

fo"k; :		dk; t	4
'kh"kd:	, d ?k&/s dk ; ksxkh; kl		
fooj .k:	इसकार्य के दौरान आप अपने कोर ग्रुप के साथ योगासन का अभ्यास करेंगे एवं विचार करेंगे कि कैसे आप इसे प्राथमिक विद्यालय के बच्चों को सिखाएंगे।		
l e; :	2 घंटे		

i fjp;

योगासन एक शारीरिक, मानसिक, एवं आध्यात्मिक विषय है। हम योगासन के नित्य अभ्यास से बहुत लाभ प्राप्त कर सकते हैं। यह हमारे शरीर के लचिलापन,बल,सहनशक्ति, और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। यह वजन को सामान्य करता है,मांसपेशियों को लचिला बनाता है और नई मांसपेशियों का निर्माण करता है। यह विभिन्न जोड़ों के संचालन को बढ़ाता है, रक्त को शोधित करता है और शरीर के प्रत्येक अंग में रक्त प्रवाह को नियंत्रित करता है। यह मानसिक शांति प्रदान करता है, तनाव को घटाता है एवं स्मरण शक्ति वृद्धि करने में सहायक होता है।

हर कोई स्वस्थ जीवन के लिए योगासन का अभ्यास कर सकता है। रू हर आसन का स्वस्थ शरीर के लिये अपना एक स्वतंत्र फायदा है। योगासन के अभ्यास से आप ताजा, शक्तिशाली, और शांति अनुभव करते हैं। आप शरीर के प्रत्येक अंग का एक दुसरे के साथ संबंध स्थापित कराते हैं। कुछ हल के व्यायाम के साथ योगासन का शुरूआत करना लाभदायक होता है जैसे-जोड़ा को ढीला करना, साँस खिंचते हुए हाथों को तानना,पॉव के अंगूठे पर शरीर को संतुलित करना, और साँस बाहर निकालते हुए नीचे की ओर झुकना आदि।

वज्रासन, पद्मासन, पर्वतासन, अर्धपवनमुक्तासन,एक पादउत्तनासन, सुप्तभद्रासन, भूजंगासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, पदहस्तान, त्रीकोणासन,शवासन आदि कुछ आसन है जो आप शुरू के दिनों में अभ्यास कर सकते है। एक बार इन सभी आसनों में कुशलता हासिल करने के उपरांत आप अपने अभ्यास सूची में अन्य आसनों को भी शामिल कर सकते है और अभ्यास जारी रखेंगे। खाली पेट में योगाभ्यास करना सर्वोत्तम है। अगर हम भोजन करने के तुरंत बाद योगासन का अभ्यास करते हैं तो यह आगे झुकने ओर पीछे मुडने के आसन करने में बाधा उत्पन्न करता है। यह उदर संबंधित अंगो पर दबाव डालता है। 'शवासन' समग्र शरीर और मन को राहत दिलाता है। योगाभ्यास के बाद 'शवासन' करना अच्छा होता है।

उभय योगासन और शारीरिक व्यायाम बच्चों के शारीरिक विकास में ही नहीं बल्कि उनके साइकोसोसिआल एवं मानसिक विकास में भी सहायक होते है। सामूहिक खेल खेलने से बच्चों के आत्म सम्मान पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, दुसरे बच्चों के साथ संबंध को बढ़ावा देता है, सहयोग की भावना को विकसित करता है और उनके अन्दर विजय और पराजय दोनों का सामना करने का सामर्थ्य आता है। उसी प्रकार योगाभ्यास द्वारा बच्चों का सम्पूर्ण शारीरिक और मानसिक विकास होता है। कई शोध से पता चला है कि योगा सन बच्चों के शरीर में उत्पन्न

मुद्रा संबंधित विकारों को दूर करता है। हाल के दिनों में योगासन 'स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा' का एक अभिन्न अंग बन गया है, माध्यमिक कक्षाओं तक यह एक अनिवार्य विषय है।

इस कार्य के दौरान आप योगाभ्यास करने के सही तरीकों को सीखेंगे, अभ्यास करेंगे और अपने शिक्षण अभ्यास के दौरान बच्चों को इस बारे में पढ़ाएंगे। यह शिक्षकों और बच्चों दोनों के उत्तम स्वास्थ्य के लिये बेहद जरूरी है।

fun7k

1. फाइल को पढ़ें।
2. अपने सहपाठीयों के साथ योगासन संबंधित वीडियो देखें और साथ ही साथ अभ्यास करें।
3. अपने उत्तम स्वास्थ्य के लिये घर में योगासन का अभ्यास करें एवं निपूण बनें।
4. प्राथमिक विद्यालय के बच्चों को पढ़ाने के लिये एक पाठ्य योजना बनायें।
5. अपने शिक्षण अभ्यास के दिनों में प्राथमिक विद्यालय के बच्चों को योगासन सिखायें।
6. अभ्यास और योग शिक्षण के ऊपर विवरण लिखिए एवं अपने शिक्षक के पास भेजें।

Qkby:

F1: 'योग', स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा—शिक्षण, डॉ. एस.के. मंगल, आर्यबुक डिपो, 2009

F2: Yoga for Complete Beginners - Yoga Class, (in Eng) from <https://www.youtube.com/watch?v=0o0kNeOyH98>

Or

Yoga for complete beginners, (in Hindi) from

<https://www.youtube.com/watch?v=0pevsjrnXBs>