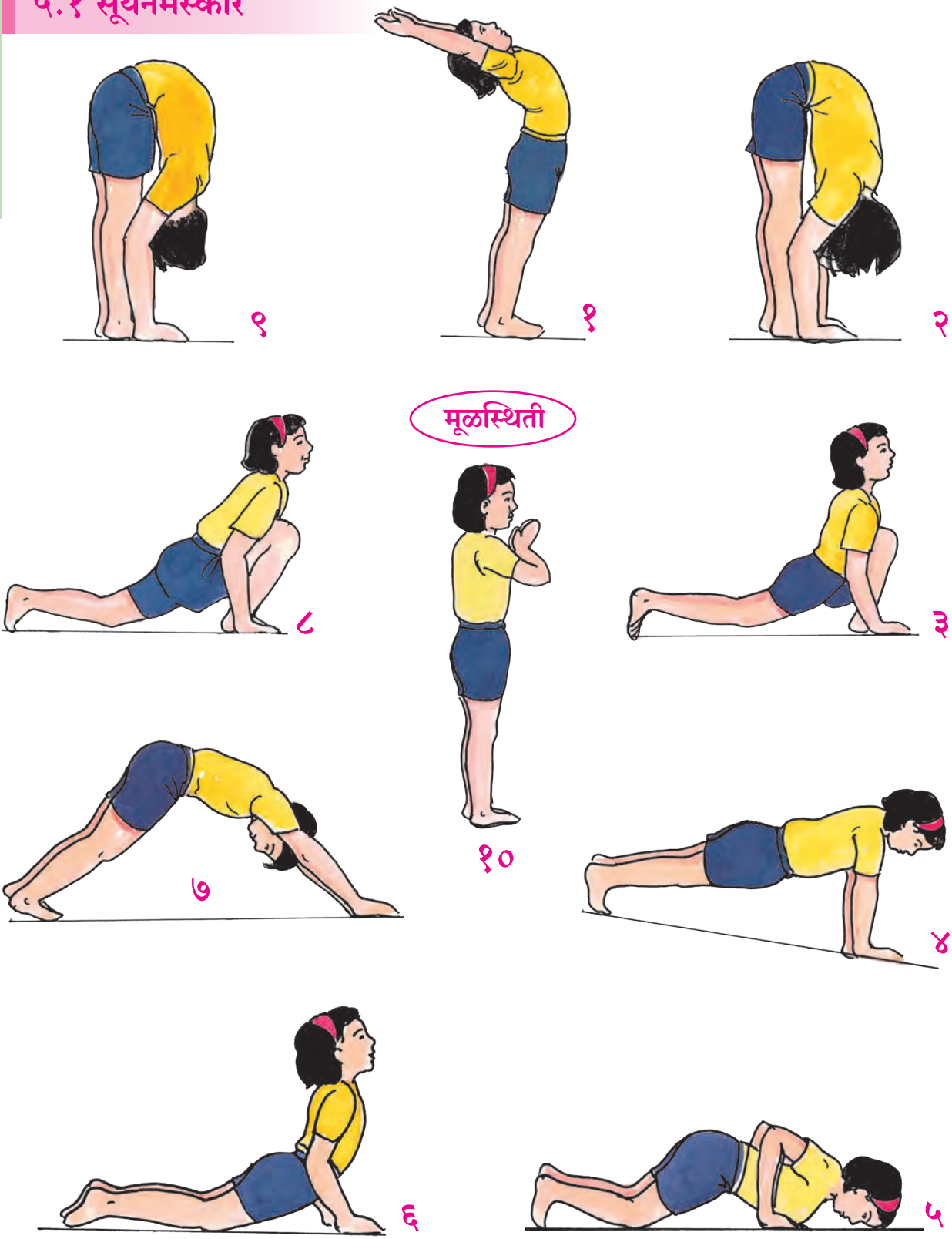
५. व्यायाम

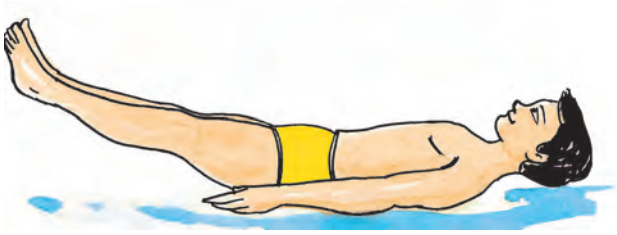
५.१ सूर्यनमस्कार



५.२ विविध शरीरस्थिती

(१) पाठीवर झोपून करावयाची शरीरस्थिती

पायाचा तोल सांभाळणे



पाय वर

आरामात पहुडणे

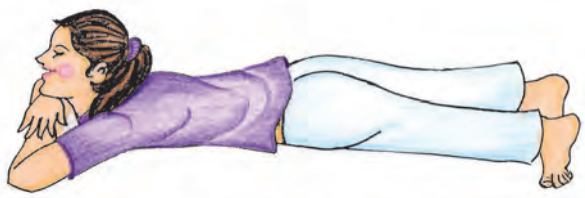
नांगरासारखे

(२) पोटावर झोपून करावयाची शरीरस्थिती

नागासारखे

R7BT4C

मगरीसारखे



पर्वतासारखे

धनुष्यासारखे

नौकेसारखे

मांडी

झाडासारखे

विद्यार्थ्यांना यम, नियमांची सर्वसाधारण माहिती द्यावी. दिव्यांग व आजारी विद्यार्थ्यांच्या क्षमतेप्रमाणे विविध शरीरस्थिती करून घ्याव्यात. योगासनाच्या तयारीसाठी शरीर लवचीक राहील अशा विविध शरीरस्थिती करून घ्याव्यात.