ଖେଳ ଶିକ୍ଷା

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ

DRAFT

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ
ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଖେଳ ଶିକ୍ଷା

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା
ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ

ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ସଂସ୍କରଣ
୨୦୨୬

ସମ୍ପାଦକ ମଣ୍ଡଳୀ :
ଡ. ଅଶୋକ କୁମାର ନାୟକ
ଡ. ମନମୋହନ ରାଉତ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗଣେଶ୍ୱର ମହାପାତ୍ର
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ସାହୁ

ସମୀକ୍ଷକ ମଣ୍ଡଳୀ :
ଡ. ଅଶୋକ କୁମାର ନାୟକ
ଡ. ଦେବେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ବେହେରା

ସଂଯୋଜିକା :
ଡ. ସ୍ନେହପ୍ରଭା ମହାପାତ୍ର

ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ :
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ରଘୁନାଥ ସାହୁ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଦିନେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦେବନାଥ

ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଜିକା :
ଡ. ସବିତା ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ : ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମୁଦ୍ରଣ ବର୍ଷ : ୨୦୨୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି : ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଡିଟିପି ଓ ଡିଜାଇନ୍ : ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ ଓ ପ୍ରକାଶନ ସଂସ୍ଥା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ : ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

DRAFT

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତି ୨୦୨୦ରେ ଦେଶରେ ଏପରି ଏକ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି, ଯାହା ଭାରତୀୟ ଭାବଧାରା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ଏବଂ ମାନବ ବିକାଶର ସମସ୍ତ ଦିଗରେ ଓ ଜ୍ଞାନର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଭ୍ୟତାର ଉପଲବ୍ଧି ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବ । ଏହା ସହିତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଆହ୍ୱାନ ଓ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପାଇଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ରେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ଭଲଭାବରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଦକ୍ଷତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ସହ ମାନବ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ପାଞ୍ଚଟି ଯାକ ସ୍ତର ‘ପଞ୍ଚକୋଶ’କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପରେ ମୌଳିକ ଏବଂ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରେ ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷାର ଅଗ୍ରଗତି ପାଇଁ ପଥ ପ୍ରଶସ୍ତ ହୋଇଛି । ଏହିପରି ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ମାଧ୍ୟମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏକ ସେତୁ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ଯାହା ୬ଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ ରୁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନି ବର୍ଷ ଧରି ଚାଲିଥାଏ । ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅଗ୍ରଗତି କରିବା ସହିତ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକ ତଥା ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଓ ବର୍ଣ୍ଣନାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତର ଆହ୍ୱାନ ଏବଂ ସୁଯୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରେ । ବିଜ୍ଞାନ, ଗଣିତ, ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ, କଳା ଶିକ୍ଷା, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ସମେତ ତିନୋଟି ଭାଷାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଭାରତର ଅତି କମରେ ଦୁଇଟି ଭାଷା ସମେତ ୯ଟି ବିଷୟକୁ ନେଇ ଏକ ବିବିଧ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ସେମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ଏଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଶିକ୍ଷଣ ସଂସ୍କୃତି ପାଇଁ କେତେକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସର୍ତ୍ତର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତି କାରଣ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଶାସ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟସ୍ଥତା କରିବାରେ ଏକ କେନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ, ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନର ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ସନ୍ତୁଳନ ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ,

DRAFT

ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉଭୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଧାରଣାଗତ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଏଭଳି ଉଚ୍ଚମାନର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଗଠିତ ବିଭିନ୍ନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଗୋଷ୍ଠୀ, ଯେଉଁଥିରେ ବିଶିଷ୍ଟ ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସକାରୀ ଶିକ୍ଷକମାନେ ସଦସ୍ୟ ଭାବରେ ସାମିଲ ଅଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଏଭଳି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଶିତ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ସମ୍ଭବ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ ଢାଞ୍ଚାର ସୁପାରିସକୁ ଅନୁସରଣ କରି ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ 'ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା' ନାମକ ଏକ ନୂତନ ବିଷୟ କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରଚଳନ କରାଯାଇଛି । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତି ଭଲପାଇବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଏହି ବିଷୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ; କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଦକ୍ଷ ତାଲିମ ପାଇଁ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ, ସ୍ଥିରତା, ସହାନୁଭୂତି ଏବଂ ସହଯୋଗ ବିକଶିତ କରେ । ଭାରତରେ ଯୋଗର ଏକ ଚମତ୍କାର ପରମ୍ପରା ରହିଛି ଯାହା ମନ ଏବଂ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ପ୍ରୟାସ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା ବିଷୟରେ ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ ଓ ଧ୍ୟାନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରୁ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଢଙ୍ଗରେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହା ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ବିକାଶରେ ମୂଳଦୁଆ ପକାଇଥାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ, 'ଖେଳ ଶିକ୍ଷା' ଶୀର୍ଷକ ପୁସ୍ତକ ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ ନିମନ୍ତେ, ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ପାଇଁ, ଖୋ-ଖୋ ଏବଂ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍‌ର ଦଳଗତ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନର ମୂଳଦୁଆ ପକାଇବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସରେ ସବିଶେଷ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିମନ୍ତେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ ଓ ଓଡ଼ିଶା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୫ରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ସମନ୍ୱିତ କରାଯାଇଛି ।

'ଖେଳ ଶିକ୍ଷା' ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଓ ଶାନ୍ତିମୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ । ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତକରଣ, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଭଳି କ୍ରସ୍ କଟିଂ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷଣକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ଉଭୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ମୂଲ୍ୟବାନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପିଲାମାନେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳ ମଧ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା

DRAFT

ଉଚିତ୍ । ଏହି ପୁସ୍ତକ କେବଳ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ, ବରଂ ପିତାମାତା ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ସମ୍ବଳ ।

ତେବେ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବ୍ୟତୀତ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶିକ୍ଷଣ ସମ୍ବଳ ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଉଚିତ। ଏଭଳି ସମ୍ବଳ ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବାରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠାଗାରର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏହାବ୍ୟତୀତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଓ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ଅଭିଭାବକ ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏହାସହିତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ମୁଁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ଏବଂ ଆଶା କରୁଛି ଯେ ଏହା ସମସ୍ତ ଅଂଶୀଦାରମାନଙ୍କର ଆଶା ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିବ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଆଗାମୀ ବର୍ଷଗୁଡ଼ିକରେ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଅଧିକ ଉନ୍ନତି କରଣ ନିମନ୍ତେ ମୁଁ ଏହାର ସମସ୍ତ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ମତାମତ ଆଶା କରୁଛି ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ
ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

DRAFT

ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଦିଗରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସଫଳତା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ଆଲୋଚନାକୁ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କରେ । ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛି । ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ ନିମନ୍ତେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା ବିଷୟରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା, ସୁସ୍ଥତା କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା, ମୌଳିକ କ୍ରୀଡ଼ା କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଯୋଗ ଦୁନିଆରେ ନିମଗ୍ନ ହେବାକୁ ସକ୍ଷମ କରିବ । କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ କୌଶଳ, ସାମାଜିକ ଆବେଗିକ ସଚେତନତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସମ୍ପୃକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ଆତ୍ମ-ଶୃଙ୍ଖଳା, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଉଦାର ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଶିଖାଇଥାଏ ।

ସୁସ୍ଥତା, କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ସାମଗ୍ରିକ ସାମାଜିକ ବିକାଶର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ୫ଟି ଅଧ୍ୟାୟ ରହିଛି ।

୧. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ଗୁରୁତ୍ୱ

୨. ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନର ଦକ୍ଷତା

୩. ଖୋ-ଖୋ ସହ ପରିଚୟ

୪. ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ସହ ପରିଚୟ

୫. ଯୋଗ

ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବେ । ଏଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଆଚରଣ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନାରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା ମାଧ୍ୟମରେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ବଞ୍ଚିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦ୍ୱାରା କିପରି ସେମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଏବଂ ସଫଳତାକୁ ହାସଲ କରିବେ ତାହା ବୁଝିପାରିବେ । ଆହତ ହେବାର ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିବା ଏବଂ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ

ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶିଖିବେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସହନଶୀଳତା, ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଦକ୍ଷତା ଉପାଦାନ ଶିଖିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତାହା ବୁଝିବା ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟରେ ନୂଆ ଖେଳ ଶିଖିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି । ୩ୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଖୋ ଖୋ ଓ ୪ର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟରେ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ପାରସ୍ପରିକ ଆଲୋଚନା ଅଧିବେଶନ, ସମୂହ ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଉତ୍ସାହଭାବ, ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଉପକାରିତାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବେ । ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତକରଣ, ଦଳଗତ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଗତିବିଧିର ଆନନ୍ଦ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ ।

ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଯୋଗର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଏବଂ ଏହାର ଅବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବେ । ସକାରାତ୍ମକ ଆଚରଣ ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ସେମାନେ ଯମ (ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା) ଏବଂ ନିୟମ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା) ବିଷୟରେ ଶିଖିବେ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (ସହଜ ବ୍ୟାୟାମ ଯାହା ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେଙ୍ଗକୁ ଚଳ ପ୍ରଚଳ କରିଥାଏ) ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାସନର ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଅଭ୍ୟାସ, ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଆମ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରାଣାୟମର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଦ୍ୱାରା ଫୁସଫୁସ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ, ଶରୀରର ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଣାଳୀର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆସିଥାଏ, ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ, ଏକାଗ୍ରତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ, ସାମଗ୍ରିକ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଜଗତକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଶାନ୍ତି, ଆନନ୍ଦର ଗଭୀରଭାବକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଧାରଣା ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଶିଖନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିବା ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଖେଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିଖିବା ବ୍ୟତୀତ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଜାଣିବେ, ସୁରକ୍ଷିତ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ନିରପେକ୍ଷ ଖେଳର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବେ, ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ, ପରସ୍ପରକୁ ସୌଜନ୍ୟ ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସହ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ଓ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ, ଏକାଠି ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବେ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ବା ଖେଳରେ ନିୟୋଜିତ ଥିବା ବେଳେ ଏହି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବର ବିକାଶ ଘଟିବ,

DRAFT

ଖେଳ ପରେ ସାମୂହିକ ଆଲୋଚନା (ଗୋଲ୍ ବୈଠକ) ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରାଯିବ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା ପରିଚାଳନା ସମୟରେ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶ୍ରେଣୀଗୁଡ଼ିକର ଗଠନ ଓ ପ୍ରବାହ

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ୧୨୨ଟି ପିରିୟଡ଼ ସୁପାରିଶ କରିଛି। ସମୟ ସୂଚୀରେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୪୦ ମିନିଟ୍‌ର ଅତି କମ୍‌ରେ ୫ଟି ପିରିୟଡ଼ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଯୋଡ଼ି ପିରିୟଡ଼ (୨ଟି ପିରିୟଡ୍ ଏକାଠି) ବଣ୍ଟନ କରିବାକୁ ସୁପାରିଶ କରିଛି। ଯଦି ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଟି (ବ୍ଲକ୍) ଯୋଡ଼ି ପିରିୟଡ୍ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପିରିୟଡ୍ ବଣ୍ଟନ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଖେଳ ଏବଂ ସମୂହ ଆଲୋଚନା (ଗୋଲ୍ ବୈଠକ) ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରି ଗୋଟିଏ ପିରିୟଡ଼ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ସମୟ ସୂଚୀର ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦୃଶ୍ୟ ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

- ଦୃଶ୍ୟ ୧ – ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ପାଞ୍ଚଟି ପିରିୟଡ଼ ।
- ଦୃଶ୍ୟ ୨ – ୧ମ ରୁ ୪ର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଯୋଡ଼ି ପିରିୟଡ଼ ଏବଂ ଯୋଗ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପିରିୟଡ଼।

ଦୃଶ୍ୟ ୧ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିରିୟଡ଼ରେ ସୀମିତ ସମୟକୁ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି ।

- ଟାଇପ୍ ୧ : ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅଧିକ କରିବା।
- ଟାଇପ୍ ୨ : ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ – ଆବେଗିକ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଓ ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟକୁ ଅଧିକ କରିପାରିବା ।
- ଟାଇପ୍ ୩: ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ଡ୍ରିଲ୍‌କୁ ଅଧିକ କରିବା। ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପାଇଁ ୪୦ ମିନିଟ୍ ପିରିୟଡର ଏକ ନମୁନା ସମୟ ବଣ୍ଟନ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ପିରିୟଡ଼/ଅଧିବେଶନ ପ୍ରକାର				
ଟାଇପ୍ ୧	ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର (ଉଷ୍ମୀକରଣ) ସକ୍ରିୟକରଣ	ଖେଳ ସମୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ (ସମୂହ ଆଲୋଚନା)
ମିନିଟ୍‌ରେ ସମୟ	୫	୨୫	୫	୫

ଟାଇପ୍ ୨	ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ	ଖେଳ ସମୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ (ସମୂହ ଆଲୋଚନା)
ମିନିଟ୍‌ରେ ସମୟ	୫	୧୫	୫	୧୫
ଟାଇପ୍ ୩	ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ	ଖେଳ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଡ୍ରିଲ୍ ବା ଛୋଟ ଖେଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ (ସମୂହ ଆଲୋଚନା)
ମିନିଟ୍‌ରେ ସମୟ	୫	୨୫	୫	୫

ଦୃଶ୍ୟ ୨ : (ଅତ୍ୟଧିକ ସୁପାରିସ କରାଯାଇଥିବା) ୮୦ ମିନିଟ୍‌ର ଗୋଟିଏ ଯୋଡ଼ି ପିରିୟଡ଼ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବରେ ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସ, ଡ୍ରିଲ୍ ଏବଂ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିପାରେ। ଯୋଡ଼ି ପିରିୟଡ଼ ସହିତ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରିବ ।

- ଟାଇପ୍ ୪ : ଖେଳ ସମୟ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅଧିକ କରିବା।
- ଟାଇପ୍ ୫ : ଖେଳ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବା।

DRAFT

ଟାଇପ୍ ୪

ବ୍ଲକ ପିରିୟଡ଼	ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ	ଖେଳ ସମୟ	ଖେଳ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଡ୍ରିଲ୍ ବା ଛୋଟ ଖେଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ (ସମୂହ ଆଲୋଚନା)
ମିନିଟ୍‌ରେ ସମୟ	୫	୩୦	୨୦	୫	୨୦

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳକୁ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ସମୂହ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ଏକ ଛୋଟ ଖେଳ ଯାହା ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶୁଦ୍ଧ ଅଭ୍ୟାସ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇ ନାହିଁ ।

କିମ୍ବା

ଟାଇପ୍ ୫

ବ୍ଲକ ପିରିୟଡ଼	ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ	ଖେଳ ସମୟ ୨ଟି ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ (ସମୂହ ଆଲୋଚନା)
ମିନିଟ୍‌ରେ ସମୟ	୫	୫୦	୫	୨୦

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଆନନ୍ଦମୟ ଅଭିଜ୍ଞତା, ପିଲାଙ୍କ ନିରାପତ୍ତା ଏବଂ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ।

- ଖେଳିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସ୍ଥାନ ଓ ଖେଳିବା ସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ନ ଥିବ, ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।
- ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ସହ ଆଘାତ ପାଇବାରୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏହି ଅଞ୍ଚଳକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବ୍ଲକରେ ଚିହ୍ନିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଦଳଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭାଜନ କରିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଶାରୀରିକ ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦଳଗୁଡିକ ନିରପେକ୍ଷ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଅଟନ୍ତି ।
- ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅଛି।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସମ୍ମାନର ସହ ପରସ୍ପର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ସାମାଜିକ – ଆବେଗିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।
- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିୟମିତ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଓ ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପିରିୟଡ୍ ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଭିଯୋଗର ଉଚିତ ସମାଧାନ ପାଇପାରିବେ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଖେଳିବା ସମୟରେ ନିଜ ଆଖପାଖ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ଶିକ୍ଷକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ନ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଟାର୍ଗେଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେବା କିମ୍ବା ଟାଣିବା ସମୟରେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସତର୍କ କରନ୍ତୁ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶରୀରର ଉଷ୍ମୀକରଣ ଏବଂ ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ । ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ରୁଟିନ୍ (ନିତ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସାରଣୀ) ତିଆରି କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

DRAFT

- କ୍ଲାସ୍ ପୂର୍ବରୁ, କ୍ଲାସ ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ଏବଂ କ୍ଲାସ୍ ସରିବା ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ରୀଡ଼ା ଦକ୍ଷତା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ହାସଲ କରିପାରିବେ । ଖେଳର କ୍ଷୁଦ୍ର ସଂସ୍କରଣ ଖେଳି ଧୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତା ଯଥା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ପ୍ରତିଫଳନ, ଭାବନାତ୍ମକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସ୍ଥାନୀୟ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱଦୃଷ୍ଟିରୁ ସଚେତନାତାର ପ୍ରସାର ଏବଂ ଖେଳ ଖେଳିବା ଆଧାରରେ ତ୍ୱରିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଦ୍ୱାରା ଜଟିଳତା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ।
- ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟରେ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ାର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଫଳପ୍ରଦ ଯୋଗାଯୋଗ, ସାମୂହିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏବଂ ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଏକାଠି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଭଳି ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କ୍ରୀଡ଼ାର ସଂସ୍କୃତି ଗଠନ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ଓ ଖେଳିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସୁରକ୍ଷିତ, ଉତ୍ସାହିତ ଏବଂ ଖେଳିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିଲା ଭଳି ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।
- ଖେଳ ଶିକ୍ଷକ ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଖେଳରେ ସାମିଲ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ବିଷୟରେ ପ୍ରାକ୍‌ସୂଚନା ସହିତ ଶାରିରୀକ ତଥା ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ରହିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକତା।

DRAFT

ସିଲାବସ୍ ଓ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ସମୀକ୍ଷା ପାଇଁ କୋର କମିଟି

୧.	କମିଶନର ତଥା ଶାସନ ସଚିବ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
୨.	ରାଜ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ	ସଦସ୍ୟ
୩.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୪.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୫.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୬.	ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୭.	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୮.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୯.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୧୦.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା ଭାଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ	ସଦସ୍ୟ
୧୧.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୨.	ଏନ୍ ସି ଇ ଆର ଟି ପ୍ରତିନିଧି	ସଦସ୍ୟ
୧୩.	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୧୪.	ପ୍ରଫେସର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ପ୍ରଧାନ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଭୋପାଳ ଏବଂ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଏସ୍ ସି ଏଫ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୫.	ଡକ୍ଟର ଗୋପାଳ ପ୍ରସାଦ ମହାପାତ୍ର, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ସଂସ୍କୃତ ବିଭାଗ	ସଦସ୍ୟ
୧୬.	ଡକ୍ଟର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ (ବିଜ୍ଞାନ)	ସଦସ୍ୟ
୧୭.	ଡକ୍ଟର ବିନୟ ପଟ୍ଟନାୟକ, ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା, ଏନ ଏସ୍ ଟି ସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଏନ୍ ସି ଇ ଆର ଟି	ସଦସ୍ୟ
୧୮.	ଡକ୍ଟର ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାସ, ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୯.	ଡକ୍ଟର ଲଳିତ କୁମାର ଲେଙ୍କା, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ, ଏକାମ୍ର କଲେଜ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୦.	ଡକ୍ଟର ସରୋଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ସିଂ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ରମାଦେବୀ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୧.	ଡକ୍ଟର ଖଗେଶ୍ୱର ଦାସ, ଇଂରାଜୀ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ପଦ୍ମପୁର କଲେଜ, ବରଗଡ଼	ସଦସ୍ୟ
୨୨.	ଡକ୍ଟର ବଳରାମ ସାହୁ, ପ୍ରଫେସର ମାଇକ୍ରୋବାଇଓଲୋଜି, ସୋଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୩.	ଡକ୍ଟର ଗୌରାଙ୍ଗ ମହାନ୍ତି, ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଖଲ୍ଲିକୋଟ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ କଲେଜ, ବ୍ରହ୍ମପୁର, ଗଞ୍ଜାମ	ସଦସ୍ୟ
୨୪.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ ସଚିବ

DRAFT

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ
ଚାରୁହାସମୟୀ ଚାରୁ ଭାଷମୟୀ,
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।
ପୂତ-ପୟୋଧି-ବିଧୌତ-ଶରୀରା,
ତାଳତମାଳ-ସୁଶୋଭିତ-ତୀରା,
ଶୁଭ୍ରତଟିନୀକୂଳ-ଶୀକର-ସମୀରା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ଘନ ବନଭୂମି ରାଜିତ ଅଙ୍ଗେ,
ନୀଳ ଭୂଧରମାଳା ସାଜେ ତରଙ୍ଗେ,
କଳ କଳ ମୁଖରିତ ଚାରୁ ବିହଙ୍ଗେ
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ସୁନ୍ଦରଶାଳି-ସୁଶୋଭିତ-କ୍ଷେତ୍ରା,
ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନ-ପ୍ରଦର୍ଶିତ-ନେତ୍ରା,
ଯୋଗୀଋଷିଗଣ-ଉଟଜ-ପବିତ୍ରା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ସୁନ୍ଦର ମନ୍ଦିର ମଣ୍ଡିତ-ଦେଶା,
ଚାରୁକଳାବଳି-ଶୋଭିତ-ବେଶା,
ପୁଣ୍ୟ ତୀର୍ଥଚୟ-ପୂର୍ଣ୍ଣ-ପ୍ରଦେଶା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ଉତ୍କଳ ସୁରବର-ଦର୍ପିତ-ଗେହା,
ଅରିକୁଳ-ଶୋଣିତ-ଚର୍ଚ୍ଚିତ-ଦେହା,
ବିଶ୍ୱଭୂମଣ୍ଡଳ-କୃତବର-ସ୍ନେହା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

କବିକୁଳମୌଳି ସୁନନ୍ଦନ-ବନ୍ଦ୍ୟା,
ଭୁବନବିଘୋଷିତ-କୀର୍ତ୍ତିଅନିନ୍ଦ୍ୟା,
ଧନ୍ୟେ, ପୁଣ୍ୟେ, ଚିରଶରଣ୍ୟେ
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

(କାନ୍ତକବି ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର)

DRAFT

DRAFT

ଆମ ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ

"ଜନ-ଗଣ-ମନ-ଅଧିନାୟକ ଜୟ ହେ
ଭାରତ-ଭାଗ୍ୟ-ବିଧାତା
ପଞ୍ଜାବ-ସିନ୍ଧୁ-ଗୁଜୁରାଟ-ମରାଠା
ଦ୍ରାବିଡ଼ ଉତ୍କଳ ବଙ୍ଗ
ବିନ୍ଧ୍ୟ-ହିମାଚଳ-ଯମୁନା ଗଙ୍ଗା
ଉଚ୍ଛଳ ଜଳଧି ତରଙ୍ଗ
ତବ ଶୁଭ ନାମେ ଜାଗେ
ତବ ଶୁଭ ଆଶିଷ ମାଗେ
ଗାହେ ତବ ଜୟ ଗାଥା
ଜନଗଣ-ମଙ୍ଗଳ ଦାୟକ ଜୟ ହେ,
ଭାରତ ଭାଗ୍ୟ ବିଧାତା,
ଜୟ ହେ ଜୟ ହେ ଜୟ ହେ,
ଜୟ ଜୟ ଜୟ ଜୟ ହେ ।"

ସୂଚୀପତ୍ର

ପ୍ରସ୍ତାବନା *iii*

ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ *vi*

ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ : ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ଗୁରୁତ୍ୱ

- ମୂର୍ତ୍ତି ଓ ଫୁର୍ତ୍ତି ୦୨
- ସାତ ଖପରାର ଖେଳ ୦୪
- ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ୦୬
- ମୋତେ ଅନୁକରଣ କର ୦୮
- ସଂଖ୍ୟା ଖେଳ ୧୦
- ହୁଲା ହୁପ୍ ଡେଇଁବା ୧୨

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ: ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନର ଦକ୍ଷତା

- ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତାର ପରିଚୟ ୧୫
- ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୌଡ଼ ୨୩
- ସନ୍ତୁଳନ କ୍ରିୟା ୨୫
- ଡାକୁ କୁହେ ୨୭
- ସହଯୋଗ ଏବଂ ବିଜୟ ୨୯
- ବଲ୍ ଧରିବା ୩୧
- ପୁସ୍-ଅପ୍ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ୩୩
- ଟିକ୍-ଟାକ୍-ଟୋ ଡ୍ରିବଲ୍ ରିଲେ ୩୫
- କୁମ୍ଭୀର ଦୌଡ଼ ୩୭
- ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ବଲ୍ ୩୯

DRAFT

ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ : ଖୋ-ଖୋ ର ମୌଳିକ କୌଶଳ

- ବସିବା ୪୨
- ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କୁ ପିଛା କରିବା ୪୪
- ଖୋ ଦେବା ୪୬
- ସିଧା ରେଖାରେ ଦୌଡ଼ିବା ୪୮
- ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା କୌଶଳ ୫୦
- ଅଙ୍କା ବଙ୍କା ଦୌଡ଼ ୫୩
- ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା ୫୬
- ଅବରୋଧ କରି ଗୋଡ଼ାଇବା ୫୯
- ଶୃଙ୍ଖଳ ୬୨
- ଛଳନା ଖୋ ୬୫
- ଖମ୍ବ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଲିବା ୬୮
- ପାଦ ଅଙ୍ଗୁଳି ସ୍ପର୍ଶ ୭୧
- ୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳ ୭୩

ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ: ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲର ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା

- ପାସ୍ ଦେବା ୭୭
- ବଲ୍ ଧରିବା ୮୦
- ୧୦- ପାସ୍ ୮୩
- ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ଡ୍ରିବ୍ଲିଂ ୮୫
- ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଡ୍ରିବ୍ଲିଂ ୮୮
- ବଲ୍ ସୁଟ୍ କର ୯୦
- ଡକ୍ ବଲ୍ ୯୩
- ଡ୍ରିବଲ ଏବଂ ସୁଟ ୯୫
- ପାସ୍ ଏବଂ ସୁଟ୍ ୯୭
- ସୁଟ୍-ଆଉଟ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ୯୯
- ଗୋଲକିପରଙ୍କ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କୌଶଳ ୧୦୧
- ଅବରୋଧ ୧୦୪
- ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତୀକରଣ ୧୦୭

DRAFT

ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ : ଯୋଗ

- ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଢାଞ୍ଚା ୧୧୧

ପ୍ରଥମ ଏକକ

- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ ୧୧୩

ଦ୍ୱିତୀୟ ଏକକ

- ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରସ୍ତୁତି ୧୨୫

ତୃତୀୟ ଏକକ

- ଆସନ ୧୪୪

ଚତୁର୍ଥ ଏକକ

- ପ୍ରାଣାୟାମ ୧୫୭

ପଞ୍ଚମ ଏକକ

- ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧି ୧୬୫

ଷଷ୍ଠ ଏକକ

- କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ ୧୭୨

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

- ଯୋଗ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ୧୭୮
- ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ୧୮୪

DRAFT

ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନ

ତୃତୀୟ ଭାଗ (ଧାରା ୧୨-୩୫)

କେତେକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଏବଂ ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଅନୁଯାୟୀ କିଛି ସର୍ତ୍ତ
ଏଗୁଡ଼ିକର ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଦିଏ

ମୌଳିକ ଅଧିକାର

ସମାନତାର ଅଧିକାର

- ଆଇନ ସମ୍ମୁଖରେ ଓ ଆଇନର ସମାନ ସଂରକ୍ଷଣ;
- ଧର୍ମ, ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ଲିଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ନିର୍ବିଶେଷରେ;
- ସାର୍ବଜନୀନ ନିଯୁକ୍ତିରେ ସୁଯୋଗ;
- ଅସ୍ପୃଶ୍ୟତା ଏବଂ ପଦବୀ ଉଚ୍ଛେଦ ଦ୍ୱାରା

ସ୍ୱାଧୀନତାର ଅଧିକାର

- ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ସମାବେଶ, ସଂଘ, ଆନ୍ଦୋଳନ, ବାସସ୍ଥାନ ଏବଂ ବୃତ୍ତି;
- ଅପରାଧ ଜନିତ ଦୋଷୀ ପ୍ରମାଣିତ ହେବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତେକ ସୁରକ୍ଷା;
- ଜୀବନ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାଧୀନତାର ସୁରକ୍ଷା;
- ଛଅରୁ ଚଉଦ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାଗଣା ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା;
- କେତେକ ମାମଲାରେ ଗିରଫଦାରୀ ଏବଂ ଅଟକ ରଖିବା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସୁରକ୍ଷା ।

ଶୋଷଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଧିକାର

- ମାନବକୁ ପଣ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶ୍ରମ ନିଷେଧ;
- ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ନିଯୁକ୍ତିକୁ ନିଷେଧ କରିବା।

ଧର୍ମଗତ ଅଧିକାର

- ବିବେକର ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ ଧର୍ମର ଅବାଧ ଅବଲମ୍ବନ, ଆଚରଣ ଏବଂ ପ୍ରଚାର
- ଧାର୍ମିକ ବ୍ୟାପାର ପରିଚାଳନାର ସ୍ୱାଧୀନତା;
- କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧର୍ମର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ପାଇଁ କର ପ୍ରଦାନ କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା;
- ରାଜ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକରେ ଧାର୍ମିକ ଶିକ୍ଷା କିମ୍ବା ଧାର୍ମିକ ଉପାସନାରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ।

ସାଂସ୍କୃତିକ ଓ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଧିକାର

- ଯେକୌଣସି ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ବର୍ଗର ନାଗରିକଙ୍କର ସେମାନଙ୍କ ସଂସ୍କୃତି, ଭାଷା କିମ୍ବା ଲିପିକୁ ସଂରକ୍ଷଣ **କରିବାର ଅଧିକାର ।**
- ସଂଖ୍ୟାଲଘୁମାନେ ନିଜ ପସନ୍ଦର ଶିକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠାନର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଓ ପରିଚାଳନ କରିବାର ଅଧିକାର ।

ସାମ୍ବିଧାନିକ ପ୍ରତିକାରର ଅଧିକାର

- ଏହି ମୌଳିକ ଅଧିକାରଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା କିମ୍ବା ଆଦେଶ କିମ୍ବା ରିଟ୍ ଜାରି କରିବା ।

DRAFT

ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ଗୁରୁତ୍ୱ

DRAFT

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇବା ଯେ ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆମକୁ କିପରି ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରାଇପାରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏଠାରେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା :

୧. **ଖେଳ ଏବଂ ମଜାଦାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ:** ଆମେ ବହୁତ ମଜାଦାର ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ଆଗ୍ରହ ସହିତ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ କରିବା ।

୨. **ପରସ୍ପରର ଯତ୍ନ ନେବା:** ଆମେ ଏଥିରେ ଏକାଠି ଶିଖିବା, ଏକାଠି ଖେଳିବା, ପରସ୍ପର ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ଖୁସିର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା । ଆମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଶିଖିବା ଯେ ସେସବୁ କଲେ ଆମେ କିପରି ଖୁସିରେ ରହିପାରିବା, ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଭାବରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ଅଧିକ ସଫଳ ହୋଇପାରିବା ।

୩. **ପ୍ରଥମେ ସୁରକ୍ଷା:** ଆମେ ଏହାର ଉପାୟ ଖୋଜିବା । ନିଜେ ଓ ଅନ୍ୟ ସାଥୀମାନେ କିପରି ଖେଳିବା ସମୟରେ ଆଘାତରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

କିଛି ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ଅଛି ଯାହା ବିଭିନ୍ନ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଏଥିସହ ଏହା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସତର୍କ କରାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆସ ଆମେ ଏହା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା !

ମୂର୍ତ୍ତି ଓ ଫୁର୍ତ୍ତି

ମୂର୍ତ୍ତି ଓ ଫୁର୍ତ୍ତି ହେଉଛି ଏକତ୍ରିତ ରହିବାର ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ । ଏହି ଖେଳରେ ମଜା କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିପାରିବ ଏବଂ ବାହାରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ପରସ୍ପରକୁ ସମର୍ଥନ କରିପାରିବ । ଆସ ଖେଳିବା ଏବଂ ଉପଭୋଗ କରିବା ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଶରୀରର ଗଣ୍ଠି ତଥା ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ସମୂହକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା, ଚୌକିପରି ବସି ଆଣ୍ଠୁ ପଛପାଖ ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରସାରଣ କରିବା	ମୂର୍ତ୍ତି ଓ ଫୁର୍ତ୍ତି	ଚଟାଣ ଛୁଇଁବ. ଗୋଡ଼ର ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ଶରୀରର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଝୁଙ୍କାଇ ପ୍ରସାରଣ କରିବା	ଏକାଠି ଆଲୋଚନା କରିବା

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଜଣଙ୍କୁ "ଦୌଡ଼ାଳି" ଭାବେ ସ୍ଥିର କର ଯିଏ ଖେଳରେ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ାଇବ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦୌଡ଼ାଳି 'ମୂର୍ତ୍ତି' ବୋଲି କହେ ତା'ପରେ ସେହି ଖେଳାଳି ତୁରନ୍ତ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଠିଆ ହୋଇ ରହିବ ।
- ସେହି ଖେଳାଳିକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳିକୁ ସେହି (ଠିଆ ହୋଇଥିବା) ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି 'ଫୁର୍ତ୍ତି' କହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ସ୍ଥିର ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ଖେଳ ସମୟ ଶେଷ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଚାଲୁ ରହିବ ।
- ଯଦି ଜଣେ ଖେଳାଳି ତିନି ଥରରୁ ଅଧିକ ଥର 'ମୂର୍ତ୍ତି' ଭାବେ ଚୟନ ହୁଏ ତେବେ ସେହି ଖେଳାଳି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦୌଡ଼ାଳି ହେବ ।

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଏକାଠି ରହି ଆଲୋଚନା

ତୁମ ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନ କର, ଯଦି ତୁମକୁ ଆଗାମୀ ୭ ଦିନ ଖେଳିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବ ନାହିଁ, ତେବେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବ ଏବଂ କାହିଁକି ? ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏ ଖେଳରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ, ଏହା ସହିତ ସାମାଜିକ ପାରସ୍ପରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବେ ।

ଏକାଠି ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ
କରିବ ଏବଂ ଏହା ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ ।

ସାତ ଖପରାର ଖେଳ

ଖପରା ଖେଳ ଏକ ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳ ଅଟେ । ସମଗ୍ର ଭାରତରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଖେଳାଯାଏ । ଯେପରିକି ସତୋଲିଆ, ଲାଗୋରୀ, ପିଥ୍ଥୁ, ନର୍ଗିଲୋଇ ଇତ୍ୟାଦି । ଏଥିରେ ଚପଳତା, ରଣନୀତି ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟର ଉପାଦାନକୁ ମିଶାଇ ଉଭୟ ପିଲା ଏବଂ ବୟସ୍କଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପଭୋଗ କରାଯାଉଥିବା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ ଅଟେ । ଆସ ଏକାଠି ଖେଳିବା ଏବଂ ଖୁସିରେ ବଢ଼ିବା ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଲିବା ପଛକୁ ଚାଲିବା ଧୀର ଦୌଡ଼ ଅଭ୍ୟାସ	ସାତ ଖପରାର ଖେଳ	ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ	ଖୁସିରେ ବଢ଼ିବା

DRAFT

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ଗୋଟିଏ ଖପରାକୁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ଏପରି ୭ଟି କିମ୍ବା ଅଧିକ ଖପରା କିମ୍ବା ଛୋଟ ପଥର ନେଇ ଥାକ ଥାକ କରି ରଖ । ଏହି ଥାକଠାରୁ ପାଖାପାଖି ୧୫ ଫୁଟ ଦୂରରେ ଏକ ସୀମାରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ପ୍ରଥମ ଦଳ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ୩ଟି ସୁଯୋଗ ସହିତ ଦଳରୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ପଠାଇବ ।
- ଫିଲ୍ଡିଂ ଟିମ୍‌ର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଥାକର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଜଗାଯିବ ଏବଂ ଯଦି ଏହି ଖେଳାଳି ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଥମ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଫିଙ୍ଗା ଯାଉଥିବା ବଲ୍‌କୁ ଧରିଦିଏ, ତେବେ ସେହି ଖେଳାଳି ବାହାରି ଯିବ ।
- ପ୍ରଥମ ଦଳର ଖେଳାଳି ଖପରା ଥାକରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଲା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ସାଥୀମାନେ ଥାକରୁ ବିଚ୍ଛୁରିତ ଖପରାକୁ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ, ଥାକରେ ରଖି ସାରିବା ପରେ ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ଚିତ୍କାର କରିବେ । ଲାଗୋରି, ସାତୋଲିଆ, ପିଥ୍ଥୁ କିମ୍ବା ଖେଳର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ନାମ ଯାହା ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଅଟେ ।

- ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଫିଲ୍ଡିଂ ଟିମ୍ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗି ବଜାଇଦିଏ, ତା'ହେଲେ ସେହି ଖେଳାଳି ଖେଳରୁ ବାହାରି ଯିବ ଏବଂ ଖେଳ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ ହେବ ।
- ଯଦି ଦଳ ସବୁ ପଥର/ଖପରା ସଜାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଚିତ୍କାର କରନ୍ତି, ତେବେ ପୁରା ଟିମ୍ ଖେଳରୁ ବାହାରିଯିବେ ।
- ଆଉ ଯଦି ବଲ ଫିଙ୍ଗୁଥିବା ଦଳରୁ କେହି ଆଉଟ୍ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଖପରାଥାକକୁ ସଜାଇ ଚିତ୍କାର କରନ୍ତି ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ୍ ଦିଆଯିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଖୁସିରେ ବଢ଼ିବା

ଖପରା ଖେଳ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର କିମ୍ବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କର । ସେହି ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ତୁମକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କିମ୍ବା ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଜିନିଷ ତୁମର ଆଦୌ ପସନ୍ଦ ଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ ।

ଖେଳ ତୁମକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ଚାପ ମୁକ୍ତ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ

ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ- ଏହା ଏପରି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆମେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ମଜା କରିବା ଶିଖିବା ।

ଆସ ଜାଣିବା ବିଭିନ୍ନ ମଜାଦାର ବ୍ୟାୟାମର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସାମାନ୍ୟ କୁଦିବା ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଡେଇଁବା, ମାଂସପେଶୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରସାର କରିବା (ହାତ, ଗୋଡ଼, ଅଣ୍ଟା ଓ ପିଠି ଇତ୍ୟାଦି)	ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ	ହାତ ଓ ଗୋଡର ମାଂସପେଶୀକୁ ଥରେଇବା, କାନ୍ଧକୁ ଉପରତଳ କରିବା	ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଏରୋବିକ୍ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟାୟାମ । ଏହା ସଙ୍ଗୀତ ସହିତ ତାଳବଦ୍ଧ ନୃତ୍ୟ ସମୂହକୁ ମିଶାଇ ଏକ ଗତିଶୀଳ ଏବଂ ମନୋରଞ୍ଜନକାରୀ ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ । ଯାହା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଏହା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ତୁମେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଜାଣ । ଯଥା: ଧୀର ଦୌଡ଼ିବା, ସାଇକେଲ ଚଳେଇବା, ନାଚିବା, ପହଁରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ

ନିୟମିତ ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ କିପରି ଧଇଁ ସଇଁ (ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ)କୁ କମାଇଥାଏ ସେ ବିଷୟରେ ଏକ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖ ?

ଯଦି ତୁମେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ତେବେ ହାଡ଼ ଓ ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଅନୁଭବ କରିବେ ।

DRAFT

ମୋତେ ଅନୁକରଣ କର

ମନେ ଅଛି ଆମେ କିପରି କୌଣସି ଚରିତ୍ର କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନକଲ କରିବାକୁ ଉପଭୋଗ କରୁ ? ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ମଜା ଲାଗେ । ବିଭିନ୍ନ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କର ଚଳପ୍ରଚଳକୁ ଅନୁକରଣ କର, ଏହା ନକଲ କରିବାର ଏକ ଖେଳ । ଆସ ପରସ୍ପରର ଗତିବିଧିର ପ୍ରତିଛବିକୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ଏବଂ ମଜା ନେବା ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଗୋଡ଼ ଖସାଡ଼ିବା ଏବଂ ଦୁଇଗୋଡ଼ରେ କୁଦା ମାରିବା, ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛାତିରେ ଲଗାଇବା ଏବଂ ଜଂଘର ଆଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ	ମୋତେ ଅନୁକରଣ କର	ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗ ପଛ କରି ଶରୀରକୁ ଝୁଙ୍କାଇବା	ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

DRAFT

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଜଣେ ସଦସ୍ୟ ଚୟନ କର ଯିଏ ପଶୁପକ୍ଷୀ, ଟ୍ରେନ୍ ବା ଉଡାଜାହାଜ ଇତ୍ୟାଦିର ଭିନ୍ନ ଗତିବିଧି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଅନୁକରଣ କରିବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ତାହାର ଗତିବିଧି କିମ୍ବା ଦିଗକୁ ଅନୁକରଣ କର, ଯାହା ତୁମେ ଏବେ ଦେଖିଲ । ଉଦାହରଣ : ପଶୁ ଚାଲିବା, ପକ୍ଷୀ ଉଡ଼ିବା, ଦେହ ବୁଲାଇବା, ଡେଇଁବା, ଦେହ ପ୍ରସାରିତ କରିବା, ଟ୍ରେନ୍ ଗତି କରିବା, ଉଡାଜାହାଜ ପରିଦୌଡ଼ିବା, ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ସନ୍ତୁଳନ ରଖି ଠିଆ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଏକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପରେ ପୂର୍ବସ୍ଥିତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ କର, ଯେପରିକି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗତିବିଧି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ତୁମ ସହପାଠୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକ ଉଦାହରଣ ଆଲୋଚନା କର, ଯେଉଁଠାରେ ତୁମେ କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଯାଇଥିଲ, ଯଦିଓ ଏହା ତୁମ ପାଇଁ ଅସୁବିଧାଜନକ ଥିଲା, ତଥାପି ତୁମେ ଏହି ବିଷୟରେ ଭଲ ଅନୁଭବ କରିଥିଲ, କାହିଁକି ?

ଏକାଠି ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଏକ ଭାବପ୍ରବଣତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତୁମେ ନିରପେକ୍ଷ ଭାବେ ଖେଳ, ନିୟମ ପାଳନ ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଭଳି ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କର ।

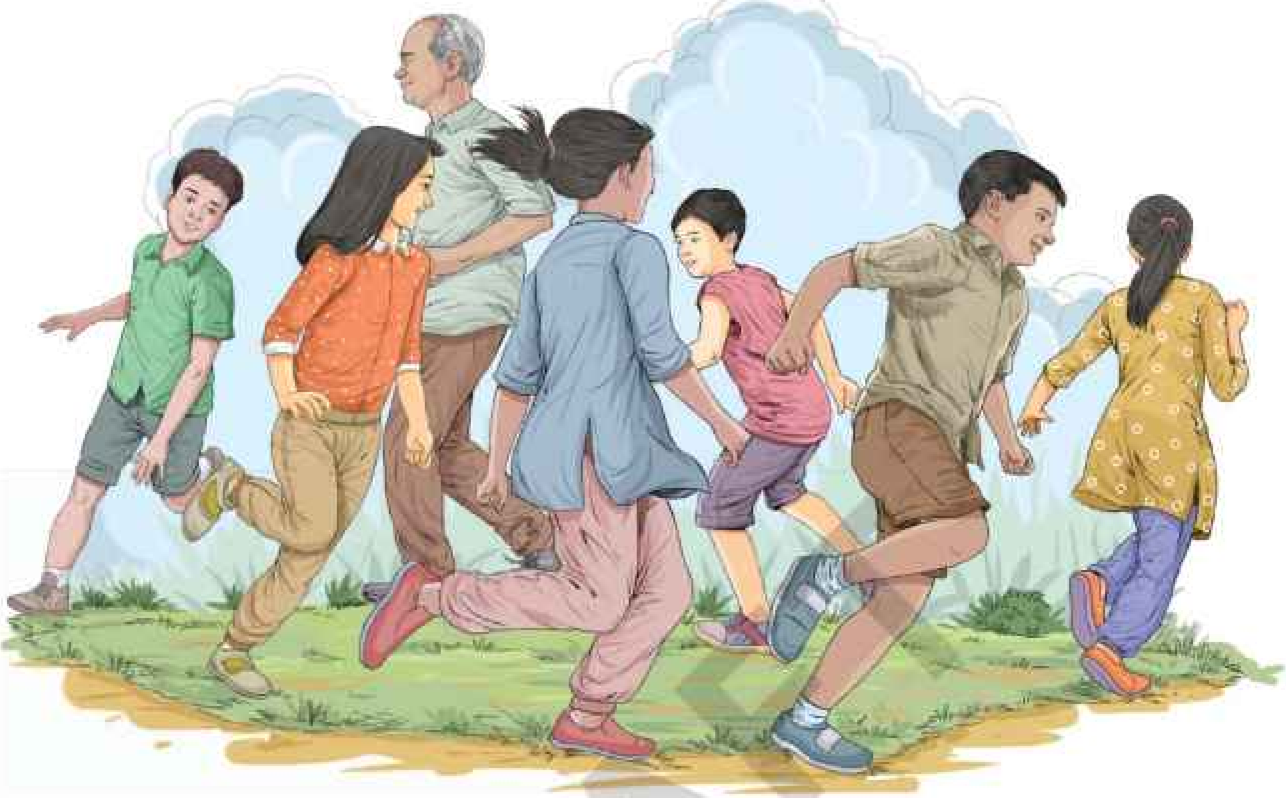
ସଂଖ୍ୟା (ନମ୍ବର) ଖେଳ

ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳ ରୁମାଲ ଚୋରିରୁ ସଂଖ୍ୟା ଖେଳକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଏହି ଖେଳ ଖେଳିଥିଲ ମନେ ପକାଅ ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଉଠ୍‌ବସ୍ ହେବା ଆଗକୁ ନଇଁ ଟଟାଣ ଛୁଇଁବା ପେଣ୍ଡାକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା	ସଂଖ୍ୟା ଖେଳ	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁ ପଛପାଖ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଦୁଇ ହାତ କହୁଣୀ ପାଖରେ ଛନ୍ଦି ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବ । ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନଇଁବା ଆଗକୁ ନଇଁ ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ।	ପରସ୍ପର ସହ ଭଲ ସହଯୋଗୀ ମନୋବୃତ୍ତି ରଖି ଖେଳିବା

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଏକ ବୃତ୍ତାକାରରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅ । ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ମଝିରେ ଏକ କୋନ୍ କିମ୍ବା ମାର୍କର ରଖ ।
- ଉଭୟ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସମାନ ସଂଖ୍ୟାରେ ବଣ୍ଟାଯିବ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ: ଦଳ 'କ'କୁ ୧ରୁ ୧୦ ଏବଂ ଦଳ 'ଖ' କୁ ୧ରୁ ୧୦ ।
- ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଲାକାରରେ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଯେପରିକି ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ଦିଗରେ ଧୀର ଦୌଡ଼, ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଧୀର ଦୌଡ଼, ବେଙ୍ଗ ଭଳି ଡେଇଁବା ।
- ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଏକ ନମ୍ବରକୁ କଲ୍ କରିବେ । ସମାନ ନମ୍ବରରେ ନାମିତ ହୋଇଥିବା ଦୁଇ ଦଳର ଖେଳାଳି ମାର୍କର/କୋନ୍ ନିକଟକୁ ଯିବେ । ଯିଏ ପ୍ରଥମେ ମାର୍କର ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ମିଳିବ ।
- ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ଜିତିବ ।



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପରସ୍ପର ସହ ସହଯୋଗୀ ମନୋବୃତ୍ତି ରଖି ଖେଳିବା

ନିଜର ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କର, ଯଦି ତୁମେ ଖେଳୁଥିବା ସମୟରେ କାହାକୁ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଦେଖିବ ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କରିବ ?

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସେହିପରି ବ୍ୟବହାରର କର,
ଯେପରି ବ୍ୟବହାର ତୁମେ ଚାହୁଁଛ ।

DRAFT

ହୁଲା ହୁପ୍ ଡେଇଁବା

ହୁଲା ହୁପ୍ ଡେଇଁବା ଖେଳରେ ରିଙ୍ଗ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଖେଳାଯାଏ । ରିଙ୍ଗ୍‌ରେ ଡେଇଁବା, ରିଙ୍ଗ୍‌କୁ ଏପଟ ସେପଟ କରିବା, ରିଙ୍ଗର ଗତିବିଧିକୁ ଶରୀର ସହ ସମନ୍ୱୟ କରିବା ଏବଂ ପରସ୍ପର ସହିତ ଖୁସିରେ ରହିବା ଶିଖିବା ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ, (ଚଟୁଆ) ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇବା	ହୁଲା ହୁପ୍ ଡେଇଁବା	ଛାତି ବୁଲେଇବା, ଆଗକୁ ନଇଁ ଟଟାଣ ଛୁଇଁବା, ଜଙ୍ଘ ପଛପାଖ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ପରସ୍ପରକୁ ଖୁସିରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଶିଖିବା ।

DRAFT

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଲେନ୍ ତିଆରି କରାଯିବ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲେନ୍‌ରେ ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ହୁଲା ହୁପ୍ ମିଳିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲେନ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ରିଙ୍ଗ୍ (ହୁଲା ହୁପ୍) ରହିବ ।

ଖେଳର ଫଳାଫଳ ନୁହେଁ, ପ୍ରୟାସକୁ ପ୍ରଶଂସା କର ।

- ଗୋଟିଏ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖା ଟଣାଯିବ ।
- ହୁପ୍ (ରିଙ୍ଗ୍) ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ମାଟି ଉପରେ ରଖାଯିବ ।
- ହୁଲା ହୁପ୍ (ରିଙ୍ଗ୍) ଭିତରକୁ ଡେଇଁ ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କର (ତୁମର ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ସହିତ)
- ହୁପ୍‌କୁ (ରିଙ୍ଗ୍) ମାଟିରୁ ଉଠାଇ ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ରଖ । ତା'ପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି କରି ପୁଣି ଡେଇଁ ପଡ଼ ।
- ତୁମେ ଶେଷ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।
- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲାଇନ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଅ ଏବଂ ତୁମ ପର ସାଥୀକୁ ହୁପ୍ (ରିଙ୍ଗ୍) ପାସ୍ କର ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଖେଳ ସାରିବ, ସେ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପରସ୍ପରକୁ ଖୁସିରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଶିଖିବା

- କଳ୍ପନା କର, ତୁମେ ଏକ ଖେଳ ଜିତିଛ ଏବଂ ସମସ୍ତେ ତୁମକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରୁଛନ୍ତି, ଏଥିରେ ତୁମ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଏକ କବିତା ଆକାରରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।
- ତୁମେ କେବେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଛ କି ?

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନର ଦକ୍ଷତା

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା । ଆମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ବୁଝିବା ଯେ ଫିଟ୍ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଆମେ କିଛି ଉପାୟ କରିପାରିବା ।

୧. **ସହନଶୀଳତା:** ଆମେ ମଜାଦାର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବା ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଥକି ନଯାଇ ଅଧିକ ସମୟ ଖେଳିପାରିବା ।

୨. **ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି:** ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା । ଏହା ଆମ ମାଂସପେଶୀ ଓ ହାଡ଼କୁ ଗଢ଼ିତୋଳିବ ।

୩. **ନମନୀୟ ହେବା:** ଯେତେବେଳେ ଆମେ ମାର୍ଗଦର୍ଶିତ ଦିଗରେ ଗତି କରିବା ଏବଂ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା ଆମ ଶରୀର ନମନୀୟ ହୋଇଯିବା ।

୪. **ସନ୍ତୁଳନ ଶିଖିବା:** ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଖେଳିବା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସେହି ସମୟରେ ସ୍ଥିର ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଉ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ଆମେ ଆମ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବା ମଧ୍ୟ ଶିଖିଥାଉ ।

ଆସ ବୁଲିବା ଏବଂ ମଜାରେ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଜାଣିବା ।

ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତାର ପରିଚୟ

ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନର ସୁସ୍ଥତା ଆମ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକର ଫଳପ୍ରଦ ଏବଂ ଦକ୍ଷତାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତାକୁ ବୁଝାଏ । ଏଥିରେ ସମନ୍ୱୟ ସନ୍ତୁଳନ, ଚଞ୍ଚଳତା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଭଳି ଦକ୍ଷତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଉତ୍ତମ ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନର ସୁସ୍ଥତା ଆମକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସହଜରେ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କିନ୍ତୁ ଆମେ କୌଣସି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଆମ ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ମୀକରଣ ଓ ଶୀତଳିକରଣ (ୱାର୍ମ-ଅପ୍, କୁଲ୍-ଡାଉନ୍) କରିବା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଇତ୍ୟାଦିର ଧାରଣା ଏବଂ କୌଶଳକୁ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆସ ପ୍ରଥମେ ଠିକ୍ ପଦକ୍ଷେପ ସହିତ ସୁସ୍ଥତାର ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବା ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ (ୱାର୍ମ-ଅପ୍) କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

ଶରୀରକୁ ସକ୍ରୀୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଏବଂ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଏହାକୁ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ଯାହା ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । କୌଣସି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ଶରୀର ଗରମ କରିବା, ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରିତ ଓ ସଙ୍କୁଚିତ କରିବା ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ଚଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

DRAFT

କେମିତି କରିବେ ଶରୀରର ଉଷ୍ମୀକରଣ (ୱାର୍ମ-ଅପ୍) ?

ପାଖାପାଖି ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରୀଡ଼ା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯେକୌଣସି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ହାଲୁକାରୁ ତୀବ୍ର ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟାୟାମରେ ନିୟୋଜିତ ହୁଅନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଫୁଟ୍‌ବଲ କିକ୍, ରଗ୍‌ବି ବଲ୍ ପାସିଂ, ହାଲୁକା ଓଜନ ଉଠାଇବା, ଛାୟା ଅନୁକରଣ ବକ୍ସିଂ ଇତ୍ୟାଦି ଏବଂ ଏହା ପରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା, ସଟଲ୍ ରନ୍, ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼ ଭଳି ସାଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇପାରିବ । ଥରେ ତୁମେ ଶରୀରରେ ତାପ ଅନୁଭବ କରିବା ପରେ, ଖେଳ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମାଂସପେଶୀ ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆମେ କାହିଁକି ମାଂସପେଶୀ ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ?

ଯେକୌଣସି କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଭାଗ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ମାଂସପେଶୀ ସଂକୋଚନ-ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ କାରଣ ଏହା ଶରୀରକୁ ଆଗାମୀ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ଏବଂ ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚଳନ ପରିସୀମାରେ ଗତି କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି । ଖେଳ ପୂର୍ବର ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଆଘାତର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ଖେଳ ପରର ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଆରୋଗ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

କିପରି ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ ?

ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଧୀର ଓ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ମନ ଓ ମାଂସପେଶୀ ଆରାମରେ ଥିବାବେଳେ ଶରୀରର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଚଳ ପ୍ରଚଳର ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ନମନୀୟତା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଯେହେତୁ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ, ଦକ୍ଷତାର ସ୍ତର ଓ ବୟସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ସର୍ବଦା ମନେ ରଖିବ ଯେ ନିଜ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ ଏବଂ ଏଥିରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ନାହିଁ ।

DRAFT

କିଛି ସରଳ ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ

ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ହାତର ବ୍ୟାୟାମ

ପାଦ ଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଏବେ ଉଭୟ ହାତକୁ ଏକାସାଙ୍ଗରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ତା'ପରେ ଉଭୟ ହାତର ଅଙ୍ଗୁଳିକୁ ଛନ୍ଦି ଦିଅ । ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ପାପୁଲି କରି ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଦିଅ ।

ଭିନ୍ନତା: ହାତ ସିଧା ରଖି ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ନଇଁବା ।

ପଛ କାନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ

ଦୁଇ ପାଦକୁ ଯୋଡ଼ି କିମ୍ବା ପରସ୍ପରର ନିକଟତର କରି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ତୁମ ଦୁଇ ହାତକୁ ପଛ ପଟକୁ ନିଅ ଏବଂ ପଛରେ ଯୋଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଏବେ ଦୁଇ ହାତର ଅଙ୍ଗୁଳିକୁ ଛନ୍ଦି କରି ବାହୁକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପଛକୁ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଭିନ୍ନତା: କଠିନତା ସ୍ତର ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ହାତକୁ ପଛକୁ ଉଠାଇବା ବେଳେ ଆଗକୁ ନଇଁ ପଡ଼ ।

DRAFT

ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁ ପଛ ପାଖର ବ୍ୟାୟାମ

ପାଦ ଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ଗୋଟିଏ ହାତକୁ କହୁଣୀରୁ ବେକ ପଛପଟକୁ ଭାଙ୍ଗ । ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ହାତରେ କହୁଣୀରୁ ଧରି ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଟାଣି ନିଅ । ଅନ୍ୟ ହାତରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଭିନ୍ନତା: ତୁମ ଉପର ଶରୀରକୁ ଟାଣିବା ଦିଗରେ ଧରିକି ରଖ ।

ଛାତି ବ୍ୟାୟାମ

ପାଦ ଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଏବେ ତୁମ ଦୁଇ ହାତକୁ ଖୋଲା ଆଲିଙ୍ଗନ ମୁଦ୍ରା ଭଳି ଉଠାଅ ଏବଂ ତା'ପରେ ସିଧା ତୁମେ ଛାତିରେ ପ୍ରସାରଣ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୁଇ ହାତକୁ ପଛପଟକୁ ପ୍ରସାରିତ କର । ଛାତିକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଡାହାଣ ଓ ବାମପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବୁଲାଅ ।

ଭିନ୍ନତା: ତୁମ କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କା କରି ପାଖାପାଖି ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ କୋଣ ଗଠନ କର ଏବଂ ସମାନ ବ୍ୟାୟାମ କର ।

ଅଣ୍ଟାର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ

ପାଦ ଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ତା'ପରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ଅଣ୍ଟାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ । ଏବେ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ରଖି ଉଭୟ ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ଦିଗରେ ଓ ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ବଡ଼ ଚକ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରି ଅଣ୍ଟାକୁ ବୁଲାଅ ।

ଭିନ୍ନତା: ନିଜ ହାତକୁ ସିଧା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଆଣ୍ଠୁ ଯାଏଁ ହାତ ଖସାଅ ଏବଂ ଅଦଳ ବଦଳ କରି ତୁମ ହାତକୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଠୁ ଆଡ଼କୁ ଖସିବାକୁ ଦିଅ ।

କଟି ମୋଡ଼ିବା

ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ଓସାର ପରିମିତ ଅଲଗା କରି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଉଭୟ ହାତକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଉଠାଅ ଏବଂ ତୁମ ତଳ ଶରୀରକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ସହିତ ହାତ ଏବଂ କାନ୍ଧ ବ୍ୟବହାର କରି ଉପର ଶରୀରକୁ ବୁଲାଅ । ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଭିନ୍ନତା: ତୁମ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ହାତ ଉଠାଅ ଏବଂ ଏହିପରି ମୋଡ଼ ।

DRAFT

ସ୍କ୍ୱାଟ୍ (ବସିବା)

ପାଦ ଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଏବେ ଉଭୟ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ମୁଣ୍ଡ ପଛପଟେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଛନ୍ଦି କରି ରଖ । ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଏମିତି ତଳକୁ ଆଣ ଯେମିତି ତୁମେ ଏକ ଅଦୃଶ୍ୟ ଚେୟାରରେ ବସିଛ ଏବଂ ଚିତ୍ର ଭଳି ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖ ଏବଂ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ ।

ଭିନ୍ନତା: କଠିନତା ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ବାହୁର ସ୍ଥିତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।

ଜଂଘ ଉପରିଭାଗ ମାଂସପେଶୀୟ ପ୍ରସାରଣ (କ୍ୱାଡ୍ରିସେପ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଚ)

ପାଦ ଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଏବେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ସନ୍ତୁଳନ ରଖ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ମୋଡ଼ । ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠିକୁ ପଛକୁ ଟାଣି ଧର ଏବଂ ଯଥାସମ୍ଭବ ନିଜ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଟାଣ । ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ସହ ମଧ୍ୟ ସମାନ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଭିନ୍ନତା: ସମାନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଆଗକୁ ନୁଆଁଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା

ସିଧା ଠିଆ ହୋଇ ପାଦକୁ ଅଲଗା ରଖ । ଉଭୟ ହାତକୁ ସିଧା ଉପରକୁ ଉଠାଅ ପରସ୍ପରର ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ, ଉଭୟ କାନ ନିକଟରେ, ଯେମିତି କାନ ତଳ ଉଭୟ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବାହୁ ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇଥିବ । ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଗେଇ ଆସି ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା ନକରି ଉଭୟ ହାତରେ ଭୂମି ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଭିନ୍ନତା: ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହି ହାତକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ନିଅ ।

DRAFT

ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ

ଏକ କାନ୍ଥ ସାମ୍ନାରେ ବାହୁ ଲମ୍ବାଇ ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଦୁଇ ହାତକୁ କାନ୍ଥ ଉପରେ ରଖ । ଏବେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଆଗରେ ରଖ ଏବଂ ସେହି ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ଦିଅ । ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମ ପଛ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଛି । ପଛ ଗୋଡ଼ର ପିଣ୍ଡୁଳିର ଟାଣିବା ଅନୁଭବ କର ।

ଭିନ୍ନତା: ବ୍ୟାୟାମରେ କଠିନତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ତୁମ ପଛ ଗୋଡ଼କୁ ଆହୁରି ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ପାର ।

ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ଛୁଇଁବା

ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି କରି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଏବେ ବିନା ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ଅତିକ୍ରମ କର । ଯେଉଁ ଗୋଡ଼ ଅତିକ୍ରମ ହୋଇଛି ତାହା ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଗରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଦୁଇ ହାତରେ ପାର ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଛୁଇଁବା ପାଇଁ ତୁମ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ତଳକୁ ଆଣ ।

ଭିନ୍ନତା: ଏହିକାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି କରି ଗୋଇଠିରେ ଠିଆ ହୋଇପାର ।

ତଳକୁ ନଇଁ ଗୋଡ଼ର ବ୍ୟାୟାମ

ପ୍ରଥମେ ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ପାଦରେ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ବସିଯାଅ । ଏବେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଏପରି ପ୍ରସାରିତ କର ଯେ, ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଧା ରହିବ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିଥିବ, ଯେପରି କି ଫଟୋରେ ଦେଖାଯାଇଛି ।

ଅନ୍ୟ ପାଦର ସନ୍ତୁଳନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ରହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ତୁମେ ଉଭୟ ହାତରେ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରିବ ।

କଟି ସନ୍ଧିର ପ୍ରସାରଣ

ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ତଳେ ବସ । ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁଇ ପାଦର ତଳକୁ ଏକାଠି ଆଣ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଦକୁ ହାତରେ ଧରି ଭିତର ଜଙ୍ଘ ଉପରେ କହୁଣୀ ରଖ । ଏହି ସମୟରେ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ ।

ଭିନ୍ନତା: ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ସମାନ ବ୍ୟାୟାମ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ନିତମ୍ବ (ହିପ୍) ପ୍ରସାରଣ

ତଳେ ବସି ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ପ୍ରସାରଣ କରି ପାଦଦୁଇଟିକୁ ଏକାଠି କରି ଦିଅ । ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ବଙ୍କାଇ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ଅତିକ୍ରମ କର ।

ଭିନ୍ନତା: ଗୋଟିଏ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ରେ ସମାନ ବ୍ୟାୟାମକୁ ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ କର ।

ଜଙ୍ଘ ପଛପାଖ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ (ହାମ୍‌ଷ୍ଟ୍ରିଙ୍ଗ୍)

ତଳେ ଚିତ୍ ହୋଇ ସିଧା ଅବସ୍ଥାରେ ଶୋଇପଡ଼ । ତା'ପରେ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଅ । ଏବେ ଉଭୟ ହାତରେ ଆଣ୍ଠୁ ତଳେ ଥିବା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଜଙ୍ଘକୁ ଧର ଏବଂ ଉପରକୁ ଉଠିଥିବା ଅଳ୍ପ ବଙ୍କା ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଭିନ୍ନତା: ପାଦଦ୍ୱୟକୁ ସିଧାକରି ବସି ପଡ଼ । ଆଣ୍ଠୁକୁ ନ ଭାଙ୍ଗି ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ପେଟ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ

ପେଟେଇ ଶୋଇ ଯାଅ । ଛାତି ସିଧାରେ ଥିବା ଭୂମି ଉପରେ ହାତ ରଖ । ଏବେ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ବାହୁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଧା କର ଯାହାଦ୍ୱାରା କାନ୍ଧ କାନ ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ହେବ ।

ଭିନ୍ନତା: ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରହି ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

DRAFT

ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ କାହିଁକି ?

ଶୀତଳିକରଣ ଶରୀରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଉପାୟରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଏବଂ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନକୁ କମାଇ ଆରାମ ଦେବା ସହିତ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିଥାଏ । ଏହା ତୁମର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବା, ଶାନ୍ତହେବା ଏବଂ ଆରାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ ।

କିପରି ଶୀତଳିକରଣ କରିବ ?

ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରକୁ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ କର । ମୁଣ୍ଡରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଦେବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଉପରୋକ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟାୟାମ କର । ଆରାମ ପାଇଁ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବ୍ୟାୟାମକୁ ମଧ୍ୟ ସାମିଲ କର ।

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୌଡ଼

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୌଡ଼ ଏକ ଆହ୍ୱାନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେଉଁଠାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ବାଧାବିଘ୍ନ ଥିବା ପଡ଼ିଆରେ ଦୌଡ଼ନ୍ତି । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି, ଚପଳତା ଏବଂ ସହିଷ୍ଣୁତା ପରୀକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତର ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ଗୋଡ଼ଛନ୍ଦି ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ, ପଛ କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ	ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୌଡ଼	ତଳିପେଟ କୋଳସନ୍ଧି ପ୍ରସାରଣ, ମୁଣ୍ଡରୁ ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ, ପେଟ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ସମ୍ଭାବିତ ଶାରୀରିକ ଆଘାତଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।

DRAFT

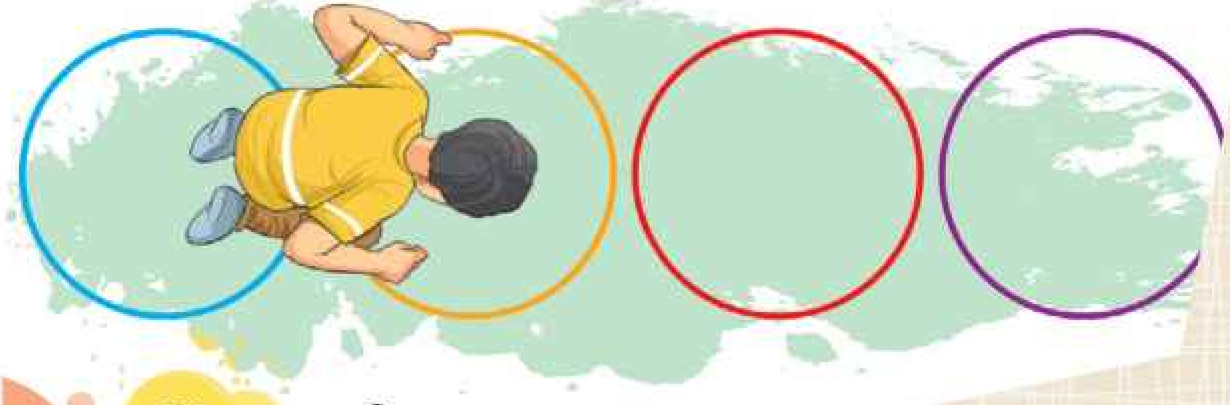
କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ଏକ ସରଳ ରେଖାରେ କୋନ୍ ଏବଂ ହୁଲା ହୁପ୍ ରଖ । (ଏକ ବୃତ୍ତାକାର ହୁପ୍)
- କୋନ୍ ଭିତର ଦେଇ ଲେନ୍‌ରେ ଦଳର ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଭାବରେ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପରେ ହୁଲାହୁପ୍ ଭିତରକୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଏକାଠି କରି ଡେଇଁ ଡେଇଁ ଆରମ୍ଭ ରେଖାକୁ ଦୌଡ଼ି ଆସିବେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାଥୀଙ୍କ ହାତରେ ଗୋଟିଏ ତାଳି ମାରିବେ ।
- ଶେଷ ସାଥୀ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶେଷ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଧାରା ଜାରି ରହିବ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାରିବ ସେହି ଦଳ ଖେଳ ଜିତିବ ।

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଶାରୀରିକ ଆଘାତଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର

- ଅସୁବିଧାର ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଆଘାତଗୁଡ଼ିକର ବିବରଣୀ ଦିଅ ଯେପରିକି ଚଳପ୍ରଚଳରେ ଅସୁବିଧା, ଆଘାତ ଜନିତ କ୍ଷତ, ଦାଗ, ରକ୍ତ, ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମୁହଁର ହାବଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଖେଳ କଷ୍ଟକର ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ତୁମେ ଖେଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲ, ସେହି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।



ସନ୍ତୁଳନ କ୍ରିୟା

ସନ୍ତୁଳନ କ୍ରିୟା ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ । ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଶାରୀରିକ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ମାନସିକ ଏକାଗ୍ରତା ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ଚାମଚ ଦୌଡ଼, ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବାଡ଼ିକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଆସ ସନ୍ତୁଳନ କ୍ରିୟା ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ରୋଲ୍ ବୈଠକ
ଛାତି ପ୍ରସାରଣ, ଆଗକୁ ନଇଁ ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା	ସନ୍ତୁଳନ କ୍ରିୟା	ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଡା ପ୍ରସାରଣ ମୁଣ୍ଡରୁ ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ, ଜଙ୍ଘ ପଛପାଖ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା

DRAFT

କିପରି ଖେଳିବା ?

- କୌଣସି ନରମ ଛୋଟ ଜିନିଷକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ରଖ । ବସ୍ତୁକୁ ନ ପକାଇ ଆରମ୍ଭ ରେଖାରୁ ଶେଷ ରେଖା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଣ୍ଡରେ ସନ୍ତୁଳନ ରଖି ସିଧା ଚାଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରିଥିବା ପିଲା ବିଜେତା ହେବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା

ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ଗତିବିଧି ଚିହ୍ନଟ କର ଯାହା ତୁମ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା ।

ରାଜୁ କୁହେ

ରାଜୁ କୁହେ ଏହା ଏକ ଖେଳ ଯାହା ଶୁଣିବା ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରେ ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ପଛ କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବୁଲାଇବା	ରାଜୁ କୁହେ	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁର ପଛ ପାଖ ପ୍ରସାରଣ, ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉହୁଁକିବା, ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ହାତଦ୍ୱାରା ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଳି ସ୍ପର୍ଶ	ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଅନୁଭବ

DRAFT

କିପରି ଖେଳିବା ?

ପରସ୍ପରଠାରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତାରେ ଏକ ଗୋଲରେ ଠିଆ ହୁଅ ।

- ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଆଦେଶ ଅନୁସରଣ କର ।
- ଏହି ଆଦେଶ "ରାଜୁ କୁହେ"ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ ।
- ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଶିକ୍ଷକ ଆଦେଶ ଦିଅନ୍ତି "ରାଜୁ କହୁଛି, - ତୁମ ଗୋଡ଼ ଅଙ୍ଗୁଳିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କର" । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆଦେଶ ନ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମକୁ ଆଦେଶ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁମ ମାଂସପେଶୀରେ ପ୍ରସାରଣ ଅନୁଭବ କର ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ମାଂସପେଶୀରେ ପ୍ରସାରଣ ଅନୁଭବ କର

କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ଗୋଲ୍ ବୈଠକ କର । ସେହି ସ୍ଥିତିରେ ସ୍ଥିର ରୁହ ଏବଂ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ସମୟରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣକୁ ଅନୁଭବ କର ।

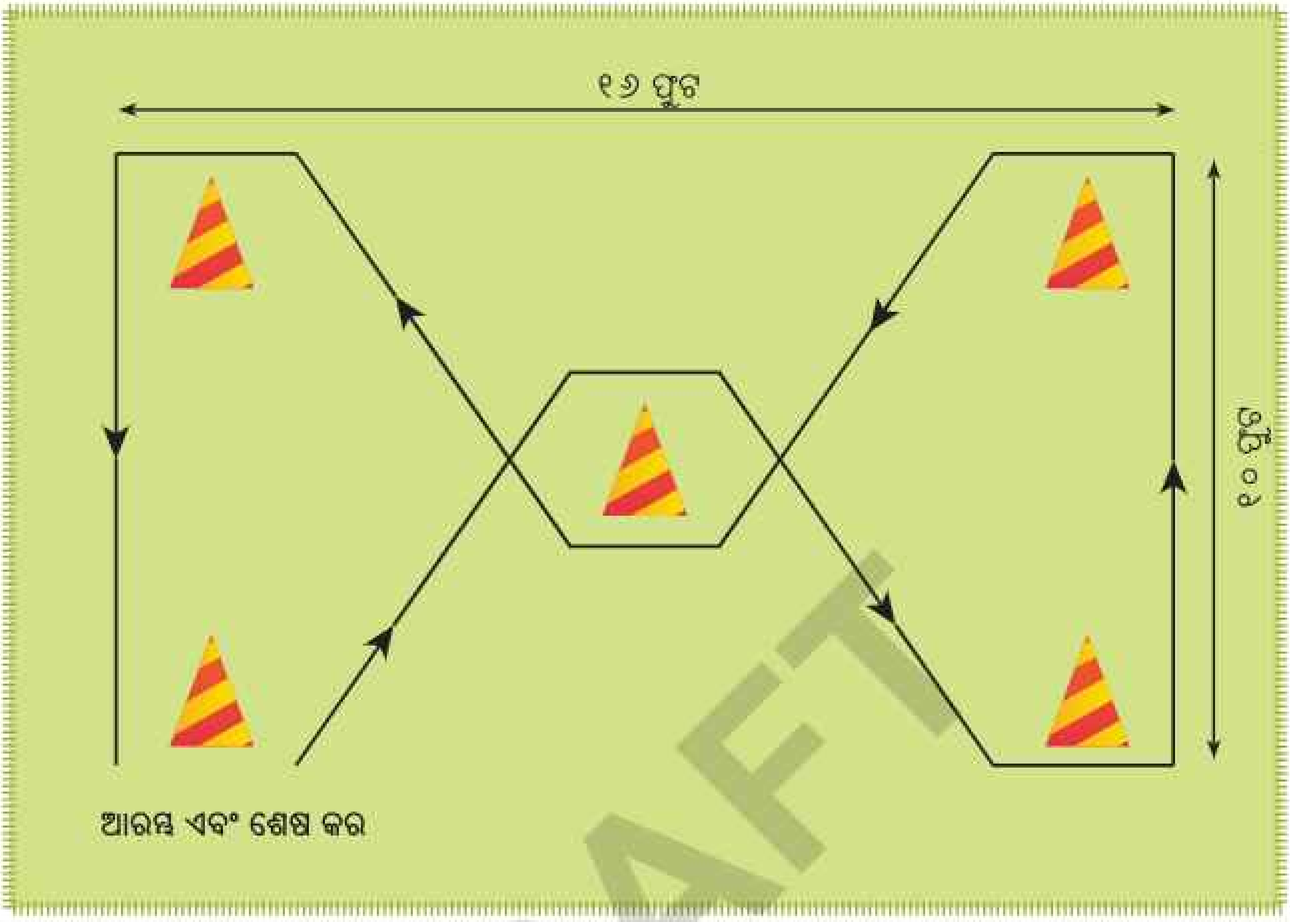
ସହଯୋଗ ଏବଂ ବିଜୟ

ସହଯୋଗ ଏବଂ ବିଜୟରେ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ରଣନୀତି ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ଲାଭ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରାଯାଇଛି ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ଆଗକୁ ନଇଁ ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା, ତଳପେଟକୁ କୋଳସନ୍ଧି ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ସମଯୋଗ ଏବଂ ବିଜୟ	ଜଙ୍ଘ ପଛପାଖ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ ପେଣ୍ଡାର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ଆଗକୁ ନଇଁ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ୫ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ଏବଂ ଜଣେ ଲେଖାଁଏ ଅଧିନାୟକ ରହିବେ ।
- ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଅଧିନାୟକଙ୍କୁ ସମସ୍ତ କୋନକୁ ସଜାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ସମୟ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା ପରେ କୋନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରି ନିଅ ।
- ତା’ପରେ ଉଭୟ ଦଳର ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ସମାନ ଭାବେ କୋନ୍ ସଜାଡ଼ିବେ ।
- ଖେଳିବା ପୂର୍ବରୁ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ୧ - ୨ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରଣନୀତି ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଉଚିତ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ କୋନ ସଜାଡ଼ିବା ଶେଷ କରିବେ ସେହି ଦଳ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିବେ ।



DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

- ଅଧିନାୟକ ଏବଂ ଦଳର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଲାଗିଥିବା ସମୟକୁ ତୁଳନା କର । ସେହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଆମେ କ'ଣ ଶିଖିବା ?
- ଆଜିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ପାଇଥିବା ଶିକ୍ଷାକୁ ତୁମେ କିପରି ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ ?

ବଲ୍ ଧରିବା

ବଲ୍ ଧରିବା 'ରୁମାଲ ଝପଟା'ର ଏକ ଭିନ୍ନ ରୂପ, ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ କ୍ଷିପ୍ର ମନଯୋଗୀ ହେବା ଏବଂ ସମସ୍ତ ସୁଯୋଗକୁ ଏକାଠି ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଶିଖିବା ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ପଛ କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ, ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଇଠି ଉପରେ ଭରାଦେଇ ନଇଁବା	ବଲ୍ ଧରିବା	ଆଗକୁ ନଇଁ ଟଚାଣ ଛୁଇଁବା, ଅଣ୍ଟା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ତଳି ପେଟ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଅନ୍ୟଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର 'କ' ଏବଂ 'ଖ' ।
  ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତ ତିଆରି କର । ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ବୃତ୍ତ ଆଙ୍କି ଏହା ଭିତରେ ଏକ ବଲ୍ ରଖ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଅନିୟମିତ ଭାବେ ନମ୍ବର ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରୁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସମାନ ନମ୍ବର ଦିଆଯିବ ।
- ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ସର୍କଲ ବାହାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଏକ ନମ୍ବର କହିବେ, ସେହି ନମ୍ବର ଦିଆଯାଇଥିବା ଉଭୟ ଦଳର ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବେ ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଉଠାଇଥିବ, ସେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କ ସ୍ପର୍ଶ ବିନା ବଡ଼ ବୃତ୍ତ ବାହାରକୁ ପଳାଇଯିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।
- ବଲ୍ ସହ ସଫଳତାର ସହ ଫେରିଥିବା ଖେଳାଳି, ଦଳ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଜିତିବ ।
- ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ଖେଳ ଜିତିବ ।

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା

- ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ଏକ ଭଲ ଗୁଣକୁ ଗ୍ରହଣ କର ।
- ବିରୋଧୀ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ବେଳେ କିପରି ଅନୁଭବ କଲ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ପୁସ୍-ଅପ୍ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବଲ୍ ପାସ୍

ପୁସ୍-ଅପ୍ ସ୍ଥିତି ସହ ବଲ୍ ପାସ୍ ଏକ ଅଣପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ଯାହା ମଜା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ପ୍ରସାରଣ, ପଛ କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ, ବ୍ୟାୟାମ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁ ପଛ ପାଖ ପ୍ରସାରଣ	ପୁସ୍-ଅପ୍ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବଲ୍ ପାସ୍	ଛାତି ପ୍ରସାରଣ କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ଶରୀର ବୁଲାଇ କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ	ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଖେଳ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଦୁଇ ଜଣ ଖେଳାଳି ଏକ ସାଧାରଣ ପୁସ୍ ଅପ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ଗୋଡ଼ ଅଙ୍ଗୁଳି ଏବଂ ହାତରେ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ନିଜ ସାଥିଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ପାଖାପାଖି ପାଞ୍ଚ ମିଟର ଦୂରତାରେ ରହିବେ ।

- ଉଭୟ ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ନିଜ ସାଥୀଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ଗଡ଼ାଇବେ ।
- ଯେଉଁ ଯୋଡ଼ି ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବେ ସେମାନେ ବିଜେତା ହେବେ ।

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା

ଖେଳ ସରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ତୁମେ କେମିତି ଅନୁଭବ କରିଥିଲ ତାହା ପ୍ରକାଶ କର । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ବଜାୟ ରହିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ କ'ଣ ପ୍ରେରିତ କରିଥିଲା ?

ଟିକ୍-ଟାକ୍-ଟୋ ଡ୍ରିବଲ୍ ରିଲେ

ଟିକ୍-ଟାକ୍-ଟୋ ଡ୍ରିବଲ୍ ରିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏକ କାଗଜରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ଖେଳ । କିଛି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ମଜା କର ଏବଂ ଏହାକୁ ଉପଭୋଗ କର ।

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇବା, ଗୋଇଠି ଉପରେ ଭରା ଦେଇ ନଇଁବା, ଜଂଘ ପଛପାଖ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଟିକ୍-ଟାକ୍-ଟୋ ଡ୍ରିବଲ୍ ରିଲେ	ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା, ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଠା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉହୁଙ୍କିବା	ଦଳୀୟ ଭାବନା

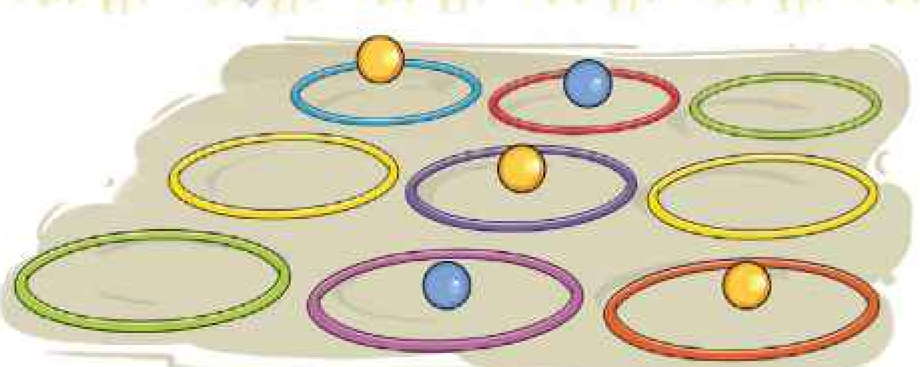
DRAFT

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବାକୁ କୁହ । ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ସମୟ ନିଅ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ତୁମ ପଦକ୍ଷେପ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ପ୍ରଥମ ହୁଇସିଲ୍‌ରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ପ୍ରଥମ ସଦସ୍ୟ ପ୍ରଥମ ରିଂରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଲ୍‌କୁ ଡ୍ରିବଲ୍ (ସାମାନ୍ୟ ବାଉନ୍ସ) କରି ଖାଲି ବୃତ୍ତରେ ରଖିବେ । ତା'ପରେ ସେହି ଖେଳାଳି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାଥୀ ଖେଳାଳି ହାତରେ ଗୋଟିଏ ତାଳି ଦେଇ ଆହ୍ୱାନ କରିବେ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟ ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଦଳ କ୍ରମାଗତ ଭୂମିସହ ସମାନ୍ତରାଳ, ଲମ୍ବା କିମ୍ବା କୋଣୀୟ ଭାବରେ ୩ଟି ମାର୍କ ହାସଲ କରି ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିଥାଏ ।
- ଯଦି ବିଜେତା ବିନା ସବୁ ବୃତ୍ତ ପୂରଣ ହୁଏ ନାହିଁ, ତେବେ ଖେଳ ଅମିମାଂସିତ ହୁଏ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଦଳୀୟ ଭାବନା

ସାମୂହିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ତୁମ ଅଭିଜ୍ଞତା ଆଲୋଚନା କର ଯାହା ତୁମ ଦଳକୁ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କ ଗତିକୁ ଅବରୋଧ କରିବାରେ ଏବଂ ତୁମ ଦଳର ଗତିବିଧିକୁ ଅଗ୍ରଗତି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା । ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦଳୀୟ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ କ'ଣ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ତୁମେ ଭାବୁଛ ?



DRAFT

କୁମ୍ଭୀର ଦୌଡ଼

କୁମ୍ଭୀର ଦୌଡ଼ ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳ ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ବିକାଶ ପାଇଁ କୁମ୍ଭୀରର ଗତିଶୈଳୀକୁ ଅନୁକରଣ କରିଥାଉ । ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କର ।

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ପ୍ରସାରଣ, ପଛ କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ, ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁ ପଛ ପାଖ ମାଂସପେଶୀୟ ପ୍ରସାରଣ	କୁମ୍ଭୀର ଦୌଡ଼	ଛାତି ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା (ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ), ଶରୀର ବୁଲାଇ କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ	ସମନ୍ୱୟ

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଓଜନ ଏବଂ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟଅନୁଯାୟୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ିରେ ଚୟନ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ିର ପ୍ରଥମ ସଦସ୍ୟ ଏକ କୁମ୍ଭୀର ଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ରହିବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ହାତରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ ସନ୍ତୁଳନ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଦ୍ୱିତୀୟ ସଦସ୍ୟ ପ୍ରଥମ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଗୋଡ଼କୁ ସତର୍କତାର ସହ ଧରିବେ ।
- ଯୋଡ଼ି ପରସ୍ପରର ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ସହ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଯୋଡ଼ି ଶେଷ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଖେଳାଳି ଦ୍ୱୟ ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଏବଂ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଫେରି ଆସିବେ ।
- ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଯୋଡ଼ି ବିଜେତା ହେବେ ।

DRAFT

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ସମନ୍ୱୟ

- ଖେଳ ସମୟରେ ତୁମେ କରିଥିବା ଭୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଉନ୍ନତ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ତୁମେ କିପରି ନିଜ ସହିତ ଏବଂ ଖେଳ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିଥିଲ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ବଲ୍

ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ବଲ୍ ଏକ ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳ ଯାହା ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ମନଯୋଗିତା ବିକାଶ କରିବା ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥାଏ ।

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ବେକ ପ୍ରସାରଣ, ଅଣ୍ଟା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଆଗକୁ ନଇଁ ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା	ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ବଲ୍	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ପ୍ରସାରଣ, ଗଣ୍ଠି ବୁଲାଇବା, ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ଆଗକୁ ନଇଁ ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ କରିବା	ମନଯୋଗିତା

DRAFT

କିପରି ଖେଳିବା?

- ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ଏକ ସରଳ ରେଖା ଟାଣ ।
- ପରସ୍ପରଠାରୁ ଏକ ମିଟର ଦୂରରେ ସେହି ରେଖା ଉପରେ ବଲ୍ ରଖ ।
- ପରସ୍ପରକୁ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇ ଯୋଡ଼ି ବନାଅ ଏବଂ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଧକ୍କା ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଦୂରତା ରଖ ।
- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ନାମ ଡାକିବେ ଏବଂ ଖେଳାଳିମାନେ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରି ସେହି ଅଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ବଲ୍‌କୁ ଛୁଇଁବେ ।

- ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଶିକ୍ଷକ 'ମୁଣ୍ଡ' କୁହନ୍ତି ତୁମେ ତୁମ ମୁଣ୍ଡକୁ ବଲ୍‌ରେ ଛୁଆଁଇବାକୁ ପଡ଼ିବ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ କହିବେ 'ଧର' ତୁମକୁ ବଲ୍‌କୁ ଧରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ଯିଏ ପ୍ରଥମେ ବଲ୍ ଧରିବ ସେ ସେହି ରାଉଣ୍ଡର ବିଜେତା ହେବ । ଯଦି ଉଭୟ ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ବଲ୍ ଧରିବେ ଏହା ଅମୀମାଂସିତ ରହିବ ।

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ମନଯୋଗିତା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡାକକୁ ଠିକ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବା ପାଇଁ ତୁମେ କିପରି ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ରହିଲ ସେ ବିଷୟରେ ତୁମ ଅଭିଜ୍ଞତା ନିଜ ଭିତରେ ବାଣ୍ଟ ।

ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ଖୋ-ଖୋର ମୌଳିକ କୌଶଳ

DRAFT

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଏକ ରୋମାଞ୍ଚକ ଭାରତୀୟ ଖେଳ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଯାହାକୁ କୁହାଯାଏ ଖୋ-ଖୋ । ଏହି ଖେଳ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଅଟେ ଏବଂ ଆମକୁ ଏକ ଦଳ ଭାବରେ ଏକାଠି କାମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଖୋ-ଖୋ ଏକ ଖେଳ ଯେଉଁଠାରେ ଦୁଇଟି ଦଳ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତା କରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଦଳର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଅନ୍ୟ ଦଳର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବାବେଳେ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତି । ଏହି ଖେଳରେ ଦ୍ରୁତ ଗତି, ଚପଳତା, ବେଗ, ଗୋଡର୍ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦଳଗତ ଦକ୍ଷତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଏବଂ ପିଛା କରିବା ପାଇଁ ପାଳି ନିଅନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା :

୧. **ଶିଖିବା ଓ ଖେଳିବା :** ଆମେ ମଜାଦାର ସମୟ କାଟିବା ଯେଉଁଠାରେ ଆମେ ଏକ ପରସ୍ପର ସହଯୋଗୀ କ୍ରୀୟାଶୀଳ ଖେଳ ଏବଂ ଦଳଗତ ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଖୋ-ଖୋ ଖେଳିବା ଓ ଶିଖିବା ।

୨. **ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ:** ଆମେ ଖୋ-ଖୋରେ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ପାଇଁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ।

୩. **ଦଳରେ କାମ କରିବା:** ଆମେ ଖେଳ ସମୟରେ ଏକାଠି କାମ କରିବା ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ଆସ ଖେଳିବା, ଶିଖିବା ଏବଂ ଖୋ-ଖୋ ଖେଳର ମଜା ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ।

ବସିବା

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଖେଳ ସ୍ଥାନରେ ଦ୍ରୁତ ପାଦରେ ଦୌଡ଼ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଡ଼ ଯାଏଁ ପ୍ରସାରଣ	ବସିବା	ଜଙ୍ଘର ଆଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଠା ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼କୁ ଛନ୍ଦି ପାଦ ଅଙ୍ଗୁଳି ସ୍ପର୍ଶ	ଶକ୍ତି

ବସିବା

ସ୍ଥିତି

- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଘରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ସିଧା ଦେଖ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ପଡ଼ିଆରେ ଅଙ୍କାଯାଇଥିବା ଏକ ଘରେ ତୁମ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଝା ସାହାଯ୍ୟରେ ବସ ।
- ହାତକୁ ଭୂମି ଉପରେ ପାପୁଲି ଓ ଅଙ୍ଗୁଳି ସାହାଯ୍ୟରେ ରଖ (ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା) ।
- ଟିକିଏ ଆଗକୁ ନଇଁ ଯାଅ, ଶରୀରର ଓଜନ ଉଭୟ ପାଦର ଅଙ୍ଗୁଳି ଏବଂ ହାତରେ ସନ୍ତୁଳିତ ହେବା ଦରକାର ।

DRAFT

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ବସିବାର ସ୍ଥିତି ପୂରଣ ପାଇଁ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ କର- ୨ ୦ ସେକେଣ୍ଡ ଖୋ-ଖୋ, ତା'ପରେ ୧ ୦ ମିଟର ବେଙ୍ଗ ଡେଇଁବା ଏବଂ ୧ ୦ ମିଟର ବତକ ଚାଲିବା ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଶକ୍ତି

- କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଶରୀରର କେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିଥିଲ ?
- ଶରୀରର ଶକ୍ତି ଏବଂ ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନର ସହନ ଶକ୍ତି ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା କ୍ରିୟାକଳାପ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ସବ୍ ଜୁନିୟର ବାଳକ/ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୋ-ଖୋ କୋର୍ଟର ମାପ ୧୪ x ୨୩ ବର୍ଗ ମିଟର । (Rule Dec – ୨ ୦ ୨ ୪ ଅନୁସାରେ)

ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କୁ ପିଛାକରିବା (ଚେଜିଙ୍ଗ୍)

ଶଣୀରର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଅଣ୍ଟାରୁ ତଳକୁ ସମସ୍ତ ଗଣ୍ଠି ବୁଲାଇବା, ଛାତି ପାଖରେ ଆଣ୍ଠୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ଏବଂ ଗୋଇଠି ନିତମ୍ବକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ	ଦୌଡ଼ିବା	ଆଗକୁ ନଇଁ ଟଟାଣ ଛୁଇଁବା, ଜଙ୍ଘ ସହ ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ	ପାଦଚାଳନା

DRAFT

ଗୋଡ଼ାଇବା

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

- ବସିବା ସ୍ଥିତିରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା (ବସିବା ସ୍ଥିତି) ।
  ଆମେ ପୂର୍ବ ଅଧିବେଶନରେ ଯାହା ଶିଖିଥିଲେ ।

ପାଦ ବ୍ୟାୟାମ

- ବାମ ଦିଗରେ ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବାମ ଗୋଡ଼ ଓ ଡାହାଣ ଦିଗରେ ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ଦୌଡ଼ିବା କୌଶଳ

- ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ସିଧା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ବଜାୟ ରଖ ।
- ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ହାତକୁ ଆଗ ପଛ କରି ଝୁଲାଅ ।
- ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଉଠି ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ: ଖୋ-ଖୋର ଅଭିମୁଖ୍ୟ ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖାରେ ଏକାଠି ହୁଅ ଏବଂ ସେଠାରେ ବସ । ଲମ୍ବା ହୁଇସିଲ୍ ଶବ୍ଦରେ ଶେଷ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କର ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ର ହୁଇସିଲ୍ ଶବ୍ଦରେ ବସିଯାଅ । ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ହୁଇସିଲ୍‌ରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ । ଭୁଲ ହୁଇସିଲ୍‌ରେ ବସିବା ଏବଂ ଉଠିବା ଏକ ନିୟମ ବର୍ହିଭୂତ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପାଦରେ ବିଭିନ୍ନ ଗତିରେ ଚାଲିବା

- କୌଶଳ ବିଭାଗରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁଯାୟୀ ଉଠିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ପାଦର ଚାଳନା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ତୁମ ନିଜ ଶବ୍ଦରେ ଖୋ-ଖୋର ମୌଳିକ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

ଖୋ ଦେବା

ଶଣୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଦୌଡ଼ିବା, ଉଠବସ ବ୍ୟାୟାମ, ଗୋଇଠି ପ୍ରସାରଣ	ଖୋ ଦେବା	ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ହାତର ପ୍ରସାରଣ, ଗଣ୍ଡି ବୁଲାଇବା, ବାମ ହାତରେ ଡାହାଣ ପଞ୍ଝା ଓ ଡାହାଣ ହାତରେ ବାମ ପଞ୍ଝାକୁ ଛୁଇଁବା	ଖୋର ପର୍ବାନୁମାନ

ଖୋ ଦେବା

ମୌଖିକ ଏବଂ ସ୍ପର୍ଶ ସଂକେତ

ଖୋ ସଂକେତ ସାଥୀଙ୍କ ପିଠିରେ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ସହ ପାଟି କରି ସଙ୍କେତ ଦିଆଯାଏ । ଖୋ ସଂକେତ ଦେବା ସମୟରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ କ୍ରସ୍ ଲେନ୍ ପଛରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଖୋ ସଂକେତ ଦେବା କୌଶଳ

ଖୋ ସଂକେତ ଦେବା କୌଶଳ

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର, ଖୋ ସଂକେତର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଖୋର ପୂର୍ବାନୁମାନ

ଖେଳିବା ସମୟରେ ତୁମେ କେମିତି ଅନୁମାନ କରିଥିଲ ଯେ, ଖୋ-ଖୋ ସଂକେତ କିଏ ତୁମକୁ ଦେବ ?

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

୩ ପ୍ରକାର ଖୋ ସଂକେତ ରହିଛି

୧. ସରଳ ସ୍ପର୍ଶ ଖୋ

୨. ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଖୋ

୩. ବିଳମ୍ବରେ ଖୋ

DRAFT

ସିଧା ରେଖାରେ ଦୌଡ଼ିବା

ଶରୀରର ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ କୁଦା ମାରିବା ଡେଇଁକି ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ସିଧା ରେଖାରେ ଦୌଡ଼ିବା	ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ ଉଷ୍ଟାସନ ଭଙ୍ଗୀ କପୋତାସନ ଭଙ୍ଗୀ	ଭୁଲ୍ ଅନୁଭବ ହୋଇଛି ଜାଣିଲେ କିପରି ଉନ୍ନତି ହେବ

ସିଧା ରେଖାରେ ଦୌଡ଼ିବା

ଉପଯୁକ୍ତ ଦୌଡ଼ିବା ଅବସ୍ଥା

- ଶରୀରର ସିଧା ଭଙ୍ଗୀ ବଜାୟ ରଖ, ଛାତି ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ସିଧା କର ।
- ହାତର ଗତିବିଧିକୁ ସିଧା ରଖ ଓ ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖ ।

ତ୍ୱରିତ୍ୱ ବେଗର ବ୍ୟାୟାମ (ଆକ୍ସେଲେରେସନ୍ ଡ୍ରିଲ୍)

- ଶରୀରର ଦ୍ରୁତତା ଆଣିବା ପାଇଁ ଗତି ହାସଲ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ପିଛା କରିବାର କ୍ଷମତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବ ।

ଆଗୁଆ ଗତିବିଧି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ

- ଟ୍ରାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ମାର୍କର କିମ୍ବା କୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କର ଏବଂ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇ ଶେଷ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଆଖି କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ରଖିବା ସହ ନିଜକୁ ସିଧା ଧାଡ଼ିରେ ରଖ । ଏକ ସିଧା ରେଖା ବଜାୟ ରଖ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ସଂଶୋଧିତ ସଟଲ୍ ରନ : ୧୦ ମିଟର ସମାନ୍ତରାଳ ରେଖା ଅଙ୍କନ କର ଯେପରି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୩୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଦୂରତା ରହିବ । ଖେଳାଳିମାନେ ବସିବା ସ୍ଥିତି ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ହୁଇସିଲ ବାଜିବା ଶବ୍ଦରେ ସେମାନେ ଉଠି ସିଧା ଶେଷ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଫେରିଆସିବେ । ଯଦି ପାଦ ସୀମାରେଖା ବାହାରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ କିମ୍ବା ଶରୀର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗତି କରେ, ତେବେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭରୁ ପୁଣି ଥରେ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶେଷରେ ଯିଏ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ରହେ ଦୌଡ଼ରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଭୁଲ୍ ଅନୁଭବ ହୋଇଛି ଜାଣିଲେ କିପରି ଉନ୍ନତି ହେବ

ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଦୃଶ୍ୟ ସଙ୍କେତ ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ତୁମେ ସାମ୍ଭାବ୍ୟ ଭୁଲକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ବୁଝ ।

DRAFT

ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା କୌଶଳ

ଶରୀରର ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଗୋଡ଼ ଖସଡ଼ାଇବା ଏବଂ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ରେ କୁଦା ମାରିବା ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛାତି ସହ ଲଗାଇବା ଜଂଘ ଉପରି ଭାଗର ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା କୌଶଳ	ଆଗ ଏବଂ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା ଅଣ୍ଟା ତଳ ଭାଗ ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଲାଇବା	ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା

ଚକମା ଦେବା

ଚକ୍‌ମା ଦେବା (ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା)

- ଖୋ ଖୋରେ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଏକ ଦକ୍ଷତା, କାରଣ ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଗତି କରିବାକୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ପିଛା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରୟାସକୁ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ସହଜ କରେ । ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଚକମା ଦେବାରେ ଦ୍ରୁତ ପଥଚାଳନା, ଚପଳତା ଏବଂ ରଣନୈତିକ ଗତିବିଧି ମିଶ୍ରଣର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଝଙ୍କାରିବା

- ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଝୁଙ୍କାଇ ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ଦୌଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ପିଛା କରୁଥିବା ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗ ବିଷୟରେ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଏହା ପଶ୍ଚାଧାବନକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଖସି ପଳାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏକ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ଦ୍ରୁତ ମୋଡ଼

- ଦ୍ରୁତ ମୋଡ଼ ଏବଂ ଧୂର୍ତ୍ତତା ତୁମକୁ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଯାହା ପିଛା କରୁଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଇଁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ ।

ଗତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା (ପଶ୍ଚାତ୍‌ଧାବକ)

- ତୁମେ ନିରନ୍ତର ଗତିରେ ଗତି କରିପାରିବ ଏବଂ ତା'ପରେ ହଠାତ୍ ଗତିର ବେଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ତୁମ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୃଷ୍ଟି ଆଢୁଆଳରେ ଛୁଇଁପାରିବ କିମ୍ୱା ଧରିପାରିବ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ନିରାପତ୍ତା ଅବଲମ୍ବନ କର

- ୨୦ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଏବଂ ଶେଷ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର । ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଧାବନକାରୀ କେନ୍ଦ୍ରରେ ରହିବେ ।
- ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କୁ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଧାବନକାରୀଙ୍କୁ ଚକ୍‌ମା ଦେଇ ଏବଂ ଧରା ନପଡ଼ି ଶେଷ ସରଳରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ଶେଷ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ହିଁ ସେହି ଦଳ ଦ୍ୱାରା ସ୍କୋର କରାଯାଇଥିବା ପଏଣ୍ଟ ସଂଖ୍ୟା ହେବ ।
- ଏବେ ଦଳ ବଦଳାଇ ପୁଣି ଥରେ ଖେଳିବା ।

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ- ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଭୁଲ୍ ରାସ୍ତାଦେଖାଇ ଚକ୍‌ମାଦେବା

ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ରଣନୀତିକୁ ବିସ୍ତୃତ କର ଏବଂ ତୁମ କାନ୍ଧକୁ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଢଳାଇ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଗତି କର ।

ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଦୌଡ଼

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରସାରଣ, ଲମ୍ଫ କ୍ରିଆଁ, ଗୋଟିଏ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ର ବ୍ୟାୟାମ ଉଠ୍ ବସ୍ କ୍ରିଆଁ	ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଦୌଡ଼	କପୋତାସନ ବାଳାସନ ଭୂଜଙ୍ଗାସନ	ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ

ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଦୌଡ଼

ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଦୌଡ଼ ଖୋ-ଖୋ ଖେଳରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।
ଜଣେ ଖେଳାଳି ସିଧା ଦୌଡୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳି ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଦୌଡ଼ିବେ ।

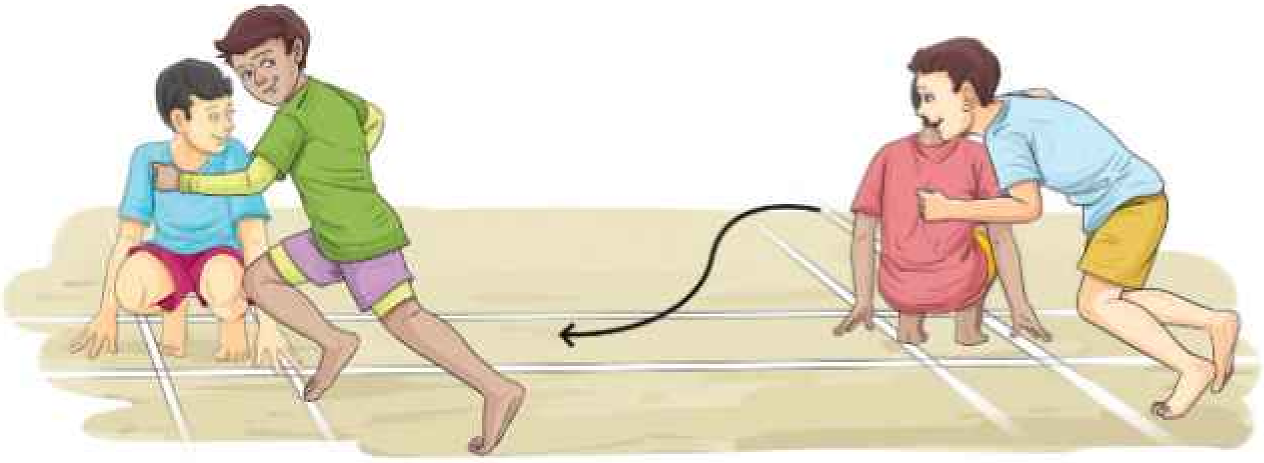
ଧୀରେ ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ କର

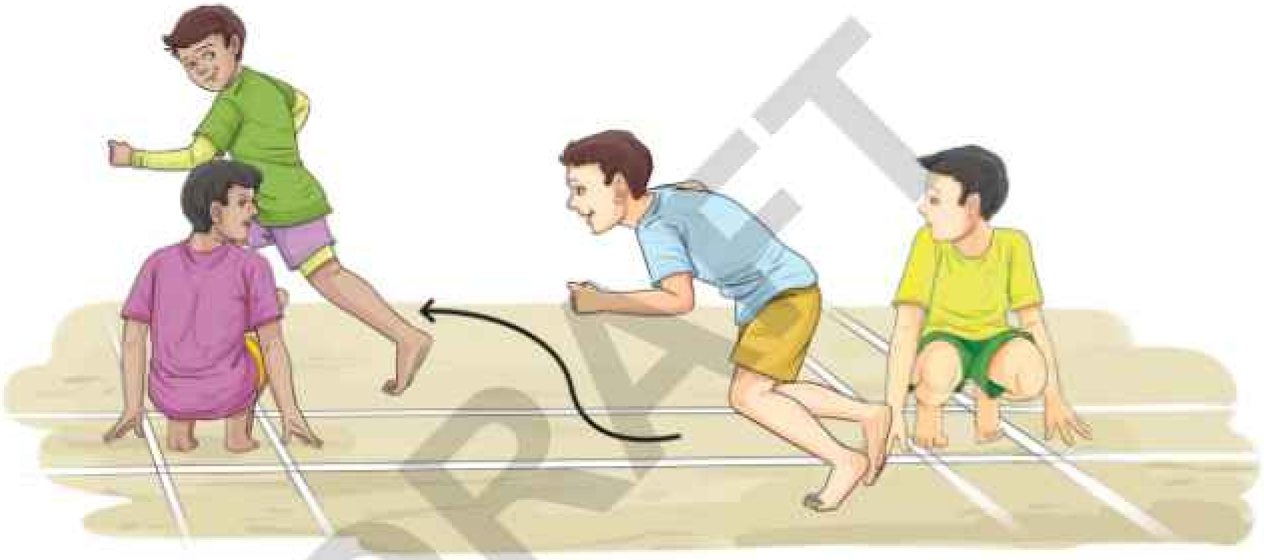
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ରୁ ଆରମ୍ଭ କର କିମ୍ବା ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଡାଞ୍ଚା ଦେଇ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କର । ଉପଯୁକ୍ତ ପାଦ ଚାଳନା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।
- ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କର ଯେପରିକି, ଚକ୍‌ମା ଦବା, ଗୋଡ଼େଇବା ଏବଂ ଛୁଇଁବା ଭଳି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଖୋ-ଖୋରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବେ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ାଯିବ ।

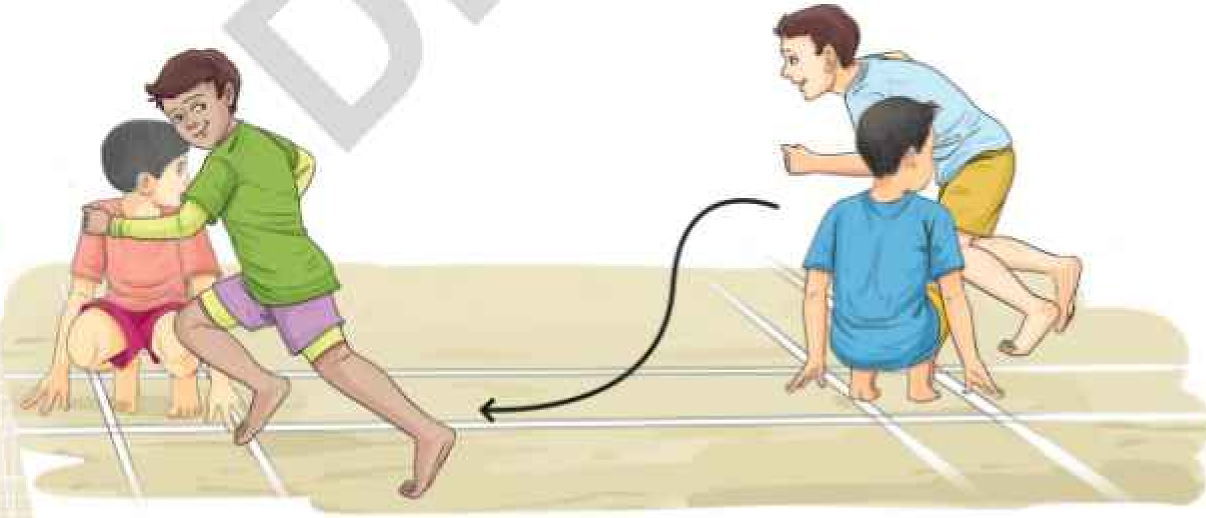
ଧୀରେ ଧୀରେ ବେଗ ବଢ଼ାନ୍ତୁ

ଅଙ୍କା ବଙ୍କା ଦୌଡ଼ରେ ଖେଳାଳିମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବେଗ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ । ଶୀଘ୍ରତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଗତିବିଧି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

DRAFT







DRAFT

ପାର୍ଶ୍ୱ ଗତିବିଧି (ପାର୍ଶ୍ୱ ଦୌଡ଼)

- କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପାଦରେ ଅନ୍ୟ ପାଦ ଅତିକ୍ରମ କରି ପାର୍ଶ୍ୱ ଗତିବିଧି ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହା ଚତୁରତା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗତିବିଧି (କୌଣସି ଢାଞ୍ଚା ନାହିଁ)

- ଥରେ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବା ପରେ, ଶିକ୍ଷକ ଅଙ୍କବଙ୍କା ଆକସ୍ମିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଦେବେ କିମ୍ବା ଦୃଶ୍ୟ ସଂକେତ ବ୍ୟବହାର କରିବେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବାକୁ ଆହ୍ୱାନ କରିବେ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଖୋ-ଖୋ ଖେଳର ସିଙ୍ଗଲ ଚେନ୍‌ର କୌଶଳ ଖମ୍ବରୁ ଖମ୍ବ ଦୌଡ଼ିବାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଖୋ-ଖୋ କୋର୍ଟ ଅତିକ୍ରମ କରୁଥିବା ଖେଳାଳି ହିଁ ବିଜେତା ହେବ ।

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ

ଖୋ-ଖୋ ଖେଳିବା ସମୟରେ ତୁମ ଯେଉଁ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କଲ ତାହାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ବିନିମୟ କର । ତୁମେ ଏକ ଗତି ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ କିପରି ଏକ ଅନିୟମିତ ଦୃଶ୍ୟର ସଙ୍କେତ ଅନୁମାନ କରିଥିଲ ?

ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ପାର୍ଶ୍ୱ ଚାଲି ପଛୁଆ ଚାଲି ଧିର ଦୌଡ଼ ଅଭ୍ୟାସ	ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା	ଧନୁରାସନ, ମକରାସନ, ଚକ୍ରାସନ	ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା କୌଶଳ

ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା

ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା ହେଉଛି ଏକ କୌଶଳ ଯାହାକୁ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଧାବନକାରୀମାନେ ଦ୍ରୁତ ମୋଡ଼ ଏବଂ ଛୁଇଁବା କିମ୍ବା ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କୁ ଟ୍ୟାପ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

- ଖମ୍ବ ନିକଟକୁ ଯିବା ସମୟରେ, ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଦୌଡ଼ ବଜାୟ ରଖ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଖମ୍ବ ନିକଟରେ ବୁଲିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ସେତେବେଳେ ଖମ୍ବ ଉପରେ ଆଖି ରଖ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ଖମ୍ବରେ ପହଞ୍ଚିବା ମାତ୍ରେ ନିଜ ଭିତର ପାଦ (ଖମ୍ବ ନିକଟରେ ଥିବା ପାଦ)କୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ମୋଡ଼ ଆରମ୍ଭ କର ।
- ନିକଟତର ପାଦରେ ଏକ କ୍ଷିପ୍ର ଗତି ବ୍ୟବହାର କରି ତୁମ ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ିବା ଦିଗରେ ବୁଲାଅ ।

DRAFT

୧

୨

୩

୪

DRAFT

- ଏହା ସହିତ ଦୂରରେ ଥିବା ମୁକ୍ତ ଗୋଡ଼କୁ ଖମ୍ଭ ଚାରିପଟେ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ବୁଲାଇ ପାରିବ ।

ଧକ୍କା ଦେବା

- ତୁମ ପାଳି ସରିବା ପରେ, ଦୌଡ଼ିବା ଦିଗରେ ଖମ୍ଭକୁ ଠେଲି କରି ଆସ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଖମ୍ଭ ସଟଲ୍ ରନ୍: (ଖମ୍ଭରୁ ଖମ୍ଭ ଦଉଡ଼ିବା) ଦୁଇଟି ଦଳ 'କ' ଓ 'ଖ' ଗଠନ କର । ଯେଉଁ ଦଳ ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଖମ୍ଭ ସଟଲ୍ ରନ୍ ପୂରଣ କରିବ, ସେ ଜିତିବ । ଦଳ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖୋ-ଖୋ ଖମ୍ଭରୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ୪ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଧାଡ଼ିରେ ବସିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଦଳ 'କ'ର ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ଖମ୍ଭ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି, ପାଳି ପୂରାକରି ଖୋ ସଂକେତ ଦେବାକୁ ଫେରି ଆସିବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଖକୁ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟ ସମାନ କଥା ଦୋହରାଇବେ । ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ସଟଲ ରନ୍ ଶେଷ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଜାରି ରଖିବେ । ରନ୍‌ର ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ ଭାଗର ସମୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବେ । ସେହିଭଳି ଦଳ 'ଖ' ଖେଳାଳିମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଖମ୍ଭରେ ବୁଲିବା କୌଶଳ

ପ୍ରତିଥର ଖମ୍ଭ ଚାରିପଟେ ବୁଲିବା ସମୟରେ କ'ଣ ହୁଏ ? ଯେତେବେଳେ କହୁଣୀ ଟାଣ କିମ୍ବା ଢିଲା ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ କିପରି ଲାଗେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଅବରୋଧ କରି ପିଛା କରିବା

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
କୁଦିବା ଏବଂ ଦଉଡ଼ି ଡେଇଁବା, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ପଶ୍ଚାତଧାବକର ଅବରୋଧ କରି ଗୋଡ଼ାଇବା	ଛାତି ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ	ପୂର୍ବାନୁମାନ

ପଶ୍ଚାତ୍ଧାବକରୁ ଅବରୋଧ କରି ଗୋଡ଼ାଇବା

ଅବରୋଧ

- ବିରୋଧି ସଦସ୍ୟ (ପଶ୍ଚାତ୍ଧାବକ)ଙ୍କ ରଣନୀତିର ଗୁରୁତ୍ୱ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ 'ଅବରୋଧ' ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଏହା ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ରଣନୀତି ସହ ସମାନ ଥାଏ । ଏଥିସହ ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବେ ଅନୁସରଣ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଶିଖିବେ ।

ଗତିବିଧିର ସମନ୍ୱୟ କର

- ଏଥିରେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କ ପୂର୍ବ ଆକଳନକୁ ଜାଣିବା ଏବଂ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ତୁମ ଆଭିମୁଖ୍ୟକୁ ସଜାଡ଼ି ନେବା । ଏହି କୌଶଳରେ ପଶ୍ଚାତଧାବକ ଉଠି ସିଧା ରେଖାରେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଆଡ଼କୁ ଚାଲିଥାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ବି ସୁଯୋଗ ମିଳେ ପଶ୍ଚାତ୍ଧାବକ ସିଧା, ବାମ କିମ୍ବା ଡାହାଣକୁ ଗତିକରି ବିପକ୍ଷ ଦୌଡ଼ାଳି ଆଡ଼କୁ ଗତିକରିଥାଏ ।

DRAFT

DRAFT

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପଶ୍ଚାତଗମନର ଅଭ୍ୟାସ

- ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପିଛା କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କର ଯେଉଁଠାରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ ଧାବକମାନେ ଗୋଟିଏ ଦୌଡ଼ାଳିକୁ ପିଛା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏହା ତୁମ ଦକ୍ଷତା ଯଥା ବେଗ, ସମୟ ଏବଂ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କ ଗତିବିଧିର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବାର କ୍ଷମତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଅବରୋଧ କରି ରିଲେ ଦୌଡ଼- ଦୁଇଟି ଦଳ 'କ' ଏବଂ 'ଖ' ଗଠନ କର, ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶେଷ କରିବ ସେହି ଦଳ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଜିତିବ । ମଧ୍ୟ ରେଖାରେ ବସିବା ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଦଳ 'କ' ପ୍ରଥମ ଧାଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି । ଦଳ 'କ'ର ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ବସିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଖୋ ଦେବା ପାଇଁ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଖେଳାଳି କ୍ରସ୍ ଲାଇନ୍‌ରେ ଚାଲି, ୩ଟି ପାଦ ନେଇ ବାମ ଆଡ଼କୁ ଯାଇ ଆକ୍ରମଣକରି ୪୫° କୋଣରେ ରଖାଯାଇଥିବା କୋନ୍‌କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ବାମ ମୋଡ଼ ଦେଇ ଫେରି ଆସି କୋଠରୀ ନମ୍ବର ୨ରେ ବସିଥିବା ଦ୍ୱିତୀୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଖୋ ସଂକେତ ଦବା ପାଇଁ ଚୟନ କରନ୍ତି । ଅଷ୍ଟମ ଖେଳାଳି ଏହା କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଏହାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତି ଏବଂ ଖମ୍ବ ଛୁଇଁବାକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି । ଦଳ ଖ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବେ । ସେହିଭଳି ସମାନ ରିଲେକୁ ଡାହାଣ ମୋଡ଼ ନେଇ ଖେଳାଯାଇପାରିବ । ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟରେ ରିଲେ ଶେଷ କରିଥିବା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଜିତିଥାଏ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପୂର୍ବାନୁମାନ

ଆଚ୍ଛାଦନ ଏବଂ ପିଛା କରିବାର ରଣନୀତି ଏବଂ ପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ସୁଯୋଗକୁ କିପରି ଆକଳନ କରାଯିବ ସେ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ଖୋ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଧାବକ ମଧ୍ୟରେଖାର ଦୁଇ ହାତ ବାହାରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

DRAFT

ଚେନ୍ (ଶୃଙ୍ଖଳ)

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
କୁଦିବା ଏବଂ ରଶି ଡେଇଁବା ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ନିତମ୍ବ ମାସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୋଚନ	ଚେନ୍ (ଶୃଙ୍ଖଳ)	ଗଣ୍ଡି ବୁଲାଇବା, ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଠା ମାଂସପେଶୀରେ ପ୍ରସାରଣ, ଜଙ୍ଘ ଉପର ଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଙ୍କୋଚନ	ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ

ଚେନ୍ (ଶୃଙ୍ଖଳ)

ଧାରଣା

- ଗୋଟିଏ ଦଳ ମିଳିତ ଭାବେ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କୁ ଘେରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ନ ଦେବା ।

ସ୍ଥିତି

- ସୁନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମେ ଚେନ୍‌ରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝିଛ । ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆରମ୍ଭରେ ଖେଳାଳିମାନେ ଯେଉଁ କ୍ରମରେ ଧାଡ଼ିରେ ରହିବେ ସେହି ଆଧାରରେ ପଦବୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯିବ । ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଚେନ୍‌ରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସମୟ

- ଏକ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଗଠନକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ମିଳିତ ଭାବରେ ଏକାଠି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ, ଧୀର ଗତିରେ ଶୃଙ୍ଖଳ ଅଭ୍ୟାସ କର ଏବଂ କେବଳ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

DRAFT

ହାତ ଏବଂ ମୌଖିକ ସଙ୍କେତ

- ଚେନ୍ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହାତ ଏବଂ ଶବ୍ଦ ସଂକେତ ବ୍ୟବହାର କର । କେତେବେଳେ ଚେନ୍ ଗଠନ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ କେତେବେଳେ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କ ଗତିବିଧିକୁ ଆଧାରକରି ନିଜ ସ୍ଥିତିକୁ ଖାପଖୁଆଇବେ ସେ ବିଷୟରେ ଖେଳାଳିମାନେ ସଚେତନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ବସିବା ଗିଲେ ଦୌଡ଼ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ୯ ଜଣ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ପ୍ରତି ଦଳରୁ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ୨-୩ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଖୋ-ଖୋ ବସିବା ସ୍ଥିତିରେ ରହିବେ । ଗଳି ଧାଡ଼ିର ସାମ୍ନାରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରେ ବସିଥିବା ସାଥୀଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି ଦୌଡ଼ି ଆରମ୍ଭକରିବେ ଏବଂ ତା'ପରେ ସେମାନଙ୍କ ପିଠିରେ ସ୍ପର୍ଶ ଦେବେ (ଖୋ ସଂକେତ) ଏବଂ ଶେଷ ସାଥୀର ଦୌଡ଼ ଶେଷ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କ୍ରମ ଜାରି ରହିବ । ଯେଉଁ ଦଳ ଏହି ଦୌଡ଼ ଶୀଘ୍ର ଶେଷ କରିବେ ସେହି ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ - ତୁମେ କିପରି ଠିଆ ହୋଇ ସଂକେତ ଦେବା ପାଇଁ ଅନୁମାନ କରିଥିଲ ଏବଂ ପିଛାକରି ଖୋ ସଂକେତ ଦେବାର ସମୟ ହ୍ରାସ କରିଥିଲ ବିସ୍ତୃତ କରି କୁହ ।

ଛଳନା ଖୋ

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଗୋଡ଼ ଖସଡ଼ିବା ଏବଂ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ରେ କୁଦା ମାରିବା, ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛାତି ସହ ଲଗାଇବା ଜଂଘ ଉପରି ଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଛଳନା 'ଖୋ'	କପୋତାସନ ବାଳାସନ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ	ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଛଳନା ଖୋ

ଛଳନା

ଛଳନା ଖୋ

- ଛଳନା ଖୋ ହେଉଛି ପ୍ରତିରୋଧକମାନଙ୍କୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ମିଛ ରଣନୀତି, ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଏବଂ ଚକମା ଦେବାର ଭଲ ଉପାୟ ।

ସମୟ ଏବଂ ଅନିଶ୍ଚିତତା

- ଛଳନା ଖୋ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ସମୟରେ ସମୟ ଏବଂ ଅନିଶ୍ଚିତତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତୁମର ଗତିବିଧିର ପ୍ରବାହରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ନକରି ଛଳନାରେ ତୁମ ସାମଗ୍ରିକ ଖେଳରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ସଂଯୋଜିତ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ

- ତୁମ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଛଳନାଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କର, ଯେଉଁଠାରେ ତୁମ ସଂକେତ କିମ୍ବା ସଙ୍କେତଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ସେହି ଦୃଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ କର । ଏହା ପ୍ରକୃତ ଖେଳ ସମୟରେ ଛଳନାଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ବାସ୍ତବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

DRAFT

ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଛଳନାର ଅଭ୍ୟାସ

- ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ ଆୟୋଜନ କର ଯାହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଛଳନା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଜନା କର ଯେଉଁଠାରେ ତୁମକୁ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀମାନଙ୍କୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ଛଳନା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଛଳନାଦେବାରେ ପ୍ରବୀଣ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ୯ ଜଣ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ୩ରୁ ୪ଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ପ୍ରତି ଦଳରୁ ୮ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳି ଏଥିରେ ଖୋ-ଖୋ ସ୍ଥିତିରେ ବସିବେ ଏବଂ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଟାର୍ଗେଟ ହେଉଛି ୩ ଜଣ ପ୍ରକୃତ ଖୋ ସଂକେତ ଦେବାବେଳେ ଦୁଇଟି ଛଳନା ଖୋ ଯଥାଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ସଂକେତ ଦେଇ 'ପଞ୍ଚମ' ବୋଲି ଚିତ୍କାର କରିବେ । ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରିଥିବା ଦଳ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଜୟୀ ହେବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଛଳନା

ତୁମେ କିପରି ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଛଳନା ଖୋ ଦେଇ ସେହି ଧାରଣା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

DRAFT

ତୁମେ ଜାଣ କି ?
ଏକ ଖମ୍ବ ନିକଟରେ ଛଳନା ଖୋ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଖମ୍ବ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଲିବା

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଜମ୍ପିଂ ଜ୍ୟାକ୍ ଏବଂ ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ, ଛାତି ପିଠି ଓ ଜଂଘ ଉପର ଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ଖମ୍ବ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଲିବା	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହାର ପ୍ରସାରଣ ଓ ଗଣ୍ଡି ବୁଲାଇବା ସଙ୍କୁଚନ, ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ପାଦ ଅଙ୍ଗୁଳି ସ୍ପର୍ଶ କରିବା	ପଦଚାଳନା ଏବଂ ଖମ୍ବ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଲିବାର ନିରାପତ୍ତା

ଖମ୍ବ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଲିବା

ନିକଟତର ହେବା

- ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଖମ୍ବ ନିକଟକୁ ଆସୁଛ, ଏକ ଶାରୀରିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ, ଦ୍ରୁତ ଗତି ଓ ନିରନ୍ତର ଗତି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ନିଜ ଶରୀରକୁ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ନିମ୍ନଗାମୀ କର ଏବଂ ବୁଲିବା ଦିଗରେ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଲି ଯାଅ ।
- ଖମ୍ବ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଯଦି ତୁମେ ବାମ ଦିଗକୁ ବୁଲୁଛ, ତେବେ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଲଗାଇ ଡାହାଣ ହାତରେ ଖମ୍ବକୁ ଧରି ବୁଲ, ଯଦି ତୁମେ ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ବୁଲିବ, ତେବେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଲଗାଅ ଏବଂ ବାମ ହାତରେ ଧରି ବୁଲିପଡ଼ ।
- ଶରୀରର ଉପର ଅଂଶକୁ ଗତିଶୀଳ କରାଇ ନିଜର ମୁକ୍ତ ବାହୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଆଉଟ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

DRAFT

ଧକ୍କା ଦେବା

- ଖମ୍ବ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଲସାରିବା ମାତ୍ରେ ଉପର ପାଦ ଓ ଦୁଇ ହାତରେ ଶରୀରକୁ ଧକ୍କା ଦିଅ । ବୁଲିବାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ମୁକ୍ତ ପାଦକୁ ଖମ୍ବ ଚାରିପଟେ ବୁଲାଅ ।

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପଦଚାଳନା ଏବଂ ଖମ୍ବ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଲିବାର ନିରାପତ୍ତା

- ଖମ୍ବ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଲିବାପାଇଁ ପଦଚାଳନା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ? ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ସହିତ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।
- ଖମ୍ବ ସହିତ ମୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ର ଧକ୍କା ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଲେଖ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

କହୁଣୀ ଛନ୍ଦି ଆହ୍ୱାନ ଦେବ : ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ଉଭୟ ଦଳ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇ ପାଖାପାଖି ୬ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଠିଆ ହେବେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରୁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ଆସି ପରସ୍ପର ସହ କହୁଣୀ ଛନ୍ଦିବେ। ଉଭୟ ଖେଳାଳି ଗୋଲରେ ବୁଲୁଥିବାବେଳେ ଯେକୌଣସି ଲୋକଗୀତର ଗୋଟିଏରୁ ଦୁଇଟି ଧାଡ଼ି ଗାଇବେ । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଶେଷ ହେବାପରେ ଉଭୟ ଖେଳାଳି ପରସ୍ପରକୁ ନିଜ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସଫଳତାର ସହ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନିଜ ଦଳ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେବେ, ସେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବେ । ସମସ୍ତେ ନିଜ ପାଳି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବେ ।

ଲୋକଗୀତ :

- କୁଆଁର ପୁନେଇ ଜହ୍ନଲୋ, ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ...
- ନୂଆ ଖାଇ ନାହିଁ ଯାଉପେ ସରଗର ତରା......
- ଠିଆପୁଚି ନାରଙ୍ଗ, ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ାକ ସାରଙ୍ଗ.....
- ରଜଦୋଳି କଟକଟ, ମୋ ଭାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ସୁନାମୁକୁଟ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା :

ଉପରୋକ୍ତ ଖେଳଟି ଖେଳାଇବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆଞ୍ଚଳିକ ଗୀତ ବୋଲିବାକୁ କହିବେ।

ପାଦ ଅଙ୍ଗୁଳି ସ୍ପର୍ଶ

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗ ବୁଲାଇବା, ଆଣ୍ଠୁକୁ ୯୦° ସମାନ୍ତରାଳ ଆଗକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା, ଏବଂ ପଛକୁ ଲାତ ମାରିବା	ପାଦ ଅଙ୍ଗୁଳି ସ୍ପର୍ଶ	ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗ ବୁଲାଇବା ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ଆଗ ଏବଂ ପଛକୁ ଦୋହଲାଇବା, ପ୍ରଜାପତି ଆସନ	ଶରୀରକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ପହଞ୍ଚିବା

ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଳି ସ୍ପର୍ଶ

ସ୍ଥିତି

- ତୁମେ ବସିଥିବା ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥା ଭଳି (ଆମେ ପୂର୍ବରୁ ଶିଖିଥିଲେ), ପ୍ରତିରୋଧକ ଗତିବଧିର ଶିଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।

କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ

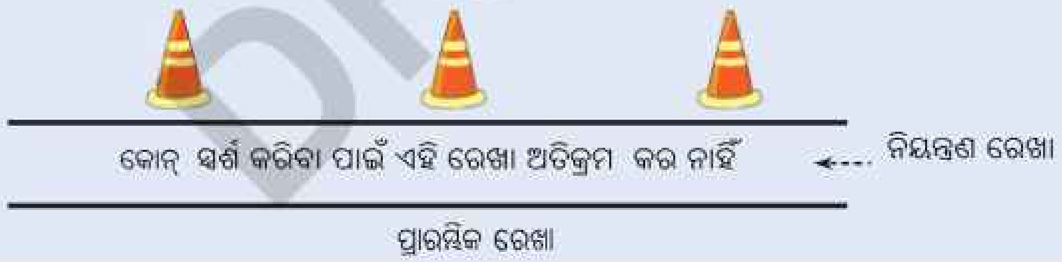
- ତୁମ ପ୍ରତିରୋଧକ ଗତିବିଧି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଗତି, ଦିଗ ଓ ଢାଞ୍ଚାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ସେମାନଙ୍କ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସମୟ

- ସମୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ପାଖେଇ ଆସୁଥିବା ବେଳେ, ତୁମେ ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ୍, ମଧ୍ୟ ରେଖା ଉପରେ ନ ପଡ଼ି ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କ ଅଙ୍ଗୁଳି କିମ୍ବା ପାଦରେ ଛୁଇଁବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

କୋନ୍‌କୁ ଧର: ପ୍ରାୟ ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖା ଚିତ୍ରିତ କର । ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖାର ଏକ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନରେ ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ତିନୋଟି କୋନ୍ ରଖ । ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖା ପଛରେ ଧାଡ଼ି ବାନ୍ଧିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ ନକରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ (କେନ୍ଦ୍ର, ଡାହାଣ, ବାମ) ଅନୁଯାୟୀ କୋନ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି ଯିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବେ । ଶିକ୍ଷକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ କରିପାରିବେ ।



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଶରୀରକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ପହଞ୍ଚିବା

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖା ଉପରେ ନ ପଡ଼ି କୋନ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା କୌଶଳ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳ

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ କୁଦିବା ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳ	ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ପ୍ରସାରଣ	ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ପ୍ରଶଂସା

DRAFT

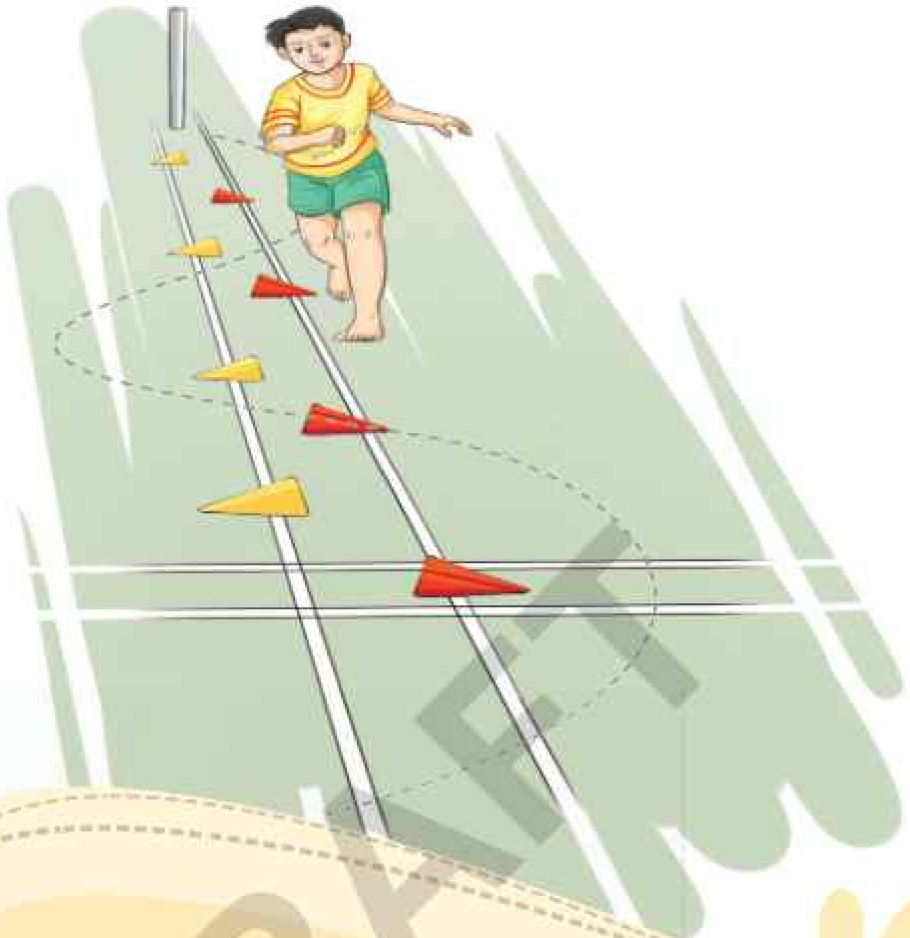
୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳ

ଧାରଣା

- ୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳ ଖୋ-ଖୋରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ରଣନୀତିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳାଳିମାନେ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳ ଗଠନ କରନ୍ତି ସାମ୍ନାରେ ୩ ଜଣ, ମଝିରେ ୨ ଜଣ ଏବଂ ଆଗରେ ୩ ଜଣ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଧାବକ ରୁହନ୍ତି । ଏହି ଗଠନ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଅବସ୍ଥାନ

- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମେ ୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳରେ ତୁମ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନ ବୁଝିଛ । ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆରମ୍ଭରେ ଖେଳାଳିମାନେ ଯେଉଁ କ୍ରମରେ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତି ସେହି ଆଧାରରେ ପଦବୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ । ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଶୃଙ୍ଖଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଛି ।



ପ୍ରଦର୍ଶନ

- ୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳ ଗଠନରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତି ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯିବ । ସାମ୍ନା, ମଝି ଓ ପଛରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଭୂମିକା ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କୁ ପିଛା କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ କିପରି ଏକାଠି କାମ କରନ୍ତି ତାହା ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କର ।

ଅଭ୍ୟାସ କର

- ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଧାବକ ବିନା ୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳ ଗଠନ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ବିରୋଧୀଙ୍କ ଚାପ ବିନା ଶୃଙ୍ଖଳ ଗଠନ ଏବଂ ତୁମ ଗତିବିଧିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାର କୌଶଳ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରିବ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଠିଆ ଖୋ-ଖୋ: ଏକ ବୃତ୍ତ ଗଠନ କର । ଛଅଟି ଦଳ ଗଠନ କରି ବୃତ୍ତର ସୀମାରେ ଠିଆ ହୁଅ । ତୁମ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ପଶ୍ଚାତଧାବକ ହେବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଦୌଡ଼ାଳି ହେବ । ପଶ୍ଚାତଧାବକ ବୃତ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଦୌଡ଼ାଳି ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଦୌଡ଼ାଳି ପାସ୍ କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ବୃତ୍ତରେ ହିଁ ପ୍ରବେଶ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ଧାବକ ଲେନ୍ ସମ୍ମୁଖରେ ଠିଆ ହୋଇପାରିବ । ଯେଉଁ ଲେନ୍‌ରେ ଶେଷ ବ୍ୟକ୍ତି ଧାବକ ହେବେ ସେହି ଲେନ୍‌ରେ ଧାବକ ଯୋଗ ଦେବେ । ଯଦି ପିଛା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦୌଡ଼ାଳିକୁ ଧରିଥାଏ, ତେବେ ଦୌଡ଼ାଳି ପଶ୍ଚାତ୍‌ଧାବକରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାର ବିପରୀତ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ପ୍ରଶଂସା

ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ତୁମେ କିପରି ପ୍ରଶଂସା କରିବ ଏବଂ କାହିଁକି ?

DRAFT

ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ

ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲର ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା

DRAFT

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ ଖେଳ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା । ଏହା ଏକ ଦ୍ରୁତ ଗତିର ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଦଳଗତ ଖେଳ ଯାହା ହାତ ଦ୍ୱାରା ବଲ୍‌ରେ ଖେଳାଯାଏ । ଖେଳାଳିମାନେ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍ ପାସ୍, ଡ୍ରିବଲ୍ ଏବଂ ସୁଟ୍ କରନ୍ତି । ପ୍ରତିରକ୍ଷାରେ ପାସ୍‌କୁ ଅଟକାଇବା ଏବଂ ସଟ୍ ଅବରୋଧ କରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଏଠାରେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା:

୧. **ଶିଖିବା ଏବଂ ଖେଳିବା :** ସହଯୋଗିତା ଖେଳ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ କିପରି ଖେଳିବା, ଏଠାରେ ଶିଖିବା ।

୨. **ଉତ୍ତମ ସମନ୍ୱୟ, ଶକ୍ତି ଏବଂ ସହନଶୀଳତା:** ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ଆମର ସମନ୍ୱୟ, ଶକ୍ତି ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

୩. **ଦଳଗତ ଉତ୍ସାହ:** ଆମେ ଖେଳ ସମୟରେ ଏକାଠି କାମ କରିବା, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିବା ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ଆସ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ ଖେଳିବା, ଏକ ଦଳ ଭାବରେ କାମ କରିବା ଏବଂ ମଜା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ।

ପାସ୍ ଦେବା

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଅଣ୍ଟା ତଳକୁ ବୁଲାଅ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ୯୦° ସମାନ୍ତରାଳ କରି ଆଗକୁ ଉଠାଇବା ଏବଂ ପଛକୁ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ କରିବା	ପାସ୍ ଦେବା	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ ଓ ଗଣ୍ଠି ବୁଲାଇବା, ଆଗକୁ ନଇଁ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ପାଦ ଅଙ୍ଗୁଳି ଛୁଇଁବା	ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚାଇବା

ହ୍ୟାଣ୍ଡ ବଲକୁ ପାସ୍ ଦେବା

DRAFT

ସ୍ଥିତି

- ତୁମ ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ଓସାରରେ ଅଲଗା ରଖ, ଏକ ସ୍ଥିର ଆଧାର ଗଠନ କର । ପଛ ବାହୁକୁ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ବିସ୍ତାର କରାଯିବ ।

ବଲ୍ ଧରିବା

- ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଖେଳାଳି ବଲ୍‌କୁ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଧରି, ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ କରି, ବଲ୍ ଚାରିପଟେ ଆଙ୍ଗୁଠି ବିଛାଇ ରଖିବ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ

- ସେମାନଙ୍କ ଗଣ୍ଡିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ଖେଳାଳି ଜଣକ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପାସ୍ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।

୧

୨

୩

୪

DRAFT

କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ଫିଙ୍ଗିଥିବା ବାହୁକୁ ପଛକୁ ଫେରାଇ ଆଣ । କହୁଣୀ ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ କୋଣରେ ରହିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ବଲ୍ ଟିକିଏ ପଛରେ ଓ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରହିବ ।
- ବଲ୍‌କୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ତରରେ ଫିଙ୍ଗିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ସହଜ ଭଙ୍ଗୀରେ ଖେଳାଳି ନିଜ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଓ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବେ । ବଲ୍ ମୁକ୍ତ ହେବାପରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ହାତର କଚଟି ବଢ଼ିଥାଏ ।

ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ବଲ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ବାହୁଟି ଇଚ୍ଛିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଇଙ୍ଗିତ କରି ଆଗକୁ ଓ ତଳକୁ ଗତି କରିଥାଏ । ଏହା ପାସ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଠିକ୍ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରି ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼: ଏକ ବୃତ୍ତ ଗଠନ କର । ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ 'ମାଙ୍କଡ଼' (ଖେଳାଳି) ରହିବ । ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍‌କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ପରସ୍ପରକୁ ଦେବା ସମୟରେ ମଝିରେ ଥିବା ମାଙ୍କଡ଼ ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇବ କିମ୍ବା ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଯଦି ମାଙ୍କଡ଼ ପାସ୍‌ରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ତେବେ ଅସଫଳ ପାସ୍ କରିଥିବା ଖେଳାଳି ନୂଆ ମାଙ୍କଡ଼ ପାଲଟିବ ।

ଭିନ୍ନତା: ମାଙ୍କଡ଼ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦୁଇ କିମ୍ବା ତିନୋଟି ହୋଇପାରେ ।

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚାଇବ

ଫିଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ବଲ୍ ଛାଡ଼ିବାର ସ୍ଥିତିକୁ ନିଜ ଶବ୍ଦରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରି ବର୍ଣ୍ଣନା କର । ଶରୀରର ମଧ୍ୟଭାଗ ରେଖାରୁ ବଲ୍ ଫୋପାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଏବଂ ଶରୀରର ମଧ୍ୟଭାଗ ରେଖାରୁ ନ ଫୋପାଡ଼ିଥିବା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ବଲ୍ ଧରିବା

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ କୁଦିବା, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ଧରିବା	ଛାତିର ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଶରୀରକୁ ବୁଲାଇ କାନ୍ଧର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ଆଖି-ହାତ ସମନ୍ୱୟ

ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ଧରିବା

ସ୍ଥିତି

- ପାଦକୁ କାନ୍ଧ-ପ୍ରସସ୍ଥ ଅଲଗା କରି ଠିଆ ହୋଇ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ନୁଆଁଇ ଦିଅ ।
- ବଲ୍ ପ୍ରତି ସହଜରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବା ପାଇଁ ପାଦରେ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖି ସାମାନ୍ୟ ଆଗେଇ ଯାଅ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ବଲ୍ ଧରିବା ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ପୃଷ୍ଠ ଭାଗକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ବିସ୍ତାର କର ସେତେବେଳେ ତୁମ ହାତକୁ ତୁମ ଶରୀର ସମ୍ମୁଖରେ ରଖ ।
- ବଲ୍ ଉପରେ ଆଖି ସ୍ଥିର ରଖିବା ସହ କହୁଣୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ରଖ ଏବଂ ଏହାର ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କର ।

DRAFT

- ନିଜ ହାତକୁ କୋହଳ କରି ବଲ୍‌କୁ ଧରି ରଖ, ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇ ସ୍ଥିର ରହିବ । ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ପାପୁଲିରେ ବଲ୍‌କୁ ଧରି ରଖ ।

ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ଦୂରତା କମାଇବା ପାଇଁ ବଲ୍ ନିକଟକୁ ଯାଅ । ନିଜ କହୁଣୀକୁ ପଛକୁ ଟାଣି ନିଜ ହାତକୁ ନିଜ ଶରୀର ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ଆଣ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବଲର ଶକ୍ତି କମ୍ ହେବ, ଯାହା ବଲ୍‌କୁ ପଛକୁ ଫେରିବାରେ ରୋକିବ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

କୁହ ଏବଂ ଧର: ଏକ ବୃତ୍ତ ଗଠନ କର । ଜଣେ ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗି ତାଙ୍କ ନାମ ଜୋରରେ ଡାକି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ତା'ପରେ ସେହି ଖେଳାଳିକୁ ବଲ୍ ଧରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଖେଳାଳି ବଲ୍ ନଧରିପାରି ବଲ୍ ପଡ଼ିଯାଏ ସେହି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଆଉଟ୍ ଘୋଷଣା କରାଯିବ । ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳରେ ରହିବ, ସେ ହିଁ ଖେଳରେ ବିଜେତା ହେବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଆଖି-ହାତ ସମନ୍ୱୟ

ବଲ୍ ଧରିବା କୌଶଳ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଆଖି-ହାତର ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କର ।

DRAFT

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ଚପଳତା, ଶକ୍ତି ଏବଂ ରଣ କୌଶଳ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।

୧୦-ପାସ୍

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ବାହୁ ବୁଲାଇବା ଏବଂ ଗତିବିଧି	୧୦-ପାସ୍	ଚଟାଣ ଚୁଇଁବା, ଗୋଡ଼ ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ, ଅର୍ଦ୍ଧ ନିର୍ମିତ ଗୋଡ଼ର ପ୍ରସାରଣ (କ୍ରାଉଚ୍)	ଠିକ୍ ଆକାର ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ

୧୦-ପାସ୍

ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ।

ଉପଲବ୍ଧ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଉପରେ ଦଳ ପିଛା ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ନିର୍ଭର କରେ । ଏହି ଖେଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କ୍ଷେତ୍ର ବା ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର। ଏହାର କଠିନ ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧ-କ୍ଷେତ୍ର କିମ୍ବା ତାହା ଠାରୁ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍‌ର ଏକ ଛୋଟ ଅଞ୍ଚଳ ନିଆଯାଇପାରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ବଲ୍ ସହ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ କ୍ରମାଗତ ଦଶଟି ପାସ୍ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ନିରନ୍ତର ଚଳପ୍ରଚଳ କରିବାକୁ, ଖୋଲା ସ୍ଥାନ ଖୋଜିବା ଏବଂ ପାସିଂ ଧାଡ଼ି ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବ। ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପାଇଁ ଖେଳି ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯଦି ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇ ଦିଆଯାଏ କିମ୍ବା ଫିଙ୍ଗି ଦିଆଯାଏ, ତା'ହେଲେ ବଲ୍ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାପରେ ନୂଆ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଦଳ ନିଜର ୧୦ ପାସ୍ ଶୃଙ୍ଖଳା ଶେଷ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

DRAFT

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ବଲ୍ ପାସ୍ ଏବଂ ଖେଳକୁ ଆଗେଇ ନେବା : ଦୁଇଟି ଦଳ ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଧାଡ଼ି ବାନ୍ଧି ସମାନ ଦିଗରେ ପରସ୍ପର ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ଚାଲିବେ । ସୁନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ ରହିବେ । ଜଣେ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଧରିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଖାଲି ହାତରେ ରହିବେ । ବଲ୍ ଧରିଥିବା ଖେଳାଳି ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଗ୍ରୁପ୍ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଦୌଡୁଥିବେ । ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଦଳର ଖେଳାଳି ଫିଙ୍ଗୁଥିବା ଦଳର ଧାଡ଼ିରେ ସାମିଲ ହେବେ । ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣକାରୀ ଦଳର ଧାଡ଼ିରେ ସାମିଲ ହୁଏ । ଉଭୟ ଦଳ ଦୌଡ଼ି ବଲ୍‌କୁ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଦେଇ ଖେଳ ଜାରି ରଖିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଠିକ୍ ଆକାର ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ

ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ଏବଂ ଧରିବାର ଠିକ୍, ଆକାର ଉପରେ ଆଲୋଚନା କର । ଏଥି ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନିୟମ ବହିର୍ଭୁତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଏହାର ନିୟମ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ଡ୍ରିବ୍‌ଲିଂ

ଶଶୀରର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ କୁଦିବା, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଡ୍ରିବ୍‌ଲିଂ	ବାହୁ ବୁଲାଇବା କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ଜଙ୍ଘ ପଛ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ ପେଷା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ସୃଜନଶୀଳରେ ଆଗେଇ ଯିବା

ଡ୍ରିବଲିଂ

ହାତର ସ୍ଥିତି

- ଉନ୍ନତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ, ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍‌କୁ ପାପୁଲି ବଦଳରେ ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ଧରି ରଖ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ବଲ୍ ପୃଷ୍ଠରେ ଅଙ୍ଗୁଳି ବିସ୍ତାର କର ।
- କଟଟି ଓ ହାତ ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ିରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ବଲ୍‌ର ଶୀର୍ଷରେ ହାତର ସ୍ଥିତିକୁ ବଜାୟ ରଖ ।

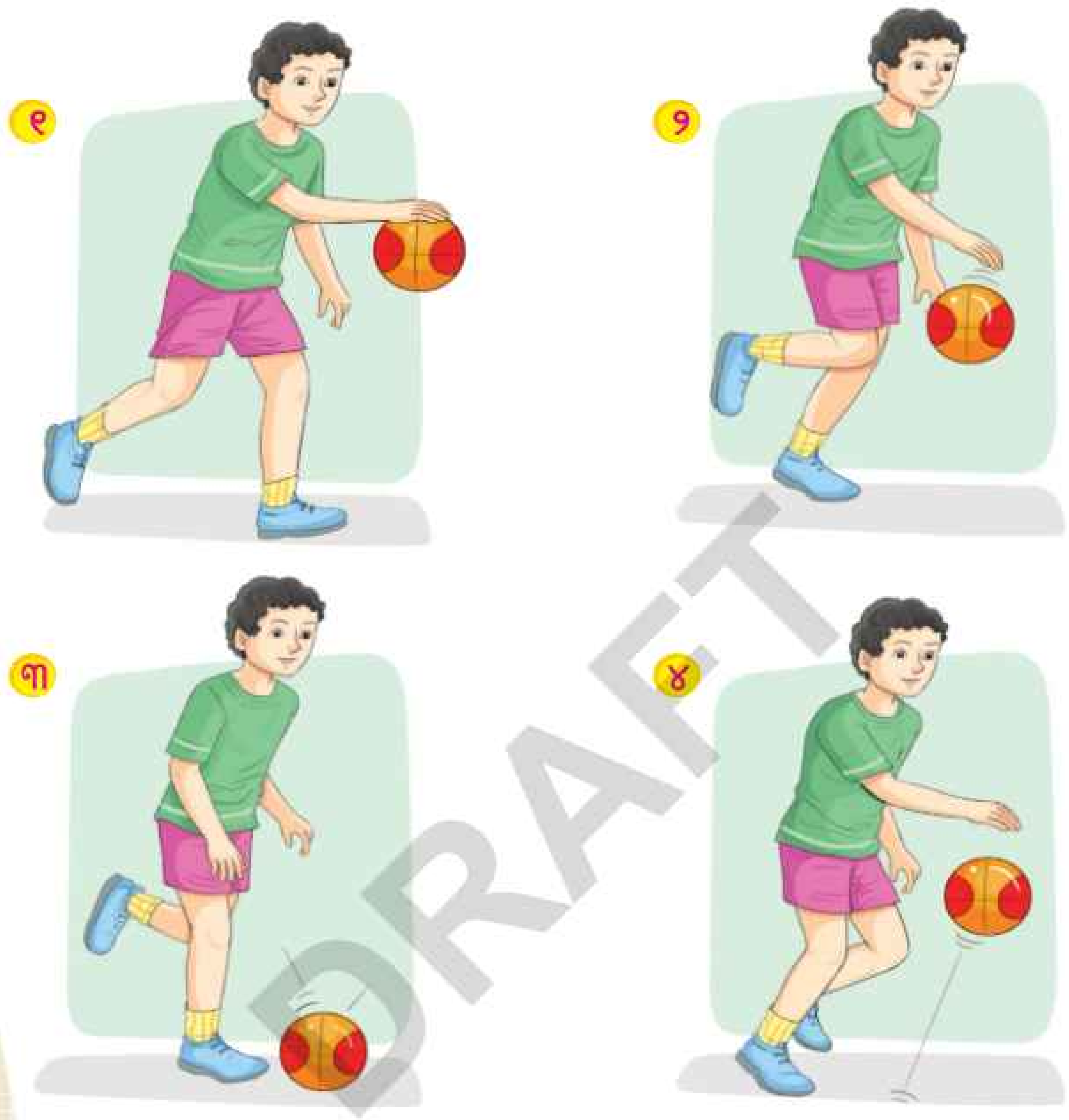
ଶରୀରର ସ୍ଥିତି

- ଆଣ୍ଠୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ଦେହକୁ ତଳକୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ । ଖେଳିବା କ୍ଷେତ୍ରକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡକୁ ଏବଂ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ ।

ଡ୍ରିବ୍‌ଲିଂ ଉଚ୍ଚତା

- ପ୍ରତିରୋଧକାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବଲ୍ ଧରିବା ଅଧିକ କଷ୍ଟକର କରିବା ପାଇଁ, ଏହାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ନିମ୍ନରେ ଭୂମି ପାଖାପାଖି ତଳକୁ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

DRAFT



DRAFT

- ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁଯାୟୀ ଡ୍ରିବଲ୍‌ର ଉଚ୍ଚତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବେ, କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ, ଏହାକୁ ଅଣ୍ଟା ସ୍ତରରୁ ତଳକୁ ରଖିବେ ।

ଉଭୟ ହାତ ବ୍ୟବହାର କର

- ଉଭୟ ହାତରେ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବାର କ୍ଷମତା ବିକଶିତ କର । ସାମଗ୍ରିକ ବଲ୍ ପରିଚାଳନା ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଅଣ-ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତରେ ଡ୍ରିବ୍‌ଲିଂ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

ପାହୁଣ୍ଡର ଦୈର୍ଘ୍ୟ

- ଡ୍ରିବ୍‌ଲିଂ ସମୟରେ ନିଜର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଅଧିକ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ, ବିନା ବଲ୍ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ଲମ୍ବା ପାଦ ନିଅ ।

ମୁଣ୍ଡର ସ୍ଥିତି

- ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ରଖ ଏବଂ ଖୋଲା ସ୍ଥାନ ଖୋଜ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଯୋଡି ତିଆରି କର । ଜଣେ ଖେଳାଳି ବୁଢ଼ା ଅଙ୍ଗୁଳି ଓ ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗୁଳି ମଧ୍ୟରେ ଢିଲା ଭାବରେ ଦଉଡ଼ି ଧରି କ୍ଷେତ୍ର ପରିକ୍ରମା କରିବେ । ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ନିଜ ବଲ୍‌କୁ ଡ୍ରିବ୍‌ଲ୍ କରି ଦଉଡ଼ି ଉପରେ ଏହାକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯଦି ସେମାନେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ମିଳିବ । ଦଉଡ଼ି ମୁକ୍ତ ହେବା ପରେ, ଭୂମିକା ବଦଳାଇବା । ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ସୃଜନଶୀଳରେ ଆଗେଇଯିବା

ଏକ ନୂତନ ଖେଳ ତିଆରି କର ଯାହା ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭାଗନେବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଡ୍ରିବ୍ଲିଂ

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଗୋଡ଼ ଖସଡ଼ାଇବା (ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱ) ଏବଂ ଡେଇଁବା, ଆଣ୍ଠୁ ବୁଲାଇବା ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଡିବଲିଂ	ଆଗ ଏବଂ ପଛକୁ ଶରୀର ଝୁଙ୍କାଇବା, ଶରୀର ନିମ୍ନଭାଗ ଗଣ୍ଡିକୁ ବୁଲାଇବା	ପଦ ଚାଳନା ଏବଂ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଭାବଭଙ୍ଗୀ

DRAFT

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଡ୍ରିବ୍ଲିଂ

କୋନ୍ କିମ୍ବା ମାର୍କର୍‌ର ଏକ ସେଟ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି କଷ୍ଟକର ପ୍ରତିବନ୍ଧକମୟ କ୍ଷେତ୍ର ସୃଷ୍ଟି କର । ବାସ୍ତବ-ଖେଳର ଅନୁକରଣ କରିବା ପାଇଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଅଙ୍କା ବଙ୍କା, ବୁଲାଣି ଏବଂ ହଠାତ୍ ମୋଡ଼ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଢାଞ୍ଚାରେ ସଜାଡ । ଖେଳାଳିମାନେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସମୟରେ ସର୍ବନିମ୍ନ କିମ୍ବା ଶୂନ୍ୟ ବେଗରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଗତିବିଧି ସହିତ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଡ୍ରିବଲିଂ କରିବା ସମୟରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ସାଧୁ ଏବଂ ରାକ୍ଷାସ: ଏଥିରେ ଏକ ଚିହ୍ନିତ ଅଞ୍ଚଳ ମଧ୍ୟରେ ଚାରି ଜଣ ପିଲା (ସାଧୁ) ଡ୍ରିବ୍‌ଲିଂ କରିବେ ଯେତେବେଳେ କି ଦୁଇ ଜଣ ପିଲା (ରାକ୍ଷାସ) ସେମାନଙ୍କୁ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ପରସ୍ପରଠାରୁ ପାଖାପାଖି ୪ ମିଟର ଦୂରରେ ଥିବା ଚାରିକୋଣରେ ୪ଟି କୋନ୍ ଲଗାଯିବ । ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧ ରୁ ୪ ମଧ୍ୟରେ ରହିବ । ପ୍ରଥମ ଓ ତୃତୀୟ ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଲ୍ ପାଇବେ ଏବଂ ସମାନ ସମୟରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ହ୍ୱିସିଲ୍ ଶବ୍ଦରେ ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ଦୁଇ ଥର ବଲ୍‌କୁ ଡ୍ରିବଲ୍ କରି ଦ୍ୱିତୀୟ ଖେଳାଳି ଆଡ଼କୁ ଫିଙ୍ଗିବ ଏବଂ ତା'ପରେ ଦୌଡ଼ି ଦ୍ୱିତୀୟ ଖେଳାଳିର ସ୍ଥାନ ନେବେ । ସେହିଭଳି ତୃତୀୟ ଖେଳାଳି ଦୁଇ ଥର ଡ୍ରିବଲ କରି ଚତୁର୍ଥ ଖେଳାଳି ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ । ଏହା ଏକ ରିଲେ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ଏବଂ ଦୁଇ ଜଣ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଅବରୋଧ କରି ଏହି ରିଲେକୁ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯିଏ ବଲ୍‌ରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସଫଳ ହେବ ସେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହ ଭୂମିକା ବିନିମୟ କରିବ ଏବଂ ରିଲେ ଜାରି ରଖିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପଦ ଚାଳନା ଏବଂ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଭାବଭଙ୍ଗୀ

ତୁମର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଦଳର ସଦସ୍ୟଙ୍କର ପଦଚାଳନା ଏବଂ ଶରୀର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ତୁମେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକୁ କିଭଳି ଆକଳନ କରିବ ?

ବଲ୍ ସୁଟ୍ କର

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ କୁଦିବା, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ବଲ୍ ସୁଟ୍ କର	ଧନୁରାସନ, ମକରାସନ, ଚକ୍ରାସନ	ଜିନିଷକୁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କରିବା

ବଲ୍ ସୁଟ୍ କର

ବଲ୍ ଧରିବା

- ବଲ୍‌କୁ ଫିଙ୍ଗିବା ବେଳେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ପାଇଁ ତୁମ ଅଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ବିସ୍ତାର କର ବଲ୍‌କୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରିରଖ ।

ସ୍ଥିତି

- ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ଓସାର ପରିମିତ ଅଲଗା ରଖ ।
- ତୁମ ଶରୀର ପାର୍ଶ୍ୱପଟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ଏବଂ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗୁ ନ ଥିବା କାନ୍ଧକୁ ସେହି ଆଡ଼କୁ ରଖ ।
- ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଉଭୟ ପଞ୍ଝାରେ ତୁମ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ରଖ। ଏହାପରେ ନିଜକୁ ଉଚ୍ଚ ଡିଆଁ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

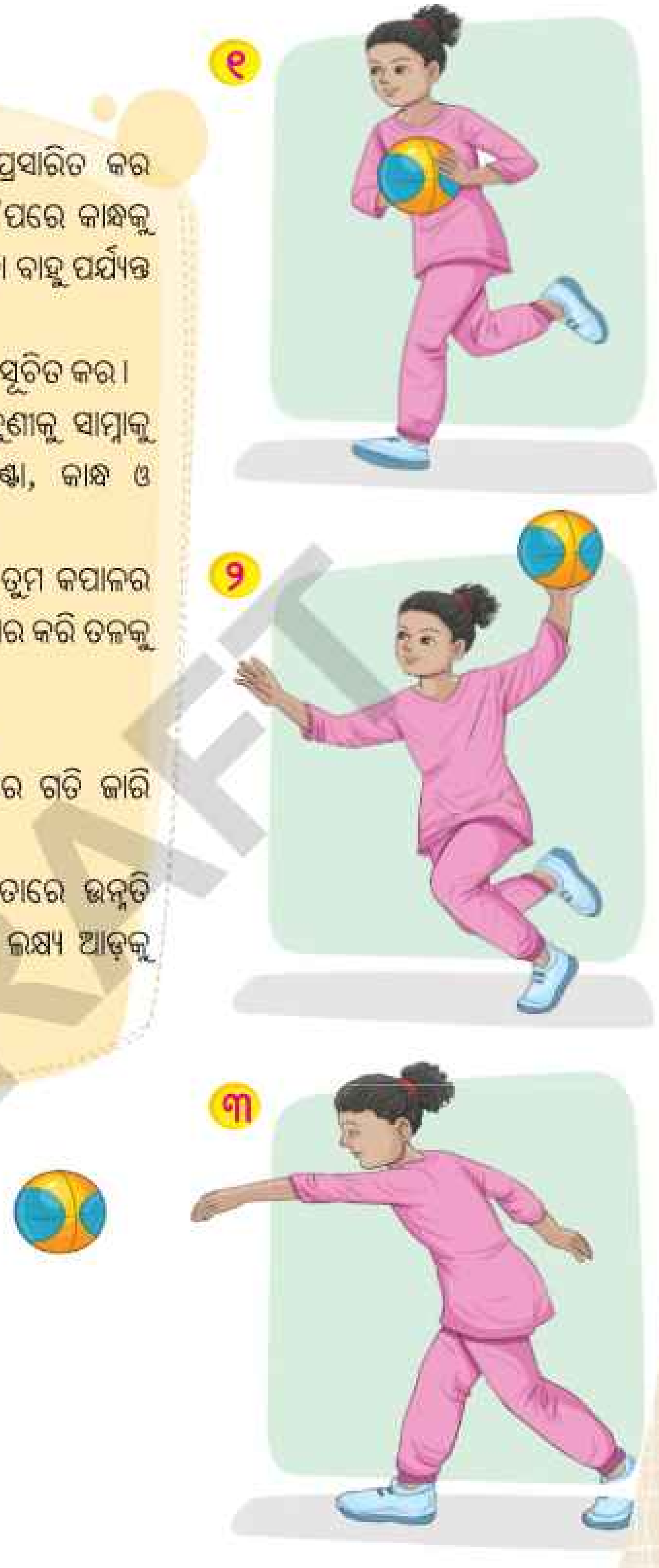
DRAFT

କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ବାହୁର କହୁଣୀକୁ ପ୍ରସାରିତ କର ଏବଂ ହାତକୁ ଉଚ୍ଚକୁ ଉଠାଅ । ତା'ପରେ କାନ୍ଧକୁ ୯୦° କୋଣରେ ମୁଣ୍ଡ ପଛରେ ଥିବା ବାହୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତାର କର ।
- ବଲ୍ ନ ଥିବା ହାତକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ସୂଚିତ କର ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଫିଙ୍ଗିବା ମାତ୍ରେ କହୁଣୀକୁ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣିବା ସହ ହାତ, କଟଟି, ଅଣ୍ଟା, କାନ୍ଧ ଓ ଶରୀରର ଦ୍ରୁତ କ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କର ।
- ଡେଇଁବାର ଶୀର୍ଷରେ, ସ୍ଥିର ବଲ୍‌କୁ ତୁମ କପାଳର ଠିକ୍ ସମ୍ମୁଖରେ ଗୋଲ୍ ଦିଗରେ ଜୋର କରି ତଳକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅ ।

ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ବଲ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ, ତୁମ ହାତରେ ଗତି ଜାରି ରଖ ।
- ପୂର୍ବସ୍ଥିତି ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସଠିକତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ ।



DRAFT

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଅନ୍ଧପୁତୁଳି ସୁଟର: ୨ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ଜଣେ 'ଶୁଟର' ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣେ 'ପ୍ରଶିକ୍ଷକ' ହେବେ । ଶୁଟର ଆଖିରେ ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବାରୁ ଗୋଲ୍ ଦେଖିପାରିବେ ନାହିଁ । ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଶୁଟରଙ୍କ ପଛରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଶୁଟରଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଖୋଜିବା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମୌଖିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ । ଏହାପରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଆଧାରରେ ଶୁଟର ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍‌କୁ ଗୋଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ପାଞ୍ଚ ଗୋଲ୍ ପରେ ଏହି ଯୋଡ଼ି ଭୂମିକା ବଦଳାଇବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଜିନିଷକୁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କରିବା

ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଶୁଟର ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କ'ଣ କରିଛନ୍ତି ?

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପାଦରେ ବଲ୍ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାର ଅନୁମତି ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

DRAFT

ଡଜ୍ ବଲ୍

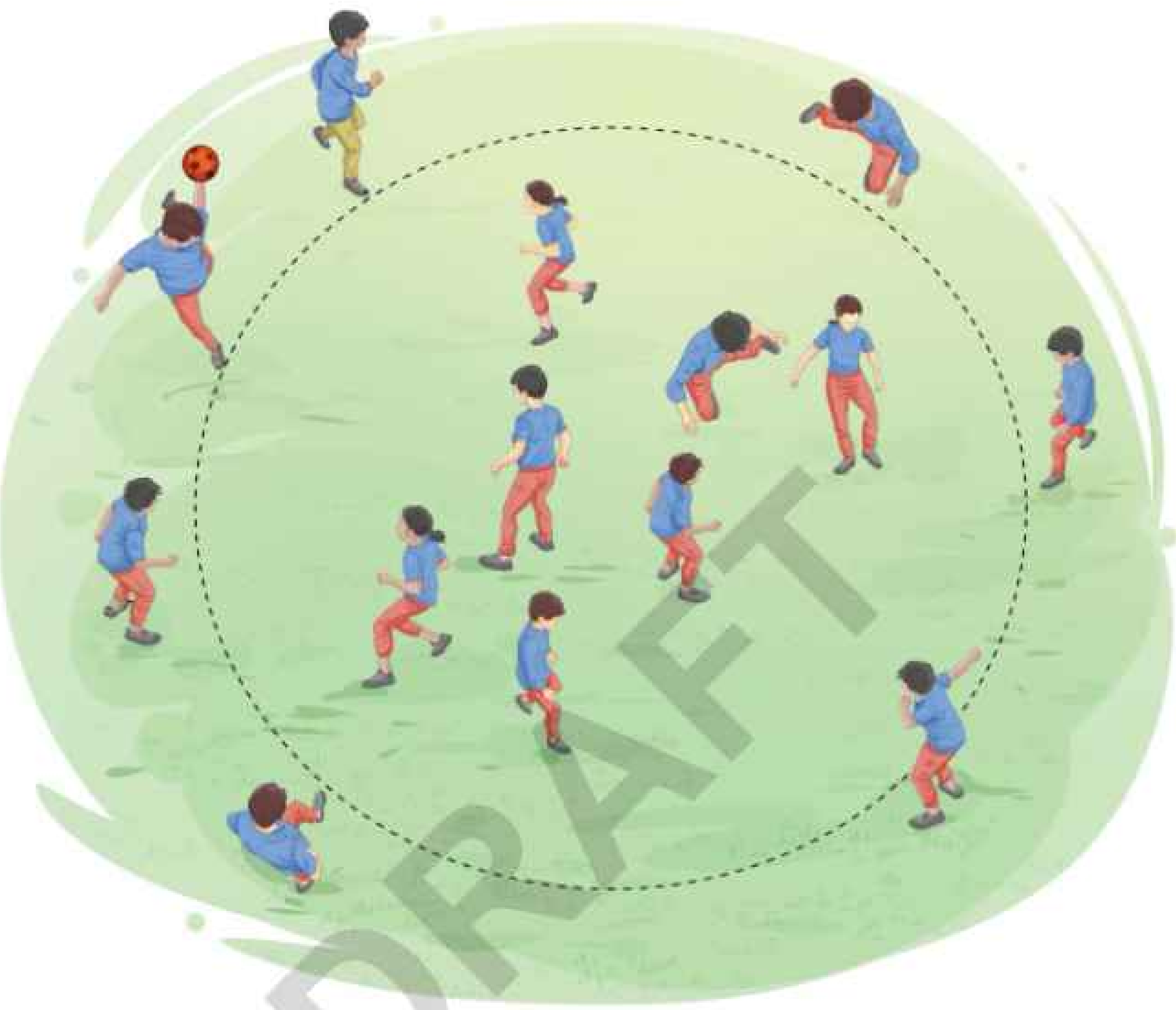
ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଜମ୍ପି ଜ୍ୟାକ୍ ଏବଂ ବେଙ୍ଗଡିଆଁ, ଛାତି ଏବଂ ପିଠି ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ, ଜଙ୍ଘ ଉପରିଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ଡଜ୍ ବଲ୍	ଛାତିର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ି କାନ୍ଧର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ପଦଚାଳନା ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ

ଡଜ୍ ବଲ୍

ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ଗୋଟିଏ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ପରସ୍ପର ମଝିରେ ଗୋଟିଏ ହାତ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ଏକ ବୃତ୍ତ ଗଠନ କରିବେ । ଅନ୍ୟ ଟିମ୍ ଗୋଲ୍ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବେ । ଗୋଲ୍ ଗଠନ କରିଥିବା ଦଳର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଗୋଲ୍ ଭିତରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଅନ୍ୟ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଟ୍ୟାଗ୍ କରିବା, ଯେଉଁମାନେ କେବଳ ନରମ ବଲ୍‌ରେ ଅଣ୍ଟା ତଳକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବେ । ଗୋଲ୍ ଭିତରେ ଥିବା ଖେଳାଳିମାନେ ଚଳପ୍ରଚଳ କରି ପାରିବେ ଏବଂ ଭିତରେ ଚକ୍‌ମା ଦେଇପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ବାହାରେ ଥିବା ଖେଳାଳିମାନେ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ରୁମାଲ ଆଣ: ଦୁଇଟି ଦଳ ତିଆରି କର ଯଥା, ଦଳ 'କ' ଏବଂ ଦଳ 'ଖ' । ତା'ପରେ ଦଳ 'କ'ର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ହାତରେ ରୁମାଲ୍ ବାନ୍ଧି ଦିଅ । ଏବେ ଦଳ 'ଖ'ର ଖେଳାଳିମାନେ ଦଳ 'କ'ର ଖେଳାଳିଙ୍କ ହାତରୁ ରୁମାଲ ବାହର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଦଳ 'କ' ନିଜ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯେଉଁ ଦଳର ଖେଳାଳି ସଫଳତାର ସହ ରୁମାଲ କାଢ଼ିବେ, ସେହି ଦଳକୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।



DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପଦ ଚାଳନା ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ

ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗାଳିଙ୍କୁ ଚକିତ କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ପଦ ପଦଚାଳନା ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ଏବଂ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗାଳିମାନେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ଗତିବିଧିକୁ କିପରି ଅନୁମାନ କରିଥିଲେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଡ୍ରିବ୍‌ଲ୍ ଏବଂ ଶୁଟ୍

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ କୁଦିବା, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ଡ୍ରିବ୍‌ଲ୍ ଏବଂ ସୁଟ୍	ବାହୁ ଦୋହଲାଇବା, କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ଜଙ୍ଘ ପଛପଟ ମାସଂପେସୀର ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ ପେଣ୍ଡାର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ସୌଜନ୍ୟର ସହିତ ପରାଜୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ଡିବଲ୍ ଏବଂ ସୁଟ୍

ଚୟନ କରାଯାଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ଡ୍ରିବ୍‌ଲ୍ କରିବା ଆରମ୍ଭ କର । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଖକୁ ଆସିବ, ଗୋଲ୍ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ କୌଶଳ ଚୟନ କର । ଗୋଲ୍‌ରେ ଶୁଟ୍ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଯାଅ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଡ୍ରିବଲିଂ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ସାର୍କ ଟାଙ୍କ: ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ଦୁଇଟି ଦଳ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏକୁ 'ଶାର୍କ' ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଟିମକୁ ଡଲ୍‌ଫିନ୍ ଭାବେ ମନୋନୀତ କର । ବଲ୍ ସହ କୋର୍ଟର ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡରେ ଧାଡ଼ି ବାନ୍ଧିବେ ଡଲଫିନ୍ । ତା'ପରେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯାଇ ଗୋଲ୍ ସ୍କୋର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ ଶାର୍କଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବଲ୍ ଚୋରି ନହୁଏ । ଯଦି କୌଣସି ଡଲ୍‌ଫିନ୍‌ଙ୍କ ବଲ୍‌କୁ ନିଆଯାଏ କିମ୍ବା ସୀମା ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ ତେବେ ସେ ଶାର୍କରେ ପରିଣତ ହୋଇଯିବେ । ସମସ୍ତ ଡଲ୍‌ଫିନ୍ ଶାର୍କରେ ପରିଣତ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଜାରି ରହିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ସୌଜନ୍ୟର ସହିତ ପରାଜୟକୁ ଗ୍ରହଣ କର

ପରାଜୟ ପରେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିଥିଲ ସେ ବିଷୟରେ ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଲେଖା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କ ହାତରୁ ବଲ୍ ଟାଣିବା, ମାରିବା କିମ୍ବା ମୁଥ ମାରିବା ପାଇଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଅନୁମତି ନାହିଁ ।

DRAFT

ପାସ୍ ଏବଂ ଶୁଟ୍

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଗୋଡ଼ ଖସଡ଼ା ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଡେଇଁବା, ଆଣ୍ଠୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଉପରିଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ପାସ୍ ଏବଂ ଶୁଟ୍	ଗଣ୍ଡି ବୁଲାଇବା, ଗୋଡ଼ ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ, ଉପରିଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସମୀକ୍ଷା କର

ପାସ ଏବଂ ଶୁଟ୍

୯ ମିଟର ବ୍ୟାସାର୍ଦ୍ଧର ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧବୃତ୍ତ ସହିତ ଗୋଲ ପୋଷ୍ଟ ତିଆରି କର ।
ଏହି ଅର୍ଦ୍ଧବୃତ୍ତରେ ୫ ଜଣ ଖେଳାଳି ରହିବେ ।
ଗୋଲରକ୍ଷକ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ସେହି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସେ କାହାକୁ ବଲଟି ପାସ୍ କରିବେ । ଯାହାର ସ୍ଥିତି ଉପଯୁକ୍ତ ଦିଗକୁ ରହିଛି ଏବଂ ତାକୁ ଗୋଲଦେବାକୁ ଅଧିକ ସୁଯୋଗ ରହିଛି । ଯଦି ଖେଳାଳି ଗୋଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଏବଂ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ଖେଳାଳି ଗୋଲରକ୍ଷକ ହେବେ ଏବଂ ଖେଳ ଜାରି ରହିବ ।

DRAFT

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଅଧା ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ କୋର୍ଟରେ ପ୍ରତି ଟିମରେ ୫ ଜଣ ଖେଳାଳି 'ଧରାଳୀ' ଓ 'ଦୌଡ଼ାଳୀ'ଙ୍କୁ ନେଇ ଏହି ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ।

ଯେଉଁ ଧରାଳୀ ପାଖରେ ବଲ୍ ରହିଛି ସେମାନେ ଚାଲିପାରିବେ ନାହିଁ । ହୁଏତ ଗୋଲ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ସୁବିଧାଜନକ ସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଧରାଳିଙ୍କୁ ଦେଇପାରିବେ । ଜଣେ ଧରାଳୀ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ଗୋଲ କରିବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବେ । ଯିଏ ଧରା ପଡିଥାଏ ସେ କୋର୍ଟ ବାହାରକୁ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ଖେଳ ସେତେବେଳେ ଶେଷ ହେବ ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରାଯାଇଥିବ ଏବଂ ସେମାନେ କ୍ଷେତ୍ର ବାହାରେ ରହିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସମୀକ୍ଷା କର

ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଗଠନ ଏବଂ ସ୍ଥିତିର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

DRAFT

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍‌ରେ ୩ର ମହତ୍ତ୍ୱ:

- ଖେଳାଳି ସର୍ବାଧିକ ୩ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଲ୍ ଧରି ଦୌଡ଼ିପାରିବେ ।
- ଖେଳାଳି ବଲ୍‌କୁ ୩ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧରି ରଖିପାରିବେ ।

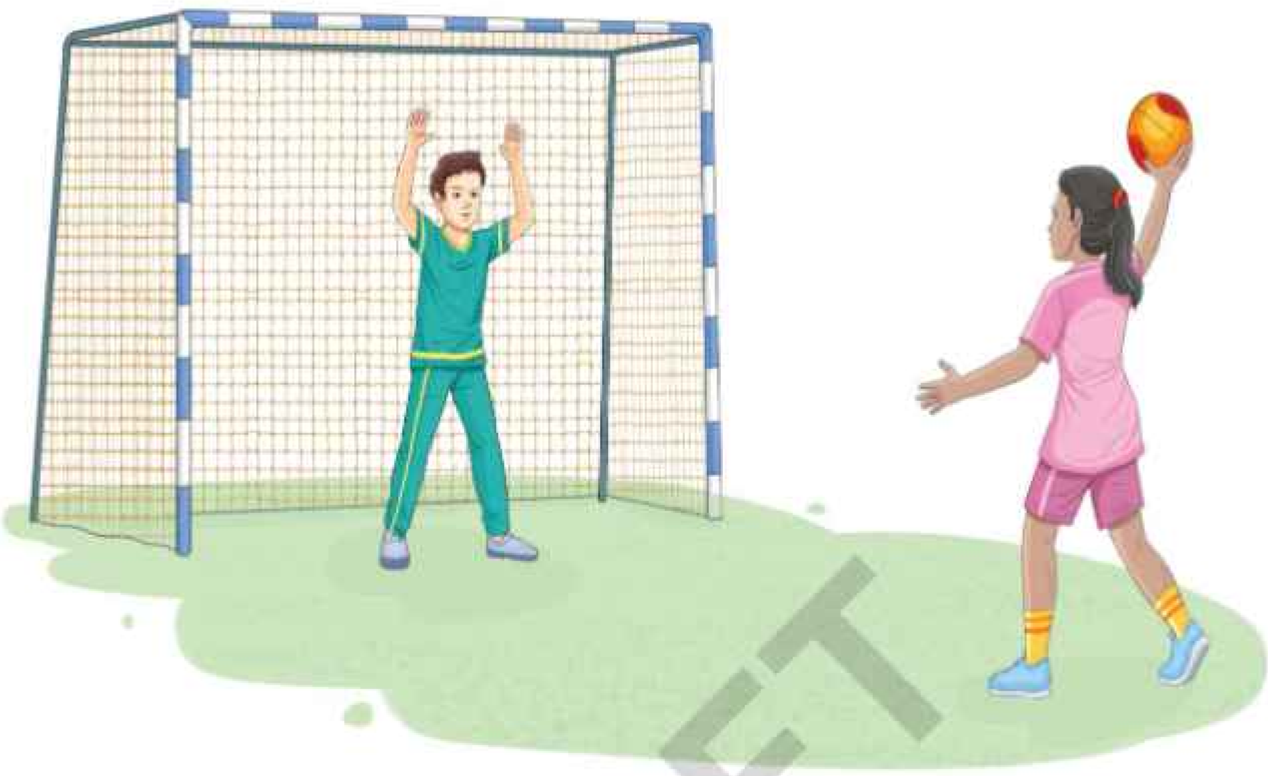
ସୁଟ୍ ଆଉଟ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼, ମୁଣ୍ଡଠୁ ପାଦ ଅଙ୍ଗୁଳି ଯାଏଁ ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ସୁଟ୍ ଆଉଟ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁର ପ୍ରସାରଣ, ଗଣ୍ଠି ବୁଲାଇବା, ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ	ପୂର୍ବାନୁମାନ

DRAFT

ସୁଟ୍ ଆଉଟ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ଖେଳାଳିମାନେ ସୁଟ୍ ପାଇଁ ପାଳି ନେବେ ଗୋଲପୋଷ୍ଟ ଭିତରେ ଗୋଲକିପରକୁ ଚକ୍‌ମା ଦେଇ ଗୋଲ୍ ସ୍କୋର କରିବେ । ଦଳ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଫଳ ଗୋଲ୍ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବ । ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ବିଜେତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳାଳି କିମ୍ବା ଦଳଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭିନ୍ନ ରାଉଣ୍ଡରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ମାର : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିମାନେ ଗୋଲପୋଷ୍ଟର କୋଣରେ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗି ଗୋଲ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରାଉଣ୍ଡ ପିଛା ୩ରୁ ୫ଟି ଥ୍ରୋ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରତିଥର ଖେଳାଳି ଗୋଲ୍ ଦେବା ସମୟରେ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ସମସ୍ତ ରାଉଣ୍ଡ ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ୍ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳି ଖେଳ ଜିତିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ପୂର୍ବାନୁମାନ

ଗୋଲ୍‌କିପରଙ୍କ ପଦ ଚାଳନା ଏବଂ ଇଙ୍ଗିତକୁ ଦେଖି ତାଙ୍କ ଗତିବିଧିକୁ ତୁମେ କିପରି ଅନୁମାନ କର ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ଗୋଲକିପରଙ୍କ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କୌଶଳ

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା, ଆଗକୁ ନଇଁ ଉଠ ବସ୍, ଗୋଇଠି ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ଗୋଲକିପରଙ୍କ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କୌଶଳ	ବସିବା ଏବଂ ପହଞ୍ଚିବା (ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାସନ), ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ, କପୋତାସନ	ଶୁଟ୍‌ର ପୂର୍ବାନୁମାନ

ଗୋଲକିପରଙ୍କ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କୌଶଳ

DRAFT

ସ୍ଥିତି

- କାନ୍ଧ ଓସାରରେ ପାଦକୁ ଅଲଗା କରି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ ।
  ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଗୋଲ ପୋଷ୍ଟର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏକ ସ୍ଥାନ ନିଅ ।
- ତୁମେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ବେଳେ, ତୁମ ଓଜନ ପାଦ ଉପରେ ବଜାୟ ରଖ ।
- ତୁମ ହାତକୁ ଉପରକୁ ରଖ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ବଲ୍‌ର ଗତି ବଦଳାଇ ପାରିବ କିମ୍ବା ଧରିପାରିବ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଧରିବା ପାଇଁ ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପ୍ରସାରିତ କର ।

କାର୍ଯ୍ୟ

- ଗୋଲ୍‌ର ଦିଗ ସମ୍ପାଦନ ଅନୁମାନ କରିବା ପାଇଁ ଶୁଟରଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଶୈଳୀ ଏବଂ ହାତର ଗତିବିଧି ଉପରେ ନଜର ରଖ ।
- ବଲ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।

DRAFT

- ପାର୍ଶ୍ୱକୁ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗତି କରି ବଲ୍‌କୁ ଗୋଲ ନ ହେବା ପାଇଁ ଦ୍ରୁତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅ ।
- ତୁମ ଶରୀରର ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ (ନାଭି)କୁ ସନ୍ତୁଳନ କରିରଖ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ବଲ୍ ଧରିବା ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ଦିଗରେ ଡେଇଁବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।

ପୂର୍ବାସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ବଲ୍ ଅବରୋଧ କରିବା ପରେ ବଲ୍‌କୁ କୋଳରେ ଧରି ନିଅ, ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଧରି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖ ନଚେତ୍ ଗୋଲ୍ କ୍ଷେତ୍ରଠାରୁ ଦୂରେଇ ଦିଅ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ବେଲୁନ୍ ଯୁଦ୍ଧ: ୩ ମିଟର ଦୂରତାରେ ୨ ମିଟର ଉଚ୍ଚତାର ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ଖୁଣ୍ଟ ସ୍ଥାପନ କର । ଏବେ ଉଭୟ ଖୁଣ୍ଟର ଉପର ଓ ତଳ ଭାଗରେ ବେଲୁନ୍ ବାନ୍ଧି ଦିଅ । ଖୁଣ୍ଟର ଚାରିଟି ବିନ୍ଦୁକୁ ରାଇଟ୍ ଟପ୍ (ଆରଟି), ରାଇଟ୍ ବଟମ୍ (ଆରବି), ଲେଫ୍ଟ ଟପ୍ (ଏଲଟି), ଲେଫ୍ଟ ବଟମ୍ (ଏଲବି) ନାମରେ ନାମିତ କର । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଖୁଣ୍ଟଠାରୁ ୬ ମିଟର ଦୂରରେ ଗୋଟିଏ ଲାଇନ୍‌ରେ ଛିଡ଼ା କରାଅ । ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିବା ଶବ୍ଦରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ଖୁଣ୍ଟ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଇ ଖୁଣ୍ଟ ମଝିରେ ଥିବା ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଏହାପରେ ଶିକ୍ଷକ ଆରଟି, ଆରବି, ଏଲଟି ଏବଂ ଏଲବିକୁ ଅଚାନକ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବେ ଏବଂ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ରେ ବେଲୁନ୍ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପାଇଁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ୧୦ଟି ସୁଯୋଗ ମିଳିବ । ଡ୍ରିଲ୍ ଶେଷ ହେବା ପରେ ଖେଳାଳି ଆରମ୍ଭ ରେଖାକୁ ଫେରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - ଶୁଟିଂର ପୂର୍ବାନୁମାନ

ଶୁଟରଙ୍କ ଗତିବିଧିରୁ ତୁମେ ବଲର ଦିଗ ଏବଂ ବେଗ କିପରି ଅନୁମାନ କରିଥିଲ ତାହା କହି ନିଜର ଅନୁଭୂତିକୁ ବାଣ୍ଟ ।

DRAFT

ଅବରୋଧ

ଶଶୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଦକ୍ଷତା	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଲିବା, ପଛକୁ ଚାଲିବା ଓ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା	ଅବରୋଧ	ଅଣ୍ଟାର ତଳ ବୁଲାଇବା, ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା, ପ୍ରଜାପତି ଭଙ୍ଗୀ	କିପରି ଅବରୋଧ କରିବା ?

ଅବରୋଧ

ସ୍ଥିତି

- ଗୋଲ୍ ପାର୍ଶ୍ୱ ସ୍ଥିତି; ସର୍ବଦା ନିଜକୁ ଗୋଲ୍ ଏବଂ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ମଧ୍ୟରେ ରଖ ।
- ଶରୀରର ସ୍ଥିତି: ଶୀଘ୍ର ଗତି କରିବାକୁ ସହଜ କରିବା ପାଇଁ ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ଓସାର ପରିମିତ ଅଲଗା କରି, ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କାଅ ଓ ପାଦ ଉପରେ ଶରୀରର ଓଜନ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ନିଜର ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ଦିଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଦ୍ରୁତ ପାଦ ଚାଳନା ଦ୍ୱାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।

DRAFT

କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କ ପାସ୍‌କୁ ଆକଳନ କରି ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।
- ବଲ୍‌ର ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଏବଂ ଶୁଟରଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରେଖାକୁ ଅବରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ଦୁଇ ହାତକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ତୁମ ଅବରୋଧ ପହଂଚକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବା ପାଇଁ ଶୁଟରଙ୍କ ବଲ୍ ରିଲିଜ୍ ଅନୁଯାୟୀ ତୁମ ଡେଇଁବା ଏବଂ ଗତିର ତୀବ୍ରତାରେ ସମନ୍ୱୟ ରଖ ।
- କୌଣସି ଗୋଲ୍‌କୁ ରୋକିବା ପାଇଁ, ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ରାସ୍ତା ଅବରୋଧ କରିବାକୁ ତୁମ ଶରୀରର ବ୍ୟବହାର କର ।
- ସତର୍କ ରହି ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗତି କରି ଅବରୋଧ କର ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ରାପିଡ୍ ଫାୟାର୍: ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଗୋଲ୍ ଏରିଆରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବାହାରେ ଏକାଧିକ ଶୁଟର ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବେ । ଶୁଟରମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗୋଲ୍ ଦେବେ । ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଲକୁ ଅବରୋଧ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ, ସତର୍କ ରହିବା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ରହିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କୁ ବଦଳାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ (୧ – ୨ ମିନିଟ୍) ପାଇଁ ଖେଳ ଜାରି ରଖ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - କିପରି ଅବରୋଧ କରିବ ?

ତୁମେ କିପରି ବଲ୍‌ର ଗତିପଥକୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଥିଲ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କ ଠାରୁ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ଅବରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ହାତର ସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ସ୍ଥିର କରିଥିଲ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

DRAFT

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ନିଷ୍ପତ୍ତି ବିଷୟରେ ଜଣାଇବା ପାଇଁ ଖେଳ ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଖରେ ୧୭ଟି ହାତ ସଙ୍କେତ ରହିଛି ।

ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତୀକରଣ

ଶଶୀରର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଦକ୍ଷତା	ଶରୀରର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଜମ୍ପିଂ ଜ୍ୟାକ୍ ଏବଂ ବେଙ୍ଗ-ଡିଆଁ ଛାତି ଏବଂ ପିଠି ପ୍ରସାରଣ ଜଂଘ ଉପରିଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୁଚନ	ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତୀକରଣ	ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଗୋଡ଼ ପ୍ରସାରଣ କରି ଝୁଙ୍କିବା, ଅଣ୍ଟା ତଳ ଭାଗ ଅଂଶକୁ ବୁଲାଇବା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସମୀକ୍ଷା କର

ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତୀକରଣ

ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ବିଭକ୍ତ କରି ବିଭିନ୍ନ ସନ୍ତୁଳିତ ଦଳ ଗଠନ କରିବା ଏବଂ ଖେଳ ପାଇଁ କ୍ଷେତ୍ର ଅଞ୍ଚଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଖେଳାଳିମାନେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖେଳ ଖେଳିବେ ଏବଂ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଖିଥିବା ସମସ୍ତ କୌଶଳକୁ ପାଳି ଅନୁସାରେ ଦଳ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ବିଜେତା ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଦଳ ଯେକୌଣସି ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବେ । ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଗୋଲ ସ୍କୋର କରି ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କରି ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ । ଖେଳ ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରୁଥିବା ଦଳକୁ କ୍ଷେତ୍ରର ରାଜା ଉପାଧି ମିଳିଥାଏ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ କାର୍ଯ୍ୟ, ଡ୍ରିବ୍‌ଲ୍ ଏବଂ ଗୋଲ୍: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ନିଜ ହାତରେ ବଲ୍‌କୁ ଅଣ୍ଟା ତାରିପଟରେ ବୁଲାଇବା ବେଳେ ବାଧକ ପଥ ଅତିକ୍ରମ୍ କରିବେ । ବଲ୍ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖି ତୁମକୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରତିବନ୍ଧକ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରିବା ପରେ, ତୁମେ ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ବଲ୍‌କୁ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବ ଏବଂ ତା'ପରେ ଗୋଲ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଗୋଲ୍ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଜାରି ରହିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ - କାର୍ଯ୍ୟର ସମୀକ୍ଷା କର

- ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଦଳର ଖେଳର ଦକ୍ଷତା ବିଷୟରେ ଏକ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖ ।
- ପରାଜୟକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ତୁମକୁ କ'ଣ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

DRAFT

ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ

ଯୋଗ

ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଯୋଗ ଦୁନିଆକୁ ସ୍ୱାଗତ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆସ ଆମେ ଯୋଗର ପ୍ରାଚୀନ କଳା ଏବଂ ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ଭାରତରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ଧରି ଚାଲି ଆସୁଅଛି । ପିଢ଼ି ପିଢ଼ି ଧରି ଚାଲି ଆସୁଥିବା ଏହି ପ୍ରଥାକୁ ଏବେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ଲୋକମାନେ ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି ।

DRAFT

ଯୋଗ ହେଉଛି ଆମ ଶରୀରକୁ ମଜବୁତ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ସହିତ ଆତ୍ମ-ଆବିଷ୍କାରର ଏକ ଯାତ୍ରା । ଆମେ ଯୋଗର ସମୃଦ୍ଧ ଅଭ୍ୟାସ, ଏହାର ଇତିହାସ, ଦର୍ଶନ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନର ମୌଳିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ଜଟିଳତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭାଗ ଯୋଗ ବାବଦରେ ତୁମ ବୁଝାମଣା ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅନ୍ତଃଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିମ୍ବା ସୋପାନ ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯାଏ ।

ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଯେ ଯୋଗ କେବଳ ଏକ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ ଯେଉଁଥିରେ ଜଟିଳ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କୌଶଳ, ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ିବା ବା ଭାଙ୍ଗିବା ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ଗଭୀର ବିଜ୍ଞାନ ଯାହା ମନୁଷ୍ୟର ମନ ଓ ଆତ୍ମାର ଅସୀମ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଉନ୍ମୋଚନ କରିପାରିବ ।

ଯୋଗରେ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଆଗ୍ରହୀ ହେବା ସହିତ ଯୋଗଜ୍ଞାନକୁ ଗଭୀର କରିବାକୁ ହେବ ଓ ପ୍ରତିଦିନ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯୋଗର ଏହି ବିଷୟ ତୁମ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାପକ ସମ୍ବଳ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ଆସ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନମୂଳକ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବା, ଯୋଗର ରହସ୍ୟକୁ ଉନ୍ମୋଚନ କରିବା ଏବଂ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ଅସୀମ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବା ।

ଯମ (ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା) ଏବଂ ନିୟମ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା) ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ବୁଝିବା ପୂର୍ବରୁ ଯୋଗର ପରିଚୟ ସହିତ ଏହି ବିଷୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ, ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସକ୍ରିୟ ବିଧି ତଥା ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ, ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅଭ୍ୟାସ), ଆସନ (ବିଭିନ୍ନ ଶରୀର ଭଙ୍ଗୀ), ପ୍ରତ୍ୟାହାର (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅନାସକ୍ତ ଭାବ), ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା), ଧ୍ୟାନ (ନିର୍ବିଘ୍ନ ଏକାକାର) ଏବଂ ସମାଧି (ଲୀନ ହୋଇଯିବା) । ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ହେଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗ ।

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଢାଞ୍ଚା

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପବିତ୍ର ବନ୍ଧନ ବିଷୟକୁ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଦୁହେଁ ମିଳିମିଶି ନିଜର ମାର୍ଗକୁ ଦିବ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଜ୍ଞାନର ପୋଷଣ ସହିତ ଆଲୋକିତ କରିବାକୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି । ସେମାନେ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଶାନ୍ତି କାମନା କରନ୍ତି ।

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଶୁଭାରମ୍ଭ

ॐ सह नाववतु ॥	ଓଁ ସହ ନାବବତୁ॥
सह नौ भुनक्तु ॥	ସହ ନୌ ଭୁନକ୍ତୁ॥
सह वीर्यं करवावहै ॥	ସହ ବୀର୍ଯ୍ୟଂ କରବାବହୈ॥
तेजस्विनावधितमस्तु ॥	ତେଜସ୍ୱିନାବଧିତମସ୍ତୁ॥
मा विद्विषावहै ॥	ମା ବିଦ୍ୱିଷାବହୈ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ଆମେ ଦୁହେଁ (ଗୁରୁ ଓ ଶିଷ୍ୟ) ସୁରକ୍ଷା ପାଉଥାଉ । ଆମେ ଦୁହେଁ ପୋଷିତ ହୋଇଥାଉ । ଆମେ ବହୁତ ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥାଉ । ଆମର ଅଧ୍ୟୟନ ଫଳପ୍ରଦ ଓ ଆଲୋକିତ ହେଉ । ଆମେ ପରସ୍ପରକୁ ଦ୍ୱେଷ ନକରୁ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ସରିବା ପରେ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଯମ ଓ ନିୟମ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ, ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ଭଳି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

DRAFT

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଶେଷ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ତିମପ୍ରାର୍ଥନା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଏବଂ ଖୁସି ସହିତ ଦିନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ।

ଶେଷରେ ପ୍ରାର୍ଥନା	
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाक् भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ। ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ମା କଶ୍ଚିତ୍ ଦୁଃଖଭାକ୍ ଭବେତ୍॥ ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ॥

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ସମସ୍ତେ ଖୁସି ହୁଅ । ସମସ୍ତେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଅ । ଯାହା ଶୁଭ ତାହା ସମସ୍ତେ ଦେଖନ୍ତୁ । କେହି ଦୁଃଖକଷ୍ଟ ନ ପାଆନ୍ତୁ । ଚତୁଃର୍ଦ୍ଦିଗରେ ଶାନ୍ତି ବଜାୟ ରହୁ ।

DRAFT

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ :

- ଆରାମଦାୟକ ସୁଖାସନ ଭଙ୍ଗୀରେ ବସ ।
- ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ, ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ଓ ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।
- ହାତକୁ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖ ଏବଂ ନିଜ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅ ।
- କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ତୁମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ଏବଂ ତାପରେ ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ "ଓମ୍" ଜପ କର ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ହାତକୁ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ରଖି ପ୍ରାର୍ଥନା କର ।
- ଜପ କରିବା ପରେ ତୁମେ କେମିତି ଅନୁଭବ କରୁଛ ତାହା ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଘଷ ଏବଂ ପାପୁଲିକୁ ଠୋଲା (କପ୍) କରି ଆଖି ଉପରେ ରଖ ।

ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭାବରେ, ତୁମର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଶ୍ରେଣୀକାର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରକଳ୍ପକାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଗୃହ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯୋଗ ତୁମ ମନକୁ ନିର୍ମଳ ଏବଂ ଏକାଗ୍ର ରଖି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ସହ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀରେ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେମାନେ ଦିନସାରା ଶାନ୍ତ ଓ ଉତ୍ସାହିତ ରହିବା ସହଜ ହେବ ।

ଯୋଗ ତୁମକୁ ଏକାଗ୍ର ହେବା ସହିତ ତୁମ ଭାବନା ଓ ଅନୁଭବ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ତୁମକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ଅଧିକ ନମନୀୟ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ତୁମର ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିପାରେ, ଯାହା ଫଳରେ ତୁମେ ଶ୍ରେଣୀରେ କିମ୍ବା ଗୃହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ମନଯୋଗ ଦେବାପାଇଁ ସହଜ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ବିଦ୍ୟାଳୟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ବିଷୟରେ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଛ ସେତେବେଳେ ଯୋଗ ତୁମକୁ ଆରାମ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ, ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଅଧିକ ଖୁସି ଏବଂ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ । ଏପରିକି ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ମିନିଟ୍ ଯୋଗ କରିବା ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ତଫାତ୍ ଆଣିପାରେ । ତୁମ ଶରୀର ଏବଂ ମନର ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ଏହା ଏକ ବଡ ଉପାୟ ।

ଯୋଗର ଇତିହାସ

ଯୋଗ ଭାରତର ପ୍ରାଚୀନ ସଭ୍ୟତାରୁ ସୃଷ୍ଟି । ଏହାର ମୂଳ ଭାରତର ସର୍ବପୁରାତନ ପବିତ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥ ବେଦରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ପ୍ରକୃତି ଓ ଦିବ୍ୟତା ସହ ଯୋଡ଼ି ହେବାପାଇଁ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲେ । ଭଗବତ୍ ଗୀତାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧ୍ୟାୟ ମହାକାବ୍ୟ ମହାଭାରତର କିଛି ଅଂଶକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗ ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି, ଯଥା କର୍ମ ଯୋଗ (କର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ), ଭକ୍ତି ଯୋଗ (ଭକ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ), ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ (ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନର ଯୋଗ) ଏବଂ ରାଜଯୋଗ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଯୋଗ ମାର୍ଗ, ମନ ଉପରେ ମାଳିକତ୍ୱ ।

DRAFT

ପ୍ରାୟ ୨୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ୧୯୬ ଯୋଗ ସୂତ୍ରରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସଂକଳିତ କରିଥିଲେ । ଏହି ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ବା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅଛି, ଯାହାକୁ ଅଷ୍ଟାଂଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଆନନ୍ଦର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ଥିତି (ସମାଧି) ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ପଥ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଷ୍ଟାଂଗ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।

ଯୋଗ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସହିତ ବିକଶିତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ଯୋଗର ଶାରୀରିକ ବ୍ୟବହାରିକ ଦିଗ ଉପରେ ଆଧାରିତ ହଠଯୋଗ ପ୍ରାୟ ୧୫୦୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ବିକଶିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଊନବିଂଶ ଓ ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ, ପରମହଂସ ଯୋଗାନନ୍ଦ, ଋଷି ଅରବିନ୍ଦ ଓ ବି.କେ.ଏସ୍. ଆୟଙ୍ଗରଙ୍କ ଭଳି ଯୋଗ ଗୁରୁ ଯୋଗକୁ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ଆଣିଥିଲେ । ଆଜି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଉଛି । ୧୯୦ରୁ ଅଧିକ ଦେଶରେ ଜୁନ୍ ୨୧ରେ **ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ** ପାଳନ କରାଯାଏ ।

ଯୋଗ କ'ଣ ?

ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟମାନେ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ଯେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର କରାଇପାରିବ । ଯୋଗକୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସୁଖୀ ଜୀବନର ବିଜ୍ଞାନ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ଆମକୁ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ, ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଦକ୍ଷ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଆମର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବାସ୍ତବ କରିବା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ ।

ଯୋଗ ଶବ୍ଦଟି ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ "ଯୁଜ୍"ରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି "ଏକତ୍ରିତ କରିବା'' କିମ୍ବା ''ସମନ୍ୱିତ କରିବା'' । ଏହା ଶରୀର, ମନ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆତ୍ମାର ମିଳନକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ତୁମର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ଏକାଠି କରିବା ସହିତ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ, ତଥା ଜଗତର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସନ୍ତୁଳନ, ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ଏବଂ ଐକ୍ୟବଦ୍ଧତା ଭାବକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ମନକୁ ଶାନ୍ତ, ସ୍ଥିର ଏବଂ ସମସ୍ତ ବିଭ୍ରାଟରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ପ୍ରୟାସ ସହ ଜଡ଼ିତ । ଏହା ଏକ ନିୟମିତ ପ୍ରୟାସ ଯାହାକି କେବଳ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ଆସ ଜାଣିବା ଅଷ୍ଟାଂଗ ଯୋଗର ଆଠଟି ଦିଗ ବିଷୟରେ ଯେଉଁଥିରେ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଏହି ଆଠଟି ଦିଗ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି:

୧. ଯମ (ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ନୈତିକତା): ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କିପରି ଆଚରଣ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା । ଯେପରିକି ଦୟାଳୁ ଏବଂ ସଚ୍ଚୋଟ ହେବା ।

୨. ନିୟମ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା): କିପରି ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବେ, ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବେ ଏବଂ ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା । ସେ ବିଷୟରେ ଏହା ହେଉଛି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ।

୩. ଆସନ (ଶରୀରର ଭଙ୍ଗୀ): ଆମ ଶରୀରକୁ ମଜବୁତ ଓ ନମନୀୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତଦିନ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗଭଙ୍ଗୀ କରିବା ।

୪. ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ): ଏହା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ବିଷୟରେ ଅଟେ । ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ତୁମେ ଗଭୀର, ଶାନ୍ତ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଶିଖ ।

୫. ପ୍ରତ୍ୟାହାର (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ/ଅନାସକ୍ତ ଭାବ) – (ସ୍ୱାଦ, ସ୍ପର୍ଶ, ଘ୍ରାଣ, ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଶ୍ରବଣ) ଏହି ଦିଗ ଉପରେ ତୁମ ଧ୍ୟାନ ନିଜ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଇବା, ନିଜ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବା ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଉପାଦାନଦ୍ୱାରା ବିଭ୍ରାନ୍ତ ନ ହେବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

୬. ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା): ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ଏବଂ ଏକମୁଖୀ ସଚେତନତା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

୭. ଧ୍ୟାନ (ତପସ୍ୟା): ଧ୍ୟାନ ଅର୍ଥ ନିରନ୍ତର ଚିନ୍ତନ ବା ଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା (ତପସ୍ୟା) ।

୮. ସମାଧି (ପରମ ଆନନ୍ଦର ଅବସ୍ଥା): ଏହା ଏକ ଗଭୀର ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ଅବସ୍ଥା ଯାହା ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପଦକ୍ଷେପକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମିଳିଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଯୋଗର ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଯେଉଁଠାରେ ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବ ।

ଯୋଗ ଏକ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ଯାତ୍ରା । ଏହା ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଆସ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ପଦକ୍ଷେପରୁ ଆମର ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବା – ଯମ ଏବଂ ନିୟମ ।

ଯମ

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଖୁସିରେ ରହିବା ପାଇଁ ରହିଛି ପାଞ୍ଚଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା; ଏହି ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳାଗୁଡ଼ିକୁ 'ଯମ' କୁହାଯାଏ । ଯମ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପ୍ରଥମ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ଯମ ବିଷୟରେ ଆସ ଜାଣିବା–

୧. **ଅହିଂସାର** ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଦୟାଳୁ ହେବା ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦ ଏବଂ ପଶୁ ସମେତ କୌଣସି ଜୀବକୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବା ନାହିଁ ।

୨. **ସତ୍ୟର** ଅର୍ଥ ସବୁବେଳେ **ସତ** କହିବା ଏବଂ ସଚ୍ଚୋଟ ହେବା ।

୩. **ଅସ୍ତେୟ** ତୁମକୁ ଶିଖାଇଥାଏ ଯେ ଯେଉଁ ଜିନିଷ ତୁମର ନୁହେଁ ତାହା ଗ୍ରହଣ କର ନାହିଁ ।

୪. **ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ** ହେଉଛି ନିଜର ଶକ୍ତିକୁ ବୁଦ୍ଧିମତା ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ସଂଯମି ହେବା ରଖିବା ।

DRAFT

୫. **ଅପରିଗ୍ରହ**ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଲୋଭ ନକରିବା ଏବଂ ତୁମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ଖୁସି ରହିବା । (ଆମେ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅପରିଗ୍ରହ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ଜାଣିବା ।

କାର୍ଯ୍ୟ

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉଦାହରଣଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ 'ଯମ' ଚିହ୍ନଟ କର:

୧. ତୁମ ପୋଷା କୁକୁର ସହ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କର, ତା ସହିତ ଖେଳ ଏବଂ ତାକୁ କେବେ ବି ମାର ନାହିଁ କିମ୍ବା ଡରାଅ ନାହିଁ ।....................

୨. ଯଦି ତୁମେ ଘରେ କିଛି ଭାଙ୍ଗି ଦିଅ ଏବଂ ତୁମ ମା' ସେ ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତି, ତେବେ ତୁମେ ସତ କୁହ ଏବଂ ଏହାକୁ ଲୁଚାଅ ନାହିଁ ।..............

୩. ତୁମେ ଭିଡିଓ ଗେମ୍ ଖେଳିବା ପାଇଁ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ଅନୁଭବ କର, କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜାଣ ଯେ ତୁମକୁ ତୁମର ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରକଳ୍ପ ଶେଷ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁମେ ଭିଡିଓ ଗେମ୍ ଖେଳିବାର ଇଚ୍ଛାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ଏବଂ ପ୍ରକଳ୍ପ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କର ।......

୪. କ୍ଲାସରେ ଏକ ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ସମୟରେ, ତୁମେ ତୁମ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଏକ ଧାରଣାକୁ ତୁମ ଧାରଣା ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ପ୍ରଲୋଭିତ ହୁଅ, କିନ୍ତୁ ପରେ ତୁମେ ଏହାକୁ ଚୋରି ନ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କର ।.....

୫. ତୁମେ ଏକ ଦୋକାନରେ ପୋଷାକ ପସନ୍ଦ କର ଏବଂ ତୁମ ସହିତ ଥିବା ବୟସ୍କମାନେ ପଚାରନ୍ତି ଯେ ତୁମେ ଏହାକୁ କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛ କି ନାହିଁ । ତୁମ ଘରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପୋଷାକ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରି ତୁମେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପୋଷାକ ନ ନେବାକୁ ସ୍ଥିର କର କାରଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମକୁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।......

ଅପରିଗ୍ରହ

ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପାଇବା ଆଶା ଛାଡ଼ିବା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିପାଇଁ କୃତଜ୍ଞ ରହିବା ହେଉଛି ଅପରିଗ୍ରହ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ସରଳ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଉଦାର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଆସନ୍ତୁ ଭାରତର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇଥିବା ଲାଲବାହାଦୁର ଶାସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଏକ ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଅପରିଗ୍ରହ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

DRAFT

ସରଳ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଏବଂ ମହାନ ଚିନ୍ତାଧାରା

ଲାଲ ବାହାଦୁର ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଭାରତର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଥିବା ବେଳେ ଥରେ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଶାଢ଼ୀ କିଣିବା ପାଇଁ ଏକ କପଡ଼ା ଦୋକାନକୁ ଯାଇଥିଲେ । ଦୋକାନର ମାଲିକ ତାଙ୍କୁ କିଛି ସୁନ୍ଦର ଶାଢ଼ୀ ଦେଖାଇଲେ, କିନ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଯେତେବେଳେ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ପଚାରିଲେ, ସେ ସେଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ମହଙ୍ଗା ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ । ସେ ଦୋକାନକୁ କମ୍ ଦାମ୍ ଶାଢ଼ୀ ଦେଖେଇବାକୁ କହିଥିଲେ; କିନ୍ତୁ ତଥାପି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସେ ବହୁତ ମହଙ୍ଗା ମନେ କଲେ ।

ଦୋକାନ ମାଲିକ ବହୁତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ସେ କହିଥିଲେ ଶାସ୍ତ୍ରୀଜୀ, ଆପଣଙ୍କୁ ଦରକୁ ନେଇ ବିବ୍ରତ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଆପଣ ହେଉଛନ୍ତି ଭାରତର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ଆପଣଙ୍କୁ ଉପହାର ସ୍ୱରୂପ ଏହି ଶାଢ଼ୀ ଦେବା ମୋର ସମ୍ମାନ ହେବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୀ ହସି ହସି କହିଲେ, "ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ଉଦାରତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରୁଛି, କିନ୍ତୁ ମୁଁ କେବଳ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଉପହାର ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବି ନାହିଁ । ମୁଁ କେବଳ ମୋ ଆୟକୁ ସୁହାଉଥିବା ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ଶାଢ଼ୀ କିଣିବି । ଶାସ୍ତ୍ରୀ ନିଜ ସାଧମତେ ଖର୍ଚ୍ଚକରିବାରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଥିଲେ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ରଖିବା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କଲେ ନାହିଁ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସାକ୍ଷାତକାର ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ତିଆରି କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା, ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଶାନ୍ତି ଓ ଖୁସି ରହିବା ପାଇଁ ଲୋଭକୁ କିପରି ଏଡ଼ାଯାଇ ପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଅପରିଗ୍ରହ ହେଉଛି ନମ୍ର ହେବା ଏବଂ ଆମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବା । ଲୋଭୀ ନହୋଇ ଆମେ ଲାଲ ବାହାଦୁର ଶାସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଭଳି ହେବା ଏବଂ ଆମର ଆବଶ୍ୟକତା ବାହାରେ ଜିନିଷର ଅଧିକାରୀ ହେବାନାହିଁ ।

କାର୍ଯ୍ୟ

- ତୁମ ପରିବାର କିମ୍ବା ଆଖପାଖରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଯିଏ କି ଏକ ସରଳ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାର ଯେ ସେମାନେ କାହିଁକି ଏକ ସରଳ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତିର ଫଳସ୍ୱରୂପ ସେମାନେ କ'ଣ ଅନୁଭୂତି ପାଇଛନ୍ତି ।
- ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ତୁମ ଆଲୋଚନା ବିଷୟରେ ତୁମ ଶ୍ରେଣୀରେ ଜଣାଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ଶୁଣ ।

କାର୍ଯ୍ୟ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏକ ନୂତନ ଛୋଟ ଜିନିଷ ଆଣିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଯାହାକୁ ସେମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ (ଏକ ପୁସ୍ତକ, ଏକ ଖେଳନା ଇତ୍ୟାଦି) ।
- ଗୋଟିଏ ଗୋଲେଇରେ ବସି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ସେମାନେ ଆଣିଥିବା ଜିନିଷ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଦିଅ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ଯେ ସେମାନେ ଏହି ଜିନିଷକୁ ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ସାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଅସହାୟଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଦାନ ଦେବାର ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଅନଧିକାର ସମ୍ପତ୍ତି ଛାଡ଼ିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।

ନିୟମ

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ନିୟମ, ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ବା ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି ।

ଆସ ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ନିୟମ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।

୧. **ଶୌଚ**ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆମ ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ପରିବେଶକୁ ସଫା ରଖିବା । ଏହା ମନ ଏବଂ ଶରୀରର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧତା ବିଷୟରେ ।

୨. **ସନ୍ତୋଷ** ହେଉଛି ଆମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ଖୁସି ଏବଂ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା ଏବଂ ଲୋଭୀ ନହେବା ।

୩. **ତପ** ଅର୍ଥ ହେଉଛି କଠିନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଲକ୍ଷ୍ୟହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଆତ୍ମଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ସଂକଳ୍ପ ରଖିବା ସହିତ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରଖିବା ।

୪. **ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ** ହେଉଛି ଆତ୍ମ ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଆତ୍ମ ଜ୍ଞାନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ।

୫. 'ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ' ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରୁ ଯାହା ମିଳିଛି ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ ଭାବି ସେଥିରେ ଖୁସି ରହିବା ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇବା ।

କାର୍ଯ୍ୟ

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉଦାହରଣଗୁଡ଼ିକରୁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟମ ଚିହ୍ନଟ କର:

୧. ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର, ଯେପରିକି ଏକ ପ୍ରକଳ୍ପ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା, ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା କିମ୍ବା ଘର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ତୁମେ ତୁମର ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର ।........

୨. ପ୍ରତିଦିନ ଭଲ ବହି ପଢ଼ କିମ୍ବା ଡାଏରୀ ଲେଖ ।.......

୩. କ୍ଲାସରୁମ୍‌କୁ ସଫା କରି ସଜାଇ ଦିଅ ।....

୪. କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କର ।....

୫. ତୁମେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ କର ଯେ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି କାମ କରିବା ଉଚିତ୍ ତାହା ହିଁ ହେବ ।

ଆସନ୍ତୁ ଏକ ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ତପକୁ ଜାଣିବା ।

ତପ

ପାଞ୍ଚଟି ନିୟମ ମଧ୍ୟରୁ ତପର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆତ୍ମଶୃଙ୍ଖଳା, ସଂକଳ୍ପ ଓ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ନିଷ୍ଠାର ସହ ନିରନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ।

କଳ୍ପନା କର ଯେ ତୁମର ଏକ ବଡ଼ ପରୀକ୍ଷା ଆସୁଛି ଏବଂ ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କର । ଏହି ଦୃଢ଼ବଦ୍ଧ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସକୁ ତପ କୁହାଯାଏ ।

DRAFT

ଏହା ଏକ କ୍ରୀଡ଼ା ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେବା, ଏକ ବାଦ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା, କିମ୍ବା ଘରେ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପରି- ନିୟମିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ଏପରିକି ଯଦି ତୁମେ ଏହା ଉପଭୋଗ କଲାଭଳି ଅନୁଭବ କରୁନାହଁ ତଥାପି କରିବା । ତପ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ଯେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ନିଷ୍ଠା ଆମକୁ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ଏବଂ ନିଜକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତପ ଅଭ୍ୟାସ କରି, ଆମେ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତାର ମହତ୍ତ୍ୱ ଶିଖିଥାଉ ଏବଂ କିପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ନିରନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ ବଡ଼ ବଡ଼ ସଫଳତା ଆଣିପାରେ ।

ଆମ ଜୀବନରେ ତପର ମହତ୍ତ୍ୱ:

ପାଠପଢ଼ା ପ୍ରତି ଉତ୍ସର୍ଗ ଆତ୍ମଶୃଙ୍ଖଳା, ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ସର୍ବଦା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଜିନିଷକୁ ସଫା ରଖିବା, ସର୍ବଦା ସତ କହିବା, ଦୈନନ୍ଦିନ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଆମେ ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଅନେକ ମହାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖିଥାଉ, ସେମାନଙ୍କର ସଫଳତା ଆମକୁ ଆମ ଜୀବନରେ ଉଚ୍ଚ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଉଛି । ତୁମେ ଏହି ମହାନ ଲୋକମାନଙ୍କର ତପ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଛ କି ? ତପ ଶକ୍ତିକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ **ସାନ ସିନା ଦାନ ତା' ମହାନ୍** ଭାବେ ପରିଚିତ ଆମ ରାଜ୍ୟର ଗୋଟିଏ କାହାଣୀକୁ ଜାଣିବା ।

କୋଣାର୍କର ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିର କେବଳ ଶିଳ୍ପର ଅଦ୍ୱିତୀୟ ନମୁନା ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅଛି ଏକ ହୃଦୟ ବିଦାରକ ଅମର କାହାଣୀ- ଧର୍ମପଦ ନାମକ ଏକ ଶିଶୁ ଶିଳ୍ପୀଙ୍କ ତ୍ୟାଗ ବୁଦ୍ଧିମତାର ଓ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସର କଥା ।

କାହାଣୀ : ଧର୍ମପଦ ଓ କୋଣାର୍କ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିର- ଏକ ଓଡ଼ିଆ ଐତିହ୍ୟ (ସାନସିନା ଦାନ ତା ମହାନ୍)

ପ୍ରାୟ ୧୩ ବର୍ଷ ପାଇଁ କୋଣାର୍କ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ଚାଲିଥିଲା । ବହୁ କଳାକାର, ଶିଳ୍ପୀ, ବିଶ୍ୱକର୍ମା ଏଥିରେ ଲାଗିଥିଲେ । ଏହି ମନ୍ଦିର ଦଧିନଉତି ସ୍ଥାପନ ଥିଲା ଏକ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ସେ ଦଧିନଉତିକୁ ମନ୍ଦିର ଶିଖର ଉପରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ବସାଇବା ଅସମ୍ଭବ ହେଉଥିଲା । ରାଜା ଅଗ୍ରଧାରଣା ଦେଇଥିଲେ- ଯଦି ଏହି ଦଧିନଉତି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଶିଳ୍ପୀମାନେ ବସାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ, ତେବେ ସମସ୍ତ ଶିଳ୍ପୀଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁଦଣ୍ଡ ଦିଆଯିବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ କାଟ ହେବ । ଏହି ସମୟରେ ଆସିଲେ ଧର୍ମପଦ, ମୁଖ୍ୟଶିଳ୍ପୀ ବିଶୁ ମହାରଣାଙ୍କ ୧୨ ବର୍ଷର ପୁଅ । ଧର୍ମପଦ ଗୋପନରେ ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ରାତିରେ ଦଧିନଉତି ଠିକ୍ ଭାବରେ ବସାଇଦେଲେ । ତିନି ବର୍ଷରେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉନଥିଲା, ଧର୍ମପଦ ତାହା ତାଙ୍କର ଶକ୍ତି, ଜ୍ଞାନ, ବୁଦ୍ଧିମତା ଓ ସଂକଳ୍ପ ଓ ଦୃଢ଼ତା ବଳରେ ଏକ ରାତିରେ କରିଦେଲେ । କିନ୍ତୁ ସେ ଜାଣିଥିଲେ ଯଦି ରାଜା ଜାଣିବେ ଯେ ଏକ ଶିଶୁ ଏହି କାମ କରିଛି, ତେବେ ତାଙ୍କ ପିତା ଓ ଅନ୍ୟ ଶିଳ୍ପୀମାନେ ଅପମାନିତ ହେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡକାଟ ହେବ । ତେଣୁ ଧର୍ମପଦ ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱକର୍ମାମାନଙ୍କର ସମ୍ମାନ ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ସମୁଦ୍ରରେ ଝାସ ଦେଇ ନିଜ ଜୀବନ ଦାନ କରିଦେଲେ ।

DRAFT

ଆସ ଏବେ ଜାଣିବା ଆଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ମଲ୍ଲୀ ମସ୍ତାନ ବାବୁଙ୍କ ସଂକଳ୍ପ-

ମଲ୍ଲୀ ମସ୍ତାନ ବାବୁ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ଏକ ଛୋଟ ଗାଁରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପିତା ଜଣେ କୃଷକ ଥିଲେ । ଯୋଗ ସମେତ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ସମର୍ପଣ ଅନେକ ଅଭିଯାନ ହାସଲ କରିବାରେ ତାଙ୍କ ସଫଳତାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଥିଲା । ସେ ନିଜ ସୀମାକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚତାରେ ଚଢ଼ିବା ସମୟରେ ଆସିଥିବା କଠିନ ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ନିଜ ଚଢ଼ିବା ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଏବଂ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥିଲେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଯେତେ କଠିନ ମନେ ହେଉନା କାହିଁକି ।

ମଲ୍ଲୀ ମସ୍ତାନବାବୁ ଯେତେବେଳେ ବି ଅଭିଯାନରେ ଯାଉଥିଲେ, ଶେଷ ବିବରଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଜନା କରୁଥିଲେ । ସେ ଦିନ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଆରମ୍ଭ କରୁଥିଲେ, ନିଜର ଭାର ବହନ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଦିନସାରା ଏକ ସ୍ଥିର ଲୟରେ ଚାଲୁଥିଲେ । ଅଭିଯାନ ସମୟରେ ସେ ନିଜ ତମ୍ବୁ ବାନ୍ଧୁଥିଲେ, ନିଜେ ଖାଦ୍ୟ ରୋଷେଇ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ପରଦିନର ଯୋଜନାର ମାର୍ଜିତ ରୂପରେଖକୁ ନିଜ ଗାଇଡଙ୍କ ସହ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିଲେ ।

ବାବୁଙ୍କର ରେକର୍ଡ ଭାଙ୍ଗିବାର ସଫଳତା ଥିଲା ଯେ ସେ ୧୭୨ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସାତଟି ମହାଦେଶର ୭ଟି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚଢ଼ିବା ଶେଷ କରିଥିଲେ । ଏହା ସହ ବାବୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଉତ୍କର୍ଷତାର ଏକ ନୂତନ ମାନଦଣ୍ଡ ସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ରେକର୍ଡ଼ ହାସଲ କରିବାରେ ସେ ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଏସୀୟ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା ମିଳିଥିଲା ।

ଯଦିଓ ସେ ଆଉ ଆମ ଭିତରେ ନାହାନ୍ତି, ତଥାପି ତାଙ୍କ କାହାଣୀ ଅସାଧାରଣ ସାହସ, ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ଉତ୍ସାହର ଏକ ନିଦର୍ଶନ । ତାଙ୍କ ଜୀବନ ସଫଳତା ଆମକୁ ବଡ଼ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଏବଂ ସର୍ବଦା ଆମର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ମନେ ପକାଇଦିଏ । ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ସୀମା ଅତିକ୍ରମ କରି ଆକାଶରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ସାହସ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରେରଣା ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି ।

କାର୍ଯ୍ୟ

- ଶ୍ରେଣୀରେ ତୁମ ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଏକ କାହାଣୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।
- ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ କାହାଣୀର ସାଧାରଣ ବିଷୟବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ଜୀବନରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି କାମ କରିବା ପାଇଁ କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକତା ତାହା ଚିନ୍ତା କର ଏବଂ ଆଲୋଚନା କର ।
- ସେହି ସମୟ ବିଷୟରେ ଲେଖ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ କିଛି ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପରେ ସେମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ?

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ବୈଜ୍ଞାନିକ, ପ୍ରଶାସକ, ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାରପ୍ରାପ୍ତ ଖେଳାଳି, କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ଇତ୍ୟାଦି ମହାନ ସଫଳତା ହାସଲକାରୀମାନେ କିପରି ନିଷ୍ଠା ଓ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବେ ସେ ନେଇ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

କାର୍ଯ୍ୟ

୧. ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜେ ହାସଲ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଲେଖିବେ, ଯେପରିକି ପ୍ରତିଦିନ ୨ ୦ ମିନିଟ୍ ପଢ଼ିବା, ଏକ ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କିମ୍ବା କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।
୨. ଯୋଜନା: ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।
୩. ପ୍ରଗତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା: ଦୈନିକ ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଏକ ସରଳ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
୪. ସପ୍ତାହ ଶେଷରେ ତୁମେ ଆତ୍ମଶୃଙ୍ଖଳା ବିଷୟରେ କ'ଣ ଶିଖିଛ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ କାମ କଲାବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କଲ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପଞ୍ଚମ ଅଙ୍ଗ 'ପ୍ରତ୍ୟାହାର' ହେଉଛି ନିଜ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶିଖିବା ଏବଂ ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା ।

କଳ୍ପନା କର ଯେ ତୁମେ ଏକ କୋଳାହଳପୂର୍ଣ୍ଣ କୋଠରୀରେ ଅଛ, କିନ୍ତୁ ତୁମକୁ ତୁମର ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡୁଛି । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ବା ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିବା । ବ୍ୟକ୍ତି ଦେଖୁଥିବା, ଶୁଣିବା, ଗନ୍ଧ, ସ୍ୱାଦ କିମ୍ବା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଜିନିଷରେ ବିଚଳିତ ନ ହେବା ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ତୁମକୁ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦକୁ ଅଣଦେଖା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ତୁମେ କ'ଣ କରୁଛ ତାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକୁ ଦୂର କରାଏ ।

ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ନିଜ ଭିତରକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ ଏବଂ ଜିନିଷଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଶିଖିବ ଏବଂ ତୁମ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଭାବନା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବ ।

ଆମେ ଆମ ଆଖପାଖ ଦୁନିଆକୁ ପାଞ୍ଚଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ; ଇଚ୍ଛିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହେବା ପାଇଁ ଏବଂ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ, ଆମକୁ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆସ ନଜର ପକାଇବା ଏମିତି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଯାହା ଆମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଆମ ଭିତରକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

୧. ଶାନ୍ତ ସମୟ: ନୀରବରେ ବସିବା ପାଇଁ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥାନ ଖୋଜ (ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି ଟିଭି, ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ କିମ୍ବା ଜୋରରେ ଶବ୍ଦ ହେଉ ନ ଥିବ) । ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

DRAFT

୨. ମନେଯୋଗ ସହ ଖାଇବା: ଖାଇବା ସମୟରେ ଟିଭି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଉପକରଣକୁ ଦୂରେଇ ରଖ । ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ, ରୂପ ଏବଂ ଗନ୍ଧ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଚୋବାଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚର୍ବଣକୁ ଉପଭୋଗ କର ।

୩. ପ୍ରକୃତି ସହ ସମତାଳ: ଉଦ୍ୟାନ କିମ୍ବା ବଗିଚାରେ ବୁଲିବାକୁ ଯାଅ । ଚିନ୍ତାରେ ହଜିନଯାଇ କିମ୍ବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର ନକରି ତୁମ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଦୃଶ୍ୟ, ଶବ୍ଦ ଏବଂ ବାସ୍ନାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

୪. ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବା: କିଛି ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ସଙ୍ଗୀତ ଚୟନ କର, ଚୁପ୍ ଚାପ୍ ବସି ଆଉ କିଛି ନକରି ଏହାକୁ ଶୁଣ ।

୫. ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ : କିଛି ମିନିଟ୍ ଚୁପ୍ ଚାପ୍ ବସ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ଶୋଇବାରେ ଅତି କମରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରିବାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ବରଂ ଏକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ରହିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିବ, ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବ ଏବଂ ନିଜକୁ ଏବଂ ତୁମ ଆଖପାଖ ସହିତ ଅଧିକ ଗଭୀର ଭାବରେ ଯୋଡ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଖାଦ୍ୟ ଆମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ତେଣୁ ଆୟୁର୍ବେଦ (ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ) ଅନୁଯାୟୀ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ।

ହିତଭୁକ୍ - ସୁସ୍ଥ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା	ମିତଭୁକ୍ - ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବା	ଋତଭୁକ୍ - ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା

ଶିକ୍ଷଣକାର୍ଯ୍ୟ

୧. ପରିବାର ସହିତ ଦିନକୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଥର ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ ।
୨. ଖାଇବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦାନାକୁ ଚୋବାଉଚ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦାନାର ସ୍ୱାଦ ପାଉଛ ।
୩. ଖାଇବା ସମୟରେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଓ ଟିଭି ଭଳି ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କର ନାହିଁ ।
୪. ନିଜ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣି ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ଯୋଗାଇଦିଅ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଏକକ

ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରସ୍ତୁତି

ନମସ୍କାର ଯୁବ ଯୋଗୀଗଣ ।

ତୁମେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କି ?

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ତୁମେ ଯମ ଓ ନିୟମ ବିଷୟରେ ଜାଣିଲ । ଏଠାରେ ଆସ ଜାଣିବା ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା ଓ ଧ୍ୟାନ ବିଷୟରେ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅଭ୍ୟାସଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅଧ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକରେ ଆମେ ଯୋଗାର ଅନ୍ୟ କିଛି ଦିଗ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଶିଖ ଏବଂ ଘରେ ଦୈନିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଆୟତ୍ତ କର । ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ (ସାଧନା) ଆମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ନମନୀୟ ଏବଂ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ଆମକୁ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଆମର ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ, ଖେଳ ସମୟରେ ଏବଂ ଆମେ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରେ ।

ତେବେ ଆସ ଆମର ଯୋଗ ଗଦି/ବିଛଣା ବାହାର କରିବା, ଏକ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକାଠି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ।

ମନେରଖ, ଯୋଗ ହେଉଛି ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ; ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଶରୀର କିପରି ଅନୁଭବ କରେ ତାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଭଙ୍ଗୀରେ କେବେ ବି ନିଜକୁ ରଖ ନାହିଁ ।

ଆମେ ଆସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରି, ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକୁ କୋହଳ କରି (ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ) ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡ (ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ) ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସମସ୍ତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧. ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ନିଜକୁ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସକୁ ଅଟକାଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ କର ନାହିଁ । ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କର । ସର୍ବଦା ନାକରେ ଶ୍ୱାସ ନିଅ ।

୨. ଅଭ୍ୟାସ ବେଳେ ସର୍ବଦା ସତର୍କ, ସାବଧାନ ଓ ଯତ୍ନଶୀଳ ରୁହ । ନିଜ ମୁଦ୍ରା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ତୁମ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନର ସହ ଦେଖ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

୩. ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ଜୋତା କିମ୍ବା ମୋଜା ପିନ୍ଧ ନାହିଁ ।

୪. ଯେତେବେଳେ ବି ତୁମେ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଛ, ତୁମକୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ତୁମର ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଗୋଡ଼ରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଇତ୍ୟାଦି ଅଛି, ତେବେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ନିଅ ।

୫. ବିଶେଷ କରି ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ, ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଋତୁସ୍ରାବ ହୁଏ, ଅଭ୍ୟାସ ପୂର୍ବରୁ ତୁମ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦିଅ କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶ କର ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ

ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିଖିବା ପୂର୍ବରୁ ଫୁସଫୁସର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୁସ୍ଥ ଫୁସ୍‌ଫୁସ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆସ ଜାଣିବା ଠେକୁଆ ଏବଂ ଶ୍ୱାନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ । ଠେକୁଆ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଗଭୀର ଲୟର ସହିତ ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ ଯାହା ଏକ ଶ୍ୱାନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ତାଙ୍କୁ ନକଲ କରେ । ଶ୍ୱାନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଶ୍ୱାନର ଦ୍ରୁତ, ଅଳ୍ପ ନିଶ୍ୱାସକୁ ନକଲ କରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯାହା ଶରୀରରୁ ଉତ୍ତାପ ଛାଡ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଉପକାର

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ଫୁସଫୁସର କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ, ଆରାମକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ : ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

DRAFT

ଠେକୁଆ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ସ୍ଥିତି ଦଣ୍ଡାସନ

ସୋପନ-୧

ସୋପନ-୨

ସ୍ଥିତି ଦଣ୍ଡାସନ

ସୋପାନ ୧ : ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଓ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ବଜ୍ରାସନକୁ ଆସ ।

ସୋପନ ୨ : ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ସାମ୍ନାରେ ରଖ ଯେପରି କହୁଣୀ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ । ହାତକୁ ପରସ୍ପର ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ଓ ତଳକୁ ମୁହଁ କରି ରଖ । ପେଟକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅ, ଜିଭକୁ ଅଧାରୁ ବାହାର କରି ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ଭିତରକୁ ଓ ବାହାରକୁ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ (୧୦ରୁ ୩୦ ଥର) ।

ସୋପାନ ୩: ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଜ୍ରାସନକୁ ଫେରି ଆସ ।

ସୋପାନ ୪: ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଓ ବାମ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରି ଦଣ୍ଡାସନକୁ ଫେର ।

ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ଆରାମ କର ।

ସୋପନ-୩

ସୋପନ-୪

ବିଶ୍ରାମ: ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ

DRAFT

ସ୍ଥିତି: ଦଣ୍ଡାସନ

ଷ୍ଟେପ୍ - 1

ଷ୍ଟେପ୍ - ୨

ଶ୍ୱାନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ସ୍ଥିତି ଦଣ୍ଡାସନ

ସୋପାନ ୧ : ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଓ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ବଜ୍ରାସନକୁ ଆସ ।

ସୋପାନ ୨ : ଆଣ୍ଠୁ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖ ଏବଂ ଜିଭକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପ୍ରସାରିତ କର । ନିଃଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ଦ୍ରୁତ ଏବଂ ଜୋରଦାର ହେବାକୁ ଦିଅ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ପ୍ରସାରିତ ଏବଂ ସଂକୁଚିତ ହେବ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୧୦ରୁ ୨୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାକୁ ୫୦ ଥରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବ ।

ସୋପାନ ୩: ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଜ୍ରାସନକୁ ଫେର ।

ସୋପାନ ୪: ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଓ ବାମ ଗୋଡ଼ ଖୋଲି ଦଣ୍ଡାସନକୁ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେର ।

ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

DRAFT

ଷ୍ଟେପ୍ - ୩

ଷ୍ଟେପ୍ - 4

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କେମିତି ଅନୁଭବ କଲେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଯେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ସେମାନେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରିବେ କି ?

ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ

ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳ ଯାହାକି ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକୁ ହାଲ୍‌କା କରିବା (ଉତ୍ତେଜନା ମୁକ୍ତ କରିବା) ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ଏବଂ ନମନୀୟତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ରୂପାୟନ କରାଯାଇଛି । ସଂସ୍କୃତଭାଷାରୁ "ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ" ଶବ୍ଦ ଆସିଛି, ଯେଉଁଠାରେ "ସୂକ୍ଷ୍ମ"ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି "ସୂକ୍ଷ୍ମ" ବା "ଛୋଟ" ଏବଂ "ବ୍ୟାୟାମ"ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି "ଅଭ୍ୟାସ" ବା "ଚଳନ" ଏହି ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ କୋମଳ ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ସହଜ ଏବଂ ଏହା ସମସ୍ତ ବୟସ ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷ ଥିବା ଲୋକ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ଛୋଟ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତିବିଧି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଥାଏ ଯାହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଗତିବିଧି ସଞ୍ଚାଳନରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ଗଣ୍ଠି ଗତିଶୀଳତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଚାପକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତିବିଧି ଶରୀରରୁ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଯାହା ପେଶୀମାନଙ୍କର ଏବଂ ଉତ୍ତମ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ ପ୍ରବାହକୁ ଅଧିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗତି ନିଃଶ୍ୱାସ ସହିତ ସମନ୍ୱିତ ହୁଏ, ଯାହା ସାରା ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣ (ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି)ର ପ୍ରବାହକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମର ସରଳତା ହେତୁ ଏହାକୁ ବୟସ୍କ, ସୀମିତ ଗତିଶୀଳତା ଥିବା କିମ୍ବା ଯୋଗ ପାଇଁ ନୂତନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ କରାଇଥାଏ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ବସିକରି ବା ଠିଆ ହୋଇ କରାଯାଇପାରିବ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମରେ ବେକ, କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ଅଙ୍ଗୁଳି ଓ ହାତର ଚଳନ, ଗୋଡ଼ ଓ ପାଦ ବ୍ୟାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଆସନ୍ତୁ ବେକ ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ବେକ ବ୍ୟାୟାମ (ଗ୍ରୀବାସଂଚାଳନ)

ଏହି ବେକ ବ୍ୟାୟାମ ବେକ ଗଣ୍ଠି, ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

DRAFT

୧. ଉପର ଓ ତଳକୁ ଚଳନ

ବଜ୍ରାସନରେ ବସି ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ ।

ସ୍ଥିତି

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ବେକକୁ ପଛକୁ କରି ଦିଅ ।

ସୋପାନ- ୧

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ବେକକୁ ତଳକୁ କର, ଯେମିତି ଚିବୁକ (ଥୋଡ଼ି) ଛାତିକୁ ଛୁଇଁବ ।

ସୋପାନ ୨

ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସାଧାରଣ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସ ।

ସ୍ଥିତି

DRAFT

୨. ବାମ ଓ ଡାହାଣକୁ ଚଳନ

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଅ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆଣ ।

ସୋପାନ ୩

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ବାମ ପଟକୁ ବୁଲାଅ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡକୁ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆଣ ।

ସୋପାନ ୪

୩. ବେକକୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଭାଙ୍ଗିବା

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାପାଇଁ ମୁଣ୍ଡକୁ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆଣ ।

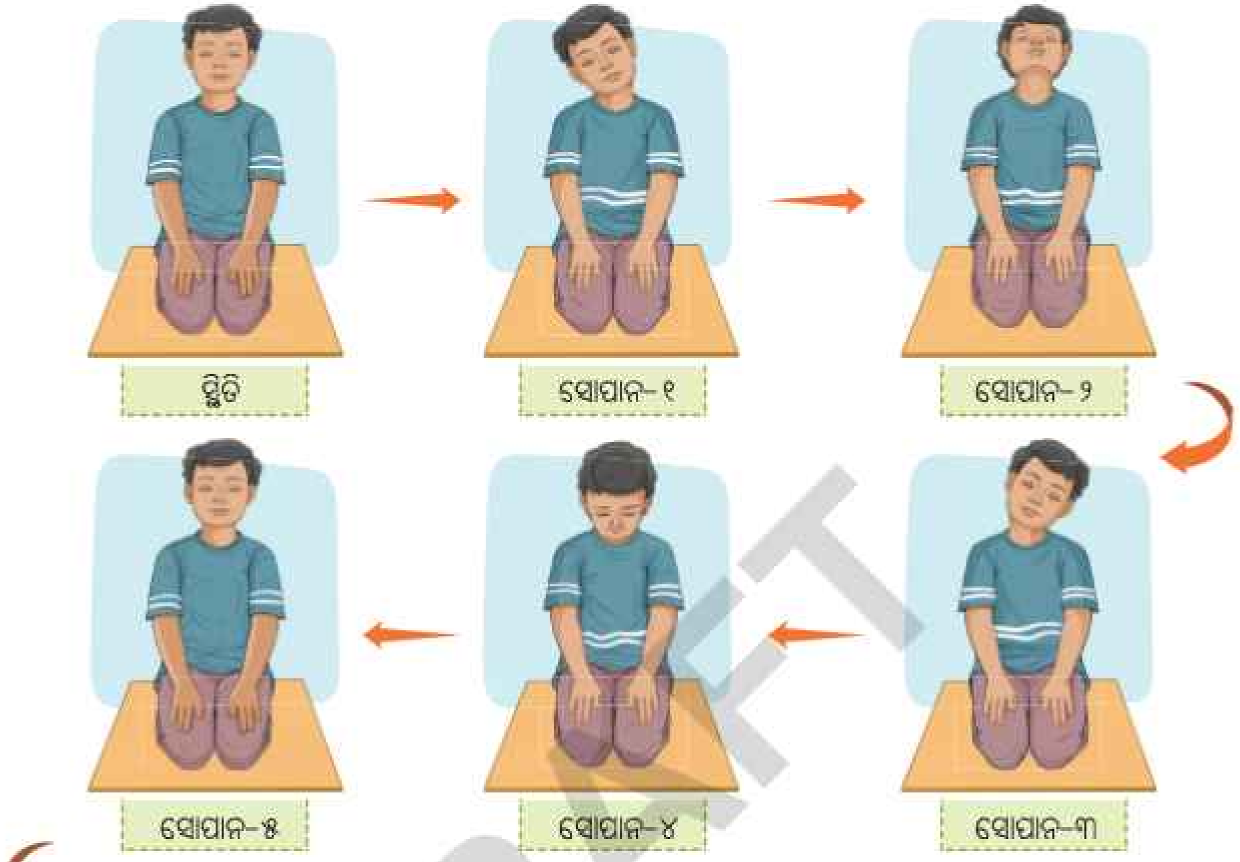
ସୋପାନ ୫

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ବାମ ପଟକୁ ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡକୁ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆଣ ।

ସୋପାନ ୬

DRAFT

୪. ବେକକୁ ଘଣ୍ଟା ଦିଗରେ ଏବ ଘଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଘୁରାଇବା



ସମସ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଶେଷରେ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

୧. ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ଲେଖାଏଁ କର ।
୨. ସମାନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଘଡ଼ିର ବିପରୀତ ଦିଗ ଅନୁସାରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଯେପରି ମେରୁଦଣ୍ଡ ଠିକ ରଖିବେ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କର ।
- ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ କ୍ରୀୟାଶୀଳ ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତାହା ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।
- ବେକରେ ଆଘାତ ଲାଗିଥିଲେ ବା ଲାଗିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

DRAFT

ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (ବିଶ୍ରାମ ତଥା ପ୍ରାରମ୍ଭିକସ୍ଥିତିକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା)

ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା କିଛି କୋହଳ ବ୍ୟାୟାମକୁ ବୁଝାଏ ।

ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ସହିତ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣେ । ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀକୁ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରସାରଣ, ସଂକୋଚନ ଓ ଆରାମ ଦେଇ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ନମନୀୟ କରିବା ପାଇଁ ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମର ରୂପାୟନ କରାଯାଇଛି । ଏହା ଗଣ୍ଠି ଗତିଶୀଳତାକୁ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏବଂ ବଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ଯେପରି ଆସନ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଗତିଶୀଳ ଅଭ୍ୟାସ:

୧. ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଧୀର ଶାନ୍ତ ଓ ବିଶ୍ରାମ ସହିତ କରିବା । ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଡେଇଁବା: ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧିକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ଡେଇଁବା (ଧୀର, ପଛୁଆ, ଆଗ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ) ।

୨. ଆଗକୁ, ପଛକୁ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନଇଁବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଟାର ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ନମନୀୟତାରେ ଉନ୍ନତି କରିବା ସହିତ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରେଇ ଆଣିଥାଏ ।

୩. ଗୋଡ଼ ଦୋହଲାଇବା ଏବଂ ଘୁରାଇବା: ତଳ ଶରୀରରେ ଗତିଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୪. ମେରୁଦଣ୍ଡର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୋଚନ ବ୍ୟାୟାମ: ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ପ୍ରସାର ଏବଂ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ କୋମଳ ବ୍ୟାୟାମ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସନ୍ତୁ ଆମ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ପବନମୁକ୍ତାସନ କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା । ଏହା ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ର ଗତିବିଧି ସହିତ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ ।

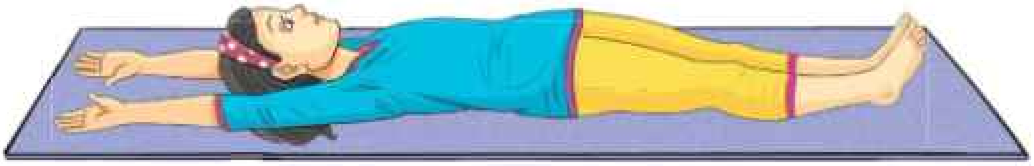
୧. ଏକପାଦ ପବନମୁକ୍ତାସନ କ୍ରିୟା (ଏକକ ଗୋଡ଼)

୨. ଦ୍ୱି ପାଦ ପବନମୁକ୍ତାସନ କ୍ରିୟା (ଉଭୟ ଗୋଡ଼)

DRAFT

୪. ବେକକୁ ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ଦିଗରେ

ସ୍ଥିତି :
ଚିତ୍ ମୁଦ୍ରା



ସୋପାନ-୧

DRAFT

ସୋପାନ-୨

ସୋପାନ-୩

ସୋପାନ-୪

ସୋପାନ-୫

ଶିବାସନରେ ବିଶ୍ରାମ

ସ୍ଥିତି : ଚିତ୍ ମୁଦ୍ରା

ସୋପାନ ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

ସୋପାନ-୨ : ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

ସୋପାନ-୩: ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁରୁ ଭାଙ୍ଗ, ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ବାନ୍ଧି ଛାତିରେ ଲଗାଅ ।

ସୋପାନ-୪ : ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠାଇ ଆଣ୍ଠୁରେ ଚିବୁକ ବା ଥୋଡ଼ି ଲଗାଅ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡକୁ ସ୍ପର୍ଶ କର ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଦିଅ ।

ସୋପାନ-୫: ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ୫ଥର ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ଦିଗରେ ଏବଂ ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ବୁଲାଅ ।

ଗୋଡ଼କୁ ପୂର୍ବଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଶବାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଦ୍ୱିପାଦ ପବନମୁକ୍ତାସନ କ୍ରିୟା

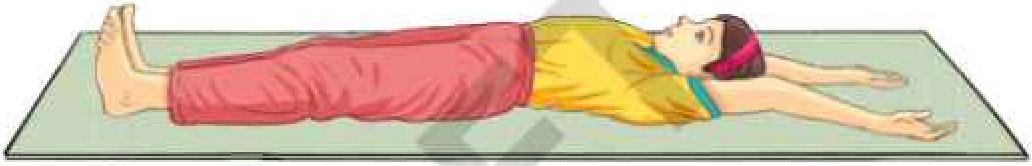
ଏହି କ୍ରିୟା ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ:

ଏହି କ୍ରିୟା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପଦକ୍ଷେପ

୧. କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ
   - କ. ଗଡ଼ିବା
   - ଖ. ବାମ ଓ ଡାହାଣକୁ ଝୁଲିବା
   - ଗ. ଘୁରିବା

୨. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଗୋଡ଼କୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା

ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା



ସୋପାନ-୧

ସୋପାନ-୨

DRAFT

ସୋପାନ-୩

ସୋପାନ-୪

ସ୍ଥିତି: ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା

ସୋପାନ ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣରେ ଉଠାଅ ।

ସୋପାନ ୨ : ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ସୋପାନ ୩: ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁରୁ ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ବାନ୍ଧି, ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛାତିରେ ଲଗାଅ ।

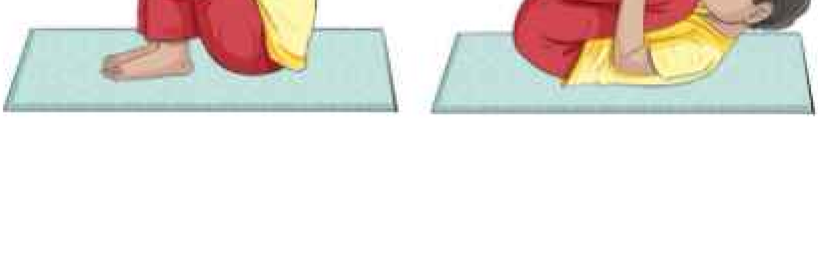
ସୋପାନ ୪: ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଚିବୁକ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ସ୍ପର୍ଶ କର ।

DRAFT

୧. ଆସ କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା

କ. ଗଡ଼ିବା

ପାଞ୍ଚ ଥର ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଝୁଲ



ଧ୍ୟାନ ଦିଅ

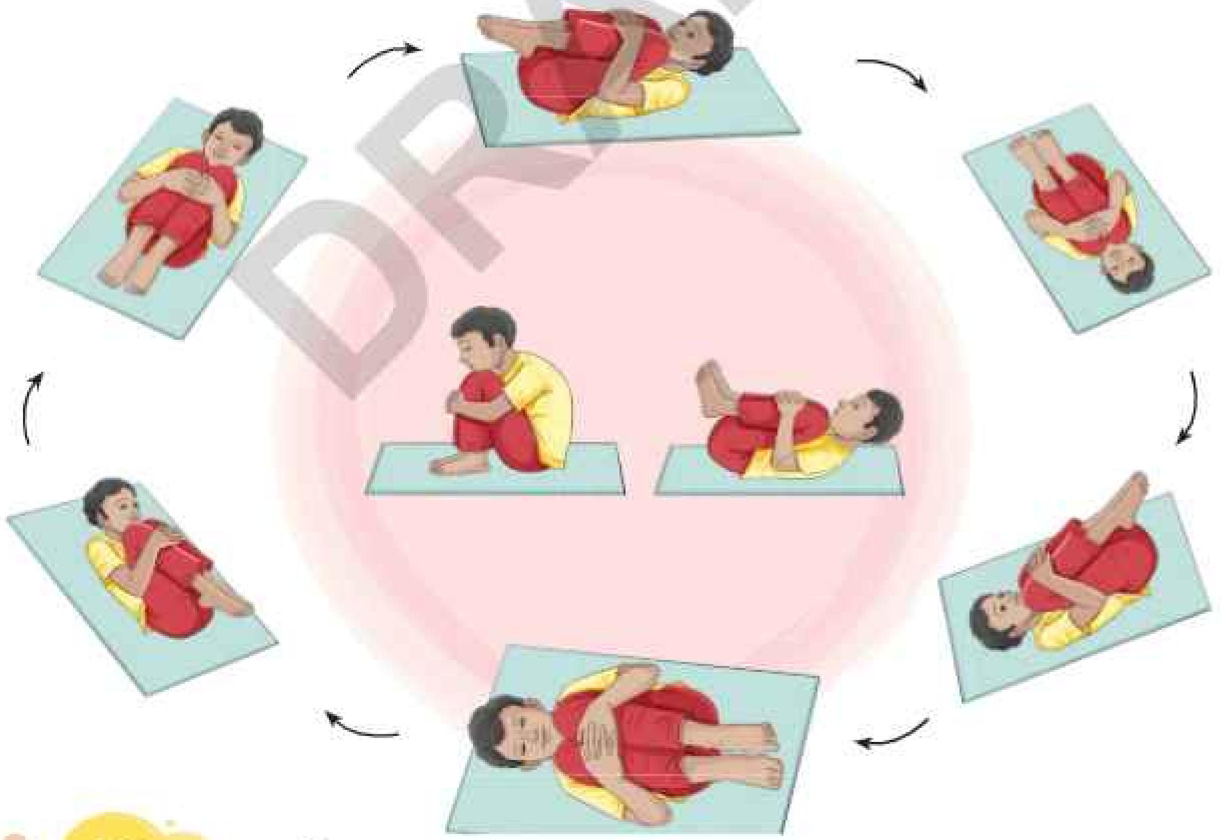
ପଛକୁ ଝୁଲିବା ସମୟରେ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାବେଳେ ଏବଂ ଆଗକୁ ଝୁଲିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ଯଦି ସମ୍ଭବ, ହୁଏ ଆଗକୁ ଝୁଲିବା ସମୟରେ ତୁମ ପାଦରେ ବସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଖ. ବାମ ଓ ଡାହାଣ

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧିରେ ଧିରେ ଶରୀରକୁ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନିଅ	ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଆସ	ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନିଅ

ଗ. ଘୂରିବା

ପାଞ୍ଚ ଥର ଶରୀରକୁ ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ଦିଗରେ ଏବଂ ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଘୁରିବା ଆରମ୍ଭ କର ଏବଂ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆସ ।



DRAFT

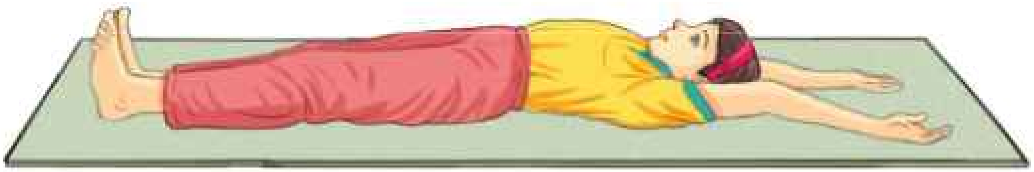
୨. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଗୋଡ଼କୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ପାଇଁ ନିମ୍ନ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କର ଏବଂ ଶବାସନକୁ ଫେରି ଆସ ।

ସୋପାନ-୫

ସୋପାନ-୬

ସୋପାନ-୭

ସୋପାନ-୮



DRAFT

বিশ্রাম ও শবাসন

ସ୍ଥିତି: ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା

ସୋପାନ-୫: ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ହାତ ଛାଡ଼ି ଦିଅ ।

ସୋପାନ-୬: ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣରେ ପ୍ରସାରିତ କର ।

ସୋପାନ-୭: ଏହାପରେ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣକୁ ଆଣ ।

ସୋପାନ-୮: ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖ ।

ଶବାସନରେ ଆରାମ କର

ଉପକାର

୧. ନିୟମିତ ପବନମୁକ୍ତାସନ ଦ୍ୱାରା ପେଟର ଚର୍ବି କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

୨. ଏହା ପେଟରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଗ୍ୟାସକୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ, ପେଟକୁ ହାଲୁକା କରିଥାଏ ଏବଂ ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।

୩. ଏହା ଭୋକ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୪. ଏହା କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା: ନିକଟରେ ପେଟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏବଂ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସହଜରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ସମୟ ନିଅ ।
- ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

DRAFT

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ହେଉଛି ଏକ କ୍ରମରେ ପରିବେଷିତ ୧ ୨ଟି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯୋଗାସନର ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳା । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପାରମ୍ପରିକ ଭାବରେ ସକାଳୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ନମସ୍କାର କରିବା ସହ ଦିନଟିକୁ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାର କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଆସନ (ଭଙ୍ଗୀ), ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶ୍ୱାସ ସଚେତନତା) ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ଜପକୁ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାପକ ବ୍ୟାୟାମରେ ପରିଣତ କରିଥାଏ । ଅଧିକ ଉନ୍ନତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ୱାର୍ମଅପ୍ ଭାବରେ କିମ୍ବା ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ ।

ଏବେ ଆସ ଜାଣିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତି କୌଶଳ ।

୧. ପ୍ରଣାମାସନ

ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଠିଆ ହେବା

୨. ଅର୍ଦ୍ଧଚକ୍ରାସନ

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଅର୍ଦ୍ଧଚକ୍ରାସନ

୩. ପାଦହସ୍ତାସନ

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ପାଦ ହସ୍ତାସନ କରିବା

୪. ଅଶ୍ୱ ସଂଚାଳନାସନ

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ କରିବା

DRAFT

୫. କୁମ୍ଭକାସନ

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡି କୁମ୍ଭକାସନ କରିବା

୬. ଅଷ୍ଟାଂଗ ନମସ୍କାରାସନ

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଅଷ୍ଟାଂଗ ନମସ୍କାରାସନ କରିବା

୭. ଭୁଜଙ୍ଗାସନ

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ କରିବା

୮. ପର୍ବତାସନ

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ପର୍ବତାସନ କରବା

୯. ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ କରିବା

୧୦. ପାଦହସ୍ତାସନ

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ପାଦହସ୍ତାସନ କରିବା

DRAFT

୧୧. ଅର୍ଦ୍ଧଚକ୍ରାସନ

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଅର୍ଦ୍ଧଚକ୍ରାସନ କରିବା

୧୨. ପ୍ରଣାମାସନ

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ପ୍ରଣାମାସନ କରିବା ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଫେରିବା

ଉପକାର

୧. ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ, ନମନୀୟତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ଏବଂ ହୃଦ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

୨. ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।

୩. ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ସଚେତନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ, ମାନସିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ସହିତ ଚାପ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା : ନିକଟରେ ପେଟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏବଂ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାବେଳେ ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ସେମାନେ ମଜାଳିଆ ଗତିବିଧିକୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।
- ନିଃଶ୍ୱାସ ସ୍ଥିର ଏବଂ ତାଳବଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

DRAFT

୩ୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ଆସନ

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ତୃତୀୟ ଅଙ୍ଗ ଆସନ ହେଉଛି ଶରୀରର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭଙ୍ଗୀ, ଯାହା ଆମ୍ଭ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଆସନକୁ "ସ୍ଥିରମ୍ ସୁଖମ୍ ଆସନମ୍" ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି "ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବା" । ଯେତେବେଳେ ଆସନକୁ ଶ୍ୱାସ ସଚେତନତା ସହିତ ମିଶାଯାଏ, ସେମାନେ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଗଭୀର ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏହା ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଅନେକ ଉପକାରିତା ଅଛି, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ନିମ୍ନରେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି:

୧. **ଶକ୍ତି ଏବଂ ନମନୀୟତା:** ଆସନସର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

୨. **ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରଣାଳୀର ଉନ୍ନତ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା:** ଆସନ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଏବଂ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।

ଅନେକ ଶରୀରଭଙ୍ଗୀ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ଏବଂ ଶରୀରର ରାସାୟନିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ ।

୩. **ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ:** ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଶରୀର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରି ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରେ ।

DRAFT

୪. **ମନ-ଶରୀର ସମ୍ପର୍କ:** ଆସନ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୌହାର୍ଦ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ, ଯାହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

ତୁମେ ତୁମ ଯୋଗର ଯାତ୍ରା ଜାରି ରଖିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କି ? ଶରୀରକୁ ଶୀଥିଳ କର, ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କର ଏବଂ ମନକୁ ସଜାଗ ରଖି ବସ ଏବଂ ଆସନ କରିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

୧. ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ସ୍ଥାନରେ କରିବା ଉଚିତ ।

୨. ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ପରିବେଶ ସହଯୋଗୀ ଗଦି, ଦରି ବ୍ୟବହାର କର ।

୩. ଆସନ ସର୍ବଦା ଖାଲି ପେଟରେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଅତି କମରେ ୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସନ ଅଭ୍ୟସରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ । ସ୍କୁଲ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସକାଳୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଭଲ ସମୟ ।

୪. ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଚଷମା, ହାତଘଡ଼ି ଏବଂ ଅଳଙ୍କାର ଇତ୍ୟାଦି ଶରୀରରୁ କାଢ଼ିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୫. ହାଲୁକା ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ।

୬. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କର ।

୭. ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହ ।

୮. ଯଦି ତୁମର କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ତେବେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦିଅ ।

୯. ଆସନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

୧୦. ଆସନର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ କର ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆସନ ଶିଖିବା:

- ଠିଆହେବା ଶ୍ରେଣୀୟ – ଅର୍ଦ୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ
- ବସିବା ଶ୍ରେଣୀୟ – ପଦ୍ମାସନ
- ପେଟମାଡ଼ି ଶୋଇବା ଶ୍ରେଣୀୟ – ଭୁଜଂଗାସନ ଓ ଶଲଭାସନ

ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା – ଉତ୍ତାନପାଦାସନ

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଏବଂ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନ ସମ୍ପାଦନ କର ।

ଅର୍ଦ୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ : ପାର୍ଶ୍ୱ ମୋଡ଼ ଭଙ୍ଗୀ ଆସନ (ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଭାଙ୍ଗିବା)

ସ୍ଥିତି: ତାଡ଼ାସନ

ସୋପାନ-୧

ସୋପାନ-୨

ସୋପାନ-୩

ସୋପାନ-୪

ବିଶ୍ରାମ: ଶିଥିଳ ତାଡ଼ାସନ

DRAFT

ତାଡ଼ାସନ ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ୧୮୦° କୋଣରେ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଦିଅ । ଡାହାଣ ବାହୁକୁ ଡାହାଣ କାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଦିଅ, ପାପୁଲିକୁ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମହାଁଇବାକୁ ଦିଅ । ଡାହାଣ ହାସକୁ ଆଗକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସାରଣ କର । ପାଦରୁ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନୁଭବ କର ।

ସୋପାନ-୨ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଚାଡ଼ିବା ସମୟରେ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନଇଁ ଯାଅ । ପାଦରୁ ଅଙ୍ଗୁଳି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାର ଅନୁଭବ କର । ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସଂକୋଚନ ଏବଂ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମ୍ପ୍ରସାରଣକୁ ଅନୁଭବ କର । ଏହି ମୁଦ୍ରାରେ କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ସ୍ଥିର ରୁହ ।

ସୋପାନ-୩: ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ୧୮୦° କୋଣରେ ଫେରାଇ ଆଣ । ଡାହାଣ ହାତକୁ ଉପରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ କର ।

ସୋପାନ-୪ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ହାତକୁ ତଳକୁ କର ।

ଶିଥିଳ ତାଡ଼ାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏହି ଆସନକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଉପକାର

୧. ଅର୍ଦ୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ ଅଣ୍ଟା ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଚର୍ବିକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଯକୃତକାର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।

୨ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଗୋଡ଼, ଆଣ୍ଠୁ, ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା : ଏହି ଆସନର କୌଣସି ସୀମା ନାହିଁ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:
ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆଗକୁ କିମ୍ବା ପଛକୁ ମୁହାଁଇବେ ନାହିଁ, ବରଂ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇବେ ।

DRAFT

ପଦ୍ମାସନ- ପଦ୍ମ ଭଙ୍ଗୀ ଆସନ

ସ୍ଥିତି: ଦଣ୍ଡାସନ

ସୋପାନ- ୧

ସୋପାନ- ୨

ସୋପାନ-୩

ସୋପାନ-୪

ବିଶ୍ରାମ: ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ

DRAFT

ସ୍ଥିତି - ଦଣ୍ଡାସନ

ସୋପାନ-୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ବାମ ଜଙ୍ଘ ମୂଳରେ ରଖ ।

ସୋପାନ-୨ : ଏହାପରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ମୂଳରେ ରଖ । ଉଭୟ ହାତକୁ ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରାରେ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ । ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ, ବେକକୁ ଚାପମୁକ୍ତ ରଖ ଏବଂ ମୁହଁରେ ହସ ରଖ ।

ସୋପାନ-୩: ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ବାମ ଗୋଡ଼ ଖୋଲି ଦିଅ ।

ସୋପାନ-୪: ଏହାପରେ ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଖୋଲି ଦଣ୍ଡାସନକୁ ଆସ । ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣ ଏବଂ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏହି ଆସନକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

DRAFT

ଉପକାର

୧. ପଦ୍ମାସନକୁ 'ରୋଗର ବିନାଶକାରୀ' ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଧ୍ୟାନମୟ ଆସନ କୁହାଯାଏ ।

୨. ଏହା ତଳ ପିଠିର ସ୍ନାୟୁକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେଠାରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ: ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଗୋଡ଼ର ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

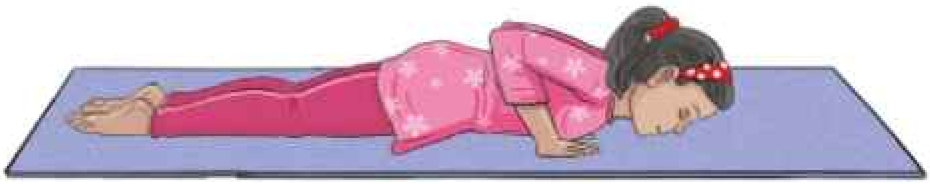
ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ବସିବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ଭୁଜଙ୍ଗାସନ- ଭୁଜଙ୍ଗ ବା ସର୍ପାସନ

ସ୍ଥିତି: ପେଟେଇ
ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗୀ

ସୋପାନ-୧



ସୋପାନ-୨

ସୋପାନ-୩

ସୋପାନ-୪

ବିଶ୍ରାମ: ମକରାସନ

DRAFT

ପେଟେଇ ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗୀ

ସୋପାନ-୧ : ହାତକୁ ଛାତିର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ, ହାତକୁ ତଳକୁ ଓ ଚିବୁକକୁ ତଳେ ରଖ ।

ସୋପାନ-୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ହାତ ସିଧା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରକୁ ଉଠାଇ ଦିଅ । ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ । ଏହି ଆସନରେ କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ରୁହ ।

ସୋପାନ-୩: ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତଳକୁ ଆସି କପାଳକୁ ଭୂମିରେ ରଖ ।

ସୋପାନ-୪ : ଦୁଇ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ସାମନାରେ ବଢ଼ାଇ ଦିଅ, ପାପୁଲିକୁ ତଳକୁ ମୁହଁ କରି ଭୂମିରେ ରଖ । କପାଳକୁ ଭୂମିରେ ରଖ ଏବଂ ଆଖିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ ରଖ ।

ମକରାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

DRAFT

ଉପକାର

୧. ଭୁଜଂଗାସନ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ନମନୀୟତା ଆଣିବା ସହ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଜଡ଼ିତ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ।

୨. ଏହା ପେଟର ଚର୍ବିକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

୩. ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଜନିତ ରୋଗ ପାଇଁ ଏହା ଉପଯୋଗୀ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା: ନିକଟରେ ପେଟର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

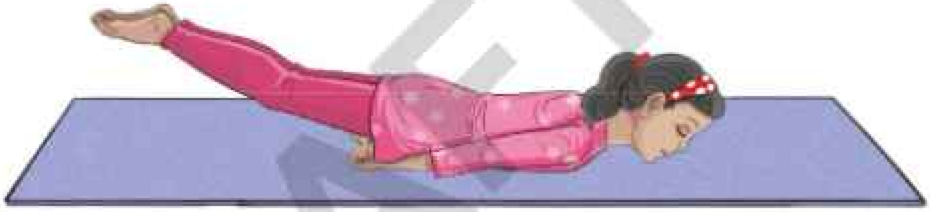
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଛାତିର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପାପୁଲି ରଖି କହୁଣୀ ବିସ୍ତାର କରିଛନ୍ତି ।
- ନାଭି ତଳେ ଥିବା ଦେହ ଭୂମି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ରହିଛି ।

ସଲଭାସନ - ପଙ୍ଗପାଳ ଭଙ୍ଗୀ

ସ୍ଥିତି: ଅଧୋମୁଖ ମୁଦ୍ରା

ସୋପାନ-୧

ସୋପାନ-୨



ସୋପାନ-୩

ସୋପାନ-୪

ବିଶ୍ରାମ: ମକରାସନ

DRAFT

ପେଟେଇ ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗୀ

ସୋପାନ:-୧ : ଉଭୟ ହାତରେ ଏକ ମୁଠି ତିଆରି କରି ଜଙ୍ଘ ତଳେ ମୁଠିକୁ ଉପରକୁ ମୁହଁ କରି ରଖ । ତା'ପରେ ନିଜ ଚିବୁକକୁ ବା ଥୋଡ଼ି ଭୂମିରେ ରଖ ।

ସୋପାନ-୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ନ ଭାଙ୍ଗି ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଦିଅ । କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଏହି ଆସନରେ ରୁହ ।

ସୋପାନ-୩: ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଆଖିଖୋଲି ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖ ।

ସୋପାନ-୪: ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଦୁଇ ହାତ ଉଠାଅ । ପାପୁଲିକୁ ତଳକୁ ମୁହାଁ କରି ଭୂମିରେ ଲଗାଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ।

ମକରାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ଉପକାର

୧. ସଲଭାସନ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ନମନୀୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
୨. ଏହା କୋଳ, ଜଙ୍ଘ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ।
୩. ଏହା ବୃକକର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

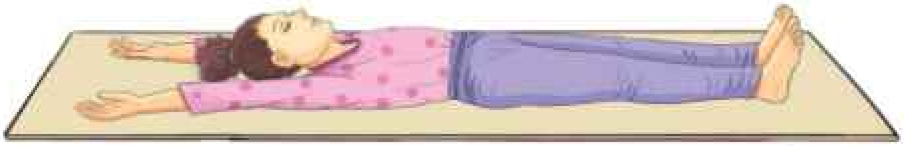
ସୀମାବଦ୍ଧତା : ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

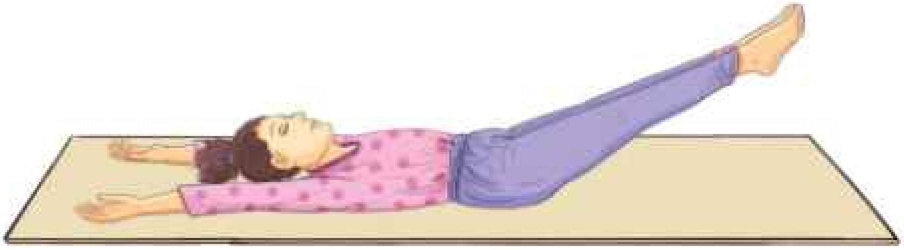
- ପିଠିର ତଳ ଭାଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହା କରିବା ସମୟରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିନା ଅସୁବିଧାରେ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ଆସନ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସକ୍ଷମ କି ବୋଲି ପଚାରନ୍ତୁ ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଉତ୍ତାନପାଦାସନ- ଉତ୍ଥାପିତ ଗୋଡ଼ ଭଙ୍ଗୀ

ସ୍ଥିତି: ଚିତ୍ ମୁଦ୍ରା

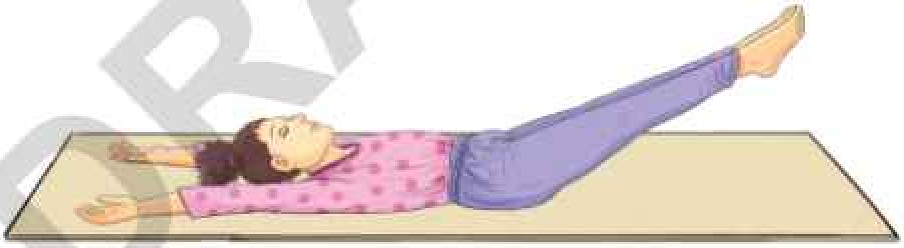


ସୋପାନ-୧

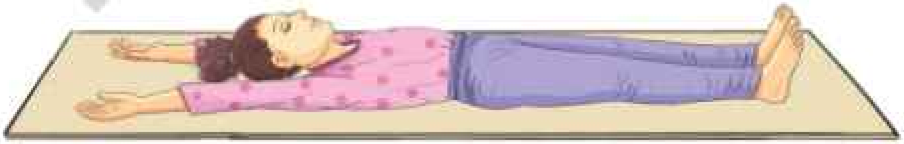


ସୋପାନ-୨

ସୋପାନ-୩



ସୋପାନ-୪



ବିଶ୍ରାମ: ଶବାସନ

DRAFT

ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇବା ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ-୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣରେ ଉଠାଅ ।

ସୋପାନ-୨ : ଅଧିକ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣକୁ ଉଠାଅ । ଯେତେ ଦୂର ସମ୍ଭବ ଏହି ଭଙ୍ଗୀ ବଜାୟ ରଖ, ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଶ୍ୱାସ ନିଅ ।

ସୋପାନ-୩: ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣକୁ ଆଣ ।

ସୋପାନ-୪: ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଚଟାଣ ଉପରେ ରଖ ।

ଶବାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ଉପକାର

୧. ଉତ୍ତାନପାଦାସନ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ନମନୀୟତା ଆଣିଥାଏ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ୍ କରିଥାଏ ।

୨. ଏହା ପେଟର ଚର୍ବିକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା: ତଳ ପିଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆଣ୍ଠୁ ନ ଭାଙ୍ଗି ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ରଖିବେ ।

DRAFT

ଆରାମ କରିବାର କ୍ଷିପ୍ର କୌଶଳ

ଆସନ କରିବା ପରେ ଆରାମ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ଥିବା କୌଣସି ଉତ୍ତେଜନାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଗୋଡ଼ ଅଲଗା କରି ପିଠିରେ ଶୋଇ ରୁହ, ହାତ ଶରୀରଠୁ ଦୂରେର ରଖ ଏବଂ ପାପୁଲିକୁ ଉପରମୁହାଁ ରଖ । ପୂରା ଶରୀରକୁ ମୁକ୍ତ କରି ଆରାମ ଦିଅ ।

ପେଟ ଗତିବିଧି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ

ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ପେଟ ଉଠିବା ଓ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ପେଟ ପଡ଼ିବା ଉପରେ ନଜର ରଖ । ପାଞ୍ଚ ଥର ପାଇଁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

ପେଟର ଗତିବିଧି ସହିତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ସମନ୍ୱିତ କର

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଅ ଏବଂ ଏହାକୁ ପେଟରେ ଗତିବିଧି ସହିତ ସମ୍ମିଳିତ କର ।

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ପେଟ ଉପରକୁ ଉଠିଥାଏ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଏହା ସଂକୁଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଏକାଠି ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପାଞ୍ଚ ଥର ପାଇଁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

ଭାବନାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଶରୀରରେ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ହାଲୁକା ଓ ଉତ୍ସାହ ଅନୁଭବ କର ।

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଅନୁଭବ କର ଯେ ଶରୀର ଶିଥିଳ ଏବଂ ହାଲୁକା ହେଉଛି ଏବଂ ଆରାମ ପାଉଛି । ପାଞ୍ଚଥର ପାଇଁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

DRAFT

ଚତୁର୍ଥ ଏକକ

ପ୍ରାଣାୟାମ

ଜୀବନ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ଏବଂ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା । ଆମକୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏହାର ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗୁଣବତ୍ତା ଆମ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଯୋଗରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ 'ପ୍ରାଣ' (ଜୀବନ ଶକ୍ତି) ଏବଂ 'ଆୟାମ' ହେଉଛି ଏହି ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ବିସ୍ତାର ରୂପ । ପ୍ରାଣାୟମର ତିନୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ।

୧. ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା (ପୂରକ)

୨. ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା କ୍ରିୟା (ରେଚକ)

୩. ଶ୍ୱାସ ଧାରଣ କ୍ରିୟା (କୁମ୍ଭକ)

ଜୀବନ ଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରାଣାୟାମ କୌଶଳ (ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ) ଅଛି । ଏହା ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡ଼ିକ (ପାଚନ, ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ନିଷ୍କାସନ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ) ସୁରୁଖୁରୁରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ, ଏକାଗ୍ରତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଗଭୀର ଲୟାତ୍ମକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ସଚେତନତା ଭଳି ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ । ଶାନ୍ତି ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଶକ୍ତି ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକର ତୀବ୍ରତା ବଢ଼ାଏ, ଶୀତଳତା ପ୍ରଦାନ କରେ, ଥଣ୍ଡା କରେ ଓ ସମନ୍ୱିତ କରେ ।

ଭ୍ରାମରୀ ଭଳି କୌଶଳ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଣ ବଢ଼ାଇବା, ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଦେବା ଏବଂ ଫୁସଫୁସକୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଆହୁରି ଅନେକ କୌଶଳ ରହିଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ, ଆମେ ଏହା ବିଷୟରେ ଶିଖିବା :

୧. ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

୨. ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ

୩. ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଏହି କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପାଦନ କର ଏବଂ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କର ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା:

୧. ପ୍ରାଣାୟାମରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କେବଳ ନାକ ମାଧ୍ୟମରେ କରିବା ଉଚିତ ।

୨. ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ମୁହଁ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗକୁ ଆରାମ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୩. ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ, ବେକ ଓ ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ ।

୪. ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ପେଟର ଗତିବିଧିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

୫. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ଏବଂ ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରାଣାୟାମ କୌଶଳ- ଯେଉଁଥିରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କ୍ଷମତା ଏବଂ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଫୁସଫୁସର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଭାଗକୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ସଚେତନ ଭାବେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ । ଏହି କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସକାରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନତା ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଯାହାକି ଫୁସଫୁସର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିୟୋଜିତ କରି ଫୁସଫୁସର ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତରେ ଉତ୍ତମ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଣକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଗଭୀର ମନଯୋଗୀ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ଆସ ଜାଣିବା ନିମ୍ନଲିଖିତ ତିନୋଟି ବିଭାଗରେ ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା:

- ପେଟ କିମ୍ବା ପେଟ ଛାତିର ମଧ୍ୟ ଭାଗର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (ଉଦର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା)
- ଥୋରାସିକ୍ (ଛାତି) ବା ପଞ୍ଜରା ଭିତରର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
- କ୍ଲାଭିକୁଲାର (ଉପର ଛାତି) କିମ୍ବା ଛାତି ଉପର ଭାଗ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ବଜ୍ରାସନ, ବୀରାସନ, ପଦ୍ମାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା, ମୁହଁ ଆରାମ ଓ ଆଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କରି ବସିଯାଅ ।

DRAFT

ପେଟ କିମ୍ବା ପେଟ ଛାତି ମଧ୍ୟଭାଗର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା- ଅଧମ ଶ୍ୱାସ

୧. ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ନିଜ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ ।

୨. ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଆଗକୁ ଫୁଲିଉଠିବ ଏବଂ ପେଟ ଛାତି ମଧ୍ୟଭାଗ ତଳକୁ ଠେଲି ହୋଇଯିବ ।

୩. ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଭିତରକୁ ଟାଣି ହୋଇଯିବ ଏବଂ ପେଟ ଛାତି ମଧ୍ୟଭାଗ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିବ ।

୪. ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଧୀର, ଗଭୀର, ସୁଗମ, ଆରାମଦାୟକ ଏବଂ ଲୟ ବଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

୫. ସମଗ୍ର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଝଟକା ଲାଗିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

୬. ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଥୋରାସିକ୍ (ଛାତି) କିମ୍ବା ପଞ୍ଜରାଭିତର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା - ମଧ୍ୟମା ଶ୍ୱାସ

୧. ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ନିଜ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ହାତ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହାତଟି ଛାତି ଉପରେ ରଖ ।

୨. ଛାତି ବିସ୍ତାର କରିବା ସମୟରେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ।

୩. ଛାତି ସଂକୋଚନ କରିବା ସମୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

୪. ଥୋରାସିକ୍ (ଛାତି) ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଉଭୟ ନାକପୁଡ଼ାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଓ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ଏବଂ ଫୁସଫୁସର ମଧ୍ୟ ଭାଗ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ ।

୫. ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

କ୍ଲାଭିକୁଲାର (ଉପର ଛାତି) କିମ୍ବା ଉପର ଅଂଶର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା - ଆଦ୍ୟ ଶ୍ୱାସ

୧. ଆଦି ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ନିଜ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଏବଂ କାନ୍ଧ ଉପରେ ଅନ୍ୟ ହାତ ରଖ ।

୨. କାନ୍ଧର ହାଡ଼କୁ ଉଠାଇବା ସମୟରେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ।

୩. କାନ୍ଧର ହାଡ଼କୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

୪. ପାଞ୍ଚ ଥର ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

DRAFT

ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୌଗିକ ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା

୧. ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ବ୍ରହ୍ମ ମୁଦ୍ରାରେ ବସ ଏବଂ ଏହି ମୁଦ୍ରାରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ନାଭି ତଳେ ରଖ ।

୨. ପେଟ ଫୁଲିବା ପାଇଁ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଛାତିକୁ ବିସ୍ତାର କର ଏବଂ କାନ୍ଧ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

୩. ପେଟ, ଛାତି ସଂକୁଚିତ ହେବା ଏବଂ କାନ୍ଧ ହାତର ସାଧାରଣ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ଅଦଳ ବଦଳ ନାସିକା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା- ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ

ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ଏକ ସରଳ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କୌଶଳ ଯାହା ପ୍ରାଣ (ଜୀବନ ଶକ୍ତି)ର ପ୍ରବାହକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରେ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ନାୟୁର ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା କରେ। 'ନାଡି'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଯୋଗର ମାଧ୍ୟମ ଏବଂ 'ଶୁଦ୍ଧି'ର ଅର୍ଥ ସଫେଇ। ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ଲୟବଦ୍ଧ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ଆବେଗାତ୍ମକ ସ୍ଥିରତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।

ନାଡିଶୁଦ୍ଧି, ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା:

୧. ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଲାଭ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୨. ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହ ।

୩. ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହେବାକୁ ଦିଅ ।

୪. ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଝଟକା କିମ୍ବା ଜୋର ଦେବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ଶରୀର ଚଳନର ସମନ୍ୱୟ ରଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଠିକ୍ ପଦ୍ଧତି ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବେ ।

ଏବେ ଆସ ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ସୋପାନ-୧

ସୋପାନ-୨

ସୋପାନ-୩

ସୋପାନ-୪

ସୋପାନ-୫

ସୋପାନ-୬

DRAFT

ସୋପାନ-୧ :	ପଦ୍ମାସନ, ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ବସ, ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅ, ହାତକୁ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖ ଓ ଆଖିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କର ।
ସୋପାନ-୨ :	ଡାହାଣ ହାତରେ ନାସିକା ମୁଦ୍ରା ପାଇଁ ତର୍ଜନି ଓ ମଧ୍ୟମା ଅଙ୍ଗୁଳିକୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ କାନ୍ଧ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ। ଅନାମିକା ଅଙ୍ଗୁଳି ଓ କନିଷ୍ଠା ଅଙ୍ଗୁଳି ଖୋଲା ରଖ । ଏବେ ବାମ ହାତରେ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ବାମ ଜଙ୍ଘରେ ରଖ ।
ସୋପାନ-୩:	ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାକୁ ବୁଢ଼ା ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ବନ୍ଦ କରି ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଶ୍ୱାସ ବାହାର କର । ବାମ ନାକରେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ଧରି ରଖ, ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାରୁ ଅଙ୍ଗୁଳି ଉଠାଅ ଏବଂ ବାମ ନାକପୁଡ଼ାକୁ ମୁଦିବା ପାଇଁ ଅନାମିକା ଓ କନିଷ୍ଠା ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ବନ୍ଦ କର ।
ସୋପାନ-୪ :	ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ପୁନଶ୍ଚ ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାରୁ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାକୁ ମୁଦ ଏବଂ ବାମ ନାକପୁଡ଼ାରୁ ଅନାମିକା ଓ କନିଷ୍ଠା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ବାମ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।
ସୋପାନ-୫ :	ବାମ ନାକପୁଡ଼ା ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ଥର ଭାବେ ଗଣନା କରାଯାଏ । ୩ରୁ ୫ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖ ।
ସୋପାନ-୬:	ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଡାହାଣ ହାତ ଛାଡ଼ି, ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମର ଉପକାର

୧. ନାଡିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ନାକ ଭିତର ନଳୀ ସଫା କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଉଭୟ ନାକ ପୁଡ଼ା ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।

୨. ଏହା ଭୋକ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

୩. ଏହା ଅବସାଦ ଉଦ୍ଦୀପକ ରସକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରା ଏବଂ ନାସିକା ମୁଦ୍ରା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।
- ଡାହାଣ ଏବଂ ବାମ ନାକପୁଡ଼ାରୁ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ (ନାଡି ଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣୟାମ) ଚକ୍ରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସହିତ ପ୍ରଦର୍ଶନ କର।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ବୁଢ଼ା ଅଙ୍ଗୁଳି, ଅନାମିକା ଅଙ୍ଗୁଳି ଏବଂ କନିଷ୍ଠା ଅଙ୍ଗୁଳିର ସ୍ଥିତି ନିରୀକ୍ଷଣ କର ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ କୌଶଳକୁ ବୁଝିପାରିବେ ଏବଂ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସେମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନେ ଶାନ୍ତ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ କି ?

DRAFT

ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ

ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ କୌଶଳ ଏକ ମାଈ ମହୁମାଛିର ଗୁଞ୍ଜନ ଶବ୍ଦକୁ ନକଲ କରିଥାଏ । "ଭ୍ରାମରୀ" ନାମ ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ "ଭ୍ରାମରୀ"ରୁ ଆସିଛି, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନାରୀ ମହୁମାଛି । ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ଏକ ଶାନ୍ତ କରିବା କୌଶଳ, ଯାହା ମନ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବ ସମୟରେ 'ମ' କାର ଶବ୍ଦର ଉଚ୍ଚାରଣ କରାଯାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଗୁଞ୍ଜନ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅନେକ ଉପକାରିତା ରହିଛି:

୧. ମାନସିକ ଅବସାଦ ଓ ଚିନ୍ତା କମ୍ କରିଥାଏ ।

୨. ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

୩. ନିଦ୍ରାର ଗୁଣବତ୍ତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।

୪. ଗଭୀର ବିଶ୍ରାମର ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

୫. ରକ୍ତଚାପକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିଥାଏ ।

ଆସ ଜାଣିବା ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ କିପରି କରିବେ:

- ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି, ମୁହଁକୁ ସ୍ମିତ ହାସ୍ୟ ଦେଇ ଓ ଆଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କରି ସୁଖାସନରେ ବସ ।
- ଉଭୟ ନାକପୁଡ଼ାରେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଭର୍ତ୍ତିକର ।
- ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମହୁମାଛି ଭଳି ଏକ ସ୍ଥିର, ନିମ୍ନ-ସ୍ୱରରେ ଗୁଞ୍ଜନ କର । (ଓମ୍ କାର ଜପରୁ 'ମ' କାର ଉଚ୍ଚାରଣ କର)
- ଅନୁଭବ କର ଯେ ଶବ୍ଦର କମ୍ପନ ତୁମ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ।
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସେମାନେ କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କରିପାରିଲେ କି ନାହିଁ ବୋଲି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର

ଆଜିର ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଗତି କରୁଥିବା ଦୁନିଆରେ "ପ୍ରତ୍ୟାହାର" ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଯେହେତୁ ଆମର ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ବାହ୍ୟ ଜଗତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୃଶ୍ୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦିଅନ୍ତି, ତେଣୁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ଆମେ ସଚେତନତା ସହ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବେ ନିଜକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହୃତ କରିବାର କଳା ଶିଖିବା ଉଚିତ ଏବଂ ନିଜର ଅନ୍ତଃର୍ନିହିତ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସିବା ଦରକାର ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ମୂହୁର୍ତ୍ତକୁ ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସରେ ଅତିବାହିତ କରିପାରିବା ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଖାଦ୍ୟ ମନୋରଞ୍ଜନ, ନିଦ୍ରା ଏବଂ ଆମର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସଂଯମତା ଅବଲମ୍ବନ କରାଇ ଖୁସି ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବିଭ୍ରାନ୍ତିକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଯାତ୍ରା କରାଯାଇପାରିବ ।

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକରେ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଶିଖିଛୁ ।

DRAFT

ପଞ୍ଚମ ଏକକ

ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧି

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଧ୍ୟାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କିପରି ଏହା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବେଶ କରିବା । ତୁମେ କେବେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ବସିଛ କି ?

ଯେତେବେଳେ ଆମ ଆଖି ଖୋଲା ଥାଏ, ଆମେ ବାହାର ଦୁନିଆ ଦେଖିଥାଉ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଆମର ଆଖି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ଆମେ ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଦୁନିଆକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା ।

ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ହେଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ତିନୋଟି ଅଙ୍ଗ, ଯାହା ମନକୁ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ଶାନ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟି ନିବେଶ କରିଥାଏ ।

ନିଜ ଭିତରେ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା ଦିଗରେ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି ଆମର ଚଞ୍ଚଳ ମନକୁ କୌଣସି ଜିନିଷ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା, ଏହା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ରୂପ ହୋଇପାରେ, ମହମବତୀର ଶିଖା ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ପ୍ରସାରିତ ହାତର ବୁଢ଼ା ଅଙ୍ଗୁଳିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇପାରେ । ଏହି ଏକକ ବିନ୍ଦୁକୁ ଏକାଗ୍ରତାର ଧାରଣା କୁହାଯାଏ । ଏହି ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଧାରଣା କୁହାଯାଏ । ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ବଜାୟ ରଖିବା ଧାରଣାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

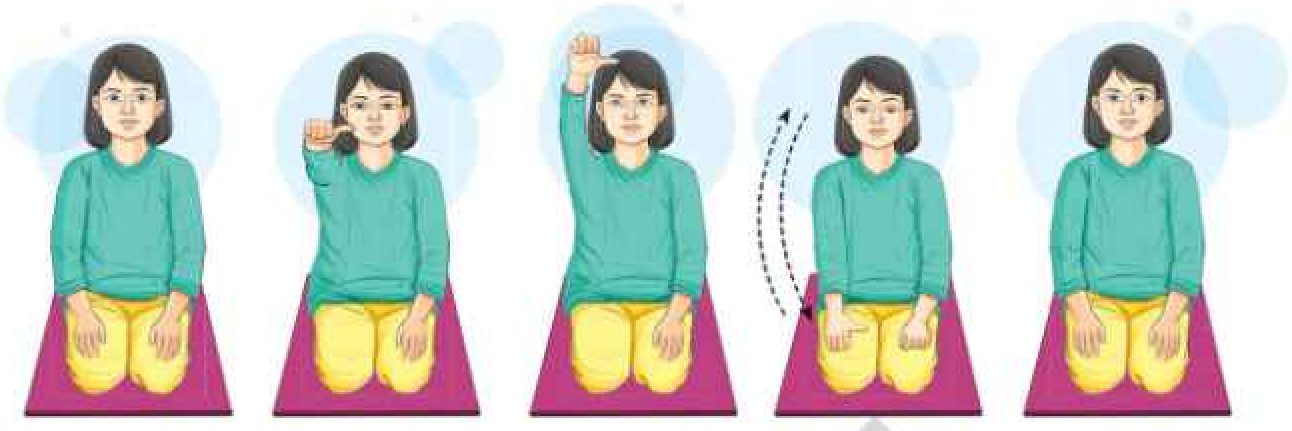
ଆଜି ଜାଣିବା କାନ୍ଧ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟବହାର କରି ଜତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୟାନ କରିବାର କଳାକୁ ।

ଜତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ

ଜତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ ହେଉଛି ଏକ ଯୌଗିକ ଦୃଷ୍ଟି ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ଏକକ ବିନ୍ଦୁ ଏକାଗ୍ରତା କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନିତ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ସ୍ଥିର ନିଜର ରଖାଯାଇଥାଏ ।

DRAFT

ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଏବଂ ନିମ୍ନକୁ ଦେଖିବା



ସୋପାନ-୧ | ସୋପାନ-୨ | ସୋପାନ-୩ | ସୋପାନ-୪ | ସୋପାନ-୫

ସୋପାନ-୧ : ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ଆରାମରେ ବସ । ଆଖି ଖୋଲା ରଖ ଓ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ ।

ସୋପାନ-୨ : ଡାହାଣ ହାତକୁ ସାମ୍ନାରେ କାନ୍ଧ ସ୍ତରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଅଙ୍ଗୁଳିକୁ ଖୋଲାକରି ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବୁଲାଇ ରଖି ଏକ ମୁଠି ତିଆରି କର ।

ସୋପାନ-୩: ଅଙ୍ଗୁଳିର ଟିପ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ଉପରକୁ ନେବା ଆରମ୍ଭ କର ।

ସୋପାନ-୪ : ଉଭୟ ଆଖି ବୁଢ଼ା ଅଙ୍ଗୁଳିର ଅଗ୍ରାଂଶ ଉପରେ ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ହାତ ଉପର ଓ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରୁଛି । ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇବ ନାହିଁ, ବରଂ କେବଳ ଆଖିର ଡୋଳା ଉପର ଓ ତଳକୁ କରିବେ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସୋପାନ-୫ : ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଦୁଇ ପାପୁଲି ଘଷି ମୁହଁ ଓ ବନ୍ଦ ଆଖି ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମାନ ଅଭ୍ୟାସ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

DRAFT

ଡାହାଣ ଏବଂ ବାମକୁ ଦେଖିବା

ସୋପାନ-୧ | ସୋପାନ-୨ | ସୋପାନ-୩ | ସୋପାନ-୪ | ସୋପାନ-୫

ସୋପାନ-୧ : ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ଆରାମରେ ବସ । ଆଖି ଖୋଲା ରଖ ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ ।

ସୋପାନ-୨ : ଡାହାଣ ହାତକୁ ସାମ୍ନାକୁ ପ୍ରସାର କର ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ମୁଠି କର ।

ସୋପାନ-୩: ଡାହାଣ ହାତକୁ ଡାହାଣ କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ ଭୂମି ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ରଖ ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ର ଭାଗକୁ ଚାହିଁ ରୁହ । ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ହାତ ସ୍ଥିର ରଖି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ବଜାୟ ରଖ ।

ସୋପାନ-୪: ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ର ଭାଗକୁ ଚାହିଁ ରହି ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ମୂଳ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରାଇ ଆଣ । ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇବ ନାହିଁ ବରଂ କେବଳ ଆଖିର ଡୋଳାକୁ ବାମ ଓ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଘୁରାଅ ।

ସୋପାନ-୫ : ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ବସି ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଘଷି ବନ୍ଦ ଆଖି ଉପରେ ରଖି ଆରାମ କର ।

DRAFT

ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମାନ ଅଭ୍ୟାସ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସରଳ ପାପୁଲି ଘଷିବା ପ୍ରଣାଳୀ:

୧. ଗରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଘଷ ।

୨. ନିଜ ପାପୁଲିକୁ ଠୋଲା (କପ୍) କରି ଆଖି ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ରଖ (ଆଖି ଡ଼ୋଳା ଉପରେ ଚାପ ପକାଅ ନାହିଁ) ।

୩. ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ।

ପାପୁଲିକୁ ଆଖି ଉପରେ ୧୦-୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ରଖ, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଠାଇ ଦିଅ ।

ଉପକାର

୧. ଜତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ ଏକାଗ୍ରତା, ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

୨. ଏହା ଚକ୍ଷୁର ଜ୍ୟୋତି ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିରେ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।

୩. ଏହା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା: ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଥିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଚଷମା ଏବଂ ହାତଘଡ଼ି ହଟାଇ ଦେବେ ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖି ବସିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଆଖିପତା ପକାଇ ଆଖିକୁ ଖୋଲିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପାପୁଲି ଘଷି ବନ୍ଦ ଆଖି ଉପରେ ରଖିବେ ।

DRAFT

ଧ୍ୟାନ

ଧ୍ୟାନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିର୍ବିକାର ଅବସ୍ଥା ବା ଚିନ୍ତାଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା । ଯେତେବେଳେ ଏକାଗ୍ରତା ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇ ଏକ ଝରଣା ପରି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ, ଏହା ଧ୍ୟାନରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଧ୍ୟାନରେ ବିନା ବିଭ୍ରାଟରେ ମନୋନୀତ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ପ୍ରତି ନିରନ୍ତର ମନୋଯୋଗ ପ୍ରବାହ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଧାରଣାଠାରୁ ବିପରୀତ ଯେଉଁଠାରେ ଏକାଗ୍ରତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ସେଠାରେ ଧ୍ୟାନ ଏକ ସହଜ ଉପସ୍ଥିତି ଏବଂ ଧ୍ୟାନିତ ବସ୍ତୁରେ ନିମଗ୍ନ ହେବା ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ପରିଚିତ ଅଟେ ।

ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ଶାନ୍ତିର ଏକ ପ୍ରଗାଢ଼ ଜ୍ଞାନ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ମାନସିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବଢ଼ାଇଥାଏ, ଚିନ୍ତା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ପରିସୀମାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।

ଧ୍ୟାନକୁ ଅନେକ ଉପାୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆମେ ନାଦନୁସନ୍ଧାନ (ଶବ୍ଦ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରିବା) ବିଷୟରେ ଶିଖିବା ।

ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

୧. ଏକ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନ ଖୋଜ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେଇ ପଦ୍ମାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ବସ ।

୨. କେନ୍ଦ୍ରିତ ବସ୍ତୁଚୟନ କର, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ଏକ ମନ୍ତ୍ର କିମ୍ବା ଏକ ଦୃଶ୍ୟମାନ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟିନିକ୍ଷେପ କରି ତାହା ଉପରେ ତୁମର ମନଯୋଗ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କର । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ।

୩. ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଉପୁଜିଥିବା ଚିନ୍ତାଧାରା କିମ୍ବା ଭାବାବେଗ ପ୍ରତି ନିର୍ବିଚାର ଏବଂ ଅଣପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ରୁହ ।

୪. ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସାଧାରଣତଃ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ତୁମ ମନ ଇତଃସ୍ତତ ବୁଲୁଛି, ତେବେ ଧୀରେ ଧୀରେ କିନ୍ତୁ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ତୁମ ଧ୍ୟାନ ତୁମ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଫେରାଇ ଆଣ ।

୫. ନିରନ୍ତରତା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ; ଦୈନିକ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କର, କିଛି ମିନିଟ୍‌ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅବଧିକୁ ବଢ଼ାଅ ।

DRAFT

ନାଦାନୁସନ୍ଧାନ (ଶବ୍ଦ ଧ୍ୟାନ)

"ନାଦ"ର ଅର୍ଥ ଧ୍ୱନି ଏବଂ "ଅନୁସନ୍ଧାନ"ର ଅର୍ଥ ଖୋଜିବା । ତେଣୁ ନାଦାନୁସନ୍ଧାନରେ ଧ୍ୱନି କମ୍ପନ ଉପରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଅ, ଉ, ମ୍ ଏବଂ ଓଁ ଭଳି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଚ୍ଚାରଣ କରାଯାଏ ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଏକ ଉତ୍ତମ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

୧. ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧାରଖି, ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦେଇ ଓ ଆଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କରି ବଜ୍ରାସନ ବା ସୁଖାସନରେ ବସ ।
୨. ଉଭୟ ହାତରେ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାକୁ ଆପଣାଅ ଏବଂ ହାତ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ ।
୩. ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ 'ଅ' କାର ଜପ କର ଏବଂ ଶରୀରର ତଳଭାଗ (ପେଟ)ରେ ପ୍ରକମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।
୪. 'ଉ' କାରକୁ ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜପ କର ଏବଂ ଶରୀରର ମଝି (ଛାତି ଅଞ୍ଚଳ) ଅଂଶରେ ପ୍ରକମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।
୫. ୩ ରୁ ୫ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ 'ମ' କାର ଜପ କର ଏବଂ ଶରୀରର ଉପର ଅଂଶରେ ପ୍ରକମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।
୬. ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓମ୍ ଜପ କର ଏବଂ ଶରୀରରେ ପ୍ରକମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।
୭. ଦିନକୁ ଅନେକ ଥର ନାଦାନୁସନ୍ଧାନକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଏହା ସଚେତନତାର ପ୍ରସାରରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

DRAFT

ସମାଧି

ସମାଧି ହେଉଛି ଚେତନାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅବସ୍ଥା । ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଏହା ଘଟେ । ସମାଧିରେ ଶରୀର, ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ଚୈତନ୍ୟ ସହଜରେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଉର୍ଜାସହ ଏକ ହୋଇଯାଏ ବା ମହାଶୂନ୍ୟରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ ।

DRAFT

ଷଷ୍ଠ ଏକକ

କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ

ଯୋଗର ଧାରଣାକୁ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରେ କ୍ରୀଡ଼ାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ଖେଳ' । ସେଥିପାଇଁ କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗ ଶିଖିବା । କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ, ଯୋଗର କିଛି ନୀତି ଯଥା ଆନନ୍ଦ, ସଚେତନ ରହିବା, ଏକାଗ୍ରତା, ଦୃତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ସୃଜନଶୀଳତା ଏବଂ ସ୍ନେହ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ସନ୍ତୁଳନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ସହିତ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଏବଂ ଉତ୍କଣ୍ଠାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଯୋଗକୁ ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ମାଧ୍ୟମ କରି, କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରତି ଆଜୀବନ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶକୁ ସମର୍ଥନ କରିଥାଏ ।

ନିମ୍ନରେ କିଛି ଖେଳ ଦିଆଯାଇଛି, ତୁମେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ନୀତି ଆଧାରରେ ନୂତନ ଖେଳ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିପାରିବ ଏବଂ କ୍ଲାସରେ ଥିବା ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ କିମ୍ବା ତୁମ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିପାରିବ ।

ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରାହୀ - ମନଯୋଗୀ ଭୋଜନ

ମନଯୋଗୀ ଭୋଜନ ଏକ ଆନ୍ତ-ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ଖେଳ, ସାଧାରଣତଃ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଖେଳାଯାଏ । ଏହି ଖେଳକୁ 'ଉତ୍ସାହକ' ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ, ଯାହା ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ପରସ୍ପର ଭିତରେ ଥିବା ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ଆଣିବା ପାଇଁ ଖେଳାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଖେଳରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ସୁସ୍ଥ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିକଶିତ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଖେଳ ସୃଜନଶୀଳତା, ସଚେତନତା ଏବଂ ଆବେଗାତ୍ମକ ସଂସ୍କୃତିକୁ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣିଥାଏ ।

କେମିତି ଖେଳିବେ

୧. ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବାମ ହାତକୁ ଛାତି ନିକଟରେ ରଖି ପ୍ଲେଟ୍ ଭଳି ରଖିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

୨. ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟର ନାମ କହିବେ ଏବଂ ଖାଇବା ଜିନିଷକୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପନିପରିବା ନାମ: ଗାଜର, କଖାରୁ, କାଗଜ, ବିଟ୍ ରୁଟ୍, ବ୍ୟାଟ୍, ବନ୍ଧାକୋବି, ପେନସିଲ୍, ସଜନା ଛୁଇଁ, ବିନ୍ସ, ମୂଳା, ଇରେଜର, ଆଳୁ ।

ଫଳର ନାମ: ସେଓ, ଆମ୍ବ, ସପେଟା, ଚେୟାର, ଅଙ୍ଗୁର, କମଳା, ଡେସ୍କ, କଦଳୀ, ଜାମୁକୋଳି, ସପୁରୀ, ଡଷ୍ଟର, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ତରଭୁଜ ।

୩. ଯେତେବେଳେ ବି ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ନାମ ନିଅନ୍ତି, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିଜ ଡାହାଣ ହାତରେ ପ୍ଲେଟରୁ ଖାଇବା ସହିତ "ଆମେ ଖାଉଛୁ" ବୋଲି କହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଶିକ୍ଷକ "ଗାଜର" କୁହନ୍ତି, ତେବେ ଛାତ୍ରମାନେ ଖାଇବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହିତ "ଆମେ ଖାଉଛୁ" ବୋଲି କହିବା ଉଚିତ୍ ।

୪. ଶିକ୍ଷକ ମଝିରେ ମାଟି, ପଥର ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ଅଣଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ କିମ୍ବା ଜଙ୍କଫୁଡ୍ ମିଶାଇ ପାରିବେ । ଅଣଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଙ୍କଫୁଡ୍ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଚୁପ୍ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

୫. ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଣଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଜଙ୍କଫୁଡ୍ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇଁ ''ଆମେ ଖାଉଛୁ'' ବୋଲି କହିଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଆଉଟ୍ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯିବ ।

୬. ଯେଉଁମାନେ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ (ଆମେ ଖାଉଛୁ) ଏବଂ ଜଙ୍କଫୁଡ୍ (ନୀରବ) ନାମ ନେଇପାରିବେ ।
- ଚାଉଳ, ଦୋସା, ଡାଲି, ରୁଟି, ଇଡଲି, ଉପମା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ।

ପଞ୍ଚଭୂତ

ପଞ୍ଚଭୂତ ହେଉଛି ଏକ ଦଳୀୟ ଖେଳ, ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପାଞ୍ଚଟି ଉପାଦାନ ବା ପଞ୍ଚଭୂତର ନାମ ଶିଖନ୍ତି । ଏହି ଖେଳରେ ସଚେତନତା, ମନଯୋଗୀତା, ଶୁଣିବା, ବୁଝିବା ଏବଂ ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଖେଳର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସହ ମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପଞ୍ଚଭୂତ				
କ୍ଷିତି ବା ପୃଥିବୀ	ଆପ୍ ବା ଜଳ	ତେଜ ବା ଅଗ୍ନି	ମରୁତ୍ ବା ବାୟୁ	ବ୍ୟୋମ ବା ଆକାଶ
ପୃଥିବୀ	ପାଣି	ନିଆଁ / ଅଗ୍ନି	ପବନ	ଆକାଶ

୧. ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ ବୃତ୍ତାକାରରେ ଠିଆ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

୨. ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ଏକ ପଞ୍ଚଭୂତ ଉପାଦାନର ନାମକରଣ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସେହି ଉପାଦାନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

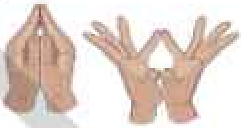
୩. ଏହି ଗତିର ବେଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ପଞ୍ଚଭୂତର କ୍ରମକୁ ମିଶ୍ରିତ କରାଯାଇପାରିବ ।

୪. ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହାକୁ ଭୁଲ କରିବେ ସେମାନେ ଖେଳରୁ ବାହାର ହେବେ । ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏହି ଖେଳ ଜିତିଥାଆନ୍ତି ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

- ଖେଳକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏହି ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

ପୃଥିବୀ	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଧା ବସିବା କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦିବା ଉଚିତ୍ ।	
ଜଳ	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପାଟିରେ ପାଣିରେ ଶବ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ (ଯେପରି କି ଗଲଗଗଲ...)	
ଅଗ୍ନି	ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠି ବନ୍ଦ କରି ଓ ଖୋଲି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ନିଆଁ ଜଳିବାର ଅନୁକରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।	
ବାୟୁ	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଉଭୟ ହାତ ଉଠାଇବେ ଏବଂ ତାହା ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ଦିଗରେ କିମ୍ବା ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ବିପରୀତ ଦିଗରେ ବୁଲାନ୍ତୁ ।	
ଆକାଶ	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଉଭୟ ହାତ ଉଠାଇ ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟକୁ ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ କରିବେ ଓ ଉପରକୁ ମୁହଁ କରି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।	

DRAFT

DRAFT

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ
ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତାବିତ

DRAFT

ଯୋଗ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ମାସ ୧				
	ତୃତୀୟ ଅବଧି	ଷଷ୍ଠ ଅବଧି	ନବମ ଅବଧି	ଦ୍ୱାଦଶ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ-ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗର ଇତିହାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ କ'ଣ ? (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯମର ଉପକ୍ରମ (୧୦ ମିନିଟ୍)
	ବେଙ୍କ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ବେଙ୍କ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଶ୍ୱାନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୫) ପବନ ମୁକ୍ତାସନ (ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼) (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର କୌଶଳ
ଯୋଗ ସାଧନା	କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍) ମନଯୋଗୀ ଭୋଜନ	ଠେକୁଆ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ପ୍ରଣାମାସନରୁ ପାଦ ହସ୍ତାସନ ଅଶ୍ୱ ସଂଚଳନାସନ ନିଜ ଗୋଡ଼ ବଦଳାଇ (୧୦ ମିନିଟ୍)
	ଯୋଗ ସାଧନା	ମନେଯୋଗୀ ଭୋଜନ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର କୌଶଳ, ପ୍ରଣାମାସନରୁ ପାଦ ହସ୍ତାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ଅର୍ଦ୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ ଆସନର ପରିଚୟ

DRAFT

ମାସ ୨				
	ପଞ୍ଚଦଶ ଅବଧି	ଅଷ୍ଟାଦଶ ଅବଧି	ଏକବିଂଶ ଅବଧି	ଚତୁର୍ବିଂଶ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଅପରିଗ୍ରହର କାହାଣୀ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ୧ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଅପରିଗ୍ରହ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ନିୟମର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ଠେକୁଆ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୫ ମିନିଟ୍)	ଶ୍ୱାନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପବନମୁକ୍ତାସନ ଏବଂ ଉଭୟଗୋଡ଼ (୫ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରଣମାସନ ପାଦହସ୍ତାସନ ପର୍ବତାସନ ଏବଂ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାରଆସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ଶ୍ୱାନ ଏବଂ ଠେକୁଆ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୫ ମିନିଟ୍)
	ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ- ଗୋଡ଼ ବଦଳାଇ (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ପଦ୍ମାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପର୍ବତାସନରୁ, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) ଭୁଜଙ୍ଗାସନରୁ ପ୍ରଣମାସନ ବୀପରୀତ କ୍ରମେ
	ପର୍ବତାସନ ଏବଂ ଷାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାରଆସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ପଦ୍ମାସନର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରାଣାୟାମ ପରିଚୟ ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା-ପେଟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୫ ମିନିଟ୍)	ଆରାମ (୫ ମିନିଟ୍)
	ଅର୍ଦ୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନର ପୁନରାବୃତ୍ତି (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା

DRAFT

ମାସ ୩				
	୨୭ତମ ଅବଧି	୩୦ତମ ଅବଧି	୩୩ତମ ଅବଧି	୩୬ତମ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ନିୟମ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ତପ ଉପରେ କାହାଣୀ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ତପ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା
ଯୋଗ ସାଧନା	ଶ୍ୱାନଏବଂ ଠେକୁଆ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୫ ମିନିଟ୍)	ବେକର ଚାଳନା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପର୍ବତାସନରୁ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ଅଶ୍ୱ ସଂଚାଳନାସନ- ଗୋଡ଼ ବଦଳାଇ (୫ ମିନିଟ୍)	ମଧ୍ୟ-କାଳୀନ ମାନ-ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ
	ପ୍ରଣାମାସନରୁ ଅଶ୍ୱସଂଚାଳାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ପବନମୁକ୍ତାସନା-ଏବଂ (୫ ମିନିଟ୍) ଝୁଲିବା ଏବଂ ଗଡ଼ିବା	ଯୋଗ ସାଧନା	
	ପବନମୁକ୍ତାସନ ଉଭୟ ଗୋଡ଼	ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନ (୫ ମିନିଟ୍)	
	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧିର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	

DRAFT

ମାସ ୪				
	୩୯ତମ ଅବଧି	୪୨ତମ ଅବଧି	୪୫ତମ ଅବଧି	୪୮ତମ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ପରିଚୟ	ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା
ଯୋଗ ସାଧନା	ଶ୍ୱାନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୫ ମିନିଟ୍)	ଶ୍ୱାନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୫ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରଣମାସନରୁ ପଦହସ୍ତାସନ ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ- ଗୋଡ଼ ବଦଳାଇ (୫ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରଣାମସନରୁ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଓ ପ୍ରଣମାସନ ବିପରୀତ କ୍ରମେ (୫ ମିନିଟ୍)
	ଭୁଜଙ୍ଗାସନର ପ୍ରଣମାସନ ବିପରୀତ କ୍ରମେ (୫ ମିନିଟ୍)	ବେକର ଚାଳନା (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା
	ଯୋଗ ସାଧନା	ପବନମୁକ୍ତାସନ- ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼, ପବନମୁକ୍ତାସନ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଝୁଲିବା ଏବଂ ଗଡ଼ିବା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଭୁଜଂଗାସନ ଓ ଶଲଭାସନର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପବନମୁକ୍ତସାନା ଉଭୟ ଗୋଡ଼, ଝୁଲିବା ଏବଂ ଗଡ଼ିବା (୫ ମିନିଟ୍)
	ପଦ୍ମାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ଆରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଅର୍ଦ୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)
	ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ପରିଚୟ (୫ ମିନିଟ୍)	ପଞ୍ଚଭୂତ (୧୦ ମିନିଟ)	ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପଞ୍ଚଭୂତ (୧୦ ମିନିଟ୍

DRAFT

ମାସ ୫

	୫୧ତମ ଅବଧି	୫୪ତମ ଅବଧି	୫୭ତମ ଅବଧି	୬୦ତମ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ୨	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା
ଯୋଗ ସାଧନା	ପ୍ରଣାମାସନରୁ ପାଦହସ୍ତାସନ, ଅଶ୍ୱସଂଚାଳନାସନ- ଗୋଡ଼ ବଦଳାଇ (୫ ମିନିଟ୍)	ବେକର ଚାଳନା (୧୦ ମିନିଟ୍) ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଏବଂ ପର୍ବତାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ଭୁଜଙ୍ଗାସନରୁ ପ୍ରଣାମାସନ- ପର୍ବତାସନରୁ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ବିପରୀତ କ୍ରମେ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପାଦହସ୍ତାସନ (୫ ମିନିଟ୍)
	ଯୋଗ ସାଧନା	ଆରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଏବଂ ଶଲଭାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରଣମାସନରୁ ଅଶ୍ୱସଂଚାଳାସନ ଗୋଡ଼ବଦଳାଇ ଉତ୍ତାନପାଦାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)
	ଉତ୍ତାନପାଦାସନର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଧ୍ୟାନର ପରିଚୟ ନାଦନୁସନ୍ଧାନର ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଜତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଆରାମ (୫ ମିନିଟ୍)
	ଧାରଣାର ପରିଚୟ ଜତ୍ରୁ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା	ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)

ମାସ ୬				
	୬୩ ତମ ଅବଧି	୬୬ ତମ ଅବଧି	୬୯ ତମ ଅବଧି	୭୨ ତମ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ ସାଧନା	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପୁନରାବୃତ୍ତି (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସମାପ୍ତି ସୂଚକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ
ଯୋଗ ସାଧନା	ପବନମୁକ୍ତାସନ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ବଦଳାଇ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପର୍ବତାସନ ଏବଂ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ଅଶ୍ୱସଞ୍ଚାଳାସନ (୫ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରଣାମାସନରୁ ପାଦହସ୍ତାସନ ବିପରୀତ କ୍ରମେ (୫ ମିନିଟ୍)	
	ଜନ୍ତୁ ତ୍ରାଟକ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନର ପୁନରାବୃତ୍ତି (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନର ପୁନରାବୃତ୍ତି (୧୦ ମିନିଟ୍)	
	ଯୋଗ ସାଧନା	ଆରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଆରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	
	ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗ ସାଧନା	
	ଯୋଗ ସାଧନା	ନାଦାନୁସନ୍ଧାନ	ଯୋଗ ସାଧନା	

DRAFT

ସମସ୍ତ ଅଧ୍ୟାୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ଅବଧି	ଅଧ୍ୟାୟ	ଅଧିବେଶନ ପ୍ରକାର	କାର୍ଯ୍ୟର ନାମ	କାର୍ଯ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା	C'lative
୧	ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୨	ମୂର୍ତ୍ତି ଓ ଫୁର୍ତ୍ତି	PE-1	PE-1
୨	ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୨	ଖପରାର ଖେଳ	PE-2	PE-2
୩	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	YG-1	YG-1
୪	ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୨	ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ	PF-3	PF-3
୫	ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୨	ମୋତେ ଅନୁକରଣ କର	PE-4	PE-4
୬	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଯୋଗର ଇତିହାସ	YG-2	YG-2
୭	ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୨	ସଂଖ୍ୟା ଖେଳ	PF-3	PF-3
୮	ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୨	ହୁଲା ହୁପ୍ ଡେଇଁବା	PE-6	PE-6
୯	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଯୋଗ କ'ଣ?	YG-3	YG-3
୧୦	ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୌଡ଼	MF-1	MF-1
୧୧	ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ସନ୍ତୁଳନର କ୍ରିୟା	MF-2	MF-2
୧୨	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଯମର ପରିଚୟ (ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ)	YG-4	YG-4
୧୩			ଗଠନମୂଳକ ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	FA-1	FA-1
୧୪	ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ରାଜ୍ଜୁ କୁହେ	MF-3	MF-3

DRAFT

୧୫	ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ସହଯୋଗ ଏବଂ ବିଜୟ	MF-4	MF-4
୧୬	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଅପରିଗ୍ରହର କାହାଣୀ	YG-5	YG-5
୧୭ଓ୧୮	ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୧	କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଦୌଡ଼ିବା	MF-5	MF-6
୧୯	ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ବଲ୍ କୁ ଧରିବା	MF-6	MF-7
୨୦	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ – ୧	YG-6	YG-6
୨୧ଓ୨୨	ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ପୁସ୍-ଅପ୍ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବଲ୍ ପାସ କରିବା	MF - 7	MF - 9
୨୩ଓ୨୪	ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ଟିକ୍-ଟାକ୍-ଟୋ ଡ୍ରିବଲ୍ ରିଲେ	MF-8	MF-11
୨୫			ଗଠନମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	FA-2	FA-2
୨୬	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଅପରିଗ୍ରହ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ	YG-7	YG-7
୨୭	ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୧	କୁମ୍ଭୀର ଦୌଡ଼	MF-9	MF-12
୨୮	ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ବଲ୍	MF-10	MF-10
୨୯	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ନିୟମର ପରିଚୟ (ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ)	YG-8	YG-8
୩୦	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ବସିବା	FS-A-1	FS-A-1
୩୧	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କୁ ପିଛା କରିବା	FS-A-2	FS-A-2
୩୨	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	'ନିୟମ'ର କାର୍ଯ୍ୟ	YG-9	YG-9
୩୩	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ବସିବା	FS-A-3	FS-A-3
୩୪	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କୁ ପିଛା କରିବା	FS-A-4	FS-A-4
୩୫	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ତପର କାହାଣୀ	YG-10	YG-10
୩୬	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଖୋ ଦେବା	FS-A-5	FS-A-5

DRAFT

୩୭			ଗଠନମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	FA-3	FA-3
୩୮	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଏକ ସରଳ ରେଖା ଉପରେ ଚାଲିବା	FS-A-6	FS-A-6
୩୯	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	'ତପ'ର କାହାଣୀ	YG-11	YG-11
୪୦	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	'ଖୋ' ଦେବା	FS-A-7	FS-A-7
୪୦	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୪	ସିଧା ରେଖାରେ ଦୌଡ଼ିବା	FS-A-8	FS-A-8
୪୦	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	'ତପ'ର କାର୍ଯ୍ୟ	YG-12	YG-12
୪୦	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଚକ୍‌ମା ଦେବା	FS-A-9	FS-A-9
୪୦	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୪	ଅଙ୍କାବଙ୍କା କରି ଦୌଡ଼	FS-A-10	FS-A-10
୪୦	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-13	YG-13
୪୦	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଚକ୍‌ମା ଦେବା	FS-A-11	FS-A-11
୪୦	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୪	ଅଙ୍କାବଙ୍କା କରି ଦୌଡ଼	FS-A-12	FS-A-12
୪୦	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	'ପ୍ରତ୍ୟାହାର'ର ପରିଚୟ	YG-14	YG-14
୪୯			ଗଠନମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	FA-4	FA-4
୫୦ ଓ ୫୧	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଖମ୍ବ ଚାରିପଟେ ବୁଲିବା	FS-A-13	FS-A-14
୫୨	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	'ପ୍ରତ୍ୟାହାର'ର କାର୍ଯ୍ୟ	YG-15	YG-15
୫୩ ରୁ ୬୧		ଟାଇପ୍ ୩	ସମାପ୍ତିସୂଚକ ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ-୧	SA-1	SA-1
୬୨ ଓ ୬୩	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୪	ଅବରୋଧ କରି ଗୋଡ଼ାଇବା	FS-A-14	FS-A-16
୬୪	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-16	YG-16
୬୫ ଓ ୬୬	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଶୃଙ୍ଖଳ	FS-A-15	FS-A-18
୬୭ ଓ ୬୮	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୪	ଛଳନା ଖୋ	FS-A-16	FS-A-20

DRAFT

୬୯	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଖମ୍ବ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଲିବା	FS-A-17	FS-A-21
୭୦			ଗଠନମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	FA-5	FA-5
୭୧	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଖମ୍ବ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଲିବା	FS-A-18	FS-A-22
୭୨ ଓ ୭୩	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ହାତ ଅଙ୍ଗୁଳି ଟ୍ୟାପ୍ କରିବା	FS-A-19	FS-A-24
୭୪	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-17	YG-17
୭୫ ଓ ୭୬	ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳ	FS-A-19	FS-A-26
୭୭	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ପାସ୍ ଦେବା	FS-B-1	FS-B-1
୭୮	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ବଲ୍ ଧରିବା	FS-B-2	FS-B-2
୭୯	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ପାସ୍ ଦେବା	FS-B-3	FS-B-3
୮୦	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ବଲ୍ ଧରିବା	FS-B-4	FS-B-4
୮୧	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-18	YG-18
୮୨			ଗଠନମୂଳକ ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	FA-6	FA-6
୮୩ ଓ ୮୪	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୧	10-ପାସ୍	FS-B-5	FS-B-6
୮୫	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ୨	YG -19	YG -19
୮୬ ଓ ୮୭	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଡ୍ରିବ୍ଲିଂ	FS-B-6	FS-B-8
୮୮ ଓ ୮୯	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଡ୍ରିବ୍ଲିଂ	FS-B-7	FS-B-10
୯୦	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ବଲ୍ ସୁଟ୍ କର	FS-B-8	FS-B-11
୯୧	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-20	YG-20
୯୨	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ବଲ୍ ସୁଟ୍ କର	FS-B-9	FS-B-12
୯୩ ଓ ୯୪	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ଡଜ୍ ବଲ୍	FS-B-10	FS-B-14

DRAFT

୯୫			ଗଠନମୂଳକ ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	FA-7	FA-7
୯୬	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-21	YG-21
୯୭ ଓ ୯୮	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଡ୍ରିବଲ ଏବଂ ସୁଟ୍ କରିବା	FS-B-11	FS-B-16
୯୯ ଓ ୧୦୦	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୪	ପାସ୍ ଏବଂ ସୁଟ୍	FS-B-12	FS-B-18
୧୦୧	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ସୁଟ୍ ଆଉଟ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା	FS-B-13	FS-B-19
୧୦୨	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-22	YG-22
୧୦୩ ଓ ୧୦୪	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ସୁଟ୍ ଆଉଟ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା	FS-B-14	FS-B-21
୧୦୫	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଗୋଲ୍‌କିପରଙ୍କ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କୌଶଳ	FS-B-15	FS-B-22
୧୦୬	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	YG-23	YG-23
୧୦୭	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଗୋଲ୍‌କିପରଙ୍କ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କୌଶଳ	FS-B-16	FS-B-23
୧୦୮	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଅବରୋଧ	FS-B-17	FS-B-24
୧୦୯	ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପୁନରାବୃତ୍ତି	YG-24	YG-24
୧୧୦			ଗଠନମୂଳକ ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	FA-8	FA-8
୧୧୧	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଅବରୋଧ	FS-B-18	FS-B-25
୧୧୨ ଓ ୧୧୩	ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ଟାଇପ୍ ୪	ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତୀକରଣ	FS-B-19	FS-B-27
୧୧୪ ରୁ ୧୨୨			ସମାପ୍ତିସୂଚକ ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ୨	SA-2	SA-2

DRAFT

PE → Physical Education (ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା)
MF → Motor Fitness (ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନର ଦକ୍ଷତା)
YG → Yoga (ଯୋଗ)
FS-(A) & FS-(B) → Fundamental Skills [ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା (କ)-ଖୋ-ଖୋ, (ଖ)- ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ]
FA → Formative Assessment (ଗଠନମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ)
SA → Summative Assessment (ସମାପ୍ତିସୂଚକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ)

ଟିପ୍ପଣୀ

DRAFT

ଟିପ୍ପଣୀ

DRAFT