

## योग, व्यायाम एवं ध्यान सत्र

गतिविधियां	समय प्रातः 6.00 बजे से 7.00 बजे तक	
	अवधि	अपेक्षित परिणाम
सूक्ष्म व्यायाम	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"><li>जीवन में योग एवं ध्यान की अवधारणा से परिचय।</li><li>विद्यालय में योग, प्राणायाम एवं आसन की क्रियाओं को करवा सकेंगे।</li></ul>
प्राणायाम	15 मिनट	
आसन	15 मिनट	
सूर्य नमस्कार	15 मिनट	

### गतिविधि का आयोजन कैसे करे ?

विधि :—बड़े समूह में एक साथ।

### सुझाए गए चरण :—

- यह सत्र योग प्रशिक्षक या योग की समझ रखने वाले प्रतिभागी द्वारा लिया जावे।
- खुले एवं शांत स्थान पर यह सत्र किया जावे। आवश्यकता होने पर बिछायत की जानी चाहिए।
- सूक्ष्म व्यायाम :— शरीर के प्रमुख अंगों एवं जोड़ स्थानों के व्यायाम हेतु क्रम में ऊपर से नीचे के क्रम में व्यायाम करवाया जावे।
- सिर, आँख, कान, नाक, कपाल, जबड़ा, गर्दन, स्कंध, अंगुली, कोहनी, कलाई, वक्ष स्थल, उदर, कमर, जंघा, घुटना, टखना शक्तिविकासक सूक्ष्म व्यायाम कराये जावे।
- प्राणायाम के अन्तर्गत कपालभाति, अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, उज्जायी, भ्रामरी आदि क्रियाए करवाई जा सकती हैं।
- आसन के अन्तर्गत ताड़ासन, भुजंगासन, वज्रासन, सर्वांगआसन, गोमुखासन, पश्चिमोत्तासन आदि का समावेश किया जा सकता हैं।
- सूर्य नमस्कार का अभ्यास श्वास क्रिया को ध्यान में रखकर करवाया जाये।

- प्रशिक्षक सत्र के प्रारम्भ में ही सभी संभागियों को बता दे कि सभी संभागी अपनी क्षमता के अनुसार ही व्यायाम अथवा आसन करें ।
- किसी भी संभागी को यदि कोई गंभीर बीमारी है अथवा कोई महिला प्रेग्नेंट है तो ऐसी दशा में संभागी को योग/व्यायाम से मुक्त रखा जावे, परन्तु यह ध्यान रह कि संभागी सत्र के दौरान मौजूद रहे ।