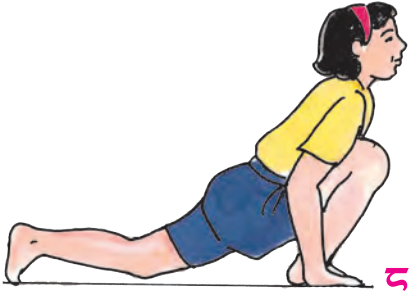
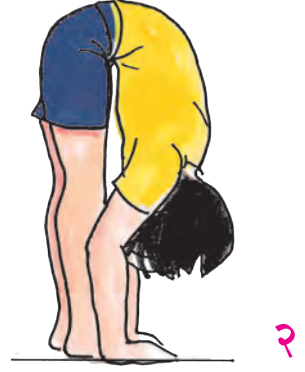
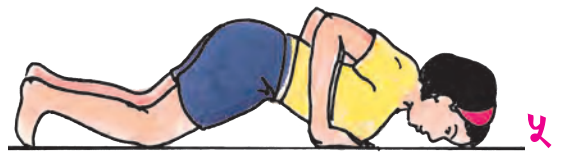
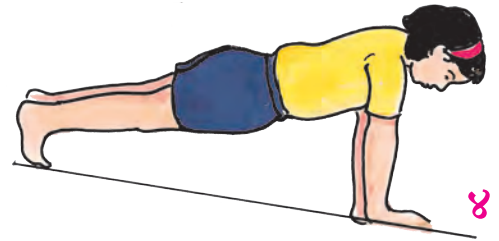
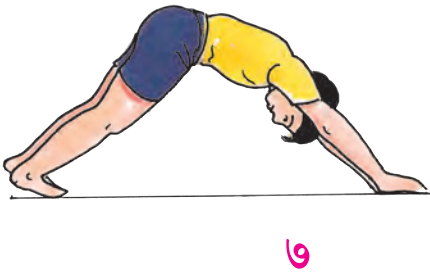


५. कसरत

५.१ सूर्य नमस्कार



मूलस्थिति



५.२ विभिन्न शारीरिक कसरते

(१) पीठ के बल पर लेटकर की जाने वाली शारीरिक कसरतें

पाँव का संतुलन बनाए रखना



पाँव ऊपर



आराम से लेटना



हल के समान

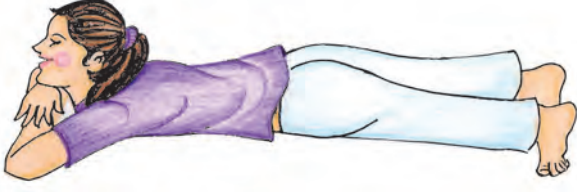


(२) पेट के बल पर लेटकर की जाने वाली शारीरिक कसरतें

नाग के समान



मगरमच्छ के समान



पहाड़/परबत के समान



धनुष के समान



नाव/नौका के समान



पैर मोड़कर
बैठना



पेड़ जैसे



विद्यार्थियों को सामान्य नियमों की जानकारी दें। दिव्यांग और बीमार विद्यार्थियों से उनकी क्षमता के अनुसार विभिन्न शारीरिक कसरतें करवाएँ। योगासनों की तैयारी के लिए शरीर लचीला रहे; ऐसी विभिन्न शारीरिक कसरतें करवाएँ।