५. व्यायाम

५.१ उत्तेजक व्यायाम

मान समोर – मागे – डावीकडे व उजवीकडे वाकवणे.

कमरेतून समोर – मागे – डावीकडे व उजवीकडे वाकणे.

कमरेतून वळणे

वाकून पायाला स्पर्श करणे

खांदे व मनगट फिरवणे

- उत्तेजक हालचाली करताना सुयोग्य कपडे घातलेले आहेत हे बघावे. आवश्यकतेपेक्षा अधिक ताण देण्याची सक्ती करू नये. योग्य ताण दिल्याने अवयव लवचीक बनतात हे लक्षात आणून द्यावे. योग्य पद्धतीने शरीरस्थिती होते आहे, याकडे लक्ष द्यावे.

५.२ सूर्यनमस्कार

- सूर्यनमस्कार व विविध शरीरस्थिती योग्य प्रकारे करून घ्याव्यात.

५.३ तालबद्ध व्यायाम

प्रकार १ फुगे कवायत

मूळ स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार २ चेंडू कवायत

मूळ स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ३ काठी कवायत

मूळ स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ४ रुमाल कवायत

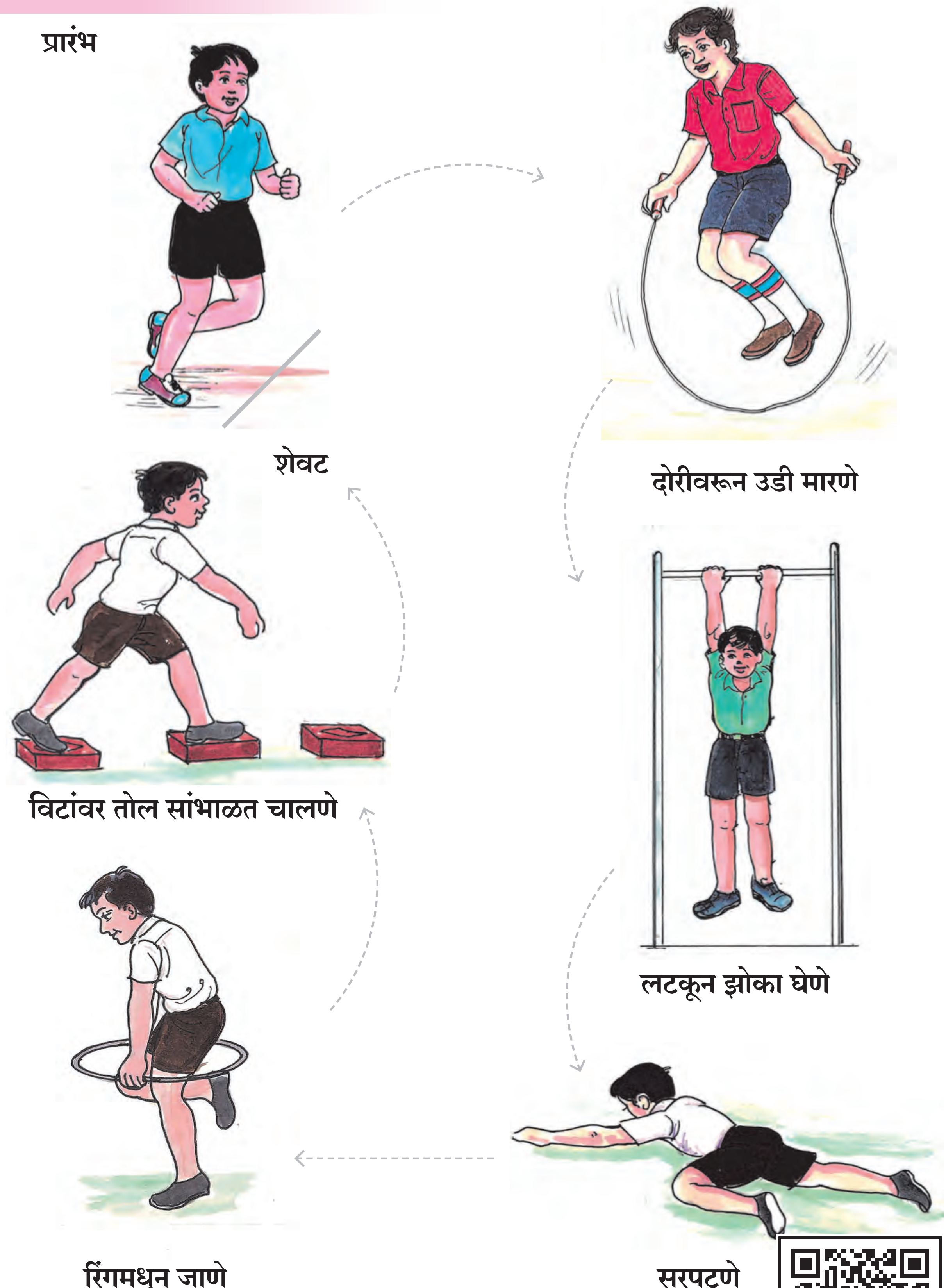
मूळ स्थिती १ २ ३ ४

- वरील चित्रांत तालबद्ध व्यायाम/कवायतीचे काही नमुना प्रकार दिले आहेत. आपल्या सोयीनुसार विविध प्रकार करून घ्यावेत.
- आपल्या कल्पकतेचा उपयोग करून नवीन प्रकार शिकवून त्याचा उपयोग सादरीकरणासाठी सुद्धा करता येईल.

५.४ विविध शरीरस्थिती

- योगाभ्यासाची पूर्वतयारी म्हणून विविध शरीरस्थिती करून घ्याव्यात. विद्यार्थ्यांना झेपेल तितका ताण व जोर लावण्याची सूचना द्यावी.
- योगाभ्यासातील यम नियमांची माहिती द्यावी.

५.५ गतिरोध मालिका



◆ विविध हालचाली व कौशल्यांचा उपयोग करीत विविध प्रकारच्या गतिरोध मालिका कल्पकतेने तयार कराव्यात.