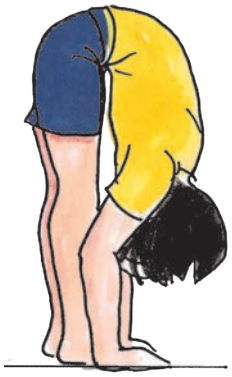
५. कसरत

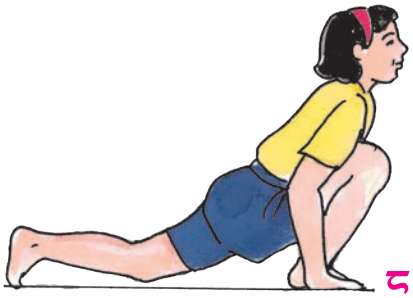
५.१ सूर्यनमस्कार

९

१



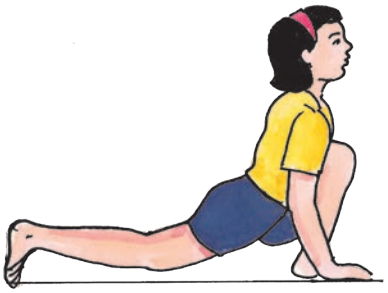
२



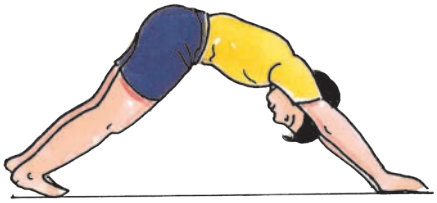
८

मूलस्थिति

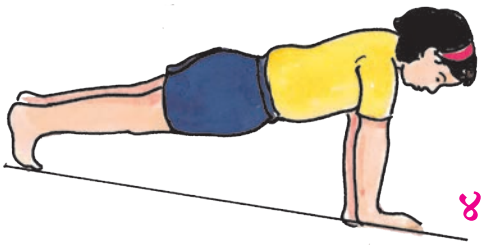
१०



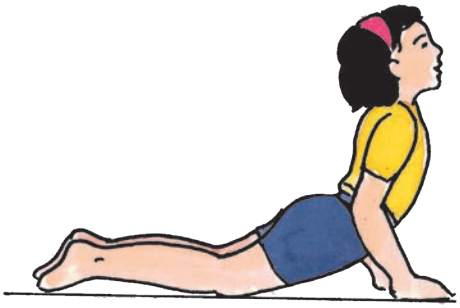
३



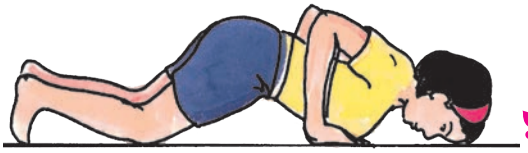
७



४



६

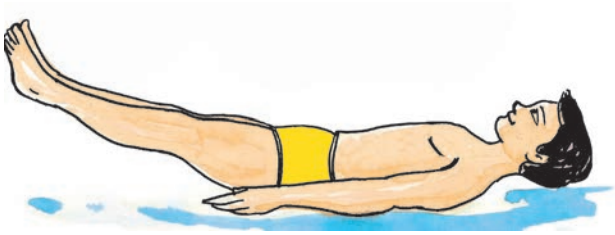


५

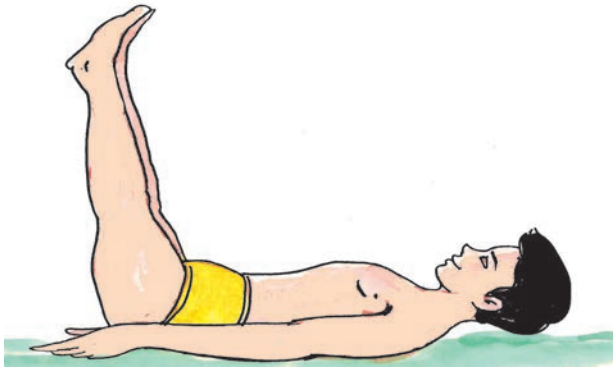
५.२ विभिन्न शारीरिक कसरते

(१) पीठ के बल पर सो कर करने की शारीरिक कसरते

पाँव का संतुलन बनाए रखना



पाँव ऊपर



आराम से सोना

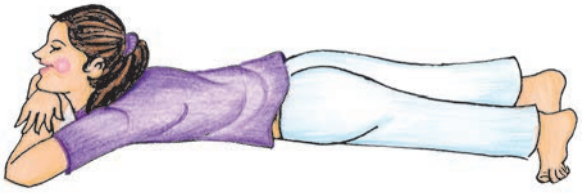
हल के समान

(२) पेट के बल पर सो कर करने की शारीरिक कसरते

नाग के समान

RBRTXC

मगरमच्छ के समान



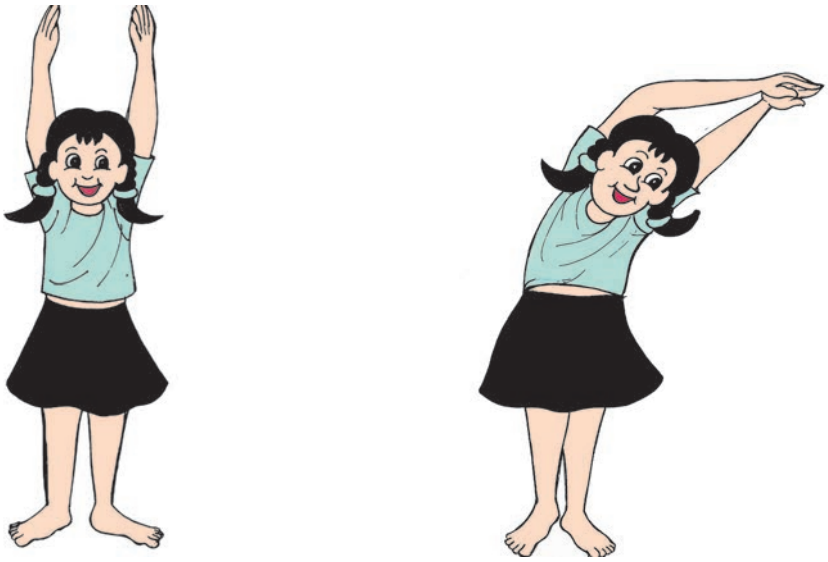
पहाड़/परबत के समान

धनुष के समान

नाव/नौका के समान

पैर मोड़कर बैठना

पेड़ जैसे



विद्यार्थियों को सामन्य नियमों की जानकारी दीजिए। दिव्यांग और बीमार विद्यार्थियों से उनकी क्षमता के अनुसार विभिन्न शारीरिक कसरते करवाएँ। योगासनों की तैयारी के लिए शरीर लचीला रहें ऐसी विभिन्न शारीरिक कसरते करवाएँ।