योगा

**fo"k; %& 'kjhj jpuk] o fØ;k ,oa fod`fr foKku**

**isij dksM %& 101**

**bdkbZ & 1**

¼v½ ekuo 'kjhj jpuk ds rhuksa Lrjksa dk lkekU; ifjp;] ¼LFkwy] lw{e vkSj dkj.k 'kjhj lfgr½

¼c½ ekuo 'kjhj esa dqy fdrus laLFkku gS laf{kIr ifjp;

¼l½ 'olu laLFkku ds vaxksa dk uke] dk;Z o fØ;kfof/k dk lkekU; ifjp;] ,oa ekufp= o izk.kk;ke dk izHkko

**bdkbZ & 2**

¼v½ ikpu laLFkku & vaxksa ds uke] dk;Z] fØ;kfof/k dk laf{kIr ifjp; ,oa ekufp= o vklu] "kVdeksZ dk izHkkoA

¼c½ mRltZu laLFkku & vaxksa dk uke] dk;Z o fØ;kfof/k dk laf{kIr ifjp;] ,oa ekufp= o vlku] "kVdeksZ dk izHkkoA

¼l½ mRiknu laLFkku & vaxksa dk uke] dk;Z o fØ;kfof/k dk laf{kIr ifjp;] ,oa ekufp= o vlku] "kVdeksZ dk izHkko

**bdkbZ & 3**

¼v½ jDrifjogu laLFkku & jDr dh cukoV] ân; dh jpuk dk ekufp=] CyMizs’k dk lkekU; Kku] ,oa lIr/kkrq dh foospukA

¼c½ yfldk laLFkku & laf{kIr ifjp;] dk;Z ,oa ;ksxkxksa dk izHkkoA

¼l½ raf=dk ra= laLFkku ds vaxksa ds uke] dk;Z ,oa izk.kk;ke dk izHkkoA

**bdkbZ & 4**

¼v½ var%L=koh xzafFk;k & vaxks ds uke] dk;Z rFkk vUr%L=koh xazfFk;ksa dk 'kjhj fLFkr pØksa dk laca/k ,oa ;kSfxd izHkkoA

¼c½ dksf’kdk D;k gS\ dksf’kdk ds vax] xq.k o dk;ksZ dk laf{kIr ifjp;A

¼l½ ekalisf’k;ka D;k gS\ ekalisf’k;ksa ds dk;Z ,oa izdkjA

**bdkbZ & 5**

¼v½ vfLFk;ka D;k gS\ vfLFk;ksa ds izdkj] vkdkj rFkk 'kjhj esa mudh la[;kvksa dk KkuA

¼c½ tksM+ D;k gS\ tksM+ ds izdkj] dk;ZA

¼l½ fofHkUu jksxksa esa jDr dk lkekU; eki dk Kku

¼n½ fod`fr foKku dk lkekU; ifjp;A

**fo"k; %& ;ksx fpfdRlk] n’kZu o izca/ku**

**isij dksM %& 102**

**bdkbZ & 1**

¼v½ ;ksx mipkj esa lkfRod vkgkj dh tkudkjh o jksx vuqlkj iF; viF; dk KkuA

¼c½ /;ku] eqnzk] cU/k o fØ;kvksa ds }kjk fpfdRlk dk lkekU; KkuA

¼l½ ;ksx bfrgkl] ifjHkk"kk mn~xe vFkZ o eeZ LFkkuksa dh lkekU; tkudkjhA

¼n½ eu ds Lrj o mudk 'kjhj ij iM+us okyk izHkko ,oa lkekU; ifjp;A

**bdkbZ & 2**

¼v½ 'kkjhfjd] ekufld] O;kf/k;ka muds y{k.k o ;kSfxd mipkj dh izkjafHkd rS;kfj;kaA

vfXuek?k] dCt] eksVkik] mPp jDrpki] e/kqesg] Fkk;jkbM] vLFkek] vkFkZjkbZfVl] ekbxzsu] ljokbZdy&LikfMªykbZfVl~] fLyifMLd] ekufld volkn] ,flfMVh] vfunz] n`f"Vnks"kA

¼c½ L=h jksx ds ;kSfxd mipkj dh izkjafHkd rS;kfj;kaA Y;wdksfj;k] vfu;fer ekfld L=ko] dej nnZ] jDrvyIrk] xHkkZoLFkk esa ;ksx mipkjA

¼l½ izk.k ,oa miizk.kksa dk 'kjhj ea LFkku o dk;ZA

¼n½ 'kjhj esa "kVpØksa dh fLFkfr o dq.Myuh dh lkekU; tkudkjhA

**bdkbZ & 3**

¼v½ ;ksx mipkj esa fpfdRldh; midj.k dk lkekU; ifjp; ,oa mldh mi;ksfxrkA

¼c½ uSfrik=] n.M?kkSfr] oL=?kkSfr] jcj] tyofLr ¼,fuek½] dkayu gkbMªksFksjsih] e’khu vkfn ds midj.kksa dk izca/kuA

¼l½ 'kjhj ds fofHkUu Lrjksa ij iapdks"kksa dk izHkko o egRoA

¼n½ of’k"B ds vuqlkj 'kjhj dk eki o ukfM;ksa dk LFkku o dk;Z ,oa mudh mi;ksfxrkA

**bdkbZ & 4**

¼v½ O;fDrRo ds fodkl esa ;ksx dh vo/kkj.kkA

¼c½ O;fDrRo dks izHkkfor djus okys dkjdA

¼l½ ;ksx fpfdRlk esa lko/kkfu;kaA

¼n½ izkr% Hkze.k dk 'kjhj ij izHkkoA

¼?k½ ;ksxkaxksa dk mi;ksx] egRo ,oa ;ksx ds dqizca/ku ls laHkkfor nq"ifj.kke ,oa lko/kkfu;kaA

**bdkbZ & 5**

¼v½ miokl ds fofHkUu izdkj o 'kjhj ij izHkko ,oa lko/kkfu;kaA

¼c½ /;ku ,oa /;ku ds izdkj ,oa ruko izca/ku esa /;ku dk egRoA

¼l½ izkFkZuk] izkFkZuk ds izdkj ,oa izkFkZuk dh mi;ksfxrkA

¼n½ iratfy v"Vkax ;ksx dh 'kkjhfjd] ekufld] vk/;kfRed izHkko dh foospukA

**izk;ksfxd**

1. **;ksx izf’k{k.k**
2. vksge~ mPpkj.k Å¡ ----------- !

^^v\*\* ------ ^^m\*\* ------- ^^e\*\* ----- !

**2- izkFkZuk**

Å¡ lguk oorq lgukS HkquDrq lgoh;Z djok ogSA

rstLohuk o?khreLrq ek fof}"kko ogSAA

**3- vklu &**

/;kukRed vklu & fl)klu] LokfLrdklu] i|klu

f'kfFkyhdj.k vklu & 'koklu] edjklu

'kjhj lao/kZukRed vklu %&

**¼v½ cSBdj djus okys vklu &**

1- n.Mklu 2- v)Z frryh vklu 3- frryh vklu

4- daxk: vklu 5- can i|klu 6- ladVklu 7- otzklu 8- lqIrotzklu 9- xkSeq[kklu 11- ioZr vklu 12- oØklu 13- v)ZeRL;sUnzklu

14- o`"kHkklu 15- m"Vªklu 16- eRL;klu

17- ektZjh vklu 18- mxzklu 19- tkuqfljklu

20- dqDdqVklu

**¼c½ ihB ds cy ysVdj vklu &**

1- pØklu 2- d.kZihM+klu 3- mRrkuiknklu

4- ,diknmRrklu 5- v)Zgyklu 6- m)ZioueqDrklu

7- iou eqDrkou 8- ukSdklu 9- lsrqca/kklu

10-foijhrdj.kh 11- gyklu 12- lokZaxkalu

13-xHkkZvkluA

**¼l½ isV ds cy ysVdj vklu &**

1- edjklu 2- likZlu 3- e;wjklu 4- lyHkklu

5- Hkqtaxklu 6- v)Z’kYHkklu 7- flagklu 8- /kuqjklu

9- v)Z ukSdklu 10-ukSdklu

**¼n½ [kMs+ gksdj vklu &**

1- f=;drkM+klu 2- rkM+klu 3- o`{kklu 4- ohjklu

5- uVjktklu 6- mRdVkluA

**¼?k½ larqyu vklu &**

1- 'kh"kkZlu 2- x:M+klu 3- ,d iknklu 4- ,dikn Ldanklu

5- iknkaxq"Vklu 6- rkSyaxqvkluA

**¼M+½ lw{e vklu** & O;k;ke & rkfydk

**4- lw;Z ueLdkj** & 12 vkd`fr;ka ea=ksa lfgrA

**5- izk.kk;ke &**

1- vuqykse foykse 2- 'khryh 3- lw;Z Hksnh 4- mTtk;h

5- Hkzkejh 6- HkzfL=dk 7- lhRdkjhA

**6- dqEHkd &** vkarfjd o ckgjh dqEHkd

**7- ca/k &** 1- tkya/kj ca/k 2- ewy ca/k 3- mMM~;ku ca/k

4- egkca/kA

**8- eqnzk &** 1- ;ksx eqnzk 2- czã eqnzk 3- v’ouh eqnzk

4- 'kkEHkoh eqnzkA

**9- fØ;k &** 1- ty usfr 2- diky Hkkafr 3- =kVd

4- oeu 5- y?kq’ka[kiz{kkyuA

**10- /;ku &** 1- LFkwy /;ku 2- T;ksfr /;ku 3- lw{e /;kuA

**11- ikB ;kstuk** & 1- Å¡ mPpkj.k 2- izkFkZuk 3- vklu 4- izk.kk;ke

5- can 6- eqnzk 7- fØ;k 8- /;ku

9- ;ksx fuUnzk 10- ;ksx fpfdRlk fof/k;kaA

**12- fjiksVZ ys[ku** & dk;Z izf’k{k.k l= esa fd;s x;s dk;Z ij fjiksVZ ys[ku 100 ls

150 istA

**3- dk;Z izf’k{k.k l= ¼,d ekg½**

bl dk;Z izzf’k{k.k l= dh vof/k 30 fnu gksxhA

1. fpfdRlky; esa LFkkfir fofHkUu bZdkb;ksa esa dk;Z izf’k{k.kA
2. ;ksx fpfdRlk dsUnz@fpfdRlky; esa izf’k{k.kA
3. Fksjsih izf’k{k.k ,oa fpfdRlky; esa fLFkr fpfdRldh; midj.kksa dk lkekU; Kku izf’k{k.kA
4. fpfdRlky; esa HkrhZ jksfx;ksa dk vkgkj fu/kkZj.k ,oa jksxkuqlkj muds j[kj[kko dk lkekU; Kku izf’k{k.kA
5. izR;sd fo|kFkhZ dks ;g izf’k{k.k djuk vko’;d gksxsaA blh ds mijkar lfVZfQdsV dkslZ iw.kZ ekuk tk;sxk ,oa ifj"kn~ }kjk Nk= dk iath;u fd;k tkosxkA