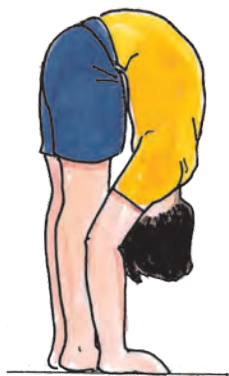


۵- ورزش

۵۱ سوریه نمسکار (ایک ورزش کا نام)



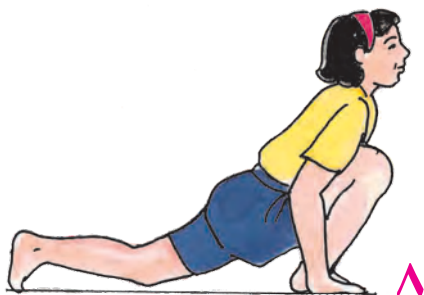
۹



۱



۲



۸

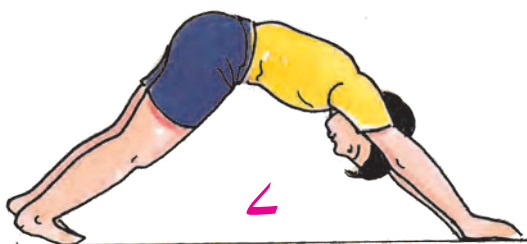
بنیادی حالت



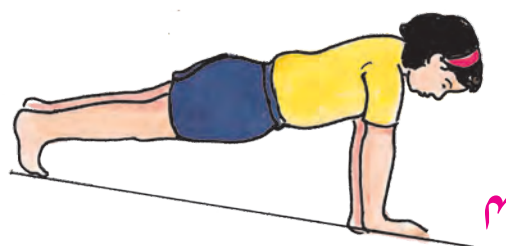
۱۰



۳



۷



۴



۶



۵

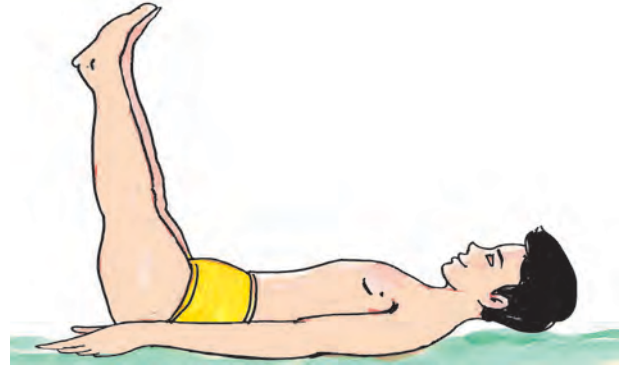
(۱) پیٹھ کے بل لیٹ کر کی جانے والی جسمانی حالت



پیروں کا توازن سنبھالنا



سکون سے لیٹنا



پیراوپر



ہل کی طرح

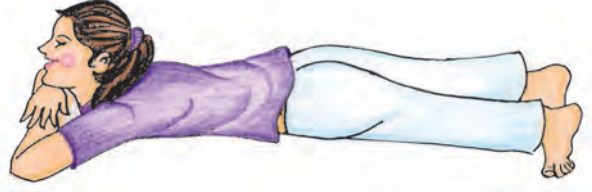
(۲) پیٹ کے بل لیٹ کر کی جانے والی جسمانی حالت



ناگ کی طرح



مگرچھ کی طرح



پہاڑ کی طرح



کمان کی طرح



ناؤ کی طرح



مانڈی
(پدما سن)



درخت کی طرح



طلبہ کو ضوابط اور اصولوں کی عام معلومات دیں۔ معذور اور بیمار طلبہ کو ان کی قوت کے مطابق مختلف جسمانی حالتیں بنانے کے لیے کہیں۔ یوگا کی تیاری کے لیے جسمانی چمک کو برقرار رکھنے والی مختلف جسمانی حرکات کروائیں۔