

महात्मा फुले सामाजिक व शैक्षणिक विकास मंडळ संचलित ,

महात्मा फुले शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,

धुळे रोड, ता.चाळीसगाव, जि. जळगाव.

बी.एड. (प्रथम वर्ष)

शैक्षणिक वर्ष (२०२२- २०२३)

विद्यार्थी शिक्षकाचे नाव :- **देवामुख जागृती सजंय**

रोल नं. :- **22**

विषय :- **PE-4 योगासने , प्राणायाम प्रात्यक्षिक**

प्रात्यक्षिक विषयाचे नाव :- **आरोग्य योग शिक्षण आणि शारीरिक शिक्षण**

मार्गदर्शक प्राध्यापकाचे नाव **प्रा. जगताप मंडम**

अनुक्रमणिका

अनु क्र	प्रकल्पाचे मुद्दे	पान क्र
①	प्रश्नावना	1
②	योगासनाचे महत्व	3
③	आसनाचे प्रकार	4
①	ताडासन	5
②	कोनासन	6
③	त्रिकोणासन	14
④	गरूडासन	12
⑤	उष्ट्रासन	13
④	प्राणायामाचे महत्व	20
⑤	प्राणायामाचे प्रकार	21
①	कपालभासा प्राणायाम	22
②	भ्रश्रींका प्राणायाम	23
③	भ्रामरी प्राणायाम	24
⑥	* सुर्यनमस्कार *	25, 26, 27
⑥	समारीप	28
⑦	प्रमाणपत्र	29

प्रस्तावना.....

आज 'स्व' केंद्रित, 'आत्मकेंद्रित' हे शब्द नकारात्मक दृष्टिकोनातून वापरले जातात. मि आणि माझे हा विचार न करता समाज, कुटुंब इतकेच नव्हे तर त्यांच्या विश्वाचा विचार करावा असे सर्वजन लिहीत असतात,

ग्राहणात सतत आपण पैकृत असतो. परंतु स्वतःच्या तळयेतीच्या वाढतीत मात्र हे दोन शब्द नकारात्मक नसून सकारात्मकच आहे. आपण कुसे दिसतो आपण जे कुपडे घालतो. ते आपल्याला शोभतात की नाही, इतकेच नव्हे तर आपले प्रतिबिंब आरशात पाहत असतानाही आपण दुसऱ्या माणसाच्या नजरेतूनच बघत असतो. त्या मुळे आपल्या शारीरिक आरोग्याबाबत प्रला स्वःताला काय वाटते, स्वतःला काय जाणवते. याचा आपण विचारही करीत नाही. अलीकुडे तळयेती वाढत किंवा जाडी वाढत दोन मतपूर्वाह दिसतात. ते म्हणजे तरून कॉलेज कुमारीकुंता 'करिना कुपुर' सारखी सिरो फिगर हवी असते. आणि प्रौढ स्त्रियांचा मानसिकता आता आम्हाला कोण बघणार आहे? अशी असते. पण मुख्य म्हणजे शरीर तंतुस्वरती वाढत फक्त वजन कमी करणे किंवा वाढवणे गुपढेच प्रगदित न ठेवता. आंतरवाह्य सुंदर होण्यासाठी उपाय यात दिले आहे.

शरीर, मन सुंदर होण्यासाठी व्यायाम योगासने प्राणायाम तसेच मेडिटेशन अत्यंत महत्त्वाचे आहे. तसेच सुद्धा कोरोना सारख्या महाभारीमध्ये सर्व लोक घरात आहेत. तर मानसिक मान, चिडचिड

योगासनांचे महत्व.....

- ① स्नायूचा लवचिकता सुधारते
- ② उत्तम पाचक प्रणाली प्रदान करते
- ③ अंतर्गत अवयव मजबूत करते.
- ④ दम्याचा उपचार करते
- ⑤ मधुमेह तयार वरे करते
- ⑥ हृदयाच्या समस्या दूर करण्यास मदत करते
- ⑦ सामर्थ्य आणि सहनशक्तीला प्रोत्साहन देते
- ⑧ मुकाबला सुधारते
- ⑨ मन आणि विचारांवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत करते
- ⑩ चिंता तणाव आणि नैराश्यावर मात करण्यासाठी मन शांत ठेवते.
- ⑪ ताबडुमी करण्यास मदत करते
- ⑫ रक्त परिसंचन आणि स्नायू विश्रांतीस मदत करते
- ⑬ वजन कमी करण्यास मदत होते.
- ⑭ दुखापतीनुसार संरक्षण होते.

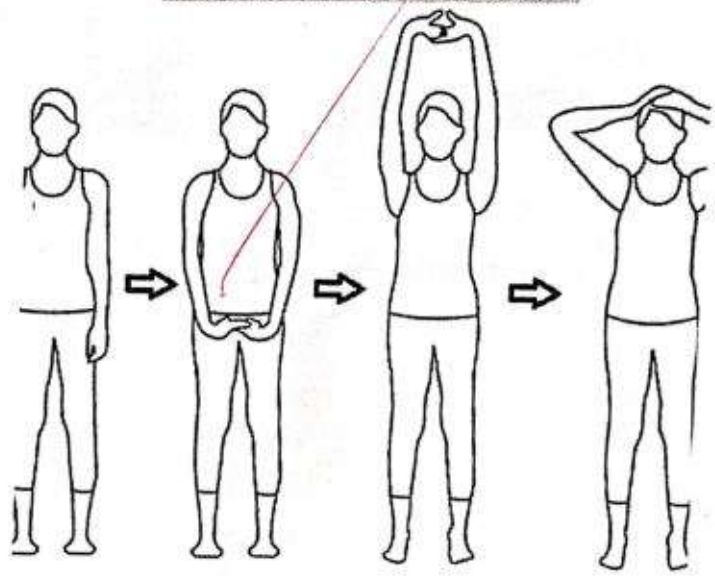
योगासने उेव्याने फक्त शरीरच तंदुरुस्त गहत नाही. तर त्या मुळे मनःशांती, तजेलदार त्वचा मिळते. तसेच वजनातही घट होते. योगासने करण्याला वयाची कोणतेही मर्यादा नसते. फक्त तुम्हाला शरीरचट्टीनुसार व तुम्हाला असलेल्या व्याधीनुसार योगासने निवडावी. लक्षात ह्या. योगासने दिविकळ फायदे देतात.

आसनांच प्रकार

1)	पाडासन
2)	कोनासन
3)	त्रिकोनासन
4)	उत्कुटासन
5)	वक्रासन

शरीर विज्ञान

TADASANA



शरीर विज्ञान

① ताडासन

* कृती :-

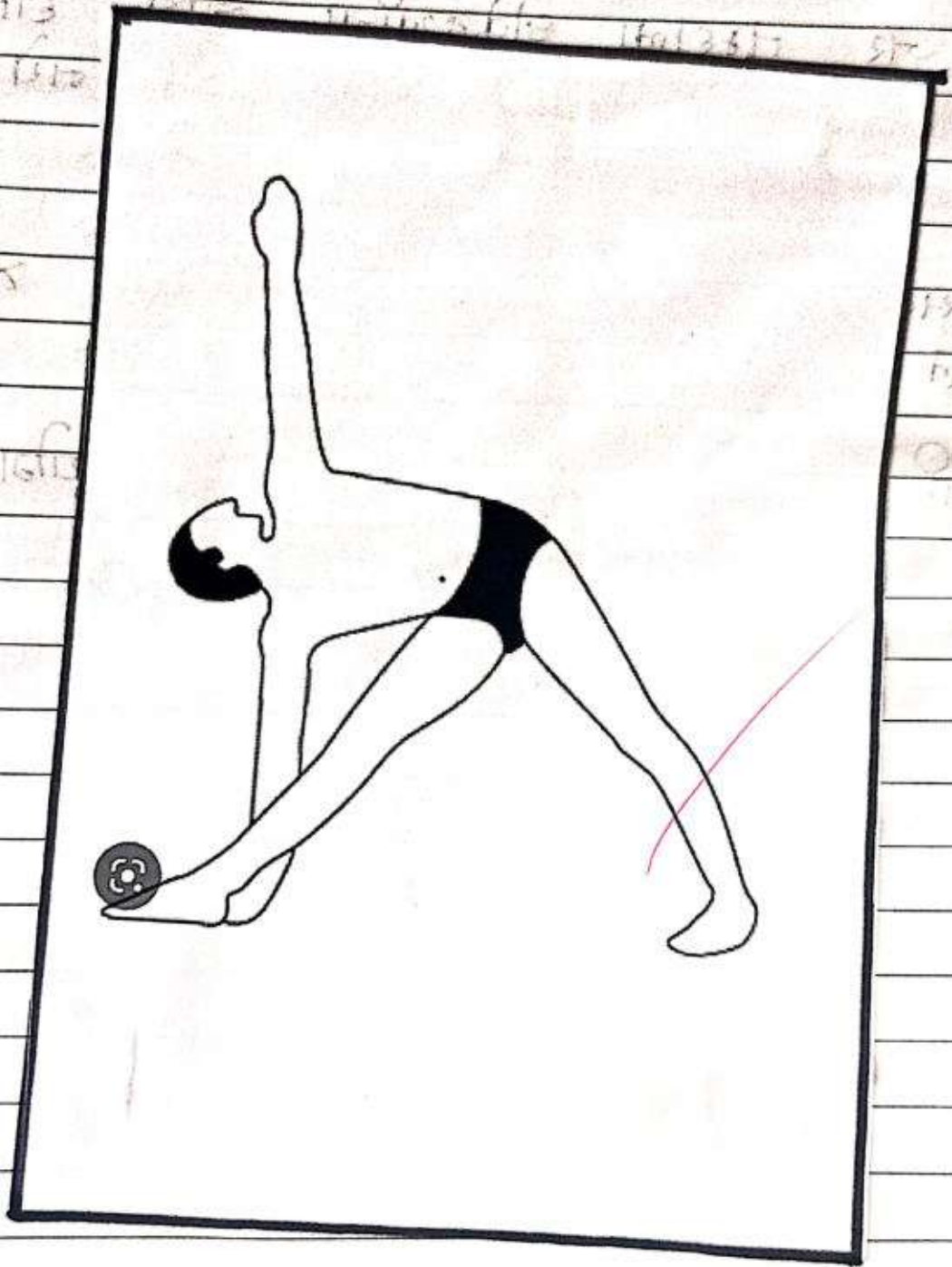
- ① सावधान स्थितीमध्ये सरळ ताड उभे रहा.
- ② दोन्ही हात समोरून उचलून वर कानाला लागून ताड उभे करा.
हाताचे तळवे आंत व वळलेले व वीरे पसरलेली असावीत
- ③ टाचा सावकाश वर उचला. शरीराचा सर्व तेल पायावर-पंचावर सांभाळा.
- ④ शरीर पूर्ण पने ताणून वर खेचा शिरा सर्वे तांगलेल्या राहू देत. या स्थितीत हात व मान ताणून धरता येईल तीतके धरा
- ⑤ मूक, दोन, तीन असे आकडे मोजून पुढे पाउल टाका.
- ⑥ टाचा टेका
- ⑦ हात खाली
- ⑧ स्वस्थ-शरीर मेल सोडा.

उपयोग

- ① दात यांना म्हातारपनी फुवड अथवा कुंवर, गुडघे वाकू येत नाही.
- ② उंची वाढते.
- ③ पोट पातळ होते.
- ④ सर्वे सांघे कार्यक्षम वगतात.
- ⑤ संतुलन राखण्यास मदत मिळते
- ⑥ गुडखेदुर्षी पासून आराम मिळतो.
- ⑦ मानसिक जागरनकृता वाढते.
- ⑧ शरिराची स्थिती सुधारते.
- ⑨ पाठदुर्षीपासून आराम मिळतो
- ⑩ मुद्रा सुधारव्यात मदत
- ⑪ पचनास उपयुक्त

खबरदारी

- जर तुम्हाला डोकेंदुखाचा त्रास होत असेल तर ताडसन योगाचा सराव करू नये.
- ताडसनातील योगा ज्यांना स्नीपायला त्रास होत असेल त्यांनी करू नये.
- कुर्मी रक्तदाब असलेल्यांनी हा योग करू नये.



② कोनासन

कृती -

स्थिती - ताठ सरळ उभे रहा

- ① उडी मारून दोन्ही पायात तीन फुट अंतर ह्या जमिनीशी दोन हात समांतर वाजुला सरळ ठेवा.
- ② उजवा गुडखा वाकवून उजव्या हाताने वाकवून उजव्या पायाचा द्योय धरा किंवा हात जमिनीवर ठेवा.
- ③ डावा हात कानाला चिकटून ताट धरा.
- ④ डावा पाय गुडध्यात न वाकवता ताठ लांब करा डावा हात पायापर्यंत मूका खेत यावा. पुढील स्थिती शक्य तितके या स्थितीत थांबा.
- ⑤ डावा हात खाली उजवा हात सरळ पायातील अंतर पुर्वरित
- ⑥ सरळ उभे रहा
- ⑦ पुर्वस्थिती
- ⑧ हिच कृती डाव्या वाजुने करावी

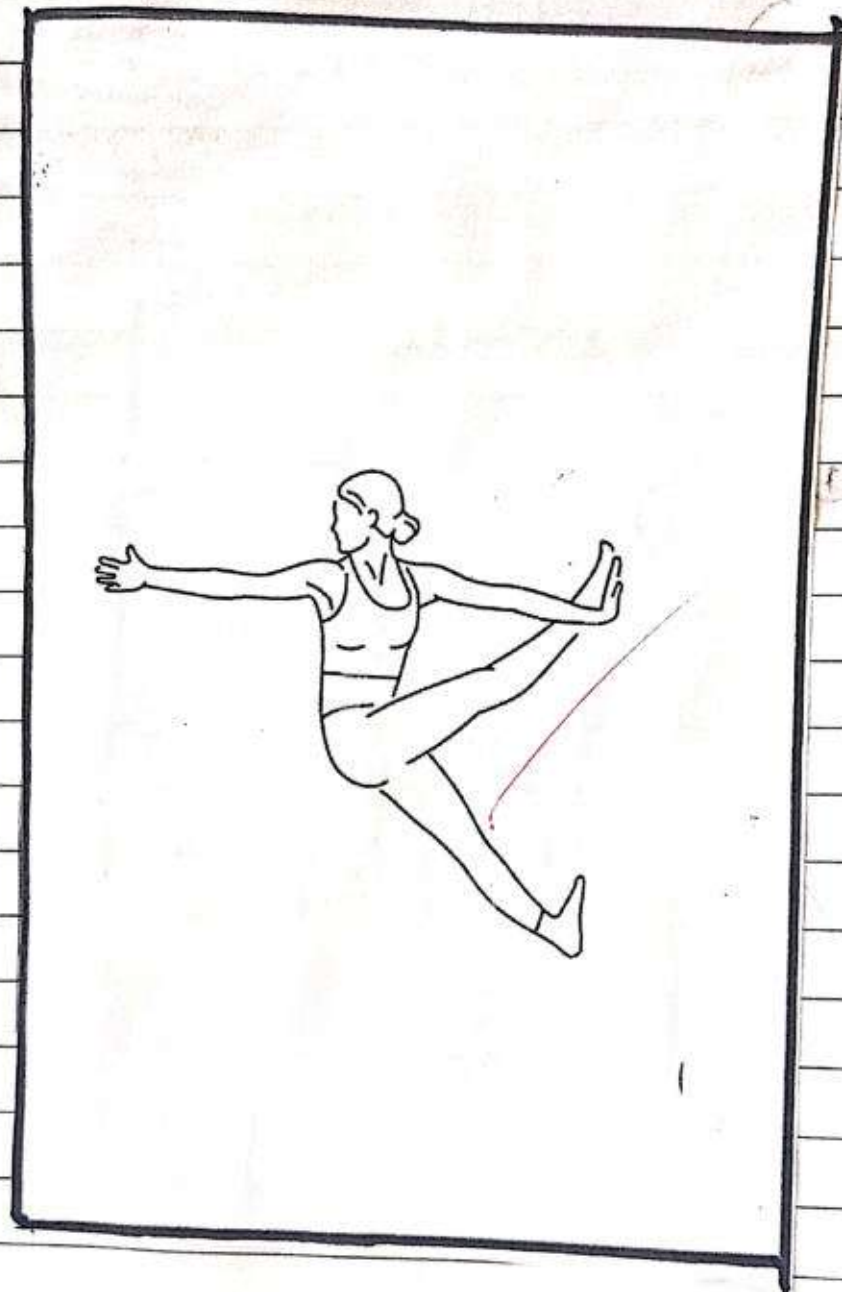
खबरदारी

- ① कोनासन सकाळी करावे.
- ② आसन करव्यापूर्वी पोट पुर्णपणे रिक्ताने असावे
- ③ मनफुलान दुखत असेल तर आसन करू नये
- ④ स्त्रीप डिस्तुच्या रंगनाली आसन करू नये.
- ⑤ खांदेदुखी समन्या असण्यास आसन करू नये.
- ⑥ कोनासन करव्यापूर्वी डॉक्टराचा सल्ला घ्यावा.

उपयोग

- ① उंची वाढते
- ② पोटांच्या इंद्रियांना ल्यायाम होते
- ③ पाठांचा कुणा मजबूत होते
- ④ पचनशक्ती वाढते

சிறப்புகள்



நினைவு (1)

நினைவு (2)

நினைவு (3)

நினைவு (4)

③ त्रिकोनासन

स्थिति :- सावधान

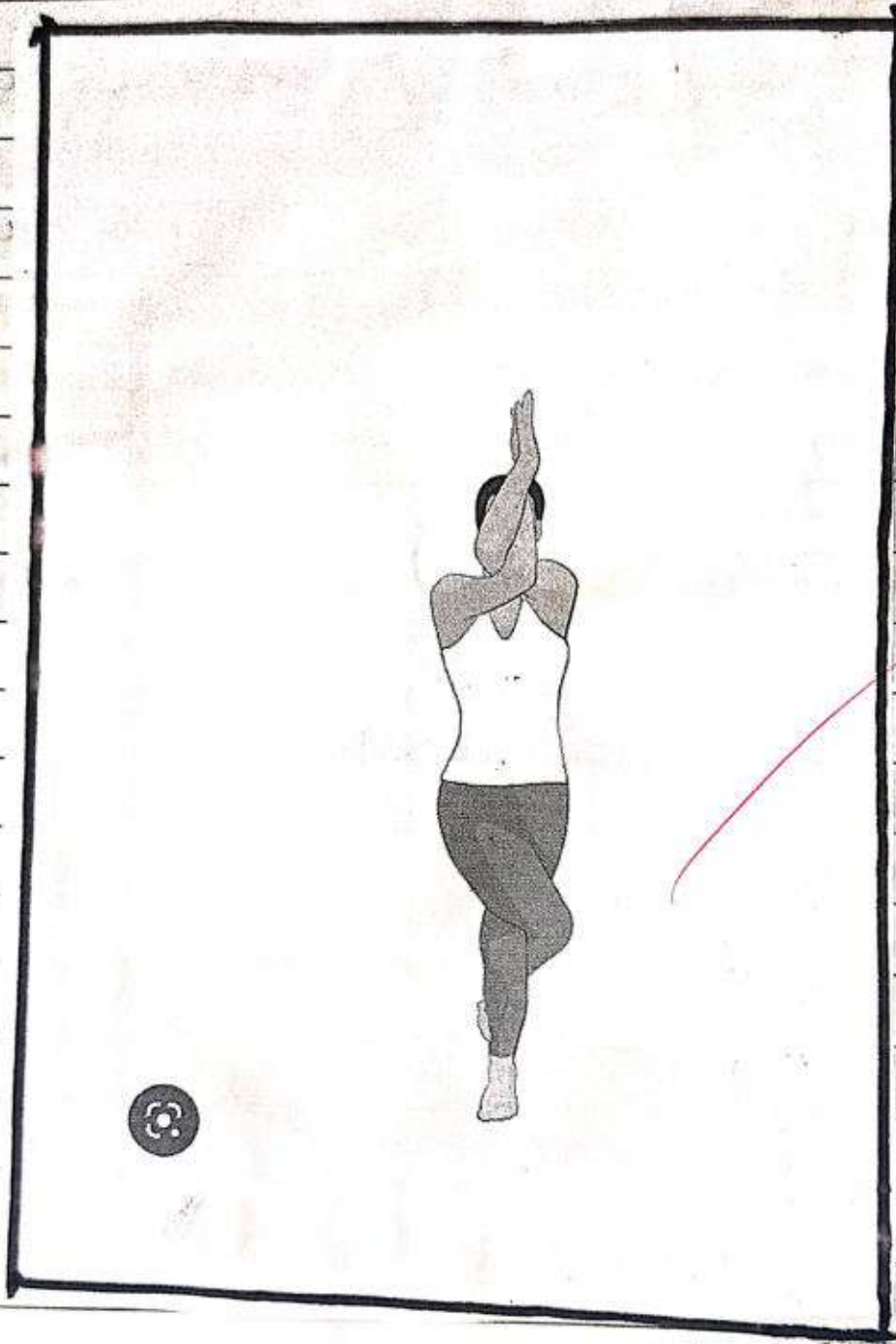
- ① उडी मारून दोन्ही पायात अंतर ठेवा. हात दोन्ही जाजुला खांद्याच्या रेषेत पाखे व जमिनीशी संपातर ठेवा
- ② दोन्ही पाय ताठ देउन उजवी कुडे पकून उजव्या हाताने उजव्या पायाचा छोटा पकडा कोणत्याही पायाचा गुड्या वाफु देउ नका.
- ③ डावा हात उचलून उजव्या हाताच्या रेषेत सरळ उंच करा
- ④ डाव्या हाताच्या बोटावर दृष्टी स्थिर करा. सर्व शरिराला ताग देउन या स्थितीत थोडा वेळ दिर्घ श्वासन करा.
- ⑤ दोन्ही हात पुर्वी साखे जमिनीशी संपातर ठेवा.
- ⑥ पायातील अंतर उडी मारून कमी करा
- ⑦ सावधान स्थिती मध्ये उभे राहा

अपयोग

- ① छोटे , पाय , छाती , पाठ या सर्वच अवयवांचा चांगला व्यायाम होते .
- ② पोटदुखी , मान धरणे वगैरे तक्रारी दूर होतात , दृष्टी सुधारते कुमेला उत्तम व्यायाम होते .
- ③ ढंगून स्निग्धांना उपयुक्त उंची वाढते
- ④ हातापायांचे सांधे मजबूत होतात .

खबरदारी

- ① उत्थित त्रिकोनासनचा वापर सकाळीच करावा
- ② संध्याकाळी आसन करण्यासाठी, किमान ५ ते ६ तास आधी अन्न घ्या.
- ③ आसन करण्यापूर्वी तुमचे पोट पुष्पिणे, रिकामे असेल
- ④ गंभीर आजार असला तर हे आसन करू नये.
- ⑤ मनक्यात दुखत असेल तरी करू नये.
- ⑥ मान दुखत असेल तर उत्थित त्रिकोनासन करू नये.



(4) गरुडदासन

स्थिति - सरळ ताठ उभे रहा.

- ① उजवा पाय गुडध्यात वाकवून डावा पाय उजव्या पायाच्यावरून मागे नेउन गुडध्यातून आतून त्याला विळखा घाला म्हणजे उजव्या पायाच्या मागून येउन अंगठा लागेल.
- ② उजव्या हाताने पन डाव्या हाताने विळखा घालून दोन्ही हात जोडा. शरीराला तेल सांभाळता येईल मुवढेच वेळ उभे राहा.
- ③ परत हात कुठून ध्या
- ④ पाय सरळ ठेवा
- ⑤ हीच कृती डाव्या पायाने करा.

खबरदारी

तुम्हाला खालील समस्या असल्यास गरज असणाऱ्या
सहाय्य करणे टाळा .

- ① धोड्याला दुखापत असेल तर गरज असत करू नये .
- ② कोपराला किंवा गुड्याला दुखापत असेल
तर गरज असत करणे टाळा .
- ③ तुम्हाला लो व्हड प्रेशर (कमी रक्तदाब) असेल
तर करू नका .

उपयोग

- ① पायाची हाडे मजबुत होतात
- ② संधिवात या आजारावर उपयुक्त
- ③ गुडघे , मांड्या , पावले , पोटाच्या यांच्या तक्रारी नाहीशा होतात .
- ④ अंडवृद्धि व अंतर्गळि ह्या विकारावर चांगले .



CAMEL POSE
USTRASANA

5 उद्दासन

- 1 स्थिती - गुडघे टेकून उभे रहा.
- 1 मांड्या पाय जुळलेले असु देत . पायाची वीट मागे घ्या
- 2 हात पायावर पाठीमागच्या पायावर ठेवा . पाठीमागे कुण्याला तांग देउन वाफा .
- 3 पाठीमागे हात टांचेमागा टेका . शरीराला मागे ढ्या
- 4 डोकु वर करा
- 5 हात सरळ
- 6 पूर्वस्थिती

अपयोग

- ① बद्धकोष्ठता, मंदाग्नी, यकृत असलेल्या मकरां नाहींशा होतात.
- ② पाठीचा कुणा मजबुत होतो.
- ③ पाठीला फुवड असलेल्या लोकांला हे आसन चांगले.

खबरदारी

- ① पायाला काही दुःखापत असेल तर उपचार करून घ्यावे.
- ② अतिशय आणि दम्याची समस्या असल्यास आसन करून घ्यावे.
- ③ मनषे दुःखत असल्यास आसन करून घ्यावे.
- ④ गंधार आजार असेल तरी आसन करून घ्यावे.

प्राणायामाचे महत्व.....

“Breath is not just air,
it is life!”

असं कायम म्हणूनल जात श्वास घेणे म्हणजे केवळ शरिरात हवा भरणे नाही. तर श्वास घेण्याची देखील मुक्त पद्धत आहे. जर आपण योग्य रितीने श्वासोच्छ्वास केला, तर त्याचा आपल्या शरीराला नक्कीच फायदा होतो.

विशेष म्हणजे योगाभ्यासातही प्राणायाम करण्याला खूप महत्व आहे. प्राणायामाच्या मदतीने योग्य श्वास कुसा घ्यावा, श्वासावर नियंत्रण कुस ठेवावे.

श्वासाच्या माध्यमातून मनाचे नियंत्रण करण्याचे शास्त्र म्हणजे प्राणायाम.

① प्राणायामामुळे प्राण शक्ती संतुलित होऊन रोगांचा नाश होतो.

② श्वासोच्छ्वासाच्या नियमनाने प्राणायाम साधता येतो

③ प्राणायाम म्हणजे शरीर, इंद्रिये, मन निर्दोष व निरोगी ठेऊन समाधीकरता आवश्यक असलेली योग्यता निर्माण करण्याची साधना योगासनाचा हा मुक्त भाग होय.



प्राणायामाचे प्रकार

① कुपालभाता

② भस्त्रिका

③ भ्रामरी

① कुपालभाता

- ① कुपालभाता सामान्यतः सुखासन किंवा पद्मासनात वसून करव्याचा सल्ला दिला जातो.
- ② २५ मिनिटे या असनामध्ये वसल्यानंतरच श्वास नियंत्रित होतो.
- ③ आदर्श स्थितीत कुपालभाताची क्रिया यानंतरच सुरू करावी.
- ④ ६० श्वासांपर्यंत कुपालभाता प्राणायामाचा सल्ला दिला जातो.

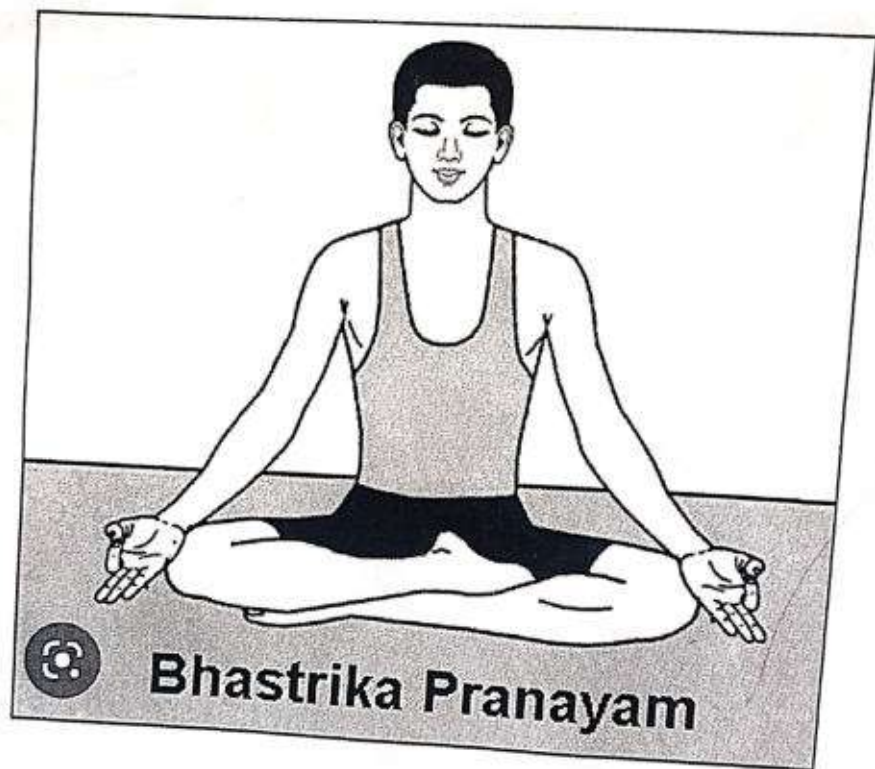
• कुपालभाता प्राणायामाचे प्रकार

① वानक्रम कुपालभाता

② शीतक्रम कुपालभाता

③ व्युत्क्रम कुपालभाता

कुपालभाता हा संस्कृत शब्द आहे. कुपालभाता सामान्यतः सुखासन किंवा पद्मासन वसून करव्याचा सल्ला दिला जातो.



② भ्रश्चिका

① भ्रश्चिका हा शब्द संस्कृतमधून आला आहे. त्याचा अर्थ भ्राता असा आहे.

② लोदार भात्या मार्फत जलद हवा सोडून लोखंड गरम करते त्याचप्रमाणे, भ्रश्चिका प्राणायम शरीरातील सर्व नकारात्मकता आणि अशुद्धता दूर करण्यासाठी भ्राता म्हणून कार्य करते.

③ भ्रश्चिका असा प्राणायम आहे. ज्या मुळे शरीर आणि मशीष्क यांच्यात ताजेपणा येतो.

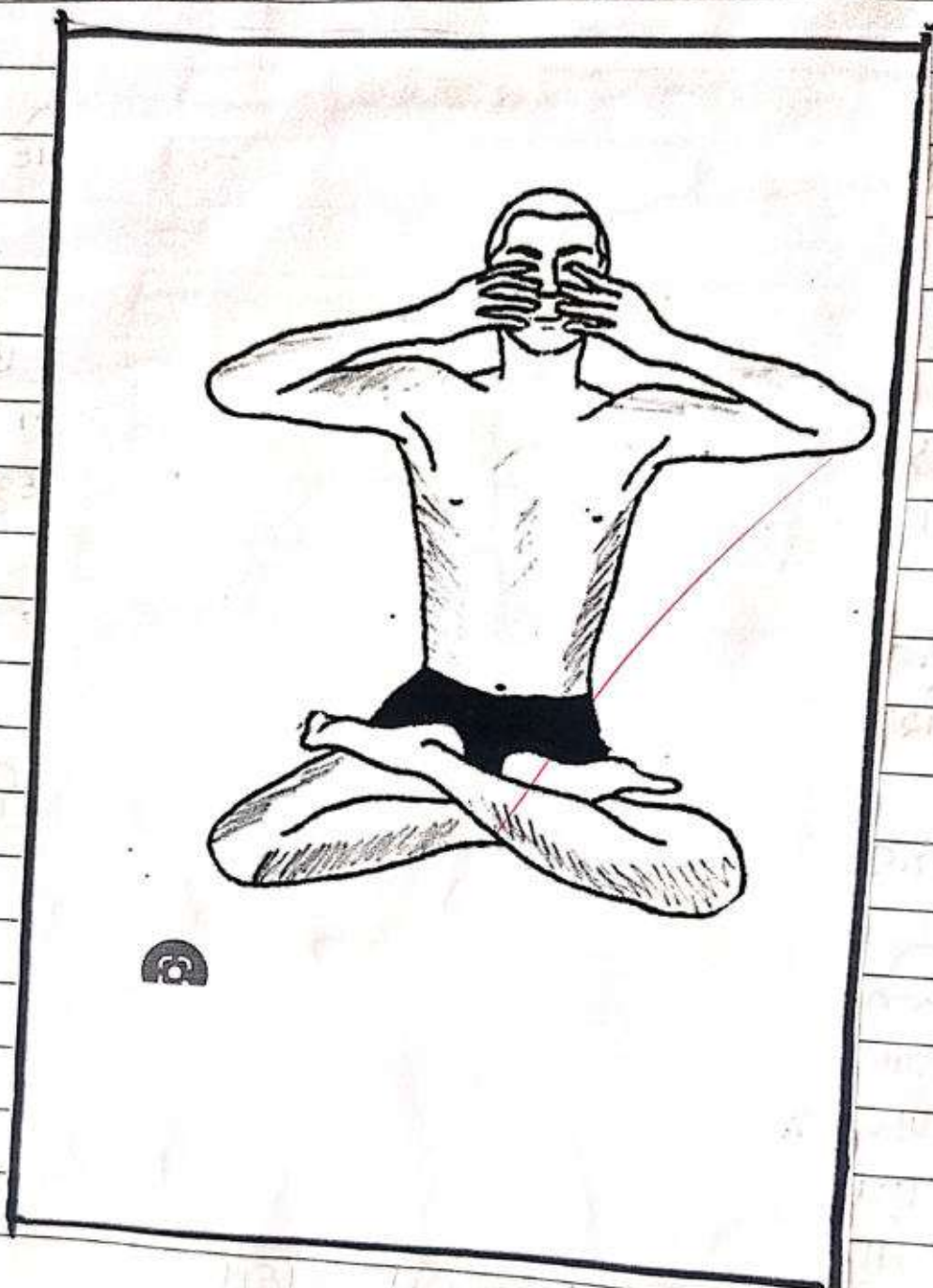
④ भ्रश्चिका प्राणायम सकाळ व संध्याकाळीही करता येते.

● भ्रश्चिका प्राणायामाचे लाभ

- ① गळ्यातील खरखर कमी होते.
- ② पोटातील जळजळ कमी होते.
- ③ पुपेराइट यामुळे दुरूस्त होतो.
- ④ यामुळे कुंडलिनी जागृत होते.
- ⑤ शरीर संतुलित गरम राहते.
- ⑥ शरीरात नाड्या शुद्ध होतात.
- ⑦ आरोग्य उत्तम राहते.
- ⑧ मनातील शांतता वाढते.

या प्राणायामामुळे आपल्याला कोणत्याही आजारा मध्ये आराम मिळतो.

101K-818 (5)



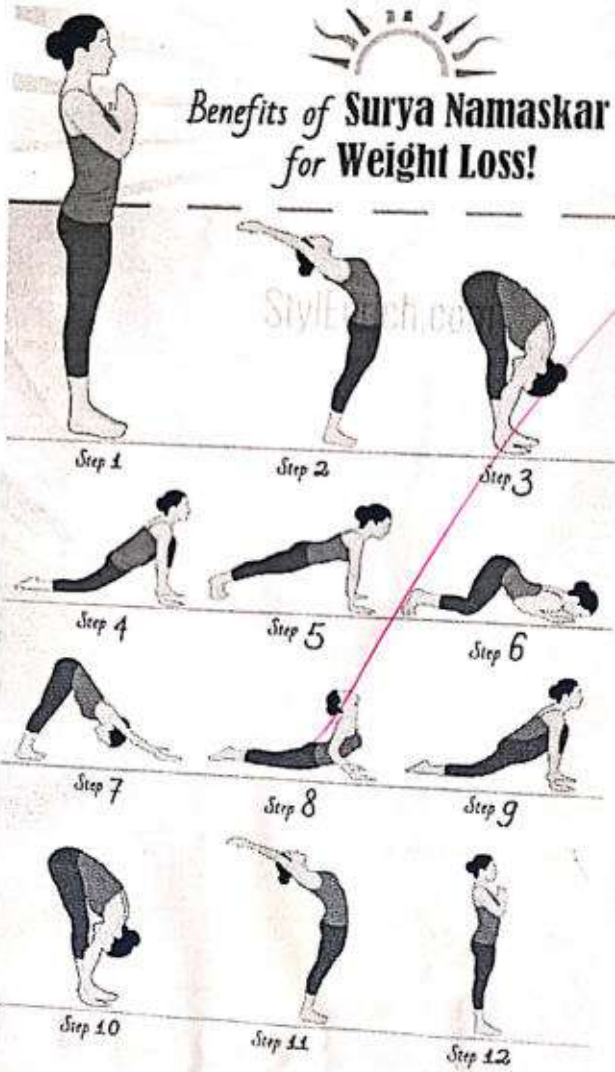
③ भ्रामरी प्राणायाम

हे प्राणायाम करतांना पुढी तुमच्या हाताची बोटे षण्मुख मुद्रेमध्ये ठेऊ शकता षण्मुख मुद्रेमध्ये बसव्या करीता तुमच्या हाताचे अंगठे एकुवारपणे कनाच्या कुर्चावर ठेवा. दोन्ही तर्जनी कुपाळवर भुंवयाच्या वर मधली बोटे डोव्यावर. अनामिका नाकपुड्यांवर आणि करंगळी ओठांच्या कोपऱ्यावर ठेवावी

भ्रामरी प्राणायाम आरोग्यासाठी अनेक प्रकारे फायदेशीर मानला जातो. त्याच प्रमाणे त्याचा सशकटी सोपा आहे.

- ① भ्रामरी प्राणायाम शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी फायदेशीर मानला जातो.
- ② तणाव कमी व्हाव्यास मदत होते.
- ③ मेदुशी संवर्धित. समस्या दूर करते.
- ④ हार्ट ब्लॉकेज टाळते
- ⑤ चांगली सोप घेव्यास मदत होते.

Benefits of Surya Namaskar for Weight Loss!



* सूर्यनमस्कार *

सूर्यनमस्कार हे 12 योगासनांचे बनलेले आहे. खाली या 12 योगासनांमधील आसनांची स्टेप बाय स्टेप माहिती दिली आहे.

1) प्रणामासन -

हृता - तुमचा चेहरा सूर्याच्या वाजूने पुसून सरळ उभे राहा आणि कुंवर सरळ ठेवून तुमचे पाय शेजारी जुळवा आता हात धात जावळ आणा आणि दोन्ही हातांचे तळवे जोडून प्रार्थनेच्या स्थितीमध्ये जोडा.

2) दस्त-उत्तानासन -

पहिल्या स्थितीत उभे राहून, आपले हात आपल्या डोक्यावर करा आणि ते सरळ ठेवा. आता प्रार्थना अवस्थेतील हात मागे ह्या आणि कुंवर मागेच्या वाजुला झुकवा

3) पाददस्तासन -

आता हकु हकु श्वास सोडा आणि पुढे वाकताना हातांच्या बोटांना स्पर्श करा. यावेळी तुमचे डोळे गुडह्यावर असावे.

4) अश्व संचलनासन -

हकु हकु श्वास ह्या आणि सरळ पाय मागेच्या वाजुला न्या. सरळ केलेल्या पायाचा गुडद्या जमिनीशी समान्तर असला पाहिजे. आता दुसरा पाय गुडद्यात वाकवा आणि तळहात जमिनीवर सरळ ठेवा. तुमचे डोळे जमिनीवर वरच्या वाजुला करा

5) दंडासन - आता श्वास सोडताना दोन्ही हात आणि पाय सरळ रेषेत ठेवा आणि पुश - अपच्या स्थिती मध्ये या.

6) अष्टांग नमस्कार - आता श्वास घेताना तुमचे हाकहात हानी, गुडहे आणि पाय जमिनीशी जोडून घ्या

7) भुजंगासन - तळहात जमिनीवर टेकवून डोकें वरच्या बाजूला नेण्याचा प्रत्य प्रयत्न करा.

8) अष्टोमुख श्वासन - पाय जमिनीवर सरळ ठेवा आणि नितंबांना वर उचला. आता श्वास सोडताना खांदे सरळ ठेवा आणि डोकें आतल्या बाजूला ठेवा.

9) वरील आसनांची म्हणजे 4 ते 1 अशी पुनरावृत्ती करावी.

* उपयोग :-

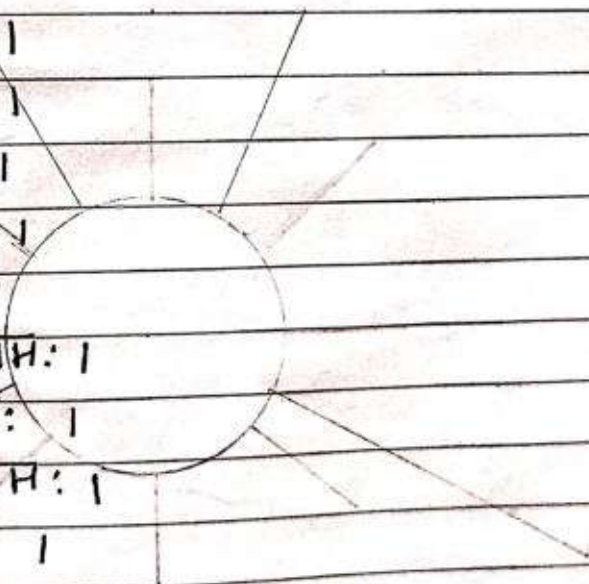
- 1) पचन भुक्त सुधारते
- 2) शरीर लवचीक बनते.
- 3) गददकोळतेची समस्या दूर करण्यात प्रभावी
- 4) वजन कमी करण्यास मदत होते.
- 5) शरीराची स्थिती सुधारते आणि शरीरत योग्य संतुलन करण्यास मदत होते.
- 6) रनायुंना टोन करते आणि हाडे मजबुत करते.
- 7) हात, खांदे, गुंडेर, पाय, क्वाड्स, आणि नितंब यांच्या रनायुंना टोन करते.

* सूर्य नमस्कार करताना कोणती कुळजा
ह्याची ?

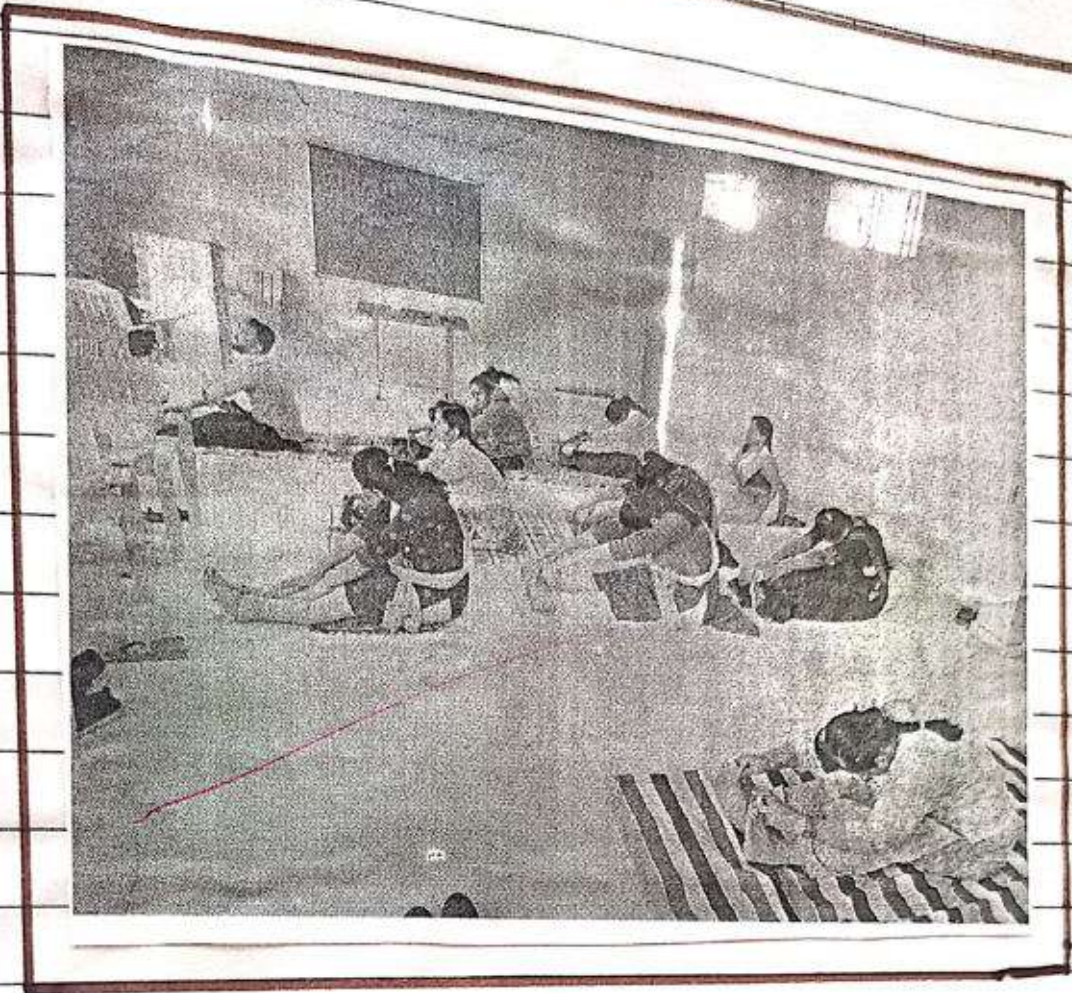
- 1) सकाळी ताज्या हवेत रिकाम्या पोटी सूर्यनमस्कार करा
- 2) सुरुवातीला हळू हळू करा.
- 3) शारीरिक इजा असेल तर करू नका.

* सूर्याची वाश नावे

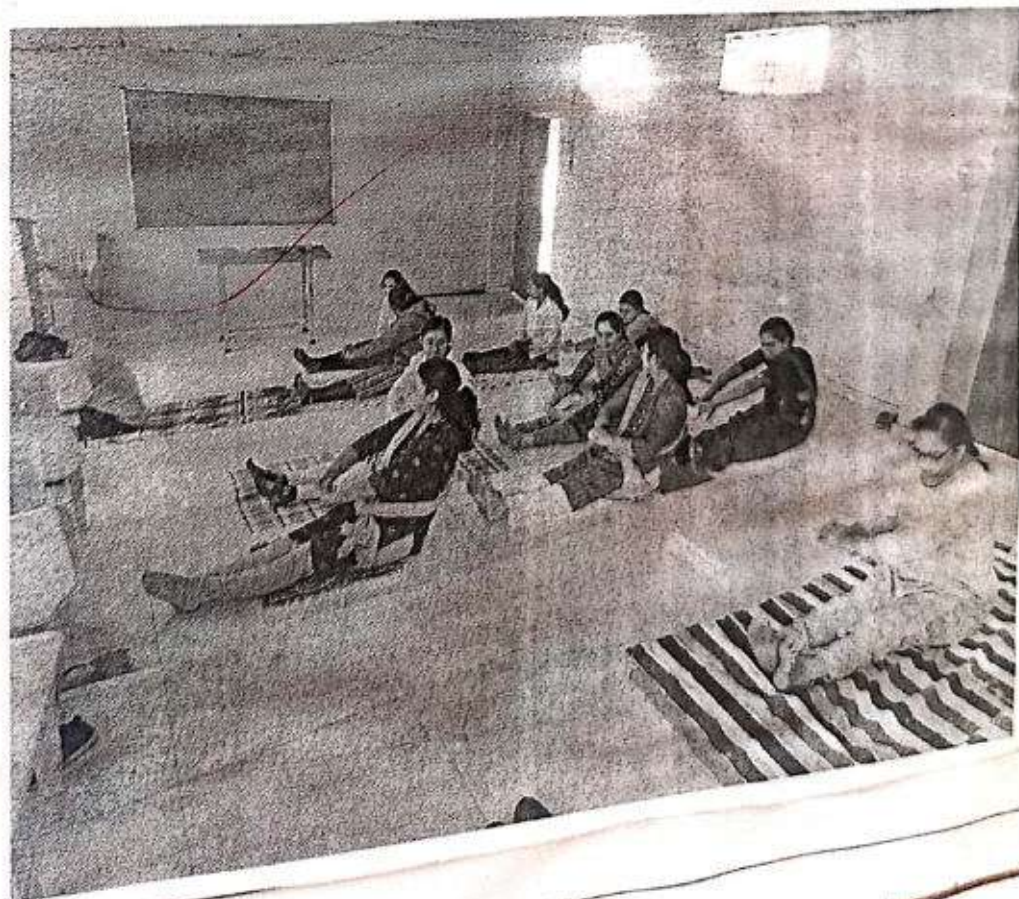
- 1) ॐ मित्राय नमः ।
- 2) ॐ रवेय नमः ।
- 3) ॐ सूर्याय नमः ।
- 4) ॐ मानवे नमः ।
- 5) ॐ खगाय नमः ।
- 6) ॐ पुष्णे नमः ।
- 7) ॐ दिव्यगर्भाय नमः ।
- 8) ॐ मरीचये नमः ।
- 9) ॐ आदित्याय नमः ।
- 10) ॐ सवित्रे नमः ।
- 11) ॐ अर्क्ये नमः ।
- 12) ॐ भाम्बुराय नमः ।







FOR EDUCATIONAL USE



समासोप.....

उत्तर माहाराष्ट्र विद्यापिठांतर्गत PE-4 या प्रात्यक्षिकासाठी मुलभूत यौगिक क्रिया शिकणे. आणि करणे आसन आणि प्रानायाम, क्रिया आणि ध्यान या मध्ये आरोग्य म्हणजे काय. आसन केल्याने काय होते. किंवा ते करतांना आपल्याला कोणती खबरदारी घ्यावी लागेल. प्रम प्रानायाम म्हणजे काय, ते कोणते आहेत हे प्रात्यक्षिक करतांना कमी प्रमाणात अडचना आल्या पन काही योगासने, प्रानायाम मंडमांनी प्रत्यक्ष करणे घेतले. आणि वेळेवेळी प्रा. जगताप मंडम यांनी मार्गदर्शन केले. त्या बदल त्यांचे आभार.

हे प्रात्यक्षिक पुढे अविस्मरणीय अनुभव होता.

* प्रमाणपत्र *

प्रमाणित करण्यात येते की . वी. मुड प्रथम वर्षेचे विद्यार्थी देशमुख जागृती संजय यांनी शैक्षणिक वर्षे 2022-2023 मधील पेपर PE-4 आरोग्य योग व शारीरिक शिक्षण या विषयांतर्गत प्रात्यक्षिक कार्य महात्मा फुले शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय . ना. चाळीसगाव या अभ्यासकेंद्रात विषय प्राध्यापकांच्या मार्गदर्शनाखाली यशस्वीरीत्या पूर्ण केल्याने देण्यात येत आहे.

ठिकाण - चाळीसगाव

दिनांक -

विषय प्राध्यापक

प्रा. जगताप मंडम