

खेल-खेल में योग



बच्चों के लिए योग का परिचय (3 से 8 वर्ष)

योग संस्कृत के 'युज' शब्द से निकला है, यह एक प्राचीन विद्या है जो हजारों सालों से चली आ रही है। यह आपके शरीर, मन और सांस को जोड़ता है और शरीर को स्वस्थ और मन को शांत महसूस करने में मदद करता है। योग एक ऐसा व्यायाम है जो आपको ताकतवर बनाता है और साथ ही आपको आराम भी देता है और हां, बच्चों के लिए योग उतना ही फायदेमंद है जितना आपके लिए!

योग क्या है?

योग भारत की एक प्राचीन विद्या है जो हजारों सालों से चल रही है। योग में हम "आसन" नाम की विशेष शारीरिक मुद्राओं का उपयोग करते हैं, जो कभी जानवर, पेड़, पहाड़ और सितारों जैसी दिखती हैं! इन मुद्राओं को करते हुए हम अपने शरीर को खींचते, मोड़ते, संतुलित करते और मजबूत बनाते हैं—और यह बहुत मजेदार होता है!

लेकिन योग सिर्फ हिलने-डुलने तक सीमित नहीं है। हम इसमें खास तरीके से सांस लेना और ध्यान भी सीखते हैं। गहरी सांस लेने से हम तब शांत हो सकते हैं जब हम परेशान या चिंतित होते हैं, और यह हमें तब ऊर्जा देता है जब हम थके होते हैं। यह एक छोटे से जादू जैसा है जो हमेशा हमारे साथ रहता है!

इस योग यात्रा में आप क्या करेंगे?

इस योग यात्रा में हम कई मजेदार आसन सीखेंगे! आप एक पेड़, तितली, या दहाड़ता हुआ शेर भी बन सकते हैं। हर योग आसन का अपना एक नाम और कहानी होती है। आप जानवरों और पहाड़ों जैसी चीजों की तरह अपने शरीर को मोड़ना, झुकाना, खींचना और संतुलित करना सीखेंगे! अगर आपको योग नया लगता है, तो चिंता मत करें—बस योगा करने की कोशिश करें मजे करें!

योग है ज़रूरी, बचपन को मजबूत, कल को बनाए सुनेहरा और खूबसूरत।

3-6 वर्ष के बच्चों के लिए योग दिशा निर्देश:

1. सुरक्षित रखें!

- योग करते समय बच्चों के लिए आसान और सुरक्षित आसन चुनें।
- अगर कोई आसन मुश्किल लगे तो धीरे-धीरे करें और आराम से करें।
- सुनिश्चित करें कि आसन करने में कोई चोट न लगे, और बच्चों के पास पर्याप्त जगह हो।

2. सकारात्मक रहें!

- बच्चों को बताएं कि योग मज़ेदार है और यह उनके लिए अच्छा है।
- अगर बच्चा नया आसन करने में संकोच करे या न करना चाहे, तो उसे धीरे-धीरे समझाएं। उसे बताएं कि सब कुछ सीखने में समय लगता है।
- बच्चे को प्रोत्साहित करें और यह बताएं कि योग में किसी को भी गलती करने का डर नहीं होना चाहिए।

3. मज़ा लें!

- योग को बच्चों के लिए एक खेल जैसा बनाएं। गाने, खेल और कहानियों से योग को और भी मज़ेदार बनाएं।
- बच्चों को अपनी कल्पना का इस्तेमाल करने के लिए कहें, जैसे "तुम तितली की तरह उड़ सकते हो!"
- योग को खेलने जैसा महसूस कराएं, ताकि बच्चे खुश रहें।

4. धीरे-धीरे शुरू करें!

- पहले आसान आसन करें, जैसे "बालासन" या "सूर्य नमस्कार", और फिर धीरे-धीरे कठिन आसन करने की कोशिश करें।
- बच्चों को सिखाएं कि हर दिन अभ्यास से वे और बेहतर हो सकते हैं।

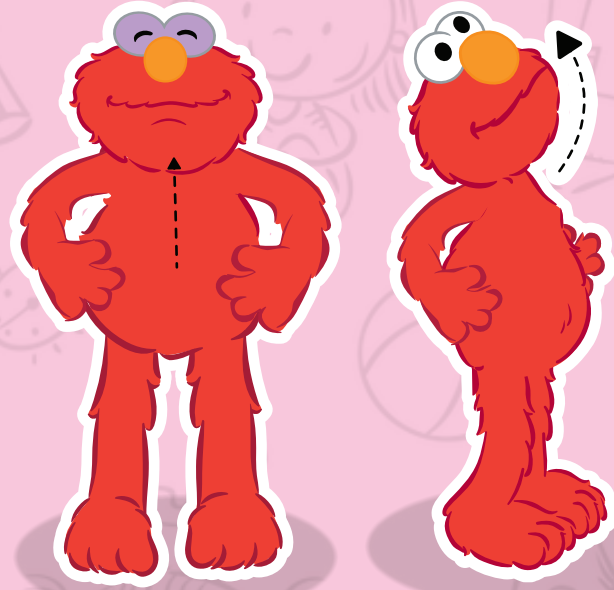
योग सिर्फ शारीरिक व्यायामों का समूह नहीं है; यह मानसिक-आध्यात्मिक अभ्यास है, जिसमें शरीर एक माध्यम है।

The background is a solid light brown color with a repeating pattern of faint, line-art illustrations of children in various playful poses, such as jumping, running, and holding objects. The text is centered in a white, rounded rectangular box with a purple shadow.

जोड़ों को मजबूत करने वाले व्यायाम

1. गर्दन को आगे-पीछे झुकाना:

- पैरों को आराम से फैलाकर खड़े हों।
- हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखें।
- अपनी भुजाओं को कमर पर रखें।
- सांस छोड़ते हुए सिर को धीरे-धीरे आगे की ओर झुकाएं और ठोड़ी को छाती से स्पर्श करने का प्रयास करें।
- सांस लेते हुए, सिर को जितना पीछे ले जाना आरामदायक हो, ले जाएं।
- यह एक चक्र है; इसे 2 बार और दोहराएं।



2. गर्दन को दाएं और बाएं मोड़ना:

- सिर को सीधा रखें।
- सांस छोड़ते हुए, सिर को धीरे-धीरे दाईं ओर मोड़ें ताकि ठोड़ी कंधे के साथ एक सीध में आ जाए।
- सांस लेते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी तरह, बाईं ओर घुमाएं, और सांस लेते हुए सामान्य स्थिति में लाएं।
- यह एक चक्र है; इसे 2 बार और दोहराएं।

3. हाथ ऊपर और नीचे करना:

- पैर मिलाकर और शरीर सीधा रखें, भुजाओं को बगल में रखें।
- दोनों हाथों को सिर के ऊपर हथेलियाँ बाहर की ओर करके उठाएं और फिर वापस नीचे लाएं।
- हथेलियाँ खुली और उंगलियाँ आपस में सटी होनी चाहिए।
- इसे 2 बार और दोहराएं।



4. हाथों का घुमाव:

- सीधे खड़े हों।
- दोनों हाथों की मुट्ठी बनाएं और बिना कोहनी मोड़े, दोनों भुजाओं को घड़ी की दिशा में 4-5 बार घुमाएं।
- फिर उसी अभ्यास को उल्टी दिशा में 4-5 बार दोहराएं।

5. कंधों का घुमाव:

- सीधे खड़े हों।
- बाएं हाथ की उंगलियों को बाएं कंधे पर और दाएं हाथ की उंगलियों को दाएं कंधे पर रखें।
- दोनों कोहनियों को गोलाकार घुमाएं, आगे बढ़ते समय कोहनियाँ छाती के सामने स्पर्श करें और ऊपर जाते समय कानों के पास।
- इसे घड़ी की दिशा में 5 बार और फिर उल्टी दिशा में 5 बार दोहराएं।



6. आगे और पीछे:

- सीधे खड़े हों।
- सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं और थोड़ा पीछे की ओर झुके।
- सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुके और अपने पैर की उंगलियों को स्पर्श करें।
- इसे 4-5 बार दोहराएं।

7. शरीर को मोड़ना:

- पैरों को 2-3 फीट की दूरी पर फैलाकर सीधे खड़े हों।
- दोनों हाथों को छाती की ऊँचाई तक उठाएँ और हथेलियाँ आमने-सामने रखें।
- सांस छोड़ते हुए बाईं ओर मोड़ें ताकि दाईं हथेली बाएं कंधे को छू सके, फिर सांस लेते हुए वापस आएं।
- इसी तरह दाईं ओर मोड़ें। एक चक्र पूरा करें और इसे 2 बार और दोहराएं।



8. साइड में झुकना:

- पैरों को फैलाकर सीधे खड़े हों।
- दोनों हाथों को कंधे की ऊँचाई तक उठाएँ और हथेलियाँ नीचे की ओर।
- सांस छोड़ते हुए बाईं ओर झुकें और सांस लेते हुए वापस आएं।
- इसे दाईं ओर भी दोहराएं। एक चक्र पूरा करें और इसे 2 बार और दोहराएं।

9. घुटनों का व्यायाम:

- पैरों को कुछ इंच की दूरी पर रखें।
- गहरी सांस लें और हाथ कंधे तक उठाएं, हथेलियां नीचे रखें।
- सांस छोड़ें और घुटनों को मोड़कर बैठने की कोशिश करें।
- सांस लेते हुए शरीर को सीधा करें, सांस छोड़ते हुए हाथों को नीचे करें।
- इसे 2 बार और दोहराएं।



10. पंजो का व्यायाम:

- पंजो का खिंचाव: पैरों को आगे की ओर फैलाकर बैठें, एडी को आगे-पीछे करें।
- पंजो का घूमना: पैरों को आगे की ओर करके बैठें, दाहिने पैर को घड़ी की दिशा में घुमाएँ, फिर उल्टी दिशा में।



**आसन-शरीर को मज़बूत और
लचीला बनाने वाले योग के
विशेष अभ्यास होते हैं।**

ज़िग ज़ैग

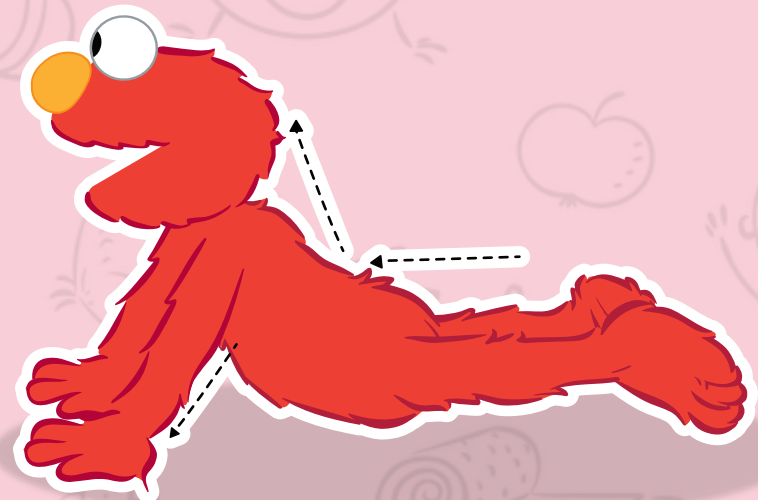
पारंपरिक नाम: भुंजंगासन (कोबरा पोज़)

कैसे करें:

- पेट के बल लेटें, अपने हाथों को कंधों के पास ज़मीन पर रखें।
- अपने हाथों से ज़मीन पर दबाव डालते हुए अपनी छाती को ऊपर उठाएं, जैसे सांप अपना सिर उठाता है।
- ज़िग: अपने शरीर को बाएं तरफ़ मोड़ें।
- ज़ैग: अपने शरीर को दाएं तरफ़ मोड़ें।
- स्स्स्स्: गहरी लम्बी सांस लें। मैं दयालु और शांत हूँ।

योगा के लाभ

- पीठ को मज़बूत करता है।



ट्रीपोज़ परंरागत नामः वृक्षासन

कैसे करें:

- एक पेड़ की तरह सीधे खड़े हो जाएँ, एक पैर जमीन पर रखकर।
- दूसरा पैर अपने टखने या घुटने पर रखें।
- अपने हाथों को पेड़ की शाखाओं की तरह ऊपर की ओर फैलाएँ और दोनों हथेलियों को आपस में जोड़ें।
- अब अपने शरीर को हवा में झूलते हुए पेड़ की तरह दाएं और बाएं घुमाएँ!
- झूलते समय खुद से कहें, "मैं मज़बूत हूँ, मैं दयालु हूँ।"

योगा के लाभ

- यह मुद्रा संतुलन के लिए फायदेमंद है।



तारा चमक पोज़

पारंपरिक नाम: उत्कट ताड़ासन

कैसे करें:

- सीधे खड़े हो जाएं, पैर दूर रखें।
- अपने हाथों को चौड़ा फैलाएं, और अपने शरीर को एक तारे जैसा बनाएं।
- अपनी उंगलियों और पैरों को हिलाएं, जैसे कि आप आसमान के सबसे चमकीले तारे हों!
- इस पोज़ को 5 सेकंड तक पकड़े रहें, फिर धीरे-धीरे अपने हाथों को नीचे लाएं
- और कहें मैं एक चमकता हुआ तारा हूँ, मजबूत और आत्मविश्वासी।

योगा के लाभ

- यह मुद्रा आपके शरीर को खींचती इससे शरीर लचीला बनता है।



उछलती गेंद

पारंपरिक नाम: पिंडासन

कैसे करें:

- फर्श पर बैठकर अपने एड़ियों को पकड़ें और ऊपर उठाएं, और एक छोटी गेंद बन जाएं।
- अपनी पीठ पर आगे-पीछे लुढ़कें, जैसे एक उछलती गेंद।
- तीन बार आगे-पीछे लुढ़कें और फिर तारा पोज़ में शरीर को खिंचें!
- और कहें मैं शक्तिशाली हूँ, जैसे एक उछलती गेंद।

योगा के लाभ

- यह आपके पेट और पीठ को मजबूत करता है।



तितली पोज़

पारंपरिक नाम: बध्द कोणासन

कैसे करें:

- फर्श पर बैठें, अपने पैरों को एक साथ रखें और घुटनों को बाहर की ओर मोड़ें।
- अपने पैरों को पकड़ें और अपने घुटनों को ऊपर-नीचे करें जैसे तितली अपने पंख फड़फड़ा रही हो।
- आप धीरे-धीरे या तेजी से फड़फड़ा सकते हैं, जैसे आपकी तितली कितनी तेज़ उड़ती है।
- और कहें 'मैं एक सुंदर तितली हूँ,'

योगा के लाभ

- यह आपकी पीठ और जांघों को तनाव मुक्त करता है।



स्टेप 1



स्टेप 2

शेर की दहाड़ पोज़

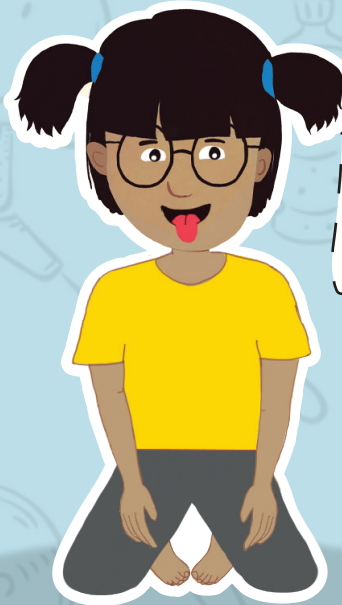
पारंपरिक नाम: सिंहासन

कैसे करें:

- फर्श पर बैठकर अपने एड़ियों को पकड़ें और ऊपर उठाएं, और एक छोटी गेंद बन जाएं।
- अपने हाथों को फर्श पर रखें और हथेलियाँ बाहर की तरफ।
- एक गहरी साँस लें, मुँह को चौड़ा खोलें, और साँस छोड़ते समय शेर की तरह दहाड़ें।
- बच्चों से पूछें - क्या आप जंगल के सबसे तेज़ शेर बन सकते हैं ?
- शेर की तरह दहाड़ते हुए कहें 'मैं शक्तिशाली, निडर और मजबूत हूँ।'

योगा के लाभ

- यह मुद्रा आपको जागृत करती है और फेफड़ों, गले और आवाज को मजबूत करती है।



स्टेप 1



स्टेप 2

याऊ और माऊ!

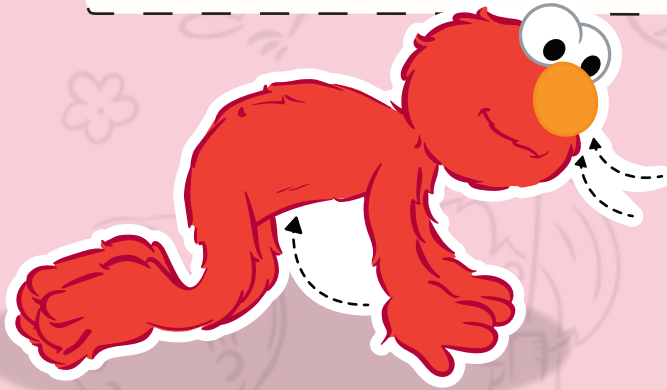
पारंपरिक नाम: बितिलासन

कैसे करें:

- अपने हाथों और घुटनों सामने की तरफ रखें जैसे एक बिल्ली की तरह।
- म्याऊ: अपनी पीठ को ऊंचा उठाएं, जैसे डर से एक बिल्ली गोल हो जाती है।
- माऊ: अपने पेट को नीचे करें, सिर ऊपर उठाएं, जैसे एक खुश गाया।
- अब म्याऊ और माऊ को बदल-बदल कर करें।
- और गहरी लंबी सांस के साथ दोहराएँ - मैं शांत हूँ और मैं दयालु हूँ।

योगा के लाभ

- यह आपकी पीठ को लचीला बनाता है और शरीर के समन्वयन में सुधार करता है।



स्टेप 1



स्टेप 2

वाई जहाज पोज़

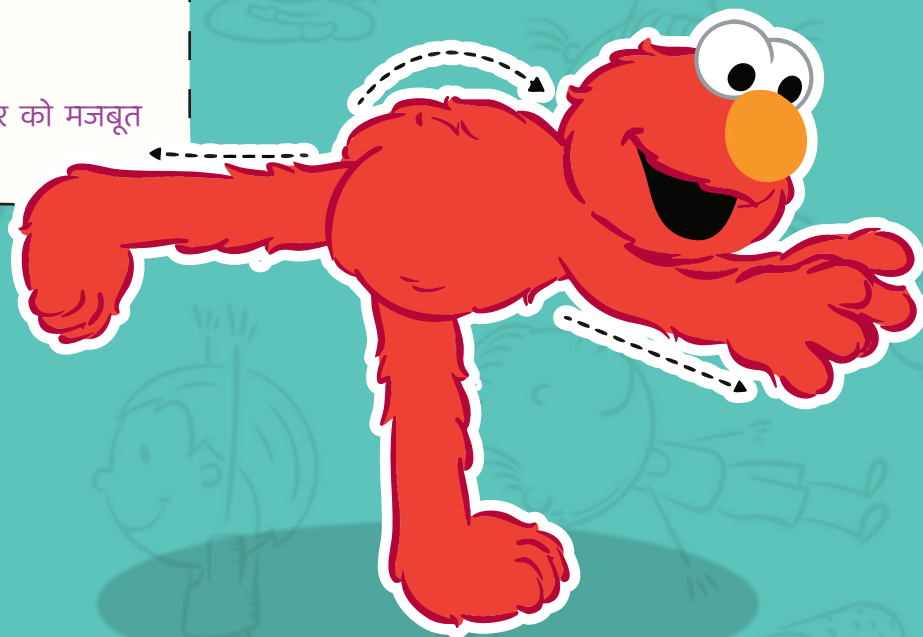
पारंपरिक नाम: वीरभद्रासन ।

कैसे करें:

- सीधे खड़े हो जाएं, और अपने हाथों को दोनों ओर फैलाएं।
- आगे की ओर झुकें, एक पैर पीछे उठाएं, और कल्पना करें कि आप एक हवाई जहाज हैं।
- अब धीरे-धीरे एक तरफ से दूसरी तरफ झुकें जैसे कि आप बादलों में उड़ रहे हैं।
- गहरी लंबी सांस के साथ दोहराएँ -

योगा के लाभ

- यह मुद्रा शरीर का संतुलन बनाती है और कोर को मजबूत करती है।



कूदता हुआ मेंढक!

पारंपरिक नाम: मलासन

कैसे करें:

- अपने पैरों को दूर रखें और पंजों को बाहर की ओर करके बैठ जाएं।
- अपने हाथों को मेंढक की तरह आगे जमीन पर रखें, जैसे कूदने के लिए तैयार हों।
- अब ऊपर कूदें और फिर वापस उसी स्थिति में बैठ जाएं।
- तीन बार लगातार मेंढक की तरह कूदने की कोशिश करें!
- गहरी लम्बी सांस लेते हुए कहें - मैं एक ताकतवर मेंढक हूँ, जो ऊँचा कूदता है और मजबूत महसूस करता है।

योगा के लाभ

- यह पोज़ पैरों और पेट को मजबूत बनाता है।



बालासन

पारंपरिक नाम: आनंद बालासन

कैसे करें:

- अपनी पीठ के बल लेट जाएं और अपने पैरों के तलवे को पकड़ें।
- अपने घुटनों को चौड़ा करें और एक खुश, मस्ती में हिलते-बेबी की तरह दाएं-बाएं हिलें।
- क्या आप अपने पैरों की उंगलियाँ पकड़ सकते हैं और हिलते-हिलते हँस सकते हैं?
- गहरी लम्बी सांस लेते हुए कहें -मैं एक खुश और हँसता हुआ बच्चा हूँ।

योगा के लाभ

- यह पोज़ कूल्हों और पीठ को खींचता है, और शरीर को और लचीला बनाता है।



पहाड़ जितने ऊँचे खड़े हो जाओ

पारंपरिक नाम: ताड़ासन

कैसे करें:

- अपने पैरों को दूर रखें और पंजों को बाहर की ओर करके बैठ जाएं।
- अपने हाथों को मेंढक की तरह आगे जमीन पर रखें, जैसे कूदने के लिए तैयार हों।
- अब ऊपर कूदें और फिर वापस उसी स्थिति में बैठ जाएं।
- तीन बार लगातार मेंढक की तरह कूदने की कोशिश करें!
- मैं एक ताकतवर मेंढक हूँ, जो ऊँचा कूदता है और मजबूत महसूस करता है।"

योगा के लाभ

- यह पोज़ पैरों और पेट को मजबूत बनाता है।



आराम करता कछुआ

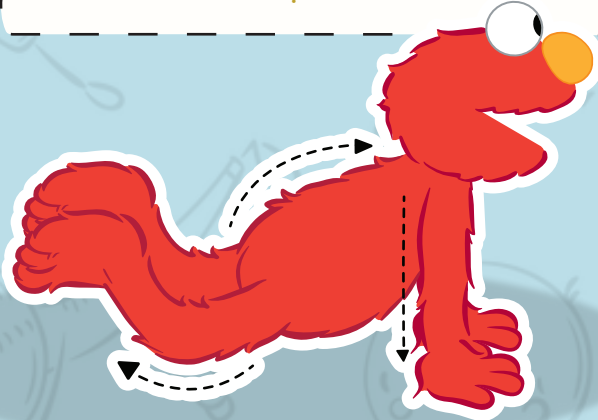
पारंपरिक नाम: बालासन

कैसे करें:

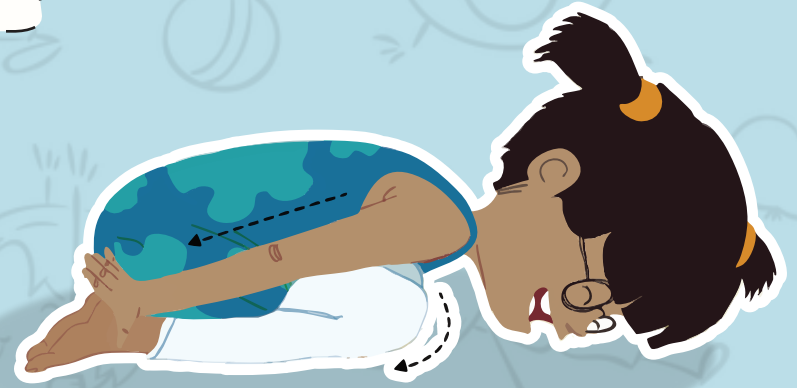
- घुटनों के बल बैठ जाएं और अपने हाथों को आगे की ओर फैलाएं, अपना सिर जमीन पर रखें।
- कल्पना करें कि आप एक कछुए हैं जो अपने खोल में आराम कर रहा है।
- गहरी सांस लें और आराम करें। श्श, अब कछुए का आराम का समय है!
- मैं एक शांत और आराम करने वाला कछुआ हूँ, शांत और सुरक्षित।

योगा के लाभ

- यह मन को शांत करता है, पीठ को खींचता है, और विश्राम और मन की शांति को बढ़ावा देता है।



स्टेप 1



स्टेप 2



सांस लेने और आराम करने की तरीके

योग के अंत में, आप बच्चों को नीचे दी गई आसान साँस लेने और आराम करने की तकनीकें सिखा सकते हैं।

मधुमक्खी की साँस (भ्रमरी प्राणायाम)

- बच्चों को आराम से बैठने के लिए कहें।
- फिर उनसे कहें कि वे दोनों हाथ अपनी आँखों पर रखें और उन्हें बंद करें।
- अब धीरे-धीरे गहरी साँस अंदर लें और फिर बाहर छोड़ें।
- साँस छोड़ते समय, मधुमक्खी की तरह जोर से भिनभिनाएं
- इसे कुछ बार दोहराएं और अपने शरीर में कंपन को महसूस करें।

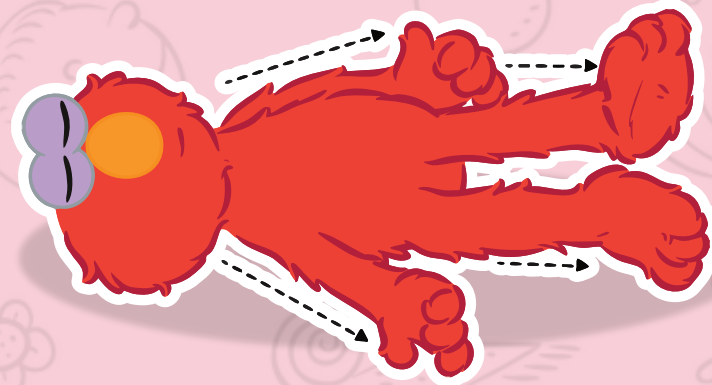


गुब्बारे वाली साँस:

- बच्चों से कहें कि वे अपनी आँखें बंद करें और एक बड़ा गुब्बारा फुलाने कि कल्पना करें।
- उन्हें अपने दोनों हाथ छाती पर रखने के लिए कहें और गहरी साँस लेने के लिए कहें।
- धीरे-धीरे साँस छोड़ें, कल्पना करें कि गुब्बारा बड़ा और बड़ा हो रहा है।
- यह गहरी और नियंत्रित साँस लेने को प्रोत्साहित करता है।

कल्पनाशील विश्राम:

- योगा के अंत में बच्चों को एक काल्पनिक सफर पर ले जाएं और कहें:-
- अपनी पीठ के बल सीधा लेट जाएं।
- हाथों और पैरों को शरीर से दूर फैलाएं।
- आँखें धीरे-धीरे बंद करें।
- गहरी लम्बी साँस लें और आराम करने की कोशिश करें।
- बच्चों को शांत महसूस करने के लिए आप कुछ ऐसे वाक्यों को एस्तेमाल कर सकते हैं जैसे की - आप एक मुलायम बादल पर तैर रहे हैं, आप बहुत हल्का और शांत महसूस कर रहे हैं।



योग के अंत में नीचे दिए गए विश्राम अभ्यास करें:

बारिश की ताली

- अपनी बाईं हथेली से एक, दो, तीन, चार अंगुलियों और पूरी दाईं हथेली से तीन बार ताली बजाएं।
- यह क्रम में और उलटे क्रम में करें। फिर सामान्य तरीके से जोर से ताली बजाएं।
- यह बारिश की आवाज़ जैसी लगेगी।

विशेष ताली - I

- दोनों हाथों से तीन बार ताली बजाएं, इस लय में: 1,2/1,2,3/1,2/1,2,3/1,2/1,2,3।

विशेष ताली - II

- दोनों हाथों से तीन बार ताली बजाएं, इस लय में: 1,2,3/1,2,3/1,2,3।



बच्चों (3-6 साल) के साथ योग अभ्यास के लिए करने योग्य और ना करने योग्य बातें:-

क्या करें		क्या ना करें
1.	योग सत्र को छोटा रखें (अधिकतम 35 मिनट)।	आसनों को ज्यादा देर तक ना रखें।
2.	आसनों में मस्ती और रचनात्मकता को बढ़ावा दें।	बच्चों को कठिन आसन करने के लिए मजबूर ना करें।
3.	पहले खुद आसन दिखाएं।	श्वास रोकने (कुम्भक) के अभ्यास से बचें।
4.	योग सत्र को कहानियों के साथ मजेदार बनाएं।	बच्चों की आपस में तुलना ना करें।
5.	जानवरों की मुद्राओं का उपयोग करें ताकि यह दिलचस्प हो।	अत्यधिक आगे और पीछे झुकने वाले आसनों से बचें।
6.	धीरे-धीरे खींचने और हल्की गति का ध्यान रखें।	बच्चों को बिना देख-रेख के योग ना करने दें।
7.	योग खाली पेट या हल्के पेट पर करें।	सिर या हाथ के बल खड़े होने वाले आसन ना करें।
8.	हमेशा बच्चे की निगरानी करें।	अगर बच्चे को किसी तरह की असुविधा हो, तो तुरंत ध्यान दें।
9.	उनके प्रयासों की सराहना करें, केवल परिणामों की नहीं।	बच्चों को दबाव या जल्दी करने के लिए मजबूर ना करें।
10.	शांति और स्नेहपूर्ण रखें।	बच्चे के शरीर को ज्यादा खींचने से बचें।

बच्चों के लिए 30 मिनट का योग सत्र (3-6 वर्ष)

S. No	योगाभ्यास	विवरण/निर्देश	राउंड्स	समय
	जोड़ों को ढीला और मजबूत करने का व्यायाम			
1.1	गर्दन का मूवमेंट (ऊपर और नीचे)	आकाश की ओर देखें, फिर ज़मीन की ओर देखें।	3 राउंड	7 मिनट
1.2	गर्दन का मूवमेंट (बाएं और दाएं)	सड़क पार करने जैसा महसूस करें, बाएं और दाएं देखें।	3 राउंड	
1.3	हाथ ऊपर और नीचे	"अपने पंखों के साथ उड़ें" हाथ ऊपर और नीचे करें।	3 राउंड	
1.4	हाथों का घुमाव	गेंद फेंकने जैसा महसूस करें, हाथ घुमाएं।	3 राउंड	
1.5	कंधे का घुमाव	कंधे घुमाएं, जैसे अपनी चादर को झटक रहे हों।	3 राउंड	
1.6	पीठ का मूवमेंट (आगे और पीछे)	आकाश को छूने की कोशिश करें, फिर ज़मीन/पैरों को छुएं।	3 राउंड	
1.7	पीठ मोड़ना	घूमकर गेंद पास करने जैसा महसूस करें।	3 राउंड	
1.8	साइड बेंडिंग	"सी-सॉ" की तरह एक ओर झुकें।	3 राउंड	
1.9	घुटने का मूवमेंट	घुटनों को उठाएं और मोड़ें।	3 राउंड	
1.10	टखने (बेंडिंग और घुमाव)	अंदर-बाहर मोड़ें, फिर टखनों को घुमाएं।	3 राउंड	

S. No	योगाभ्यास	विवरण/निर्देश	राउंड्स	समय
2.	योगासान			16 मिनट
	खड़े आसन			
2.1	ताड़ासन (ताड़ के पेड़ की स्थिति)	पेड़ की तरह सीधा खड़े रहें।		
2.2	वृक्षासन (पेड़ की स्थिति)	एक पैर पर संतुलन बनाकर पेड़ की तरह खड़े रहें।		
2.3	पर्वतासन (पहाड़ की स्थिति)	हाथों को ऊपर उठाकर पहाड़ की तरह फैलाएं।		
	बैठे हुए आसन			
2.4	मार्जरी आसन (बिल्ली की स्थिति)	अपनी पीठ को बिल्ली की तरह खींचें।		
2.5	शशकासन (खरगोश की स्थिति)	खरगोश की तरह मोड़कर बैठें।		
2.6	सिंहासन (सिंह की दहाड़)	जैसे सिंह की दहाड़ मारे।		

पेट के बल आसन			16 मिनट
2.7	मकरासन (मगरमच्छ की स्थिति)	पेट के बल लेटकर मगरमच्छ की तरह आराम से लेटें।	
2.8	भुजंगासन (सांप की स्थिति)	सांप की तरह सिर उठाएं।	
2.9	बालासन (बच्चे की स्थिति)	आराम से बच्चे की तरह बैठें।	
पीठ के बल आसन			
2.10	सेतुबंधासन (सेतु की स्थिति)	कूल्हों को उठाकर सेतु जैसा आकार बनाएं।	
2.11	शवासन (तारामछली की स्थिति)	लेटकर आराम करें, जैसे तारामछली।	

3. प्राणायाम अभ्यास				
श्वसन और समापन गतिविधियाँ				
3.1	भ्रामरी (हर्मिंग बी)	श्वास लें और फिर भंवरे की तरह गुंजार करते हुए श्वास छोड़ें।	5 राउंड	5 मिनट
3.2	गहरी श्वास	गहरी श्वास लें और छोड़ें।	5 राउंड	
खेल के प्रकार				
3.3	बारिश ताली, विशेष ताली, फूल ताली	समापन के लिए ताली बजाएं।		2 मिनट

PRODUCED BY

SESAME WORKSHOP™
India

SUPPORTED BY
 ABBOTT

www.sesameworkshopindia.org | फॉलो कीजिए हमें:  |  |  | 