IYO® INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

IYT® INTERNATIONAL YOGA TEACHER

# 500 گھنٹے

## ماسٹر سطح کا مکمل نصاب

اعلیٰ نظریہ • علمِ تشریح • حیاتی میکانیات • 168 آسن • یوگ تھراپی

پرانایام • مراقبہ • تدریسی طریقۂ کار • پریکٹیکم • تحقیق

مکمل 800 صفحات کا نصاب | 500 تربیتی گھنٹے | اردو ایڈیشن

**IYO® International Yoga Organisation کی طرف سے کامیاب تکمیل پر 2 سرٹیفکیٹس**

ابتدائی صفحات

# پروگرام کا جائزہ اور سرٹیفکیشن

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

## پروگرام کا مقصد

- تجربہ کار یوگ اساتذہ کو اعلیٰ اور مربوط تدریس کے لیے تیار کرنا۔
- فلسفہ، علمِ تشریح، حیاتی میکانیات، آسن، پرانایام، مراقبہ، تھراپی سے باخبر موافقت، تدریس اور پیشہ ورانہ قیادت کو گہرا کرنا۔
- زیادہ سے زیادہ پیچیدگی کو ہدف بنانے کے بجائے مناسب مشق منتخب کرنے کی فیصلہ سازی پیدا کرنا۔

## سرٹیفکیشن نتیجہ

- کل نصاب: 500 تربیتی گھنٹے۔
- دستی کتاب کی لمبائی: 800 صفحات۔
- کورس اور IYO® کی شرائط کامیابی سے مکمل کرنے پر طالب علم کو IYO® International Yoga Organisation کی جانب سے 2 سرٹیفکیٹس ملتے ہیں۔
- سرٹیفکیٹ کے نام اور اجرا کی تفصیلات اعزاز کے وقت نافذ IYO® انتظامی پالیسی کے مطابق ہوں گی۔

## ماسٹر سطح کی توجہ

- اعلیٰ نظریہ اور عملی فلسفہ
- فعلی علمِ تشریح اور حیاتی میکانیات
- 168 آسنوں کی ماسٹر لائبریری اور سیکوینسنگ لیبارٹریز
- تھراپی سے باخبر موافقت اور خصوصی گروہ
- پرانایام، مراقبہ، مدرا اور بندھ
- تدریسی پریکٹیکم، تحقیقی خواندگی اور پیشہ ورانہ قیادت

ابتدائی صفحات



# 500 گھنٹے کی تربیتی ساخت

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

| ماڈیول | گھنٹے | صفحات |
|---|---|---|
| 1. بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ | 35 | 21-80 |
| 2. ہٹھ یوگ روایت، یوگی طرزِ زندگی اور مختلف آبادی گروہ | 35 | 81-140 |
| 3. علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات | 75 | 141-260 |
| 4. ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ | 180 | 261-540 |
| 5. یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ | 60 | 541-630 |
| 6. پرانایام، مدرا، بندھ، مراقبہ اور بحالی یوگ | 45 | 631-700 |
| 7. تدریسی طریقۂ کار، عملی تربیت اور قیادت | 50 | 701-770 |
| 8. تحقیق، پیشہ ورانہ عمل اور تکمیلِ پروگرام | 20 | 771-800 |

**کل = 500 گھنٹے**

# ماسٹر سطح کے گریجویٹ کی صلاحیتیں

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

## کلیدی رہنمائی

- فلسفہ، علمِ تشریح اور پیڈاگوژی کو حقیقی تدریسی فیصلوں میں یکجا کریں۔
- اعلیٰ آسنوں کو ریگریشن اور پروگریشن کے ساتھ دکھائیں اور پڑھائیں۔
- تشخیص کیے بغیر مشاہدہ اور فعلی استدلال استعمال کریں۔
- مختلف سیکھنے والوں اور مقاصد کے لیے محفوظ سیکوینس بنائیں۔
- پرانایام اور مراقبہ کو مرحلہ وار پڑھائیں۔
- پیشہ ورانہ دیانت کے ساتھ غور، دستاویز، تحقیق اور رہنمائی کریں۔

## ماسٹر سطح کا معیار

- سختی کے بغیر درستگی
- جبر کے بغیر چیلنج
- سیاق کے ساتھ روایت
- انفرادی فرق کے ساتھ علمِ تشریح
- پیشہ ورانہ دائرۂ کار میں تھراپی حساسیت
- ایسی مشق جو پائیدار تدریس کو سہارا دے

# کورس میں داخلہ، پیش رفت اور لرننگ کنٹریکٹ

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

## کلیدی رہنمائی

- ان اساتذہ کے لیے تجویز کردہ جن کے پاس کافی بنیادی تربیت ہو۔
- پورے پروگرام میں ذاتی مشق کا جرنل برقرار رکھیں۔
- پیش رفت کیلنڈر کے وقت پر نہیں بلکہ دکھائی گئی تیاری پر مبنی ہے۔
- طلبہ محفوظ شرکت سے متعلق اپنی حدود واضح کریں۔
- ماسٹر سطح کی تعلیم میں منظم فیڈبیک دینا اور لینا شامل ہے۔

## ماسٹر سطح کا معیار

- سختی کے بغیر درستگی
- جبر کے بغیر چیلنج
- سیاق کے ساتھ روایت
- انفرادی فرق کے ساتھ علمِ تشریح
- پیشہ ورانہ دائرۂ کار میں تھراپی حساسیت
- ایسی مشق جو پائیدار تدریس کو سہارا دے

ابتدائی صفحات

# جانچ کا فریم ورک

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

## کلیدی رہنمائی

- علمی جانچ اور تحریری اسائنمنٹس
- آسن اور پرانایام کی عملی ڈیمونسٹریشن
- سیکوینسنگ پراجیکٹس اور کیس پر مبنی موافقتیں
- مشاہدہ شدہ تدریسی پریکٹیکم
- عکاس پورٹ فولیو اور کیپ اسٹون ماسٹر کلاس
- حتمی تحریری/زبانی/عملی جانچ

## ماسٹر سطح کا معیار

- سختی کے بغیر درستگی
- جبر کے بغیر چیلنج
- سیاق کے ساتھ روایت
- انفرادی فرق کے ساتھ علمِ تشریح
- پیشہ ورانہ دائرۂ کار میں تھراپی حساسیت
- ایسی مشق جو پائیدار تدریس کو سہارا دے

ابتدائی صفحات

# تدریسی پریکٹیکم کی ضروریات

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

## کلیدی رہنمائی

- بتدریج طویل فارمیٹ میں زیرِ نگرانی کلاسیں تیار اور پڑھائیں۔
- ساتھی تدریس، مشاہدہ، فیڈبیک اور نظرثانی کے چکر مکمل کریں۔
- سبق کے منصوبے اور عکاس نوٹس محفوظ رکھیں۔
- مختلف سطحوں کے لیے محفوظ موافقت دکھائیں۔
- کیپ اسٹون: مربوط ماسٹر کلاس دیں اور سیکوینسنگ فیصلوں کا دفاع کریں۔

## ماسٹر سطح کا معیار

- سختی کے بغیر درستگی
- جبر کے بغیر چیلنج
- سیاق کے ساتھ روایت
- انفرادی فرق کے ساتھ علمِ تشریح
- پیشہ ورانہ دائرۂ کار میں تھراپی حساسیت
- ایسی مشق جو پائیدار تدریس کو سہارا دے

ابتدائی صفحات

# حفاظت، دائرۂ کار اور ریفرل

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

## کلیدی رہنمائی

- یوگ تدریس تعلیمی اور معاون ہے، طبی تشخیص یا علاج نہیں۔
- سینے کے درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی، شدید چوٹ، تیزی سے بگڑتی اعصابی علامات یا دیگر فوری خدشات پر مشق روکیں اور ریفر کریں۔
- صحت کی دیکھ بھال کی پابندیوں کا احترام کریں اور مناسب ہو تو تعاون کریں۔
- اعلیٰ مشقوں میں کم نہیں بلکہ زیادہ اسکریننگ درکار ہوتی ہے۔

## ماسٹر سطح کا معیار

- سختی کے بغیر درستگی
- جبر کے بغیر چیلنج
- سیاق کے ساتھ روایت
- انفرادی فرق کے ساتھ علمِ تشریح
- پیشہ ورانہ دائرۂ کار میں تھراپی حساسیت
- ایسی مشق جو پائیدار تدریس کو سہارا دے

# اخلاقیات، رضامندی اور پیشہ ورانہ حدود

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

## کلیدی رہنمائی

- لمس کے لیے باخبر رضامندی لیں اور انکار کا بغیر سزا احترام کریں۔
- پرائیویسی اور رازداری کی حفاظت کریں۔
- استحصالی دوہرے تعلقات یا یقینی نتائج کے دعوؤں سے بچیں۔
- جامع زبان استعمال کریں اور بامعنی انتخاب دیں۔
- دائرۂ کار، فیس، حدود اور مفادات کے ٹکراؤ کو واضح کریں۔

## ماسٹر سطح کا معیار

- سختی کے بغیر درستگی
- جبر کے بغیر چیلنج
- سیاق کے ساتھ روایت
- انفرادی فرق کے ساتھ علمِ تشریح
- پیشہ ورانہ دائرۂ کار میں تھراپی حساسیت
- ایسی مشق جو پائیدار تدریس کو سہارا دے

ابتدائی صفحات

# تعلیم کے طریقے اور مطالعہ کی توقعات

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

## کلیدی رہنمائی

- لیکچرز اور رہنمائی یافتہ مطالعہ
- ڈیمونسٹریشن اور جسمانی مشق
- پارٹنر مشاہدہ اور تدریسی لیبارٹریز
- کیس اسٹڈیز اور موافقت ڈیزائن
- عکاس جرنلنگ اور رہنمائی
- آزاد مشق، تحقیق اور پورٹ فولیو کام

## ماسٹر سطح کا معیار

- سختی کے بغیر درستگی
- جبر کے بغیر چیلنج
- سیاق کے ساتھ روایت
- انفرادی فرق کے ساتھ علمِ تشریح
- پیشہ ورانہ دائرۂ کار میں تھراپی حساسیت
- ایسی مشق جو پائیدار تدریس کو سہارا دے

ابتدائی صفحات

# ماڈیول نقشہ - حصہ اوّل

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

### ماڈیول 1 - بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

35 تربیتی گھنٹے | دستی کتاب صفحات 21-80

علم • مشق • تدریسی اطلاق • حفاظت • جانچ

### ماڈیول 2 - ہٹھ یوگ روایت، یوگی طرزِ زندگی اور مختلف آبادی گروہ

35 تربیتی گھنٹے | دستی کتاب صفحات 81-140

علم • مشق • تدریسی اطلاق • حفاظت • جانچ

### ماڈیول 3 - علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

75 تربیتی گھنٹے | دستی کتاب صفحات 141-260

علم • مشق • تدریسی اطلاق • حفاظت • جانچ

### ماڈیول 4 - ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

180 تربیتی گھنٹے | دستی کتاب صفحات 261-540

علم • مشق • تدریسی اطلاق • حفاظت • جانچ

ابتدائی صفحات

# ماڈیول نقشہ - حصہ دوم

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

### ماڈیول 5 - یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

60 تربیتی گھنٹے | دستی کتاب صفحات 541-630

علم • مشق • تدریسی اطلاق • حفاظت • جانچ

### ماڈیول 6 - پرانایام، مدرا، بندھ، مراقبہ اور بحالی یوگ

45 تربیتی گھنٹے | دستی کتاب صفحات 631-700

علم • مشق • تدریسی اطلاق • حفاظت • جانچ

### ماڈیول 7 - تدریسی طریقۂ کار، عملی تربیت اور قیادت

50 تربیتی گھنٹے | دستی کتاب صفحات 701-770

علم • مشق • تدریسی اطلاق • حفاظت • جانچ

### ماڈیول 8 - تحقیق، پیشہ ورانہ عمل اور تکمیلِ پروگرام

20 تربیتی گھنٹے | دستی کتاب صفحات 771-800

علم • مشق • تدریسی اطلاق • حفاظت • جانچ

ابتدائی صفحات

# 500 گھنٹے کی تقسیم کا جدول

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

| ماڈیول | گھنٹے | صفحات |
|---|---|---|
| 1. بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ | 35 | 21-80 |
| 2. ہٹھ یوگ روایت، یوگی طرزِ زندگی اور مختلف آبادی گروہ | 35 | 81-140 |
| 3. علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات | 75 | 141-260 |
| 4. ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ | 180 | 261-540 |
| 5. یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ | 60 | 541-630 |
| 6. پرانایام، مدرا، بندھ، مراقبہ اور بحالی یوگ | 45 | 631-700 |
| 7. تدریسی طریقۂ کار، عملی تربیت اور قیادت | 50 | 701-770 |
| 8. تحقیق، پیشہ ورانہ عمل اور تکمیلِ پروگرام | 20 | 771-800 |

**کل = 500 گھنٹے**

ابتدائی صفحات

# جانچ کا وزن اور کامیابی کا معیار

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

## کلیدی رہنمائی

- تحریری علم اور اسائنمنٹس - 20%
- عملی آسن/پرانایام ڈیمونسٹریشن - 20%
- تدریسی پریکٹیکم اور سیکوینسنگ - 30%
- کیس اسٹڈی / پورٹ فولیو - 15%
- کیپ اسٹون ماسٹر کلاس اور زبانی دفاع - 15%
- تجویز کردہ کامیابی معیار: ہر حفاظتی اہم شعبے میں اہلیت؛ مجموعی اسکورنگ پالیسی سرکاری IYO® جانچ کے قواعد کے تابع ہے۔

## ماسٹر سطح کا معیار

- سختی کے بغیر درستگی
- جبر کے بغیر چیلنج
- سیاق کے ساتھ روایت
- انفرادی فرق کے ساتھ علمِ تشریح
- پیشہ ورانہ دائرۂ کار میں تھراپی حساسیت
- ایسی مشق جو پائیدار تدریس کو سہارا دے

# بصری سیکھنے کی رنگی کلید

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

## کلیدی رہنمائی

- زعفرانی - فلسفہ اور بنیادیں
- سنہری - طرزِ زندگی اور انضمام
- فیروزی - علمِ تشریح، حیاتی میکانیات اور حفاظت
- جامنی - آسن مہارت اور پیش رفت
- سبز - تھراپی سے باخبر موافقت
- نیلا - سانس اور مراقبہ
- بھورا - تدریس اور قیادت
- بنفشی - تحقیق اور گریجویشن

## ماسٹر سطح کا معیار

- سختی کے بغیر درستگی
- جبر کے بغیر چیلنج
- سیاق کے ساتھ روایت
- انفرادی فرق کے ساتھ علمِ تشریح
- پیشہ ورانہ دائرۂ کار میں تھراپی حساسیت
- ایسی مشق جو پائیدار تدریس کو سہارا دے

ابتدائی صفحات

# ماسٹر آسن انڈیکس - 1

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

**001. ڈنڈ آسن** (Dandasana)
بیٹھے ہوئے | سطح 1

**002. آسان نشست** (Sukhasana)
مراقبہ | سطح 1

**003. Accomplished آسن** (Siddhasana)
مراقبہ | سطح 2

**004. Auspicious آسن** (Swastikasana)
مراقبہ | سطح 2

**005. نصف کمل آسن** (Ardha Padmasana)
مراقبہ | سطح 2

**006. کمل آسن** (Padmasana)
مراقبہ | سطح 4

**007. ویر آسن** (Virasana)
گھٹنے ٹیک کر | سطح 2

**008. وجرا آسن** (Vajrasana)
گھٹنے ٹیک کر | سطح 1

**009. Reclining ویر آسن** (Supta Virasana)
چت لیٹے | سطح 3

**010. بند زاویہ آسن** (Baddha Konasana)
پچھ اوپنر | سطح 2

**011. Reclining بند زاویہ آسن** (Supta Baddha Konasana)
بحالی | سطح 1

**012. گائے کے چہرے کا آسن** (Gomukhasana)
بیٹھے ہوئے | سطح 3

**013. فائر لاگ آسن** (Agnistambhasana)
پچھ اوپنر | سطح 3

**014. یوگ آسن: Bharadvaja's Twist I** (Bharadvajasana I)
مروڑ | سطح 3

**015. یوگ آسن: Bharadvaja's Twist II** (Bharadvajasana II)
مروڑ | سطح 4

**016. نصف متسیندر آسن** (Ardha Matsyendrasana)
مروڑ | سطح 3

**017. یوگ آسن: Marichyasana I**
آگے جھکاؤ | سطح 3

**018. یوگ آسن: Marichyasana II**
آگے جھکاؤ | سطح 4

**019. یوگ آسن: Marichyasana III**
مروڑ | سطح 4

**020. یوگ آسن: Marichyasana IV**
مروڑ | سطح 5

**021. سر تا گھٹنا آسن** (Janu Sirsasana)
آگے جھکاؤ | سطح 2

**022. مڑا ہوا سر تا گھٹنا آسن** (Parivrtta Janu Sirsasana)
مروڑ | سطح 3

**023. بیٹھ کر آگے جھکاؤ** (Paschimottanasana)
آگے جھکاؤ | سطح 3

**024. Wide-Angle بیٹھ کر آگے جھکاؤ** (Upavistha Konasana)
آگے جھکاؤ | سطح 3

**025. یوگ آسن: Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana**
آگے جھکاؤ | سطح 4

**026. Heron آسن** (Krounchasana)
بیٹھے ہوئے | سطح 4

**027. کچھوا آسن** (Kurmasana)
آگے جھکاؤ | سطح 4

**028. یوگ آسن: Sleeping Tortoise** (Supta Kurmasana)
آگے جھکاؤ | سطح 5

**029. قطب نما آسن** (Parivrtta Surya Yantrasana)
پچھ اوپنر | سطح 4

**030. کشتی آسن** (Navasana)
کور | سطح 3

**031. نصف کشتی آسن** (Ardha Navasana)
کور | سطح 3

**032. ایک ٹانگ والا کشتی آسن**
کور | سطح 3

**033. پہاڑ آسن** (Tadasana)
کھڑے ہوئے | سطح 1

**034. Seated پہاڑ آسن**
بیٹھے ہوئے | سطح 1

**035. کرسی آسن** (Utkatasana)
کھڑے ہوئے | سطح 2

**036. کھڑے ہو کر آگے جھکاؤ** (Uttanasana)
آگے جھکاؤ | سطح 2

**037. نصف کھڑے ہو کر آگے جھکاؤ** (Ardha Uttanasana)
آگے جھکاؤ | سطح 1

**038. پاؤں کے انگوٹھے کا آسن** (Padangusthasana)
آگے جھکاؤ | سطح 2

**039. ہاتھ پاؤں کے نیچے آسن** (Padahastasana)
آگے جھکاؤ | سطح 3

**040. پھیلا ہوا مثلث آسن** (Utthita Trikonasana)
کھڑے ہوئے | سطح 2

**041. مڑا ہوا مثلث آسن** (Parivrtta Trikonasana)
مروڑ | سطح 4

**042. پھیلا ہوا پہلوئی زاویہ آسن** (Utthita Parsvakonasana)
کھڑے ہوئے | سطح 2

ابتدائی صفحات

# ماسٹر آسن انڈیکس - 2

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

**064. دروازہ آسن** (Parighasana)
گھٹنے ٹیک کر | سطح 2

**065. دیوی آسن** (Utkata Konasana)
کھڑے ہوئے | سطح 2

**066. مالا آسن** (Malasana)
پپ اوپنر | سطح 2

**067. نصف Squat آسن**
پپ اوپنر | سطح 2

**068. یوگ آسن: Skandasana**
پپ اوپنر | سطح 3

**069. اونچا لنج**
لنج | سطح 2

**070. نیچا لنج** (Anjaneyasana)
لنج | سطح 2

**071. یوگ آسن: Crescent Lunge Twist**
مروڑ | سطح 3

**072. چھپکلی آسن** (Utthan Pristhasana)
پپ اوپنر | سطح 3

**073. Standing Spinal Twist آسن**
مروڑ | سطح 2

**074. Double Angle آسن**
آگے جھکاؤ | سطح 2

**075. کوبرا آسن** (Bhujangasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 2

**076. اسفنکس آسن**
پیچھے جھکاؤ | سطح 1

**077. ٹڈی آسن** (Salabhasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 2

**078. نصف ٹڈی آسن**
پیچھے جھکاؤ | سطح 2

**079. کمان آسن** (Dhanurasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 3

**080. نصف کمان آسن**
پیچھے جھکاؤ | سطح 2

**081. اونٹ آسن** (Ustrasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 3

**082. نصف اونٹ آسن**
پیچھے جھکاؤ | سطح 2

**083. یوگ آسن: Little Thunderbolt** (Laghu Vajrasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 5

**084. اوپر رخ کتا آسن** (Urdhva Mukha Svanasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 3

**043. مڑا ہوا پہلوئی زاویہ آسن** (Parivrtta Parsvakonasana)
مروڑ | سطح 4

**044. ویر بھدرا آسن اوّل** (Virabhadrasana I)
کھڑے ہوئے | سطح 2

**045. ویر بھدرا آسن اوّلI** (Virabhadrasana II)
کھڑے ہوئے | سطح 2

**046. ویر بھدرا آسن اوّلII** (Virabhadrasana III)
توازن | سطح 4

**047. نرم ویر آسن**
آگے جھکاؤ | سطح 3

**048. ریورس ویر آسن**
کھڑے ہوئے | سطح 2

**049. یوگ آسن: Intense Side Stretch** (Parsvottanasana)
آگے جھکاؤ | سطح 3

**050. چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ A** (Prasarita Padottanasana A)
آگے جھکاؤ | سطح 2

**051. چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ B**
آگے جھکاؤ | سطح 3

**052. چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ C**
آگے جھکاؤ | سطح 3

**053. چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ D**
آگے جھکاؤ | سطح 3

**054. نصف چاند آسن** (Ardha Chandrasana)
توازن | سطح 3

**055. Revolved نصف چاند آسن** (Parivrtta Ardha Chandrasana)
توازن | سطح 4

**056. پھیلا ہوا ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن A** (Utthita Hasta Padangusthasana A)
توازن | سطح 4

**057. پھیلا ہوا ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن B**
توازن | سطح 4

**058. پھیلا ہوا ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن C**
توازن | سطح 5

**059. درخت آسن** (Vrksasana)
توازن | سطح 2

**060. عقاب آسن** (Garudasana)
توازن | سطح 3

**061. رقاص آسن** (Natarajasana)
توازن | سطح 4

**062. Lord of the Dance - مکمل ویرئیشن**
پیچھے جھکاؤ | سطح 5

**063. Lateral نصف چاند آسن آسن**
کھڑے ہوئے | سطح 2

ابتدائی صفحات

# ماسٹر آسن انڈیکس - 3

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

**085. پل آسن** (Setu Bandha Sarvangasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 2

**086. ایک ٹانگ والا پل آسن**
پیچھے جھکاؤ | سطح 3

**087. پہیّہ آسن** (Urdhva Dhanurasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 4

**088. نصف پہیّہ آسن**
پیچھے جھکاؤ | سطح 2

**089. ایک ٹانگ والا پہیّہ آسن**
پیچھے جھکاؤ | سطح 5

**090. King Pigeon تیاری** (Eka Pada Rajakapotasana Prep)
ہپ اوپنر | سطح 3

**091. راج کبوتر آسن** (Eka Pada Rajakapotasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 5

**092. نصف کبوتر آسن**
ہپ اوپنر | سطح 3

**093. پپی آسن** (Uttana Shishosana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 2

**094. Extended پپی آسن**
پیچھے جھکاؤ | سطح 2

**095. ببر شیر آسن** (Vyaghrasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 2

**096. One-Handed ببر شیر آسن**
پیچھے جھکاؤ | سطح 3

**097. بلی آسن** (Marjaryasana)
ریڑھ کی حرکت | سطح 1

**098. گائے آسن** (Bitilasana)
ریڑھ کی حرکت | سطح 1

**099. یوگ آسن: Thread the Needle**
مروڑ | سطح 2

**100. مگرمچھ آسن** (Makarasana)
بحالی | سطح 1

**101. بچے کا آسن** (Balasana)
بحالی | سطح 1

**102. خرگوش آسن** (Sasangasana)
آگے جھکاؤ | سطح 3

**103. نیچے رخ کتا آسن** (Adho Mukha Svanasana)
کھڑے ہوئے | سطح 2

**104. ایک ٹانگ والا Down Dog**
توازن | سطح 3

**105. ڈولفن آسن**
الٹا آسن | سطح 3

**106. پلانک آسن**
بازوؤں پر توازن | سطح 2

**107. سائیڈ پلانک** (Vasisthasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 3

**108. یوگ آسن: Upward Plank** (Purvottanasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 3

**109. یوگ آسن: Reverse Table Top**
بازوؤں پر توازن | سطح 2

**110. یوگ آسن: Four-Limbed Staff** (Chaturanga Dandasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 4

**111. Eight-Limbed آسن** (Ashtanga Namaskara)
بازوؤں پر توازن | سطح 2

**112. کوا آسن** (Kakasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 3

**113. بگلا آسن** (Bakasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 4

**114. سائیڈ کوا آسن** (Parsva Bakasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 4

**115. اڑتا کبوتر آسن** (Eka Pada Galavasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 5

**116. Eight-Angle آسن** (Astavakrasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 5

**117. جگنو آسن** (Tittibhasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 5

**118. Shoulder-Pressing آسن** (Bhujapidasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 5

**119. مور آسن** (Mayurasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 5

**120. مرغا آسن** (Kukkutasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 5

**121. ترازو آسن** (Tolasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 4

**122. Elephant Trunk آسن** (Eka Hasta Bhujasana)
بازوؤں پر توازن | سطح 4

**123. یوگ آسن: Eka Pada Koundinyasana I**
بازوؤں پر توازن | سطح 5

**124. یوگ آسن: Eka Pada Koundinyasana II**
بازوؤں پر توازن | سطح 5

**125. یوگ آسن: Forearm Plank**
کور | سطح 2

**126. یوگ آسن: Dolphin Plank**
کور | سطح 3

ابتدائی صفحات

# ماسٹر آسن انڈیکس - 4

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

148. ہوا خارج کرنے والا آسن (Pavanamuktasana)
چت لیٹے | سطح 1

149. نصف ہوا خارج کرنے والا آسن (Ardha Pavanamuktasana)
چت لیٹے | سطح 1

150. یوگ آسن: Anantasana - Side-Reclining Leg Lift
توازن | سطح 3

151. یوگ آسن: Jathara Parivartanasana - Revolved Abdomen
کور | سطح 3

152. مینڈک آسن (Mandukasana)
پیٹ اوپنر | سطح 3

153. نصف مینڈک آسن (Ardha Bhekasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 3

154. مینڈک آسن Prone (Bhekasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 5

155. Noose آسن (Pasasana)
مروڑ | سطح 5

156. دعائیہ مروڑ
مروڑ | سطح 3

157. نصف دعائیہ مروڑ
مروڑ | سطح 3

158. Psychic Union آسن (Yoga Mudrasana)
آگے جھکاؤ | سطح 4

159. یوگ آسن: Anal Lock Practice (Ashwini Mudra Seat)
مراقبہ | سطح 3

160. شیر آسن (Simhasana)
گھٹنے ٹیک کر | سطح 2

161. Seated عقاب آسن
بیٹھے ہوئے | سطح 2

162. آسان نشست with Twist
مروڑ | سطح 2

163. Twisted آسن - Seated Variation
مروڑ | سطح 2

164. نصف کچھوا آسن
آگے جھکاؤ | سطح 2

165. رحم آسن
چت لیٹے | سطح 2

166. شو آسن (Savasana)
بحالی | سطح 1

167. یوگ آسن: Supported Savasana
بحالی | سطح 1

168. یوگی نیند (Yoga Nidra - Deep Relaxation)
بحالی | سطح 2

127. فورآرم اسٹینڈ تیاری
الٹا آسن | سطح 4

128. فورآرم اسٹینڈ (Pincha Mayurasana)
الٹا آسن | سطح 5

129. ہینڈ اسٹینڈ تیاری
الٹا آسن | سطح 4

130. ہینڈ اسٹینڈ (Adho Mukha Vrksasana)
الٹا آسن | سطح 5

131. ہیڈ اسٹینڈ تیاری
الٹا آسن | سطح 3

132. Supported ہیڈ اسٹینڈ (Salamba Sirsasana)
الٹا آسن | سطح 5

133. Tripod ہیڈ اسٹینڈ
الٹا آسن | سطح 5

134. Bound ہیڈ اسٹینڈ Variation
الٹا آسن | سطح 5

135. شولڈر اسٹینڈ (Salamba Sarvangasana)
الٹا آسن | سطح 4

136. ہل آسن (Halasana)
الٹا آسن | سطح 4

137. نصف ہل آسن
الٹا آسن | سطح 3

138. Ear Pressure آسن (Karnapidasana)
الٹا آسن | سطح 4

139. یوگ آسن: Upside-Down Seal (Viparita Karani Mudra)
الٹا آسن | سطح 3

140. یوگ آسن: Legs-Up-the-Wall (Viparita Karani)
بحالی | سطح 1

141. مچھلی آسن (Matsyasana)
پیچھے جھکاؤ | سطح 3

142. یوگ آسن: Supine Spinal Twist
مروڑ | سطح 2

143. لیٹ کر ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن A (Supta Padangusthasana A)
چت لیٹے | سطح 2

144. لیٹ کر ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن B
چت لیٹے | سطح 3

145. لیٹ کر ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن C
چت لیٹے | سطح 3

146. خوش بچہ آسن (Ananda Balasana)
پیٹ اوپنر | سطح 2

147. یوگ آسن: Eye of the Needle
پیٹ اوپنر | سطح 2

# اس 800 صفحات کی دستی کتاب کو کیسے استعمال کریں

پروگرام کی سمت اور سیکھنے والے کی رہنمائی

## کلیدی رہنمائی

- مشق سے پہلے ہر باب کے مقاصد پڑھیں۔
- تصاویر کو سیکھنے کے حوالہ کے طور پر استعمال کریں، لازمی جسمانی شکل کے ہدف کے طور پر نہیں۔
- مناسب نگرانی اور پروپس کے ساتھ لیبارٹریز مکمل کریں۔
- وہ موافقتیں نوٹ کریں جو سانس، استحکام یا آرام کو بہتر بنائیں۔
- اہلیت کی جانچ سے وہ شعبے پہچانیں جہاں مرشد کے فیڈبیک کی ضرورت ہے۔
- خصوصی گروہوں کو پڑھاتے وقت حفاظت اور دائرۂ کار کی رہنمائی دوبارہ دیکھیں۔

## ماسٹر سطح کا معیار

- سختی کے بغیر درستگی
- جبر کے بغیر چیلنج
- سیاق کے ساتھ روایت
- انفرادی فرق کے ساتھ علمِ تشریح
- پیشہ ورانہ دائرۂ کار میں تھراپی حساسیت
- ایسی مشق جو پائیدار تدریس کو سہارا دے

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار

Origins, Meaning and Scope of Yoga

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار

Origins, Meaning and Scope of Yoga

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار

Origins, Meaning and Scope of Yoga

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

### ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

### اہلیت کی جانچ

- یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

### تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار

Origins, Meaning and Scope of Yoga

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار

Origins, Meaning and Scope of Yoga

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ کی ابتدا، معنی اور دائرۂ کار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا

Vedic Roots and Upanishadic Development

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا

Vedic Roots and Upanishadic Development

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا

Vedic Roots and Upanishadic Development

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا

Vedic Roots and Upanishadic Development

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا

Vedic Roots and Upanishadic Development

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ویدی جڑیں اور اپنشدوں میں ارتقا کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے

Bhagavad Gita and the Yogic Paths

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے

Bhagavad Gita and the Yogic Paths

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے

Bhagavad Gita and the Yogic Paths

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے

Bhagavad Gita and the Yogic Paths

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے

Bhagavad Gita and the Yogic Paths

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- بھگود گیتا اور یوگ کے مختلف راستے کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت

Patanjali Yoga Sutras and the Nature of Mind

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت

Patanjali Yoga Sutras and the Nature of Mind

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت

Patanjali Yoga Sutras and the Nature of Mind

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت

Patanjali Yoga Sutras and the Nature of Mind

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت

Patanjali Yoga Sutras and the Nature of Mind

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- پتنجلی یوگ سوتر اور ذہن کی فطرت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# یَم - اخلاقی بنیادیں

Yamas - Ethical Foundations

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر یَم - اخلاقی بنیادیں کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یَم - اخلاقی بنیادیں کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- یَم - اخلاقی بنیادیں کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- یَم - اخلاقی بنیادیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# یَم - اخلاقی بنیادیں

Yamas - Ethical Foundations

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر یَم - اخلاقی بنیادیں کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یَم - اخلاقی بنیادیں کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- یَم - اخلاقی بنیادیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# یَم - اخلاقی بنیادیں

Yamas - Ethical Foundations

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر یَم - اخلاقی بنیادیں کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یَم - اخلاقی بنیادیں کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- یَم - اخلاقی بنیادیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# یَم - اخلاقی بنیادیں

Yamas - Ethical Foundations

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر یَم - اخلاقی بنیادیں کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یَم - اخلاقی بنیادیں سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- یَم - اخلاقی بنیادیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# یَم - اخلاقی بنیادیں

Yamas - Ethical Foundations

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر یَم - اخلاقی بنیادیں کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یَم - اخلاقی بنیادیں سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- یَم - اخلاقی بنیادیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# نِیَم - ذاتی نظم و ضبط

Niyamas - Personal Disciplines

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# نِیَم - ذاتی نظم و ضبط

Niyamas - Personal Disciplines

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# نِیَم - ذاتی نظم و ضبط

Niyamas - Personal Disciplines

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# نِیَم - ذاتی نظم و ضبط

Niyamas - Personal Disciplines

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نِیَم - ذاتی نظم و ضبط سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# نِیَم - ذاتی نظم و ضبط

Niyamas - Personal Disciplines

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نِیَم - ذاتی نظم و ضبط سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- نِیَم - ذاتی نظم و ضبط کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام

Asana within the Eightfold Path

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام

Asana within the Eightfold Path

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام

Asana within the Eightfold Path

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام

Asana within the Eightfold Path

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام

Asana within the Eightfold Path

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- آٹھ گنا راستے میں آسن کا مقام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# پرانایام اور پرتیاہار

Pranayama and Pratyahara

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر پرانایام اور پرتیاہار کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پرانایام اور پرتیاہار کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- پرانایام اور پرتیاہار کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- پرانایام اور پرتیاہار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# پرانایام اور پرتیاہار

Pranayama and Pratyahara

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر پرانایام اور پرتیاہار کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پرانایام اور پرتیاہار کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- پرانایام اور پرتیاہار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# پرانایام اور پرتیاہار

Pranayama and Pratyahara

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر پرانایام اور پرتیاہار کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پرانایام اور پرتیاہار کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- پرانایام اور پرتیاہار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# پرانایام اور پرتیاہار

Pranayama and Pratyahara

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر پرانایام اور پرتیاہار کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پرانایام اور پرتیاہار سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- پرانایام اور پرتیاہار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# پرانایام اور پرتیاہار

Pranayama and Pratyahara

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر پرانایام اور پرتیاہار کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پرانایام اور پرتیاہار سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- پرانایام اور پرتیاہار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# دھارنا، دھیان اور سمادھی

Dharana, Dhyana and Samadhi

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر دھارنا، دھیان اور سمادھی کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- دھارنا، دھیان اور سمادھی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- دھارنا، دھیان اور سمادھی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- دھارنا، دھیان اور سمادھی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# دھارنا، دھیان اور سمادھی

Dharana, Dhyana and Samadhi

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر دھارنا، دھیان اور سمادھی کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- دھارنا، دھیان اور سمادھی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- دھارنا، دھیان اور سمادھی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# دھارنا، دھیان اور سمادھی

Dharana, Dhyana and Samadhi

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر دھارنا، دھیان اور سمادھی کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- دھارنا، دھیان اور سمادھی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- دھارنا، دھیان اور سمادھی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# دھارنا، دھیان اور سمادھی

Dharana, Dhyana and Samadhi

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر دھارنا، دھیان اور سمادھی کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- دھارنا، دھیان اور سمادھی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- دھارنا، دھیان اور سمادھی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# دھارنا، دھیان اور سمادھی

Dharana, Dhyana and Samadhi

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر دھارنا، دھیان اور سمادھی کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- دھارنا، دھیان اور سمادھی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- دھارنا، دھیان اور سمادھی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون

Classical Hatha Yoga Texts

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون

Classical Hatha Yoga Texts

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون

Classical Hatha Yoga Texts

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1: بنیادیں، تاریخ اور فلسفہ

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون

Classical Hatha Yoga Texts

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون

Classical Hatha Yoga Texts

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- کلاسیکی ہٹھ یوگ کے متون کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا

Modern Yoga Lineages and Global Development

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا

Modern Yoga Lineages and Global Development

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا

Modern Yoga Lineages and Global Development

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا

Modern Yoga Lineages and Global Development

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا

Modern Yoga Lineages and Global Development

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- جدید یوگ روایات اور عالمی ارتقا کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام

Living Philosophy - Ethics, Reflection and Integration

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح پر زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام

Living Philosophy - Ethics, Reflection and Integration

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح پر زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام

Living Philosophy - Ethics, Reflection and Integration

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح پر زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام

Living Philosophy - Ethics, Reflection and Integration

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح پر زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 1 | باب کا مطالعہ

# زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام

Living Philosophy - Ethics, Reflection and Integration

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح پر زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کا مطالعہ کلاسیکی تصورات کو ذمہ دارانہ معاصر تدریس سے جوڑتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اصطلاحات، تاریخی سیاق، تعبیرات کے تنوع اور فلسفے کے عملی نتائج کو سمجھیں، اور یوگ کو نہ صرف ورزش تک محدود کریں اور نہ ہی غیر تنقیدی دعوؤں کی صورت میں پیش کریں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- زندہ فلسفہ - اخلاق، غور و فکر اور انضمام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جدید تناظر میں ہٹھ یوگ

Hatha Yoga in the Modern Context

تصورات اور اصطلاحات

جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جدید تناظر میں ہٹھ یوگ

Hatha Yoga in the Modern Context

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جدید تناظر میں ہٹھ یوگ

Hatha Yoga in the Modern Context

عملی لیبارٹری

جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جدید تناظر میں ہٹھ یوگ

Hatha Yoga in the Modern Context

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جدید تناظر میں ہٹھ یوگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جدید تناظر میں ہٹھ یوگ

Hatha Yoga in the Modern Context

غور و فکر، جانچ اور انضمام

جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جدید تناظر میں ہٹھ یوگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- جدید تناظر میں ہٹھ یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی

Designing a Personalized Sadhana

تصورات اور اصطلاحات

ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی

Designing a Personalized Sadhana

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی

Designing a Personalized Sadhana

عملی لیبارٹری

ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی

Designing a Personalized Sadhana

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی

Designing a Personalized Sadhana

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ذاتی سادھنا کی منصوبہ بندی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول

Dinacharya - Daily Yogic Routine

تصورات اور اصطلاحات

دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول

Dinacharya - Daily Yogic Routine

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول

Dinacharya - Daily Yogic Routine

عملی لیبارٹری

دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول

Dinacharya - Daily Yogic Routine

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول

Dinacharya - Daily Yogic Routine

غور و فکر، جانچ اور انضمام

دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- دِن چریا - روزمرہ یوگی معمول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت

Satvik Lifestyle and Mindful Nutrition

تصورات اور اصطلاحات

ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت

Satvik Lifestyle and Mindful Nutrition

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت

Satvik Lifestyle and Mindful Nutrition

عملی لیبارٹری

ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت

Satvik Lifestyle and Mindful Nutrition

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت

Satvik Lifestyle and Mindful Nutrition

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ساتوک طرزِ زندگی اور شعوری غذائیت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2: ہٹھ یوگ روایت، یوگی طرزِ زندگی اور مختلف آبادی گروہ

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# توانائی کا نظم، آرام اور بحالی

Energy Management, Rest and Recovery

تصورات اور اصطلاحات

توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# توانائی کا نظم، آرام اور بحالی

Energy Management, Rest and Recovery

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# توانائی کا نظم، آرام اور بحالی

Energy Management, Rest and Recovery

عملی لیبارٹری

توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# توانائی کا نظم، آرام اور بحالی

Energy Management, Rest and Recovery

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- توانائی کا نظم، آرام اور بحالی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# توانائی کا نظم، آرام اور بحالی

Energy Management, Rest and Recovery

غور و فکر، جانچ اور انضمام

توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- توانائی کا نظم، آرام اور بحالی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- توانائی کا نظم، آرام اور بحالی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی

Journaling, Svadhyaya and Habit Formation

تصورات اور اصطلاحات

جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی

Journaling, Svadhyaya and Habit Formation

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی

Journaling, Svadhyaya and Habit Formation

عملی لیبارٹری

جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی

Journaling, Svadhyaya and Habit Formation

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی

Journaling, Svadhyaya and Habit Formation

غور و فکر، جانچ اور انضمام

جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- جرنلنگ، سوادھیائے اور عادت سازی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2: بٹھ یوگ روایت، یوگی طرزِ زندگی اور مختلف آبادی گروہ

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ

Yoga for Children and Adolescents

تصورات اور اصطلاحات

بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ

Yoga for Children and Adolescents

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ

Yoga for Children and Adolescents

عملی لیبارٹری

بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ

Yoga for Children and Adolescents

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ

Yoga for Children and Adolescents

غور و فکر، جانچ اور انضمام

بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- بچوں اور نوعمروں کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ

Yoga for Working-Age Adults

تصورات اور اصطلاحات

کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ

Yoga for Working-Age Adults

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ

Yoga for Working-Age Adults

عملی لیبارٹری

کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ

Yoga for Working-Age Adults

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ

Yoga for Working-Age Adults

غور و فکر، جانچ اور انضمام

کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# بزرگ افراد کے لیے یوگ

Yoga for Older Adults

تصورات اور اصطلاحات

بزرگ افراد کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بزرگ افراد کے لیے یوگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- بزرگ افراد کے لیے یوگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بزرگ افراد کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# بزرگ افراد کے لیے یوگ

Yoga for Older Adults

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

بزرگ افراد کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بزرگ افراد کے لیے یوگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بزرگ افراد کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# بزرگ افراد کے لیے یوگ

Yoga for Older Adults

عملی لیبارٹری

بزرگ افراد کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بزرگ افراد کے لیے یوگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بزرگ افراد کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# بزرگ افراد کے لیے یوگ

Yoga for Older Adults

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

بزرگ افراد کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بزرگ افراد کے لیے یوگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بزرگ افراد کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# بزرگ افراد کے لیے یوگ

Yoga for Older Adults

غور و فکر، جانچ اور انضمام

بزرگ افراد کے لیے یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بزرگ افراد کے لیے یوگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- بزرگ افراد کے لیے یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل

Yoga Across Pregnancy and Postnatal Life - Scope and Referral

تصورات اور اصطلاحات

حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل

Yoga Across Pregnancy and Postnatal Life - Scope and Referral

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل

Yoga Across Pregnancy and Postnatal Life - Scope and Referral

عملی لیبارٹری

حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل

Yoga Across Pregnancy and Postnatal Life - Scope and Referral

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل

Yoga Across Pregnancy and Postnatal Life - Scope and Referral

غور و فکر، جانچ اور انضمام

حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- حمل اور بعد از زچگی یوگ - دائرۂ کار اور ریفرل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جامع اور موافق یوگ

Inclusive and Adaptive Yoga

تصورات اور اصطلاحات

جامع اور موافق یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جامع اور موافق یوگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- جامع اور موافق یوگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جامع اور موافق یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جامع اور موافق یوگ

Inclusive and Adaptive Yoga

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

جامع اور موافق یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جامع اور موافق یوگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جامع اور موافق یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جامع اور موافق یوگ

Inclusive and Adaptive Yoga

عملی لیبارٹری

جامع اور موافق یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جامع اور موافق یوگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جامع اور موافق یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جامع اور موافق یوگ

Inclusive and Adaptive Yoga

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

جامع اور موافق یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جامع اور موافق یوگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جامع اور موافق یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# جامع اور موافق یوگ

Inclusive and Adaptive Yoga

غور و فکر، جانچ اور انضمام

جامع اور موافق یوگ کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جامع اور موافق یوگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- جامع اور موافق یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی

Master-Level Personal Practice Planning

تصورات اور اصطلاحات

ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

### ماسٹر لرننگ مقاصد

- ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

### اہلیت کی جانچ

- ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

### تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی

Master-Level Personal Practice Planning

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی

Master-Level Personal Practice Planning

عملی لیبارٹری

ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی

Master-Level Personal Practice Planning

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 2 | باب کا مطالعہ

# ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی

Master-Level Personal Practice Planning

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو ایک عملی طرزِ زندگی اور تدریسی موضوع کے طور پر لیا جاتا ہے۔ مقصد سخت یکسانیت نہیں، بلکہ پائیدار مشق تیار کرنے، ثقافت اور سیاق کا احترام کرنے، اور سیکھنے والوں کو ایسے انتخاب میں مدد دینا ہے جو تسلسل، خود مطالعہ، بحالی اور اخلاقی طرزِ عمل کو سہارا دیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ماسٹر سطح کی ذاتی مشق کی منصوبہ بندی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور

Anatomical Language, Planes and Axes

تصورات اور اصطلاحات

تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور

Anatomical Language, Planes and Axes

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور

Anatomical Language, Planes and Axes

عملی لیبارٹری

تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور

Anatomical Language, Planes and Axes

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور

Anatomical Language, Planes and Axes

غور و فکر، جانچ اور انضمام

تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- تشریحی اصطلاحات، پلینز اور محور کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

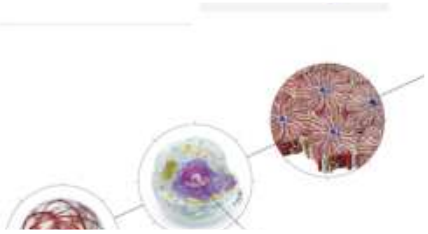
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# خلیات، بافتیں اور رابطی بافت

Cells, Tissues and Connective Tissue

تصورات اور اصطلاحات



خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

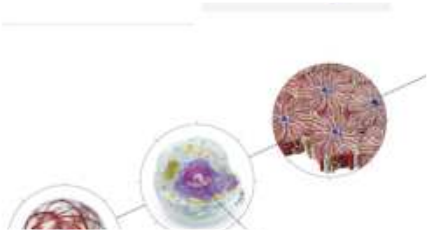
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# خلیات، بافتیں اور رابطی بافت

Cells, Tissues and Connective Tissue

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس



خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

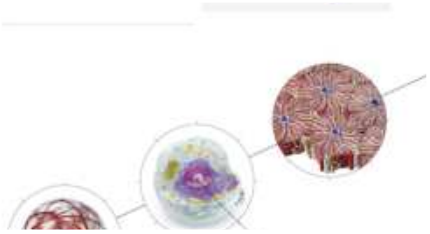
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# خلیات، بافتیں اور رابطی بافت

Cells, Tissues and Connective Tissue

عملی لیبارٹری



خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

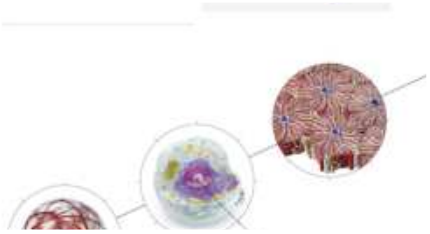
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# خلیات، بافتیں اور رابطی بافت

Cells, Tissues and Connective Tissue

تدریسی اطلاق اور موافقتیں



خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- خلیات، بافتیں اور رابطی بافت سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

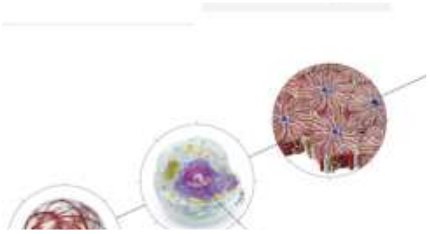
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# خلیات، بافتیں اور رابطی بافت

Cells, Tissues and Connective Tissue

غور و فکر، جانچ اور انضمام



خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- خلیات، بافتیں اور رابطی بافت سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- خلیات، بافتیں اور رابطی بافت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت

Skeletal System and Bone Adaptation

تصورات اور اصطلاحات

اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت

Skeletal System and Bone Adaptation

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت

Skeletal System and Bone Adaptation

عملی لیبارٹری

اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت

Skeletal System and Bone Adaptation

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت

Skeletal System and Bone Adaptation

غور و فکر، جانچ اور انضمام

اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- اسکلیٹل نظام اور ہڈیوں کی موافقت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں

Axial Skeleton and Spinal Curves

تصورات اور اصطلاحات

محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں

Axial Skeleton and Spinal Curves

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں

Axial Skeleton and Spinal Curves

عملی لیبارٹری

محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں

Axial Skeleton and Spinal Curves

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں

Axial Skeleton and Spinal Curves

غور و فکر، جانچ اور انضمام

محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- محوری ڈھانچہ اور ریڑھ کی خمیدگیاں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی

Appendicular Skeleton and Load Transfer

تصورات اور اصطلاحات

ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی

Appendicular Skeleton and Load Transfer

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی

Appendicular Skeleton and Load Transfer

عملی لیبارٹری

ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی

Appendicular Skeleton and Load Transfer

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی

Appendicular Skeleton and Load Transfer

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ضمیمی ڈھانچہ اور بوجھ کی منتقلی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام

Joint Structure, Mobility and Stability

تصورات اور اصطلاحات

جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام

Joint Structure, Mobility and Stability

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام

Joint Structure, Mobility and Stability

عملی لیبارٹری

جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام

Joint Structure, Mobility and Stability

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام

Joint Structure, Mobility and Stability

غور و فکر، جانچ اور انضمام

جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- جوڑوں کی ساخت، حرکت پذیری اور استحکام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار

Muscular System and Force Production

تصورات اور اصطلاحات

عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار

Muscular System and Force Production

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار

Muscular System and Force Production

عملی لیبارٹری

عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار

Muscular System and Force Production

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار

Muscular System and Force Production

غور و فکر، جانچ اور انضمام

عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- عضلاتی نظام اور قوت کی پیداوار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات

Agonists, Antagonists and Synergists

تصورات اور اصطلاحات

اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات

Agonists, Antagonists and Synergists

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات

Agonists, Antagonists and Synergists

عملی لیبارٹری

اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات

Agonists, Antagonists and Synergists

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات

Agonists, Antagonists and Synergists

غور و فکر، جانچ اور انضمام

اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- اگونسٹ، اینٹاگونسٹ اور سینرجسٹ عضلات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

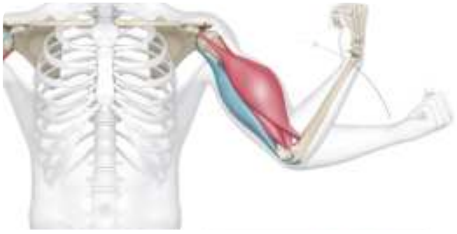
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ

Concentric, Eccentric and Isometric Contraction

تصورات اور اصطلاحات



کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

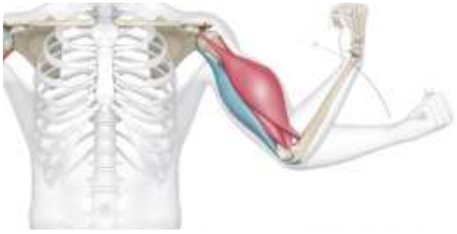
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ

Concentric, Eccentric and Isometric Contraction

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس



کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

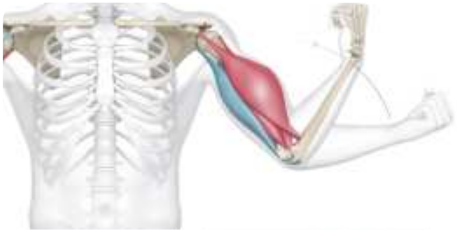
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ

Concentric, Eccentric and Isometric Contraction

عملی لیبارٹری



کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

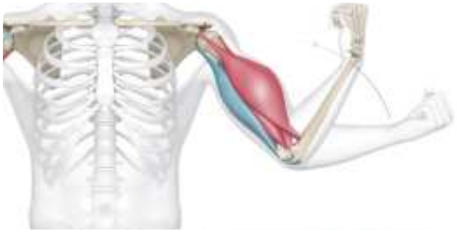
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ

Concentric, Eccentric and Isometric Contraction

تدریسی اطلاق اور موافقتیں



کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

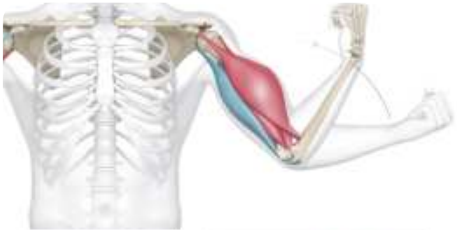
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ

Concentric, Eccentric and Isometric Contraction

غور و فکر، جانچ اور انضمام



کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- کنسینٹرک، ایکسینٹرک اور آئسومیٹرک سکڑاؤ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل

Fascia and Myofascial Continuity

تصورات اور اصطلاحات

فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل

Fascia and Myofascial Continuity

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل

Fascia and Myofascial Continuity

عملی لیبارٹری

فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل

Fascia and Myofascial Continuity

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل

Fascia and Myofascial Continuity

غور و فکر، جانچ اور انضمام

فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- فیشیا اور مایوفیشیل تسلسل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول

Nervous System and Motor Control

تصورات اور اصطلاحات

اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول

Nervous System and Motor Control

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول

Nervous System and Motor Control

عملی لیبارٹری

اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول

Nervous System and Motor Control

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول

Nervous System and Motor Control

غور و فکر، جانچ اور انضمام

اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- اعصابی نظام اور حرکی کنٹرول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل

Autonomic Regulation and Stress Response

تصورات اور اصطلاحات

خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل

Autonomic Regulation and Stress Response

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل

Autonomic Regulation and Stress Response

عملی لیبارٹری

خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل

Autonomic Regulation and Stress Response

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل

Autonomic Regulation and Stress Response

غور و فکر، جانچ اور انضمام

خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- خودکار اعصابی نظم اور تناؤ کا ردِعمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# تنفسی تشریح اور میکانیات

Respiratory Anatomy and Mechanics

تصورات اور اصطلاحات

تنفسی تشریح اور میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تنفسی تشریح اور میکانیات کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- تنفسی تشریح اور میکانیات کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تنفسی تشریح اور میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# تنفسی تشریح اور میکانیات

Respiratory Anatomy and Mechanics

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

تنفسی تشریح اور میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تنفسی تشریح اور میکانیات کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تنفسی تشریح اور میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# تنفسی تشریح اور میکانیات

Respiratory Anatomy and Mechanics

عملی لیبارٹری

تنفسی تشریح اور میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تنفسی تشریح اور میکانیات کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تنفسی تشریح اور میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# تنفسی تشریح اور میکانیات

Respiratory Anatomy and Mechanics

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

تنفسی تشریح اور میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تنفسی تشریح اور میکانیات سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تنفسی تشریح اور میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# تنفسی تشریح اور میکانیات

Respiratory Anatomy and Mechanics

غور و فکر، جانچ اور انضمام

تنفسی تشریح اور میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تنفسی تشریح اور میکانیات سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- تنفسی تشریح اور میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

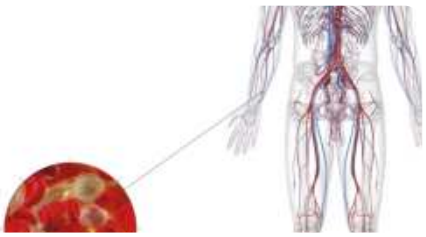
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل

Cardiovascular System and Exercise Response

تصورات اور اصطلاحات



قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

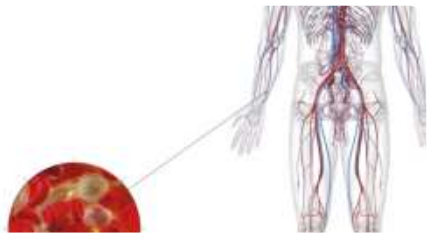
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل

Cardiovascular System and Exercise Response

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس



قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

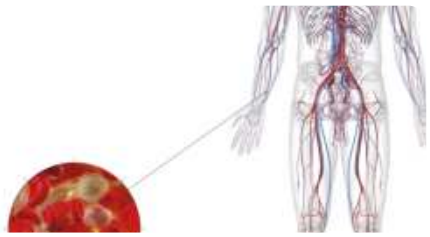
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل

Cardiovascular System and Exercise Response

عملی لیبارٹری



قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

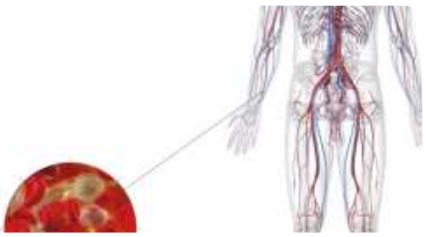
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل

Cardiovascular System and Exercise Response

تدریسی اطلاق اور موافقتیں



قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

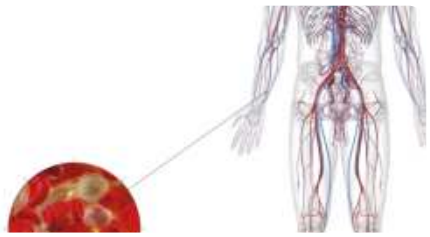
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل

Cardiovascular System and Exercise Response

غور و فکر، جانچ اور انضمام



قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- قلبی و عروقی نظام اور ورزش کا ردِعمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق

Digestive System and Yoga Practice

تصورات اور اصطلاحات

نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق

Digestive System and Yoga Practice

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق

Digestive System and Yoga Practice

عملی لیبارٹری

نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق

Digestive System and Yoga Practice

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق

Digestive System and Yoga Practice

غور و فکر، جانچ اور انضمام

نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- نظامِ ہاضمہ اور یوگ کی مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس

Endocrine System and Homeostasis

تصورات اور اصطلاحات

اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس

Endocrine System and Homeostasis

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس

Endocrine System and Homeostasis

عملی لیبارٹری

اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس

Endocrine System and Homeostasis

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس

Endocrine System and Homeostasis

غور و فکر، جانچ اور انضمام

اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- اینڈوکرائن نظام اور ہومیوستیسس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم

Pelvic Floor and Core Pressure Management

تصورات اور اصطلاحات

پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم

Pelvic Floor and Core Pressure Management

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم

Pelvic Floor and Core Pressure Management

عملی لیبارٹری

پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم

Pelvic Floor and Core Pressure Management

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم

Pelvic Floor and Core Pressure Management

غور و فکر، جانچ اور انضمام

پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- پیلوک فلور اور کور پریشر کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ

Spinal Flexion, Extension, Rotation and Side-Bending

تصورات اور اصطلاحات

ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ

Spinal Flexion, Extension, Rotation and Side-Bending

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ

Spinal Flexion, Extension, Rotation and Side-Bending

عملی لیبارٹری

ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ

Spinal Flexion, Extension, Rotation and Side-Bending

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ

Spinal Flexion, Extension, Rotation and Side-Bending

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ریڑھ کی فلیکشن، ایکسٹینشن، گردش اور پہلوئی جھکاؤ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

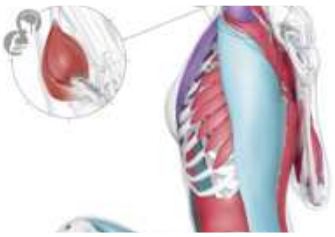
ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم

Shoulder Girdle and Scapulohumeral Rhythm

تصورات اور اصطلاحات



شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

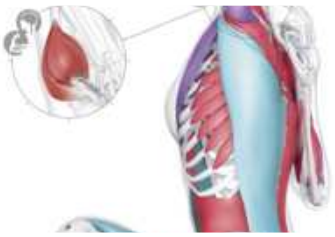
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم

Shoulder Girdle and Scapulohumeral Rhythm

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس



شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

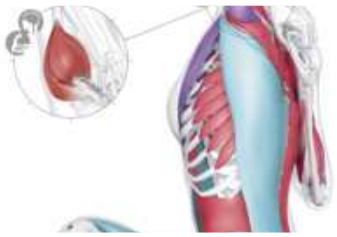
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم

Shoulder Girdle and Scapulohumeral Rhythm

عملی لیبارٹری



شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

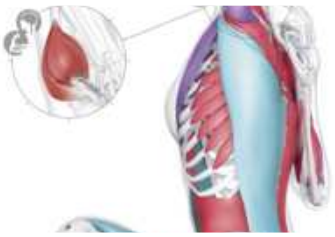
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم

Shoulder Girdle and Scapulohumeral Rhythm

تدریسی اطلاق اور موافقتیں



شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

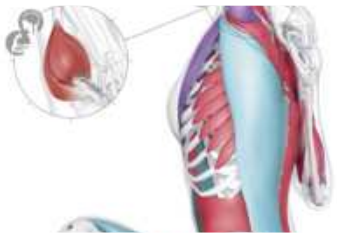
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم

Shoulder Girdle and Scapulohumeral Rhythm

غور و فکر، جانچ اور انضمام



شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- شولڈر گرڈل اور اسکیپیولو ہیومرل ردھم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو

Hip Joint, Pelvis and Sacroiliac Considerations

تصورات اور اصطلاحات

ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو

Hip Joint, Pelvis and Sacroiliac Considerations

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو

Hip Joint, Pelvis and Sacroiliac Considerations

عملی لیبارٹری

ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو

Hip Joint, Pelvis and Sacroiliac Considerations

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو

Hip Joint, Pelvis and Sacroiliac Considerations

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ہِپ جوڑ، پیلوِس اور سیکروایلیئک پہلو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات

Knee, Ankle and Foot Mechanics

تصورات اور اصطلاحات

گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات

Knee, Ankle and Foot Mechanics

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات

Knee, Ankle and Foot Mechanics

عملی لیبارٹری

گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات

Knee, Ankle and Foot Mechanics

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات

Knee, Ankle and Foot Mechanics

غور و فکر، جانچ اور انضمام

گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- گھٹنے، ٹخنے اور پاؤں کی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات

Wrist, Elbow and Weight-Bearing Mechanics

تصورات اور اصطلاحات

کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات

Wrist, Elbow and Weight-Bearing Mechanics

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات

Wrist, Elbow and Weight-Bearing Mechanics

عملی لیبارٹری

کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات

Wrist, Elbow and Weight-Bearing Mechanics

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات

Wrist, Elbow and Weight-Bearing Mechanics

غور و فکر، جانچ اور انضمام

کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- کلائی، کہنی اور وزن برداشت کرنے کی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات

Biomechanics of Asana Families

تصورات اور اصطلاحات

آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات

Biomechanics of Asana Families

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات

Biomechanics of Asana Families

عملی لیبارٹری

آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات

Biomechanics of Asana Families

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات

Biomechanics of Asana Families

غور و فکر، جانچ اور انضمام

آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- آسن خاندانوں کی حیاتی میکانیات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی

Injury Prevention, Load Management and Recovery

تصورات اور اصطلاحات

چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی

Injury Prevention, Load Management and Recovery

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی

Injury Prevention, Load Management and Recovery

عملی لیبارٹری

چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی

Injury Prevention, Load Management and Recovery

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 3: علمِ تشریح، فعلیات اور حیاتی میکانیات

ماڈیول 3 | باب کا مطالعہ

# چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی

Injury Prevention, Load Management and Recovery

غور و فکر، جانچ اور انضمام

چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کا مطالعہ صرف حفظ کرنے کے بجائے فعلی علمِ تشریح کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ طلبہ حرکت، قوتوں، بافتوں، انفرادی فرق اور بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت کو بیان کرنا سیکھتے ہیں، پھر اس علم کو کیوئنگ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور زیادہ محفوظ موافقتوں میں منتقل کرتے ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- چوٹ سے بچاؤ، بوجھ کا نظم اور بحالی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

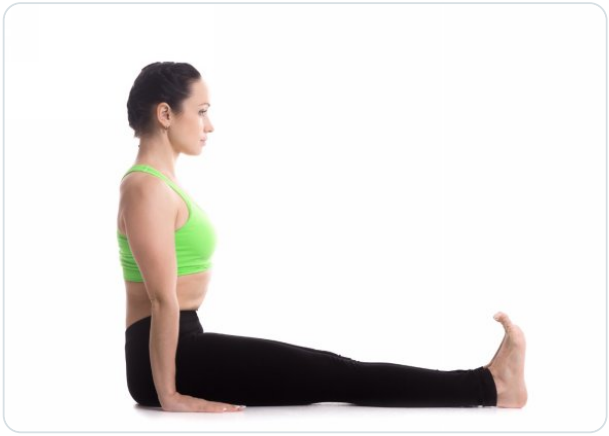
- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ڈنڈ آسن (Dandasana)

Staff Pose (Dandasana)

خاندان: بیٹھے ہوئے  مشکل: سطح 1 از 5



## ماسٹر فوکس

ڈنڈ آسن (Dandasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بیٹھے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# آسان نشست (Sukhasana)

Easy Pose (Sukhasana)

خاندان: مراقبہ  مشکل: سطح 1 از 5

## ماسٹر فوکس

آسان نشست (Sukhasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مراقبہ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Accomplished آسن (Siddhasana)

Accomplished Pose (Siddhasana)

خاندان: مراقبہ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

Accomplished آسن (Siddhasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مراقبہ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Auspicious آسن (Swastikasana)

Auspicious Pose (Swastikasana)

خاندان: مراقبہ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

Auspicious آسن (Swastikasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مراقبہ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف کمل آسن (Ardha Padmasana)

Half Lotus Pose (Ardha Padmasana)

خاندان: مراقبہ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف کمل آسن (Ardha Padmasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مراقبہ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# کمل آسن (Padmasana)

Lotus Pose (Padmasana)

خاندان: مراقبہ  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

کمل آسن (Padmasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مراقبہ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ویر آسن (Virasana)

Hero Pose (Virasana)

خاندان: گھٹنے ٹیک کر  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

ویر آسن (Virasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- گھٹنے ٹیک کر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# وجرا آسن (Vajrasana)

Thunderbolt Pose (Vajrasana)

خاندان: گھٹنے ٹیک کر  مشکل: سطح 1 از 5

## ماسٹر فوکس

وجرا آسن (Vajrasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- گھٹنے ٹیک کر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Reclining ویر آسن (Supta Virasana)

Reclining Hero Pose (Supta Virasana)

خاندان: چت لیٹے  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

Reclining ویر آسن (Supta Virasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- چت لیٹے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# بند زاویہ آسن (Baddha Konasana)

Bound Angle Pose (Baddha Konasana)

خاندان: ہپ اوپنر  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

بند زاویہ آسن (Baddha Konasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- ہپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Reclining بند زاویہ آسن (Supta Baddha Konasana)

Reclining Bound Angle Pose (Supta Baddha Konasana)

خاندان: بحالی  مشکل: سطح 1 از 5

## ماسٹر فوکس

Reclining بند زاویہ آسن (Supta Baddha Konasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بحالی خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# گائے کے چہرے کا آسن (Gomukhasana)

Cow Face Pose (Gomukhasana)

خاندان: بیٹھے ہوئے  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

گائے کے چہرے کا آسن (Gomukhasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بیٹھے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# فائر لاگ آسن (Agnistambhasana)

Fire Log Pose (Agnistambhasana)

خاندان: ہپ اوپنر  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

فائر لاگ آسن (Agnistambhasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- ہپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Bharadvaja's Twist I (Bharadvajasana I)

Bharadvaja's Twist I (Bharadvajasana I)

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Bharadvaja's Twist I (Bharadvajasana I) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Bharadvaja's Twist II (Bharadvajasana II)

Bharadvaja's Twist II (Bharadvajasana II)

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Bharadvaja's Twist II (Bharadvajasana II) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف متسیندر آسن (Ardha Matsyendrasana)

Half Lord of the Fishes (Ardha Matsyendrasana)

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف متسیندر آسن (Ardha Matsyendrasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Marichyasana I

Marichyasana I

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Marichyasana I کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Marichyasana II

Marichyasana II

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Marichyasana II کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Marichyasana III

Marichyasana III

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Marichyasana III کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Marichyasana IV

Marichyasana IV

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Marichyasana IV کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# سر تا گھٹنا آسن (Janu Sirsasana)

Head-to-Knee Pose (Janu Sirsasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

سر تا گھٹنا آسن (Janu Sirsasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# مڑا ہوا سر تا گھٹنا آسن (Parivrtta Janu Sirsasana)

Revolved Head-to-Knee Pose (Parivrtta Janu Sirsasana)

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

مڑا ہوا سر تا گھٹنا آسن (Parivrtta Janu Sirsasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

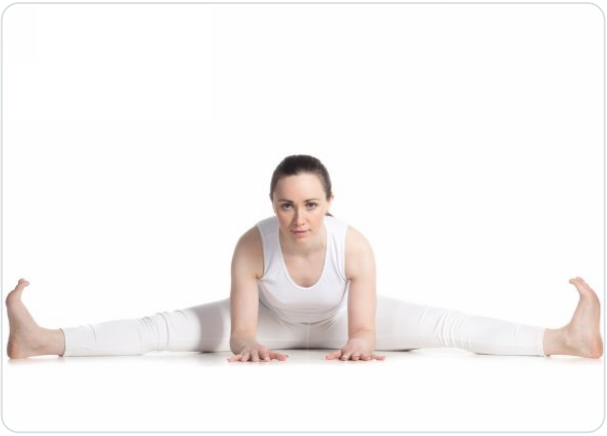
- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# بیٹھ کر آگے جھکاؤ (Paschimottanasana)

Seated Forward Bend (Paschimottanasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

بیٹھ کر آگے جھکاؤ (Paschimottanasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

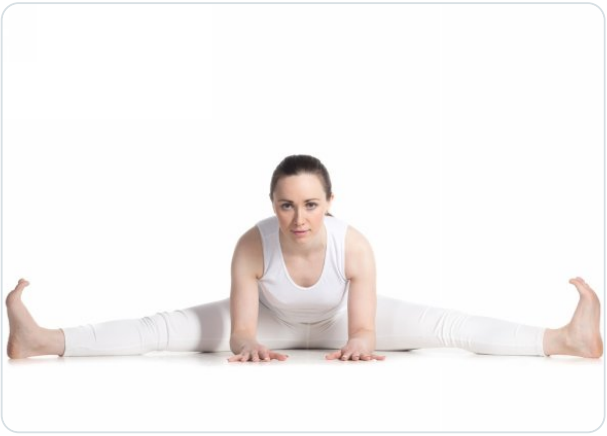
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Wide-Angle بیٹھ کر آگے جھکاؤ (Upavistha Konasana)

Wide-Angle Seated Forward Bend (Upavistha Konasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

Wide-Angle بیٹھ کر آگے جھکاؤ (Upavistha Konasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana

Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

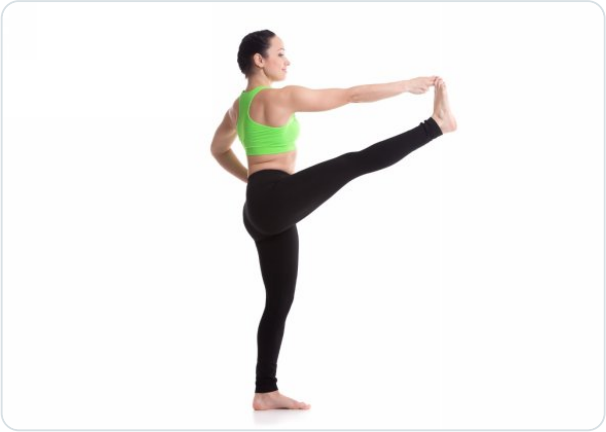
- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Heron آسن (Krounchasana)

Heron Pose (Krounchasana)

خاندان: بیٹھے ہوئے  مشکل: سطح 4 از 5



## ماسٹر فوکس

Heron آسن (Krounchasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بیٹھے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# کچھوا آسن (Kurmasana)

Tortoise Pose (Kurmasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

کچھوا آسن (Kurmasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Sleeping Tortoise (Supta Kurmasana)

Sleeping Tortoise (Supta Kurmasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Sleeping Tortoise (Supta Kurmasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

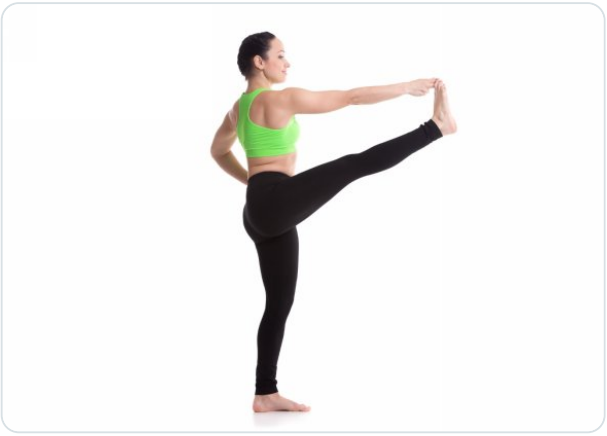
- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# قطب نما آسن (Parivrtta Surya Yantrasana)

Compass Pose (Parivrtta Surya Yantrasana)

خاندان: بِپ اوپنر  مشکل: سطح 4 از 5



## ماسٹر فوکس

قطب نما آسن (Parivrtta Surya Yantrasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بِپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# کشتی آسن (Navasana)

Boat Pose (Navasana)

خاندان: کور  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

کشتی آسن (Navasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کور خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف کشتی آسن (Ardha Navasana)

Half Boat Pose (Ardha Navasana)

خاندان: کور  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف کشتی آسن (Ardha Navasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کور خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ایک ٹانگ والا کشتی آسن

One-Legged Boat Pose

خاندان: کور  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

ایک ٹانگ والا کشتی آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کور خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# پہاڑ آسن (Tadasana)

Mountain Pose (Tadasana)

خاندان: کھڑے ہوئے  مشکل: سطح 1 از 5

## ماسٹر فوکس

پہاڑ آسن (Tadasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کھڑے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Seated پہاڑ آسن

Seated Mountain Pose

خاندان: بیٹھے ہوئے  مشکل: سطح 1 از 5

## ماسٹر فوکس

Seated پہاڑ آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بیٹھے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

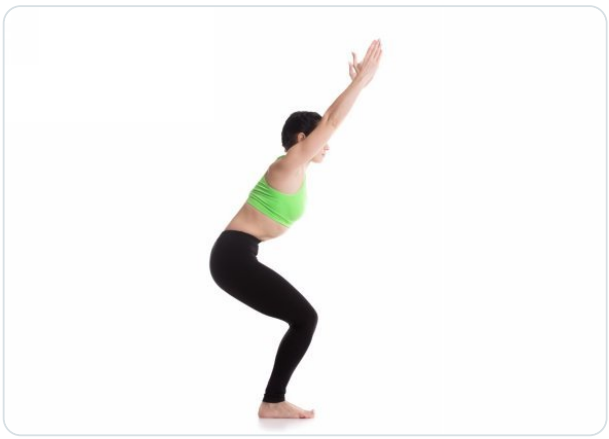
- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# کرسی آسن (Utkatasana)

Chair Pose (Utkatasana)

خاندان: کھڑے ہوئے  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

کرسی آسن (Utkatasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کھڑے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

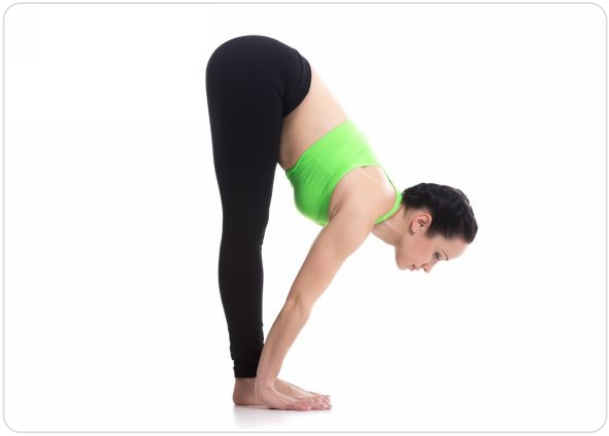
- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# کھڑے ہو کر آگے جھکاؤ (Uttanasana)

Standing Forward Bend (Uttanasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

کھڑے ہو کر آگے جھکاؤ (Uttanasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

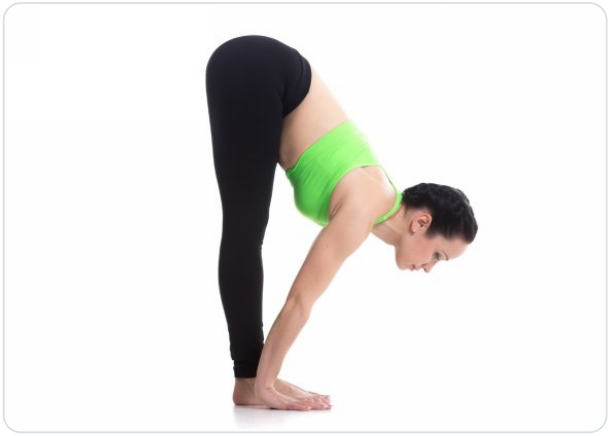
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف کھڑے ہو کر آگے جھکاؤ (Ardha Uttanasana)

Half Standing Forward Bend (Ardha Uttanasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 1 از 5



## ماسٹر فوکس

نصف کھڑے ہو کر آگے جھکاؤ (Ardha Uttanasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

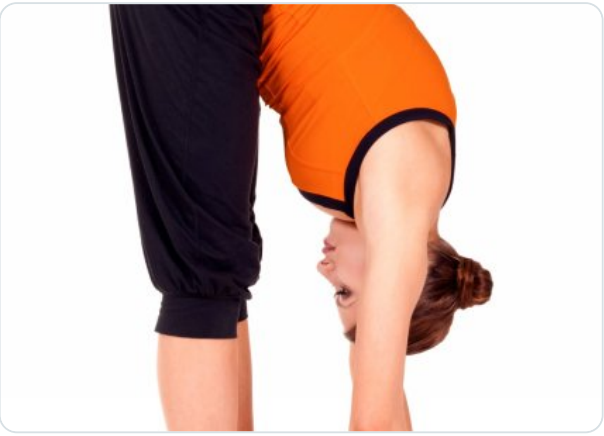
- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# پاؤں کے انگوٹھے کا آسن (Padangusthasana)

Big Toe Pose (Padangusthasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

پاؤں کے انگوٹھے کا آسن (Padangusthasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

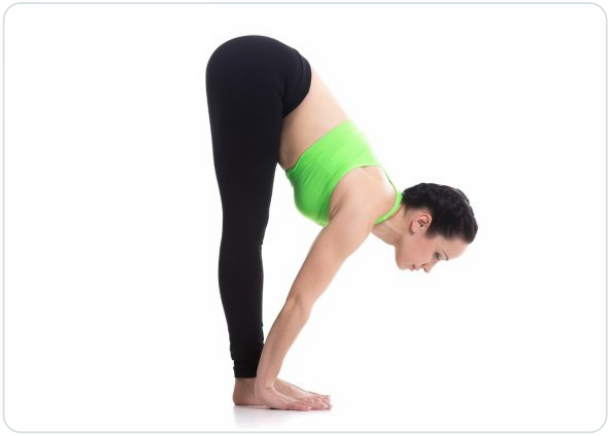
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ہاتھ پاؤں کے نیچے آسن (Padahastasana)

Hand Under Foot Pose (Padahastasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

ہاتھ پاؤں کے نیچے آسن (Padahastasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# پھیلا ہوا مثلث آسن (Utthita Trikonasana)

Extended Triangle (Utthita Trikonasana)

خاندان: کھڑے ہوئے  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

پھیلا ہوا مثلث آسن (Utthita Trikonasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کھڑے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# مڑا ہوا مثلث آسن (Parivrtta Trikonasana)

Revolved Triangle (Parivrtta Trikonasana)

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

مڑا ہوا مثلث آسن (Parivrtta Trikonasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# پھیلا ہوا پہلوئی زاویہ آسن (Utthita Parsvakonasana)

Extended Side Angle (Utthita Parsvakonasana)

خاندان: کھڑے ہوئے  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

پھیلا ہوا پہلوئی زاویہ آسن (Utthita Parsvakonasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کھڑے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# مڑا ہوا پہلوئی زاویہ آسن (Parivrtta Parsvakonasana)

Revolved Side Angle (Parivrtta Parsvakonasana)

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

مڑا ہوا پہلوئی زاویہ آسن (Parivrtta Parsvakonasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ویر بھدرا آسن اوّل (Virabhadrasana I)

Warrior I (Virabhadrasana I)

خاندان: کھڑے ہوئے  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

ویر بھدرا آسن اوّل (Virabhadrasana I) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کھڑے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ویر بھدرا آسن اوّلI (Virabhadrasana II)

Warrior II (Virabhadrasana II)

خاندان: کھڑے ہوئے  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

ویر بھدرا آسن اوّل(Virabhadrasana II) I کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کھڑے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ویر بھدرا آسن اوّلII (Virabhadrasana III)

Warrior III (Virabhadrasana III)

خاندان: توازن  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

ویر بھدرا آسن اوّل(Virabhadrasana III) II کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نرم ویر آسن

Humble Warrior

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

نرم ویر آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ریورس ویر آسن

Reverse Warrior

خاندان: کھڑے ہوئے  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

ریورس ویر آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کھڑے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Intense Side Stretch (Parsvottanasana)

Intense Side Stretch (Parsvottanasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Intense Side Stretch (Parsvottanasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ A (Prasarita Padottanasana A)

Wide-Legged Forward Bend A (Prasarita Padottanasana A)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ A (Prasarita Padottanasana A) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ B

Wide-Legged Forward Bend B

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ B کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ C

Wide-Legged Forward Bend C

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ C کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ D

Wide-Legged Forward Bend D

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

چوڑے پاؤں کے ساتھ آگے جھکاؤ D کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف چاند آسن (Ardha Chandrasana)

Half Moon (Ardha Chandrasana)

خاندان: توازن  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف چاند آسن (Ardha Chandrasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Revolved نصف چاند آسن (Parivrtta Ardha Chandrasana)

Revolved Half Moon (Parivrtta Ardha Chandrasana)

خاندان: توازن  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

Revolved نصف چاند آسن (Parivrtta Ardha Chandrasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

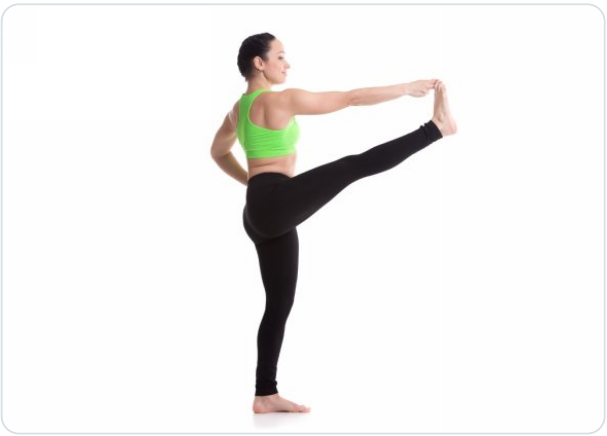
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# پھیلا ہوا ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن A (Utthita Hasta Padangusthasana A)

Extended Hand-to-Big-Toe A (Utthita Hasta Padangusthasana A)

خاندان: توازن  مشکل: سطح 4 از 5



## ماسٹر فوکس

پھیلا ہوا ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن A (Utthita Hasta Padangusthasana A) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

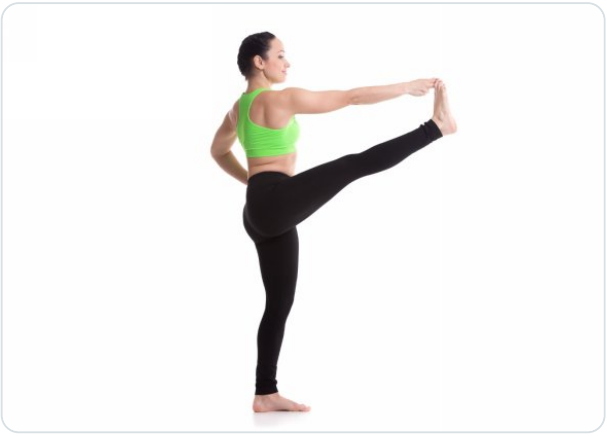
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# پھیلا ہوا ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن B

Extended Hand-to-Big-Toe B

خاندان: توازن  مشکل: سطح 4 از 5



## ماسٹر فوکس

پھیلا ہوا ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن B کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

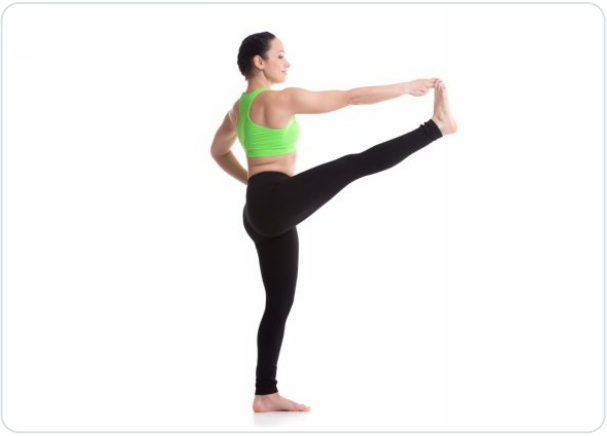
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# پھیلا ہوا ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن C

Extended Hand-to-Big-Toe C

خاندان: توازن  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●



## ماسٹر فوکس

پھیلا ہوا ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن C کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# درخت آسن (Vrksasana)

Tree Pose (Vrksasana)

خاندان: توازن  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

درخت آسن (Vrksasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

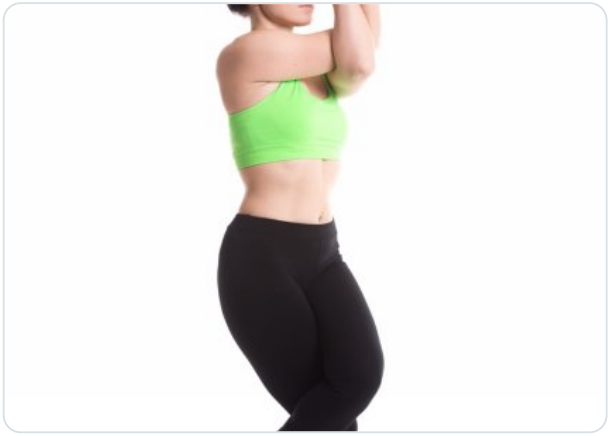
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# عقاب آسن (Garudasana)

Eagle Pose (Garudasana)

خاندان: توازن  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

عقاب آسن (Garudasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# رقاص آسن (Natarajasana)

Dancer Pose (Natarajasana)

خاندان: توازن  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

رقاص آسن (Natarajasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Lord of the Dance - مکمل ویرئیشن

Lord of the Dance - Full Variation

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

Lord of the Dance - مکمل ویرئیشن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Lateral نصف چاند آسن آسن

Lateral Half Moon Pose

خاندان: کھڑے ہوئے  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

Lateral نصف چاند آسن آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کھڑے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# دروازہ آسن (Parighasana)

Gate Pose (Parighasana)

خاندان: گھٹنے ٹیک کر  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

دروازہ آسن (Parighasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- گھٹنے ٹیک کر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# دیوی آسن (Utkata Konasana)

Goddess Pose (Utkata Konasana)

خاندان: کھڑے ہوئے  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

دیوی آسن (Utkata Konasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کھڑے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# مالا آسن (Malasana)

Garland Pose (Malasana)

خاندان: ہپ اوپنر  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

مالا آسن (Malasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- ہپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف Squat آسن

Half Squat Pose

خاندان: ہپ اوپنر  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف Squat آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- ہِپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Skandasana

Skandasana

خاندان: ہپ اوپنر  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Skandasana کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- ہپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# اونچا لنج

High Lunge

خاندان: لنج  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

اونچا لنج کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- لنج خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نیچا لنج (Anjaneyasana)

Low Lunge (Anjaneyasana)

خاندان: لنج  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

نیچا لنج (Anjaneyasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- لنج خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Crescent Lunge Twist

Crescent Lunge Twist

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Crescent Lunge Twist کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

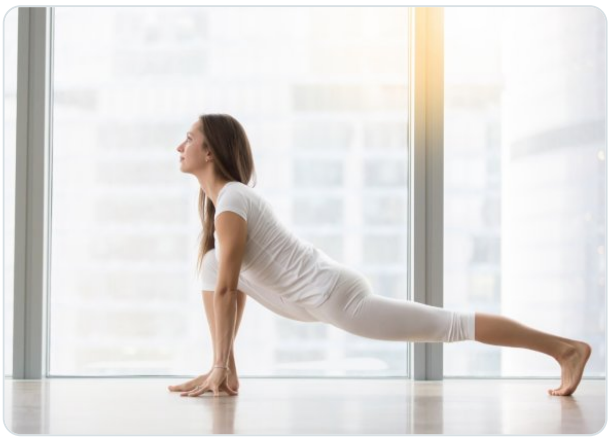
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# چھپکلی آسن (Utthan Pristhasana)

Lizard Pose (Utthan Pristhasana)

خاندان: ہپ اوپنر  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

چھپکلی آسن (Utthan Pristhasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- ہپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Standing Spinal Twist آسن

Standing Spinal Twist Pose

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

Standing Spinal Twist آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Double Angle آسن

Double Angle Pose

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

Double Angle آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# کوبرا آسن (Bhujangasana)

Cobra Pose (Bhujangasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

کوبرا آسن (Bhujangasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# اسفنکس آسن

Sphinx Pose

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 1 از 5

## ماسٹر فوکس

اسفنکس آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

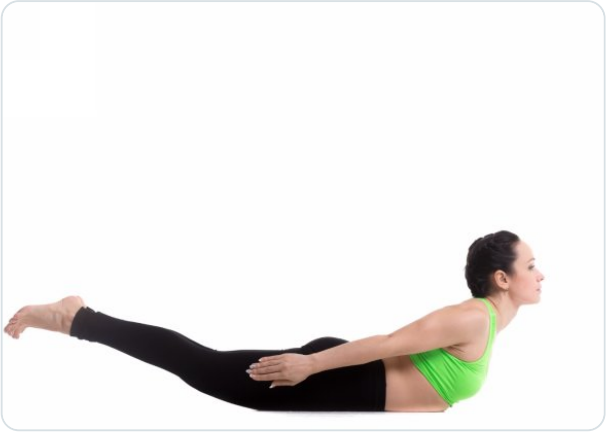
- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ٹڈی آسن (Salabhasana)

Locust Pose (Salabhasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

ٹڈی آسن (Salabhasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

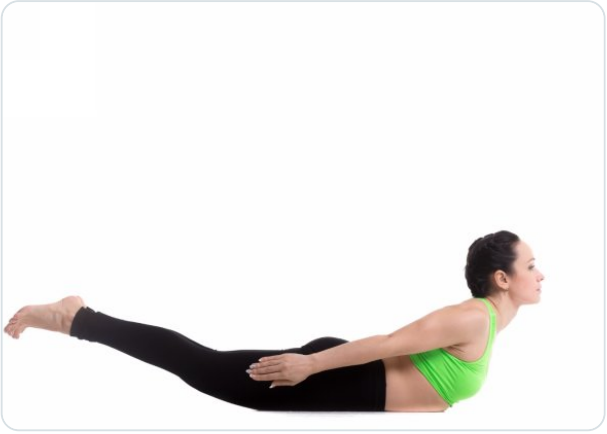
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف ٹڈی آسن

Half Locust Pose

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

نصف ٹڈی آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# کمان آسن (Dhanurasana)

Bow Pose (Dhanurasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

کمان آسن (Dhanurasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف کمان آسن

Half Bow Pose

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف کمان آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# اونٹ آسن (Ustrasana)

Camel Pose (Ustrasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

اونٹ آسن (Ustrasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

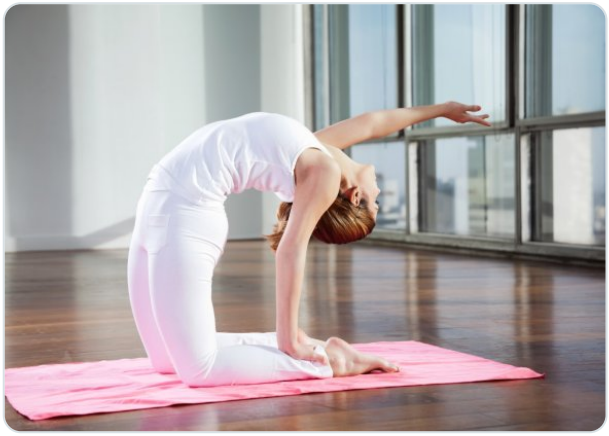
- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف اونٹ آسن

Half Camel Pose

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

نصف اونٹ آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Little Thunderbolt (Laghu Vajrasana)

Little Thunderbolt (Laghu Vajrasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Little Thunderbolt (Laghu Vajrasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# اوپر رخ کتا آسن (Urdhva Mukha Svanasana)

Upward-Facing Dog (Urdhva Mukha Svanasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

اوپر رخ کتا آسن (Urdhva Mukha Svanasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

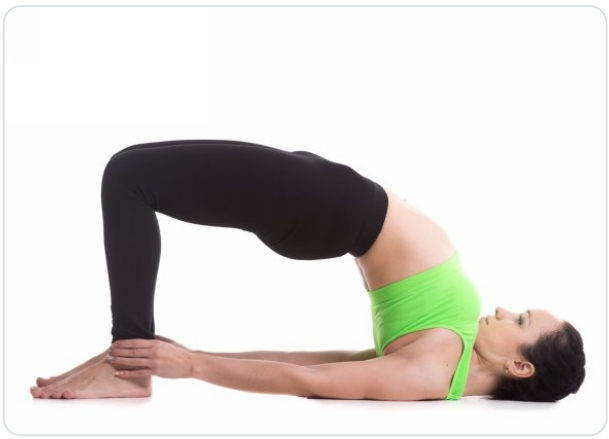
- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# پل آسن (Setu Bandha Sarvangasana)

Bridge Pose (Setu Bandha Sarvangasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

پل آسن (Setu Bandha Sarvangasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ایک ٹانگ والا پل آسن

One-Legged Bridge Pose

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

ایک ٹانگ والا پل آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

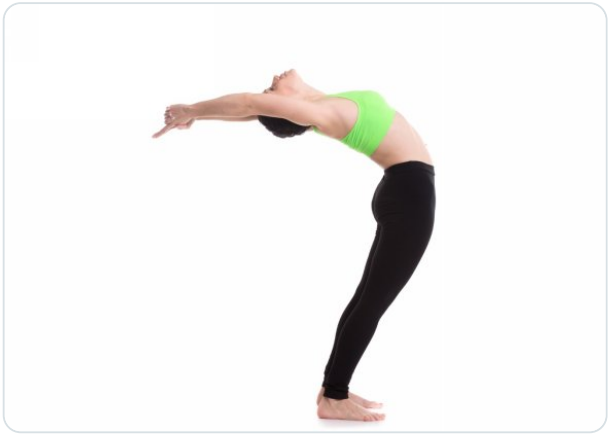
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# پہیّہ آسن (Urdhva Dhanurasana)

Wheel Pose (Urdhva Dhanurasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 4 از 5



## ماسٹر فوکس

پہیّہ آسن (Urdhva Dhanurasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

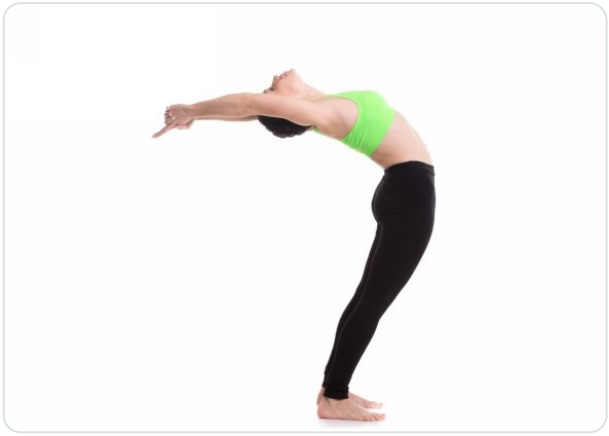
- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف پہیّہ آسن

Half Wheel Pose

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

نصف پہیّہ آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

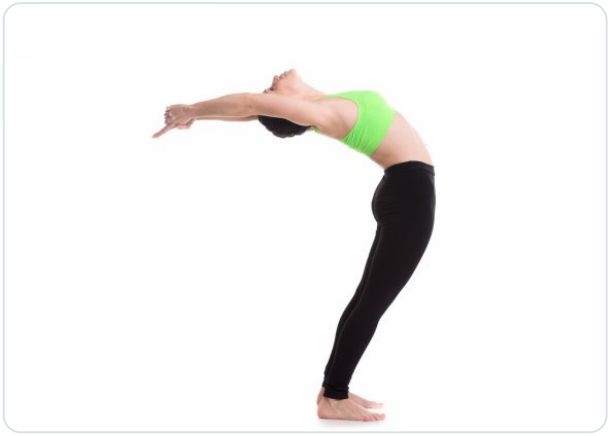
- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ایک ٹانگ والا پہیّہ آسن

One-Legged Wheel Pose

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●



## ماسٹر فوکس

ایک ٹانگ والا پہیّہ آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# King Pigeon تیاری (Eka Pada Rajakapotasana Prep)

King Pigeon Prep (Eka Pada Rajakapotasana Prep)

خاندان: ہپ اوپنر  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

King Pigeon تیاری (Eka Pada Rajakapotasana Prep) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- ہِپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# راج کبوتر آسن (Eka Pada Rajakapotasana)

King Pigeon Pose (Eka Pada Rajakapotasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

راج کبوتر آسن (Eka Pada Rajakapotasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف کبوتر آسن

Half Pigeon Pose

خاندان: ہپ اوپنر  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف کبوتر آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- ہپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

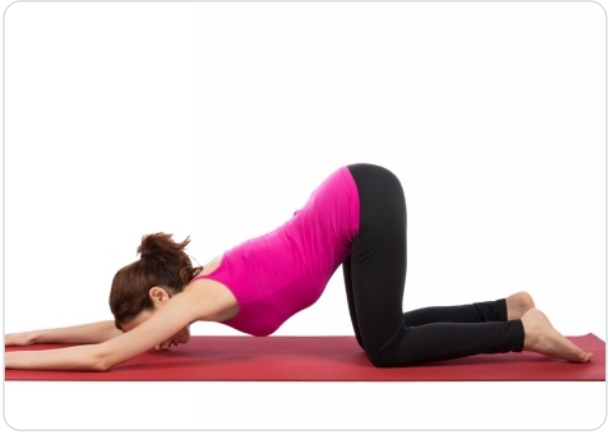
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# پپی آسن (Uttana Shishosana)

Puppy Pose (Uttana Shishosana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

پپی آسن (Uttana Shishosana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

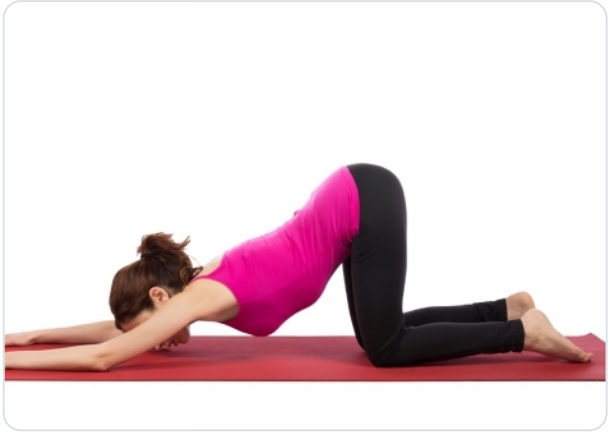
- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Extended پپی آسن

Extended Puppy Pose

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

Extended پپی آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ببر شیر آسن (Vyaghrasana)

Tiger Pose (Vyaghrasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

ببر شیر آسن (Vyaghrasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# One-Handed ببر شیر آسن

One-Handed Tiger Pose

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

One-Handed ببر شیر آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# بلی آسن (Marjaryasana)

Cat Pose (Marjaryasana)

خاندان: ریڑھ کی حرکت  مشکل: سطح 1 از 5

## ماسٹر فوکس

بلی آسن (Marjaryasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- ریڑھ کی حرکت خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

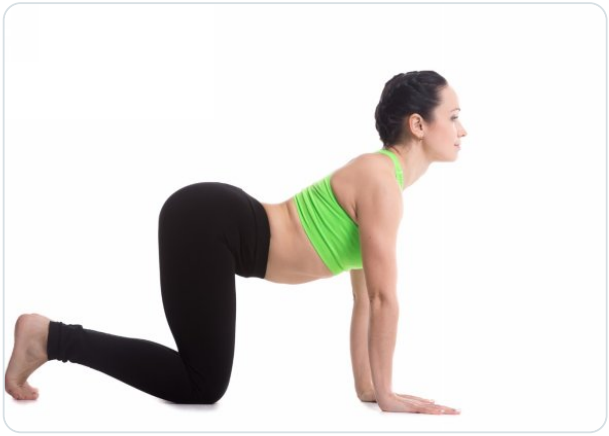
- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# گائے آسن (Bitilasana)

Cow Pose (Bitilasana)

خاندان: ریڑھ کی حرکت  مشکل: سطح 1 از 5



## ماسٹر فوکس

گائے آسن (Bitilasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- ریڑھ کی حرکت خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Thread the Needle

Thread the Needle

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Thread the Needle کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# مگرمچھ آسن (Makarasana)

Crocodile Pose (Makarasana)

خاندان: بحالی  مشکل: سطح 1 از 5

## ماسٹر فوکس

مگرمچھ آسن (Makarasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بحالی خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# بچے کا آسن (Balasana)

Childs Pose (Balasana)

خاندان: بحالی  مشکل: سطح 1 از 5

## ماسٹر فوکس

بچے کا آسن (Balasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بحالی خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# خرگوش آسن (Sasangasana)

Rabbit Pose (Sasangasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

خرگوش آسن (Sasangasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نیچے رخ کتا آسن (Adho Mukha Svanasana)

Downward-Facing Dog (Adho Mukha Svanasana)

خاندان: کھڑے ہوئے  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

نیچے رخ کتا آسن (Adho Mukha Svanasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کھڑے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

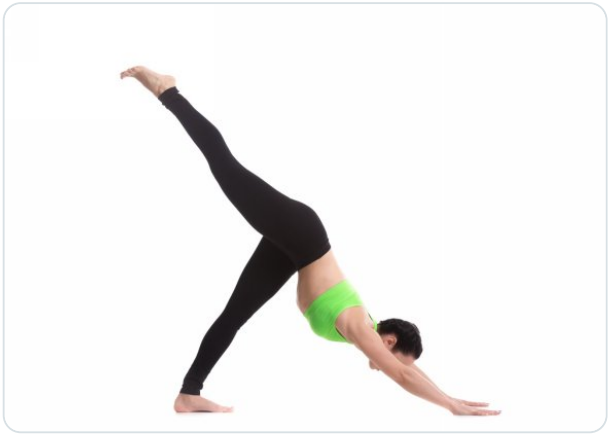
- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ایک ٹانگ والا Down Dog

One-Legged Down Dog

خاندان: توازن  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

ایک ٹانگ والا Down Dog کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ڈولفن آسن

Dolphin Pose

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

ڈولفن آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# پلانک آسن

Plank Pose

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

پلانک آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

### ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

### سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

### حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# سائیڈ پلانک (Vasisthasana)

Side Plank (Vasisthasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

سائیڈ پلانک (Vasisthasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Upward Plank (Purvottanasana)

Upward Plank (Purvottanasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Upward Plank (Purvottanasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

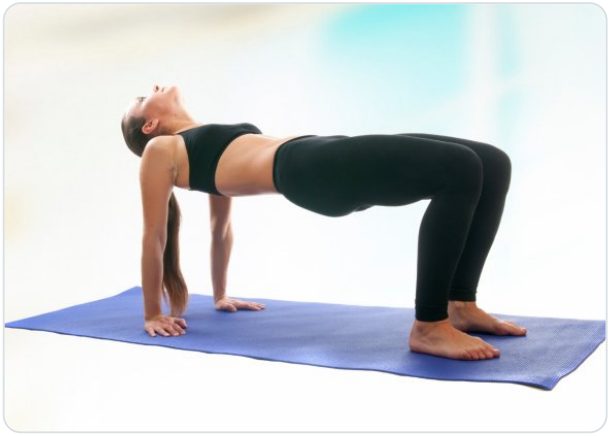
- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Reverse Table Top

Reverse Table Top

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Reverse Table Top کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

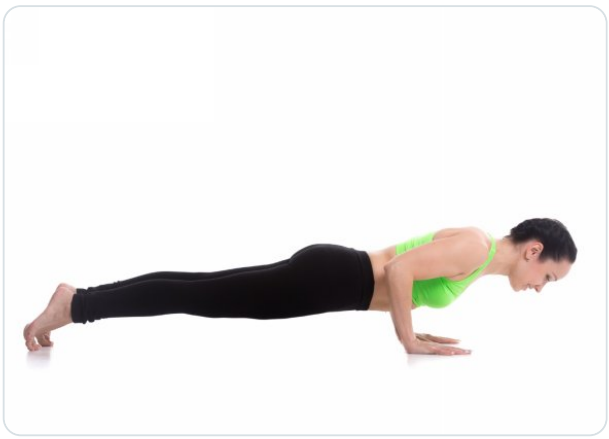
- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Four-Limbed Staff (Chaturanga Dandasana)

Four-Limbed Staff (Chaturanga Dandasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 4 از 5



## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Four-Limbed Staff (Chaturanga Dandasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Eight-Limbed آسن (Ashtanga Namaskara)

Eight-Limbed Pose (Ashtanga Namaskara)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

Eight-Limbed آسن (Ashtanga Namaskara) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# کوا آسن (Kakasana)

Crow Pose (Kakasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

کوا آسن (Kakasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# بگلا آسن (Bakasana)

Crane Pose (Bakasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

بگلا آسن (Bakasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# سائیڈ کوا آسن (Parsva Bakasana)

Side Crow (Parsva Bakasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

سائیڈ کوا آسن (Parsva Bakasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# اڑتا کبوتر آسن (Eka Pada Galavasana)

Flying Pigeon (Eka Pada Galavasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

اڑتا کبوتر آسن (Eka Pada Galavasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

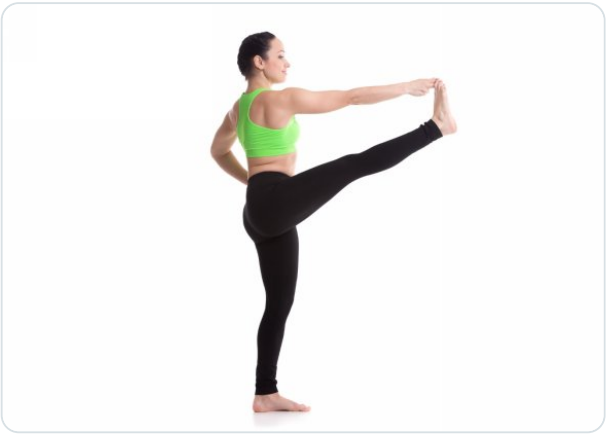
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Eight-Angle آسن (Astavakrasana)

Eight-Angle Pose (Astavakrasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●



## ماسٹر فوکس

Eight-Angle آسن (Astavakrasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

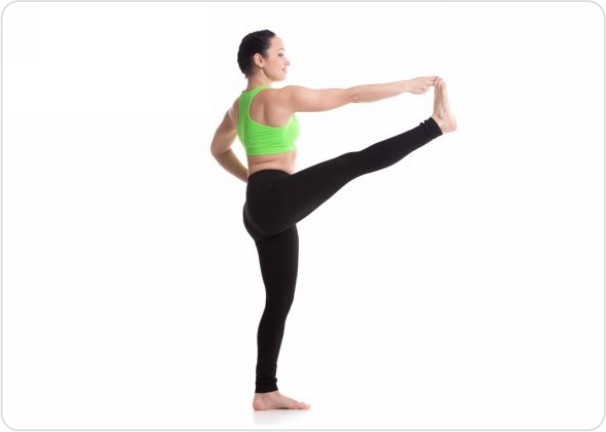
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# جگنو آسن (Tittibhasana)

Firefly Pose (Tittibhasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●



## ماسٹر فوکس

جگنو آسن (Tittibhasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Shoulder-Pressing آسن (Bhujapidasana)

Shoulder-Pressing Pose (Bhujapidasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

Shoulder-Pressing آسن (Bhujapidasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# مور آسن (Mayurasana)

Peacock Pose (Mayurasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

مور آسن (Mayurasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# مرغا آسن (Kukkutasana)

Rooster Pose (Kukkutasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

مرغا آسن (Kukkutasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ترازو آسن (Tolasana)

Scale Pose (Tolasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

ترازو آسن (Tolasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

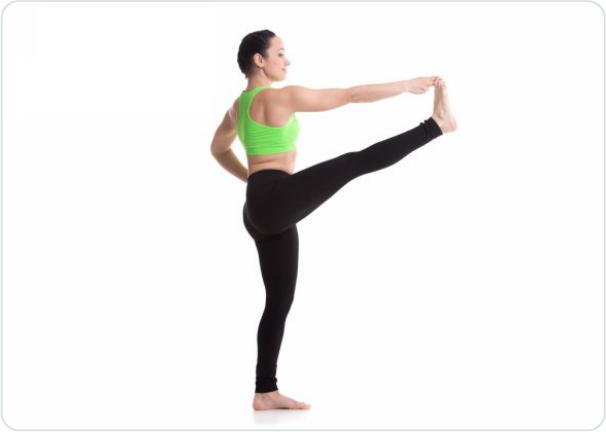
- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Elephant Trunk آسن (Eka Hasta Bhujasana)

Elephant Trunk Pose (Eka Hasta Bhujasana)

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 4 از 5



## ماسٹر فوکس

Elephant Trunk آسن (Eka Hasta Bhujasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Eka Pada Koundinyasana I

Eka Pada Koundinyasana I

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Eka Pada Koundinyasana I کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Eka Pada Koundinyasana II

Eka Pada Koundinyasana II

خاندان: بازوؤں پر توازن  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Eka Pada Koundinyasana II کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بازوؤں پر توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Forearm Plank

Forearm Plank

خاندان: کور  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Forearm Plank کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کور خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Dolphin Plank

Dolphin Plank

خاندان: کور  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Dolphin Plank کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کور خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

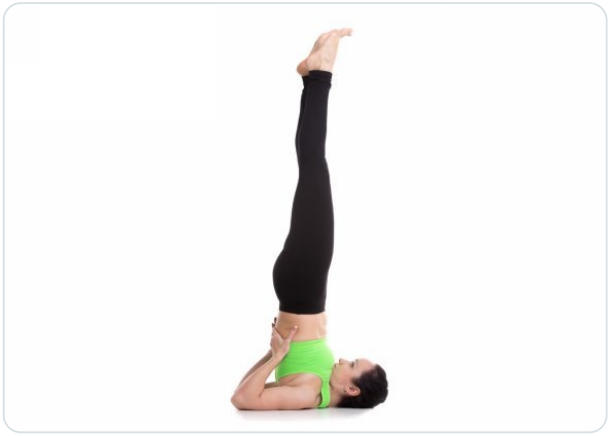
- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# فورآرم اسٹینڈ تیاری

Forearm Stand Prep

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 4 از 5



## ماسٹر فوکس

فورآرم اسٹینڈ تیاری کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

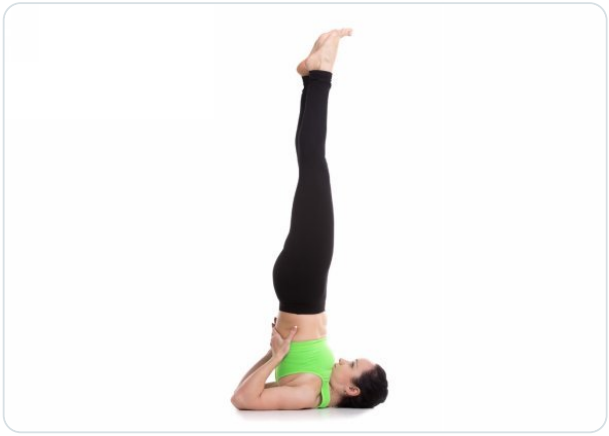
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# فورآرم اسٹینڈ (Pincha Mayurasana)

Forearm Stand (Pincha Mayurasana)

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 5 از 5



## ماسٹر فوکس

فورآرم اسٹینڈ (Pincha Mayurasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ہینڈ اسٹینڈ تیاری

Handstand Prep

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

ہینڈ اسٹینڈ تیاری کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

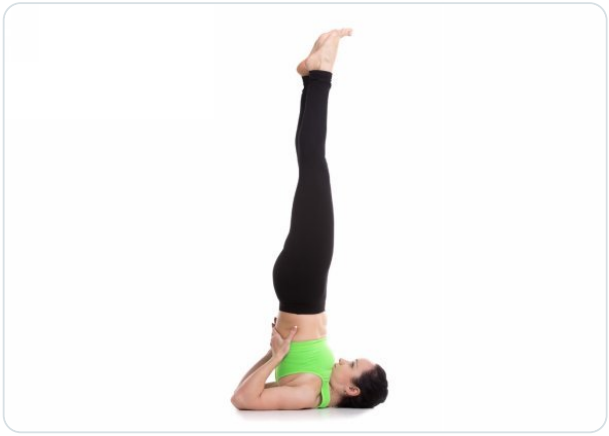
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ہینڈ اسٹینڈ (Adho Mukha Vrksasana)

Handstand (Adho Mukha Vrksasana)

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 5 از 5



## ماسٹر فوکس

ہینڈ اسٹینڈ (Adho Mukha Vrksasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

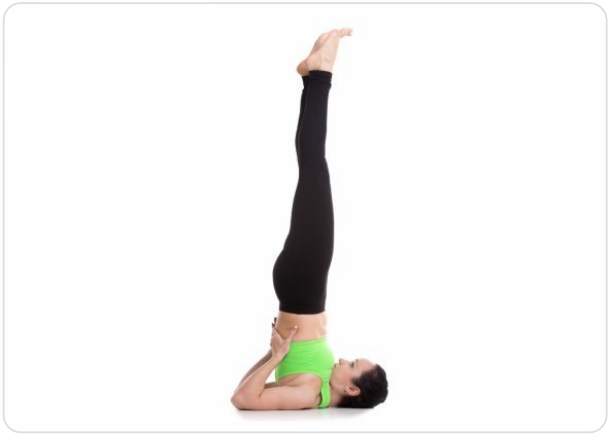
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ہیڈ اسٹینڈ تیاری

Headstand Prep

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

ہیڈ اسٹینڈ تیاری کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Supported ہیڈ اسٹینڈ (Salamba Sirsasana)

Supported Headstand (Salamba Sirsasana)

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

Supported ہیڈ اسٹینڈ (Salamba Sirsasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

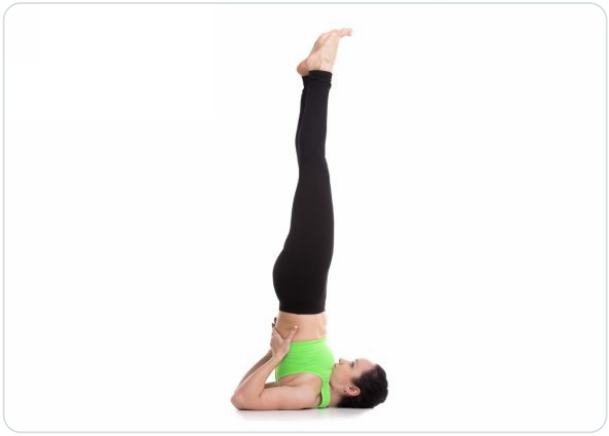
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Tripod ہیڈ اسٹینڈ

Tripod Headstand

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●



## ماسٹر فوکس

Tripod ہیڈ اسٹینڈ کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

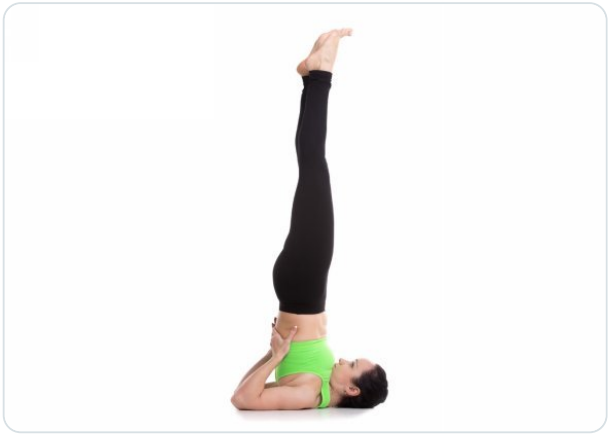
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Bound ہیڈ اسٹینڈ Variation

Bound Headstand Variation

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 5 از 5



## ماسٹر فوکس

Bound ہیڈ اسٹینڈ Variation کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

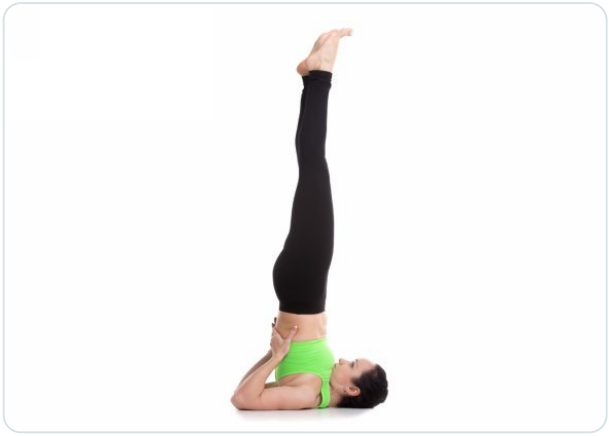
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# شولڈر اسٹینڈ (Salamba Sarvangasana)

Shoulder Stand (Salamba Sarvangasana)

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 4 از 5



## ماسٹر فوکس

شولڈر اسٹینڈ (Salamba Sarvangasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ہل آسن (Halasana)

Plough Pose (Halasana)

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

ہل آسن (Halasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف ہل آسن

Half Plough Pose

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف ہل آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Ear Pressure آسن (Karnapidasana)

Ear Pressure Pose (Karnapidasana)

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 4 از 5

## ماسٹر فوکس

Ear Pressure آسن (Karnapidasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

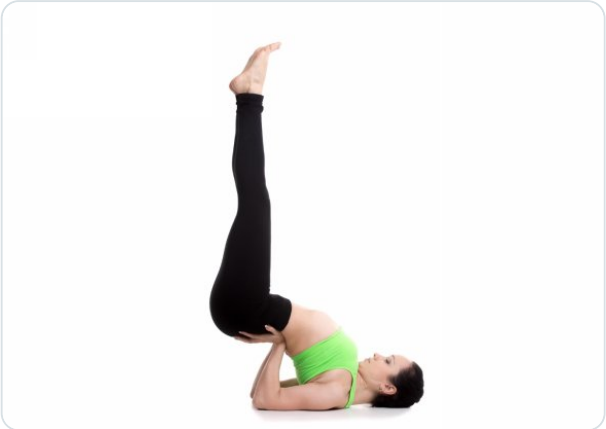
- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Upside-Down Seal (Viparita Karani Mudra)

Upside-Down Seal (Viparita Karani Mudra)

خاندان: الٹا آسن  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Upside-Down Seal (Viparita Karani Mudra) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- الٹا آسن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- کلائی، کندھے، گردن، بلڈ پریشر، آنکھوں کی حالت، توازن پر اعتماد اور گرنے کے خطرے کی اسکریننگ کریں۔ دیوار یا اسپاٹنگ صرف اس وقت استعمال کریں جب استاد تربیت یافتہ ہو اور رضامندی واضح ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ سنگین یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

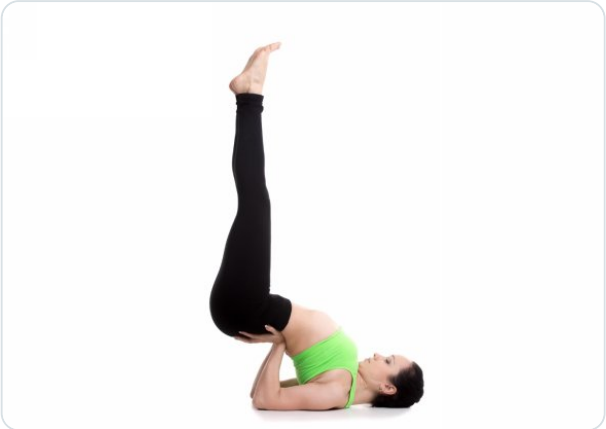
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Legs-Up-the-Wall (Viparita Karani)

Legs-Up-the-Wall (Viparita Karani)

خاندان: بحالی  مشکل: سطح 1 از 5



## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Legs-Up-the-Wall (Viparita Karani) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بحالی خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

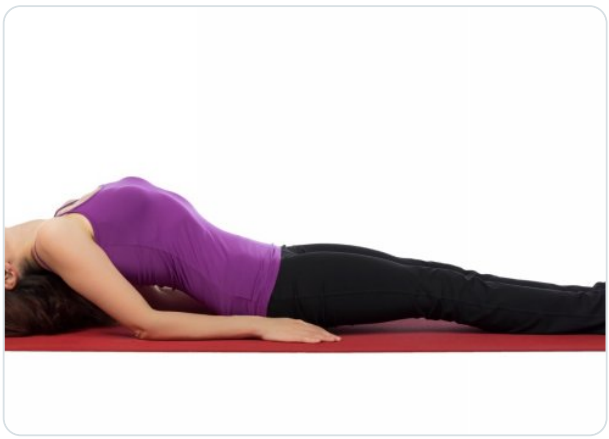
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# مچھلی آسن (Matsyasana)

Fish Pose (Matsyasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

مچھلی آسن (Matsyasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

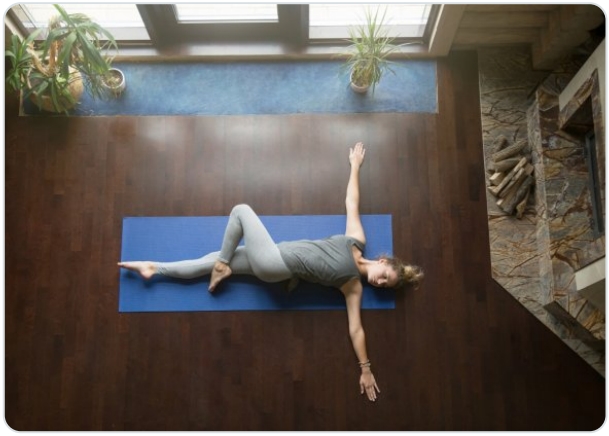
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Supine Spinal Twist

Supine Spinal Twist

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Supine Spinal Twist کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# لیٹ کر ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن A (Supta Padangusthasana A)

Reclining Hand-to-Big-Toe A (Supta Padangusthasana A)

خاندان: چت لیٹے  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

لیٹ کر ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن A (Supta Padangusthasana A) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- چت لیٹے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

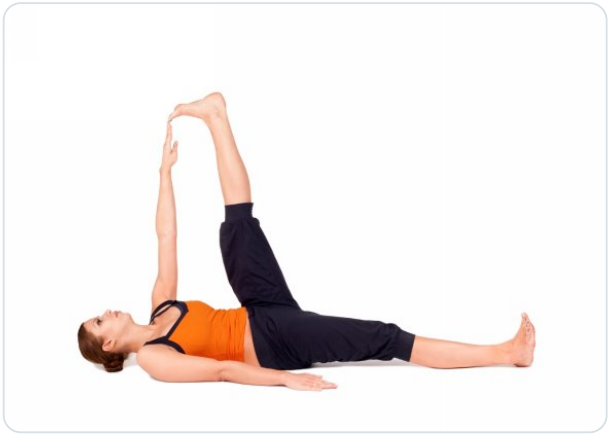
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# لیٹ کر ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن B

Reclining Hand-to-Big-Toe B

خاندان: چت لیٹے  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

لیٹ کر ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن B کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- چت لیٹے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

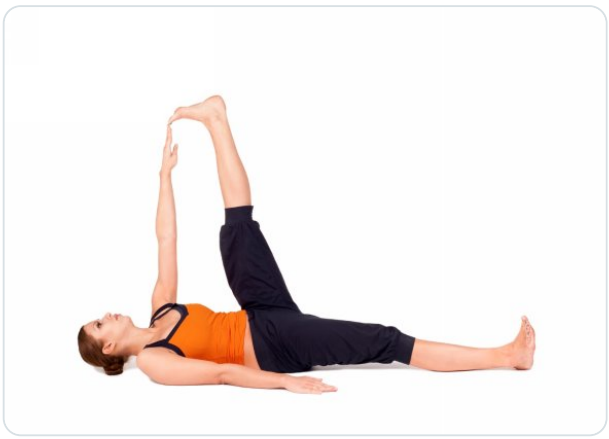
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# لیٹ کر ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن C

Reclining Hand-to-Big-Toe C

خاندان: چت لیٹے  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

لیٹ کر ہاتھ سے پاؤں کے انگوٹھے کا آسن C کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- چت لیٹے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# خوش بچہ آسن (Ananda Balasana)

Happy Baby (Ananda Balasana)

خاندان: ہپ اوپنر  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

خوش بچہ آسن (Ananda Balasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- ہپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

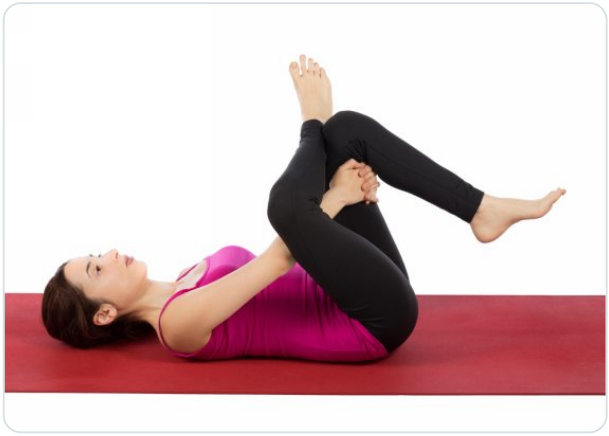
- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Eye of the Needle

Eye of the Needle

خاندان: پِپ اوپنر  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Eye of the Needle کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پِپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# ہوا خارج کرنے والا آسن (Pavanamuktasana)

Wind-Relieving Pose (Pavanamuktasana)

خاندان: چت لیٹے  مشکل: سطح 1 از 5

## ماسٹر فوکس

ہوا خارج کرنے والا آسن (Pavanamuktasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- چت لیٹے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف ہوا خارج کرنے والا آسن (Ardha Pavanamuktasana)

Half Wind-Relieving Pose (Ardha Pavanamuktasana)

خاندان: چت لیٹے  مشکل: سطح 1 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف ہوا خارج کرنے والا آسن (Ardha Pavanamuktasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- چت لیٹے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

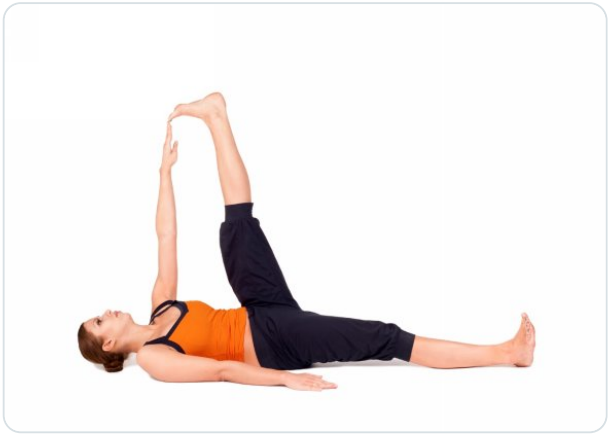
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Anantasana - Side-Reclining Leg Lift

Anantasana - Side-Reclining Leg Lift

خاندان: توازن  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Anantasana - Side-Reclining Leg Lift کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- توازن خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

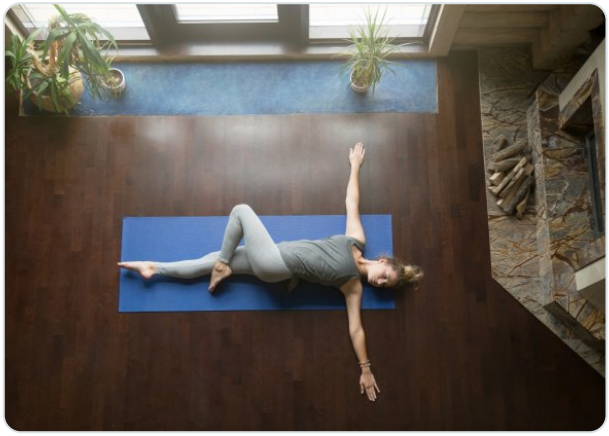
- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Jathara Parivartanasana - Revolved Abdomen

Jathara Parivartanasana - Revolved Abdomen

خاندان: کور  مشکل: سطح 3 از 5



## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Jathara Parivartanasana - Revolved Abdomen کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- کور خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# مینڈک آسن (Mandukasana)

Frog Pose (Mandukasana)

خاندان: بِپ اوپنر  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

مینڈک آسن (Mandukasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بِپ اوپنر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف مینڈک آسن (Ardha Bhekasana)

Half Frog Pose (Ardha Bhekasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف مینڈک آسن (Ardha Bhekasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# مینڈک آسن Prone (Bhekasana)

Frog Pose Prone (Bhekasana)

خاندان: پیچھے جھکاؤ  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

مینڈک آسن Prone (Bhekasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- پیچھے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ایکسٹینشن کو پوری ریڑھ میں تقسیم کریں اور ایک ہی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ شدید کمر درد، چکر، حمل سے متعلق ضرورت یا ایسی حالت میں تبدیلی کریں جہاں بوجھ کے ساتھ ایکسٹینشن مناسب نہ ہو۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Noose آسن (Pasasana)

Noose Pose (Pasasana)

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 5 از 5 ●●●●●

## ماسٹر فوکس

Noose آسن (Pasasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# دعائیہ مروڑ

Prayer Twist

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

دعائیہ مروڑ کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف دعائیہ مروڑ

Half Prayer Twist

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف دعائیہ مروڑ کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

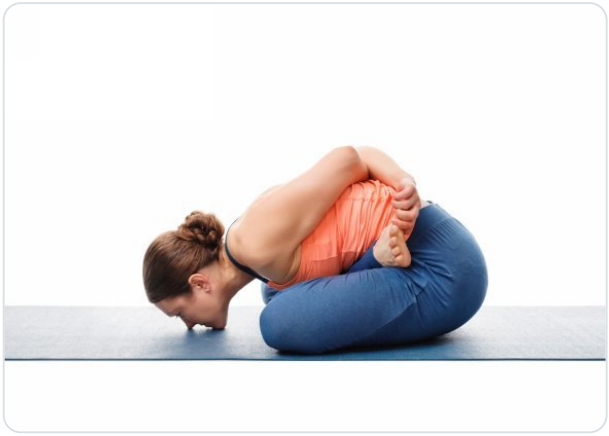
- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Psychic Union آسن (Yoga Mudrasana)

Psychic Union Pose (Yoga Mudrasana)

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 4 از 5



## ماسٹر فوکس

Psychic Union آسن (Yoga Mudrasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Anal Lock Practice (Ashwini Mudra Seat)

Anal Lock Practice (Ashwini Mudra Seat)

خاندان: مراقبہ  مشکل: سطح 3 از 5

## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Anal Lock Practice (Ashwini Mudra Seat) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مراقبہ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

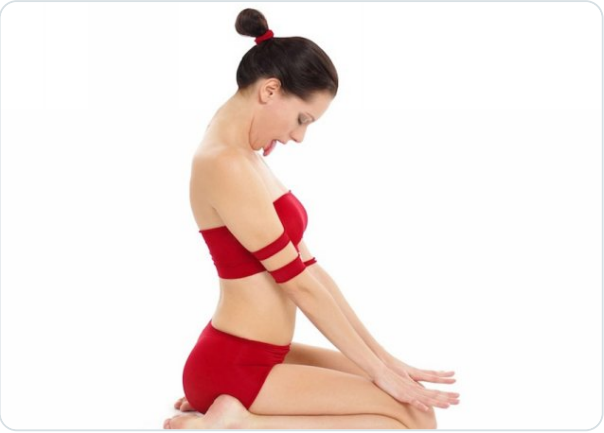
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# شیر آسن (Simhasana)

Lion Pose (Simhasana)

خاندان: گھٹنے ٹیک کر  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

شیر آسن (Simhasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- گھٹنے ٹیک کر خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Seated عقاب آسن

Seated Eagle Pose

خاندان: بیٹھے ہوئے  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

Seated عقاب آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بیٹھے ہوئے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# آسان نشست with Twist

Easy Pose with Twist

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

آسان نشست with Twist کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# Twisted آسن - Seated Variation

Twisted Pose - Seated Variation

خاندان: مروڑ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

Twisted آسن - Seated Variation کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- مروڑ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- گردش سے پہلے محوری لمبائی بنائیں اور آخری حد کو زبردستی نہ لیں۔ حمل، شدید ریڑھ کی علامات، شکمی سرجری سے بحالی یا مروڑ سے درد/اعصابی علامات ہونے پر تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# نصف کچھوا آسن

Half Tortoise Pose

خاندان: آگے جھکاؤ  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

نصف کچھوا آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- آگے جھکاؤ خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- ضرورت پر گھٹنے موڑیں اور پروپس استعمال کریں۔ زور سے کھینچنے یا جھٹکے سے بچیں؛ شدید ڈسک علامات، اعصابی تناؤ، ہیم اسٹرنگ چوٹ، آسٹیوپوروسس کے خطرے یا اٹھتے وقت چکر کی صورت میں تبدیلی کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور خطرے کی علامات پر ریفر کرے۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# رحم آسن

Womb Pose

خاندان: چت لیٹے  مشکل: سطح 2 از 5

## ماسٹر فوکس

رحم آسن کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- چت لیٹے خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

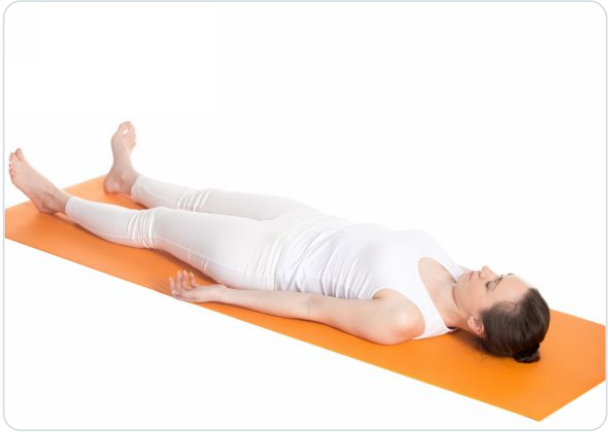
ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# شَو آسن (Savasana)

Corpse Pose (Savasana)

خاندان: بحالی  مشکل: سطح 1 از 5



## ماسٹر فوکس

شَو آسن (Savasana) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بحالی خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

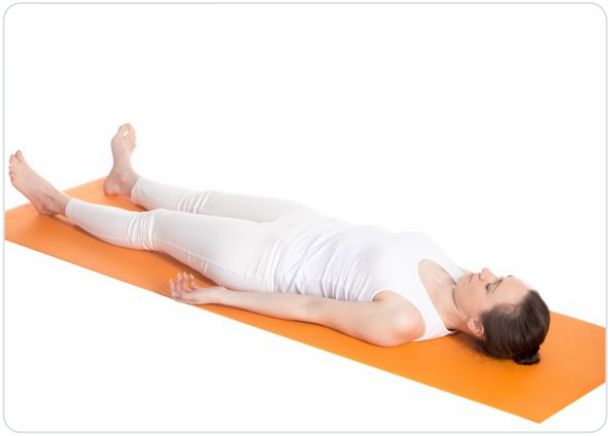
- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگ آسن: Supported Savasana

Supported Savasana

خاندان: بحالی  مشکل: سطح 1 از 5



## ماسٹر فوکس

یوگ آسن: Supported Savasana کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بحالی خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

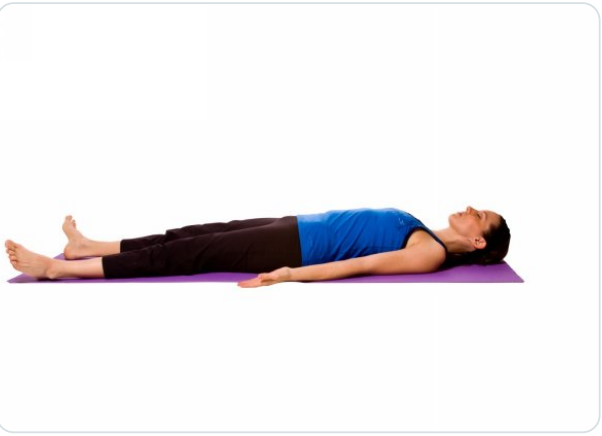
- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4 | ماسٹر آسن پروفائل

# یوگی نیند (Yoga Nidra - Deep Relaxation)

Yogic Sleep (Yoga Nidra - Deep Relaxation)

خاندان: بحالی  مشکل: سطح 2 از 5



## ماسٹر فوکس

یوگی نیند (Yoga Nidra - Deep Relaxation) کی ایک مستحکم اور آرام دہ سانس والی شکل تیار کریں، ساتھ ہی حرکت کی حکمتِ عملی، ممکنہ کمپنسیشنز، تدریسی آپشنز اور یہ سمجھیں کہ کب آسان ویرئیشن بہتر انتخاب ہے۔

## اہم حرکات

- بحالی خاندان کے مطابق مناسب بیس آف سپورٹ قائم کریں۔
- رینج یا لیوریج بڑھانے سے پہلے جسم میں لمبائی اور جوڑوں کی منظم پوزیشن بنائیں۔
- جہاں مناسب ہو حرکت کو بغیر زور کی ناک سے سانس کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- باہر نکلنے کی واضح حکمتِ عملی رکھیں اور تیز درد، سن ہونا، چکر یا کنٹرول کھونے پر رک جائیں۔

## ریگریشن / پروگریشن

- ریگریشن: رینج، لیوریج، توازن کی طلب یا وقت کم کریں؛ دیوار، بلاک، اسٹریپ، بولسٹر یا کرسی کا سہارا دیں۔
- پروگریشن: رینج، بوجھ، ٹرانزیشن کی پیچیدگی یا دورانیہ صرف مستحکم سانس اور کنٹرول کے بعد بڑھائیں۔
- مہارت کا مطلب معیار اور انتخاب ہے، زیادہ سے زیادہ شکل نہیں۔

## سانس اور داخلے کی حکمتِ عملی

- ابتدائی پوزیشن منظم کرنے کے لیے 2-4 تیاری کی سانسیں لیں۔
- ایسے سانس کے مرحلے پر داخل ہوں جو غیر ضروری سختی کم کرے؛ سانس صرف مخصوص مشق اور مناسب طالب علم کی صورت میں روکی جائے۔
- چہرہ، جبڑا، آنکھیں اور گلا کام کی اجازت کے مطابق نرم رکھیں۔

## حفاظت اور ممانعت کا زاویہ

- آرام دہ اور قابو میں رہنے والی حد کے اندر ہی آگے بڑھیں۔ انفرادی جسمانی ساخت، موجودہ علامات، تھکن، حمل، حالیہ سرجری یا چوٹ، اور طبی پابندیوں کا احترام کریں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ غیر واضح اعصابی علامات، شدید چوٹ، سینے کا درد، بے ہوشی، شدید سانس کی کمی یا تیزی سے بگڑتی علامات پر ریفر کریں۔

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی

Standing Foundations and Foot Intelligence

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی

Standing Foundations and Foot Intelligence

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی

Standing Foundations and Foot Intelligence

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی

Standing Foundations and Foot Intelligence

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے آسنوں کی بنیادیں اور پاؤں کی آگاہی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی

Standing Balance and Gaze Strategies

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی

Standing Balance and Gaze Strategies

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی

Standing Balance and Gaze Strategies

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی

Standing Balance and Gaze Strategies

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے توازن اور نگاہ کی حکمتِ عملی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم

Lunge Mechanics and Pelvic Organization

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم

Lunge Mechanics and Pelvic Organization

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم

Lunge Mechanics and Pelvic Organization

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم

Lunge Mechanics and Pelvic Organization

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- لنج میکانیات اور پیلوِس کی تنظیم کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ

Lateral Lines and Side-Bending

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ

Lateral Lines and Side-Bending

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ

Lateral Lines and Side-Bending

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ

Lateral Lines and Side-Bending

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پہلوئی لائنیں اور سائیڈ بینڈنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن

Standing Rotations and Revolved Poses

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن

Standing Rotations and Revolved Poses

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن

Standing Rotations and Revolved Poses

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن

Standing Rotations and Revolved Poses

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کھڑے گھماؤ اور ریوالوڈ آسن کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن

Forward Bends - Hip Hinge versus Spinal Flexion

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن

Forward Bends - Hip Hinge versus Spinal Flexion

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن

Forward Bends - Hip Hinge versus Spinal Flexion

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن

Forward Bends - Hip Hinge versus Spinal Flexion

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- فارورڈ بینڈ - ہِپ ہنج بمقابلہ ریڑھ کی فلیکشن کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس

Backbends - Distribution and Breath

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس

Backbends - Distribution and Breath

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس

Backbends - Distribution and Breath

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس

Backbends - Distribution and Breath

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بیک بینڈ - توسیع کی تقسیم اور سانس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ

Seated Asana and Pelvic Grounding

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ

Seated Asana and Pelvic Grounding

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ

Seated Asana and Pelvic Grounding

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ

Seated Asana and Pelvic Grounding

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بیٹھے آسن اور پیلوک گراؤنڈنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام

Kneeling Families and Knee Comfort

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام

Kneeling Families and Knee Comfort

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام

Kneeling Families and Knee Comfort

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام

Kneeling Families and Knee Comfort

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- گھٹنے ٹیکنے والے آسن اور گھٹنے کا آرام کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت

Hip Openers - Mobility with Stability

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت

Hip Openers - Mobility with Stability

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت

Hip Openers - Mobility with Stability

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت

Hip Openers - Mobility with Stability

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہِپ اوپنرز - استحکام کے ساتھ حرکت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# آرم بیلنس کی بنیادیں

Arm Balance Foundations

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- آرم بیلنس کی بنیادیں کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- آرم بیلنس کی بنیادیں کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# آرم بیلنس کی بنیادیں

Arm Balance Foundations

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- آرم بیلنس کی بنیادیں کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- آرم بیلنس کی بنیادیں کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# آرم بیلنس کی بنیادیں

Arm Balance Foundations

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- آرم بیلنس کی بنیادیں کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- آرم بیلنس کی بنیادیں کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# آرم بیلنس کی بنیادیں

Arm Balance Foundations

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- آرم بیلنس کی بنیادیں کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- آرم بیلنس کی بنیادیں کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز

Arm Balance Levers and Transitions

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز

Arm Balance Levers and Transitions

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز

Arm Balance Levers and Transitions

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز

Arm Balance Levers and Transitions

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- آرم بیلنس لیورز اور ٹرانزیشنز کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ

Inversion Preparation and Risk Screening

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ

Inversion Preparation and Risk Screening

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ

Inversion Preparation and Risk Screening

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ

Inversion Preparation and Risk Screening

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- اِنورژن کی تیاری اور خطرے کی اسکریننگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس

Headstand Family Masterclass

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس

Headstand Family Masterclass

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس

Headstand Family Masterclass

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس

Headstand Family Masterclass

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہیڈ اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس

Shoulderstand Family Masterclass

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس

Shoulderstand Family Masterclass

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس

Shoulderstand Family Masterclass

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس

Shoulderstand Family Masterclass

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- شولڈر اسٹینڈ خاندان ماسٹر کلاس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول

Forearm Stand and Scapular Control

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول

Forearm Stand and Scapular Control

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول

Forearm Stand and Scapular Control

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول

Forearm Stand and Scapular Control

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- فورآرم اسٹینڈ اور اسکیپیولر کنٹرول کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ

Handstand and Overhead Load

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ

Handstand and Overhead Load

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ

Handstand and Overhead Load

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ

Handstand and Overhead Load

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ہینڈ اسٹینڈ اور اوورہیڈ بوجھ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کور انضمام اور دباؤ کا نظم

Core Integration and Pressure Management

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- کور انضمام اور دباؤ کا نظم کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کور انضمام اور دباؤ کا نظم کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کور انضمام اور دباؤ کا نظم

Core Integration and Pressure Management

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- کور انضمام اور دباؤ کا نظم کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کور انضمام اور دباؤ کا نظم کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کور انضمام اور دباؤ کا نظم

Core Integration and Pressure Management

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- کور انضمام اور دباؤ کا نظم کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کور انضمام اور دباؤ کا نظم کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# کور انضمام اور دباؤ کا نظم

Core Integration and Pressure Management

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- کور انضمام اور دباؤ کا نظم کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- کور انضمام اور دباؤ کا نظم کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# چِت لیٹی حرکت اور بحالی

Supine Mobility and Recovery

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- چت لیٹی حرکت اور بحالی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- چِت لیٹی حرکت اور بحالی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# چِت لیٹی حرکت اور بحالی

Supine Mobility and Recovery

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- چت لیٹی حرکت اور بحالی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- چِت لیٹی حرکت اور بحالی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# چِت لیٹی حرکت اور بحالی

Supine Mobility and Recovery

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- چت لیٹی حرکت اور بحالی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- چِت لیٹی حرکت اور بحالی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# چِت لیٹی حرکت اور بحالی

Supine Mobility and Recovery

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- چت لیٹی حرکت اور بحالی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- چِت لیٹی حرکت اور بحالی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر

Prone Strength and Posterior Chain

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر

Prone Strength and Posterior Chain

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر

Prone Strength and Posterior Chain

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر

Prone Strength and Posterior Chain

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پیٹ کے بل طاقت اور پچھلی عضلاتی زنجیر کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی

Restorative Asana and Prop Strategy

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی

Restorative Asana and Prop Strategy

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی

Restorative Asana and Prop Strategy

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی

Restorative Asana and Prop Strategy

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- بحالی آسن اور پروپس کی حکمتِ عملی کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ

Sun Salutation Master Sequencing

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ

Sun Salutation Master Sequencing

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ

Sun Salutation Master Sequencing

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ

Sun Salutation Master Sequencing

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- سوریا نمسکار ماسٹر سیکوینسنگ کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز

Moon and Cooling Sequences

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز

Moon and Cooling Sequences

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز

Moon and Cooling Sequences

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز

Moon and Cooling Sequences

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- چندر اور ٹھنڈک دینے والی سیکوینسز کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت

Transitions, Vinyasa and Energy Cost

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت

Transitions, Vinyasa and Energy Cost

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت

Transitions, Vinyasa and Energy Cost

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت

Transitions, Vinyasa and Energy Cost

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- ٹرانزیشنز، ونیاسا اور توانائی کی لاگت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت

Peak-Pose Sequencing Architecture

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت

Peak-Pose Sequencing Architecture

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت

Peak-Pose Sequencing Architecture

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت

Peak-Pose Sequencing Architecture

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- پیک پوز سیکوینسنگ کی ساخت کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس

Strength-Focused Master Practice

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس

Strength-Focused Master Practice

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس

Strength-Focused Master Practice

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس

Strength-Focused Master Practice

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- طاقت پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس

Flexibility-Focused Master Practice

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس

Flexibility-Focused Master Practice

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس

Flexibility-Focused Master Practice

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس

Flexibility-Focused Master Practice

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- لچک پر مرکوز ماسٹر پریکٹس کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام

Integrated Master Practice and Yoga Nidra Finish

حرکت کا تجزیہ

## حرکت کا تجزیہ

- مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام

Integrated Master Practice and Yoga Nidra Finish

پروگریشن لیبارٹری

## پروگریشن لیبارٹری

- مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4: ماسٹر آسن پریکٹس اور سیکوینسنگ

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام

Integrated Master Practice and Yoga Nidra Finish

سیکوینسنگ اور تدریس

## سیکوینسنگ اور تدریس

- مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 4 | آسن خاندان لیبارٹری

# مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام

Integrated Master Practice and Yoga Nidra Finish

جانچ اور غور و فکر

## جانچ اور غور و فکر

- مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام کا بیس آف سپورٹ، مرکزِ ثقل، بڑے جوڑوں کی حرکات، سانس کی طلب اور ممکنہ کمپنسیشنز کے لحاظ سے تجزیہ کریں۔
- کم از کم تین آسن یا ویرئیشنز کا موازنہ کریں جو ایک ہی حرکی مسئلہ رکھتے ہوں مگر پیچیدگی میں مختلف ہوں۔
- پہچانیں کہ کیا مستحکم رہنا چاہیے، کیا حرکت کر سکتا ہے، اور کون سے کیوز لازمی کے بجائے اختیاری ہیں۔
- صرف شکل کے بجائے فعالیت اور احساس سے تدریس کریں۔

## ماسٹر تدریسی کام

- مربوط ماسٹر پریکٹس اور یوگ نِدرا اختتام کے لیے 20 منٹ کی مائیکرو سیکوینس بنائیں۔
- ارادہ، داخلے کے معیار، اہم کیوز، موافقتیں اور باہر نکلنے کے معیار بیان کریں۔
- سمجھائیں کہ یہ سیکوینس مبتدی، تجربہ کار مشق کرنے والے اور ایک متعلقہ محدودیت رکھنے والے سیکھنے والے کے لیے کیسے بدلے گی۔
- فیڈبیک لیں اور سیکوینس میں نظرثانی کریں۔

## عملی لیبارٹری

- کم بوجھ والی حرکت سے وارم اپ کریں جو ہدف حرکات کی تیاری کرے۔
- ایک آسان، ایک درمیانی اور ایک اعلیٰ اظہار کی مشق کریں۔
- پارٹنر مشاہدہ کریں مگر ہاتھ سے اصلاح صرف واضح رضامندی کے ساتھ کریں۔
- سیشن کے مطابق متوازن یا اعصابی نظام کو پرسکون کرنے والے مرحلے پر اختتام کریں۔

## جانچ کا معیار

- شدت سے پہلے محفوظ تنظیم
- سانس کے مطابق واضح کیوئنگ
- کم از کم دو بامعنی موافقتیں
- رکنے/ریفرل کی علامات کی درست شناخت
- سیکوینسنگ انتخاب کی عکاس دلیل

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار

Yoga Therapy Principles and Scope of Practice

تصورات اور اصطلاحات

یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار

Yoga Therapy Principles and Scope of Practice

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار

Yoga Therapy Principles and Scope of Practice

عملی لیبارٹری

یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار

Yoga Therapy Principles and Scope of Practice

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار

Yoga Therapy Principles and Scope of Practice

غور و فکر، جانچ اور انضمام

یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ تھراپی کے اصول اور دائرۂ کار کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل

Intake, Observation, Screening and Referral

تصورات اور اصطلاحات

ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل

Intake, Observation, Screening and Referral

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل

Intake, Observation, Screening and Referral

عملی لیبارٹری

ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل

Intake, Observation, Screening and Referral

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل

Intake, Observation, Screening and Referral

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ابتدائی معلومات، مشاہدہ، اسکریننگ اور ریفرل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر

Pain Science, Sensitivity and Graded Exposure

تصورات اور اصطلاحات

درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر

Pain Science, Sensitivity and Graded Exposure

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر

Pain Science, Sensitivity and Graded Exposure

عملی لیبارٹری

درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر

Pain Science, Sensitivity and Graded Exposure

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر

Pain Science, Sensitivity and Graded Exposure

غور و فکر، جانچ اور انضمام

درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- درد کی سائنس، حساسیت اور مرحلہ وار ایکسپوژر کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ

Supportive Yoga for Sciatica and Neural Symptoms

تصورات اور اصطلاحات

سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ

Supportive Yoga for Sciatica and Neural Symptoms

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ

Supportive Yoga for Sciatica and Neural Symptoms

عملی لیبارٹری

سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ

Supportive Yoga for Sciatica and Neural Symptoms

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ

Supportive Yoga for Sciatica and Neural Symptoms

غور و فکر، جانچ اور انضمام

سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- سائٹیکا اور اعصابی علامات کے لیے معاون یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ

Supportive Yoga for Non-Specific Low-Back Pain

تصورات اور اصطلاحات

غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ

Supportive Yoga for Non-Specific Low-Back Pain

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ

Supportive Yoga for Non-Specific Low-Back Pain

عملی لیبارٹری

غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ

Supportive Yoga for Non-Specific Low-Back Pain

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ

Supportive Yoga for Non-Specific Low-Back Pain

غور و فکر، جانچ اور انضمام

غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- غیر مخصوص کمر کے نچلے درد کے لیے معاون یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق

Scoliosis - Asymmetry-Aware Practice

تصورات اور اصطلاحات

اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق

Scoliosis - Asymmetry-Aware Practice

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق

Scoliosis - Asymmetry-Aware Practice

عملی لیبارٹری

اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق

Scoliosis - Asymmetry-Aware Practice

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق

Scoliosis - Asymmetry-Aware Practice

غور و فکر، جانچ اور انضمام

اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- اسکولیوسس - عدم تقارن سے باخبر مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت

Osteoporosis and Bone-Safe Movement

تصورات اور اصطلاحات

آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت

Osteoporosis and Bone-Safe Movement

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت

Osteoporosis and Bone-Safe Movement

عملی لیبارٹری

آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت

Osteoporosis and Bone-Safe Movement

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت

Osteoporosis and Bone-Safe Movement

غور و فکر، جانچ اور انضمام

آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے لیے محفوظ حرکت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت

Neck, Shoulder and Upper-Back Care

تصورات اور اصطلاحات

گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت

Neck, Shoulder and Upper-Back Care

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت

Neck, Shoulder and Upper-Back Care

عملی لیبارٹری

گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت

Neck, Shoulder and Upper-Back Care

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت

Neck, Shoulder and Upper-Back Care

غور و فکر، جانچ اور انضمام

گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- گردن، کندھے اور اوپری کمر کی نگہداشت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ

Knee-Friendly Yoga and Lower-Limb Alignment

تصورات اور اصطلاحات

گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ

Knee-Friendly Yoga and Lower-Limb Alignment

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ

Knee-Friendly Yoga and Lower-Limb Alignment

عملی لیبارٹری

گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ

Knee-Friendly Yoga and Lower-Limb Alignment

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ

Knee-Friendly Yoga and Lower-Limb Alignment

غور و فکر، جانچ اور انضمام

گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- گھٹنے دوست یوگ اور نچلے اعضا کی الائنمنٹ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو

Hip Mobility, Stability and Osteoarthritis Considerations

تصورات اور اصطلاحات

ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو

Hip Mobility, Stability and Osteoarthritis Considerations

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو

Hip Mobility, Stability and Osteoarthritis Considerations

عملی لیبارٹری

ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو

Hip Mobility, Stability and Osteoarthritis Considerations

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو

Hip Mobility, Stability and Osteoarthritis Considerations

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ہِپ کی حرکت، استحکام اور اوسٹیوآرتھرائٹس کے پہلو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم

Stress, Anxiety and Nervous-System Regulation

تصورات اور اصطلاحات

تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم

Stress, Anxiety and Nervous-System Regulation

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم

Stress, Anxiety and Nervous-System Regulation

عملی لیبارٹری

تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم

Stress, Anxiety and Nervous-System Regulation

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم

Stress, Anxiety and Nervous-System Regulation

غور و فکر، جانچ اور انضمام

تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- تناؤ، بے چینی اور اعصابی نظام کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# نیند کی معاونت اور شام کی مشق

Sleep Support and Evening Practice

تصورات اور اصطلاحات

نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نیند کی معاونت اور شام کی مشق کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# نیند کی معاونت اور شام کی مشق

Sleep Support and Evening Practice

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نیند کی معاونت اور شام کی مشق کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# نیند کی معاونت اور شام کی مشق

Sleep Support and Evening Practice

عملی لیبارٹری

نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# نیند کی معاونت اور شام کی مشق

Sleep Support and Evening Practice

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نیند کی معاونت اور شام کی مشق سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# نیند کی معاونت اور شام کی مشق

Sleep Support and Evening Practice

غور و فکر، جانچ اور انضمام

نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نیند کی معاونت اور شام کی مشق سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- نیند کی معاونت اور شام کی مشق کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس

Respiratory Conditions and Asthma-Sensitive Teaching

تصورات اور اصطلاحات

تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس

Respiratory Conditions and Asthma-Sensitive Teaching

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس

Respiratory Conditions and Asthma-Sensitive Teaching

عملی لیبارٹری

تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس

Respiratory Conditions and Asthma-Sensitive Teaching

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس

Respiratory Conditions and Asthma-Sensitive Teaching

غور و فکر، جانچ اور انضمام

تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- تنفسی حالتیں اور دمہ سے حساس تدریس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں

Digestive Comfort and Gentle Abdominal Practices

تصورات اور اصطلاحات

ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں

Digestive Comfort and Gentle Abdominal Practices

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں

Digestive Comfort and Gentle Abdominal Practices

عملی لیبارٹری

ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں

Digestive Comfort and Gentle Abdominal Practices

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں

Digestive Comfort and Gentle Abdominal Practices

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ہاضمے کا آرام اور نرم شکمی مشقیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ

Menstrual Health and Menopause-Sensitive Yoga

تصورات اور اصطلاحات

حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ

Menstrual Health and Menopause-Sensitive Yoga

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ

Menstrual Health and Menopause-Sensitive Yoga

عملی لیبارٹری

حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ

Menstrual Health and Menopause-Sensitive Yoga

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ

Menstrual Health and Menopause-Sensitive Yoga

غور و فکر، جانچ اور انضمام

حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- حیض کی صحت اور مینوپاز سے حساس یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت

Metabolic Health, Strength and Weight-Management Support

تصورات اور اصطلاحات

میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت

Metabolic Health, Strength and Weight-Management Support

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت

Metabolic Health, Strength and Weight-Management Support

عملی لیبارٹری

میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت

Metabolic Health, Strength and Weight-Management Support

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت

Metabolic Health, Strength and Weight-Management Support

غور و فکر، جانچ اور انضمام

میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- میٹابولک صحت، طاقت اور وزن کے نظم کی معاونت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں

Hypertension and Cardiovascular Precautions

تصورات اور اصطلاحات

ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں

Hypertension and Cardiovascular Precautions

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں

Hypertension and Cardiovascular Precautions

عملی لیبارٹری

ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں

Hypertension and Cardiovascular Precautions

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں

Hypertension and Cardiovascular Precautions

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ہائی بلڈ پریشر اور قلبی احتیاطیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات

Older Adults, Accessibility and Complex Needs

تصورات اور اصطلاحات

بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات

Older Adults, Accessibility and Complex Needs

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات

Older Adults, Accessibility and Complex Needs

عملی لیبارٹری

بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات

Older Adults, Accessibility and Complex Needs

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 5: یوگ تھراپی اور خصوصی آبادی گروہ

ماڈیول 5 | باب کا مطالعہ

# بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات

Older Adults, Accessibility and Complex Needs

غور و فکر، جانچ اور انضمام

بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو پیشہ ورانہ دائرۂ کار کے اندر معاون یوگ تعلیم کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ اساتذہ تشخیص نہیں کرتے اور علاج کی ضمانت نہیں دیتے۔ ماسٹر سطح کا کام ذمہ دارانہ اسکریننگ، ذہین موافقت، خطرے کی علامات پہچاننا، ضرورت پر صحت کے ماہرین سے تعاون، اور آرام، فعالیت، خود اختیاری اور تدریجی پیش رفت کو ترجیح دینا ہے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- بزرگ افراد، رسائی اور پیچیدہ ضروریات کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی

Breath Foundations and Respiratory Awareness

تصورات اور اصطلاحات

سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی

Breath Foundations and Respiratory Awareness

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی

Breath Foundations and Respiratory Awareness

عملی لیبارٹری

سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی

Breath Foundations and Respiratory Awareness

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی

Breath Foundations and Respiratory Awareness

غور و فکر، جانچ اور انضمام

سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- سانس کی بنیادیں اور تنفسی آگاہی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس

Diaphragmatic and Three-Part Breathing

تصورات اور اصطلاحات

ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس

Diaphragmatic and Three-Part Breathing

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس

Diaphragmatic and Three-Part Breathing

عملی لیبارٹری

ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس

Diaphragmatic and Three-Part Breathing

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس

Diaphragmatic and Three-Part Breathing

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ڈایافرامی اور تین حصوں والی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# اُجّائی پرانایام

Ujjayi Pranayama

تصورات اور اصطلاحات

اُجّائی پرانایام کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اُجّائی پرانایام کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- اُجّائی پرانایام کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اُجّائی پرانایام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# اُجّائی پرانایام

Ujjayi Pranayama

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

اُجّائی پرانایام کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اُجّائی پرانایام کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اُجّائی پرانایام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# اُجّائی پرانایام

Ujjayi Pranayama

عملی لیبارٹری

اُجّائی پرانایام کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اُجّائی پرانایام کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اُجّائی پرانایام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# اُجّائی پرانایام

Ujjayi Pranayama

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

اُجّائی پرانایام کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اُجّائی پرانایام سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اُجّائی پرانایام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# اُجّائی پرانایام

Ujjayi Pranayama

غور و فکر، جانچ اور انضمام

اُجّائی پرانایام کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اُجّائی پرانایام سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- اُجّائی پرانایام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس

Nadi Shodhana - Alternate Nostril Breathing

تصورات اور اصطلاحات

ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس

Nadi Shodhana - Alternate Nostril Breathing

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس

Nadi Shodhana - Alternate Nostril Breathing

عملی لیبارٹری

ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس

Nadi Shodhana - Alternate Nostril Breathing

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس

Nadi Shodhana - Alternate Nostril Breathing

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ناڑی شودھن - باری باری نتھنوں سے سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بھرامری - گونج دار سانس

Bhramari - Humming Breath

تصورات اور اصطلاحات

بھرامری - گونج دار سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھرامری - گونج دار سانس کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- بھرامری - گونج دار سانس کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھرامری - گونج دار سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بھرامری - گونج دار سانس

Bhramari - Humming Breath

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

بھرامری - گونج دار سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھرامری - گونج دار سانس کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھرامری - گونج دار سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بھرامری - گونج دار سانس

Bhramari - Humming Breath

عملی لیبارٹری

بھرامری - گونج دار سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھرامری - گونج دار سانس کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھرامری - گونج دار سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بھرامری - گونج دار سانس

Bhramari - Humming Breath

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

بھرامری - گونج دار سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھرامری - گونج دار سانس سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھرامری - گونج دار سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بھرامری - گونج دار سانس

Bhramari - Humming Breath

غور و فکر، جانچ اور انضمام

بھرامری - گونج دار سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھرامری - گونج دار سانس سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- بھرامری - گونج دار سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس

Kapalabhati - Cleansing Breath with Contraindications

تصورات اور اصطلاحات

کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس

Kapalabhati - Cleansing Breath with Contraindications

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس

Kapalabhati - Cleansing Breath with Contraindications

عملی لیبارٹری

کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس

Kapalabhati - Cleansing Breath with Contraindications

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس

Kapalabhati - Cleansing Breath with Contraindications

غور و فکر، جانچ اور انضمام

کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- کپال بھاتی - احتیاطوں کے ساتھ صفائی کی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بھسترِکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس

Bhastrika - Bellows Breath with Contraindications

تصورات اور اصطلاحات

بھسترِکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھسترِکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- بھسترِکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھسترِکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس

Bhastrika - Bellows Breath with Contraindications

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس

Bhastrika - Bellows Breath with Contraindications

عملی لیبارٹری

بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس

Bhastrika - Bellows Breath with Contraindications

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس

Bhastrika - Bellows Breath with Contraindications

غور و فکر، جانچ اور انضمام

بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- بھستریکا - احتیاطوں کے ساتھ دھونکنی سانس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں

Sheetali and Sitkari Cooling Practices

تصورات اور اصطلاحات

شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں

Sheetali and Sitkari Cooling Practices

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں

Sheetali and Sitkari Cooling Practices

عملی لیبارٹری

شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں

Sheetali and Sitkari Cooling Practices

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں

Sheetali and Sitkari Cooling Practices

غور و فکر، جانچ اور انضمام

شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- شیتلی اور سیتکاری - ٹھنڈک دینے والی مشقیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# کمبھک - سانس روکنے کے اصول

Kumbhaka - Breath Retention Principles

تصورات اور اصطلاحات

کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کمبھک - سانس روکنے کے اصول کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# کمبھک - سانس روکنے کے اصول

Kumbhaka - Breath Retention Principles

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کمبھک - سانس روکنے کے اصول کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# کمبھک - سانس روکنے کے اصول

Kumbhaka - Breath Retention Principles

عملی لیبارٹری

کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# کمبھک - سانس روکنے کے اصول

Kumbhaka - Breath Retention Principles

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کمبھک - سانس روکنے کے اصول سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# کمبھک - سانس روکنے کے اصول

Kumbhaka - Breath Retention Principles

غور و فکر، جانچ اور انضمام

کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کمبھک - سانس روکنے کے اصول سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- کمبھک - سانس روکنے کے اصول کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر

Bandhas - Mula, Uddiyana and Jalandhara

تصورات اور اصطلاحات

بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر

Bandhas - Mula, Uddiyana and Jalandhara

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر

Bandhas - Mula, Uddiyana and Jalandhara

عملی لیبارٹری

بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر

Bandhas - Mula, Uddiyana and Jalandhara

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر

Bandhas - Mula, Uddiyana and Jalandhara

غور و فکر، جانچ اور انضمام

بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- بندھ - مول، اُڈیان اور جالندھر کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں

Mudras for Focus, Breath and Meditation

تصورات اور اصطلاحات

توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں

Mudras for Focus, Breath and Meditation

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں

Mudras for Focus, Breath and Meditation

عملی لیبارٹری

توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں

Mudras for Focus, Breath and Meditation

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں

Mudras for Focus, Breath and Meditation

غور و فکر، جانچ اور انضمام

توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- توجہ، سانس اور مراقبہ کے لیے مدرائیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# پرتیاہار - حسی نظم

Pratyahara - Sensory Regulation

تصورات اور اصطلاحات

پرتیاہار - حسی نظم کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پرتیاہار - حسی نظم کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- پرتیاہار - حسی نظم کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- پرتیاہار - حسی نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# پرتیاہار - حسی نظم

Pratyahara - Sensory Regulation

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

پرتیاہار - حسی نظم کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پرتیاہار - حسی نظم کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- پرتیاہار - حسی نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# پرتیاہار - حسی نظم

Pratyahara - Sensory Regulation

عملی لیبارٹری

پرتیاہار - حسی نظم کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پرتیاہار - حسی نظم کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- پرتیاہار - حسی نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# پرتیاہار - حسی نظم

Pratyahara - Sensory Regulation

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

پرتیاہار - حسی نظم کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پرتیاہار - حسی نظم سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- پرتیاہار - حسی نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6: پرانایام، مدرا، بندھ، مراقبہ اور بحالی یوگ

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# پرتیاہار - حسی نظم

Pratyahara - Sensory Regulation

غور و فکر، جانچ اور انضمام

پرتیاہار - حسی نظم کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پرتیاہار - حسی نظم سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- پرتیاہار - حسی نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی

Meditation Methods and Progressive Concentration

تصورات اور اصطلاحات

مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی

Meditation Methods and Progressive Concentration

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی

Meditation Methods and Progressive Concentration

عملی لیبارٹری

مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی

Meditation Methods and Progressive Concentration

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی

Meditation Methods and Progressive Concentration

غور و فکر، جانچ اور انضمام

مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- مراقبہ کے طریقے اور تدریجی یکسوئی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام

Yoga Nidra, Restoratives and Deep Relaxation

تصورات اور اصطلاحات

یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام

Yoga Nidra, Restoratives and Deep Relaxation

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام

Yoga Nidra, Restoratives and Deep Relaxation

عملی لیبارٹری

یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام

Yoga Nidra, Restoratives and Deep Relaxation

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 6 | باب کا مطالعہ

# یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام

Yoga Nidra, Restoratives and Deep Relaxation

غور و فکر، جانچ اور انضمام

یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو آسن، سانس کے معیار، مقدار، ممانعتوں اور ذہنی کیفیت پر توجہ کے ساتھ مرحلہ وار تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ پرانایام یا اندرونی مشقوں کو کبھی کارکردگی کا ہدف نہیں بنایا جاتا؛ تیاری، نگرانی اور پرسکون ردِعمل ہی پیش رفت کا معیار ہیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- یوگ نِدرا، بحالی مشقیں اور گہرا آرام کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی

Adult Learning and Yoga Pedagogy

تصورات اور اصطلاحات

بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی

Adult Learning and Yoga Pedagogy

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی

Adult Learning and Yoga Pedagogy

عملی لیبارٹری

بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی

Adult Learning and Yoga Pedagogy

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی

Adult Learning and Yoga Pedagogy

غور و فکر، جانچ اور انضمام

بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- بالغوں کی تعلیم اور یوگ پیڈاگوژی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم

Class Architecture and Time Management

تصورات اور اصطلاحات

کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم

Class Architecture and Time Management

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم

Class Architecture and Time Management

عملی لیبارٹری

کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم

Class Architecture and Time Management

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم

Class Architecture and Time Management

غور و فکر، جانچ اور انضمام

کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- کلاس کی ساخت اور وقت کا نظم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی

Language, Cueing and Breath Coordination

تصورات اور اصطلاحات

زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی

Language, Cueing and Breath Coordination

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی

Language, Cueing and Breath Coordination

عملی لیبارٹری

زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی

Language, Cueing and Breath Coordination

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی

Language, Cueing and Breath Coordination

غور و فکر، جانچ اور انضمام

زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- زبان، کیوئنگ اور سانس کی ہم آہنگی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ

Observation and Functional Alignment

تصورات اور اصطلاحات

مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ

Observation and Functional Alignment

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ

Observation and Functional Alignment

عملی لیبارٹری

مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ

Observation and Functional Alignment

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ

Observation and Functional Alignment

غور و فکر، جانچ اور انضمام

مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- مشاہدہ اور فعلی الائنمنٹ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ

Demonstration Skills and Teacher Positioning

تصورات اور اصطلاحات

ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ

Demonstration Skills and Teacher Positioning

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ

Demonstration Skills and Teacher Positioning

عملی لیبارٹری

ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ

Demonstration Skills and Teacher Positioning

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ

Demonstration Skills and Teacher Positioning

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ڈیمونسٹریشن مہارتیں اور استاد کی پوزیشننگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت

Consent, Touch and Hands-On Assistance

تصورات اور اصطلاحات

رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت

Consent, Touch and Hands-On Assistance

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت

Consent, Touch and Hands-On Assistance

عملی لیبارٹری

رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت

Consent, Touch and Hands-On Assistance

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت

Consent, Touch and Hands-On Assistance

غور و فکر، جانچ اور انضمام

رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- رضامندی، لمس اور ہاتھ سے معاونت کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب

Inclusive Teaching and Trauma-Aware Choice

تصورات اور اصطلاحات

جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب

Inclusive Teaching and Trauma-Aware Choice

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب

Inclusive Teaching and Trauma-Aware Choice

عملی لیبارٹری

جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب

Inclusive Teaching and Trauma-Aware Choice

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب

Inclusive Teaching and Trauma-Aware Choice

غور و فکر، جانچ اور انضمام

جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- جامع تدریس اور ٹراما سے باخبر انتخاب کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7: تدریسی طریقۂ کار، عملی تربیت اور قیادت

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ

Sequencing from Intention to Peak Pose

تصورات اور اصطلاحات

ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ

Sequencing from Intention to Peak Pose

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ

Sequencing from Intention to Peak Pose

عملی لیبارٹری

ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ

Sequencing from Intention to Peak Pose

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ

Sequencing from Intention to Peak Pose

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ارادے سے پیک پوز تک سیکوینسنگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ

Private Sessions and Individual Programming

تصورات اور اصطلاحات

نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ

Private Sessions and Individual Programming

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ

Private Sessions and Individual Programming

عملی لیبارٹری

نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ

Private Sessions and Individual Programming

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ

Private Sessions and Individual Programming

غور و فکر، جانچ اور انضمام

نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- نجی سیشن اور انفرادی پروگرامنگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں

Group Management and Mixed-Level Classes

تصورات اور اصطلاحات

گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں

Group Management and Mixed-Level Classes

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں

Group Management and Mixed-Level Classes

عملی لیبارٹری

گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں

Group Management and Mixed-Level Classes

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں

Group Management and Mixed-Level Classes

غور و فکر، جانچ اور انضمام

گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- گروپ مینجمنٹ اور مختلف سطحوں کی کلاسیں کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم

Workshops, Retreats and Continuing Education

تصورات اور اصطلاحات

ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم

Workshops, Retreats and Continuing Education

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم

Workshops, Retreats and Continuing Education

عملی لیبارٹری

ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم

Workshops, Retreats and Continuing Education

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم

Workshops, Retreats and Continuing Education

غور و فکر، جانچ اور انضمام

ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- ورکشاپس، ریٹریٹس اور مسلسل تعلیم کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز

Practicum, Mentoring and Feedback Cycles

تصورات اور اصطلاحات

پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز

Practicum, Mentoring and Feedback Cycles

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز

Practicum, Mentoring and Feedback Cycles

عملی لیبارٹری

پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز

Practicum, Mentoring and Feedback Cycles

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز

Practicum, Mentoring and Feedback Cycles

غور و فکر، جانچ اور انضمام

پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- پریکٹیکم، رہنمائی اور فیڈبیک سائیکلز کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل

Ethics, Boundaries and Professional Conduct

تصورات اور اصطلاحات

اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل

Ethics, Boundaries and Professional Conduct

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل

Ethics, Boundaries and Professional Conduct

عملی لیبارٹری

اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل

Ethics, Boundaries and Professional Conduct

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل

Ethics, Boundaries and Professional Conduct

غور و فکر، جانچ اور انضمام

اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- اخلاقیات، حدود اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل

Leadership, Yoga Business and Global Professional Practice

تصورات اور اصطلاحات

قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل

Leadership, Yoga Business and Global Professional Practice

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل

Leadership, Yoga Business and Global Professional Practice

عملی لیبارٹری

قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل

Leadership, Yoga Business and Global Professional Practice

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 7 | باب کا مطالعہ

# قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل

Leadership, Yoga Business and Global Professional Practice

غور و فکر، جانچ اور انضمام

قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل ماسٹر سطح کے استاد سے متوقع پیشہ ورانہ رویّے پیدا کرتا ہے: وضاحت، مشاہدہ، رضامندی، شمولیت، سیکوینسنگ کی منطق، فیڈبیک، عکاس مشق اور اخلاقی ذمہ داری۔ تدریس کی تاثیر کو سیکھنے والوں کے نتائج اور حفاظت سے جانچا جاتا ہے، نہ کہ مشکل کارکردگی سے۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- قیادت، یوگ بزنس اور عالمی پیشہ ورانہ عمل کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ

Research Literacy and Evidence-Informed Yoga

تصورات اور اصطلاحات

تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ

Research Literacy and Evidence-Informed Yoga

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ

Research Literacy and Evidence-Informed Yoga

عملی لیبارٹری

تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ

Research Literacy and Evidence-Informed Yoga

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ

Research Literacy and Evidence-Informed Yoga

غور و فکر، جانچ اور انضمام

تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- تحقیقی خواندگی اور شواہد پر مبنی یوگ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو

Reflective Practice and Teaching Portfolio

تصورات اور اصطلاحات

عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو

Reflective Practice and Teaching Portfolio

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو

Reflective Practice and Teaching Portfolio

عملی لیبارٹری

عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو

Reflective Practice and Teaching Portfolio

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو

Reflective Practice and Teaching Portfolio

غور و فکر، جانچ اور انضمام

عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- عکاس مشق اور تدریسی پورٹ فولیو کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی

Case Study Design and Documentation

تصورات اور اصطلاحات

کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی

Case Study Design and Documentation

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی

Case Study Design and Documentation

عملی لیبارٹری

کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی

Case Study Design and Documentation

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی

Case Study Design and Documentation

غور و فکر، جانچ اور انضمام

کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- کیس اسٹڈی ڈیزائن اور دستاویز سازی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس

Capstone Practicum and Master Class

تصورات اور اصطلاحات

کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس

Capstone Practicum and Master Class

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس

Capstone Practicum and Master Class

عملی لیبارٹری

کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس

Capstone Practicum and Master Class

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

### ماسٹر لرننگ مقاصد

- کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

### اہلیت کی جانچ

- کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

### تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس

Capstone Practicum and Master Class

غور و فکر، جانچ اور انضمام

کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- کیپ اسٹون پریکٹیکم اور ماسٹر کلاس کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# تحریری، زبانی اور عملی جانچ

Written, Oral and Practical Assessment

تصورات اور اصطلاحات

تحریری، زبانی اور عملی جانچ پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تحریری، زبانی اور عملی جانچ کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- تحریری، زبانی اور عملی جانچ کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تحریری، زبانی اور عملی جانچ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# تحریری، زبانی اور عملی جانچ

Written, Oral and Practical Assessment

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

تحریری، زبانی اور عملی جانچ پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تحریری، زبانی اور عملی جانچ کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تحریری، زبانی اور عملی جانچ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# تحریری، زبانی اور عملی جانچ

Written, Oral and Practical Assessment

عملی لیبارٹری

تحریری، زبانی اور عملی جانچ پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تحریری، زبانی اور عملی جانچ کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- تحریری، زبانی اور عملی جانچ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# تحریری، زبانی اور عملی جانچ

Written, Oral and Practical Assessment

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

تحریری، زبانی اور عملی جانچ پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تحریری، زبانی اور عملی جانچ سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- تحریری، زبانی اور عملی جانچ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# تحریری، زبانی اور عملی جانچ

Written, Oral and Practical Assessment

غور و فکر، جانچ اور انضمام

تحریری، زبانی اور عملی جانچ پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- تحریری، زبانی اور عملی جانچ سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- تحریری، زبانی اور عملی جانچ کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی

Graduation, Two-Certificate Award and Continuing Development

تصورات اور اصطلاحات

گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی کی ضروری اصطلاحات کی تعریف کریں۔
- گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی کو 500 گھنٹے کے ماسٹر نصاب کے وسیع تناظر میں رکھیں۔
- بنیادی علم اور اعلیٰ تدریسی فیصلہ سازی میں فرق کریں۔
- نظریہ کو مشق اور تدریس میں قابلِ مشاہدہ انتخاب سے جوڑیں۔

## اہلیت کی جانچ

- گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی

Graduation, Two-Certificate Award and Continuing Development

گہرا مطالعہ اور ماسٹر نوٹس

گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی کے مرکزی اصول، مفروضات اور تدریسی اثرات کا جائزہ لیں۔
- کم از کم دو نقطۂ نظر کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ سیاق جواب کو کہاں بدلتا ہے۔
- درست زبان استعمال کریں اور روایت، تشریح یا تھراپی کے تصورات کو مطلق حقیقت کے طور پر نہ پیش کریں جہاں شواہد یا روایت مختلف ہوں۔
- مرشد سے گفتگو اور ذاتی مطالعہ کے لیے اہم سوالات نوٹ کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی

Graduation, Two-Certificate Award and Continuing Development

عملی لیبارٹری

گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی کو رہنمائی یافتہ انفرادی یا پارٹنر لیبارٹری میں لاگو کریں۔
- صرف رینج بڑھانے کے بجائے سانس، کوشش، الائنمنٹ، رفتار اور اعصابی نظام کے ردِعمل کا مشاہدہ کریں۔
- معیار کم ہونے پر پروپس، ریگریشن، وقفہ یا متبادل پوزیشن استعمال کریں۔
- نتیجہ درج کریں اور اگلی کوشش میں بدلنے کے لیے ایک متغیر منتخب کریں۔

## اہلیت کی جانچ

- گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی

Graduation, Two-Certificate Award and Continuing Development

تدریسی اطلاق اور موافقتیں

گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی سے متعلق ایک مختصر حصہ صاف اور جامع کیوز کے ساتھ پڑھائیں۔
- کم از کم ایک آسان آپشن اور ایک پروگریشن دیں، مگر مشکل کو برتری نہ سمجھائیں۔
- متعلقہ حفاظتی حد، دائرۂ کار کی پابندی یا ریفرل اشارہ واضح کریں۔
- تدریسی منصوبہ مختلف عمر، تجربہ یا مقصد کے مطابق ڈھالیں۔

## اہلیت کی جانچ

- گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔

ماڈیول 8 | باب کا مطالعہ

# گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی

Graduation, Two-Certificate Award and Continuing Development

غور و فکر، جانچ اور انضمام

گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی پروگرام کو شواہد پر مبنی تحقیق، دستاویز سازی، جانچ اور پیشہ ورانہ منصوبہ بندی کے ذریعے یکجا کرتا ہے۔ طلبہ سے توقع ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کی وجہ بیان کریں، حدود تسلیم کریں، اور آزاد مگر جواب دہ تدریسی فیصلہ سازی دکھائیں۔

## ماسٹر لرننگ مقاصد

- گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی سے حاصل ہونے والے سب سے قابلِ انتقال ماسٹر سطح کے اصولوں کا خلاصہ کریں۔
- علم، ڈیمونسٹریشن، مشاہدہ اور ابلاغ پر مشتمل خود جانچ مکمل کریں۔
- ایک عام تدریسی غلطی بتائیں اور اس کی اصلاح کا طریقہ سمجھائیں۔
- مختصر عکاسی لکھیں کہ یہ موضوع آپ کی ذاتی مشق یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے بدلتا ہے۔

## اہلیت کی جانچ

- گریجویشن، دو سرٹیفکیٹس کا اجرا اور مسلسل ترقی کو دو منٹ میں غیر ضروری اصطلاحی پیچیدگی کے بغیر سمجھائیں۔
- کم از کم ایک قابلِ رسائی موافقت دکھائیں یا بیان کریں۔
- ایک ایسی وجہ پہچانیں جس پر مشق روکنی، ریفر کرنا یا تبدیل کرنا ضروری ہو۔
- ایک ذاتی بصیرت اور ایک تدریسی بصیرت تحریر کریں۔

## تدریس اور حفاظت کا زاویہ

- غیر جانبدار اور واضح زبان استعمال کریں اور مشاہدے کو تشریح سے الگ رکھیں۔
- سانس کے معیار، پائیدار کوشش اور سیکھنے والے کی خود اختیاری کو ترجیح دیں۔
- پروگریشن صرف اس وقت دیں جب بنیادی کنٹرول موجود ہو۔
- ہر جسم کے انفرادی فرق کو نوٹ کریں اور ایک ہی مثالی شکل مسلط نہ کریں۔