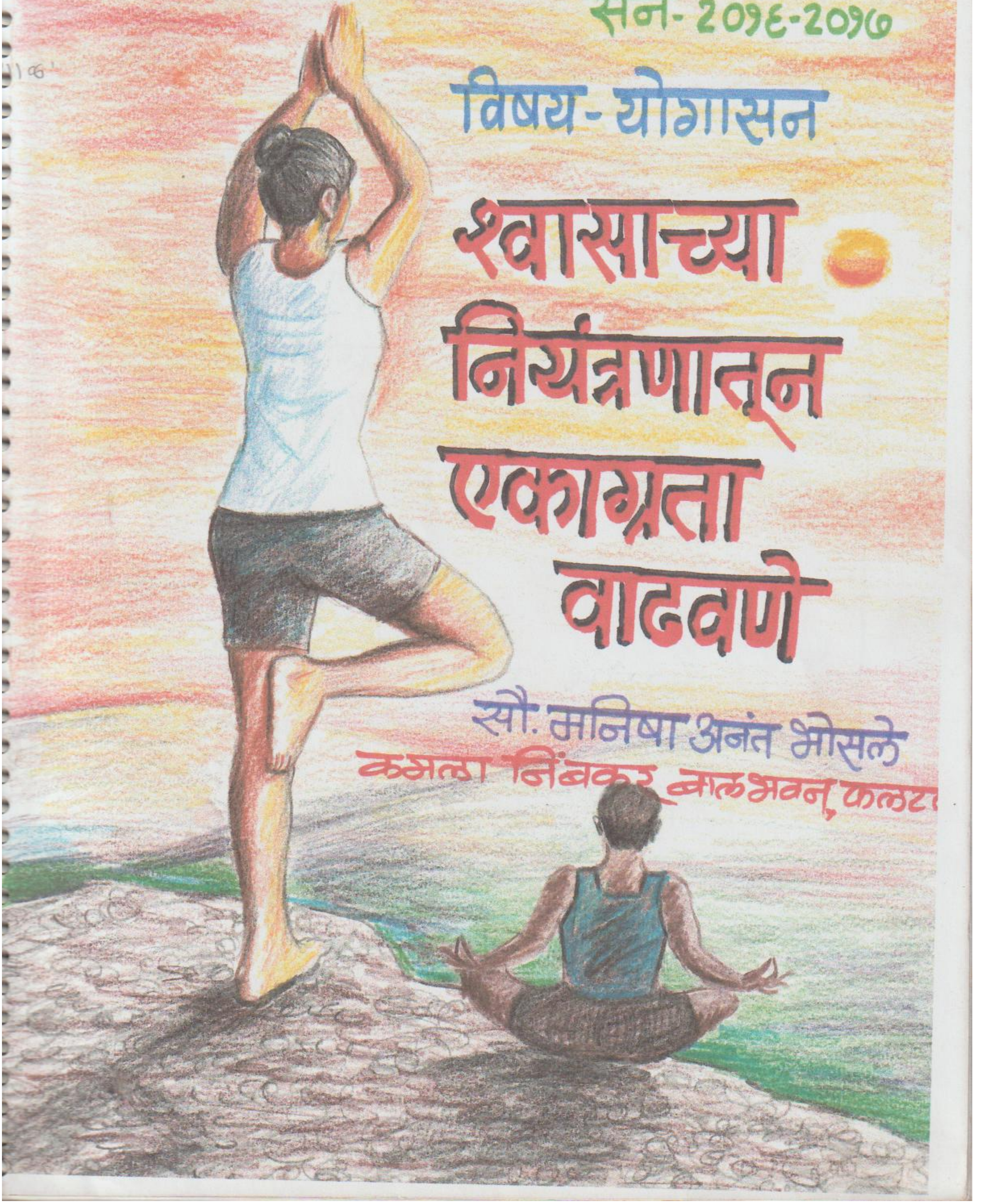
नवोपक्रम

सन- २०१६-२०१७

विषय- योगासन

श्वासाच्या नियंत्रणातून एकाग्रता वाढवणे

सौ. मनिषा अनंत भोसले
कमला निंबकर बालभवन, फलटण



नवोपक्रम
2016-17

श्वासाच्या नियंत्रणातून एकाग्रता वाढवणे

सौ. मनिषा अनंत भोसले
कमला निंबकर बालभवन
फलटण जि. सातारा

नवोपक्रम

विषय - श्वासाच्या नियंत्रणातून एकाग्रता
वाढवणे

2016-17

स्पर्धकाचे नाव - सौ. मनिषा अनंत भोसले

शाळेचे नाव - कमला निंबकर बालभवन

प्रमाणपत्र

मा. समन्वयक
विस्तार सेवा केंद्र
आझाद कॉलेज ऑफ एज्युकेशन
सातारा
या स्पर्धेसाठी सादर केलेला
हा उपक्रम मी स्वतः वर्गात घेतलेला आहे
हा उपक्रम काल्पनिक नाही किंवा
कोणत्याही पुस्तकातून कॉपी केलेला नाही
एकाग्रता नसली तर काय समस्या येतात
याचा अभ्यास करणे फार गरजेचे आहे
हा प्रयत्न मी केला आहे. तसेच हा
नवोपक्रम कोणत्याही व्यक्तीकडून मी
लिहून घेतला नाही. व तो माझ्या
नावावर सादर केलेला नाही

मुख्याध्यापक सही
मुख्याध्यापक
माध्यमिक विभाग
कमला निंबकर बालभवन

स्पर्धकाची स्वाक्षरी

प्रमाण पत्र

प्रमाणित करण्यात येते की
माझा हा नवोपक्रम
प्रकल्प राज्य अथवा राष्ट्रीय स्तरावरील अन्य कोणत्याही स्पर्धेसाठी अथवा पारिक्षेसाठी यापूर्वी पाठविण्यात आलेला नाही तसेच सदरहू नवोपक्रम संस्थेच्या शाळेच्या वा अन्य कोणत्याही प्रकारच्या संशोधनाशी संबंधित नाही तसेच कोणत्याही संस्थेला हा नवोक्रम प्रकल्प यापूर्वी सादर केलेला नाही

स्पर्धकाची स्वाक्षरी

स्पर्धकाचे संपूर्ण नाव -
सौ. मनिषा अनंत भोसले

संपूर्ण पत्ता - 213 कसबा पेठ
ब्राम्हण आळी
फलटण
जि. सातारा
ता. फलटण

स्पर्धकाची वैयक्तिक माहिती

स्पर्धकाचे नाव - सौ. मनिषा अनंत भोसले

कायमचा पत्ता - २१३ कसबा पेठ ब्राह्मण-
आळी फलटण. जि. सातारा

शाळेचे नाव - कमला निंबकर बालभवन

शाळेचा पत्ता - रिंगरोड अधिकारगृहामागे
फलटण. जि. सातारा

जन्मतारीख - 7·1·1966

शैक्षणिक अर्हता - B.A. योगपारंगत

शिक्षक म्हणून केलेल्या कामाचा
अनुभव - २० वर्ष

नवोपक्रमाचे शिर्षक -
श्वासाच्या नियंत्रणातून एकाग्रता वाढवणे

नवोपक्रमाची पृष्ठसंख्या

ऋणनिर्देश

शिक्षक म्हणून ज्ञानार्जनाचे काम नेहमीच चालू असते. मुलांना त्यांच्या व्यक्तीमत्व विकासासाठी आपले काम किती प्रभावी होते याकडे लक्ष दिले जाते. आपल्यापेक्षा इतर सहशिक्षक यांच्या नजरेत ते जास्त येते वर्षाताई भाळगे या माझ्या सहशिक्षिका यांना माझे काम निदर्शनास आले त्या यापूर्वी नवोपक्रमाच्या विजेत्या आहेत तेव्हापासून त्यांनी माझा पाठपुरावा केला. तुमच्या या विषयात । उत्तम लिहिता येईल या मार्गदर्शामुळे इतरांनाही त्याचा फायदा होईल असे त्यांचे मत होते. त्यांच्या पूर्वानुभावरून मला वेळोवेळी सहकार्य केले. त्याबद्दल मी त्यांची आभारी आहे

इ 8 वीच्या वर्गातील सर्व विद्यार्थीचे मनापासून आभार त्यांच्या उत्तम सहकार्यामुळे मी हा उपक्रम राबवू शकले. माझ्या विनंतीला मान देऊन कोणीही गैरहजर राहिले नव्हते. त्यांची मी सदैव ऋणी राहीन.

२

कमला निंबकर बालभवनच्या संचालिका डॉ मंजिरी निंबकर या आमच्या प्रेरणास्थानी आहे. आमच्या सर्व सुप्त गुणांना वाव त्या नेहमीच देत असतात. त्या स्वत: डॉक्टर असल्यामुळे मुले नेहमी आरोग्य संपन्न असावीत असे त्यांचे मत आहे. त्यांचा विकास कसा होईल याकडे त्यांचे संपूर्ण लक्ष असते वेळातवेळ काढून माझ्या तासाला त्या हजर राहण्याचा प्रयत्न करतात मुलांना त्याचे फायदे सांगतात स्वत: पण योगासने करतात. त्यांनी माझ्याकडून प्राणायम शिकून घेतला. त्यांच्या प्रेरणेने मी हा उपक्रम राबविण्याचे ठरविले.

आमचा आत्मविश्वास वाढविण्याचे काम त्या नेहमीच करतात.

त्यांनी मला संधी दिली त्याबद्दल मी त्यांची ऋणी राहीन.

श्री जगदाळे सर व मधुराताईने आलेख काढण्यास मदत केली मी त्यांचेही आभार मानते

तसेच हा उपक्रम करताना
नवोपक्रमाच्या पूर्व विजेत्या
शुभांगीताई तावरे, यांनी मला मुद्दे
काढून दिले त्यांची मी ऋणी राहीन
संज्योतताई यांनी मला खूप
मदत केली त्या मराठीच्या उत्तम
शिक्षिका आहेत. नवोपक्रमाचे लेखन
कसे असावे. मांडणी कशी करावी ?
याची माहिती दिली त्यांच्या उत्तम
सहकार्यामुळे मला नवोक्रम करता आला.
तसेच संगिताताई यांनी ही
मला उत्तम सहकार्य केले यांचेही
मार्गदर्शन खूप महत्वाचे होते.
आमच्या शाळेचे मुख्याध्यापक श्री
जगदाळे सर यांनी ही खूप सहकार्य
केले तासांचे नियोजन केले.
तसेच अनिताताई, सुवर्णाताई
आणि अरुणाताई यांनी सहकार्य केले
आमच्या शाळेचे कलाशिक्षक
खुशांत सर यांनी आसनांची चित्रे
काढून दिली. निताताई यांनी
मनोरंजक खेळ सुचवला.
स्किन प्रिंटींगचे सर विशाल मोहिते यांनी
स्पायरल बाईडिंगचे काम केले.
या सर्वांचे मी आभार मानते.

मनोगत

फलटण मधील कमला निंबकर बालभवन ही शाळा कृतीशील शाळा म्हणून ओळखली जाते.

या शाळेत मी मनिषा अनंत भोसले वीस वर्ष झाले योगाशिक्षिका म्हणून काम करते. शिक्षणा बरोबर मुले आरोग्य संपन्न असावीत, त्यांचा सर्वांगीण विकास व्हावा यासाठी नेहमीच उपक्रम राबविले जातात.

कोणतेही काम करताना एकाग्र असणे हे फार महत्वाचे आहे साधा सुई दोरा ओवायचा असले तरी मन स्थिर असणे खूप गरजेचे आहे.

लेखन, अध्ययन, चित्रे काढताना, कोणताही स्पर्धा खेळ खेळताना एकाग्रता खूप गरजेची आहे.

जर एकाग्रता प्राप्त झाली तर प्रगति निश्चितच होईल म्हणून पुढील उपक्रम हाती घेतला.

अनुक्रमणिका

नवोपक्रम
1] प्रमाणपत्र
2] स्पर्धकाची वैयक्तिक माहिती
3] मार्गदर्शन
4] मनोगत
5] प्रस्तावना
6] उपक्रमाचा हेतू
7] उपक्रमाची विशेषता
8] उपक्रमाची उद्दिष्टे
9] विषय निवड
10] प्रार्थना
11] नियोजन वेळापत्रक
12] 'मन' संकल्पना
13] विद्यार्थी कृती - शिक्षक कृती
14] कार्यवाही
15] कार्यवाहीतील अडचणी व उपाय
16] प्रत्यक्ष कार्यवाही दरम्यान जाणवलेले मुद्दे व अनुभव
17] यशास्विता
18] श्वासाचे मोजमाप केलेला तक्ता
19] श्वासाचा आलेख
20] संदर्भ सूची

प्रस्तावना

मन वढाय वढाय उभ्या पिकातलं ढोर
किती हाकला हाकला फिरी येत पिकावरं.

आजकालच्या स्पर्धेच्या युगात आपण सतत धावतच असतो. आपल्याबरोबर आपले मन ही धावतच असते. या स्पर्धात्मक युगात प्रभावी व्यक्तीमत्वाला अतिशय महत्वाचेस्थान आहे. व्यक्तीमत्व म्हणजे बाह्यसौंदर्य नाही तर व्यक्तीच्या अंतर्गत गुणांच्या विकासाला खूप महत्व आहे. आत्मविश्वास, कौशल्य संवाद, नेतृत्वगुण सकारात्मक वृत्ती. कठोर परिश्रम. नवचिकता एकाग्रता, शिष्टाचार, या सर्व पैलूंचा विकास होणे खूप गरजेचे आहे. अंतर्गत प्रेरणा ही आत्मविश्वासातून मिळते. आणि आत्मविश्वास जागृत करण्यासाठी प्रयत्न हे केलेच पाहिजे प्रबळ इच्छाशक्ती व मन स्थिर ठेवून पुढे गेला तर यश निश्चित प्राप्त होईल.

या स्पर्धेच्या युगात मनाला ताब्यात ठेवणे फार अवघड झाले आहे. मनाचा वेग प्रचंड आहे. क्षणात ते समुद्रकिनारी जाऊन पोहचते तर क्षणात हिमालयात, तर क्षणात

अमेरिकेत सुद्धा जाऊन पोहचते सतत ते भटकतच असते. अशा वेळी मन एकाग्र करणे फार आवश्यक आहे. कोणतेही लेखनाचे अध्ययनाचे काम करताना एकाग्रता आवश्यक आहे. शिक्षक मुलांना नेहमी म्हणतात. लक्षपूर्वक ऐका म्हणजे एकाग्रतेने ऐका. ज्याचे मन एकाग्र आहे. त्याला ज्ञान लवकर आत्मसात होईल. एखाद्याचे लक्ष नसले म्हणजे एकाग्र नसले तरी तो त्याला शिकवत असलेला भाग समजणारच नाही. त्या विषयाचे ज्ञान आत्मसात करता येणार नाही. कारण लक्ष इतरत्र झालेले असते.

मी योगासनामार्फत मन एकाग्र करणे कसे करता येईल याचा छोटासा प्रयत्न केला आहे.

यांचा उपयोग शालेय स्तरावर विद्यार्थींना लहानपणापासून रुजवला गेला तर त्यांची उन्नती निश्चितच होईल.

Health is Wealth

योग म्हणजे मन व शरीर, आत्मा यांचे जुळणे. स्वतःशी स्वतः मिळणे. स्वतःशी ओळख करुन घेणे.

देवाने दिलेल्या सुंदर आयुष्याचा उपभोग चांगल्या प्रकारे घेण्यासाठी निरोगी शरीर तसेच निरोगी मनाची सुध्दा गरज आहे. स्पर्धेच्या युगात मनावरही त्याचा परिणाम होतो. त्यासाठी नियमित योगाभ्यासाची गरज आहे. आजूबाजूच्या हवामानाच्या सामाजिक परिस्थितीचा, कौटुंबिक परिस्थितीचा परिणाम शरीरावर व मनावर होत असतो. शरीर व मन निरोगी ठेवण्यासाठी योगासनाचा चांगला फायदा होतो. नियमित सरावाने शरीर सुदृढ व बलवान, निरोगी होते. मन उत्साही होते. आत्मविश्वास दृढ होतो मन एकाग्र रहाते. दिवसभर काम करण्याची ताकद टिकून रहाते. ताण सहन करण्याची क्षमता वाढते शरीराच्या अंतर्गत अवयवांची कार्यक्षमता वाढते. रक्ताभिसरण चांगले होते रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. शरीर लवचिक बनते. दिर्घायुष्य प्राप्त होते. मनःशांती मिळते. पाठीचा कणा लवचिक बनतो.

व्यक्तीचा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलतो.

जागतिक पातळीवर योगासनांना मान्यता मिळाली आहे. २१ जून हा दिवस जागतिक योग दिन म्हणून साजरा केला जातो. शालेय स्तरावर शालेय अभ्यासक्रमात त्याचा समावेश करण्यात आला.

एक परिपूर्ण व सक्षम विद्यार्थी घडविण्यासाठी हा मार्ग उपयुक्त आहे.

ह्या छोट्याशा उपक्रमाची माहिती आमच्या शाळेपुरती मर्यादित न रहाता इतरांनाही त्याचा उपयोग व्हावा ही सदिच्छा.

उपक्रमाच्या हेतू

मन अस्थिर होते. त्यामुळे स्थिरता कशी येईल याचा प्रयत्न

मन स्थिर झाल्यामुळे त्यांच्या अनेकविध कौशल्यामध्ये वाढ कशी होते तपासणे

एकाग्रता वाढविण्यासाठी प्रयत्न केले तर त्याचा फायदा नक्कीच होतो हे स्पष्ट केले

उपक्रमाची विशेषता

विविध सुप्त कला गुणांना वाव देण्यासाठी तसेच अध्ययन व लेखन यांच्या मध्ये प्रगति होणे. त्यासाठी या वयात एकाग्र होणे खूप गरजेचे आहे याच वयात मुलांची शारीरिक व मानसिक व बौद्धिक वाढ होत असते.

उपक्रम चालू असताना वेगवेगळी योगासने मुलांना शिकविली. वज्रासन पद्मासन, पर्वतासन, ताडासन वृक्षासन नावासन इ. आसने शिकविली तसेच 12 सूर्यनमस्कार याचा सराव घेतला. मुलांना प्राणायमाविषयी माहीती दिली योगासनामुळे शरीराच्या प्रत्येक अवयवाला योग्य तो व्यायाम कसा होतो हे पटवून दिले. नियमित सरावाचे फायदे काय आहेत व त्याचे महत्व काय आहे ते सांगितले.

उपक्रमांची उद्दिष्टे

1] मुलांच्या मनाची अवस्था कशी आहे.

2] मुलांच्या मनातील अस्थिरता तपासणे.

3] मुलांचा आत्मविश्वास वाढविणे.

4] मुलांची एकाग्रता वाढविणे.

5] मुलांची शारीरिक ताकद वाढविणे.

6] मानसिक ताकद वाढविणे. (क्षमता)

7] श्वासाचे महत्व पटवून देणे.

8] विद्यार्थ्यांना मनाने सुदृढ असणे हे स्पष्ट करुन देणे.

9] विद्यार्थ्यांची उपस्थिती वाढविणे.

10] वैयक्तिक आरोग्याचे महत्व पटवून देणे.

11] विद्यार्थ्यांचा सातत्यपूर्ण विकास करणे.

विषय - निवड

प्रत्येक विद्यार्थी शाळेत येऊन वेगवेगळ्या विषयांचे ज्ञान प्राप्त करून घेत असतात. विविध कौशल्य आत्मसात करतात. विविध कला अवगत करतात.

शारिरीक व मानासिक, बौद्धिक जडण- घडण याच काळात होत असते प्रसन्न व्यक्तिमत्व घडविण्यासाठी आत्मविश्वास, एकाग्रता यांची आवश्यकता असते.

योगासने हे माध्यम वापरून त्यांची एकाग्रता कशी वाढवता येईल श्वासाचे महत्व पटवून देण्यासाठी त्या नवोक्रमाच्या उपयोग केला आहे.

प्रार्थना

"योगेनं चित्तस्य पदेन वाचा
मलमं शरीरस्य-च वैद्यकेनं
योपा करोतम प्रर्वम्य नीना
पतंजालि प्राज्यनिशनं तोस्मि

अर्थ जगातील योगाभ्यास करणाऱ्यांच्या
चित्ताची मलिनता योगशास्त्राने
दूर करणाऱ्या मुनिश्रेष्ठ पतंजालिना
मी हात जोडून नमस्कार करते.

नियोजन - वेळापत्रक

1] उपक्रमाचे नियोजन करताना प्रामुख्याने पुढील मुख्य गोष्टी केल्या.

1] शाळेच्या मुख्याध्यापकांशी माझ्या उपक्रमासंबंधी चर्चा केली व त्यांची परवानगी घेतली.

2] इ. 8 वी चा वर्ग निश्चित केला.

3] विद्यार्थ्यांना नवोपक्रमाबद्दल माहिती दिली.

4] विद्यार्थ्यांना गैरहजर न राहण्याविषयी मा विनंती केली.

5] 'मन' या संकल्पने विषयी चर्चा केली.

6] प्रत्यक्ष कार्यवाही कशी करणार याचे नियोजन मुलांना सांगितले.

उपक्रमाची विशेषता

विविध सुप्त कला गुणांना तसेच अध्ययन, लेखन यांच्या मध्ये प्रगति होणे आवश्यक आहे त्यासाठी या वयात एकाग्र होणे खूप गरजेचे आहे मुलांची शारिरीक वाढ, बौद्धिक वाढ होत असते

उपक्रम चालू असताना विशेष जाणवले. मुले स्वत: कडे पाहू लागले मन म्हणजे काय? मनाची व्याख्या काय? असे त्यांना प्रश्न विचारले असता त्याच्याकडून अनपेक्षित अशी उत्तरे आली

'मन' या संकल्पने विषयी
मुलांकडून आलेली उत्तरे

- मन अस्थिर असते
- मनावर कोणत्याही गोष्टींचा
- लवकर परिणाम होतो
- मन हळवे असते.
- मन अदृश्य असते
- मन चंचल असते
- मनाची व्याप्ती करता येत नाही
- मन भित्रे व प्रेमळ असते
- मन थोडसी असते
- मन जगातील वेगवान गोष्ट आहे
- मनावर ताबा असणे महत्वाचे
- मन ही शरीराची महत्वाची गोष्ट आहे.
- मनाला बुद्धी नसते
- मन फालतू गोष्टी कडे जास्त
- लक्ष देते
- मनात आत्मविश्वास असेल तर प्रत्येक गोष्ट साध्य असते

- मन हे वैचारिक असते
- मन हे सूक्ष्म संवेदनासक्षम भावना असते
- मनाला दोन बाजू असतात
- मन मोकळे करणे ही भावना असते
- मनाला विचार करायला सीमा नसते
- जगातील सर्वात भयंकर रोग मनाला होऊ शकतो
- मन प्रत्येक गोष्टीत आपले मत मांडते
- मनाचे ऑपरेशन करू शकत नाही
- मन निरोगी असेल तर आपले आयुष्य सुदृढ होते
- मनाने जर एखाद्या गोष्टीची भीती घेतली तर आजार कमी न होता जास्त वाढतो

शाळेत छोटासा कार्यक्रम होता मुलांना डबा खायला उशीर झाला होता. माझा योगासनाचा तास इ ४ वीच्या वर्गावर होता. मुलांना भूक लागली होती. डबा खाण्याशिवाय पर्याय नव्हता. डबा खाल्ल्यावर मुले योगासने करु शकत नव्हती कारण योगासने रिकाम्या पोटी करायची असतात. मला मुलांच्या तास घ्यावयाचा होता. मुलांनी सुचविले टाई खेळ घ्या' मी म्हटले. हो घेते खेळ म्हणजे मुलांना व्यायाम होणारच, आम्ही खेळ घ्यायचा ठरविले. खेळ सुरु झाला. (कोणता खेळ घेतला त्याचे वर्णन पुढे दिले आहे)

तास संपला मुले पुढच्या तासासाठी वर्गात गेली. मुले खेळत होती तेव्हा प्रत्यक्षपणे जाणवले मुले एकाग्र होत नव्हती. मी अस्वस्थ झाले. काहीतरी केले पाहिजे या दृष्टीने योगासने हे माध्यम वापरुन एकाग्रता वाढविण्याचा प्रयत्न केला.

खेळ

स्तब्ध पुतळा

मुलांना गोलाकार उभे करावे व शिक्षिकेने सहभागी व्हावे.
वर्णन - शिक्षिकेने टाळ्या वाजवायला सुरुवात करावी. त्या तालावर मुलांनी गोलावर चालायला सुरुवात करावी. ज्याक्षणी शिक्षिकेने टाळ्या वाजवायचे थांबवले त्या क्षणी मुलांनी अजिबात न हलता असेल त्या पध्दतीने उभे रहावे. जे मूल हलेल किंवा ज्याचा तोल जाईल तो बाद (आऊट) समजावा. जे मूल असलेल्या स्थितित जास्त वेळ उभे राहू शकते ते जिंकले.

वैकासिक उद्दिष्टे - एकाग्रता वाढवणे

योग ही एक जीवन पद्धती आहे या उपक्रमा मुळे मनाचे आरोग्य उत्तम राहून आरोग्य, धैर्य, एकाग्रता कार्यक्षमता, शारीरिक चापल्य या गोष्टी वाढीस लागतील.

विद्यार्थी-कृती

पूर्व तयारी

सतरंजी, प्रशस्त हॉल

विद्यार्थी कृती

प्रथम पद्मासनामध्ये बसणे पद्मासन कसे घालावे याची माहिती सोबत देत आहे. पद्मासन घालता येत नसेल तर वज्रासनामध्ये बसावे.

आसनात बसल्यावर डोळे बंद करावे मन व शरीर स्थिर ठेवायचा प्रयत्न करावा. पाठीचा कणा ताठ ठेवावा कुबड काढून बसू नये डोळे हलकेच मिटावे मन शांत ठेवण्याचा प्रयत्न करावा श्वासाकडे पूर्ण लक्ष द्यावे आसन स्थिती सुखकारक वाटली पाहिजे.

आसन स्थिती सुखकारक वाटली पाहिजे. आसनास्थिती पूर्ण झाल्यावर मन आसनावरून काढून श्वासोच्छ्वासाच्या सूक्ष्म हालचालीवर ठेवावे.

मन स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.

श्वास घेताना तो आत कसा जातो व बाहेर येताना कसा येतो याकडे पूर्ण लक्ष द्यावे.

मन पूर्ण एकाग्र करावे कसलीही हालचाल न करता शांत बसावे.

हे सर्व करण्यासाठी आसन स्थिती सुखकारक वाटली पाहिजे.

शिक्षक कृती -

आपण काय करणार आहे याची कल्पना विद्यार्थ्यांना द्यावी आसनास्थिती पूर्ण झाल्यावर (पद्मासन किंवा वज्रासन) मुलांना स्थिर रहाण्यास सांगणे. हातातील घड्याळाकडे बघणे. किती मिनिटे लावावी हे ठरवावे. विद्यार्थ्यांना किती मिनिटे लावणार आहे. हे सांगू नये. तीन मिनिटे लावणार हे आपल्या मनात पक्के करणे विद्यार्थ्यांना श्वास घेणे व सोडणे असा एक श्वास मोजणे असे सांगणे. नेहमी सारखा श्वास घेणे अशी सूचना देणे. उगाचच भरभर किंवा हळूहळू असे श्वास घेऊ नये अशी सूचना देणे शांत बसून श्वासाकडे लक्ष देण्यास सांगणे.

जेव्हा मुले शांत बसून श्वासा-
कडे लक्ष द्यायला सुरुवात
करतील तेव्हा शिक्षकाने
घड्याळात पाहून सुरुवात करा
असे सांगणे मुले श्वास
मोजायला सुरुवात करतील
तेव्हा शिक्षकाने घड्याळावर
लक्ष ठेवावे. वेळ संपल्यावर
संपल्यावर विद्यार्थ्यांना थांबा
असे सांगणे. विद्यार्थ्यांना
हलकेच डोळे उघडण्यास
सांगणे.

नंतर प्रत्येकाला किती
श्वास झाले ते विचारणे
सर्वांना विचारून झाल्यावर
शिक्षकाने सांगणे किती
मिनिटे घड्याळ लावले
होते.

एका मिनिटामध्ये निरोगी
श्वास अठरा ते एकोणीस
होतात

कार्यवाही

दि. 24 ऑगस्ट 2016 रोजी प्रत्यक्ष कार्यवाहीला सुरुवात केली उपक्रम राबविण्यापूर्वी दोन दिवस अगोदर सूचना विद्यार्थ्यांना देण्यात आली होती गैरहजर राहू नये अशी विनंती केली होती त्यानुसार प्रत्यक्ष तास घेण्यात आला.

पूर्व तयारी केली. बैठक व्यवस्था केली. एका हाताचे अंतर ठेवून विद्यार्थ्यांना बसण्यास सांगितले पद्मासन, किंवा सुखासन घालण्यास सांगितले. डोळे बंद करायला सांगितले मन व शरीर स्थिर करून श्वासाकडे लक्ष देण्यास सांगितले. मुलांची अर्धा मिनिटे चुळबुळ चालू होती पापण्यांची हालचाल जाणवत होती एक मिनिटांनी स्थिर झाल्यावर त्यांना मी श्वास मोजण्यास सुरुवात करा असे सांगितले. मी घड्याळात पाहून वेळ ठरविली. प्रत्येक मुलाचे मी निरिक्षण करीत होते. जी मुले मुळातच अस्थिर होती ती मुले 50% सुद्धा स्थिर राहू शकत नव्हती म्हणजे एकाग्र होत नव्हती.

अधून मधून मी घड्याळाकडे पहात होते. उपक्रमातील पहिल्याच तासाला मुलांना स्थिर बसायला लावल्यावर साधारणत: 25% मुले शांत बसली मी पुन्हा घड्याळात वेळ बघितली मुलांना थांबा अशी सूचना दिली हलकेच डोळे उघडण्यास सांगितले मुले शांत बसली होती. मुलांचे चेहरे झोपेतून उठल्यासारखे दिसत होते.

यादीप्रमाणे प्रत्येक मुलाला श्वास किती झाले असे विचारले प्रत्येक विद्यार्थ्याचे उत्तर वेगवेगळे येत होते. मनात येईल ते काहीजण उत्तर देत होते. चुकीची उत्तरे आल्यामुळे मी अस्वस्थ झाले पहिल्याच तासाला मला अपयश आले प्रत्येकाच्या नावापुढे नोंद केली. पुढच्या तासाचे नियोजन केले कोणीही गैरहजर राहू नये अशी मुलांना विनंती केली मुलांना घरी सराव करावा अशी सूचना दिली.

पुढच्या तासाचे नियोजन विद्यार्थ्यांना सांगितले.

एक दिवस मध्ये जाऊ दिला त्यानंतर तिसऱ्या दिवशी मी तासाला हजर झाले. एकाग्रता कशी वाढवावी. स्थिर राहण्यासाठी काय करावे याबद्दल चर्चा केली. परत हा उपक्रम घेणार आहे हे कळल्यावर मुले तयार झाली माझा उत्साह वाढला होता. मनात थोडी हुरहुर जाणवली की आज काय मुलांची उत्तरे येतील. मुलांना उपक्रम आवडल्यामुळे मला बरे वाटत होते.

दि. 26 · 8 · 2016 ला मी इयत्ता आठवीच्या वर्गावर हजर झाले मी मुलांना पद्मासनात (सुखासन) बसण्यास सांगितले. पुन्हा मी दुसऱ्यांदा मी उपक्रम घेण्यास सुरुवात केली मुलांना डोळे बंद करून स्थिर बसण्यास सांगितले. वेळ निश्चित केली. मुलांना सुरुवात करायला सांगितले. मुलांनी श्वास मोजण्यास सुरुवात केली. मुले थोडी चुळबुळ करीत होती. काही मुले स्थिर बसली होती. वर्गात पूर्णपणे शांतता होती अधून मधून मी घड्याळाकडे पहात होते. मी मुलांचे निरिक्षण करीत होते.

विद्यार्थ्यांची चलनचाल किंचित कमी जाणवली. मुले स्थिर होती वेळ संपली मुलांना थांबण्यास सांगितले डोळे उघडण्यास सांगितले ओळीने प्रत्येकाला किती श्वास झाले हे विचारले. प्रत्येकाने आपआपले श्वास किती झाले ते सांगितले. मी त्या श्वासांच्या नोंदी केल्या. मागील तासाच्या नोंदी आणि या तासाच्या नोंदी यात फरक जाणवला. मुले प्रतिसाद देतात हे मला कळले अस्थिर झालेली मुले थोडी एकाग्र झालेली दिसली. एकंदर सरासरी 46.43 (3मिनिटे) इतकी मुले एकाग्र दिसली. माझा उत्साह वाढला होता.

वर्गाच्या बाहेर पडण्या अगोदर मुलांना पुढच्या तासाचे नियोजन काय आहे ते सांगितले.

एकाग्रता कशी वाढवता येईल याची चर्चा केली. मुलांमधील उत्साह थोडा वाढला होता.

तिसऱ्यांदा उपक्रम घेण्यासाठी मी दि. २९. 8. 2016 या दिवशी इयत्ता आठवीच्या वर्गात हजर झाले मला बघितल्यावर मुले शांत बसली मुलांना उत्सुकता लागली होती आज ताई काय घेणार? आपल्या श्वासाचे रिडींग बरोबर येणार का?

माझ्या विनंतीला मान देऊन सर्व मुले हजर झाली होती. मी त्यांना आसनस्थ व्हायला सांगितले. मुले बसू लागली. पुरेसे अंतर ठेवून पद्मासनात शांत बसू लागली मी सूचना देण्यास सुरुवात केली घड्याळात पाहून वेळ ठरविली मुलांना सुरुवात करा असे सांगितले श्वास मोजायला मुलांनी सुरुवात केली. मुले शांत बसली होती मी मुलांचे निरिक्षण करीत होते मी हा उपक्रम तिसऱ्यांदा घेत होते मुलांना बऱ्यापैकी काय करायचे आहे ते समजले होते. मी थांबा असे म्हटल्यावर मुलांनी हळहळू डोळे उघडले. मुले एकमेकांकडे बघत होते. मुलांचे चेहरे झोपून उठल्यावर दिसतात तसे ~~अ~~ दिसत होते

मी ओळीने प्रत्येकाला श्वास विचारून नोंदी केल्या सर्वांच्या नोंदी घेऊन झाल्यावर त्यांना शवासन करायला लावले. मागील श्वासाच्या नोंदी आणि आजच्या नोंदी यात खूपच फरक जाणवला. 3 मिनिटे सरासरी 51.25 इतके मुलांचे श्वास बरोबर आले होते. माझा उत्साह वाढला होता. मुलांना शवासन करायला सांगितले. मुले उठून एकमेकांकडे बघत होती. मुले फ्रेश वाटत होती. मुलांचे चेहरे प्रसन्न वाटत होते. प्रत्येक वेळी आलेल्या श्वासाच्या नोंदीबाबत चर्चा केली. कोणाच्यामध्ये किती फरक ते सांगितले हा विषय त्यांना पूर्ण नविन होता. हा अनुभव त्यांच्यासाठी पूर्णपणे वेगळा आहे. हे त्यांना कळले होते चौथांदा हा उपक्रम घेणार आहे असे सांगून पुढच्या तासाला त्यांना वर्गात जाण्यास सांगितले

वर्ग शिक्षकाला भेटून उपक्रमाचे काम कसे चालले आहे. याची माहिती दिली. मुलांच्या वर्तणुकीतील बदलाचे निरिक्षण करायला सांगितले.

दि. 1.9.2016 या दिवशी मी इयत्ता आठवीच्या वर्गात हजर झाले. मुलांचा प्रतिसाद उत्तम होता

योगासनाचा तास सुरु झाल्यावर मुलांकडून शरीराला सूक्ष्म व्यायाम करुन घेतला (वॉर्मिंग अप) वज्रासन, पद्मासन वृक्षासन, पर्वतासन, ताडासन इ. आसनांचा सराव घेतला. 12 सूर्यनमस्कार घेतले वीस मिनिटांचा वरील आसनांचा सराव केला. शवासन केले. शवासनानंतर ध्यान केले (मेडिटेशन)

नंतर मुलांना पद्मासनात बसायला सांगितले. विद्यार्थी सर्व सूचनांचे पालन करीत होते चौथ्यांदा उपक्रमाला सुरुवात केली. विद्यार्थ्यांना डोळे बंद करुन बसायला सांगितले. मी मुलांवर एक नजर फिरविली मुले स्थिर झाली होती. मी घड्याळात पाहिले वेळ निश्चित केली. मुलांना सुरुवात करायला सांगितले. मुले शांतपणे बसली होती. मी घड्याळात पाहिले. वेळ संपली अशी सूचना दिली. डोळ्यावर हात ठेवून हळूहळू डोळे उघडायला सांगितले. मुलांच्या चेहऱ्यावर एक प्रकारचे तेज दिसत होते. डोळे तेजस्वी दिसत होते या उपक्रमा दरम्यान मी मुलांचे

इतर वेळी सुध्दा मी निरिक्षण करीत होते ते निट नेटके स्वच्छ रहात होते. उत्साही वाटत होते. लेखन व अध्ययन या प्रक्रियेत सहभाग उत्तम घेत होते स्वत:च्या आरोग्याची काळजी घेत होते. त्यांच्या वर्तनात बदल जाणवत होता. यामध वर्गातून उत्तम कलाकार निर्माण झाले. शालेय योगासन स्पर्धेत भरघोस यश मिळविले. मुलांमधील आळस कमी झाला. नियमित योगासने करायची सवय. लागली. मुलांना आरोग्य दायी सवयी लागल्या. एका जागी शांत बसण्याची सवय लागली होती.

मुलांना श्वास किती आले ते. विचारले. मुले एक एक जण सांगत होते. तसे तसे मी नोंद करीत गेले प्रत्येकाच्या नोंदीवर नजर फिरविली. शेवटचे रिडींग तंतोतंत बरोबर आले होते उपक्रम यशस्वी झाला होता. मुलांचे श्वास 3 मिनिटात सरासरी 53.25 इतके आले होते. मुलांचे उत्तर बरोबर आले होते. मुलांच्या चेहऱ्यावर उत्साह दिसत होता.

केल्याने होत आहे रे
आधी केलेचि पाहिजे.

कार्यवाहीतील अडचणी व उपाय

मुख्याध्यापकांशी व वर्गशिक्षक, विषयनिहाय शिक्षक यांना उपक्रमाची माहिती दिली. प्रारंभी त्यांना त्रासाचे नियोजन करणे अवघड वाटले. विद्यार्थ्यांना शिकवण्याचे काम कधी करायचे? उजळणी कधी घ्यायची? हे प्रश्न पडले. मी त्यांना उपक्रमाचे फायदे पटवून दिले. सर्वांच्या मताने कार्यवाही साठी मान्यता मिळाली.

विद्यार्थ्यांना माहिती देताना त्यांना डोळे बंद करून बसणे अवघड वाटले त्यांना शिर्षासन सोपे वाटले (खाली डोके-वर पाय) आपण प्रयत्न करू-यात अशी विनंती केली. गैरहजर राहू नका. आजारी पडू नका. शरीराला इजा होऊ देऊ नका (शरीराला जखम झाली तर योगासने करू नये)

मुलांना उपक्रमाचे महत्व पटवून दिले नंतर त्यांच्यामध्ये हळूहळू आवड निर्माण झाली

कपाली ताईंच्या मदतीने हॉलची स्वच्छता व बैठक व्यवस्था केली.

प्रत्यक्ष कार्यवाही दरम्यान जाणवलेले मुद्दे व अनुभव

1] प्रत्येक दिवशी विद्यार्थ्यांची पूर्ण उपास्थिती
2] मुलांना स्वच्छ व टापटीप रहायची सवय लागली
3] सकाळी लवकर उठण्याची सवय लागली
4] मुलांना व्यायामाची आवड निर्माण झाली
5] पूर्ण योगशास्त्राविषयी माहिती मिळाली आपल्या भारतीय संस्कृतीतील हा एक महत्त्वाचा भाग त्यांना समजला
6] वैयक्तिक बदल झालेला जाणवला
7] घरी रोज आवडीने सराव करू लागले हे पालकांनी येऊन सांगितले
8] एकाजागी जास्त वेळ बसता येऊ लागले
9] मुलांना आरोग्य विषयी जाणीव झाली
10] श्वासाकडे जाणीव पूर्वक लक्ष देवू लागले

यशस्विता

हा उपक्रम झाल्यावर मुलांच्यावर काय परिणाम झाला.

शिक्षकांचे निरिक्षण -

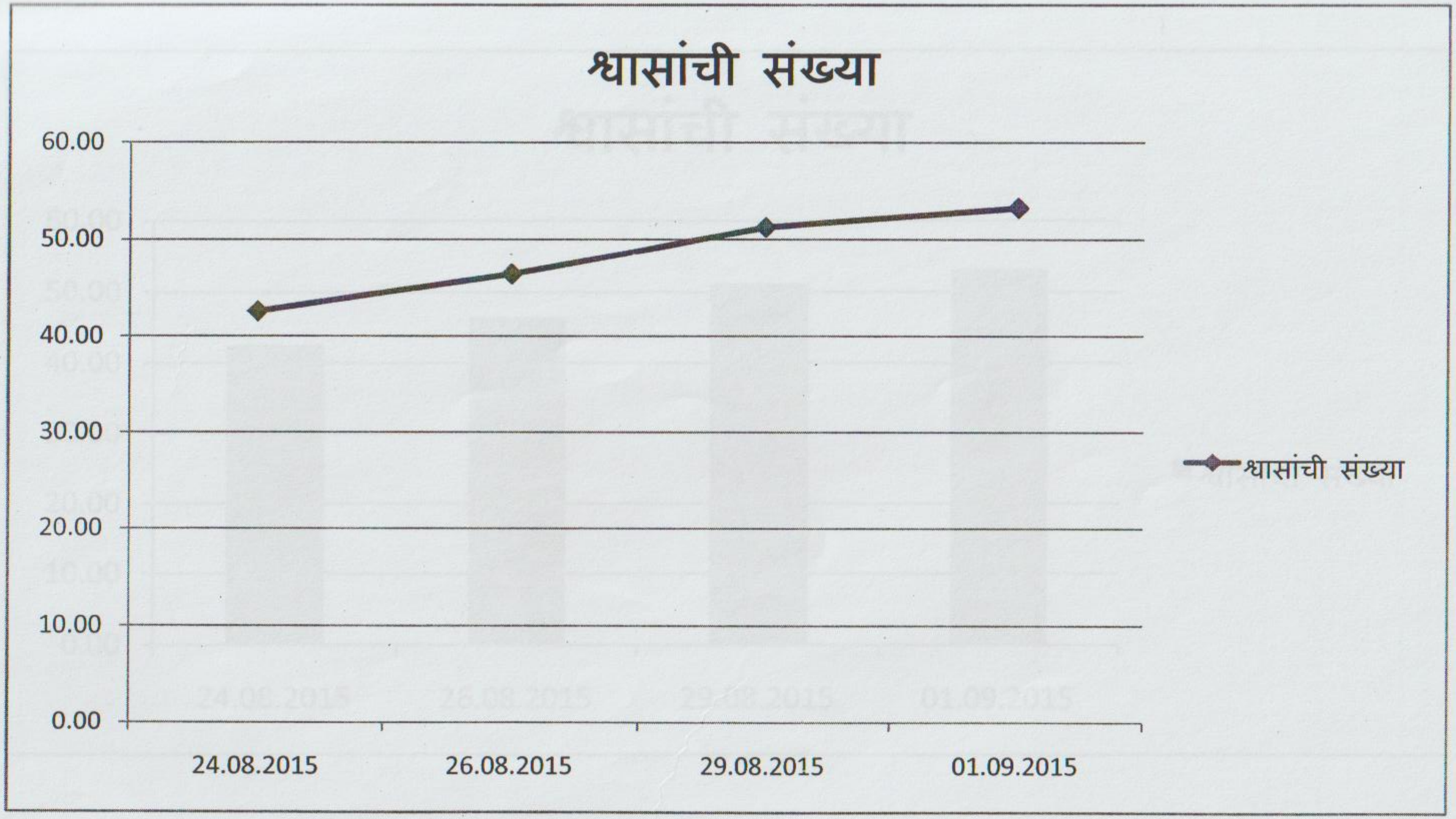
- कार्यक्षमता वाढली
- आत्मविश्वास वाढला
- एका जागी जास्त वेळ बसता येऊ लागले
- खूप उत्साह वाढला
- स्थिरता वाढली
- चेहऱ्यावर प्रसन्नता जाणवली.
- शरीराची हालचाल कमी जाणवली
- थोडक्यात मुलांची चूळबूळ कमी झाली
- मुलांच्या वर्तनात फरक पडला

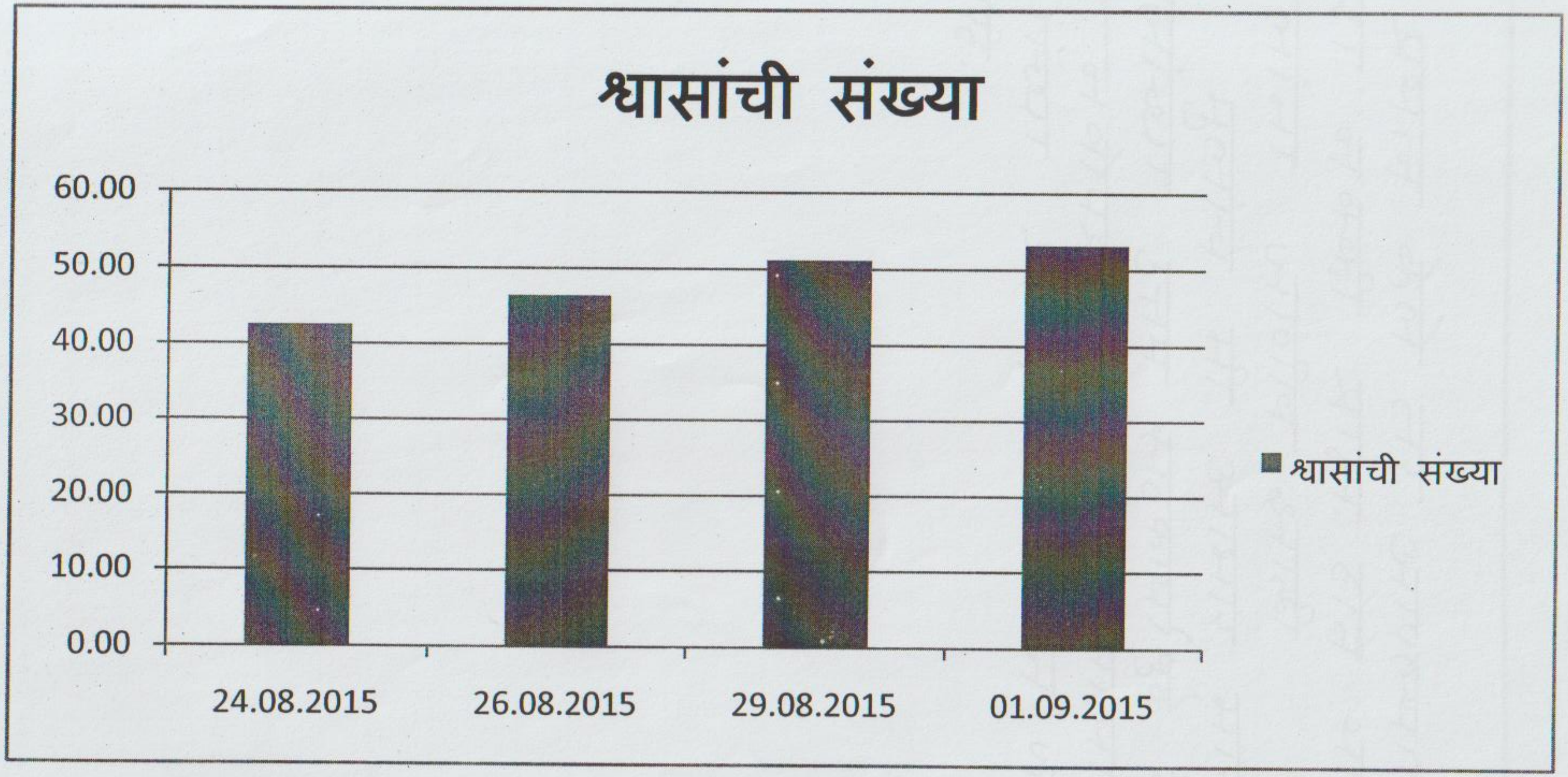
प्रत्यक्ष नवोपक्रम राबविताना मुलांच्या श्वासाचे घेतलेले मोजमाप. प्रत्येक वेळी झालेला बदल. आकडेवारी कशी वाढत गेली. चार वेळा रीडींग घेतले चवथ्यांदा मन एकाग्र झाले व रीडींग बरोबर आले पुढील तक्त्यात मुलांच्या नावाच्या पुढे त्यांचे श्वासाचे प्रत्येक वेळी घेतलेले मोपमाप

मुलांच्या श्वासांचा तक्ता

अ.नं	विद्यार्थ्यांचे नाव	① 3 मिनिट	② 3 मिनिट	③ 3 मिनिट	④ 3 मिनिट
१	अहिवळे विराज शामराव	40	48	50	52
२	कु. ओतारी संजना जोगिंदर	45	50	52	54
३	कु. काकडे शुभांगी आनंद	50	52	55	55
४	काकडे जितेंद्र संदिप	43	48	52	54
५	कु. कुमठेकर चिन्मया राजेंद्र	41	47	51	54
६	कुंभार तन्मय चंद्रशेखर	48	51	54	55
७	कु. खेडकर आरती रामदास	41	44	50	53
८	खेडकर ओंकार प्रकाश	39	46	50	51
९	गुंजाळ तेजस विठ्ठल	41	43	52	56
१०	कु. घनवट मधुरा सुनिल	49	51	52	54
११	कु. ढमाळ कोमल नामदेव	48	48	50	55
१२	फडतरे प्रथमेश संदिप	41	44	50	51
१३	कु. बनकर वैशाली सागर	48	48	52	54
१४	पाटील अभिषेक विजय	32	30	48	50
१५	कु. पाटील अश्विनी सुभेदार	48	52	54	54
१६	कु. भोसले दिव्या राजेंद्र	50	52	54	55

अ.नं	विद्यार्थ्यांचे नाव	① 3 मिनिट	② 3 मिनिट	③ 3 मिनिट	④ 3 मिनिट
१७	कु. माने राही राम	37	42	48	50
१८	कु. भेटकरी आल्फिया रियाज	42	42	50	52
१९	निकाळजे सिध्दांत राजेंद्रप्रसाद	45	49	52	54
20	कु. निमकर जिनू निलेश	49	51	54	54
२१	शमित चैतन्य कुणाल	36	46	52	55
22	कु. शिरोळकर सिध्दी सत्यजित	38	42	50	53
23	कु. शेख स्वालिहा नवाज	45	44	50	53
२४	कु. शेवाळे अकिना अविनाश	36	38	50	52
२५	शेंडे सुजय भाऊसो	32	42	50	52
२६	कु. ससते सानिया प्रदिप	49	53	54	54
२७	कु. साळुंखे मृणाली दत्तात्रय	30	45	48	54
२८	सुळ अनिकेत शंकर	32	45	48	50
२९					
30					
३१					
32					


श्वासांची संख्या
60.00
50.00
40.00
30.00
20.00
10.00
0.00
24.08.2015
26.08.2015
29.08.2015
01.09.2015
श्वासांची संख्या


श्वासांची संख्या
60.00
50.00
40.00
30.00
20.00
10.00
0.00
24.08.2015
26.08.2015
29.08.2015
01.09.2015
श्वासांची संख्या

प्रयत्न केले तर आपल्याला यश नक्की प्राप्त होते याची मुलांना जाणीव झाली

मुलांचे मी आभार मानले मुलांच्या उत्तम सत्कार्यामुळे माझा हा नवोपक्रम यशस्वी झाला होता त्यांच्या प्रतिक्रिया सोबत जोडत आहे.

DATE | | PAGE

आमचा योगासनाचा तास दर सोमवारी असतो त्या प्रत्येक तासाला आम्हाला ताई डोळे बंद करून स्वताचे श्वास मोजायला सांगायचे ते ३ मिनिटे करायचे होते त्या ३ मिनियत किती श्वास घेतो ते ताईना सांगायचे. आमचे पहिल्या तासाला चुकले व दुसऱ्या पण तासाला चुकले आणि तिसऱ्या तासाला आमचे थोडे ~~जास्त~~ फार चुकले व काहीकाहींचे बरोबर ~~आले~~ आले. आणि चौथ्या तासाला पण आमचे बरोबर आले तसे आमचे चौथ्या वेळा डोळे बंद करून श्वास मोजले ते करताना आपली स्मरण शक्ती वाढते. व त्यामुळ आपच्या अभ्यासात भर झाली असे आम्हाला वाटते.

चैत्राली सागर बनकर
आठवी

PAGE NO :
DATE :

मृणाली साळुंखे
इयत्ता = 8 वी

इयत्ता आठवीच्या वाढलेल्या अभ्यासक्रमात आम्हाला योगासाठी वेळ दिला जात नव्हता मन स्थिर होत नव्हते यासाठी आम्ही 3 मिनिट मेडीटेशन केले. पहिल्यांदा कालीचे खूप जास्त झाले नंतर दुसऱ्या वेळेस थोडे आसपास आले व तिसऱ्या वेळेस जवळजवळ बरोबर आले व चौथ्या वेळेस सगळ्यांचे अगदी अचूक आले
मन शांत व एकाग्र झाले व अभ्यासात लक्ष लागले.

DATE / / PAGE

दिव्या भोसले इ. ८वी

इयत्ता आठवीच्या अभ्यासक्रम वाढलेला असतो आणि मन एकाग्र करणे आवश्यक असते. जेव्हा ताईंनी पहिल्यांदा मन ~~अ~~ एकाग्र करण्यासाठी बसलो. ती ~~स्व~~ आमची सुरुवातच होती ३ मिनीटे बसल्यानंतर आम्हाला खुप कंटाळवाणे वाटले. त्यानंतर दुसऱ्या वेळेस जरा मन एकाग्र व्हायला थोडी मदत झाली. जरा बरोबर आले. त्यानंतर तिसऱ्या वेळेस मात्र ५४ च्या जवळपास आलो. चौथ्या वेळेस मात्र ५४ बरोबर आले. मन एकाग्र झाले आणि उत्साहवर्धक वाटले.

सुजय शेंडे
- ४थी.

DATE | | PAGE

पहिल्यांदा ताईनी आम्हाला श्वास मोजायला सांगितले पहिल्यांदा काही करायचे हे समजले च नाही. त्यानंतर दुसऱ्यांदा आम्ही केले. श्वास मोजले पण. ते विसरून गेलो. त्यानंतर श्वास जोरात घ्यायला लागले. ते खूप जास्त झाले. व नंतर श्वास मोजले व बरोबर आले. त्यामुळे एकाग्रता वाढली.

DATE | | PAGE

मधुरा सुनिल घनवट , ४वी

इयत्ता आठवीच्या बदलेल्या अभ्यासक्रमासाठी मला याचा फायदा झाला. पहिल्यांदा अभ्यास युनिट खूप मोठे वाटले आणि मन एकाग्र झाले नाही. पण नंतर मन एकाग्र होत गेले. आणि शेवटी ते व्यवस्थित झाले.

मला नाईचा प्रयोग आवडला याचा ९वी १०वीत पण मला नक्की मदत होईल.

PAGE NO :
DATE :

मला योगासन करायला आवडते.

आम्हाला उमिठिटे डोळे मिटुन श्वास मोजायला सांगीतले पहिल्यांदा आम्हाला बोरींग वाटले व नंतर हळूहळू श्वास मोजायला आवडायला लागले. आमची स्मरण शक्ती वाढले. त्यामुळे मि ते योग करतो आणि मला केल्यानंतर छान वाटले.

अनिकेत रूका.
आठवी -

DATE | | PAGE

आल्फिया मेटकरी
आठवी.

आमच्या योगासनाच्या तासाला मनिषाताई आम्हाला ३ मिनीट डोळे बंद करून श्वास मोजायला लावायच्या. पहिल्यांना एकाग्रहता लागायला वेळ लागला. दुसऱ्यांदा कमी वेळ लागला. पण ताई पाठ दुखत आहे, पायाला मुंग्या आल्यात अशी कारणे सांगुन आम्ही हलत होते. नंतर नंतर छान वाटायला लागल. मन शांत व्हायला लागल. व चौथ्या दिवशी स्योगाल वाटल. पण नंतकन झाल नाही. त्याच सुध्दा खूप दुःख वाटत. चौथ्या दिवशी सर्व जण शांत होती. एकदम शांत. सर्व जण रमलेली होती. याचा अभ्यास खूप होते व झाली सुध्दा.

राही रामजी माने

योगासनाच्या ताईंनी आमची एकाग्रता वाढावी म्हणून नवनवीन उपक्रम घेतले. त्यामध्ये मला दोन ते तीन मिनिट श्वास मोजणे हा उपक्रम अवडला. पहिल्या दिवशी तो उपक्रम थोडा कंटाळवाना वाटला कारण हा उपक्रम आम्ही सर्वजण पहिल्यांदा करत होता. पण दुसऱ्या दिवशी तो उपक्रम केल्यानंतर बरेच जणांचे श्वास घेण्याचे अकडे सेम आले. मग आम्हा सर्वांना या उपक्रमाची उत्सुकता वाढू लागली की सर्वांचे श्वासाचे अकडे सेम होतात की काय.

कोमल नामदेव ढमाळ

इयत्ता = आठवी

मला डोळे मिटून ऐक वेगळाच अनुभव मिळाला. डोळे मिटल्यामुळे माझे मन हे शांत राहीले. सारख चिडचिड होण बंद झाल जे आपण दिवस-भर केल त्याला थोडावेळ विसरून शांत बसण मला फार आवडल पहिल पहिल करताना मला वाटले की ताई असं का होत आहेत ? पण आपले मन किती चंचल आहे. ते हे केल्याने कळते. मला मेडिटेशन हा प्रकार खुप आवडला.

Mrunali
Salunkhe

हया नवोक्रमामुळे श्वासस्थिती अचुक येयला लागली. एकाग्रता वाढली. मन शांत झाले व एकाग्र झाले. या नवोक्रमामुळे खुप फायदे झाले. यात मनोरंजनही झाले व मजाही आली.

आम्ही मध्यांतरी श्वासोच्छ्श्वास मोजायचा उपक्रम आम्ही केला. पहिलाँ ताईंनी आम्हाला पदमासन घालुन श्वास मोजा असे सांगितले तेव्हा माझे मन खुप भरकटलेले होते. पहिल्यांदा ताईंनी सांगितलेली सँख्या आमची बरोबर नव्हती आली. दुसऱ्या दिवशी थोडी बरोबर आली. व नंतर आमची एकाग्रता होऊ लागली. एकाग्रतेमुळे आमची सँख्या बरोबर आली. याचा फायदा अभ्यासात झाला.

स्वालिहा शेख
इ. ४ थी.

प्रथमेश संदिप फडतरे.

श्वास मोजण्याच्या उपक्रमात पहिल्या दिवशी खूप कंटाळा आला. पण नंतर जशी जशी सवय होत गेली, तसे तसे त्यातील गोडवा, त्याचा मनावर होणारा सकारात्मक परिणाम लक्षात येऊ लागला. त्यामुळे मी रोज सकाळी हा प्रयोग करतो.

सानिया सस्ते

उपक्रम चालू असताना पहिल्यांदा मला समजले नव्हते की नक्की काय करायचे आहे. पहिल्यांदा मला हे कंटाळवाणे वाटले होते. सुरवातीला दोन-तीन वेळा आमचे श्वास मोजायला चुकत होते पण शेवटी बरोबर आले.

डोळे मिटून शांत बसल्यावर एकाग्रता वाढली. आपण कोणकोणत्या वाईट- चांगल्या गोष्टी केल्या त्याचा मनामध्ये विचार सुरू झाला. महत्वाचे म्हणजे खूप शांत, प्रसन्न व छान वाटले.

Ankita shewale
8th

★ पदमासन घालून शांत बसायचा आवडचे.
नंतर नंतर जरा बोर ~~ह्या~~ होत होत. पण करायचा मज्जा वाटत होती.
प्रसन्न वाटायचं आतील कंटाळा निघून जायचा
त्यामुळे आमची एकाग्रता वाढली.

त्या उपक्रमामुळे स्थिर व शांत बसायला शिकलो. ~~तासाला हेच~~ हा नवीन उपक्रम करायला आवडला.

आरती खेडकर
४वी.

पद्मासनात बसल्यानंतर खूप छान वाटले. त्यामुळे आमची एकाग्रता वाढली. हा उपक्रम परत घ्यावा असे मला वाटते.

जितेंद्र संदिप काकडे

इयत्ता - आठवी

पहिल्यांदा ते काही खास वाटले नाही. पण जेव्हा ते रोज तासाला करायचो तेव्हा ~~तेव्हा दिवसभराचा~~ त्या तासानंतर मन एकदम शांत व्हायचे.

नाव - आश्वनी पाटील
इ – ८वी

DATE | | PAGE

आम्ही एकाग्रता वाढण्याच्या दृष्टीने आम्ही एक एकाग्रतेचा उपक्रम केला पहिल्यांदा श्वास मोजताना ~~आम्ह~~ आम्हाला आजीबात आवडले नाही मग नंतर हळू हळू आम्हाला ते आवडायला लागले 1st ~~ह~~ टाईम आम्ही करत होतो तेव्हा श्वास चुकले मग जरास ठीक आले, मग त्यालीपेक्षा ठिक आलं आणि शेवटी खूप व्यवस्थीत आले हे करताना पहिल्यादा कंटाळवाने वाटले मग खूप मजा आली.

DATE | | PAGE

जेव्हा ताईंनी आमचा उपक्रम घेतला तेव्हा सुरवातीला आम्हाला खूप कंटाळा आला. पण आम्ही जेव्हा हे करू लागलो तेव्हा आमच्या असं लक्षात आलं की यानी आमचं कॉन्संट्रेशन वाढत होतं मग आम्ही हे सिरियसली करू लागलो त्यामुळे आमचे कॉन्संट्रेशन वाढले. आम्हाला याचा खूप फायदा झाला.

— चैतन्य राऊत
४ वी.

तन्मय कुमार इयत्ता ४थी.

योगासनाच्या ताईंनी आपचा एक नावा उपक्रम घेतला. आम्हाला तो माहित नव्हता. ताईंनी पहिल्यांदा सांगितले की तुम्ही डोळे बंद करा व ताईंनी सांगितल्यावर डोळे उघडा. ताईंनी काही मिनीटे लावली व श्वास मोजयला सांगितला डोळे उघडले तांईनी सर्वांना विचार विचारले. मुलांची वेगवळी उत्तरे आली नंतर ताईंनी अशा चार वेळा घेतली नंतर पहिल्या वेळेस वेगळी दुसऱ्या वेळेस वेगळी तीसऱ्या वेळेस सारखी चौथ्या वेळेस सारखी आली. हा उपक्रम आम्हाला खुप आवडला व आमची ~~[illegible]~~ एकाग्रहता वाढली.

DATE | | PAGE

Tejas Vitthal Gunjal.
9वी

योगासनांमध्ये ताईंनी आपला एक नाव.
उपक्रम घेतला. आम्हाला तो माहित नव्हता ताईंनी
पाहिल्यावी सांगितील की तुम्ही डोळे बंद करा व
ताईंनी सांगितल्यावर डोळे उघडा. ताईंनी
काही मिनीटे नावकी व श्वास सोडायला सांगितला
डोळे उघडले ताईंनी सर्वांना विचारले
मुलांची वेगवेगळी उत्तरे आली नंतर ताईंनी
असा चार वेळी घेतली नंतर पहिल्या वेळेस
वेळी दुसऱ्या वेळेस वेळी तीसऱ्या वेळेस

ओंकार खेडकर
8वी रोल नं =8

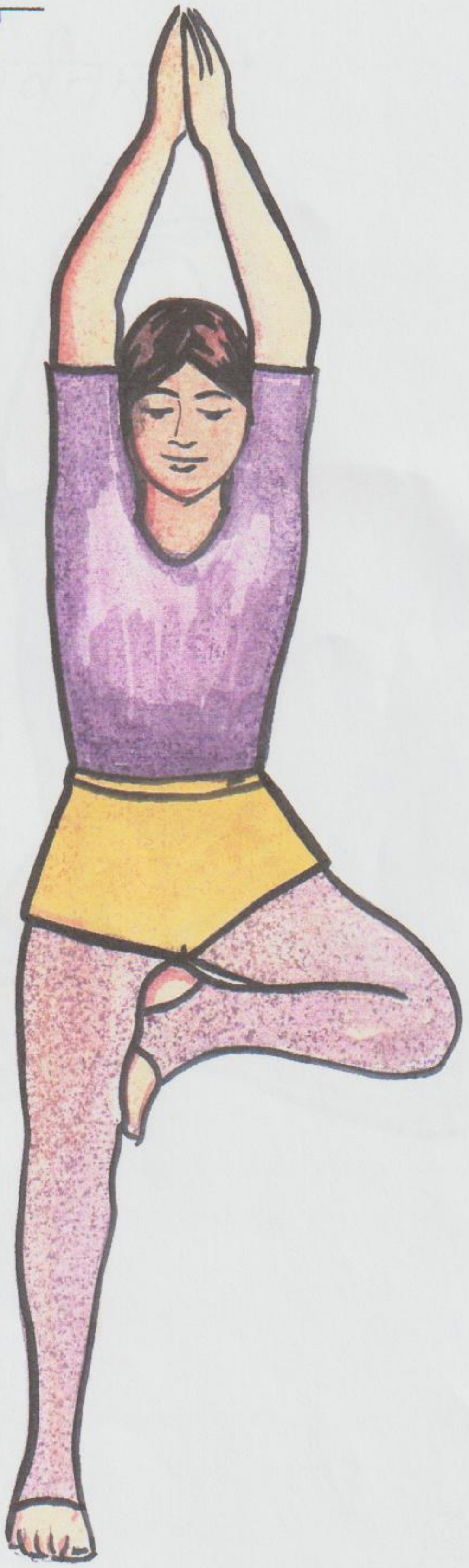
DATE | | PAGE

आम्हाला ३ मिनिटे डोळे मिटून श्वास मोजायला सांगितले; तेव्हा पहिल्यांदा बोरींग वाटले पण नंतर हळू हळू कळले की आपली स्मरण शक्ती याचामुळे वाढते त्यामुळे ते मी ते मनापासून करायला लागलो. आणि मी ते रोज करतो आणि मला ते केल्यावर छान वाटते

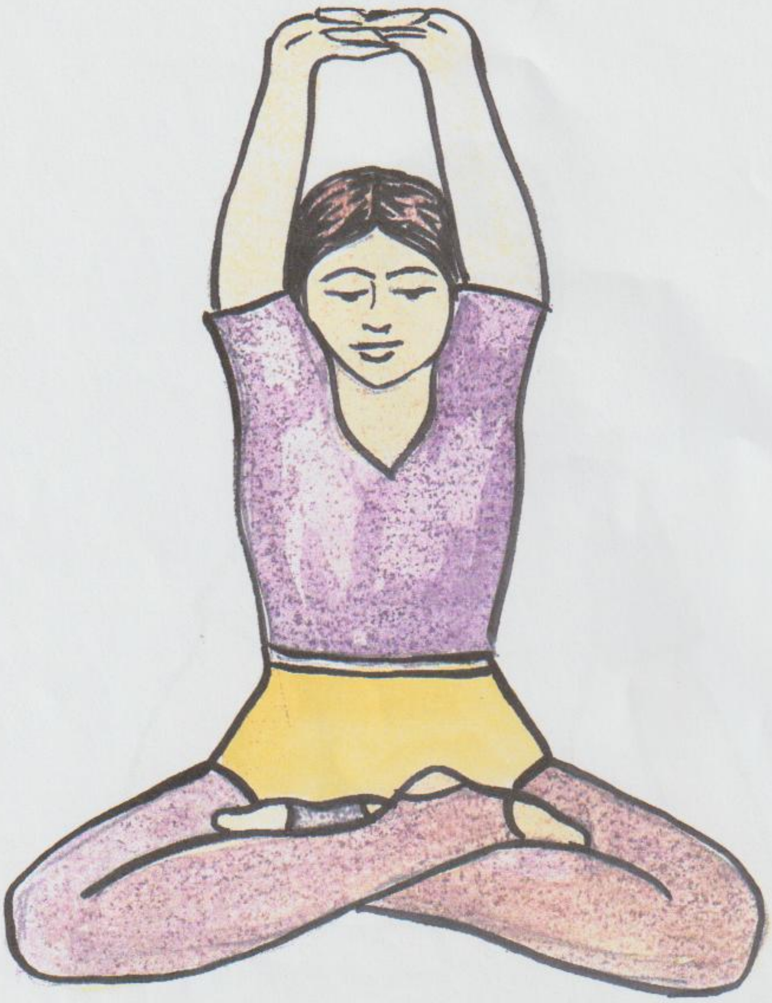
~~आज~~ आम्हला श्वास मोजायला सांगितले होते. ते पण ३ मिनिटी सांगितले होते. आणि आम्हाला पाहील्यांदा काही तर वेगळे वाट होते पण बोरींग वाट होत पण आम्हाला रोज सवय झाल्यानंतर आम्हाला ते हळू हळू आम्हीला ते कराला लागले होते त्याने एकाग्रहता वाढतो व स्मरण शक्ति वाढते याच्यामुळे होतो ते आम्ही मनापासून कराला लागले. मी रोज काला करायला लागले.

अभिषेक पाटील
८वी
रो नं -14

वृक्षासन

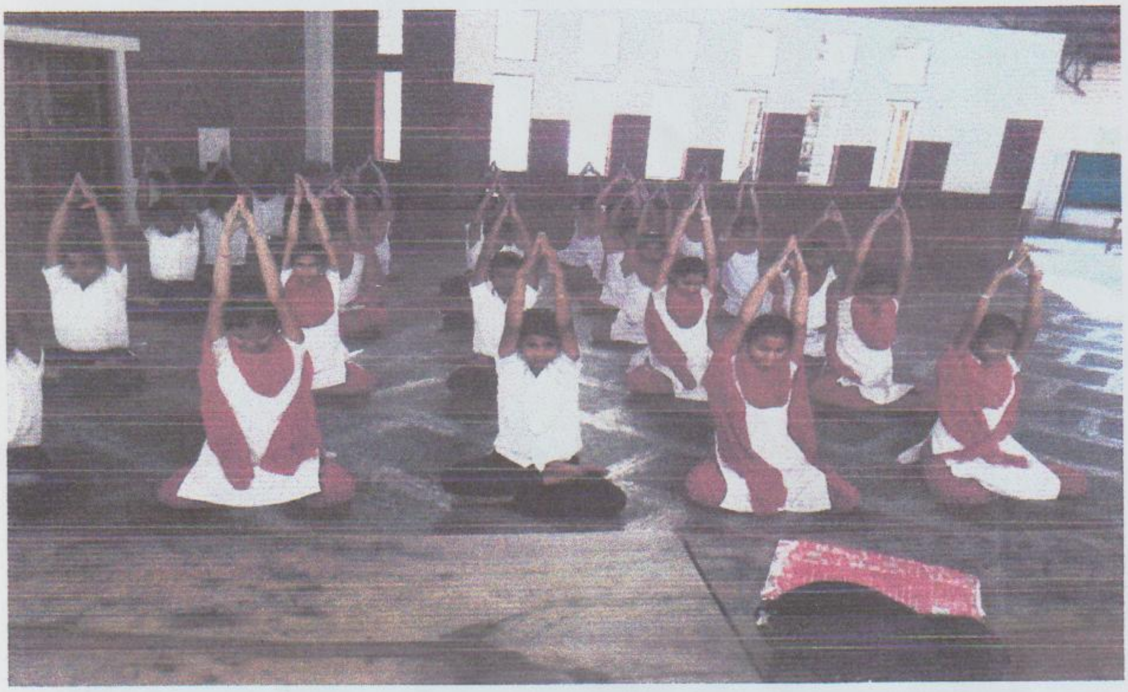


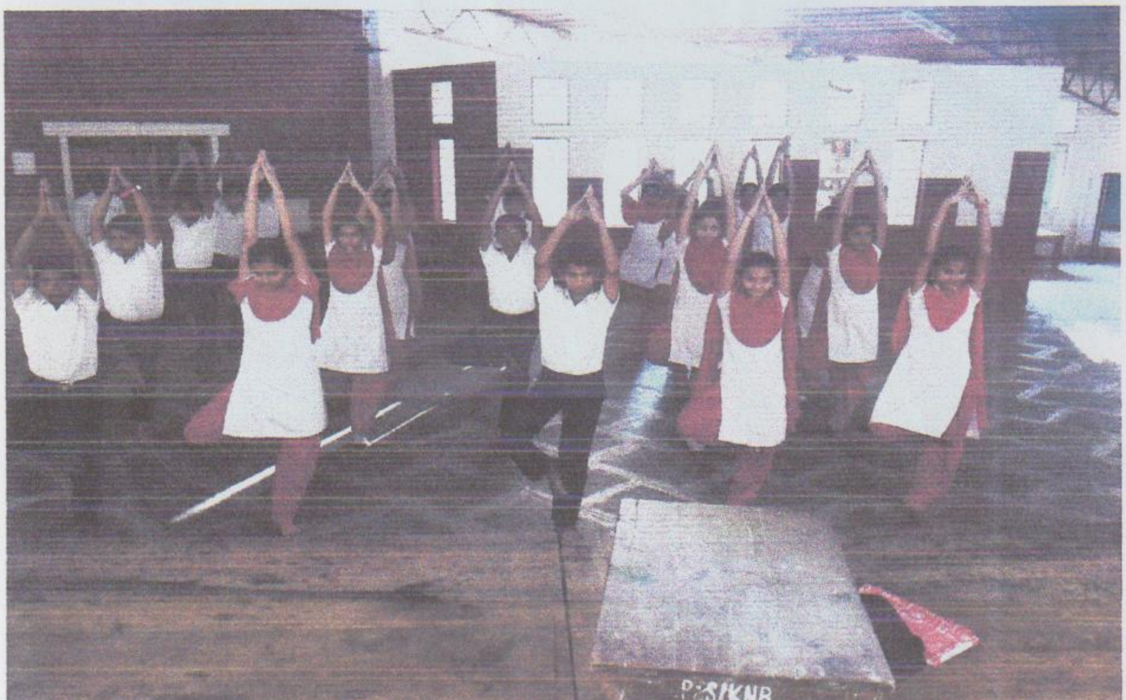
पर्वतासन



पद्मासन

वज्रासन




P.S/KNB