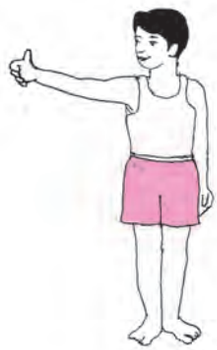
● **कृति करो :**

१२. व्यायाम

विश्राम की मुद्रा में खड़े रहो ।

सावधान की मुद्रा में खड़े रहो ।

एक पैर पर खड़े हो जाओ ।



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

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

घुटनों पर बैठकर दोनों हाथों से पैरों की उँगलियाँ पकड़ो ।

अपने दोनों पैरों के अँगूठे छुओ ।

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

दोनों हाथ ऊपर करके पैर के पंजों पर खड़े हो जाओ ।

❑ विद्यार्थियों से उपरोक्त कृतियाँ सामूहिक, गुट एवं एकल रूप में करवाएँ । नियमित व्यायाम की आवश्यकता पर चर्चा करवाएँ ।