शिक्षा मंत्रालय
MINISTRY OF
EDUCATION

राष्ट्रीय योग ओलंपियाड के लिए दिशा-निर्देश

योजना एवं सामान्य दिशा-निर्देश

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
National Council of Educational Research and Training

राष्ट्रीय योग ओलंपियाड के लिए दिशा-निर्देश

योजना एवं सामान्य दिशा-निर्देश

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
National Council of Educational Research and Training

विषयसूची

अंतर्वस्तु	पृष्ठ संख्या
राष्ट्रीय योग ओलंपियाड के लिए दिशा-निर्देश	
परिचय	1
योग का महत्व	2
राष्ट्रीय योग ओलंपियाड का ध्येय	3
राष्ट्रीय योग ओलंपियाड का उद्देश्य	3
राष्ट्रीय योग ओलंपियाड में भाग लेने के लिए पात्रता मापदण्ड	6
योग ओलंपियाड के आयोजन का स्तर	7
योग ओलंपियाड में पुरस्कार	8
ज्ञानात्मक क्षेत्र में व्यक्तिगत विजेता	9
योग ओलंपियाड के आयोजन की समय-सारणी	10
विभिन्न स्तरों पर योग ओलंपियाड का आयोजन करने के लिए जिम्मेदार अधिकारी/ एजेंसी	10
मूल्यांकन के लिए मापदण्ड	11
राष्ट्रीय योग ओलंपियाड शपथ एवं गीत	16
अनुलग्नक	
अनुलग्नक अ – योग पाठ्यक्रम	18-23
अनुलग्नक ब – मध्य स्तर	24-40
अनुलग्नक स – माध्यमिक स्तर	41-60
अनुलग्नक द – प्रतिज्ञा	61
अनुलग्नक ए – योग गीत	62

राष्ट्रीय योग ओलंपियाड के लिए दिशा-निर्देश
योजना एवं सामान्य दिशा-निर्देश

1. परिचय—

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योग: कर्मसु कौशलम् ।।

श्रीमद्भगवद्गीता (२.५०)

सभी प्रकार की शिक्षा का उद्देश्य केवल किसी एक क्षेत्र में नहीं बल्कि संपूर्ण जीवन में मानव उत्कृष्टता और पूर्णता को प्राप्त करना है। इसका अर्थ है कि व्यक्ति के समग्र विकास को इस तरह से पोषित करना जो स्वयं एवं उसके आस-पास के लोगों के विकास के लिए अनुकूल हो। व्यावहारिक जीवन में इसका अभिप्राय सत्यनिष्ठा, धार्मिक जीवन, व्यक्तिगत जीवन में शुद्धता, आत्मविश्वास, शरीर, मन और बुद्धि का समन्वय, प्रेम, सभी जीवों के प्रति करूणा जैसे गुणों से है और ये सभी गुण 'योग' के नियमित अभ्यास के माध्यम से अर्जित किए जा सकते हैं। 'राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020'और 'राष्ट्रीय पाठयचर्या की रूपरेखा विद्यालयी शिक्षा– 2023' ने योग को हमारी समृद्ध विरासत की एक महत्त्वपूर्ण योगदान के रूप में पहचान दी है।

'योग' शब्द संस्कृत भाषा की धातु 'युज' से लिया गया है जिसका अर्थ है– 'जोड़ना' या 'एकता स्थापित करना'। इसे शरीर, मन, और आत्मा की एकता के रूप में लिया जा सकता है जिसे धर्म, ज्ञान, कर्म और भक्ति के रूप में भगवदगीता में वर्णित किया गया है। इसमें कहा गया है– "समत्वं 'योग' उच्यते" जिसका अर्थ है कि योग एक संतुलित अवस्था है जो मनुष्य एवं प्रकृति के बीच एकता स्थापित करने का प्रयास करती है। सदियों से 'योग' की यात्रा ने विभिन्न रीति-रिवाज एवं परम्पराओं के बावजूद दुनिया भर में अपनी संस्कृति के प्रचार के लिए बहुत से परिवर्तनों को देखा। यह स्वयं के भीतर करूणा, धैर्य और सहनशीलता के मूल्यों को आत्मसात करने का कार्य करता है। इस प्राचीन विधा को उचित रूप से मान्यता एवं महत्त्व दिया गया है जो कि इसके लिए उपयुक्त है क्योंकि यह प्रेम, शांति एवं सार्वभौमिक एकता जैसी भावनाओं के साथ अरबों लोगों को प्रबुद्ध करने का मार्ग प्रशस्त कर रहा है। हमारे पूर्वजों ने मानसिक स्वच्छता के महत्त्व को समझा और नियमित रूप से 'योग अभ्यास' पर जोर दिया जो शरीर को विषैले पदार्थों से मुक्त करता है और आत्मा को परमात्मा से मिलने के लिए जागृत करता है।

'योग' न केवल शरीर, मन, बुद्धि और भावनात्मक क्षमताओं पर नियंत्रण प्राप्त कर व्यक्ति के अद्भुत छिपे हुए व्यक्तित्व को उजागर करने की प्रक्रिया है बल्कि यह स्वयं में छिपी शक्तियों को प्रकट करने का एक शक्तिशाली माध्यम

भी है। 'योग' एक प्राचीन विज्ञान है, जो स्वस्थ जीवन जीने की कला है, यह जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है तथा एक स्वस्थ जीवन का आधार है जिसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक कल्याण शामिल है; उसे यह शरीर, मन और आत्मा के समग्र विकास की ओर ले जाता है। स्वामी विवेकानन्द ने कहा था– "योग मानवता के लिए एक संपूर्ण संदेश है, योग भविष्य की संस्कृति है; जैसी यह अतीत में थी और वर्तमान में है"। योग को सही भावना से पुनर्जीवित करने के लिए गहन अंतर्विभागीय समन्वय एवं सहयोग अनिवार्य है, जैसा कि हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा व्यक्त किया गया है– "यह सुनिश्चित करना हमारी जिम्मेदारी है कि 'योग' की सही भावना सभी तक पहुँचे"। सभी को आपसी सहयोग और मिलजुल कर काम करने की आवश्यकता है ताकि सरोकारों, विचारों, दृष्टिकोणों और अनुभवों का आदान-प्रदान हो सके। शिक्षा मंत्रालय (एम.ओ.ई.) ने 'राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्' (एन. सी. ई.आर.टी.) के माध्यम से स्कूल पाठ्यक्रम में योग को बढ़ावा देने के लिए बहुआयामी पहल की है। 'राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020' इस बात को स्पष्ट करती है कि योग हमारी सांस्कृतिक विरासत का हिस्सा है। 'योग' का अभ्यास करने और इसे बढ़ावा देने से छात्रों के बीच न केवल विचारों में बल्कि आत्मा और बुद्धि तथा कार्यों में भी भारतीय होने का अत्यन्त गर्व उत्पन्न होगा और वे स्वयं तथा अन्य लोगों के लिए स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध होंगे। आगामी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का विषय संबधित मंत्रालय द्वारा घोषित किया जाएगा और उसे अलग से ई-मेल के माध्यम से सूचित किया जाएगा।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा– फाउन्डेशनल स्टेज, 2022 तथा राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा– विद्यालयी शिक्षा, 2023 में उल्लेख किया गया है कि एक बच्चा पंचकोश या पाँच आयामों से परिपूर्ण है। इसके कई आयाम है जो इस प्रकार हैं– अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश एवं आनन्दमय कोश। प्रत्येक कोश निश्चित विशिष्ट विशेषताओं को प्रदर्शित करता है। एक बच्चे के समग्र विकास के लिए 'योग' के अभ्यास के द्वारा इन पाँचों आयामों को पोषित करने की आवश्यकता होती है।

2. योग का महत्व—

'योग' में विभिन्न अभ्यास और तकनीक शामिल हैं जिन्हें व्यक्तित्व के समग्र विकास के लिए अपनाया जाता है। ये अभ्यास एवं तकनीक, 'योग' के साहित्य में उल्लेख की गई है तथा परंपराओं (गुरू-शिष्य परंपरा) द्वारा अनुसरण की जाती है, इन्हें सामूहिक रूप से 'योग' कहा जाता है।

अच्छा स्वास्थ्य हर व्यक्ति का अधिकार है लेकिन यह अधिकार वैयक्तिक, सामाजिक, पर्यावरणीय तथा अन्य कारकों पर निर्भर करता है। सामाजिक या पर्यावरणीय कारकों के साथ-साथ हम अपने प्रतिरक्षा-तंत्र को बेहतर बना सकते हैं और आत्म-धारणा को इस प्रकार विकसित कर सकते हैं कि अन्य परिस्थितियाँ हमें प्रतिकूल रूप से प्रभावित न कर पाएं और हम अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त कर सकें। स्वास्थ्य एक सकारात्मक अवधारणा है। सकारात्मक स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोग से मुक्ति नहीं है बल्कि इसमें एक उन्नत एवं स्फूर्तिमयी कल्याण की भावना भी शामिल है जिसमें सामान्य प्रतिरोध और विशिष्ट हानिकारक तत्वों के खिलाफ आसानी से प्रतिरक्षा विकसित करने की क्षमता होती है। कई आधुनिक व स्वदेशी विधियाँ एवं संकाय हैं जो हमें बीमारियों से सफलतापूर्वक लड़ने में मदद कर सकते हैं। उदाहरण के लिए आयुष प्रणाली (आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी) को स्वदेशी प्रणालियों के रूप में उद्धृत किया जा सकता है जबकि एलोपैथिक प्रणाली को आधुनिक और लोकप्रिय प्रणाली के रूप में उद्धृत किया जाता है। 'योग' बिना दवाओं वाली सबसे शक्तिशाली उपचार प्रणालियों में से एक है। इसकी अपनी स्वास्थ्य से संबंधित अवधारणा है जिसे वैज्ञानिक रूप से समझा गया है तथा कई लोगों द्वारा प्रस्तुत किया गया है। 'योग' को एक जीवन-शैली के रूप में अपनाया जा सकता है जो कल्याण के समग्र विकास को बढ़ावा देता है। यदि योग को स्कूल

स्तर पर अपनाया जाता है तो यह स्वस्थ आदतें और स्वस्थ जीवन-शैली विकसित करने में मदद करेगा जिससे अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकेगा।

इस तरह की पहल को गंभीरता से लेने के लिए शिक्षा मंत्रालय (एम.ओ. ई.) ने 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' को एक साहसिक कार्य के रूप में प्रस्तुत किया है जिसका उद्देश्य योग के प्रति जागरूकता बढ़ाना और राष्ट्रीय स्तर पर योग से जुड़े छात्रों, शिक्षकों और योग प्रशिक्षकों की एक विस्तृत टोली बनाना है ताकि योग को समग्र-जीवन जीने के विज्ञान के रूप में प्रसारित किया जा सके।

पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस– 21 जून, 2015 को मनाया गया जिसने लाखों युवाओं को आकर्षित किया और यह प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व भर में मनाया जाता है। यह महत्त्वपूर्ण है कि युवा पीढ़ी को योग के प्रमुख गुणों के रूप में साझेदारी एवं देखभाल, सद्भाव, शांति, बलिदान और प्रेम का एक समग्र दृष्टिकोण दिया जाए। इस प्रकार यह महसूस किया गया कि 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' को योग के क्षेत्र में एक ओलंपिक खेल या मैराथन शांति दौड़ के विचार के साथ लाया जाना चाहिए। इसी अवधारणा के साथ इस नई पहल का नाम 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' (एन.वाई.ओ.) रखा गया है जिसका अर्थ है कि सभी लोग सद्भाव, प्रेम और शांति प्राप्त करने के लिए एक साथ आए। 'राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्' (एन.सी.ई.आर.टी.) ने योग ओलंपियाड के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एक डिजिटल मंच (www.nyo.ncert.in) भी विकसित किया है।

शारीरिक योग अभ्यास के प्रदर्शन के अलावा ओलंपियाड व्यक्तिगत ज्ञान, अवधारणा की अनुभूति, योग की परिभाषा और इसके विभिन्न तकनीकों का मूल्यांकन करेगा ताकि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तरों पर व्यक्ति का समग्र विकास हो सके। ये दिशा-निर्देश 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' के नियमों और विनियमों, योजना, मूल्यांकन की विधियों और सर्वोत्तम प्रदर्शन करने वाली टीमों और व्यक्तियों को दिए जाने वाले पुरस्कारों के विस्तृत आयामों को समाहित करते हैं।

3. राष्ट्रीय योग ओलंपियाड का ध्येय—

'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' का उद्देश्य शिक्षार्थियों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और अध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए एक सकारात्मक और स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देना है। 'योग' शारीरिक स्तर पर लचीलेपन, ताकत, सहनशक्ति तथा उच्च स्फूर्ति के विकास में सहायता करता है। यह प्रतिभागियों के समग्र व्यक्तिगत और नेतृत्व गुणों के विकास में भी सहायक हो सकता है। यह मानसिक स्तर पर अधिक एकाग्रता, शांति एवं संतोष प्रदान करता है जो सद्भाव और अखंडता की ओर ले जाता है, इसलिए 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' की योजना बनाई गई है। 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' का मुख्य ध्यान स्वास्थ्य, कल्याण एवं शांति पर केंद्रित है।

4. राष्ट्रीय योग ओलंपियाड का उद्देश्य—

1. योगाभ्यास की समझ विकसित करना तथा इसे अपने जीवन और आचरण में लागू करना।
2. शिक्षार्थियों के बीच रचनात्मकता को बढ़ावा देने के लिए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय पर पेंटिंग अथवा पोस्टर, नारा, कविता और निबंध प्रतियोगिता आयोजित करना।
3. छात्रों में स्वस्थ आदतों और जीवन-शैली का विकास करना।
4. छात्रों में मानवीय मूल्यों का विकास करना।
5. शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का विकास करना।

6. स्वयं, समाज और प्रकृति के साथ सद्भाव विकसित करना।
7. योग को भविष्य के रोजगार विकल्प के रूप में बढ़ावा देना।

5. राष्ट्रीय योग ओलंपियाड में शामिल योग की गतिविधियाँ—

योग के निम्नलिखित आयामों को 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' में शामिल किया गया है –

1. ज्ञान (योग की जानकारी)
2. सूर्य नमस्कार
3. षट्कर्म (शुद्धिकरण प्रक्रियाएँ)
4. आसन
5. प्राणायाम
6. बंध और मुद्रा (केवल माध्यमिक स्तर के लिए)
7. ध्यान

5.1 ज्ञान—

'ज्ञान' योग की विधियों, तकनीकों और आयामों को समझने में मदद करता है ताकि उचित रूप से सीखने और अभ्यास करने में सक्षम हो सकें।

5.2 सूर्य नमस्कार (मूल्यांकन के लिए नहीं)—

'सूर्य नमस्कार' को सूर्य अभिवादन भी कहा जाता है। इसमें निम्नलिखित बारह (12) योग मुद्राएँ शामिल हैं–

1. प्राणामासन (प्रार्थना मुद्रा)
2. हस्तोत्तानासन (हाथ उठाने की मुद्रा)
3. पादहस्तासन (खड़े होकर आगे की ओर झुकने की मुद्रा)
4. अश्व संचालनासन (अश्व मुद्रा)
5. पर्वतासन (पर्वत के समान आकृति)
6. अष्टांग नमस्कार (आठ अंगों से नमस्कार)
7. भुजंगासन (सर्प मुद्रा)
8. अधोमुख श्वानासन (विपरीत दिशा की तरह कुत्ते की मुद्रा)
9. अश्व संचालनासन (अश्व मुद्रा)
10. पादहस्तासन (खड़े होकर आगे की ओर झुकने की मुद्रा)
11. हस्तोत्तानासन (हाथ उठाने की मुद्रा)
12. प्राणामासन (प्रार्थना मुद्रा)

5.3 षट्कर्म (शुद्धिकरण प्रक्रियाएँ)—

'षट्कर्म' का अर्थ है– 6 कर्म या क्रियाएँ। कर्म या क्रिया का अर्थ है– कार्य। षट्कर्म में शुद्धिकरण की प्रक्रियाएँ शामिल हैं जो शरीर के विशिष्ट अंगों को विष से मुक्त करके शुद्ध करती हैं। यह शुद्धिकरण शरीर और मन को स्वस्थ रखने में मदद करता है। हठ योग में 6 शुद्धिकरण प्रक्रियाओं का वर्णन किया गया है। ये हैं– धौति, बस्ती, नेति, नौली, त्राटक और कपालभाति जिनका उपयोग पानी, हवा या शरीर के कुछ अंगों के संचालन से आंतरिक अंगो या प्रणालियों को साफ करने के लिए किया जाता है।

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ।। १.१२ ।।

षट्कर्म करने के लिए धौती, बस्ती, नेति, नौली, त्राटक और कपालभाति करना आवश्यक है (घेरण्ड संहिता)।

5.4 आसन—

'आसन' का अर्थ है– वह स्थिति जो शरीर और मन को स्थिर करती है। एक आरामदायक मुद्रा जो लंबे समय तक स्थिरता से बनाए रखी जा सकती है। 'आसन' शारीरिक और मानसिक स्तर पर स्थिरता और आराम दोनों प्रदान करता है।

स्थिरसुखमासनम् ।। २.४६ ।।

स्थिर– स्थिर, सुखम्– आरामदायक, आसन– मुद्रा। वह मुद्रा जो स्थिर और आरामदायक होती है, उसे आसन कहा जाता है (पंतजलि योगसूत्र)।

5.5 प्राणायाम—

'प्राणायाम' में श्वास या श्वसन प्रक्रियाओं के नियंत्रण से संबंधित श्वास तकनीकें शामिल होती हैं। प्राणायाम जिसे 'योगिक श्वास' के रूप में जाना जाता है, इसमें हमारे श्वास लेने के तरीके में सचेत रूप से परिवर्तन करके मन को नियंत्रित करना शामिल है।

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ।। २ ।।

'चित्त' (मानसिक शक्ति) प्राण के साथ ही चलती है। जब प्राण स्थिर होता है तब चित्त भी स्थिर होता है। प्राण की इस स्थिरता से योगी स्थिरता प्राप्त करता है और इसीलिए वायु को रोकना चाहिए। (योगी स्वात्माराम, हठयोग प्रदीपिका 2.2)।

श्वसन तंत्र का स्वास्थ्य उस व्यक्ति द्वारा ली जाने वाली श्वास (हवा) की मात्रा के साथ-साथ उसकी गुणवत्ता पर भी निर्भर करता है। प्राणायाम के माध्यम से साधक अपने श्वसन, हृदय, तंत्रिका तंत्र आदि के साथ लाभकारी रूप से काम करता है जिससे भावनात्मक स्थिरता और मानसिक शांति आती है। प्राणायाम के तीन चरण होते हैं जिन्हें पूरक, कुम्भक और रेचक के नाम से जाना जाता है। पूरक नियंत्रित श्वास है, कुम्भक नियंत्रित श्वास का धारण है और रेचक नियंत्रित श्वास को बाहर निकालती है।

5.6 बंध और मुद्रा (केवल माध्यमिक स्तर के लिए)—

'बंध और मुद्रा' वे अभ्यास हैं जिनमें शरीर की कुछ अर्द्ध-स्वैच्छिक और स्वैच्छिक मांसपेशियों का संचालन किया जाता है। ये अभ्यास आंतरिक अंगों को स्वैच्छिक नियंत्रण और चुस्ती प्रदान करते हैं।

5.7 ध्यान (मूल्यांकन के लिए नहीं)—

'ध्यान' एक ऐसा अभ्यास है जो शरीर और मन की एकाग्रता में मदद करता है। ध्यान में एकाग्रता लंबे समय तक एक ही वस्तु पर केंद्रित होती है, जैसे– नाक की नोंक, भौहों के बीच का स्थान आदि। यह एक व्यक्ति में कुशल-क्षेम की भावना विकसित करता है और स्मृति एवं निर्णय लेने की शक्ति में सुधार करता है।

6. पाठ्यक्रम—

एन.सी.ई.आर.टी. ने कक्षा VI से VIII (एन.ई.पी., 2020 के अनुसार मध्य स्तर) और कक्षा IX एवं X (माध्यमिक स्तर) के लिए पाठ्यक्रम विकसित किया है।

7. राष्ट्रीय योग ओलंपियाड में भाग लेने के लिए पात्रता मापदण्ड—

'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' का आयोजन बालक और बालिकाओं के लिए अलग-अलग किया जाएगा (एन.ई.पी. 2020 के अनुसार मध्य स्तर और माध्यमिक स्तर के लिए बालक और बालिकाओं की अलग-अलग टीमें होंगी)। 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' विशेष आवश्यकता समूह वाले छात्रों की सक्रिय भागीदारी को समावेशी व्यवस्था में बढ़ावा देता है। स्कूल अथवा प्रशासन यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि विशेष आवश्यकता समूह वाले छात्रों की 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' में सक्रिय भागीदारी हो।

7.1 विद्यालय की भागीदारी—

सभी सरकारी, सरकारी सहायता प्राप्त और मान्यता प्राप्त स्कूलों की टीमें अपने संबंधित संबद्ध निकायों के माध्यम से योग ओलंपियाड में भाग ले सकती हैं, जैसे– राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों/ केंद्रीय विद्यालय संगठन (के.वी.एस.)/ नवोदय विद्यालय समिति (एन.वी.एस.)/ एन.ई.एस.टी.एस. (एकलव्य माडल आवासीय विद्यालय)/ वी.बी.ऐ.बी.एस.एस (विद्या भारती विद्यालय)/ सी.आई.एस.सी.ई. विद्यालय/ सी.बी.एस.सी. विद्यालय/ एन.सी.ई.आर.टी. के क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान (प्रदर्शन बहुउद्देशीय विद्यालय)।

7.2 लक्षित समूह—

मध्य स्तर/ श्रेणी (एन.ई.पी. 2020 के अनुसार)—
मध्य स्तर कक्षा VI से VIII तक के विद्यार्थियों को शामिल करता है।

आयु समूह—
1अ: 10 वर्ष से ऊपर और 14 वर्ष से नीचे की बालिकाएँ।
1ब: 10 वर्ष से ऊपर और 14 वर्ष से नीचे के बालक।

माध्यमिक स्तर/ श्रेणी (एन.ई.पी 2020 के अनुसार)—
माध्यमिक स्तर में कक्षा IX तथा X के विद्यार्थी शामिल हैं।

आयु समूह—

2अ: 14 वर्ष से ऊपर और 17 वर्ष से कम की बालिकाएँ।

2ब: 14 वर्ष से ऊपर और 17 वर्ष से कम के बालक।

नोट— एक छात्र को योग ओलंपियाड में भाग लेने के लिए पात्र माना जा सकता है यदि उसकी आयु इस वर्ष 1 अप्रैल को 10 वर्ष से अधिक और 14 वर्ष से कम है और वह मध्य स्तर के लिए कक्षा VI से VIII में पढ़ रहे हों। हालाँकि माध्यमिक स्तर के लिए छात्र के चयन के लिए आयु मापदंड 14 वर्ष से अधिक 17 वर्ष से कम है और उसे कक्षा IX तथा X का छात्र होना चाहिए। यदि कोई छात्र या प्रतिभागी योग्यता मानदंडों को पूरा करने में असफल रहता है तो उसे अयोग्य माना जाएगा।

8. योग ओलंपियाड के आयोजन का स्तर—

स्कूल से राज्य एवं केंद्र शासित प्रदेश स्तर तक योग ओलंपियाड के आयोजन की जिम्मेदारी संबंधित राज्य अथवा केंद्र शासित प्रदेश की होगी। राज्य एवं केंद्र शासित प्रदेश अपने मानदंडों और निर्देशों के अनुसार योग ओलंपियाड का आयोजन करने के लिए स्वतंत्र हैं।

ब्लॉक स्तर—

यह 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' का पहला स्तर है जहाँ सभी स्कूल अपनी प्रविष्टियाँ भेज सकते है (हालाँकि यदि उचित और सुविधाजनक हो तो आयोजक भाग लेने वाले विद्यालय की संख्या के आधार पर जिला स्तर पर सीधे योग ओलंपियाड आयोजित करने का विकल्प चुन सकते है)। प्रत्येक आयु वर्ग में चार बालिकाएँ और चार बालक मिलकर एक टीम बनाएंगे। प्रत्येक वर्ग की विजेता टीमों (I,II,III स्थान तथा IV प्रशंसा प्रमाण-पत्र) का निर्णय सभी चार प्रतिभागियों के संयुक्त प्रदर्शन के आधार पर किया जाएगा।

जिला स्तर—

यह 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' का दूसरा स्तर है जिसमें केवल ब्लॉक स्तर के विजेता भाग लेंगे और अपनी प्रविष्टियाँ भेजेंगे।

राष्ट्रीय स्तर—

यह 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' का अंतिम और समापन स्तर है जिसमें राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों/ केंद्रीय विद्यालय संगठन (के.वी.एस.)/ नवोदय विद्यालय समिति (एन.वी.एस.)/ एन.ई.एस.टी.एस.(एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय)/ वी.बी.ऐ.बी.एस.एस.(विद्या भारती विद्यालय)/ सी.आई.एस.सी.ई. विद्यालय/ सी.बी.एस.ई.विद्यालय/ एन.सी.ई.आर.टी. के राष्ट्रीय शैक्षिक संस्थान के माध्यम से 04 (प्रदर्शन बहुउद्देशीय स्कूल) की टीमें अपने मध्य स्तर के सर्वश्रेष्ठ 4 बालिकाओं और सर्वश्रेष्ठ 4 बालकों, माध्यमिक स्तर के सर्वश्रेष्ठ 4 बालिकाओं और सर्वश्रेष्ठ 4 बालकों को भेज सकती हैं। हालाँकि, टीमों के विजेताओं((I,II, III स्थान और IV प्रशंसा पत्र) का निर्णय प्रत्येक आयुवर्ग और श्रेणी के अनुसार सभी (04) प्रतिभागियों के संयुक्त प्रदर्शन पर आधारित होगा।

नोट— एक योग विशेषज्ञ या शिक्षक बालकों एवं बालिकाओं की दल के साथ अलग-अलग और श्रेणी के अनुसार साथ रहेगा। अधिकतम चार योग विशेषज्ञ या शिक्षक एक इकाई के साथ रह सकते हैं।

9. भाषा—

स्थानीय भाषाओं का उपयोग विद्यालय/ ब्लॉक/ जिला/ राज्य/ केंद्र शासित प्रदेश स्तर पर किया जा सकता है। हालाँकि, हिंदी या अंग्रेजी भाषा राष्ट्रीय स्तर पर शिक्षण या अभिव्यक्ति का माध्यम होगा।

10. योग ओलंपियाड में पुरस्कार—

'योग ओलंपियाड पुरस्कार' विद्यालय से राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों/ केंद्रीय विद्यालय संगठन (के.वी.एस.)/ नवोदय विद्यालय समिति (एन.वी.एस.)/ एन.ई.एस.टी.एस. (एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय)/ वि.भा.अ.भा.शि.सं. (विद्या भारती विद्यालय)/ सी.आई.एस.सी.ई.विद्यालय/ सी.बी.एस.ई. विद्यालय/ एन.सी.ई.आर.टी. के क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान (प्रदर्शन बहुउद्देशीय विद्यालय) स्तर पर दिए जाएगें और यह जिम्मेदारी संबंधित निकायों, इकाइयों की होगी। ये निकाय या इकाइयाँ अपने मानदंडों के अनुसार योग ओलंपियाड पुरस्कार चुनने के लिए स्वतंत्र हैं और पुरस्कार अथवा प्रमाण-पत्र का विकल्प चुन सकते हैं, जैसे भी लागू हो। यह केवल उपरोक्त निकाय अथवा इकाइयों के लिए एक सलाह है और वे राष्ट्रीय स्तर के योग्य ओलंपियाड से पहले अपने स्वयं के कार्यक्रम को विकसित करने के लिए स्वतंत्र हैं।

ब्लॉक/ विद्यालय स्तर की टीमों के पुरस्कार—

प्रथम पुरस्कार	–	मेरिट प्रमाण-पत्र
द्वितीय पुरस्कार	–	मेरिट प्रमाण-पत्र
तृतीय पुरस्कार	–	मेरिट प्रमाण-पत्र
चतुर्थ स्थान	–	प्रशंसा प्रमाण-पत्र
अन्य सभी प्रतिभागी टीमें	–	सहभागिता/ भागीदारी प्रमाण-पत्र

जिला स्तर की टीमों के पुरस्कार—

प्रथम पुरस्कार	–	मेरिट प्रमाण-पत्र
द्वितीय पुरस्कार	–	मेरिट प्रमाण-पत्र
तृतीय पुरस्कार	–	मेरिट प्रमाण-पत्र
चतुर्थ स्थान	–	प्रशंसा प्रमाण-पत्र
अन्य सभी प्रतिभागी टीमें	–	सहभागिता प्रमाण-पत्र

राज्य/ केंद्र शासित प्रदेश स्तर की टीमों के पुरस्कार—

प्रथम पुरस्कार	–	मेरिट प्रमाण-पत्र के साथ स्मृति चिन्ह
द्वितीय पुरस्कार	–	मेरिट प्रमाण-पत्र के साथ स्मृति चिन्ह
तृतीय पुरस्कार	–	मेरिट प्रमाण-पत्र के साथ स्मृति चिन्ह

राष्ट्रीय स्तर की टीमों के पुरस्कार—

प्रथम पुरस्कार	–	स्वर्ण पदक (प्लेटेड) के साथ मेरिट प्रमाण-पत्र
द्वितीय पुरस्कार	–	रजत पदक (प्लेटेड) के साथ मेरिट प्रमाण-पत्र
तृतीय पुरस्कार	–	कांस्य पदक (प्लेटेड) के साथ मेरिट प्रमाण-पत्र

चतुर्थ स्थान	–	प्रशंसा प्रमाण-पत्र
सभी भाग लेने वाली टीमें	–	स्मृति चिन्ह के साथ भागीदारी प्रमाण-पत्र

10.1 व्यक्तिगत पुरस्कार—

केवल राष्ट्रीय स्तर पर व्यक्तिगत विजेताओं (I,II,III,IV) के स्थान का निर्णय प्रत्येक स्तर से और लिंग तथा व्यक्तिगत प्रदर्शन (स्कोर) के आधार पर किया जाएगा जो उन्होंने अपनी टीम के प्रदर्शन के दौरान दिखाया था, भले ही टीम का प्रदर्शन (स्कोर) कुछ भी रहा हो।

राष्ट्रीय स्तर की टीमों के पुरस्कार—

प्रथम पुरस्कार	–	स्वर्ण पदक (प्लेटेड) के साथ मेरिट प्रमाण-पत्र
द्वितीय पुरस्कार	–	रजत पदक (प्लेटेड) के साथ मेरिट प्रमाण-पत्र
तृतीय पुरस्कार	–	कांस्य पदक (प्लेटेड) के साथ मेरिट प्रमाण-पत्र
चतुर्थ स्थान	–	प्रशंसा प्रमाण-पत्र

11. ज्ञानात्मक क्षेत्र में व्यक्तिगत विजेता—

प्रतिभागियों के ज्ञानात्मक क्षेत्रों को पहचानने, संबंद्ध क्षेत्रों के साथ 'योग' में नवीन और रचनात्मक विचारों को विकसित करने के लिए व्यक्तिगत विजेताओं की एक विशेष श्रेणी विकसित की गई है।

मध्य स्तर कार्यक्रम—

I. 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के विषय पर योग से संबंधित **पेंटिंग** अथवा **पोस्टर** (A4 आकार की शीट से लेकर पूरे चार्ट पेपर पर)।

II. **योग पर नारे**— (हिन्दी या अंग्रेजी में 03 नारे)

प्रतिभागी उपरोक्त किसी एक या दोनों कार्यक्रमों में भाग ले सकते हैं। हालाँकि, प्रत्येक श्रेणी के विजेता को लिंग निरपेक्ष के आधार पर घोषित किया जाएगा।

माध्यमिक स्तर कार्यक्रम—

I. 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के विषय पर **कविता** (हिन्दी या अंग्रेजी में 100 से 150 शब्द)।

II. 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के विषय पर **निबंध** (हिन्दीं या अंग्रेजी में 200 से 250 शब्द)।

प्रतिभागी उपरोक्त किसी एक या दोनों कार्यक्रमों में भाग ले सकते हैं। हालाँकि, प्रत्येक श्रेणी में विजेता को लिंग निरपेक्ष के आधार पर घोषित किया जाएगा।

नोट— सभी प्रतिभागियों को पंजीकरण के समय अपने स्तर अथवा श्रेणी, नाम, दल का नाम, लिंग और कक्षा के साथ पृष्ठ के शीर्ष पर दाईं ओर उपरोक्त कार्यक्रमों की गतिविधियाँ प्रस्तुत करनी होंगी। चयनित गतिविधियों को टीम प्रबंधक या प्रशिक्षक की सिफारिश के बाद कार्यक्रम के स्थल पर उपयुक्त स्थान पर प्रदर्शित किया जाएगा और फिर अंतिम मूल्यांकन केवल एन.वाई.ओ. के निर्णायक मंडल द्वारा किया जाएगा।

राष्ट्रीय स्तर पर विजेताओं के पुरस्कार (ज्ञानात्मक क्षेत्र व्यक्तिगत)—

प्रथम पुरस्कार	–	स्वर्ण पदक (प्लेटेड) के साथ प्रमाण-पत्र
द्वितीय पुरस्कार	–	रजत पदक (प्लेटेड) के साथ प्रमाण-पत्र

तृतीय पुरस्कार	–	कांस्य पदक (प्लेटेड) के साथ प्रमाण-पत्र
चतुर्थ स्थान	–	प्रशंसा प्रमाण-पत्र

12. योग ओलंपियाड के आयोजन की समय-सारणी—

ब्लाक/ विद्यालय स्तर	:	प्रत्येक वर्ष 5 अप्रैल से पहले पूरा किया जाएगा
जिला स्तर	:	प्रत्येक वर्ष 15 अप्रैल से पहले पूरा किया जाएगा
राज्य/ केंद्रशासित प्रदेश स्तर	:	प्रत्येक वर्ष 25 अप्रैल से पहले पूरा किया जाएगा
राष्ट्रीय स्तर	:	हर वर्ष 15 से 18 जून के बीच पूरा किया जाएगा। (तिथि को सक्षम अधिकारी द्वारा अंतिम रूप दिया जाएगा।)
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	:	प्रत्येक वर्ष 21 जून को उनसे संबंधित संस्थाओं में मनाया जाएगा।

नोट— राष्ट्रीय स्तर पर प्रविष्टियाँ प्रत्येक वर्ष 30 अप्रैल तक एन.सी.ई.आर.टी., नई दिल्ली को ई-मेल और स्पीड पोस्ट के माध्यम से भेजी जानी चाहिए।

ई-मेल— nyoncert@gmail.com

आवास और भोजन—

आवास और भोजन का प्रबंध एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा अतिथि गृहों और छात्रवासों या किसी अन्य सुविधाजनक व्यवस्था में किया जाएगा।

13. विभिन्न स्तरों पर योग ओलंपियाड का आयोजन करने के लिए जिम्मेदार अधिकारी/ एजेंसी—

स्कूल से राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों/ केंद्रीय विद्यालय संगठन (के.वी.एस.)/ नवोदय विद्यालय समिति (एन.वी.एस.)/ एन.ई.एस.टी.एस.(एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय)/ वी.बी.ऐ.बी.एस.एस. (विद्या भारती विद्यालय)/ सी.आई.एस.सी.ई. विद्यालय/ सी.बी.एस.ई. विद्यालय/ एन.सी.ई.आर.टी. के क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान (प्रदर्शन बहुउद्देशीय विद्यालय) स्तर पर योग ओलंपियाड का आयोजन करने के लिए आयोजक समितियों का गठन संबंधित उपरोक्त निकायों/ इकाइयों की जिम्मेदारी होगी। यह केवल उपरोक्त निकायों के लिए सलाह है और वे अपने मानदंडों और निर्देशों के अनुसार इस संबंध में निर्णय लेने के लिए स्वतंत्र हैं।

- सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालयों में योग ओलंपियाड का आयोजन करने के लिए जिम्मेदार अधिकारी एजेंसी के विवरण नीचे दिए गए हैं—

  ब्लाक/ विद्यालय स्तर— ब्लॉक शिक्षा अधिकारी/ डी.आई.टी.एस. के प्राचार्य/ स्कूल प्रधानाचार्य/ सक्षम अधिकारी।

  जिला स्तर— जिला शिक्षा अधिकारी/ डी.आई.टी.एस. सक्षम अधिकारी।

राज्य/ केंद्र शासित प्रदेश स्तर—

- सचिव/ निदेशक– विद्यालयी शिक्षा/ निदेशक– खेल/ एस.सी.ई.आर.टी./ एस.आई. ई.एस./ सक्षम प्राधिकारी।
- केंद्रीय विद्यालयों के लिए केंद्रीय विद्यालय संगठन।

- जवाहर नवोदय विद्यालयों के लिए नवोदय विद्यालय समिति।
- सी.बी.एस.ई. सबद्ध विद्यालयों के सी.बी.एस.ई.।
- एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालयों के लिए एन.ई.एस.टी.एस. सोसाईटी।
- विद्या भारती विद्यालयों के लिए वी.बी.ऐ.बी.एस.एस. सोसाईटी।
- सी.आई.एस.सी.ई. सबद्ध विद्यालयों के लिए सी.आई.एस.सी.ई.।
- प्रदर्शन बहुउद्देशीय विद्यालयों के लिए एन.सी.ई.आर.टी., आर.आई.ई.।

राष्ट्रीय स्तर—

एन.सी.ई.आर.टी., नई दिल्ली, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार।

14. व्यय मानदंड—

योग ओलंपियाड के आयोजन के लिए राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों/ केंद्रीय विद्यालय संगठन (के.वी.एस.)/ नवोदय विद्यालय समिति (एन.वी.एस.)/ एन.ई.एस.टी.एस.(एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय)/ वी.बी.ऐ.बी.एस.एस. (विद्या भारती विद्यालय)/ सी.आई.एस.सी.ई. विद्यालय/ सी.बी.एस.ई. विद्यालय/ एन.सी.ई.आर.टी. के क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान (प्रदर्शन बहुउद्देशीय विद्यालय) स्तर तक होने वाले व्यय उपरोक्त निकायों या इकाइयों द्वारा उनके मानदंडों के अनुसार वहन किया जाएगा। जबकि राष्ट्रीय स्तर पर होने वाले व्यय को एन.सी.ई.आर.टी. के द्वारा एन.सी.ई.आर.टी. के मानदंडो के अनुसार वहन किया जाएगा।

15. मूल्यांकन के लिए मापदण्ड—

प्रत्येक स्तर पर 03 निर्णायक मंडलों का एक पैनल और 01 निर्णायक मंडल का प्रमुख होगा जिनके पास योग के अभ्यासों की विशेषज्ञता होगी। निर्णायक मंडल के सदस्य विभिन्न संस्थाओं, स्कूलों, योग संस्थाओं से शैक्षिक पृष्ठभूमि के होंगे। राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए निर्णायक मंडल शासकीय संस्थाओं, स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान और शासकीय सेवानिवृत्त व्यक्तियों से होगा।

- बालिकाओं और बालकों का मूल्यांकन अलग-अलग किया जाएगा।
- मध्य और माध्यमिक स्तर की टीमों का मूल्यांकन अलग-अलग किया जाएगा।

15.1 निर्णायक मंडलों के लिए कार्यशाला/ क्लीनिक—

'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' में मूल्यांकन प्रक्रियाओं में सटीकता और पारदर्शिता हेतु निर्णायक मंडलों के लिए एक कार्यशाला या क्लीनिक कार्यक्रम से एक दिन पहले आयोजित किया जाएगा।

नोट— यदि रैंकिंग में टाई (बराबरी) होती है तो निर्णायक मंडल के प्रमुख द्वारा दिया गया निर्णय अंतिम माना जाएगा। प्रतिभागियों अथवा टीमों का मूल्यांकन निर्णायक मंडल के पैनल द्वारा निम्नलिखित मूल्यांकन मानदंडों के आधार पर किया जाएगा।

मूल्यांकन के लिए मानदंड—

अ- मध्य स्तर

- सूर्य नमस्कार— बारह गिनती का एक चक्र (अनिवार्य)
- आसन—

सेट- क	–	ताड़ासन, वृक्षासन और गरूड़ासन
सेट- ख	–	योगमुद्रासन, पश्चिमोत्तानासन और पवनमुक्तासन
सेट- ग	–	शलभासन, धनुरासन और सेतुबंधासन
सेट- घ	–	त्रिकोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन और कटिचक्रासन
सेट- ड़	–	बद्धपद्मासन, मत्स्यासन और सुप्तवज्रासन
सेट- च	–	चक्रासन, हलासन और नौकासन

नोट— प्रत्येक सेट से एक आसन का प्रदर्शन किया जाएगा और प्रत्येक टीम द्वारा 6 आसनों का प्रदर्शन किया जाएगा। आसनों की चयन प्रक्रिया के लिए एक बार की लॉटरी प्रणाली अपनाई जाएगी जिससे प्रत्येक श्रेणी की सभी टीमों के लिए ऊपर दी गई सूची से आसनों का चयन किया जाएगा।

आसन का मूल्यांकन—

नोट— अंतिम मुद्रा के आधार पर निम्नलिखित रूप से मूल्यांकित किया जाएगा –

क्र.सं.	**आसन का नाम**	**विन्यास (पैटर्न) (03 अंक)**	**अंतिम मुद्रा (05 अंक)**	**सौंदर्य एवं प्रस्तुति (02 अंक)**	**कुल (10 अंक)**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
कुल					

- अंतिम मुद्रा को 10 से 20 सेकंड तक रखने पर– 01 अंक।
- अंतिम मुद्रा को 21 से 30 सेकंड तक रखने पर– 02 अंक।
- अंतिम मुद्रा को 31 से 40 सेकंड तक रखने पर– 03 अंक।
- अंतिम मुद्रा को 41 से 50 सेकंड तक रखने पर– 04 अंक।
- अंतिम मुद्रा को 51 से 60 सेकंड तक रखने पर– 05 अंक।

प्राणायाम का मूल्यांकन—

प्राणायाम का नाम	मुद्रा और आसन (03 अंक)	श्वास लेने का तरीका (05 अंक)	सौंदर्य एवं प्रस्तुति (02 अंक)	कुल (10 अंक)
अनुलोम-विलोम				
शीतकारी भ्रामरी				
कुल				

- अनुलोम-विलोम, शीतकारी— प्रतिभागी इनमें से कोई एक चुन सकते हैं और तीन चक्र कर सकते हैं।
- भ्रामरी— रेचक 10 सेकंड = 01 अंक, 11 से 20 सेकंड = 02 अंक, 21 से 30 सेकंड = 03 अंक, 31 से 40 सेकंड = 04 अंक और 04 सेकंड से ऊपर = 05 अंक।

क्रिया का मूल्यांकन—

क्रिया का नाम	मुद्रा (03 अंक)	आघात (stroke) की संख्या (05 अंक)	सौंदर्य एवं प्रस्तुति (02 अंक)	कुल (10 अंक)
कपालभाति				
अग्निसार				
कुल				

- **कपालभाति** (120 आघात प्रति मिनट)— 50 आघात प्रति मिनट से कम = 01 अंक, 51 से 70 आघात प्रति मिनट = 02 अंक, 71 से 90 आघात प्रति मिनट = 03 अंक, 91 से 110 आघात प्रति मिनट = 04 अंक, 110 से ऊपर = 5 अंक।

- **अग्निसार** (बाह्य कुम्भक या श्वास बाहर रोकना)— 5 आघात से कम = 1 अंक, 5 से 10 आघात = 3 अंक, 11 से 15 आघात = 4 अंक, 15 से ऊपर = 5 अंक।

ब- माध्यमिक चरण—

- सूर्य नमस्कार— बारह गिनती का एक चक्र (अनिवार्य)
- आसन—

सेट- क	–	वृक्षासन, हस्तोत्तासन, ताड़ासन
सेट- ख	–	पादहस्तासन, सिंहासन और सर्वंगासन
सेट- ग	–	शलभासन, धनुरासन और उष्ट्रासन
सेट- घ	–	त्रिकोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन और उत्तानमण्डूकासन
सेट- ड़	–	आकर्णधनुरासन, मत्स्यासन और हलासन
सेट- च	–	कुक्कुटासन, शीर्षासन, मयूरासन (बालकों के लिए) और हंसासन (बालिकाओं के लिए)

नोट— प्रत्येक सेट से एक आसन का प्रदर्शन किया जाएगा और प्रत्येक टीम द्वारा 6 आसनों का प्रदर्शन किया जाएगा। आसनों की चयन प्रक्रिया के लिए एक बार की लॉटरी प्रणाली अपनाई जाएगी।

आसन का मूल्यांकन—

क्र.सं.	आसन का नाम	विन्यास (पैटर्न) (03 अंक)	अंतिम मुद्रा (05 अंक)	सौंदर्य एवं प्रस्तुति (02 अंक)	कुल (10 अंक)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
कुल					

नोट— अंतिम मुद्रा को यथावत रखने पर निम्नलिखित तरीके से मूल्यांकित किया जाएगा।

- अंतिम मुद्रा को 10 से 20 सेकंड तक रखने पर– 01 अंक।
- अंतिम मुद्रा को 21 से 30 सेकंड तक रखने पर– 02 अंक।
- अंतिम मुद्रा को 31 से 40 सेकंड तक रखने पर– 03 अंक।
- अंतिम मुद्रा को 41 से 50 सेकंड तक रखने पर– 04 अंक।
- अंतिम मुद्रा को 51 से 60 सेकंड तक रखने पर– 05 अंक।

प्राणायाम का मूल्यांकन—

प्राणायाम का नाम	मुद्रा और आसन (03 अंक)	श्वास लेने का तरीका (05 अंक)	सौंदर्य एवं प्रस्तुति (02 अंक)	कुल (10 अंक)
अनुलोम-विलोम				
शीतकारी भ्रामरी				
कुल				

- अनुलोम-विलोम, शीतकारी— प्रतिभागी इनमें से कोई एक चुन सकते हैं और तीन चक्र कर सकते हैं।
- भ्रामरी— रेचक 10 सेकंड = 01 अंक, 11 से 20 सेकंड = 02 अंक, 21 से 30 सेकंड = 03 अंक, 31 से 40 सेकंड = 04 अंक और 40 सेकंड से ऊपर = 05 अंक।

षट्कर्म का मूल्यांकन—

षट्कर्म का नाम	मुद्रा (03 अंक)	आघात की संख्या (05 अंक)	सौंदर्य एवं प्रस्तुति (02 अंक)	कुल (10 अंक)
कपालभाति				
अग्निसार				
कुल				

बंध का मूल्यांकन—

बंध का नाम	पेट को सिकोड़ने और तेरने की अवधि (05 अंक)	सहजता एवं सौंदर्य (03 अंक)	श्वास लेने एवं छोड़ने की कला (02 अंक)	कुल (10 अंक)
उडिड्यान				
कुल				

- **उडिड्यान—** (श्वास छोड़ने की प्रक्रिया पूरा करने के बाद)– 5 सेकंड से कम रोकने पर = 2 अंक, 6 से 10 सेकंड = 3 अंक, 11 से 15 सेकंड = 4 अंक, 15 सेकंड से ऊपर = 5 अंक।

16. राष्ट्रीय योग ओलंपियाड के माध्यम से अनुसंधान प्रोत्साहन—

राष्ट्रीय योग ओलंपियाड का प्रतिभागियों के शारीरिक, शरीर-क्रियात्मक, मनोवैज्ञानिक और मानवशास्त्रीय परिवर्तनीय प्रभाव को समझने के लिए शोध किया जा सकता है।

17. राष्ट्रीय योग ओलंपियाड शपथ एवं गीत—

राष्ट्रीय योग ओलंपियाड में सच्ची भावना के साथ भाग लेने के लिए प्रतिभागी, प्रशिक्षक, प्रबंधक अधिकारी और निर्णायक मंडल के सदस्यों द्वारा उद्घाटन समारोह के समय नियमों और विनियमों का सम्मान करने के लिए शपथ ली जाएगी एवं गीत गायेंगे।

18. योग ओलंपियाड की रिपोर्ट—

'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' की एक विस्तृत रिपोर्ट एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा प्रतिवर्ष तैयार की जाकर सक्षम प्राधिकारी के अनुमोदन उपरांत भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय को प्रस्तुत की जाएगी। रिपोर्ट में निम्नलिखित विवरण सम्मिलित किया जाएगा—

(i.) 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' के आयोजन का दिनांक तथा स्थान।

(ii.) उद्घाटन तथा समापन समारोह के मुख्य अतिथि का विवरण।

(iii.) प्रतिभागी विद्यालयों, विद्यार्थियों तथा शिक्षकों की सूची।

(iv.) राज्य एवं केंद्र शासित प्रदेशों/ (राज्यों/ केंद्र शासित प्रदेशों/ केंद्रीय विद्यालय संगठन (के.वी.एस.)/ नवोदय विद्यालय समिति (एन.वी.एस.)/ एन.ई.एस.टी.एस. (एकलव्य माडल आवासीय विद्यालय)/ वी.बि.ऐ.बि.एस.एस. (विद्या भारती विद्यालय)/ सी.आई.एस.सी.ई. विद्यालय/ सी.बी.एस.सी. विद्यालय/ एन.सी.ई.आर.टी. के क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान (प्रदर्शन बहुउद्देशीय विद्यालय) से राष्ट्रीय योग ओलंपियाड में

प्रतिभाग करने वाले विद्यार्थियों की सूची।

(v.) योग गति विधियों के अतिरिक्त राष्ट्रीय योग ओलंपियाड की प्रमुख बातें।

(vi.) राष्ट्रीय योग ओलंपियाड में प्रतिभागियों का मूल्यांकन करने वाले निर्णायक मण्डल की सूची।

(vii.) आयोजक मण्डल की सूची।

(viii.) पारदर्शी मूल्यांकन हेतु आयोजित निर्णायक मण्डल की वर्कशाप का विवरण।

(ix.) मध्य तथा माध्यमिक स्तर के लिंग अनुसार विजेताओं के दल तथा व्यक्तिगत प्रतिभागियों का विवरण तथा सूची।

राज्य/ केंद्रशासित प्रदेश—

- स्कूल शिक्षा के सचिव/ निदेशक/ खेलों के निदेशक/ एस.सी.ई.आर.टी/ एस.आई.ई.एस/ सक्षम अधिकारी।
- केंद्रीय विद्यालयों के लिए केंद्रीय विद्यालय संगठन।
- जवाहर नवोदय विद्यालयों के लिए जवाहर नवोदय समिति।
- सी.बी.एस.ई के लिए सी.बी.एस.ई से संबंधित स्कूल।
- एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालयों के लिए एन.ई.एस.टी.एस सोसायटी।
- विद्या भारती विद्यालयों के लिए विद्या भारती सोसायटी।
- सी.आई.एस.सी.ई. से संबद्ध विद्यालयों के लिए सी.आई.एस.सी.ई.।
- एन.सी.ई.आर.टी. के क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान के लिए प्रदर्शन बहुउद्देशीय विद्यालय।

अनुलग्नक — अ

कक्षा 6

विषय/ उप-विषय	प्रश्न	प्रमुख अवधारणाएँ	संसाधन	गतिविधियाँ/ प्रक्रियाएँ
स्वास्थ्य के लिए योग	मेरे लिए योग कैसे उपयुक्त है और मुझे आसन और प्राणायाम क्यों करना चाहिए?	योग अभ्यास के लाभ।	पाठ्यपुस्तक, अन्य सामग्री, डायरी, चार्ट, वीडियो क्लिप्स, आदि।	• सूर्यनमस्कार **आसन—** • ताड़ासन • वृक्षासन • उत्कटासन • वज्रासन • स्वस्तिकासन • अर्धशलभासन • निरालम्ब भुजंगासन • अर्ध-शलभासन • मकरासन • उत्तानपादासन • पवनमुक्तासन **सजग श्वास— प्राणायाम** **ध्यान—** • त्राटक

कक्षा 7

विषय/ उप-विषय	प्रश्न	प्रमुख अवधारणाएँ	संसाधन	गतिविधियाँ/ प्रक्रियाएँ
योग और शारीरिक दक्षता	लचीलापन और शारीरिक फिटनेस योग-अभ्यास से कैसे प्राप्त की जा सकती है?	लचीलापन क्या है? लचीलेपन को बढ़ाने के लिए विभिन्न योग अभ्यास।	पाठ्यपुस्तक, अन्य सामग्री, डायरी, चार्ट, वीडियो क्लिप्स, आदि।	• सूर्यनमस्कार **आसन—** • ताड़ासन • हस्तोत्तानासन • त्रिकोणासन • कटिचक्रासन • पद्मासन • योगमुद्रासन • पश्चिमोत्तानासन • धनुरासन • मकरासन • सुप्तवज्रासन • चक्रासन • अर्धहलासन **प्राणायाम—** • अनुलोम-विलोम • भस्त्रिका **क्रिया—** • कपालभाति **ध्यान**

कक्षा 8

विषय/ उप-विषय	प्रश्न	प्रमुख अवधारणाएँ	संसाधन	गतिविधियाँ/ प्रक्रियाएँ
ध्यान के लिए योग	योग-अभ्यास ध्यान और सामंजस्य विकसित करने में कैसे सहायक हैं?	ध्यान और सामंजस्य विकसित करने के लिए योग-अभ्यास के लाभ।	पाठ्यपुस्तक, अन्य सामग्री, डायरी, चार्ट, वीडियो क्लिप्स, आदि।	स्वास्थ्य और सामंजस्य के लिए योग-अभ्यास **आसन—** • गरुड़ासन • बद्धपद्मासन • गोमुखासन • अर्धमत्स्येन्द्रासन • भुजंगासन • शलभासन • मकरासन • मत्स्यासन • नौकासन • सेतुबन्धासन • हलासन **प्राणायाम—** • अनुलोम-विलोम • शीतकारी • भ्रामरी **क्रिया—** • अग्निसार **ध्यान**

कक्षा 9

इकाई	प्रश्न	मुख्य अवधारणाएँ	संसाधन	गतिविधियाँ/ प्रक्रियाएँ
इकाई 1 परिचय	योग क्यों महत्वपूर्ण है?	योग क्या है, योग का महत्व और योगिक प्रथाओं के लिए दिशा-निर्देश?	चार्ट, पोस्टर, विभिन्न दृश्य सामग्री।	चर्चा।
इकाई 2 योग के माध्यम से व्यक्तित्व विकास	सर्वांगीण विकास में योग की भूमिका। योगिक प्रथाओं के माध्यम से लचीलापन और शक्ति कैसे सुधारें?	व्यक्तित्व— • शारीरिक • मानसिक • बौद्धिक • भावनात्मक • सामाजिक व्यक्तित्व विकास के लिए योगिक प्रथाएँ ध्यान। • आत्मनिरीक्षण ध्यान या आत्मनिरीक्षण या स्व-निरीक्षण। ध्यान, योगनिद्रा, आदि।	खेल का मैदान, हॉल, कक्षाएँ, चार्ट, पोस्टर, विभिन्न दृश्य सामग्री। चर्चा।	• सूर्यनमस्कार **आसन—** • ताड़ासन • कटिचक्रासन • सिंहासन • मंडूकासन • उत्तानमंडूकासन • कुक्कुटासन • आकर्णधनुरासन • मत्स्यासन • भुजंगासन • शलभासन • धनुरासन • सर्वांगासन • हलासन **प्राणायाम—** • अनुलोम-विलोम • भस्त्रिका **बंध—** • उड्डियान **क्रिया—** • कपालभाति • अग्निसार

कक्षा 10

इकाई	प्रश्न	मुख्य अवधारणाएँ	संसाधन	गतिविधियाँ/ प्रक्रियाएँ
'योग' तनाव प्रबंधन के लिए	क्या हम तनाव महसूस करते हैं?	तनाव, तनाव उत्पन्न करने वाले कारक, योगिक जीवन-शैली, तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका।	योगाभ्यास की तस्वीरें, पोस्टर, ऑडियो-वीडियो उपकरण।	विभिन्न योगिक अभ्यासों का प्रदर्शन और अभ्यास– तनाव प्रबंधन के लिए योग।
				आसन— • हस्तोत्तानासन • पादहस्तासन • त्रिकोणासन • शशांकासन • उष्ट्रासन • मत्स्यासन • मकरासन **प्राणायाम—** • अनुलोम-विलोम • भ्रामरी प्राणायाम • भस्त्रिका प्राणायाम **क्रिया—** • कपालभाति **ध्यान—** **स्वस्थ जीवन के लिए योग** • शीर्षासन • बकासन • मयूरासन (बालकों के लिए) • हंसासन (बालिकाओं के लिए) • उत्तानकुर्मासन (बालकों के लिए) • अर्धमत्स्येन्द्रासन • भुजंगासन • शलभासन • सर्वांगासन

				• हलासन **प्राणायाम**— • अनुलोम-विलोम • भस्त्रिका **बंध**— • उड्डियान **क्रिया**— • कपालभाति • अग्निसार

अनुलग्नक — ब

मध्य स्तर

सेट — क

ताड़ासन

1

2

3

- सीधे खड़े हो जाएं, पैर एक-साथ, हाथ जाँघों के पास रखें। कमर सीधी रखें और सामने देखें।
- हाथों को सिर के ऊपर की ओर उठाएँ और उन्हें एक-दूसरे के समानांतर रखें, हथेलियाँ एक-दूसरे की ओर होनी चाहिए।
- धीरे-धीरे एड़ियों को उठाकर पंजों पर खड़े हो जाएं। एड़ियों को जितना संभव हो उतना ऊँचा उठाएँ। शरीर को जितना संभव हो उतना ऊपर की ओर खींचें।
- मूल स्थिति में लौटते समय पहले एड़ियों को जमीन पर लाएं।
- धीरे-धीरे हाथों को जाँघों के पास लाएं और आराम करें।

वृक्षासन ① ②	• पैरों को एक-साथ रखकर खड़े हो जाएं और हाथों को बगल में रखें, सामने देखें। • दाएं पैर को घुटने से मोड़ें। दाएं पैर के तलवे को बाएं पैर की जाँघ के अंदर रखें (एड़ी ऊपर की ओर और उंगलियाँ नीचे की ओर)। • बाएं पैर पर संतुलन बनाए रखें और दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ और हथेलियों को एक-साथ जोड़ें या दोनों हाथों को छाती के सामने नमस्कार मुद्रा में रखें। • दोनों हाथों को बगल में लाएं। • दाहिने पैर को जमीन पर लाएँ और सीधे खड़े हो जाएं।
गरुड़ासन ① ②	• सीधे खड़े हो जाएं, पैर साथ रखें और हाथ, जाँघों के पास हों। • बाएं पैर पर संतुलन बनाते हुए दाएं पैर को उठाएँ, घुटने को मोड़ें और बाएं पैर के चारों ओर लपेटें। • बाएं कोहनी के नीचे रहते हुए अग्रभागों को आपस में मिलाएं और हथेलियों को सामने जोड़ें। शरीर को सीधा रखें और इस मुद्रा को बनाए रखें। • हाथों को छोड़ें। दाहिने पैर को जमीन पर रखें। • प्रारंभिक स्थिति में लौटें।

सेट — ख

योगमुद्रासन 	• पद्मासन में बैठें, दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाएं। बाएं हाथ की हथेली से दाहिने कलाई को पकड़ें। • श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें और माथे या ठोड़ी को जमीन पर लगाएं। इस अंतिम स्थिति में रहते हुए सामान्य रूप से श्वास लें और छोड़ें। • धीरे-धीरे शरीर को ऊपर उठाएं, हाथों को छोड़ें और श्वास लेते हुए प्रारंभिक स्थिति में लौटें।
पश्चिमोत्तानासन 	• पैरों को एक-साथ फैलाकर बैठें, हाथ शरीर के बगल में रखें। • कोहनी को मोड़ें और दोनों हाथों की उंगलियों से अंगूठों को पकड़ें। • शरीर को आगे की ओर झुकाएँ और उंगलियों के हुक से अंगूठे को पकड़ें। • सिर को बाहों के बीच रखें। • कोहनी में हल्का मोड़ रखते हुए, बिना घुटने मोड़े कोशिश करें कि माथा घुटनों को छू सके। • धीरे-धीरे सिर को उठाएँ। • उंगलियों की पकड़ छोड़ें और शरीर को सीधा करते हुए उंगलियों को छाती के पास लाएं। • हाथों को शरीर के बगल में रखें और पैरों को साथ मिलाकर बैठें।

पवनमुक्तासन

1

2

- पीठ के बल लेट जाएं, पैर साथ रखें और हाथ शरीर के बगल में रखें, हथेलियाँ जमीन पर।
- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर पेट पर रखें।
- दोनों घुटनों को आपस में बांधकर पेट पर दबाएं।
- श्वास छोड़ते हुए सिर को उठाएं और ठोड़ी को घुटनों से लगाएं।
- धीरे-धीरे सिर को नीचे लाएं।
- बांधने वाले हाथों को खोलें और उन्हें जमीन पर रखें।
- श्वास छोड़ते हुए पैरों को धीरे-धीरे सीधा करें।
- पैरों को मिलाकर रखें, हाथ बगल में रखें और आराम करें।

सेट — ग

शलभासन

1

2

- पेट के बल सीधा लेट जाएं, पैर साथ रखें और हाथ जाँघों के पास रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर।
- दोनों हाथों को जाँघों के नीचे रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर।
- जितना संभव हो दोनों पैरों को ऊपर उठाएँ।
- श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैरों को जमीन पर लाएं।
- पेट के बल लेटें, पैर साथ रखें और हाथों को जाँघों के पास रखें।

धनुरासन ① ② ③	• पेट के बल लेटें, दोनों हाथों को बगल में फैला दें। • श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे घुटनों से पैरों को पीछे की ओर मोड़ें। • अपनी क्षमता के अनुसार हाथों से टखनों को मजबूती से पकड़ें। • श्वास लेते हुए जाँघें, सिर और छाती को यथासंभव ऊँचा उठाएँ। पैर की उंगलियाँ या टखनों को सिर की ओर खींचें। ऊपर की ओर देखें। स्थिति को आराम से बनाए रखें। • हाथों को छोड़ दें और बाँहों को शरीर के पास रखें। • पैरों को सीधा करें। धीरे-धीरे पैरों, सिर, कंधों और धड़ को सतह पर लाएं और विश्राम करें।
सेतुबंधासन ① ②	• पीठ के बल लेटें, पैर एक-साथ, शरीर के किनारे हाथ और हथेलियाँ सतह पर रखें। • दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें, तलवे सतह पर रखें और एड़ियाँ नितंब के करीब लाएं। • दोनों टखनों को हाथों से मजबूती से पकड़ें या दोनों हाथों को एड़ियों के पास रखें। • जितना संभव हो सके जाँघों और रीढ़ को ऊपर उठाएँ। • गर्दन और कंधों को मजबूती से सतह पर रखें। अपनी सुविधा के स्तर पर मुद्रा बनाए रखें। • टखनों को धीरे-धीरे छोड़ें। • जाँघों को सतह पर नीचे लाएं। • पैरों को सीधा और बढ़ाएँ। • पैरों को एक-साथ लाएँ और हाथों को शरीर के किनारे रखें।

सेट — घ

त्रिकोणासन

①

②

③

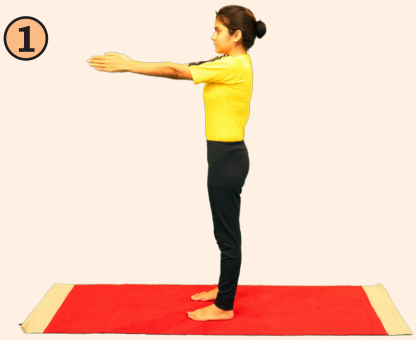
सर्वोत्तम

- सीधे खड़े रहें, पैर एक-साथ और हाथ जाँघों के किनारे।
- अपने पैरों को 1-2 फीट दूर करें।
- हाथों को बगल में फैलाएँ और कंधे के स्तर पर उठाएँ। हाथ जमीन के समांतर एक सीधी रेखा में होने चाहिए।
- कमर से बाईं ओर झुकें।
- बाएं हाथ को बाएं पैर पर रखें।
- सिर को ऊपर की ओर घुमाएँ और अपनी उँगलियों के पोर को देखें।
- दाहिना हाथ ऊपर खींचें। यहाँ, दोनों हाथ 180^0 पर होंगे। सामान्य श्वास लेते हुए इस स्थिति को आराम से बनाए रखें। आदर्श रूप से हाथों को 90^0 के कोण पर रखते हुए दाहिना हाथ बाईं ओर मोड़ सकते हैं।
- वापस आने के लिए बाईं हथेली को उठाएँ। अपने धड़ को सीधा करें और हाथों को कंधों के साथ संरेखित करें।
- अपने हाथों को नीचे लाएं और जाँघों के किनारे रखें।
- पैरों को एक-साथ लाएं और विश्राम करें।

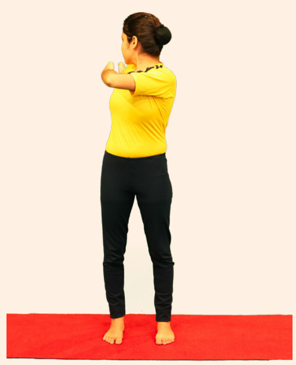
अर्धमत्स्येन्द्रासन

- जमीन पर बैठें, पैर आगे की ओर फैले हुए।
- दाहिने पैर को मोड़ें और दाहिने पैर को नितंब के करीब रखें। पैर के बाहरी किनारे को जमीन पर स्पर्श करना चाहिए।
- बाएं पैर को घुटने से मोड़ें और बाएं पैर को दाहिने घुटने के बाहर जमीन पर रखें।
- दाहिने हाथ को बाएं घुटने पर लाएँ और दाहिने हाथ से बाएं पैर को पकड़ें। धीरे-धीरे धड़ को बाईं ओर घुमाएँ और बाईं हाथ को पीठ के पीछे लाएँ और इसे कमर के चारों ओर लपेटें।
- सिर को बाईं ओर घुमाएँ और पीछे देखें।
- गर्दन को घुमाएँ और सिर को केंद्र में लाएं।
- हाथों को शरीर के किनारे रखें।
- पैर को सीधा करें और सामने बढ़ाएँ और विश्राम करें। दूसरी तरफ इसी प्रक्रिया को दोहराएँ।

कटिचक्रासन

1


2

3


- सतह पर सीधे खड़े रहें, पैर 12 इंच की दूरी पर।
- अब, अपने हाथों को ऊपर उठाएँ और उन्हें छाती के सामने लाएँ, हथेलियाँ एक-दूसरे का सामना कर रही हैं।
- श्वास लेते समय हाथों को धीरे-धीरे शरीर के दाईं ओर ले जाएँ। साथ ही, कमर से शरीर को दाईं ओर घुमाएँ और जितना संभव हो सके अपने हाथों को पीछे की ओर ले जाएं।
- दाईं ओर झूलते समय, दाहिना हाथ सीधा रखें और बाएं हाथ को मोड़ें। पीछे देखें और पैर सतह से ऊपर उठे रहें।
- श्वास छोड़ते समय हाथों को आगे लाएं।
- बाईं ओर झूलते हुए अभ्यास को दोहराएँ।

सेट — ड़

<table>
<tr><td>बद्धपद्मासन</td><td rowspan="2">

सतह पर बैठें, पैर आगे फैले हुए।
दाहिने पैर को मोड़ें और दाहिने पैर को नितंब के करीब रखें। पैर के बाहरी किनारों को सतह पर स्पर्श करना चाहिए।
बाएं पैर को घुटने से मोड़ें और बाएं पैर को दाएं घुटने के बाहर सतह पर रखें।
दाहिने हाथ को बाएं घुटने पर लाएँ और बाएं पैर को दाहिने हाथ से पकड़ें। धीरे-धीरे धड़ को बाईं ओर घुमाएँ और बाएं हाथ को पीठ के पीछे लाएं और इसे कमर के चारों ओर लपेटें।
सिर को बाईं ओर घुमाएँ और पीछे देखें।
गर्दन को घुमाएँ और सिर को केंद्र में लाएं।
हाथों को शरीर के किनारे रखें।
पैर को सीधा करें और सामने बढ़ाएं और विश्राम करें। दूसरी तरफ इसी प्रक्रिया को दोहराएँ।

</td></tr>
<tr><td>
</td></tr>
</table>

मत्स्यासन

1

2

3

या

- पद्मासन में आरामदायक स्थिति में बैठें।
- पीछे की ओर झुकें, शरीर को भुजाओं और कोहनी से सहारा दें। छाती को उठाएँ, सिर को पीछे की ओर ले जाएं और सिर का शीर्ष सतह पर नीचे करें।
- सिर के मध्य भाग को जमीन पर रखें। बड़े अंगूठों को पकड़ें। कोहनी जमीन को छूनी चाहिए।
- कोहनियों की मदद से छाती को नीचे करें, सिर को जमीन पर लाएं। पैरों को अनलॉक करें। पद्मासन में बैठने की स्थिति में वापस आएं।

सुप्तवज्रासन	• वज्रासन में बैठें। • धीरे-धीरे कोहनियों का सहारा लेकर पीछे की ओर झुकें। • वज्रासन में पीठ के बल लेट जाएं। हाथों को जाँघों पर रखें या बाहों को पीछे ले जाकर दूसरी भुजा से कोहनी या भुजा को पकड़ें। • घुटनों को एक-साथ रखें और कंधे जमीन पर रखें।
① ② या 	

सेट — च

चक्रासन 1 2 	• पीठ के बल लेट जाएं। घुटनों पर पैरों को मोड़ें, एड़ी को नितंबों को स्पर्श करने दें। पैरों को 12 इंच दूरी पर रखें। • दोनों बाहों को ऊपर उठाएँ, उन्हें कोहनियों पर मोड़ें और उन्हें सिर के पीछे ले जाएं। • हाथों के तले को सिर के पास जमीन पर रखें, अंगुलियाँ कंधों की ओर इशारा करती हुई हों। • धीरे-धीरे शरीर को उठाएं और पीठ को झुकाएं। • बाहों और घुटनों को सीधा करें। हाथों को पैरों की ओर जितना संभव हो सके आगे बढ़ाएं। • धीरे-धीरे शरीर को इस तरह से नीचे करें कि सिर सतह पर टिक जाए। बाकी शरीर को नीचे करें और पीठ के बल लेट जाएं। आराम करें।
हलासन 1 2 3 	• पीठ के बल लेटें, पैर एक-साथ और हाथ शरीर के बगल में। • पैरों को लंबवत और सीधा रखते हुए उन्हें 90^0 तक ऊपर उठाएँ। • हाथों के सहारे धड़ को उठाएँ और पैरों को सिर के ऊपर से लाते हुए नीचे करें। पंजे जमीन को छूने चाहिए। पैरों को सिर से थोड़ा आगे धकेलें। हाथों को शुरुआती स्थिति में सीधा रखना चाहिए। • धीरे-धीरे पीठ और नितंबों को जमीन पर नीचे करें। पैरों को 90^0 स्थिति में लाएं और धीरे-धीरे पैरों को शुरुआती स्थिति में लाएं।

नौकासन	• पीठ के बल लेटें। एड़ी और पैर एक-साथ रखें। हाथ, शरीर के बगल में और हथेलियाँ जमीन पर होनी चाहिए। • धीरे-धीरे पैरों को उठाएं। सिर और धड़ को एक-साथ 45^0 तक उठाएँ। • हाथों को खींचें और जाँघों को ऊपर उठाएँ और इस स्थिति को 5-10 सेकंड तक बनाए रखें। • धीरे-धीरे सिर और धड़ को नीचे लाते हुए सतह पर लाएं। • धीरे-धीरे पैरों और हाथों को सतह पर लाएं और आराम करें।
① ②	

अनुलोम-विलोम

①

②

③

- पद्मासन में बैठें।
- नासिका मुद्रा अपनाएं।
- दाहिने अंगूठे से दाएं नथुने को बंद करें और बाएं नथुने से पूरी तरह श्वास बाहर निकालें। फिर उसी बाएं नथुने से गहरी श्वास अंदर लें।
- कनिष्ठिका अंगुली से बाईं नासिका को बंद करें। मुद्रा दाएं नथुने को छोड़ें। अब दाएं नथुने से धीरे-धीरे और पूरी श्वास बाहर छोड़ें।
- उसी (दाएं) नथुने से श्वास लें। फिर दाएं नथुने को बंद करें और बाएं नथुने से श्वास छोड़ें। यह **अनुलोम-विलोम का एक चक्र है ।**
- तीन चक्र दोहराएँ।

शीतकारी

①

②

- पद्मासन में बैठें।
- हथेलियों को जाँघों पर रखें।
- जीभ की नोक को क्षैतिज रूप से अंदर की ओर मोड़ें। मुड़ी हुई जीभ, दांतों की दो पंक्तियों के बीच से थोड़ी बाहर आती है और दोनों तरफ एक संकीर्ण उद्घाटन प्रदान करती है।
- जीभ के दोनों किनारों से धीरे-धीरे हवा को अंदर खींचें। हवा की ठंडी धारा को मुँह और गले से होते हुए फेफड़ों में फैलते हुए महसूस करें।
- दोनों नथुनों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। बाहर निकली हवा की गर्माहट को महसूस करें।
- शीतकारी का एक चक्र पूरा हो जाता है ।
- तीन चक्र दोहराएँ।

भ्रामरी

①

②

या

- पद्मासन में बैठें।
- चिन मुद्रा अपनाएं।
- गहरी श्वास लें।
- श्वास छोड़ते हुए मादा मधुमक्खी के गुनगुनाने जैसी धीमी ध्वनि उत्पन्न करें।
- पूरे सिर में कंपन महसूस करें।
- यह एक चक्र हुआ।

षट्कर्म

कपालभाति

①

②

अभ्यास—

- पद्मासन में बैठें।
- अपनी रीढ़ और गर्दन को जमीन से बिल्कुल सीधा रखें।
- आँखें बंद करें और कंधों को मोड़ लें।
- पूरे शरीर को पूरी तरह आराम दें।

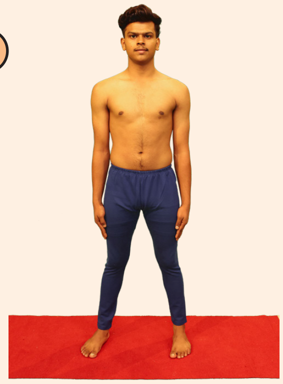
अभ्यास—

- सक्रिय और बलपूर्वक श्वास छोड़ने और निष्क्रिय श्वास लेने के साथ तेजी से श्वास लेने का अभ्यास करें।
- प्रत्येक श्वास छोड़ते समय पेट को तेजी से फड़फड़ाते हुए हवा को बहार निकालें।
- प्रत्येक श्वास छोड़ते समय पेट की मांसपेशियों को आराम देते हुए निष्क्रिय रूप से श्वास लें।
- प्रति मिनट 120 बार की दर से श्वास को यथाशीघ्र बाहर छोड़ें।
- एक मिनट के बाद अभ्यास बंद कर दें।
- श्वास सामान्य होने तक प्रतीक्षा करें।

टिप्पणी—

- पूरे अभ्यास के दौरान रीढ़ की हड्डी को सीधा रखना चाहिए तथा धड़, गर्दन या चेहरे को हिलाना नहीं चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, मिर्गी, चक्कर, हृदय रोग, स्लिप डिस्क और स्पोंडिलोसिस, हर्निया से पीड़ित व्यक्तियों को इस अभ्यास से बचना चाहिए। मासिक धर्म के दौरान लड़कियों को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

अग्निसार

1


2

3

अभ्यास—

- पैरों के बीच 2-3 फीट की दूरी रखकर खड़े हो जाएं, कमर को थोड़ा आगे की ओर झुकाएँ और हाथों को सीधा रखते हुए हथेलियों को जाँघों पर रखें।
- इस स्थिति में स्वयं को पूर्णतया सहज महसूस करें।
- नाक से गहरी श्वास लें और पेट की मांसपेशियों को जोर से सिकोड़ते हुए मुँह से पूरी श्वास बाहर छोड़ें।
- इसके साथ ही हाथों को जाँघों पर दबाएं, भुजाओं, कंधो, गर्दन की मांसपेशियों को कसें और पसलियों को ऊपर उठाएँ।
- इसके परिणामस्वरूप, डायाफ्राम अपने आप ऊपर उठ जाता है जिससे पेट में एक अवतल गड्ढा बन जाता है। पेट की दीवार अंदर की ओर खिंच जाती है, मानो रीढ़ की हड्डी पर दबाव डाल रही हो।
- उड्डियान की स्थिति में बंध, पेट की दीवार को पंप की तरह जोर से अंदर और बाहर ले जाएं (श्वास छोड़ते समय श्वास को रोककर रखें)।
- पेट की दीवार की यह गतिविधि नकली श्वास लेने और छोड़ने के माध्यम से की जाती है अर्थात् ऐसा लगता है जैसे कोई श्वास ले रहा है और छोड़ रहा है जबकि ऐसा नहीं होता है।
- ताड़ासन में आएं और आराम करें।

अनुलग्नक — स

माध्यमिक स्तर

सेट — क

<table>
<tr><th>वृक्षासन</th><td rowspan="2">

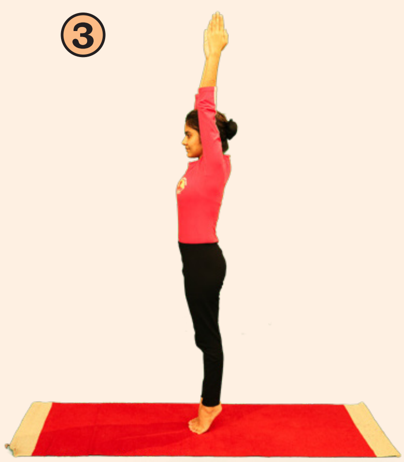
- पैरों को एक-साथ रखकर खड़े हो जाएं और हाथों को बगल में रखें, सामने देखें।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़ें। दाहिने पैर के तलवे को बाएं पैर की जाँघ के अंदर रखें (एड़ी ऊपर की ओर और उंगलियाँ नीचे की ओर)।
- बाएं पैर पर संतुलन बनाए रखें और दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ और हथेलियों को एक-साथ जोड़ें या दोनों हाथों को छाती के सामने नमस्कार मुद्रा में रखें।
- दोनों हाथों को बगल में लाएं।
- दाहिने पैर को जमीन पर लाएं और सीधे खड़े हो जाएं।

</td></tr>
<tr><td>

①

②

</td></tr>
</table>

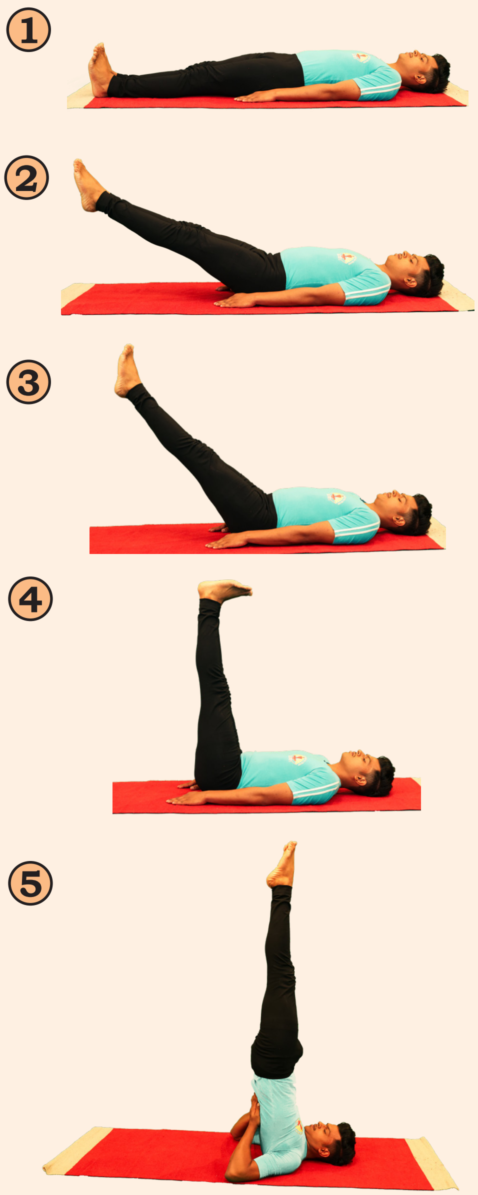
ताड़ासन	
① ② ③ 	• सीधे खड़े हो जाएं, पैर एक-साथ, हाथ जाँघों के पास रखें। कमर सीधी रखें और सामने देखें। • हाथों को सिर के ऊपर की ओर उठाएँ और उन्हें एक-दूसरे के समानांतर रखें, हथेलियाँ एक-दूसरे की ओर होनी चाहिए। • धीरे-धीरे एड़ियों को उठाकर पंजों पर खड़े हो जाएं। जितना संभव हो एड़ियों को ऊंचा उठाएँ। जितना संभव हो शरीर को ऊपर की ओर खींचें। • मूल स्थिति में लौटते समय, पहले एड़ियों को जमीन पर लाएं। • धीरे-धीरे हाथों को जाँघों के पास लाएं और आराम करें।

हस्तोत्तानासन	
① ② ③	• सतह पर सीधे खड़े हों, दोनों पैर एक-साथ। • धीरे-धीरे श्वास लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ। • हथेलियों को ऊपर की ओर रखें और अपनी उंगलियों को इंटरलॉक करें। • श्वास छोड़ते हुए कमर से दाईं ओर झुकें। इस स्थिति को आराम से 5-10 सेकंड तक बनाए रखें। • श्वास लेते हुए केंद्र की ओर वापस आएं। • इसे बाईं ओर से भी दोहराएँ।

सेट — ख

पादहस्तासन 	• सीधे खड़े रहें, दोनों पैर एक-साथ, हाथ शरीर के बगल में। पैरों के तलवे पर शरीर का वजन संतुलित करें। • श्वास लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ और खींचें। • श्वास छोड़ते हुए कमर से आगे की ओर झुकें। • हथेलियों को पैरों के बगल में सतह पर रखें या पैर को स्पर्श कर अपने माथे को घुटने पर रखें। • वापस आने के लिए हाथों को सिर के ऊपर रखते हुए धीरे-धीरे खड़े होने की स्थिति में वापस आएं। फिर धीरे-धीरे हाथों को शुरुआती स्थिति में लाएं।
सिंहासन 	• वज्रासन में बैठें, हथेलियाँ संबंधित घुटनों पर रखें। • घुटनों को थोड़ी दूरी पर रखें। • दोनों एड़ियों को पेरिनियम के नीचे की ओर रखें। • दोनों हथेलियों को संबंधित घुटनों पर रखें और उंगलियों को चौड़ाई में फैलाएँ। • आगे झुकें और हथेलियों को घुटनों के बीच सतह पर रखें। • मुख खोलें और जीभ को यथासंभव फैलाएँ और मध्य में देखें (भौंहों के बीच)। • मध्यदृष्टि को छोड़ें और अपनी आँखों को आराम दें। • संबंधित घुटनों पर हथेलियाँ रखते हुए वज्रासन में आएं और आराम करें।

सर्वांगासन



- पीठ के बल लेटें, हाथ जाँघों के साथ, हथेलियाँ सतह पर।
- हाथों को नीचे दबाते हुए दोनों पैरों को 30^0 तक धीरे-धीरे उठाएँ। कुछ सेकंड तक स्थिति बनाए रखें।
- धीरे-धीरे पैरों को और ऊपर 60^0 तक उठाएँ और स्थिति बनाए रखें।
- पैरों को और 90^0 तक उठाएँ और स्थिति बनाए रखें।
- कोहनियों को मोड़ें और हाथों को कूल्हों पर रखें। अब, हाथों से नितंबों को सहारा देते हुए नितंबों को उठाएँ।
- धड़ को सीधा रखते हुए पैर, पेट और छाती को सीधा ऊपर उठाएँ। पीठ का समर्थन करने के लिए हथेलियाँ अपनी पीठ पर रखें।
- छाती को आगे की ओर धकेलें ताकि यह ठोड़ी से मजबूती से दबे। कोहनियों को एक-दूसरे के करीब रखें।
- इस स्थिति को आराम से 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।
- वापस आने के लिए रीढ़ को बहुत धीरे-धीरे सतह के साथ नीचे लाएं। नितंबों को हाथों का सहारा देते हुए नीचे लाएं और नितंबों को जमीन पर लाएं।

सेट — ग

शलभासन ① ② ③	• पेट के बल सीधा लेट जाएं, पैर साथ रखें और हाथ जाँघों के पास रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर। • दोनों हाथों को जाँघों के नीचे रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर। • जितना संभव हो दोनों पैरों को ऊपर उठाएँ। • श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैरों को सतह पर लाएं। • पेट के बल लेटें, दोनों पैर साथ रखें और हाथों को जाँघों के पास रखें।
धनुरासन ① ② ③	• पेट के बल लेटें, दोनों हाथों को बगल में फैला दें। • धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए घुटनों से पैरों को पीछे की ओर मोड़ें। • अपनी क्षमता के अनुसार हाथों से टखनों को मजबूती से पकड़ें। • श्वास लेते हुए जांघें, सिर और छाती को यथासंभव ऊँचा उठाएँ। पैर की उंगलियाँ या टखनों को सिर की ओर खींचें। ऊपर की ओर देखें। स्थिति को आराम से बनाए रखें। • हाथों को छोड़ दें और बाँहों को शरीर के पास रखें। • पैरों को सीधा करें। धीरे-धीरे पैरों, सिर, कंधों और धड़ को सतह पर लाएं और विश्राम करें।

<table>
<tr>
<th>उष्ट्रासन</th>
<td rowspan="2">

- वज्रासन में बैठें।
- घुटनों पर खड़े हों, पैरों की उंगलियाँ पीछे की ओर हों और सतह पर रखें।
- श्वास लेते हुए पीठ को पीछे की ओर मोड़ें।
- हाथों को अपनी एड़ियों या तलवों पर रखें।
- सिर को पीछे की ओर झुकाकर रखें।
- 5-10 सेकंड तक इस स्थिति को आराम से बनाए रखें।
- लौटने के लिए एक-एक करके हाथों को छोड़ें। सिर, गर्दन और छाती को सामान्य स्थिति में लाएं और धीरे-धीरे वज्रासन में आ जाएं।

</td>
</tr>
<tr>
<td>

1

2

3

4

</td>
</tr>
</table>

सेट — घ

त्रिकोणासन

1

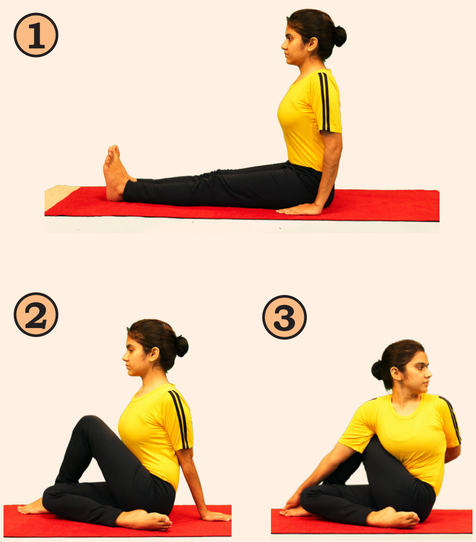
2

3

सर्वोत्तम

- सीधे खड़े हों, पैरों को एक-साथ रखें और हाथों को जाँघों के बगल में रखें।
- पैरों को 1-2 फीट दूर करें।
- भुजाओं को बगल में फैलाएँ और कंधे के स्तर तक उठाएँ। भुजाएँ एक सीधी रेखा में जमीन के समांतर होनी चाहिए।
- कमर से बाईं ओर झुकें।
- बाएं हाथ को बाएं पैर पर रखें।
- सिर को ऊपर की ओर घुमाएँ और अपनी उंगलियों के सिरों पर देखें।
- दाहिने हाथ को ऊपर की ओर खींचें। यहाँ दोनों भुजाएँ 180^{0} पर होंगी। इस स्थिति को सामान्य श्वास के साथ आराम से बनाए रखें। यदि संभव हो तो भुजाओं को 90^{0} के कोण पर रखते हुए दाहिने हाथ को बाईं ओर मोड़ें।
- लौटने के लिए, बाएं हथेली को उठाएँ। अपने धड़ को सीधा करें और भुजाओं को कंधों के समांतर लाएं।
- अपने हाथों को नीचे लाएं और जाँघों के बगल में रखें।
- अपने पैरों को एक-साथ लाएं और विश्राम करें।

अर्धमत्स्येन्द्रासन



- जमीन पर बैठें, पैर आगे की ओर फैले हुए।
- दाहिने पैर को मोड़ें और दाहिने पैर को नितंब के करीब रखें। पैर के बाहरी किनारे को ज़मीन पर स्पर्श करना चाहिए।
- बाएं पैर को घुटने से मोड़ें और बाएं पैर को दाहिने घुटने के बाहर जमीन पर रखें।
- दाहिने हाथ को बाएं घुटने पर लाएं और दाहिने हाथ से बाएं पैर को पकड़ें। धीरे-धीरे धड़ को बाईं ओर घुमाएँ और बाएं हाथ को पीठ के पीछे लाएं और इसे कमर के चारों ओर लपेटें।
- सिर को बाईं ओर घुमाएँ और पीछे देखें।
- गर्दन को घुमाएँ और सिर को केंद्र में लाएं।
- हाथों को शरीर के किनारे रखें।
- पैर को सीधा करें और सामने बढ़ाएँ और विश्राम करें। दूसरी तरफ इसी प्रक्रिया को दोहराएँ।

उत्तानमंडूकासन

- वज्रासन में बैठें।
- दोनों घुटनों को इस तरह से चौड़ा रखें कि दोनों पैरों की उंगलियाँ एक-दूसरे को छूने लगें। सिर, गर्दन और धड़ को सीधा रखें। आँखें बंद या खुली हो सकती हैं।
- हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ, मोड़ें और उन्हें पीछे ले जाएं।
- दाहिने हाथ की हथेली को बाएं कंधे के नीचे और बाएं हाथ की हथेली को दाहिने कंधे के नीचे रखें।
- इस स्थिति को आराम से 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।
- लौटने के लिए एक-एक करके हाथों को हटा दें, घुटनों को एक-साथ लाएं और वज्रासन में आ जाएं।

सेट — ड़

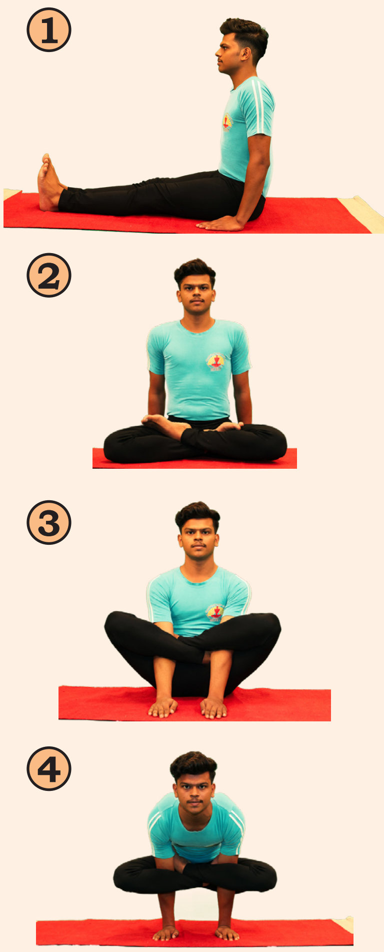
आकर्णधनुरासन

- बैठें और दोनों पैरों को आगे फैला दें। दोनों हाथों को शरीर के बगल में रखें। हथेलियाँ जमीन पर होनी चाहिए, उंगुलियाँ एक साथ आगे की ओर होनी चाहिए।
- बाएं हाथ के अंगूठे और तर्जनी उंगुली से दाहिने पैर के बड़े अंगूठे को पकड़ें।
- दाहिने हाथ की तर्जनी उंगुली और अंगूठे की मदद से हुक बनाएं। बाएं पैर के बड़े अंगूठे को पकड़ें।
- दाहिने पैर को घुटने पर मोड़ें। अंगूठे के जरिए पैर को खींचें ताकि वह बाएं कान तक पहुँच जाए।
- इस स्थिति को 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।
- लौटने के लिए दाहिने पैर को नीचे करें, हाथ को छोड़ें और इसे बगल में रखें। अब बाएं पैर को सतह पर लाएँ। दाहिने हाथ को छोड़ें और इसे शरीर के बगल में रखें। (दूसरी तरफ करें, पैरों और हाथों की स्थिति बदलें।

मत्स्यासन ① ② ③ या 	• पद्मासन में एक सहज स्थिति में बैठें। • शरीर को भुजाओं और कोहनी से सहारा देते हुए पीछे की ओर झुकें। छाती को उठाएँ, सिर को पीछे ले जाएं और सिर के ऊपर का भाग जमीन पर रखें। • सिर का मध्य भाग जमीन पर रखें। बड़े अंगूठों को पकड़ें। कोहनी जमीन को स्पर्श करनी चाहिए। • कोहनियों की मदद से छाती को नीचे लाएं, सिर को जमीन पर लाएं। पैरों को खोलें। पद्मासन में बैठने की स्थिति में लौटें।
हलासन ① ② ③	• पीठ के बल लेटें, पैरों को एक-साथ रखें और हाथों को शरीर के पास रखें। • पैरों को 90^0 तक उठाएँ, उन्हें सीधा और लंबवत रखें। • हाथों के सहारे धड़ को उठाएँ और पैरों को सिर के ऊपर लाएं। अंगुलियाँ जमीन को छूनी चाहिए। पैरों को सिर के थोड़ा आगे की ओर धकेलें। शुरूआती स्थिति में भुजाएँ सीधी होनी चाहिए। • धीरे-धीरे पीठ और नितंबों को जमीन पर लाएं। पैरों को 90^0 स्थिति में लाएं और धीरे-धीरे पैरों को शुरूआती स्थिति में लाएं।

सेट — च

कुक्कुटासन



- पद्मासन में बैठें। अपने हाथों को बगल में रखें।
- अब, कंधों के बीच में भुजाओं को डालें, जब तक हथेलियाँ जमीन को छूने न लगे।
- श्वास लेते हुए शरीर को यथासंभव ऊँचा उठाएँ। हाथों पर संतुलन बनाएँ। गर्दन और सिर को सीधा रखें।
- सामान्य श्वास के साथ आराम से 5-10 सेकंड तक इस स्थिति को बनाए रखें।
- आसन छोड़ने के लिए श्वास छोड़ते हुए शरीर को नीचे लाएं और फर्श पर लाएं। डाले गए हाथों को बाहर निकालें और पद्मासन में बैठें।

<table>
<tr><th>शीर्षासन</th><td rowspan="2">

- सतह पर एक कपड़ा या कंबल मोड़कर रखें। घुटनों के बल बैठें, नितंबों को एड़ियों पर रखें।
- अंगुलियों को इंटरलॉक कर एक फिंगर लॉक स्थिति बनाएँ।
- कोहनियों के बीच 60^0 का कोण बनाते हुए हाथों को सतह पर रखें।
- फिंगर लॉक से सहारा देते हुए सिर के मध्य भाग को जमीन पर रखें।
- पैरों को धीरे-धीरे सीधा करें।
- घुटनों पर पैरों को मोड़ें और घुटनों को छाती के करीब लाएं।
- कोहनियों पर विश्राम करते हुए और पेट की मांसपेशियों को कसते हुए पैरों को जमीन से उठाएँ।
- घुटनों को मोड़कर रखें, जाँघों को सीधा करें।
- पैरों को खोलें और उन्हें शरीर के साथ लंबवत लाएं और 5-10 सेकेंड तक आसन बनाए रखें।
- लौटने के लिए, क्रम को उलटें। घुटनों पर पैरों को मोड़ें।
- घुटनों को छाती के करीब लाएं और हाथों को छोड़ें।

</td></tr>
<tr><td>

1

2

3

4

5

6

</td></tr>
</table>

⑦

मयूरासन– (केवल बालकों हेतु)

①

②

③

④

- जमीन पर घुटने टेकिए।
- पैरों को एक-साथ रखिए और घुटनों को थोड़ी दूरी पर रखिए।
- कोहनियों को एक-साथ लाइए और हथेलियों को घुटनों के बीच में जमीन पर रखिए तथा अंगुलियों को पैरों की दिशा में रखिए।
- कोहनियों को नाभि क्षेत्र पर रखिए और पैरों को पीछे की तरफ खींचिए।
- शरीर के अगले हिस्से और पैरों को जमीन से धीरे-धीरे उठाइए। इस स्थिति को 5-10 सेकंड तक रखिए। पूरे शरीर का संतुलन हथेलियों पर होना चाहिए, जिसे पेट या पसलियों की मांसपेशियों से सहारा मिलता रहे, शरीर के वजन को थोड़ा आगे की तरफ ले जाइए और शरीर का संतुलन कोहनियों पर रखिए।
- वापस आते समय पैरों को जमीन की तरफ नीचे करिए। पैरों को हाथों की तरफ लाइए और घुटनों को जमीन पर टिकाइए। कोहनियों को नाभि क्षेत्र से हटाइए और हाथों को शरीर के किनारे रखिए। घुटनों के बीच की दूरी को कम कीजिए और शुरूआत की अवस्था में आइए।

हंसासन– (केवल बालिकाओं हेतु)

①

②

③

- घुटनों के बल बैठ जाएं।
- घुटनों के बीच थोड़ी दूरी रखें।
- हाथों को घुटनों के बीच जमीन पर रखें, उंगलियाँ पैरों की ओर रखें।
- कोहनियों को नाभि क्षेत्र पर रखें।
- पैरों को फैलाएँ। पैरों को जमीन पर रखते हुए धड़ को ऊपर उठाएँ। पेट को दबाते हुए पूरे शरीर को कोहनियों पर टिकाएँ। इस स्थिति को 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।
- वापस आने के लिए पैरों को मोड़ें और घुटनों को जमीन पर रखते हुए उन्हें पास लाएं। कोहनी को पेट से हटाएँ। हाथों को शरीर के बगल में लाएं और घुटनों को पास लाएं और शुरूआती स्थिति में आ जाएं।

प्राणायाम

अनुलोम-विलोम ① ② ③ 	• पद्मासन में बैठें। • नासिका मुद्रा अपनाएं। • दाहिने अंगूठे से दाएं नथुने को बंद करें और बाएं नथुने से पूरी तरह श्वास बाहर निकालें। फिर उसी बाएं नथुने से गहरी श्वास अंदर लें। • कनिष्ठिका अंगुली से बाएं नासिका को बंद करें, दाएं नथुने को छोड़ें। अब दाएं नथुने से धीरे-धीरे और पूरी श्वास बाहर छोड़ें। • उसी (दाएं) नथुने से गहरी श्वास लें। फिर दाहिने नथुने को बंद करें और बाएं नथुने से श्वास छोड़ें। यह अनुलोम-विलोम का एक चक्र है। • तीन चक्र दोहराएँ।
शीतली ① ② 	• पद्मासन में बैठें। • हथेलियों को जाँघों पर रखें। • जीभ की नोक को क्षैतिज रूप से अंदर की ओर मोड़ें। मुड़ी हुई जीभ दांतों की दो पंक्तियों के बीच से थोड़ी बाहर आती है और दोनों तरफ एक संकीर्ण उद्घाटन प्रदान करती है। • जीभ के दोनों किनारों से धीरे-धीरे हवा को अंदर खींचें। हवा की ठंडी धारा को मुँह और गले से होते हुए फेफड़ों में फैलते हुए महसूस करें। • दोनों नथुनों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। बाहर निकली हवा की गर्माहट को महसूस करें। • शीतकारी का एक चक्र पूरा हो जाता है। • तीन चक्र दोहराएँ।

भ्रामरी	• पद्मासन में बैठें। • चिन मुद्रा अपनाएँ। • गहरी श्वास लें। • श्वास छोड़ते हुए मादा मधुमक्खी के गुनगुनाने जैसी धीमी ध्वनि उत्पन्न करें। • पूरे सिर में कंपन महसूस करें। • यह एक दौर है।
① ② या 	

षट्कर्म

कपालभाति

①

②

- पद्मासन में बैठें।
- अपनी रीढ़ और गर्दन को जमीन से बिल्कुल सीधा रखें।
- आँखें बंद करें और कंधों को मोड़ लें।
- पूरे शरीर को पूरी तरह आराम दें।

अभ्यास—

- सक्रिय और बलपूर्वक श्वास छोड़ने और निष्क्रिय श्वास लेने के साथ तेजी से श्वास लेने का अभ्यास करें।
- प्रत्येक श्वास छोड़ते समय पेट को जोर से फड़फड़ाते हुए हवा को बाहर निकालें।
- प्रत्येक श्वास छोड़ते समय पेट की मांसपेशियों को आराम देते हुए निष्क्रिय रूप से श्वास लें।
- प्रति मिनट 120 बार की दर से श्वास को यथाशीघ्र बाहर छोड़ें।
- एक मिनट के बाद अभ्यास बंद कर दें।
- श्वास सामान्य होने तक प्रतीक्षा करें।

टिप्पणी—

- पूरे अभ्यास के दौरान रीढ़ की हड्डी को सीधा रखना चाहिए तथा धड़, गर्दन या चेहरे को हिलाना नहीं चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, चक्कर, मिर्गी, हर्निया, स्लिप डिस्क और स्पोंडिलोसिस से पीड़ित व्यक्तियों को इस अभ्यास से बचना चाहिए। मासिक धर्म के दौरान लड़कियों को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

अग्निसार

1

2

3

अभ्यास—

- पैरों के बीच 2 से 3 फीट की दूरी रखकर खड़े हो जाएं, कमर को थोड़ा आगे की ओर झुकाएँ और हाथों को सीधा रखते हुए हथेलियों को जाँघों पर रखें।
- इस स्थिति में स्वयं को पूर्णतया सहज महसूस करें।
- नाक से गहरी श्वास लें और पेट की मांसपेशियों को जोर से सिकोड़ते हुए मुँह से पूरी श्वास बाहर छोड़ें।
- इसके साथ ही हाथों को जाँघों पर दबाएं; भुजाओं, कंधों, गर्दन की मांसपेशियों को कसें और पसलियों को ऊपर उठाएँ।
- इसके परिणामस्वरूप डायाफ्राम अपने आप ऊपर उठ जाता है जिससे पेट में एक अवतल गड्ढा बन जाता है। पेट की दीवार अंदर की ओर खिंच जाती है, मानो रीढ़ की हड्डी पर दबाव डाल रही हो।
- उड्डियान की स्थिति में बंध, पेट की दीवार को पंप की तरह जोर से अंदर और बाहर ले जाएं (श्वास छोड़ते समय श्वास को रोककर रखें)।
- पेट की दीवार की यह गतिविधि नकली श्वास लेने और छोड़ने के माध्यम से की जाती है अर्थात ऐसा लगता है जैसे कोई श्वास ले रहा है और छोड़ रहा है जबकि ऐसा नहीं होता है।
- ताड़ासन में आएं और आराम करें।

बंध

उड्डियान

①

②

③

अभ्यास—

- पैरों के बीच 2-3 फीट की दूरी रखकर खड़े हो जाएं, कमर को थोड़ा आगे की ओर झुकाएँ और हाथों को सीधा रखते हुए हथेलियों को जाँघों पर रखें।
- इस स्थिति में स्वयं को पूर्णतया सहज महसूस करें।
- नाक से गहरी श्वास लें और पेट की मांसपेशियों को जोर से सिकोड़ते हुए मुँह से पूरी श्वास बाहर छोड़ें।
- इसके साथ ही हाथों को जाँघों पर दबाएं; भुजाओं, कंधों, गर्दन की मांसपेशियों को कसें और पसलियों को ऊपर उठाएँ।
- इसके परिणामस्वरूप डायाफ्राम अपने आप ऊपर उठ जाता है जिससे पेट में एक अवतल गड्ढा बन जाता है। पेट की दीवार अंदर की ओर खिंच जाती है, मानो रीढ़ की हड्डी पर दबाव डाल रही हो।
- जब तक सहज हो तब तक इस स्थिति को बनाए रखें।
- फिर धीरे-धीरे श्वास लेते हुए पेट की मांसपेशियों को छोड़ें और सीधी स्थिति में आ जाएं।
- थोड़ी देर आराम करें और फिर अगले चक्र के लिए जाएं।

अनुलग्नक — द

प्रतिज्ञा

मैं सत्यनिष्ठा से प्रतिज्ञा करता/ करती हूँ कि 'राष्ट्रीय योग ओलंपियाड' के सभी नियमों के अधीन रहकर सहभागिता करूँगा/करूँगी। मैं स्वयं योगाभ्यास में भाग लेकर 'सीखें योग, रहें निरोग' का प्रचार एवं प्रसार करूँगा/करूँगी। मैं जीवन में कभी मादक पदार्थों का सेवन नहीं करूँगा/करूँगी तथा मैं अपने साथियों को भी नशे से दूर रहने के लिये प्रेरित करूँगा/करूँगी। मैं योग के माध्यम से विश्व शांति, कल्याण एवं एकता की स्थापना में अपना योगदान करने का संकल्प लेता/लेती हूँ।

अनुलग्नक — ए

योग गीत

योग करें, सभी योग करें; नियमित हम सब योग करें
सीखें योग, रहें निरोग; भारत का है संदेश यही।

जाति पंथ का भेद नहीं, मानवता ही श्रेष्ठ यही
मिलकर सभी बताएँगे, सुंदर विश्व बनायेंगे
योग करें, सभी योग करें; नियमित हम सब योग करें।

विश्व शांति का मार्ग यही; आस्था, करूणा की छाँव यही
सभी को इसे अपनाना है, स्वस्थ भारत बनाना है
सीखें योग, रहें निरोग; भारत का है संदेश यही।

सभ्यता का सार यही, संस्कृति-सरिता का धार यही
प्राचीनता का आभास यही, भारत का है प्रयास यही
सभी में सत्य जगाना है, भारत को विश्वगुरु बनाना है
सीखें योग, रहें निरोग; भारत का है संदेश यही।

रोगमुक्त संसार रहे, योग ही इसका आधार बने
आपस में प्रेम बढ़ाना है, अद्भुत विश्व बनाना है।

योग करें, सभी योग करें; नियमित हम सब योग करें
सीखें योग, रहें निरोग; भारत का है संदेश यही।

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
National Council of Educational Research and Training