



IYO® International Yoga Organisation

IYT® International Yoga Teacher 300 घंटे - उन्नत स्तर

750-पृष्ठीय विस्तृत हिंदी पाठ्यक्रम

300 प्रशिक्षण घंटे • उन्नत आसन • प्राणायाम • चक्र • षट्कर्म • ध्यान • शिक्षण-पद्धति

कार्यक्रम पूर्ण होने पर:

सफल विद्यार्थियों को IYO® International Yoga Organisation की प्रक्रिया के अनुसार **2 प्रमाणपत्र**
प्रदान किए जाएंगे।

संस्थानिक परिचय और प्रमाणन

यह विस्तारित हिंदी संस्करण संलग्न IYT® 300 घंटे सिलेबस तथा आसन PDFs की संरचना, शब्दावली, चित्रों और विषय-वस्तु को आधार बनाकर बनाया गया है।

घटक	विवरण
कार्यक्रम	IYT® International Yoga Teacher 300 Hours - Advanced Level
प्रकाशन/संस्था	IYO® International Yoga Organisation
कुल प्रशिक्षण	300 घंटे
पुस्तक लंबाई	750 पृष्ठ
प्रमाणन	सफल पूर्णता पर 2 प्रमाणपत्र

कार्यक्रम के प्रमुख अधिगम परिणाम

300 घंटे के अंत तक विद्यार्थी दार्शनिक, प्रायोगिक और शिक्षण-पद्धति संबंधी उन्नत दक्षताएँ प्रदर्शित करेगा।

घटक	विवरण
1	सूक्ष्म शरीर, पंचकोश, चक्र और नाड़ी की व्यवस्थित समझ
2	अष्टांग योग के आठ अंगों की शिक्षण-योग्य समझ
3	उन्नत आसन, संरेखण, प्रॉप्स और सुरक्षित संशोधन
4	प्राणायाम, बंध, मुद्रा और शुद्धि-अभ्यास का उत्तरदायी शिक्षण
5	थेरेप्यूटिक संदर्भ, चेयर योग, वेलबीइंग और माइंडफुलनेस
6	सीक्वेंसिंग, प्रैक्टिकम और पेशेवर नैतिकता

300 घंटे का मॉड्यूल-वितरण

समय-वितरण को सिद्धांत, अभ्यास, स्वाध्याय, शिक्षण-प्रयोगशाला और मूल्यांकन में समेकित किया गया है।

मॉड्यूल	विषय	समय
मॉड्यूल 1	योग की उन्नत नींव, सूक्ष्म शरीर, कोश और चक्र	30 घंटे
मॉड्यूल 2	अष्टांग योग: यम और नियम का उन्नत अध्ययन	30 घंटे
मॉड्यूल 3	हठयोग, शुद्धिकरण, षट्कर्म, उपवास और योगिक आहार	30 घंटे
मॉड्यूल 4	प्राणायाम, नाड़ी, बंध और मुद्राएँ	45 घंटे
मॉड्यूल 5	उन्नत आसन, संरेखण, विनीयोग और अभ्यास-प्रयोगशाला	90 घंटे
मॉड्यूल 6	योग, वेलबीइंग, चिकित्सकीय अनुप्रयोग और चेयर योग	30 घंटे
मॉड्यूल 7	प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, क्रिया योग और समाधि	25 घंटे
मॉड्यूल 8	शिक्षण-पद्धति, सीक्वेंसिंग, प्रैक्टिकम और मूल्यांकन	20 घंटे

शिक्षण संरचना

हर विषय को पढ़ने के साथ अभ्यास, अवलोकन, शिक्षण और मूल्यांकन के चक्र में रखा गया है।

घटक	विवरण
सिद्धांत	अवधारणा, शब्दावली और स्रोत-समझ
अभ्यास	निर्देशित अनुभव, श्वास और संरेखण
प्रयोगशाला	प्रॉप्स, संशोधन और साथी अभ्यास
स्वाध्याय	जर्नल, रीडिंग और चिंतन
मूल्यांकन	लघु परीक्षण, डेमो और प्रैक्टिकम

मूल्यांकन ढाँचा

प्रमाणन के लिए ज्ञान के साथ सुरक्षित शिक्षण-कौशल और पेशेवर आचरण का भी आकलन आवश्यक है।

घटक	विवरण
लिखित/मौखिक ज्ञान	20%
आसन एवं प्राणायाम डेमो	25%
पाठ-योजना/सीक्वेंसिंग	15%
पर्यवेक्षित प्रैक्टिकम	25%
स्वाध्याय/जर्नल/असाइनमेंट	10%
नैतिकता एवं उपस्थिति	5%

सुरक्षा, स्वास्थ्य और अभ्यास-सीमा

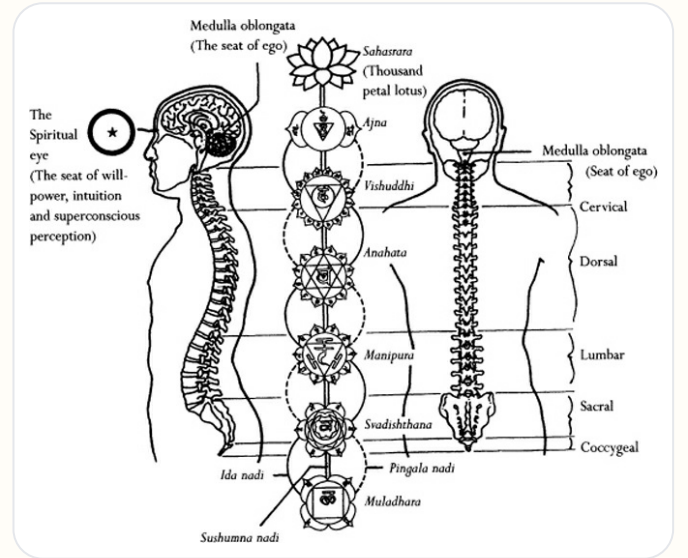
यह पाठ्यक्रम योग-शिक्षा के लिए है; चिकित्सा निदान, उपचार या आपातकालीन स्वास्थ्य-निर्णय का विकल्प नहीं।

घटक	विवरण
स्क्रीनिंग	स्वास्थ्य इतिहास और आवश्यक चिकित्सा अनुमति
रेड फ्लैग	तीव्र दर्द, चक्कर, न्यूरोलॉजिकल लक्षण, सांस की गंभीर समस्या
उन्नत अभ्यास	शीर्षासन, दीर्घ कुम्भक, गहन बंध/षट्कर्म केवल योग्य पर्यवेक्षण में
स्पर्श	स्पष्ट सहमति के साथ
रेफरल	शिक्षक की सीमा से बाहर होने पर योग्य पेशेवर को भेजें

स्रोत-पुस्तकों का उपयोग

मुख्य PDF में सूक्ष्म शरीर, चक्र, यम-नियम, आसन, शुद्धि, आहार, बंध, मुद्रा, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की संरचना दी गई है; आसन PDFs दृश्य संदर्भ प्रदान करते हैं।

घटक	विवरण
मुख्य सिलेबस PDF	IYT 300hours Syllabus book Part 1
आसन PDF	IYT 300 Hours Advanced Level Asanas
आसन/वेलबीईंग PDF	Asanas-Part 2
आसन चार्ट	Asanas-Part 3



इस 750-पृष्ठीय पुस्तक का उपयोग कैसे करें

अध्ययन को क्रमशः पढ़ना उपयोगी है, लेकिन शिक्षक प्रशिक्षण में आसन-इकाइयाँ अन्य मॉड्यूल के साथ समानांतर पढ़ाई जा सकती हैं।

घटक	विवरण
पहला चरण	मॉड्यूल 1-2: दर्शन और सूक्ष्म संरचना
दूसरा चरण	मॉड्यूल 3-4: शुद्धि, प्राणायाम, बंध और मुद्रा
तीसरा चरण	मॉड्यूल 5: 50 आसनों की 6-पृष्ठीय अध्ययन इकाइयाँ
चौथा चरण	मॉड्यूल 6-7: वेलबीइंग और ध्यान
पाँचवाँ चरण	मॉड्यूल 8: शिक्षण, प्रैक्टिकम और मूल्यांकन

विषय-सूची - भाग 1

पृष्ठ 13 से मुख्य पाठ्यक्रम आरंभ होता है।

घटक	विवरण
मॉड्यूल 1	सूक्ष्म शरीर, कोश और चक्र - 70 पृष्ठ
मॉड्यूल 2	अष्टांग योग, यम और नियम - 95 पृष्ठ
मॉड्यूल 3	हठयोग, षट्कर्म, उपवास और आहार - 70 पृष्ठ
मॉड्यूल 4	प्राणायाम, बंध और मुद्रा - 85 पृष्ठ

विषय-सूची - भाग 2

आसन मॉड्यूल में संलग्न PDF के 50 आसनों को 6-पृष्ठीय शिक्षण इकाइयों में विकसित किया गया है।

घटक	विवरण
मॉड्यूल 5	उन्नत आसन - 300 पृष्ठ
मॉड्यूल 6	वेलबीइंग और थेरेप्यूटिक अनुप्रयोग - 55 पृष्ठ
मॉड्यूल 7	प्रत्याहार से समाधि - 35 पृष्ठ
मॉड्यूल 8	शिक्षण-पद्धति और प्रैक्टिकम - 28 पृष्ठ

प्रशिक्षण अनुशासन और अध्ययन लॉग

उन्नत स्तर पर नियमित अभ्यास, उपस्थिति, जर्नलिंग और प्रतिक्रिया की गुणवत्ता प्रमाणन-तैयारी का हिस्सा है।

घटक	विवरण
दैनिक	15-30 मिनट व्यक्तिगत साधना लॉग
साप्ताहिक	1 विस्तृत आसन अध्ययन
पाक्षिक	1 माइक्रो-टीचिंग सेशन
मासिक	स्व-मूल्यांकन और शिक्षक फीडबैक
अंतिम	पर्यवेक्षित कक्षा + पोर्टफोलियो

योग क्या है? - उन्नत शिक्षक की भूमिका

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- योग को शरीर, प्राण, मन और चेतना के समन्वित अनुशासन के रूप में समझना
- अभ्यास, स्व-अध्ययन, नैतिकता और ध्यान के बीच संबंध
- उन्नत शिक्षक की जिम्मेदारी: सुरक्षित, समावेशी और उद्देश्यपूर्ण शिक्षण
- परंपरा और आधुनिक शिक्षण-संदर्भ के बीच संतुलन
- अनुभव, अवलोकन और चिंतन से सीखना



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

योग क्या है? - उन्नत शिक्षक की भूमिका

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	योग को शरीर, प्राण, मन और चेतना के समन्वित अनुशासन के रूप में समझना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	अभ्यास, स्व-अध्ययन, नैतिकता और ध्यान के बीच संबंध	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	उन्नत शिक्षक की जिम्मेदारी: सुरक्षित, समावेशी और उद्देश्यपूर्ण शिक्षण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	परंपरा और आधुनिक शिक्षण-संदर्भ के बीच संतुलन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	अनुभव, अवलोकन और चिंतन से सीखना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

योग क्या है? - उन्नत शिक्षक की भूमिका

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
योग	योग को शरीर, प्राण, मन और चेतना के समन्वित अनुशासन के रूप में समझना	अभ्यास में अवलोकन
अभ्यास,	अभ्यास, स्व-अध्ययन, नैतिकता और ध्यान के बीच संबंध	अभ्यास में अवलोकन
उन्नत	उन्नत शिक्षक की जिम्मेदारी: सुरक्षित, समावेशी और उद्देश्यपूर्ण शिक्षण	अभ्यास में अवलोकन
परंपरा	परंपरा और आधुनिक शिक्षण-संदर्भ के बीच संतुलन	अभ्यास में अवलोकन
अनुभव,	अनुभव, अवलोकन और चिंतन से सीखना	अभ्यास में अवलोकन



योग क्या है? - उन्नत शिक्षक की भूमिका

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: योग को शरीर, प्राण, मन और चेतना के समन्वित अनुशासन के रूप में समझना पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: अभ्यास, स्व-अध्ययन, नैतिकता और ध्यान के बीच संबंध को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

योग क्या है? - उन्नत शिक्षक की भूमिका

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: योग को शरीर, प्राण, मन और चेतना के समन्वित अनुशासन के रूप में समझना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अभ्यास, स्व-अध्ययन, नैतिकता और ध्यान के बीच संबंध
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: उन्नत शिक्षक की जिम्मेदारी: सुरक्षित, समावेशी और उद्देश्यपूर्ण शिक्षण
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

योग क्या है? - उन्नत शिक्षक की भूमिका

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

योग क्या है? - उन्नत शिक्षक की भूमिका

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: अभ्यास, स्व-अध्ययन, नैतिकता और ध्यान के बीच संबंध पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

योग क्या है? - उन्नत शिक्षक की भूमिका

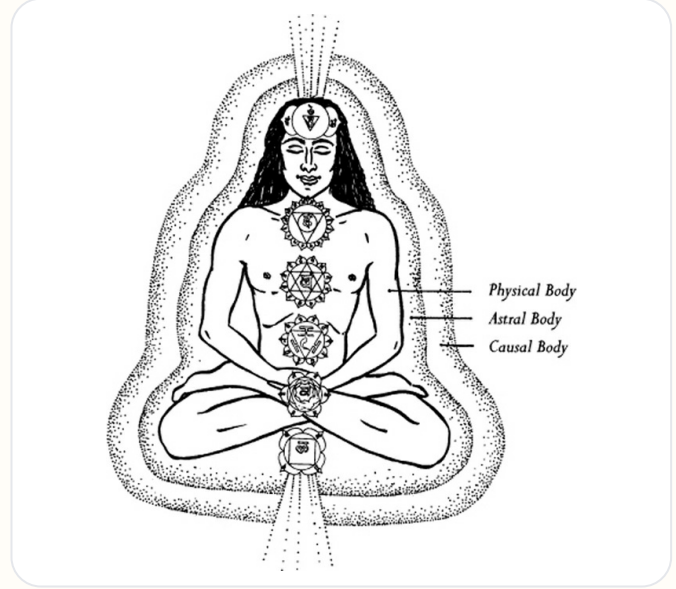
- मैं योग को शरीर, प्राण, मन और चेतना के समन्वित अनुशासन के रूप में समझना को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं अभ्यास, स्व-अध्ययन, नैतिकता और ध्यान के बीच संबंध को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं उन्नत शिक्षक की जिम्मेदारी: सुरक्षित, समावेशी और उद्देश्यपूर्ण शिक्षण को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं परंपरा और आधुनिक शिक्षण-संदर्भ के बीच संतुलन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

स्थूल शरीर और अन्नमय कोश

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- अन्नमय कोश और भौतिक शरीर का संबंध
- आसन में कंकाल, मांसपेशियों, श्वास और विश्राम की भूमिका
- शरीर की सीमाओं को सम्मानपूर्वक पहचानना
- स्थिरता और सहजता का सिद्धांत
- शरीर-जागरूकता को शिक्षण संकेतों में बदलना



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

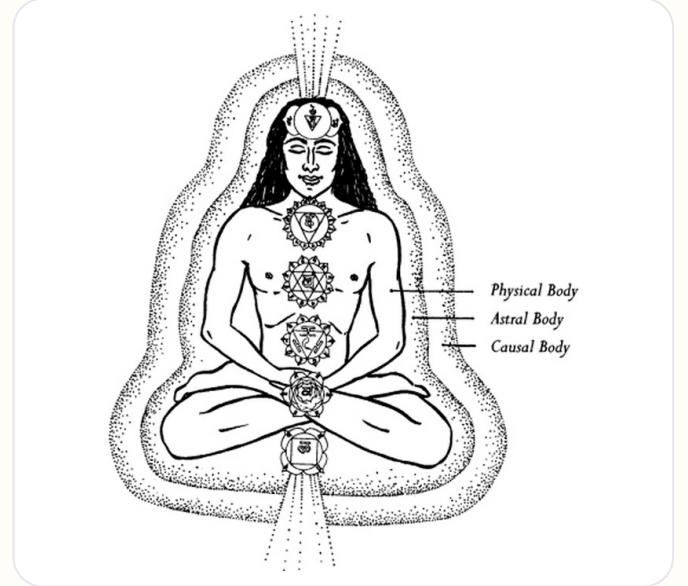
स्थूल शरीर और अन्नमय कोश

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	अन्नमय कोश और भौतिक शरीर का संबंध	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	आसन में कंकाल, मांसपेशियों, श्वास और विश्राम की भूमिका	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	शरीर की सीमाओं को सम्मानपूर्वक पहचानना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	स्थिरता और सहजता का सिद्धांत	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	शरीर-जागरूकता को शिक्षण संकेतों में बदलना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

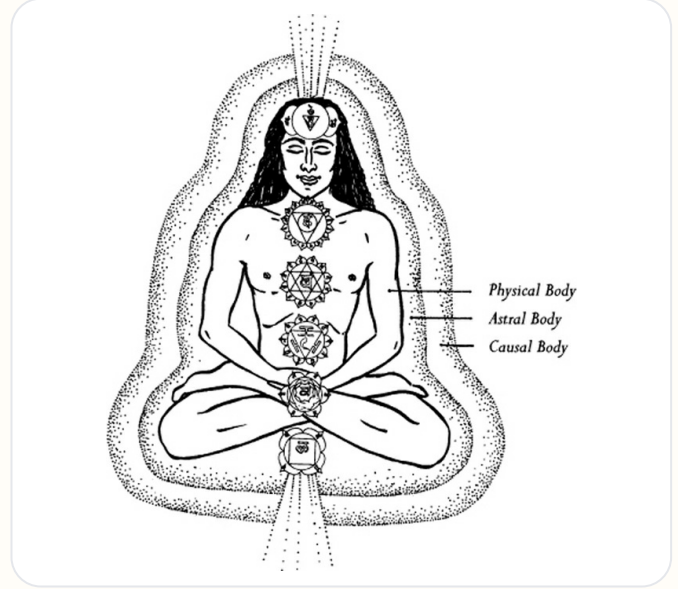
स्थूल शरीर और अन्नमय कोश

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
अन्नमय	अन्नमय कोश और भौतिक शरीर का संबंध	अभ्यास में अवलोकन
आसन	आसन में कंकाल, मांसपेशियों, श्वास और विश्राम की भूमिका	अभ्यास में अवलोकन
शरीर	शरीर की सीमाओं को सम्मानपूर्वक पहचानना	अभ्यास में अवलोकन
स्थिरता	स्थिरता और सहजता का सिद्धांत	अभ्यास में अवलोकन
शरीर-जागरूकता	शरीर-जागरूकता को शिक्षण संकेतों में बदलना	अभ्यास में अवलोकन



स्थूल शरीर और अन्नमय कोश

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: अन्नमय कोश और भौतिक शरीर का संबंध पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: आसन में कंकाल, मांसपेशियों, श्वास और विश्राम की भूमिका को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

स्थूल शरीर और अन्नमय कोश

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अन्नमय कोश और भौतिक शरीर का संबंध
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: आसन में कंकाल, मांसपेशियों, श्वास और विश्राम की भूमिका
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: शरीर की सीमाओं को सम्मानपूर्वक पहचानना
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

स्थूल शरीर और अन्नमय कोश

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

स्थूल शरीर और अन्नमय कोश

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: आसन में कंकाल, मांसपेशियों, श्वास और विश्राम की भूमिका पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

स्थूल शरीर और अन्नमय कोश

- मैं अन्नमय कोश और भौतिक शरीर का संबंध को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं आसन में कंकाल, मांसपेशियों, श्वास और विश्राम की भूमिका को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं शरीर की सीमाओं को सम्मानपूर्वक पहचानना को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं स्थिरता और सहजता का सिद्धांत को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

स्थूल शरीर और अन्नमय कोश

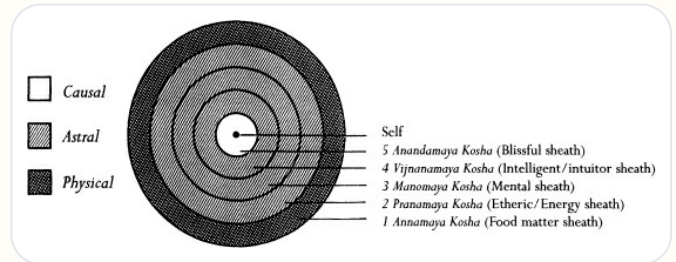
प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	अन्नमय कोश और भौतिक शरीर का संबंध	2 अंक
2	आसन में कंकाल, मांसपेशियों, श्वास और विश्राम की भूमिका	2 अंक
3	शरीर की सीमाओं को सम्मानपूर्वक पहचानना	2 अंक
4	स्थिरता और सहजता का सिद्धांत	2 अंक
5	शरीर-जागरूकता को शिक्षण संकेतों में बदलना	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

सूक्ष्म/एस्ट्रल शरीर और प्राणमय कोश

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- सूक्ष्म शरीर और प्राण प्रवाह की पारंपरिक अवधारणा
- प्राणमय कोश तथा पांच प्रमुख वायु
- नाड़ियों का पारंपरिक मानचित्र
- श्वास-जागरूकता और आसन का समन्वय
- ऊर्जा-भाषा को जिम्मेदारी से पढ़ाना



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

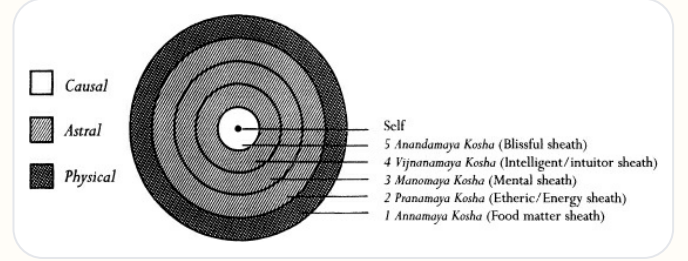
सूक्ष्म/एस्ट्रल शरीर और प्राणमय कोश

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	सूक्ष्म शरीर और प्राण प्रवाह की पारंपरिक अवधारणा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	प्राणमय कोश तथा पांच प्रमुख वायु	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	नाड़ियों का पारंपरिक मानचित्र	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	श्वास-जागरूकता और आसन का समन्वय	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	ऊर्जा-भाषा को जिम्मेदारी से पढ़ाना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

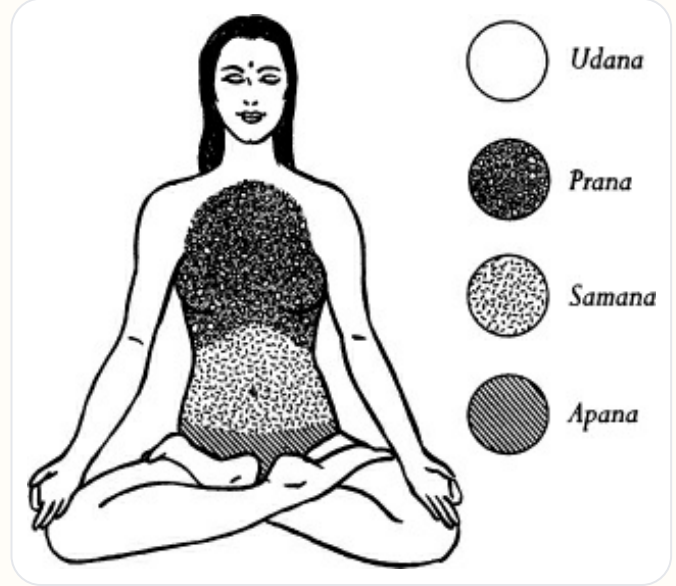
सूक्ष्म/एस्ट्रल शरीर और प्राणमय कोश

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
सूक्ष्म	सूक्ष्म शरीर और प्राण प्रवाह की पारंपरिक अवधारणा	अभ्यास में अवलोकन
प्राणमय	प्राणमय कोश तथा पांच प्रमुख वायु	अभ्यास में अवलोकन
नाड़ियों	नाड़ियों का पारंपरिक मानचित्र	अभ्यास में अवलोकन
श्वास-जागरूकता	श्वास-जागरूकता और आसन का समन्वय	अभ्यास में अवलोकन
ऊर्जा-भाषा	ऊर्जा-भाषा को जिम्मेदारी से पढ़ाना	अभ्यास में अवलोकन



सूक्ष्म/एस्ट्रल शरीर और प्राणमय कोश

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: सूक्ष्म शरीर और प्राण प्रवाह की पारंपरिक अवधारणा पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: प्राणमय कोश तथा पांच प्रमुख वायु को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

सूक्ष्म/एस्ट्रल शरीर और प्राणमय कोश

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: सूक्ष्म शरीर और प्राण प्रवाह की पारंपरिक अवधारणा
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: प्राणमय कोश तथा पांच प्रमुख वायु
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: नाड़ियों का पारंपरिक मानचित्र
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

सूक्ष्म/एस्ट्रल शरीर और प्राणमय कोश

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

सूक्ष्म/एस्ट्रल शरीर और प्राणमय कोश

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: प्राणमय कोश तथा पांच प्रमुख वायु पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

सूक्ष्म/एस्ट्रल शरीर और प्राणमय कोश

- मैं सूक्ष्म शरीर और प्राण प्रवाह की पारंपरिक अवधारणा को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं प्राणमय कोश तथा पांच प्रमुख वायु को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं नाड़ियों का पारंपरिक मानचित्र को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं श्वास-जागरूकता और आसन का समन्वय को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

सूक्ष्म/एस्ट्रल शरीर और प्राणमय कोश

प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	सूक्ष्म शरीर और प्राण प्रवाह की पारंपरिक अवधारणा	2 अंक
2	प्राणमय कोश तथा पांच प्रमुख वायु	2 अंक
3	नाड़ियों का पारंपरिक मानचित्र	2 अंक
4	श्वास-जागरूकता और आसन का समन्वय	2 अंक
5	ऊर्जा-भाषा को जिम्मेदारी से पढ़ाना	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

मनोमय और विज्ञानमय कोश

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- मनोमय कोश: संवेदनाएँ, विचार, भावनाएँ और आदतें
- विज्ञानमय कोश: विवेक, बुद्धि, निर्णय और साक्षीभाव
- प्रतिक्रिया और प्रत्युत्तर के अंतर को पहचानना
- धारणा/ध्यान की तैयारी के रूप में मानसिक अनुशासन
- शिक्षण में मनोवैज्ञानिक सुरक्षा

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

मनोमय और विज्ञानमय कोश

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	मनोमय कोश: संवेदनाएँ, विचार, भावनाएँ और आदतें	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	विज्ञानमय कोश: विवेक, बुद्धि, निर्णय और साक्षीभाव	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	प्रतिक्रिया और प्रत्युत्तर के अंतर को पहचानना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	धारणा/ध्यान की तैयारी के रूप में मानसिक अनुशासन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	शिक्षण में मनोवैज्ञानिक सुरक्षा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

मनोमय और विज्ञानमय कोश

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
मनोमय	मनोमय कोश: संवेदनाएँ, विचार, भावनाएँ और आदर्ते	अभ्यास में अवलोकन
विज्ञानमय	विज्ञानमय कोश: विवेक, बुद्धि, निर्णय और साक्षीभाव	अभ्यास में अवलोकन
प्रतिक्रिया	प्रतिक्रिया और प्रत्युत्तर के अंतर को पहचानना	अभ्यास में अवलोकन
धारणा/ध्यान	धारणा/ध्यान की तैयारी के रूप में मानसिक अनुशासन	अभ्यास में अवलोकन
शिक्षण	शिक्षण में मनोवैज्ञानिक सुरक्षा	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेज़ी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

मनोमय और विज्ञानमय कोश

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: मनोमय कोश: संवेदनाएँ, विचार, भावनाएँ और आदतों पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: विज्ञानमय कोश: विवेक, बुद्धि, निर्णय और साक्षीभाव को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

मनोमय और विज्ञानमय कोश

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: मनोमय कोश: संवेदनाएँ, विचार, भावनाएँ और आदतें
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: विज्ञानमय कोश: विवेक, बुद्धि, निर्णय और साक्षीभाव
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: प्रतिक्रिया और प्रत्युत्तर के अंतर को पहचानना
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

मनोमय और विज्ञानमय कोश

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

मनोमय और विज्ञानमय कोश

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: विज्ञानमय कोश: विवेक, बुद्धि, निर्णय और साक्षीभाव पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

मनोमय और विज्ञानमय कोश

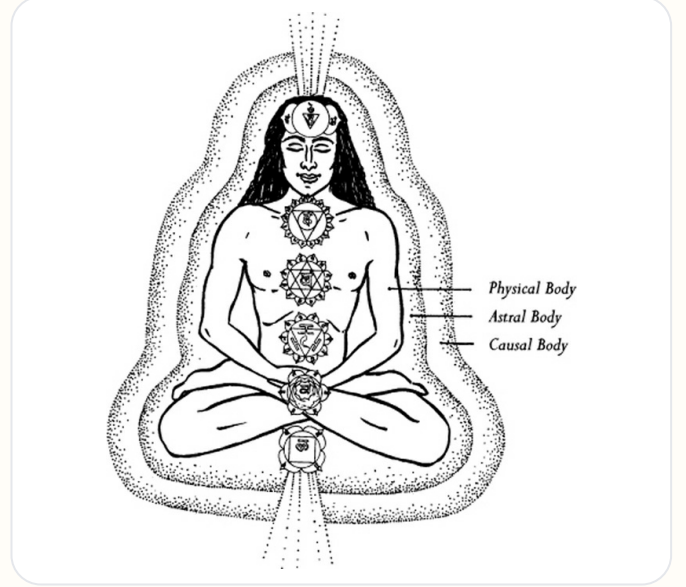
- मैं मनोमय कोश: संवेदनाएँ, विचार, भावनाएँ और आदतें को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं विज्ञानमय कोश: विवेक, बुद्धि, निर्णय और साक्षीभाव को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं प्रतिक्रिया और प्रत्युत्तर के अंतर को पहचानना को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं धारणा/ध्यान की तैयारी के रूप में मानसिक अनुशासन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

कारण शरीर, आनन्दमय कोश और आत्मा

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- आनन्दमय कोश का पारंपरिक वर्णन
- जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं पर योगिक दृष्टि
- साक्षीभाव और आत्म-अवलोकन
- दार्शनिक अवधारणा और अनुभवात्मक अभ्यास का संबंध
- विभिन्न आध्यात्मिक दृष्टियों का सम्मान



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

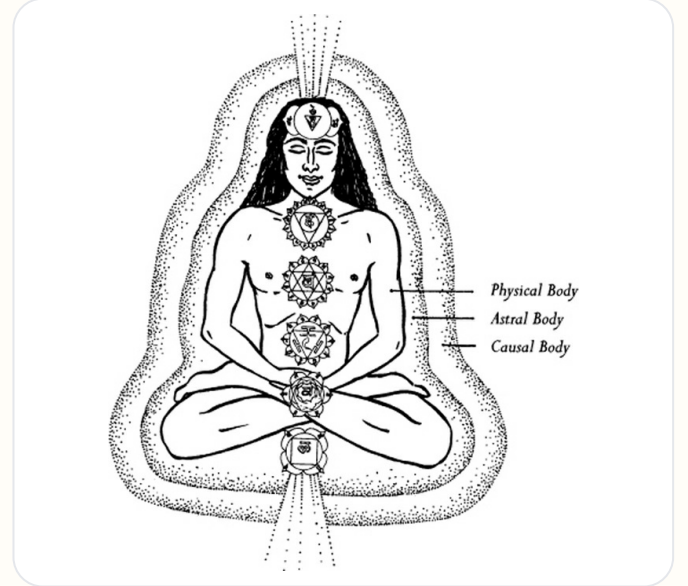
कारण शरीर, आनन्दमय कोश और आत्मा

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	आनन्दमय कोश का पारंपरिक वर्णन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं पर योगिक दृष्टि	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	साक्षीभाव और आत्म-अवलोकन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	दार्शनिक अवधारणा और अनुभवात्मक अभ्यास का संबंध	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	विभिन्न आध्यात्मिक दृष्टियों का सम्मान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

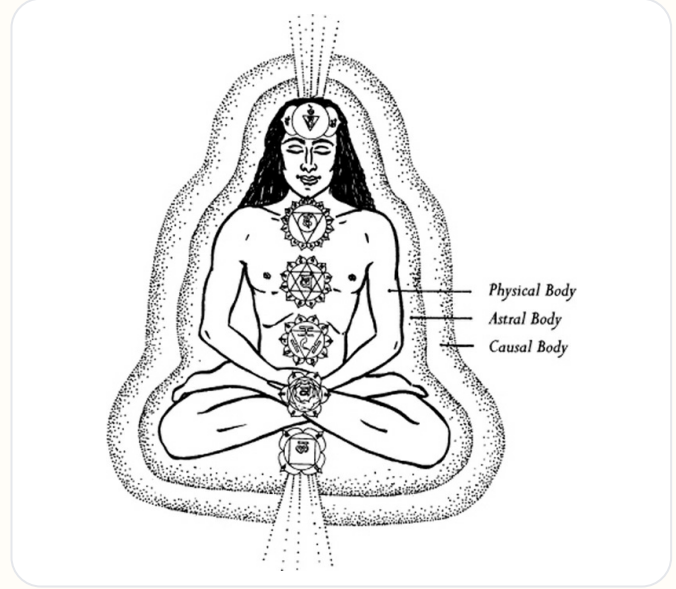
कारण शरीर, आनन्दमय कोश और आत्मा

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
आनन्दमय	आनन्दमय कोश का पारंपरिक वर्णन	अभ्यास में अवलोकन
जाग्रत,	जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं पर योगिक दृष्टि	अभ्यास में अवलोकन
साक्षीभाव	साक्षीभाव और आत्म-अवलोकन	अभ्यास में अवलोकन
दार्शनिक	दार्शनिक अवधारणा और अनुभवात्मक अभ्यास का संबंध	अभ्यास में अवलोकन
विभिन्न	विभिन्न आध्यात्मिक दृष्टियों का सम्मान	अभ्यास में अवलोकन



कारण शरीर, आनन्दमय कोश और आत्मा

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: आनन्दमय कोश का पारंपरिक वर्णन पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं पर योगिक दृष्टि को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

कारण शरीर, आनन्दमय कोश और आत्मा

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: आनन्दमय कोश का पारंपरिक वर्णन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं पर योगिक दृष्टि
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: साक्षीभाव और आत्म-अवलोकन
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

कारण शरीर, आनन्दमय कोश और आत्मा

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

कारण शरीर, आनन्दमय कोश और आत्मा

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं पर योगिक दृष्टि पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

कारण शरीर, आनन्दमय कोश और आत्मा

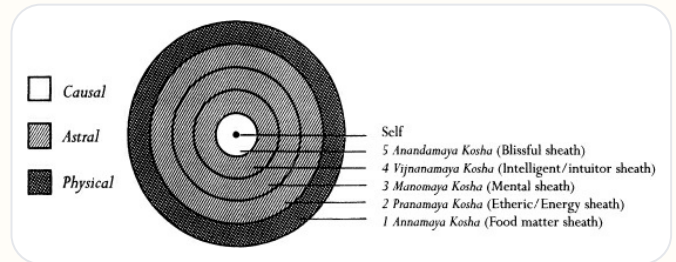
- मैं आनन्दमय कोश का पारंपरिक वर्णन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं पर योगिक दृष्टि को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं साक्षीभाव और आत्म-अवलोकन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं दार्शनिक अवधारणा और अनुभवात्मक अभ्यास का संबंध को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

पंचकोश का समेकित अध्ययन

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोश
- प्रत्येक कोश के लिए उपयुक्त अभ्यास-पद्धतियाँ
- कक्षा-योजना में शरीर-श्वास-मन का क्रम
- जर्नलिंग और स्व-अध्ययन
- समेकित वेलबीइंग का योगिक मॉडल



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

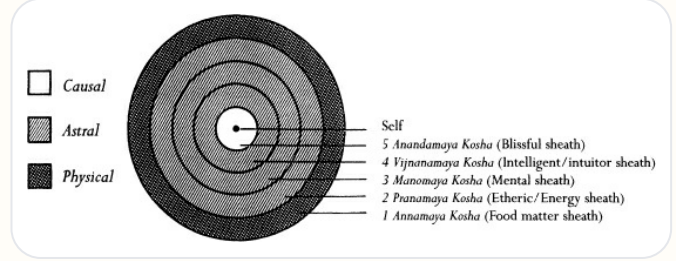
पंचकोश का समेकित अध्ययन

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोश	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	प्रत्येक कोश के लिए उपयुक्त अभ्यास-पद्धतियाँ	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	कक्षा-योजना में शरीर-श्वास-मन का क्रम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	जर्नलिंग और स्व-अध्ययन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	समेकित वेलबीइंग का योगिक मॉडल	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

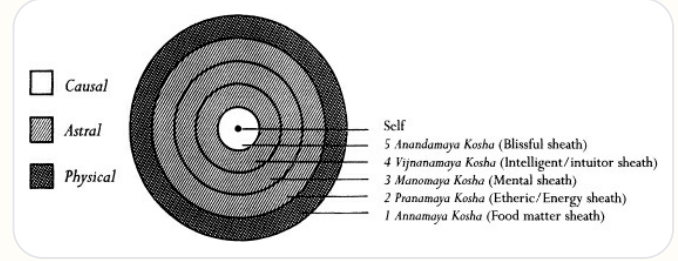
पंचकोश का समेकित अध्ययन

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
अन्नमय,	अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोश	अभ्यास में अवलोकन
प्रत्येक	प्रत्येक कोश के लिए उपयुक्त अभ्यास-पद्धतियाँ	अभ्यास में अवलोकन
कक्षा-योजना	कक्षा-योजना में शरीर-श्वास-मन का क्रम	अभ्यास में अवलोकन
जर्नलिंग	जर्नलिंग और स्व-अध्ययन	अभ्यास में अवलोकन
समेकित	समेकित वेलबीइंग का योगिक मॉडल	अभ्यास में अवलोकन



पंचकोश का समेकित अध्ययन

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोश पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: प्रत्येक कोश के लिए उपयुक्त अभ्यास-पद्धतियों को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

पंचकोश का समेकित अध्ययन

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोश
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: प्रत्येक कोश के लिए उपयुक्त अभ्यास-पद्धतियाँ
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: कक्षा-योजना में शरीर-श्वास-मन का क्रम
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

पंचकोश का समेकित अध्ययन

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

पंचकोश का समेकित अध्ययन

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: प्रत्येक कोश के लिए उपयुक्त अभ्यास-पद्धतियाँ पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

पंचकोश का समेकित अध्ययन

- मैं अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोश को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं प्रत्येक कोश के लिए उपयुक्त अभ्यास-पद्धतियाँ को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं कक्षा-योजना में शरीर-श्वास-मन का क्रम को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं जर्नलिंग और स्व-अध्ययन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

पंचकोश का समेकित अध्ययन

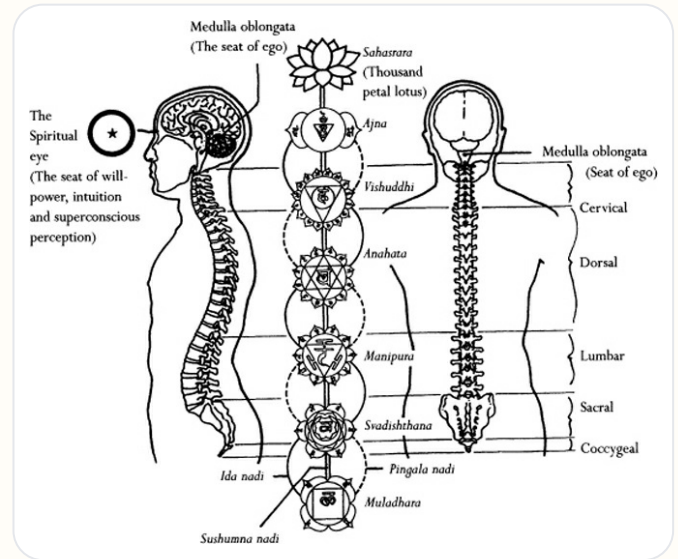
प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोश	2 अंक
2	प्रत्येक कोश के लिए उपयुक्त अभ्यास-पद्धतियाँ	2 अंक
3	कक्षा-योजना में शरीर-श्वास-मन का क्रम	2 अंक
4	जर्नलिंग और स्व-अध्ययन	2 अंक
5	समेकित वेलबीइंग का योगिक मॉडल	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

सात चक्र - मूलाधार से अनाहत तक

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत के पारंपरिक संकेत
- स्थान, तत्व, प्रतीक और मनोवैज्ञानिक विषय
- चक्र-भाषा को रूपक/पारंपरिक मानचित्र की तरह समझना
- आसन, श्वास और ध्यान के साथ सुरक्षित उपयोग
- अनुभव को मजबूर न करना



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

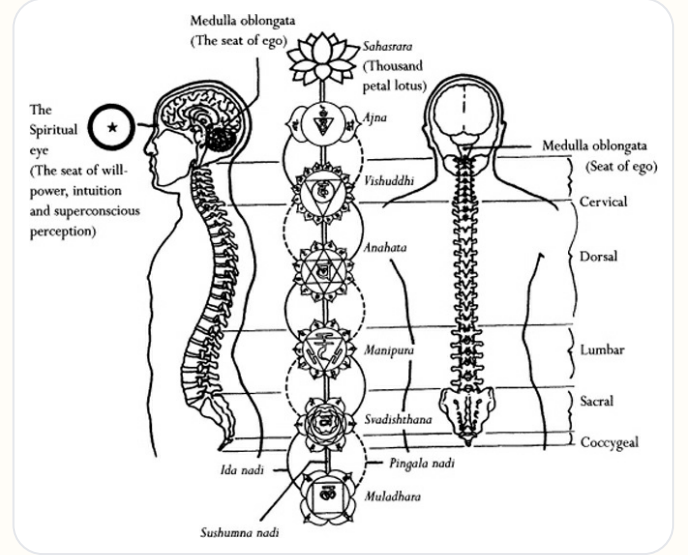
सात चक्र - मूलाधार से अनाहत तक

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत के पारंपरिक संकेत	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	स्थान, तत्व, प्रतीक और मनोवैज्ञानिक विषय	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	चक्र-भाषा को रूपक/पारंपरिक मानचित्र की तरह समझना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	आसन, श्वास और ध्यान के साथ सुरक्षित उपयोग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	अनुभव को मजबूर न करना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

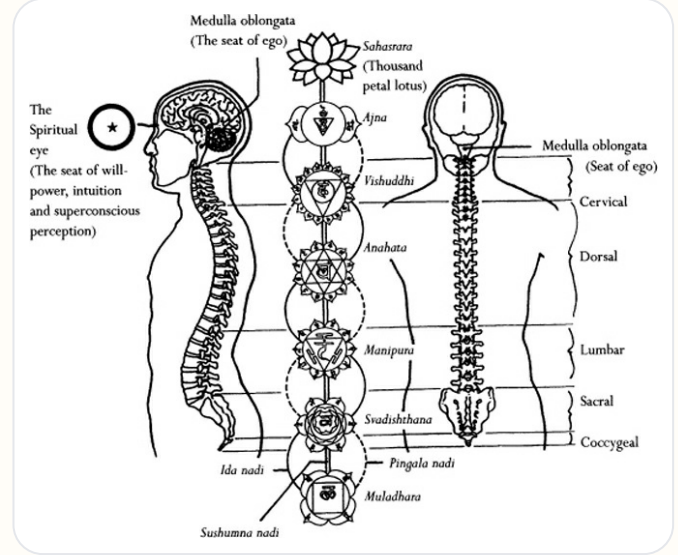
सात चक्र - मूलाधार से अनाहत तक

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
मूलाधार,	मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत के पारंपरिक संकेत	अभ्यास में अवलोकन
स्थान,	स्थान, तत्व, प्रतीक और मनोवैज्ञानिक विषय	अभ्यास में अवलोकन
चक्र-भाषा	चक्र-भाषा को रूपक/पारंपरिक मानचित्र की तरह समझना	अभ्यास में अवलोकन
आसन,	आसन, श्वास और ध्यान के साथ सुरक्षित उपयोग	अभ्यास में अवलोकन
अनुभव	अनुभव को मजबूर न करना	अभ्यास में अवलोकन



सात चक्र - मूलाधार से अनाहत तक

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत के पारंपरिक संकेत पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: स्थान, तत्व, प्रतीक और मनोवैज्ञानिक विषय को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

सात चक्र - मूलाधार से अनाहत तक

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत के पारंपरिक संकेत
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: स्थान, तत्व, प्रतीक और मनोवैज्ञानिक विषय
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: चक्र-भाषा को रूपक/पारंपरिक मानचित्र की तरह समझना
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

सात चक्र - मूलाधार से अनाहत तक

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

सात चक्र - मूलाधार से अनाहत तक

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: स्थान, तत्व, प्रतीक और मनोवैज्ञानिक विषय पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

सात चक्र - मूलाधार से अनाहत तक

- मैं मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत के पारंपरिक संकेत को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं स्थान, तत्व, प्रतीक और मनोवैज्ञानिक विषय को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं चक्र-भाषा को रूपक/पारंपरिक मानचित्र की तरह समझना को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं आसन, श्वास और ध्यान के साथ सुरक्षित उपयोग को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

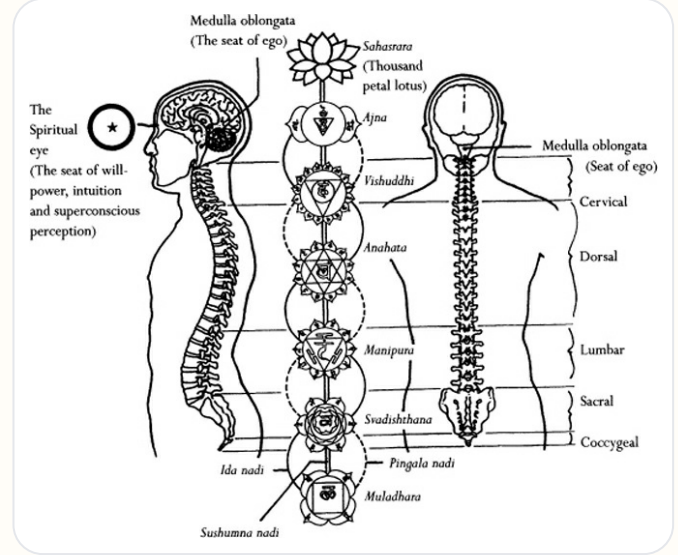
सात चक्र - मूलाधार से अनाहत तक

प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत के पारंपरिक संकेत	2 अंक
2	स्थान, तत्व, प्रतीक और मनोवैज्ञानिक विषय	2 अंक
3	चक्र-भाषा को रूपक/पारंपरिक मानचित्र की तरह समझना	2 अंक
4	आसन, श्वास और ध्यान के साथ सुरक्षित उपयोग	2 अंक
5	अनुभव को मजबूर न करना	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

सात चक्र - मूलाधार से अनाहत तक

- मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत के पारंपरिक संकेत
- स्थान, तत्व, प्रतीक और मनोवैज्ञानिक विषय
- चक्र-भाषा को रूपक/पारंपरिक मानचित्र की तरह समझना
- आसन, श्वास और ध्यान के साथ सुरक्षित उपयोग
- अनुभव को मजबूर न करना

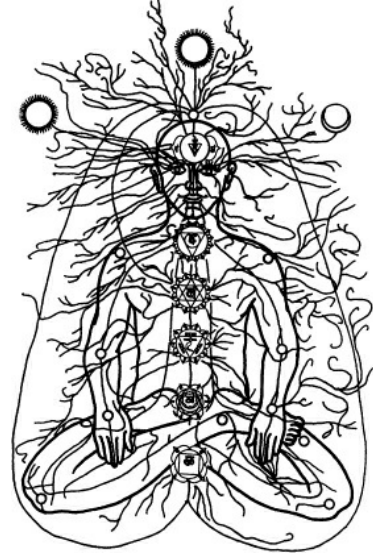


क्षेत्र	एकीकरण बिंदु
आसन	मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत के पारंपरिक संकेत
प्राणायाम	स्थान, तत्व, प्रतीक और मनोवैज्ञानिक विषय
ध्यान	चक्र-भाषा को रूपक/पारंपरिक मानचित्र की तरह समझना
शिक्षण	अनुभव को मजबूर न करना

सात चक्र - विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार के पारंपरिक संकेत
- नाड़ी, तंत्रिका-प्लेक्सस और अंतःस्रावी ग्रंथियों से स्रोत में दिए संबंध
- ध्यान, जप और एकाग्रता के अभ्यास
- ऊर्जा-अनुभवों में ग्राउंडिंग
- योगिक शिक्षा और चिकित्सा निदान की सीमाएँ



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

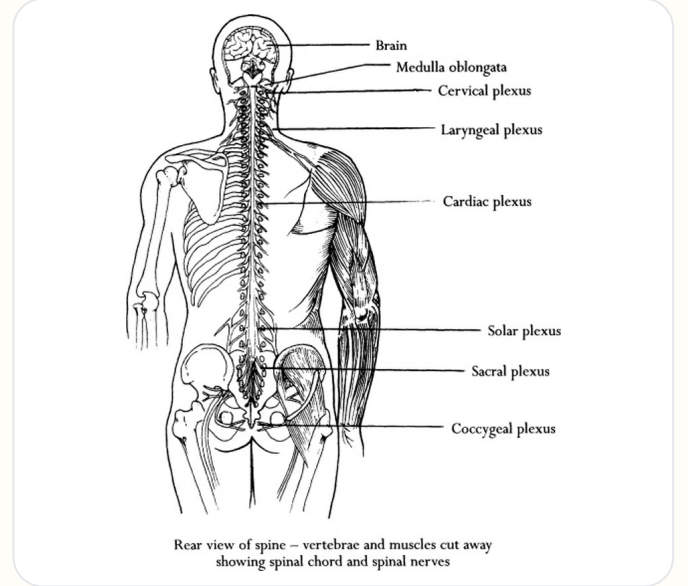
सात चक्र - विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार के पारंपरिक संकेत	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	नाड़ी, तंत्रिका-प्लेक्सस और अंतःसावी ग्रंथियों से स्रोत में दिए संबंध	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	ध्यान, जप और एकाग्रता के अभ्यास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	ऊर्जा-अनुभवों में ग्राउंडिंग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	योगिक शिक्षा और चिकित्सा निदान की सीमाएँ	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

सात चक्र - विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
विशुद्धि,	विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार के पारंपरिक संकेत	अभ्यास में अवलोकन
नाड़ी,	नाड़ी, तंत्रिका-प्लेक्सस और अंतःस्त्रावी ग्रंथियों से स्रोत में दिए संबंध	अभ्यास में अवलोकन
ध्यान,	ध्यान, जप और एकाग्रता के अभ्यास	अभ्यास में अवलोकन
ऊर्जा-अनुभवों	ऊर्जा-अनुभवों में ग्राउंडिंग	अभ्यास में अवलोकन
योगिक	योगिक शिक्षा और चिकित्सा निदान की सीमाएँ	अभ्यास में अवलोकन



सात चक्र - विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार के पारंपरिक संकेत पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: नाड़ी, तंत्रिका-प्लेक्सस और अंतःस्रावी ग्रंथियों से स्रोत में दिए संबंध को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

सात चक्र - विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार के पारंपरिक संकेत
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: नाड़ी, तंत्रिका-प्लेक्सस और अंतःस्नायी ग्रंथियों से स्रोत में दिए संबंध
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: ध्यान, जप और एकाग्रता के अभ्यास
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

सात चक्र - विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

सात चक्र - विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: नाड़ी, तंत्रिका-प्लेक्सस और अंतःस्त्रावी ग्रंथियों से स्रोत में दिए संबंध पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

सात चक्र - विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार

- मैं विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार के पारंपरिक संकेत को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं नाड़ी, तंत्रिका-प्लेक्सस और अंतःस्त्रावी ग्रंथियों से स्रोत में दिए संबंध को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं ध्यान, जप और एकाग्रता के अभ्यास को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं ऊर्जा-अनुभवों में ग्राउंडिंग को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

सात चक्र - विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार

प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार के पारंपरिक संकेत	2 अंक
2	नाडी, तंत्रिका-प्लेक्सस और अंतःसावी ग्रंथियों से स्रोत में दिए संबंध	2 अंक
3	ध्यान, जप और एकाग्रता के अभ्यास	2 अंक
4	ऊर्जा-अनुभवों में ग्राउंडिंग	2 अंक
5	योगिक शिक्षा और चिकित्सा निदान की सीमाएँ	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

अष्टांग योग: आठ अंगों का समग्र मानचित्र

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि
- बाह्य और आंतरिक साधना का क्रम
- नैतिक अनुशासन और उन्नत आसन-शिक्षण का संबंध
- दैनिक जीवन में आठ अंगों का प्रयोग
- व्यक्तिगत साधना और पेशेवर आचरण

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

अष्टांग योग: आठ अंगों का समग्र मानचित्र

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	बाह्य और आंतरिक साधना का क्रम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	नैतिक अनुशासन और उन्नत आसन-शिक्षण का संबंध	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	दैनिक जीवन में आठ अंगों का प्रयोग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	व्यक्तिगत साधना और पेशेवर आचरण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

अष्टांग योग: आठ अंगों का समग्र मानचित्र

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
यम,	यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि	अभ्यास में अवलोकन
बाह्य	बाह्य और आंतरिक साधना का क्रम	अभ्यास में अवलोकन
नैतिक	नैतिक अनुशासन और उन्नत आसन-शिक्षण का संबंध	अभ्यास में अवलोकन
दैनिक	दैनिक जीवन में आठ अंगों का प्रयोग	अभ्यास में अवलोकन
व्यक्तिगत	व्यक्तिगत साधना और पेशेवर आचरण	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

अष्टांग योग: आठ अंगों का समग्र मानचित्र

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: बाह्य और आंतरिक साधना का क्रम को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

अष्टांग योग: आठ अंगों का समग्र मानचित्र

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: बाह्य और आंतरिक साधना का क्रम
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: नैतिक अनुशासन और उन्नत आसन-शिक्षण का संबंध
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

यम: सामाजिक और संबंधपरक अनुशासन

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह
- कक्षा में सहमति, सम्मान और सुरक्षित स्पर्श
- शिक्षक-छात्र शक्ति-संतुलन
- भाषा और व्यवहार में करुणा
- व्यावसायिक निर्णयों में नैतिकता

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

यम: सामाजिक और संबंधपरक अनुशासन

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	कक्षा में सहमति, सम्मान और सुरक्षित स्पर्श	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	शिक्षक-छात्र शक्ति-संतुलन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	भाषा और व्यवहार में करुणा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	व्यावसायिक निर्णयों में नैतिकता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

यम: सामाजिक और संबंधपरक अनुशासन

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
अहिंसा,	अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह	अभ्यास में अवलोकन
कक्षा	कक्षा में सहमति, सम्मान और सुरक्षित स्पर्श	अभ्यास में अवलोकन
शिक्षक-छात्र	शिक्षक-छात्र शक्ति-संतुलन	अभ्यास में अवलोकन
भाषा	भाषा और व्यवहार में करुणा	अभ्यास में अवलोकन
व्यावसायिक	व्यावसायिक निर्णयों में नैतिकता	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

यम: सामाजिक और संबंधपरक अनुशासन

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: कक्षा में सहमति, सम्मान और सुरक्षित स्पर्श को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

यम: सामाजिक और संबंधपरक अनुशासन

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: कक्षा में सहमति, सम्मान और सुरक्षित स्पर्श
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: शिक्षक-छात्र शक्ति-संतुलन
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

अहिंसा - अनुकूलनशील और करुणामय शिक्षण

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- शरीर को बलपूर्वक न धकेलना
- दर्द और तीव्र संवेदना में अंतर
- प्रॉप्स और विकल्प
- स्वयं तथा दूसरों के प्रति करुणा
- प्रतिस्पर्धा से सीखने की ओर

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

अहिंसा - अनुकूलनशील और करुणामय शिक्षण

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	शरीर को बलपूर्वक न धकेलना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	दर्द और तीव्र संवेदना में अंतर	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	प्रॉप्स और विकल्प	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	स्वयं तथा दूसरों के प्रति करुणा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	प्रतिस्पर्धा से सीखने की ओर	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

अहिंसा - अनुकूलनशील और करुणामय शिक्षण

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
शरीर	शरीर को बलपूर्वक न धकेलना	अभ्यास में अवलोकन
दर्द	दर्द और तीव्र संवेदना में अंतर	अभ्यास में अवलोकन
प्रॉप्स	प्रॉप्स और विकल्प	अभ्यास में अवलोकन
स्वयं	स्वयं तथा दूसरों के प्रति करुणा	अभ्यास में अवलोकन
प्रतिस्पर्धा	प्रतिस्पर्धा से सीखने की ओर	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

अहिंसा - अनुकूलनशील और करुणामय शिक्षण

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: शरीर को बलपूर्वक न धकेलना पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: दर्द और तीव्र संवेदना में अंतर को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

अहिंसा - अनुकूलनशील और करुणामय शिक्षण

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: शरीर को बलपूर्वक न धकेलना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: दर्द और तीव्र संवेदना में अंतर
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: प्रॉप्स और विकल्प
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

अहिंसा - अनुकूलनशील और करुणामय शिक्षण

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

अहिंसा - अनुकूलनशील और करुणामय शिक्षण

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: दर्द और तीव्र संवेदना में अंतर पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

सत्य - ईमानदारी और स्पष्टता

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- अपनी योग्यता और सीमाएँ स्पष्ट रखना
- लाभों और सीमाओं को संतुलित भाषा में बताना
- छात्र के अनुभव का सम्मान
- रिकॉर्ड और मूल्यांकन में पारदर्शिता
- प्रमाणिक शिक्षण

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

सत्य - ईमानदारी और स्पष्टता

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	अपनी योग्यता और सीमाएँ स्पष्ट रखना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	लाभों और सीमाओं को संतुलित भाषा में बताना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	छात्र के अनुभव का सम्मान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	रिकॉर्ड और मूल्यांकन में पारदर्शिता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	प्रमाणिक शिक्षण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

सत्य - ईमानदारी और स्पष्टता

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
अपनी	अपनी योग्यता और सीमाएँ स्पष्ट रखना	अभ्यास में अवलोकन
लाभों	लाभों और सीमाओं को संतुलित भाषा में बताना	अभ्यास में अवलोकन
छात्र	छात्र के अनुभव का सम्मान	अभ्यास में अवलोकन
रिकॉर्ड	रिकॉर्ड और मूल्यांकन में पारदर्शिता	अभ्यास में अवलोकन
प्रमाणिक	प्रमाणिक शिक्षण	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेज़ी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

सत्य - ईमानदारी और स्पष्टता

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: अपनी योग्यता और सीमाएँ स्पष्ट रखना पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: लाभों और सीमाओं को संतुलित भाषा में बताना को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

सत्य - ईमानदारी और स्पष्टता

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अपनी योग्यता और सीमाएँ स्पष्ट रखना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: लाभों और सीमाओं को संतुलित भाषा में बताना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: छात्र के अनुभव का सम्मान
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

सत्य - ईमानदारी और स्पष्टता

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

सत्य - ईमानदारी और स्पष्टता

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: लाभों और सीमाओं को संतुलित भाषा में बताना पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

अस्तेय - गैर-चोरी और सम्मानजनक उपयोग

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- दूसरों की सामग्री/विचारों का सम्मान
- समय और संसाधनों का न्यायपूर्ण उपयोग
- स्रोतों का श्रेय
- सीमाओं का उल्लंघन न करना
- कक्षा में समान अवसर

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

अस्तेय - गैर-चोरी और सम्मानजनक उपयोग

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	दूसरों की सामग्री/विचारों का सम्मान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	समय और संसाधनों का न्यायपूर्ण उपयोग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	स्रोतों का श्रेय	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	सीमाओं का उल्लंघन न करना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	कक्षा में समान अवसर	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

अस्तेय - गैर-चोरी और सम्मानजनक उपयोग

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
दूसरों	दूसरों की सामग्री/ विचारों का सम्मान	अभ्यास में अवलोकन
समय	समय और संसाधनों का न्यायपूर्ण उपयोग	अभ्यास में अवलोकन
स्रोतों	स्रोतों का श्रेय	अभ्यास में अवलोकन
सीमाओं	सीमाओं का उल्लंघन न करना	अभ्यास में अवलोकन
कक्षा	कक्षा में समान अवसर	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेज़ी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

अस्तेय - गैर-चोरी और सम्मानजनक उपयोग

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: दूसरों की सामग्री/विचारों का सम्मान पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: समय और संसाधनों का न्यायपूर्ण उपयोग को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

अस्तेय - गैर-चोरी और सम्मानजनक उपयोग

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: दूसरों की सामग्री/विचारों का सम्मान
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: समय और संसाधनों का न्यायपूर्ण उपयोग
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: स्रोतों का श्रेय
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

अस्तेय - गैर-चोरी और सम्मानजनक उपयोग

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

अस्तेय - गैर-चोरी और सम्मानजनक उपयोग

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: समय और संसाधनों का न्यायपूर्ण उपयोग पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

ब्रह्मचर्य - ऊर्जा का संयम और जिम्मेदार संबंध

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- ऊर्जा का विवेकपूर्ण उपयोग
- शिक्षक-छात्र सीमाएँ
- वाणी, स्पर्श और निकटता में मर्यादा
- स्व-अनुशासन
- दीर्घकालीन संतुलन

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

ब्रह्मचर्य - ऊर्जा का संयम और जिम्मेदार संबंध

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	ऊर्जा का विवेकपूर्ण उपयोग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	शिक्षक-छात्र सीमाएँ	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	वाणी, स्पर्श और निकटता में मर्यादा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	स्व-अनुशासन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	दीर्घकालीन संतुलन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

ब्रह्मचर्य - ऊर्जा का संयम और जिम्मेदार संबंध

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
ऊर्जा	ऊर्जा का विवेकपूर्ण उपयोग	अभ्यास में अवलोकन
शिक्षक-छात्र	शिक्षक-छात्र सीमाएँ	अभ्यास में अवलोकन
वाणी,	वाणी, स्पर्श और निकटता में मर्यादा	अभ्यास में अवलोकन
स्व-अनुशासन	स्व-अनुशासन	अभ्यास में अवलोकन
दीर्घकालीन	दीर्घकालीन संतुलन	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

ब्रह्मचर्य - ऊर्जा का संयम और जिम्मेदार संबंध

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: ऊर्जा का विवेकपूर्ण उपयोग पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: शिक्षक-छात्र सीमाएँ को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

ब्रह्मचर्य - ऊर्जा का संयम और जिम्मेदार संबंध

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: ऊर्जा का विवेकपूर्ण उपयोग
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: शिक्षक-छात्र सीमाएँ
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: वाणी, स्पर्श और निकटता में मर्यादा
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

ब्रह्मचर्य - ऊर्जा का संयम और जिम्मेदार संबंध

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

ब्रह्मचर्य - ऊर्जा का संयम और जिम्मेदार संबंध

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: शिक्षक-छात्र सीमाएँ पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

अपरिग्रह - अनासक्ति और गैर-लोभ

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- परिणामों से अतिआसक्ति कम करना
- आसन-प्रदर्शन की तुलना से मुक्त होना
- सादगी
- प्रक्रिया पर फोकस
- सेवा-भाव

अध्ययन सूत्र

अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

अपरिग्रह - अनासक्ति और गैर-लोभ

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	परिणामों से अतिआसक्ति कम करना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	आसन-प्रदर्शन की तुलना से मुक्त होना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	सादगी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	प्रक्रिया पर फोकस	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	सेवा-भाव	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

अपरिग्रह - अनासक्ति और गैर-लोभ

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
परिणामों	परिणामों से अतिआसक्ति कम करना	अभ्यास में अवलोकन
आसन-प्रदर्शन	आसन-प्रदर्शन की तुलना से मुक्त होना	अभ्यास में अवलोकन
सादगी	सादगी	अभ्यास में अवलोकन
प्रक्रिया	प्रक्रिया पर फोकस	अभ्यास में अवलोकन
सेवा-भाव	सेवा-भाव	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

अपरिग्रह - अनासक्ति और गैर-लोभ

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: परिणामों से अतिआसक्ति कम करना पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: आसन-प्रदर्शन की तुलना से मुक्त होना को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

अपरिग्रह - अनासक्ति और गैर-लोभ

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: परिणामों से अतिआसक्ति कम करना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: आसन-प्रदर्शन की तुलना से मुक्त होना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: सादगी
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

अपरिग्रह - अनासक्ति और गैर-लोभ

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

अपरिग्रह - अनासक्ति और गैर-लोभ

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: आसन-प्रदर्शन की तुलना से मुक्त होना पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

नियम: व्यक्तिगत अनुशासन

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान
- दैनिक दिनचर्या
- अभ्यास-स्थल की स्वच्छता
- स्व-अध्ययन
- निरंतरता

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

नियम: व्यक्तिगत अनुशासन

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	दैनिक दिनचर्या	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	अभ्यास-स्थल की स्वच्छता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	स्व-अध्ययन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	निरंतरता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

नियम: व्यक्तिगत अनुशासन

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
शौच,	शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान	अभ्यास में अवलोकन
दैनिक	दैनिक दिनचर्या	अभ्यास में अवलोकन
अभ्यास-स्थल	अभ्यास-स्थल की स्वच्छता	अभ्यास में अवलोकन
स्व-अध्ययन	स्व-अध्ययन	अभ्यास में अवलोकन
निरंतरता	निरंतरता	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

नियम: व्यक्तिगत अनुशासन

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: दैनिक दिनचर्या को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

नियम: व्यक्तिगत अनुशासन

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: दैनिक दिनचर्या
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अभ्यास-स्थल की स्वच्छता
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

शौच - शुद्धता और स्वच्छता

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- व्यक्तिगत और अभ्यास-स्थल की स्वच्छता
- प्रॉप्स की साफ-सफाई
- मानसिक स्पष्टता
- आहार और दिनचर्या में संयम
- षट्कर्म की सुरक्षित समझ

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

शौच - शुद्धता और स्वच्छता

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	व्यक्तिगत और अभ्यास-स्थल की स्वच्छता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	प्रॉप्स की साफ-सफाई	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	मानसिक स्पष्टता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	आहार और दिनचर्या में संयम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	षट्कर्म की सुरक्षित समझ	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

शौच - शुद्धता और स्वच्छता

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
व्यक्तिगत	व्यक्तिगत और अभ्यास-स्थल की स्वच्छता	अभ्यास में अवलोकन
प्रॉप्स	प्रॉप्स की साफ-सफाई	अभ्यास में अवलोकन
मानसिक	मानसिक स्पष्टता	अभ्यास में अवलोकन
आहार	आहार और दिनचर्या में संयम	अभ्यास में अवलोकन
षट्कर्म	षट्कर्म की सुरक्षित समझ	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेज़ी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

शौच - शुद्धता और स्वच्छता

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: व्यक्तिगत और अभ्यास-स्थल की स्वच्छता पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: प्रॉप्स की साफ-सफाई को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

शौच - शुद्धता और स्वच्छता

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: व्यक्तिगत और अभ्यास-स्थल की स्वच्छता
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: प्रॉप्स की साफ-सफाई
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: मानसिक स्पष्टता
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

शौच - शुद्धता और स्वच्छता

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

शौच - शुद्धता और स्वच्छता

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: प्रॉप्स की साफ-सफाई पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

शौच - शुद्धता और स्वच्छता

- मैं व्यक्तिगत और अभ्यास-स्थल की स्वच्छता को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं प्रॉप्स की साफ-सफाई को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं मानसिक स्पष्टता को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं आहार और दिनचर्या में संयम को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

शौच - शुद्धता और स्वच्छता

प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	व्यक्तिगत और अभ्यास-स्थल की स्वच्छता	2 अंक
2	प्रॉप्स की साफ-सफाई	2 अंक
3	मानसिक स्पष्टता	2 अंक
4	आहार और दिनचर्या में संयम	2 अंक
5	षट्कर्म की सुरक्षित समझ	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

संतोष - स्वीकृति और कृतज्ञता

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- वर्तमान क्षमता को स्वीकारना
- धीमी प्रगति का सम्मान
- तुलना कम करना
- कृतज्ञता अभ्यास
- सीखने की प्रक्रिया में स्थिरता

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

संतोष - स्वीकृति और कृतज्ञता

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	वर्तमान क्षमता को स्वीकारना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	धीमी प्रगति का सम्मान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	तुलना कम करना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	कृतज्ञता अभ्यास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	सीखने की प्रक्रिया में स्थिरता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

संतोष - स्वीकृति और कृतज्ञता

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
वर्तमान	वर्तमान क्षमता को स्वीकारना	अभ्यास में अवलोकन
धीमी	धीमी प्रगति का सम्मान	अभ्यास में अवलोकन
तुलना	तुलना कम करना	अभ्यास में अवलोकन
कृतज्ञता	कृतज्ञता अभ्यास	अभ्यास में अवलोकन
सीखने	सीखने की प्रक्रिया में स्थिरता	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

संतोष - स्वीकृति और कृतज्ञता

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: वर्तमान क्षमता को स्वीकारना पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: धीमी प्रगति का सम्मान को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

संतोष - स्वीकृति और कृतज्ञता

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: वर्तमान क्षमता को स्वीकारना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: धीमी प्रगति का सम्मान
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: तुलना कम करना
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

संतोष - स्वीकृति और कृतज्ञता

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

संतोष - स्वीकृति और कृतज्ञता

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: धीमी प्रगति का सम्मान पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

संतोष - स्वीकृति और कृतज्ञता

- मैं वर्तमान क्षमता को स्वीकारना को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं धीमी प्रगति का सम्मान को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं तुलना कम करना को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं कृतज्ञता अभ्यास को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

संतोष - स्वीकृति और कृतज्ञता

प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	वर्तमान क्षमता को स्वीकारना	2 अंक
2	धीमी प्रगति का सम्मान	2 अंक
3	तुलना कम करना	2 अंक
4	कृतज्ञता अभ्यास	2 अंक
5	सीखने की प्रक्रिया में स्थिरता	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

तप - अनुशासित प्रयास

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- नियमित अभ्यास
- परिश्रम और अति-प्रयास में भेद
- दीर्घकालीन लक्ष्य
- धैर्य
- विश्राम को भी अनुशासन मानना

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

तप - अनुशासित प्रयास

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	नियमित अभ्यास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	परिश्रम और अति-प्रयास में भेद	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	दीर्घकालीन लक्ष्य	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	धैर्य	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	विश्राम को भी अनुशासन मानना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

तप - अनुशासित प्रयास

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
नियमित	नियमित अभ्यास	अभ्यास में अवलोकन
परिश्रम	परिश्रम और अति-प्रयास में भेद	अभ्यास में अवलोकन
दीर्घकालीन	दीर्घकालीन लक्ष्य	अभ्यास में अवलोकन
धैर्य	धैर्य	अभ्यास में अवलोकन
विश्राम	विश्राम को भी अनुशासन मानना	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

तप - अनुशासित प्रयास

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: नियमित अभ्यास पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: परिश्रम और अति-प्रयास में भेद को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

तप - अनुशासित प्रयास

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: नियमित अभ्यास
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: परिश्रम और अति-प्रयास में भेद
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: दीर्घकालीन लक्ष्य
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

तप - अनुशासित प्रयास

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

तप - अनुशासित प्रयास

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: परिश्रम और अति-प्रयास में भेद पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

तप - अनुशासित प्रयास

- मैं नियमित अभ्यास को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं परिश्रम और अति-प्रयास में भेद को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं दीर्घकालीन लक्ष्य को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं धैर्य को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

तप - अनुशासित प्रयास

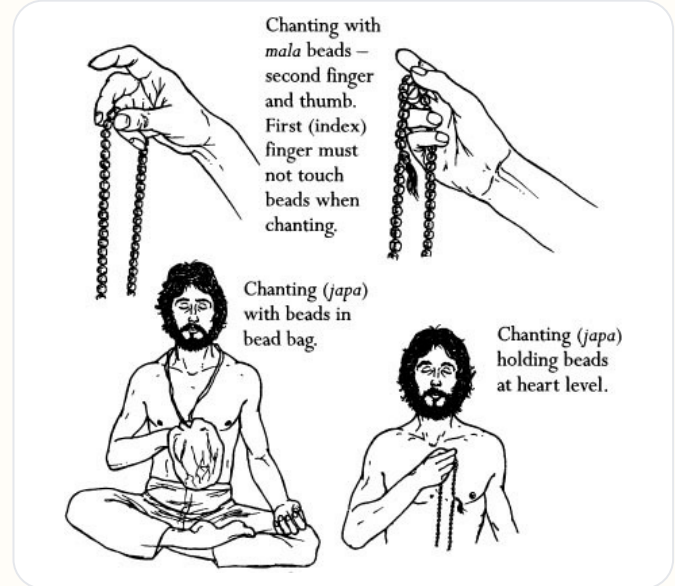
प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	नियमित अभ्यास	2 अंक
2	परिश्रम और अति-प्रयास में भेद	2 अंक
3	दीर्घकालीन लक्ष्य	2 अंक
4	धैर्य	2 अंक
5	विश्राम को भी अनुशासन मानना	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

स्वाध्याय - स्वयं का अध्ययन

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- अभ्यास-जर्नल
- योग ग्रंथों का अध्ययन
- व्यवहार पैटर्न की पहचान
- फीडबैक का उपयोग
- सतत सीखना



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

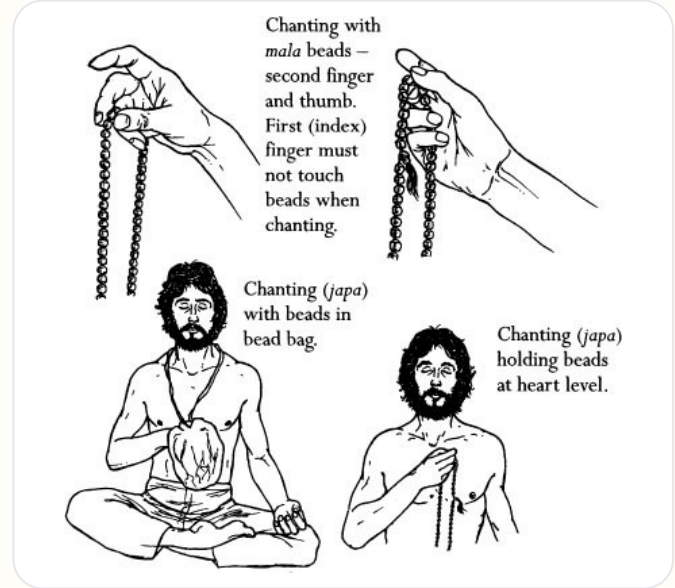
स्वाध्याय - स्वयं का अध्ययन

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	अभ्यास-जर्नल	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	योग ग्रंथों का अध्ययन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	व्यवहार पैटर्न की पहचान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	फीडबैक का उपयोग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	सतत सीखना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

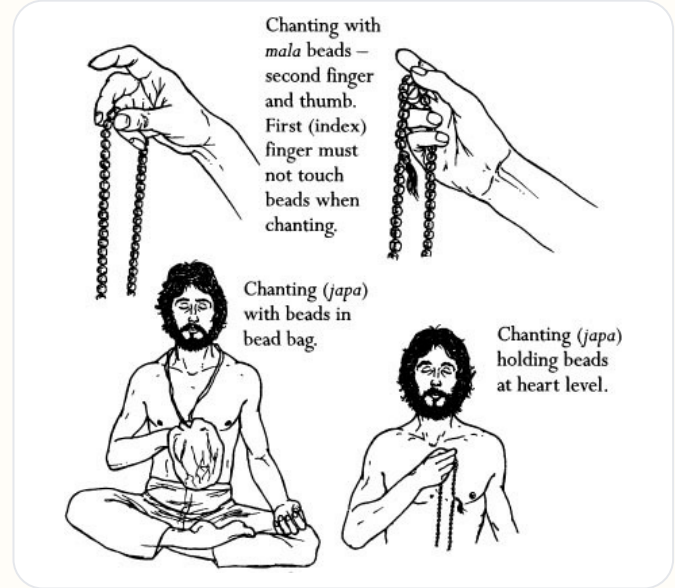
स्वाध्याय - स्वयं का अध्ययन

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
अभ्यास-जर्नल	अभ्यास-जर्नल	अभ्यास में अवलोकन
योग	योग ग्रंथों का अध्ययन	अभ्यास में अवलोकन
व्यवहार	व्यवहार पैटर्न की पहचान	अभ्यास में अवलोकन
फीडबैक	फीडबैक का उपयोग	अभ्यास में अवलोकन
सतत	सतत सीखना	अभ्यास में अवलोकन



स्वाध्याय - स्वयं का अध्ययन

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: अभ्यास-जर्नल पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: योग ग्रंथों का अध्ययन को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

स्वाध्याय - स्वयं का अध्ययन

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अभ्यास-जर्नल
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: योग ग्रंथों का अध्ययन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: व्यवहार पैटर्न की पहचान
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

स्वाध्याय - स्वयं का अध्ययन

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

स्वाध्याय - स्वयं का अध्ययन

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: योग ग्रंथों का अध्ययन पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

स्वाध्याय - स्वयं का अध्ययन

- मैं अभ्यास-जर्नल को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं योग ग्रंथों का अध्ययन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं व्यवहार पैटर्न की पहचान को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं फीडबैक का उपयोग को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

स्वाध्याय - स्वयं का अध्ययन

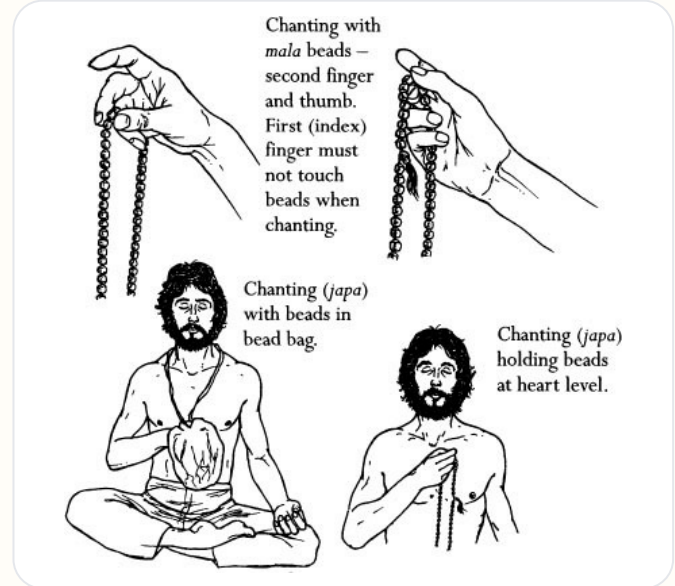
प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	अभ्यास-जर्नल	2 अंक
2	योग ग्रंथों का अध्ययन	2 अंक
3	व्यवहार पैटर्न की पहचान	2 अंक
4	फीडबैक का उपयोग	2 अंक
5	सतत सीखना	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

ईश्वर-प्रणिधान - समर्पण

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- अहंकार से परे अभ्यास
- फल-त्याग और समर्पण
- ध्यान और मंत्र
- विभिन्न आध्यात्मिक दृष्टियों का सम्मान
- शिक्षण में विनम्रता



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

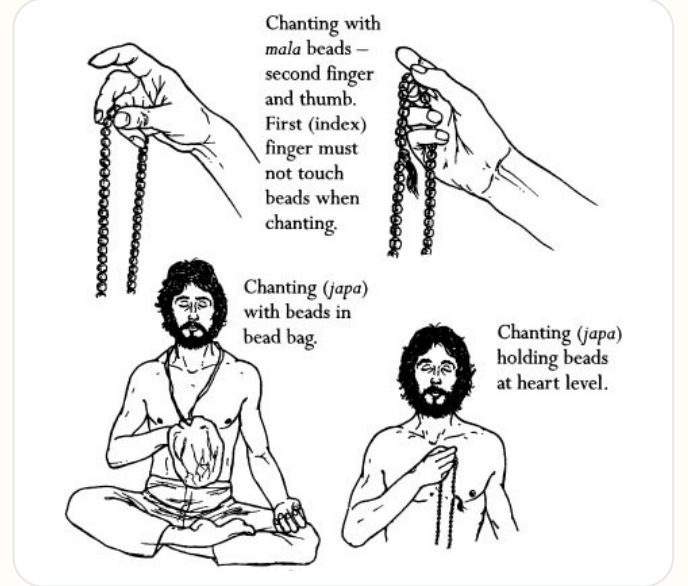
ईश्वर-प्रणिधान - समर्पण

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	अहंकार से परे अभ्यास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	फल-त्याग और समर्पण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	ध्यान और मंत्र	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	विभिन्न आध्यात्मिक दृष्टियों का सम्मान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	शिक्षण में विनम्रता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

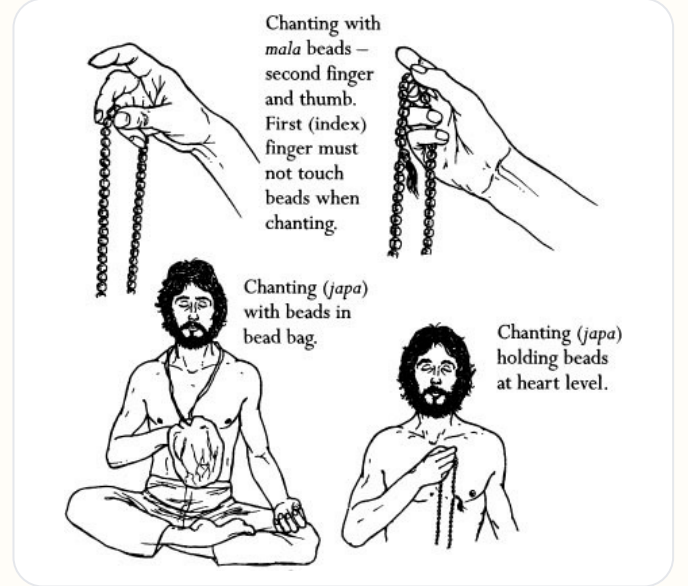
ईश्वर-प्रणिधान - समर्पण

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
अहंकार	अहंकार से परे अभ्यास	अभ्यास में अवलोकन
फल-त्याग	फल-त्याग और समर्पण	अभ्यास में अवलोकन
ध्यान	ध्यान और मंत्र	अभ्यास में अवलोकन
विभिन्न	विभिन्न आध्यात्मिक दृष्टियों का सम्मान	अभ्यास में अवलोकन
शिक्षण	शिक्षण में विनम्रता	अभ्यास में अवलोकन



ईश्वर-प्रणिधान - समर्पण

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: अहंकार से परे अभ्यास पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: फल-त्याग और समर्पण को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

ईश्वर-प्रणिधान - समर्पण

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अहंकार से परे अभ्यास
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: फल-त्याग और समर्पण
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: ध्यान और मंत्र
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

ईश्वर-प्रणिधान - समर्पण

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

ईश्वर-प्रणिधान - समर्पण

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: फल-त्याग और समर्पण पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

ईश्वर-प्रणिधान - समर्पण

- मैं अहंकार से परे अभ्यास को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं फल-त्याग और समर्पण को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं ध्यान और मंत्र को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं विभिन्न आध्यात्मिक दृष्टियों का सम्मान को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

ईश्वर-प्रणिधान - समर्पण

प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	अहंकार से परे अभ्यास	2 अंक
2	फल-त्याग और समर्पण	2 अंक
3	ध्यान और मंत्र	2 अंक
4	विभिन्न आध्यात्मिक दृष्टियों का सम्मान	2 अंक
5	शिक्षण में विनम्रता	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

हठयोग की उन्नत नींव

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- शरीर-प्राण-मन की तैयारी की विधि
- आसन, शुद्धि, प्राणायाम, बंध और मुद्राओं का संबंध
- क्रम, मात्रा और विश्राम
- प्रदर्शन से अधिक प्रक्रिया
- उन्नत अभ्यास में सुरक्षा

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

हठयोग की उन्नत नींव

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	शरीर-प्राण-मन की तैयारी की विधि	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	आसन, शुद्धि, प्राणायाम, बंध और मुद्राओं का संबंध	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	क्रम, मात्रा और विश्राम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	प्रदर्शन से अधिक प्रक्रिया	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	उन्नत अभ्यास में सुरक्षा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

हठयोग की उन्नत नींव

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
शरीर-प्राण-मन	शरीर-प्राण-मन की तैयारी की विधि	अभ्यास में अवलोकन
आसन,	आसन, शुद्धि, प्राणायाम, बंध और मुद्राओं का संबंध	अभ्यास में अवलोकन
क्रम,	क्रम, मात्रा और विश्राम	अभ्यास में अवलोकन
प्रदर्शन	प्रदर्शन से अधिक प्रक्रिया	अभ्यास में अवलोकन
उन्नत	उन्नत अभ्यास में सुरक्षा	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

हठयोग की उन्नत नींव

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: शरीर-प्राण-मन की तैयारी की विधि पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: आसन, शुद्धि, प्राणायाम, बंध और मुद्राओं का संबंध को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

हठयोग की उन्नत नींव

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: शरीर-प्राण-मन की तैयारी की विधि
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: आसन, शुद्धि, प्राणायाम, बंध और मुद्राओं का संबंध
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: क्रम, मात्रा और विश्राम
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

हठयोग की उन्नत नींव

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

हठयोग की उन्नत नींव

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: आसन, शुद्धि, प्राणायाम, बंध और मुद्राओं का संबंध पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

हठयोग की उन्नत नींव

- मैं शरीर-प्राण-मन की तैयारी की विधि को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं आसन, शुद्धि, प्राणायाम, बंध और मुद्राओं का संबंध को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं क्रम, मात्रा और विश्राम को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं प्रदर्शन से अधिक प्रक्रिया को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

हठयोग की उन्नत नींव

प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	शरीर-प्राण-मन की तैयारी की विधि	2 अंक
2	आसन, शुद्धि, प्राणायाम, बंध और मुद्राओं का संबंध	2 अंक
3	क्रम, मात्रा और विश्राम	2 अंक
4	प्रदर्शन से अधिक प्रक्रिया	2 अंक
5	उन्नत अभ्यास में सुरक्षा	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

हठयोग की उन्नत नींव

- शरीर-प्राण-मन की तैयारी की विधि
- आसन, शुद्धि, प्राणायाम, बंध और मुद्राओं का संबंध
- क्रम, मात्रा और विश्राम
- प्रदर्शन से अधिक प्रक्रिया
- उन्नत अभ्यास में सुरक्षा

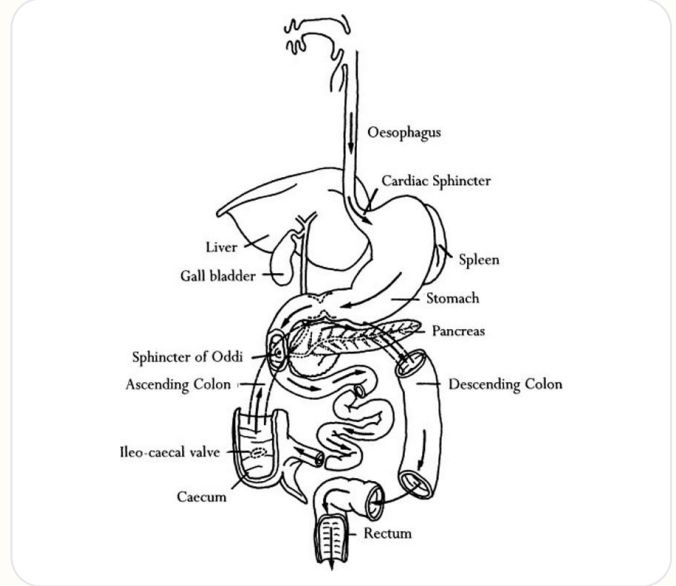
समेकन प्रश्न
यह विषय शरीर, श्वास, मन और शिक्षक-
नैतिकता से कैसे जुड़ता है?

क्षेत्र	एकीकरण बिंदु
आसन	शरीर-प्राण-मन की तैयारी की विधि
प्राणायाम	आसन, शुद्धि, प्राणायाम, बंध और मुद्राओं का संबंध
ध्यान	क्रम, मात्रा और विश्राम
शिक्षण	उन्नत अभ्यास में सुरक्षा

शुद्धिकरण और षट्कर्म का परिचय

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- शुद्धि अभ्यासों का पारंपरिक उद्देश्य
- खाली पेट, स्वच्छ उपकरण और विशेषज्ञ पर्यवेक्षण
- शरीर की प्रतिक्रिया का अवलोकन
- गहन क्रियाओं के लिए स्वास्थ्य सावधानी
- क्रिया और प्राणायाम के बीच अंतराल



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

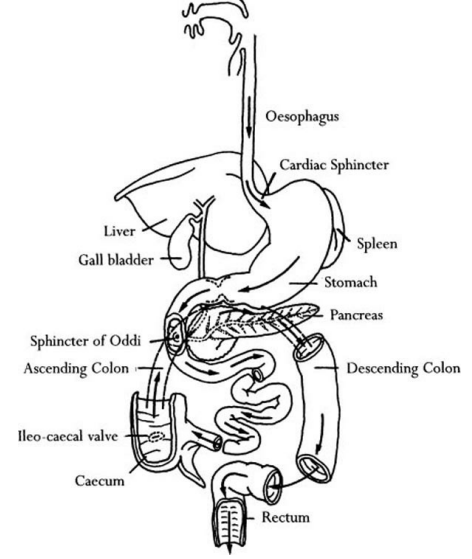
शुद्धिकरण और षट्कर्म का परिचय

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	शुद्धि अभ्यासों का पारंपरिक उद्देश्य	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	खाली पेट, स्वच्छ उपकरण और विशेषज्ञ पर्यवेक्षण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	शरीर की प्रतिक्रिया का अवलोकन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	गहन क्रियाओं के लिए स्वास्थ्य सावधानी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	क्रिया और प्राणायाम के बीच अंतराल	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

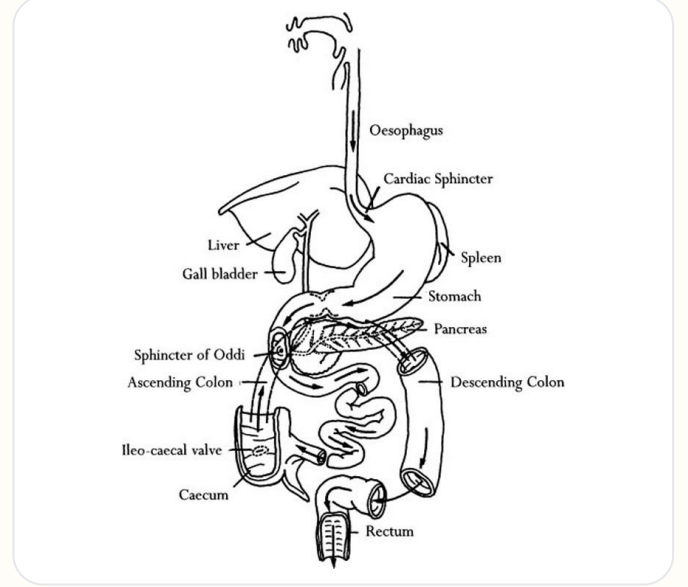
शुद्धिकरण और षट्कर्म का परिचय

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
शुद्धि	शुद्धि अभ्यासों का पारंपरिक उद्देश्य	अभ्यास में अवलोकन
खाली	खाली पेट, स्वच्छ उपकरण और विशेषज्ञ पर्यवेक्षण	अभ्यास में अवलोकन
शरीर	शरीर की प्रतिक्रिया का अवलोकन	अभ्यास में अवलोकन
गहन	गहन क्रियाओं के लिए स्वास्थ्य सावधानी	अभ्यास में अवलोकन
क्रिया	क्रिया और प्राणायाम के बीच अंतराल	अभ्यास में अवलोकन



शुद्धिकरण और षट्कर्म का परिचय

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: शुद्धि अभ्यासों का पारंपरिक उद्देश्य पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: खाली पेट, स्वच्छ उपकरण और विशेषज्ञ पर्यवेक्षण को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

शुद्धिकरण और षट्कर्म का परिचय

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: शुद्धि अभ्यासों का पारंपरिक उद्देश्य
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: खाली पेट, स्वच्छ उपकरण और विशेषज्ञ पर्यवेक्षण
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: शरीर की प्रतिक्रिया का अवलोकन
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

धौति - शुद्धिकरण की परंपरागत विधियाँ

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- धौति के प्रकारों का अवलोकन
- अग्निसार जैसे सरल रूपों की तैयारी
- गहन आंतरिक क्रियाएँ केवल विशेषज्ञ देखरेख में
- स्वच्छता और उपकरण सुरक्षा
- अभ्यास के बाद विश्राम

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

धौति - शुद्धिकरण की परंपरागत विधियाँ

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	धौति के प्रकारों का अवलोकन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	अग्निसार जैसे सरल रूपों की तैयारी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	गहन आंतरिक क्रियाएँ केवल विशेषज्ञ देखरेख में	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	स्वच्छता और उपकरण सुरक्षा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	अभ्यास के बाद विश्राम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

धौति - शुद्धिकरण की परंपरागत विधियाँ

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
धौति	धौति के प्रकारों का अवलोकन	अभ्यास में अवलोकन
अग्निसार	अग्निसार जैसे सरल रूपों की तैयारी	अभ्यास में अवलोकन
गहन	गहन आंतरिक क्रियाएँ केवल विशेषज्ञ देखरेख में	अभ्यास में अवलोकन
स्वच्छता	स्वच्छता और उपकरण सुरक्षा	अभ्यास में अवलोकन
अभ्यास	अभ्यास के बाद विश्राम	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेज़ी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

धौति - शुद्धिकरण की परंपरागत विधियाँ

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: धौति के प्रकारों का अवलोकन पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: अग्निसार जैसे सरल रूपों की तैयारी को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

धौति - शुद्धिकरण की परंपरागत विधियाँ

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: धौति के प्रकारों का अवलोकन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अग्निसार जैसे सरल रूपों की तैयारी
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: गहन आंतरिक क्रियाएँ केवल विशेषज्ञ देखरेख में
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

धौति - शुद्धिकरण की परंपरागत विधियाँ

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

धौति - शुद्धिकरण की परंपरागत विधियाँ

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: अग्निसार जैसे सरल रूपों की तैयारी पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

धौति - शुद्धिकरण की परंपरागत विधियाँ

- मैं धौति के प्रकारों का अवलोकन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं अग्निसार जैसे सरल रूपों की तैयारी को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं गहन आंतरिक क्रियाएँ केवल विशेषज्ञ देखरेख में को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं स्वच्छता और उपकरण सुरक्षा को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

नेति - नासिका शुद्धि

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- जल नेति की मूल अवधारणा
- स्वच्छ और उपयुक्त तापमान वाला जल
- सिर की स्थिति और श्वास
- अभ्यास के बाद नासिका सुखाना
- नाक/कान समस्या में विशेषज्ञ सलाह

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

नेति - नासिका शुद्धि

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	जल नेति की मूल अवधारणा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	स्वच्छ और उपयुक्त तापमान वाला जल	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	सिर की स्थिति और श्वास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	अभ्यास के बाद नासिका सुखाना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	नाक/कान समस्या में विशेषज्ञ सलाह	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

नेति - नासिका शुद्धि

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
जल	जल नेति की मूल अवधारणा	अभ्यास में अवलोकन
स्वच्छ	स्वच्छ और उपयुक्त तापमान वाला जल	अभ्यास में अवलोकन
सिर	सिर की स्थिति और श्वास	अभ्यास में अवलोकन
अभ्यास	अभ्यास के बाद नासिका सुखाना	अभ्यास में अवलोकन
नाक/कान	नाक/कान समस्या में विशेषज्ञ सलाह	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

नेति - नासिका शुद्धि

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: जल नेति की मूल अवधारणा पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: स्वच्छ और उपयुक्त तापमान वाला जल को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

नेति - नासिका शुद्धि

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: जल नेति की मूल अवधारणा
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: स्वच्छ और उपयुक्त तापमान वाला जल
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: सिर की स्थिति और श्वास
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

नेति - नासिका शुद्धि

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

नेति - नासिका शुद्धि

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: स्वच्छ और उपयुक्त तापमान वाला जल पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

नेति - नासिका शुद्धि

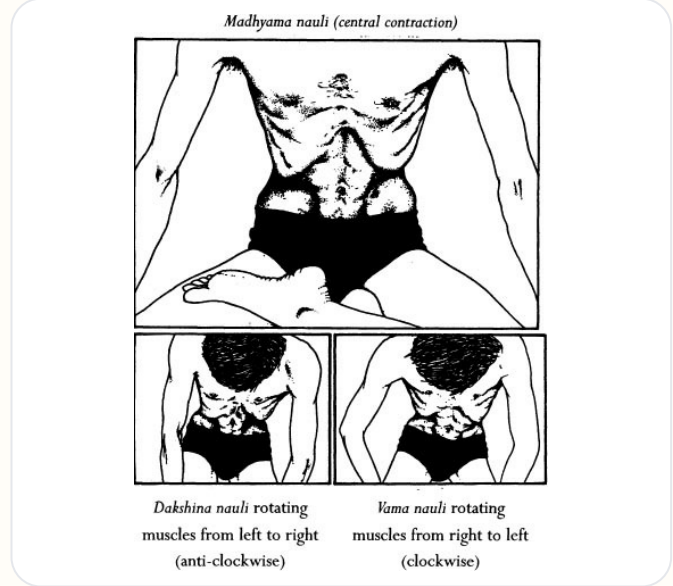
- मैं जल नेति की मूल अवधारणा को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं स्वच्छ और उपयुक्त तापमान वाला जल को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं सिर की स्थिति और श्वास को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं अभ्यास के बाद नासिका सुखाना को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

नौली - उदर नियंत्रण

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- उड्डीयान बंध की तैयारी
- उदर-पेशियों की पृथक सक्रियता
- खाली पेट और धीमी प्रगति
- गर्भावस्था/हाल की सर्जरी में परहेज
- प्रशिक्षक पर्यवेक्षण



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

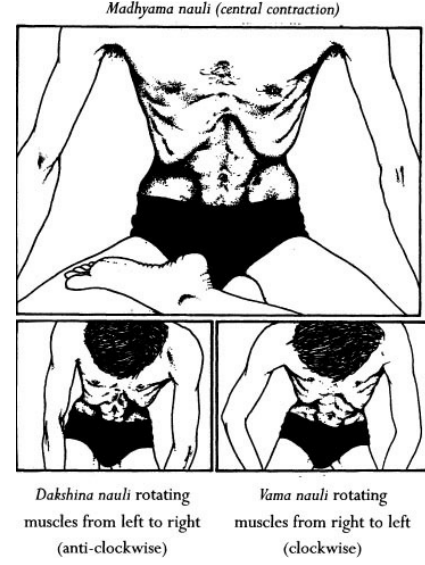
नौली - उदर नियंत्रण

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	उड्डियान बंध की तैयारी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	उदर-पेशियों की पृथक सक्रियता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	खाली पेट और धीमी प्रगति	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	गर्भावस्था/हाल की सर्जरी में परहेज	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	प्रशिक्षक पर्यवेक्षण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

नौली - उदर नियंत्रण

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
उड्डियान	उड्डियान बंध की तैयारी	अभ्यास में अवलोकन
उदर-पेशियों	उदर-पेशियों की पृथक सक्रियता	अभ्यास में अवलोकन
खाली	खाली पेट और धीमी प्रगति	अभ्यास में अवलोकन
गर्भावस्था/हाल	गर्भावस्था/हाल की सर्जरी में परहेज	अभ्यास में अवलोकन
प्रशिक्षक	प्रशिक्षक पर्यवेक्षण	अभ्यास में अवलोकन



नौली - उदर नियंत्रण

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: उड्डीयान बंध की तैयारी पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: उदर-पेशियों की पृथक् सक्रियता को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

नौली - उदर नियंत्रण

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: उड्डीयान बंध की तैयारी
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: उदर-पेशियों की पृथक सक्रियता
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: खाली पेट और धीमी प्रगति
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

नौली - उदर नियंत्रण

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

नौली - उदर नियंत्रण

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: उदर-पेशियों की पृथक सक्रियता पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

नौली - उदर नियंत्रण

- मैं उट्टीयान बंध की तैयारी को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं उदर-पेशियों की पृथक सक्रियता को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं खाली पेट और धीमी प्रगति को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं गर्भावस्था/हाल की सर्जरी में परहेज को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

कपालभाति - शुद्धि और श्वास-जागरूकता

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- तेज लेकिन नियंत्रित निष्कासन
- उदर की सक्रियता
- चक्कर/तनाव पर रोकना
- रक्तचाप/हृदय/श्वसन समस्या में विशेषज्ञ मार्गदर्शन
- सीमित नियंत्रित राउंड

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

कपालभाति - शुद्धि और श्वास-जागरूकता

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	तेज लेकिन नियंत्रित निष्कासन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	उदर की सक्रियता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	चक्र/तनाव पर रोकना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	रक्तचाप/हृदय/श्वसन समस्या में विशेषज्ञ मार्गदर्शन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	सीमित नियंत्रित राउंड	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

कपालभाति - शुद्धि और श्वास-जागरूकता

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
तेज	तेज लेकिन नियंत्रित निष्कासन	अभ्यास में अवलोकन
उदर	उदर की सक्रियता	अभ्यास में अवलोकन
चक्कर/तनाव	चक्कर/तनाव पर रोकना	अभ्यास में अवलोकन
रक्तचाप/हृदय/श्वसन	रक्तचाप/हृदय/श्वसन समस्या में विशेषज्ञ मार्गदर्शन	अभ्यास में अवलोकन
सीमित	सीमित नियंत्रित राउंड	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

कपालभाति - शुद्धि और श्वास-जागरूकता

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: तेज लेकिन नियंत्रित निष्कासन पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: उदर की सक्रियता को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

कपालभाति - शुद्धि और श्वास-जागरूकता

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: तेज लेकिन नियंत्रित निष्कासन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: उदर की सक्रियता
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: चक्कर/तनाव पर रोकना
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

कपालभाति - शुद्धि और श्वास-जागरूकता

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

कपालभाति - शुद्धि और श्वास-जागरूकता

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: उदर की सक्रियता पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

कपालभाति - शुद्धि और श्वास-जागरूकता

- मैं तेज लेकिन नियंत्रित निष्कासन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं उदर की सक्रियता को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं चक्कर/तनाव पर रोकना को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं रक्तचाप/हृदय/श्वसन समस्या में विशेषज्ञ मार्गदर्शन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

त्राटक - स्थिर दृष्टि और एकाग्रता

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- एक बिंदु या दीप-ज्योति पर स्थिर दृष्टि
- अनावश्यक तनाव से बचना
- आंखों में थकान पर विश्राम
- आंतरिक प्रतिबिंब का अवलोकन
- धारणा की तैयारी

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

त्राटक - स्थिर दृष्टि और एकाग्रता

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	एक बिंदु या दीप-ज्योति पर स्थिर दृष्टि	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	अनावश्यक तनाव से बचना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	आंखों में थकान पर विश्राम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	आंतरिक प्रतिबिंब का अवलोकन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	धारणा की तैयारी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

त्राटक - स्थिर दृष्टि और एकाग्रता

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
एक	एक बिंदु या दीप-ज्योति पर स्थिर दृष्टि	अभ्यास में अवलोकन
अनावश्यक	अनावश्यक तनाव से बचना	अभ्यास में अवलोकन
आंखों	आंखों में थकान पर विश्राम	अभ्यास में अवलोकन
आंतरिक	आंतरिक प्रतिबिंब का अवलोकन	अभ्यास में अवलोकन
धारणा	धारणा की तैयारी	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

त्राटक - स्थिर दृष्टि और एकाग्रता

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: एक बिंदु या दीप-ज्योति पर स्थिर दृष्टि पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: अनावश्यक तनाव से बचना को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

त्राटक - स्थिर दृष्टि और एकाग्रता

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: एक बिंदु या दीप-ज्योति पर स्थिर दृष्टि
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अनावश्यक तनाव से बचना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: आंखों में थकान पर विश्राम
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

त्राटक - स्थिर दृष्टि और एकाग्रता

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

त्राटक - स्थिर दृष्टि और एकाग्रता

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: अनावश्यक तनाव से बचना पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

त्राटक - स्थिर दृष्टि और एकाग्रता

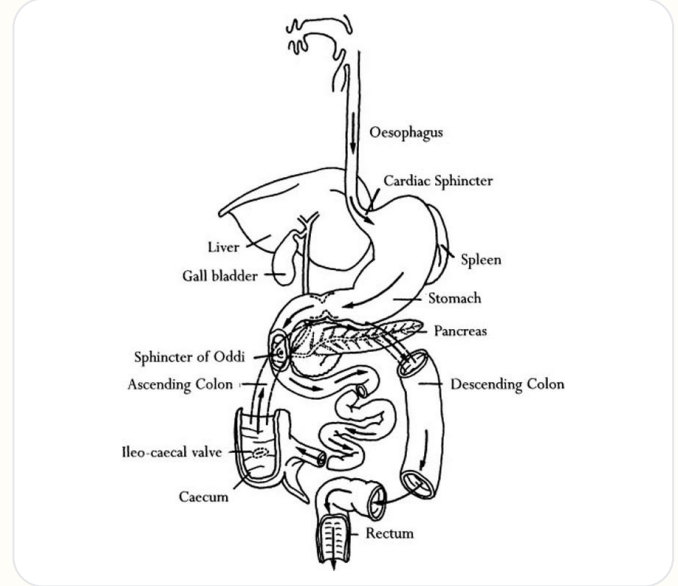
- मैं एक बिंदु या दीप-ज्योति पर स्थिर दृष्टि को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं अनावश्यक तनाव से बचना को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं आंखों में थकान पर विश्राम को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं आंतरिक प्रतिबिंब का अवलोकन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

शंखप्रक्षालन - पारंपरिक आंतरिक शुद्धि

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- स्रोत में गर्म नमकीन जल और विशिष्ट आसन-क्रम का वर्णन
- उन्नत और गहन अभ्यास
- अनुभवी शिक्षक/स्वास्थ्य विशेषज्ञ की देखरेख
- जल/इलेक्ट्रोलाइट/भोजन सुरक्षा
- सामान्य समूह कक्षा में स्वयं न कराना



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

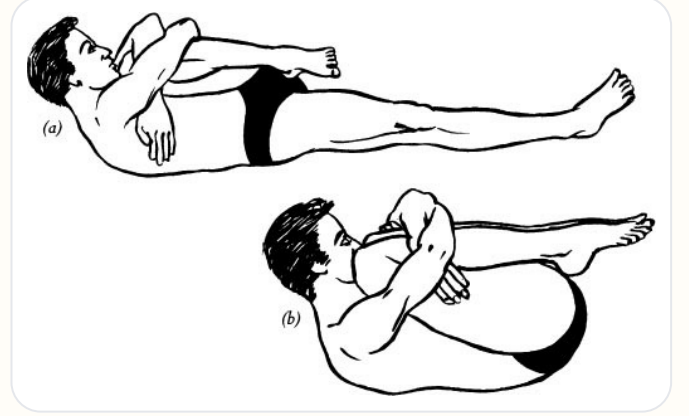
शंखप्रक्षालन - पारंपरिक आंतरिक शुद्धि

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	स्रोत में गर्म नमकीन जल और विशिष्ट आसन-क्रम का वर्णन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	उन्नत और गहन अभ्यास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	अनुभवी शिक्षक/स्वास्थ्य विशेषज्ञ की देखरेख	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	जल/इलेक्ट्रोलाइट/भोजन सुरक्षा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	सामान्य समूह कक्षा में स्वयं न कराना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

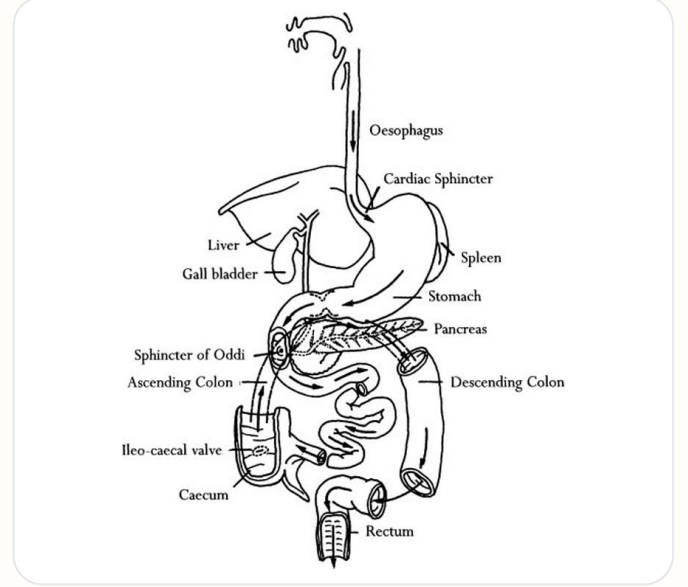
शंखप्रक्षालन - पारंपरिक आंतरिक शुद्धि

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
स्रोत	स्रोत में गर्म नमकीन जल और विशिष्ट आसन-क्रम का वर्णन	अभ्यास में अवलोकन
उन्नत	उन्नत और गहन अभ्यास	अभ्यास में अवलोकन
अनुभवी	अनुभवी शिक्षक/स्वास्थ्य विशेषज्ञ की देखरेख	अभ्यास में अवलोकन
जल/इलेक्ट्रोलाइट/भोजन	जल/इलेक्ट्रोलाइट/भोजन सुरक्षा	अभ्यास में अवलोकन
सामान्य	सामान्य समूह कक्षा में स्वयं न कराना	अभ्यास में अवलोकन



शंखप्रक्षालन - पारंपरिक आंतरिक शुद्धि

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: स्रोत में गर्म नमकीन जल और विशिष्ट आसन-क्रम का वर्णन पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: उन्नत और गहन अभ्यास को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

शंखप्रक्षालन - पारंपरिक आंतरिक शुद्धि

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: स्रोत में गर्म नमकीन जल और विशिष्ट आसन-क्रम का वर्णन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: उन्नत और गहन अभ्यास
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अनुभवी शिक्षक/स्वास्थ्य विशेषज्ञ की देखरेख
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

शंखप्रक्षालन - पारंपरिक आंतरिक शुद्धि

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

शंखप्रक्षालन - पारंपरिक आंतरिक शुद्धि

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: उन्नत और गहन अभ्यास पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

शंखप्रक्षालन - पारंपरिक आंतरिक शुद्धि

- मैं स्रोत में गर्म नमकीन जल और विशिष्ट आसन-क्रम का वर्णन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं उन्नत और गहन अभ्यास को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं अनुभवी शिक्षक/स्वास्थ्य विशेषज्ञ की देखरेख को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं जल/इलेक्ट्रोलाइट/भोजन सुरक्षा को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

योगिक आहार, उपवास और जीवनशैली

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- सात्विक, संतुलित और व्यक्ति-उपयुक्त भोजन
- हाइड्रेशन, विश्राम और दिनचर्या
- उपवास में विवेक और स्वास्थ्य-स्थिति
- माइंडफुल ईटिंग
- पोषण-संबंधी रोगों में योग्य सलाह

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

योगिक आहार, उपवास और जीवनशैली

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	सात्त्विक, संतुलित और व्यक्ति-उपयुक्त भोजन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	हाइड्रेशन, विश्राम और दिनचर्या	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	उपवास में विवेक और स्वास्थ्य-स्थिति	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	माइंडफुल ईटिंग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	पोषण-संबंधी रोगों में योग्य सलाह	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

योगिक आहार, उपवास और जीवनशैली

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
सात्त्विक,	सात्त्विक, संतुलित और व्यक्ति-उपयुक्त भोजन	अभ्यास में अवलोकन
हाइड्रेशन,	हाइड्रेशन, विश्राम और दिनचर्या	अभ्यास में अवलोकन
उपवास	उपवास में विवेक और स्वास्थ्य-स्थिति	अभ्यास में अवलोकन
माइंडफुल	माइंडफुल ईटिंग	अभ्यास में अवलोकन
पोषण-संबंधी	पोषण-संबंधी रोगों में योग्य सलाह	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

योगिक आहार, उपवास और जीवनशैली

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: सात्त्विक, संतुलित और व्यक्ति-उपयुक्त भोजन पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: हाइड्रेशन, विश्राम और दिनचर्या को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

योगिक आहार, उपवास और जीवनशैली

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: सात्त्विक, संतुलित और व्यक्ति-उपयुक्त भोजन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: हाइड्रेशन, विश्राम और दिनचर्या
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: उपवास में विवेक और स्वास्थ्य-स्थिति
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

योगिक आहार, उपवास और जीवनशैली

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

योगिक आहार, उपवास और जीवनशैली

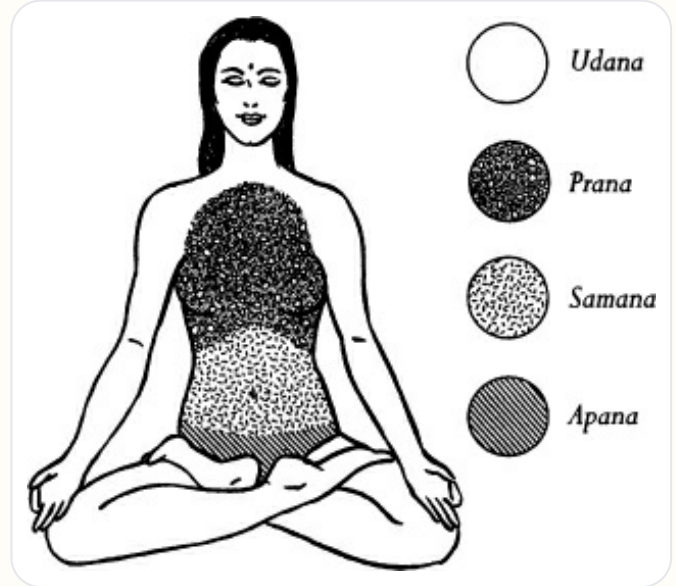
परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: हाइड्रेशन, विश्राम और दिनचर्या पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

प्राण और पांच वायु

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- प्राण की पारंपरिक अवधारणा
- प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान
- श्वास/आसन/ध्यान में वायु-जागरूकता
- नाड़ी और चक्र मानचित्र
- अनुभव को विनम्रता से देखना



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

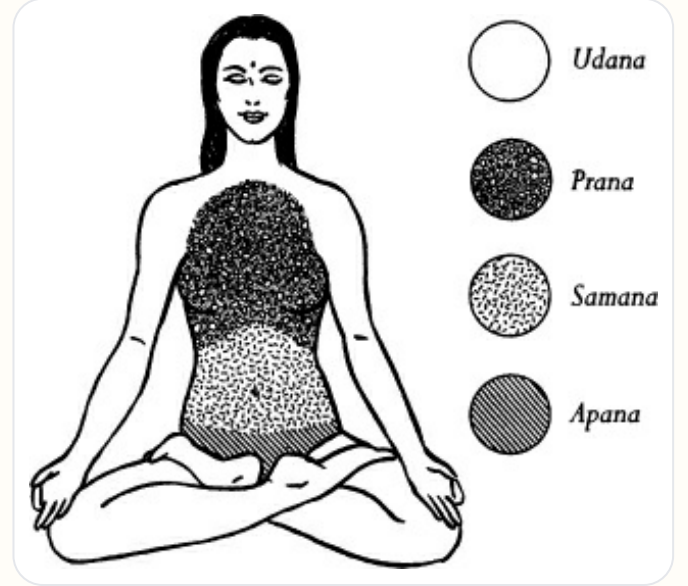
प्राण और पांच वायु

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	प्राण की पारंपरिक अवधारणा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	श्वास/आसन/ध्यान में वायु-जागरूकता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	नाड़ी और चक्र मानचित्र	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	अनुभव को विनम्रता से देखना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

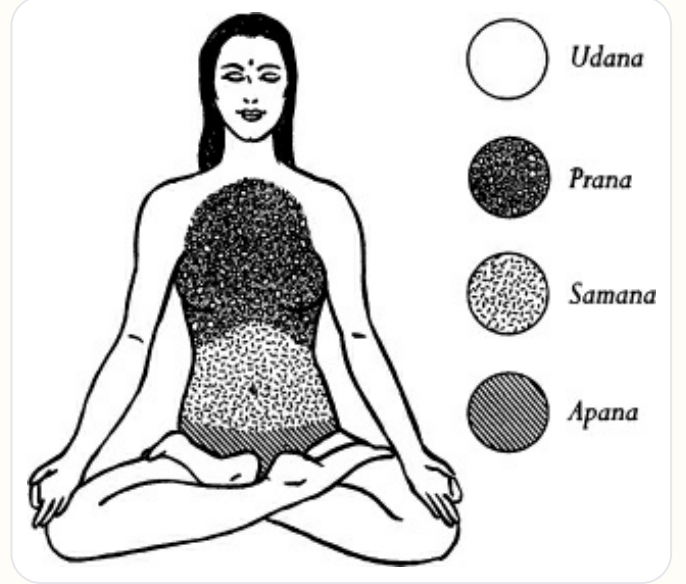
प्राण और पांच वायु

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
प्राण	प्राण की पारंपरिक अवधारणा	अभ्यास में अवलोकन
प्राण,	प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान	अभ्यास में अवलोकन
श्वास/आसन/ध्यान	श्वास/आसन/ध्यान में वायु-जागरूकता	अभ्यास में अवलोकन
नाड़ी	नाड़ी और चक्र मानचित्र	अभ्यास में अवलोकन
अनुभव	अनुभव को विनम्रता से देखना	अभ्यास में अवलोकन



प्राण और पांच वायु

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: प्राण की पारंपरिक अवधारणा पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

प्राण और पांच वायु

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: प्राण की पारंपरिक अवधारणा
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: श्वास/आसन/ध्यान में वायु-जागरूकता
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

प्राण और पांच वायु

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

प्राण और पांच वायु

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

प्राण और पांच वायु

- मैं प्राण की पारंपरिक अवधारणा को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं श्वास/आसन/ध्यान में वायु-जागरूकता को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं नाड़ी और चक्र मानचित्र को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

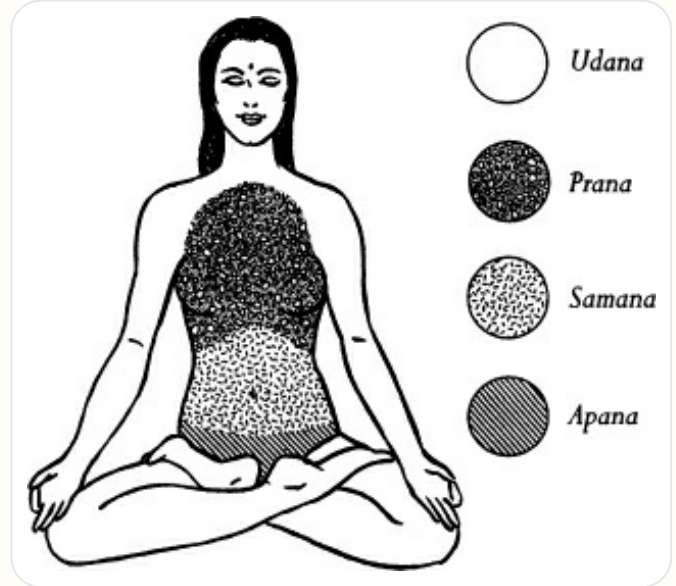
प्राण और पांच वायु

प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	प्राण की पारंपरिक अवधारणा	2 अंक
2	प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान	2 अंक
3	श्वास/आसन/ध्यान में वायु-जागरूकता	2 अंक
4	नाड़ी और चक्र मानचित्र	2 अंक
5	अनुभव को विनम्रता से देखना	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

प्राण और पांच वायु

- प्राण की पारंपरिक अवधारणा
- प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान
- श्वास/आसन/ध्यान में वायु-जागरूकता
- नाड़ी और चक्र मानचित्र
- अनुभव को विनम्रता से देखना



क्षेत्र	एकीकरण बिंदु
आसन	प्राण की पारंपरिक अवधारणा
प्राणायाम	प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान
ध्यान	श्वास/आसन/ध्यान में वायु-जागरूकता
शिक्षण	अनुभव को विनम्रता से देखना

प्राणायाम की तैयारी और श्वसन-यांत्रिकी

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- डायफ्राम, पसलियों और उदर की गतिशीलता
- नाक से सहज श्वास
- श्वास लंबी करने से पहले स्थिरता
- कुम्भक में क्रमिकता
- चक्कर/घबराहट पर रोकना

	1: 2: 2 RATIO Ratios for Beginners			1: 4: 2 RATIO Ratios for the Advanced		
	IN	HOLD	OUT	IN	HOLD	OUT
Stage 1	4:	8:	8	4:	16:	8
Stage 2	5:	10:	10	5:	20:	10
Stage 3	6:	12:	12	6:	24:	12
Stage 4	7:	14:	14	7:	28:	14
Stage 5	8:	16:	16	8:	32:	16

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

प्राणायाम की तैयारी और श्वसन-यांत्रिकी

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	डायफ्राम, पसलियों और उदर की गतिशीलता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	नाक से सहज श्वास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	श्वास लंबी करने से पहले स्थिरता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	कुम्भक में क्रमिकता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	चक्कर/घबराहट पर रोकना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

प्राणायाम की तैयारी और श्वसन-यांत्रिकी

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
डायफ्राम,	डायफ्राम, पसलियों और उदर की गतिशीलता	अभ्यास में अवलोकन
नाक	नाक से सहज श्वास	अभ्यास में अवलोकन
श्वास	श्वास लंबी करने से पहले स्थिरता	अभ्यास में अवलोकन
कुम्भक	कुम्भक में क्रमिकता	अभ्यास में अवलोकन
चक्कर/घबराहट	चक्कर/घबराहट पर रोकना	अभ्यास में अवलोकन

	1: 2: 2 RATIO Ratios for Beginners			1: 4: 2 RATIO Ratios for the Advanced		
	IN	HOLD	OUT	IN	HOLD	OUT
Stage 1	4:	8:	8	4:	16:	8
Stage 2	5:	10:	10	5:	20:	10
Stage 3	6:	12:	12	6:	24:	12
Stage 4	7:	14:	14	7:	28:	14
Stage 5	8:	16:	16	8:	32:	16

प्राणायाम की तैयारी और श्वसन-यांत्रिकी

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: डायफ्राम, पसलियों और उदर की गतिशीलता पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: नाक से सहज श्वास को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

	1: 2: 2 RATIO Ratios for Beginners			1: 4: 2 RATIO Ratios for the Advanced		
	IN	HOLD	OUT	IN	HOLD	OUT
Stage 1	4:	8:	8	4:	16:	8
Stage 2	5:	10:	10	5:	20:	10
Stage 3	6:	12:	12	6:	24:	12
Stage 4	7:	14:	14	7:	28:	14
Stage 5	8:	16:	16	8:	32:	16

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

प्राणायाम की तैयारी और श्वसन-यांत्रिकी

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: डायफ्राम, पसलियों और उदर की गतिशीलता
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: नाक से सहज श्वास
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: श्वास लंबी करने से पहले स्थिरता
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

प्राणायाम की तैयारी और श्वसन-यांत्रिकी

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

प्राणायाम की तैयारी और श्वसन-यांत्रिकी

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: नाक से सहज श्वास पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

प्राणायाम की तैयारी और श्वसन-यांत्रिकी

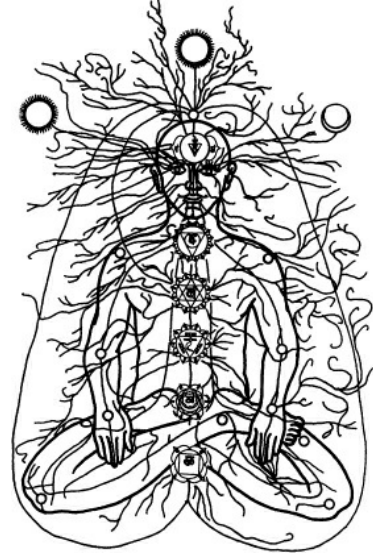
- मैं डायफ्राम, पसलियों और उदर की गतिशीलता को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं नाक से सहज श्वास को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं श्वास लंबी करने से पहले स्थिरता को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं कुम्भक में क्रमिकता को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

स्वर योग, इड़ा-पिंगला और सुषुम्ना

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- नासिका प्रवाह का पारंपरिक अवलोकन
- इड़ा और पिंगला का योगिक वर्णन
- सुषुम्ना को केंद्रीय नाड़ी
- नाड़ी संतुलन और वैकल्पिक नासिका श्वास
- स्वर-अवलोकन को निदान न मानना



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

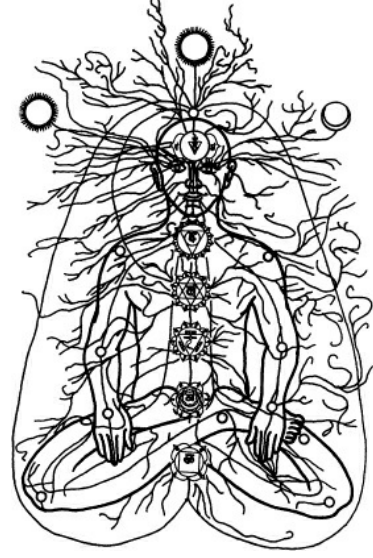
स्वर योग, इड़ा-पिंगला और सुषुम्ना

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	नासिका प्रवाह का पारंपरिक अवलोकन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	इड़ा और पिंगला का योगिक वर्णन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	सुषुम्ना को केंद्रीय नाड़ी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	नाड़ी संतुलन और वैकल्पिक नासिका श्वास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	स्वर-अवलोकन को निदान न मानना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

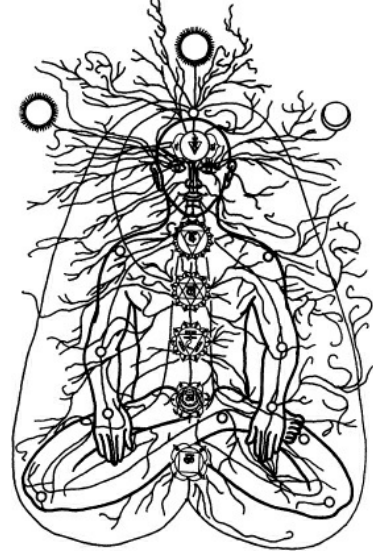
स्वर योग, इड़ा-पिंगला और सुषुम्ना

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
नासिका	नासिका प्रवाह का पारंपरिक अवलोकन	अभ्यास में अवलोकन
इड़ा	इड़ा और पिंगला का योगिक वर्णन	अभ्यास में अवलोकन
सुषुम्ना	सुषुम्ना को केंद्रीय नाड़ी	अभ्यास में अवलोकन
नाड़ी	नाड़ी संतुलन और वैकल्पिक नासिका श्वास	अभ्यास में अवलोकन
स्वर-अवलोकन	स्वर-अवलोकन को निदान न मानना	अभ्यास में अवलोकन



स्वर योग, इड़ा-पिंगला और सुषुम्ना

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: नासिका प्रवाह का पारंपरिक अवलोकन पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: इड़ा और पिंगला का योगिक वर्णन को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

स्वर योग, इड़ा-पिंगला और सुषुम्ना

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: नासिका प्रवाह का पारंपरिक अवलोकन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: इड़ा और पिंगला का योगिक वर्णन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: सुषुम्ना को केंद्रीय नाड़ी
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

स्वर योग, इड़ा-पिंगला और सुषुम्ना

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

स्वर योग, इड़ा-पिंगला और सुषुम्ना

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: इड़ा और पिंगला का योगिक वर्णन पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

स्वर योग, इड़ा-पिंगला और सुषुम्ना

- मैं नासिका प्रवाह का पारंपरिक अवलोकन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं इड़ा और पिंगला का योगिक वर्णन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं सुषुम्ना को केंद्रीय नाड़ी को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं नाड़ी संतुलन और वैकल्पिक नासिका श्वास को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

नाड़ी शोधन / नाड़ी शुद्धि

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- विष्णु मुद्रा
- बिना रिटेंशन आधारभूत वैकल्पिक नासिका श्वास
- धीमी और समान लय
- उन्नत अनुपात से पहले सहजता
- ध्यान और प्रत्याहार की तैयारी

	1: 2: 2 RATIO Ratios for Beginners			1: 4: 2 RATIO Ratios for the Advanced		
	IN	HOLD	OUT	IN	HOLD	OUT
Stage 1	4:	8:	8	4:	16:	8
Stage 2	5:	10:	10	5:	20:	10
Stage 3	6:	12:	12	6:	24:	12
Stage 4	7:	14:	14	7:	28:	14
Stage 5	8:	16:	16	8:	32:	16

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

नाड़ी शोधन / नाड़ी शुद्धि

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	विष्णु मुद्रा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	बिना रिटेंशन आधारभूत वैकल्पिक नासिका श्वास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	धीमी और समान लय	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	उन्नत अनुपात से पहले सहजता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	ध्यान और प्रत्याहार की तैयारी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

नाड़ी शोधन / नाड़ी शुद्धि

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
विष्णु	विष्णु मुद्रा	अभ्यास में अवलोकन
बिना	बिना रिटेंशन आधारभूत वैकल्पिक नासिका श्वास	अभ्यास में अवलोकन
धीमी	धीमी और समान लय	अभ्यास में अवलोकन
उन्नत	उन्नत अनुपात से पहले सहजता	अभ्यास में अवलोकन
ध्यान	ध्यान और प्रत्याहार की तैयारी	अभ्यास में अवलोकन

	1: 2: 2 RATIO Ratios for Beginners			1: 4: 2 RATIO Ratios for the Advanced		
	IN	HOLD	OUT	IN	HOLD	OUT
Stage 1	4:	8:	8	4:	16:	8
Stage 2	5:	10:	10	5:	20:	10
Stage 3	6:	12:	12	6:	24:	12
Stage 4	7:	14:	14	7:	28:	14
Stage 5	8:	16:	16	8:	32:	16

नाड़ी शोधन / नाड़ी शुद्धि

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: विष्णु मुद्रा पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: बिना रिटेंशन आधारभूत वैकल्पिक नासिका श्वास को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

	1: 2: 2 RATIO <i>Ratios for Beginners</i>			1: 4: 2 RATIO <i>Ratios for the Advanced</i>		
	IN	HOLD	OUT	IN	HOLD	OUT
Stage 1	4:	8:	8	4:	16:	8
Stage 2	5:	10:	10	5:	20:	10
Stage 3	6:	12:	12	6:	24:	12
Stage 4	7:	14:	14	7:	28:	14
Stage 5	8:	16:	16	8:	32:	16

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

नाड़ी शोधन / नाड़ी शुद्धि

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: विष्णु मुद्रा
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: बिना रिटेंशन आधारभूत वैकल्पिक नासिका श्वास
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: धीमी और समान लय
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

नाड़ी शोधन / नाड़ी शुद्धि

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

नाड़ी शोधन / नाड़ी शुद्धि

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: बिना रिटेंशन आधारभूत वैकल्पिक नासिका श्वास पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

नाड़ी शोधन / नाड़ी शुद्धि

- मैं विष्णु मुद्रा को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं बिना रिटेंशन आधारभूत वैकल्पिक नासिका श्वास को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं धीमी और समान लय को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं उन्नत अनुपात से पहले सहजता को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

कपालभाति - प्राणायाम संदर्भ में

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- तेज निष्कासन की तकनीकी स्पष्टता
- राउंड और विश्राम
- चेहरे/गर्दन में तनाव न रखना
- अधिक मात्रा से बचना
- जोखिम-स्क्रीनिंग

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

कपालभाति - प्राणायाम संदर्भ में

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	तेज निष्कासन की तकनीकी स्पष्टता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	राउंड और विश्राम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	चेहरे/गर्दन में तनाव न रखना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	अधिक मात्रा से बचना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	जोखिम-स्क्रीनिंग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

कपालभाति - प्राणायाम संदर्भ में

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
तेज	तेज निष्कासन की तकनीकी स्पष्टता	अभ्यास में अवलोकन
राउंड	राउंड और विश्राम	अभ्यास में अवलोकन
चेहरे/गर्दन	चेहरे/गर्दन में तनाव न रखना	अभ्यास में अवलोकन
अधिक	अधिक मात्रा से बचना	अभ्यास में अवलोकन
जोखिम-स्क्रीनिंग	जोखिम-स्क्रीनिंग	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

कपालभाति - प्राणायाम संदर्भ में

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: तेज निष्कासन की तकनीकी स्पष्टता पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: राउंड और विश्राम को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

कपालभाति - प्राणायाम संदर्भ में

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: तेज निष्कासन की तकनीकी स्पष्टता
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: राउंड और विश्राम
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: चेहरे/गर्दन में तनाव न रखना
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

कपालभाति - प्राणायाम संदर्भ में

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

उज्जायी प्राणायाम

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- गले में हल्की संकुचन अनुभूति
- धीमी नियंत्रित श्रव्य श्वास
- आसन और ध्यान में सावधान उपयोग
- चेहरा/जबड़ा नरम
- श्वास को जबरन लंबा न करना

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

उज्जायी प्राणायाम

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	गले में हल्की संकुचन अनुभूति	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	धीमी नियंत्रित श्वस्य श्वास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	आसन और ध्यान में सावधान उपयोग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	चेहरा/जबड़ा नरम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	श्वास को जबरन लंबा न करना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

उज्जायी प्राणायाम

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
गले	गले में हल्की संकुचन अनुभूति	अभ्यास में अवलोकन
धीमी	धीमी नियंत्रित श्रव्य श्वास	अभ्यास में अवलोकन
आसन	आसन और ध्यान में सावधान उपयोग	अभ्यास में अवलोकन
चेहरा/जबड़ा	चेहरा/जबड़ा नरम	अभ्यास में अवलोकन
श्वास	श्वास को जबरन लंबा न करना	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

उज्जायी प्राणायाम

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: गले में हल्की संकुचन अनुभूति पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: धीमी नियंत्रित श्रव्य श्वास को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

उज्जायी प्राणायाम

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: गले में हल्की संकुचन अनुभूति
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: धीमी नियंत्रित श्रव्य श्वास
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: आसन और ध्यान में सावधान उपयोग
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

उज्जायी प्राणायाम

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

शीतली और शीतकारी

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- शीतलनकारी श्वास की पारंपरिक अवधारणा
- नियंत्रित श्वास-प्रवेश और नाक से निष्कासन
- पर्यावरण/शरीर-स्थिति अनुसार अभ्यास
- दांत/गले की संवेदनशीलता में संशोधन
- अभ्यास के बाद सामान्य श्वास

अध्ययन सूत्र

अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

शीतली और शीतकारी

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	शीतलनकारी श्वास की पारंपरिक अवधारणा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	नियंत्रित श्वास-प्रवेश और नाक से निष्कासन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	पर्यावरण/शरीर-स्थिति अनुसार अभ्यास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	दांत/गले की संवेदनशीलता में संशोधन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	अभ्यास के बाद सामान्य श्वास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

शीतली और शीतकारी

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
शीतलनकारी	शीतलनकारी श्वास की पारंपरिक अवधारणा	अभ्यास में अवलोकन
नियंत्रित	नियंत्रित श्वास-प्रवेश और नाक से निष्कासन	अभ्यास में अवलोकन
पर्यावरण/शरीर-स्थिति	पर्यावरण/शरीर-स्थिति अनुसार अभ्यास	अभ्यास में अवलोकन
दांत/गले	दांत/गले की संवेदनशीलता में संशोधन	अभ्यास में अवलोकन
अभ्यास	अभ्यास के बाद सामान्य श्वास	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

शीतली और शीतकारी

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: शीतलनकारी श्वास की पारंपरिक अवधारणा पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: नियंत्रित श्वास-प्रवेश और नाक से निष्कासन को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

शीतली और शीतकारी

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: शीतलनकारी श्वास की पारंपरिक अवधारणा
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: नियंत्रित श्वास-प्रवेश और नाक से निष्कासन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: पर्यावरण/शरीर-स्थिति अनुसार अभ्यास
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

शीतली और शीतकारी

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

भस्त्रिका और भ्रामरी

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- भस्त्रिका में सक्रिय श्वास
- भ्रामरी में गुंजन
- तीव्रता से पहले श्वास-स्थिरता
- रक्तचाप/चक्कर/घबराहट में सावधानी
- ध्यान से पहले प्रगति

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

भस्त्रिका और भ्रामरी

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	भस्त्रिका में सक्रिय श्वास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	भ्रामरी में गुंजन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	तीव्रता से पहले श्वास-स्थिरता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	रक्तचाप/चक्कर/घबराहट में सावधानी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	ध्यान से पहले प्रगति	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

भस्त्रिका और भ्रामरी

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
भस्त्रिका	भस्त्रिका में सक्रिय श्वास	अभ्यास में अवलोकन
भ्रामरी	भ्रामरी में गुंजन	अभ्यास में अवलोकन
तीव्रता	तीव्रता से पहले श्वास-स्थिरता	अभ्यास में अवलोकन
रक्तचाप/चक्कर/घबराहट	रक्तचाप/चक्कर/घबराहट में सावधानी	अभ्यास में अवलोकन
ध्यान	ध्यान से पहले प्रगति	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेज़ी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

भस्त्रिका और भ्रामरी

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: भस्त्रिका में सक्रिय श्वास पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: भ्रामरी में गुंजन को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

भस्त्रिका और भ्रामरी

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: भस्त्रिका में सक्रिय श्वास
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: भ्रामरी में गुंजन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: तीव्रता से पहले श्वास-स्थिरता
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

भस्त्रिका और भ्रामरी

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

भस्त्रिका और भ्रामरी

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: भ्रामरी में गुंजन पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

भस्त्रिका और भ्रामरी

- मैं भस्त्रिका में सक्रिय श्वास को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं भ्रामरी में गुंजन को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं तीव्रता से पहले श्वास-स्थिरता को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं रक्तचाप/चक्कर/घबराहट में सावधानी को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

श्वास-अनुपात, सावित्री और पंच-सहित

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- पूरक, कुम्भक और रेचक
- अनुपात का क्रमिक विकास
- आरामदायक सीमा प्राथमिक
- कुम्भक व्यक्ति-विशिष्ट
- अभ्यास डायरी

DAY	BODY ORGAN	Inhale (purak)	Inner Retention (antaranga kumbhaka)	Exhale (rechak)	Outer Retention (bahiranga kumbhaka)
1-9	Lungs	4	16	8	4
10-18	Liver	4	4	16	8
19-27	Digestive Organs	8	4	4	16
28-36	Elimination Organs	16	8	4	4
37-45	Heart	4	16	8	—

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

श्वास-अनुपात, सावित्री और पंच-सहित

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	पूरक, कुम्भक और रेचक	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	अनुपात का क्रमिक विकास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	आरामदायक सीमा प्राथमिक	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	कुम्भक व्यक्ति-विशिष्ट	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	अभ्यास डायरी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

श्वास-अनुपात, सावित्री और पंच-सहित

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
पूरक,	पूरक, कुम्भक और रेचक	अभ्यास में अवलोकन
अनुपात	अनुपात का क्रमिक विकास	अभ्यास में अवलोकन
आरामदायक	आरामदायक सीमा प्राथमिक	अभ्यास में अवलोकन
कुम्भक	कुम्भक व्यक्ति-विशिष्ट	अभ्यास में अवलोकन
अभ्यास	अभ्यास डायरी	अभ्यास में अवलोकन

DAY	BODY ORGAN	Inhale (purak)	Inner Retention (antaranga kumbhaka)	Exhale (rechak)	Outer Retention (bahiranga kumbhaka)
1-9	Lungs	4	16	8	4
10-18	Liver	4	4	16	8
19-27	Digestive Organs	8	4	4	16
28-36	Elimination Organs	16	8	4	4
37-45	Heart	4	16	8	—

श्वास-अनुपात, सावित्री और पंच-सहित

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: पूरक, कुम्भक और रेचक पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: अनुपात का क्रमिक विकास को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

DAY	BODY ORGAN	Inhale (purak)	Inner Retention (antaranga kumbhaka)	Exhale (rechak)	Outer Retention (bahiranga kumbhaka)
1-9	Lungs	4	16	8	4
10-18	Liver	4	4	16	8
19-27	Digestive Organs	8	4	4	16
28-36	Elimination Organs	16	8	4	4
37-45	Heart	4	16	8	—

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

श्वास-अनुपात, सावित्री और पंच-सहित

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: पूरक, कुम्भक और रेचक
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: अनुपात का क्रमिक विकास
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: आरामदायक सीमा प्राथमिक
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

श्वास-अनुपात, सावित्री और पंच-सहित

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

श्वास-अनुपात, सावित्री और पंच-सहित

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: अनुपात का क्रमिक विकास पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

श्वास-अनुपात, सावित्री और पंच-सहित

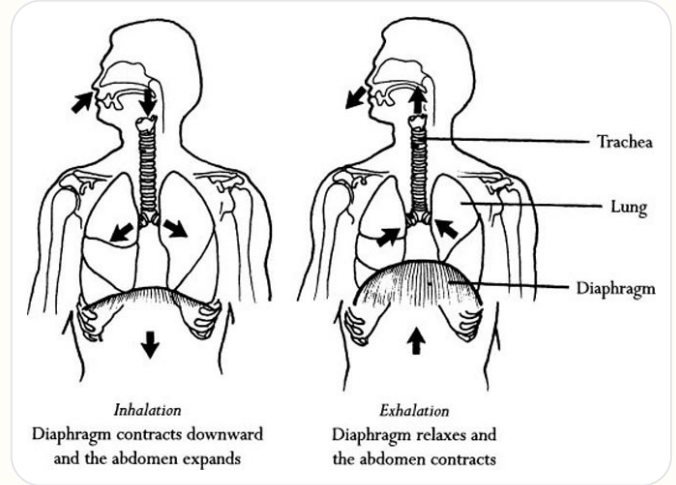
- मैं पूरक, कुम्भक और रेचक को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं अनुपात का क्रमिक विकास को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं आरामदायक सीमा प्राथमिक को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं कुम्भक व्यक्ति-विशिष्ट को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

बंध - जालंधर, उड्डीयान और मूलबंध

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- बंध की पारंपरिक अवधारणा
- जालंधर में गर्दन/गले की सुरक्षा
- उड्डीयान में उदर नियंत्रण
- मूलबंध में सूक्ष्म पेल्विक फ्लोर जागरूकता
- योग्य मार्गदर्शन



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

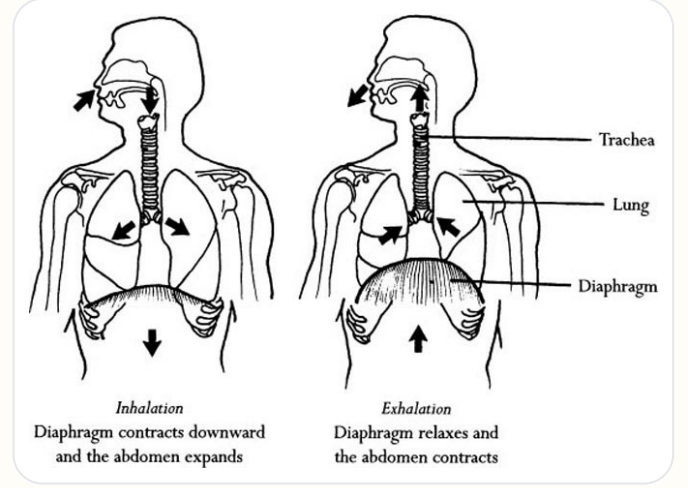
बंध - जालंधर, उड्डीयान और मूलबंध

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	बंध की पारंपरिक अवधारणा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	जालंधर में गर्दन/गले की सुरक्षा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	उड्डीयान में उदर नियंत्रण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	मूलबंध में सूक्ष्म पेल्विक फ्लोर जागरूकता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	योग्य मार्गदर्शन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

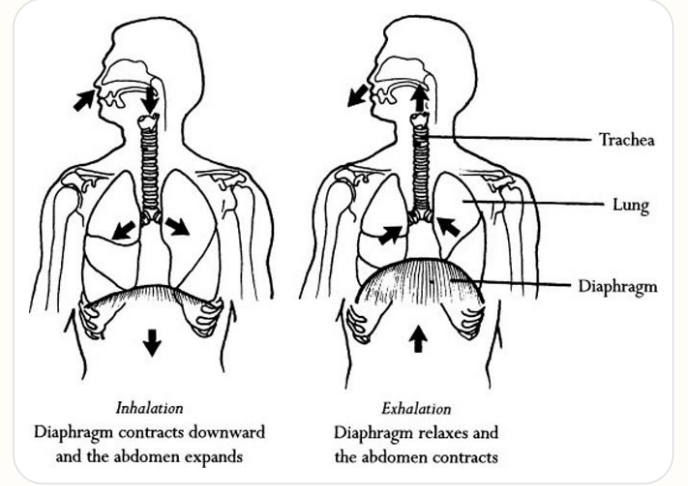
बंध - जालंधर, उड्डीयान और मूलबंध

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
बंध	बंध की पारंपरिक अवधारणा	अभ्यास में अवलोकन
जालंधर	जालंधर में गर्दन/गले की सुरक्षा	अभ्यास में अवलोकन
उड्डीयान	उड्डीयान में उदर नियंत्रण	अभ्यास में अवलोकन
मूलबंध	मूलबंध में सूक्ष्म पेल्विक फ्लोर जागरूकता	अभ्यास में अवलोकन
योग्य	योग्य मार्गदर्शन	अभ्यास में अवलोकन



बंध - जालंधर, उट्टीयान और मूलबंध

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: बंध की पारंपरिक अवधारणा पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: जालंधर में गर्दन/गले की सुरक्षा को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

बंध - जालंधर, उड्डीयान और मूलबंध

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: बंध की पारंपरिक अवधारणा
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: जालंधर में गर्दन/गले की सुरक्षा
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: उड्डीयान में उदर नियंत्रण
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

बंध - जालंधर, उट्टीयान और मूलबंध

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

बंध - जालंधर, उट्टीयान और मूलबंध

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: जालंधर में गर्दन/गले की सुरक्षा पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

बंध - जालंधर, उट्टीयान और मूलबंध

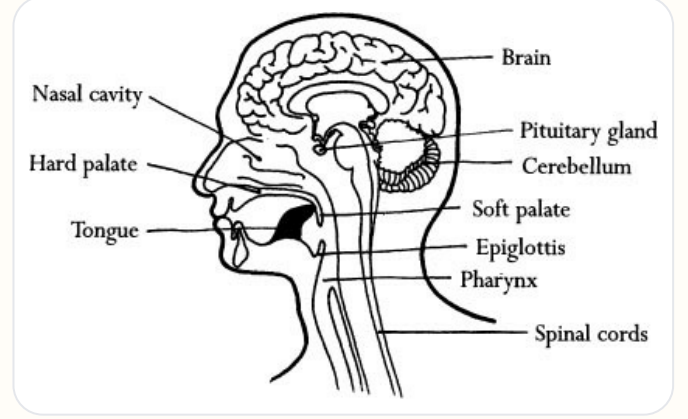
- मैं बंध की पारंपरिक अवधारणा को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं जालंधर में गर्दन/गले की सुरक्षा को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं उट्टीयान में उदर नियंत्रण को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं मूलबंध में सूक्ष्म पेल्विक फ्लोर जागरूकता को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

मुद्राएँ - हस्त, जिह्वा और प्राण संबंधी अभ्यास

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- विष्णु, ज्ञान/चिन्ता, नभो और केचरी मुद्राएँ
- आसन/श्वास/ध्यान से संबंध
- आक्रामक जिह्वा प्रक्रियाओं से बचना
- सहज अवधि
- प्रतीक और अनुभव



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

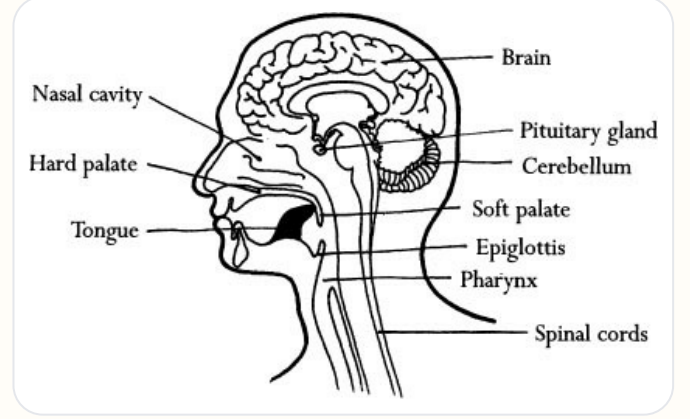
मुद्राएँ - हस्त, जिह्वा और प्राण संबंधी अभ्यास

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	विष्णु, ज्ञान/चिन्, नभो और केचरी मुद्राएँ	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	आसन/श्वास/ध्यान से संबंध	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	आक्रामक जिह्वा प्रक्रियाओं से बचना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	सहज अवधि	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	प्रतीक और अनुभव	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

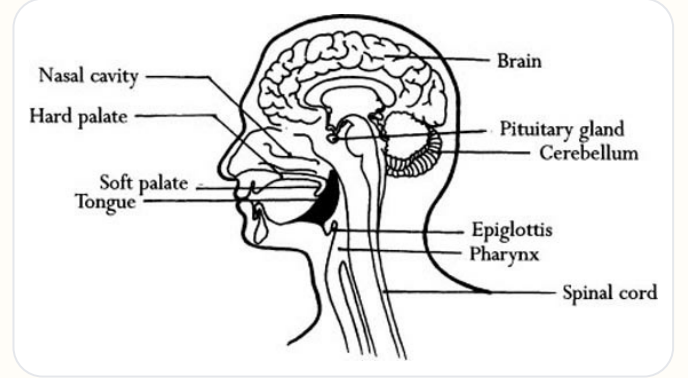
मुद्राएँ - हस्त, जिह्वा और प्राण संबंधी अभ्यास

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
विष्णु	विष्णु, ज्ञान/चिन्, नभो और केचरी मुद्राएँ	अभ्यास में अवलोकन
आसन/श्वास/ध्यान	आसन/श्वास/ध्यान से संबंध	अभ्यास में अवलोकन
आक्रामक	आक्रामक जिह्वा प्रक्रियाओं से बचना	अभ्यास में अवलोकन
सहज	सहज अवधि	अभ्यास में अवलोकन
प्रतीक	प्रतीक और अनुभव	अभ्यास में अवलोकन



मुद्राएँ - हस्त, जिह्वा और प्राण संबंधी अभ्यास

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: विष्णु, ज्ञान/चिन्, नभो और केचरी मुद्राएँ पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: आसन/श्वास/ध्यान से संबंध को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

मुद्राएँ - हस्त, जिह्वा और प्राण संबंधी अभ्यास

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: विष्णु, ज्ञान/चिन्, नभो और केचरी मुद्राएँ
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: आसन/श्वास/ध्यान से संबंध
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: आक्रामक जिह्वा प्रक्रियाओं से बचना
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

मुद्राएँ - हस्त, जिह्वा और प्राण संबंधी अभ्यास

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

मुद्राएँ - हस्त, जिह्वा और प्राण संबंधी अभ्यास

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: आसन/श्वास/ध्यान से संबंध पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

मुद्राएँ - हस्त, जिह्वा और प्राण संबंधी अभ्यास

- मैं विष्णु, ज्ञान/चिन्, नभो और केचरी मुद्राएँ को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं आसन/श्वास/ध्यान से संबंध को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं आक्रामक जिह्वा प्रक्रियाओं से बचना को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मैं सहज अवधि को अपने अभ्यास में कैसे देखता/देखती हूँ?
- मेरी भाषा कहाँ अधिक निर्देशात्मक हो जाती है?
- अगली कक्षा में मैं कौन-सा एक संशोधन बेहतर करूँगा/करूँगी?

जर्नल स्थान:

मुद्राएँ - हस्त, जिह्वा और प्राण संबंधी अभ्यास

प्रश्न	लघु उत्तर विषय	अंक
1	विष्णु, ज्ञान/चिन्, नभो और केचरी मुद्राएँ	2 अंक
2	आसन/श्वास/ध्यान से संबंध	2 अंक
3	आक्रामक जिह्वा प्रक्रियाओं से बचना	2 अंक
4	सहज अवधि	2 अंक
5	प्रतीक और अनुभव	2 अंक

प्रायोगिक: 5 मिनट में विषय का डेमो/व्याख्या करें; 1 सुरक्षा संकेत, 1 संशोधन और 1 चिंतन प्रश्न शामिल करें।

व्याघ्रासन - परिचय और स्रोत फोकस



चार-बिंदु/घुटना आधारित

व्याघ्रासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

व्याघ्रासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

व्याघ्रासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

व्याघ्रासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

व्याघ्रासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: व्याघ्रासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

व्याघ्रासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

खड़े होकर घुटना-वक्ष संतुलन - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े संतुलन

खड़े होकर घुटना-वक्ष संतुलन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- संतुलन और एकाग्रता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

खड़े होकर घुटना-वक्ष संतुलन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

खड़े होकर घुटना-वक्ष संतुलन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

खड़े होकर घुटना-वक्ष संतुलन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- संतुलन और एकाग्रता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- दीवार/कुर्सी का सहारा देकर गिरने का जोखिम कम करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

खड़े होकर घुटना-वक्ष संतुलन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: खड़े होकर घुटना-वक्ष संतुलन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

खड़े होकर घुटना-वक्ष संतुलन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

पवनमुक्तासन - परिचय और स्रोत फोकस



सुप्त/उदर

पवनमुक्तासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- गर्दन और ऊपरी पीठ
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

पवनमुक्तासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पीठ को मैट पर स्थिर रखें और गति को श्वास से जोड़ें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

पवनमुक्तासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

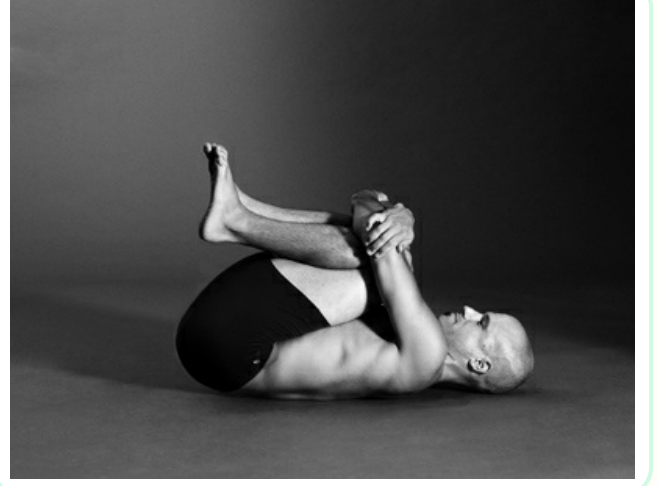
पवनमुक्तासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- गर्दन और ऊपरी पीठ
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

पवनमुक्तासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: पवनमुक्तासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

पवनमुक्तासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

नावासन - परिचय और स्रोत फोकस



कोर/संतुलन

नावासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

नावासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

नावासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

नावासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- दीवार/कुर्सी का सहारा देकर गिरने का जोखिम कम करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

नावासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: नावासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

नावासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

शवासन - परिचय और स्रोत फोकस



विश्राम

शवासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

शवासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

शवासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

शवासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

शवासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: शवासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

शवासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

वज्रासन - परिचय और स्रोत फोकस



बैठक

वज्रासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- श्रोणि/महिला वेलबीइंग से जुड़ी पारंपरिक चर्चा

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

वज्रासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

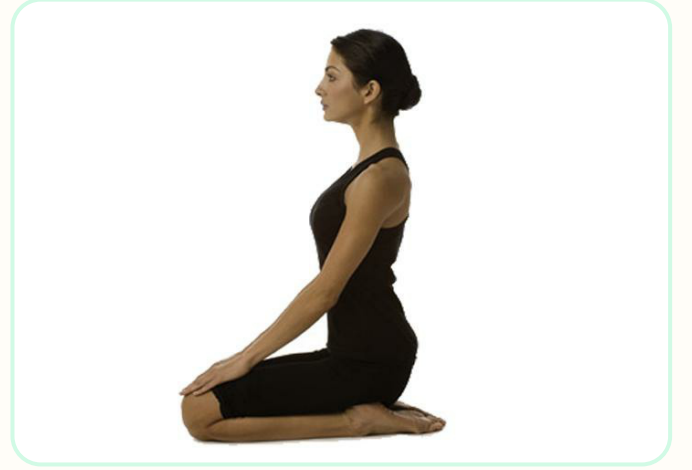
तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार दें।
- रीढ़ लंबी रखें और कंधे आराम में रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

वज्रासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

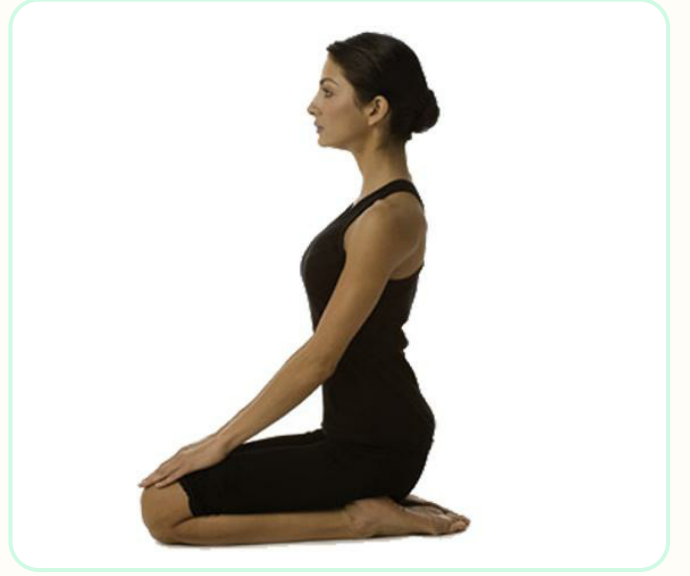
वज्रासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- श्रोणि/महिला वेलबीइंग से जुड़ी पारंपरिक चर्चा

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- घुटने/कूल्हे में असुविधा हो तो कुशन, ब्लॉक या कुर्सी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

वज्रासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: वज्रासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

वज्रासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

भद्रासन - परिचय और स्रोत फोकस



बैठक/कूल्हे

भद्रासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

भद्रासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार दें।
- रीढ़ लंबी रखें और कंधे आराम में रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

भद्रासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

भद्रासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- घुटने/कूल्हे में असुविधा हो तो कुशन, ब्लॉक या कुर्सी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

भद्रासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: भद्रासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

भद्रासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

पश्चिमोत्तानासन - परिचय और स्रोत फोकस



बैठा आगे झुकाव

पश्चिमोत्तानासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

पश्चिमोत्तानासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार दें।
- रीढ़ लंबी रखें और कंधे आराम में रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

पश्चिमोत्तानासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

पश्चिमोत्तानासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- हैमस्ट्रिंग/साइटिका संवेदनशीलता में घुटने मोड़ें और रीढ़ लंबी रखें।
- घुटने/कूल्हे में असुविधा हो तो कुशन, ब्लॉक या कुर्सी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

पश्चिमोत्तानासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: पश्चिमोत्तानासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

पश्चिमोत्तानासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

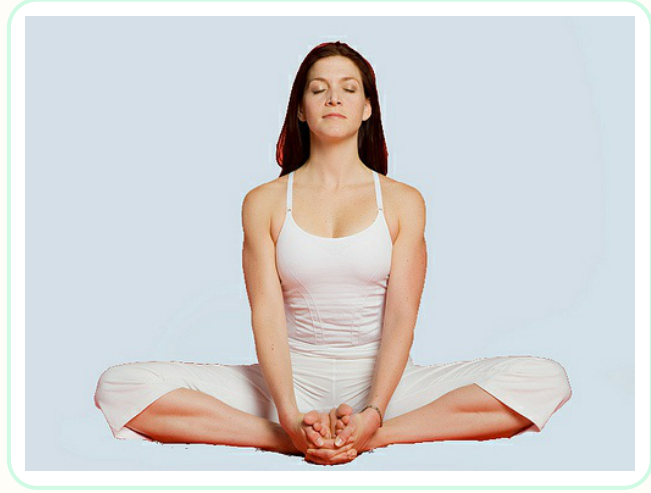
शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

बद्धकोणासन - परिचय और स्रोत फोकस



बैठक/कूल्हे

बद्धकोणासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस
- श्रोणि/महिला वेलबीइंग से जुड़ी पारंपरिक चर्चा

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

बद्धकोणासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार दें।
- रीढ़ लंबी रखें और कंधे आराम में रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

बद्धकोणासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

बद्धकोणासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस
- श्रोणि/महिला वेलबीइंग से जुड़ी पारंपरिक चर्चा

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- घुटने/कूल्हे में असुविधा हो तो कुशन, ब्लॉक या कुर्सी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

बद्धकोणासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: बद्धकोणासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

बद्धकोणासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

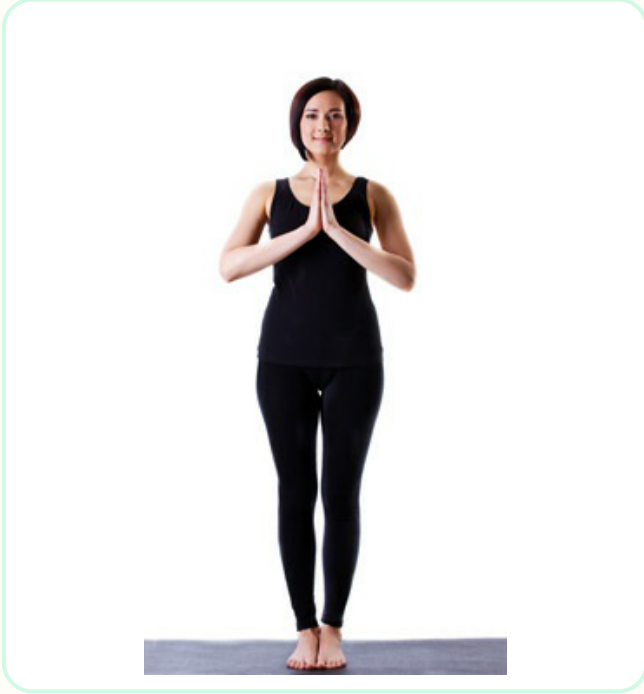
शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

ताड़ासन - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े आधार

ताड़ासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- सामान्य गतिशीलता, स्थिरता और शरीर-जागरूकता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

ताड़ासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

ताड़ासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

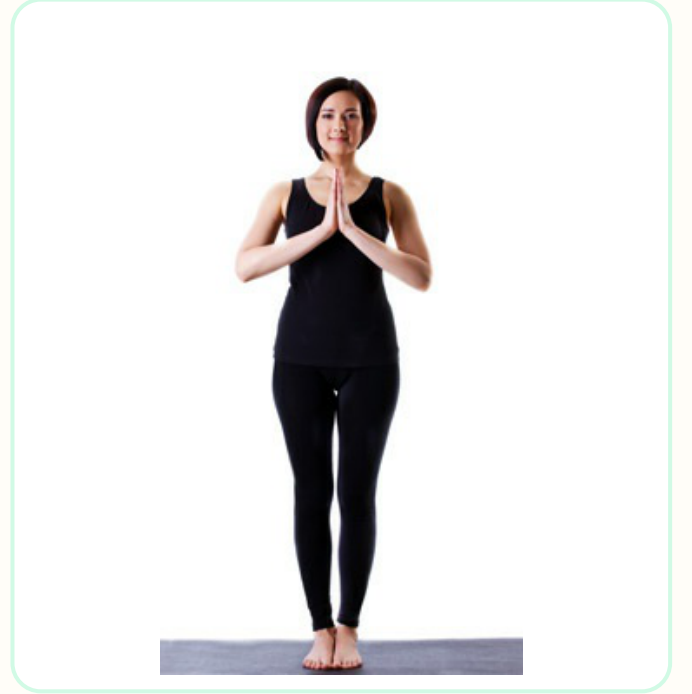
ताड़ासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- सामान्य गतिशीलता, स्थिरता और शरीर-जागरूकता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

ताड़ासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: ताड़ासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

ताड़ासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

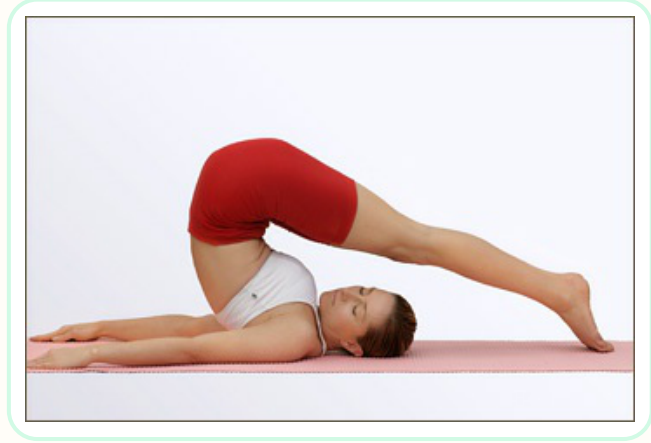
शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

हलासन - परिचय और स्रोत फोकस



उल्टा/आगे झुकाव

हलासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

हलासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- कंधे और ऊपरी पीठ में आधार बनाएं; गर्दन पर भार न डालें।
- निकास के लिए पर्याप्त खाली स्थान रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

हलासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

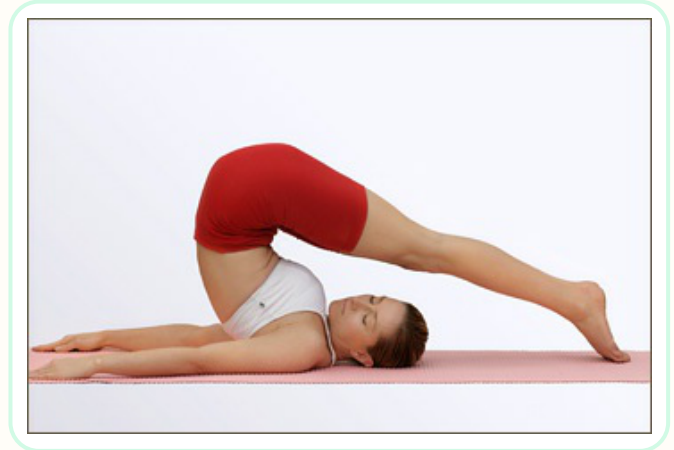
हलासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- गर्दन की चोट, ग्लूकोमा या अनियंत्रित रक्तचाप में विशेषज्ञ मार्गदर्शन के बिना न कराएँ।
- उन्नत उल्टे आसनों में दीवार/स्पोर्ट और क्रमिक तैयारी का उपयोग करें।
- हैमस्ट्रिंग/साइटिका संवेदनशीलता में घुटने मोड़ें और रीढ़ लंबी रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

हलासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: हलासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

हलासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

त्रिकोणासन - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े पार्श्व

त्रिकोणासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

त्रिकोणासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

त्रिकोणासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

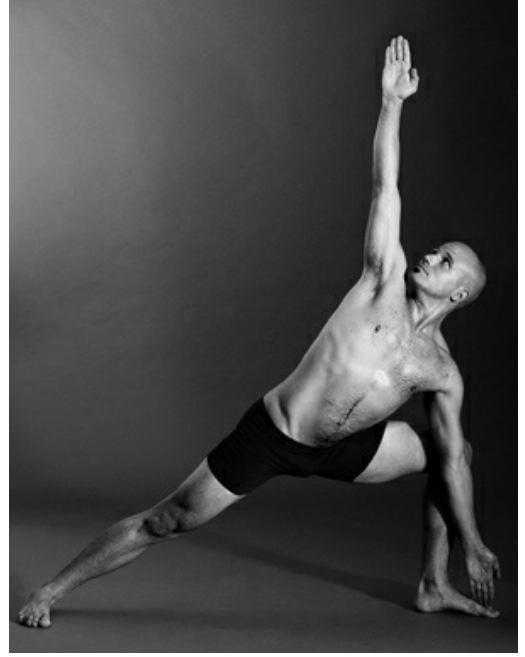
त्रिकोणासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

त्रिकोणासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: त्रिकोणासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

त्रिकोणासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

शीर्षासन - परिचय और स्रोत फोकस



उल्टा आसन

शीर्षासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- संतुलन और एकाग्रता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

शीर्षासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- कंधे और ऊपरी पीठ में आधार बनाएं; गर्दन पर भार न डालें।
- निकास के लिए पर्याप्त खाली स्थान रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

शीर्षासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

शीर्षासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- संतुलन और एकाग्रता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- गर्दन की चोट, ग्लूकोमा या अनियंत्रित रक्तचाप में विशेषज्ञ मार्गदर्शन के बिना न कराएँ।
- उन्नत उल्टे आसनों में दीवार/स्पोर्ट और क्रमिक तैयारी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

शीर्षासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: शीर्षासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

शीर्षासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

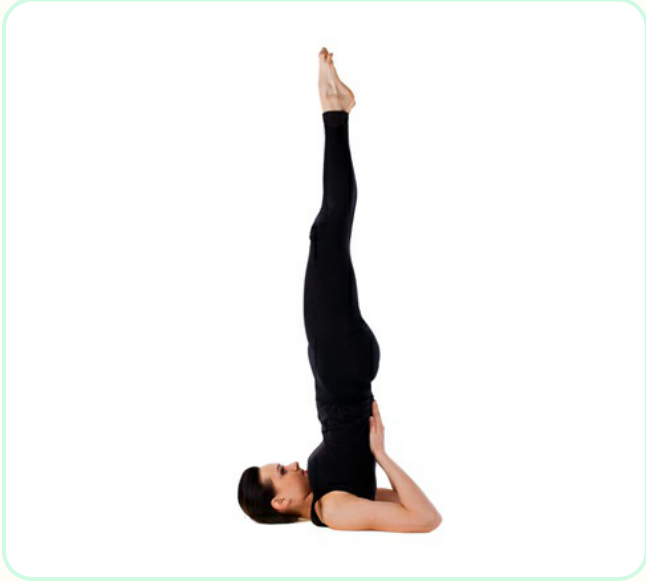
शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

सर्वांगासन - परिचय और स्रोत फोकस



उल्टा आसन

सर्वांगासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

सर्वांगासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

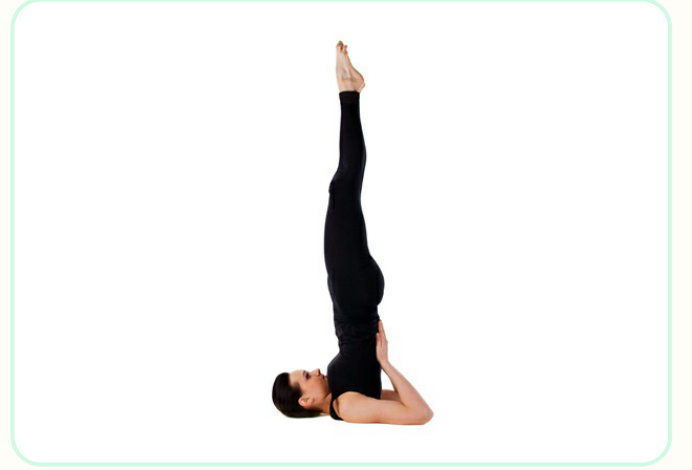
तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- कंधे और ऊपरी पीठ में आधार बनाएं; गर्दन पर भार न डालें।
- निकास के लिए पर्याप्त खाली स्थान रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

सर्वांगासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

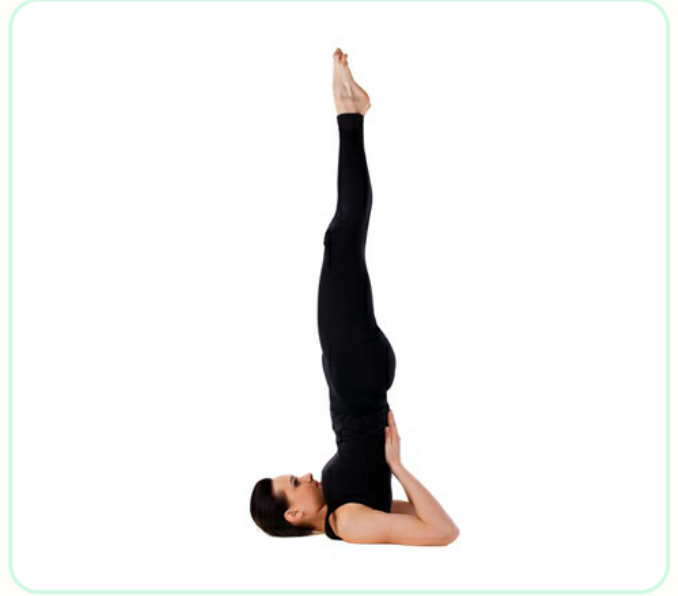
सर्वांगासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- गर्दन की चोट, ग्लूकोमा या अनियंत्रित रक्तचाप में विशेषज्ञ मार्गदर्शन के बिना न कराएँ।
- उन्नत उल्टे आसनों में दीवार/स्पॉटर और क्रमिक तैयारी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

सर्वांगासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: सर्वांगासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

सर्वांगासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

सुप्त कटि-मरोड़ - परिचय और स्रोत फोकस



सुप्त द्वाविस्ट

सुप्त कटि-मरोड़

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

सुप्त कटि-मरोड़ - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पीठ को मैट पर स्थिर रखें और गति को श्वास से जोड़ें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

सुप्त कटि-मरोड़ - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

सुप्त कटि-मरोड़ - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

सुप्त कटि-मरोड़ - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: सुप्त कटि-मरोड़ को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

सुप्त कटि-मरोड़ - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

सेतु बंधासन - परिचय और स्रोत फोकस

**बैकबेंड**

सेतु बंधासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

सेतु बंधासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

सेतु बंधासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

सेतु बंधासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- कुल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- कमर में संपीड़न न बनाएं; लंबाई और वक्ष-विस्तार पर जोर दें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

सेतु बंधासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: सेतु बंधासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

सेतु बंधासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

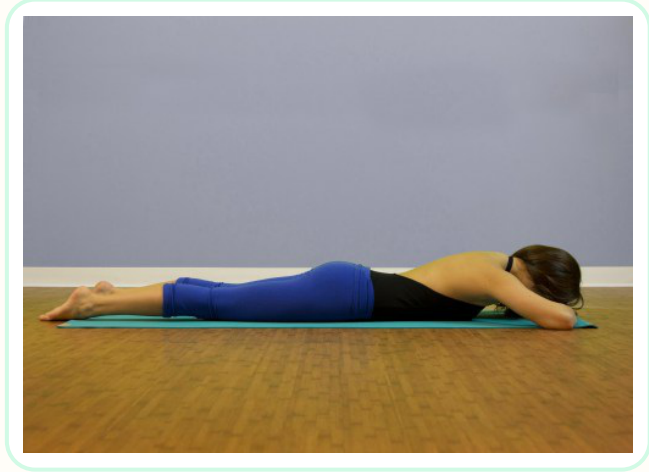
शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

मकरासन - परिचय और स्रोत फोकस



प्रोन/विश्राम

मकरासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

मकरासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

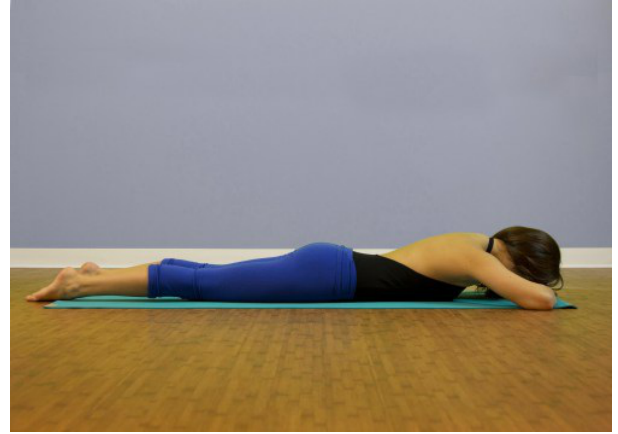
तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पेल्विस को मैट पर स्थिर रखें।
- कमर के बजाय पूरे पीछे के शरीर में लंबाई बनाएं।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

मकरासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

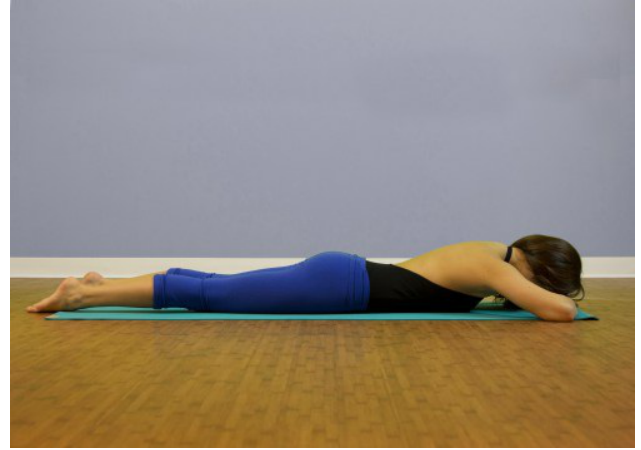
मकरासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- कमर में संपीड़न न बनाएं; लंबाई और वक्ष-विस्तार पर जोर दें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

मकरासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: मकरासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

मकरासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

खड़े पार्श्व घुटना संतुलन - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े संतुलन

खड़े पार्श्व घुटना संतुलन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

खड़े पार्श्व घुटना संतुलन - तैयारी, प्रवेश और निकास

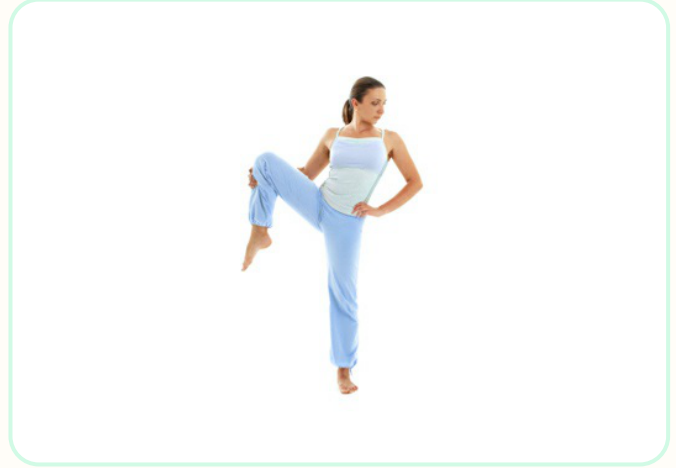
तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

खड़े पार्श्व घुटना संतुलन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

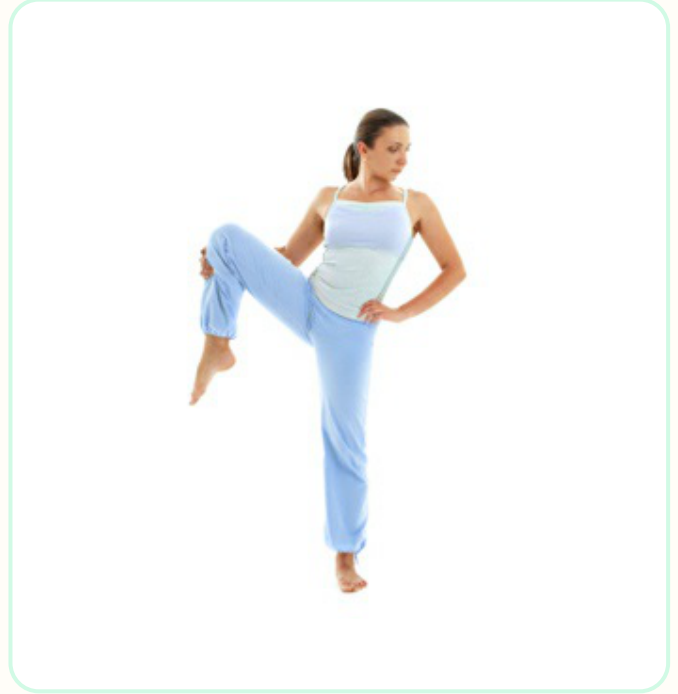
खड़े पार्श्व घुटना संतुलन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- दीवार/कुर्सी का सहारा देकर गिरने का जोखिम कम करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

खड़े पार्श्व घुटना संतुलन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: खड़े पार्श्व घुटना संतुलन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

खड़े पार्श्व घुटना संतुलन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

उत्कटासन - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े शक्ति

उत्कटासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

उत्कटासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

उत्कटासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

उत्कटासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

उत्कटासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: उत्कटासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

उत्कटासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

परिवृत्त पार्श्वकोणासन - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े दृष्टि

परिवृत्त पार्श्वकोणासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

परिवृत्त पार्श्वकोणासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

परिवृत्त पार्श्वकोणासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

परिवृत्त पार्श्वकोणासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

परिवृत्त पार्श्वकोणासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: परिवृत्त पार्श्वकोणासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

परिवृत्त पार्श्वकोणासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

जानुशीर्षासन - भेद 1 - परिचय और स्रोत फोकस



बैठा आगे झुकाव

जानुशीर्षासन - भेद 1

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

जानुशीर्षासन - भेद 1 - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार दें।
- रीढ़ लंबी रखें और कंधे आराम में रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

जानुशीर्षासन - भेद 1 - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

जानुशीर्षासन - भेद 1 - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- हैमस्ट्रिंग/साइटिका संवेदनशीलता में घुटने मोड़ें और रीढ़ लंबी रखें।
- घुटने/कूल्हे में असुविधा हो तो कुशन, ब्लॉक या कुर्सी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

जानुशीर्षासन - भेद 1 - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: जानुशीर्षासन - भेद 1 को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

जानुशीर्षासन - भेद 1 - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

जानुशीर्षासन - भेद 2 - परिचय और स्रोत फोकस



बैठा आगे झुकाव

जानुशीर्षासन - भेद 2

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

जानुशीर्षासन - भेद 2 - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार दें।
- रीढ़ लंबी रखें और कंधे आराम में रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

जानुशीर्षासन - भेद 2 - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

जानुशीर्षासन - भेद 2 - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- हैमस्ट्रिंग/साइटिका संवेदनशीलता में घुटने मोड़ें और रीढ़ लंबी रखें।
- घुटने/कूल्हे में असुविधा हो तो कुशन, ब्लॉक या कुर्सी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

जानुशीर्षासन - भेद 2 - सीक्वेसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेस कार्य: जानुशीर्षासन - भेद 2 को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

जानुशीर्षासन - भेद 2 - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

वीरभद्रासन I - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े शक्ति

वीरभद्रासन I

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- गर्दन और ऊपरी पीठ

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

वीरभद्रासन I - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

वीरभद्रासन I - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

वीरभद्रासन I - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- गर्दन और ऊपरी पीठ

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

वीरभद्रासन I - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: वीरभद्रासन I को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

वीरभद्रासन I - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

वीरभद्रासन II - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े शक्ति

वीरभद्रासन II

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

वीरभद्रासन II - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

वीरभद्रासन II - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

वीरभद्रासन II - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

वीरभद्रासन II - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: वीरभद्रासन II को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

वीरभद्रासन II - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

वीरभद्रासन III - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े संतुलन

वीरभद्रासन III

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- संतुलन और एकाग्रता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ड/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

वीरभद्रासन III - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

वीरभद्रासन III - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

वीरभद्रासन III - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- संतुलन और एकाग्रता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- दीवार/कुर्सी का सहारा देकर गिरने का जोखिम कम करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

वीरभद्रासन III - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: वीरभद्रासन III को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

वीरभद्रासन III - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

पद्मासन - परिचय और स्रोत फोकस



ध्यान बैठक

पद्मासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- संतुलन और एकाग्रता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

पद्मासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार दें।
- रीढ़ लंबी रखें और कंधे आराम में रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

पद्मासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

पद्मासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- संतुलन और एकाग्रता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- घुटने/कूल्हे में असुविधा हो तो कुशन, ब्लॉक या कुर्सी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

पद्मासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: पद्मासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

पद्मासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

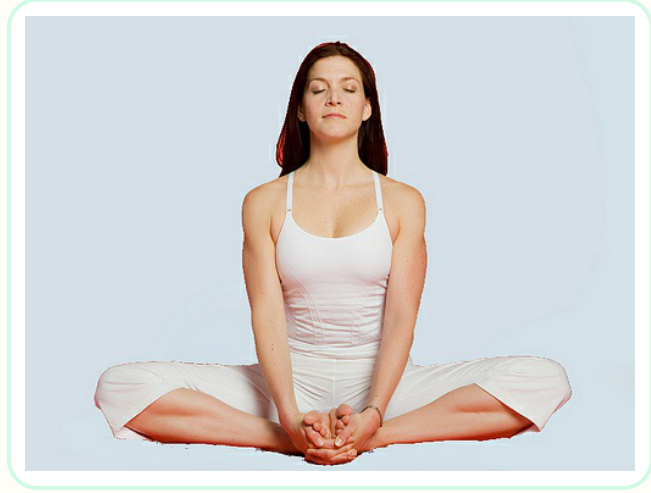
शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

बद्धकोणासन - परिचय और स्रोत फोकस



बैठक/कूल्हे

बद्धकोणासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस
- श्रोणि/महिला वेलबीइंग से जुड़ी पारंपरिक चर्चा

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

बद्धकोणासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार दें।
- रीढ़ लंबी रखें और कंधे आराम में रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

बद्धकोणासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

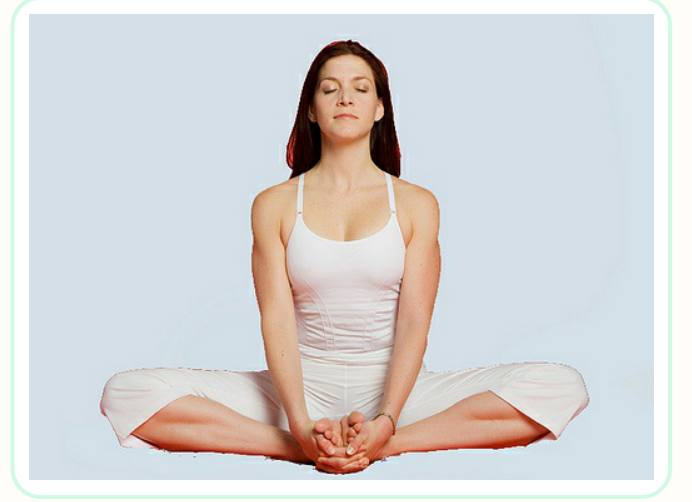
बद्धकोणासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस
- श्रोणि/महिला वेलबीइंग से जुड़ी पारंपरिक चर्चा

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- घुटने/कूल्हे में असुविधा हो तो कुशन, ब्लॉक या कुर्सी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

बद्धकोणासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: बद्धकोणासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

बद्धकोणासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

मत्स्यासन - परिचय और स्रोत फोकस



बैकबेंड

मत्स्यासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- गर्दन और ऊपरी पीठ
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

मत्स्यासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

मत्स्यासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

मत्स्यासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- गर्दन और ऊपरी पीठ
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- कमर में संपीड़न न बनाएं; लंबाई और वक्ष-विस्तार पर जोर दें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

मत्स्यासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: मत्स्यासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

मत्स्यासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

तितली आसन - परिचय और स्रोत फोकस



कूल्हा गतिशीलता

तितली आसन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

तितली आसन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

तितली आसन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

तितली आसन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

तितली आसन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: तितली आसन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

तितली आसन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

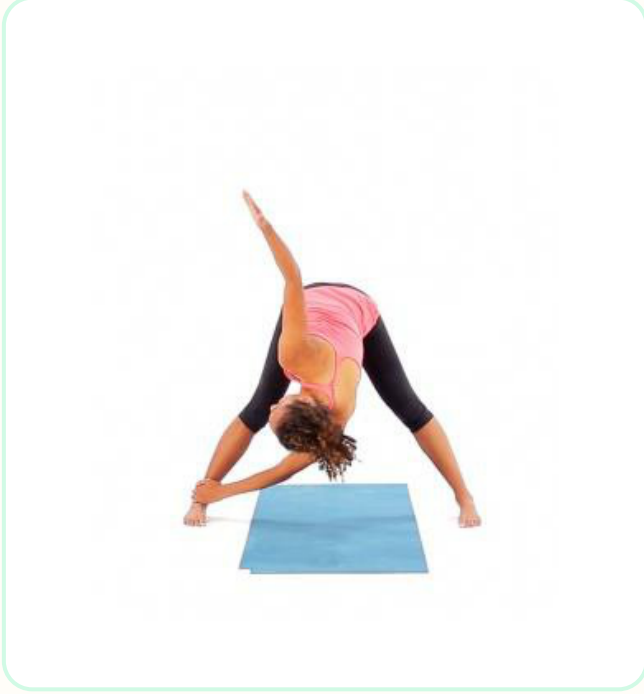
शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

परिवृत्त आगे झुकाव - परिचय और स्रोत फोकस



बैठा द्वाविस्ट

परिवृत्त आगे झुकाव

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

परिवृत्त आगे झुकाव - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार दें।
- रीढ़ लंबी रखें और कंधे आराम में रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

परिवृत्त आगे झुकाव - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

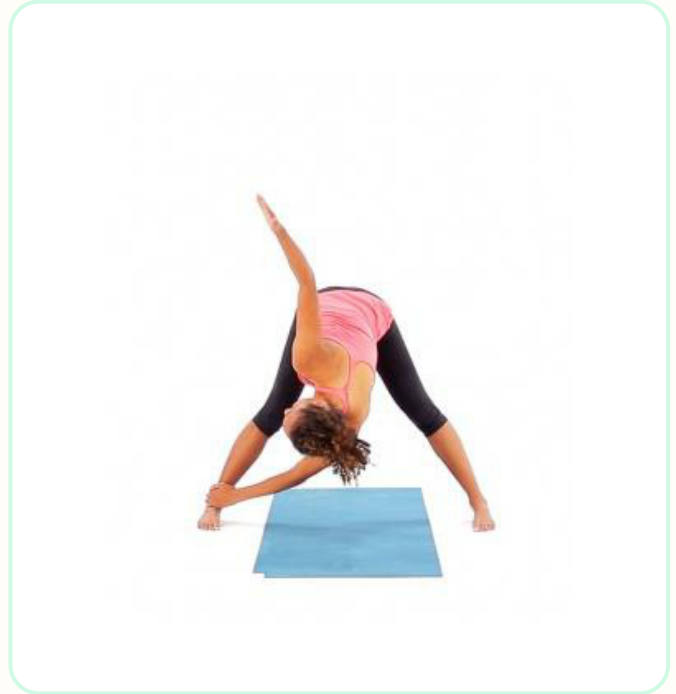
परिवृत्त आगे झुकाव - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- घुटने/कूल्हे में असुविधा हो तो कुशन, ब्लॉक या कुर्सी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

परिवृत्त आगे झुकाव - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: परिवृत्त आगे झुकाव को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

परिवृत्त आगे झुकाव - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

शलभासन - परिचय और स्रोत फोकस



प्रोन बैकबेंड

शलभासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

शलभासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पेल्विस को मैट पर स्थिर रखें।
- कमर के बजाय पूरे पीछे के शरीर में लंबाई बनाएं।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

शलभासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

शलभासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- विश्राम और मानसिक स्थिरता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- कमर में संपीड़न न बनाएं; लंबाई और वक्ष-विस्तार पर जोर दें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

शलभासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: शलभासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

शलभासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

धनुरासन - परिचय और स्रोत फोकस



प्रोन बैकबेंड

धनुरासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

धनुरासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पेल्विस को मैट पर स्थिर रखें।
- कमर के बजाय पूरे पीछे के शरीर में लंबाई बनाएं।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

धनुरासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

धनुरासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- कमर में संपीड़न न बनाएं; लंबाई और वक्ष-विस्तार पर जोर दें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

धनुरासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: धनुरासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

धनुरासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

भुजंगासन - परिचय और स्रोत फोकस



प्रोन बैकबेंड

भुजंगासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

भुजंगासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पेल्विस को मैट पर स्थिर रखें।
- कमर के बजाय पूरे पीछे के शरीर में लंबाई बनाएं।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

भुजंगासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

भुजंगासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार
- वक्ष/परिसंचरण से जुड़ा पारंपरिक फोकस

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- कमर में संपीड़न न बनाएं; लंबाई और वक्ष-विस्तार पर जोर दें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

भुजंगासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: भुजंगासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

भुजंगासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

बालासन / शशांकासन - परिचय और स्रोत फोकस



विश्राम

बालासन / शशांकासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

बालासन / शशांकासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

बालासन / शशांकासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

बालासन / शशांकासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

बालासन / शशांकासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: बालासन / शशांकासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

बालासन / शशांकासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

मार्जरी आसन - परिचय और स्रोत फोकस



रीढ़ गतिशीलता

मार्जरी आसन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- गर्दन और ऊपरी पीठ
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

मार्जरी आसन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

मार्जरी आसन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

मार्जरी आसन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- गर्दन और ऊपरी पीठ
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

मार्जरी आसन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: मार्जरी आसन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

मार्जरी आसन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

अधोमुख श्वानासन - परिचय और स्रोत फोकस



आर्म-सपोर्ट/उल्टा V

अधोमुख श्वानासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

अधोमुख श्वानासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- कंधे और ऊपरी पीठ में आधार बनाएं; गर्दन पर भार न डालें।
- निकास के लिए पर्याप्त खाली स्थान रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

अधोमुख श्वानासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

अधोमुख श्वानासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- गर्दन की चोट, ग्लूकोमा या अनियंत्रित रक्तचाप में विशेषज्ञ मार्गदर्शन के बिना न कराएँ।
- उन्नत उल्टे आसनों में दीवार/स्पॉटर और क्रमिक तैयारी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

अधोमुख श्वानासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: अधोमुख श्वानासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

अधोमुख श्वानासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

एकपाद अधोमुख श्वानासन - परिचय और स्रोत फोकस



आर्म-सपोर्ट/संतुलन

एकपाद अधोमुख श्वानासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

एकपाद अधोमुख श्वानासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

एकपाद अधोमुख श्वानासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



CHRIS ANDRE

प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

एकपाद अधोमुख श्वानासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- दीवार/कुर्सी का सहारा देकर गिरने का जोखिम कम करें।



CHRIS ANDRE

चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

एकपाद अधोमुख श्वानासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: एकपाद अधोमुख श्वानासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

एकपाद अधोमुख श्वानासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

प्रपादासन - परिचय और स्रोत फोकस



पैर/संतुलन

प्रपादासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- संतुलन और एकाग्रता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

प्रपादासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

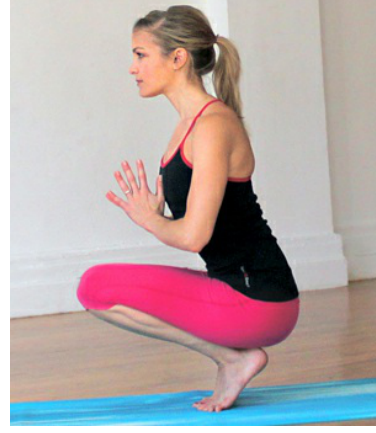
तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

प्रपादासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

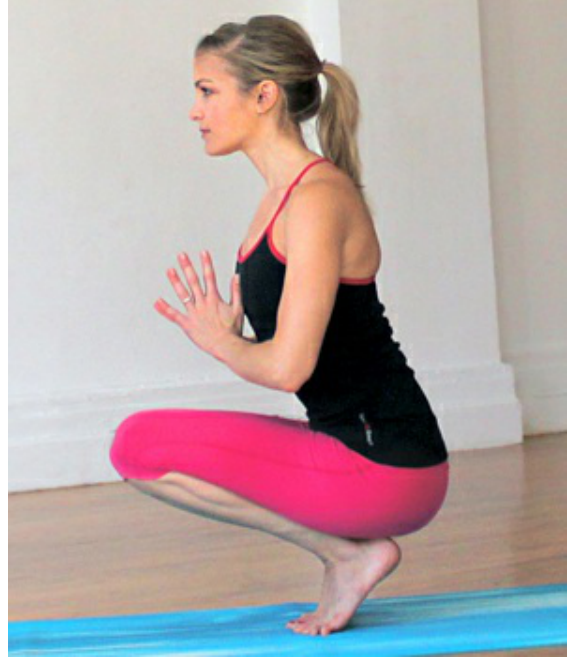
प्रपादासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- संतुलन और एकाग्रता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- दीवार/कुर्सी का सहारा देकर गिरने का जोखिम कम करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

प्रपादासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: प्रपादासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

प्रपादासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

वक्ष-विस्तार मुद्रा - परिचय और स्रोत फोकस



कंधा/वक्ष

वक्ष-विस्तार मुद्रा

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- संतुलन और एकाग्रता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

वक्ष-विस्तार मुद्रा - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

वक्ष-विस्तार मुद्रा - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



© LIFEAPPS

प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

वक्ष-विस्तार मुद्रा - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- संतुलन और एकाग्रता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



© LIFEAPPS

चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

वक्ष-विस्तार मुद्रा - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: वक्ष-विस्तार मुद्रा को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

वक्ष-विस्तार मुद्रा - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

वशिष्ठासन - परिचय और स्रोत फोकस



आर्म बैलेंस

वशिष्ठासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- संतुलन और एकाग्रता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

वशिष्टासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

वशिष्ठासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

वशिष्टासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- संतुलन और एकाग्रता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- दीवार/कुर्सी का सहारा देकर गिरने का जोखिम कम करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

वशिष्ठासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: वशिष्ठासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

वशिष्टासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

डॉल्फिन / अर्ध पिंछा तैयारी - परिचय और स्रोत फोकस



कंधा/उल्टा

डॉल्फिन / अर्ध पिंछा तैयारी

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

डॉल्फिन / अर्ध पिंछा तैयारी - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- कंधे और ऊपरी पीठ में आधार बनाएं; गर्दन पर भार न डालें।
- निकास के लिए पर्याप्त खाली स्थान रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

डॉल्फिन / अर्ध पिंछा तैयारी - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

डॉल्फिन / अर्ध पिंछा तैयारी - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- गर्दन की चोट, ग्लूकोमा या अनियंत्रित रक्तचाप में विशेषज्ञ मार्गदर्शन के बिना न कराएँ।
- उन्नत उल्टे आसनों में दीवार/स्पोर्ट और क्रमिक तैयारी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

डॉल्फिन / अर्ध पिंछा तैयारी - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: डॉल्फिन / अर्ध पिंछा तैयारी को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

डॉल्फिन / अर्ध पिंछा तैयारी - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

समर्पण मुद्रा - परिचय और स्रोत फोकस



विश्राम/आगे झुकाव

समर्पण मुद्रा

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

समर्पण मुद्रा - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

समर्पण मुद्रा - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

समर्पण मुद्रा - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- सक्रिय अभ्यास और वजन-प्रबंधन संदर्भ

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- हैमस्ट्रिंग/साइटिका संवेदनशीलता में घुटने मोड़ें और रीढ़ लंबी रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

समर्पण मुद्रा - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: समर्पण मुद्रा को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

समर्पण मुद्रा - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

उत्थित पार्श्वकोणासन - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े पार्श्व

उत्थित पार्श्वकोणासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

उत्थित पार्श्वकोणासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

उत्थित पार्श्वकोणासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

उत्थित पार्श्वकोणासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

उत्थित पार्श्वकोणासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: उत्थित पार्श्वकोणासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

उत्थित पार्श्वकोणासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

प्रसारित पादोत्तानासन - परिचय और स्रोत फोकस



खड़ा आगे झुकाव

प्रसारित पादोत्तानासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

प्रसारित पादोत्तानासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

प्रसारित पादोत्तानासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

प्रसारित पादोत्तानासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- हैमस्ट्रिंग/साइटिका संवेदनशीलता में घुटने मोड़ें और रीढ़ लंबी रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

प्रसारित पादोत्तानासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: प्रसारित पादोत्तानासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

प्रसारित पादोत्तानासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

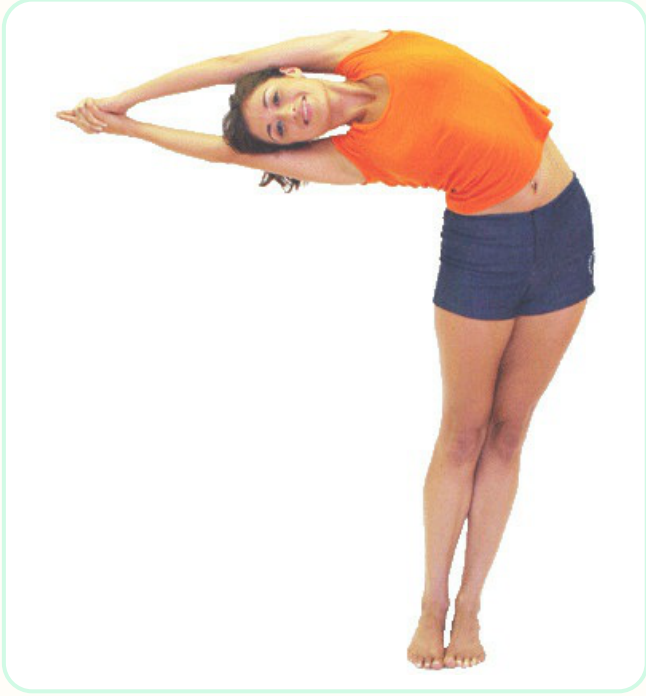
शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

अर्धचन्द्रासन - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े संतुलन

अर्धचन्द्रासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- संतुलन और एकाग्रता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

अर्धचन्द्रासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

अर्धचन्द्रासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

अर्धचन्द्रासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- संतुलन और एकाग्रता
- पिछली पैर-श्रृंखला और हैमस्ट्रिंग

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- दीवार/कुर्सी का सहारा देकर गिरने का जोखिम कम करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

अर्धचन्द्रासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: अर्धचन्द्रासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

अर्धचन्द्रासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

रैबिट / शशांक भेद - परिचय और स्रोत फोकस



आगे झुकाव

रैबिट / शशांक भेद

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

रैबिट / शशांक भेद - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

रैबिट / शशांक भेद - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

रैबिट / शशांक भेद - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- हैमस्ट्रिंग/साइटिका संवेदनशीलता में घुटने मोड़ें और रीढ़ लंबी रखें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

रैबिट / शशांक भेद - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: रैबिट / शशांक भेद को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

रैबिट / शशांक भेद - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

जानुशीर्षासन - स्ट्रेच भेद - परिचय और स्रोत फोकस



बैठा आगे झुकाव

जानुशीर्षासन - स्ट्रेच भेद

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

जानुशीर्षासन - स्ट्रेच भेद - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार दें।
- रीढ़ लंबी रखें और कंधे आराम में रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

जानुशीर्षासन - स्ट्रेच भेद - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

जानुशीर्षासन - स्ट्रेच भेद - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- हैमस्ट्रिंग/साइटिका संवेदनशीलता में घुटने मोड़ें और रीढ़ लंबी रखें।
- घुटने/कूल्हे में असुविधा हो तो कुशन, ब्लॉक या कुर्सी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

जानुशीर्षासन - स्ट्रेच भेद - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसन/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: जानुशीर्षासन - स्ट्रेच भेद को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

जानुशीर्षासन - स्ट्रेच भेद - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

दण्डायमान धनुरासन - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े संतुलन

दण्डायमान धनुरासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- संतुलन और एकाग्रता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

दण्डायमान धनुरासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

दण्डायमान धनुरासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

दण्डायमान धनुरासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- संतुलन और एकाग्रता
- विश्राम और मानसिक स्थिरता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- दीवार/कुर्सी का सहारा देकर गिरने का जोखिम कम करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

दण्डायमान धनुरासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: दण्डायमान धनुरासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

दण्डायमान धनुरासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

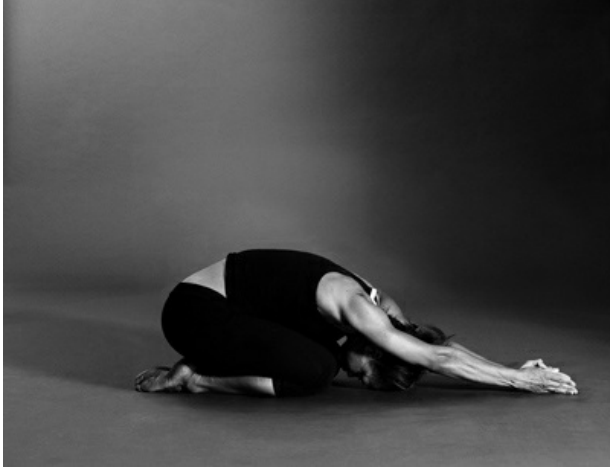
शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

अर्ध कूर्मासन - परिचय और स्रोत फोकस



बैठा आगे झुकाव

अर्ध कूर्मासन

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

अर्ध कूर्मासन - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार दें।
- रीढ़ लंबी रखें और कंधे आराम में रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

अर्ध कूर्मासन - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

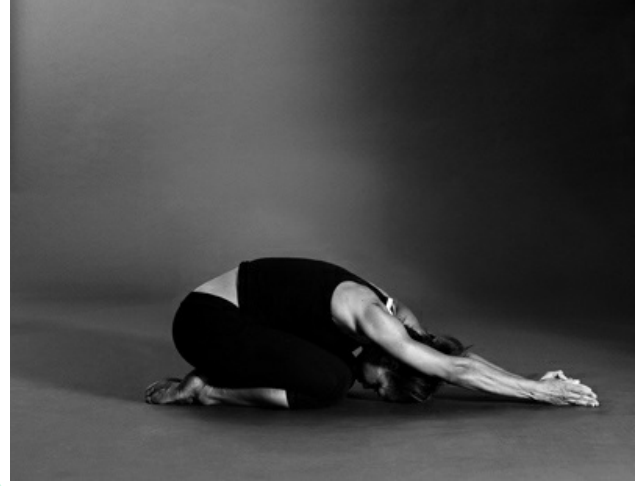
अर्ध कूर्मासन - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- उदर-जागरूकता और पाचन संबंधी पारंपरिक फोकस
- श्वास-जागरूकता और वक्ष-विस्तार

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- हैमस्ट्रिंग/साइटिका संवेदनशीलता में घुटने मोड़ें और रीढ़ लंबी रखें।
- घुटने/कूल्हे में असुविधा हो तो कुशन, ब्लॉक या कुर्सी का उपयोग करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

अर्ध कूर्मासन - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: अर्ध कूर्मासन को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

अर्ध कूर्मासन - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

संतुलन दण्ड मुद्रा - परिचय और स्रोत फोकस



खड़े संतुलन

संतुलन दण्ड मुद्रा

चित्र और स्रोत-नाम संलग्न IYT® 300 Hours Asanas PDF से लिए गए हैं; इस हिंदी संस्करण में शिक्षण विस्तार जोड़ा गया है।

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- संतुलन और एकाग्रता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

घटक	मार्गदर्शन
अभ्यास स्तर	मध्यम से उन्नत - व्यक्ति अनुसार
धारण अवधि	5-10 श्वास से शुरू
प्रॉप्स	ब्लॉक/बेल्ट/दीवार/कुर्सी
श्वास	सहज, नियंत्रित, बिना जोर

संतुलन दण्ड मुद्रा - तैयारी, प्रवेश और निकास

तैयारी का उद्देश्य मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, सक्रियता और श्वास-स्थिरता बनाना है।

- पैरों के चारों कोनों में भार वितरित करें।
- घुटने की दिशा को पैर की उंगलियों के साथ संरेखित रखें।
- आरंभिक स्थिति में 2-3 सहज श्वास लें।
- श्वास के साथ धीरे-धीरे मुख्य स्थिति में जाएँ।
- दृष्टि स्थिर रखें और चेहरे/जबड़े को नरम रखें।
- स्थिति में सहज लयबद्ध श्वास बनाए रखें।
- वापसी में गति नियंत्रित रखें और न्यूट्रल स्थिति में विश्राम करें।

चरण	शिक्षण संकेत
वार्म-अप	2-5 मिनट संबंधित जोड़ गतिशीलता
प्रवेश	धीरे, श्वास के साथ
धारण	सहज श्वास; चेहरे में नरमी
निकास	उसी नियंत्रण से वापस
न्यूट्रल	2-3 श्वास अवलोकन

संतुलन दण्ड मुद्रा - संरेखण, श्वास और प्रॉप्स

- आधार बिंदुओं को स्थिर करें और भार समान रूप से वितरित करें।
- रीढ़ में लंबाई बनाएँ; जोड़ को अंतिम सीमा पर लॉक न करें।
- मुख्य मांसपेशी समूहों में सक्रियता और विरोधी क्षेत्रों में सहजता रखें।
- श्वास रुकने लगे तो आसन की तीव्रता कम करें।
- दृष्टि स्थिर रखते हुए गर्दन को प्राकृतिक स्थिति में रखें।



प्रॉप	उपयोग
दीवार	संतुलन और दिशा
ब्लॉक	भूमि को ऊपर लाना / लंबाई
बेल्ट	पहुंच कम करना
कुर्सी	समर्थन / थेरेप्यूटिक विकल्प

संतुलन दण्ड मुद्रा - लाभ-फोकस, सावधानियाँ और संशोधन

स्रोत में वर्णित प्रमुख फोकस

- रीढ़ और पीठ की गतिशीलता/स्थिरता
- कूल्हे, जांघ और श्रोणि क्षेत्र
- संतुलन और एकाग्रता
- कंधे और भुजाओं की सक्रियता

सुरक्षा

- दर्द, चक्कर, सुन्नपन या सांस फूलने पर आसन से बाहर आएँ।
- प्रवेश और निकास दोनों धीमे और नियंत्रित रखें।
- दीवार/कुर्सी का सहारा देकर गिरने का जोखिम कम करें।



चिकित्सकीय सीमा: योग आसन स्वास्थ्य-समर्थक अभ्यास हो सकता है, पर किसी रोग का निदान या उपचार नहीं। लगातार/तीव्र लक्षण में योग्य स्वास्थ्य-पेशेवर की सलाह आवश्यक है।

संतुलन दण्ड मुद्रा - सीक्वेंसिंग और अभ्यास-प्रयोगशाला

क्रम	अभ्यास	समय
तैयारी	श्वास + 2 सरल मोबिलिटी अभ्यास	5-8 मिनट
मुख्य निर्माण	आसन के आसान/मध्यम भेद	8-12 मिनट
पीक	मुख्य आसन	3-8 श्वास x 2
काउंटर	विपरीत दिशा की कोमल गति	3-5 मिनट
समापन	विश्राम/शवासन	5 मिनट

सीक्वेंस कार्य: संतुलन दण्ड मुद्रा को केंद्र में रखकर 30-मिनट की शुरुआती तथा 60-मिनट की उन्नत कक्षा लिखें। दोनों में कम-से-कम 2 संशोधन रखें।

उद्देश्य	रणनीति
शक्ति	सहायक सक्रियता
लचीलापन	गति की सीमा बिना जोर बढ़ाना
संतुलन	दृष्टि + श्वास + स्थिर आधार
विश्राम	काउंटर पोज़ + शवासन

संतुलन दण्ड मुद्रा - शिक्षक मूल्यांकन और अभ्यास लॉग

मूल्यांकन क्षेत्र	मानदंड	अंक
डेमो	सुरक्षित और स्पष्ट	5
मौखिक संकेत	संक्षिप्त, क्रमिक, सकारात्मक	5
श्वास	गति के साथ समन्वय	5
संशोधन	कम-से-कम 2 उपयुक्त विकल्प	5
सुरक्षा	जोखिम पहचान और रोकने के संकेत	5

अभ्यास लॉग

तारीख: _____ अवधि: _____ भेद: _____

शारीरिक अनुभव: _____

श्वास: _____

शिक्षण में सुधार: _____

प्रमाणन तैयारी: छात्र 5-7 मिनट में आसन सिखाए, स्रोत-नाम बताए, 3 संरेखण संकेत, 2 सावधानियाँ और 1 प्रॉप-संशोधन प्रदर्शित करें।

वेलबीइंग का समग्र अर्थ और छह आयाम

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, पेशेवर, मानसिक/भावनात्मक और आध्यात्मिक वेलबीइंग
- स्वास्थ्य को केवल रोग-रहित अवस्था तक सीमित न करना
- नींद, पोषण, गतिविधि और सामाजिक संबंध
- योग को व्यापक जीवनशैली से जोड़ना
- व्यक्ति अनुसार यथार्थवादी लक्ष्य



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

वेलबीइंग का समग्र अर्थ और छह आयाम

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, पेशेवर, मानसिक/ भावनात्मक और आध्यात्मिक वेलबीइंग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	स्वास्थ्य को केवल रोग-रहित अवस्था तक सीमित न करना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	नींद, पोषण, गतिविधि और सामाजिक संबंध	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	योग को व्यापक जीवनशैली से जोड़ना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	व्यक्ति अनुसार यथार्थवादी लक्ष्य	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

वेलबीइंग का समग्र अर्थ और छह आयाम

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
शारीरिक,	शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, पेशेवर, मानसिक/भावनात्मक और आध्यात्मिक वेलबीइंग	अभ्यास में अवलोकन
स्वास्थ्य	स्वास्थ्य को केवल रोग-रहित अवस्था तक सीमित न करना	अभ्यास में अवलोकन
नींद,	नींद, पोषण, गतिविधि और सामाजिक संबंध	अभ्यास में अवलोकन
योग	योग को व्यापक जीवनशैली से जोड़ना	अभ्यास में अवलोकन
व्यक्ति	व्यक्ति अनुसार यथार्थवादी लक्ष्य	अभ्यास में अवलोकन



वेलबीइंग का समग्र अर्थ और छह आयाम

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, पेशेवर, मानसिक/ भावनात्मक और आध्यात्मिक वेलबीइंग पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: स्वास्थ्य को केवल रोग-रहित अवस्था तक सीमित न करना को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

वेलबीइंग का समग्र अर्थ और छह आयाम

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, पेशेवर, मानसिक/भावनात्मक और आध्यात्मिक वेलबीइंग
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: स्वास्थ्य को केवल रोग-रहित अवस्था तक सीमित न करना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: नींद, पोषण, गतिविधि और सामाजिक संबंध
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

वेलबीइंग का समग्र अर्थ और छह आयाम

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

वेलबीइंग का समग्र अर्थ और छह आयाम

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: स्वास्थ्य को केवल रोग-रहित अवस्था तक सीमित न करना पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

मानसिक वेलबीइंग, माइंडफुलनेस और योग

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- श्वास और शरीर पर ध्यान
- विचारों को बिना निर्णय देखना
- तनाव में गति धीमी करना
- माइंडफुल मूवमेंट और विश्राम
- मानसिक स्वास्थ्य संकट में पेशेवर सहायता की सीमा

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

मानसिक वेलबीइंग, माइंडफुलनेस और योग

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	श्वास और शरीर पर ध्यान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	विचारों को बिना निर्णय देखना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	तनाव में गति धीमी करना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	माइंडफुल मूवमेंट और विश्राम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	मानसिक स्वास्थ्य संकट में पेशेवर सहायता की सीमा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

मानसिक वेलबीइंग, माइंडफुलनेस और योग

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
श्वास	श्वास और शरीर पर ध्यान	अभ्यास में अवलोकन
विचारों	विचारों को बिना निर्णय देखना	अभ्यास में अवलोकन
तनाव	तनाव में गति धीमी करना	अभ्यास में अवलोकन
माइंडफुल	माइंडफुल मूवमेंट और विश्राम	अभ्यास में अवलोकन
मानसिक	मानसिक स्वास्थ्य संकट में पेशेवर सहायता की सीमा	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

मानसिक वेलबीइंग, माइंडफुलनेस और योग

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: श्वास और शरीर पर ध्यान पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: विचारों को बिना निर्णय देखना को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

मानसिक वेलबीइंग, माइंडफुलनेस और योग

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: श्वास और शरीर पर ध्यान
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: विचारों को बिना निर्णय देखना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: तनाव में गति धीमी करना
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

मानसिक वेलबीइंग, माइंडफुलनेस और योग

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

मानसिक वेलबीइंग, माइंडफुलनेस और योग

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: विचारों को बिना निर्णय देखना पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

योग के लाभ, प्रॉप्स और प्रारंभिक सिद्धांत

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- प्रॉप्स के माध्यम से पहुंच और संरेखण
- ब्लॉक, बेल्ट, बोल्स्टर और कुर्सी
- शरीर के अनुपात के अनुसार बदलाव
- सरल से जटिल क्रम
- अभ्यास-प्रभाव का वस्तुनिष्ठ अवलोकन



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

योग के लाभ, प्रॉप्स और प्रारंभिक सिद्धांत

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	प्रॉप्स के माध्यम से पहुंच और संरेखण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	ब्लॉक, बेल्ट, बोल्स्टर और कुर्सी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	शरीर के अनुपात के अनुसार बदलाव	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	सरल से जटिल क्रम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	अभ्यास-प्रभाव का वस्तुनिष्ठ अवलोकन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

योग के लाभ, प्रॉप्स और प्रारंभिक सिद्धांत

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
प्रॉप्स	प्रॉप्स के माध्यम से पहुंच और संरेखण	अभ्यास में अवलोकन
ब्लॉक,	ब्लॉक, बेल्ट, बोल्स्टर और कुर्सी	अभ्यास में अवलोकन
शरीर	शरीर के अनुपात के अनुसार बदलाव	अभ्यास में अवलोकन
सरल	सरल से जटिल क्रम	अभ्यास में अवलोकन
अभ्यास-प्रभाव	अभ्यास-प्रभाव का वस्तुनिष्ठ अवलोकन	अभ्यास में अवलोकन



योग के लाभ, प्रॉप्स और प्रारंभिक सिद्धांत

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: प्रॉप्स के माध्यम से पहुंच और संरेखण पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: ब्लॉक, बेल्ट, बोल्स्टर और कुर्सी को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

योग के लाभ, प्रॉप्स और प्रारंभिक सिद्धांत

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: प्रॉप्स के माध्यम से पहुंच और संरेखण
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: ब्लॉक, बेल्ट, बोल्स्टर और कुर्सी
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: शरीर के अनुपात के अनुसार बदलाव
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

योग के लाभ, प्रॉप्स और प्रारंभिक सिद्धांत

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

योग के लाभ, प्रॉप्स और प्रारंभिक सिद्धांत

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: ब्लॉक, बेल्ट, बोल्स्टर और कुर्सी पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

वजन प्रबंधन हेतु योगिक दृष्टिकोण

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- नियमित गतिविधि, शक्ति, गतिशीलता और श्वास
- कठोर कैलोरी-दावों से बचना
- नींद, तनाव और भोजन-जागरूकता
- दीर्घकालीन व्यवहार परिवर्तन
- सुरक्षित तीव्रता

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

वजन प्रबंधन हेतु योगिक दृष्टिकोण

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	नियमित गतिविधि, शक्ति, गतिशीलता और श्वास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	कठोर कैलोरी-दावों से बचना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	नींद, तनाव और भोजन-जागरूकता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	दीर्घकालीन व्यवहार परिवर्तन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	सुरक्षित तीव्रता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

वजन प्रबंधन हेतु योगिक दृष्टिकोण

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
नियमित	नियमित गतिविधि, शक्ति, गतिशीलता और श्वास	अभ्यास में अवलोकन
कठोर	कठोर कैलोरी-दावों से बचना	अभ्यास में अवलोकन
नींद,	नींद, तनाव और भोजन-जागरूकता	अभ्यास में अवलोकन
दीर्घकालीन	दीर्घकालीन व्यवहार परिवर्तन	अभ्यास में अवलोकन
सुरक्षित	सुरक्षित तीव्रता	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

वजन प्रबंधन हेतु योगिक दृष्टिकोण

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: नियमित गतिविधि, शक्ति, गतिशीलता और श्वास पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: कठोर कैलोरी-दावों से बचना को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

वजन प्रबंधन हेतु योगिक दृष्टिकोण

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: नियमित गतिविधि, शक्ति, गतिशीलता और श्वास
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: कठोर कैलोरी-दावों से बचना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: नींद, तनाव और भोजन-जागरूकता
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

वजन प्रबंधन हेतु योगिक दृष्टिकोण

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

वजन प्रबंधन हेतु योगिक दृष्टिकोण

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: कठोर कैलोरी-दावों से बचना पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

पीठ दर्द के संदर्भ में योग

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- दर्द का कारण अनुमान न लगाना
- आरामदायक रीढ़-गतिशीलता और कोर स्थिरता
- गहरे मोड़/बैकबेंड में सावधानी
- न्यूरोलॉजिकल लक्षण में रेफरल
- दर्द-मुक्त सीमा में संशोधन

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

पीठ दर्द के संदर्भ में योग

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	दर्द का कारण अनुमान न लगाना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	आरामदायक रीढ़-गतिशीलता और कोर स्थिरता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	गहरे मोड़/बैकबेंड में सावधानी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	न्यूरोलॉजिकल लक्षण में रेफरल	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	दर्द-मुक्त सीमा में संशोधन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

पीठ दर्द के संदर्भ में योग

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
दर्द	दर्द का कारण अनुमान न लगाना	अभ्यास में अवलोकन
आरामदायक	आरामदायक रीढ़-गतिशीलता और कोर स्थिरता	अभ्यास में अवलोकन
गहरे	गहरे मोड़/बैकबेंड में सावधानी	अभ्यास में अवलोकन
न्यूरोलॉजिकल	न्यूरोलॉजिकल लक्षण में रेफरल	अभ्यास में अवलोकन
दर्द-मुक्त	दर्द-मुक्त सीमा में संशोधन	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

पीठ दर्द के संदर्भ में योग

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: दर्द का कारण अनुमान न लगाना पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: आरामदायक रीढ़-गतिशीलता और कोर स्थिरता को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

पीठ दर्द के संदर्भ में योग

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: दर्द का कारण अनुमान न लगाना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: आरामदायक रीढ़-गतिशीलता और कोर स्थिरता
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: गहरे मोड़/बैकबेंड में सावधानी
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

पीठ दर्द के संदर्भ में योग

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

पीठ दर्द के संदर्भ में योग

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: आरामदायक रीढ़-गतिशीलता और कोर स्थिरता पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

कब्ज और पाचन समर्थन हेतु योग

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- कोमल मोड़, पवनमुक्तासन और श्वास-जागरूकता
- हाइड्रेशन और भोजन-रूटीन
- जोरदार उदर-दबाव से बचना
- गंभीर/दीर्घ लक्षण में चिकित्सा जांच
- योग को सहायक जीवनशैली अभ्यास रखना

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

कब्ज और पाचन समर्थन हेतु योग

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	कोमल मोड़, पवनमुक्तासन और श्वास-जागरूकता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	हाइड्रेशन और भोजन-रूटीन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	जोरदार उदर-दबाव से बचना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	गंभीर/दीर्घ लक्षण में चिकित्सा जांच	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	योग को सहायक जीवनशैली अभ्यास रखना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

कब्ज और पाचन समर्थन हेतु योग

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
कोमल	कोमल मोड़, पवनमुक्तासन और श्वास-जागरूकता	अभ्यास में अवलोकन
हाइड्रेशन	हाइड्रेशन और भोजन- रूटीन	अभ्यास में अवलोकन
जोरदार	जोरदार उदर-दबाव से बचना	अभ्यास में अवलोकन
गंभीर/दीर्घ	गंभीर/दीर्घ लक्षण में चिकित्सा जांच	अभ्यास में अवलोकन
योग	योग को सहायक जीवनशैली अभ्यास रखना	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

कब्ज और पाचन समर्थन हेतु योग

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: कोमल मोड़, पवनमुक्तासन और श्वास-जागरूकता पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: हाइड्रेशन और भोजन-रूटीन को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

कब्ज और पाचन समर्थन हेतु योग

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: कोमल मोड़, पवनमुक्तासन और श्वास-जागरूकता
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: हाइड्रेशन और भोजन-रूटीन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: जोरदार उदर-दबाव से बचना
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

कब्ज और पाचन समर्थन हेतु योग

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

कब्ज और पाचन समर्थन हेतु योग

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: हाइड्रेशन और भोजन-रूटीन पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

सिरदर्द, तनाव और विश्राम

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- तनाव, मुद्रा और श्वास पैटर्न का अवलोकन
- धीमा श्वास और कोमल गर्दन/कंधे गतिशीलता
- तेज रोशनी/उल्टे आसन में सावधानी
- अचानक असामान्य सिरदर्द में चिकित्सा सहायता
- श्वासन और माइंडफुलनेस

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

सिरदर्द, तनाव और विश्राम

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	तनाव, मुद्रा और श्वास पैटर्न का अवलोकन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	धीमा श्वास और कोमल गर्दन/कंधे गतिशीलता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	तेज रोशनी/उल्टे आसन में सावधानी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	अचानक असामान्य सिरदर्द में चिकित्सा सहायता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	शवासन और माइंडफुलनेस	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

सिरदर्द, तनाव और विश्राम

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
तनाव,	तनाव, मुद्रा और श्वास पैटर्न का अवलोकन	अभ्यास में अवलोकन
धीमा	धीमा श्वास और कोमल गर्दन/कंधे गतिशीलता	अभ्यास में अवलोकन
तेज	तेज रोशनी/उल्टे आसन में सावधानी	अभ्यास में अवलोकन
अचानक	अचानक असामान्य सिरदर्द में चिकित्सा सहायता	अभ्यास में अवलोकन
शवासन	शवासन और माइंडफुलनेस	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

सिरदर्द, तनाव और विश्राम

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: तनाव, मुद्रा और श्वास पैटर्न का अवलोकन पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: धीमा श्वास और कोमल गर्दन/कंधे गतिशीलता को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

सिरदर्द, तनाव और विश्राम

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: तनाव, मुद्रा और श्वास पैटर्न का अवलोकन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: धीमा श्वास और कोमल गर्दन/कंधे गतिशीलता
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: तेज रोशनी/उल्टे आसन में सावधानी
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

सिरदर्द, तनाव और विश्राम

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

चेयर योग और डेस्क योग

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- कुर्सी की स्थिरता
- बैठे कैट-काउ, मोड़, पार्श्व झुकाव और पैर गतिशीलता
- ऑफिस/सीनियर समूह में सरल विकल्प
- श्वास और गति का समन्वय
- 5-15 मिनट के माइक्रो-सेशन



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

चेयर योग और डेस्क योग

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	कुर्सी की स्थिरता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	बैठे कैट-काउ, मोड़, पार्श्व झुकाव और पैर गतिशीलता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	ऑफिस/सीनियर समूह में सरल विकल्प	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	श्वास और गति का समन्वय	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	5-15 मिनट के माइक्रो-सेशन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

चेयर योग और डेस्क योग

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
कुर्सी	कुर्सी की स्थिरता	अभ्यास में अवलोकन
बैठे	बैठे कैट-काउ, मोड़, पार्श्व झुकाव और पैर गतिशीलता	अभ्यास में अवलोकन
ऑफिस/सीनियर	ऑफिस/सीनियर समूह में सरल विकल्प	अभ्यास में अवलोकन
श्वास	श्वास और गति का समन्वय	अभ्यास में अवलोकन
5-15	5-15 मिनट के माइक्रो-सेशन	अभ्यास में अवलोकन



चेयर योग और डेस्क योग

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: कुर्सी की स्थिरता पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: बैठे कैट-काउ, मोड़, पार्श्व झुकाव और पैर गतिशीलता को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

चेयर योग और डेस्क योग

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: कुर्सी की स्थिरता
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: बैठे कैट-काउ, मोड़, पार्श्व झुकाव और पैर गतिशीलता
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: ऑफिस/सीनियर समूह में सरल विकल्प
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

चेयर योग और डेस्क योग

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

चेयर योग और डेस्क योग

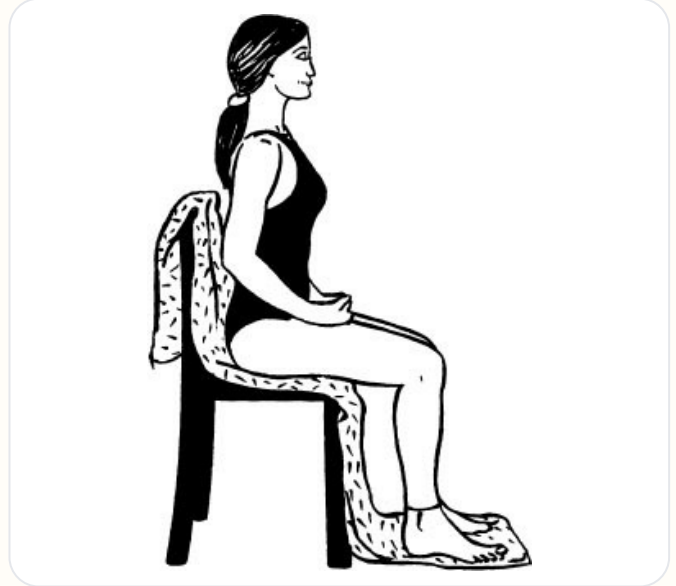
परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: बैठे कैट-काउ, मोड़, पार्श्व झुकाव और पैर गतिशीलता पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

प्रत्याहार - इंद्रियों का प्रत्यावर्तन

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- बाहरी उत्तेजना से ध्यान भीतर लौटाना
- आसन/प्राणायाम को प्रत्याहार की तैयारी
- ध्वनि, स्पर्श और श्वास का अवलोकन
- चयनित ध्यान
- स्थिर बैठना



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

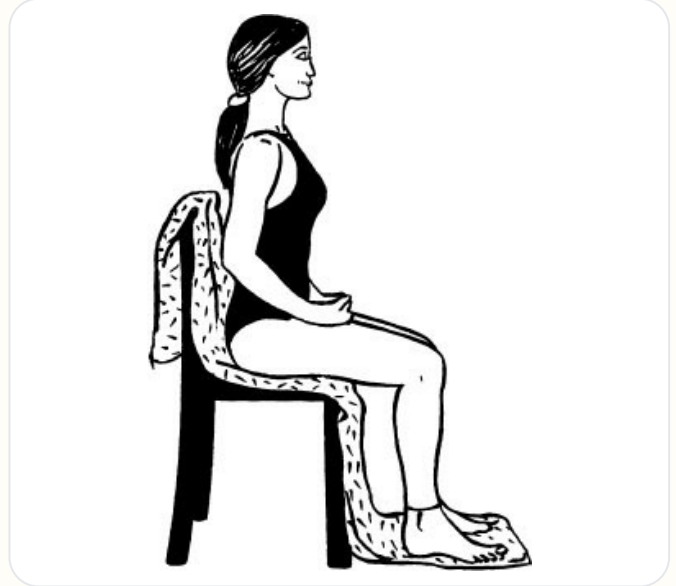
प्रत्याहार - इंद्रियों का प्रत्यावर्तन

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	बाहरी उत्तेजना से ध्यान भीतर लौटाना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	आसन/प्राणायाम को प्रत्याहार की तैयारी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	ध्वनि, स्पर्श और श्वास का अवलोकन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	चयनित ध्यान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	स्थिर बैठना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

प्रत्याहार - इंद्रियों का प्रत्यावर्तन

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
बाहरी	बाहरी उत्तेजना से ध्यान भीतर लौटाना	अभ्यास में अवलोकन
आसन/प्राणायाम	आसन/प्राणायाम को प्रत्याहार की तैयारी	अभ्यास में अवलोकन
ध्वनि,	ध्वनि, स्पर्श और श्वास का अवलोकन	अभ्यास में अवलोकन
चयनित	चयनित ध्यान	अभ्यास में अवलोकन
स्थिर	स्थिर बैठना	अभ्यास में अवलोकन



प्रत्याहार - इंद्रियों का प्रत्यावर्तन

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: बाहरी उत्तेजना से ध्यान भीतर लौटाना पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: आसन/प्राणायाम को प्रत्याहार की तैयारी को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

प्रत्याहार - इंद्रियों का प्रत्यावर्तन

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: बाहरी उत्तेजना से ध्यान भीतर लौटाना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: आसन/प्राणायाम को प्रत्याहार की तैयारी
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: ध्वनि, स्पर्श और श्वास का अवलोकन
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

प्रत्याहार - इंद्रियों का प्रत्यावर्तन

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

प्रत्याहार - इंद्रियों का प्रत्यावर्तन

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: आसन/प्राणायाम को प्रत्याहार की तैयारी पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

धारणा - एकाग्रता

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- एक बिंदु, मंत्र, श्वास या चक्र पर एकाग्रता
- ध्यान भटकने पर वापस लौटना
- समय की क्रमिक वृद्धि
- त्राटक और जप
- 2-10 मिनट के अभ्यास

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

धारणा - एकाग्रता

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	एक बिंदु, मंत्र, श्वास या चक्र पर एकाग्रता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	ध्यान भटकने पर वापस लौटना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	समय की क्रमिक वृद्धि	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	त्राटक और जप	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	2-10 मिनट के अभ्यास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

धारणा - एकाग्रता

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
एक	एक बिंदु, मंत्र, श्वास या चक्र पर एकाग्रता	अभ्यास में अवलोकन
ध्यान	ध्यान भटकने पर वापस लौटना	अभ्यास में अवलोकन
समय	समय की क्रमिक वृद्धि	अभ्यास में अवलोकन
त्राटक	त्राटक और जप	अभ्यास में अवलोकन
2-10	2-10 मिनट के अभ्यास	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

धारणा - एकाग्रता

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: एक बिंदु, मंत्र, श्वास या चक्र पर एकाग्रता पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: ध्यान भटकने पर वापस लौटना को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

धारणा - एकाग्रता

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: एक बिंदु, मंत्र, श्वास या चक्र पर एकाग्रता
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: ध्यान भटकने पर वापस लौटना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: समय की क्रमिक वृद्धि
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

धारणा - एकाग्रता

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

धारणा - एकाग्रता

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: ध्यान भटकने पर वापस लौटना पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

ध्यान - निरंतर सजगता

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- स्थिर आसन और सहज श्वास
- धारणा से ध्यान की ओर संक्रमण
- विचारों को देखना
- मौन, मंत्र और श्वास आधारित ध्यान
- व्यक्तिगत अनुभव का सम्मान



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

ध्यान - निरंतर सजगता

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	स्थिर आसन और सहज श्वास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	धारणा से ध्यान की ओर संक्रमण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	विचारों को देखना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	मौन, मंत्र और श्वास आधारित ध्यान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	व्यक्तिगत अनुभव का सम्मान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

ध्यान - निरंतर सजगता

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
स्थिर	स्थिर आसन और सहज श्वास	अभ्यास में अवलोकन
धारणा	धारणा से ध्यान की ओर संक्रमण	अभ्यास में अवलोकन
विचारों	विचारों को देखना	अभ्यास में अवलोकन
मौन,	मौन, मंत्र और श्वास आधारित ध्यान	अभ्यास में अवलोकन
व्यक्तिगत	व्यक्तिगत अनुभव का सम्मान	अभ्यास में अवलोकन



ध्यान - निरंतर सजगता

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: स्थिर आसन और सहज श्वास पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: धारणा से ध्यान की ओर संक्रमण को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

ध्यान - निरंतर सजगता

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: स्थिर आसन और सहज श्वास
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: धारणा से ध्यान की ओर संक्रमण
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: विचारों को देखना
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

ध्यान - निरंतर सजगता

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

ध्यान - निरंतर सजगता

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: धारणा से ध्यान की ओर संक्रमण पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

क्रिया योग और उन्नत ध्यान-अनुशासन

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- नियमितता, तप, स्वाध्याय और समर्पण
- श्वास और ध्यान का संयोजन
- उन्नत ऊर्जा-अभ्यास में मार्गदर्शन
- ग्राउंडिंग और जर्नलिंग
- आध्यात्मिक अनुभवों को प्रदर्शन न बनाना



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

क्रिया योग और उन्नत ध्यान-अनुशासन

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	नियमितता, तप, स्वाध्याय और समर्पण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	श्वास और ध्यान का संयोजन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	उन्नत ऊर्जा-अभ्यास में मार्गदर्शन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	ग्राउंडिंग और जर्नलिंग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	आध्यात्मिक अनुभवों को प्रदर्शन न बनाना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

क्रिया योग और उन्नत ध्यान-अनुशासन

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
नियमितता,	नियमितता, तप, स्वाध्याय और समर्पण	अभ्यास में अवलोकन
श्वास	श्वास और ध्यान का संयोजन	अभ्यास में अवलोकन
उन्नत	उन्नत ऊर्जा-अभ्यास में मार्गदर्शन	अभ्यास में अवलोकन
ग्राउंडिंग	ग्राउंडिंग और जर्नलिंग	अभ्यास में अवलोकन
आध्यात्मिक	आध्यात्मिक अनुभवों को प्रदर्शन न बनाना	अभ्यास में अवलोकन



क्रिया योग और उन्नत ध्यान-अनुशासन

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: नियमितता, तप, स्वाध्याय और समर्पण पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: श्वास और ध्यान का संयोजन को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

क्रिया योग और उन्नत ध्यान-अनुशासन

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: नियमितता, तप, स्वाध्याय और समर्पण
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: श्वास और ध्यान का संयोजन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: उन्नत ऊर्जा-अभ्यास में मार्गदर्शन
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

क्रिया योग और उन्नत ध्यान-अनुशासन

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

क्रिया योग और उन्नत ध्यान-अनुशासन

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: श्वास और ध्यान का संयोजन पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

समाधि - योगिक एकाग्रता का चरम

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- धारणा, ध्यान और समाधि का पारंपरिक अंतर
- समाधि को उपलब्धि की दौड़ न बनाना
- निरंतर साधना और नैतिकता
- विनम्रता और साक्षीभाव
- दार्शनिक व्याख्या को अनुभव पर न थोपना



आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

समाधि - योगिक एकाग्रता का चरम

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	धारणा, ध्यान और समाधि का पारंपरिक अंतर	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	समाधि को उपलब्धि की दौड़ न बनाना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	निरंतर साधना और नैतिकता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	विनम्रता और साक्षीभाव	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	दार्शनिक व्याख्या को अनुभव पर न थोपना	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

समाधि - योगिक एकाग्रता का चरम

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
धारणा,	धारणा, ध्यान और समाधि का पारंपरिक अंतर	अभ्यास में अवलोकन
समाधि	समाधि को उपलब्धि की दौड़ न बनाना	अभ्यास में अवलोकन
निरंतर	निरंतर साधना और नैतिकता	अभ्यास में अवलोकन
विनम्रता	विनम्रता और साक्षीभाव	अभ्यास में अवलोकन
दार्शनिक	दार्शनिक व्याख्या को अनुभव पर न थोपना	अभ्यास में अवलोकन



समाधि - योगिक एकाग्रता का चरम

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: धारणा, ध्यान और समाधि का पारंपरिक अंतर पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: समाधि को उपलब्धि की दौड़ न बनाना को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक



अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

समाधि - योगिक एकाग्रता का चरम

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: धारणा, ध्यान और समाधि का पारंपरिक अंतर
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: समाधि को उपलब्धि की दौड़ न बनाना
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: निरंतर साधना और नैतिकता
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

समाधि - योगिक एकाग्रता का चरम

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दें; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

समाधि - योगिक एकाग्रता का चरम

परिस्थिति	चुनौती	रणनीति
नया छात्र	सीमित गतिशीलता	सरल विकल्प + प्रॉप + छोटा समय
अनुभवी छात्र	अधिक प्रदर्शन-प्रवृत्ति	अहिंसा + श्वास + गुणवत्ता
मिश्रित समूह	विभिन्न क्षमताएँ	लेवल 1/2/3 विकल्प

कार्य: समाधि को उपलब्धि की दौड़ न बनाना पर आधारित 15-मिनट का सुरक्षित माइक्रो-सेशन लिखें।

उन्नत शिक्षण-पद्धति

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- स्पष्ट उद्देश्य और कक्षा-परिणाम
- डेमो, मौखिक संकेत और अवलोकन
- व्यक्ति-विशिष्ट संशोधन
- समावेशी भाषा और सहमति
- फीडबैक और आत्म-मूल्यांकन

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

उन्नत शिक्षण-पद्धति

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	स्पष्ट उद्देश्य और कक्षा-परिणाम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	डेमो, मौखिक संकेत और अवलोकन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	व्यक्ति-विशिष्ट संशोधन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	समावेशी भाषा और सहमति	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	फीडबैक और आत्म-मूल्यांकन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

उन्नत शिक्षण-पद्धति

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
स्पष्ट	स्पष्ट उद्देश्य और कक्षा-परिणाम	अभ्यास में अवलोकन
डेमो,	डेमो, मौखिक संकेत और अवलोकन	अभ्यास में अवलोकन
व्यक्ति-विशिष्ट	व्यक्ति-विशिष्ट संशोधन	अभ्यास में अवलोकन
समावेशी	समावेशी भाषा और सहमति	अभ्यास में अवलोकन
फीडबैक	फीडबैक और आत्म-मूल्यांकन	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

उन्नत शिक्षण-पद्धति

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: स्पष्ट उद्देश्य और कक्षा-परिणाम पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: डेमो, मौखिक संकेत और अवलोकन को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

उन्नत शिक्षण-पद्धति

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: स्पष्ट उद्देश्य और कक्षा-परिणाम
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: डेमो, मौखिक संकेत और अवलोकन
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: व्यक्ति-विशिष्ट संशोधन
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

उन्नत शिक्षण-पद्धति

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

उन्नत सीक्वेंसिंग और थीम आधारित कक्षाएँ

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- वार्म-अप से पीक आसन तक प्रगति
- काउंटर-पोज़ और विश्राम
- श्वास-लय और ट्रांजिशन
- समूह अनुसार क्रम
- थेरेप्यूटिक और सामान्य कक्षा में अंतर

अध्ययन सूत्र

अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

उन्नत सीक्वेंसिंग और थीम आधारित कक्षाएँ

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	वार्म-अप से पीक आसन तक प्रगति	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	काउंटर-पोज़ और विश्राम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	श्वास-लय और ट्रांजिशन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	समूह अनुसार क्रम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	थेरेप्यूटिक और सामान्य कक्षा में अंतर	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

उन्नत सीक्वेंसिंग और थीम आधारित कक्षाएँ

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
वार्म-अप	वार्म-अप से पीक आसन तक प्रगति	अभ्यास में अवलोकन
काउंटर-पोज़	काउंटर-पोज़ और विश्राम	अभ्यास में अवलोकन
श्वास-लय	श्वास-लय और ट्रांजिशन	अभ्यास में अवलोकन
समूह	समूह अनुसार क्रम	अभ्यास में अवलोकन
थेरेप्यूटिक	थेरेप्यूटिक और सामान्य कक्षा में अंतर	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेज़ी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

उन्नत सीक्वेंसिंग और थीम आधारित कक्षाएँ

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: वार्म-अप से पीक आसन तक प्रगति पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: काउंटर-पोज़ और विश्राम को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

उन्नत सीक्वेंसिंग और थीम आधारित कक्षाएँ

- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: वार्म-अप से पीक आसन तक प्रगति
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: काउंटर-पोज़ और विश्राम
- इस बिंदु को सरल भाषा में समझाएँ: श्वास-लय और ट्रांजिशन
- डेमो से पहले उद्देश्य बताएं
- छात्र से अनुभव पूछें; उत्तर न थोपें
- संशोधन को कमतर विकल्प की तरह प्रस्तुत न करें

कक्षा चरण	शिक्षक का फोकस
आरंभ	उद्देश्य + सुरक्षा
मध्य	डेमो + अभ्यास + प्रश्न
अंत	विश्राम + चिंतन + गृहकार्य

उन्नत सीक्वेंसिंग और थीम आधारित कक्षाएँ

सुरक्षा प्राथमिकता

- तीव्र दर्द, चक्कर, सांस फूलना, धुंधला दिखना या असामान्य कमजोरी में अभ्यास रोकें।
- गर्भावस्था, सर्जरी, गंभीर हृदय/श्वसन/न्यूरोलॉजिकल समस्या में स्वास्थ्य-परामर्श लें।
- गहन शुद्धि, कुम्भक, उल्टे आसन या उन्नत बंध केवल प्रशिक्षित पर्यवेक्षण में कराएँ।
- छात्र की सहमति के बिना शारीरिक समायोजन न करें।
- शिक्षक निदान या दवा-संबंधी सलाह न दे; आवश्यक होने पर रेफर करें।

संकेत	कार्रवाई
हरा	आरामदायक, नियंत्रित, सहज श्वास
पीला	तनाव/कंपन/श्वास बिगड़ना - संशोधन
लाल	दर्द/चक्कर/सुन्नपन - रोकें

कक्षा प्रबंधन, प्रॉप्स और संशोधन

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- स्थान/उपकरण सुरक्षा
- समूह आकार और दृश्यता
- स्पर्श से पहले सहमति
- दर्द/चक्कर/घबराहट पर प्रतिक्रिया
- ऑनलाइन और ऑफलाइन स्पष्ट निर्देश

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

कक्षा प्रबंधन, प्रॉप्स और संशोधन

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	स्थान/उपकरण सुरक्षा	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	समूह आकार और दृश्यता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	स्पर्श से पहले सहमति	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	दर्द/चक्कर/घबराहट पर प्रतिक्रिया	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	ऑनलाइन और ऑफलाइन स्पष्ट निर्देश	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

कक्षा प्रबंधन, प्रॉप्स और संशोधन

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
स्थान/उपकरण	स्थान/उपकरण सुरक्षा	अभ्यास में अवलोकन
समूह	समूह आकार और दृश्यता	अभ्यास में अवलोकन
स्पर्श	स्पर्श से पहले सहमति	अभ्यास में अवलोकन
दर्द/चक्कर/घबराहट	दर्द/चक्कर/घबराहट पर प्रतिक्रिया	अभ्यास में अवलोकन
ऑनलाइन	ऑनलाइन और ऑफलाइन स्पष्ट निर्देश	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

कक्षा प्रबंधन, प्रॉप्स और संशोधन

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: स्थान/उपकरण सुरक्षा पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: समूह आकार और दृश्यता को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

प्रैक्टिकम और पर्यवेक्षित शिक्षण

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- सूक्ष्म-शिक्षण
- सहपाठी फीडबैक
- पूरा 60-90 मिनट सत्र
- अवलोकन रूब्रिक
- आवाज, गति और उपस्थिति

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

प्रैक्टिकम और पर्यवेक्षित शिक्षण

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	सूक्ष्म-शिक्षण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	सहपाठी फीडबैक	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	पूरा 60-90 मिनट सत्र	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	अवलोकन रूब्रिक	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	आवाज, गति और उपस्थिति	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

प्रैक्टिकम और पर्यवेक्षित शिक्षण

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
सूक्ष्म-शिक्षण	सूक्ष्म-शिक्षण	अभ्यास में अवलोकन
सहपाठी	सहपाठी फीडबैक	अभ्यास में अवलोकन
पूरा	पूरा 60-90 मिनट सत्र	अभ्यास में अवलोकन
अवलोकन	अवलोकन रूब्रिक	अभ्यास में अवलोकन
आवाज,	आवाज, गति और उपस्थिति	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

प्रैक्टिकम और पर्यवेक्षित शिक्षण

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: सूक्ष्म-शिक्षण पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: सहपाठी फीडबैक को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

मूल्यांकन और पाठ-योजना

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- लिखित ज्ञान-परीक्षण
- आसन डेमो और सुरक्षा संकेत
- प्राणायाम शिक्षण
- पाठ-योजना और केस स्टडी
- अंतिम प्रैक्टिकम

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

मूल्यांकन और पाठ-योजना

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	लिखित ज्ञान-परीक्षण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	आसन डेमो और सुरक्षा संकेत	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	प्राणायाम शिक्षण	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	पाठ-योजना और केस स्टडी	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	अंतिम प्रैक्टिकम	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

मूल्यांकन और पाठ-योजना

शब्द/थीम	अर्थ/फोकस	उपयोग
लिखित	लिखित ज्ञान-परीक्षण	अभ्यास में अवलोकन
आसन	आसन डेमो और सुरक्षा संकेत	अभ्यास में अवलोकन
प्राणायाम	प्राणायाम शिक्षण	अभ्यास में अवलोकन
पाठ-योजना	पाठ-योजना और केस स्टडी	अभ्यास में अवलोकन
अंतिम	अंतिम प्रैक्टिकम	अभ्यास में अवलोकन

- मूल शब्दावली का संदर्भ समझें
- संस्कृत/अंग्रेजी शब्दों का सुसंगत उच्चारण रखें
- शब्द और अनुभव को एक न मानें

मूल्यांकन और पाठ-योजना

- 5 मिनट: शरीर और श्वास का प्रारंभिक अवलोकन
- 10 मिनट: लिखित ज्ञान-परीक्षण पर केंद्रित निर्देशित अभ्यास
- 10 मिनट: आसन डेमो और सुरक्षा संकेत को अनुभव से जोड़ना
- 5 मिनट: मौन अवलोकन / जर्नलिंग
- 5 मिनट: साथी के साथ शिक्षण-फीडबैक

प्रयोग-नोट

पूर्व-अनुभूति: _____

अभ्यास के बाद: _____

शिक्षण संकेत: _____

संशोधन: _____

अवलोकन	रिकॉर्ड
श्वास	सहज / लंबी / अनियमित
शरीर	स्थिर / तनाव / असुविधा
मन	एकाग्र / भटका / शांत

व्यावसायिक नैतिकता और अभ्यास-सीमा

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- योग शिक्षा और चिकित्सा उपचार का अंतर
- रेफरल कब करना है
- गोपनीयता और सम्मान
- प्रमाणपत्र का जिम्मेदार उपयोग
- सतत व्यावसायिक विकास

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

व्यावसायिक नैतिकता और अभ्यास-सीमा

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	योग शिक्षा और चिकित्सा उपचार का अंतर	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	रेफरल कब करना है	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	गोपनीयता और सम्मान	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	प्रमाणपत्र का जिम्मेदार उपयोग	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	सतत व्यावसायिक विकास	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।

कार्यक्रम पूर्णता और प्रमाणन

इस अध्याय का उद्देश्य अवधारणा, अभ्यास और शिक्षण के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

- 300 प्रशिक्षण घंटे की सफल पूर्णता
- सैद्धांतिक, प्रायोगिक और शिक्षण मूल्यांकन
- आवश्यक उपस्थिति और असाइनमेंट
- IYO® प्रक्रिया के अनुसार दस्तावेज़ सत्यापन
- सफल पूर्णता पर 2 प्रमाणपत्र

अध्ययन सूत्र
अनुभव + विवेक + सुरक्षा + स्वाध्याय

आयाम	अपेक्षित परिणाम
ज्ञान	मुख्य अवधारणा की स्पष्ट व्याख्या
कौशल	सुरक्षित प्रदर्शन, संकेत और संशोधन
दृष्टिकोण	अहिंसा, विनम्रता और स्व-अध्ययन

कार्यक्रम पूर्णता और प्रमाणन

क्रम	मुख्य अवधारणा	शिक्षण उपयोग
बिंदु 1	300 प्रशिक्षण घंटे की सफल पूर्णता	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 2	सैद्धांतिक, प्रायोगिक और शिक्षण मूल्यांकन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 3	आवश्यक उपस्थिति और असाइनमेंट	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 4	IYO® प्रक्रिया के अनुसार दस्तावेज़ सत्यापन	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें
बिंदु 5	सफल पूर्णता पर 2 प्रमाणपत्र	कक्षा, साधना और जर्नल में लागू करें

शिक्षक नोट: पारंपरिक योगिक भाषा को अनुभवात्मक और सम्मानजनक ढंग से प्रस्तुत करें। चिकित्सा संदर्भ हो तो योग को उपचार का विकल्प न बताएं।