stage Level and D.D.P.I (Phy.Edu.) with respect to National Level competitions.

---

## DECLARATION BY PARENTS / GUARDIAN

My Son/Daughter Kumara/Kumari.....who is participating in .....at.....competition is willingly permitted by us, to complete in the above sports and games. We are agreed to take the entire responsibility on us in case of any eventually. We also declare that He/She is not suffering from any major disorders.

Competitor's Signature

Signature of Parent/Guardian

Address of Parents:

Singature of the P.E.Teacher

Singature of the T.P.E.O  
D.P.E.O

Singature of the

-: ಪ್ರಾಥಮಿಕ & ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ. ಸಂಘಟಿಸುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ವಿವರ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಕ್ಲಸ್ಟರ್	ಜಿಲ್ಲೆ	ನೇರ ಜಿಲ್ಲೆ ಆಯ್ಕೆ	ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟ
1	ಕಬಡ್ಡಿ	ಕಬಡ್ಡಿ	ಈಜು ಡೈವಿಂಗ್	ಈಜು ಡೈವಿಂಗ್
2	ಖೋ-ಖೋ	ಖೋ-ಖೋ	ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್	ಕಬಡ್ಡಿ
3	ವಾಲಿಬಾಲ್	ವಾಲಿಬಾಲ್	ಸೈಟಿಂಗ್	ಖೋ-ಖೋ
4	ಹಾಕಿ	ಹಾಕಿ	ಲಾನ್ ಟೆನ್ನಿಸ್	ವಾಲಿಬಾಲ್
5	ಯೋಗ	ಯೋಗ	ಕ್ರಿಕೆಟ್ (ಬಾಲಕರು)	ಹಾಕಿ
6	ಷಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	ಷಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	ಚೆಸ್	ಫುಟ್ಬಾಲ್
7	ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್	ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್	ಕರಾಟೆ	ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್
8	ಫುಟ್ಬಾಲ್	ಫುಟ್ಬಾಲ್	ಕುಸ್ತಿ	ಷಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
9	ಥ್ರೋಬಾಲ್	ಥ್ರೋಬಾಲ್	ಪುಟ್ಟಾಲ್ (ಬಾಲಕಿಯರು)	ಲಾನ್ ಟೆನ್ನಿಸ್
10	ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್	ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್	ಹ್ಯಾಂಡ್ಬಾಲ್	ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್
11	ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	ಜೂಡೂ	ಕ್ರಿಕೆಟ್ (ಬಾಲಕರು)
12	ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್	ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್	ನೆಟ್ಬಾಲ್	ನೆಟ್ಬಾಲ್
13				ಹ್ಯಾಂಡ್ಬಾಲ್
14				ಥ್ರೋಬಾಲ್
15				ಯೋಗ
16				ಚೆಸ್
17				ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್
18				ಜೂಡೂ
19				ಕುಸ್ತಿ
20				ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
21				ಕರಾಟೆ
22				ಸೈಟಿಂಗ್
23				ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್
24				ವಿಕಲ ಚೇತನ
25				ಬ್ಯಾಂಡ್ ಸೆಟ್

ಗಮನಿಸೋಣ :- ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವಾಗ ಸಂಘಟಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಕ್ಲಸ್ಟರ್/ವಲಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಾರೆ.ತಂಡಗಳು ಕಡಿಮೆ ಉಳಿದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ (ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ) ನಡೆಸುವ ಮೂರು ವಯೋಮಿತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು	Discipline	ವಯೋಮಿತಿ
1	ಅರ್ಚರಿ	ARCHERY	U-14/17/19 B&G
2	ಅಷ್ಟ ದೂ ಆಖಾಡ	ASHTA DO AAKHDA	U-14/17/19 B&G
3	ಮೇಲಾಟಗಳು	ATHLETICS	U-14/17/19 B&G
4	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	BADMITON	U-14/17/19 B&G
5	ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	BALL BADMITON	U-14/17/19 B&G
6	ಬೇಸ್ ಬಾಲ್	BASEBALL	U-14/17/19 B&G
7	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	BASKETBALL	U-14/17/19 B&G
8	ಬೀಚ್ ವಾಲಿಬಾಲ್	BEACH VOLLEYBALL	U-14/17/19 B&G
9	ಬೆಲ್ಟ್ ರಸ್ಲಿಂಗ್	BELT WRESTLING	U-19 B&G
10	ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್	BOXING	U-14B/17/19 B&G
11	ಕೆರಂ	CARROM	U-14/17/19 B&G
12	ಚೆಸ್	CHESS	U-14/17/19 B&G
13	ಕ್ರಿಕೆಟ್	CRICKET	U-14 B/17/19 B&G
14	ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ (ರಸ್ತೆ)	CYCLING (ROAD)	U-14/17/19 B&G
15	ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ( ಟ್ರ್ಯಾಕ್ )	CYCLING (TRACK)	U-14/17/19 B&G
16	ಡಾಡ್ಜ್ ಬಾಲ್	DODGE BALL	U-17/19 B&G
17	ಡ್ರಾಪ್ ರೊ ಬಾಲ್	DROP RO BALL	U-17/19 B&G
18	ಫೆನ್ಸಿಂಗ್	FENCING	U-14/17/19 B&G
19	ಫೀಲ್ಡ್ ಅರ್ಚರಿ	FIELD ARCHERY	U-14/17/19 B&G
20	ಫ್ಲೋರ್ ಬಾಲ್	FLOOR BALL	U-17/19 B&G
21	ಫುಟ್ ಬಾಲ್	FOOTBALL	U-14/17/19 B&G
22	ಫುಸ್ಟಲ್	FUSTAL	U-17/19 B&G
23	ಗ್ರಾಪ್ಲಿಂಗ್	GRAPPLING	U-19 B&G
24	ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್	GYMNASTIC	U-14/17/19 B&G
25	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್	HANDBALL	U-14/17/19 B&G
26	ಹಾಕಿ	HOCKEY	U-14/17/19 B&G
27	ಹುಪ್ ನೌನ್ ದೂ	HUP KWON DO	U-14/17/19 B&G
28	ಜೀತ್ ಕುನೆ ದೂ	JEET KUNE DO	U-14/17/19 B&G
29	ಜೂಡೂ	JUDO	U-14/17/19 B&G
30	ಕಬಡ್ಡಿ	KABADDI	U-14/17/19 B&G
31	ಕರಾಟೆ	KARATE	U-14/17/19 B&G
32	ಖೋ-ಖೋ	KHO-KHO	U-14/17/19 B&G
33	ಕಿಕ್ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್	KICK BOXING	U-14/17/19 B&G
34	ಕೊರ್ಫ್ ಬಾಲ್	KORF BALL	U-14/17/19 B&G
35	ಕುಡೂ	KUDO	U-14/17/19 B&G
36	ಕುರಶ	KURASH	U-14/17/19 B&G
37	ಲಗೋರಿ	LAGORI	U-19 B&G
38	ಮಲ್ಲಕಂಬ	MALLAKHAMB	U-19 B&G
39	ಮಿನಿ ಗಾಲ್ಫ್	MINI GOLF	U-14/17/19 B&G
40	ಮಾರ್ಡನ್ ಪೆಂಟಾಥಲಾನ್	MODREN PANTATHALON	U-17/19 B&G
41	ನೆಟ್ ಬಾಲ್	NET BALL	U-14/17/19 B&G
42	ಪವರ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್	POWER LIFTING	U-17/19 B&G
43	ರೋಲ್ ಬಾಲ್	ROLL BALL	U-14/17/19 B&G

44	ರೋಲರ್ ಹಾಕಿ	ROLLER HOCKEY	U-19 B
45	ರೋಪ್ ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್	ROPE SKIPPING	U-14/17/19 B&G
46	ರಗ್ಬಿ	RUGBY	U-14/17/19 B&G
47	ಸಪಕ್ ತಕ್ರಾವ್	SEPAK TAKRAW	U-14/17/19 B&G
48	ಶೂಟಿಂಗ್	SHOOTING	U-14/17/19 B&G
49	ಶೂಟಿಂಗ್ ಬಾಲ್	SHOOTING BALL	U-17/19 B&G
50	ಸಿಲಂಬಮ್	SILAMBAM	U-14/17/19 B&G
51	ಸ್ಕೆಟಿಂಗ್	SKETING	U-11/14/17/19 B&G
52	ಸಾಫ್ಟ್ ಟೆನ್ನಿಸ್	SOFT TENNIS	U-14/17/19 B&G
53	ಸಾಫ್ಟ್ ಬಾಲ್	SOFT BALL	U-14/17/19 B&G
54	ಸ್ಪೀಡ್ ಬಾಲ್	SPEED BALL	U-14/17/19 B&G
55	ಸ್ಕಯ ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್	SQAY MARTIAL ART	U-14/17/19 B&G
56	ಸ್ಕ್ವಾಷ್	SQUASH	U-14/17/19 B&G
57	ಸೂಪರ್ ಸೆವೆನ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್	SUPER SEVEN CRICKET	U-19 B&G
58	ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಡೈವಿಂಗ್	SWIMMING AND DIVING	U-14/17/19 B&G
59	ಟೇಬಲ್ ಸಾಕರ್	TABLE SOCCER	U-14/17/19 B&G
60	ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್	TABLE TENNIS	U14/17/19 B&G
61	ಟೇಕ್ವಾಂಡೂ	TAEKWONDO	U-14/17/19 B&G
62	ಟಂಗ್ ಸೂ ದೂ	TANG SOO DO	U-14/17/19 B&G
63	ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಬಾಲ್	TARGET BALL	U-17/19 B&G
64	ಟೆನ್ನಿ ಕಾಯಟ್	TENNI KOIT	U-14/17/19 B&G
65	ಟೆನ್ನಿಸ್	TENNIS	U-14/17/19 B&G
66	ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್	TENNIS BALL CRICKET	U-17/19 B&G
67	ಟೆನ್ನಿಸ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್	TENNIS CRICKET	U-14/17/19 B&G
68	ಟೆನ್ನಿಸ್ ವಾಲಿಬಾಲ್	TENNIS VOLLEYBALL	U-14/17/19 B&G
69	ಥೈ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್	THAI BOXING	U-17/19 B&G
70	ಥಾಂಗ್ ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್	THANGTA MARTIAL ART	U-14/17/19 B&G
71	ಥ್ರೋಬಾಲ್	THROW BALL	U-14/17/19 B&G
72	ಟಗ್ ಆಫ್ ವಾರ್	TUG OF WAR	U-14/17/19 B&G
73	ಯುನಿಫೈಟ್	UNIFIGHT	U-17/19 B&G
74	ವಾಲಿಬಾಲ್	VOLLEYBALL	U-14/17/19 B&G
75	ವಿವಿನಾಮ್	VIVINAAM	U-17/19 B&G
76	ವಾಟರ್ ಪೋಲೊ	WATER POLO	U-19 B&G
77	ವೇಟ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್	WEIGHT LIFFITING	U-17/19 B&G
78	ವುಡ್ ಬಾಲ್	WOODBALL	U-14/17/19 B&G
79	ರಸ್ಲಿಂಗ್ (ಎಫ್/ಎಸ್)	WRESTLING(F/S)	U-14/17/19 B&G
80	ರಸ್ಲಿಂಗ್ (ಜಿ/ಆರ್)	WRESTLING(G/R)	U-17/19 B
81	ವು ಶು	WU SHU	U-17/19 B&G
82	ಯೋಗ	YOGA	U-14/17/19 B&G
83	ಯುಗ್ ಮುನ್ ದೂ	YUG MUN DO	U-14/17/19 B&G



**-: ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ :-**

ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ನಡೆಸುವ ದಸರಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ:

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ವಾರ್ಷಿಕ ಹಲವು ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ದಸರಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ, ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ, ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಭೆ ಇರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಜಿಲ್ಲಾವಾರು, ನೇರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ವಸತಿ ನಿಲಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದಸರಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ದಸರಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಜಿಲ್ಲಾ, ವಿಭಾಗ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಯೋಮಿತಿಯ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳಾದ ಮೈಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಬೆಳಗಾವಿ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಿಂದ ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ದಸರಾ ಆಚರಣೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

**1.ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು.**

1. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್	2. ವಾಲಿಬಾಲ್	3. ಫುಟ್ಬಾಲ್	4. ಖೋ-ಖೋ	5. ಕಬಡ್ಡಿ
----------------	-------------	-------------	----------	-----------

**2.ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು**

1. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್	2. ವಾಲಿಬಾಲ್	3. ಫುಟ್ಬಾಲ್	4. ಖೋ-ಖೋ	5. ಕಬಡ್ಡಿ	6.ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್
7. ಕುಸ್ತಿ	8. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	9. ಹಾಕಿ	10.ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	11 ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್	
12. ಟೆನ್ನಿಸ್	13. ನೆಟ್‌ಬಾಲ್	14. ಈಜು			

**3. ವಿಭಾಗ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು**

1. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್	2. ವಾಲಿಬಾಲ್	3. ಫುಟ್ಬಾಲ್	4. ಖೋ-ಖೋ	5. ಕಬಡ್ಡಿ	6.ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್
7. ಕುಸ್ತಿ	8. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	9. ಹಾಕಿ	10.ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	11.ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್	12. ಟೆನ್ನಿಸ್
13.ಈಜು	14.ನೆಟ್‌ಬಾಲ್	15.ಅರ್ಚರಿ	16.ಫೆನ್ಸಿಂಗ್	17. ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್	18. ಜುಡೋ
19. ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆ	20. ವುಷು	21. ಸ್ಕೆಕ್ಲಿಂಗ್	22. ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್	23. ಟೆಕ್ವಾಂಡೋ	

**4. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು**

1. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್	2. ವಾಲಿಬಾಲ್	3. ಫುಟ್ಬಾಲ್	4. ಖೋ-ಖೋ	5. ಕಬಡ್ಡಿ	6.ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್
7. ಕುಸ್ತಿ	8. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	9. ಹಾಕಿ	10.ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	11.ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್	12. ಟೆನ್ನಿಸ್
13. ಈಜು	14.ಅರ್ಚರಿ	15.ಫೆನ್ಸಿಂಗ್	16. ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್	17. ಜುಡೋ	18.ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆ
19. ವುಷು	20. ಸ್ಕೆಕ್ಲಿಂಗ್	21. ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್	22. ಟೆಕ್ವಾಂಡೋ	23.ನೆಟ್ ಬಾಲ್	

### ಆಫ್ಲೇಟಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರ

**ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ:-** 100ಮೀ, 200ಮೀ, 400ಮೀ, 800ಮೀ, 1500ಮೀ, 5000ಮೀ, ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ, ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ, ಗುಂಡು ಎಸೆತ, ಟ್ರಿಪಲ್ ಜಂಪ್, ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ, ಡಿಸ್ಕಸ್ ಎಸೆತ, 110ಮೀ, ಹರ್ಡಲ್, 4x100ಮೀ, ರಿಲೇ, 4x400ಮೀ, ರಿಲೇ.

**ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ:-** 100ಮೀ, 200ಮೀ, 400ಮೀ, 800ಮೀ, 1500ಮೀ, 3000ಮೀ, ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ, ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ, ಗುಂಡು ಎಸೆತ, ಟ್ರಿಪಲ್ ಜಂಪ್, ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ, ಡಿಸ್ಕಸ್ ಎಸೆತ, 100ಮೀ, ಹರ್ಡಲ್, 4x100ಮೀ, ರಿಲೇ, 4x400ಮೀ, ರಿಲೇ.

**ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಪುರುಷರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ.** 1) 100,200, 400ಮೀ ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ 2) 100,200 ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, 3) 100,200ಮೀ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ 4) 100ಮೀ ಬಟರ್ ಫ್ಲೇ 5)200 ಮೀ ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮಿಡ್ಲೆ 6) 4x100ಮೀ ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ ರಿಲೇ.

### “ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ”

2016 ರಲ್ಲಿ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಯುವಜನತೆಯ ಮತ್ತು ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಯುವಜನತೆಯ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಜನವರಿ ಅಥವಾ ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 17 ವರ್ಷದ ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು 21 ವರ್ಷದ ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ (Gross root) ಹಂತದಿಂದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



### ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಯುವಜನತೆಗೆ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಉತ್ತಮ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕರಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸುವುದು.
2. ಕ್ರೀಡೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ಸಮುದಾಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಾಗಿದೆ.
3. ದೇಶದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿಸುವುದು. ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯ, ಸಮುದಾಯ ಕ್ರೀಡೆ, ಕಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಪರಿಣಿತಿಯಾಗಿ ತರಬೇತಿ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಆರ್ಥಿಕತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.
4. ನಿರ್ಗತಿಕ ಮತ್ತು ನಿರಾಶ್ರಿತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯುವ ಜನತೆಯನ್ನು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜಕರಂತೆ ಮಾಡಿ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಕಾರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
5. ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಸದಾವಕಾಶ

### ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಯುವಜನ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಸಚಿವಾಲಯ ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಸ್ಟೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಹಾರೋತ್ಸವವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಮಾಣ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ದೇಶದ ಯುವ ಜನತೆಯನ್ನು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಕರೆ ನೀಡಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇದಲ್ಲದೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

## ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್

ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಯುಥ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಜನವರಿ 31 ರಿಂದ 2018 ಫೆಬ್ರವರಿ 8ರ ವರೆಗೆ ದೆಹಲಿಯ ಹಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗಿತ್ತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಒಟ್ಟು 16 (18) ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಗಳಡಿ ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ಕಂಚು ಪದಕಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಯುವ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಕಲೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವುದಾಗಿದೆ.

### ಧೈಯೋದ್ದೇಶಗಳು:

- ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯುವಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ಕ್ರೀಡಾ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.
- ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ

### ಪುನರ್ ರಚನೆಯ ಆಯಾಮಗಳು :

1. ಕ್ರೀಡಾ ಅಂಕಣಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.
2. ಸಮುದಾಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಣಿತಿಗಾಗಿ ಕೋಚಿಂಗ್.
3. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು
4. ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು
5. ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ
6. ಕ್ರೀಡಾ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.
7. ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಾದೇಶಿಕ, ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಅಕಾಡೆಮಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
8. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.
9. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆ.
10. ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲು ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.
11. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆ.
12. ಹಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಗುಡ್ಡಗಾಡು (ಟ್ರೈಬಲ್) ಹಾಗೂ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನತೆಗಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.

### ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನ (ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್):

- ಒಂದು 'ಪ್ಯಾನ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್ ' ಸ್ಕೀಮ್ ನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ.
- ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಆಯ್ಕೆಯಾದ 1000 ಯುವ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಕಾಲರ್ ಶಿಪ್ ಪ್ರಯೋಜನ.
- ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಸಮಿತಿಯು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸ್ಕೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ರೂ 5 ಲಕ್ಷದಂತೆ 8 ವರ್ಷ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ

### ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಣಿತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು :

ದೇಶಾದ್ಯಂತ 20 ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಣಿತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ.

ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಣಿತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ದೈಯೋದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಸಂಘಟಿತ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಕೂಡ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.
2. ಕ್ರೀಡಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವ (ಯೂಸರ್ ಪ್ರೇಂಡ್ಲಿ) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳೆಂದರೆ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಆಪ್ ಬಳಕೆ, ದೇಶಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗಾಗಿ ವೆಬ್ ಸೈಟ್, ಕ್ರೀಡಾ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಜಿಐಎಸ್ ಮಾಹಿತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮುಂತಾದವು. ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಫಾರ್ ಆಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಫಾರ್ ಎಕ್ಸಲೆನ್ಸ್.

### ‘ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ’

ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ‘ಧ್ಯಾನ ಚಂದ್ರವರ’ 114 ಜನ್ಮದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ‘ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ದಿನ 29 ಆಗಸ್ಟ್’ 2019ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ನೂತನ ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಎಂಬ ಅಭಿಯಾನಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿತು. ಸದ್ಯದ ದೇಹದಿಂದ ಸದ್ಯದ ಮನಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಜೆಗಳಿಂದ ಸದ್ಯದ ಭಾರತದ ನಿರ್ಮಾಣ ಈ ಅಭಿಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ.



ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಅಭಿಯಾನದ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ 28 ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವರು ವಹಿಸುವರು. ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆಯುಷ್, ಯುವಜನ ಸೇವಾ ಮತ್ತಿತರ ಸಚಿವಾಲಯಗಳ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ.

**ಕ್ರೀಡಾ ರಾಯಬಾರಿಗಳು:** ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ಹಲವು ಬಾಲಿವುಡ್ ತಾರೆಯರು ಈ ಅಭಿಯಾನಕ್ಕೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಈ ಅಭಿಯಾನದ ರಾಯಬಾರಿಗಳಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

**ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಜಾಲತಾಣ:** ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜಾಲತಾಣವೊಂದನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ.

**ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಳು:** ಯುವಜನ ಸೇವಾ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯ ಅನುದಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

1. ದೇಶಾದ್ಯಂತ 9 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯಲಿವೆ.
2. ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ.
3. ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.



**-: ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಭಾವ:-**

20ನೇ ಶತಮಾನದ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಹೆಮ್ಮೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಾಧನೆ ಇನ್ನೂ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಕೂಡುಗೆ ನೀಡಿದಂತಹ ಮಹಾನ್ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಾದ ಪಿ.ಟಿ.ಉಷಾ. ಮಾಲತಿ ಹೊಳೆ, ಅಶ್ವಿನಿ ನಾಚಪ್ಪ, ಮೇರಿಕೋಮ್, ಸಾನಿಯಾ ಮಿರ್ಜಾ, ಕರ್ಣಂ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಿ, ಸೈನಾ ನೆಹವಾಲ್, ಪಿ.ವಿ.ಸಿಂಧೂ, ಸಾಕ್ಷಿ ಮಲ್ಲಿಕ್, ಹಿಮಾ ದಾಸ್, ಮುಂತಾದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಇಡೀ ದೇಶ ಕೊಂಡಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಸಾಧನೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಎಡರು ತೊಡರುಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ದೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಭಲದಿಂದ ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಇದ್ದರೂ ಎಲ್ಲೂ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಇರಬಹುದು.

- ಕ್ರೀಡಾ ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಲು ಸಂಕೋಚ.
- ಕೆಲವು ಕಡೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಮಾಜದಿಂದ ಕಟ್ಟುಪಾಡು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಆಚರಣೆ.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಕೊರತೆ.
- ಬೇರೆಯವರು ಏನಾದರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಯದ ಮನೋಭಾವನೆ.
- ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮನಸ್ಸರ್ಥವಾದ ಕೊರತೆ .
- ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಗೋಳಿಕವಾಗಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಇರುವುದರಿಂದ ಕ್ರೀಡೆಯ ಕಡೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ.
- ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿರುವುದು. ಇತರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ನೇಮಕಾತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ..
- ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.




**ಚಟುವಟಿಕೆ:** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ ಏಕೆ?

**-: ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಉಡುಪಿನ ಮಹತ್ವ :-**

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಉಡುಗೆಗಳು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗುವಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಧರಿಸುವ ಉಡುಗೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ (ವೃತ್ತಿಯ) ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಗೌರವ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಭೂಷಣವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದಾ:- ವೈದ್ಯರು, ಪೋಲಿಸ್, ನರ್ಸ್, ಲಾಯರ್, ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರದೇ ಅದಂತಹ ಉಡುಗೆ ಇರಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅನುಕೂಲಕರವಾದಂತಹ ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಉಡುಪುಗಳಾದ ಶಾರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಟಿ ಶರ್ಟ್ಸ್ (ಸ್ಕಿನ್ ಟೈಟ್) ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

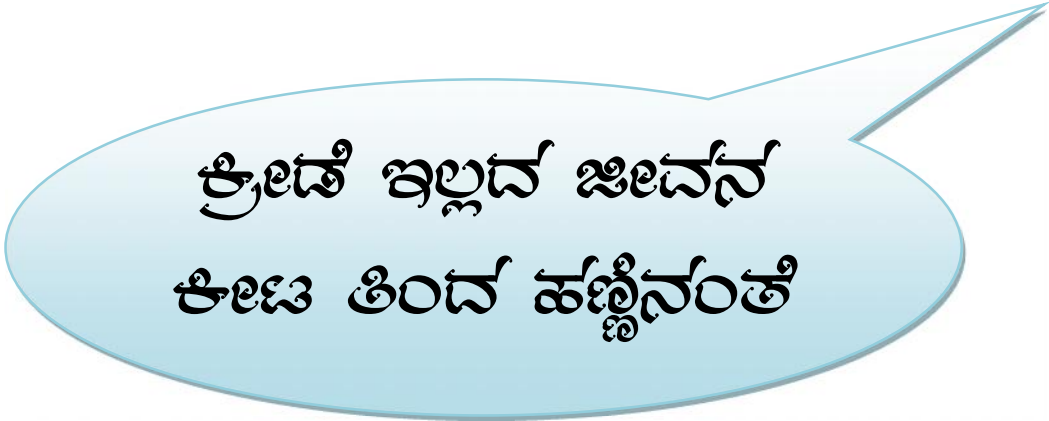
ಮೇಲಾಟಗಳು		ಕುಸ್ತಿ	
ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್		ಫೆನ್ಸಿಂಗ್	
ಕರಾಟೆ		ಟೆಕ್ವಾಂಡೋ	
ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್		ಶೂಟಿಂಗ್	
ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್		ಜುಡೂ	
ಟೆನ್ನಿಸ್		ಈಜು	

ಹೀಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಸಾಧನೆ ಇನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚೀನಾ ದೇಶ.









**ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ:** ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮವಸ್ತ್ರ ದರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾನಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

- ಈ ಉಡುಪುಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಸಮತೋಲನವಾಗಿಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರಾಮದಾಯಕ (ಕಂಪರ್ಟ್) ವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಉತ್ತೇಜನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಕೂರ್ಯ, ದೈರ್ಯ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಗೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಾಧಿಸುವ ಫಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದ ಭಾವ ದೂರವಾಗಿ ಸಮಾನತೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಾಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗುವ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ವಲಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಸಮವಸ್ತ್ರದ ಉಡುಪನ್ನು ರೂಢಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುವ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪಿನ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಾಧನೆ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು ಧರಿಸುವ ಉಡುಪನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಈಜು ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಿನೆಮಾಗಳು ಸಹ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

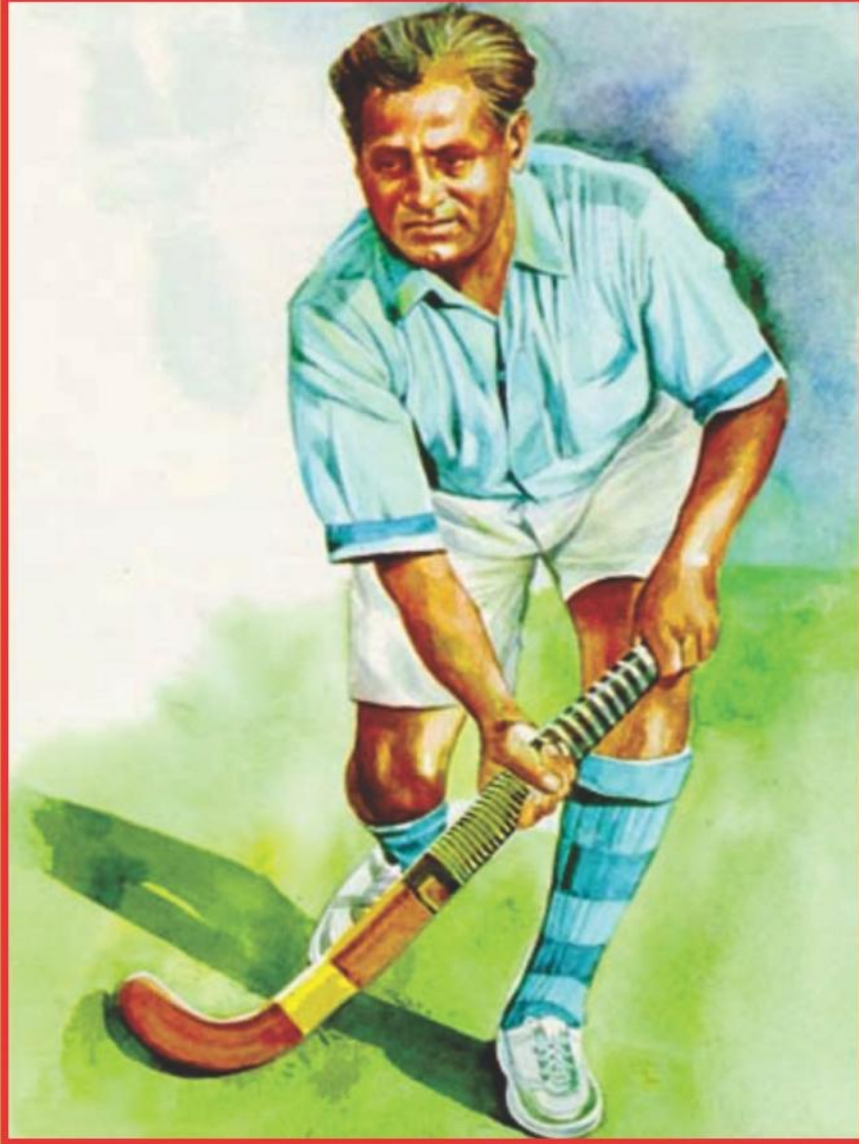


ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

		
<p>ಪ್ಯಾಂಟ್ ಧರಿಸಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟು</p>		<p>ಕ್ರೀಡಾ ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ</p>  <p>ಓಡುತ್ತಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು</p>
		
		



# MAJOR DHYANCHAND



## ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಯೋಗ ದೀಪಿಕಾ -ಅನುವಾದಕರು - ಪ್ರೊ. ಬಿ. ಭೀಮಸೇನರಾವ್, ವಿವೇಕಾನಂದ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು -1999.
2. ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ (1) ಮತ್ತು (2) ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
3. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು - ನಿಸರ್ಗ ಪ್ರಕಾಶನ, ನಿಸರ್ಗ ಟ್ರಸ್ಟ್.
4. ಸಾಧನಪಥ- (ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ), (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ) ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
5. ಮುದ್ರಾ ಪ್ರಪಂಚ -ಕೆ. ರಂಗರಾಜ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ಸಪ್ನ ಬುಕ್ ಹೌಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು. 2008.
6. ಯೋಗಮಂಥನ - ಮೈಸೂರು ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ.
7. ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ-ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
8. ಯೋಗ ವಾರಿಧಿ-ವಿವೇಕಾನಂದ ಕೇಂದ್ರ ಯೋಗ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥಾನ.  
ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ - ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
10. Active Yoga - Jiwan Books International (P) Ltd, New Delhi.
11. Yoga Science for School Children -A Annadurai.
12. ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು
13. ಅಂತರ್ಜಾಲ
14. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ-ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ-ಬೆಂಗಳೂರು
15. ಯೋಗಾಮೃತ-ಸ್ವಸ್ಥಿಕ್ ಪ್ರಕಾಶನ-ಧರ್ಮಸ್ಥಳ.
16. ಕನ್ನಡ ದೀವಿಗೆ
17. ಡಿ.ಎಲ್.ಇಡಿ. ಸೋರ್ಸ್ ಬುಕ್
18. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ, ಹಂಪಿಹೊಳೆ
19. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಭೋದನಾ ತತ್ವಗಳು ಡಾ// ಸದಾಶಿವಯ್ಯ ಎಸ್ ಪಲ್ಲೇದ್

ವಂದನೆಗಳು