

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ.

ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಭಾರತವು ನೀಡಿದ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿತ್ತು. ವಿದೇಶೀಯರ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯ ಅಂಧಾನುಕರಣೆಯಿಂದ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಅವಸಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದ್ದ ಹಲವು ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ವಿದೇಶೀ ಚಿಂತಕರು ಇಲ್ಲಿನ ಅಮೂಲ್ಯ ಜ್ಞಾನಸಂಪತ್ತನ್ನು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಒಯ್ದು - ಅಧ್ಯಯನ - ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಜರ್ಮನಿ, ಅಮೇರಿಕಾ, ರಷ್ಯಾ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪಠ್ಯವಿಷಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಯೋಗವೇ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವೆಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿದ್ದು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಜಾಲಂಧರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬಿಹಾರ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಯೋಗ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಅನುಸಂಧಾನ ಕೇಂದ್ರ ಮುಂತಾದ ಸಂಶೋಧನಾ ನಿರತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿದೀಪದಂತಿವೆ. ವಿದ್ಯಾಭಾರತೀ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅರವತ್ತರ ದಶಕದ ಆದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ತನ್ನ ತಕ್ಕಗೆ ಸೇರಿದ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಾ ಸಂಸ್ಕಾರಯುಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ಚಿನ್ನಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕೆಲಸ ಮೌನವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುವ ಸರಕಾರದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತಿವೆ :-

ಯೋಗವು

- ಜೀವನ-ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು ಸಮರ್ಥವಾದ ಜೀವನ-ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.
- ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.
- ಸದೃಢವಾದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ "ಶರೀರ" ಹೊಂದಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಹುಚ್ಚು-ಕುದುರೆಗಳಂತೆ ತಮಗಿಷ್ಟಬಂದ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ.
- ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೇ ಸದಾಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಸಂಧಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಮತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ನಿರ್ದುಷ್ಟವಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ.

- ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಗೊಳಿಸುವ ಏಕೈಕ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ - ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮ ತರಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಬೀಜರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ದಾರ್ಶನಿಕ, ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ, ಚಿಂತಕ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ, ಆಡಳಿತಗಾರ, ಶಾಸಕ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಮುಂತಾದ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ರೌರ್ಯ, ಹಿಂಸೆ, ಅಪರಾಧ ಮೊದಲಾದ ಆತ್ಮಘಾತಕ ಗುಣಗಳೂ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗದಿಂದ ವೈರುಧ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ - ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾದ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ, ವಿಚಾರ, ಚಿಂತನಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದುವ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

- ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ನಿರಾಸೆ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ಅವಿಶ್ವಾಸ, ಮುಂತಾದ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ -

ಕರ್ತವ್ಯ ಶೀಲತೆ, ಆಶಾಭಾವನೆ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮಗೌರವ, ಇತರರ ನೋವು-ನಲಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲತೆ ಮೊದಲಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಯೋಗ ಸಹಾಯಕ.

- ಇದನ್ನು ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

- ಸ್ವ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಯಾಗುವ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗವು ಸಹಕಾರಿ.

ಈ ಮೂಲಕ ಯೋಗ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಿ - ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸುವ ದೃಢವಾದ ಸಂಕಲ್ಪ ಇದರ ಹಿಂದಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆ :-

UNICEF ; UNESCO ಮತ್ತು WHO ಮೊದಲಾದ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಗ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಯುವ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಲು ಕಾತರವಾಗಿವೆ. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿವೆ.

1) Self awareness.

2) Dealing with emotions

3) Effective communication

4) Decision making

5) Empathy

6) Coping with stress

7) Interpersonal relationship

8) Problem solving

9) Creative thinking

ಅಲ್ಲದೆ ಯುವ ಜನತೆಯ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತಿರುವ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ತುಂಬಾ ಆತಂಕಿತವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ

- HIV ಸೋಂಕು ಮತ್ತು AIDS ಮಾರಿಯ ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ.

- ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಜಾಗೃತಿ.

- ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮತ್ತುಬರಿಸುವ ಔಷಧಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.

- ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣದ ಕುರಿತು ಮುಂಜಾಗೃತೆ. ಈ ಪಿಡುಗುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದೇ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ವಮಾನವನಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಪಣತೊಟ್ಟಿದೆ.

- ಸೌಹಾರ್ದಪೂರ್ಣ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ.

- ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಮಾನವಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆಯು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಈ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವ NCERT ಯು 2005ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಯೋಜನೆಯ ರೂಪುರೇಷೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಸಮರ್ಥ ಸಾಧನವೆಂದು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ.

“पाठचर्या के मुख्य अवयव के रूप में खेलों और योग के लिये जो समय निर्धारित है, उसे किसी सी परिस्थिति में न तो कम किया जाए नही समाप्त किया जाए।”

- राष्ट्रीय पाठ्य चर्या की
रूप रेखा N.C.E.R.T. 2005

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು 1986ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯಲ್ಲಿ (1992ರ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಅನುಮೋದನೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ) - ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ತರಲಾಗುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣ -

“ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸಿ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವ ಯೋಗದ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಿದೆ. ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ತಯಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ.” ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ.

Nation Policy on Education 1986. As Modified in 1992 :-

Part III

* Yoga -

(8.21 As a system, which promotes an integrated development of body and mind, yoga will receive special attention. Efforts will be made to introduce yoga in all schools to this end, it will be introduced in teacher training courses)*

* Presently existing
Policy on Education
by G.O.I.

Govt of India
Dept. of Education
Ministry of Human
Resource Development
New Delhi.

ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು :

- ಸ್ವಾಮೀ ವಿವೇಕಾನಂದರ ರಾಜಯೋಗ.
- ಭಗವದ್ಗೀತೆ.
- ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ.
- ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಐಯ್ಯಂಗಾರರ ಯೋಗದೀಪಿಕಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
- ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿ.
- ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾ.

- ಮಲ್ಲಾಡಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಯೋಗಗುರು “ತಿರುಕ”ರ ಗ್ರಂಥಗಳು.
- ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವ ಬಾಬಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು.
- ಅಜಿತಕುಮಾರರ ದೇಹಸೌಷ್ಟವ. (?)
- ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮರ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ
- Awareness of Body (Published by Pondicherry Ashram)
- ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು.
- Yoga for children - Bihar School of yoga.

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ ಗುರಿ :

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ

- ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಯುವುದು.
- ಇಡೀ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದು. (ವಸುದೈವ ಕುಟುಂಬ ಕರ್ಮ)
- ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಸುಮಧುರ ಸಂಬಂಧ.
- ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕರೆಯ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಬದುಕುವುದು.
- ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಬದಲಾವಣೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ :- 1. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೊರತೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ, 2) ಅನಪೇಕ್ಷಣೀಯ ವರ್ತನೆಗಳ ಪರಿಹಾರ.

- | | |
|--|---|
| 1) ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು :- | 4) ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು |
| 2) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. | 5) ಅನುವಂಶಿಕತೆ (Hereditary traits and characteristics) |
| 3) ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿ | 6) ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳು (Impressions & Deep rooted impression) |

ಮಕ್ಕಳ 7-8ನೇ ವಯಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ “ಸಂಧಿಗ್ಧ” ಹಾಗೂ ದೂರಗಾಮೀ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ “ಮಾಂತ್ರಿಕ” (Magical) ಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಯವು-

- ಮಗುವು ಶೈಶವದಿಂದ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕಾಲವಾಗಿದೆ.

- ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

1) ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಡಿಲವಾಗುವುದು. ಅದು ಪ್ರಬಲವಾದ ತನ್ನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು.

2) ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

3) ತತ್ಸಂಬಂಧಿತ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

4) ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ವಿಪ್ಲವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

5) ಅಸಹಜ, ಆತಂಕಕಾರಿ, ವಿನಾಶಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅನೈತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

6) ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಾ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ತೊಡಕಾಗುವ ಈ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಗುರಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ 7-8 ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ -

1) ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳ ಅಸಂತುಲಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

2) ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾಳಿ ಚೀಲಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ನಿಂತು ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

3) ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯ ನಿಯಮಿತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಪಠ್ಯಕ್ರಮ (Syllabus) ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು :

- 1) ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿಷ್ಪನ್ನವಾದ ಯೋಗದಿನಚರಿ.
- 2) ಸದಾ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾದ, ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಯೋಗಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧನ್ಯತೆ.
- 3) ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ತರಗತಿ - ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದು.
- 4) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆಯಾಗತಿದ್ದು - ತರಗತಿಯ, ಆಯಾಸ, ವಿಕಾಸ, ಆತಂಕ, ಅನಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತಿರುವುದು.
- 5) ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮನೋ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 6) ಸರಳತೆಯಿಂದ - ಕಠಿಣತೆಯ ಕಡೆಗೆ, ಸ್ಥೂಲದಿಂದ - ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ಕೆ, ತಿಳಿದ ಅಂಶಗಳಿಂದ - ಹೊಸತಿನ ಕಡೆ, ಮೂರ್ತದಿಂದ-ಅಮೂರ್ತದ ಸಹಜವಾಗಿ ಅರಿವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಿರುವುದು.
- 7) ಆರೋಗ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ರೋಗಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆ, ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ, ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ-ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಪ್ರದೂಷಣ (ಮಾಲಿನ್ಯ) ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನಶೀಲರಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ವಿಷಯ ಜೋಡಣೆ.
- 8) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕ ಗುಣಗಳ ವಿಕಾಸ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬೀಜಾಂಕುರ ಆಗುವಂತೆ ಯೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ.
- 9) ಯುವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ - ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಚಯ - ನಿವಾರಣಾಕ್ರಮಗಳು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, H.I.V. ಸೋಂಕು ಮೊದಲಾದ ಪಿಡುಗುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವುದು.
- 10) ಯೋಗದಿಂದ ಸಂಯಮ, ಸದಾಚಾರ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಸದಾ ಸ್ವಸ್ಥ ವಿಚಾರಗಳ ಚಿಂತನ-ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- 11) ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ - ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು.
- 12) ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ - ಪಾರಿವಾರಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕುರಿತ ಉತ್ತರದಾಯಿತ್ವ ಸ್ವಭಾವ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶರೀರದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ :-

ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ.

ಆರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ.

ರಕ್ತವನ್ನು ಅಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಎರಡು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು (i) ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು (ii) ಶ್ವಸನಮಂಡಲ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಮತ್ತು ಮಲಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಾರ ಪದಾರ್ಥ ನಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದೇ ನಿಂತಾಗ ಕೊಳೆತು ಕಲ್ಮಶಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಸೇರಿದ ಈ ಕಲ್ಮಶಗಳ ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ಆಲಸ್ಯ, ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಾರಪದಾರ್ಥ ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು - ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಲಘುಶಂಖು ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ (ಇದರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಿದೆ.) ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಶ್ವಸನವಿಧಾನದಿಂದ ಕಲ್ಮಶ ಸೇರುವುದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನವು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಪಠ್ಯವಿಷಯದ ಅಡಕಗಳು :

- 1) ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ (ತಾತ್ವಿಕ)
- 2) ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ
- 3) ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನಗಳು
- 4) ರೂಢಿಸಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳು
- 5) ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- 6) ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು, ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದ ಶ್ಲೋಕಗಳು - ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪದ ಶ್ಲೋಕಗಳು

ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ : ಯೋಗವೃಕ್ಷದ ಶಾಖೆಗಳು, ಫಲ-ಪುಷ್ಪಗಳು, ಯೋಗಾಂಗಗಳು.

- ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ - ಪಂಚಕೋಶವೇದ; ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಿಕ; ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು; ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು - ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು;

- ಶರೀರ-ವಿಜ್ಞಾನ-ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿ - ವಿವಿಧ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಆಹಾರ-ವಿಚಾರ-ವಿಹಾರ-ಆರೋಗ್ಯ.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ : ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು - ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.

- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು
- ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ - ಧಾರಣ
- ಧ್ಯಾನ - ಸಮಾಧಿ - ಮುದ್ರೆಗಳು - ಬಂಧನಗಳು

ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನಗಳು : ಮತ್ತು ಅನುಸರಣ :

ಸ್ವಚ್ಛತೆ; ದಿನಚರ್ಯೆ; ಆಹಾರ ವಿಧಾನ; ದೈವಭಕ್ತಿ; ಗುರು-ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಗೌರವ; ರಾಷ್ಟ್ರಭಕ್ತಿ; ಸೇವಾಭಾವ; ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ; ಸ್ನೇಹಪರತೆ; ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮಹತ್ವ; ಸರ್ವಭೂತದಯೆ; ಪ್ರಸನ್ನ ಭಾವ; ಸಮಾಜ-ಪರಿವಾರದ ಕಡೆ ಕರ್ತವ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ - ಉತ್ತರದಾಯಿತ್ವ ಭಾವನೆ; ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು-ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದವರನ್ನು ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

1 ಮತ್ತು 2ನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.

ಈ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸರಾಸರಿ 7 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಯದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಸನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಂಗಿಕ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು.

ತಾತ್ವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶುಚಿತ್ವ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ದಿನಚರಿಯ ಜೋಡಣೆ - ಪರಿಪಾಲನೆಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮನೆಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಬಂಧುಗಳ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಶಾಲೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಮತೆ, ಸ್ನೇಹ ಪೂರ್ಣ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಶಾಲೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಅನುಸರಣದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಾತಾವರಣ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಠ್ಯ ಬಿಂದುಗಳು :

ನಮ್ಮ ಶರೀರ - ಬೇರೆ - ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿಯುವುದು - ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲ - ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಶೌಚ - ಮುಖ, ಚರ್ಮ, ಉಗುರು ಸಂದು, ಕೂದಲು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಂಕುಳು, ತೊಡೆಯ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಶ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು, ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.

- ಶರೀರದ ಒಳಭಾಗದ ಅಂಶಗಳು - ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಮಲದ್ವಾರ, ಹಲ್ಲು, ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು, ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗ, ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಗತ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು.

ಆಹಾರ - ಅಗತ್ಯ ; ಎಂಥಾ ಆಹಾರ; ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕ ; ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ; ದೇವರು ಪ್ರಕೃತಿ, ರೈತರ ಶ್ರಮದಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿದ ಆಹಾರ ಪೋಲುಮಾಡಬಾರದು; ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಒಂದು ವಿಧದ ಪೂಜೆ ; ಅಗತ್ಯವಿರುವವರೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ - ಲಯಬದ್ಧ ನಡಿಗೆ ; ನಿಲ್ಲುವ ಕ್ರಮ ; ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ; ಮಲಗುವ ಕ್ರಮ - ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರಿಚಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

- ಧೃತಗತಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಆಂಗಿಕ ಚಲನೆಗಳು.
- ಚಲನೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಸಂಚಾರವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಕಪ್ಪೆ, ಕುದುರೆ, ನಾಯಿ, ದನ, ಉರಗ, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಬೆಕ್ಕು ಇವುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದ, ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ-ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಸಹಜವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ - ಊಡುವುದು - ಹಾರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಏರಿಳಿತ ಗಮನಿಸುವುದು. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು - ಮೇಲೆ ಬರುವುದು, ಒಳ ಬರುವ - ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಧ್ಯಾನ - ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು - ನೀಲಿ ಆಕಾಶದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಮೋಡ ; ಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವ ತೇಲುವ ವಸ್ತುಗಳು ; ಪ್ರಾಣಿ - ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕೂಗು ; ಗಡಿಯಾರದ ಟಿಕ್-ಟಿಕ್ ಶಬ್ದ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಧನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಚಿಂತನೆಗಳು - ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಹಿರಿಯರು, ಗುರುಗಳು, ಅತಿಥಿಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಗೌರವ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಭಾರದ ವಿಶೇಷ "ಶಕ್ತಿ" ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ; ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ; ಇತರರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ; ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನೇಹ ಭಾವನೆ ; ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು ; ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳೊಡನೆ ನಯವಿನಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು. ರಾಮ, ಕೃಷ್ಣರ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಥೆಗಳು ಪಂಚತಂತ್ರದ ಕಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವುದು. ನಾಡಗೀತೆ, ದೇಶಭಕ್ತಿಗೀತೆ, ಲಾವಣಿಗಳು, ಜಾನಪದ ಗೀತೆಗಳು, ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳು - ಇತ್ಯಾದಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅಭಿನಯ. ದಿನಚರಿ - ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ - ಕರದರ್ಶನ - ಶ್ಲೋಕ ;

ಭೂತಾಯಿಗೆ ನಮನ - ಶ್ಲೋಕ ; ಶೌಚಕ್ರಿಯೆ ; ದೇವರಿಗೆ ವಂದಿಸುವುದು ; ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವ ; ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ; ಶಾಲಾ ಅಭ್ಯಾಸ - ಚಿಂತನೆ ; ಸರಿಯಾದ ಉಡುಗೆ - ತೊಡುಗೆ ; ಪುಸ್ತಕ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು - ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ; ಮನಸ್ಸಿಗೆ - ಬೇಸರ, ಕೋಪ, ದುಃಖ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಪರಿಹರಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ; ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ-

3ನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ :-

1 ಮತ್ತು 2ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಅಂಶಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಕೊಡಬೇಕು. ಈ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು 7 - 8ರ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಾಯದವರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗುಣಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೂಡಿಬರಲು ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. (ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು - ಭಾವನೆ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದೆ.)

ಪಠ್ಯಬಿಂದುಗಳು :-

ನಮ್ಮ ಶರೀರ - ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯುವುದು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು - ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ - ಇವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ.

ಆಹಾರ - ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿಧಾನಗಳು : ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ವಿಧಾನ ; ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಗಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳ ಪರಿಚಯ ಉಪಯೋಗ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ. ಆಹಾರದ ಶುಚಿತ್ವ - ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮ - ಆಹಾರ - ಆರೋಗ್ಯಗಳ ಅವಲಂಬನೆ. ಕಾಂಡಿಮೆಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀದಿ-ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯಸಮಸ್ಯೆಗಳು ; ಅತಿಯಾಗಿ ಸಾರ್ಚ್ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಸಿಹಿ ಬಳಸಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳು, ಚಾಕಲೇಟು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಆಸನ-ವ್ಯಾಯಾಮ-ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ - ಆಂಗಿಕ ಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಯಾಮ. ನಿಲ್ಲುವ - ಕೂರುವ - ಓದುವ - ಬರೆಯುವ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳ ಪರಿಚಯ.

ತಾಡಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಪರ್ವತಾಸನ, ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಶವಾಸನಗಳ ಪರಿಚಯ - ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸ.

(1) ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ, (2) ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು (3) ಚಲಿಸಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. (4) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 2-3 ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯ ತಿಳಿಸುವುದು. (5) ಚಲನೆಯಿಂದ ಆಯಾ ಭಾಗದ ಆಯಾಸ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೂಗಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಬಿಸಿಯಾದ - ಕಲ್ಮಶ ಉಸಿರು ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ತಂಪಾದ ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಉಸಿರಿನ ಚಲನೆ ನಿಂತುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಗಮನಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಆಕೃತಿ (ವೃತ್ತ, ಚೌಕ, ಮೆಟ್ಟಲು ಏರಿ - ಇಳಿಯುವುದು)ಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರೀಕರಣ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸುವುದು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾಳಿಚೀಲಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ನಿಂತು ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ - ನಾಸಿಕಮುದ್ರೆ - ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಧ್ಯಾನ - ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

ಧನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಚಿಂತನ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ :-

ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು. ಹೂವಿನ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಿಡಗಳಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ-ನೀರು ಹಾಕುವುದು. ಬಾಳೆ, ತೆಂಗು, ತರಕಾರಿ ಗಿಡಗಳ ಆರೈಕೆ. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು - ದನ, ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿಗಳ ಪಾಲನೆ. ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ದಿನಚರಿಯ ಪರಿಪಾಲನೆ.

ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನ ವಿಧಾನ - ಮಹಾಪುರುಷರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ, ಭಜನೆ, ದೇವರ ಪೂಜೆ, ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು. ಹಿರಿಯರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು.

ಕೋಪ-ದುಃಖ-ಸಂತೋಷ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆದರ್ಶಗೊಳಿಸುವ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ, ಕೈಕೆಸರಾದರೆ ಬಾಯಿಗೆ ಮೊಸರು ; ದೇವರ ಭಯವೇ ಜ್ಞಾನದ ಆರಂಭ ; ಇಂದು-ನಾಳೆ ಎನ್ನದೇ ಕಲಿತವನೇ ಜಾಣ.

ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ

5ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ 10ನೇ ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೌಮಾರ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ಕುತೂಹಲ - ಚಟುವಟಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದಿರುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಜಾಗೃತವಿರುತ್ತದೆ. ಜತೆ-ಜತೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಸಂಧಿಗೃಹತೆಯೂ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಕರಣೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಿರಬೇಕು.

ಯೋಗ ಪಠ್ಯಬಿಂದುಗಳು :

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ : ಶರೀರದ ಒಳಭಾಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳ ಪರಿಚಯ, ಆಹಾರ, ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಅವುಗಳ ಕೆಲಸ.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ, ಹಲ್ಲು, ಜೊಲ್ಲುರಸ-ಗಳ ಕೆಲಸ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಚಲನೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪಚನೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕ್ರಮಸರಿಯಿಲ್ಲದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅಂಗಗಳು ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕೆಲಸ.

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ಲಷ್ಟವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಜಲಸೇವನೆ ; ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಲಯ ಬದ್ಧವಾದ ನಡಿಗೆ.

ಆಸನ - ವ್ಯಾಯಾಮ :

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸವು - ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಕಂಪ್ಯೂಟರು ಮುಂತಾದ ಕಲಿಕೆಯಂತೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆದಂತಲ್ಲ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪಾದ, ಮಂಡಿ, ಸೊಂಟ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಿಯಮಿತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಸನಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಟಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಹೊಟ್ಟೆ - ಬೆನ್ನಿನ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಪರಿಚಯ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :- ಸುಖ-ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೆ.

ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ - ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ

ಚಂದ್ರಭೇದನ - ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ನಾಡಿಶೋಧನ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಧ್ಯಾನ - ಶರೀರದ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸುವುದು.

ಶರೀರದ ಹೊರಗಿನ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಗಳ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣ :-

ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು, ಗುರು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವ, ದಿನಚರಿ ಹೊಂದಿದವರೊಂದಿಗೆ ಮೈತ್ರಿ. ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳು-ಪ್ರಕೃತಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ವಿಧಾನದ ಅನುಸರಣೆ, ದೇವರಪೂಜೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಿಂತನ ನಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದ ಸೇವೆ.

ಐದನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ :-

ಎಂಟರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡನೇ ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗ ಪಠ್ಯಬಿಂದುಗಳನ್ನು (i) ಏಕೆ? (ii) ಹೇಗೆ? (iii) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೇನು? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು.

ಯೋಗ ಪಠ್ಯಬಿಂದುಗಳು.

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ :- ಆಹಾರ - ಆರೋಗ್ಯ -

ರುಂಡ-ಮುಂಡ-ಕೈಕಾಲುಗಳು ದೇಹದ ಮುಖ್ಯಭಾಗಗಳು. ಇವುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕೆಲಸ ಅತ್ಯಂತ ಸೋಜಿಗದ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಅಥವಾ ದೈವ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿದೆ. ಈ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ -

(i) ಅಸ್ಥಿವ್ಯೂಹ. (ii) ಸ್ನಾಯುಬಂಧ (iii) ನರಮಂಡಲ - ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸುತ್ತವೆ.

(iv) ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ (v) ರಕ್ತಪರಿಚಲನ ಮಂಡಳಿ - ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. (vi) ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ (vii) ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಮೂಹ - ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ.

ಆಹಾರದಿಂದ ಬೇಕಾದ “ಇಂಧನ” ಪೂರೈಕೆಯಾದರೆ ಚೈತನ್ಯ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲು ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೇರಿದ “ಪ್ರಾಣವಾಯು” ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು ; ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಕೆಲಸ ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ; ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಆಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ : ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಆಸನಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ :- ಗರ್ಭಾಷ್ಟಮ - ಏಳು ಮತ್ತು ಎಂಟನೇ ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಆಗ ಪಿಟ್ಟುಟಿಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಡಿಲವಾಗಿ - ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಮೇಲೆ ಹಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿರೇಕ ವರ್ತನೆ ತೋರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ವಿಕಾಸ ನಿಂತುಹೋಗಬಹುದು. (ವಿವರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒದಗಿಸಿದೆ.)

ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು (i) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, (ii) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, (iii) ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆ (iv) ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ - ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ನಿಯಮದಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೇರಿಸಬಹುದಾದ ಇತರ ಆಸನಗಳು -

ತಾಡಾಸನ ; ವೃಕ್ಷಾಸನ ; ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ ; ವಿರಭದ್ರಾಸನ ; ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ ; ಏಕಪಾದಾ ಜಾಹ್ನು ಶಿರ್ಷಾಸನ ; ಉಪವಿಷ್ಟಕೋಣಾಸನ ; ಶವಾಸನ ; ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ ; ಮಕರಾಸನ; ಭುಜಂಗಾಸನ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ; ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ ; ಚಂದ್ರ ಭೇದನ ; ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ ; ನಾಡಿಶೋಧನ ಪಾಣಾಯಾಮಗಳ ನಿಯಮಿತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ.

ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ - ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಸಾಧ್ಯ.

ಧ್ಯಾನ : ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಜೋಡಣೆ.

ಮೌಲ್ಯಗಳ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ :-

ಪತಂಜಲೀ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮನನ.

ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.

ಈ ಪ್ರಾಯವು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಪ್ಲವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ವಯಸ್ಸು, ಸರಿಯಾದ ಜೀವನಕ್ರಮ ರೂಪಿತವಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇದೇ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ. ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವು ಭಾವನೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ - ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ :

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಶರೀರ-ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳು - ಅವಯವಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಶ, ಜೀವಕೋಶ, ಜೀವಕೋಶದ ಘಟಕಗಳು - DNA ; RNA - ಹೀಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಭಾರತೀಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ನಚೀಕೇತನ ಕಥೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮೂಲಚೇತನವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ - ಇದನ್ನು “ಆತ್ಮ” ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬುದ್ಧಿ ಅತ್ಮ ವಿಕಾಸದ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಶರೀರದ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯ ಜತೆ-ಜತೆಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪಳಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಜೀವನ ಕ್ರಮವೆಲ್ಲವೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೂ ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನೇ ಪುನರಾವೃತ್ತಿಸುವುದು ಸ್ವಭಾವ ಆದರೆ ಹುಚ್ಚು ಕುದುರೆಯಂತೆ - ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಮೂಗು, ಸರ್ಶ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯವು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದು. ಇವನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ - ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸವೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದೆ. ಆಹಾರವು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಅದುದರಿಂದ ಯೋಗವು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು.

- ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

- ಶರೀರದ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.

ಆಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ :

ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮ) (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು) ಪ್ರಾಯವಾದಂತೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳು ಸೇರುತ್ತಾ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುವುದು.

ಸಂದುಗಳಿಗೆ - ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವಾದಾಗ ಕೊಬ್ಬು ದಹನಗೊಂಡು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ರಕ್ತಸಂಚಾರವಾಗಲು ಈ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು.

1) ಪಾದಚಾಲನೆ, 2) ಜಾಹ್ನು ಕ್ರಿಯೆ, 3) ಅರ್ಥಕಟಿ ಚಕ್ರಕ್ರಿಯೆ, 4) ಕಚಿಚಕ್ರ ಕ್ರಿಯೆ, 5) ಹಸ್ತವರ್ತುಲ ಕ್ರಿಯೆ, 6) ಮೇರು ವಕ್ರಕ್ರಿಯೆ, 7) ಗ್ರೀವ ಚಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ - ಇವುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

ಆಸನಗಳು - ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಉಷ್ಣಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ, ಉತ್ತಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಮೇರುದಂಡಾಸನ, ಶೀರ್ಷಬದ್ಧ ಹಸ್ತಮೇರು ದಂಡಾಸನ, ಶಲಾಭಾಸನ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :-

ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲ್ಮಶ ಉಸಿರು ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಒಳಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಲ್ಮಶ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಹಾಯಕ.

1) ಯೋಗ ನಮಸ್ಕಾರ (ಭೂನಮನಾಸನ), 2) ಮಂಡೂಕಾಸನ, 3) ಓಂಕಾರ ಸಹಿತ ಯೋಗನಮಸ್ಕಾರ.

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಶೀತಕಾರಿ, ಶೀತಳೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಧನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ :-

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೂ ಮೂಲಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನಗಳಾದ ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿವೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಯಮದ ಪಂಚಮೌಲ್ಯಗಳು - ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪನ್ನಗೊಳಿಸುವ ನಿಯಮದ ಪಂಚಮೌಲ್ಯಗಳು - ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಃ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಇದರಂತೆ ಜೀವನ.

ಏಳನೇ ತರಗತಿಯ ಯೋಗ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ

ಹದಿಹರೆಯದ ಈ ಪ್ರಾಯವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾಲ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು - ಭಾವನೆ, ಬುದ್ಧಿಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗಲು ಯೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ - ಆಹಾರ - ಆರೋಗ್ಯ :-

ವಿವಿಧ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪರಿಚಯ. ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ, ಅನುತಂತ್ರ ನರಮಂಡಲ, ಲಿಂಫಾಟಿಕ್ ಪರಿಚಲನೆ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ. ಇವುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವಂತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಇವುಗಳ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ದುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆಹಾರವು ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು - ಇತ್ಯಾದಿ ಅಧ್ಯಯನ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳು :

ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು :

ಪಾದ, ಮಂಡಿ, ಕಟಿ, ತೋಳು, ಮೇರುದಂಡ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಚಲನೆಗಳು.

ಆಸನಗಳು :

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ : (i) ವ್ಯಾಯಾಮರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ii) ಸಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (iii) ಯೋಗರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಪದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸ, ಶವಾಸನ - ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡು ಜತೆ-ಜತೆಗೆ ಅರಿವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳಾದ - ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ ವಲಯಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು.

ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ ; ಪಾದೋತ್ಥಾನ - ವಿಪರೀತ ಕರಣಿ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ - ಚಕ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಮಕರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಶಲಭಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ. ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಉಷ್ಣಾಸನ, ಪರ್ವತಾಸನ, ಯೋಗಮುದ್ರಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ಥಾನಾಸನ, ಪೂರ್ವೋತ್ಥಾನಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ, ಗೋಮುಖಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಸಿಂಹಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಶೌಚಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು.
- ಊಟದ ಬಳಿಕ 4-5ಗಂಟೆ ವಿರಾಮ ಕೊಡಬೇಕು.

- ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

- ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಜಮಖಾನ ಹಾಕಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವಾಗ - (i) ನಿಧಾನವಾಗಿ - (ii) ಮಾಡುವ ಚಲನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿರಬೇಕು. (iii) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸುವುದು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದ ನಂತರವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :- ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ, ಚಂದ್ರಭೇದನ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಸೂರ್ಯಭೇದನ, ನಾಡಿಶೋಧನ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಕ್ರಿಯೆ. ನಾದಾನುಸಂಧಾನ ಸಹಿತ ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ -

(i) ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ. (ii) ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು (iii) ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು; ಅಲ್ಲದೇ ಇವುಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ : ಪ್ರಾಣಾನುಸಂಧಾನ, ಹೃದಯಾನುಸಂಧಾನ, ನಾದಾನುಸಂಧಾನ, ಗಡಿಯಾರದ ಟಿಕ್-ಟಿಕ್ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತನಕ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು - ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲ-

ಧನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಚಿಂತನ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣ :-

ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ಹುತಾತ್ಮರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ; ಶಿವಾಜಿ, ಹಕ್ಕ-ಬುಕ್ಕ - ಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಮುಂತಾದವರು ತೀರಾಪ್ರತಿಕೂಲ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದ ರಾಜಕೀಯ ಗುರುಗಳ ಜೀವನ; ಪ್ರಚಲಿತ ಇತಿಹಾಸದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಘನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಮಹನೀಯರ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳು - ಯುವಕ - ಯುವತಿಯರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. (ವಿವರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪರಿಶಿಷ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದೆ.) ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಹದಿಹರೆಯದ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಕೋಣ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ :

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇ ಪುನಃ ಮಾಡುವಾಗ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳಾದ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಇವುಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಚಾಲನೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ತದ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ - ಇದರ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ

ಸಾಧನೆ ತಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಗಳಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಭಂಗವಾಗದಂತೆ ನೋಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕ; ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯ ಯೋಗ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಭಾವನೆಗಳ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೋಧ, ಭಯ, ಹತಾಶೆ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ದೈರ್ಯ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿವೆ.

ಇವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ :- (i) ಎಡ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಬಲಮಿದುಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪರಸ್ಪರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

(ii) ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದ ಎರಡು ನರಚೋದಕಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು.

(iii) ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು.

ಯೋಗವು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ - ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ :-

ಆಹಾರ - ವ್ಯಾಯಾಮ - ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಪುನರ್ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಸನಗಳು :-

ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು -

- 1) ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಓಟ, 2) ಪಾದವರ್ತುಲ ಕ್ರಿಯೆ, 3) ಜಾಹ್ನು ಕ್ರಿಯೆ, 4) ಕತಿ ಚಕ್ರ ಕ್ರಿಯೆ, 5) ಹಸ್ತ ವರ್ತುಲ ಕ್ರಿಯೆ, 6) ಮೇರು ವಕ್ರ ಕ್ರಿಯೆ 7) ಪಾರ್ಶ್ವ ಕಟಿಚಕ್ರ ಕ್ರಿಯೆ, 8) ಗ್ರೀವ ಚಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ - ಕನಿಷ್ಠ 6

ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು -

- 1) ಶವಾಸನ, 2) ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ, 3) ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಚಕ್ರ.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು -

1) ಮಕರಾಸನ, 2) ಭುಜಂಗಾಸನ, 3) ಧನುರಾಸನ, 4) ಶಲಭಾಸನ, 5) ಶಶಾಂಕಾಸನ.

ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು -

1) ವಜ್ರಾಸನ, 2) ಉಷ್ಣಾಸನ, 3) ಪರ್ವತಾಸನ, 4) ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ, 5) ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, 6) ಪೂರ್ವೋತ್ತಾನಾಸನ, 7) ವಕ್ರಾಸನ, 8) ಗೋಮುಖಾಸನ, 9) ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, 10) ಪದ್ಮಾಸನ, 11) ಸಿಂಹಾಸನ.

ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು -

1) ತಾಡಾಸನ, 2) ತಾಡಸ್ಥಿತಿ, 3) ವೃಕ್ಷಾಸನ, 4) ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, 5) ಪಾರ್ಶ್ವ ಕೋಣಾಸನ, 6) ವೀರಭದ್ರಾಸನ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :-

ಯೋಗ ನಮಸ್ಕಾರ, ಸುಪ್ತಮಂಡೂಕಾಸನ, ಒಂಕಾರ ಸಹಿತ ಯೋಗ ನಮಸ್ಕಾರ, ಭಸ್ಮಿಕಾ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಧ್ಯಾನ :- ವಿವಿಧ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ವಿಧಾನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾನುಸಂಧಾನ, ಹೃದಯಾನುಸಂಧಾನ, ನಾದಾನುಸಂಧಾನ.

ತ್ರಾಟಕಗಳು

ಯೋಗದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ.

ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ.

ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಯೋಗ ಸಂಬಂಧಿ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ.

9ನೇ ತರಗತಿಯ ಯೋಗ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ

ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನವು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಭಾರತ ನೀಡಿದ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲೀ ಮಹಾಮುನಿಗಳು ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ-ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ತನ್ನ ಋತಂಬರ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೂತ್ರಗಳ ಅಮೋಘ ರತ್ನಗಳಂತಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಳವಾದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಹಜವಾದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಈ ಸೂತ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾಜಯೋಗದ ಎಂಟು ಸೋಪಾನಗಳಂತೆ ಯಮ-ನಿಯಮ.... ಸಮಾಧಿಗಳು ಸಂಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅಧ್ಯಯನ ಒಂದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಸರತ್ತಾಗಿದರೆ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಒಬ್ಬವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಾಜದ ಘಟಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಅಂತಿಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಪಂಡಿತರು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಇದು ಕೇವಲ ಪಾರ ಲೌಕಿಕ ಚಿಂತನವಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ತಾನು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಅನನ್ಯ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು. ಸಮಾಧಿ ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಲೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ “ಯೋಗ : ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ” ಎಂದಿರುವುದು. ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ವೃಥಾ ಕಾಲಹರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಬದಲಾಗಿ ಇದು ತಾನು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಶ್ರಮದಿಂದ ಗರಿಷ್ಠಲಾಭ ಗಳಿಸುವ ಏಕೈಕ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿದೆ; ದೈನಂದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಇಂಥ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಮನನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶಾರೀರಿಕ ಜ್ಞಾನ - ಆಹಾರ - ಆರೋಗ್ಯ :-

ವಿಶ್ವದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ವಿಕಾಸವು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ರಹಸ್ಯ ತಿಳಿಯಲು ಇಂಥಾ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಒಂದು ವಿಶ್ವಕಂಪ್ಯೂಟರ್ (Cosmic Computer) ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವೂ (ವೇದ) ಅಡಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೀಲಿಕೆ (Key) ಇದ್ದಂತೆ. ಮಿದುಳಿನ ಒಂದೊಂದು ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಸಿದಾಗ ಹೊಸ-ಹೊಸ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳೂ ಹೀಗೆ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನಗಳಾದ “ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ”ಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಹಾರವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ - ಆಂತರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೆರಳಿಸುವ - ಜಡಗೊಳಿಸುವ ರಾಜಸ-ತಾಮಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ವಿಶಾಲವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಸೇರುವ ಎಲ್ಲಾ “ಪ್ರಚೋದನೆ”ಗಳೂ ಆಹಾರವೇ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಬಳಸಲು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಜ್ಞಾನವೇ ಯೋಗ. ಇದರ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನಗಳಾದ “ಯಮ-ನಿಯಮ”ಗಳ ಕಾಯಾ-ವಾಚಾ-ಮನಸಾ ಅನುಷ್ಠಾನ ಜೀವನದ ವಿಧಾನವಾಗಬೇಕು.

ಆಸನಗಳು : ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ - ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಪ್ತ ವಜ್ರಾಸನ ; ವಿರಾಸನ ; ಸುಪ್ತವಿರಾಸನ ; ಚಕ್ರಾಸನ ; ಮರ್ಕಟಾಸನ ; ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ ; ಮರೀಚಾಸನ ; ನೌಕಾಸನ ; ಉತ್ಕಟಾಸನ ; ಚತುಸ್ಪಾದಾಸನ ; ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ - ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕುಂಭಕದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಅಂತಃ

ಕುಂಭಕ-ರೇಚಕ-ಶೂನ್ಯಕ-ಹೀಗೆ 4 ಹಂತಗಳಿವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ 1:1:1:1ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

- ತ್ರಾಟಕಗಳು, ಭ್ರಾಮರೀ, ಸದಂತ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ : ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ; ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಹಿತಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ “ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್” ಎಂದರೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದು “ಧೀ” ಶಕ್ತಿ. ಇದನ್ನು ಯುನಿವರ್ಸಲ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಗಳ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ :

ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಮನಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಭಾರತದ ಯೋಗ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿದೆ. ನಾವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ದೋಷಪೂರಿತ ಅಂಶಗಳನ್ನೇ “ಆದರ್ಶ”ವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ದುರಂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ “ಸಚ್ಚಂದ” ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ತರಬಹುದಾದ ದುರಂತವನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಯೋಗ ಒಂದೇ ಇಂದು ಯುವಜನತೆಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಬಹುದಾದ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಿದೆ.

- ಷಟ್ ಕರ್ಮಗಳು (Yogic Kriyas)

10ನೇತ ರಗತಿಯ ಯೋಗ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.

ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ತನಕದ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಭಾವೀ ಜೀವನದ ತಳಹದಿಕೂಡಾ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಅಂಶಗಳೇ ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳು ಈ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪನ್ನಗೊಳಿಸಲು ಯೋಗವು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಒಂದು ಅಂಶವಾದರೆ - ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಂಪನ್ನಗೊಳಿಸುವುದು ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ. ಕೇವಲ ಹಣಗಳಿಸಿ ವಿಲಾಸಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋಗುವ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದೇ ಇಂದಿನ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯಾಗಿ ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ದುರ್ದೈವ. ಇಂಥಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಿಂದ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲಾ ಹಂತದ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಒಂದು ವಿಷಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳ ಮೇಲೆ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಶರೀರ-ಆಹಾರ-ಆರೋಗ್ಯ :-

- 1) ಯೋಗವು ರೋಗವು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (Resistance Power) ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು-ರಕ್ತದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ.
- 2) ಹಾಗೆಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಅನ್ವಯಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮಿದುಳನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಪ್ರಕಾಶದ ಆಕರವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಇದರ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಪಶದ ಮುಸುಕು ಕವಿದಾಗ ತನ್ನ ಪ್ರಕಾಶ ಚೆಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ನಿರಂತರ ಕಶ್ಚಲ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಕೇಂದ್ರಗಳ ಕಶ್ಚಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ - (i) ಶುದ್ಧವಾದ ಪ್ರದೂಷಣ ರಹಿತವಾದ ಆಹಾರ, ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

(ii) ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಕಾದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂರು ದೋಷಗಳಿವೆ.

(i) ಒಳಸೇರುವ ಶ್ವಾಸ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

(ii) ಎದೆಗೂಡಿನ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಸಂಕೋಚ ಕಾರ್ಯವು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿಯೂ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ಉಸಿರು ಮಿಶ್ರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

(iii) ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಮೂರು ದೋಷಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು, ಆಲಸ್ಯ, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಭಾವಾವೇಷಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಯೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ

ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಆಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು :-

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಆಸನಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದನೀಡುವುವು ಶರೀರದ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುವು. ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೂ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುವು.

ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ; ಶರ್ಭಾಸನ ; ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ ; ಗರ್ಭಪಿಂಡಾಸನ ; ಗರುಡಾಸನ ; ಪರಿಪೂಸನ ; ಬಕಾಸನ ; ಹಂಸಾಸನ ; ಮಯೂರಾಸನಗಳು ಈ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಯೋಗ್ಯ ವಿದ್ಯೆಯ ಧ್ಯೇಯವನ್ನೇ ಬಡುಮೇಲು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಯೋಗವು ಸಮಸ್ತ ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ತರುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದೆ.

ಆದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಾಟ, ವೈಶಮ್ಯ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ ; ಪ್ರಕೃಬ್ಧತೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :

ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧನೆಗೆ “ದೀರ್ಘಕಾಲ-ನೈರಂತರ್ಯ-ಸತ್ಕಾರಾಸೆವಿತೋ ದೃಢ ಭೂಮಿ.” ಎಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವೀಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ತ್ರಾಟಕಗಳು ಧ್ಯಾನ : ಸಮಪ್ರಮಾಣ, ಸಮವೇಗ ಮತ್ತು ಸಮ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪೂರಕ-ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ 10 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ನಿರ್ಭಾವ-ನಿಯೋಚನಾ ಸ್ಥಿತಿ - ಭಾವಾತಿತ ಸ್ಥಿತಿ - ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯ. (ಷಟ್ ಕರ್ಮಗಳು)

ಕಲಿಕೆಯ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ :-

ಕಲಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಅದ್ಭುತ ದೈವ ನಿರ್ಮಿತ ಯಂತ್ರವಿದ್ದಂತಿದೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯಭಾರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ, ನರ್ವಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಮೂಹ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯತೆ ಇರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ವರ್ತನೆಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು :

ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರತಿ ದಿನ 6 ಲೀಟರ್ (1.5 ಲೀಟರ್) ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಮಾತ್ರ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಶುಲ್ಕದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೇ ಖಂಡಿತಾ ಈ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

- 1) ಎನಿಮಿಯಾ (ರಕ್ತಹೀನತೆ)
- 2) ಸಂದು ಸ್ನಾಯುವಿನ ನೋವು, ಸೆಳೆತ
- 3) ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹೊಡೆತ
- 4) ಬೊಜ್ಜು
- 5) ಅಥೈಟಿಸ್
- 6) ಸೈನಸೈಟೀಸ್
- 7) ಟಿಪಿಕಾರ್ಡಿಯಾ (ಹೃದಯ ರೋಗ)
- 8) ತಲೆಸುತ್ತುವುದು
- 9) ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು
- 10) ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- 11) ಅಸ್ತಮ
- 12) ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಷಯ
- 13) ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಷಯ
- 14) ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ (ಮಿದುಳು ಜ್ವರ)
- 15) ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು
- 16) ಎಸಿಡಿಟಿ (ಎದೆಉರಿ)
- 17) ರಕ್ತ ಮಾಂಸ ಅತಿಸಾರ (ಬೇದಿ)
- 18) ಗೇಸ್ಟ್ರೋಎಂಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್ (ಅತಿಸಾರ)
- 19) ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- 20) ರೆಕ್ಟಲ್ ಪೆಯೋಡೆಪ್ಸಿ (ಮಾಲಾಶಯದ ತೊಂದರೆ)
- 21) ಮಲಬದ್ಧತೆ
- 22) ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಬಿಟಿಸ್)
- 23) ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು
- 24) ಕಣ್ಣು ಕೋಳಿ
- 25) ಮುಟ್ಟು ದೋಶ (ಖುತುಚಕ್ರದ ದೋಶ)
- 26) ಸ್ಥನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- 27) ಲಿರಿಂಗಿಟಿಸ್
- 28) ತಲೆನೋವು - ಒತ್ತಲೆ ಶೂಲೆ
- 29) ಮೂತ್ರನಾಳ, ಗರ್ಭನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಸೋಂಕುಗಳು.

ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನ :

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು “ಉಷ್ಣಪಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

- 1) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವ ಮೊದಲು 6 ಲೋಟ (1.5 ಲೀ) ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದು.
- 2) ನೀರು ಕುಡಿಯುವ 1 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು 1 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ದ್ರವ ಇಲ್ಲದೇ ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.
- 3) ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಯಾವುದೇ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಿರಬಾರದು.
- 4) ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- 5) ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವ ತನಕ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ 1-1 1/2 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
- 6) ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು 2-2-2 ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯಬಹುದು.
- 7) ಮೊದ-ಮೊದಲು ಆಗಾಗ ಮೂತ್ರ ಶಂಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲೂ ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿರುವುದು ಸೂಚಿತವಾಗಿದೆ.

- 1) ಮಲಬದ್ಧತೆ - 1 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ
- 2) ಎಸಿಡಿಟಿ - 2-5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ
- 3) ಬಿ.ಪಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ - 4 - 5 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ :

ಅರ್ಥೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 3 ಬಾರಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಜೆ ಊಟಕ್ಕೆ 1 ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಒಂದು ವಾರದ ಆ ನಂತರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 2 ಬಾರಿ.

ಕುಡಿದ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

- 1) ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ (ಟಾಕ್ಸಿನ್) ಹೊರ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹ ಶುದ್ಧವಾಗೊಳ್ಳುವುದು.

- 2) ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಮತ್ತು ಮಲಾಶಯಗಳ ಕೆಲಸದ ಗುಣ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊಸ - ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ (ಹೆಮಟೋಪೆಸಿಸ್) ಶರೀರದ ಒಳ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- 3) ಎಲ್ಲ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ರಕ್ತ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಚಲ ಹೊರ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಆಹಾರದಿಂದ ದೊರೆತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಒಳಕವಚವಾದ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಹೊದಿಕೆ ಇದನ್ನು ರಕ್ತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.

ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಶರೀರ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ

- 1) ದೋಷಪೂರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಅಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಉಳಿಯುವ ಕಶ್ಚಲ ರೋಗಮೂಲವಾಗಿದೆ.
- 2) ಅಸಮರ್ಪಕ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮದಿಂದ
 - ಅ) ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ.
 - ಆ) ಉಸಿರಾಟ ಲಯಬದ್ಧವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- 3) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ದ್ರವ, ಅನಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಮಾರೂಪದ ಕಶ್ಚಲಗಳು ವಿವಿಧ ಶರೀರ ವ್ಯೂಹಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- 4) ಮನಸ್ಸು - ದೇಹ ಒಂದೇ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾರೂಪ (ಸಬ್ ಎಟೊವಿಕ್) ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೂಪದ ಕಶ್ಚಲಗಳು ಸೇರಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಬಹುದು.
- 5) ಮಾನಸಿಕ ಚಂಚಲತೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸುಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಪರಿಹಾರಗಳು :

ಉಷ್ಣಪಾನ - ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ : 1.5 ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ತಣ್ಣೀರಿನ್ನು ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿದು ಸುಮಾರು 2-3 ಕಿ.ಮೀ. ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸ್ವೇದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ 15-20 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 2 ಲೀಟರ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಒಮ್ಮೆಗೇಕು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಕಶ್ಚಲ ತಕ್ಷಣ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಲವಲವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರಚನೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 330,00,00,000 ಅಲ್ವಿಯಾಲುಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉಸಿರಿಗೆ ರುಮಾರು 0.75ಲೀ ಗಾಳಿ ಒಳಸೇರುವ ಅನುಕೂಲತೆಯಿದೆ. ಒಂದು ಉಸಿರು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೇರುವಾಗ ಸುಮಾರು ಒಂದು 'ಕ್ವಾರ್ಟರ್' ರಕ್ತ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ 5 ಟ್ರಿಲಿಯ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕೆಂಪುಕಣದಲ್ಲಿ 280 ಮಿಲಿಯ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇದ್ದು ಪ್ರತಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ 8 ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿನ ಪರಮಾಣು ಹೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಉಸಿರು $5 \times 10^{12} \times 28 \times 10^6 \times 8$ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿನ ಪರಮಾಣು ಹೊಂದಿದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಸಮರ್ಪಕ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮದಿಂದ

☞ ಒಂದು ಉಸಿರಿಗೆ ಕೇವಲ 0.75 ಮಿ.ಲಿ. ಗಾಳಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

☞ ಉಲ್ಟಾಸ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಉಸಿರು ಒಳಹೋಗುವ ಮೊದಲೇ ನಿಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಒಳಸೇರದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

☞ ಉಸಿರಾಟ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿರದಿರುವುದರಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಈ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬೇಕು. ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲಯಬದ್ಧ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎದೆಗೂಡು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಕಾಸ ಸಂಕೋಚ ಶೀಲತೆ ಹೊಂದಬೇಕು.

ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆ, ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತೆ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲ, ನರಮಂಡಲದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಶುದ್ಧಗೊಂಡು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಲಭಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪ್ರಣೀತ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಸೋಪಾನಗಳು.

- 1) ಯಮ - ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಆಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ
- 2) ನಿಯಮ : ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಃ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿದಾನ
- 3) ಆಸನ
- 4) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
- 5) ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ
- 6) ಧಾರಣ
- 7) ಧ್ಯಾನ

8) ಸಮಾಧಿ

ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಗಳ ಪಾತ್ರ :-

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಗುಣ, ಶೀಲ, ಸ್ವಭಾವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಗಳು ವಹಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (ಋಷಿಗಳು) ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

1. “ಎಡ್ರಿನಲ್” ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದಾಗ - ಭಯ, ದುಗುಡ, ಮುಂಗೋಪ, ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಕಂಡುಬರುವುದು.
2. “ಥೈಮಸ್” ಗ್ರಂಥಿಯ ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವನೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಪರತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.
3. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲರುವ “ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ” ಗ್ರಂಥಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಾಗ ಕ್ರೋರ್ಯ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಉದ್ದೀಪನವಾಗಲು ಇದೇ ಕಾರಣ.
4. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಗ್ರಂಥಿಯಾದ “ಪೀನಿಯಲ್” ಗ್ರಂಥಿ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ ಎರಡರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ 7-8ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ “ಮನೋ ವಿಕಾರ”ಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ “ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ” ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಮಿದುಳಿನ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಿಸಲು.

✓ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (ಪರಿಶಿಷ್ಟ ನೋಡಿ)

✓ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಪರಿಶಿಷ್ಟ ನೋಡಿ)

✓ ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು

✓ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ (ತಮಗೆ ಯುಕ್ತವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದ ಸಮಷ್ಟಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಕಂದ ಪದ್ಯಗಳು)

ಇವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು “ನಾದಾನು ಸಂಧಾನ ಸಹಿತ ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ” ಸಹಾಯಕ. (ಪರಿಶಿಷ್ಟ ನೋಡಿ).

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 7-8ನೇ ವಯಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ “ಸಂದಿಗ್ಧ” ಹಾಗೂ ದೂರಗಾಮಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ (magical) ಪ್ರಾಯ. ಈ ಪ್ರಾಯವು - (ಬಿಹಾರ ಸ್ಕೂಲ್ ಯೋಗ - ಇಲ್ಲಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ)

✓ ಮಗುವು ಶೈಶವದಿಂದ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರವೇಶದ್ದಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಶಾರೀರಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವ ಹೊಸ ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿದೆ.

- ✓ ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ತಾಂತ್ರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಡಿಪಾಯ ಕಲ್ಪಿಸುವ “ಅಮೂರ್ತ” ಅಂಶಗಳನ್ನು ತರ್ಕಿಸುವ ಮತ್ತು ಹೊಸ “ಪರಿಕಲ್ಪನೆ” (Concept) ಮತ್ತು “ಅಭಿಪ್ರಾಯ”ಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉದಯಿಸುವ ಕಾಲವಾಗಿದೆ.
- ✓ ಇಲ್ಲಿಯತನಕ ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕ ವಿಹಾರಿಯಾಗಿರುವ ಮಗುವು ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ✓ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾಳಿ ಚೀಲಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ನಿಂತು, “ಗಾತ್ರ” ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಇದು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕ.
- ✓ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು “ಕಾರ್ಯ ತಂತ್ರ” ಮತ್ತು “ಬೆಳವಣಿಗೆ” ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ✓ ಹೃದಯದ ತಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿದ್ದ ಲಿಂಫ್ ಕೋಶಗಳು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಆಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ, ಸಂಧಿವಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಂಥಾ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.
- ✓ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆತಂಕಕಾರಿಯಾದ “ತಾನು” ಮತ್ತು “ಇತರರು” ಎಂಬ ಗೋಡೆ ರೂಪುಗೊಂಡು “ಅಹಂಕಾರ” (ego) (ಗರ್ವ ಅಲ್ಲ) ಮೊಳೆತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದೂ ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ.

ಮಿದುಳಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ “ಪೀನಿಯಲ್” ಗ್ರಂಥಿಯು ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ತನ್ನ ಕ್ಷಮತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ - ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ “ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಸರಣಿ” ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದು.

ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

(ಬಿಹಾರ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಯೋಗ ಇಲ್ಲಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ)

- ✓ ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಅದು ಪ್ರಬಲವಾದ ತನ್ನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ✓ “ಅಪ್ರಾಪ್ತ” ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ತತ್ಸಂಬಂಧಿತ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.
- ✓ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ - ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ವಿಪ್ಲವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ✓ ಬಾಲ್ಯಸಹಜವಾದ - ಮುಗ್ಧತೆ, ವಿಪುಲವಾದ ಚೈತನ್ಯ, ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸು, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಅಂತಃಸ್ಫುರಣ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣತೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

✓ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ರಾವಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು-

(i) ಅಸಹಜ, ಆತಂಕಕಾರಿ, ವಿನಾಶಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅನೈತಿಕತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಥವಾ ಮಂಕಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಲೂಬಹುದು.

(ii) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ “ನರಚೋದಕಗಳು” (neuropeptides) ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಗಮವಾಗುವ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಯೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಶಮನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಪ್ರಬಲವಾದ ಯೋಚನೆ ಮೇಲ್ಮೈಸಾಧಿ ಸಿ - ಇತರರನ್ನು ಕೊಲೆಮಾಡುವ; ತಾನೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುವ ಅಥವಾ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ದಾನ ಮಾಡುವ, ಇತರರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೆಲವು “ಅತಿರೇಕದ” ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.

✓ ಅಪಾಯದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಎಡಭಾಗದ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ “ಪಿಂಗಳಾ” ನರಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮುಂತಾದ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಗ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ “ಇಡಾ” ನರಗಳು ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತವೆ. ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಶಿಥಿಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳು ಈ ರೀತಿ ಪರಸ್ಪರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಥಾ ಮಕ್ಕಳು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗುವ ಅತಿರೇಕ ಗುಣ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

✓ ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದಾಗಿ “ರೆಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಫಾರ್ಮೇಶನ್” (ಮೇರುದಂಡ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರುವ ಭಾಗದ ಸಂವೇಧನೆ) ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು (attention span) ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎದುರಿಸುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸವಾಲುಗಳೆಂದರೆ :-

ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಕೀರ್ಣವೆನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ವಿಪರೀತ ವರ್ತನೆಗಳು :

✓ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನಗತಿ (exceptionally slow learners)

✓ ಶಾಲೆಗೆ ಬರಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು.

✓ ವಿನಾಶಕಾರಣ ಭಯ.

✓ ತೊದಲುವಿಕೆ

✓ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ.

✓ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.

- ✓ ಸುಳ್ಳುಹೇಳುವುದು.
- ✓ ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವುದು.
- ✓ ಪ್ರತೀಕಾರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.
- ✓ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಮನಸ್ಥಿತಿ.
- ✓ ಖಿನ್ನತೆ
- ✓ ಅನೈತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.
- ✓ ಇತರರ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡುವುದು.
- ✓ ತನಗಿಂತ ಹಿರಿಯರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಅನುಭವವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಉತ್ಸಾಹ.
- ✓ ಮನೋ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಳೆಗುಂದಿರುವುದು.
- ✓ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಕು.

ಮುಂತಾದ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಹೆತ್ತವರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಇಂಥವರನ್ನು “ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಮಕ್ಕಳು” (Problematic children) ಎಂದು ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಅಂಟಿಸಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇವರಲ್ಲಿರುವ “ಸಮಸ್ಯೆ”ಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೇ ನೀಡುತ್ತಿರುವ “ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ” ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಇಂಥಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯ-ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು “ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ” ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

- ✓ ಗೌರವ-ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
- ✓ ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ✓ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ-ಮಾತನಾಡಲು-ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ✓ ತಪ್ಪನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪುನಃ ಪುನಃ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.

- ✓ ಮೌಖಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮನೆಗೆಲಸ, ತರಗತಿಯ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ✓ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುವಂತೆ “ಕೆಂಪುಗೆರೆ” ಎಳೆದು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಕುಂದುವಂತೆ ಮಾಡದಿರುವುದು.
- ✓ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು.
- ✓ ದೀರ್ಘ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡದೇ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ✓ ಚಲನ ವಲನದ ಮೇಲೆ ಸದಾ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ✓ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ “ಮೂರ್ಖ”, “ತರಗತಿ-ಶಾಲೆಯ ಮಾನಗೇಡಿ” - ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣೆ ಪಟ್ಟಿ ಅಂಟಿಸದಿರುವುದು.
- ✓ ಸಹಪಠ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೀಳರಿಮೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು.
- ✓ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ನೀಡಿ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಸಾಧನೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು.
- ✓ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಇತರರ ಎದುರಿಗೆ ಹಳಿದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸದಿರುವುದು.
- ✓ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯ-ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಸಾಧ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
- ✓ ಧನಾತ್ಮಕ ನಡೆ-ಮಾತು-ಸೂಚನೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.

(ಪರಿಹಾರ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇಂಥಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ.)

ಒಟ್ಟಾರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ತನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಹಾಯಕನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕಾದ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು

	ಮೌಲ್ಯ	ವಿವರ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗ	ಪಾಠಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರ	
			ಅಧ್ಯಾಯ	ಸೂತ್ರ
1.	ಮೈತ್ರಿ -	ಸ್ನೇಹಪರತೆ	1	33
2.	ಕರುಣೆ -	ದುಃಖದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಬೇಕು -	1	33
3.	ಮುದಿತ -	ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸರಸದಿಂದ ನಗುಮೋಗದಿಂದ ಇರುವುದು -	1	33
4.	ಉಪೇಕ್ಷೆ -	ಪಾಪ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಕೆಟ್ಟಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರನ್ನು - ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಸತ್ತಜಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.	1	33
5.	ಅವಿದ್ಯೆ - - ಇದು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದುದು	ಭೋಗಜೀವನದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಅಶುಚಿಯನ್ನು ಶುಚಿ ಎಂಬುದಾಗಿ, ಅನಿತ್ಯವನ್ನು ನಿತ್ಯವೆಂದು ನಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೌಢ್ಯ. ಇದೊಂದು ವಿಪರ್ಯಯ - ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾರಕ.	9	5
6.	ಅಸ್ಮಿತಾ -	ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಮೂಲತಃ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದುದು. ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಘಾತಕ ಬುದ್ಧಿಯೇ ತಾನಲ್ಲ; ಆ ದುರ್ನಡತೆ ಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ತಾನು ಪರಿಶುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿ - ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ - ಇದೊಂದು ಅವಗುಣ.	9	6
7.	ರಾಗ -	ಸುಖವಾಗಿರುವಾಗ - ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಒಂದು ಸೇರಬಹುದಾದ ಅವಗುಣ - ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.	9	7
8.	ದ್ವೇಶ -	ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವಾಗ - ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೋ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ದ್ವೇಶ ಹುಟ್ಟಿ ಬಹುದು. - ಇದನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಅವಗುಣ.	9	8
9.	ಅಭಿನಿವೇಶ	ಭಯ, ಇದೊಂದು ಅವಗುಣ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಮಾರಕ, ತನಗೇನಾಗುವುದೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಕರ್ತವ್ಯ ವಿಮುಖವಾಗುವುದು.	9	
10.	ಕಾರ್ಯಸಂಪತ್	ದೇಹದಾರ್ಥ್ಯತೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿ, ರೂಪ, ಲಾವಣ್ಯ, ಬಲ ಮತ್ತು ವಜ್ರದಂತಹ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು - ಇದೊಂದು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಧನೆ.	2	46

	ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ವಿಷಯ		ವಿವರ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗ	ಪಾಠಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರ	
				ಪಾದ	ಸೂತ್ರ
11.	ಚಿತ್ರ ವೃತ್ತಿಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ, ವಿಷಯ, ವಿಕಲ್ಪ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ನೆನಪು - ಇವುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರ ವೃತ್ತಿಗಳು ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಇವುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ, ಚಿತ್ರವು ಬದಲಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠ ಮಾಡಬೇಕು.	1	6
11.	ಚಿತ್ರವಿಕ್ಷೇಪ		ಚಿತ್ರ ಚಾಂಚಲ್ಯ, ಚಂಚಲಚಿತ್ರವಿರುವರೂ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರರು ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿತ್ರವಿಕ್ಷೇಪವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.		
12.	ಚಿತ್ರ ಪ್ರಸಾದ -		ಚಿತ್ರದ ಪ್ರಸನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ. ಯಾವುದೇ ಭಾವೋದ್ವೇಗವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದನ್ನು ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.	1	33
13.	ಅಂತರಾಯಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> - ವ್ಯಾಧಿ - - ಸ್ಥಾನ - ಸಂಶಯ - ಪ್ರಮಾದ - ಆಲಸ್ಯ - ಅವಿರತೆ - ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ 	<ul style="list-style-type: none"> - ದೇಹದವ್ಯಾಧಿ ಚಿತ್ರದ ಸೋಮಾರಿತನ ವಿರುದ್ಧ ಜ್ಞಾನಗಳ ನಡುವೆ ತೊಳಲಾಡುವುದು. - “ಗುರುವಿನ ಮಾತು ನಿಜವೋ ಅಲ್ಲವೋ” - ಇತ್ಯಾದಿ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು ಭಾರವಾಗುವುದು. ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ ಅಲ್ಪಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಜಂಭಪಡುವುದು. 		

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಯೋಮಾನ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಲಿಸಬಹುದಾದ ಯೋಗ

ವಯೋಮಾನ / ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಚಾರಗಳು	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ಯೋಗಾಸನಗಳು
3 ರಿಂದ 7 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ	<ul style="list-style-type: none"> - ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಿಚಯ - ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯ - ನಂತರ - <p>ಶ್ರವಣ - ಮನನ - ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು.</p> <p>ಪಂಚಭೂತಗಳು, ಸರಳ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ-ವಿಚಾರ ಇವುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ</p>	<p>ಅನುಲೋಮ -</p> <ul style="list-style-type: none"> - ವಿಲೋಮ - ನಂತರ - <p>ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ</p>	<p>ಸರಳಯೋಗಾಸನಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> - ತಾಡಾಸನ - ಪಾರ್ಶ್ವ-ಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ, - ವೃಕ್ಷಾಸನ, - ಪದ್ಮಾಸನ, <p>ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ವಜ್ರಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಮಂಡೂಕಾಸನ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ
8 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ	<p>ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪರಿಚಯ, ಪತಂಜಲಿ ಮುಂತಾದ ಋಷಿ ಪರಂಪರೆಯ ಸಾಧನೆಗಳ ಪರಿಚಯ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ನಂತರ - <p>ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಸ್ವರೂಪ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು - ಅವುಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ಭಾವನೆಗಳು-ಮೈತ್ರಿ-ಕರುಣಾ ಮುಂತಾದವು. - ಯೋಗ ಅಂತರಾಳಗಳ ಪರಿಚಯ 	<ul style="list-style-type: none"> - ನಾಡಿ ಶೋಧನ - ಚಂದ್ರಭೇಧನ - ಸೂರ್ಯಭೇಧನ - ಭಸ್ಮಿಕಾ <ul style="list-style-type: none"> - ಭ್ರಾಮರಿ, ಶಿಥಲಿ, ಶೀತಲಾರಿ, ಪದಂತ. <p>ಕಪಾಲಭಾತಿ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ಮುಂದೆಬಾಗುವ - ಹಿಂದೆಬಾಗುವ - ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ - ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳು - ನಂತರ - <p>ಕೆಲವು ತಿರುಚಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</p>
13 ರಿಂದ 16	<p>ಪಂಚಕೋಶ ವಿವೇಕ ಕುಟುಂಬ-ವ್ಯಕ್ತ-ಸಮಾಜ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು</p>	<p>ಬಂಧಗಳು, ಮುದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನ. ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳು</p>	

ವಿಷಯ	ವಿವರ	ಪಾಠಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರ	
		ಅಧ್ಯಾಯ	ಸೂತ್ರ
<p>ಅಲಬ್ಧ ಭೂಮಿಕೃತ್ವ ಅನವಸ್ಥಿತತ್ವ ಯಮ</p> <p>ನಿಯಮ</p>	<p>ಅಧ್ಯಯನ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಾರದೆ ಇರುವುದು. ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಹುಬೇಗ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. - ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.</p> <p>ಅಹಿಂಸೆ-ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ 'ಅಹಿಂಸಾ' ವಿಚಾರಗಳು ಕೃತ, ಕಾರಿತಾ, ಅನುಮೋದಿತಾ - ವಿಧದ ಅಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗ</p> <p>ಸತ್ಯ - ರಾಜ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರನ ಸತ್ಯ ನಿಷ್ಠೆ ಯಥಾ ಕ್ಷುತಂ, ಯಥಾ ದ್ವೇಷಮ್, ಯಥಾ ಅನುಮಿತಮ್ - ಇದು ಸತ್ಯ</p> <p>ಅಸ್ತೇಯ - ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು</p> <p>ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ - ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ, ಕಾಮನಿಗ್ರಹ, ಕಾಮಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರ್ಯ ಈ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳ ಪರಿಚಯ</p> <p>ಅಪರಿಗ್ರಹ - ವಸ್ತು ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದು. Concept of possessive instinct.</p> <p>ಶೌಚ - ಶುಚಿತ್ವದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು. - ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು - ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ - ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವುದು - ಕೇಶಲಂಕಾರ - ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕ, ಪೆನ್ನು, ಬೈಸಿಕಲ್ಲು, ಬಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.</p>	1	30

	<p>ಸಂತೋಷ - ತನ್ನೊಳಗೆ ತಾನು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವುದು. (Interpersanal Reletionship)</p> <p>ತಪಸ್ಸು - ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕಲೆ. to Develop immunity power</p> <p>ಬೇಸಿಗೆ, ಚಳಿಗಾಲ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.</p>		
--	---	--	--

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಹಸಿವು, ನಿರ್ದೇ ಇವುಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗದೆ ಅಧ್ಯಯನ ಶೀಲರಾಗುವುದು.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ - ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವ ಕಲೆ.

ಜಪ -

ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ 'ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ'ಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಕಲೆ.

ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ :

- ಸಮರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವ
- ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ
- ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತಿ, ಭಕ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಮೌಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ

ನಿಜವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕೌಶಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ತನಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಈ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಾಂಕನವು ಸಮಗ್ರ, ನಿರಂತರ ಹಾಗೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯೇತರ ವಿಷಯಗಳೆಂಬ ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಪಠ್ಯಭಾಗದ ಮೌಲಾಂಕನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯೇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ, ಯೋಗ, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳೆಂಬ ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಾಂಕನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ

1. ವೀಕ್ಷಣೆ (Observation)

(ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಬಿಂದುಗಳು)

- ಶಿಸ್ತು
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ
- ಆಸಕ್ತಿ
- ಏಕಾಗ್ರತೆ
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಡುವ ಸಂತಕ
- ಬದ್ಧತೆ
- ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳು
- ಇವರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕಾರ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಂತನೆ
- ಸಂವಹನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

- ಮನೋಭಾವ
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ಸಮಾಜದ ಪರ ಕಳಕಳಿ
- ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ

2. ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳು

3. ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳು

ಇವುಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಪ್ರಸ್ತುತತೆ (relevance)
- ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟತೆ (accuracy)
- ಸಂಬಂಧತೆ (Coherenu)

ಮೌಲ್ಯಾಂಕ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ರೇಣಿ ಪಟ್ಟಿ (Rating Scale)ನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಅ (A)	ಆ (B)	ಇ (C)	ಈ (D)	ಉ (E)
ಯಾವಾಗಲೂ (ಸಮಯ ಪಾಲನೆ) ಮಾಡುತ್ತೇನೆ/ಳೆ.	ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ () ಮಾಡುತ್ತೇನೆ/ಳೆ.	ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ () ಮಾಡುತ್ತೇನೆ/ಳೆ.	ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ () ಮಾಡುತ್ತೇನೆ/ಳೆ.	ಅಪರೂಪವಾಗಿ () ಮಾಡುತ್ತೇನೆ/ಳೆ.

ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ನಮೂನೆ (Evaluation Format)

ವಿಷಯ	ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	ಸಾಕಲ್ಯ	ಶಿಸ್ತು		ಬದ್ಧತೆ		ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ಷರಾ
			ಅಧ್ಯಾಪಕರ ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ	ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಗಿದ್ದಾರ	ವ್ಯಕ್ತಿಗತ	ಸಾಮಾಜಿಕ		

ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಮಾಡುವಾಗ ನಾಲ್ಕು ಶ್ರೇಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅ = ಅತ್ಯುತ್ತಮ

ಆ = ಉತ್ತಮ

ಇ = ಸುಧಾರಕ

ಬಿಂದುಗಳು 1) ನಿರ್ವಹಣೆ

2) ನಿಯಮ ಬದ್ಧತೆ

3) ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು

4) ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ

5) ಮನೋಭಾವ

ಪಠ್ಯವಸ್ತು

1 ರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿ
ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ