



متبادل تعلیمی منصوبہ 2021-22 ماہ ڈسمبر

نمبر شمار	مہینہ/ہفتہ	اہم اکتسابی صلاحیتیں	اکتسابی سرگرمیاں	تفصیلی اقدار پیمائی
01	ڈسمبر پہلا ہفتہ	اشٹھانگ یوگا (نظریاتی) * اشٹھانگ یوگا کے صلاحیتیں سیکھنے کا طریقہ۔ * اشٹھانگ کی اہمیت * یوگا کی مشق کی اہمیت، فائدے * پرانا یاما کے طریقے * کپال بھاتی	درسی کتاب میں اشٹھانگ یوگا (نظریاتی) باب سہولت کار کی رہنمائی مواد کو سمجھ کر مندرجہ ذیل سرگرمیوں کو پورا کریں۔ (1) اشٹھانگ یوگا کے مرحلوں کو تفصیل سے لکھئے۔ (2) اشٹھانگ یوگا کے اہمیت کو لکھئے۔ (3) پرانا یاما کے ترکیبوں کو مختصراً بیان کریں۔ (4) کپال بھاتی پرانا یاما کرنے کے اصولوں کو لکھئے۔	* استاد بچو کو مشقی صفحات دے کر باب کو سمجھ کر مناسب رہنمائی کریں۔ * دیئے گئے جوابی پرچوں کی تفصیل کر کے اکتساب کو درج کریں۔
02	دوسرا ہفتہ	آسن (تجرباتی) ان سرگرمیوں میں آسن کے مرحلے اور کرنے کے طریقے اور اصولوں کو سمجھنا۔ * ٹھہر کر کئے جانے والے آسن اور طریقہ * بیٹھ کر کئے جانے والے آسن اور ان کا طریقہ	درسی کتاب میں موجود آسن (تجرباتی) باب کو سہولت کار کی رہنمائی میں سمجھ کر مندرجہ ذیل سرگرمیوں کو مکمل کریں۔ * مشقی صفحے کے تصویر کو دیکھ کر آسن کے مہارتوں کو تفصیل سے لکھئے۔ * ٹھہر کر کئے جانے والے آسن * بیٹھ کر کئے جانے والے آسن	* استاد بچو کو مشقی صفحات دے کر باب کو سمجھ کر مناسب رہنمائی کریں۔ * دیئے گئے جوابی پرچوں کی تفصیل کر کے اکتساب کو درج کریں۔
03	تیسرا ہفتہ	آسن (تجرباتی) اس سرگرمی میں * آسن کے اقسام (مرحلے) کئے جانے والے طریقے اور اصولوں کو سمجھتے ہیں۔ * بیٹھ کر کئے جانے والے آسن اور طریقے۔	درسی کتاب میں آسن (تجرباتی) باب کو سہولت کار کی رہنمائی میں سمجھ کر مندرجہ ذیل میں دئے گئے سرگرمیوں کو مکمل کریں۔ * مشقی صفحے کے تصویر کو دیکھ کر آسن کے مہارتوں کو تفصیل سے لکھئے۔ * ٹھہر کر کئے جانے والے آسن * بیٹھ کر کئے جانے والے آسن	* استاد بچو کو مشقی صفحات دے کر باب کو سمجھ کر مناسب رہنمائی کریں۔ * دیئے گئے جوابی پرچوں کی تفصیل کر کے اکتساب کو درج کریں۔
04	چوتھا ہفتہ	پرانا یاما (نظریاتی) * پرانا یاما کے دئے گئے مندرجہ ذیل صلاحیتوں کو سیکھنا۔ (1) چند بودھن پرانا یاما۔ (2) سور یہ بودھن پرانا یاما۔ (3) ناڑی شودھن (ناڑی شدی) پرانا یاما۔ (4) اُجائی پرانا یاما۔	درسی کتاب میں آسن (تجرباتی) باب کو سہولت کار کی رہنمائی میں سمجھ کر مندرجہ ذیل میں دئے گئے سرگرمیوں کو مکمل کریں۔ * مشقی صفحے کے تصویر کو دیکھ کر پرانا یاما کے مہارتوں کو تفصیل سے لکھئے۔ (1) چند بودھن پرانا یاما۔ (2) سور یہ بودھن پرانا یاما۔ (3) ناڑی شودھن (ناڑی شدی) پرانا یاما۔ (4) اُجائی پرانا یاما۔	* استاد بچو کو مشقی صفحات دے کر باب کو سمجھ کر مناسب رہنمائی کریں۔ * دیئے گئے جوابی پرچوں کی تفصیل کر کے اکتساب کو درج کریں۔

متبادل تعلیمی منصوبہ تیار کرنے میں درج ذیل افسران اور اساتذہ کا تعاون رہا۔

محترم این۔وی۔ہو سو ری۔ڈی۔بی۔آئی اظہار وجہ پور۔

محترم ایس۔پی۔باؤ گنڈی ڈی۔ڈی۔بی۔آئی ترقیات ڈائن پریس پور۔

محترم ضیا الحق ستار سیکر۔روردراہلہ کارڈی ڈی بی آئی اظہار وجہ پور۔

محترم عبدالرحیم۔ایم ڈائن پور۔

فیض احمد تھڈی جی یو ایچ پی ایس ایناپور، ناہدہ اختر نداف جی یو ایچ ایس کارجول، محترمہ فوضیہ بانگراے یو بی ایچ پی ایس ایننگیال

1- آشنانگ یوگا کے آٹھ (8) سیڑھیوں کا خلاصہ

1- یما (yama) (یما پنچکا)

اگر ہمیں اچھا انسان بننا ہو تو صرف ہمیں اونچے کردار اچھے اخلاق اپنانے ہونگے انہیں یما پنچکا کہا جاتا ہے۔ یما پنچکا مندرجہ ذیل ہیں۔

	(1) عدم تشدد
	(2) سچائی
	(3) آستہ (چوری نہ کرنا)
	(4) برہا چاریہ
	(5) بیحد جمع کرنا (حرص سے باز آنا)

2- نی یما (Niyama) نی یما پنچکا

یہ کسی ایک شخص یا کسی انفرادی صحت اور اخلاق و عادات سے تعلق رکھتی ہے اخلاقی یا پابندیوں کو قانون کہا جاتا ہے۔ یہ پانچ چیزوں پر مشتمل ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں

	(1) شوچ (صفائی)
	(2) مسرت (خوشی)
	(3) دھیان (meditation) (عقیدت)
	(4) خود شناسی
	(5) ابیشور کے سپرد کرنا

(3) آسن (asana)

(4) پرانا یا (prayanama)

(5) پراتیہ ہار (prathiyahara)

(6) دھارنا (dharna)

(7) دھیانا (dharna)

(8) سادھی (Samadhi)

یوگا پتا مہاشری پنشنلی منی اپنے یوگا سورا گرنٹھ کے اہم چار کلیدی راستوں کا ذکر کیا ہے وہ یوگا پتھ کہلاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) علم کی بنیادی (دنیانہ یوگا)	(2) عقیدت یوگا (بھکتی یوگا)	(3) کرما یوگا	(4) راجہ یوگا
------------------------------------	--------------------------------	---------------	---------------

(2) آشنائنگ یوگا کے اہمیت کو لکھیے۔

	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10

(3) پائناما کے طریقے لکھیے۔

	(1) انولوما ولوما۔ پرانا ایما
	(2) چندرا انولوما دی لوما۔ پرانا ایما
	(3) سوریا انولوما ولوما پرانا ایما
	(4) چندر بھے دنا پرانا ایما
	(5) سوریا بھیدنا پرانا ایما
	(6) ناڑی شودھی یا ناڑھی شودھی ہٹا پرانا ایما
	(7) اجائی
	(8) برھماری
	(9) اُچائی
	(10) بستری کا
	(11) پلاوینی
	(12) مورچھا
	(13) سدنت
	(14) شٹکاری

مشقی صفحہ نمبر 4

جماعت: نہم مضمون: جسمانی تعلیم ماہ: ڈسمبر

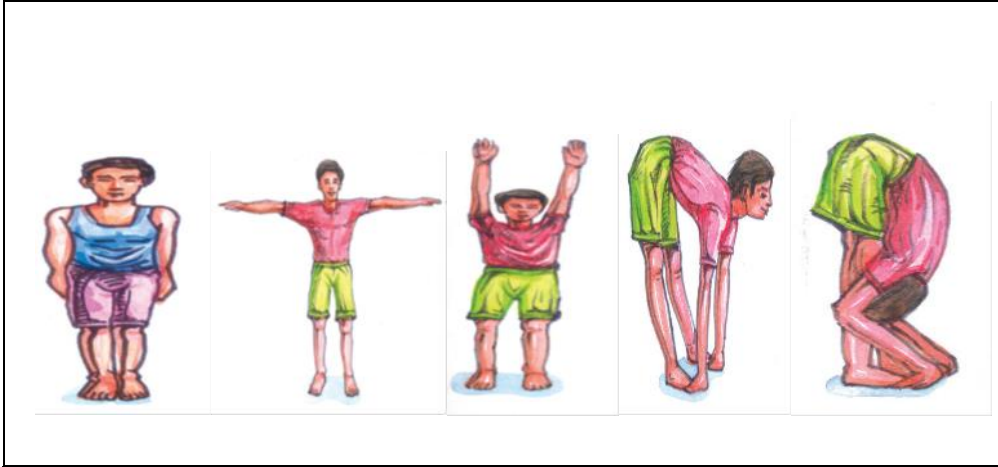
4- کپال بھاتی kapal bhati پرانا بنا کرنے کے طریقے لکھنا۔

--

1- تصاویر کو دیکھ کر مہارتوں کی تفصیل لکھئے۔

1- ٹھہر کر کرنے آشنا (Asana)

ہستیا یاد و نگاشٹنا

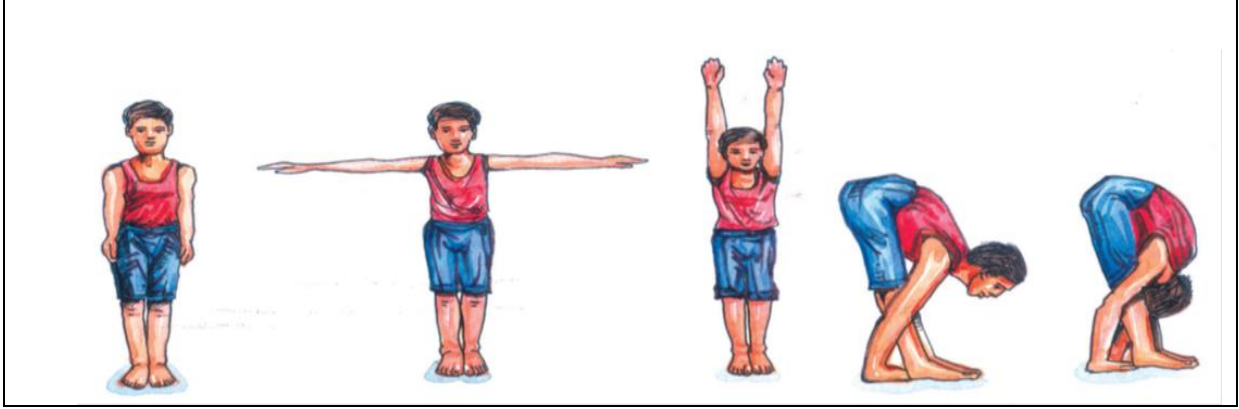


	1
	2
	3
	4

مشقی صفحہ نمبر 5

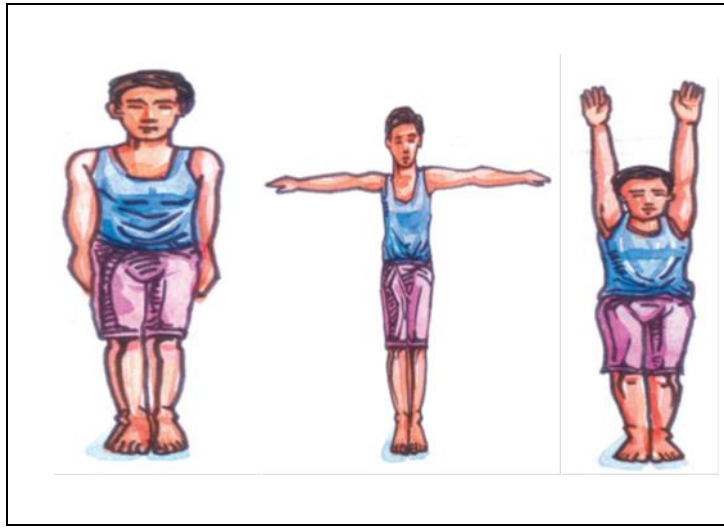
جماعت: نہم مضمون: جسمانی تعلیم ماہ: ڈسمبر

2- آٹاٹا



	1
	2
	3
	4

3- اُدرہ ہستھو تھاناٹا



	1
	2
	3
	4

مشقی صفحہ نمبر 6

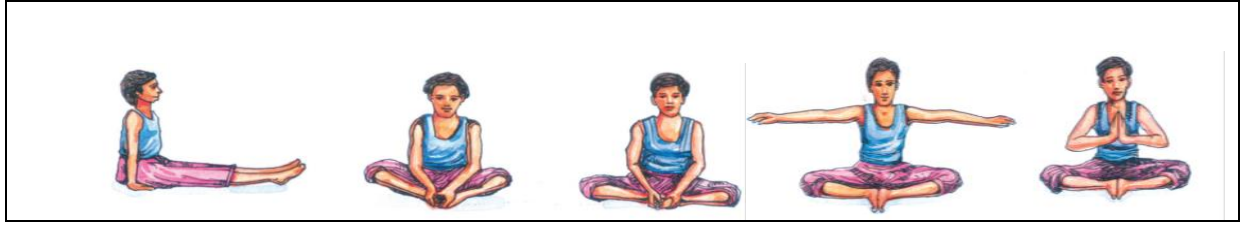
جماعت: نہم مضمون: جسمانی تعلیم ماہ: ڈسمبر



4- اٹھتھ اپکا ابدھا پدما سانا


	1
	2
	3
	4

بیٹھ کر کئے جانے والے آسنا-1۔ بدھا کونا سانا (Badhakonasana)



	1
	2
	3
	4

2- گورکشآسنا (Gorakshasana)

صورت حال	
1	
2	
3	
4	

مشقی صفحہ نمبر 7


جماعت: نہم مضمون: جسمانی تعلیم ماہ: ڈسمبر

تصادیر کو دیکھ کر آسنائے کے مہارتوں کی تفصیل لکھیے۔

(1) بیٹھ کر کئے جانے والے آسنائے۔


3- کوکاتاسنا (KUKKATASANA)

کوکاتاسنا کے معنی مرغی کے ہیں۔ عمل کرنے والا آخری صورت حال میں مرغی کی طرح دکھائی دیتا ہے اسلئے اس صورت حال کو کوکاتاسنا کہا جاتا ہے۔

	
	1
	2
	3
	4

(4) کورماسنا (KOURMASANA)

کورماسنا کے معنی کچھوے کے ہیں عمل کرنے والا آسن کی آخری صورت حال میں کچھوے کی طرح دکھائی دیتا ہے اسلئے اسے کورماسنا کہا جاتا ہے۔

	
	1
	2
	3
	4

مشقی صفحہ نمبر 8

ماہ: ڈسمبر


مضمون: جسمانی تعلیم

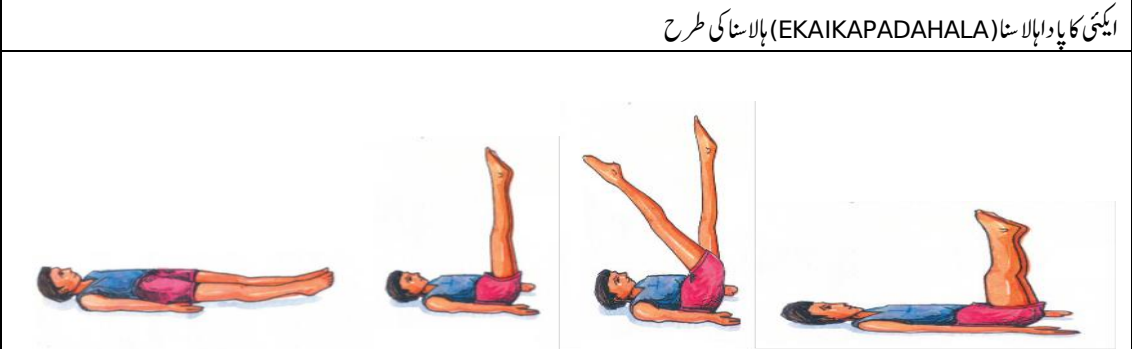
جماعت: نہم

سو کرکئے جانے والے آسن

ہالاسانا (HALASANA)

پیٹھ زمین پر برابر رکھتے ہوئے ہاتھ پیر ملا کر گردن سیدھی کرتے ہوئے برابر سو جائیں۔

	
	1
	2
	3
	4

ایکپتی کا پا داہالا سنا (EKAIKAPADAHALA) ہالاسنا کی طرح	
	
	1
	2
	3
	4

مشقی صفحہ نمبر 9

ماہ: دسمبر

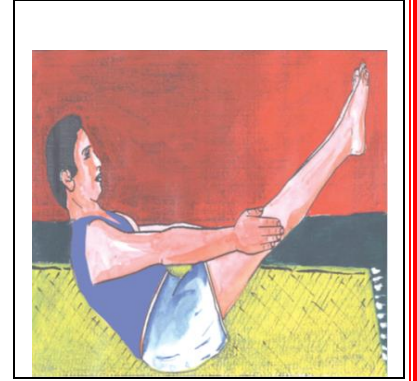
مضمون: جسمانی تعلیم

جماعت: نہم

(3) نواسانا (NAVASANA)

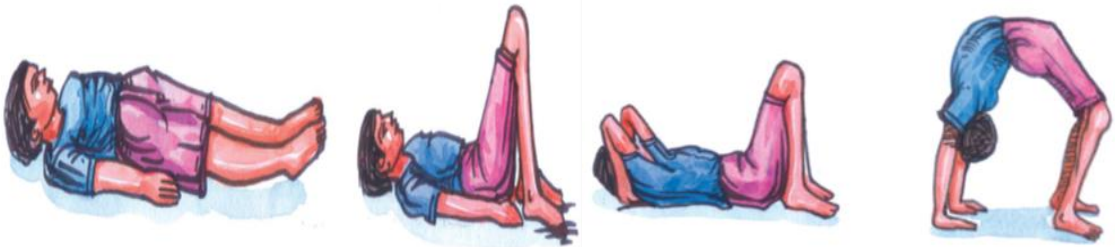
ہلا سنا آرام کی صورت حال سے برابر صورت حال پر آنا۔

	1
	2
	3
	4



(4) چکراسنا (chakrasana)

چکرا کے معنی پہیہ کے ہیں کرنے والا کا جسم آسن مکمل ہونے کے وقت پہیہ کی شکل میں ہونے کی وجہ سے گول دکھائی دیتا ہے اسلئے اس کا نام چکراسنا ہے۔
صورت حال :- پیڑ پھیلا کر پیٹھ کے بل سو جائیں (مردے کی صورت حال)



	1
	2
	3
	4

مشقی صفحہ نمبر 10

ماہ: دسمبر

مضمون: جسمانی تعلیم

جماعت: نہم

تصویر کو دیکھ کر پرانا پیمانہ کے مہارت کی تفصیل لکھئے۔

(1) چندرا اچھیرنا پرانا پیمانہ

	1
	2
	3
	4



(2) سور یہ بید ہنا پرانا پیمانہ
سیدھے نتھنے سے پہلے دائیں نتھنے سے سانس چھوڑیں۔



	1
	2
	3
	4

مشقی صفحہ نمبر 11

ماہ: دسمبر

مضمون: جسمانی تعلیم

جماعت: نہم

ناڑی شودھنا پرانا میاں نبض کی صفائی کا عمل
1
2
3
4

اُجائی پرانا میا
1
2
3
4