● **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 से पैरों की उँगलियाँ पकड़ो ।

बैठकर पैर सीधे करो । दोनों हाथों 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 ।