

IYT® 300 HOURS

آئی وائی ٹی ® انٹرنیشنل یوگا ٹیچر 300 گھنٹے (ایڈوانسڈ لیول)

مکمل اردو سلیبس و اسٹڈی مینول

IYO® International Yoga Organisation

یہ 750 صفحات پر مشتمل تربیتی نصاب حوالہ جاتی IYT® 300 Hours مواد کے مطابق نظری، عملی، تدریسی اور تشخیصی حصوں کو یکجا کرتا ہے۔

کورس کامیابی سے مکمل کرنے پر طالب علم کو IYO® International Yoga Organisation کی جانب سے 2 سرٹیفکیٹس فراہم کیے جائیں گے۔

کل تدریسی وقت: 300 گھنٹے

IYO® International Yoga Organisation • IYT® International Yoga Teacher 300 Hours (Advanced Level) • Urdu Syllabus



300 گھنٹے پروگرام کی مکمل تقسیم

یہ وقت کی تقسیم نظری مطالعہ، عملی لیپ، تدریسی طریقہ، خود مطالعہ اور تشخیص کو ایک مربوط ایڈوانسڈ ٹیچر ٹریننگ میں منظم کرتی ہے۔

ماڈیول	موضوع	گھنٹے
1	کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول	5
2	لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر	30
3	یَم: سماجی و اخلاقی نظم	15
4	نِیم: ذاتی مشاہدات اور داخلی نظم	15
5	بٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری	20
6	شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے	20
7	اعلیٰ آسن، ونیاسا، الٹ آسن اور بیک بینڈنگ	60
8	یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات	25
9	پرانا یام، سوارا یوگ اور سانس کی میکینکس	25
10	بندھ، مدرا اور پرانک توانائی کا نظم	15
11	پرتیبہار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک	10
12	دھیان، کریا یوگ اور سمدھی	10
13	یوگک طرز زندگی، غذا، روزہ اور مائنڈفلنس	10
14	تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ	25
15	عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان	15
کل		300

کامیاب تکمیل کے بعد 2 سرٹیفکیٹس - IYO® International Yoga Organisation



کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

استاد کی پیشہ ورانہ ذمہ داریاں

صفحہ 3 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

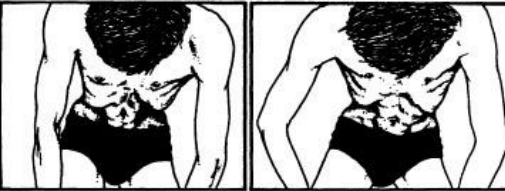
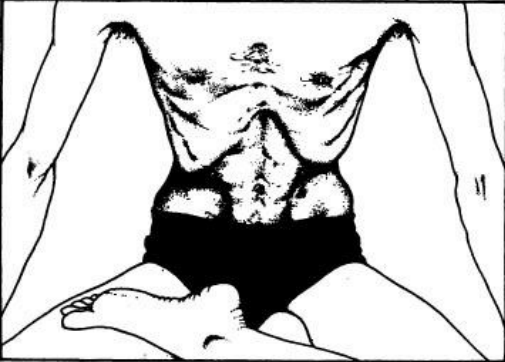
طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



Madhyama nauli (central contraction)



Dakshina nauli rotating
muscles from left to right
(anti-clockwise)

Vama nauli rotating
muscles from right to left
(clockwise)

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: حفاظتی اسکریننگ

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیبل

5-10 منٹ
جسمانی یا

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

رضامندی اور حدود

صفحہ 5 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

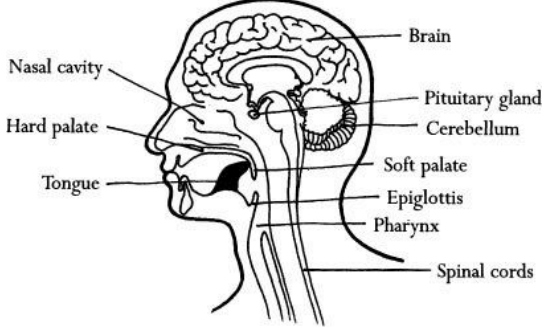
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: کلاس روم اخلاقیات

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

ریکارڈ کیپنگ

صفحہ 7 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

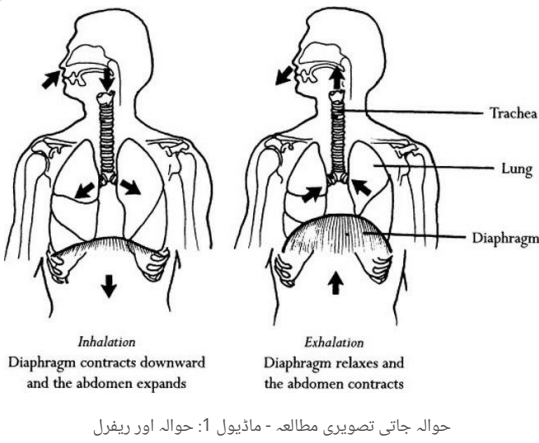
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔



حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

دو سرٹیفکیٹس کی تکمیل کے تقاضے

صفحہ 9 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

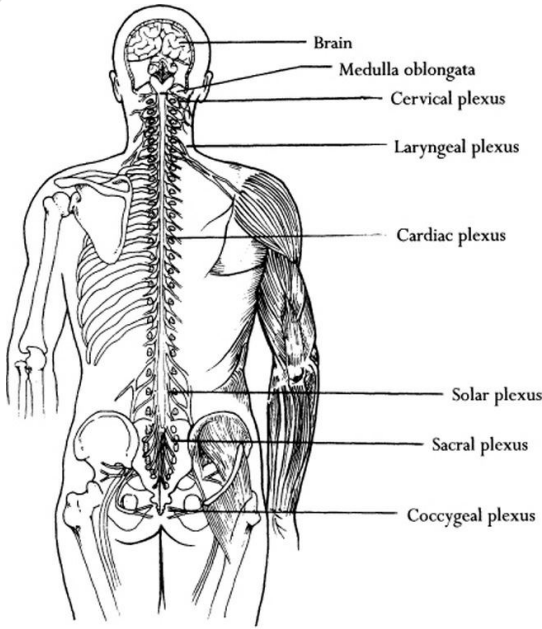
استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

جوڑی میر
کار ہو۔ وا



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: 300 گھنٹوں کی تقسیم

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

IYT® 300 گھنٹے پروگرام کا مقصد

صفحہ 11 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

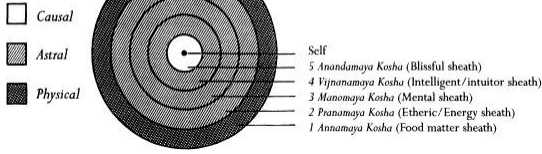
ایڈوانسڈ لیول کی توقعات

صفحہ 12 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: ایڈوانسڈ لیول کی توقعات

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

استاد کی پیشہ ورانہ ذمہ داریاں

صفحہ 13 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

حفاظتی اسکریننگ

صفحہ 14 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: حفاظتی اسکریننگ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

رضامندی اور حدود

صفحہ 15 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

کلاس روم اخلاقیات

صفحہ 16 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: کلاس روم اخلاقیات

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

ریکارڈ کیپنگ

صفحہ 17 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

حوالہ اور ریفرل

صفحہ 18 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: حوالہ اور ریفرل

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

دو سرٹیفکیٹس کی تکمیل کے تقاضے

صفحہ 19 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

300 گھنٹوں کی تقسیم

صفحہ 20 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: 300 گھنٹوں کی تقسیم

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

300 IYT® گھنٹے پروگرام کا مقصد

صفحہ 750 / 21

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

ایڈوانسڈ لیول کی توقعات

صفحہ 22 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: ایڈوانسڈ لیول کی توقعات مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

استاد کی پیشہ ورانہ ذمہ داریاں

صفحہ 23 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

حفاظتی اسکریننگ

صفحہ 24 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: حفاظتی اسکریننگ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

رضامندی اور حدود

صفحہ 25 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

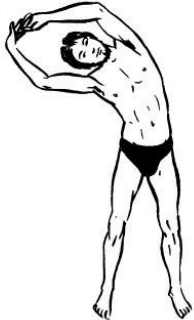
طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

تین سطحوں پر سطح کے



Tadasana



Tiryaka tadasana



Kati chakrasana



Tiryaka bhujangasana



Udarakarshanasana

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: کلاس روم اخلاقیات

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

ریکارڈ کیپنگ

صفحہ 27 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

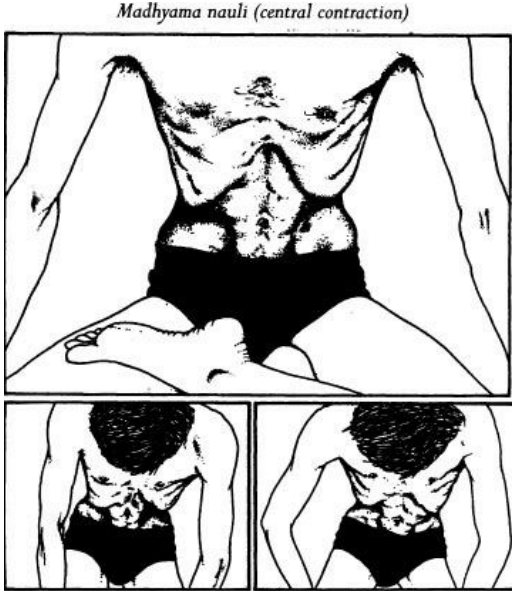
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیبل

موضوع کی سادہ تدریس



Dakshina nauli rotating muscles from left to right (anti-clockwise)

Vama nauli rotating muscles from right to left (clockwise)

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: حوالہ اور ریفرل

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

دو سرٹیفکیٹس کی تکمیل کے تقاضے

صفحہ 750 / 29

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

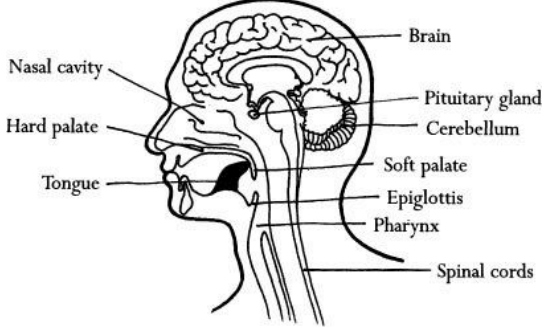
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: 300 گھنٹوں کی تقسیم

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

IYT® 300 گھنٹے پروگرام کا مقصد

صفحہ 750 / 31

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

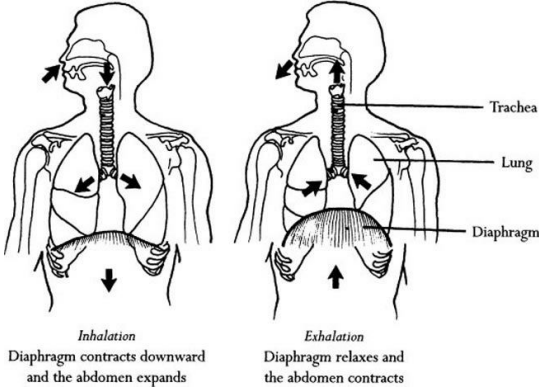
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: ایڈوانسڈ لیول کی توقعات

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

استاد کی پیشہ ورانہ ذمہ داریاں

صفحہ 33 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

حفاظتی اسکریننگ

صفحہ 34 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

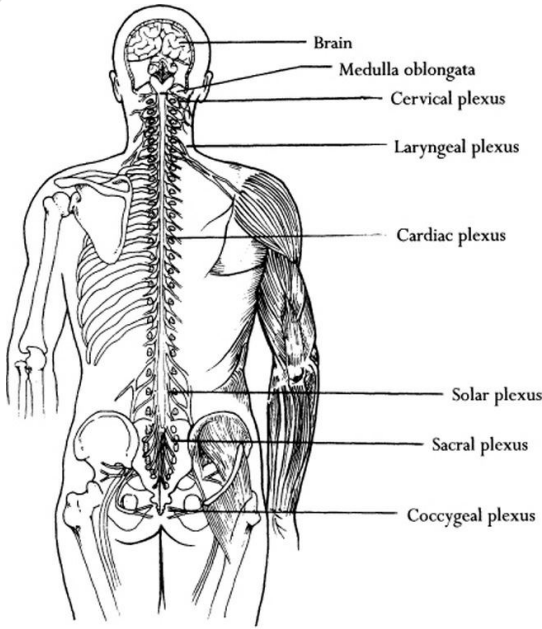
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

5-10 منہ
جسمانی!



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: حفاظتی اسکریننگ

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

رضامندی اور حدود

صفحہ 35 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

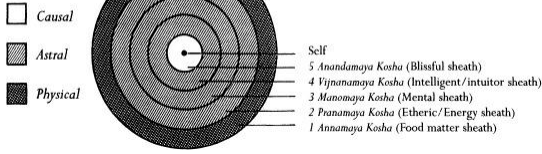
کلاس روم اخلاقیات

صفحہ 36 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: کلاس روم اخلاقیات

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

ریکارڈ کیپنگ

صفحہ 37 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: حوالہ اور ریفرل

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

دو سرٹیفکیٹس کی تکمیل کے تقاضے

صفحہ 39 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

300 گھنٹوں کی تقسیم

صفحہ 40 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: 300 گھنٹوں کی تقسیم

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

300 IYT® گھنٹے پروگرام کا مقصد

صفحہ 750 / 41

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

ایڈوانسڈ لیول کی توقعات

صفحہ 42 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: ایڈوانسڈ لیول کی توقعات

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

استاد کی پیشہ ورانہ ذمہ داریاں

صفحہ 43 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

حفاظتی اسکریننگ

صفحہ 44 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: حفاظتی اسکریننگ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

رضامندی اور حدود

صفحہ 45 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

کلاس روم اخلاقیات

صفحہ 46 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی

تین سطح

ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: کلاس روم اخلاقیات

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

ریکارڈ کیپنگ

صفحہ 47 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

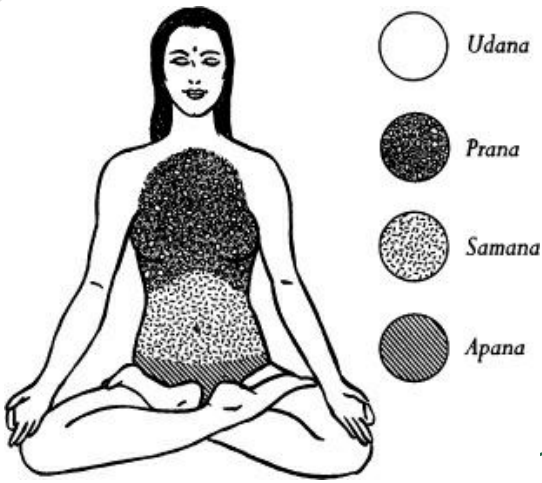
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔



حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

کورس تعارف، پیشہ ورانہ دائرہ اور حفاظتی اصول

دو سرٹیفکیٹس کی تکمیل کے تقاضے

صفحہ 49 / 750

5 گھنٹے

ماڈیول 1

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

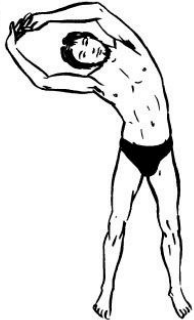
نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔



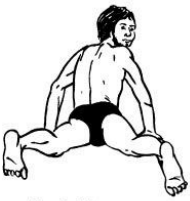
Tadasana



Tiryaka tadasana



Kati chakrasana



Tiryaka bhujangasana



Udarakarshanasana

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 1: 300 گھنٹوں کی تقسیم

عملی لیب

جوڑی میں
کار ہو۔ واخ

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

مختص وقت: 30 گھنٹے

حوالہ جاتی نصاب میں جسمانی، آسٹرل اور کازل جسم، پانچ کوش، پانچ وائیو، چکر اور نادیوں کو ایک مربوط لطیف جسمانی نقشے کے طور پر پیش کیا گیا ہے۔ اس حصے میں طالب علم اصطلاحات کو یاد کرنے کے ساتھ ان کے باہمی تعلقات، مراقبہ میں استعمال اور تدریسی زبان کو سمجھے گا۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

انامایہ کوش

صفحہ 52 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

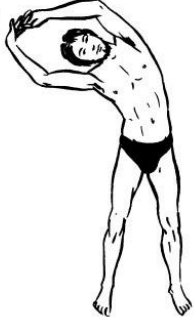
نظری مطالعہ

انامایہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیوں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔



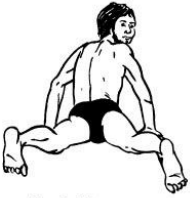
Tadasana



Tiryaka tadasana



Kati chakrasana



Tiryaka bhujangasana



Udarakarshanasana

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: انامایہ کوش

عملی لیب

موضوع کی
سادہ تدریس

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا،

بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

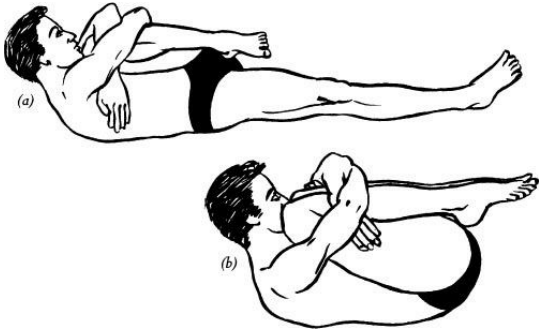
پرانامیہ کوش

صفحہ 53 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: پرانامیہ کوش

پرانامیہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔
روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے
ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق
مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق
جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے
میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

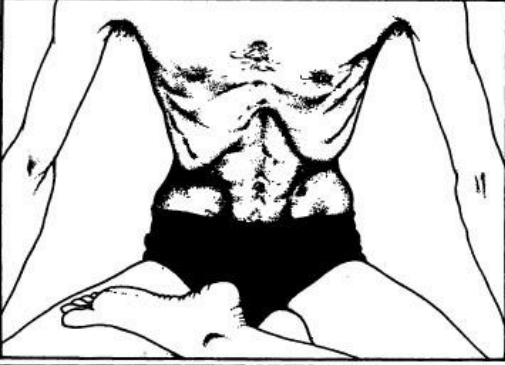
منوماہ کوش

صفحہ 54 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

Madhyama nauli (central contraction)



Dakshina nauli rotating
muscles from left to right
(anti-clockwise)

Vama nauli rotating
muscles from right to left
(clockwise)

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: منوماہ کوش

نظری مطالعہ

منوماہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔
اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد
نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو
بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے
تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیبل

جوڑی میں
کار ہو۔ واڈ

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری،
واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

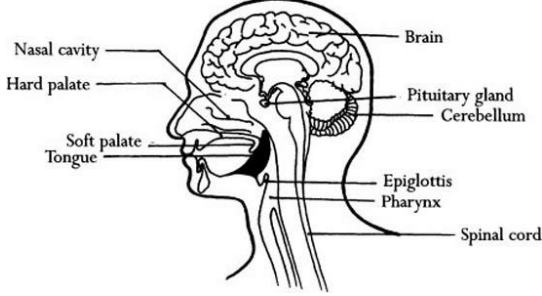
وجنانامایہ کوش

صفحہ 55 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: وجنانامایہ کوش

وجنانامایہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی
اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور
مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت
اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

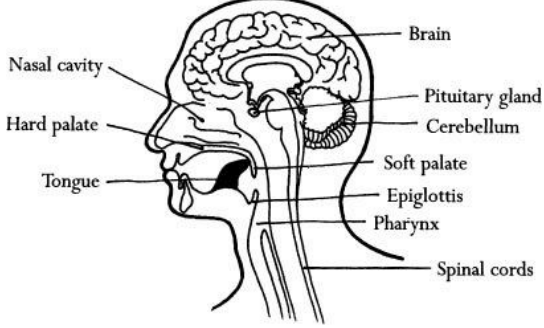
آندمایہ کوش

صفحہ 56 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: آندمایہ کوش

آندمایہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی
وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر
سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ،
مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سائنس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سائنس کی غیر معمولی کمی یا طبی
علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

پانچ وائیو

صفحہ 750 / 57

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

پانچ وائیو کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کارل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: پانچ وائیو

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

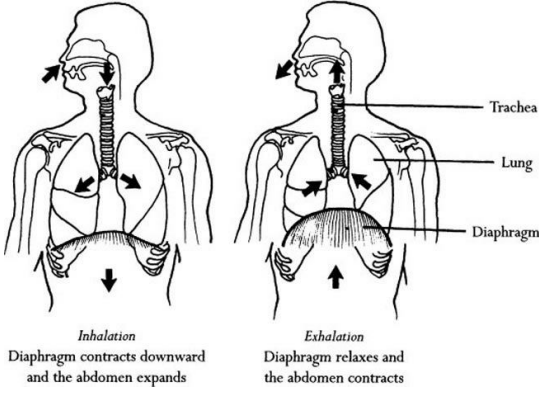
سشومنا، ایڑا اور پنگلا

صفحہ 58 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: سشومنا، ایڑا اور پنگلا

سشومنا، ایڑا اور پنگلا کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

مولادھارا چکر

صفحہ 59 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

مولادھارا چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصویری نظام سے مربوط ہیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد
نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو
بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے
تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

حوالہ جاتی تصویریں مطالعہ - ماڈیول 2، مولادھارا چکر
جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت
اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

سوادھیستان چکر

صفحہ 60 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

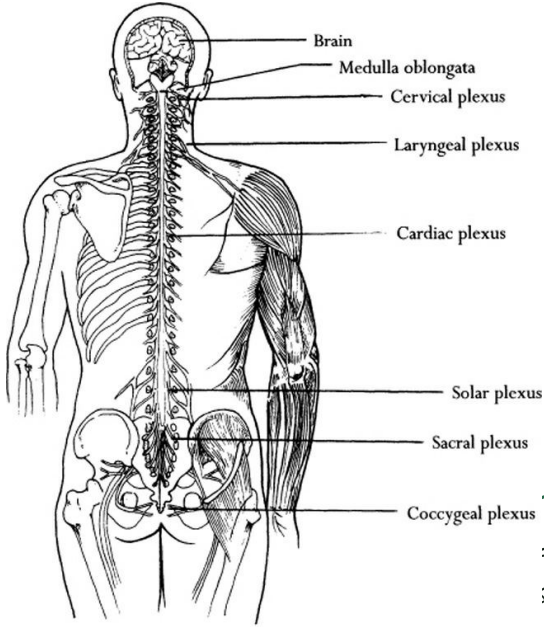
سوادھیستان چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی
اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور
مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

تین سطح
پر سطح



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: سوادھیستان چکر

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا،
بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق
روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

منی پور چکر

صفحہ 61 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

منی پور چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

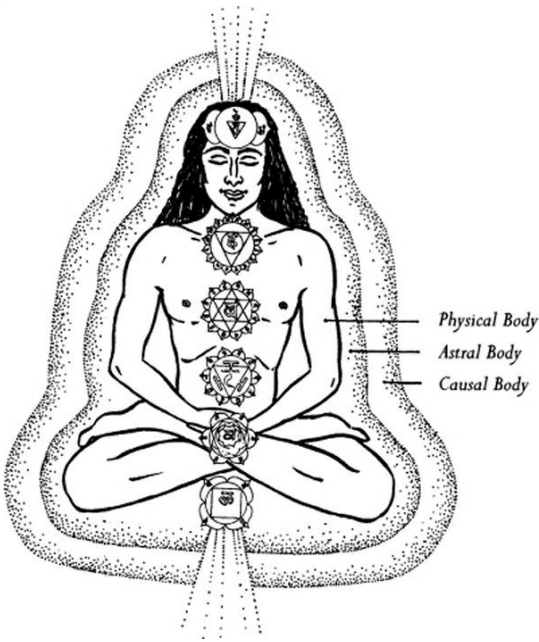
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی
وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر
سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

ایک مختص
مرکزی منہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: منی پور چکر

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے
دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

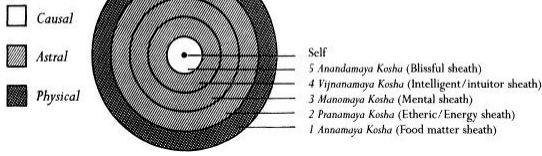
اناہتا چکر

صفحہ 62 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: اناہتا چکر

اناہتا چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹرل اور کارزل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

وشدھی چکر

صفحہ 63 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

وشدھی چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔
روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: وشدھی چکر

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، برنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

آجنا چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کارڈل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

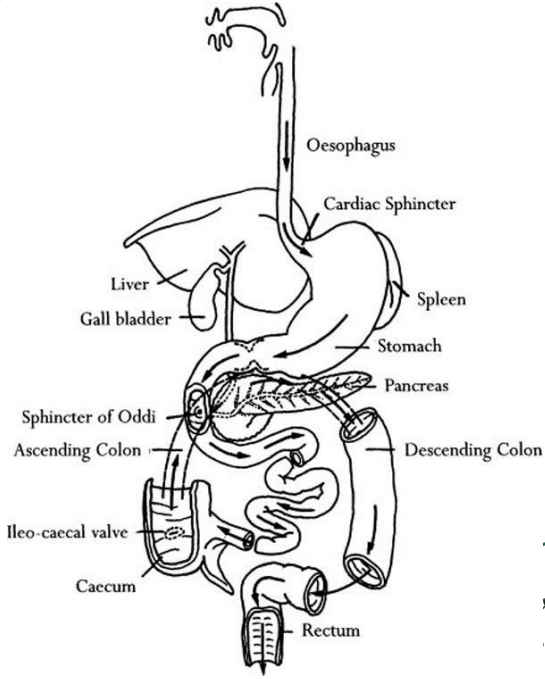
اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

جوڑی میر
کار ہو۔ وا



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: آجنا چکر

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا،

بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

سہسرار چکر

صفحہ 65 / 750

30 گھنٹے

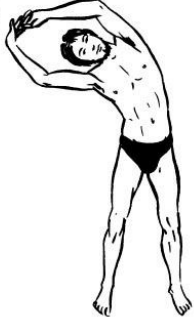
ماڈیول 2

نظری مطالعہ

سہسرار چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی
اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور
مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔



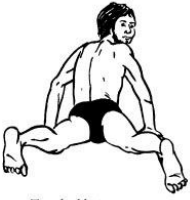
Tadasana



Tiryaka tadasana



Kati chakrasana



Tiryaka bhujangasana



Udarakarshanasana

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: سہسرار چکر

عملی لیب

تین سطحوں
پر سطح کے

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے
دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

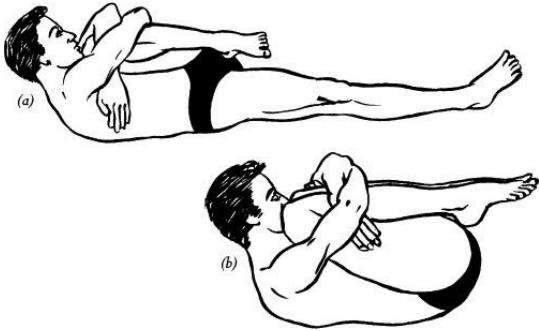
چکر اور نادیوں کا باہمی تعلق

صفحہ 66 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: چکر اور نادیوں کا باہمی تعلق

چکر اور نادیوں کا باہمی تعلق کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

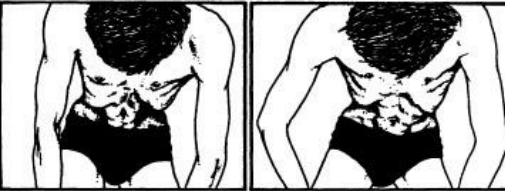
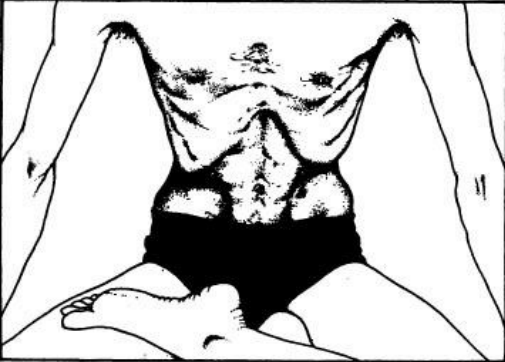
چکر اور اعصابی پلیکسس

صفحہ 750 / 67

30 گھنٹے

ماڈیول 2

Madhyama nauli (central contraction)



Dakshina nauli rotating
muscles from left to right
(anti-clockwise)

Vama nauli rotating
muscles from right to left
(clockwise)

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: چکر اور اعصابی پلیکسس

نظری مطالعہ

چکر اور اعصابی پلیکسس کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیبل

موضوع کے
سادہ تدریس

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی

حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

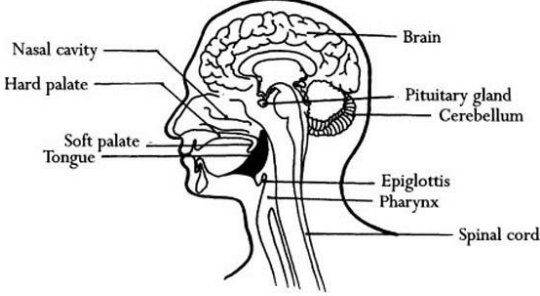
چکر اور اینڈوکرائن غدود

صفحہ 68 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: چکر اور اینڈوکرائن غدود

چکر اور اینڈوکرائن غدود کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

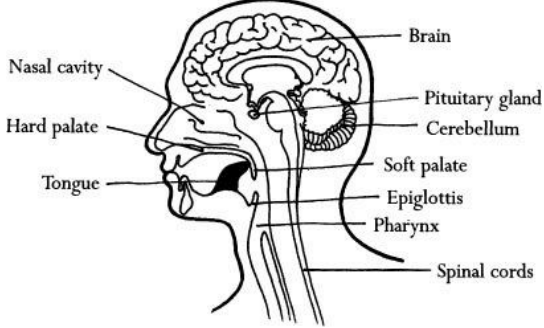
جگرت، سوپن اور سشپتی

صفحہ 69 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: جگرت، سوپن اور سشپتی

جگرت، سوپن اور سشپتی کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

روح بطور شاہد

صفحہ 70 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

روح بطور شاہد کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی
اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور
مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: روح بطور شاہد

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

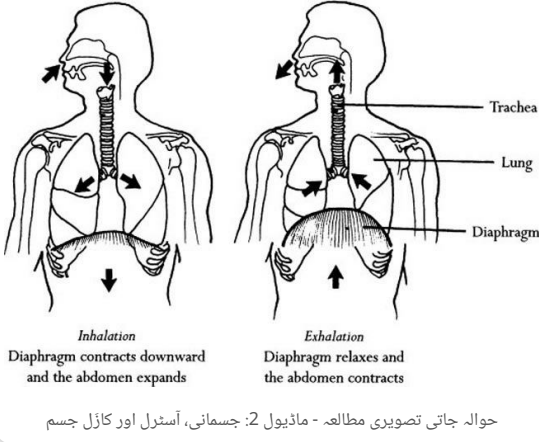
جسمانی، آسٹرل اور کاؤل جسم

صفحہ 71 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



جسمانی، آسٹرل اور کاؤل جسم کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹرل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

انامایہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

پرانامیہ کوش

صفحہ 73 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

پرانامیہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

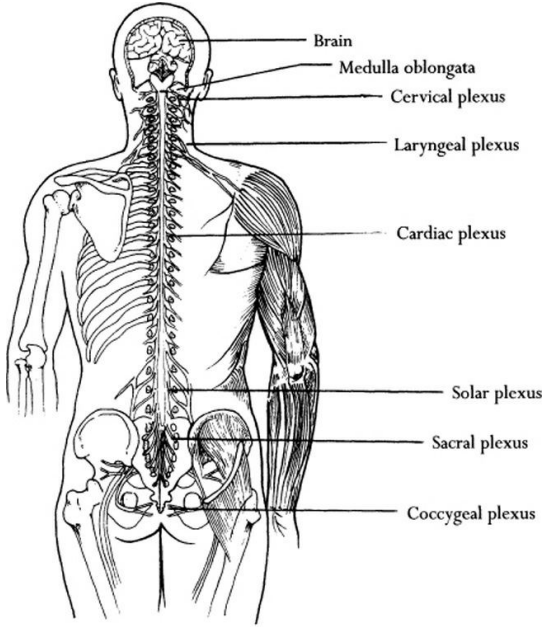
روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے
ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق
مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

5-10 منہ
جسمانی!



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: پرانامیہ کوش

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے
دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

منومایہ کوش

صفحہ 74 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

منومایہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹرل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد
نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو
بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے
تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

جوڑی میز

کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبک دیں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: منومایہ کوش

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

وجنانامایہ کوش

صفحہ 75 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: وجنانامایہ کوش

وجنانامایہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی
اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت
اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

آندمایہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی
وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر
سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سائنس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: آندمایہ کوش

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ،
مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سائنس کی غیر معمولی کمی یا طبی
علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پانچ وائیو کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

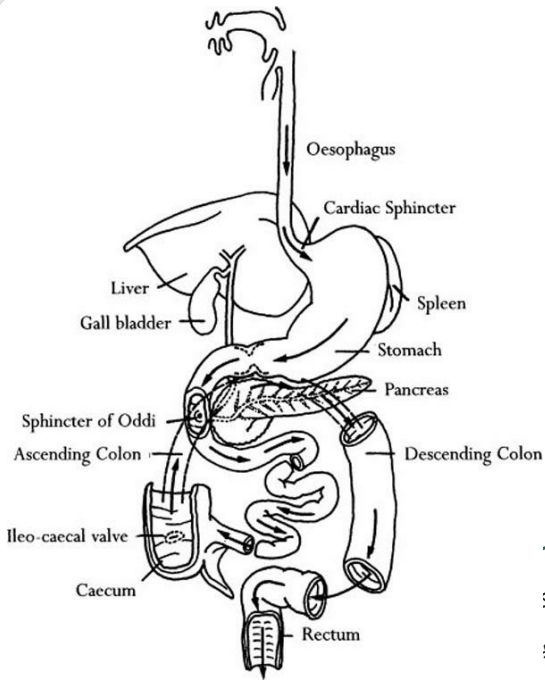
استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

موضوع کا سادہ تدریس



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: پانچ وائیو

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

سشومنا، ایڑا اور پنگلا

صفحہ 78 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

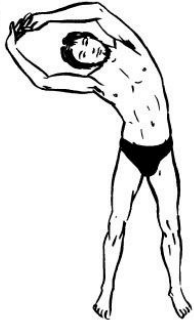
نظری مطالعہ

سشومنا، ایڑا اور پنگلا کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔



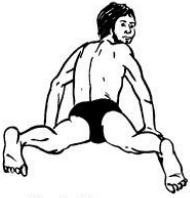
Tadasana



Tiryaka tadasana



Kati chakrasana



Tiryaka bhujangasana



Udarakarshanasana

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: سشومنا، ایڑا اور پنگلا

عملی لیب

5-10 منٹ

جسمانی یا

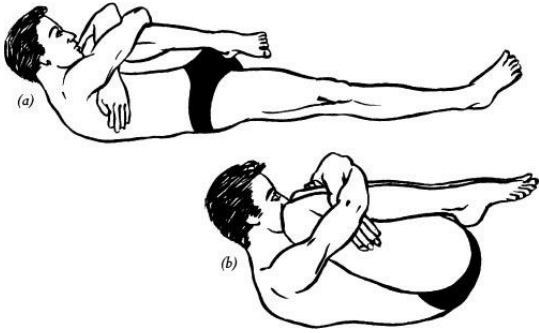
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: مولادھارا چکر

مولادھارا چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔
اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد
نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو
بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے
تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت
اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

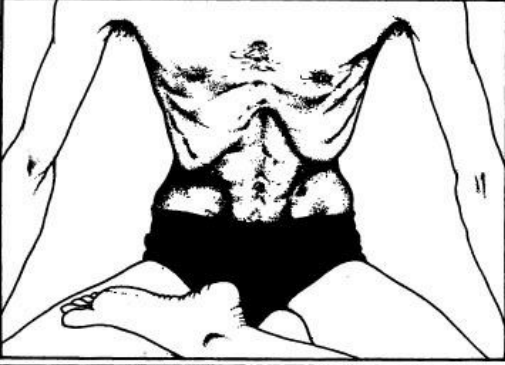
سوادھیستان چکر

صفحہ 80 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

Madhyama nauli (central contraction)



Dakshina nauli rotating
muscles from left to right
(anti-clockwise)

Vama nauli rotating
muscles from right to left
(clockwise)

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: سوادھیستان چکر

نظری مطالعہ

سوادھیستان چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی
اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور
مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیبل
تین سطحوں
پر سطح کے

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا،
بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق
روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

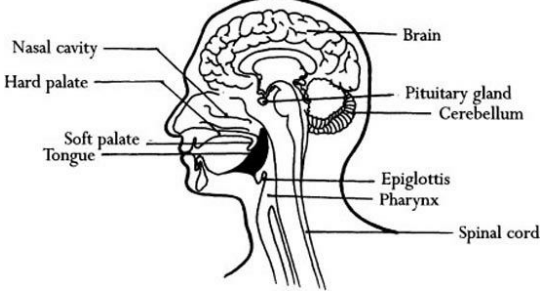
منی پور چکر

صفحہ 81 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: منی پور چکر

منی پور چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی
وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر
سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ،
مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے
میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

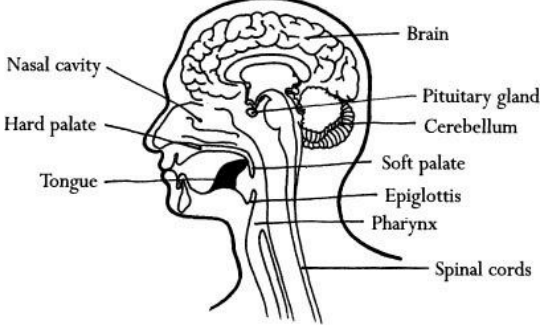
اناہتا چکر

صفحہ 82 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: اناہتا چکر

اناہتا چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کارڈل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

وشدھی چکر

صفحہ 83 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

وشدھی چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔
روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: وشدھی چکر

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، برنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

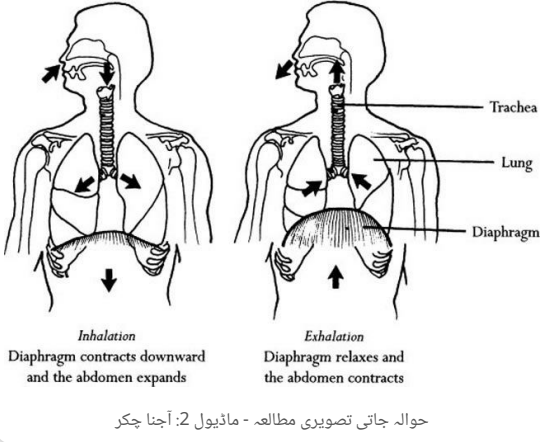
آجنا چکر

صفحہ 84 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



آجنا چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کارڈل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہ، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

سہسرا چکر

صفحہ 750 / 85

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

سہسرا چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی
اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور
مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

تین سطحوں کی مواضع بتائیں۔ ابتدائی، متوسط اور ایدواسد۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: سہسرا چکر
پر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے
میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

چکر اور نادیوں کا باہمی تعلق

صفحہ 86 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

چکر اور نادیوں کا باہمی تعلق کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

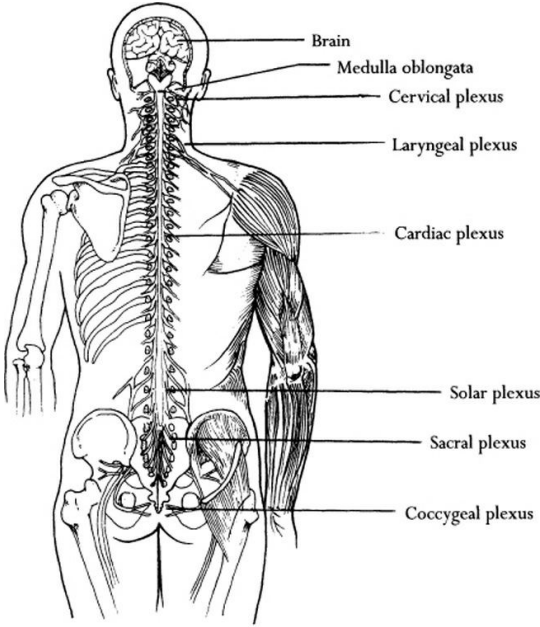
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

ایک مختص
مرکزی منہ



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: چکر اور نادیوں کا باہمی تعلق

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

چکر اور اعصابی پلیکسس

صفحہ 87 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

چکر اور اعصابی پلیکسس کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹرل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

موضوع 5

سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: چکر اور اعصابی پلیکسس

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

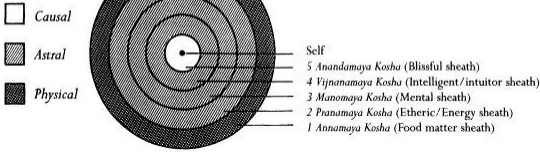
چکر اور اینڈوکرائن غدود

صفحہ 88 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: چکر اور اینڈوکرائن غدود

چکر اور اینڈوکرائن غدود کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹرل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

جگرت، سوپن اور سشپتی

صفحہ 89 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

جگرت، سوپن اور سشپتی کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹرل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

روح بطور شاہد

صفحہ 90 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

روح بطور شاہد کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

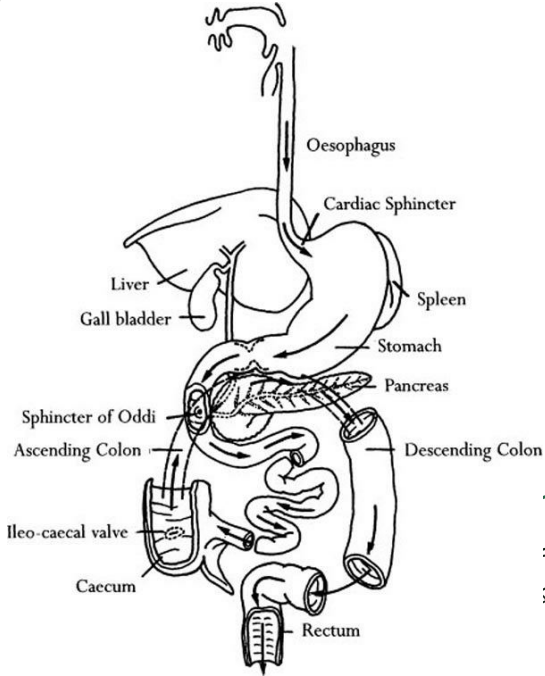
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی
اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور
مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

تین سطح
پر سطح



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: روح بطور شاہد

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری،
واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

جسمانی، آسٹرل اور کاڑل جسم

صفحہ 91 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

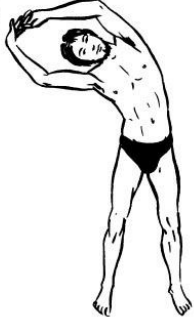
نظری مطالعہ

جسمانی، آسٹرل اور کاڑل جسم کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹرل اور کاڑل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔



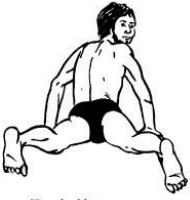
Tadasana



Tiryaka tadasana



Kati chakrasana



Tiryaka bhujangasana



Udarakarshanasana

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: جسمانی، آسٹرل اور کاڑل جسم

عملی لیب

ایک مختص
مرکزی مشق

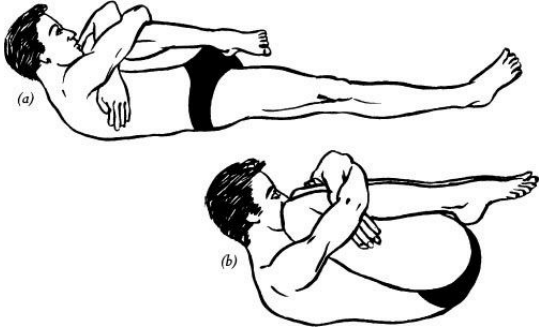
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: انامایہ کوش

انامایہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاڑل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

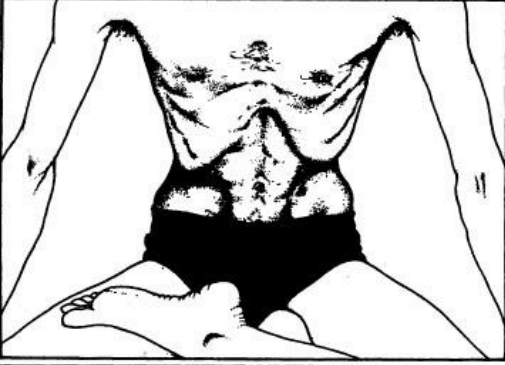
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Madhyama nauli (central contraction)



Dakshina nauli rotating
muscles from left to right
(anti-clockwise)

Vama nauli rotating
muscles from right to left
(clockwise)

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: پرانامیہ کوش

نظری مطالعہ

پرانامیہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے
ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق
مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیبل

5-10 منٹ

جسمانی یا

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے
دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

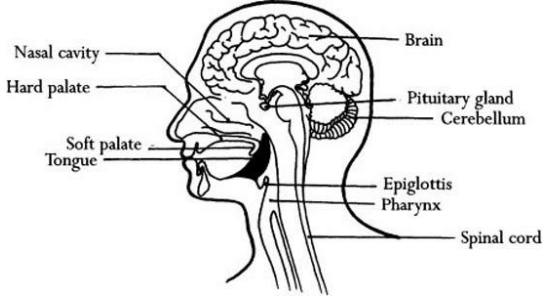
منومایہ کوش

صفحہ 94 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: منومایہ کوش

منومایہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد
نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو
بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے
تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

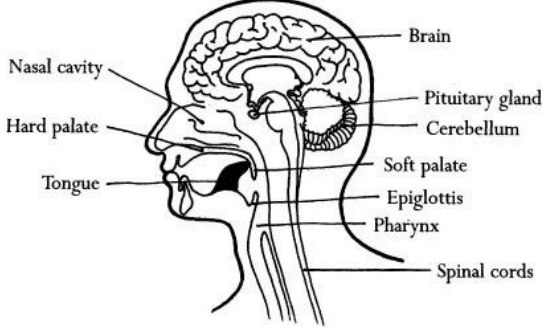
وجنانامایہ کوش

صفحہ 95 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: وجنانامایہ کوش

وجنانامایہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی
اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور
مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت
اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

آندمایہ کوش

صفحہ 96 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

آندمایہ کوش کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی
وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر
سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: آندمایہ کوش

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ،
مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

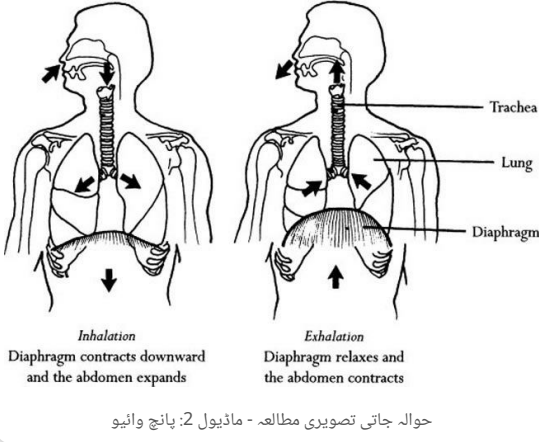
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سائنس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سائنس کی غیر معمولی کمی یا طبی
علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



پانچ وائیو کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کارڈل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

سشومنا، ایڑا اور پنگلا

صفحہ 98 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

سشومنا، ایڑا اور پنگلا کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔ حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

5-10 منٹ خاموس مسابہہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: سشومنا، ایڑا اور پنگلا جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

مولادھارا چکر

صفحہ 750 / 99

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

مولادھارا چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کاؤل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

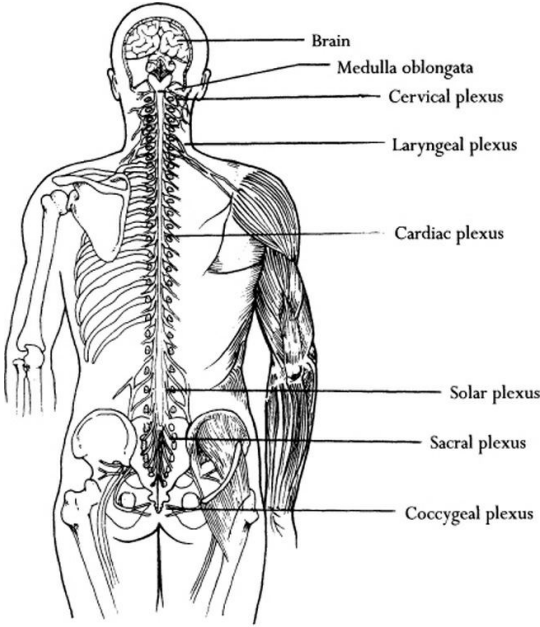
اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد
نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو
بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے
تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

جوڑی میر
کار ہو۔ وا



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: مولادھارا چکر

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی

حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

لطیف اجسام، پانچ کوش اور سات چکر

سوادھیستان چکر

صفحہ 100 / 750

30 گھنٹے

ماڈیول 2

نظری مطالعہ

سوادھیستان چکر کو لطیف جسمانی نقشے کے ایک جزو کے طور پر سمجھیں۔
حوالہ جاتی متن جسمانی، آسٹریل اور کازل جسم اور پانچ کوش کو شعور کے
مختلف پردوں/وسائط کے طور پر بیان کرتا ہے، جبکہ چکر اور نادیاں پرانک
تصوراتی نظام سے مربوط ہیں۔

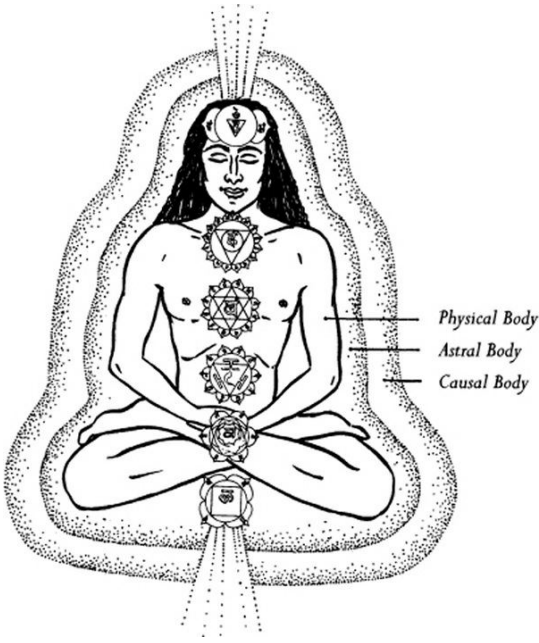
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی
اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور
مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

تین سطح
پر سطح



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 2: سوادھیستان چکر

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا،

بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

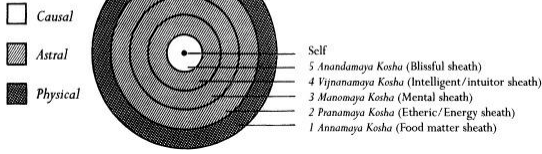
یم: سماجی و اخلاقی نظم

مختص وقت: 15 گھنٹے

پتنجلی کے آٹھ اعضا میں یم سماجی و اخلاقی نظم کی بنیاد ہے۔ یہاں اہنسا، ستیہ، استیہ، برہمچریہ اور اپری گرہ کو صرف نظری اصول نہیں بلکہ استاد کے روزمرہ رویے، کلاس کی حدود اور ذمہ دارانہ فیصلوں سے جوڑا گیا ہے۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: یَم اور نِیم کا تعلق

یَم اور نِیم کا تعلق کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اہنسا کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ستیہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

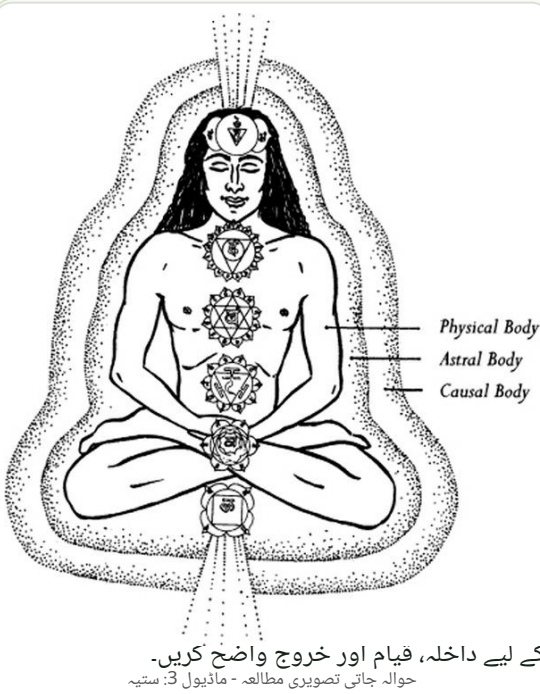
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

تین سطح

ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: ستیہ



حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استیہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

برہمچریہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

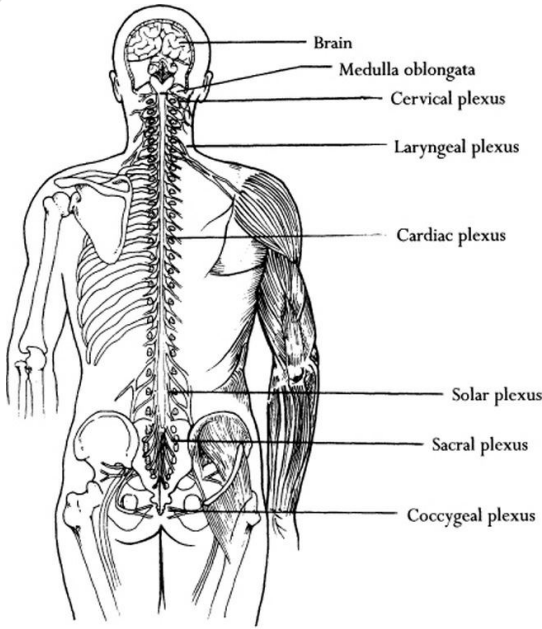
اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

موضوع کے سادہ تدریس



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: برہمچریہ

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی

حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اپری گرہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

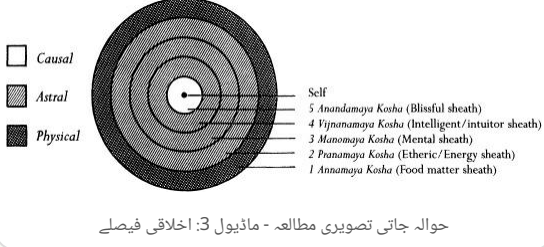
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



اخلاقی فیصلے کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد-طالب علم حدود کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

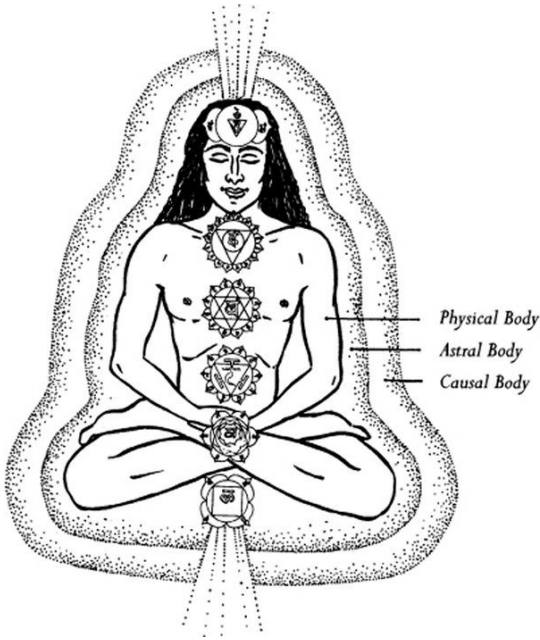
حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

یَم کا روزمرہ اطلاق کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: یَم کا روزمرہ اطلاق

عملی لیہ

ایک مختہ
مرکزی منہ

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

اشٹانگ یوگ کا تعارف

صفحہ 111 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 3

نظری مطالعہ

اشٹانگ یوگ کا تعارف کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

یَم اور یَم کا تعلق کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

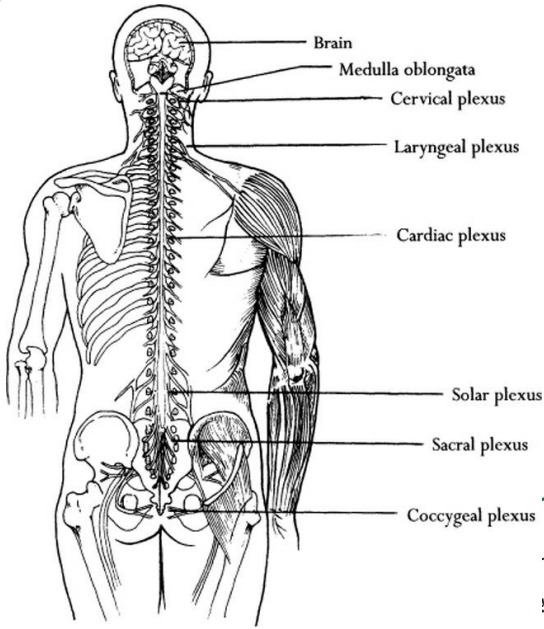
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

5-10 منہ
جسمانی!



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: یَم اور یَم کا تعلق

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اہنسا کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

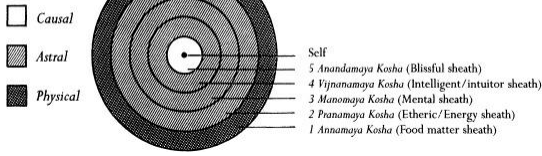
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: ستیہ

ستیہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استیہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

برہمچریہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادہنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

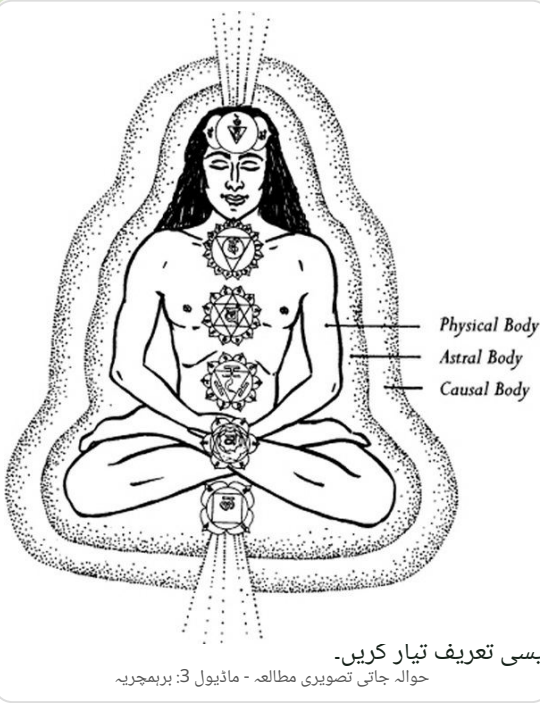
طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

موضوع کا

سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: برہمچریہ



حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اپری گرہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اخلاقی فیصلے کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

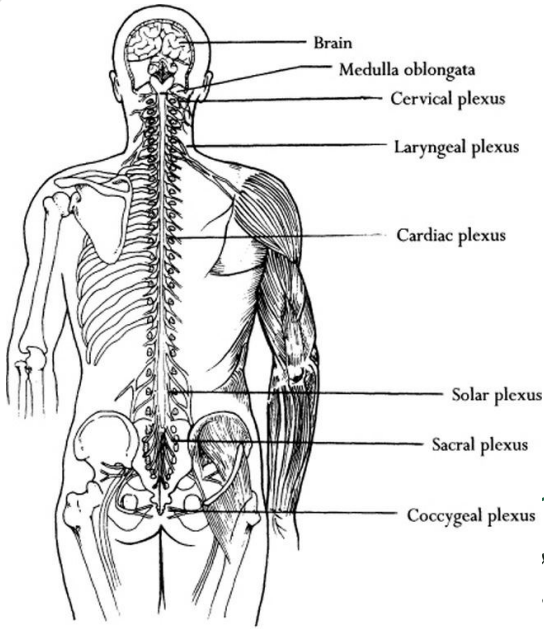
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

جوڑی میں کار ہو۔



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: اخلاقی فیصلے

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

استاد-طالب علم حدود

صفحہ 750 / 119

15 گھنٹے

ماڈیول 3

نظری مطالعہ

استاد-طالب علم حدود کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

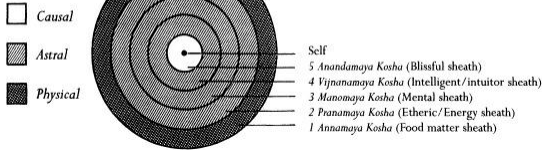
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: یَم کا روزمرہ اطلاق

یَم کا روزمرہ اطلاق کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

اشٹانگ یوگ کا تعارف

صفحہ 121 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 3

نظری مطالعہ

اشٹانگ یوگ کا تعارف کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

یَم اور نِیم کا تعلق کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

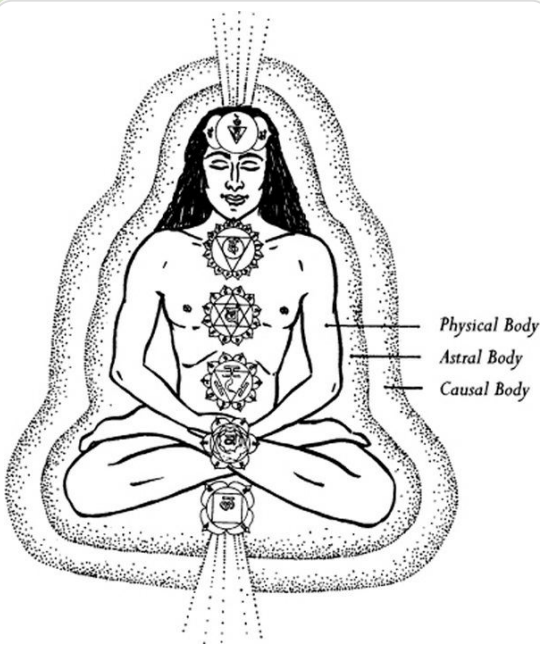
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

5-10 منہ
جسمانی !



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: یَم اور نِیم کا تعلق

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اہنسا کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ستیہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

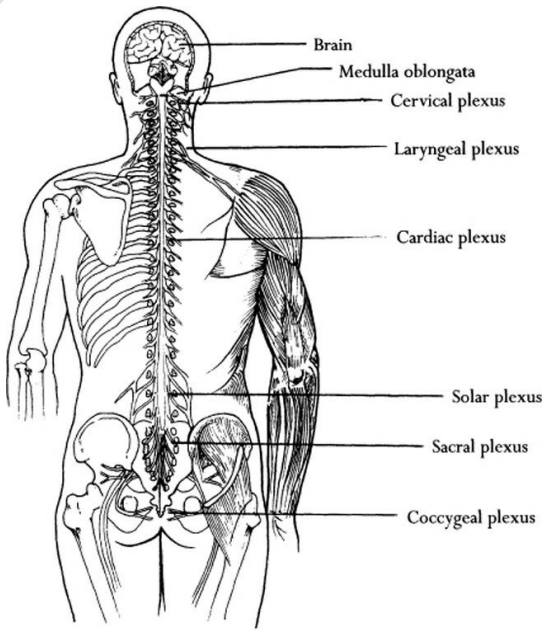
استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

تین سطح
ہر سطح



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: ستیہ

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استیہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

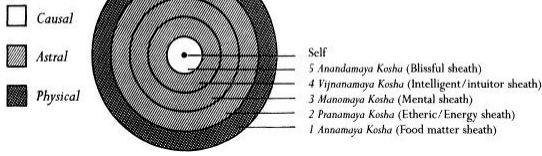
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: برہمچریہ

برہمچریہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادہنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اپری گرہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اخلاقی فیصلے کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

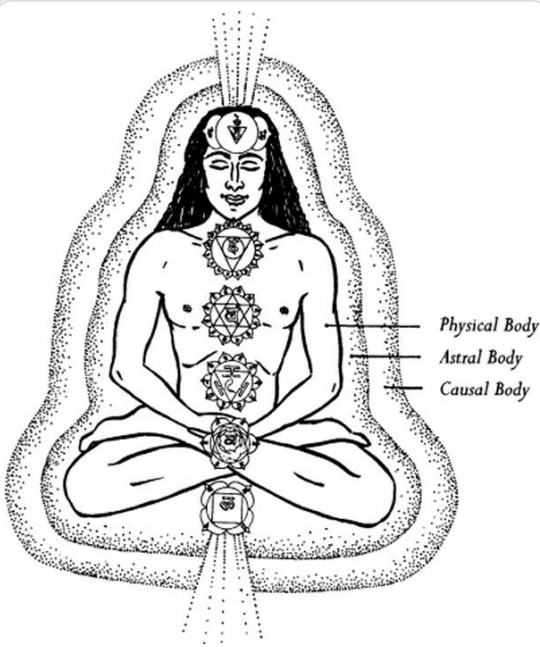
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

جوڑی میر
کار ہو۔ وا



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: اخلاقی فیصلے

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد-طالب علم حدود کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

یَم کا روزمرہ اطلاق کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

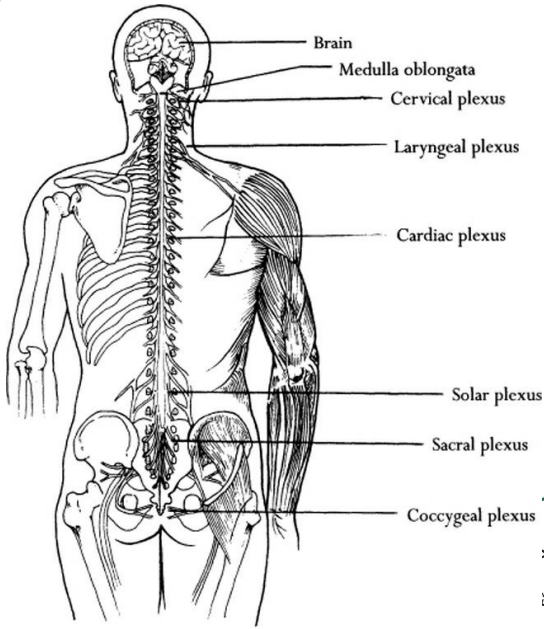
روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

ایک مختص
مرکزی منہ



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: یَم کا روزمرہ اطلاق

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

اشٹانگ یوگ کا تعارف

صفحہ 131 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 3

نظری مطالعہ

اشٹانگ یوگ کا تعارف کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

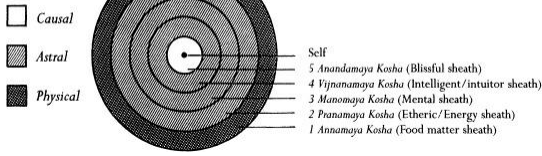
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: یَم اور نِیم کا تعلق

یَم اور نِیم کا تعلق کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اہنسا کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

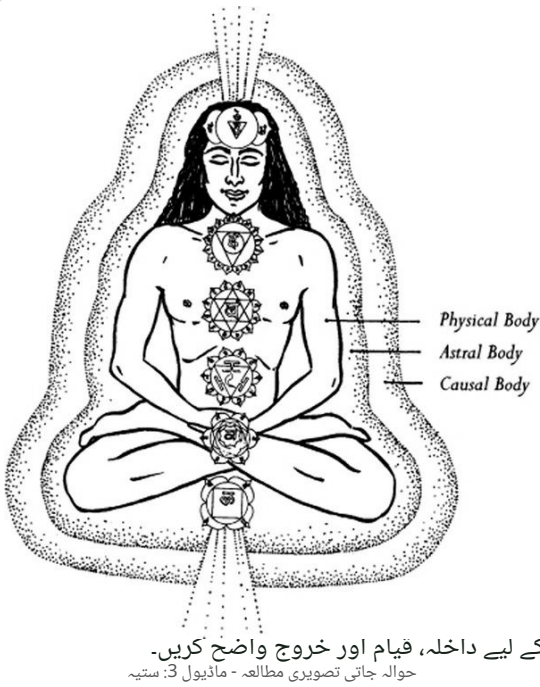
حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ستیہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔



عملی لیہ

تین سطح

ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: ستیہ

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استیہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

برہمچریہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادہنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

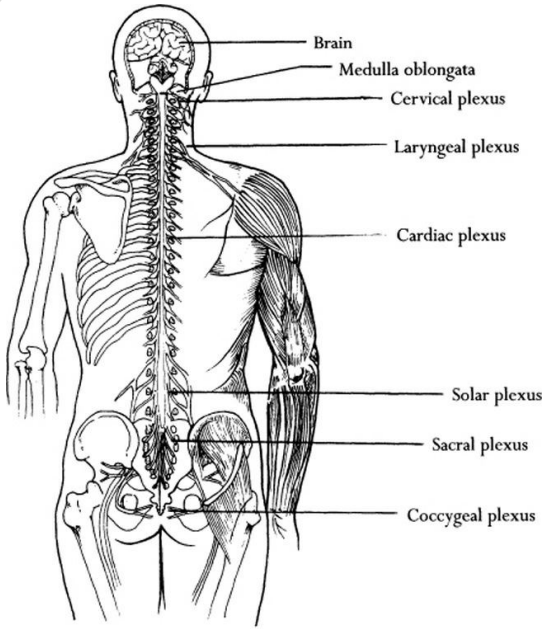
اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

موضوع کے سادہ تدریس



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: برہمچریہ

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اپری گرہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

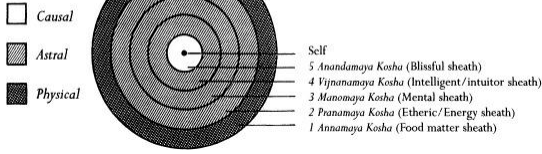
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: اخلاقی فیصلے

اخلاقی فیصلے کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

استاد-طالب علم حدود

صفحہ 139 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 3

نظری مطالعہ

استاد-طالب علم حدود کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

یَم کا روزمرہ اطلاق کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

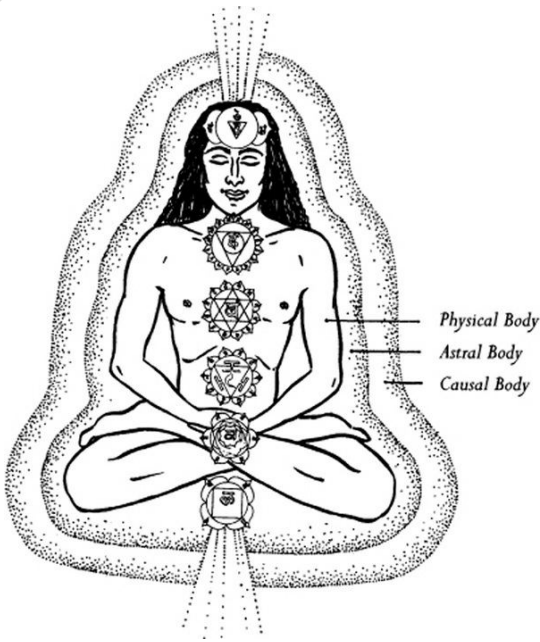
روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

ایک مختہ مرکزی منہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: یَم کا روزمرہ اطلاق

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

اشٹانگ یوگ کا تعارف

صفحہ 141 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 3

نظری مطالعہ

اشٹانگ یوگ کا تعارف کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

یَم اور نِیم کا تعلق کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

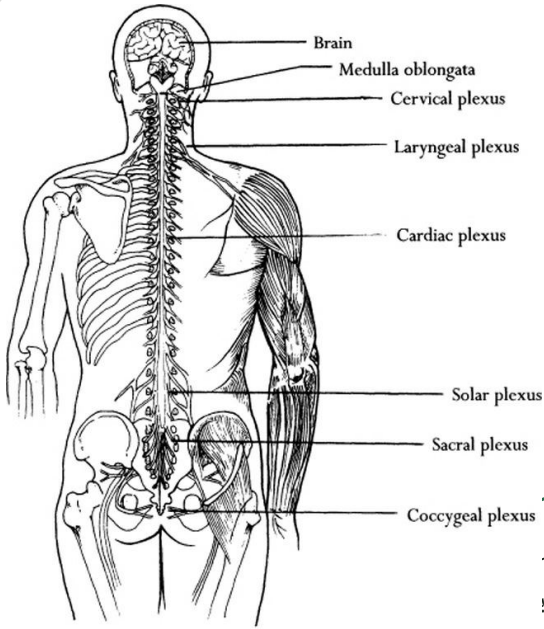
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

5-10 منہ
جسمانی !



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: یَم اور نِیم کا تعلق

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اہنسا کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



ستیہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استیہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

برہمچریہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

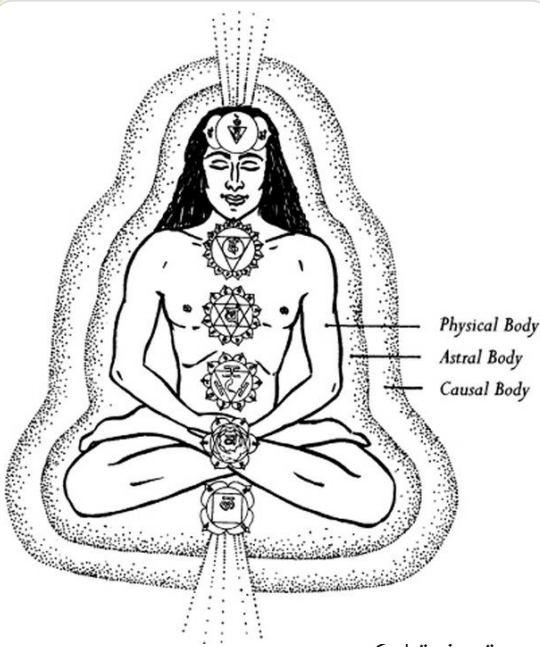
طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

موضوع 5

سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: برہمچریہ



حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اپری گرہ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اخلاقی فیصلے کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

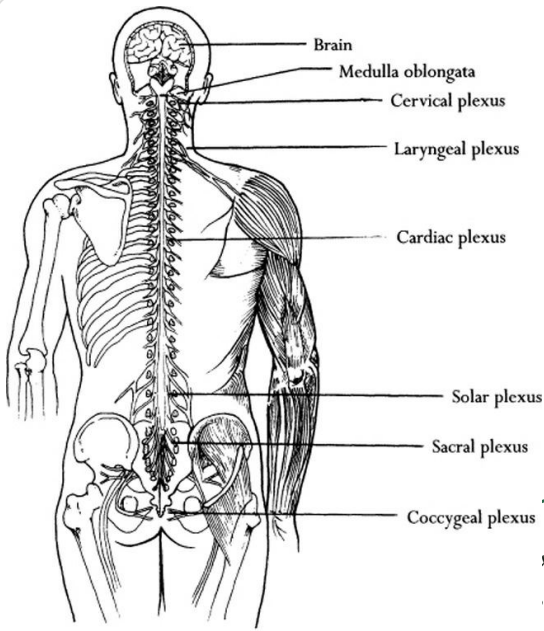
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

جوڑی میں کار ہو۔



Rear view of spine – vertebrae and muscles cut away showing spinal chord and spinal nerves

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: اخلاقی فیصلے

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد-طالب علم حدود کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

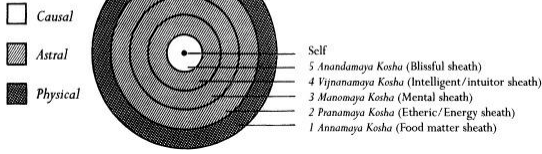
تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 3: یَم کا روزمرہ اطلاق

یَم کا روزمرہ اطلاق کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نیم: ذاتی مشاہدات اور داخلی نظم

مختص وقت: 15 گھنٹے

نیم ذاتی نظم و تربیت کی طرف توجہ دلاتا ہے۔ شوچ، سنتوش، تپس، سوادھیائے اور ایشور پرنیدھان طالب علم کی اپنی سادھنا، خود احتسابی اور مستقل مطالعے کے ستون ہیں۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

نظری مطالعہ

سنتوش کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

تپس کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نیم: ذاتی مشاہدات اور داخلی نظم

سوادھیائے

صفحہ 154 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 4

نظری مطالعہ

سوادھیائے کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ایشور پرنیدھان کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

خود مطالعہ جرنل کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روزمرہ نظم کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ذاتی سادھنا کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نیم: ذاتی مشاہدات اور داخلی نظم

استاد کی خود احتسابی

صفحہ 159 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 4

نظری مطالعہ

استاد کی خود احتسابی کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

شوچ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سنتوش کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

تپس کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سوادھیائے کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ایشور پرنیدھان کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

خود مطالعہ جرنل کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نیم: ذاتی مشاہدات اور داخلی نظم

روزمرہ نظم

صفحہ 750 / 166

15 گھنٹے

ماڈیول 4

نظری مطالعہ

روزمرہ نظم کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ذاتی سادھنا کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی خود احتسابی کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

شوچ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سنتوش کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

تپس کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سوادھیائے کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ایشور پرنیدھان کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

خود مطالعہ جرنل کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روزمرہ نظم کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادہنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ذاتی سادھنا کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی خود احتسابی کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

شوچ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سنتوش کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

تپس کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سوادھیائے کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ایشور پرنیدھان کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

خود مطالعہ جرنل کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روزمرہ نظم کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ذاتی سادھنا کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نیم: ذاتی مشاہدات اور داخلی نظم

استاد کی خود احتسابی

صفحہ 186 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 4

نظری مطالعہ

استاد کی خود احتسابی کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

شوچ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سنتوش کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

تپس کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سوادھیائے کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ایشور پرنیدھان کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

خود مطالعہ جرنل کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نیم: ذاتی مشاہدات اور داخلی نظم

روزمرہ نظم

صفحہ 193 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 4

نظری مطالعہ

روزمرہ نظم کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ذاتی سادھنا کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی خود احتسابی کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

شوچ کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سنتوش کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

تپس کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سوادھیائے کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ایشور پرنیدھان کو ذاتی اخلاق، تدریسی تعلق اور روزانہ سادھنا میں نافذ کرنے کی مشق کریں۔ صرف سنسکرت اصطلاح یاد کرنا کافی نہیں؛ استاد کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ یہ اصول کلاس میں زبان، رضامندی، حدود اور فیصلوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

مختص وقت: 20 گھنٹے

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تطہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

آسن کی تعریف

صفحہ 750 / 202

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: آسن کی تعریف

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

استھیرا سکھم آسنم

صفحہ 750 / 203

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تطہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

وارم اپ اور جوائنٹ موویلنائزیشن

صفحہ 204 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5



عملی لیہ

موضوع 5

سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: وارم اپ اور جوائنٹ موویلنائزیشن

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ریڑھ کی بنیادی حرکات

صفحہ 750 / 205

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی ہایومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

کھڑے آسن

صفحہ 750 / 206

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

جوڑی میں

کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: کھڑے آسن

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ہٹھ آسن

صفحہ 750 / 207

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

پیٹ کے بل آسن

صفحہ 208 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تطہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: پیٹ کے بل آسن

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

چت آسن

صفحہ 750 / 209

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

توازن کے آسن

صفحہ 210 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5



عملی لیہ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: توازن کے آسن جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ریلیکسیشن

صفحہ 750 / 211

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگا، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

پروپس کا استعمال

صفحہ 212 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگا، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لی

تین سطح

پر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: پروپس کا استعمال

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

سائنس اور حرکت کی ہم آہنگی

صفحہ 750 / 213

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تطہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سائنس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سائنس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سائنس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سائنس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ہٹھ یوگ کیا ہے

صفحہ 750 / 214

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی ہایومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: ہٹھ یوگ کیا ہے

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

آسن کی تعریف

صفحہ 750 / 215

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

استھیرا سکھم آسنم

صفحہ 216 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5



کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: استھیرا سکھم آسنم

عملی لیہ

جوڑی میہ

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی باہومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

وارم اپ اور جوائنٹ موبیلائزیشن

صفحہ 217 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی ہایومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ریڑھ کی بنیادی حرکات

صفحہ 218 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی ہایومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیٹ



ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: ریڑھ کی بنیادی حرکات مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

کھڑے آسن

صفحہ 750 / 219

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

بیٹھے آسن

صفحہ 750 / 220

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: بیٹھے آسن

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

پیٹ کے بل آسن

صفحہ 750 / 221

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



بر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: چٹ آسن

عملی لیہ

تین سطح

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تطہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ریلیکسیشن

صفحہ 750 / 224

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیسن

موضوع کے

سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: ریلیکسیشن

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

پروپس کا استعمال

صفحہ 750 / 225

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

سانس اور حرکت کی ہم آہنگی

صفحہ 750 / 226

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی باہومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیپ

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: سانس اور حرکت کی ہم آہنگی

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ہٹھ یوگ کیا ہے

صفحہ 750 / 227

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

آسن کی تعریف

صفحہ 750 / 228

20 گھنٹے

ماڈیول 5



عملی لیہ

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ،
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: آسن کی تعریف
مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تطہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ
جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔
یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔
استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی
جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد،
چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان
بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت
اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

استھیرا سکھم آسنم

صفحہ 750 / 229

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تطہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

وارم اپ اور جوائنٹ موویلانٹیشن

صفحہ 750 / 230

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی ہایومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیٹ



5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: وارم اپ اور جوائنٹ موویلانٹیشن جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ریڑھ کی بنیادی حرکات

صفحہ 750 / 231

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تطہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

کھڑے آسن

صفحہ 750 / 232

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیپ

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: کھڑے آسن

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

بیٹھے آسن

صفحہ 750 / 233

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تطہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

پیٹ کے بل آسن

صفحہ 234 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5



عملی لیہ

موضوع 5

سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: پیٹ کے بل آسن

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

چت آسن

صفحہ 750 / 235

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

توازن کے آسن

صفحہ 750 / 236

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی باہمی مکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

جوڑی میں

کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: توازن کے آسن

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ریلیکسیشن

صفحہ 750 / 237

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی ہایومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگا، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

پروپس کا استعمال

صفحہ 238 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگا، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی ہایومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: پروپس کا استعمال

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

سانس اور حرکت کی ہم آہنگی

صفحہ 750 / 239

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ہٹھ یوگ کیا ہے

صفحہ 750 / 240

20 گھنٹے

ماڈیول 5



عملی لیہ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: ہٹھ یوگ کیا ہے جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

آسن کی تعریف

صفحہ 750 / 241

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

استھیرا سکھم آسنم

صفحہ 750 / 242

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیسن

تین سطح پر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: استھیرا سکھم آسنم



حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

وارم اپ اور جوائنٹ موبیلائزیشن

صفحہ 750 / 243

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تطہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں ورم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ریڑھ کی بنیادی حرکات

صفحہ 244 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی باہمی مکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیپ

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: ریڑھ کی بنیادی حرکات

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

کھڑے آسن

صفحہ 750 / 245

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

بیٹھے آسن

صفحہ 750 / 246

20 گھنٹے

ماڈیول 5



کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: بیٹھے آسن

عملی لیہ

جوڑی میہ

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی باہیومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

پیٹ کے بل آسن

صفحہ 750 / 247

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

چت آسن

صفحہ 248 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومیکنکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب



ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: چت آسن مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی بائیومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

ہٹھ یوگ، آسن کے اصول اور جسمانی تیاری

ریلیکسیشن

صفحہ 250 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 5

نظری مطالعہ

آسن کے باب میں ہٹھ یوگ، تپہیر، روزہ، یوگک غذا، بندھ اور مدرا کے ساتھ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مراقبہ کے لیے تیار کرنے کی سمت بیان ہوتی ہے۔ یہ ماڈیول آسن کی ہایومکینکس، سانس اور محفوظ ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 5: ریلیکسیشن

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

مختص وقت: 20 گھنٹے

شدھی یا تطہیر کی روایتی مشقوں میں دھوتی، نیتی، نولی، ترک اور شنکھ پرکشالنا شامل ہیں۔ یہ مشقیں استاد کی براہ راست نگرانی اور مناسب طبی اسکرپنگ کے بغیر نہیں کرائی جانی چاہئیں۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

دھوتی

صفحہ 750 / 252

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

وامن دھوتی

صفحہ 750 / 253

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

وامن دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

وستر دھوتی

صفحہ 750 / 254

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

وستر دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

جلا نیتی

صفحہ 750 / 255

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

جلا نیتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

سوتر نیتی

صفحہ 750 / 256

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

سوتر نیتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

نولی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

ترک

صفحہ 750 / 258

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

ترک روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

کیال بھاتی بطور شدھی کریا

صفحہ 750 / 259

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

کیال بھاتی بطور شدھی کریا روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

شنکھ پرکشالنا

صفحہ 260 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

شنکھ پرکشالنا روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

حفاظتی ممانعتیں

صفحہ 750 / 261

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

حفاظتی ممانعتیں روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

تطہیر اور روزہ

صفحہ 750 / 262

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

تطہیر اور روزہ روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

تدریسی نگرانی

صفحہ 750 / 263

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

تدریسی نگرانی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

تطہیر کا مقصد

صفحہ 750 / 264

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

تطہیر کا مقصد روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

دھوتی

صفحہ 750 / 265

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

وامن دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

وستر دھوتی

صفحہ 750 / 267

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

وستر دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

جلا نیتی

صفحہ 750 / 268

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

جلا نیتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

سوتر نیتی

صفحہ 750 / 269

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

سوتر نیتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

نولی

صفحہ 270 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

نولی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

ترک

صفحہ 750 / 271

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

ترک روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

کیال بھاتی بطور شدھی کریا

صفحہ 750 / 272

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

کیال بھاتی بطور شدھی کریا روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

شنکھ پرکشالنا

صفحہ 750 / 273

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

شنکھ پرکشالنا روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

حفاظتی ممانعتیں

صفحہ 750 / 274

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

حفاظتی ممانعتیں روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

تطہیر اور روزہ

صفحہ 750 / 275

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

تطہیر اور روزہ روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

تدریسی نگرانی

صفحہ 750 / 276

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

تدریسی نگرانی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

تطہیر کا مقصد

صفحہ 750 / 277

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

تطہیر کا مقصد روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

دھوتی

صفحہ 750 / 278

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

وامن دھوتی

صفحہ 750 / 279

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

وامن دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

وستر دھوتی

صفحہ 280 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

وستر دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

جلا نیتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

سوتر نیتی

صفحہ 750 / 282

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

سوتر نیتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

نولی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

ترک

صفحہ 750 / 284

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

ترک روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

کپال بھاتی بطور شدھی کریا

صفحہ 750 / 285

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

کپال بھاتی بطور شدھی کریا روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

شنکھ پرکشالنا روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

حفاظتی ممانعتیں

صفحہ 287 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

حفاظتی ممانعتیں روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

تطہیر اور روزہ

صفحہ 750 / 288

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

تطہیر اور روزہ روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

تدریسی نگرانی

صفحہ 750 / 289

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

تدریسی نگرانی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

تطہیر کا مقصد

صفحہ 290 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

تطہیر کا مقصد روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

دھوتی

صفحہ 750 / 291

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

وامن دھوتی

صفحہ 750 / 292

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

وامن دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

وستر دھوتی

صفحہ 750 / 293

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

وستر دھوتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

جلا نیتی

صفحہ 750 / 294

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

جلا نیتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

سوتر نیتی

صفحہ 750 / 295

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

سوتر نیتی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

نولی روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

ترک

صفحہ 750 / 297

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

ترک روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

کپال بھاتی بطور شدھی کریا

صفحہ 750 / 298

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

کپال بھاتی بطور شدھی کریا روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

شنکھ پرکشالنا

صفحہ 750 / 299

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

شنکھ پرکشالنا روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

شدھی و شٹ کرم: اندرونی تطہیر کے طریقے

حفاظتی ممانعتیں

صفحہ 300 / 750

20 گھنٹے

ماڈیول 6

نظری مطالعہ

حفاظتی ممانعتیں روایتی یوگک تطہیر کے دائرے میں زیر مطالعہ ہے۔ اس کا تاریخی اور فلسفیانہ مقصد سمجھنا ضروری ہے، لیکن عملی اطلاق صرف تربیت یافتہ نگرانی، صاف ماحول، مناسب سامان اور واضح ممانعتوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

اعلیٰ آسن، ونیاسا، الٹ آسن اور بیک بینڈنگ

مختص وقت: 60 گھنٹے

حوالہ جاتی آسن مواد میں بنیادی، توازن، الٹ آسن، بیک بینڈنگ، پرائمری سیریز اور فنشنگ آسن شامل ہیں۔ اس ماڈیول میں تکنیک، سانس، داخلہ و خروج، موافقت، پروپس اور تدریسی مشاہدہ شامل ہے۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

Standing Knee To Chest Balance

صفحہ 302 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Standing Knee To Chest Balance

Standing Knee To Chest Balance کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Gas Release Pose

صفحہ 303 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Gas Release Pose

Gas Release Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Boat Pose

صفحہ 304 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7



نظری مطالعہ

Boat Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Boat Pose
جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Corpse Pose

صفحہ 305 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Corpse Pose

Corpse Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Thunderbolt Pose

صفحہ 750 / 306

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Thunderbolt Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔ تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Thunderbolt Pose
ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Noble Pose

صفحہ 750 / 307

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Noble Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Noble Pose
موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Seated Forward Fold Pose

صفحہ 308 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Seated Forward Fold Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Bound Angle Pose

صفحہ 309 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Bound Angle Pose

Bound Angle Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔ تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Mountain Pose

صفحہ 310 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Mountain Pose

Mountain Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Plow Pose

صفحہ 311 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Plow Pose

Plow Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جانزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Triangle Pose

صفحہ 312 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Triangle Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔ تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Triangle Pose
موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Head Stand Pose

صفحہ 313 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Head Stand Pose

Head Stand Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔ تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Shoulder Stand Pose

صفحہ 314 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Shoulder Stand Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Shoulder Stand Pose

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Lower Back Twist

صفحہ 315 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Lower Back Twist کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Lower Back Twist
تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Easy Bridge Pose

صفحہ 750 / 316

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Easy Bridge Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Easy Bridge Pose
ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Crocodile Pose

صفحہ 317 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Crocodile Pose

Crocodile Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔ تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Standing Knee Side Balance Pose

صفحہ 318 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Standing Knee Side Balance Pose

Standing Knee Side Balance Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Chair Pose

صفحہ 319 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Chair Pose

Chair Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جانزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Revolved Side Angle Stretch Pose

صفحہ 750 / 320

60 گھنٹے

ماڈیول 7



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Revolved Side Angle Stretch Pose

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

نظری مطالعہ

Revolved Side Angle Stretch Pose کی اعلیٰ مشق میں الائنمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

One Leg Forward Bend Pose I

صفحہ 750 / 321

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - One Leg Forward Bend Pose I: 7 ماڈیول

One Leg Forward Bend Pose I کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس،

درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک

مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں

داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ

دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

One Leg Forward Bend Pose II

صفحہ 750 / 322

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

One Leg Forward Bend Pose II کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Warrior Pose I

صفحہ 323 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Warrior Pose I کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Warrior Pose I

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Warrior Pose II

صفحہ 750 / 324

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Warrior Pose II کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔ تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Warrior Pose II

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Warrior Pose Iii

صفحہ 750 / 325

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Warrior Pose Iii

Warrior Pose Iii کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔ تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Lotus Pose

صفحہ 750 / 326

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Lotus Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Lotus Pose

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Fish Pose

صفحہ 327 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Fish Pose

Fish Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Butterfly Pose

صفحہ 750 / 328

60 گھنٹے

ماڈیول 7



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Butterfly Pose

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

عملی لیب

نظری مطالعہ

Butterfly Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔ تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Twisted Forward Stretch Pose

صفحہ 329 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Twisted Forward Stretch Pose

Twisted Forward Stretch Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس،

درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک

مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں

داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ

دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Locust Pose

صفحہ 750 / 330

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Locust Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔



عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Locust Pose
تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Bow Pose

صفحہ 750 / 331

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Bow Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Bow Pose
ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Cobra Pose

صفحہ 750 / 332

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Cobra Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Cobra Pose
موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Child Pose

صفحہ 750 / 333

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Child Pose

Child Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Cat Pose

صفحہ 750 / 334

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Cat Pose

Cat Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Downward Facing Dog Pose

صفحہ 750 / 335

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Downward Facing Dog Pose

Downward Facing Dog Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Raised Leg Downward Facing Dog Pose

صفحہ 750 / 336

60 گھنٹے

ماڈیول 7



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Raised Leg Downward Facing Dog Pose

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

نظری مطالعہ

Raised Leg Downward Facing Dog Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Tiptoe Pose

صفحہ 750 / 337

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Tiptoe Pose

Tiptoe Pose کی اعلیٰ مشق میں الاٹمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Chest Expand Pose

صفحہ 750 / 338

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Chest Expand Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Chest Expand Pose

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، برنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Side Plank Pose

صفحہ 339 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Side Plank Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Side Plank Pose

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Dolphin Pose

صفحہ 340 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Dolphin Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Dolphin Pose
تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Surrender Pose

صفحہ 341 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Surrender Pose

Surrender Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔ تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Extended Side Angle Stretch Pose

صفحہ 342 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Extended Side Angle Stretch Pose

Extended Side Angle Stretch Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Wide Leg Forward Bend Pose

صفحہ 343 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Wide Leg Forward Bend Pose

Wide Leg Forward Bend Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Half Moon Pose

صفحہ 344 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7



نظری مطالعہ

Half Moon Pose کی اعلیٰ مشق میں الائنمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Half Moon Pose
جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Rabbit Pose

صفحہ 345 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Rabbit Pose

Rabbit Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Head To Knee Pose With Stretching Pose

صفحہ 346 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Head To Knee Pose With Stretching Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Head To Knee Pose With Stretching Pose

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Standing Bow Pulling Pose

صفحہ 347 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Standing Bow Pulling Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Standing Bow Pulling Pose

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Half Tortoise Pose

صفحہ 348 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ

Half Tortoise Pose کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Half Tortoise Pose

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Balancing Stick Pose

صفحہ 349 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Balancing Stick Pose

Balancing Stick Pose کی اعلیٰ مشق میں الائٹمنٹ، سانس، درستی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔ تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

Surya Namaskara A

صفحہ 350 / 750

60 گھنٹے

ماڈیول 7

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 7: Surya Namaskara A

Surya Namaskara A کی اعلیٰ مشق میں الائمنٹ، سانس، درشتی، وزن کی تقسیم، ریڑھ کی سمت اور جوڑوں کی حفاظت کا باریک مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ طالب علم پہلے تیاری کے آسن سیکھتا ہے، پھر پوز میں داخل ہونے اور باہر آنے کی تکنیک، قیام کی مدت اور مناسب کاؤنٹر موومنٹ پر کام کرتا ہے۔

تدریس کے دوران شکل کو زبردستی حاصل کرنے کے بجائے فنکشن اور استحکام کو ترجیح دیں۔ پروپس، دیوار، کرسی یا بلاک سے سپورٹ دی جا سکتی ہے۔ الٹ آسن یا گہری بیک بینڈنگ میں تجربہ، طاقت اور طبی ممانعتوں کا خاص خیال رکھا جائے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

مختص وقت: 25 گھنٹے

حوالہ جاتی مواد یوگ اور بہبود، وزن مینجمنٹ، کمر درد، قبض، سر درد اور چیئر یوگ جیسے اطلاقی موضوعات پیش کرتا ہے۔ اس ماڈیول میں ان موضوعات کو محفوظ، غیر تشخیصی اور دائرہ کار کے مطابق پڑھایا جاتا ہے۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

نظری مطالعہ

چھ پہلوؤں والی بہبود پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: چھ پہلوؤں والی بہبود جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

وزن مینجمنٹ کے لیے یوگ

صفحہ 750 / 353

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ

وزن مینجمنٹ کے لیے یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لین



جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: وزن مینجمنٹ کے لیے یوگ
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: کمر درد کے لیے موافق آسن

کمر درد کے لیے موافق آسن پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

قبض کے لیے یوگ

صفحہ 750 / 355

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ

قبض کے لیے یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: قبض کے لیے یوگ

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: سر درد میں نرم مشقیں

سر درد میں نرم مشقیں ہر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: چیئر یوگ جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

چیئر یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

ڈیسک یوگ

صفحہ 750 / 358

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: ڈیسک یوگ

ڈیسک یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



نظری مطالعہ

بزرگ افراد کے لیے موافقت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: بزرگ افراد کے لیے موافقت
تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

محدود حرکت والے طلبہ

صفحہ 750 / 360

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: محدود حرکت والے طلبہ

محدود حرکت والے طلبہ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



نظری مطالعہ

توازن اور گرنے سے بچاؤ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: توازن اور گرنے سے بچاؤ
موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

ریڑھ کی حفاظت

صفحہ 750 / 362

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ

ریڑھ کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لی

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: ریڑھ کی حفاظت جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جنرل میں لکھیں۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: گھٹنے کی حفاظت

گھٹنے کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: کلائی کی حفاظت

کلائی کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: گردن کی حفاظت

گردن کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

تھراپی میں حدود اور ریفرل

صفحہ 750 / 366

25 گھنٹے

ماڈیول 8



نظری مطالعہ

تھراپی میں حدود اور ریفرل پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: تھراپی میں حدود اور ریفرل
موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

یوگ اور عمومی بہبود

صفحہ 750 / 367

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: یوگ اور عمومی بہبود

یوگ اور عمومی بہبود پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



نظری مطالعہ

چھ پہلوؤں والی بہبود پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: چھ پہلوؤں والی بہبود
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

وزن مینجمنٹ کے لیے یوگ

صفحہ 750 / 369

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: وزن مینجمنٹ کے لیے یوگ

وزن مینجمنٹ کے لیے یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

کمر درد کے لیے موافق آسن

صفحہ 370 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 8



عملی لیے

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ،
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: کمر درد کے لیے موافق آسن
مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

نظری مطالعہ

کمر درد کے لیے موافق آسن پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

قبض کے لیے یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: قبض کے لیے یوگ
موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

سر درد میں نرم مشقیں

صفحہ 372 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: سر درد میں نرم مشقیں

سر درد میں نرم مشقیں پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

سائنس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سائنس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

چیئر یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: چیئر یوگ

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: ڈیسک یوگ

ڈیسک یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

بزرگ افراد کے لیے موافقت

صفحہ 750 / 375

25 گھنٹے

ماڈیول 8



عملی لیہ

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ،
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: بزرگ افراد کے لیے موافقت
مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

نظری مطالعہ

بزرگ افراد کے لیے موافقت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

محدود حرکت والے طلبہ

صفحہ 750 / 376

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: محدود حرکت والے طلبہ

محدود حرکت والے طلبہ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

توازن اور گرنے سے بچاؤ

صفحہ 377 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 8



عملی لیہ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: توازن اور گرنے سے بچاؤ جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

توازن اور گرنے سے بچاؤ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

ریڑھ کی حفاظت

صفحہ 378 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: ریڑھ کی حفاظت

ریڑھ کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

گھنٹے کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: گھنٹے کی حفاظت
تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

کلائی کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب



ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ،
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: کلائی کی حفاظت
مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: گردن کی حفاظت

گردن کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

تھراپی میں حدود اور ریفرل

صفحہ 382 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: تھراپی میں حدود اور ریفرل

تھراپی میں حدود اور ریفرل پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

یوگ اور عمومی بہبود

صفحہ 750 / 383

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: یوگ اور عمومی بہبود

یوگ اور عمومی بہبود پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



نظری مطالعہ

چھ پہلوؤں والی بہبود پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: چھ پہلوؤں والی بہبود
تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

وزن مینجمنٹ کے لیے یوگ

صفحہ 750 / 385

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: وزن مینجمنٹ کے لیے یوگ

وزن مینجمنٹ کے لیے یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

کمر درد کے لیے موافق آسن

صفحہ 750 / 386

25 گھنٹے

ماڈیول 8



نظری مطالعہ

کمر درد کے لیے موافق آسن پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: کمر درد کے لیے موافق آسن

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

قبض کے لیے یوگ

صفحہ 750 / 387

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: قبض کے لیے یوگ

قبض کے لیے یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



نظری مطالعہ

سر درد میں نرم مشقیں پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: سر درد میں نرم مشقیں کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

چیئر یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: چیئر یوگ
تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: ڈیسک یوگ

ڈیسک یوگ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

بزرگ افراد کے لیے موافقت

صفحہ 391 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: بزرگ افراد کے لیے موافقت

بزرگ افراد کے لیے موافقت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: محدود حرکت والے طلبہ

محدود حرکت والے طلبہ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: توازن اور گرنے سے بچاؤ
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

نظری مطالعہ

توازن اور گرنے سے بچاؤ پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: ریڑھ کی حفاظت

ریڑھ کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ،
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: گھنٹے کی حفاظت
مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

نظری مطالعہ

گھنٹے کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

کلائی کی حفاظت

صفحہ 750 / 396

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: کلائی کی حفاظت

کلائی کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

گردن کی حفاظت پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: گردن کی حفاظت جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

تھراپی میں حدود اور ریفرل

صفحہ 398 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ

تھراپی میں حدود اور ریفرل پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لی



جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: تھراپی میں حدود اور ریفرل
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: یوگ اور عمومی بہبود

یوگ اور عمومی بہبود پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگ تھراپی، چیئر یوگ اور خصوصی ضروریات

چھ پہلوؤں والی بہبود

صفحہ 750 / 400

25 گھنٹے

ماڈیول 8

نظری مطالعہ

چھ پہلوؤں والی بہبود پر کام کرتے وقت مقصد محفوظ حرکت، آرام، آگاہی اور مناسب فعالیت ہے۔ حوالہ جاتی مواد میں کئی فلاحی فوائد بیان کیے گئے ہیں؛ تربیت میں انہیں علاج یا ضمانت کے بجائے عمومی بہبود کے تناظر میں پڑھایا جائے گا۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 8: چھ پہلوؤں والی بہبود

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرانایام، سوارا یوگ اور سانس کی میکینکس

مختص وقت: 25 گھنٹے

پرانایام میں پران، پانچ حیاتی ہوائیں، مشق کے رہنما اصول، سوارا یوگ، سانس کے مختلف طریقے، ہاتھ کی مدرا اور منتخب تکنیکیں شامل ہیں۔ مقصد سانس کی آگاہی، اعصابی توازن اور تدریسی مہارت ہے۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

نظری مطالعہ

پانچ پران وائیو میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پرانایام کی تیاری میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرانایام، سوارا یوگ اور سانس کی میکینکس

پورک، ریچک، کمبھک

صفحہ 750 / 404

25 گھنٹے

ماڈیول 9

نظری مطالعہ

پورک، ریچک، کمبھک میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ڈایا فرامی سانس میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سیکشنل بریتھنگ میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

نادی شودھن میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

کپال بھاتی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سیتلی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سیتکاری میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک پر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

بھرامری میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک پر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اُجائی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سوارا یوگ میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

وشنو مدرا میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس کی گنتی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

آرام اور بحالی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پران: کائناتی حیاتی توانائی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک پر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پانچ پران وائیو میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پرانایام کی تیاری میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پورک، ریچک، کمبھک میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ڈایا فرامی سانس میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سیکشنل بریتھنگ میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

نادی شودھن میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

کپال بھاتی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سیتلی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک پر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سیتکاری میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

بھرامری میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اُجائی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سوارا یوگ میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

وشنو مدرا میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک پر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس کی گنتی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

آرام اور بحالی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پران: کائناتی حیاتی توانائی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک پر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پانچ پران وائیو میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پرانایام کی تیاری میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرانایام، سوارا یوگ اور سانس کی میکینکس

پورک، ریچک، کمبھک

صفحہ 436 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 9

نظری مطالعہ

پورک، ریچک، کمبھک میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ڈایا فرامی سانس میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سیکشنل بریتھنگ میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہ، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

نادی شودھن میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

کپال بھاتی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سیتلی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سیتکاری میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

بھرامری میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اُجائی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سوارا یوگ میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک پر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

وشنو مدرا میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس کی گنتی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

آرام اور بحالی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پران: کائناتی حیاتی توانائی میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک پر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پانچ پران وائیو میں سانس کی رفتار، گہرائی اور آرام دہ تسلسل بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ابتدا ہمیشہ قدرتی سانس کے مشاہدے سے کریں، پھر تکنیک کا مختصر دورانیہ متعارف کرائیں۔ کمبھک یا زور دار سانس کی تکنیک ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

بندھ، مدرا اور پرانک توانائی کا نظم

مختص وقت: 15 گھنٹے

یہ ماڈیول ایڈوانسڈ سطح کے نظری علم کو عملی تدریس، مشاہدہ، حفاظتی اصولوں اور خود مطالعہ کے ساتھ مربوط کرتا ہے۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

مختص وقت: 10 گھنٹے

پرتیابار حواس کی بیرونی توجہ کو اندر کی طرف موڑنے کا عمل ہے، جبکہ دھارنا ایک نقطہ ارتکاز کو منظم کرتی ہے۔ یہ دونوں مراقبہ کے لیے اہم پل ہیں۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

نظری مطالعہ

حواس کا کردار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

بیرونی سے اندرونی توجہ

صفحہ 503 / 750

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

بیرونی سے اندرونی توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

سانس کے ذریعے پرتیابار

صفحہ 750 / 504

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

سانس کے ذریعے پرتیابار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھارنا کی تیاری اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ایک نقطہ توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

منترا پر دھارنا اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیبار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

ترک اور ارتکاز

صفحہ 750 / 508

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

ترک اور ارتکاز اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیہار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

پرتیہار کی تعریف

صفحہ 750 / 509

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

پرتیہار کی تعریف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

حواس کا کردار

صفحہ 510 / 750

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

حواس کا کردار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیبار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

بیرونی سے اندرونی توجہ

صفحہ 750 / 511

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

بیرونی سے اندرونی توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس کے ذریعے پرتیہار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھارنا کی تیاری اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ایک نقطہ توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیہار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

منترا پر دھارنا

صفحہ 515 / 750

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

منترا پر دھارنا اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ترک اور ارتکاز اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پرتیہار کی تعریف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

حواس کا کردار

صفحہ 518 / 750

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

حواس کا کردار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

بیرونی سے اندرونی توجہ

صفحہ 750 / 519

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

بیرونی سے اندرونی توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیہار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

سانس کے ذریعے پرتیہار

صفحہ 750 / 520

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

سانس کے ذریعے پرتیہار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھارنا کی تیاری اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ایک نقطہ توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیبار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

منترا پر دھارنا

صفحہ 750 / 523

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

منترا پر دھارنا اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ترک اور ارتکاز اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیہار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

پرتیہار کی تعریف

صفحہ 750 / 525

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

پرتیہار کی تعریف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

حواس کا کردار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

بیرونی سے اندرونی توجہ

صفحہ 750 / 527

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

بیرونی سے اندرونی توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیہار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

سانس کے ذریعے پرتیہار

صفحہ 528 / 750

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

سانس کے ذریعے پرتیہار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھارنا کی تیاری اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

ایک نقطہ توجہ

صفحہ 750 / 530

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

ایک نقطہ توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

منترا پر دھارنا اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ترک اور ارتکاز اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پرتیہار کی تعریف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

حواس کا کردار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

بیرونی سے اندرونی توجہ

صفحہ 750 / 535

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

بیرونی سے اندرونی توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس کے ذریعے پرتیہار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھارنا کی تیاری اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

ایک نقطہ توجہ

صفحہ 538 / 750

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

ایک نقطہ توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیہار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

منترا پر دھارنا

صفحہ 750 / 539

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

منترا پر دھارنا اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ترک اور ارتکاز اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پرتیہار کی تعریف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

حواس کا کردار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

بیرونی سے اندرونی توجہ

صفحہ 750 / 543

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

بیرونی سے اندرونی توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

سانس کے ذریعے پرتیابار

صفحہ 544 / 750

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

سانس کے ذریعے پرتیابار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھارنا کی تیاری اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ایک نقطہ توجہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

منترا پر دھارنا اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

ترک اور ارتکاز اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

پرتیہار کی تعریف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

پرتیابار اور دھارنا: حواس سے توجہ تک

حواس کا کردار

صفحہ 750 / 550

10 گھنٹے

ماڈیول 11

نظری مطالعہ

حواس کا کردار اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

دھیان، کریا یوگ اور سمادھی

مختص وقت: 10 گھنٹے

دھارنا سے دھیان اور پھر سمادھی کی سمت اندرونی یوگ کی گہرائی بڑھتی ہے۔ اس حصے میں مراقبہ کی نشست، طریقہ، مشاہدہ اور فلسفیانہ فرق واضح کیے جاتے ہیں۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

نظری مطالعہ

دھیان اور دھارنا میں فرق اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

مراقبہ کی نشست اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

منترا مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

کریا یوگ کا تعارف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سمدھی کی تعریف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان اور سمدھی کا فرق اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سمدھی کے مراحل اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان کی ضرورت اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان اور دھارنا میں فرق اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

مراقبہ کی نشست اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

منترا مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

کریا یوگ کا تعارف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سمدھی کی تعریف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان اور سمدھی کا فرق اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سمدھی کے مراحل اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان کی ضرورت اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان اور دھارنا میں فرق اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

مراقبہ کی نشست اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

منترا مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

کریا یوگ کا تعارف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سمدھی کی تعریف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان اور سمدھی کا فرق اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سمدھی کے مراحل اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان کی ضرورت اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان اور دھارنا میں فرق اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

مراقبہ کی نشست اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

منترا مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

کریا یوگ کا تعارف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سمدھی کی تعریف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان اور سمدھی کا فرق اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سمدھی کے مراحل اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان کی ضرورت اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان اور دھارنا میں فرق اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

مراقبہ کی نشست اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

منترا مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

کریا یوگ کا تعارف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سمدھی کی تعریف اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان اور سمدھی کا فرق اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سمدھی کے مراحل اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان کی ضرورت اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

دھیان اور دھارنا میں فرق اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

مراقبہ کی نشست اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

منترا مراقبہ اندرونی یوگ کی مشق ہے۔ جسم کو آرام دہ اور مستحکم رکھنے کے بعد طالب علم سانس، حسی محرکات اور ذہنی لہروں کا غیر جانبدار مشاہدہ کرتا ہے، پھر توجہ کو منتخب نقطے پر مستحکم کرنے کی تربیت کرتا ہے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگک طرزِ زندگی، غذا، روزہ اور مائندفلس

مختص وقت: 10 گھنٹے

یہ ماڈیول ایڈوانسڈ سطح کے نظری علم کو عملی تدریس، مشاہدہ، حفاظتی اصولوں اور خود مطالعہ کے ساتھ مربوط کرتا ہے۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیہ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: ساتوک غذا کے اصول جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: روحانی روزہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: نیند اور آرام سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: روزانہ سادھنا
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سائنس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگک طرزِ زندگی، غذا، روزہ اور مائنڈفلنس

سماجی اور پیشہ ورانہ بہبود

صفحہ 610 / 750

10 گھنٹے

ماڈیول 13

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: سماجی اور پیشہ ورانہ بہبود

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: ساتوک غذا کے اصول جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیہ

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: روحانی روزہ
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: نیند اور آرام

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، برنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: روزانہ سادھنا
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سائنس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لینے

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: سماجی اور پیشہ ورانہ بہبود

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: ساتوک غذا کے اصول

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: روحانی روزہ
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: نیند اور آرام سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: روزانہ سادھنا

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سائنس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگک طرزِ زندگی، غذا، روزہ اور مائنڈفلنس

سماجی اور پیشہ ورانہ بہبود

صفحہ 750 / 630

10 گھنٹے

ماڈیول 13



مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: سماجی اور پیشہ ورانہ بہبود

عملی لیہ

ایک مختہ

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: ساتوک غذا کے اصول جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: روحانی روزہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: نیند اور آرام سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: روزانہ سادھنا
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سائنس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگک طرزِ زندگی، غذا، روزہ اور مائندفلنس

سماجی اور پیشہ ورانہ بہبود

صفحہ 750 / 640

10 گھنٹے

ماڈیول 13

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: سماجی اور پیشہ ورانہ بہبود

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: ساتوک غذا کے اصول جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیہ

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: روحانی روزہ
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: نیند اور آرام

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: روزانہ سادھنا
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سائنس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

یوگک طرزِ زندگی، غذا، روزہ اور مائنڈفلنس

سماجی اور پیشہ ورانہ بہبود

صفحہ 750 / 650

10 گھنٹے

ماڈیول 13

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لینے

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 13: سماجی اور پیشہ ورانہ بہبود

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

مختص وقت: 25 گھنٹے

یہ ماڈیول ایڈوانسڈ سطح کے نظری علم کو عملی تدریس، مشاہدہ، حفاظتی اصولوں اور خود مطالعہ کے ساتھ مربوط کرتا ہے۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

60 منٹ کلاس سیکوینس

صفحہ 750 / 652

25 گھنٹے

ماڈیول 14



عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: 60 منٹ کلاس سیکوینس
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: 90 منٹ ایڈوانسڈ کلاس
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

مکسڈ لیول کلاس

صفحہ 654 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: مکسڈ لیول کلاس

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

چیئر یوگ کلاس

صفحہ 750 / 655

25 گھنٹے

ماڈیول 14



ساده تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: چیئر یوگ کلاس

عملی لیہ

موضوع 5

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

پرانایام کلاس

صفحہ 750 / 656

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: پرانایام کلاس

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

مراقبہ کلاس

صفحہ 750 / 657

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: مراقبہ کلاس
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: زبان اور کیوننگ
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

ڈیمونسٹریشن

صفحہ 659 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: ڈیمونسٹریشن

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

آبزریشن

صفحہ 750 / 660

25 گھنٹے

ماڈیول 14



سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: آبزریشن

عملی لیہ

موضوع 5

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

ہینڈز آف ایڈجسٹمنٹ

صفحہ 661 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: ہینڈز آف ایڈجسٹمنٹ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

پروپس

صفحہ 750 / 662

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: پروپس
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

کلاس مینجمنٹ

صفحہ 663 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: کلاس مینجمنٹ
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

طالب علم سوالات

صفحہ 664 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لینے

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: طالب علم سوالات

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



ساده تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: اساتذہ کی آواز

عملی لیہ

موضوع 5

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

پیشہ ورانہ اخلاقیات

صفحہ 750 / 666

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: پیشہ ورانہ اخلاقیات

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: آن لائن تدریس
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: جرنل اور ہوم ورک
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

سبق منصوبہ بندی

صفحہ 669 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لینے

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: سبق منصوبہ بندی

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

60 منٹ کلاس سیکوینس

صفحہ 750 / 670

25 گھنٹے

ماڈیول 14



ساده تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: 60 منٹ کلاس سیکوینس

عملی لیہ

موضوع 5

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

90 منٹ ایڈوانسڈ کلاس

صفحہ 750 / 671

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: 90 منٹ ایڈوانسڈ کلاس

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

مکسڈ لیول کلاس

صفحہ 750 / 672

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: مکسڈ لیول کلاس
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

چیئر یوگ کلاس

صفحہ 750 / 673

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیسنے

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: چیئر یوگ کلاس
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: پرانایام کلاس

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

مراقبہ کلاس

صفحہ 750 / 675

25 گھنٹے

ماڈیول 14



سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: مراقبہ کلاس

عملی لیہ

موضوع 5

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

زبان اور کیوننگ

صفحہ 750 / 676

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: زبان اور کیوننگ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

ڈیمونسٹریشن

صفحہ 750 / 677

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: ڈیمونسٹریشن
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیس

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: آبزریشن
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

ہینڈز آف ایڈجسٹمنٹ

صفحہ 750 / 679

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لینے

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: ہینڈز آف ایڈجسٹمنٹ

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

پروپس

صفحہ 750 / 680

25 گھنٹے

ماڈیول 14



سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: پروپس

عملی لیہ

موضوع 5

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

کلاس مینجمنٹ

صفحہ 750 / 681

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: کلاس مینجمنٹ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔



نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: طالب علم سوالات
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

اساتذہ کی آواز

صفحہ 683 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: اساتذہ کی آواز
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

پیشہ ورانہ اخلاقیات

صفحہ 684 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لینے

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: پیشہ ورانہ اخلاقیات

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

آن لائن تدریس

صفحہ 685 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14



ساده تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: آن لائن تدریس

عملی لیہ

موضوع 5

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

جرنل اور ہوم ورک

صفحہ 750 / 686

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: جرنل اور ہوم ورک

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

سبق منصوبہ بندی

صفحہ 687 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: سبق منصوبہ بندی
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

60 منٹ کلاس سیکوینس

صفحہ 688 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: 60 منٹ کلاس سیکوینس
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لینے

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: 90 منٹ ایڈوانسڈ کلاس

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

مکسڈ لیول کلاس

صفحہ 750 / 690

25 گھنٹے

ماڈیول 14



سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: مکسڈ لیول کلاس

عملی لیہ

موضوع 5

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

چیئر یوگ کلاس

صفحہ 750 / 691

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: چیئر یوگ کلاس

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

پرانایام کلاس

صفحہ 750 / 692

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: پرانایام کلاس
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: مراقبہ کلاس
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویریں مطالعہ - ماڈیول 14: زبان اور کیوننگ

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

ڈیمونسٹریشن

صفحہ 750 / 695

25 گھنٹے

ماڈیول 14



ساده تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: ڈیمونسٹریشن

عملی لیہ

موضوع 5

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔
اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

آبزریشن

صفحہ 750 / 696

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: آبزریشن

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

ہینڈز آف ایڈجسٹمنٹ

صفحہ 750 / 697

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: ہینڈز آف ایڈجسٹمنٹ
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

پروپس

صفحہ 698 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیس

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: پروپس
ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

کلاس مینجمنٹ

صفحہ 699 / 750

25 گھنٹے

ماڈیول 14

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لینے

ایک مختصر

مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: کلاس مینجمنٹ

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

تدریسی طریقہ، سیکوینسنگ، مشاہدہ اور کلاس مینجمنٹ

طالب علم سوالات

صفحہ 750 / 700

25 گھنٹے

ماڈیول 14



ساده تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 14: طالب علم سوالات

عملی لیہ

موضوع 5

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

مختص وقت: 15 گھنٹے

یہ ماڈیول ایڈوانسڈ سطح کے نظری علم کو عملی تدریس، مشاہدہ، حفاظتی اصولوں اور خود مطالعہ کے ساتھ مربوط کرتا ہے۔

تربیتی محور	متوقع نتیجہ
علم	بنیادی اور اعلیٰ اصطلاحات کی درست وضاحت
عمل	مرحلہ وار، محفوظ اور مقصدی مشق
تدریس	واضح کیوننگ، موافقت اور مشاہدہ
تشخیص	جرنل، عملی ڈیمو، کیس اسٹڈی اور امتحان

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

مشاہداتی تدریس

صفحہ 750 / 702

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لی

تین سطح

ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: مشاہداتی تدریس

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

آسن ڈیمونسٹریشن ٹیسٹ

صفحہ 750 / 703

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

پرانایام تدریس ٹیسٹ

صفحہ 750 / 704

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیپ

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: پرانایام تدریس ٹیسٹ

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

فلسفہ زبانی امتحان

صفحہ 750 / 705

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

تحریری امتحان

صفحہ 750 / 706

15 گھنٹے

ماڈیول 15



عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: تحریری امتحان
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

کیس اسٹڈی

صفحہ 750 / 707

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

کلاس پلان جمع کرانا

صفحہ 750 / 708

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لینے

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: کلاس پلان جمع کرانا مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

ذاتی سادہنا لاگ

صفحہ 750 / 709

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

حتمی عملی امتحان

صفحہ 710 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: حتمی عملی امتحان

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

فیڈبیک اور بہتری

صفحہ 750 / 711

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

سرٹیفکیشن چیک لسٹ

صفحہ 750 / 712

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیپ

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: سرٹیفکیشن چیک لسٹ

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

مائیکرو ٹیچنگ

صفحہ 750 / 713

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

مشاہداتی تدریس

صفحہ 714 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 15



ساده تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: مشاہداتی تدریس

عملی لیہ

موضوع 5

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

آسن ڈیمونسٹریشن ٹیسٹ

صفحہ 750 / 715

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

پرانایام تدریس ٹیسٹ

صفحہ 750 / 716

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: پرانایام تدریس ٹیسٹ
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

فلسفہ زبانی امتحان

صفحہ 750 / 717

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

تحریری امتحان

صفحہ 750 / 718

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

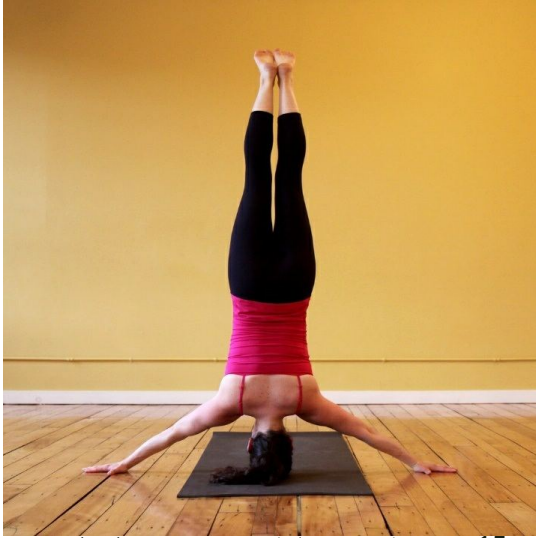
روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب



ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ،
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: تحریری امتحان
مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

کیس اسٹڈی

صفحہ 750 / 719

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

کلاس پلان جمع کرانا

صفحہ 720 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: کلاس پلان جمع کرانا

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

ذاتی سادھنا لاگ

صفحہ 750 / 721

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

حتمی عملی امتحان

صفحہ 750 / 722

15 گھنٹے

ماڈیول 15



بر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: حتمی عملی امتحان

عملی لیہ

تین سطح

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

فیڈبیک اور بہتری

صفحہ 750 / 723

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

سرٹیفکیشن چیک لسٹ

صفحہ 750 / 724

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیس

موضوع کے

سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: سرٹیفکیشن چیک لسٹ

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

مائیکرو ٹیچنگ

صفحہ 750 / 725

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

مشاہداتی تدریس

صفحہ 726 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب



جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: مشاہداتی تدریس
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

آسن ڈیمونسٹریشن ٹیسٹ

صفحہ 750 / 727

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

پرانایام تدریس ٹیسٹ

صفحہ 750 / 728

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: پرانایام تدریس ٹیسٹ

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

فلسفہ زبانی امتحان

صفحہ 750 / 729

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

تحریری امتحان

صفحہ 750 / 730

15 گھنٹے

ماڈیول 15



عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: تحریری امتحان

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

کیس اسٹڈی

صفحہ 750 / 731

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

کلاس پلان جمع کرانا

صفحہ 750 / 732

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

تین سطح پر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: کلاس پلان جمع کرانا

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

ذاتی سادہ لاگ

صفحہ 750 / 733

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

حتمی عملی امتحان

صفحہ 734 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیسن

موضوع کی



سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: حتمی عملی امتحان

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

فیڈبیک اور بہتری

صفحہ 750 / 735

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

سرٹیفکیشن چیک لسٹ

صفحہ 750 / 736

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: سرٹیفکیشن چیک لسٹ

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

مائیکرو ٹیچنگ

صفحہ 750 / 737

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

مشاہداتی تدریس

صفحہ 750 / 738

15 گھنٹے

ماڈیول 15



عملی لیہ

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ،
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: مشاہداتی تدریس
مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے
ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق
مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی
جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد،
چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان
بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن،
سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت
اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

آسن ڈیمونسٹریشن ٹیسٹ

صفحہ 750 / 739

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

پرانایام تدریس ٹیسٹ

صفحہ 750 / 740

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: پرانایام تدریس ٹیسٹ

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

فلسفہ زبانی امتحان

صفحہ 750 / 741

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔ سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

عملی لیب

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

تحریری امتحان

صفحہ 742 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیپ

تین سطح پر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔



حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: تحریری امتحان

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

کیس اسٹڈی

صفحہ 750 / 743

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔ استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

عملی لیب

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

کلاس پلان جمع کرانا

صفحہ 750 / 744

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیپ

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: کلاس پلان جمع کرانا

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

ذاتی سادہ لاک

صفحہ 750 / 745

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہ لاک، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادہ لاک، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

عملی لیب

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

حتمی عملی امتحان

صفحہ 746 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 15



عملی لیہ

جوڑی میں تدریس کریں: ایک طالب علم استاد اور دوسرا مشاہدہ
حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: حتمی عملی امتحان
کار ہو۔ واضح کیوننگ، سانس اور حفاظت پر فیڈبیک دیں۔

نظری مطالعہ

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔
سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

فیڈبیک اور بہتری

صفحہ 750 / 747

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

سانس، توجہ اور جسمانی احساس کی ہم آہنگی یوگ کی عملی تعلیم کا مرکزی اصول ہے۔ مقصد شکل کی نقل نہیں بلکہ محفوظ حرکت، بیدار مشاہدہ اور مستحکم ذہنی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔

عملی لیب

تین سطحوں کی موافقت بنائیں: ابتدائی، متوسط اور ایڈوانسڈ۔ ہر سطح کے لیے داخلہ، قیام اور خروج واضح کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: درد کو "کھنچاؤ" سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ تیز درد، سن ہونا، بے ہوشی، شدید چکر، سانس کی غیر معمولی کمی یا طبی علامت میں مشق روکیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

سرٹیفکیشن چیک لسٹ

صفحہ 750 / 748

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

استاد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشق کو مرحلہ وار پیش کرے، طالب علم کی جسمانی حالت، تجربے اور آرام کی سطح کا احترام کرے اور کسی بھی درد، چکر، غیر معمولی سانس یا بے آرامی کی صورت میں مشق کو روکنے یا آسان بنانے کی ہدایت دے۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیس

ایک مختصر 15 منٹ سیکوینس تیار کریں جس میں وارم اپ، حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: سرٹیفکیشن چیک لسٹ مرکزی مشق، کاؤنٹر موومنٹ اور آرام شامل ہو۔

حفاظت: استاد کا کردار تشخیص کرنا نہیں۔ علامات یا بیماری کے علاج کے دعووں کے بجائے عمومی بہبود، حرکت اور آرام کے دائرے میں رہیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

مائیکرو ٹیچنگ

صفحہ 750 / 749

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اعلیٰ درجے کی تربیت میں طالب علم سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تکنیک کی وجہ، ترتیب، تیاری، کاؤنٹر پوز، آرام اور تدریسی موافقت کی وضاحت کر سکے۔ یہ صلاحیت عملی امتحان اور کیس اسٹڈی میں جانچی جا سکتی ہے۔ روایتی یوگک تصورات کو پڑھاتے وقت انہیں ان کے فلسفیانہ پس منظر کے ساتھ بیان کریں۔ طبی تشخیص یا علاج کا دعویٰ نہ کریں؛ ضرورت کے مطابق مستند صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ترغیب دیں۔

عملی لیب

موضوع کی پانچ کلیدی اصطلاحات لکھیں اور ہر ایک کی ایک سادہ تدریسی تعریف تیار کریں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

حفاظت: الٹ آسن، گہری بیک بینڈنگ اور شٹ کرم کو صرف مناسب تیاری، واضح ممانعتوں اور تجربہ کار نگرانی کے ساتھ سکھائیں۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔

عملی تدریس، کیس اسٹڈی، تشخیص اور حتمی امتحان

مشاہداتی تدریس

صفحہ 750 / 750

15 گھنٹے

ماڈیول 15

نظری مطالعہ

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

اس موضوع کو ایڈوانسڈ سطح پر پڑھتے وقت طالب علم کو صرف تعریف یاد نہیں کرنی بلکہ اس کے مقصد، عملی سیاق، تدریسی زبان اور ممکنہ حدود کو بھی سمجھنا چاہیے۔ ہر تصور کو ذاتی سادھنا، مشاہدہ اور کلاس روم کے تجربے سے جوڑیں۔

تدریسی ہدف

طالب علم موضوع کی واضح وضاحت، مرحلہ وار ڈیمونسٹریشن، سانس کی ہدایات اور کم از کم دو محفوظ موافقتیں پیش کرے۔

عملی لیب

حوالہ جاتی تصویری مطالعہ - ماڈیول 15: مشاہداتی تدریس

5-10 منٹ خاموش مشاہدہ کریں، پھر موضوع سے متعلق جسمانی یا ذہنی تبدیلیاں جرنل میں لکھیں۔

حفاظت: حمل، حالیہ سرجری، بے قابو بلڈ پریشر، گلوکوما، ہرنیا یا دیگر طبی حالات میں متعلقہ آسن/کرم/کمبھک سے پہلے طبی اجازت اور ماہر نگرانی ضروری ہو سکتی ہے۔

خود جائزہ: اس موضوع کی تعریف، مقصد، تیاری، اہم احتیاط، ایک تدریسی کیو اور ایک آسان متبادل اپنے الفاظ میں لکھیں۔