Assignment 3

Yogesh Kulkarni

Assignment Date 31 January

Submission Date 4 February

Q1) Write step by step instructions for SuryaNamaskar ( crisp instructions) .

1. प्रणामासन (जसे प्रार्थनेला उभे आहात ) : तुमच्या योगा मॅटच्या पुढील बाजूस उभे रहा, पाय एकत्र ठेवा, शरीराचे वजन दोन्ही पायांवर सारखे ठेवा.छाती पुढे करा आणि खांद्यांना आराम द्या.
2. हस्तौत्तनासन ( हात उंचावणे मुद्रा) : श्वास घेताना हात वरती आणि थोडे मागे घ्या,तुमचे दंड कानाच्या जवळ असू द्या. ह्या मुद्रेमध्ये आपले पूर्ण शरीर-पायांच्या टाचांपासून हाताच्या बोटांपर्यंत,वरच्या बाजूला ताणायचा प्रयत्न करा.
3. हस्तपादासन: श्वास सोडताना कंबरेपासून पाठीचा कणा सरळ ठेवत, पुढच्या बाजूला खाली वाका. श्वास पूर्णपणे सोडल्यानंतर तुमचे तळहात खाली जमिनीवर पायांच्या बाजूला टेकवा.
4. अश्व संचालनासन: श्वास घेत तुमचा उजवा पाय जास्तीत जास्त जमेल तेवढा मागे घ्या.उजव्या पायाचा गुडघा जमिनीला टेकवून वरती मान वळवून पहा
5. दंडासन: श्वास घेत डावा पाय मागे घ्या आणि आपले संपूर्ण शरीर एका रेषेत ठेवा.
6. अष्टांग नमस्कार: हळूवारपणे गुडघे जमिनीवर आणत श्वास बाहेर सोडा.नितंब हळूवारपणे थोडे मागे घ्या आणि शरीर थोडे पुढे घ्या,छाती, हनुवटी जमिनीवर आरामात ठेवा. तुमचा पार्श्व भाग थोडा उंचवा.
7. भुजंगासन: पुढे सरका आणि छातीला वर उंचवा जणू एक फणा काढलेला नाग.या अवस्थेत तुम्ही तुमचे हाताचे कोपर वाकवू शकता,खांदे हे कानापासून दूर ठेवा.वर पहा.
8. पर्वतासन: श्वास सोडत आपले माकडहाड आणि नितंब वरती घ्या,छाती खालच्या बाजूला.शरीराचा जणू इंग्लिश उलटा व्ही “/\".
9. अश्व संचालनासन: श्वास घेत आपला उजवा पाय पुढे आणत दोन्ही हातांच्या मधे ठेवा,डावा गुडघा जमिनीवर ठेवा,नितंब खाली खेचा आणि वरती पहा
10. हस्त पादासन: श्वास सोडत आपला डावा पाय पुढे आणा.तळहात जमिनीवर ठेवा.वाटलेच तर गुडघे थोडे वाकवू शकता.
11. हस्तौत्तनासन: श्वास घेत पाठ सरळ करा आणि हात वरती उंचवा.नितंब थोडे पुढे घेत मागच्या बाजूला वाकण्याचा प्रयत्न करा.
12. ताडासन: श्वास बाहेर सोडत पहिल्यांदा शरीर सरळ करा आणि मग हात खाली घ्या.या अवस्थेमध्ये विश्राम करा.

(Ref: सूर्यनमस्कार कसे करावेत - Art of Living)

With due respect to all, but we follow Sivananda School, so please write the instructions as ma’am take in the daily practice class.

Q2) What are postural awareness to be followed at every step in SuryaNamaskar? Also mention the name of every posture.

1. प्रणामासन : श्वास आत घेताना दोन्ही हात बाजूने वरती घ्या आणि श्वास बाहेर सोडताना दोन्ही तळहात छाती पुढे एकत्र आणून प्रार्थना मुद्रेमध्ये उभे रहा.
2. हस्तौत्तनासन: तुमचे ओटीपोट थोडेसे पुढे घ्या. तुमची हाताची बोटे वरती खेचली जातील याची काळजी घ्या..
3. हस्तपादासन: शया मुद्रेमध्ये तळहात जमिनीवर ठेवण्यासाठी गरज पडलीच तर तुम्ही तुमचे गुडघे थोड्या प्रमाणात वाकवू शकता. जमिनीवर तळहात ठेवल्यानंतर गुडघे परत सरळ करायचा प्रयत्न करा. आपले आसन पूर्ण होईपर्यंत आपले हात न हलवता याच अवस्थेमध्ये ठेवणे योग्य आहे.
4. अश्व संचालनासन: तुमचा डावा पाय हा दोन्ही तळहाताच्या मधोमध आहे याची खात्री करून घ्या.
5. दंडासन: आपले हात जमिनीच्या समकोनात ठेवा.
6. अष्टांग नमस्कार: दोन्ही हात,दोन्ही पाय,दोन्ही गुडघे,छाती आणि हनुवटी हे शरीराचे आठ भाग जमिनीला स्पर्श झालेले हवेत.
7. भुजंगासन: श्वास घेताना छाती हळुवार पुढे आणा.आणि श्वास सोडताना नाभी खाली ढकला.पायाची बोटे खाली सरळ करा.तुमच्याकडून जेवढे शरीर खेचले जाते तेवढेच खेचा,त्याच्यापेक्षा जास्त खेचू नका.
8. पर्वतासन: जमले तर आपल्या पायांच्या टाचा जमिनीवर ठेवण्याचा प्रयत्न करा आणि आपले माकड हाड उंचावण्याचा प्रयत्न करा.
9. अश्व संचालनासन: उजवा पाय हा दोन्ही हाताच्या बरोबर मध्यभागी ठेवा आणि पिंडरी जमिनीच्या बरोबर ९० अंशी कोनात ठेवा.या अवस्थेमध्ये नितंब जमिनीच्या बाजूला खाली ढकलण्याचा प्रयत्न करा.
10. हस्त पादासन: श्वास सोडत आपला डावा पाय पुढे आणा.तळहात जमिनीवर ठेवा.वाटलेच तर गुडघे थोडे वाकवू शकता.
11. हस्तौत्तनासन: तुमचे दंड तुमच्या कानाजवळ आहेत याची खात्री करून घ्या कारण हात मागे खेचण्यापेक्षा वरती खेचणे महत्वाचे आहे.
12. ताडासन: आपल्या शरीरामध्ये होणाऱ्या स्पंदनाचे निरीक्षण करा.

(Ref: सूर्यनमस्कार कसे करावेत - Art of Living)

Please write the names as Ma’am take in the class

Q3) Explain Aim and Misconceptions of Yoga .

योगाचे लक्ष्य:

* अध्यात्मिक: आत्म्याचे परमात्म्याशी मिलन
* योगाभ्यास करण्याची कला एखाद्याचे मन, शरीर आणि आत्मा नियंत्रित करण्यात मदत करते.
* शांत शरीर आणि मन मिळविण्यासाठी हे एकत्रित शारीरिक आणि मानसिक शिस्त आणते;
* हे तणाव आणि चिंता व्यवस्थापित करण्यात मदत करते आणि आपल्याला आराम देते.
* हे लवचिकता, स्नायूंची मजबुती आणि शरीराची टोन वाढविण्यात देखील मदत करते

योगविषयीचे गैरसमज :

* योगासन करणे म्हणजेच फक्त योग
* योग हा सर्वांनाच जमेल का, विशिष्ठ वयोगटातल्या लोकांसाठीच आहे.
* योग हिंदू धर्मातील लोकांसाठी आहे.
* योग पुस्तकात वाचून शिकता येतो
* योग करणाऱ्यांनी शाकाहारी असावे

Q4) How Vedic period can be marked as an important period in the origin and history of yoga .

काल क्रम:

* वैदिक: १५०० इ पूर्व - ५०० इ पूर्व : सूर्यनमस्कार प्राणायाम , वेद, पाणिनी
* श्रेष्ठ अवधी: ५०० इ पूर्व - ८००: पतंजली योगसूत्र , व्यास भगवद्गीता , महावीर पंचमहाव्रत, बुद्ध अष्टांगिक मार्ग
* पश्चात : ८०० - १७००: आदी शंकराचार्य , रामानुजाचार्य , माधवाचार्य, भक्तियोगी (कबीर, तुलसी), हटयोगी (नाथ संप्रदाय)
* आधुनिक : १७०० नंतर: रमण महर्षी , विवेकानंद, परमहंस योगानंद, टी कृष्णमाचार्य, सत्यानंद सरस्वती

भारतीय दर्शन :

योग दहा हजार पेक्षा जास्त वर्षापासून प्रचलित आहे. या परंपरेचा उल्लेख नारदीय सुक्त आणि सर्वात प्राचीन अश्या ऋग्वेदामध्ये आढळतो. हा आपणास पुन्हा सिंधू-सरस्वती सभ्यतेचे दर्शन घडवतो. या सभ्यतेमधील पशुपतीनाथांच्या एका नाण्यावर योगमुद्रा विराजमान आहे जी त्या काळातील योगाच्या व्यापकतेचे द्योतक आहे. अतिप्राचीन उपनिषद बृहद अरण्यक मध्ये योगामधील काही शारीरिक आसनांचा उल्लेख आढळतो. छान्दोग्य उपनिषदामध्ये प्रत्याहार चा तर बृहद अरण्यक मधील एका स्तवनामध्ये प्राणायाम चा सविस्तर उल्लेख आहे. प्रचलित योगाच्या स्वरूपाचा प्रथम उल्लेख कठोपनिषदमध्ये आहे. (Ref : विकिपीडिया)

Q5) What are Upanishads ?

वेदांच्या अखेरच्या रचनेतील ग्रंथ. शब्दश: गुरूंजवळ बसून मिळवलेली विद्या. उपनिषदांची एकूण संख्या १०८ च्या आसपास असावी. १. ईश, २. केन, ३. कठ, ४. प्रश्न, ५. मुंडक, ६. मांडूक्य, ७. तैत्तिरीय, ८. ऐतरेय, ९. छांदोग्य, १०. बृहदारण्यक, ११. श्वेताश्वतर ही प्रमुख उपनिषदे मानली जातात. वैदिक साहित्यात उपनिषदे ही सर्वात शेवटी येतात म्हणून त्यांना ‘वेदान्त’ असेही म्हटले जाते. काही उपनिषदे गद्यात असून काही पद्यात आहेत. उपनिषदे तत्त्वज्ञान सांगतात म्हणून त्यांना ‘ब्रह्मविद्या’ असेही म्हणतात. या साहित्यात प्रामुख्याने धर्म, सृष्टी आणि आत्मा किंवा परमात्मा याविषयी चर्चा केली दिसून येते. ब्रह्म काय आहे? ब्रह्मप्राप्ती कोणत्या उपायाने होते? आत्मा म्हणजे काय? यांची सविस्तर चर्चा या साहित्यात आहे. (Ref : विकिपीडिया)

Reading Homework

Page 23 to 27 yoga certification book

Good Yogeshji

7/10

Vaishali