

۵۔ ورزش

۱۴۵۔ جوشیلی ورزش

کوئی بھی کھیل کھینے سے پہلے جسم کو اس کھیل کے لیے تیار کرنا پڑتا ہے۔ کھینے کا جوش بیدار کرنا پڑتا ہے۔ اس مقصد کے لیے جو ضروری ورزشیں کی جاتی ہیں انھیں جوشیلی ورزش کہا جاتا ہے۔ ذیل میں چند آسان جوشیلی ورزشیں دی ہوئی ہیں۔

- ۱۔ میدان پر پہنچنے کے بعد دھوڑے فاصلے تک آہستہ آہستہ اور کچھ فاصلے تک تیز تیز دوڑنا۔
- ۲۔ سیڑھیوں یا زینے پر تیز رفتاری سے چڑھنا اترنا۔
- ۳۔ مخصوص رفتار کے ساتھ سوریہ نمسکار، (ایک قسم کی ورزش) کے آسن کرنا۔
- ۴۔ تیز رفتاری کے ساتھ لنگڑی چال چانا۔
- ۵۔ مختلف جانوروں کی چال کی نقائی کرنا۔

چند جوشیلی ورزشیں:



۲



۱

میری سرگرمی

جو شیلی ورزشوں کی مشق کرو مثلاً تاننا، جھکنا، مژنا، مروڑنا، جوڑوں کو گھمانا وغیرہ۔

♦ طلبہ کی جسمانی صلاحیت کے لحاظ سے ورزش کا انتخاب کریں۔ اتنی ورزش نہ کروائیں کہ طلبہ تھک جائیں۔ ورزش میں جاذبیت ہونی چاہیے۔ بچپن جماعتیں میں کی گئی جوشیلی ورزشوں کی مشق کروائیں۔

۵۶۲۔ سوریہ نمسکار (ایک قسم کی ورزش)



قسم ا: نشستی ورزش



بیوادی حالت

۱۔ زمین پر پالتی مار کر بیٹھیں۔ دونوں ہاتھ بازو میں زمین پر نہ ٹکتے ہوئے تھوڑے اٹھے ہوئے ہوں۔

۲۔ دونوں ہاتھ کانوں کو لگا کر سیدھے سر پر لے جا کر ہتھیلیاں جوڑیں۔

۳۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں جوڑ کر سر پر ٹکائیں۔

۴۔ دوبارہ ہاتھ سر پر لے جائیں۔ شکل ۲ کے مطابق۔ پھر شکل ا کے مطابق پہلی حالت میں آجائیں۔



۳



۲



۱



۴

♦ طلبہ کو بتائیں کہ ہر قسم کی کسرت کی شروعاتی کیفیت شکل ا کے مطابق ہے۔ باری باری سے گروپ لیڈر نامزد کر کے ورزش کروائیں۔

قسم ۲ : کھڑی ورزش



۳

۳

۲

۱

بنیادی حالت

دونوں ہاتھوں میں پھولوں کے یا پروں کے رنگین دستے (گلدستے)، رنگین رومال یا گیند دینے سے ورزش لکش ڈکھائی دے گی۔



۳

۳

۲

۱

بنیادی حالت

- ♦ اوپر دی ہوئی تصویروں میں لے بند ورزش یا کسرت کے چند نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مختلف قسم کی ورزشیں کروائیں۔
- ♦ اپنی قوت تجھیلہ کا استعمال کرتے ہوئے ورزش کی تین قسمیں سکھا کر ان کا استعمال پیشکش کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے۔

غبارے والی ورزش



لاٹھی والی ورزش



رومال والی ورزش



میری سرگرمی

چھپلی جماعت میں کی ہوئی ورزشوں کی مشق کرو۔

- ♦ اوپر دی ہوئی تصویریوں میں لے بند ورزش یا کسرت کے چند نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مختلف قسم کی ورزشیں کروائیں۔
- ♦ اپنی قوتِ تخلیہ کا استعمال کرتے ہوئے ورزش کی نئی فوائد سکھا کر ان کا استعمال پیش کرے لیے بھی کیا جاسکتا ہے۔



۱۔ پرانا یام کی پیشگی تیاری

۱ء۔ سینہ پھلا کر سانس لینا اور چھوڑنا

۱۔ آرام سے بیٹھیں۔ (جسم ڈھیلا چھوڑ کر)

۲۔ سینہ پھلا کرناک سے لمبی سانس لیں۔

۳۔ دھیرے دھیرے سانس چھوڑیں۔

۴۔ ایک ہاتھ سینے پر رکھ کر اس بات کا خیال رکھیں کہ سینہ دوبارہ اپنی پرانی حالت پر واپس آجائے۔

۲ء۔ پیٹ پھلا کر سانس لینا اور چھوڑنا

۱۔ آرام سے بیٹھیں۔ (جسم ڈھیلا چھوڑ کر)

۲۔ دھیرے دھیرے پیٹ پھلا کرناک سے لمبی سانس لیں۔

۳۔ دھیرے دھیرے سانس چھوڑیں۔

۴۔ ایک ہاتھ پیٹ پر رکھ کر اس بات کا خیال رکھیں کہ پیٹ دوبارہ اپنی پرانی حالت پر واپس آجائے۔

۳ء۔ زور سے پھونک مارنا

۱۔ آرام سے بیٹھیں۔

۲۔ لمبی سانس لیں۔

۳۔ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ زور سے پھونک ماریں۔

۴ء۔ سکون سے بیٹھنا

۱۔ آرام سے بیٹھیں۔

۲۔ آنکھیں بند کر لیں۔

۳۔ ہمیشہ کی طرح سانس لیتے ہوئے دو تین منٹ سکون سے بیٹھیں۔

۲۔ آسنوں کی پیشگی تیاری

مختلف جسمانی حالتوں کو آسن، کہتے ہیں۔ آسنوں کی وجہ سے صحت مند زندگی گزاری جاسکتی ہے۔ یوگا کے مطابعے میں مختلف آسنوں کے بارے میں معلومات دی ہوئی ہے۔

آسن عمدہ طریقے سے کرنے کے لیے قدرتی جانوروں، پرندوں اور درختوں کی طرح حرکات و سکنات کریں۔

۱۴۔ تلی جیسی حرکات و سکنات

- ۱۔ زمین پر پالتی مار کر بیٹھیں۔
- ۲۔ دونوں ہاتھوں سے اپنے پیروں کے تلوؤں کو پکڑیں۔
- ۳۔ دونوں گھٹنے زمین پر رکھ کر اوپر نیچے کریں۔



۱۵۔ سانپ جیسی جسمانی حالت

- ۱۔ پیٹ کے بل سو جائیں۔
- ۲۔ دونوں ہتھیلیاں کمر کے پاس رکھیں۔
- ۳۔ جسم کو کمر سے اوپر اٹھائیں اور سر کو ایک دم سیدھا رکھیں۔



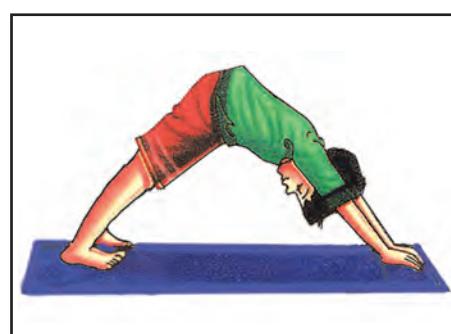
۱۶۔ گھاس کی پتیوں کی طرح ہلنا

- ۱۔ کھڑے رہ کر ہاتھ اوپر کریں۔
- ۲۔ کمر کے اوپری حصے اور ہاتھوں کو دائیں بائیں حرکت دیں۔



۱۷۔ پہاڑ کی طرح جسمانی حالت

- ۱۔ دونوں ہاتھ زمین پر ٹکیں۔ ہتھیلیوں کو والٹا رکھیں۔
- ۲۔ کمر کو زیادہ سے زیادہ اونچا کرنے کی کوشش کریں۔
- ۳۔ دونوں ہاتھوں کے نیچے کی خالی جگہ کے درمیان سر کو اندر کریں۔



مختلف جسمانی حالتیں



♦ اوپر کی تصویروں میں مختلف جسمانی حالتوں کی چند اقسام دی ہوئی ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مختلف اقسام مثلاً کھڑے رہ کر، بیٹھ کر، پیٹھ کے بل سوکر اور پیٹ کے بل سوکر یہ حالت بنوائی جائے۔ طلبہ کو ان کی جسمانی صلاحیت کے مطابق اس قسم کی سرگرمی کرنے کو کہیں۔