

बच्चों के लिए मज़ेदार योग आसन

बैठे बैठे बोर हुए, करना है कुछ काम, स्वस्थ बनायें खुद
को, करें योग सुबह-शाम



बच्चों के योग के लाभ

योग शरीर को मजबूत, लचीला और संतुलित रखता है

एकाग्रता (concentration) और ध्यान केंद्रित करने में सुधार करता है

ग्रंथि तंत्र (Glandular system) पर काम करके उनके मस्तिष्क और बुद्धि को विकसित करता है।

उन्हें तनाव और कठिन भावनाओं से निपटने में मदद करता है।

उनकी रचनात्मकता (creativity) और कल्पनाशीलता (imagination) को विकसित करता है

मन की शांति विकसित करने में मदद करता है।



योग करने के लिए सामान्य दिशानिर्देश

15 से 20 मिनट योग करना शरीर के लिए काफी होता है

अपनी सहनशक्ति के अनुसार योग करें

योग आसन शुरू करने से पहले थोड़ा वार्म अप (warm up) करें (योग करने से पहले की तैयारी)

योग ऐसे समय पर करें जब आपको भोजन करने में कम से कम एक घंटे का समय हो



योग करने से पहले की तैयारी (Warm up)



अपने हाथों को तेजी से हिलाएं



4 बार ज़मीन पर कूदें



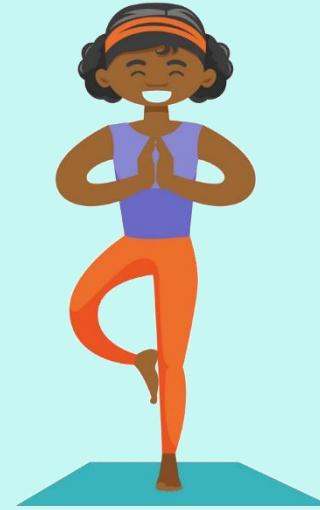
योग मुद्रा



हाथ जोड़कर
खड़े होना -
शरीर को
आराम देने में
मदद करता है



नाव मुद्रा -
शारीरिक
संतुलन और
सही से बैठने में
मदद करता है



पेड़ मुद्रा -
एकाग्रता कौशल
विकसित करता
है



त्रिभुज मुद्रा-पाचन
में सुधार करता
है



योग मुद्रा



घुमावदार पहाड़-
मस्तिष्क के काम
करने की शक्ति को
मजबूत करता है



योद्धा-
आत्मविश्वास
बढ़ाता है



भुजंग आसन- यह
शरीर के कोर को
मजबूत करता है



गहरी साँस लेना-
तनाव कम करता
है और मन को
शांत करता है



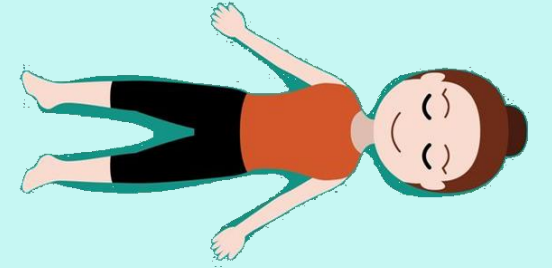
योग मुद्रा



सिंह आसन-तनाव
दूर करता है



सितारा मुद्रा-
शरीर की
मांसपेशियों को
खिचाव देता है



शव आसन-आखिर
में शव आसन करें
ताकि पूरा शरीर
आराम की स्थिति
में आजाय



समाप्त

