५. व्यायाम

५.१ प्रेरक व्यायाम

कोई भी खेल खेलने से पूर्व शरीर को खेलने के लिए तैयार करना पड़ता है । खेल में फुर्ती लानी पड़ती है । इसके लिए जो व्यायाम आवश्यक होते हैं; उन्हें उत्तेजक व्यायाम कहते हैं ।

कुछ आसान प्रेरक व्यायाम निम्न प्रकार के हैं–

१. मैदान पर आने के बाद कुछ दूरी तक धीरे–धीरे और बाद में कुछ दूरी तक तेज गति से दौड़ना ।

२. सीढ़ियाँ गति से चढ़ना–उतरना ।

३. विशेष गति से सूर्य नमस्कार करना ।

४. गति से लंगड़ी खेलना ।

५. विविध प्राणियों की चालों की नकल उतारना ।

कुछ प्रेरक व्यायाम

१

२

मेरी कृति

उत्तेजक व्यायाम का अभ्यास करना । जैसे–खींचना, झुकना, मुड़ना, मरोड़ना, जोड़ों को घुमाना आदि ।

- व्यायामों का चयन विद्‌यार्थियों की क्षमता को ध्यान में रखते हुए करें । शरीर थकने तक व्यायाम न करने दें । व्यायामों में रंजकता हो । पिछली कक्षा के प्रेरक व्यायामों का अभ्यास करवाएँ ।

५.२ सूर्य नमस्कार

५.३ तालबद्ध व्यायाम

प्रारंभिक स्थिति

प्रकार १ : बैठकर की जानेवाली कसरत

१. जमीन पर पालथी मारकर बैठना । दोनों ओर जमीन पर न टिकाते हुए हाथ थोडे-से ऊपर उठाना ।

२. दोनों हाथ कानों से सटकर सीधे सिर पर ले जाकर हथेलियाँ को मिलाना ।

३. दोनों हाथ जुड़ी हथेलियों की स्थिति में सिर पर टिकाना ।

४. फिर से हाथ सिर के ऊपर लेना । कृति (२) के अनुसार प्रारंभिक स्थिति में (१) आना ।

१

२

३

४

◆ यह बता दें कि प्रत्येक प्रकार की प्रारंभिक स्थिति चित्र/आकृति क्र.१ जैसी ही है । एक के बाद एक को गुट प्रमुख बनाकर व्यायाम के प्रकार करवाएँ ।

प्रकार २ : खड़े होकर की जाने वाली कसरत

प्रारंभिक स्थिति   १   २   ३   ४

दोनों हाथों में फूलों, पंखों के रंगीन गुच्छे, रंगीन रूमाल, गेंद देने पर कवायद आकर्षक दिखाई देगी ।

प्रारंभिक स्थिति   १   २   ३   ४

- उपरोक्त चित्रों में तालबद्‌ध व्यायाम/कसरत के कुछ नमूने दिए हैं । अपनी सुविधा के अनुसार विविध प्रकार करवाएँ ।
- अपनी कल्पकता का उपयोग करके नये प्रकार सिखाकर उनका उपयोग भी प्रस्तुतीकरण के लिए किया जा सकता है ।

गुब्बारे कसरत

प्रारंभिक स्थिति १ २ ३ ४

लाठी कसरत

प्रारंभिक स्थिति १ २ ३ ४

रूमाल कसरत

प्रारंभिक स्थिति १ २ ३ ४

मेरी कृति

पिछली कक्षा में की हुई कसरतों का अभ्यास करना ।

- उपरोक्त चित्रों में तालबद्‌ध व्यायाम/कसरतों के कुछ उदाहरण दिए हैं । अपनी सुविधा के अनुसार विविध प्रकार करवाएँ ।
- अपनी कल्पकता का उपयोग करके नये प्रकार सिखाकर उनका उपयोग भी प्रस्तुतीकरण के लिए किया जा सकता है ।

५.४ योग

१. प्राणायाम की पूर्वतैयारी

१.१ छाती फुलाकर साँस लेना और छोड़ना ।

१. सहजता से बैठना ।

२. छाती फुलाते हुए नाक से साँस लेना ।

३. साँस धीरे-धीरे छोड़ना ।

४. एक हाथ छाती पर रखकर फिर से छाती पूर्ववत बनेगी इस ओर ध्यान देना ।

१.२ पेट फुलाकर साँस लेना और छोड़ना ।

१. सहजता से बैठना

२. धीरे-धीरे पेट फुलाकर नाक से साँस लेना ।

३. साँस धीरे-धीरे छोड़ना ।

४. एक हाथ पेट पर रखकर पेट पूर्ववत-सा बनेगा इस ओर ध्यान देना ।

१.३ जोर से फूँकना ।

१. सहजता से बैठना ।

२. साँस लेना ।

३. कम समय में अधिक-से-अधिक फूँक मारना ।

१.४ शांति से बैठना ।

१. सहज स्थिति में बैठना ।

२. आँखें बंद करना ।

३. हमेशा की तरह श्वासोच्छ्वास करते हुए दो-तीन मिनट तक शांति से बैठना ।

२. योगासनों की पूर्वतैयारी

आसन/योगासन अर्थात तरह–तरह की शरीर स्थिति । योगासनों के कारण स्वास्थ्य संपन्न जीवन जी सकते हैं । योगाभ्यास में विविध आसन बताए गए हैं ।

उत्तम पद्धति से योगासन करने के लिए प्रकृति के विभिन्न प्राणी, पक्षी, पेड़ों जैसी गतिविधियाँ करें ।

२.१ तितली जैसी गतिविधियाँ

१. चित्र में दिखाए अनुसार पालथी मारकर जमीन पर बैठना ।

२. दोनों हाथों से पैरों के पंजे पकड़ना ।

३. दोनों घुटने जमीन से ऊपर–नीचे करना ।

२.२ साँप जैसी शरीर स्थिति

१. पेट पर लेटना ।

२. दोनों हाथों की हथेलियाँ छाती के पास रखना ।

३. कमर से शरीर को थोड़ा ऊपर उठाना, सिर आगे से सीधे रखना ।

२.३ घास की पत्तियों जैसे हिलना ।

१. खड़े होकर हाथ ऊपर करना ।

२. कमर से लेकर शरीर के ऊपरी हिस्से की ओर हाथों की गतिविधि बाईं दाहिनी ओर करना ।

२.४ पहाड़ जैसी शरीर स्थिति

१. चित्र में दिखाए अनुसार दोनों हाथ जमीन पर टिकाना । हाथों की हथेलियाँ जमीन पर रखना ।

२. कमर को अधिक–से अधिक ऊपर उठाने का प्रयत्न करना ।

३. दोनों हाथों के बीच में से सिर अंदर की ओर लाना ।

विविध शरीर स्थितियाँ

- ऊपर दिए चित्रों में विविध शरीर स्थितियों के नमूने दिखाएँ हैं । अपनी सुविधा के अनुसार शरीर स्थिति के विविध प्रकार जैसे-खड़े होकर, बैठकर, पीठ पर सोकर तथा पेट पर सोकर कराएँ । विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रकार करने के लिए कहें ।