



10

## ØhMk ; ksx

खेल जागरूकता, एकाग्रता और ध्यान बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। क्रीड़ा (गेम्स) इन क्षमताओं को लाने में मदद करती है और गेम खुद ही योग में बदल जाते हैं, जिसे क्रीड़ा योग कहा जाता है। यदि हम खेलते समय लगातार जागरूकता बनाए रखें, तो इससे हमें प्यार, सद्भाव, समूह की गतिशीलता, शांति और आनंद आएगा। इस पाठ में वर्णित खेलों को किसी भी प्रकार के उपकरणों या खर्चों की आवश्यकता नहीं होती है। केवल एक उपकरण का उपयोग किया जाता है शरीर—मन। शरीर की विभिन्न क्रियाओं का उपयोग किया जाता है और खेल बनते हैं। एकल या संयोजन क्रियाओं के आधार पर अन्य लोग आसानी से नए खेल तैयार कर सकते हैं या उन्हें बदल सकते हैं।

इस पाठ में आप कुछ योगिक खेलों के बारे में जानने वाले हैं, जो आपको जागरूकता, एकाग्रता और ध्यान क्षमताओं को विकसित करने में मदद करेंगे। यहां जागरूकता, गति, रचनात्मकता और समूह समन्वय के कुछ बेहतरीन योग हैं जो स्वाभाविक रूप से आपकी स्मृति, बुद्धिमत्ता और रचनात्मकता कौशल में सुधार करेंगे।



टिप्पणी



## उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे :

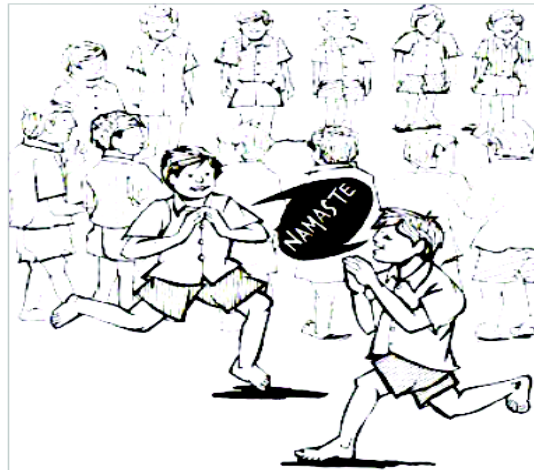
- योगिक खेलों का अभ्यास करने में; तथा
- उनकी जागरूकता, एकाग्रता और ध्यान क्षमताओं को विकसित करना।

## 10.1 योगिक क्रीडायें

ये यौगिक क्रियाएं आमतौर पर सिखाया नहीं जाता है, लेकिन उनके कार्यों के परिणामों का अनुभव करके सीखा जाता है। यह पता चला है कि गेम खेलने के माध्यम से सीखने के लिए कई आवश्यक गुण हैं, इनमें से एक गुण ध्यान केंद्रित करने वाला गुण है। खेल अधिकांश अन्य शिक्षण उपकरणों की तुलना में अधिक प्रभावी ढंग से ध्यान केंद्रित करते हैं। इसका उपयोग सामाजिक कौशल और समूह जागरूकता सीखने के तरीके के रूप में भी किया जाता है।

## I. ueLrs

vH; kl



चित्र 10.1 नमस्ते



- सभी खिलाड़ी एक गोला बनाएंगे।
- उनमें से एक 'X' घेरे के चारों ओर घूमेगा।
- दौड़ते समय वह पीछे से खिलाड़ियों में से एक को 'Y' कहता है।
- 'Y' को उल्टी दिशा में चलना होता है।
- जब वे दौड़ते हुए मिलते हैं, तो वे जीमल 'नमस्ते' कहेंगे और फिर दोनों अपने-अपने दिशा में दौड़ते हुए पहले Y के स्थान तक पहुँचने की कोशिश करेंगे।
- जो भी देर से पहुंचेगा, वह दौड़ता रहेगा और वह किसी अन्य खिलाड़ी को स्पर्श करेगा और इस प्रकार खेल जारी है।

### i. çFke çdkj

- जब 'Y' 'X' से मिलता है, तो 'X' जो भी कार्य करता है, उसका 'Y' को अनुकरण करना पड़ता है।

### ii. f}rh; çdkj

- 'X' चलने के बजाय एक पैर पर हॉप कर सकता है।

## II. eMy [ks

### vH; kl

- सभी खिलाड़ी समान दूरी पर एक सर्कल में खड़े होते हैं।
- वैकल्पिक खिलाड़ी विपरीत दिशाओं में खड़े होंगे।
- प्रत्येक टीम के पहले खिलाड़ी को बैटन दिया जाएगा।
- उसे दौड़ना चाहिए और दूसरे खिलाड़ी को बैटन देना चाहिए।



टिप्पणी



चित्र 10.2 मंडल खो

- दूसरा खिलाड़ी तीसरे और बदले में जब तक आखिरी खिलाड़ी छड़ी प्राप्त नहीं करता है।
- दूसरी टीम को विपरीत दिशा में चलना चाहिए और प्रक्रिया को पूरा करना चाहिए।
- जो भी टीम पहले प्रक्रिया पूरी करती है वह विजेता होती है।

### III. jy nM+(Train Race)

vH; kl



चित्र 10.3 रेल दौड़



- समूह एक सीधी रेखा में खड़े होंगे।
- जब खेल शुरू होगा, तो समूह का पहला खिलाड़ी सीमा रेखा की ओर दौड़ना शुरू कर देगा।
- वहाँ पहुँचने के बाद वह अपने चेहरे की दिशा बदले बिना उल्टी दिशा में दौड़ने लगता है।
- जब वह शुरुआती लाइन पर पहुंचता है, तो दूसरा खिलाड़ी अपनी कमर को पकड़ लेता है, फिर दोनों सीमा रेखा तक दौड़ना शुरू कर देते हैं और फिर से तीसरे खिलाड़ी को लेने के लिए अपने चेहरे की दिशा बदले बिना लाइन शुरू कर देते हैं।
- खेल एक चैन बनाने वाले अंतिम खिलाड़ी तक जारी रहता है।
- जो समूह शुरुआती लाइन पहले तक पहुंचता है, वह विजेता बनता है।

#### IV. /ot&nkM+(Flag & Race) ¼kr½

vH; kl



चित्र 10.4 ध्वज—दौड़



टिप्पणी

- एक बार में 16 खिलाड़ी इस खेल को खेल सकते हैं।
- उन्हें उनकी कक्षा के अनुसार प्रत्येक के चार समूहों में विभाजित करें।
- सभी चार समूहों को चार अलग-अलग कोनों में खेलने की व्यवस्था करें।

प्रत्येक समूह को एक ध्वज दें।

- जब सीटी बजाई जाती है, तो पहले खिलाड़ी दूसरे कोने में जाएगा, दूसरे को ध्वज सौंपता है, तीसरे से चौथे, चौथे से पहले, जहां खेल समाप्त होता है।
- जैसे कि सभी चार समूह एक साथ खेलेंगे, जो भी सबसे पहले काम खत्म करेगा वह खेल का विजेता होगा।

VI. x# f'k"; [ky

vH; kl

- एक व्यक्ति गुरु की भूमिका मानता है।
- दो खिलाड़ी उसके शिष्य होंगे।



चित्र 10.5 गुरु शिष्य खेल



टिप्पणी

- दो शिष्य खिलाड़ियों को पकड़ लेंगे और उसे गुरु के पास ले आएंगे।
- नए शिष्य को बलपूर्वक गुरु के सामने अपना सिर झुकाने के लिए बनाया जाएगा और फिर वह नया शिष्य बन जाएगा।
- उस तरह सभी खिलाड़ियों को शिष्यों के रूप में परिवर्तित किया जाना है।

'kj] 'kj&l e; D; k g&

vH; kl



चित्र 10.6 शेर, शेर-समय क्या है?

प. चित्र 10.6  
शेर, शेर-समय  
क्या है?

- एक प्रतिभागी का चयन किया जाएगा और उसे शेर के रूप में बनाया जाएगा और वह सामने चल रहा होगा और अन्य खिलाड़ी 2 फीट की दूरी रखते हुए शेर के पीछे चलेंगे।
- खिलाड़ी उनसे सवाल पूछेंगे 'शेर, शेर-क्या समय है?'
- शेर 2 बजे या 5 बजे का जवाब देगा आदि।
- लेकिन जब वह बारह कहता है, तो वह अचानक पीछे मुड़ जाएगा और दौड़ने वाले खिलाड़ियों को पकड़ लेगा।



टिप्पणी

- यदि वह खिलाड़ी को सीमा रेखा को छूने से पहले पकड़ लेता है, तो खिलाड़ी बाहर हो जाता है और शेर बन जाता है और पहले वाला शेर अन्य खिलाड़ियों से जुड़ जाता है।

## 10.2 स्मरण गीत 'आओ बच्चों तुम्हें दिखाएँ...'

आओ बच्चों तुम्हें दिखाएँ झांकी हिंदुस्तान की  
इस मिट्टी से तिलक करो ये धरती है बलिदान की  
वंदे मातरम, वंदे मातरम



चित्र 10.7 हिमालय

उत्तर में रखवाली करता पर्वतराज विराट है  
दक्षिण में चरणों को धोता सागर का सम्राट है  
जमुना जी के तट को देखो गंगा का ये घाट है  
बाट-बाट में हाट-हाट में यहाँ निराला ठाठ है  
देखो ये तस्वीरें अपने गौरव की अभिमान की  
इस मिट्टी से तिलक करो ये धरती है बलिदान की  
वंदे मातरम, वंदे मातरम





चित्र 10.8 वीर महाराणा प्रताप

ये हैं अपना राजपूताना नाज इसे तलवारों पे  
इसने सारा जीवन काटा बरछी तीर कटारों पे  
ये प्रताप का वतन पला है आजादी के नारों पे  
कूद पड़ी थी यहाँ हजारों पद्मिनियाँ अंगारों पे  
बोल रही है कण कण से कुर्बानी राजस्थान की  
इस मिट्टी से तिलक करो ये धरती है बलिदान की  
वंदे मातरम, वंदे मातरम



चित्र 10.9 वीर शिवाजी

देखो मुल्क मराठों का यह यहां शिवाजी डोला था  
मुगलों की ताकत को जिसने तलवारों पे तोला था  
हर पर्वत पे आग जली थी हर पत्थर एक शोला था  
बोली हर-हर महादेव की बच्चा-बच्चा बोला था  
शेर शिवाजी ने रखी थी लाज हमारी शान की  
इस मिट्टी से तिलक करो ये धरती है बलिदान की  
वंदे मातरम, वंदे मातरम



टिप्पणी



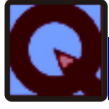
चित्र 10.10 जालियां वाला बाग

जलियाँवाला बाग ये देखो यहीं चली थी गोलियां  
 ये मत पूछो किसने खेली यहाँ खून की होलियां  
 एक तरफ बंदूकें दन दन एक तरफ थी टोलियां  
 मरनेवाले बोल रहे थे इंकलाब की बोलियां  
 यहां लगा दी बहनों ने भी बाजी अपनी जान की  
 इस मिट्टी से तिलक करो ये धरती है बलिदान की  
 वंदे मातरम, वंदे मातरम



चित्र 10.11 नेताजी सुभाष चंद्र बोस

ये देखो बंगाल यहां का हर चप्पा हरियाला है  
 यहां का बच्चा-बच्चा अपने देश पे मरनेवाला है  
 ढाला है इसको बिजली ने भूचालों ने पाला है  
 मुट्टी में तूफान बंधा है और प्राण में ज्वाला है  
 जन्मभूमि है यही हमारे वीर सुभाष महान की  
 इस मिट्टी से तिलक करो ये धरती है बलिदान की  
 वंदे मातरम, वंदे मातरम



### पाठगत प्रश्न 10.1

1. फ्लैग रेस गेम का अभ्यास कैसे किया जाता है?
2. ट्रेन दौड़ खेल का अभ्यास कैसे किया जाता है?



### आपने क्या सीखा

- खेल और खेल के बिना शिक्षा अधूरी है। इस पाठ में आपने योग से प्रेरित कुछ खेल सीखे हैं, जो हमें समय की पाबंदी, जिम्मेदारी, धैर्य, अनुशासन और अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित होने की शिक्षा देने में बहुत उपयोगी हैं। प्रत्येक खेल में एक विशेष गुण होता है। यह सद्भाव, समूह की गतिशीलता, शांति और आनंद को बढ़ावा देता है।
- आपने गीत आओ बच्चों ————— के साथ निम्नलिखित खेल सीखे हैं:  
आओ बचो तुम दीखिये
  - नमस्ते
  - मंडल खो
  - ट्रेन रेस
  - फ्लैग रेस
  - मास्टर-शिष्य
  - शेर, शेर-क्या समय है?



### पाठांत प्रश्न

1. मंडल खो का अभ्यास कैसे किया जाता है ?
2. 'शेर, शेर - समय क्या है' खेल का अभ्यास कैसे किया जाता है?



टिप्पणी



टिप्पणी



उत्तरमाला

10-1

1. 16 खिलाड़ी एक समय में इस खेल को खेल सकते हैं, उन्हें उनकी कक्षा के अनुसार प्रत्येक के चार समूहों में विभाजित कर सकते हैं, सभी चार समूहों को चार अलग-अलग कोनों में खेलने की व्यवस्था कर सकते हैं। प्रत्येक समूह को एक ध्वज दें, जब सीटी फूंकी जाएगी, तो पहला खिलाड़ी दूसरे कोने में जाएगा, दूसरे दल को ध्वज सौंप देगा, दूसरे से तीसरे, तीसरे से चौथे, चौथे से पहले, जहां खेल समाप्त होता है, जैसे कि सभी चार समूह एक साथ खेलेंगे, जो भी काम खत्म करेगा वह पहले खेल का विजेता होगा।
2. समूह एक सीधी रेखा में खड़े होंगे, जब खेल शुरू होगा, तो समूह का पहला खिलाड़ी सीमा रेखा की ओर दौड़ना शुरू कर देगा, वहां पहुंचने के बाद वह अपने चेहरे की दिशा बदले बिना उल्टी दिशा में दौड़ना शुरू कर देता है, जब वह दूसरी खिलाड़ी तक पहुँचने के लिए, दूसरी खिलाड़ी अपनी कमर को पकड़ती है, फिर दोनों सीमा रेखा तक दौड़ना शुरू करते हैं और फिर से अपने चेहरे की दिशा बदले बिना स्टार्टिंग लाइन पर लौट आते हैं, तीसरे खिलाड़ी को लेने के लिए, खेल सही चलता रहता है श्रृंखला बनाने वाले अंतिम खिलाड़ी तक। जो समूह शुरुआती लाइन तक पहुंचता है, वह विजेता होता है।

