

● कृति करो :

१५. व्यायाम



विश्राम की मुद्रा में खड़े रहो । सावधान की मुद्रा में खड़े रहो । एक पैर पर खड़े हो जाओ ।



अपने हाथ पीठ के पीछे से पकड़कर आगे झुको ।



दोनों हाथ फैलाकर पीछे झुको ।



झुककर दाहिना हाथ बाएँ पैर के अँगूठे पर और बायाँ हाथ ऊपर करो ।



अपने दोनों पैरों के अँगूठे छुओ । दोनों हाथ ऊपर करके पैर के पंजों पर खड़े हो जाओ ।



बायाँ हाथ सामने रखकर उसे धीरे-धीरे बाईं ओर ले जाते हुए अँगूठे का नाखून देखो ।



दायाँ हाथ दाईं ओर ले जाते हुए अँगूठे का नाखून देखो ।



घुटनों पर बैठकर दोनों हाथों बैठकर पैर सीधे करो । दोनों हाथों से पैरों की उँगलियाँ पकड़ो । से पैर की उँगलियों को पकड़ो ।



□ विद्यार्थियों से सभी कृतियाँ समूह, गुट एवं एकल रूप में करवाएँ । व्यायाम के महत्त्व और आवश्यकता पर चर्चा करें ।