M.M.H.T.T. COLLEGE

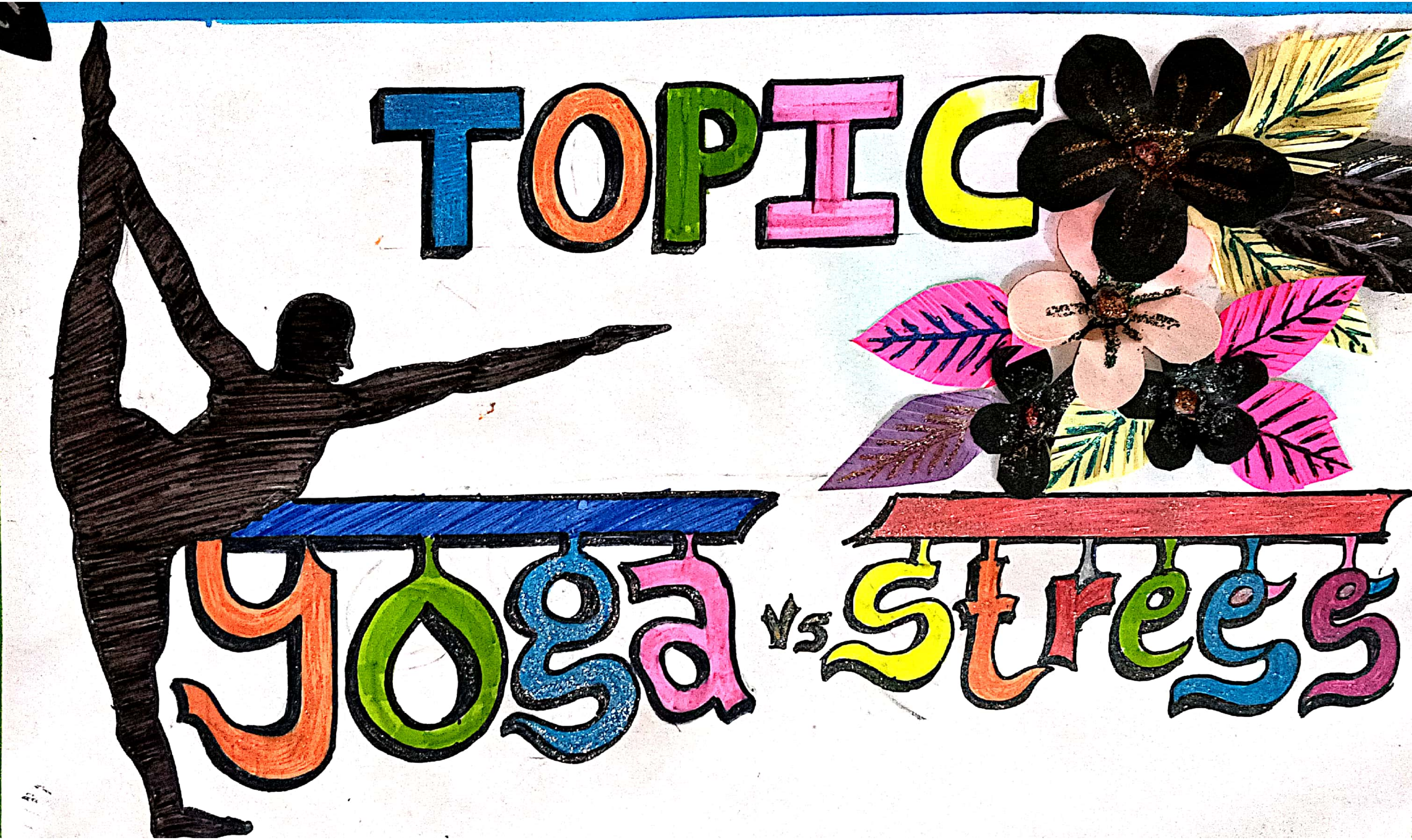
MAULANA MAZRUL HAQUE TEACHER'S TRAINING COLLEGE

رب زدنی علما

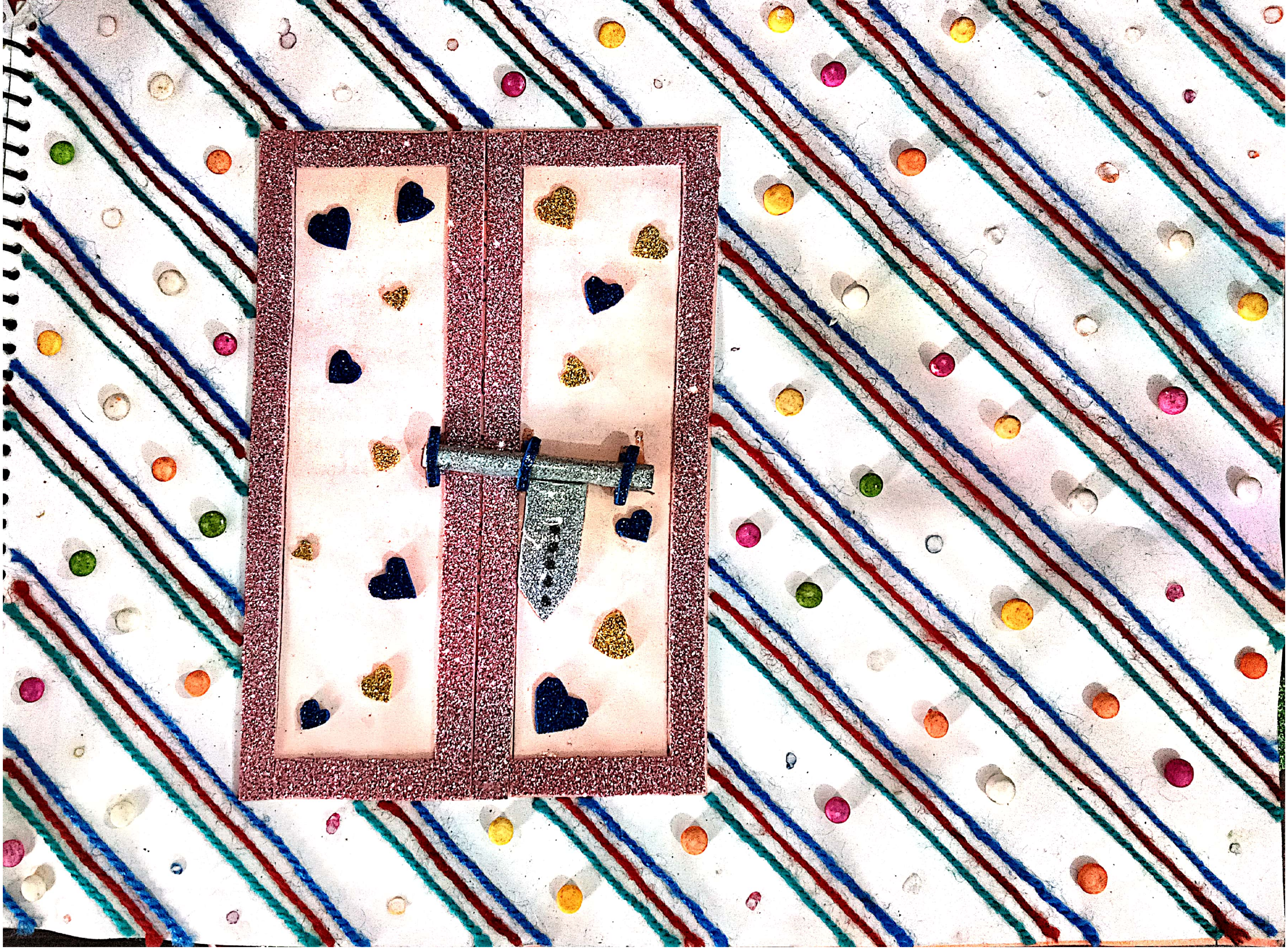
MATHURAPUR, SAMASTIPUR

SESSION 2021 - 23

Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner

ACKNOWLEGMENT

I would like to express my deepest thanks to my teacher Mrs. Savita Kumari Ma'm as well as our Principal Sir who gave the golden opportunity to do this wonderful project on the topic "YOGA vs STRESS" which really helped me in doing a lot of research work and taught me so many things / terms. I am really thankful to them for providing me the possibility to complete this project.

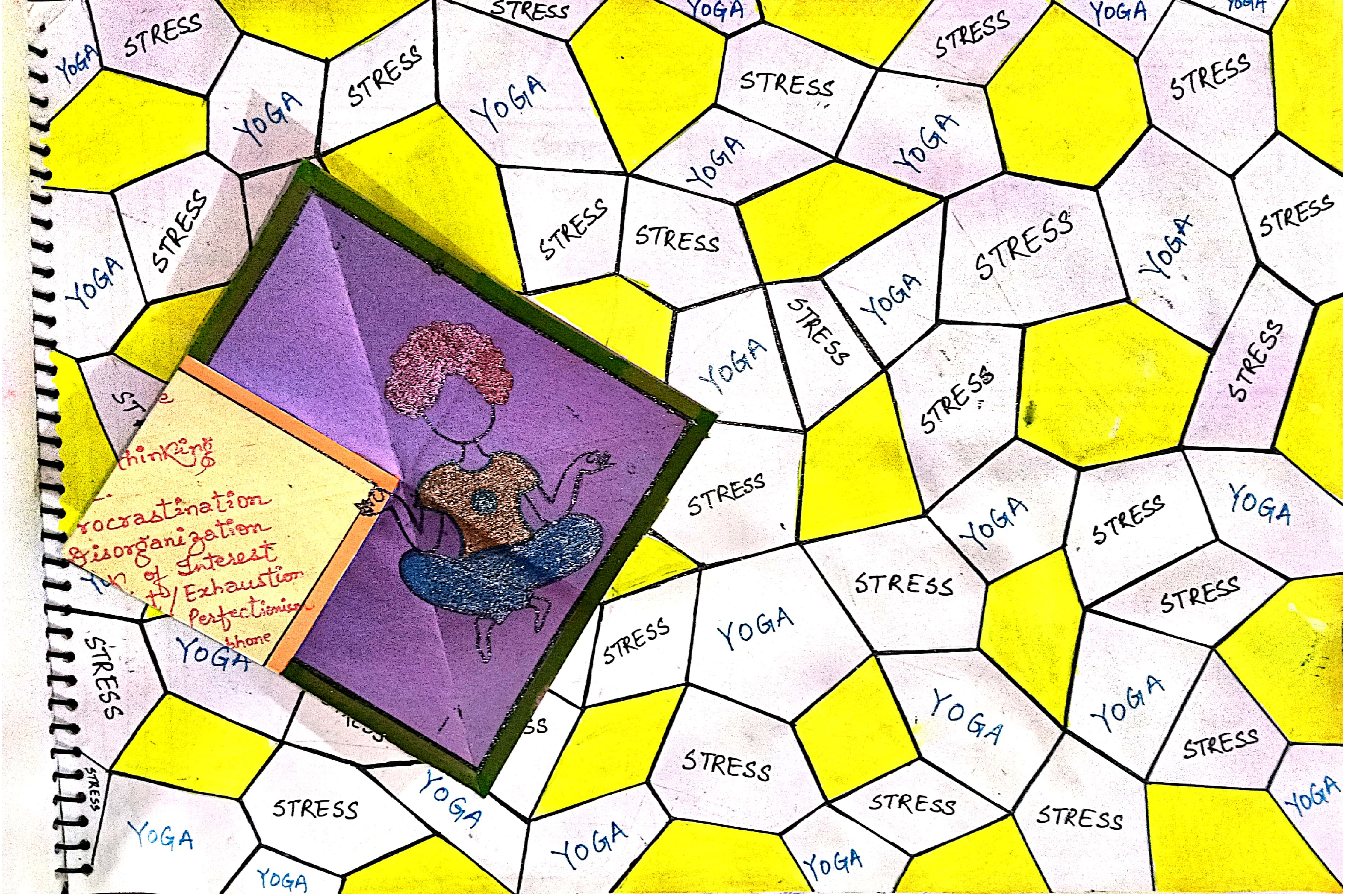
Last but not the least I would also like to thanks my college and my friends who helped me a lot in finishing this project within the time frame.

THANKS

DECLARATION

I do hereby declare that the project is the outcome of my effort during the session 2021-2023. I have prepared this project under the guidance of Smt. Savita Kumari Ma'm M.M.H.T.T College, Mathurapur, Samastipu

Scanned with OKEN Scanner



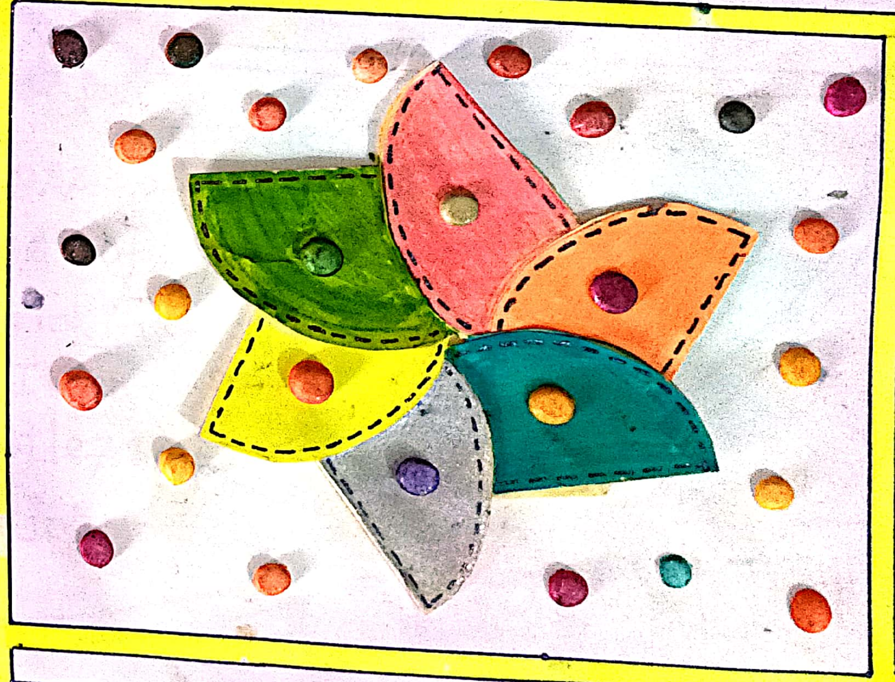
Scanned with OKEN Scanner

YOGA

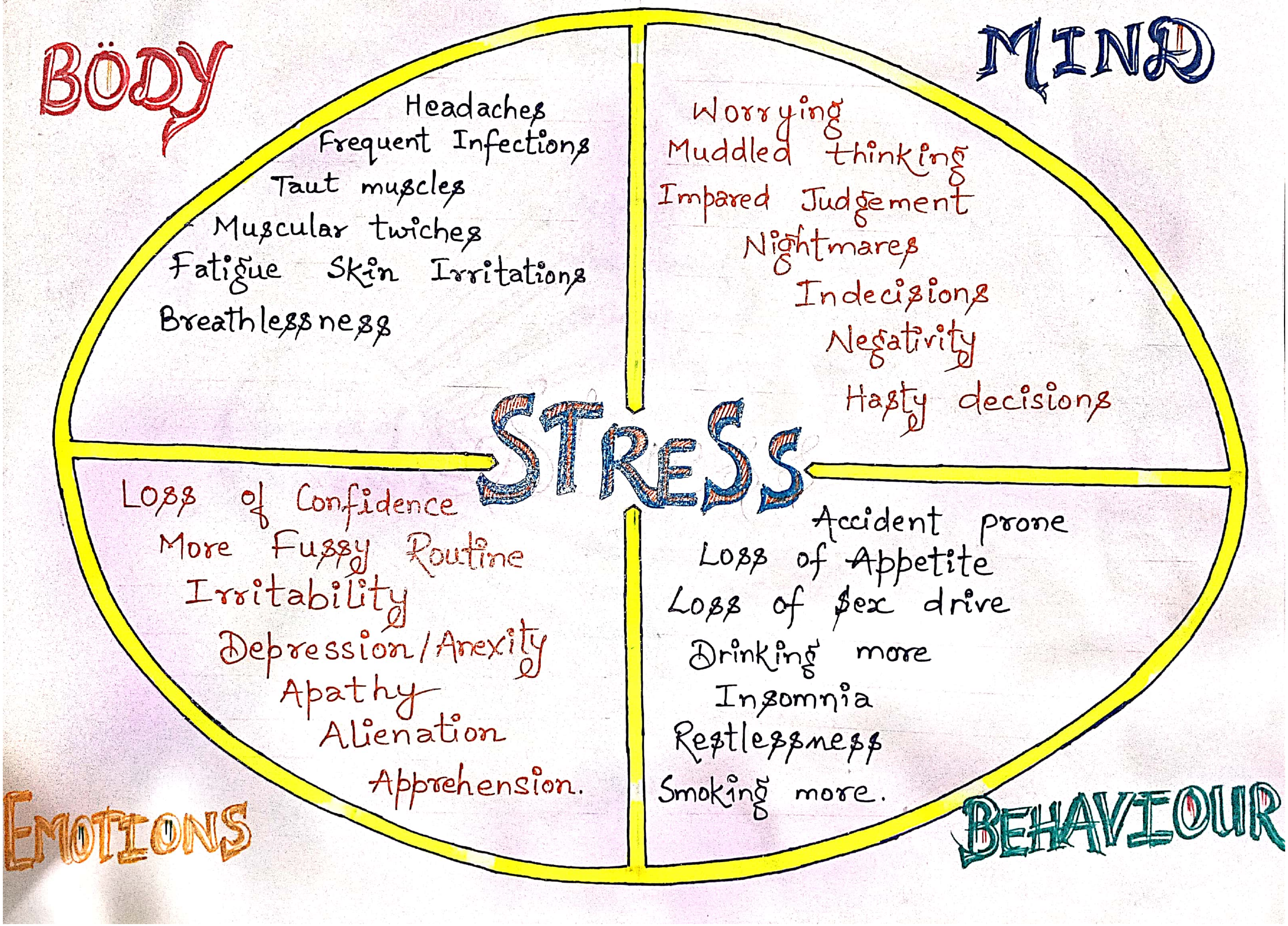
Yoga is a practice that connects the body, breath, and mind. It uses physical postures, breadthing exercises, and meditation to improve overall health. Yoga was developed as a spiritual practice thousands of years ago. Today, most people who do yoga do it for exercise or to reduce stress. A regular yoga practice can promote endurance, strength, calmness, flexibility, and well-being. Yoga works on the level of one's body, mind, emotions and energy. Four broad classification of Yoga: Karma Yoga (where we use the body), Bhakti Yoga (where we use the emotions), Gyana Yoga (where we use the mind, and Kriya Yoga, (where we use the energy.

YOGA

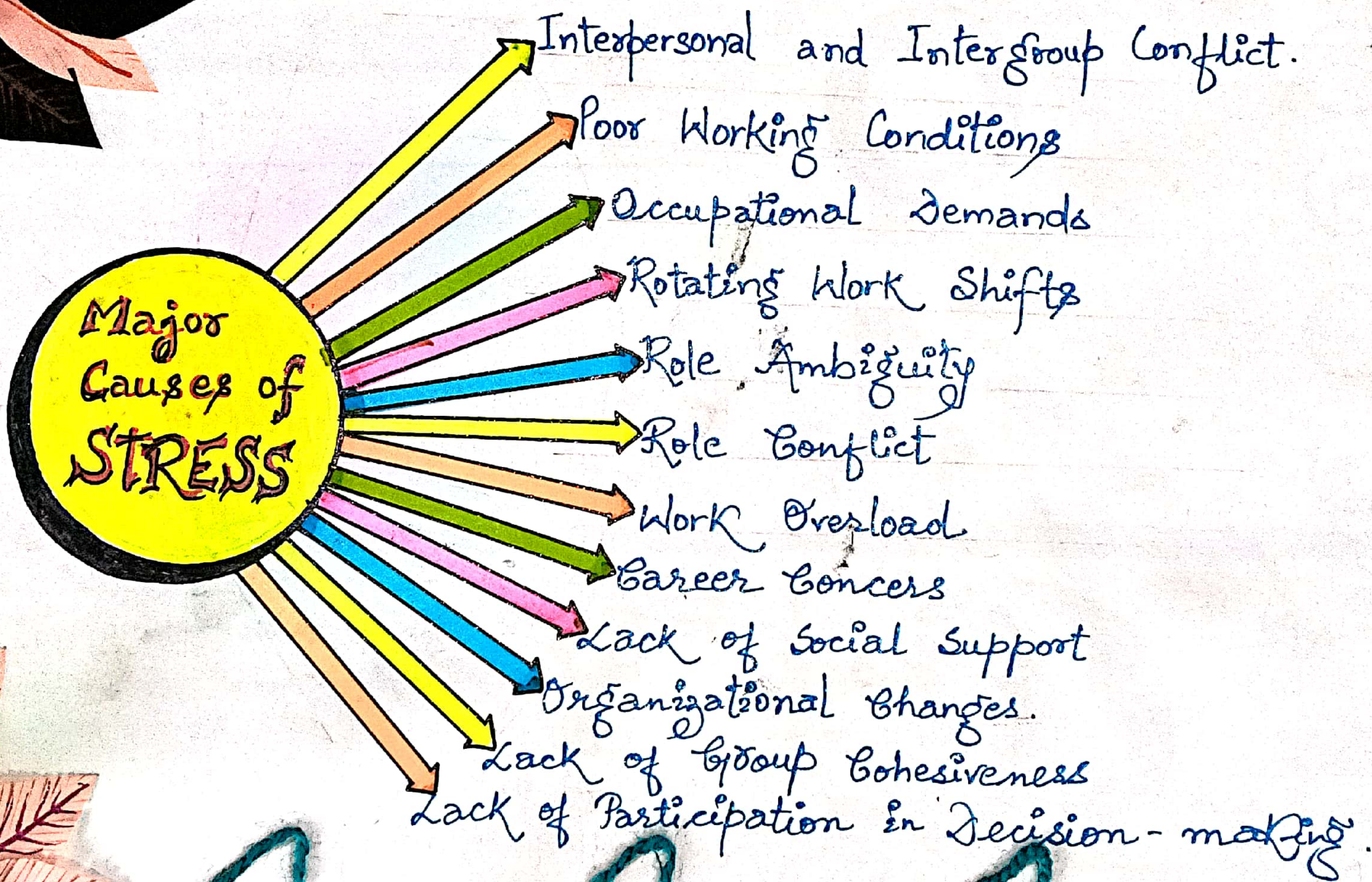
Your **O**bjective **G**uidelines **A**ssessment



Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner



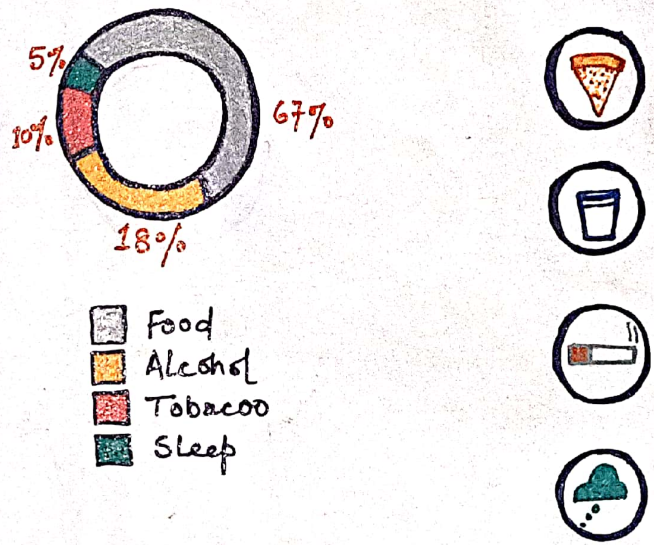
Scanned with OKEN Scanner

COLLEGE IS STRESS

30 students were asked what they stressed the most about out of money and school.

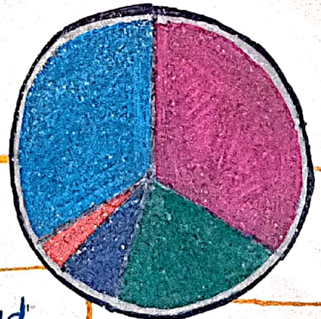
70 % of college students recieves less than the 8 recommended hours of sleep every night.

30 students were surveyed on what they turned to when overloaded with stress.



How often are College Students stressed?

In a survey given to 38 college students, I asked how often. They get stressed in a tipycal week.

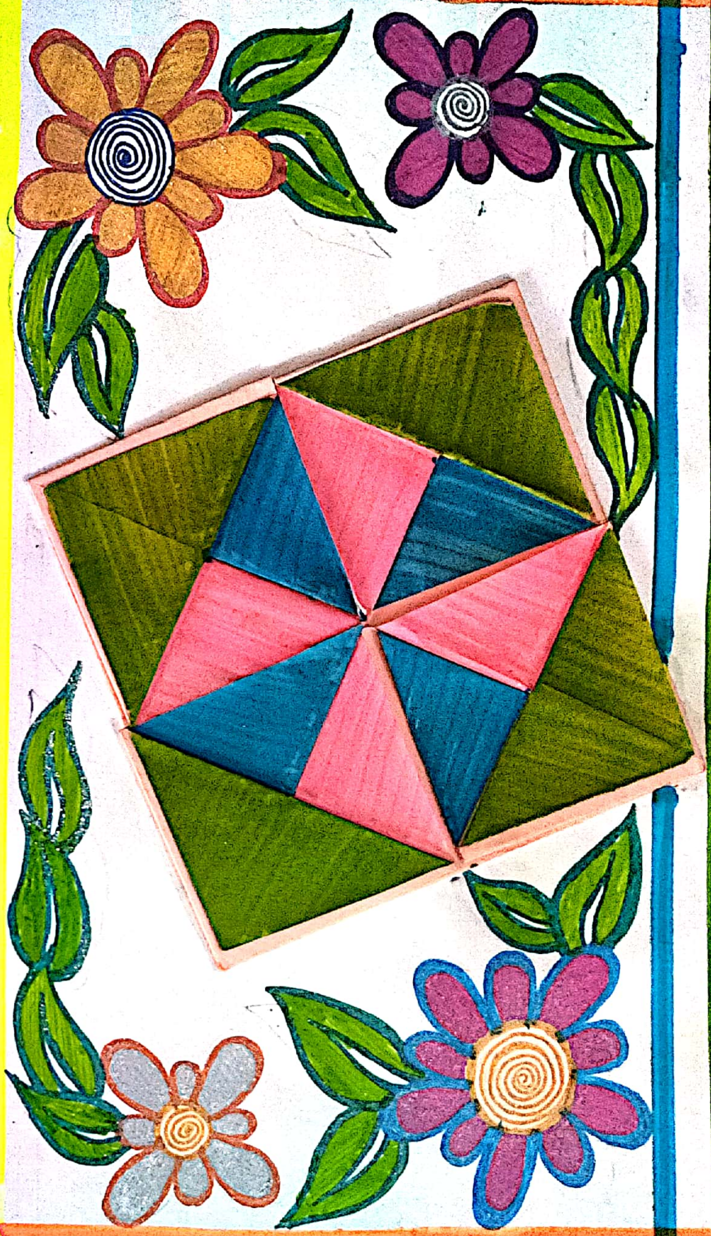


Scanned with OKEN Scanner

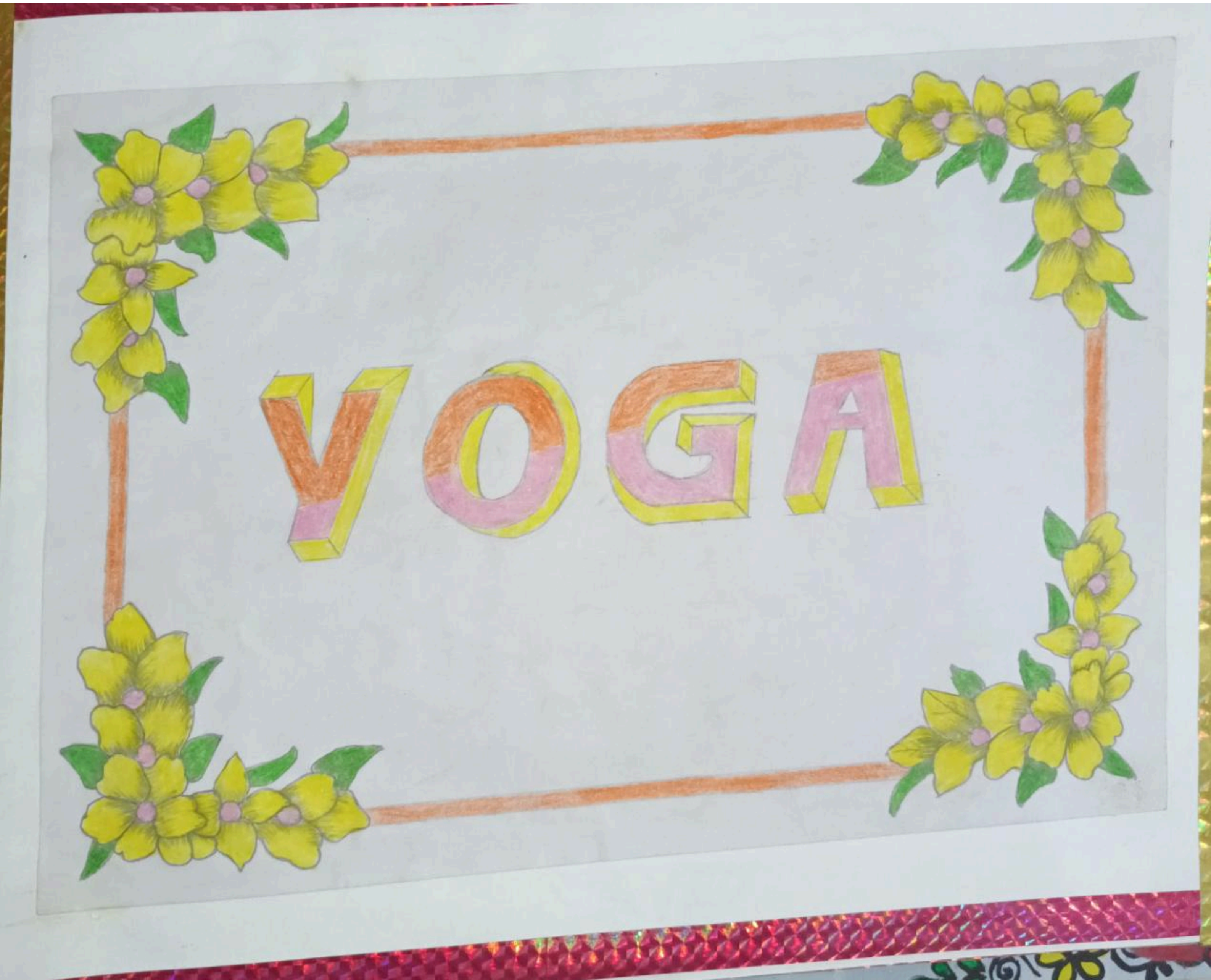
Yoga reduces Stress

Yoga can help reduce stress because it promotes relaxation, which is the natural opposite of stress. Yoga can benefits three aspects of ourselves that are often affected by stress: Our body, mind and breathing.

Yoga don't have to wait to feel stressed out to do yoga, and you shouldn't! People who do a little bit of yoga each day often find they're better able to handle things. Practicing yoga builds your ability to calm, focus, balance, and relax yourself.



Scanned with OKEN Scanner


YOGA

GROUP INTRODUCTION

1. Sandeep kumar
B.Ed. IInd year
Roll. No. - 210034

2. Vikash Kumar
B.Ed. IInd year
Roll no. - 210020

3. Nisha kumari
B.Ed. IInd year
Roll no. - 210018

4. Rupali kumari
B.Ed. IInd year
Roll. No. - 210091

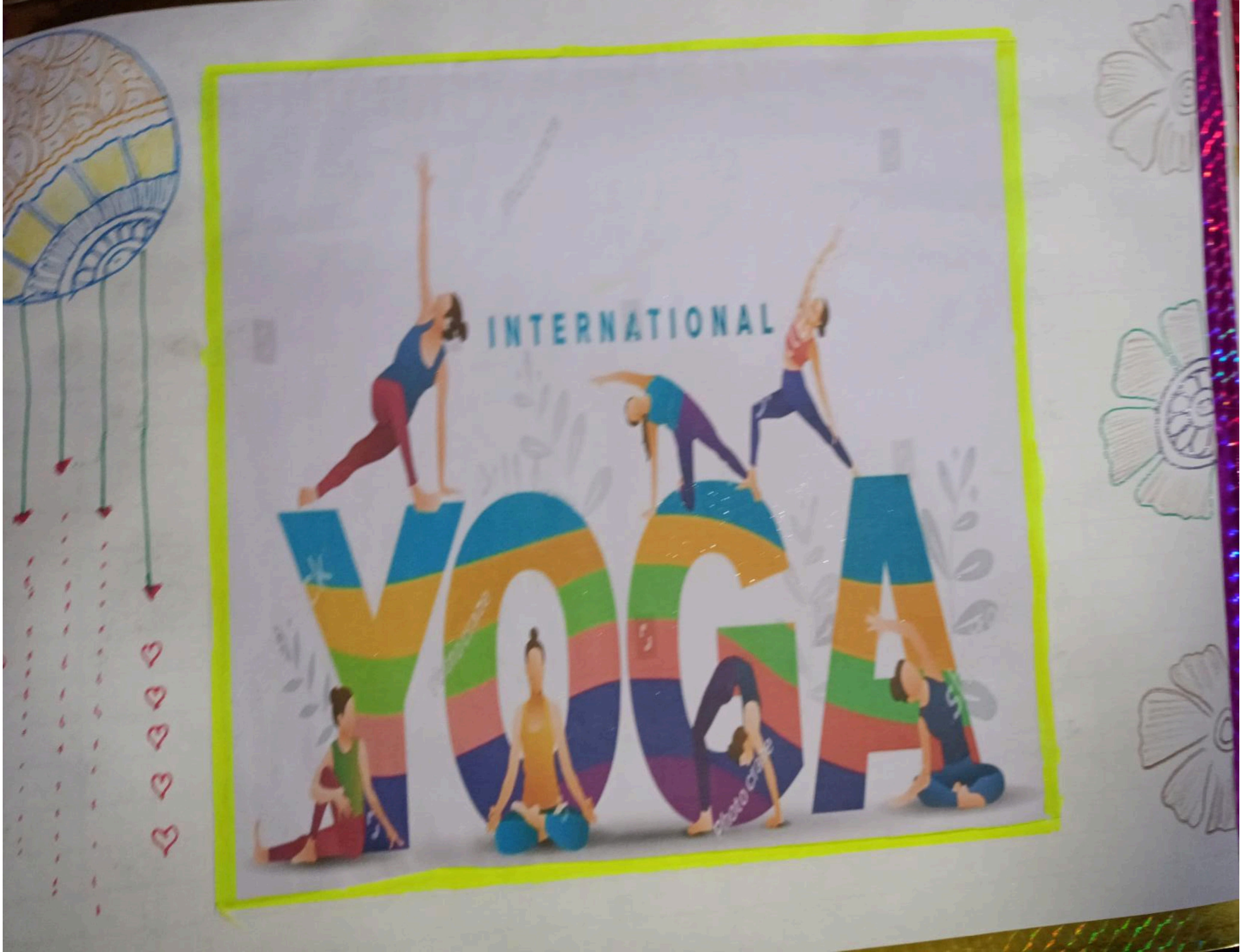
5. Raushan Kumar
B.Ed. IInd year
Roll no. - 210021

6. Rakesh Kumar
B.Ed. IInd year
Roll. No.-[illegible]5

INDEX

NAME: Group Project EPC. 4 YOGA STD.: B.Ed. DIV.: ROLL NO.:

Sr.No.	Date	Title	Remark	Signature	Sr.No.	Date	Title	Remark	Signature
1		परिचय (संक्षिप्त विवरण)			19		सूर्य नमस्कार		
2		योग क्या है ?			20		ताड़ासन		
3		योग का महत्व			21		वृक्षासन		
4		योग - इसका इतिहास			22		निरालंब भुजंगासन		
5		यौगिक अभ्यास के			23		शारीरिक दक्षता के		
6		उद्देश्य			24		लिए योग		
7		यौगिक अभ्यास के लिए			25		ध्यान		
8		सामान्य दिशा निर्देश			26		एकाग्रता के लिए		
9		आसन			27		योग		
10		प्राणायाम			28				
11		प्राणायाम हेतु दिशा			29				
12		निर्देश			30				
13		स्वास्थ्य के लिए योग			31				
14		(महत्वपूर्ण आसन)			32				
15		स्वास्थ्य के लिए योग			33				
16		(संक्षिप्त विवरण)			34				
17					35				
18					36				


INTERNATIONAL
YOGA

परिचय

संविधान विवरण

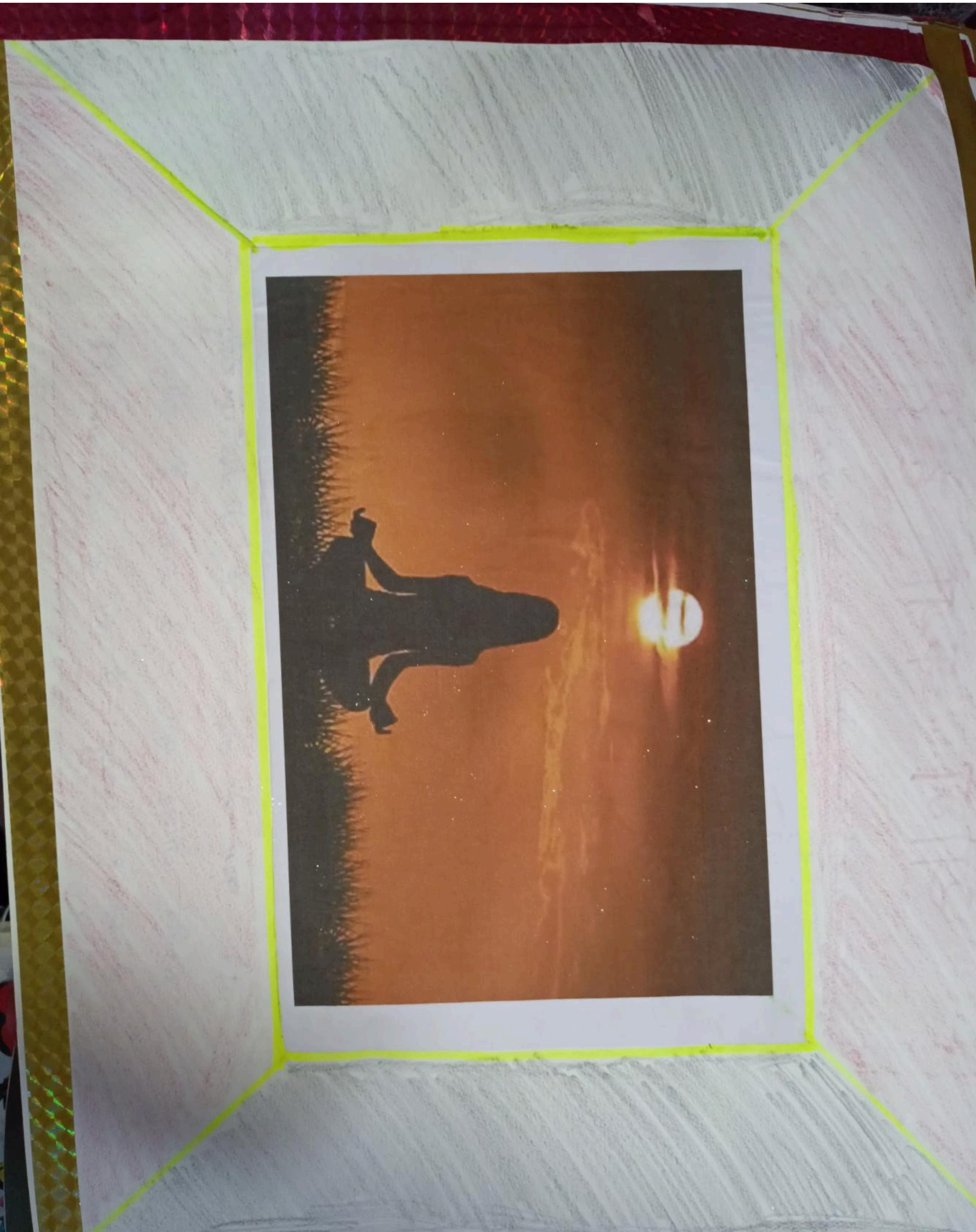
Headstand
Shoulderstand
Plough
Fish
Seated Forward Bend
Cobra
Locust
Bow
Half Spinal Twist
Crow
Standing Forward Bend
Triangle

योग क्या है?

'योग' शब्द संस्कृत भाषा की 'युज्' धातु से बना है जिसका अर्थ 'मिलाना' या जोड़ना होता है। इसे शरीर, मस्तिष्क और आत्मा के संयोजन के रूप में देखा जा सकता है और साहित्य में इसका प्रयोग लक्ष्य के साथ-साथ साधन के रूप में भी किया जाता है।

लक्ष्य के रूप में योग

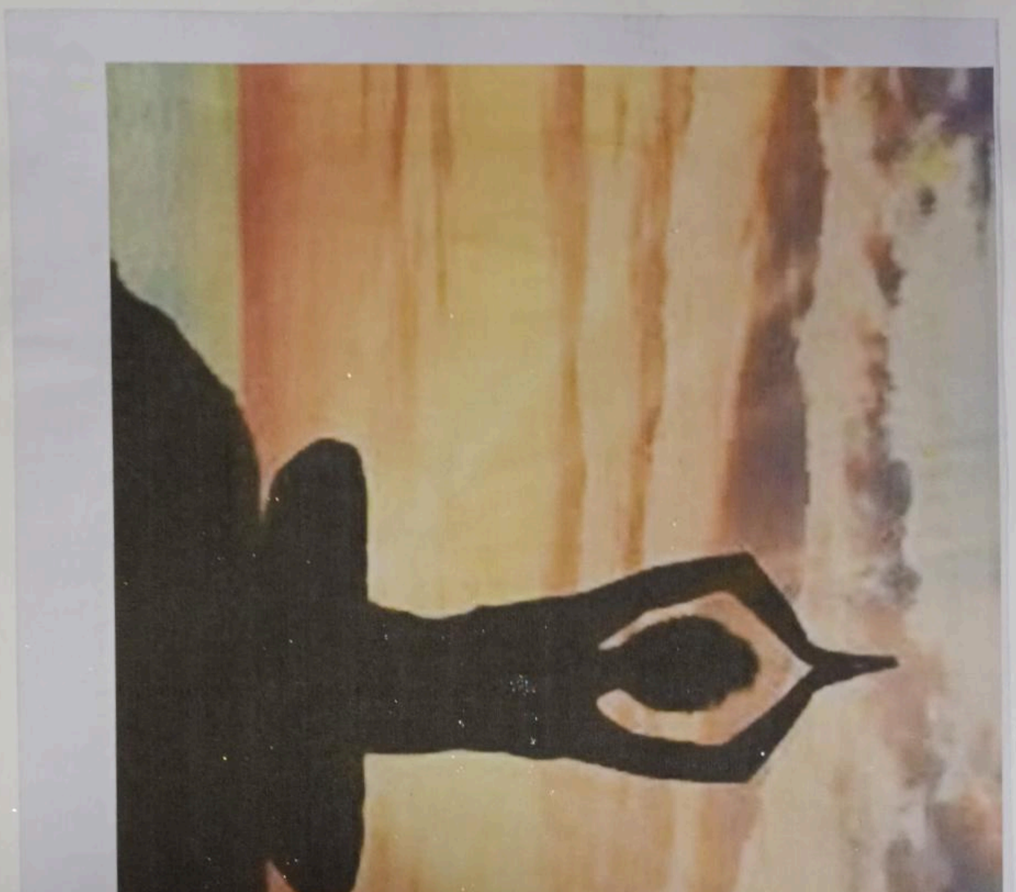
उच्चतम स्तर पर 'व्यक्तित्व के एकीकरण' को दर्शाता है। साधन के रूप में, योग में विभिन्न प्रक्रियाएँ और तकनीकें शामिल होती हैं, जो इस प्रकार के विकास की प्राप्ति के लिए काम में लाई जाती हैं। ये प्रक्रियाएँ और तकनीक यौगिक साहित्य के साधन हैं और ये मिलकर 'योग' के रूप में जाने जाते हैं।



योग का महत्त्व

योग, उपचार के सर्वाधिक शक्तिशाली औषधरहित तंत्रों में से एक है। योग को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाया रखने के लिए जीवनशैली के रूप में अपनाया जा सकता है।

शारीरिक स्तर पर योग बल, सहनशक्ति, क्षमता और उच्च ऊर्जा के विकास में मदद करता है। यह व्यक्ति को मानसिक स्तर पर उन्नत एकाग्रता, शांति और संतोष के साथ सशक्त भी बनाता है, जो आंतरिक और बाह्य सामंजस्य प्रदान करता है।

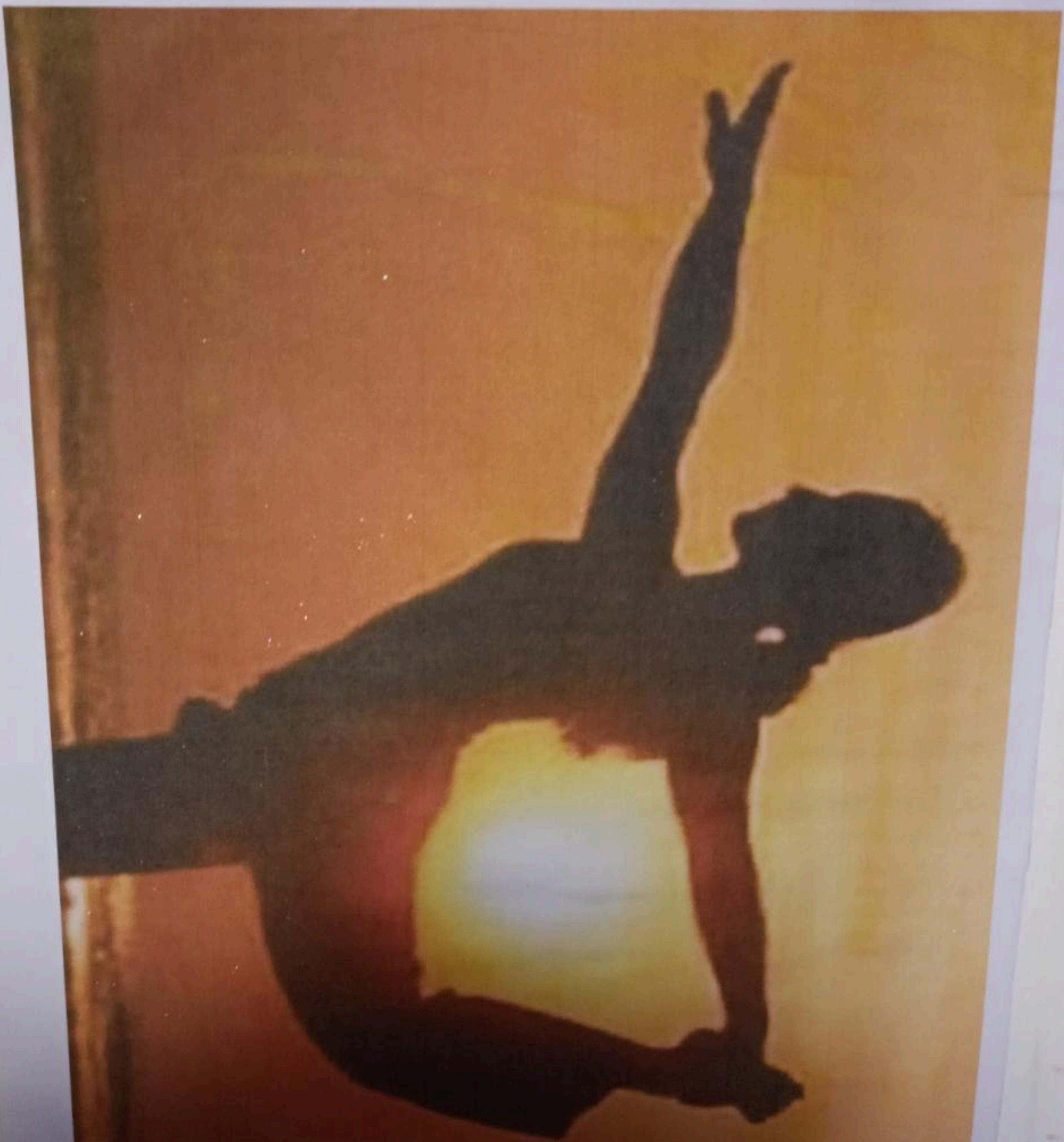


योग – इसका इतिहास

भारत में योग का उद्भव हजारों वर्ष पूर्व हुआ। इसकी उत्पत्ति सुख प्राप्त करने और दुखों से छुटकारा पाने की विश्वव्यापी इच्छा के कारण हुई।

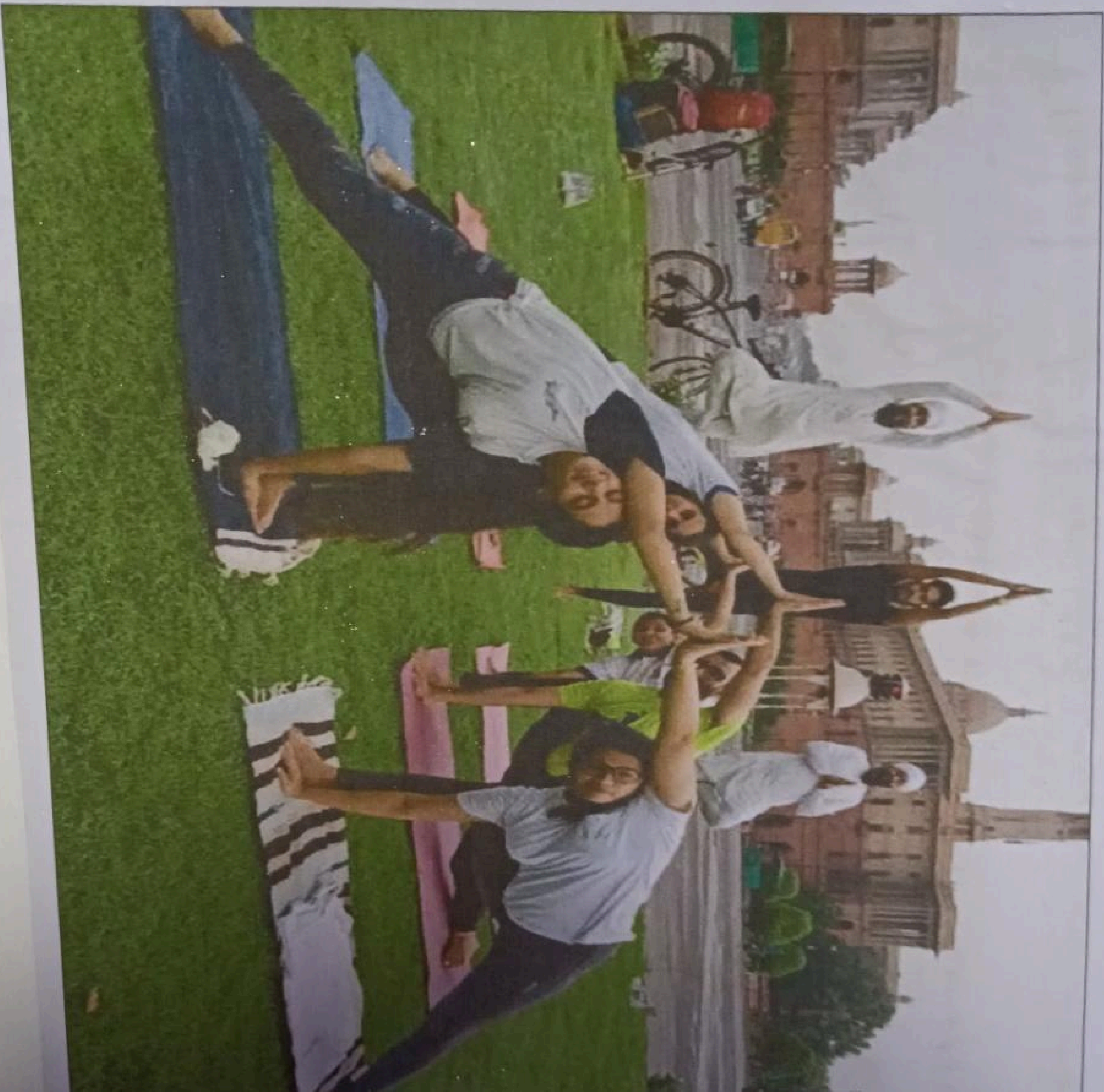
योग का व्यवस्थित उल्लेख पतंजली के योगदर्शन में मिलता है। महर्षि पतंजलि ने योग के अभ्यासों को सुव्यवस्थित किया।

इसी क्रम में 11 Dec. 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 193 सदस्यों की सहमति से '21 June' को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाने का प्रस्ताव पारित किया।



यौगिक अभ्यास के उद्देश्य

- यौगिक अभ्यास की समझ विकसित करना और इस समझ को अपने जीवन और रहन-सहन के अनुसार प्रयोग में लाना।
- बच्चों में स्वास्थ्य आदतें और जीवनशैली विकसित करना।
- बच्चों में मानवीय मूल्य विकसित करना।
- यौगिक अभ्यास द्वारा शारीरिक, भावात्मक और मानसिक क्षमताओं विकसित करना।



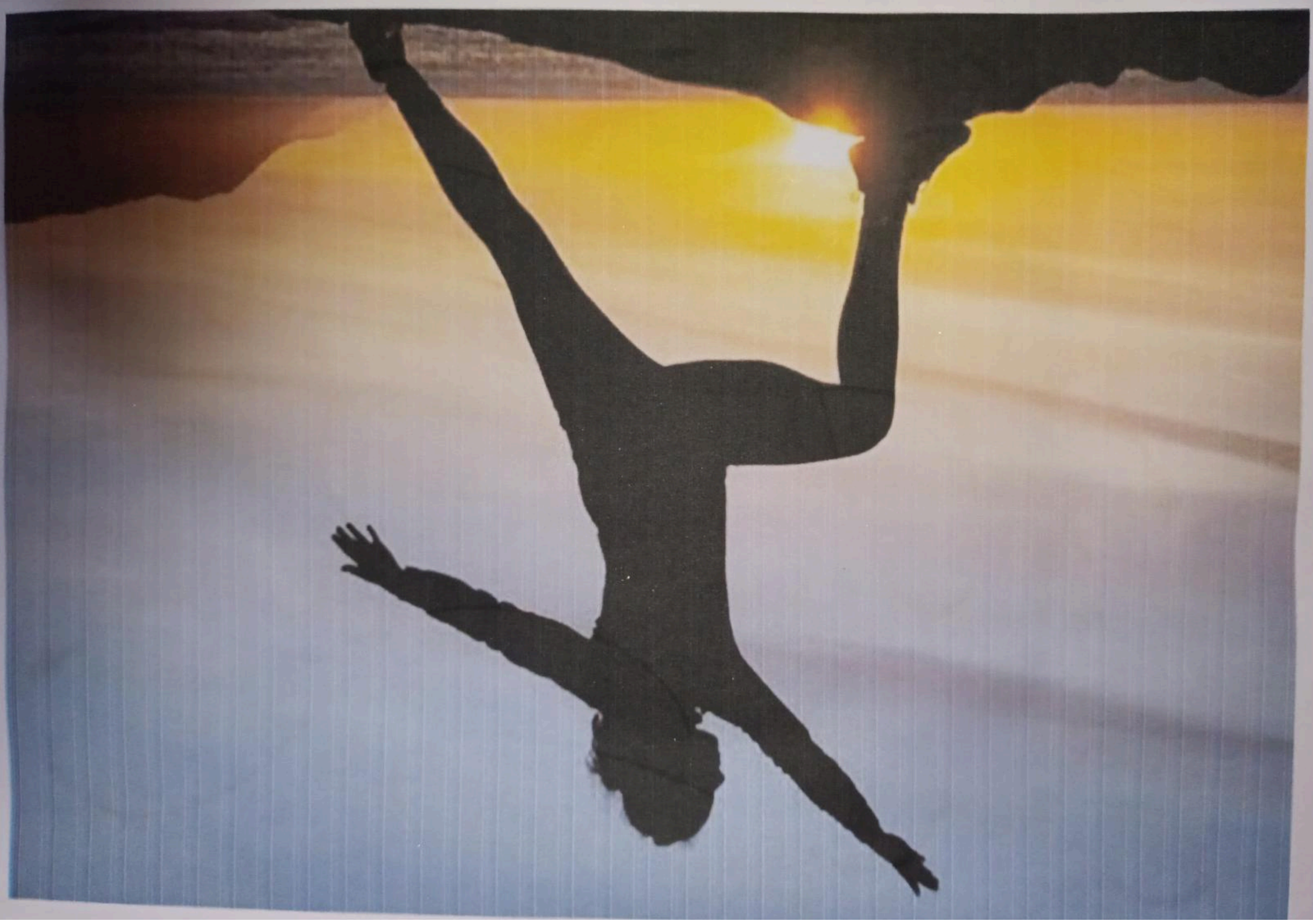
यौगिक अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देश

- यौगिक अभ्यास का प्रारंभ शांत चित्त सौम्य होना चाहिए, जो एक छोटी प्रार्थना बोलकर प्रारंभ किया जा सकता है।

- योगाभ्यास के लिए सुबह का समय सबसे अच्छा होता है परंतु इसे दोपहर के खाने के बाद अर्थात् तीन घंटे बाद शाम को खाली पेट के साथ भी किया जा सकता है।

- योगाभ्यास कठोर सतह पर नहीं करना चाहिए। इस काम के लिए दरी, चटाई या कंबल का उपयोग किया जा सकता है।

- योग के लिए धैर्य एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। निराश न हों यदि आप आज किसी आसन को करने या कार्य-संचालन के सही नियम के पालन में सफल नहीं होते हैं। इसके लिए प्रयासों में दृढ़ रहने की आवश्यकता है।

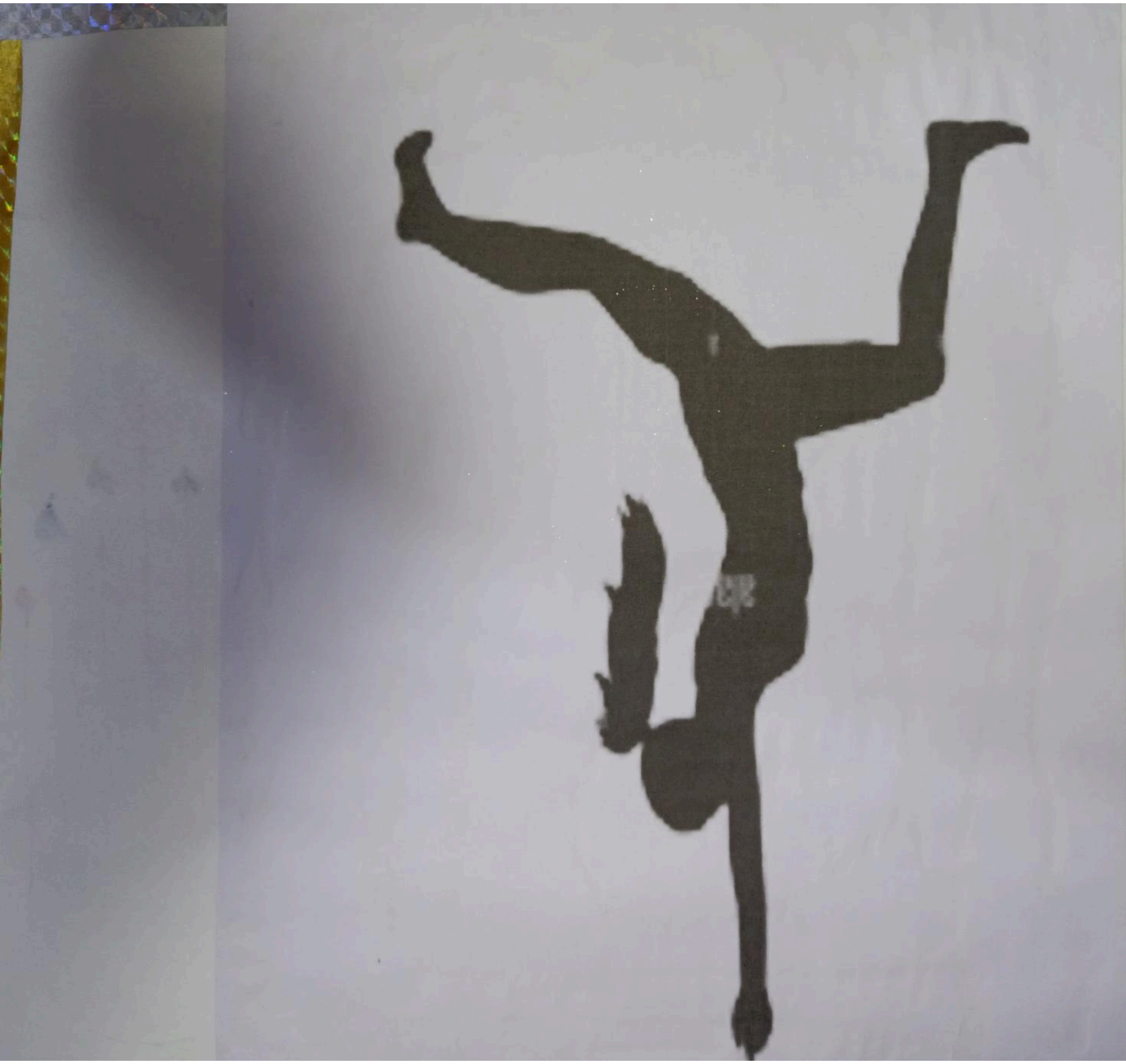


आसन

☞ आसन का अर्थ है एक विशिष्ट मुद्रा में बैठना, जो आराम-देह हो और जिसे लंबे समय तक स्थिर रखा जा सके।

☞ आसन शारीरिक और मानसिक दोनों स्तरों पर स्थायित्व और आराम देते हैं।

☞ आसन में नियमित अभ्यास आवश्यक है। काफी समय तक नियमित और अथक प्रयास वाले प्रशिक्षण के बाद ही आपका शरीर आपका आदेश सुनना प्रारंभ कर देता है।

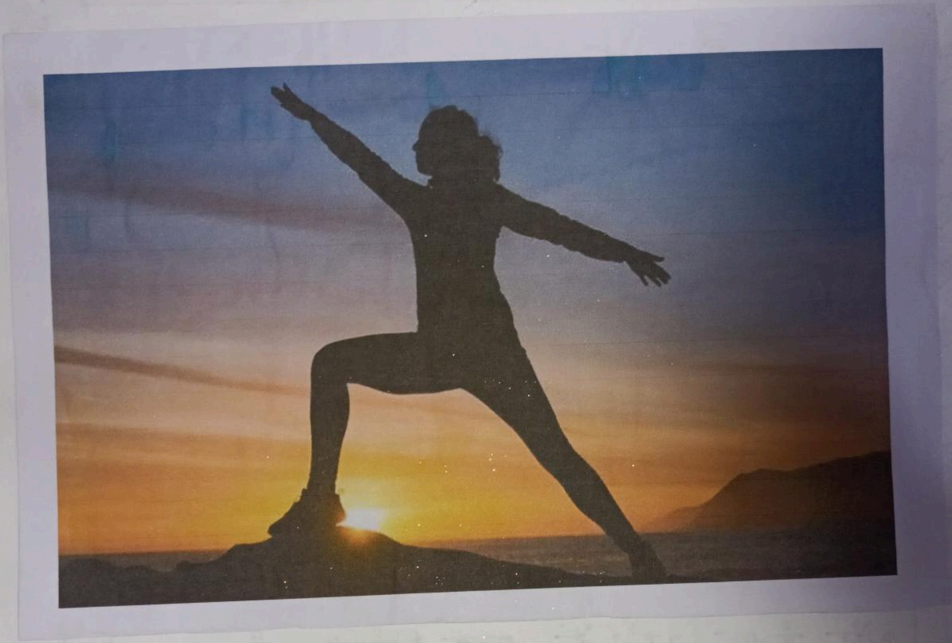


प्राणायाम

प्राणायाम में श्वसन की तकनीक है, जो श्वास या श्वसन प्रक्रिया के नियंत्रण से संबंधित है। प्राणायाम प्रचलित रूप से यौगिक श्वसन कहलाता है जिसमें हमारे श्वसन प्रतिरूप का ऐच्छिक नियंत्रण है।

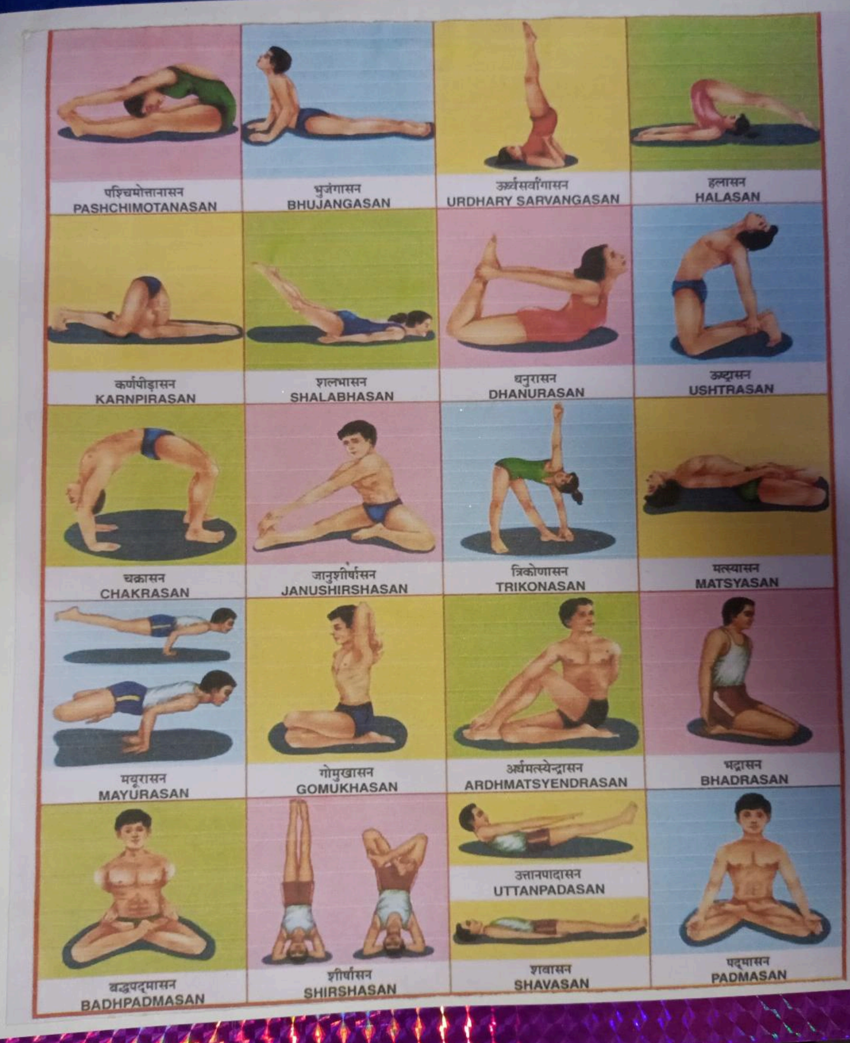
प्राणायाम श्वसन तंत्र के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, जो व्यक्ति द्वारा श्वास के माध्यम से ली गई वायु की गुणवत्ता और मात्रा पर निर्भर करता है।

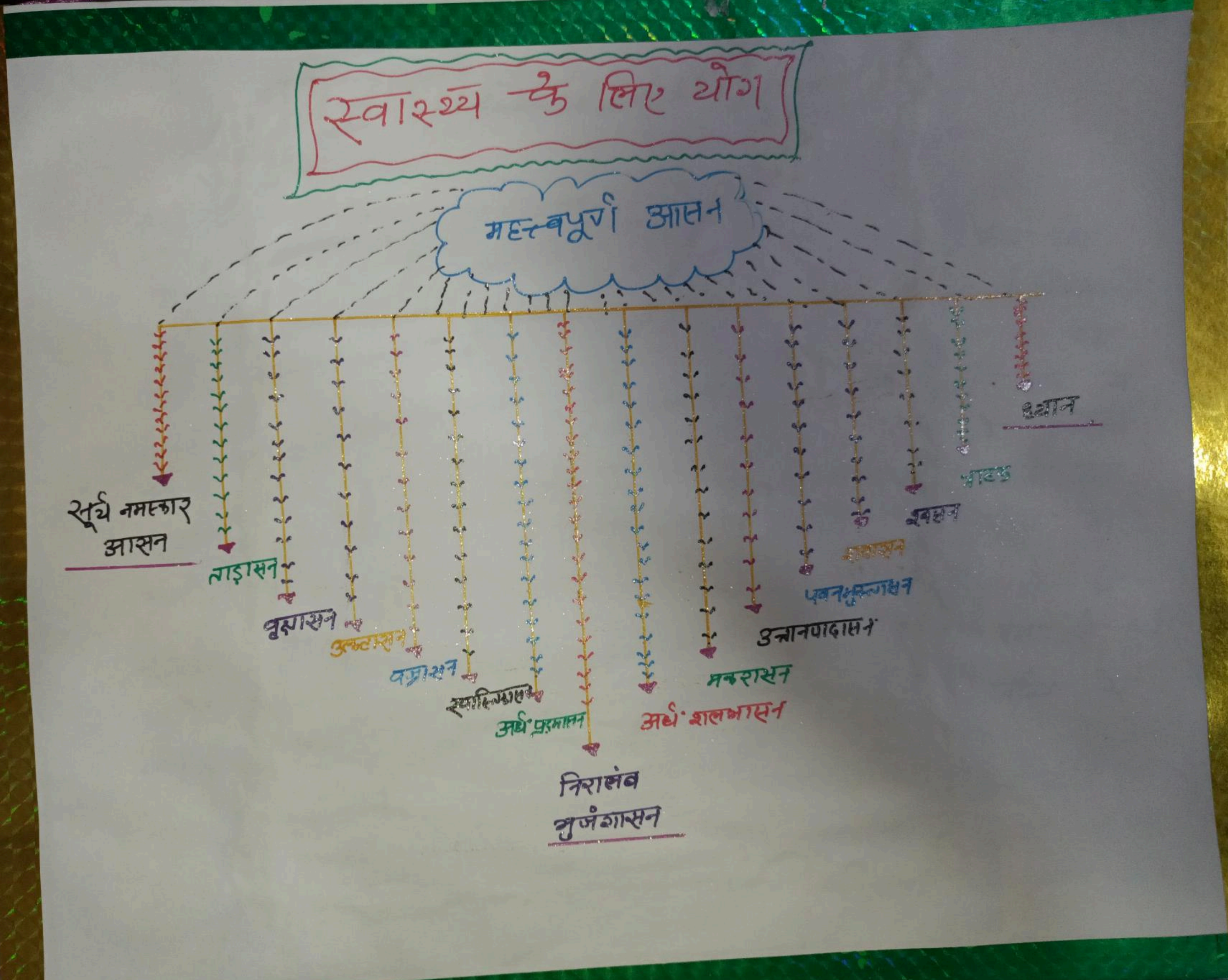
प्राणायाम के तीन पहलू होते हैं जिन्हें पूरक, रेचक और कुंभक कहते हैं। पूरक नियंत्रित अंतःश्वसन है, रेचक नियंत्रित उच्छ्वसन है और कुंभक श्वसन का नियंत्रित धारण है।



प्राणायाम करने हेतु दिशानिर्देश

- प्राणायाम यथासंभव आसन करने के बाद करना चाहिए।
- शीतली और शीत्कारी के सिवाय प्राणायाम में श्वसन नाक द्वारा ही करनी चाहिए।
- प्राणायाम करते समय चेहरे की मांसपेशियों, आँखों, कानों, गर्दन, कंधों या शरीर के किसी अन्य अंग में तनाव नहीं होना चाहिए।
- प्राणायाम करते समय आँखें बंद होनी चाहिए।
- श्वसन पर ध्यान देते समय अपने पेट की स्थिति को देखें जो श्वास अंदर भरते समय फूलता है और श्वास छोड़ते समय अंदर जाता है।

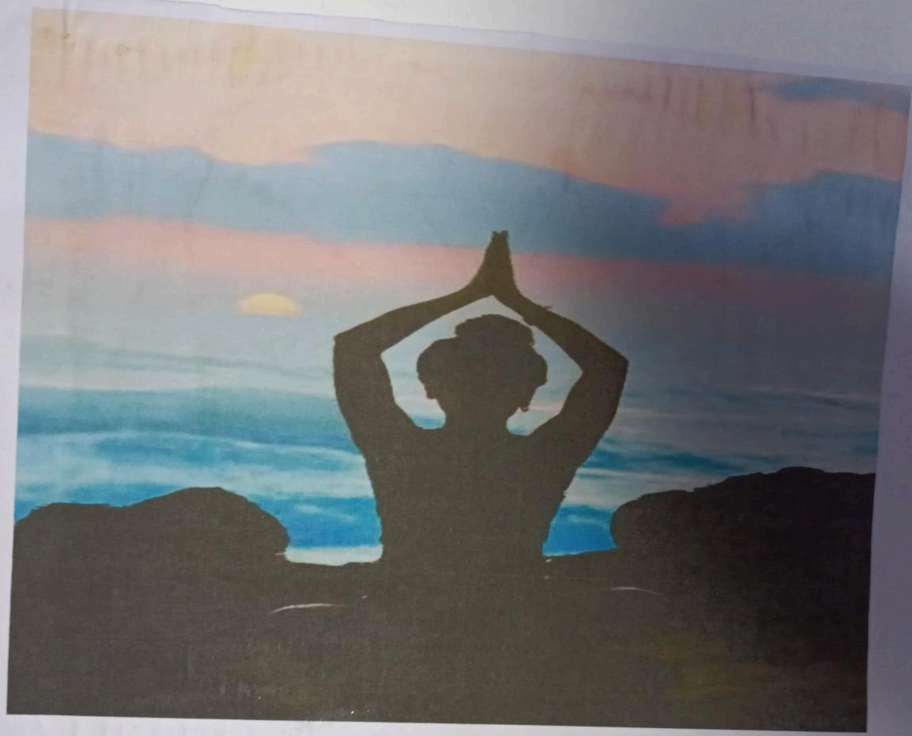

पश्चिमोत्तानासन
PASHCHIMOTANASAN
भुजंगासन
BHUJANGASAN
ऊर्ध्वसर्वांगासन
URDHARY SARVANGASAN
हलासन
HALASAN
कर्णपीड़ासन
KARNPIRASAN
शलभासन
SHALABHASAN
धनुरासन
DHANURASAN
उष्ट्रासन
USHTRASAN
चक्रासन
CHAKRASAN
जानुशीर्षासन
JANUSHIRSHASAN
त्रिकोणासन
TRIKONASAN
मत्स्यासन
MATSYASAN
मयूरासन
MAYURASAN
गोमुखासन
GOMUKHASAN
अर्धमत्स्येन्द्रासन
ARDHMATSYENDRASAN
भद्रासन
BHADRASAN
बद्धपद्मासन
BADHPADMASAN
शीर्षासन
SHIRSHASAN
उत्तानपादासन
UTTANPADASAN
शवासन
SHAVASAN
पद्मासन
PADMASAN


स्वास्थ्य के लिए योग
महत्त्वपूर्ण आसन
सूर्य नमस्कार आसन
ताड़ासन
वृक्षासन
उत्कटासन
वज्रासन
निरालंब भुजंगासन
अर्ध शलभासन
मकरासन
उत्तानपादासन
पवनमुक्तासन
शवासन
ध्यान

YOGA

स्वास्थ्य के लिए योग

संक्षिप्त विवरण :— योग केवल हमारे देश में ही नहीं, बल्कि विश्व
के बहुत से अन्य भागों में भी लोकप्रिय हो गया है। योगाभ्यास
से संपूर्ण स्वास्थ्य का विकास होता है। जैसा परिचय में कहा
गया है। योग का विशेष रूप से अर्थ शरीर और मन का
जुड़ाव है। यह स्वस्थ्य शरीर और स्वस्थ्य मन के उन्नयन
और रख-रखाव में योगदान करता है। हम योगाभ्यास द्वारा
स्फूर्ति, संतुलन, समन्वयन, सामर्थ्य जैसी क्षमताएँ विकसित कर
सकते है। वे शारीरिक, मानसिक और भावात्मक स्वास्थ्य को भी
सुधारते हैं। यह शरीर के सभी तंत्रों को बेहतर ढंग से कार्य
करने में भी सहायक होता है। इस प्रकार योग व्यक्ति के
संपूर्ण कल्याण के लिए सहायक है।



सूर्य नमस्कार

- सूर्य नमस्कार मुख्य रूप से (विशिष्ट शारीरिक आकृतियों) के माध्यम से सूर्य का अभिवादन करना है।
- सूर्य नमस्कार 12 शारीरिक स्थितियों की श्रृंखला है। ये स्थितियाँ विभिन्न पेशियों और मेरुदंड को खींचती है और पूरे शरीर को लचीला बनाती हैं।

सूर्य नमस्कार निम्नांकित तरीके से किया जाता है :—

1. पैरों को एक-दूसरे के साथ मिलाते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। हथेलियों को छाती के सामने नमस्कार स्थिति में एक-दूसरे से मिलाएँ। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।
2. श्वास भरते हुए दोनों भुजाएँ सिर के ऊपर ले जाएँ और धड़ को थोड़ा पीछे की ओर मोड़ें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।
3. श्वास छोड़ते हुए, भुजाओं को कानों की बगल में रखते हुए कमर से आगे की ओर झुकें। दोनों हथेलियाँ पाँवों के दोनों तरफ फर्श को छुएँ और माथा घुटनों के साथ लगा होना चाहिए।

4. श्वास भरते हुए दाहिने पैर को जहाँ तक हो सके पीछे की और ले जाएँ। बाएँ घुटने को मोड़ें और बाएँ पैर को जमीन पर हथेलियों के बीच रखें।

5. श्वास छोड़ते हुए दाएँ पैर को वापस बाएँ पैर के साथ मिलाने के लिए ले आएँ। साथ-साथ, नितंब को ऊपर उठाएँ और सिर को नीचे भुजाओं के मध्य ले जाएँ ताकि शरीर फर्श के साथ एक त्रिकोण बना ले। भूमि पर एड़ियों को समतल रखने का प्रयास करें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

6. सामान्य श्वसन के साथ धीरे-धीरे घुटने, छाती और ठोडी फर्श को छूनी चाहिए। पैर के अँगूठे, घुटने, छाती, हाथ, ठोडी, फर्श को छूनी चाहिए और नितंब ऊपर की ओर उठे रहते हैं।

7. छाती को आगे ले जाते हुए नितंबों को नीचे करें, गरदन को ऊपर की ओर उठाएँ जब तक कि मेरुदंड पूर्ण रूप से गोलाई प्राप्त न कर ले और सिर पीछे करके ऊपर देखने लगें। टाँगें और पेट का निचला भाग फर्श पर रहते हैं। धड़ को ऊपर उठाते समय श्वास अंदर भरें।

3thtv.in

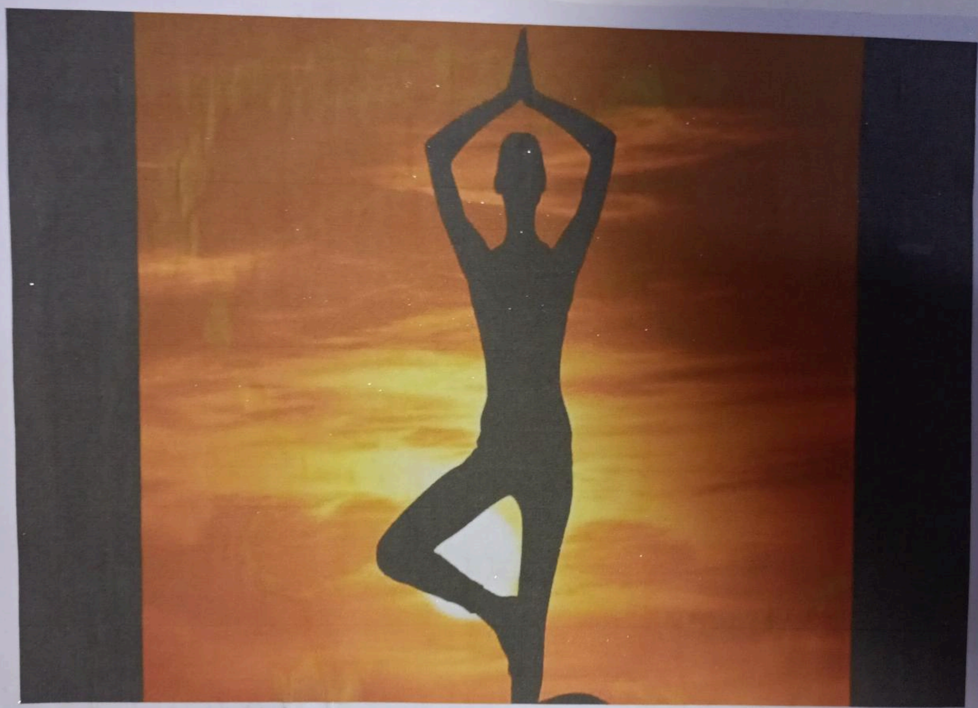
8. श्वास छोड़ते हुए, हथेलियों को समतल रखते हुए धड़ को नीचे ले जाएँ। फर्श पर दोनों पैर समतल रखें। नितंब ऊपर उठाएँ और सिर को भुजाओं के मध्य नीचे ले जाएँ।

9. श्वास अंदर भरते हुए बाएँ पैर को जहाँ तक हो सके पीछे की ओर ले जाएँ। दाहिने घुटने को मोड़ें और दाहिने पैर को जमीन पर हथेलियों के बीच रखें।

10. श्वास छोड़ते हुए पीछे वाले बाएँ पैर को आगे लाएँ। दोनों पैरों को मिला ले, घुटने सीधे करें और आगे झुक जाएँ। सिर को घुटनों के पास ले आएँ। हथेलियाँ पैरों के दोनों और फर्श पर होनी चाहिए।

11. श्वास भरते हुए, दोनों हाथों और धड़ को धीरे से ऊपर उठाएँ। तनी हुई भुजाओं के साथ धड़ को पीछे की ओर मोड़ें।

12. श्वास छोड़ते हुए सीधी अवस्था में आ जाएँ। हाथों को छाती के सामने लाएँ और हथेलियों को नमस्कार स्थिति में परस्पर जोड़ लें। इस अवस्था में श्वसन को सामान्य रखें।

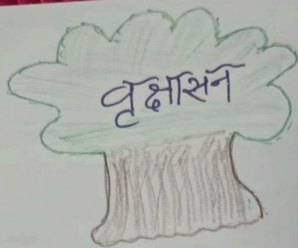


ताड़ासन

संस्कृत शब्द ताड़ का अभिप्राय ताड़ के पेड़ से है। यह पेड़ अपनी लंबाई और सीधी ऊर्ध्व आकृति के लिए जाना जाता है। यह ताड़ासन इसलिए कहलाता है, क्योंकि इसमें शरीर ताड़ के पेड़ जैसा दिखता है। अतः इसके अनुरूप आसन का नाम ताड़ासन दिया गया है।

लाभ :-

- यह पूरे शरीर की पेशियों को ऊर्ध्व खिंचाव देता है।
- यह जाँघों, घुटनों और टखनों को मजबूत करता है।
- यह बढ़ते बच्चों की लंबाई बढ़ाने में मदद करता है।
- यह आलस्य और सुस्ती दूर करने में मदद करता है



यह संतुलन करने का एक आसन है। इसकी स्थिति वृक्ष के समान होती है। वृक्ष की तरह कल्पना करें तो पैर जड़ समान लगता है, टांग तना है, भुजाएँ शाखाओं और पत्तियों की तरह है, सिर वृक्ष के सिरे जैसा है, ये सब स्थिति को वृक्ष का आकार है। इस आसन के अभ्यास से शरीर की स्थिति वृक्ष के समान हो जाती है। इसलिए इसे वृक्षासन कहते हैं।

लाभ :-

(i.) यह टांगों की पेशियों को चुस्त बनाता है।

(ii.) यह रक्त परिसंचरण भी सुधारता है।

(iii.) वृक्षासन का नियमित अभ्यास शरीर का संतुलन और समन्वय सुधारता है।

(iv.) विद्यार्थियों में एकाग्रता विकसित करने में सहायक होता है।

WEBDUNIA

निरालंब भुजंगासन

→ यह भुजंगासन का एक परिवर्तित सरल रूप है। संस्कृत शब्द भुजंग का अर्थ 'कोबरा' होता है। इस आसन में शरीर कोबरा के समान दिखाई देता है इसलिए यह भुजंगासन कहलाता है।

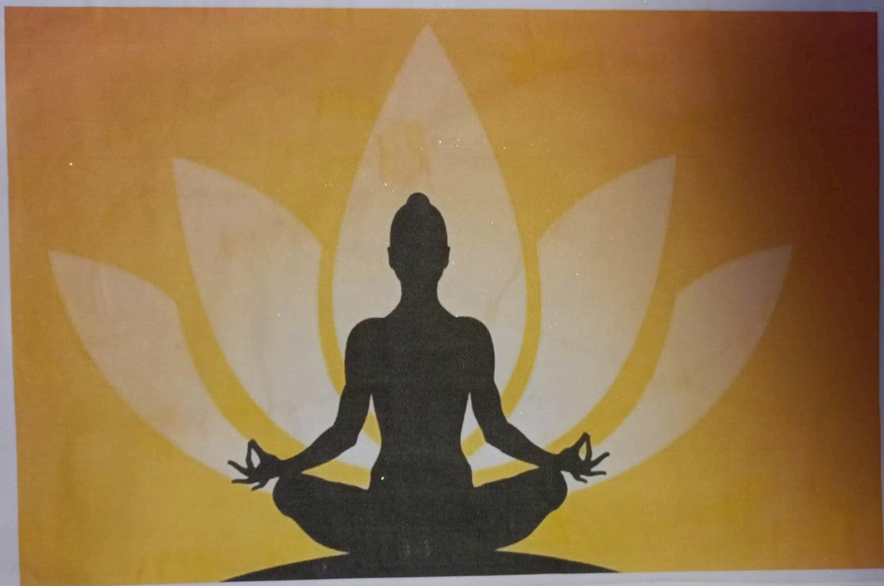
लाभ :-

- यह गरदन और जबड़ों के दर्द को दूर करने में मदद करता है।
- यह स्थिति शरीर को आराम देती है और मेरुदंड तथा गरदन को स्वस्थ रखती है।
- यह रीढ़ की हड्डी का लचीलापन बनाए रखता है और मेरुदंड से जुड़ी नसों को व्यायाम कराता है।
- यह मन और शरीर को आराम देने में मदद करता है।

शारीरिक दक्षता के लिए योग

शारीरिक दक्षता के लिए निम्नलिखित आसन हैं :-

1. ताड़ासन
2. हस्तोत्तानासन
3. त्रिकोणासन
4. कटिचक्रासन
5. पद्मासन
6. योगमुद्रासन
7. पश्चिमोत्तानासन
8. धनुरासन
9. मकरासन
10. भुजंगासन
11. चक्रासन
12. अर्धहलासन
13. शवासन
14. कपालभाति
15. अनुलोम-विलोम

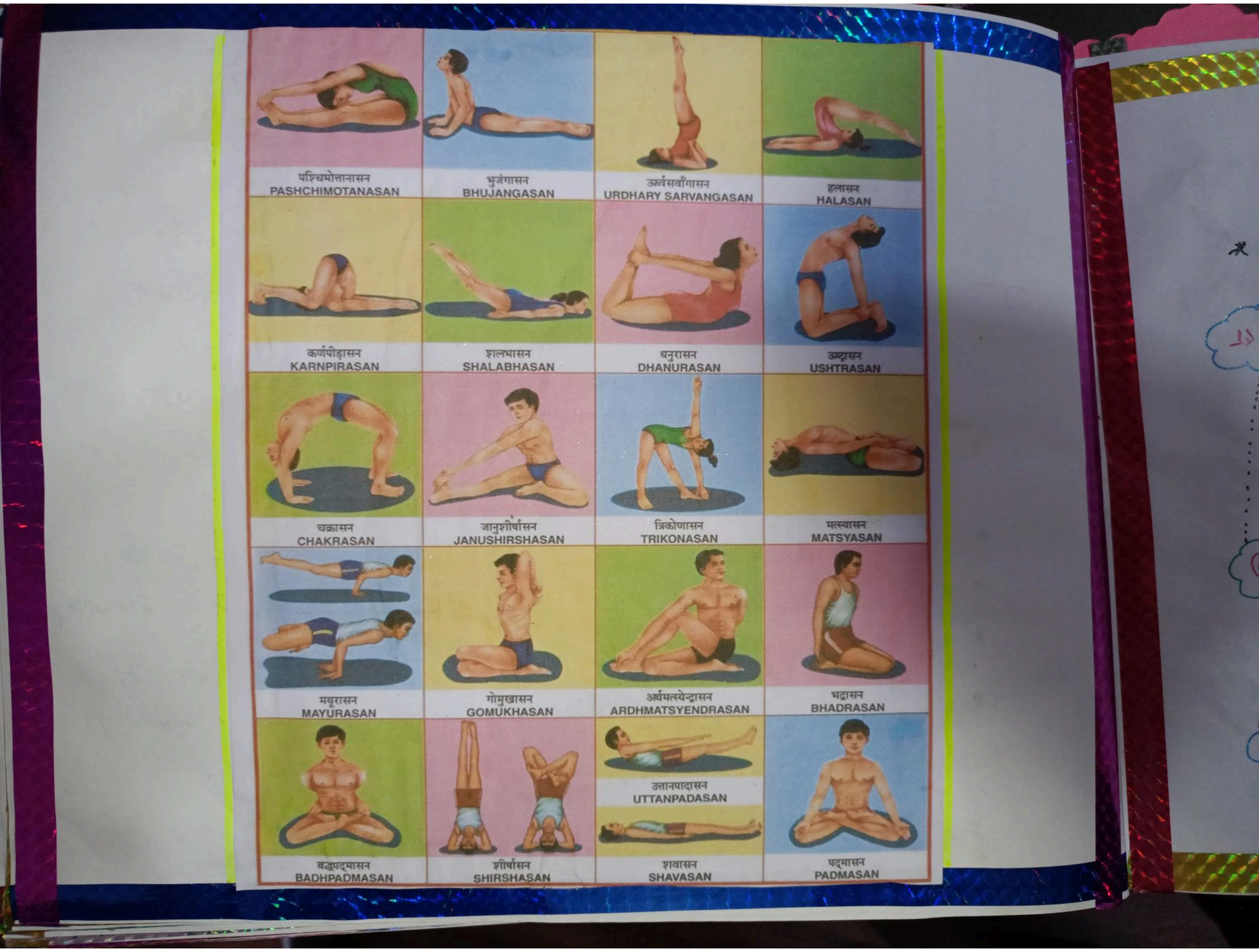


ध्यान

ध्यान एक अभ्यास है जो शरीर तथा मन को एकाग्रचित करने में सहायता करता है। ध्यान में, एक वस्तु - जैसे नाक का अग्रभाग भ्रूमध्य पर अधिक समय तक ध्यान केन्द्रित किया जाता है। यह व्यक्ति में स्वस्थ होने की भावना विकसित करती है तथा स्मरणशक्ति एवं निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाती है।

* ध्यान के अभ्यास के लिए दिशानिर्देश :-

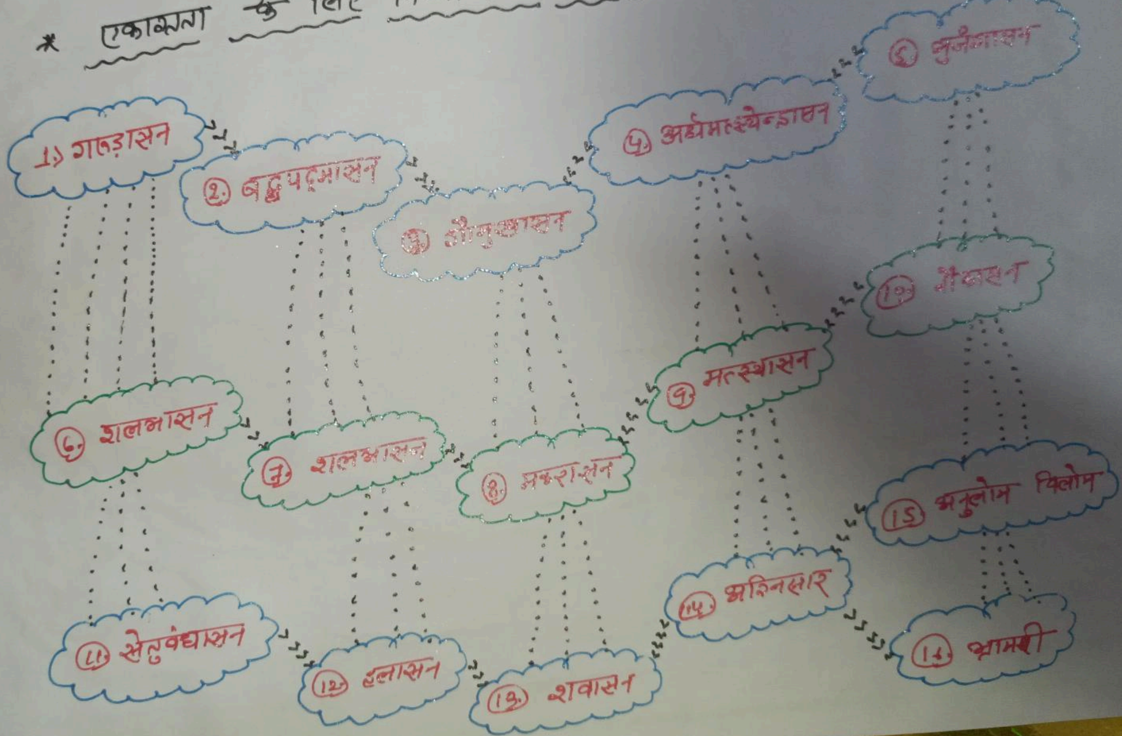
- ध्यान का अभ्यास करने के लिए शांत स्थान का चयन करना चाहिए।
- आंतरिक सजगता में प्रवेश करने के लिए आँखे सरलता से बंद होनी चाहिए।
- प्रारंभ में सामान्यतः श्वसन पर ध्यान केन्द्रित करना कठिन होता है। यदि मन इधर - उधर भटकता है तो अपने को दोषी न समझें। धीरे - धीरे दृढ़ अभ्यास से हमारा ध्यान हमारे श्वास पर केन्द्रित हो जाएगा।

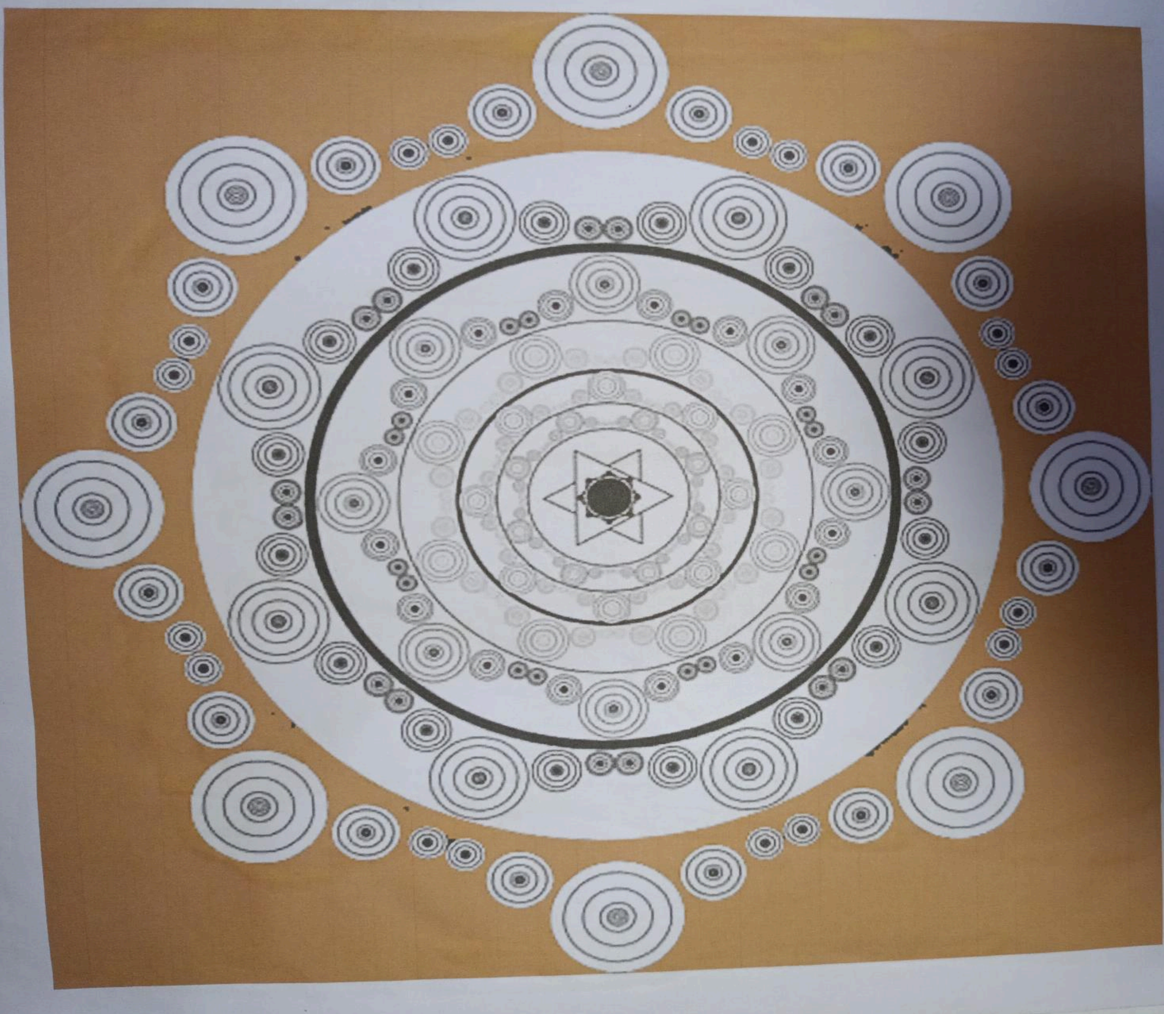


पश्चिमोत्तानासन
PASHCHIMOTANASAN
भुजंगासन
BHUJANGASAN
ऊर्ध्वसर्वांगासन
URDHARY SARVANGASAN
हलासन
HALASAN
कर्णपीड़ासन
KARNPIRASAN
शलभासन
SHALABHASAN
धनुरासन
DHANURASAN
उष्ट्रासन
USHTRASAN
चक्रासन
CHAKRASAN
जानुशीर्षासन
JANUSHIRSHASAN
त्रिकोणासन
TRIKONASAN
मत्स्यासन
MATSYASAN
मयूरासन
MAYURASAN
गोमुखासन
GOMUKHASAN
अर्धमत्स्येन्द्रासन
ARDHMATSYENDRASAN
भद्रासन
BHADRASAN
बद्धपद्मासन
BADHPADMASAN
शीर्षासन
SHIRSHASAN
उत्तानपादासन
UTTANPADASAN
शवासन
SHAVASAN
पद्मासन
PADMASAN

एकाग्रता के लिए योग

* एकाग्रता के लिए निम्नलिखित योग अथवा आसन है :-





YOGA

EPC - 4