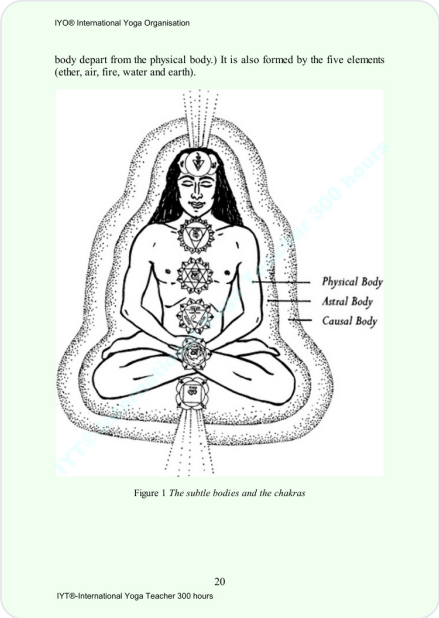
পৃষ্ঠা 1 / 750

IYT® আন্তর্জাতিক যোগ শিক্ষক ৩০০ ঘণ্টা

অ্যাডভান্সড লেভেল - বাংলা সিলেবাস


IYO® International Yoga Organisation

body depart from the physical body.) It is also formed by the five elements (ether, air, fire, water and earth).

Physical Body
Astral Body
Causal Body

Figure 1 *The subtle bodies and the chakras*

20

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

300 HOURS • ADVANCED LEVEL

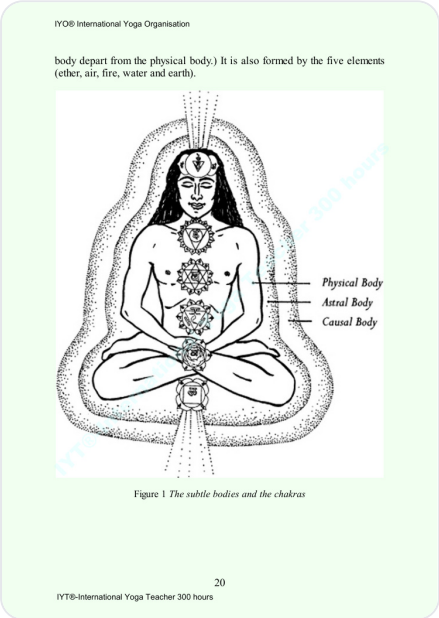
IYT® আন্তর্জাতিক যোগ শিক্ষক ৩০০ ঘণ্টা (অ্যাডভান্সড লেভেল)

সম্পূর্ণ বাংলা সিলেবাস ও স্টাডি ম্যানুয়াল • ৭৫০ পৃষ্ঠা

কোর্স সফলভাবে সম্পন্ন করলে শিক্ষার্থী IYO® International Yoga Organisation থেকে ২টি সার্টিফিকেট প্রাপ্ত হবে।

সংস্থার পরিচিতি ও ম্যানুয়ালের উদ্দেশ্য

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা


IYO® International Yoga Organisation

body depart from the physical body.) It is also formed by the five elements (ether, air, fire, water and earth).

Physical Body
Astral Body
Causal Body

Figure 1 *The subtle bodies and the chakras*

20

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

এই ম্যানুয়ালটি উন্নত স্তরের যোগশিক্ষক প্রস্তুতির জন্য পরিকল্পিত। তত্ত্ব, অনুশীলন, আত্মপর্যবেক্ষণ, শিক্ষণ-পদ্ধতি এবং নিরাপত্তাকে একীভূত করে পাঠক্রম সাজানো হয়েছে।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

কোর্সের লক্ষ্য

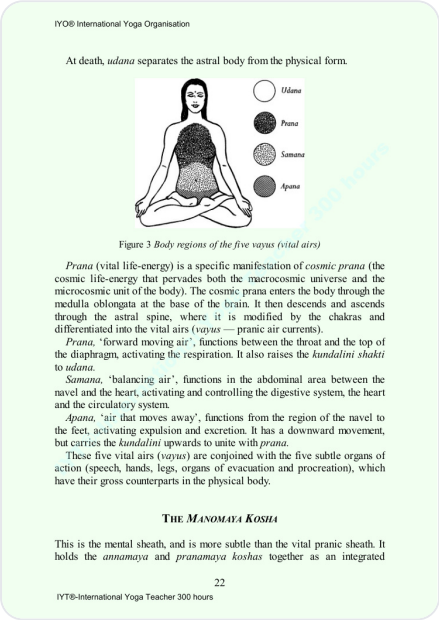
প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

শিক্ষার্থীকে অষ্টাঙ্গ যোগ, সূক্ষ্ম শরীর, উন্নত আসন, প্রাণায়াম, মুদ্রা, বন্ধ, শুদ্ধিক্রিয়া এবং ধ্যানের উপর সুসংহত জ্ঞান ও শিক্ষণ-দক্ষতা গড়ে তুলতে সহায়তা করা।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

৩০০ ঘণ্টার প্রশিক্ষণ কাঠামো

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা



IYO® International Yoga Organisation

At death, *udana* separates the astral body from the physical form.

Figure 3 *Body regions of the five vayus (vital airs)*

Prana (vital life-energy) is a specific manifestation of *cosmic prana* (the cosmic life-energy that pervades both the macrocosmic universe and the microcosmic unit of the body). The cosmic prana enters the body through the medulla oblongata at the base of the brain. It then descends and ascends through the astral spine, where it is modified by the chakras and differentiated into the vital airs (*vayus* — pranic air currents).

Prana, 'forward moving air', functions between the throat and the top of the diaphragm, activating the respiration. It also raises the *kundalini shakti* to *udana*.

Samana, 'balancing air', functions in the abdominal area between the navel and the heart, activating and controlling the digestive system, the heart and the circulatory system.

Apana, 'air that moves away', functions from the region of the navel to the feet, activating expulsion and excretion. It has a downward movement, but carries the *kundalini* upwards to unite with *prana*.

These five vital airs (*vayus*) are conjoined with the five subtle organs of action (speech, hands, legs, organs of evacuation and procreation), which have their gross counterparts in the physical body.

THE *MANOMAYA KOSHA*

This is the mental sheath, and is more subtle than the vital pranic sheath. It holds the *annamaya* and *pranamaya koshas* together as an integrated

22

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

ঘণ্টা বণ্টন শিক্ষণ, স্ব-অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, অ্যাসাইনমেন্ট, প্র্যাকটিকাম ও মূল্যায়ন মিলিয়ে পরিকল্পিত।

প্রশিক্ষণ ক্ষেত্র	প্রস্তাবিত ঘণ্টা
তত্ত্ব ও দর্শন	৬০ ঘণ্টা
আসন ও অ্যালাইনমেন্ট	৯০ ঘণ্টা
প্রাণায়াম, মুদ্রা ও বন্ধ	৪৫ ঘণ্টা
ধ্যান ও অন্তর্মুখী অনুশীলন	৩০ ঘণ্টা
শুদ্ধিক্রিয়া ও যোগিক জীবনধারা	২৫ ঘণ্টা
শিক্ষণ-পদ্ধতি ও প্র্যাকটিকাম	৩৫ ঘণ্টা
মূল্যায়ন, জার্নাল ও স্ব-অধ্যয়ন	১৫ ঘণ্টা

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

৭৫০-পৃষ্ঠার ম্যানুয়াল ব্যবহারবিধি

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

প্রতিটি অধ্যায়ে লক্ষ্য, মূল ধারণা, প্রয়োগ, অনুশীলন, নিরাপত্তা, শিক্ষক-নোট এবং স্ব-মূল্যায়ন রয়েছে।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

সার্টিফিকেশন কাঠামো

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

সফল সমাপ্তির পর শিক্ষার্থীকে IYO® International Yoga Organisation-এর ২টি সার্টিফিকেট প্রদানের জন্য প্রোগ্রামটি বিন্যস্ত।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

শিক্ষার্থী আচরণবিধি

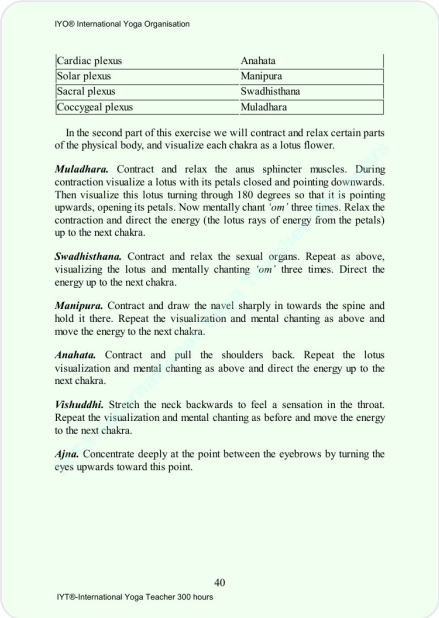
প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

অহিংসা, সততা, সম্মান, ব্যক্তিগত সীমারক্ষা, নিরাপদ নির্দেশনা এবং পেশাগত যোগাযোগকে বাধ্যতামূলক নৈতিক ভিত্তি হিসেবে গ্রহণ করা হবে।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা নীতি

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা



IYO® International Yoga Organisation

Cardiac plexus	Anahata
Solar plexus	Manipura
Sacral plexus	Swadhisthana
Coccygeal plexus	Muladhara

In the second part of this exercise we will contract and relax certain parts of the physical body, and visualize each chakra as a lotus flower.

Muladhara. Contract and relax the anus sphincter muscles. During contraction visualize a lotus with its petals closed and pointing downwards. Then visualize this lotus turning through 180 degrees so that it is pointing upwards, opening its petals. Now mentally chant *'om'* three times. Relax the contraction and direct the energy (the lotus rays of energy from the petals) up to the next chakra.

Swadhisthana. Contract and relax the sexual organs. Repeat as above, visualizing the lotus and mentally chanting *'om'* three times. Direct the energy up to the next chakra.

Manipura. Contract and draw the navel sharply in towards the spine and hold it there. Repeat the visualization and mental chanting as above and move the energy to the next chakra.

Anahata. Contract and pull the shoulders back. Repeat the lotus visualization and mental chanting as above and direct the energy up to the next chakra.

Vishuddhi. Stretch the neck backwards to feel a sensation in the throat. Repeat the visualization and mental chanting as before and move the energy to the next chakra.

Ajna. Concentrate deeply at the point between the eyebrows by turning the eyes upwards toward this point.

40

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

আসন, প্রাণায়াম, বন্ধ ও শুদ্ধিক্রিয়ায় ধাপে ধাপে অগ্রগতি, ব্যথা হলে থামা এবং প্রয়োজনে যোগ্য স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

শিক্ষণ-পদ্ধতির মূলনীতি

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

দেখানো, ব্যাখ্যা, পর্যবেক্ষণ, সংশোধন, বিকল্প প্রদান, শ্বাসের সংকেত এবং শিক্ষার্থীর স্বাধীনতা রক্ষা - এই সাতটি স্তম্ভ অনুসরণ করা হবে।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

প্র্যাকটিস জার্নাল

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

প্রতিদিন অনুশীলনের সময়, আসন/প্রাণায়াম, মানসিক অবস্থা, শারীরিক প্রতিক্রিয়া এবং শেখার পয়েন্ট নথিবদ্ধ করতে হবে।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

মূল্যায়ন পদ্ধতি

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

লিখিত পরীক্ষা, মৌখিক উপস্থাপনা, আসন-ডেমো, ক্লাস পরিকল্পনা, পর্যবেক্ষণ এবং শিক্ষণ প্র্যাকটিকামের সমন্বয়ে মূল্যায়ন।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

অধ্যায়ভিত্তিক রঙ-কোড

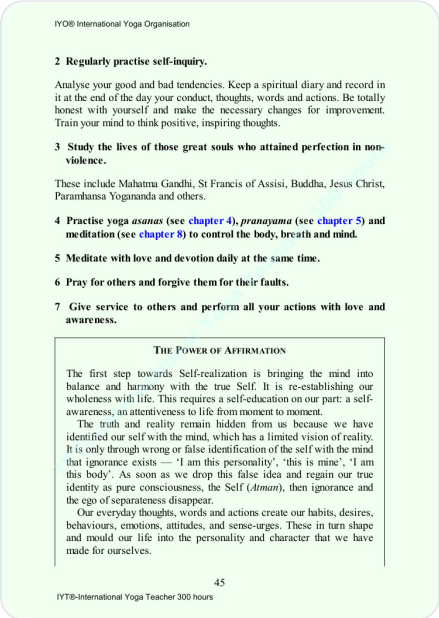
প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

প্রতিটি মডিউলের জন্য আলাদা রঙ ব্যবহার করা হয়েছে যাতে দ্রুত রেফারেন্স, পুনরাবৃত্তি এবং শিক্ষণ প্রস্তুতি সহজ হয়।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

উৎসপুস্তকের সঙ্গে সম্পর্ক

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা



IYO® International Yoga Organisation

2 Regularly practise self-inquiry.

Analyse your good and bad tendencies. Keep a spiritual diary and record in it at the end of the day your conduct, thoughts, words and actions. Be totally honest with yourself and make the necessary changes for improvement. Train your mind to think positive, inspiring thoughts.

3 Study the lives of those great souls who attained perfection in non-violence.

These include Mahatma Gandhi, St Francis of Assisi, Buddha, Jesus Christ, Paramhansa Yogananda and others.

4 Practise yoga *asanas* (see chapter 4), *pranayama* (see chapter 5) and meditation (see chapter 8) to control the body, breath and mind.

5 Meditate with love and devotion daily at the same time.

6 Pray for others and forgive them for their faults.

7 Give service to others and perform all your actions with love and awareness.

THE POWER OF AFFIRMATION

The first step towards Self-realization is bringing the mind into balance and harmony with the true Self. It is re-establishing our wholeness with life. This requires a self-education on our part: a self-awareness, an attentiveness to life from moment to moment.

The truth and reality remain hidden from us because we have identified our self with the mind, which has a limited vision of reality. It is only through wrong or false identification of the self with the mind that ignorance exists — 'I am this personality', 'this is mine', 'I am this body'. As soon as we drop this false idea and regain our true identity as pure consciousness, the Self (*Atman*), then ignorance and the ego of separateness disappear.

Our everyday thoughts, words and actions create our habits, desires, behaviours, emotions, attitudes, and sense-urges. These in turn shape and mould our life into the personality and character that we have made for ourselves.

45

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

এই বাংলা ম্যানুয়ালটি প্রদত্ত IYT® 300 Hours সিলেবাস এবং আসন-সংক্রান্ত PDF-গুলোর বিষয়বিন্যাস, পরিভাষা ও চিত্রকে ভিত্তি করে পুনর্গঠিত।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

অষ্টাঙ্গ যোগের সামগ্রিক মানচিত্র

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধিকে বিচ্ছিন্ন নয়; সমন্বিত যোগ-অভ্যাসের আটটি অঙ্গ হিসেবে অধ্যয়ন করা হবে।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

স্ব-অনুশীলন বনাম শিক্ষকতা

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

নিজে অনুশীলনের দক্ষতা এবং অন্যকে নিরাপদভাবে শেখানোর দক্ষতা পৃথক; এই কোর্সে দুই ক্ষেত্রেই সক্ষমতা গড়ে তোলা হবে।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

প্রমাণভিত্তিক ও ঐতিহ্যভিত্তিক ভাষা

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

প্রচলিত যোগিক উপকারিতা ও দর্শনকে তাদের ঐতিহ্যগত প্রেক্ষাপটে উপস্থাপন করা হবে; চিকিৎসা-নির্ণয় বা চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

প্রপস ও সহায়ক উপকরণ

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

চেয়ার, বেল্ট, ব্লক, বলস্টার, কম্বল ও দেয়ালকে অ্যালাইনমেন্ট, প্রবেশগম্যতা ও নিরাপত্তা বৃদ্ধির উপায় হিসেবে শেখানো হবে।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

ক্লাস পরিকল্পনার কাঠামো

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

কেন্দ্রীকরণ → উষ্ণায়ন → আসন-সিকোয়েন্স → প্রাণায়াম → বিশ্রাম → ধ্যান → সমাপ্তি - এই প্রবাহের বিভিন্ন রূপ অনুশীলন করা হবে।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

পরিভাষা ব্যবহারের নিয়ম

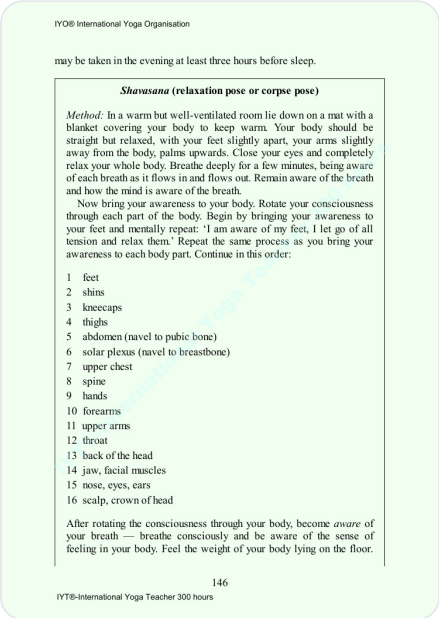
প্রারম্ভিক নির্দেশিকা

বাংলা ব্যাখ্যার সঙ্গে গুরুত্বপূর্ণ সংস্কৃত আসন, প্রাণায়াম, মুদ্রা ও দর্শনের শব্দ বন্ধনীর মধ্যে রাখা হয়েছে।

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন
- প্রশ্ন ও পর্যবেক্ষণ শিক্ষককে জানান

সূচিপত্র ও মডিউল মানচিত্র

প্রারম্ভিক নির্দেশিকা



IYO® International Yoga Organisation

may be taken in the evening at least three hours before sleep.

***Shawasana* (relaxation pose or corpse pose)**

Method: In a warm but well-ventilated room lie down on a mat with a blanket covering your body to keep warm. Your body should be straight but relaxed, with your feet slightly apart, your arms slightly away from the body, palms upwards. Close your eyes and completely relax your whole body. Breathe deeply for a few minutes, being aware of each breath as it flows in and flows out. Remain aware of the breath and how the mind is aware of the breath.

Now bring your awareness to your body. Rotate your consciousness through each part of the body. Begin by bringing your awareness to your feet and mentally repeat: 'I am aware of my feet, I let go of all tension and relax them.' Repeat the same process as you bring your awareness to each body part. Continue in this order:

1 feet
2 shins
3 kneecaps
4 thighs
5 abdomen (navel to pubic bone)
6 solar plexus (navel to breastbone)
7 upper chest
8 spine
9 hands
10 forearms
11 upper arms
12 throat
13 back of the head
14 jaw, facial muscles
15 nose, eyes, ears
16 scalp, crown of head

After rotating the consciousness through your body, become *aware* of your breath — breathe consciously and be aware of the sense of feeling in your body. Feel the weight of your body lying on the floor.

146

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

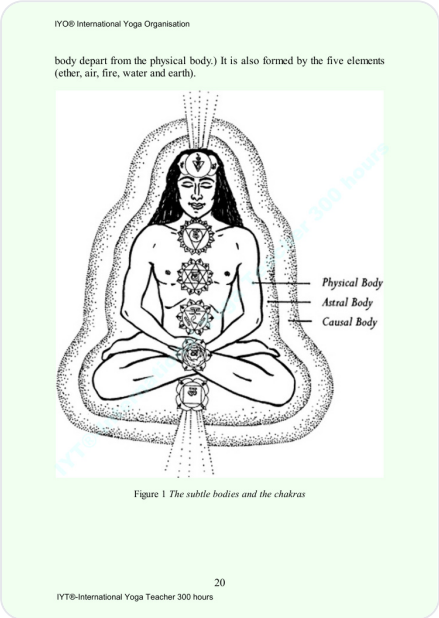
নিচের মডিউলগুলো ৭৫০ পৃষ্ঠায় বিস্তৃত এবং ৩০০ ঘণ্টার প্রশিক্ষণের জন্য রেফারেন্স ম্যানুয়াল হিসেবে ব্যবহৃত হবে।

মডিউল	বিষয়	পৃষ্ঠা
মডিউল 1	প্রারম্ভিক অংশ ও প্রোগ্রাম কাঠামো	পৃষ্ঠা 1-20
মডিউল 2	সূক্ষ্ম শরীর, কোষ ও চক্র	পৃষ্ঠা 21-105
মডিউল 3	যম: সামাজিক ও নৈতিক শৃঙ্খলা	পৃষ্ঠা 106-155
মডিউল 4	নিয়ম: ব্যক্তিগত সাধনা ও স্ব-শৃঙ্খলা	পৃষ্ঠা 156-205
মডিউল 5	হঠযোগ, আসন-বিজ্ঞান ও উন্নত অনুশীলন পদ্ধতি	পৃষ্ঠা 206-280
মডিউল 6	উন্নত আসন বিশ্বকোষ ও থেরাপিউটিক প্রয়োগ	পৃষ্ঠা 281-500
মডিউল 7	প্রাণায়াম, প্রাণতত্ত্ব ও শ্বাসপ্রশ্বাসের বিজ্ঞান	পৃষ্ঠা 501-570
মডিউল 8	বন্ধ, মুদ্রা ও প্রাণশক্তির নিয়ন্ত্রণ	পৃষ্ঠা 571-610
মডিউল 9	ষটকর্ম, শুদ্ধিকরণ ও উপবাস	পৃষ্ঠা 611-655
মডিউল 10	যোগিক জীবনধারা, সুস্থতা ও বিশেষ প্রয়োগ	পৃষ্ঠা 656-700
মডিউল 11	প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি	পৃষ্ঠা 701-735
মডিউল 12	শিক্ষণ-পদ্ধতি, মূল্যায়ন, নৈতিকতা ও সার্টিফিকেশন	পৃষ্ঠা 736-750

- শিক্ষণ-উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে পড়ুন
- নিজের সীমা ও শিক্ষার্থীর সীমাকে সম্মান করুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে নোট লিখুন

যোগ কী?

ধারণা ও পরিভাষা



যোগকে একীকরণ, আত্ম-অনুসন্ধান এবং শরীর-প্রাণ-মনকে সমন্বিত করার সাধনা হিসেবে অধ্যয়ন।

এই পাঠে যোগ কী? বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- যোগ কী?-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

তিন শরীরের ধারণা

ধারণা ও পরিভাষা

স্থূল/শারীরিক, সূক্ষ্ম/অ্যাস্ট্রাল ও কারণ শরীরের পারস্পরিক সম্পর্ক।

এই পাঠে তিন শরীরের ধারণা বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- তিন শরীরের ধারণা-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

পাঁচ কোষ

ধারণা ও পরিভাষা

অন্নময়, প্রাণময়, মনোময়, বিজ্ঞানময় ও আনন্দময় কোষের ভূমিকা।

এই পাঠে পাঁচ কোষ বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- পাঁচ কোষ-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

প্রাণ ও পাঁচ বায়ু

ধারণা ও পরিভাষা

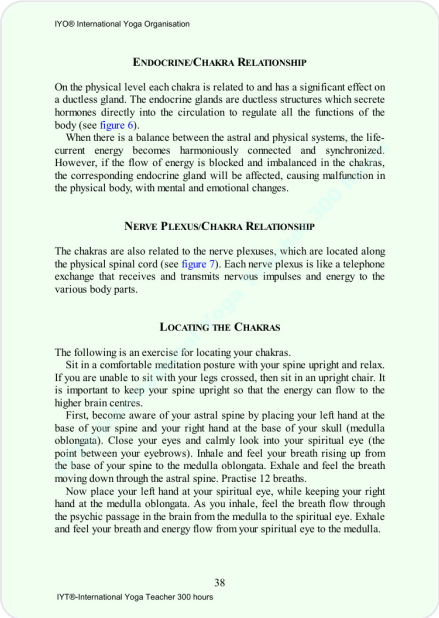
প্রাণ, আপান, সমান, উদান ও ব্যান - প্রাণশক্তির পাঁচ কার্যগত প্রবাহ।

এই পাঠে প্রাণ ও পাঁচ বায়ু বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- প্রাণ ও পাঁচ বায়ু-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

নাড়ী তত্ত্ব

ধারণা ও পরিভাষা



IYO® International Yoga Organisation

ENDOCRINE/CHAKRA RELATIONSHIP

On the physical level each chakra is related to and has a significant effect on a ductless gland. The endocrine glands are ductless structures which secrete hormones directly into the circulation to regulate all the functions of the body (see figure 6).

When there is a balance between the astral and physical systems, the life-current energy becomes harmoniously connected and synchronized. However, if the flow of energy is blocked and imbalanced in the chakras, the corresponding endocrine gland will be affected, causing malfunction in the physical body, with mental and emotional changes.

NERVE PLEXUS/CHAKRA RELATIONSHIP

The chakras are also related to the nerve plexuses, which are located along the physical spinal cord (see figure 7). Each nerve plexus is like a telephone exchange that receives and transmits nervous impulses and energy to the various body parts.

LOCATING THE CHAKRAS

The following is an exercise for locating your chakras.

Sit in a comfortable meditation posture with your spine upright and relax. If you are unable to sit with your legs crossed, then sit in an upright chair. It is important to keep your spine upright so that the energy can flow to the higher brain centres.

First, become aware of your astral spine by placing your left hand at the base of your spine and your right hand at the base of your skull (medulla oblongata). Close your eyes and calmly look into your spiritual eye (the point between your eyebrows). Inhale and feel your breath rising up from the base of your spine to the medulla oblongata. Exhale and feel the breath moving down through the astral spine. Practise 12 breaths.

Now place your left hand at your spiritual eye, while keeping your right hand at the medulla oblongata. As you inhale, feel the breath flow through the psychic passage in the brain from the medulla to the spiritual eye. Exhale and feel your breath and energy flow from your spiritual eye to the medulla.

38

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীর ধারণা এবং ধ্যান-প্রাণায়ামের সঙ্গে সম্পর্ক।

এই পাঠে নাড়ী তত্ত্ব বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- নাড়ী তত্ত্ব-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	নাড়ী তত্ত্ব
অধ্যয়নের ধরন	ধারণা ও পরিভাষা
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ

ধারণা ও পরিভাষা

মূলাধার থেকে সহস্রার পর্যন্ত সাত চক্রের প্রতীকী ও সাধনাগত মানচিত্র।

এই পাঠে চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

মূলাধার চক্র

ধারণা ও পরিভাষা

স্থিতি, ভূমিসংযোগ, নিরাপত্তা ও ভিত্তির প্রতীকী ধারণা।

এই পাঠে মূলাধার চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- মূলাধার চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

স্বাধিষ্ঠান চক্র

ধারণা ও পরিভাষা

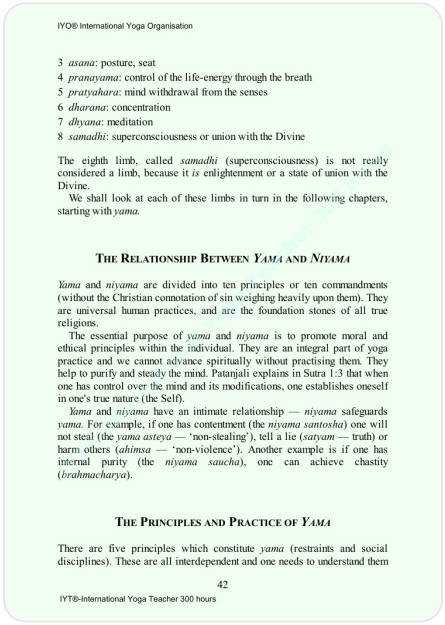
সৃজনশীলতা, অভিযোজন, অনুভূতি ও জলতত্ত্বের প্রতীকী সম্পর্ক।

এই পাঠে স্বাধিষ্ঠান চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- স্বাধিষ্ঠান চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

মণিপুর চক্র

ধারণা ও পরিভাষা



IYO® International Yoga Organisation

3 *asana*: posture, seat
4 *pranayama*: control of the life-energy through the breath
5 *pratyahara*: mind withdrawal from the senses
6 *dharana*: concentration
7 *dhyana*: meditation
8 *samadhi*: superconsciousness or union with the Divine

The eighth limb, called *samadhi* (superconsciousness) is not really considered a limb, because it *is* enlightenment or a state of union with the Divine.

We shall look at each of these limbs in turn in the following chapters, starting with *yama*.

THE RELATIONSHIP BETWEEN *YAMA* AND *NIYAMA*

Yama and *niyama* are divided into ten principles or ten commandments (without the Christian connotation of sin weighing heavily upon them). They are universal human practices, and are the foundation stones of all true religions.

The essential purpose of *yama* and *niyama* is to promote moral and ethical principles within the individual. They are an integral part of yoga practice and we cannot advance spiritually without practising them. They help to purify and steady the mind. Patanjali explains in Sutra 1:3 that when one has control over the mind and its modifications, one establishes oneself in one's true nature (the Self).

Yama and *niyama* have an intimate relationship — *niyama* safeguards *yama*. For example, if one has contentment (the *niyama santosha*) one will not steal (the *yama asteya* — 'non-stealing'), tell a lie (*satyam* — truth) or harm others (*ahimsa* — 'non-violence'). Another example is if one has internal purity (the *niyama saucha*), one can achieve chastity (*brahmacharya*).

THE PRINCIPLES AND PRACTICE OF *YAMA*

There are five principles which constitute *yama* (restraints and social disciplines). These are all interdependent and one needs to understand them

42

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

অগ্নি, রূপান্তর, ইচ্ছাশক্তি এবং ব্যক্তিগত শক্তির প্রতীকী ক্ষেত্র।

এই পাঠে মণিপুর চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- মণিপুর চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

অনাহত চক্র

ধারণা ও পরিভাষা

হৃদয়কেন্দ্র, সহমর্মিতা, ভারসাম্য ও সম্পর্কের প্রতীকী ক্ষেত্র।

এই পাঠে অনাহত চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- অনাহত চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	অনাহত চক্র
অধ্যয়নের ধরন	ধারণা ও পরিভাষা
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

বিশুদ্ধ চক্র

ধারণা ও পরিভাষা

কণ্ঠ, যোগাযোগ, সত্য প্রকাশ এবং শ্রবণের সচেতনতা।

এই পাঠে বিশুদ্ধ চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- বিশুদ্ধ চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

আজ্ঞা চক্র

ধারণা ও পরিভাষা

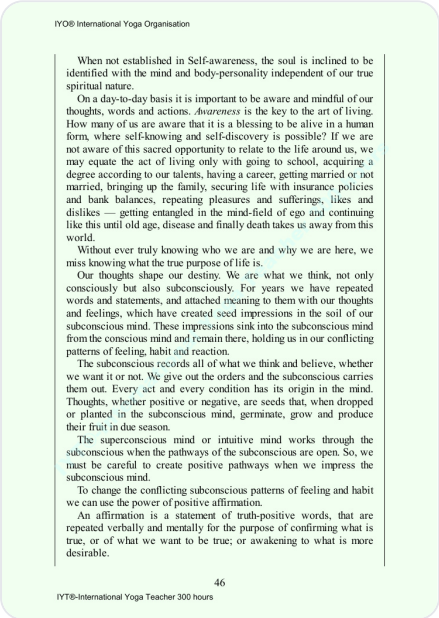
অন্তর্দৃষ্টি, মনোসংযম ও একাগ্রতার প্রতীকী কেন্দ্র।

এই পাঠে আজ্ঞা চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- আজ্ঞা চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

সহস্রার চক্র

ধারণা ও পরিভাষা



IYO® International Yoga Organisation

When not established in Self-awareness, the soul is inclined to be identified with the mind and body-personality independent of our true spiritual nature.

On a day-to-day basis it is important to be aware and mindful of our thoughts, words and actions. *Awareness* is the key to the art of living. How many of us are aware that it is a blessing to be alive in a human form, where self-knowing and self-discovery is possible? If we are not aware of this sacred opportunity to relate to the life around us, we may equate the act of living only with going to school, acquiring a degree according to our talents, having a career, getting married or not married, bringing up the family, securing life with insurance policies and bank balances, repeating pleasures and sufferings, likes and dislikes — getting entangled in the mind-field of ego and continuing like this until old age, disease and finally death takes us away from this world.

Without ever truly knowing who we are and why we are here, we miss knowing what the true purpose of life is.

Our thoughts shape our destiny. We are what we think, not only consciously but also subconsciously. For years we have repeated words and statements, and attached meaning to them with our thoughts and feelings, which have created seed impressions in the soil of our subconscious mind. These impressions sink into the subconscious mind from the conscious mind and remain there, holding us in our conflicting patterns of feeling, habit and reaction.

The subconscious records all of what we think and believe, whether we want it or not. We give out the orders and the subconscious carries them out. Every act and every condition has its origin in the mind. Thoughts, whether positive or negative, are seeds that, when dropped or planted in the subconscious mind, germinate, grow and produce their fruit in due season.

The superconscious mind or intuitive mind works through the subconscious when the pathways of the subconscious are open. So, we must be careful to create positive pathways when we impress the subconscious mind.

To change the conflicting subconscious patterns of feeling and habit we can use the power of positive affirmation.

An affirmation is a statement of truth-positive words, that are repeated verbally and mentally for the purpose of confirming what is true, or of what we want to be true; or awakening to what is more desirable.

46

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

সমন্বয়, আত্ম-অতিক্রম ও চেতনাবিস্তারের প্রতীকী ধারণা।

এই পাঠে সহস্রার চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- সহস্রার চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি

ধারণা ও পরিভাষা

উৎসপুস্তকে চক্রের সঙ্গে পাইনিয়াল, পিটুইটারি, থাইরয়েড, থাইমাস, প্যানক্রিয়াস, গোনাড/ওভারি ও অ্যাড্রিনাল গ্রন্থির সম্পর্ক চিত্রিত হয়েছে।

এই পাঠে চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি

ধারণা ও পরিভাষা

তিন মানসিক অবস্থার সঙ্গে শরীর ও কোষের ঐতিহ্যগত সম্পর্ক।

এই পাঠে জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি
অধ্যয়নের ধরন	ধারণা ও পরিভাষা
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

আত্মা, সংস্কার ও কর্ম

ধারণা ও পরিভাষা

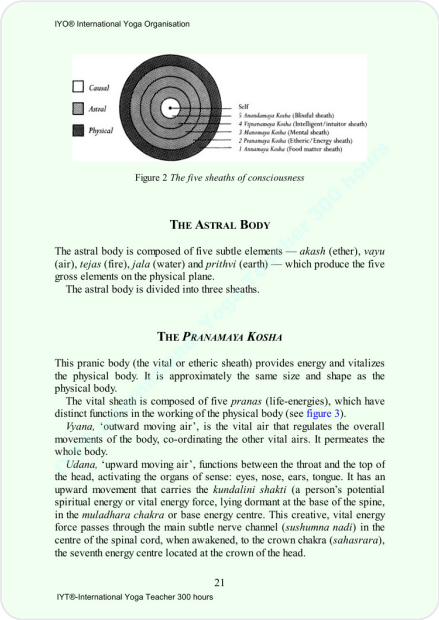
সংস্কার, কর্ম ও আত্ম-সাক্ষী ধারণার দর্শনভিত্তিক অধ্যয়ন।

এই পাঠে আত্মা, সংস্কার ও কর্ম বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- আত্মা, সংস্কার ও কর্ম-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

যোগ কী?

চিত্র বিশ্লেষণ



IYO® International Yoga Organisation

Causal
Astral
Physical

Self
5 Anandamaya Kosha (Blissful sheath)
4 Vijnanamaya Kosha (Intelligent/intuitive sheath)
3 Manomaya Kosha (Mental sheath)
2 Pranamaya Kosha (Etheric/Energy sheath)
1 Annamaya Kosha (Food matter sheath)

Figure 2 *The five sheaths of consciousness*

THE ASTRAL BODY

The astral body is composed of five subtle elements — *akash* (ether), *vayu* (air), *tejas* (fire), *jala* (water) and *prithvi* (earth) — which produce the five gross elements on the physical plane.

The astral body is divided into three sheaths.

THE *PRANAMAYA KOSHA*

This pranic body (the vital or etheric sheath) provides energy and vitalizes the physical body. It is approximately the same size and shape as the physical body.

The vital sheath is composed of five *pranas* (life-energies), which have distinct functions in the working of the physical body (see figure 3).

Vyana, 'outward moving air', is the vital air that regulates the overall movements of the body, co-ordinating the other vital airs. It permeates the whole body.

Udana, 'upward moving air', functions between the throat and the top of the head, activating the organs of sense: eyes, nose, ears, tongue. It has an upward movement that carries the *kundalini shakti* (a person's potential spiritual energy or vital energy force, lying dormant at the base of the spine, in the *muladhara chakra* or base energy centre. This creative, vital energy force passes through the main subtle nerve channel (*sushumna nadi*) in the centre of the spinal cord, when awakened, to the crown chakra (*sahasrara*), the seventh energy centre located at the crown of the head.

21

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

যোগকে একীকরণ, আত্ম-অনুসন্ধান এবং শরীর-প্রাণ-মনকে সমন্বিত করার সাধনা হিসেবে অধ্যয়ন।

এই পাঠে যোগ কী? বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- যোগ কী?-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

তিন শরীরের ধারণা

চিত্র বিশ্লেষণ

স্থূল/শারীরিক, সূক্ষ্ম/অ্যাস্ট্রাল ও কারণ শরীরের পারস্পরিক সম্পর্ক।

এই পাঠে তিন শরীরের ধারণা বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- তিন শরীরের ধারণা-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

পাঁচ কোষ

চিত্র বিশ্লেষণ

অন্নময়, প্রাণময়, মনোময়, বিজ্ঞানময় ও আনন্দময় কোষের ভূমিকা।

এই পাঠে পাঁচ কোষ বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- পাঁচ কোষ-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

প্রাণ ও পাঁচ বায়ু

চিত্র বিশ্লেষণ

প্রাণ, আপান, সমান, উদান ও ব্যান - প্রাণশক্তির পাঁচ কার্যগত প্রবাহ।

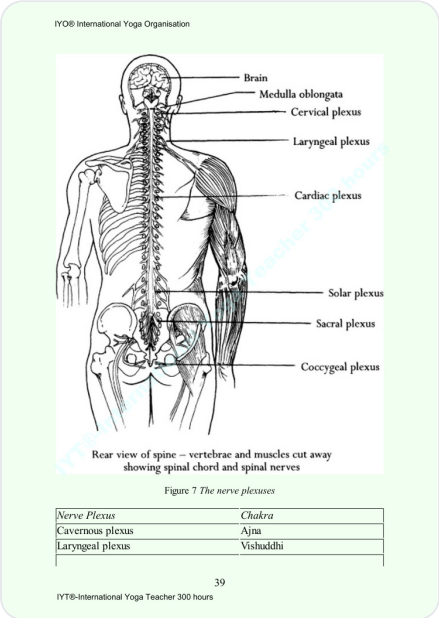
এই পাঠে প্রাণ ও পাঁচ বায়ু বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- প্রাণ ও পাঁচ বায়ু-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	প্রাণ ও পাঁচ বায়ু
অধ্যয়নের ধরন	চিত্র বিশ্লেষণ
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

নাড়ী তত্ত্ব

চিত্র বিশ্লেষণ



ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীর ধারণা এবং ধ্যান-প্রাণায়ামের সঙ্গে সম্পর্ক।

এই পাঠে নাড়ী তত্ত্ব বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- নাড়ী তত্ত্ব-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ

চিত্র বিশ্লেষণ

মূলাধার থেকে সহস্রার পর্যন্ত সাত চক্রের প্রতীকী ও সাধনাগত মানচিত্র।

এই পাঠে চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

মূলাধার চক্র

চিত্র বিশ্লেষণ

স্থিতি, ভূমিসংযোগ, নিরাপত্তা ও ভিত্তির প্রতীকী ধারণা।

এই পাঠে মূলাধার চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- মূলাধার চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

স্বাধিষ্ঠান চক্র

চিত্র বিশ্লেষণ

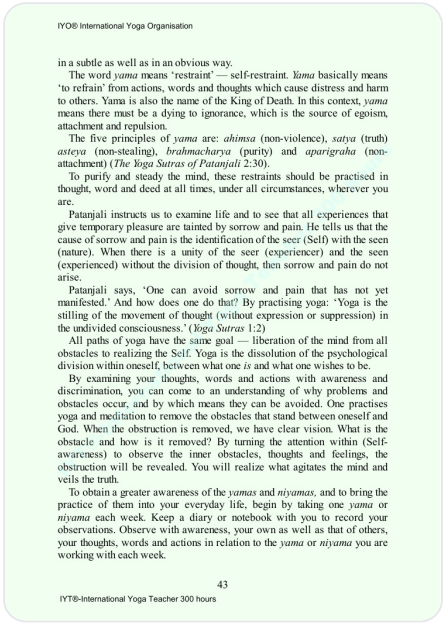
সৃজনশীলতা, অভিযোজন, অনুভূতি ও জলতত্ত্বের প্রতীকী সম্পর্ক।

এই পাঠে স্বাধিষ্ঠান চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- স্বাধিষ্ঠান চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

মণিপুর চক্র

চিত্র বিশ্লেষণ


IYO® International Yoga Organisation

in a subtle as well as in an obvious way.
The word *yama* means 'restraint' — self-restraint. *Yama* basically means 'to refrain' from actions, words and thoughts which cause distress and harm to others. Yama is also the name of the King of Death. In this context, *yama* means there must be a dying to ignorance, which is the source of egoism, attachment and repulsion.
The five principles of *yama* are: *ahimsa* (non-violence), *satya* (truth) *asteya* (non-stealing), *brahmacharya* (purity) and *aparigraha* (non-attachment) (*The Yoga Sutras of Patanjali* 2:30).
To purify and steady the mind, these restraints should be practised in thought, word and deed at all times, under all circumstances, wherever you are.
Patanjali instructs us to examine life and to see that all experiences that give temporary pleasure are tainted by sorrow and pain. He tells us that the cause of sorrow and pain is the identification of the seer (Self) with the seen (nature). When there is a unity of the seer (experiencer) and the seen (experienced) without the division of thought, then sorrow and pain do not arise.
Patanjali says, 'One can avoid sorrow and pain that has not yet manifested.' And how does one do that? By practising yoga: 'Yoga is the stilling of the movement of thought (without expression or suppression) in the undivided consciousness.' (*Yoga Sutras* 1:2)
All paths of yoga have the same goal — liberation of the mind from all obstacles to realizing the Self. Yoga is the dissolution of the psychological division within oneself, between what one *is* and what one wishes to be.
By examining your thoughts, words and actions with awareness and discrimination, you can come to an understanding of why problems and obstacles occur, and by which means they can be avoided. One practises yoga and meditation to remove the obstacles that stand between oneself and God. When the obstruction is removed, we have clear vision. What is the obstacle and how is it removed? By turning the attention within (Self-awareness) to observe the inner obstacles, thoughts and feelings, the obstruction will be revealed. You will realize what agitates the mind and veils the truth.
To obtain a greater awareness of the *yamas* and *niyamas*, and to bring the practice of them into your everyday life, begin by taking one *yama* or *niyama* each week. Keep a diary or notebook with you to record your observations. Observe with awareness, your own as well as that of others, your thoughts, words and actions in relation to the *yama* or *niyama* you are working with each week.

43
IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

অগ্নি, রূপান্তর, ইচ্ছাশক্তি এবং ব্যক্তিগত শক্তির প্রতীকী ক্ষেত্র।

এই পাঠে মণিপুর চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- মণিপুর চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	মণিপুর চক্র
অধ্যয়নের ধরন	চিত্র বিশ্লেষণ
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

অনাহত চক্র

চিত্র বিশ্লেষণ

হৃদয়কেন্দ্র, সহমর্মিতা, ভারসাম্য ও সম্পর্কের প্রতীকী ক্ষেত্র।

এই পাঠে অনাহত চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- অনাহত চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিশুদ্ধ চক্র

চিত্র বিশ্লেষণ

কণ্ঠ, যোগাযোগ, সত্য প্রকাশ এবং শ্রবণের সচেতনতা।

এই পাঠে বিশুদ্ধ চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- বিশুদ্ধ চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

আজ্ঞা চক্র

চিত্র বিশ্লেষণ

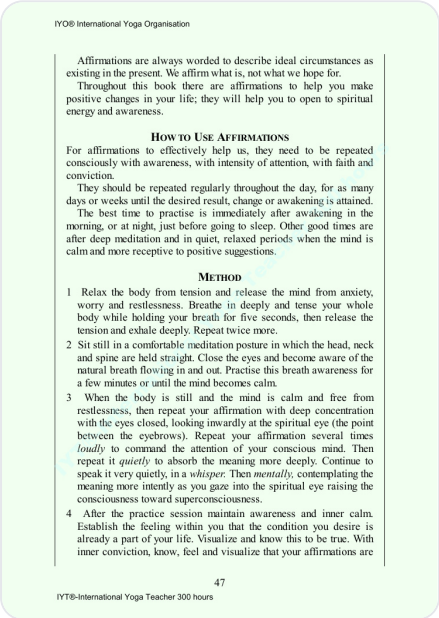
অন্তর্দৃষ্টি, মনোসংযম ও একাগ্রতার প্রতীকী কেন্দ্র।

এই পাঠে আজ্ঞা চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- আজ্ঞা চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

সহস্রার চক্র

চিত্র বিশ্লেষণ



IYO® International Yoga Organisation

Affirmations are always worded to describe ideal circumstances as existing in the present. We affirm what is, not what we hope for.

Throughout this book there are affirmations to help you make positive changes in your life; they will help you to open to spiritual energy and awareness.

How to Use Affirmations

For affirmations to effectively help us, they need to be repeated consciously with awareness, with intensity of attention, with faith and conviction.

They should be repeated regularly throughout the day, for as many days or weeks until the desired result, change or awakening is attained.

The best time to practise is immediately after awakening in the morning, or at night, just before going to sleep. Other good times are after deep meditation and in quiet, relaxed periods when the mind is calm and more receptive to positive suggestions.

Method

1 Relax the body from tension and release the mind from anxiety, worry and restlessness. Breathe in deeply and tense your whole body while holding your breath for five seconds, then release the tension and exhale deeply. Repeat twice more.

2 Sit still in a comfortable meditation posture in which the head, neck and spine are held straight. Close the eyes and become aware of the natural breath flowing in and out. Practise this breath awareness for a few minutes or until the mind becomes calm.

3 When the body is still and the mind is calm and free from restlessness, then repeat your affirmation with deep concentration with the eyes closed, looking inwardly at the spiritual eye (the point between the eyebrows). Repeat your affirmation several times *loudly* to command the attention of your conscious mind. Then repeat it *quietly* to absorb the meaning more deeply. Continue to speak it very quietly, in a *whisper.* Then *mentally,* contemplating the meaning more intently as you gaze into the spiritual eye raising the consciousness toward superconsciousness.

4 After the practice session maintain awareness and inner calm. Establish the feeling within you that the condition you desire is already a part of your life. Visualize and know this to be true. With inner conviction, know, feel and visualize that your affirmations are

47

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

সমন্বয়, আত্ম-অতিক্রম ও চেতনাবিস্তারের প্রতীকী ধারণা।

এই পাঠে সহস্রার চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- সহস্রার চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি

চিত্র বিশ্লেষণ

উৎসপুস্তকে চক্রের সঙ্গে পাইনিয়াল, পিটুইটারি, থাইরয়েড, থাইমাস, প্যানক্রিয়াস, গোনাড/ওভারি ও অ্যাড্রিনাল গ্রন্থির সম্পর্ক চিত্রিত হয়েছে।

এই পাঠে চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি
অধ্যয়নের ধরন	চিত্র বিশ্লেষণ
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি

চিত্র বিশ্লেষণ

তিন মানসিক অবস্থার সঙ্গে শরীর ও কোষের ঐতিহ্যগত সম্পর্ক।

এই পাঠে জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

আত্মা, সংস্কার ও কর্ম

চিত্র বিশ্লেষণ

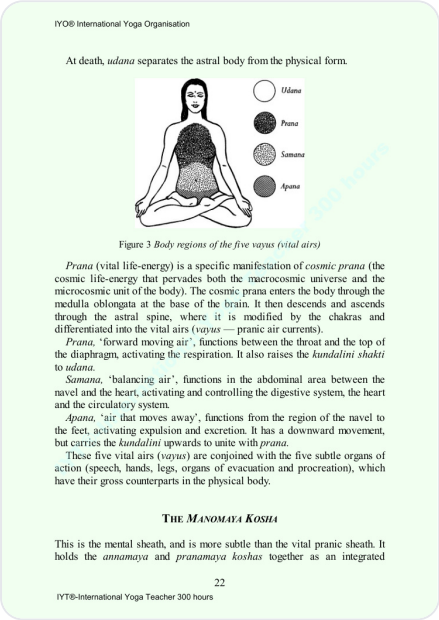
সংস্কার, কর্ম ও আত্ম-সাক্ষী ধারণার দর্শনভিত্তিক অধ্যয়ন।

এই পাঠে আত্মা, সংস্কার ও কর্ম বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- আত্মা, সংস্কার ও কর্ম-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

যোগ কী?

ধ্যান-অনুধ্যান



IYO® International Yoga Organisation

At death, *udana* separates the astral body from the physical form.

Figure 3 *Body regions of the five vayus (vital airs)*

Prana (vital life-energy) is a specific manifestation of *cosmic prana* (the cosmic life-energy that pervades both the macrocosmic universe and the microcosmic unit of the body). The cosmic prana enters the body through the medulla oblongata at the base of the brain. It then descends and ascends through the astral spine, where it is modified by the chakras and differentiated into the vital airs (*vayus* — pranic air currents).

Prana, 'forward moving air', functions between the throat and the top of the diaphragm, activating the respiration. It also raises the *kundalini shakti* to *udana*.

Samana, 'balancing air', functions in the abdominal area between the navel and the heart, activating and controlling the digestive system, the heart and the circulatory system.

Apana, 'air that moves away', functions from the region of the navel to the feet, activating expulsion and excretion. It has a downward movement, but carries the *kundalini* upwards to unite with *prana*.

These five vital airs (*vayus*) are conjoined with the five subtle organs of action (speech, hands, legs, organs of evacuation and procreation), which have their gross counterparts in the physical body.

THE *MANOMAYA KOSHA*

This is the mental sheath, and is more subtle than the vital pranic sheath. It holds the *annamaya* and *pranamaya koshas* together as an integrated

22

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

যোগকে একীকরণ, আত্ম-অনুসন্ধান এবং শরীর-প্রাণ-মনকে সমন্বিত করার সাধনা হিসেবে অধ্যয়ন।

এই পাঠে যোগ কী? বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- যোগ কী?-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

তিন শরীরের ধারণা

ধ্যান-অনুধ্যান

স্থূল/শারীরিক, সূক্ষ্ম/অ্যাস্ট্রাল ও কারণ শরীরের পারস্পরিক সম্পর্ক।

এই পাঠে তিন শরীরের ধারণা বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- তিন শরীরের ধারণা-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

পাঁচ কোষ

ধ্যান-অনুধ্যান

অন্নময়, প্রাণময়, মনোময়, বিজ্ঞানময় ও আনন্দময় কোষের ভূমিকা।

এই পাঠে পাঁচ কোষ বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- পাঁচ কোষ-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	পাঁচ কোষ
অধ্যয়নের ধরন	ধ্যান-অনুধ্যান
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

প্রাণ ও পাঁচ বায়ু

ধ্যান-অনুধ্যান

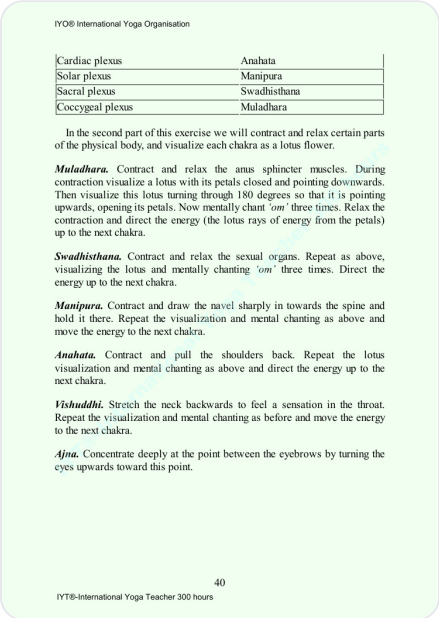
প্রাণ, আপান, সমান, উদান ও ব্যান - প্রাণশক্তির পাঁচ কার্যগত প্রবাহ।

এই পাঠে প্রাণ ও পাঁচ বায়ু বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- প্রাণ ও পাঁচ বায়ু-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

নাড়ী তত্ত্ব

ধ্যান-অনুধ্যান



IYO® International Yoga Organisation

Cardiac plexus	Anahata
Solar plexus	Manipura
Sacral plexus	Swadhisthana
Coccygeal plexus	Muladhara

In the second part of this exercise we will contract and relax certain parts of the physical body, and visualize each chakra as a lotus flower.

Muladhara. Contract and relax the anus sphincter muscles. During contraction visualize a lotus with its petals closed and pointing downwards. Then visualize this lotus turning through 180 degrees so that it is pointing upwards, opening its petals. Now mentally chant *'om'* three times. Relax the contraction and direct the energy (the lotus rays of energy from the petals) up to the next chakra.

Swadhisthana. Contract and relax the sexual organs. Repeat as above, visualizing the lotus and mentally chanting *'om'* three times. Direct the energy up to the next chakra.

Manipura. Contract and draw the navel sharply in towards the spine and hold it there. Repeat the visualization and mental chanting as above and move the energy to the next chakra.

Anahata. Contract and pull the shoulders back. Repeat the lotus visualization and mental chanting as above and direct the energy up to the next chakra.

Vishuddhi. Stretch the neck backwards to feel a sensation in the throat. Repeat the visualization and mental chanting as before and move the energy to the next chakra.

Ajna. Concentrate deeply at the point between the eyebrows by turning the eyes upwards toward this point.

40

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীর ধারণা এবং ধ্যান-প্রাণায়ামের সঙ্গে সম্পর্ক।

এই পাঠে নাড়ী তত্ত্ব বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- নাড়ী তত্ত্ব-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ

ধ্যান-অনুধ্যান

মূলাধার থেকে সহস্রার পর্যন্ত সাত চক্রের প্রতীকী ও সাধনাগত মানচিত্র।

এই পাঠে চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

মূলাধার চক্র

ধ্যান-অনুধ্যান

স্থিতি, ভূমিসংযোগ, নিরাপত্তা ও ভিত্তির প্রতীকী ধারণা।

এই পাঠে মূলাধার চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- মূলাধার চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

স্বাধিষ্ঠান চক্র

ধ্যান-অনুধ্যান

সৃজনশীলতা, অভিযোজন, অনুভূতি ও জলতত্ত্বের প্রতীকী সম্পর্ক।

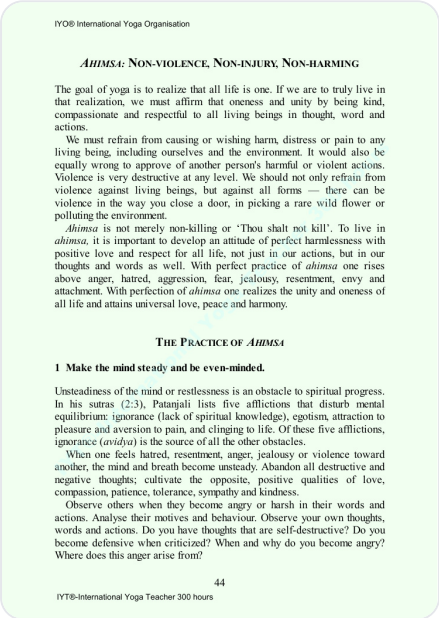
এই পাঠে স্বাধিষ্ঠান চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- স্বাধিষ্ঠান চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	স্বাধিষ্ঠান চক্র
অধ্যয়নের ধরন	ধ্যান-অনুধ্যান
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

মণিপুর চক্র

ধ্যান-অনুধ্যান



IYO® International Yoga Organisation

***AHIMSA:* NON-VIOLENCE, NON-INJURY, NON-HARMING**

The goal of yoga is to realize that all life is one. If we are to truly live in that realization, we must affirm that oneness and unity by being kind, compassionate and respectful to all living beings in thought, word and actions.

We must refrain from causing or wishing harm, distress or pain to any living being, including ourselves and the environment. It would also be equally wrong to approve of another person's harmful or violent actions. Violence is very destructive at any level. We should not only refrain from violence against living beings, but against all forms — there can be violence in the way you close a door, in picking a rare wild flower or polluting the environment.

Ahimsa is not merely non-killing or 'Thou shalt not kill'. To live in *ahimsa*, it is important to develop an attitude of perfect harmlessness with positive love and respect for all life, not just in our actions, but in our thoughts and words as well. With perfect practice of *ahimsa* one rises above anger, hatred, aggression, fear, jealousy, resentment, envy and attachment. With perfection of *ahimsa* one realizes the unity and oneness of all life and attains universal love, peace and harmony.

THE PRACTICE OF *AHIMSA*

1 Make the mind steady and be even-minded.

Unsteadiness of the mind or restlessness is an obstacle to spiritual progress. In his sutras (2:3), Patanjali lists five afflictions that disturb mental equilibrium: ignorance (lack of spiritual knowledge), egotism, attraction to pleasure and aversion to pain, and clinging to life. Of these five afflictions, ignorance (*avidya*) is the source of all the other obstacles.

When one feels hatred, resentment, anger, jealousy or violence toward another, the mind and breath become unsteady. Abandon all destructive and negative thoughts; cultivate the opposite, positive qualities of love, compassion, patience, tolerance, sympathy and kindness.

Observe others when they become angry or harsh in their words and actions. Analyse their motives and behaviour. Observe your own thoughts, words and actions. Do you have thoughts that are self-destructive? Do you become defensive when criticized? When and why do you become angry? Where does this anger arise from?

44

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

অগ্নি, রূপান্তর, ইচ্ছাশক্তি এবং ব্যক্তিগত শক্তির প্রতীকী ক্ষেত্র।

এই পাঠে মণিপুর চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- মণিপুর চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

অনাহত চক্র

ধ্যান-অনুধ্যান

হৃদয়কেন্দ্র, সহমর্মিতা, ভারসাম্য ও সম্পর্কের প্রতীকী ক্ষেত্র।

এই পাঠে অনাহত চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- অনাহত চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিশুদ্ধ চক্র

ধ্যান-অনুধ্যান

কণ্ঠ, যোগাযোগ, সত্য প্রকাশ এবং শ্রবণের সচেতনতা।

এই পাঠে বিশুদ্ধ চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- বিশুদ্ধ চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

আজ্ঞা চক্র

ধ্যান-অনুধ্যান

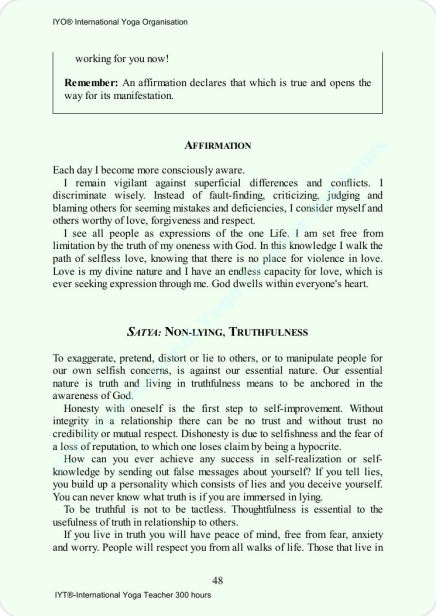
অন্তর্দৃষ্টি, মনোসংযম ও একাগ্রতার প্রতীকী কেন্দ্র।

এই পাঠে আজ্ঞা চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- আজ্ঞা চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

সহস্রার চক্র

ধ্যান-অনুধ্যান



IYO® International Yoga Organisation

working for you now!

Remember: An affirmation declares that which is true and opens the way for its manifestation.

AFFIRMATION

Each day I become more consciously aware.

I remain vigilant against superficial differences and conflicts. I discriminate wisely. Instead of fault-finding, criticizing, judging and blaming others for seeming mistakes and deficiencies, I consider myself and others worthy of love, forgiveness and respect.

I see all people as expressions of the one Life. I am set free from limitation by the truth of my oneness with God. In this knowledge I walk the path of selfless love, knowing that there is no place for violence in love. Love is my divine nature and I have an endless capacity for love, which is ever seeking expression through me. God dwells within everyone's heart.

***SATYA:* NON-LYING, TRUTHFULNESS**

To exaggerate, pretend, distort or lie to others, or to manipulate people for our own selfish concerns, is against our essential nature. Our essential nature is truth and living in truthfulness means to be anchored in the awareness of God.

Honesty with oneself is the first step to self-improvement. Without integrity in a relationship there can be no trust and without trust no credibility or mutual respect. Dishonesty is due to selfishness and the fear of a loss of reputation, to which one loses claim by being a hypocrite.

How can you ever achieve any success in self-realization or self-knowledge by sending out false messages about yourself? If you tell lies, you build up a personality which consists of lies and you deceive yourself. You can never know what truth is if you are immersed in lying.

To be truthful is not to be tactless. Thoughtfulness is essential to the usefulness of truth in relationship to others.

If you live in truth you will have peace of mind, free from fear, anxiety and worry. People will respect you from all walks of life. Those that live in

48

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

সমন্বয়, আত্ম-অতিক্রম ও চেতনাবিস্তারের প্রতীকী ধারণা।

এই পাঠে সহস্রার চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- সহস্রার চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	সহস্রার চক্র
অধ্যয়নের ধরন	ধ্যান-অনুধ্যান
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি

ধ্যান-অনুধ্যান

উৎসপুস্তকে চক্রের সঙ্গে পাইনিয়াল, পিটুইটারি, থাইরয়েড, থাইমাস, প্যানক্রিয়াস, গোনাড/ওভারি ও অ্যাড্রিনাল গ্রন্থির সম্পর্ক চিত্রিত হয়েছে।

এই পাঠে চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি

ধ্যান-অনুধ্যান

তিন মানসিক অবস্থার সঙ্গে শরীর ও কোষের ঐতিহ্যগত সম্পর্ক।

এই পাঠে জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

আত্মা, সংস্কার ও কর্ম

ধ্যান-অনুধ্যান

সংস্কার, কর্ম ও আত্ম-সাক্ষী ধারণার দর্শনভিত্তিক অধ্যয়ন।

এই পাঠে আত্মা, সংস্কার ও কর্ম বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- আত্মা, সংস্কার ও কর্ম-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

যোগ কী?

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

IYO® International Yoga Organisation

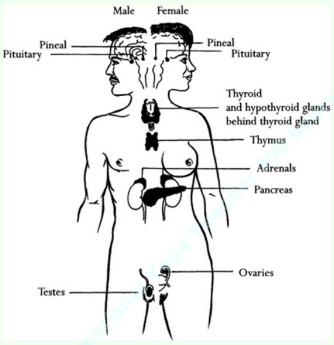


Figure 6 *The endocrine glands*

Gland	*Chakra*
Pineal	Sahasrara
Pituitary	Ajna
Thyroid	Vishuddhi
Thymus	Anahata
Pancreas	Manipura
Gonads and ovaries	Swadhisthana
Adrenals	Muladhara

যোগকে একীকরণ, আত্ম-অনুসন্ধান এবং শরীর-প্রাণ-মনকে সমন্বিত করার সাধনা হিসেবে অধ্যয়ন।

এই পাঠে যোগ কী? বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- যোগ কী?-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

তিন শরীরের ধারণা

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

স্থূল/শারীরিক, সূক্ষ্ম/অ্যাস্ট্রাল ও কারণ শরীরের পারস্পরিক সম্পর্ক।

এই পাঠে তিন শরীরের ধারণা বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- তিন শরীরের ধারণা-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	তিন শরীরের ধারণা
অধ্যয়নের ধরন	শিক্ষক-ব্যাখ্যা
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

পাঁচ কোষ

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

অন্নময়, প্রাণময়, মনোময়, বিজ্ঞানময় ও আনন্দময় কোষের ভূমিকা।

এই পাঠে পাঁচ কোষ বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- পাঁচ কোষ-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

প্রাণ ও পাঁচ বায়ু

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

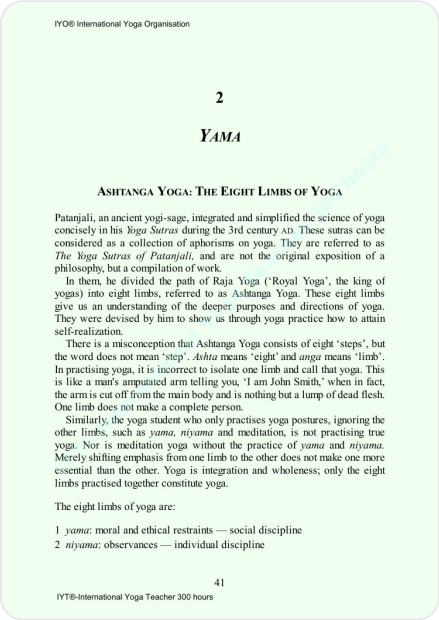
প্রাণ, আপান, সমান, উদান ও ব্যান - প্রাণশক্তির পাঁচ কার্যগত প্রবাহ।

এই পাঠে প্রাণ ও পাঁচ বায়ু বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- প্রাণ ও পাঁচ বায়ু-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

নাড়ী তত্ত্ব

শিক্ষক-ব্যাখ্যা



IYO® International Yoga Organisation

2

YAMA

ASHTANGA YOGA: THE EIGHT LIMBS OF YOGA

Patanjali, an ancient yogi-sage, integrated and simplified the science of yoga concisely in his *Yoga Sutras* during the 3rd century AD. These sutras can be considered as a collection of aphorisms on yoga. They are referred to as *The Yoga Sutras of Patanjali*, and are not the original exposition of a philosophy, but a compilation of work.

In them, he divided the path of Raja Yoga ('Royal Yoga', the king of yogas) into eight limbs, referred to as Ashtanga Yoga. These eight limbs give us an understanding of the deeper purposes and directions of yoga. They were devised by him to show us through yoga practice how to attain self-realization.

There is a misconception that Ashtanga Yoga consists of eight 'steps', but the word does not mean 'step'. *Ashta* means 'eight' and *anga* means 'limb'. In practising yoga, it is incorrect to isolate one limb and call that yoga. This is like a man's amputated arm telling you, 'I am John Smith,' when in fact, the arm is cut off from the main body and is nothing but a lump of dead flesh. One limb does not make a complete person.

Similarly, the yoga student who only practises yoga postures, ignoring the other limbs, such as *yama, niyama* and meditation, is not practising true yoga. Nor is meditation yoga without the practice of *yama* and *niyama*. Merely shifting emphasis from one limb to the other does not make one more essential than the other. Yoga is integration and wholeness; only the eight limbs practised together constitute yoga.

The eight limbs of yoga are:

1 *yama*: moral and ethical restraints — social discipline
2 *niyama*: observances — individual discipline

41

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীর ধারণা এবং ধ্যান-প্রাণায়ামের সঙ্গে সম্পর্ক।

এই পাঠে নাড়ী তত্ত্ব বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- নাড়ী তত্ত্ব-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

মূলাধার থেকে সহস্রার পর্যন্ত সাত চক্রের প্রতীকী ও সাধনাগত মানচিত্র।

এই পাঠে চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

মূলাধার চক্র

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

স্থিতি, ভূমিসংযোগ, নিরাপত্তা ও ভিত্তির প্রতীকী ধারণা।

এই পাঠে মূলাধার চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- মূলাধার চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	মূলাধার চক্র
অধ্যয়নের ধরন	শিক্ষক-ব্যাখ্যা
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

স্বাধিষ্ঠান চক্র

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

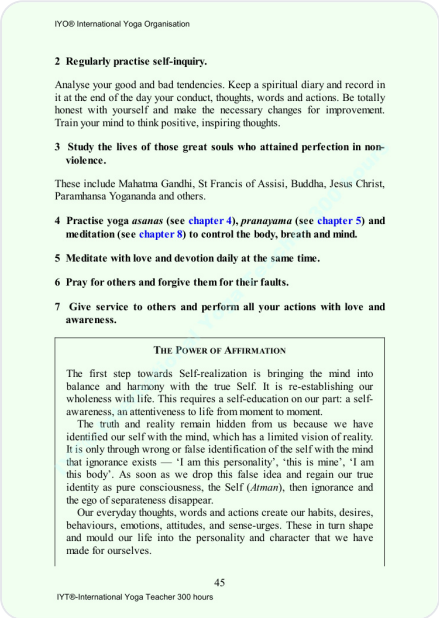
সৃজনশীলতা, অভিযোজন, অনুভূতি ও জলতত্ত্বের প্রতীকী সম্পর্ক।

এই পাঠে স্বাধিষ্ঠান চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- স্বাধিষ্ঠান চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

মণিপুর চক্র

শিক্ষক-ব্যাখ্যা



IYO® International Yoga Organisation

2 Regularly practise self-inquiry.

Analyse your good and bad tendencies. Keep a spiritual diary and record in it at the end of the day your conduct, thoughts, words and actions. Be totally honest with yourself and make the necessary changes for improvement. Train your mind to think positive, inspiring thoughts.

3 Study the lives of those great souls who attained perfection in non-violence.

These include Mahatma Gandhi, St Francis of Assisi, Buddha, Jesus Christ, Paramhansa Yogananda and others.

4 Practise yoga *asanas* (see chapter 4), *pranayama* (see chapter 5) and meditation (see chapter 8) to control the body, breath and mind.

5 Meditate with love and devotion daily at the same time.

6 Pray for others and forgive them for their faults.

7 Give service to others and perform all your actions with love and awareness.

THE POWER OF AFFIRMATION

The first step towards Self-realization is bringing the mind into balance and harmony with the true Self. It is re-establishing our wholeness with life. This requires a self-education on our part: a self-awareness, an attentiveness to life from moment to moment.

The truth and reality remain hidden from us because we have identified our self with the mind, which has a limited vision of reality. It is only through wrong or false identification of the self with the mind that ignorance exists — 'I am this personality', 'this is mine', 'I am this body'. As soon as we drop this false idea and regain our true identity as pure consciousness, the Self (*Atman*), then ignorance and the ego of separateness disappear.

Our everyday thoughts, words and actions create our habits, desires, behaviours, emotions, attitudes, and sense-urges. These in turn shape and mould our life into the personality and character that we have made for ourselves.

45

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

অগ্নি, রূপান্তর, ইচ্ছাশক্তি এবং ব্যক্তিগত শক্তির প্রতীকী ক্ষেত্র।

এই পাঠে মণিপুর চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- মণিপুর চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

অনাহত চক্র

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

হৃদয়কেন্দ্র, সহমর্মিতা, ভারসাম্য ও সম্পর্কের প্রতীকী ক্ষেত্র।

এই পাঠে অনাহত চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- অনাহত চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিশুদ্ধ চক্র

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

কণ্ঠ, যোগাযোগ, সত্য প্রকাশ এবং শ্রবণের সচেতনতা।

এই পাঠে বিশুদ্ধ চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- বিশুদ্ধ চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

আজ্ঞা চক্র

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

অন্তর্দৃষ্টি, মনোসংযম ও একাগ্রতার প্রতীকী কেন্দ্র।

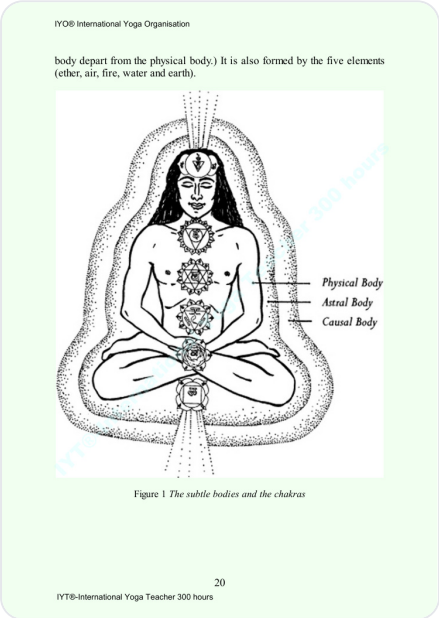
এই পাঠে আজ্ঞা চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- আজ্ঞা চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	আজ্ঞা চক্র
অধ্যয়নের ধরন	শিক্ষক-ব্যাখ্যা
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

সহস্রার চক্র

শিক্ষক-ব্যাখ্যা



সমন্বয়, আত্ম-অতিক্রম ও চেতনাবিস্তারের প্রতীকী ধারণা।

এই পাঠে সহস্রার চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- সহস্রার চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

উৎসপুস্তকে চক্রের সঙ্গে পাইনিয়াল, পিটুইটারি, থাইরয়েড, থাইমাস, প্যানক্রিয়াস, গোনাড/ওভারি ও অ্যাড্রিনাল গ্রন্থির সম্পর্ক চিত্রিত হয়েছে।

এই পাঠে চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

তিন মানসিক অবস্থার সঙ্গে শরীর ও কোষের ঐতিহ্যগত সম্পর্ক।

এই পাঠে জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

আত্মা, সংস্কার ও কর্ম

শিক্ষক-ব্যাখ্যা

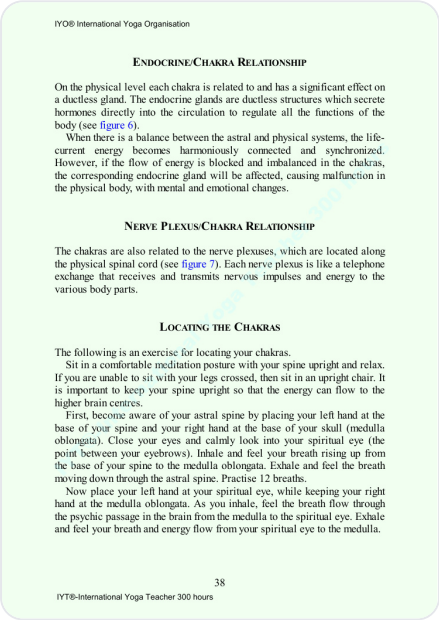
সংস্কার, কর্ম ও আত্ম-সাক্ষী ধারণার দর্শনভিত্তিক অধ্যয়ন।

এই পাঠে আত্মা, সংস্কার ও কর্ম বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- আত্মা, সংস্কার ও কর্ম-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

যোগ কী?

স্ব-মূল্যায়ন



IYO® International Yoga Organisation

ENDOCRINE/CHAKRA RELATIONSHIP

On the physical level each chakra is related to and has a significant effect on a ductless gland. The endocrine glands are ductless structures which secrete hormones directly into the circulation to regulate all the functions of the body (see figure 6).

When there is a balance between the astral and physical systems, the life-current energy becomes harmoniously connected and synchronized. However, if the flow of energy is blocked and imbalanced in the chakras, the corresponding endocrine gland will be affected, causing malfunction in the physical body, with mental and emotional changes.

NERVE PLEXUS/CHAKRA RELATIONSHIP

The chakras are also related to the nerve plexuses, which are located along the physical spinal cord (see figure 7). Each nerve plexus is like a telephone exchange that receives and transmits nervous impulses and energy to the various body parts.

LOCATING THE CHAKRAS

The following is an exercise for locating your chakras.

Sit in a comfortable meditation posture with your spine upright and relax. If you are unable to sit with your legs crossed, then sit in an upright chair. It is important to keep your spine upright so that the energy can flow to the higher brain centres.

First, become aware of your astral spine by placing your left hand at the base of your spine and your right hand at the base of your skull (medulla oblongata). Close your eyes and calmly look into your spiritual eye (the point between your eyebrows). Inhale and feel your breath rising up from the base of your spine to the medulla oblongata. Exhale and feel the breath moving down through the astral spine. Practise 12 breaths.

Now place your left hand at your spiritual eye, while keeping your right hand at the medulla oblongata. As you inhale, feel the breath flow through the psychic passage in the brain from the medulla to the spiritual eye. Exhale and feel your breath and energy flow from your spiritual eye to the medulla.

38

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

যোগকে একীকরণ, আত্ম-অনুসন্ধান এবং শরীর-প্রাণ-মনকে সমন্বিত করার সাধনা হিসেবে অধ্যয়ন।

এই পাঠে যোগ কী? বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- যোগ কী?-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	যোগ কী?
অধ্যয়নের ধরন	স্ব-মূল্যায়ন
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

তিন শরীরের ধারণা

স্ব-মূল্যায়ন

স্থূল/শারীরিক, সূক্ষ্ম/অ্যাস্ট্রাল ও কারণ শরীরের পারস্পরিক সম্পর্ক।

এই পাঠে তিন শরীরের ধারণা বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- তিন শরীরের ধারণা-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

পাঁচ কোষ

স্ব-মূল্যায়ন

অন্নময়, প্রাণময়, মনোময়, বিজ্ঞানময় ও আনন্দময় কোষের ভূমিকা।

এই পাঠে পাঁচ কোষ বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- পাঁচ কোষ-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

প্রাণ ও পাঁচ বায়ু

স্ব-মূল্যায়ন

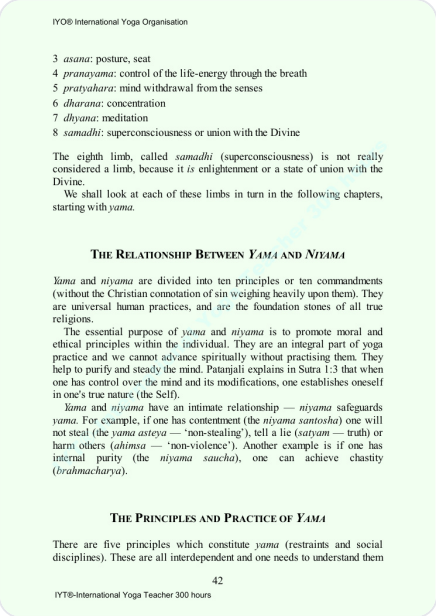
প্রাণ, আপান, সমান, উদান ও ব্যান - প্রাণশক্তির পাঁচ কার্যগত প্রবাহ।

এই পাঠে প্রাণ ও পাঁচ বায়ু বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- প্রাণ ও পাঁচ বায়ু-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

নাড়ী তত্ত্ব

স্ব-মূল্যায়ন



IYO® International Yoga Organisation

3 *asana*: posture, seat
4 *pranayama*: control of the life-energy through the breath
5 *pratyahara*: mind withdrawal from the senses
6 *dharana*: concentration
7 *dhyana*: meditation
8 *samadhi*: superconsciousness or union with the Divine

The eighth limb, called *samadhi* (superconsciousness) is not really considered a limb, because it *is* enlightenment or a state of union with the Divine.

We shall look at each of these limbs in turn in the following chapters, starting with *yama*.

THE RELATIONSHIP BETWEEN *YAMA* AND *NIYAMA*

Yama and *niyama* are divided into ten principles or ten commandments (without the Christian connotation of sin weighing heavily upon them). They are universal human practices, and are the foundation stones of all true religions.

The essential purpose of *yama* and *niyama* is to promote moral and ethical principles within the individual. They are an integral part of yoga practice and we cannot advance spiritually without practising them. They help to purify and steady the mind. Patanjali explains in Sutra 1:3 that when one has control over the mind and its modifications, one establishes oneself in one's true nature (the Self).

Yama and *niyama* have an intimate relationship — *niyama* safeguards *yama*. For example, if one has contentment (the *niyama santosha*) one will not steal (the *yama asteya* — 'non-stealing'), tell a lie (*satyam* — truth) or harm others (*ahimsa* — 'non-violence'). Another example is if one has internal purity (the *niyama saucha*), one can achieve chastity (*brahmacharya*).

THE PRINCIPLES AND PRACTICE OF *YAMA*

There are five principles which constitute *yama* (restraints and social disciplines). These are all interdependent and one needs to understand them

42

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীর ধারণা এবং ধ্যান-প্রাণায়ামের সঙ্গে সম্পর্ক।

এই পাঠে নাড়ী তত্ত্ব বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- নাড়ী তত্ত্ব-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ

স্ব-মূল্যায়ন

মূলাধার থেকে সহস্রার পর্যন্ত সাত চক্রের প্রতীকী ও সাধনাগত মানচিত্র।

এই পাঠে চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	চক্রসমূহের সারসংক্ষেপ
অধ্যয়নের ধরন	স্ব-মূল্যায়ন
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

মূলাধার চক্র

স্ব-মূল্যায়ন

স্থিতি, ভূমিসংযোগ, নিরাপত্তা ও ভিত্তির প্রতীকী ধারণা।

এই পাঠে মূলাধার চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- মূলাধার চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

স্বাধিষ্ঠান চক্র

স্ব-মূল্যায়ন

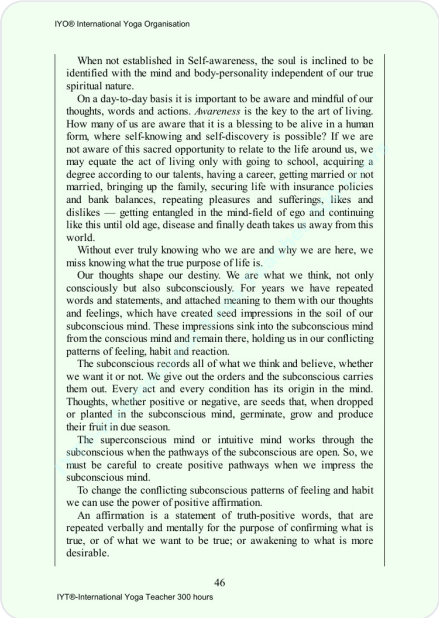
সৃজনশীলতা, অভিযোজন, অনুভূতি ও জলতত্ত্বের প্রতীকী সম্পর্ক।

এই পাঠে স্বাধিষ্ঠান চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- স্বাধিষ্ঠান চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

মণিপুর চক্র

স্ব-মূল্যায়ন



IYO® International Yoga Organisation

When not established in Self-awareness, the soul is inclined to be identified with the mind and body-personality independent of our true spiritual nature.

On a day-to-day basis it is important to be aware and mindful of our thoughts, words and actions. *Awareness* is the key to the art of living. How many of us are aware that it is a blessing to be alive in a human form, where self-knowing and self-discovery is possible? If we are not aware of this sacred opportunity to relate to the life around us, we may equate the act of living only with going to school, acquiring a degree according to our talents, having a career, getting married or not married, bringing up the family, securing life with insurance policies and bank balances, repeating pleasures and sufferings, likes and dislikes — getting entangled in the mind-field of ego and continuing like this until old age, disease and finally death takes us away from this world.

Without ever truly knowing who we are and why we are here, we miss knowing what the true purpose of life is.

Our thoughts shape our destiny. We are what we think, not only consciously but also subconsciously. For years we have repeated words and statements, and attached meaning to them with our thoughts and feelings, which have created seed impressions in the soil of our subconscious mind. These impressions sink into the subconscious mind from the conscious mind and remain there, holding us in our conflicting patterns of feeling, habit and reaction.

The subconscious records all of what we think and believe, whether we want it or not. We give out the orders and the subconscious carries them out. Every act and every condition has its origin in the mind. Thoughts, whether positive or negative, are seeds that, when dropped or planted in the subconscious mind, germinate, grow and produce their fruit in due season.

The superconscious mind or intuitive mind works through the subconscious when the pathways of the subconscious are open. So, we must be careful to create positive pathways when we impress the subconscious mind.

To change the conflicting subconscious patterns of feeling and habit we can use the power of positive affirmation.

An affirmation is a statement of truth-positive words, that are repeated verbally and mentally for the purpose of confirming what is true, or of what we want to be true; or awakening to what is more desirable.

46

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

অগ্নি, রূপান্তর, ইচ্ছাশক্তি এবং ব্যক্তিগত শক্তির প্রতীকী ক্ষেত্র।

এই পাঠে মণিপুর চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- মণিপুর চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

অনাহত চক্র

স্ব-মূল্যায়ন

হৃদয়কেন্দ্র, সহমর্মিতা, ভারসাম্য ও সম্পর্কের প্রতীকী ক্ষেত্র।

এই পাঠে অনাহত চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- অনাহত চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিশুদ্ধ চক্র

স্ব-মূল্যায়ন

কণ্ঠ, যোগাযোগ, সত্য প্রকাশ এবং শ্রবণের সচেতনতা।

এই পাঠে বিশুদ্ধ চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- বিশুদ্ধ চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	বিশুদ্ধ চক্র
অধ্যয়নের ধরন	স্ব-মূল্যায়ন
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

আজ্ঞা চক্র

স্ব-মূল্যায়ন

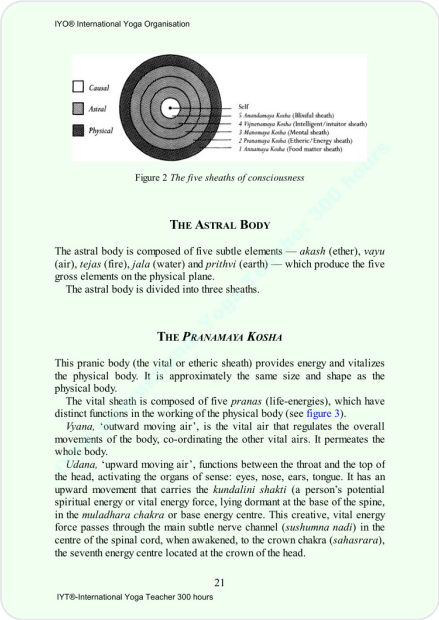
অন্তর্দৃষ্টি, মনোসংযম ও একাগ্রতার প্রতীকী কেন্দ্র।

এই পাঠে আজ্ঞা চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- আজ্ঞা চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

সহস্রার চক্র

স্ব-মূল্যায়ন



IYO® International Yoga Organisation

Causal
Astral
Physical

Self
5 Anandamaya Kosha (Blissful sheath)
4 Vijnanamaya Kosha (Intelligent/intuitive sheath)
3 Manomaya Kosha (Mental sheath)
2 Pranamaya Kosha (Etheric/Energy sheath)
1 Annamaya Kosha (Food matter sheath)

Figure 2 *The five sheaths of consciousness*

THE ASTRAL BODY

The astral body is composed of five subtle elements — *akash* (ether), *vayu* (air), *tejas* (fire), *jala* (water) and *prithvi* (earth) — which produce the five gross elements on the physical plane.

The astral body is divided into three sheaths.

THE *PRANAMAYA KOSHA*

This pranic body (the vital or etheric sheath) provides energy and vitalizes the physical body. It is approximately the same size and shape as the physical body.

The vital sheath is composed of five *pranas* (life-energies), which have distinct functions in the working of the physical body (see figure 3).

Vyana, 'outward moving air', is the vital air that regulates the overall movements of the body, co-ordinating the other vital airs. It permeates the whole body.

Udana, 'upward moving air', functions between the throat and the top of the head, activating the organs of sense: eyes, nose, ears, tongue. It has an upward movement that carries the *kundalini shakti* (a person's potential spiritual energy or vital energy force, lying dormant at the base of the spine, in the *muladhara chakra* or base energy centre. This creative, vital energy force passes through the main subtle nerve channel (*sushumna nadi*) in the centre of the spinal cord, when awakened, to the crown chakra (*sahasrara*), the seventh energy centre located at the crown of the head.

21

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

সমন্বয়, আত্ম-অতিক্রম ও চেতনাবিস্তারের প্রতীকী ধারণা।

এই পাঠে সহস্রার চক্র বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- সহস্রার চক্র-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি

স্ব-মূল্যায়ন

উৎসপুস্তকে চক্রের সঙ্গে পাইনিয়াল, পিটুইটারি, থাইরয়েড, থাইমাস, প্যানক্রিয়াস, গোনাড/ওভারি ও অ্যাড্রিনাল গ্রন্থির সম্পর্ক চিত্রিত হয়েছে।

এই পাঠে চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- চক্র ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি

স্ব-মূল্যায়ন

তিন মানসিক অবস্থার সঙ্গে শরীর ও কোষের ঐতিহ্যগত সম্পর্ক।

এই পাঠে জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- জাগরণ-স্বপ্ন-সুষুপ্তি-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

আত্মা, সংস্কার ও কর্ম

স্ব-মূল্যায়ন

সংস্কার, কর্ম ও আত্ম-সাক্ষী ধারণার দর্শনভিত্তিক অধ্যয়ন।

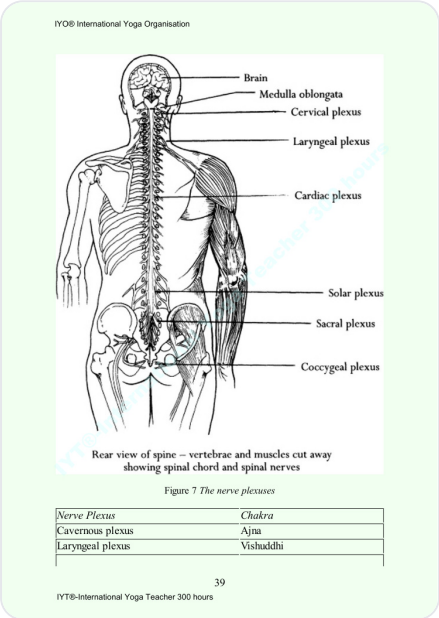
এই পাঠে আত্মা, সংস্কার ও কর্ম বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- আত্মা, সংস্কার ও কর্ম-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	আত্মা, সংস্কার ও কর্ম
অধ্যয়নের ধরন	স্ব-মূল্যায়ন
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

যোগ কী?

ধারণা ও পরিভাষা



যোগকে একীকরণ, আত্ম-অনুসন্ধান এবং শরীর-প্রাণ-মনকে সমন্বিত করার সাধনা হিসেবে অধ্যয়ন।

এই পাঠে যোগ কী? বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- যোগ কী?-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

তিন শরীরের ধারণা

ধারণা ও পরিভাষা

স্থূল/শারীরিক, সূক্ষ্ম/অ্যাস্ট্রাল ও কারণ শরীরের পারস্পরিক সম্পর্ক।

এই পাঠে তিন শরীরের ধারণা বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- তিন শরীরের ধারণা-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

পাঁচ কোষ

ধারণা ও পরিভাষা

অন্নময়, প্রাণময়, মনোময়, বিজ্ঞানময় ও আনন্দময় কোষের ভূমিকা।

এই পাঠে পাঁচ কোষ বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- পাঁচ কোষ-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

প্রাণ ও পাঁচ বায়ু

ধারণা ও পরিভাষা

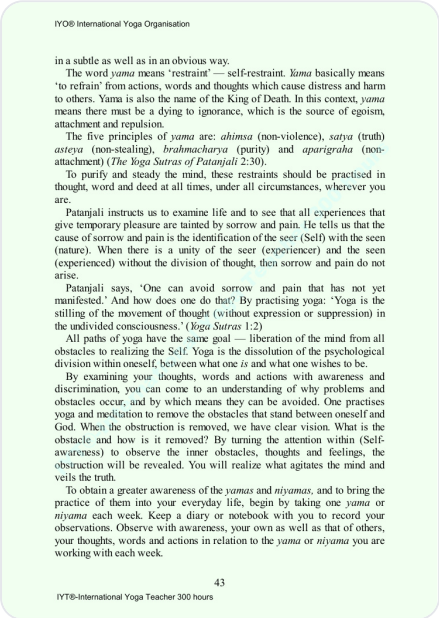
প্রাণ, আপান, সমান, উদান ও ব্যান - প্রাণশক্তির পাঁচ কার্যগত প্রবাহ।

এই পাঠে প্রাণ ও পাঁচ বায়ু বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- প্রাণ ও পাঁচ বায়ু-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

নাড়ী তত্ত্ব

ধারণা ও পরিভাষা



IYO® International Yoga Organisation

in a subtle as well as in an obvious way.

The word *yama* means 'restraint' — self-restraint. *Yama* basically means 'to refrain' from actions, words and thoughts which cause distress and harm to others. Yama is also the name of the King of Death. In this context, *yama* means there must be a dying to ignorance, which is the source of egoism, attachment and repulsion.

The five principles of *yama* are: *ahimsa* (non-violence), *satya* (truth) *asteya* (non-stealing), *brahmacharya* (purity) and *aparigraha* (non-attachment) (*The Yoga Sutras of Patanjali* 2:30).

To purify and steady the mind, these restraints should be practised in thought, word and deed at all times, under all circumstances, wherever you are.

Patanjali instructs us to examine life and to see that all experiences that give temporary pleasure are tainted by sorrow and pain. He tells us that the cause of sorrow and pain is the identification of the seer (Self) with the seen (nature). When there is a unity of the seer (experiencer) and the seen (experienced) without the division of thought, then sorrow and pain do not arise.

Patanjali says, 'One can avoid sorrow and pain that has not yet manifested.' And how does one do that? By practising yoga: 'Yoga is the stilling of the movement of thought (without expression or suppression) in the undivided consciousness.' (*Yoga Sutras* 1:2)

All paths of yoga have the same goal — liberation of the mind from all obstacles to realizing the Self. Yoga is the dissolution of the psychological division within oneself, between what one *is* and what one wishes to be.

By examining your thoughts, words and actions with awareness and discrimination, you can come to an understanding of why problems and obstacles occur, and by which means they can be avoided. One practises yoga and meditation to remove the obstacles that stand between oneself and God. When the obstruction is removed, we have clear vision. What is the obstacle and how is it removed? By turning the attention within (Self-awareness) to observe the inner obstacles, thoughts and feelings, the obstruction will be revealed. You will realize what agitates the mind and veils the truth.

To obtain a greater awareness of the *yamas* and *niyamas*, and to bring the practice of them into your everyday life, begin by taking one *yama* or *niyama* each week. Keep a diary or notebook with you to record your observations. Observe with awareness, your own as well as that of others, your thoughts, words and actions in relation to the *yama* or *niyama* you are working with each week.

43

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীর ধারণা এবং ধ্যান-প্রাণায়ামের সঙ্গে সম্পর্ক।

এই পাঠে নাড়ী তত্ত্ব বিষয়টি উন্নত স্তরে পড়ানো হবে। শিক্ষার্থীকে সংজ্ঞা মুখস্থ করার পাশাপাশি ধারণাগুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক, অনুশীলনে ব্যবহার এবং শিক্ষার্থীদের কাছে নিরপেক্ষভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। ঐতিহ্যগত যোগদর্শনের ভাষা ও আধুনিক শারীরবিদ্যার ভাষাকে এক করে দেখানোর পরিবর্তে কোনটি প্রতীকী/দার্শনিক এবং কোনটি শারীরিক পর্যবেক্ষণ - তা আলাদা করে উল্লেখ করা উচিত।

- নাড়ী তত্ত্ব-এর মূল শব্দগুলো ব্যাখ্যা করুন
- একটি চিত্র বা মানচিত্র এঁকে ধারণাগুলোর সম্পর্ক দেখান
- শ্বাস-সচেতনতা বা ধ্যানের সঙ্গে বিষয়টির প্রাসঙ্গিকতা লিখুন
- শিক্ষক হিসেবে অতিরঞ্জিত দাবি এড়িয়ে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নোট করুন

বিষয়	বিবরণ
মূল ধারণা	নাড়ী তত্ত্ব
অধ্যয়নের ধরন	ধারণা ও পরিভাষা
প্রয়োগ	ধ্যান, প্রাণায়াম, আত্ম-পর্যবেক্ষণ
নিরাপত্তা	অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হিসেবে বিবেচনা

অহিংসা (Ahimsa)

সংজ্ঞা ও উৎস

অহিংসা কেবল শারীরিক ক্ষতি না করা নয়; ভাষা, মনোভাব, আত্ম-আলোচনা ও শিক্ষণ-পদ্ধতিতেও অনাহিংস উপস্থিতি।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: সংজ্ঞা ও উৎস। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অহিংসা (Ahimsa)

দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ

অহিংসা কেবল শারীরিক ক্ষতি না করা নয়; ভাষা, মনোভাব, আত্ম-আলোচনা ও শিক্ষণ-পদ্ধতিতেও অনাহিংস উপস্থিতি।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অহিংসা (Ahimsa)

যোগক্লাসে প্রয়োগ

অহিংসা কেবল শারীরিক ক্ষতি না করা নয়; ভাষা, মনোভাব, আত্ম-আলোচনা ও শিক্ষণ-পদ্ধতিতেও অনাহিংস উপস্থিতি।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: যোগক্লাসে প্রয়োগ। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অহিংসা (Ahimsa)

শিক্ষক-শিক্ষার্থী সীমারেখা

অহিংসা কেবল শারীরিক ক্ষতি না করা নয়; ভাষা, মনোভাব, আত্ম-আলোচনা ও শিক্ষণ-পদ্ধতিতেও অনাহিংস উপস্থিতি।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: শিক্ষক-শিক্ষার্থী সীমারেখা। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অহিংসা (Ahimsa)

কেস স্টাডি

অহিংসা কেবল শারীরিক ক্ষতি না করা নয়; ভাষা, মনোভাব, আত্ম-আলোচনা ও শিক্ষণ-পদ্ধতিতেও অনাহিংস উপস্থিতি।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: কেস স্টাডি। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অহিংসা (Ahimsa)

জার্নাল অনুশীলন

অহিংসা কেবল শারীরিক ক্ষতি না করা নয়; ভাষা, মনোভাব, আত্ম-আলোচনা ও শিক্ষণ-পদ্ধতিতেও অনাহিংস উপস্থিতি।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: জার্নাল অনুশীলন। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অহিংসা (Ahimsa)

দ্বন্দ্ব সমাধান

অহিংসা কেবল শারীরিক ক্ষতি না করা নয়; ভাষা, মনোভাব, আত্ম-আলোচনা ও শিক্ষণ-পদ্ধতিতেও অনাহিংস উপস্থিতি।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: দ্বন্দ্ব সমাধান। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অহিংসা (Ahimsa)

ধ্যান ও সংকল্প

অহিংসা কেবল শারীরিক ক্ষতি না করা নয়; ভাষা, মনোভাব, আত্ম-আলোচনা ও শিক্ষণ-পদ্ধতিতেও অনাহিংস উপস্থিতি।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: ধ্যান ও সংকল্প। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অহিংসা (Ahimsa)

শিক্ষণ পরিকল্পনা

অহিংসা কেবল শারীরিক ক্ষতি না করা নয়; ভাষা, মনোভাব, আত্ম-আলোচনা ও শিক্ষণ-পদ্ধতিতেও অনাহিংস উপস্থিতি।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: শিক্ষণ পরিকল্পনা। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অহিংসা (Ahimsa)

মূল্যায়ন

অহিংসা কেবল শারীরিক ক্ষতি না করা নয়; ভাষা, মনোভাব, আত্ম-আলোচনা ও শিক্ষণ-পদ্ধতিতেও অনাহিংস উপস্থিতি।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: মূল্যায়ন। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

সত্য (Satya)

সংজ্ঞা ও উৎস

সত্যবাদিতা, যথার্থ যোগাযোগ এবং যোগশিক্ষক হিসেবে জ্ঞানের সীমা স্বীকারের অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: সংজ্ঞা ও উৎস। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

সত্য (Satya)

দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ

সত্যবাদিতা, যথার্থ যোগাযোগ এবং যোগশিক্ষক হিসেবে জ্ঞানের সীমা স্বীকারের অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

সত্য (Satya)

যোগক্লাসে প্রয়োগ

সত্যবাদিতা, যথার্থ যোগাযোগ এবং যোগশিক্ষক হিসেবে জ্ঞানের সীমা স্বীকারের অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: যোগক্লাসে প্রয়োগ। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

সত্য (Satya)

শিক্ষক-শিক্ষার্থী সীমারেখা

সত্যবাদিতা, যথার্থ যোগাযোগ এবং যোগশিক্ষক হিসেবে জ্ঞানের সীমা স্বীকারের অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: শিক্ষক-শিক্ষার্থী সীমারেখা। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

সত্য (Satya)

কেস স্টাডি

সত্যবাদিতা, যথার্থ যোগাযোগ এবং যোগশিক্ষক হিসেবে জ্ঞানের সীমা স্বীকারের অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: কেস স্টাডি। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

সত্য (Satya)

জার্নাল অনুশীলন

সত্যবাদিতা, যথার্থ যোগাযোগ এবং যোগশিক্ষক হিসেবে জ্ঞানের সীমা স্বীকারের অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: জার্নাল অনুশীলন। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

সত্য (Satya)

দ্বন্দ্ব সমাধান

সত্যবাদিতা, যথার্থ যোগাযোগ এবং যোগশিক্ষক হিসেবে জ্ঞানের সীমা স্বীকারের অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: দ্বন্দ্ব সমাধান। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

সত্য (Satya)

ধ্যান ও সংকল্প

সত্যবাদিতা, যথার্থ যোগাযোগ এবং যোগশিক্ষক হিসেবে জ্ঞানের সীমা স্বীকারের অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: ধ্যান ও সংকল্প। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

সত্য (Satya)

শিক্ষণ পরিকল্পনা

সত্যবাদিতা, যথার্থ যোগাযোগ এবং যোগশিক্ষক হিসেবে জ্ঞানের সীমা স্বীকারের অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: শিক্ষণ পরিকল্পনা। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

সত্য (Satya)

মূল্যায়ন

সত্যবাদিতা, যথার্থ যোগাযোগ এবং যোগশিক্ষক হিসেবে জ্ঞানের সীমা স্বীকারের অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: মূল্যায়ন। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অস্তেয় (Asteya)

সংজ্ঞা ও উৎস

অন্যের সময়, ধারণা, সম্পদ বা কৃতিত্ব দখল না করা এবং পেশাগত সততা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: সংজ্ঞা ও উৎস। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অস্তেয় (Asteya)

দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ

অন্যের সময়, ধারণা, সম্পদ বা কৃতিত্ব দখল না করা এবং পেশাগত সততা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অস্তেয় (Asteya)

যোগক্লাসে প্রয়োগ

অন্যের সময়, ধারণা, সম্পদ বা কৃতিত্ব দখল না করা এবং পেশাগত সততা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: যোগক্লাসে প্রয়োগ। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অস্তেয় (Asteya)

শিক্ষক-শিক্ষার্থী সীমারেখা

অন্যের সময়, ধারণা, সম্পদ বা কৃতিত্ব দখল না করা এবং পেশাগত সততা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: শিক্ষক-শিক্ষার্থী সীমারেখা। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অস্তেয় (Asteya)

কেস স্টাডি

অন্যের সময়, ধারণা, সম্পদ বা কৃতিত্ব দখল না করা এবং পেশাগত সততা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: কেস স্টাডি। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অস্তেয় (Asteya)

জার্নাল অনুশীলন

অন্যের সময়, ধারণা, সম্পদ বা কৃতিত্ব দখল না করা এবং পেশাগত সততা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: জার্নাল অনুশীলন। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অস্তেয় (Asteya)

দ্বন্দ্ব সমাধান

অন্যের সময়, ধারণা, সম্পদ বা কৃতিত্ব দখল না করা এবং পেশাগত সততা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: দ্বন্দ্ব সমাধান। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অস্তেয় (Asteya)

ধ্যান ও সংকল্প

অন্যের সময়, ধারণা, সম্পদ বা কৃতিত্ব দখল না করা এবং পেশাগত সততা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: ধ্যান ও সংকল্প। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অস্তেয় (Asteya)

শিক্ষণ পরিকল্পনা

অন্যের সময়, ধারণা, সম্পদ বা কৃতিত্ব দখল না করা এবং পেশাগত সততা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: শিক্ষণ পরিকল্পনা। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অস্তেয় (Asteya)

মূল্যায়ন

অন্যের সময়, ধারণা, সম্পদ বা কৃতিত্ব দখল না করা এবং পেশাগত সততা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: মূল্যায়ন। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

ব্রহ্মচর্য (Brahmacharya)

সংজ্ঞা ও উৎস

শক্তির সংযম, সম্পর্কের সীমা, দায়িত্বশীল আচরণ এবং সচেতন জীবনধারা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: সংজ্ঞা ও উৎস। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

ব্রহ্মচর্য (Brahmacharya)

দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ

শক্তির সংযম, সম্পর্কের সীমা, দায়িত্বশীল আচরণ এবং সচেতন জীবনধারা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

ব্রহ্মচর্য (Brahmacharya)

যোগক্লাসে প্রয়োগ

শক্তির সংযম, সম্পর্কের সীমা, দায়িত্বশীল আচরণ এবং সচেতন জীবনধারা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: যোগক্লাসে প্রয়োগ। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

ব্রহ্মচর্য (Brahmacharya)

শিক্ষক-শিক্ষার্থী সীমারেখা

শক্তির সংযম, সম্পর্কের সীমা, দায়িত্বশীল আচরণ এবং সচেতন জীবনধারা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: শিক্ষক-শিক্ষার্থী সীমারেখা। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

ব্রহ্মচর্য (Brahmacharya)

কেস স্টাডি

শক্তির সংযম, সম্পর্কের সীমা, দায়িত্বশীল আচরণ এবং সচেতন জীবনধারা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: কেস স্টাডি। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

ব্রহ্মচর্য (Brahmacharya)

জার্নাল অনুশীলন

শক্তির সংযম, সম্পর্কের সীমা, দায়িত্বশীল আচরণ এবং সচেতন জীবনধারা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: জার্নাল অনুশীলন। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

ব্রহ্মচর্য (Brahmacharya)

দ্বন্দ্ব সমাধান

শক্তির সংযম, সম্পর্কের সীমা, দায়িত্বশীল আচরণ এবং সচেতন জীবনধারা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: দ্বন্দ্ব সমাধান। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

ব্রহ্মচর্য (Brahmacharya)

ধ্যান ও সংকল্প

শক্তির সংযম, সম্পর্কের সীমা, দায়িত্বশীল আচরণ এবং সচেতন জীবনধারা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: ধ্যান ও সংকল্প। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

ব্রহ্মচর্য (Brahmacharya)

শিক্ষণ পরিকল্পনা

শক্তির সংযম, সম্পর্কের সীমা, দায়িত্বশীল আচরণ এবং সচেতন জীবনধারা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: শিক্ষণ পরিকল্পনা। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

ব্রহ্মচর্য (Brahmacharya)

মূল্যায়ন

শক্তির সংযম, সম্পর্কের সীমা, দায়িত্বশীল আচরণ এবং সচেতন জীবনধারা।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: মূল্যায়ন। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অপরিগ্রহ (Aparigraha)

সংজ্ঞা ও উৎস

অতিরিক্ত সংগ্রহ, আসক্তি ও ফলের প্রতি আঁকড়ে থাকা কমানোর অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: সংজ্ঞা ও উৎস। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অপরিগ্রহ (Aparigraha)

দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ

অতিরিক্ত সংগ্রহ, আসক্তি ও ফলের প্রতি আঁকড়ে থাকা কমানোর অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অপরিগ্রহ (Aparigraha)

যোগক্লাসে প্রয়োগ

অতিরিক্ত সংগ্রহ, আসক্তি ও ফলের প্রতি আঁকড়ে থাকা কমানোর অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: যোগক্লাসে প্রয়োগ। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অপরিগ্রহ (Aparigraha)

শিক্ষক-শিক্ষার্থী সীমারেখা

অতিরিক্ত সংগ্রহ, আসক্তি ও ফলের প্রতি আঁকড়ে থাকা কমানোর অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: শিক্ষক-শিক্ষার্থী সীমারেখা। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অপরিগ্রহ (Aparigraha)

কেস স্টাডি

অতিরিক্ত সংগ্রহ, আসক্তি ও ফলের প্রতি আঁকড়ে থাকা কমানোর অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: কেস স্টাডি। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অপরিগ্রহ (Aparigraha)

জার্নাল অনুশীলন

অতিরিক্ত সংগ্রহ, আসক্তি ও ফলের প্রতি আঁকড়ে থাকা কমানোর অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: জার্নাল অনুশীলন। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অপরিগ্রহ (Aparigraha)

দ্বন্দ্ব সমাধান

অতিরিক্ত সংগ্রহ, আসক্তি ও ফলের প্রতি আঁকড়ে থাকা কমানোর অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: দ্বন্দ্ব সমাধান। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অপরিগ্রহ (Aparigraha)

ধ্যান ও সংকল্প

অতিরিক্ত সংগ্রহ, আসক্তি ও ফলের প্রতি আঁকড়ে থাকা কমানোর অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: ধ্যান ও সংকল্প। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অপরিগ্রহ (Aparigraha)

শিক্ষণ পরিকল্পনা

অতিরিক্ত সংগ্রহ, আসক্তি ও ফলের প্রতি আঁকড়ে থাকা কমানোর অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: শিক্ষণ পরিকল্পনা। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

অপরিগ্রহ (Aparigraha)

মূল্যায়ন

অতিরিক্ত সংগ্রহ, আসক্তি ও ফলের প্রতি আঁকড়ে থাকা কমানোর অনুশীলন।

এই পৃষ্ঠার কেন্দ্রবিন্দু: মূল্যায়ন। শিক্ষার্থীকে নীতিটিকে বিমূর্ত নৈতিক আদর্শ হিসেবে নয়, ক্লাসরুমের বাস্তব সিদ্ধান্তে প্রয়োগযোগ্য দক্ষতা হিসেবে অনুশীলন করতে হবে। যেমন স্পর্শ-সংশোধনে সম্মতি, শিক্ষার্থীর গোপনীয়তা, উৎস-স্বীকৃতি, নিরাপদ ভাষা এবং নিজের দক্ষতার সীমা ঘোষণা।

- একটি বাস্তব উদাহরণ লিখুন
- একটি সম্ভাব্য নৈতিক দ্বন্দ্ব শনাক্ত করুন
- কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন তার ৩ ধাপ লিখুন
- প্র্যাকটিস জার্নালে দৈনিক পর্যবেক্ষণ লিখুন

শৌচ (Saucha)

তাত্ত্বিক ভিত্তি

বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতা, অনুশীলনস্থল, উপকরণ ও মানসিক স্বচ্ছতা।

তাত্ত্বিক ভিত্তি অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

শৌচ (Saucha)

দৈনিক রুটিন

বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতা, অনুশীলনস্থল, উপকরণ ও মানসিক স্বচ্ছতা।

দৈনিক রুটিন অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

শৌচ (Saucha)

শরীর-মন পরিচর্যা

বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতা, অনুশীলনস্থল, উপকরণ ও মানসিক স্বচ্ছতা।

শরীর-মন পরিচর্যা অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	শৌচ (Saucha)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	শরীর-মন পরিচর্যা
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

শৌচ (Saucha)

যোগিক পরিবেশ

বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতা, অনুশীলনস্থল, উপকরণ ও মানসিক স্বচ্ছতা।

যোগিক পরিবেশ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

শৌচ (Saucha)

স্ব-পর্যবেক্ষণ

বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতা, অনুশীলনস্থল, উপকরণ ও মানসিক স্বচ্ছতা।

স্ব-পর্যবেক্ষণ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

শৌচ (Saucha)

শিক্ষণ-প্রয়োগ

বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতা, অনুশীলনস্থল, উপকরণ ও মানসিক স্বচ্ছতা।

শিক্ষণ-প্রয়োগ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	শৌচ (Saucha)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	শিক্ষণ-প্রয়োগ
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

শৌচ (Saucha)

চ্যালেঞ্জ ও প্রতিবন্ধকতা

বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতা, অনুশীলনস্থল, উপকরণ ও মানসিক স্বচ্ছতা।

চ্যালেঞ্জ ও প্রতিবন্ধকতা অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

শৌচ (Saucha)

ধ্যান-প্রয়োগ

বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতা, অনুশীলনস্থল, উপকরণ ও মানসিক স্বচ্ছতা।

ধ্যান-প্রয়োগ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

শৌচ (Saucha)

অ্যাসাইনমেন্ট

বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতা, অনুশীলনস্থল, উপকরণ ও মানসিক স্বচ্ছতা।

অ্যাসাইনমেন্ট অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

শৌচ (Saucha)

পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন

বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতা, অনুশীলনস্থল, উপকরণ ও মানসিক স্বচ্ছতা।

পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	শৌচ (Saucha)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

সন্তোষ (Santosha)

তাত্ত্বিক ভিত্তি

বর্তমান মুহূর্তকে গ্রহণ, তুলনা কমানো এবং কৃতজ্ঞতার অনুশীলন।

তাত্ত্বিক ভিত্তি অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

সন্তোষ (Santosha)

দৈনিক রুটিন

বর্তমান মুহূর্তকে গ্রহণ, তুলনা কমানো এবং কৃতজ্ঞতার অনুশীলন।

দৈনিক রুটিন অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

সন্তোষ (Santosha)

শরীর-মন পরিচর্যা

বর্তমান মুহূর্তকে গ্রহণ, তুলনা কমানো এবং কৃতজ্ঞতার অনুশীলন।

শরীর-মন পরিচর্যা অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	সন্তোষ (Santosha)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	শরীর-মন পরিচর্যা
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

সন্তোষ (Santosha)

যোগিক পরিবেশ

বর্তমান মুহূর্তকে গ্রহণ, তুলনা কমানো এবং কৃতজ্ঞতার অনুশীলন।

যোগিক পরিবেশ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

সন্তোষ (Santosha)

স্ব-পর্যবেক্ষণ

বর্তমান মুহূর্তকে গ্রহণ, তুলনা কমানো এবং কৃতজ্ঞতার অনুশীলন।

স্ব-পর্যবেক্ষণ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

সন্তোষ (Santosha)

শিক্ষণ-প্রয়োগ

বর্তমান মুহূর্তকে গ্রহণ, তুলনা কমানো এবং কৃতজ্ঞতার অনুশীলন।

শিক্ষণ-প্রয়োগ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	সন্তোষ (Santosha)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	শিক্ষণ-প্রয়োগ
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

সন্তোষ (Santosha)

চ্যালেঞ্জ ও প্রতিবন্ধকতা

বর্তমান মুহূর্তকে গ্রহণ, তুলনা কমানো এবং কৃতজ্ঞতার অনুশীলন।

চ্যালেঞ্জ ও প্রতিবন্ধকতা অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

সন্তোষ (Santosha)

ধ্যান-প্রয়োগ

বর্তমান মুহূর্তকে গ্রহণ, তুলনা কমানো এবং কৃতজ্ঞতার অনুশীলন।

ধ্যান-প্রয়োগ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

সন্তোষ (Santosha)

অ্যাসাইনমেন্ট

বর্তমান মুহূর্তকে গ্রহণ, তুলনা কমানো এবং কৃতজ্ঞতার অনুশীলন।

অ্যাসাইনমেন্ট অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

সন্তোষ (Santosha)

পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন

বর্তমান মুহূর্তকে গ্রহণ, তুলনা কমানো এবং কৃতজ্ঞতার অনুশীলন।

পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	সন্তোষ (Santosha)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

তপঃ (Tapas)

তাত্ত্বিক ভিত্তি

সুশৃঙ্খল প্রচেষ্টা, ধারাবাহিক অনুশীলন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পরিবর্তনের সাহস।

তাত্ত্বিক ভিত্তি অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

তপঃ (Tapas)

দৈনিক রুটিন

সুশৃঙ্খল প্রচেষ্টা, ধারাবাহিক অনুশীলন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পরিবর্তনের সাহস।

দৈনিক রুটিন অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

তপঃ (Tapas)

শরীর-মন পরিচর্যা

সুশৃঙ্খল প্রচেষ্টা, ধারাবাহিক অনুশীলন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পরিবর্তনের সাহস।

শরীর-মন পরিচর্যা অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	তপঃ (Tapas)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	শরীর-মন পরিচর্যা
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

তপঃ (Tapas)

যোগিক পরিবেশ

সুশৃঙ্খল প্রচেষ্টা, ধারাবাহিক অনুশীলন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পরিবর্তনের সাহস।

যোগিক পরিবেশ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

তপঃ (Tapas)

স্ব-পর্যবেক্ষণ

সুশৃঙ্খল প্রচেষ্টা, ধারাবাহিক অনুশীলন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পরিবর্তনের সাহস।

স্ব-পর্যবেক্ষণ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

তপঃ (Tapas)

শিক্ষণ-প্রয়োগ

সুশৃঙ্খল প্রচেষ্টা, ধারাবাহিক অনুশীলন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পরিবর্তনের সাহস।

শিক্ষণ-প্রয়োগ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	তপঃ (Tapas)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	শিক্ষণ-প্রয়োগ
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

তপঃ (Tapas)

চ্যালেঞ্জ ও প্রতিবন্ধকতা

সুশৃঙ্খল প্রচেষ্টা, ধারাবাহিক অনুশীলন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পরিবর্তনের সাহস।

চ্যালেঞ্জ ও প্রতিবন্ধকতা অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

তপঃ (Tapas)

ধ্যান-প্রয়োগ

সুশৃঙ্খল প্রচেষ্টা, ধারাবাহিক অনুশীলন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পরিবর্তনের সাহস।

ধ্যান-প্রয়োগ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

তপঃ (Tapas)

অ্যাসাইনমেন্ট

সুশৃঙ্খল প্রচেষ্টা, ধারাবাহিক অনুশীলন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পরিবর্তনের সাহস।

অ্যাসাইনমেন্ট অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

তপঃ (Tapas)

পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন

সুশৃঙ্খল প্রচেষ্টা, ধারাবাহিক অনুশীলন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পরিবর্তনের সাহস।

পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	তপঃ (Tapas)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

স্বাধ্যায় (Svadhyaya)

তাত্ত্বিক ভিত্তি

স্ব-অধ্যয়ন, পাঠ, জার্নালিং এবং নিজের অভ্যাস পর্যবেক্ষণ।

তাত্ত্বিক ভিত্তি অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

স্বাধ্যায় (Svadhyaya)

দৈনিক রুটিন

স্ব-অধ্যয়ন, পাঠ, জার্নালিং এবং নিজের অভ্যাস পর্যবেক্ষণ।

দৈনিক রুটিন অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

স্বাধ্যায় (Svadhyaya)

শরীর-মন পরিচর্যা

স্ব-অধ্যয়ন, পাঠ, জার্নালিং এবং নিজের অভ্যাস পর্যবেক্ষণ।

শরীর-মন পরিচর্যা অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	স্বাধ্যায় (Svadhyaya)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	শরীর-মন পরিচর্যা
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

স্বাধ্যায় (Svadhyaya)

যোগিক পরিবেশ

স্ব-অধ্যয়ন, পাঠ, জার্নালিং এবং নিজের অভ্যাস পর্যবেক্ষণ।

যোগিক পরিবেশ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

স্বাধ্যায় (Svadhyaya)

স্ব-পর্যবেক্ষণ

স্ব-অধ্যয়ন, পাঠ, জার্নালিং এবং নিজের অভ্যাস পর্যবেক্ষণ।

স্ব-পর্যবেক্ষণ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

স্বাধ্যায় (Svadhyaya)

শিক্ষণ-প্রয়োগ

স্ব-অধ্যয়ন, পাঠ, জার্নালিং এবং নিজের অভ্যাস পর্যবেক্ষণ।

শিক্ষণ-প্রয়োগ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	স্বাধ্যায় (Svadhyaya)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	শিক্ষণ-প্রয়োগ
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

স্বাধ্যায় (Svadhyaya)

চ্যালেঞ্জ ও প্রতিবন্ধকতা

স্ব-অধ্যয়ন, পাঠ, জার্নালিং এবং নিজের অভ্যাস পর্যবেক্ষণ।

চ্যালেঞ্জ ও প্রতিবন্ধকতা অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

স্বাধ্যায় (Svadhyaya)

ধ্যান-প্রয়োগ

স্ব-অধ্যয়ন, পাঠ, জার্নালিং এবং নিজের অভ্যাস পর্যবেক্ষণ।

ধ্যান-প্রয়োগ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

স্বাধ্যায় (Svadhyaya)

অ্যাসাইনমেন্ট

স্ব-অধ্যয়ন, পাঠ, জার্নালিং এবং নিজের অভ্যাস পর্যবেক্ষণ।

অ্যাসাইনমেন্ট অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

স্বাধ্যায় (Svadhyaya)

পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন

স্ব-অধ্যয়ন, পাঠ, জার্নালিং এবং নিজের অভ্যাস পর্যবেক্ষণ।

পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	স্বাধ্যায় (Svadhyaya)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)

তাত্ত্বিক ভিত্তি

অহংকেন্দ্রিক ফল-নিয়ন্ত্রণ শিথিল করা এবং উচ্চতর উদ্দেশ্যের প্রতি সমর্পণ।

তাত্ত্বিক ভিত্তি অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)

দৈনিক রুটিন

অহংকেন্দ্রিক ফল-নিয়ন্ত্রণ শিথিল করা এবং উচ্চতর উদ্দেশ্যের প্রতি সমর্পণ।

দৈনিক রুটিন অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)

শরীর-মন পরিচর্যা

অহংকেন্দ্রিক ফল-নিয়ন্ত্রণ শিথিল করা এবং উচ্চতর উদ্দেশ্যের প্রতি সমর্পণ।

শরীর-মন পরিচর্যা অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	শরীর-মন পরিচর্যা
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)

যোগিক পরিবেশ

অহংকেন্দ্রিক ফল-নিয়ন্ত্রণ শিথিল করা এবং উচ্চতর উদ্দেশ্যের প্রতি সমর্পণ।

যোগিক পরিবেশ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)

স্ব-পর্যবেক্ষণ

অহংকেন্দ্রিক ফল-নিয়ন্ত্রণ শিথিল করা এবং উচ্চতর উদ্দেশ্যের প্রতি সমর্পণ।

স্ব-পর্যবেক্ষণ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)

শিক্ষণ-প্রয়োগ

অহংকেন্দ্রিক ফল-নিয়ন্ত্রণ শিথিল করা এবং উচ্চতর উদ্দেশ্যের প্রতি সমর্পণ।

শিক্ষণ-প্রয়োগ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	শিক্ষণ-প্রয়োগ
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)

চ্যালেঞ্জ ও প্রতিবন্ধকতা

অহংকেন্দ্রিক ফল-নিয়ন্ত্রণ শিথিল করা এবং উচ্চতর উদ্দেশ্যের প্রতি সমর্পণ।

চ্যালেঞ্জ ও প্রতিবন্ধকতা অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)

ধ্যান-প্রয়োগ

অহংকেন্দ্রিক ফল-নিয়ন্ত্রণ শিথিল করা এবং উচ্চতর উদ্দেশ্যের প্রতি সমর্পণ।

ধ্যান-প্রয়োগ অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)

অ্যাসাইনমেন্ট

অহংকেন্দ্রিক ফল-নিয়ন্ত্রণ শিথিল করা এবং উচ্চতর উদ্দেশ্যের প্রতি সমর্পণ।

অ্যাসাইনমেন্ট অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

- ৭ দিনের অনুশীলন পরিকল্পনা করুন
- একটি বাধা ও একটি সহায়ক অভ্যাস লিখুন
- ক্লাসে ব্যবহারযোগ্য একটি প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করুন

ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)

পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন

অহংকেন্দ্রিক ফল-নিয়ন্ত্রণ শিথিল করা এবং উচ্চতর উদ্দেশ্যের প্রতি সমর্পণ।

পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন অংশে শিক্ষার্থীকে নীতিটির বাস্তব, পর্যবেক্ষণযোগ্য রূপ নির্ধারণ করতে হবে। লক্ষ্য হলো কঠোর আত্ম-সমালোচনা নয়; বরং সচেতনতা, নিয়মিততা ও দীর্ঘমেয়াদি চরিত্রগঠন।

বিষয়	বিবরণ
নীতি	ঈশ্বরপ্রণিধান (Isvarapranidhana)
অনুশীলনের ক্ষেত্র	পুনরাবৃত্তি ও মূল্যায়ন
শিক্ষক-দক্ষতা	উদাহরণ, প্রশ্ন, প্রতিফলন ও সীমা নির্ধারণ
জার্নাল প্রশ্ন	আজ আমি এই নিয়মটি কোথায় অনুশীলন করেছি?

হঠযোগের পরিচিতি

মূলনীতি

হঠযোগের পরিচিতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

আসনের উদ্দেশ্য ও স্থির-সুখ ধারণা

মূলনীতি

আসনের উদ্দেশ্য ও স্থির-সুখ ধারণা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

ওয়ার্ম-আপ ও জয়েন্ট মোবিলিটি

মূলনীতি

ওয়ার্ম-আপ ও জয়েন্ট মোবিলিটি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সুর্য নমস্কার A

মূলনীতি



সুর্য নমস্কার A উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সুর্য নমস্কার B

মূলনীতি



সুর্য নমস্কার B উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

দাঁড়ানো আসনের অ্যালাইনমেন্ট

মূলনীতি

দাঁড়ানো আসনের অ্যালাইনমেন্ট উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ব্যালান্সিং আসনের নীতি

মূলনীতি

ব্যালান্সিং আসনের নীতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বসা আসন ও হ্যামস্ট্রিং প্রস্তুতি

মূলনীতি

বসা আসন ও হ্যামস্ট্রিং প্রস্তুতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

ফরোয়ার্ড ফোল্ডের নিরাপত্তা

মূলনীতি

ফরোয়ার্ড ফোল্ডের নিরাপত্তা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ব্যাকবেন্ডিংয়ের ধাপ

মূলনীতি

ব্যাকবেন্ডিংয়ের ধাপ উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ট্রাইস্টের মেকানিক্স

মূলনীতি

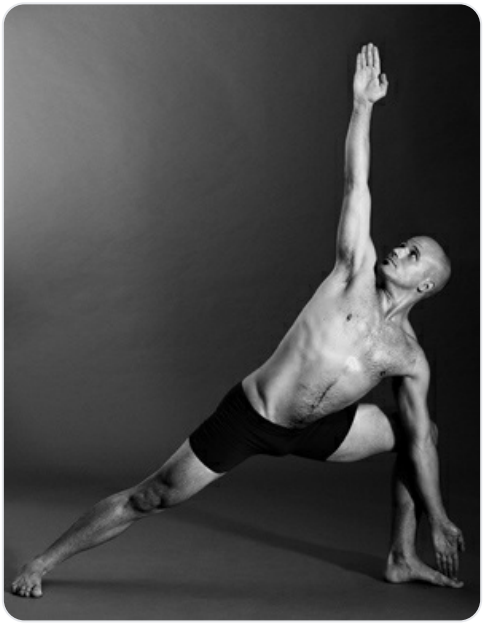
ট্রাইস্টের মেকানিক্স উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

হিপ ওপেনার ও পেলভিক সচেতনতা

মূলনীতি



হিপ ওপেনার ও পেলভিক সচেতনতা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

কোর স্থিতি ও নাভাসন পরিবার

মূলনীতি

কোর স্থিতি ও নাভাসন পরিবার উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ইনভার্সন প্রস্তুতি

মূলনীতি

ইনভার্সন প্রস্তুতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

শীর্ষাসনের অগ্রগতি

মূলনীতি

শীর্ষাসনের অগ্রগতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সর্বাঙ্গাসন ও হালাসন পরিবার

মূলনীতি

সর্বাঙ্গাসন ও হালাসন পরিবার উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

চেয়ার যোগ

মূলনীতি

চেয়ার যোগ উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

প্রপস-ভিত্তিক পরিবর্তন

মূলনীতি

প্রপস-ভিত্তিক পরিবর্তন উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

শ্বাস ও গতি সমন্বয়

মূলনীতি

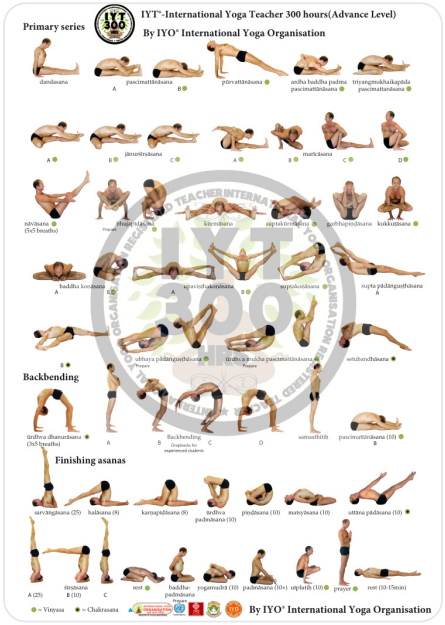


শ্বাস ও গতি সমন্বয় উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ভিনিয়াসা ট্রানজিশন

মূলনীতি



ভিনিয়াসা ট্রানজিশন উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

শিথিলকরণ ও শবাসন

মূলনীতি

শিথিলকরণ ও শবাসন উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

যোগ নিদ্রার প্রস্তুতি

মূলনীতি

যোগ নিদ্রার প্রস্তুতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সিকোয়েন্সিং: নমনীয়তা

মূলনীতি

সিকোয়েন্সিং: নমনীয়তা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

সিকোয়েন্সিং: শক্তি

মূলনীতি

সিকোয়েন্সিং: শক্তি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সিকোয়েন্সিং: ভারসাম্য

মূলনীতি

সিকোয়েন্সিং: ভারসাম্য উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

হঠযোগের পরিচিতি

প্র্যাকটিকাম



হঠযোগের পরিচিতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

আসনের উদ্দেশ্য ও স্থির-সুখ ধারণা

প্র্যাকটিকাম

আসনের উদ্দেশ্য ও স্থির-সুখ ধারণা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ওয়ার্ম-আপ ও জয়েন্ট মোবিলিটি

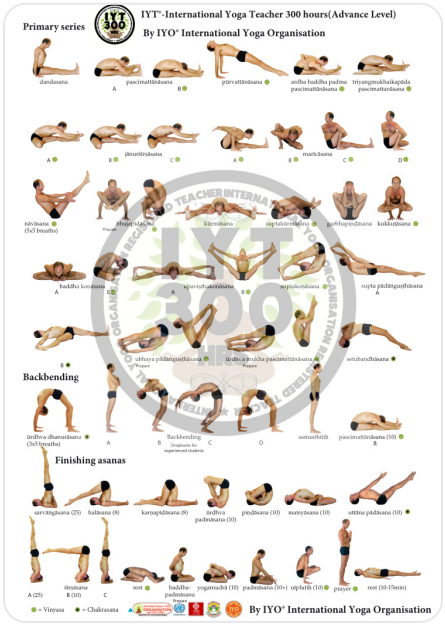
প্র্যাকটিকাম

ওয়ার্ম-আপ ও জয়েন্ট মোবিলিটি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সুর্য নমস্কার A

প্র্যাকটিকাম



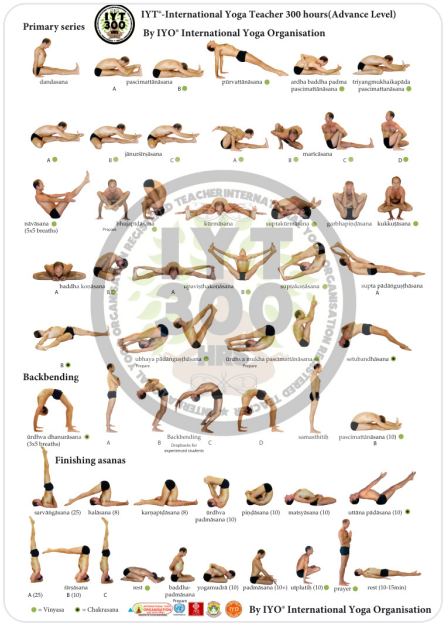
সুর্য নমস্কার A উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

সুর্য নমস্কার B

প্র্যাকটিকাম



সুর্য নমস্কার B উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

দাঁড়ানো আসনের অ্যালাইনমেন্ট

প্র্যাকটিকাম

দাঁড়ানো আসনের অ্যালাইনমেন্ট উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ব্যালান্সিং আসনের নীতি

প্র্যাকটিকাম

ব্যালান্সিং আসনের নীতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

বসা আসন ও হ্যামস্ট্রিং প্রস্তুতি

প্র্যাকটিকাম



বসা আসন ও হ্যামস্ট্রিং প্রস্তুতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ফরোয়ার্ড ফোল্ডের নিরাপত্তা

প্র্যাকটিকাম

ফরোয়ার্ড ফোল্ডের নিরাপত্তা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ব্যাকবেন্ডিংয়ের ধাপ

প্র্যাকটিকাম

ব্যাকবেন্ডিংয়ের ধাপ উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

টুইস্টের মেকানিক্স

প্র্যাকটিকাম

টুইস্টের মেকানিক্স উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

হিপ ওপেনার ও পেলভিক সচেতনতা

প্র্যাকটিকাম

হিপ ওপেনার ও পেলভিক সচেতনতা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

কোর স্থিতি ও নাভাসন পরিবার

প্র্যাকটিকাম

কোর স্থিতি ও নাভাসন পরিবার উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

ইনভার্সন প্রস্তুতি

প্র্যাকটিকাম

ইনভার্সন প্রস্তুতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

শীর্ষাসনের অগ্রগতি

প্র্যাকটিকাম



শীর্ষাসনের অগ্রগতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সর্বাঙ্গাসন ও হালাসন পরিবার

প্র্যাকটিকাম

সর্বাঙ্গাসন ও হালাসন পরিবার উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

চেয়ার যোগ

প্র্যাকটিকাম

চেয়ার যোগ উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

প্রপস-ভিত্তিক পরিবর্তন

প্র্যাকটিকাম

প্রপস-ভিত্তিক পরিবর্তন উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

শ্বাস ও গতি সমন্বয়

প্র্যাকটিকাম

শ্বাস ও গতি সমন্বয় উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

ভিনিয়াসা ট্রানজিশন

প্র্যাকটিকাম



ভিনিয়াসা ট্রানজিশন উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

শিথিলকরণ ও শবাসন

প্র্যাকটিকাম

শিথিলকরণ ও শবাসন উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

যোগ নিদ্রার প্রস্তুতি

প্র্যাকটিকাম



যোগ নিদ্রার প্রস্তুতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

সিকোয়েন্সিং: নমনীয়তা

প্র্যাকটিকাম

সিকোয়েন্সিং: নমনীয়তা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সিকোয়েন্সিং: শক্তি

প্র্যাকটিকাম

সিকোয়েন্সিং: শক্তি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সিকোয়েন্সিং: ভারসাম্য

প্র্যাকটিকাম

সিকোয়েন্সিং: ভারসাম্য উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

হঠযোগের পরিচিতি

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

হঠযোগের পরিচিতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

আসনের উদ্দেশ্য ও স্থির-সুখ ধারণা

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

আসনের উদ্দেশ্য ও স্থির-সুখ ধারণা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ওয়ার্ম-আপ ও জয়েন্ট মোবিলিটি

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

ওয়ার্ম-আপ ও জয়েন্ট মোবিলিটি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

সুর্য নমস্কার A

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ



সুর্য নমস্কার A উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সুর্য নমস্কার B

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ



সুর্য নমস্কার B উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

দাঁড়ানো আসনের অ্যালাইনমেন্ট

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

দাঁড়ানো আসনের অ্যালাইনমেন্ট উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

ব্যালান্সিং আসনের নীতি

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

ব্যালান্সিং আসনের নীতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বসা আসন ও হ্যামস্ট্রিং প্রস্তুতি

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

বসা আসন ও হ্যামস্ট্রিং প্রস্তুতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ফরোয়ার্ড ফোল্ডের নিরাপত্তা

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

ফরোয়ার্ড ফোল্ডের নিরাপত্তা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

ব্যাকবেন্ডিংয়ের ধাপ

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

ব্যাকবেন্ডিংয়ের ধাপ উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

টুইস্টের মেকানিক্স

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ



টুইস্টের মেকানিক্স উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

হিপ ওপেনার ও পেলভিক সচেতনতা

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

হিপ ওপেনার ও পেলভিক সচেতনতা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

কোর স্থিতি ও নাভাসন পরিবার

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

কোর স্থিতি ও নাভাসন পরিবার উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ইনভার্সন প্রস্তুতি

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

ইনভার্সন প্রস্তুতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

শীর্ষাসনের অগ্রগতি

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

শীর্ষাসনের অগ্রগতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

সর্বাঙ্গাসন ও হালাসন পরিবার

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

সর্বাঙ্গাসন ও হালাসন পরিবার উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

চেয়ার যোগ

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

চেয়ার যোগ উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

প্রপস-ভিত্তিক পরিবর্তন

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ



প্রপস-ভিত্তিক পরিবর্তন উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

শ্বাস ও গতি সমন্বয়

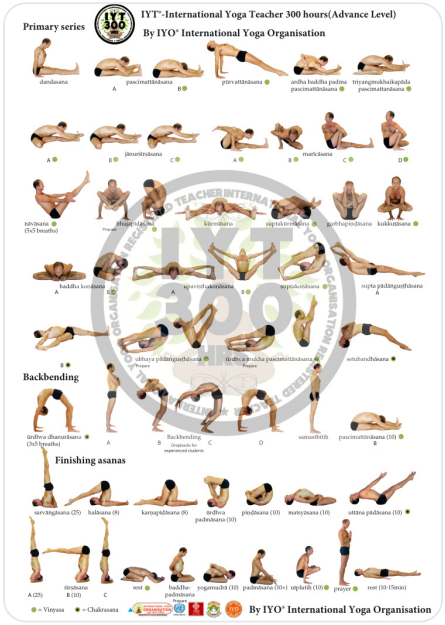
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

শ্বাস ও গতি সমন্বয় উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ভিনিয়াসা ট্রানজিশন

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ



ভিনিয়াসা ট্রানজিশন উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

শিথিলকরণ ও শবাসন

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

শিথিলকরণ ও শবাসন উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

যোগ নিদ্রার প্রস্তুতি

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

যোগ নিদ্রার প্রস্তুতি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সিকোয়েন্সিং: নমনীয়তা

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

সিকোয়েন্সিং: নমনীয়তা উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

সিকোয়েন্সিং: শক্তি

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ

সিকোয়েন্সিং: শক্তি উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যবেক্ষণ	পা/হাতের ভিত্তি, পেলভিস, মেরুদণ্ড, কাঁধ, মাথা
শ্বাস	স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রিত
প্রগতি	সহজ → মধ্যম → উন্নত
সমাপ্তি	কাউন্টার-পোজ ও বিশ্রাম

সিকোয়েন্সিং: ভারসাম্য

শিক্ষক পর্যবেক্ষণ



সিকোয়েন্সিং: ভারসাম্য উন্নত আসন শিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রথমে নিরপেক্ষ ভঙ্গি ও শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, এরপর আন্দোলনের দিক, জয়েন্টের অবস্থান, ভারবণ্টন এবং শিক্ষার্থীর আরাম যাচাই করুন। উন্নত আসনের উদ্দেশ্য বেশি গভীরে যাওয়া নয়; বরং সচেতনতা, নিয়ন্ত্রণ, স্থিরতা এবং নিরাপদ অভিযোজন তৈরি করা।

- ডেমো করার আগে মূল সংকেত ৩-৫টি নির্ধারণ করুন
- একটি সহজ ও একটি উন্নত বিকল্প দিন
- ব্যথা ও তীব্র টানকে আলাদা করে ব্যাখ্যা করুন
- শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে বা মুখে অতিরিক্ত চাপ দেখা দিলে ভঙ্গি কমান
- প্রপস ব্যবহারকে দক্ষতার অংশ হিসেবে দেখুন

ব্যাঘ্রাসন

Tiger Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



ব্যাঘ্রাসন (Tiger Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

ব্যাঘ্রাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

ব্যাঘ্রাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

ব্যাঘ্রাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

দাঁড়িয়ে হাঁটু-বুক ব্যালান্স

Standing Knee to Chest Balance - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



দাঁড়িয়ে হাঁটু-বুক ব্যালান্স (Standing Knee to Chest Balance) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

দাঁড়িয়ে হাঁটু-বুক ব্যালান্স

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

দাঁড়িয়ে হাঁটু-বুক ব্যালান্স

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

দাঁড়িয়ে হাঁটু-বুক ব্যালান্স

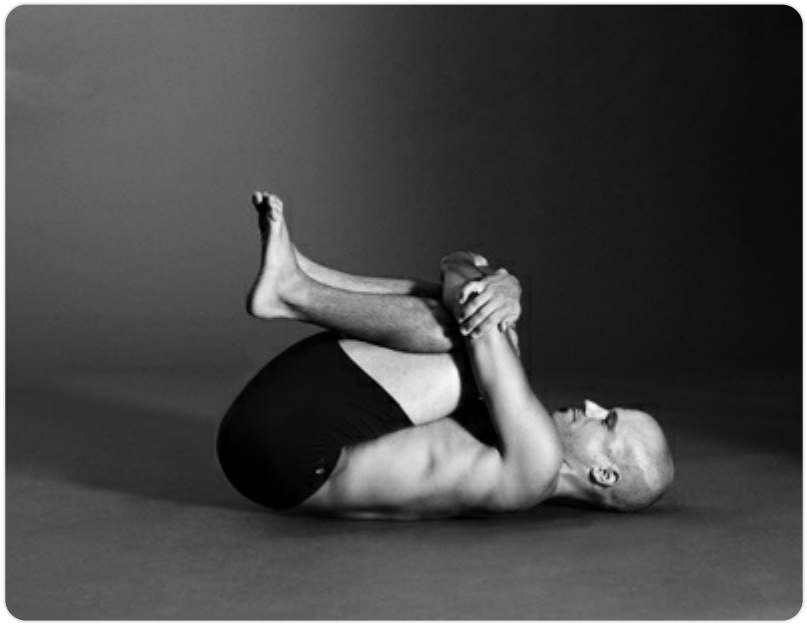
প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

পবনমুক্তাসন

Gas Release Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



পবনমুক্তাসন (Gas Release Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

পবনমুক্তাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

পবনমুক্তাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

পবনমুক্তাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

নৌকাসন

Boat Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



নৌকাসন (Boat Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

নৌকাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

নৌকাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

নৌকাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

শবাসন

Corpse Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



শবাসন (Corpse Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

শবাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

শবাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

শবাসন

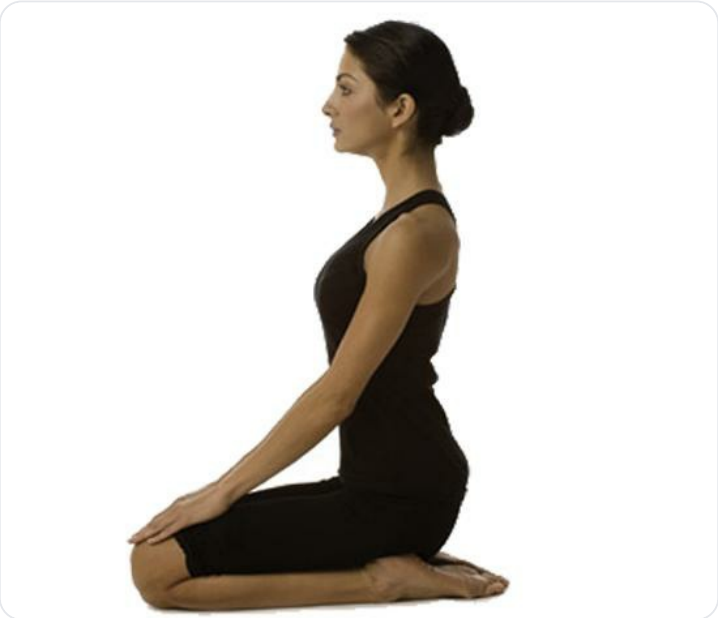
প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

বজ্রাসন

Thunderbolt Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



বজ্রাসন (Thunderbolt Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

বজ্রাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

বজ্রাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

বজ্রাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

ভদ্রাসন

Noble Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



ভদ্রাসন (Noble Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

ভদ্রাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

ভদ্রাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

ভদ্রাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

পশ্চিমোত্তানাসন

Seated Forward Fold - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



পশ্চিমোত্তানাসন (Seated Forward Fold) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

পশ্চিমোত্তানাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

পশ্চিমোত্তানাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

পশ্চিমোত্তানাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

বদ্ধকোণাসন

Bound Angle Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



বদ্ধকোণাসন (Bound Angle Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

বদ্ধকোণাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

বদ্ধকোণাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

বদ্ধকোণাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

তাড়াসন

Mountain Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



তাড়াসন (Mountain Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

তাড়াসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

তাড়াসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

তাড়াসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

হালাসন

Plow Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



হালাসন (Plow Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

হালাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

হালাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

হালাসন

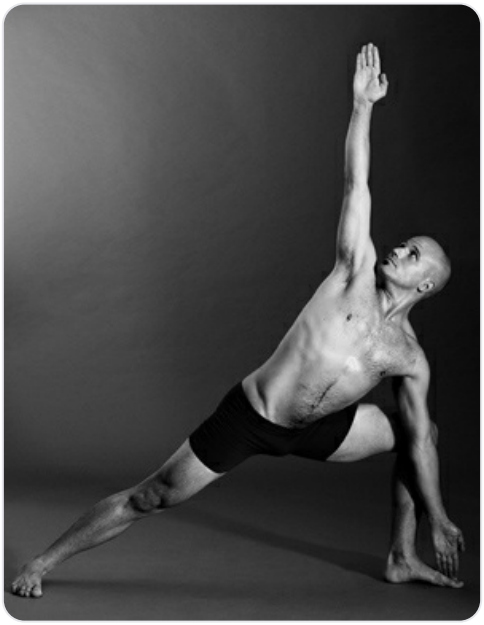
প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

ত্রিকোণাসন

Triangle Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



ত্রিকোণাসন (Triangle Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

ত্রিকোণাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

ত্রিকোণাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

ত্রিকোণাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

শীর্ষাসন

Head Stand - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



শীর্ষাসন (Head Stand) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

শীর্ষাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

শীর্ষাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

শীর্ষাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

সর্বাঙ্গাসন

Shoulder Stand - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



সর্বাঙ্গাসন (Shoulder Stand) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

সর্বাঙ্গাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

সর্বাঙ্গাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

সর্বাঙ্গাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

শোয়ানো নিম্ন-পিঠ টুইস্ট

Lower Back Twist - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



শোয়ানো নিম্ন-পিঠ টুইস্ট (Lower Back Twist) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

শোয়ানো নিম্ন-পিঠ টুইস্ট

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

শোয়ানো নিম্ন-পিঠ টুইস্ট

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

শোয়ানো নিম্ন-পিঠ টুইস্ট

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

সেতুবন্ধ সহজ ভঙ্গি

Easy Bridge Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



সেতুবন্ধ সহজ ভঙ্গি (Easy Bridge Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

সেতুবন্ধ সহজ ভঙ্গি

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

সেতুবন্ধ সহজ ভঙ্গি

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

সেতুবন্ধ সহজ ভঙ্গি

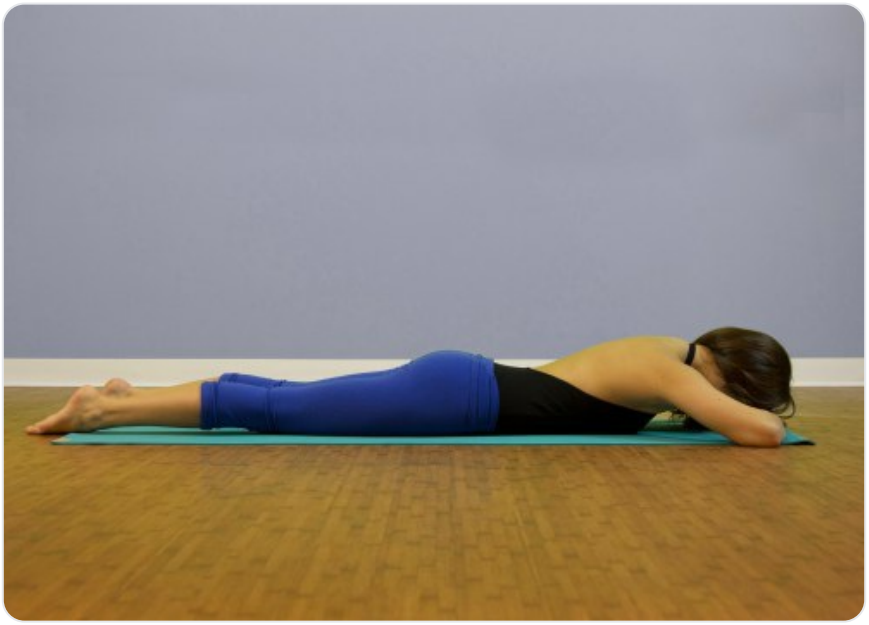
প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

মকরাসন

Crocodile Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



মকরাসন (Crocodile Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

মকরাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

মকরাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

মকরাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

দাঁড়িয়ে হাঁটু-পার্শ্ব ব্যালান্স

Standing Knee Side Balance - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



দাঁড়িয়ে হাঁটু-পার্শ্ব ব্যালান্স (Standing Knee Side Balance) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

দাঁড়িয়ে হাঁটু-পার্শ্ব ব্যালান্স

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

দাঁড়িয়ে হাঁটু-পার্শ্ব ব্যালান্স

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

দাঁড়িয়ে হাঁটু-পার্শ্ব ব্যালান্স

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

উৎকটাসন

Chair Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



উৎকটাসন (Chair Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

উৎকটাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

উৎকটাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

উৎকটাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

পরিবৃত্ত পার্শ্বকোণাসন

Revolved Side Angle - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



পরিবৃত্ত পার্শ্বকোণাসন (Revolved Side Angle) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

পরিবৃত্ত পার্শ্বকোণাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

পরিবৃত্ত পার্শ্বকোণাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

পরিবৃত্ত পার্শ্বকোণাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

একপাদ ফরোয়ার্ড বেন্ড I

One Leg Forward Bend I - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



একপাদ ফরোয়ার্ড বেন্ড I (One Leg Forward Bend I) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

একপাদ ফরোয়ার্ড বেন্ড I

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

একপাদ ফরোয়ার্ড বেন্ড I

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

একপাদ ফরোয়ার্ড বেন্ড I

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

একপাদ ফরোয়ার্ড বেন্ড II

One Leg Forward Bend II - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



একপাদ ফরোয়ার্ড বেন্ড II (One Leg Forward Bend II) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

একপাদ ফরোয়ার্ড বেন্ড II

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

একপাদ ফরোয়ার্ড বেন্ড II

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

একপাদ ফরোয়ার্ড বেন্ড II

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

বীরভদ্রাসন I

Warrior I - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



বীরভদ্রাসন I (Warrior I) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

বীরভদ্রাসন I

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

বীরভদ্রাসন I

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

বীরভদ্রাসন I

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

বীরভদ্রাসন II

Warrior II - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



বীরভদ্রাসন II (Warrior II) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

বীরভদ্রাসন II

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

বীরভদ্রাসন II

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

বীরভদ্রাসন II

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

বীরভদ্রাসন III

Warrior III - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



বীরভদ্রাসন III (Warrior III) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

বীরভদ্রাসন III

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

বীরভদ্রাসন III

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

বীরভদ্রাসন III

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

পদ্মাসন

Lotus Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



পদ্মাসন (Lotus Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

পদ্মাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

পদ্মাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

পদ্মাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

মৎস্যাসন

Fish Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



মৎস্যাসন (Fish Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

মৎস্যাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

মৎস্যাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

মৎস্যাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

তিতলি আসন

Butterfly Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



তিতলি আসন (Butterfly Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

তিতলি আসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

তিতলি আসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

তিতলি আসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

পরিবৃত্ত জানুশীর্ষাসন

Twisted Forward Stretch - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



পরিবৃত্ত জানুশীর্ষাসন (Twisted Forward Stretch) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

পরিবৃত্ত জানুশীর্ষাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

পরিবৃত্ত জানুশীর্ষাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

পরিবৃত্ত জানুশীর্ষাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

শলভাসন

Locust Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



শলভাসন (Locust Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

শলভাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

শলভাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

শলভাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

ধনুরাসন

Bow Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



ধনুরাসন (Bow Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

ধনুরাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

ধনুরাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

ধনুরাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

ভুজঙ্গাসন

Cobra Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



ভুজঙ্গাসন (Cobra Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

ভুজঙ্গাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

ভুজঙ্গাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

ভুজঙ্গাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

বালাসন

Child Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



বালাসন (Child Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

বালাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

বালাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

বালাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

মার্জারী-ব্যায়াম

Cat Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



মার্জারী-ব্যায়াম (Cat Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

মার্জারী-ব্যায়াম

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

মার্জারী-ব্যায়াম

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

মার্জারী-ব্যায়াম

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

অধোমুখ শ্বানাসন

Downward Facing Dog - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



অধোমুখ শ্বানাসন (Downward Facing Dog) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

অধোমুখ শ্বানাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

অধোমুখ শ্বানাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

অধোমুখ শ্বানাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

একপাদ অধোমুখ শ্বানাসন

Raised Leg Downward Dog - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



একপাদ অধোমুখ শ্বানাসন (Raised Leg Downward Dog) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

একপাদ অধোমুখ শ্বানাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

একপাদ অধোমুখ শ্বানাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

একপাদ অধোমুখ শ্বানাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

পাদাঙ্গুষ্ঠ ব্যালান্স

Tiptoe Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



পাদাঙ্গুষ্ঠ ব্যালান্স (Tiptoe Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

পাদাঙ্গুষ্ঠ ব্যালান্স

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

পাদাঙ্গুষ্ঠ ব্যালান্স

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

পাদাঙ্গুষ্ঠ ব্যালান্স

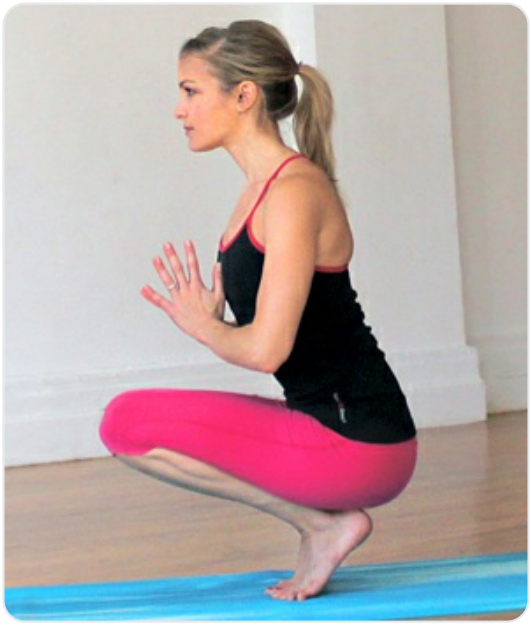
প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

বক্ষ প্রসারণ ভঙ্গি

Chest Expand Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



বক্ষ প্রসারণ ভঙ্গি (Chest Expand Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

বক্ষ প্রসারণ ভঙ্গি

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

বক্ষ প্রসারণ ভঙ্গি

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

বক্ষ প্রসারণ ভঙ্গি

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

বশিষ্ঠাসন

Side Plank Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



বশিষ্ঠাসন (Side Plank Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

বশিষ্ঠাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

বশিষ্ঠাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

বশিষ্ঠাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

ডলফিন আসন

Dolphin Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



ডলফিন আসন (Dolphin Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

ডলফিন আসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

ডলফিন আসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

ডলফিন আসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

সমর্পণ ভঙ্গি

Surrender Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



সমর্পণ ভঙ্গি (Surrender Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

সমর্পণ ভঙ্গি

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

সমর্পণ ভঙ্গি

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

সমর্পণ ভঙ্গি

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

উত্থিত পার্শ্বকোণাসন

Extended Side Angle - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



উত্থিত পার্শ্বকোণাসন (Extended Side Angle) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

উত্থিত পার্শ্বকোণাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

উত্থিত পার্শ্বকোণাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

উত্থিত পার্শ্বকোণাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

প্রসারিত পাদোত্তানাসন

Wide Leg Forward Bend - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



প্রসারিত পাদোত্তানাসন (Wide Leg Forward Bend) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

প্রসারিত পাদোত্তানাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

প্রসারিত পাদোত্তানাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

প্রসারিত পাদোত্তানাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

অর্ধচন্দ্রাসন

Half Moon Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



অর্ধচন্দ্রাসন (Half Moon Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

অর্ধচন্দ্রাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

অর্ধচন্দ্রাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

অর্ধচন্দ্রাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

শশাঙ্কাসন

Rabbit Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



শশাঙ্কাসন (Rabbit Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

শশাঙ্কাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

শশাঙ্কাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

শশাঙ্কাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

জানুশীর্ষাসন স্ট্রেচ

Head to Knee Stretch - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



জানুশীর্ষাসন স্ট্রেচ (Head to Knee Stretch) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

জানুশীর্ষাসন স্ট্রেচ

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

জানুশীর্ষাসন স্ট্রেচ

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

জানুশীর্ষাসন স্ট্রেচ

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

দাঁড়ানো ধনুরাসন

Standing Bow Pulling - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



দাঁড়ানো ধনুরাসন (Standing Bow Pulling) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

দাঁড়ানো ধনুরাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

দাঁড়ানো ধনুরাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

দাঁড়ানো ধনুরাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

অর্ধকূর্মাসন

Half Tortoise Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



অর্ধকূর্মাসন (Half Tortoise Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

অর্ধকূর্মাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

অর্ধকূর্মাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

অর্ধকূর্মাসন

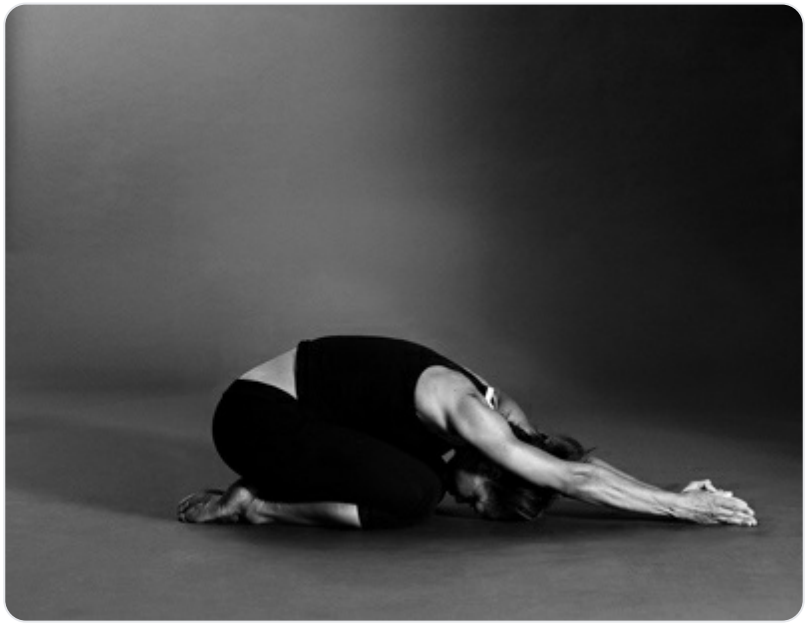
প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

তুলাদণ্ডাসন

Balancing Stick Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



তুলাদণ্ডাসন (Balancing Stick Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

তুলাদণ্ডাসন

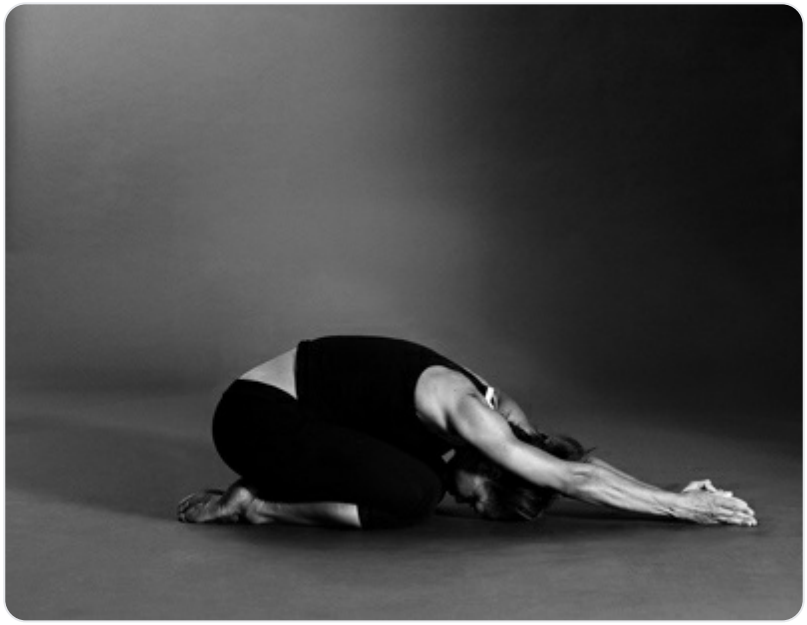
ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

তুলাদণ্ডাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

তুলাদণ্ডাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

পাদহস্তাসন

Hands to Feet Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



পাদহস্তাসন (Hands to Feet Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

পাদহস্তাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

পাদহস্তাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

পাদহস্তাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

পার্শ্বোত্তানাসন

Pyramid Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



পার্শ্বোত্তানাসন (Pyramid Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

পার্শ্বোত্তানাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

পার্শ্বোত্তানাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

পার্শ্বোত্তানাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

উত্থিত হস্ত পাদাঙ্গুষ্ঠাসন

Extended Hand to Big Toe - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



উত্থিত হস্ত পাদাঙ্গুষ্ঠাসন (Extended Hand to Big Toe) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

উত্থিত হস্ত পাদাঙ্গুষ্ঠাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

উত্থিত হস্ত পাদাঙ্গুষ্ঠাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

উত্থিত হস্ত পাদাঙ্গুষ্ঠাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

পূর্বোত্তানাসন

Upward Plank - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



পূর্বোত্তানাসন (Upward Plank) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

পূর্বোত্তানাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

পূর্বোত্তানাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

পূর্বোত্তানাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

কূর্মাসন

Tortoise Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



কূর্মাসন (Tortoise Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

কূর্মাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

কূর্মাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ

বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

কূর্মাসন

প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

ঊর্ধ্বধনুরাসন

Upward Bow Pose - পরিচিতি ও প্রস্তুতি



ঊর্ধ্বধনুরাসন (Upward Bow Pose) উন্নত ৩০০ ঘণ্টার আসন অধ্যয়নের অংশ। এখানে ভঙ্গিটির উদ্দেশ্য, শারীরিক প্রস্তুতি, শ্বাসের ধরণ, অ্যালাইনমেন্ট এবং শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ একত্রে বিবেচনা করা হবে। উৎসপুস্তকে এই ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে বিভিন্ন ঐতিহ্যগত উপকারিতা উল্লেখ রয়েছে; সেগুলো চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে নয়, যোগচর্চার প্রচলিত প্রেক্ষাপটে বোঝানো হবে।

বিষয়	বিবরণ
শ্রেণি	উন্নত/মধ্যম - শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুযায়ী
প্রধান ফোকাস	স্থিতি, শ্বাস, নিয়ন্ত্রিত গতিবিধি
প্রপস	ব্লক/বেল্ট/দেয়াল/চেয়ার প্রয়োজনমতো
শিক্ষক লক্ষ্য	নিরাপদ প্রবেশ, অবস্থান ও বের হওয়া

ঊর্ধ্বধনুরাসন

ধাপে ধাপে অনুশীলন পদ্ধতি

- নিরপেক্ষ প্রারম্ভিক ভঙ্গিতে স্থির হন এবং শ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভিত্তি স্থাপন করে ধীরে ধীরে আসনে প্রবেশ করুন।
- মেরুদণ্ড ও প্রধান জয়েন্টে অপ্রয়োজনীয় চাপ না দিয়ে সক্রিয় পেশি ব্যবহার করুন।
- শ্বাসের গতি স্বাভাবিক রাখুন; চাপ বাড়লে আসনের গভীরতা কমান।
- বের হওয়ার সময় একই নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে বিশ্রামের ভঙ্গিতে ফিরে আসুন।

শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর দেহের অনুপাত, চলনসীমা ও অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সংকেত পরিবর্তন করবেন। হাত দিয়ে জোর করে ভঙ্গি গভীর করা এড়িয়ে মৌখিক নির্দেশ, প্রপস এবং স্ব-সংশোধনকে অগ্রাধিকার দিন।

ঊর্ধ্বধনুরাসন

অ্যালাইনমেন্ট, শ্বাস ও পর্যবেক্ষণ



বিষয়	বিবরণ
ভিত্তি	যে অংশ মাটিতে বা প্রপসে ভর দিচ্ছে সেখানে সমান চাপ
জয়েন্ট	হাঁটু, কাঁধ ও কবজির রেখা ব্যক্তিভেদে সামঞ্জস্য
মেরুদণ্ড	দৈর্ঘ্য রক্ষা; প্রয়োজন ছাড়া সংকোচন নয়
শ্বাস	ধীর, নিরবচ্ছিন্ন ও মুখে অপ্রয়োজনীয় টান ছাড়া
দৃষ্টি	স্থিতিশীল বিন্দু বা আরামদায়ক দৃষ্টি
সময়	গুণগত অবস্থানকে অগ্রাধিকার; সময় ধীরে বাড়ান

শ্বাসকে ভঙ্গির মান যাচাইয়ের সূচক হিসেবে ব্যবহার করুন। শ্বাস আটকে যাওয়া, কাঁপুনি, তীব্র ব্যথা বা মাথা ঘোরা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে ভঙ্গি সহজ করুন বা বন্ধ করুন।

ঊর্ধ্বধনুরাসন

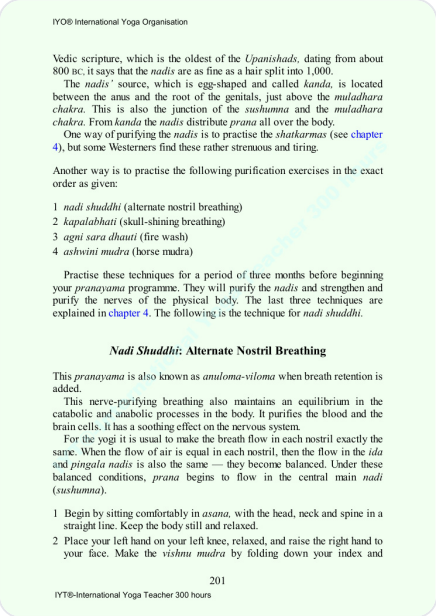
প্রচলিত উপকারিতা, সতর্কতা ও শিক্ষক-নোট

প্রচলিত যোগশিক্ষায় এই ভঙ্গির উপকারিতা নমনীয়তা, শক্তি, ভারসাম্য, শ্বাস-সচেতনতা, বিশ্রাম বা নির্দিষ্ট শরীর-অংশের সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নির্দিষ্ট দাবি শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত ফল হিসেবে দেওয়া যাবে না।

- তীব্র ব্যথা, সাম্প্রতিক আঘাত বা অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে সংশোধন/বিরতি
- ইনভার্সন ও গভীর ব্যাকবেন্ডে অভিজ্ঞ শিক্ষক-পর্যবেক্ষণ
- গর্ভাবস্থা বা বিশেষ শারীরিক অবস্থায় ব্যক্তিগত পরামর্শ
- শিক্ষক ডেমো: ৩টি মূল সংকেত + ১টি সহজ বিকল্প + ১টি প্রপস বিকল্প
- স্ব-মূল্যায়ন: কোথায় স্থিরতা ছিল এবং কোথায় অতিরিক্ত প্রচেষ্টা হয়েছে?

প্রাণ: সার্বজনীন জীবনশক্তির যোগিক ধারণা

তত্ত্ব



IYO® International Yoga Organisation

Vedic scripture, which is the oldest of the *Upanishads*, dating from about 800 BC, it says that the *nadis* are as fine as a hair split into 1,000.

The *nadis'* source, which is egg-shaped and called *kanda*, is located between the anus and the root of the genitals, just above the *muladhara chakra*. This is also the junction of the *sushumna* and the *muladhara chakra*. From *kanda* the *nadis* distribute *prana* all over the body.

One way of purifying the *nadis* is to practise the *shatkarmas* (see chapter 4), but some Westerners find these rather strenuous and tiring.

Another way is to practise the following purification exercises in the exact order as given:

1 *nadi shuddhi* (alternate nostril breathing)
2 *kapalabhati* (skull-shining breathing)
3 *agni sara dhauti* (fire wash)
4 *ashwini mudra* (horse mudra)

Practise these techniques for a period of three months before beginning your *pranayama* programme. They will purify the *nadis* and strengthen and purify the nerves of the physical body. The last three techniques are explained in chapter 4. The following is the technique for *nadi shuddhi*.

***Nadi Shuddhi*: Alternate Nostril Breathing**

This *pranayama* is also known as *anuloma-viloma* when breath retention is added.

This nerve-purifying breathing also maintains an equilibrium in the catabolic and anabolic processes in the body. It purifies the blood and the brain cells. It has a soothing effect on the nervous system.

For the yogi it is usual to make the breath flow in each nostril exactly the same. When the flow of air is equal in each nostril, then the flow in the *ida* and *pingala nadis* is also the same — they become balanced. Under these balanced conditions, *prana* begins to flow in the central main *nadi* (*sushumna*).

1 Begin by sitting comfortably in *asana*, with the head, neck and spine in a straight line. Keep the body still and relaxed.
2 Place your left hand on your left knee, relaxed, and raise the right hand to your face. Make the *vishnu mudra* by folding down your index and

201

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

প্রাণ: সার্বজনীন জীবনশক্তির যোগিক ধারণা পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

পাঁচ প্রধান বায়ু

তত্ত্ব

পাঁচ প্রধান বায়ু পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

প্রাণায়ামের প্রস্তুতি ও আসন

তত্ত্ব

প্রাণায়ামের প্রস্তুতি ও আসন পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

শ্বাসের চার ধাপ: পূরক, কুম্ভক, রেচক, বাহ্য কুম্ভক

তত্ত্ব

শ্বাসের চার ধাপ: পূরক, কুম্ভক, রেচক, বাহ্য কুম্ভক পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

ডায়াফ্র্যাগম্যাটিক শ্বাস

তত্ত্ব

ডায়াফ্র্যাগম্যাটিক শ্বাস পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

যোগিক পূর্ণশ্বাস

তত্ত্ব

যোগিক পূর্ণশ্বাস পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিভাগীয় শ্বাস

তত্ত্ব

বিভাগীয় শ্বাস পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

নাড়ী শোধন

তত্ত্ব

নাড়ী শোধন পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

অনুলোম-বিলোম

তত্ত্ব

অনুলোম-বিলোম পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

উজ্জয়ী

তত্ত্ব

উজ্জয়ী পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

কপালভাতি

তত্ত্ব

কপালভাতি পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

ভস্ত্রিকা

তত্ত্ব

ভস্ত্রিকা পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

শীতলী

তত্ত্ব

শীতলী পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

শীতকারী

তত্ত্ব

শীতকারী পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

ভ্রমরী

তত্ত্ব

ভ্রমরী পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

সূর্যভেদন

তত্ত্ব

সূর্যভেদন পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

চন্দ্রভেদন

তত্ত্ব

চন্দ্রভেদন পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

ভিলোম

তত্ত্ব

ভিলোম পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

সাবিত্রী শ্বাস-অনুপাত

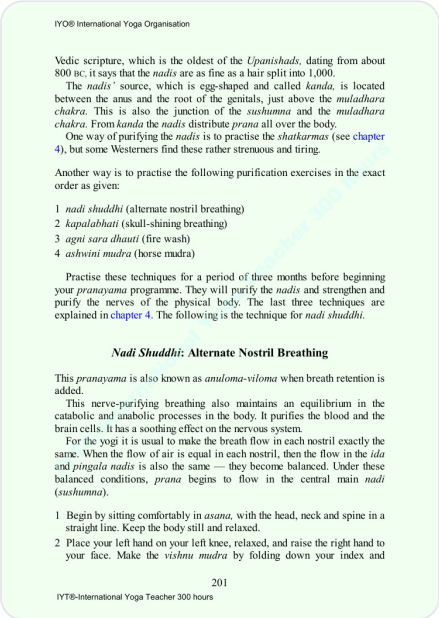
তত্ত্ব

সাবিত্রী শ্বাস-অনুপাত পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

স্বরা যোগ

তত্ত্ব



IYO® International Yoga Organisation

Vedic scripture, which is the oldest of the *Upanishads*, dating from about 800 BC, it says that the *nadis* are as fine as a hair split into 1,000.

The *nadis'* source, which is egg-shaped and called *kanda*, is located between the anus and the root of the genitals, just above the *muladhara chakra*. This is also the junction of the *sushumna* and the *muladhara chakra*. From *kanda* the *nadis* distribute *prana* all over the body.

One way of purifying the *nadis* is to practise the *shatkarmas* (see chapter 4), but some Westerners find these rather strenuous and tiring.

Another way is to practise the following purification exercises in the exact order as given:

1 *nadi shuddhi* (alternate nostril breathing)
2 *kapalabhati* (skull-shining breathing)
3 *agni sara dhauti* (fire wash)
4 *ashwini mudra* (horse mudra)

Practise these techniques for a period of three months before beginning your *pranayama* programme. They will purify the *nadis* and strengthen and purify the nerves of the physical body. The last three techniques are explained in chapter 4. The following is the technique for *nadi shuddhi*.

***Nadi Shuddhi*: Alternate Nostril Breathing**

This *pranayama* is also known as *anuloma-viloma* when breath retention is added.

This nerve-purifying breathing also maintains an equilibrium in the catabolic and anabolic processes in the body. It purifies the blood and the brain cells. It has a soothing effect on the nervous system.

For the yogi it is usual to make the breath flow in each nostril exactly the same. When the flow of air is equal in each nostril, then the flow in the *ida* and *pingala nadis* is also the same — they become balanced. Under these balanced conditions, *prana* begins to flow in the central main *nadi* (*sushumna*).

1 Begin by sitting comfortably in *asana*, with the head, neck and spine in a straight line. Keep the body still and relaxed.
2 Place your left hand on your left knee, relaxed, and raise the right hand to your face. Make the *vishnu mudra* by folding down your index and

201

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

স্বরা যোগ পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

ইড়া-পিঙ্গলা শ্বাস পর্যবেক্ষণ

তত্ত্ব

ইড়া-পিঙ্গলা শ্বাস পর্যবেক্ষণ পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষ্ণু মুদ্রা ও নাসিকা নিয়ন্ত্রণ

তত্ত্ব

বিষ্ণু মুদ্রা ও নাসিকা নিয়ন্ত্রণ পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

জালন্ধর বন্ধসহ কুম্ভক

তত্ত্ব

জালন্ধর বন্ধসহ কুম্ভক পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

প্রাণায়ামে অনুপাতের অগ্রগতি

তত্ত্ব

প্রাণায়ামে অনুপাতের অগ্রগতি পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

শ্বাস ও মনোসংযোগ

তত্ত্ব

শ্বাস ও মনোসংযোগ পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

প্রাণায়াম ও ধ্যান

তত্ত্ব

প্রাণায়াম ও ধ্যান পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

প্রাণায়াম শেখানোর ভাষা

তত্ত্ব

প্রাণায়াম শেখানোর ভাষা পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

ক্লাসে সাধারণ ভুল

তত্ত্ব

ক্লাসে সাধারণ ভুল পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

ঝুঁকি ও নিষেধ

তত্ত্ব

ঝুঁকি ও নিষেধ পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

প্র্যাকটিকাম ও লগবুক

তত্ত্ব

প্র্যাকটিকাম ও লগবুক পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

প্রাণ: সার্বজনীন জীবনশক্তির যোগিক ধারণা

অনুশীলন

প্রাণ: সার্বজনীন জীবনশক্তির যোগিক ধারণা পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

পাঁচ প্রধান বায়ু

অনুশীলন

পাঁচ প্রধান বায়ু পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

প্রাণায়ামের প্রস্তুতি ও আসন

অনুশীলন

প্রাণায়ামের প্রস্তুতি ও আসন পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

শ্বাসের চার ধাপ: পূরক, কুম্ভক, রেচক, বাহ্য কুম্ভক

অনুশীলন

শ্বাসের চার ধাপ: পূরক, কুম্ভক, রেচক, বাহ্য কুম্ভক পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

ডায়াফ্র্যাগম্যাটিক শ্বাস

অনুশীলন

ডায়াফ্র্যাগম্যাটিক শ্বাস পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

যোগিক পূর্ণশ্বাস

অনুশীলন

যোগিক পূর্ণশ্বাস পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

বিভাগীয় শ্বাস

অনুশীলন

বিভাগীয় শ্বাস পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

নাড়ী শোধন

অনুশীলন

নাড়ী শোধন পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

অনুলোম-বিলোম

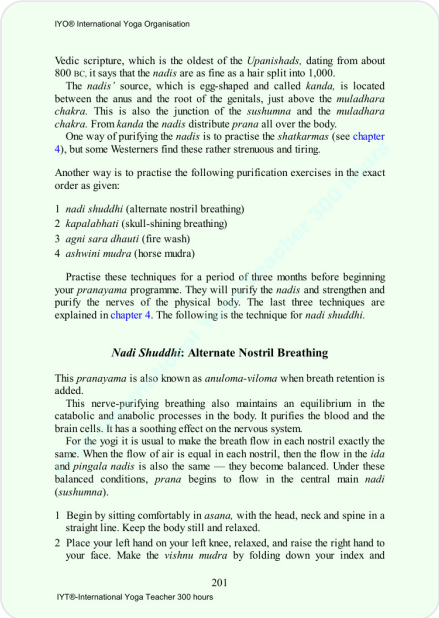
অনুশীলন

অনুলোম-বিলোম পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

উজ্জয়ী

অনুশীলন



IYO® International Yoga Organisation

Vedic scripture, which is the oldest of the *Upanishads*, dating from about 800 BC, it says that the *nadis* are as fine as a hair split into 1,000.

The *nadis'* source, which is egg-shaped and called *kanda*, is located between the anus and the root of the genitals, just above the *muladhara chakra*. This is also the junction of the *sushumna* and the *muladhara chakra*. From *kanda* the *nadis* distribute *prana* all over the body.

One way of purifying the *nadis* is to practise the *shatkarmas* (see chapter 4), but some Westerners find these rather strenuous and tiring.

Another way is to practise the following purification exercises in the exact order as given:

1 *nadi shuddhi* (alternate nostril breathing)
2 *kapalabhati* (skull-shining breathing)
3 *agni sara dhauti* (fire wash)
4 *ashwini mudra* (horse mudra)

Practise these techniques for a period of three months before beginning your *pranayama* programme. They will purify the *nadis* and strengthen and purify the nerves of the physical body. The last three techniques are explained in chapter 4. The following is the technique for *nadi shuddhi*.

***Nadi Shuddhi*: Alternate Nostril Breathing**

This *pranayama* is also known as *anuloma-viloma* when breath retention is added.

This nerve-purifying breathing also maintains an equilibrium in the catabolic and anabolic processes in the body. It purifies the blood and the brain cells. It has a soothing effect on the nervous system.

For the yogi it is usual to make the breath flow in each nostril exactly the same. When the flow of air is equal in each nostril, then the flow in the *ida* and *pingala nadis* is also the same — they become balanced. Under these balanced conditions, *prana* begins to flow in the central main *nadi* (*sushumna*).

1 Begin by sitting comfortably in *asana*, with the head, neck and spine in a straight line. Keep the body still and relaxed.
2 Place your left hand on your left knee, relaxed, and raise the right hand to your face. Make the *vishnu mudra* by folding down your index and

201

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

উজ্জয়ী পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

কপালভাতি

অনুশীলন

কপালভাতি পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

ভস্ত্রিকা

অনুশীলন

ভস্ত্রিকা পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

শীতলী

অনুশীলন

শীতলী পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

শীতকারী

অনুশীলন

শীতকারী পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

ভ্রমরী

অনুশীলন

ভ্রমরী পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

সূর্যভেদন

অনুশীলন

সূর্যভেদন পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

চন্দ্রভেদন

অনুশীলন

চন্দ্রভেদন পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

ভিলোম

অনুশীলন

ভিলোম পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

সাবিত্রী শ্বাস-অনুপাত

অনুশীলন

সাবিত্রী শ্বাস-অনুপাত পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

স্বরা যোগ

অনুশীলন

স্বরা যোগ পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

ইড়া-পিঙ্গলা শ্বাস পর্যবেক্ষণ

অনুশীলন

ইড়া-পিঙ্গলা শ্বাস পর্যবেক্ষণ পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষ্ণু মুদ্রা ও নাসিকা নিয়ন্ত্রণ

অনুশীলন

বিষ্ণু মুদ্রা ও নাসিকা নিয়ন্ত্রণ পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

জালন্ধর বন্ধসহ কুম্ভক

অনুশীলন

জালন্ধর বন্ধসহ কুম্ভক পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

প্রাণায়ামে অনুপাতের অগ্রগতি

অনুশীলন

প্রাণায়ামে অনুপাতের অগ্রগতি পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

শ্বাস ও মনোসংযোগ

অনুশীলন

শ্বাস ও মনোসংযোগ পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

প্রাণায়াম ও ধ্যান

অনুশীলন

প্রাণায়াম ও ধ্যান পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

প্রাণায়াম শেখানোর ভাষা

অনুশীলন

প্রাণায়াম শেখানোর ভাষা পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

ক্লাসে সাধারণ ভুল

অনুশীলন

ক্লাসে সাধারণ ভুল পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

ঝুঁকি ও নিষেধ

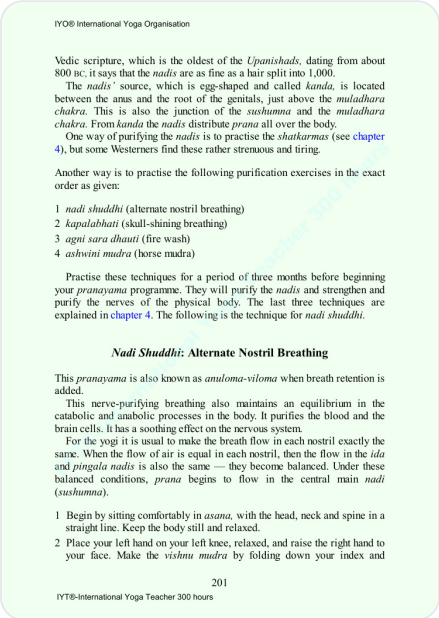
অনুশীলন

ঝুঁকি ও নিষেধ পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

প্র্যাকটিকাম ও লগবুক

অনুশীলন



IYO® International Yoga Organisation

Vedic scripture, which is the oldest of the *Upanishads*, dating from about 800 BC, it says that the *nadis* are as fine as a hair split into 1,000.

The *nadis'* source, which is egg-shaped and called *kanda*, is located between the anus and the root of the genitals, just above the *muladhara chakra*. This is also the junction of the *sushumna* and the *muladhara chakra*. From *kanda* the *nadis* distribute *prana* all over the body.

One way of purifying the *nadis* is to practise the *shatkarmas* (see chapter 4), but some Westerners find these rather strenuous and tiring.

Another way is to practise the following purification exercises in the exact order as given:

1 *nadi shuddhi* (alternate nostril breathing)
2 *kapalabhati* (skull-shining breathing)
3 *agni sara dhauti* (fire wash)
4 *ashwini mudra* (horse mudra)

Practise these techniques for a period of three months before beginning your *pranayama* programme. They will purify the *nadis* and strengthen and purify the nerves of the physical body. The last three techniques are explained in chapter 4. The following is the technique for *nadi shuddhi*.

***Nadi Shuddhi*: Alternate Nostril Breathing**

This *pranayama* is also known as *anuloma-viloma* when breath retention is added.

This nerve-purifying breathing also maintains an equilibrium in the catabolic and anabolic processes in the body. It purifies the blood and the brain cells. It has a soothing effect on the nervous system.

For the yogi it is usual to make the breath flow in each nostril exactly the same. When the flow of air is equal in each nostril, then the flow in the *ida* and *pingala nadis* is also the same — they become balanced. Under these balanced conditions, *prana* begins to flow in the central main *nadi* (*sushumna*).

1 Begin by sitting comfortably in *asana*, with the head, neck and spine in a straight line. Keep the body still and relaxed.
2 Place your left hand on your left knee, relaxed, and raise the right hand to your face. Make the *vishnu mudra* by folding down your index and

201

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

প্র্যাকটিকাম ও লগবুক পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

প্রাণ: সার্বজনীন জীবনশক্তির যোগিক ধারণা

শিক্ষণ-প্রয়োগ

প্রাণ: সার্বজনীন জীবনশক্তির যোগিক ধারণা পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

পাঁচ প্রধান বায়ু

শিক্ষণ-প্রয়োগ

পাঁচ প্রধান বায়ু পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

প্রাণায়ামের প্রস্তুতি ও আসন

শিক্ষণ-প্রয়োগ

প্রাণায়ামের প্রস্তুতি ও আসন পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

শ্বাসের চার ধাপ: পূরক, কুম্ভক, রেচক, বাহ্য কুম্ভক

শিক্ষণ-প্রয়োগ

শ্বাসের চার ধাপ: পূরক, কুম্ভক, রেচক, বাহ্য কুম্ভক পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

ডায়াফ্র্যাগম্যাটিক শ্বাস

শিক্ষণ-প্রয়োগ

ডায়াফ্র্যাগম্যাটিক শ্বাস পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

যোগিক পূর্ণশ্বাস

শিক্ষণ-প্রয়োগ

যোগিক পূর্ণশ্বাস পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিভাগীয় শ্বাস

শিক্ষণ-প্রয়োগ

বিভাগীয় শ্বাস পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

নাড়ী শোধন

শিক্ষণ-প্রয়োগ

নাড়ী শোধন পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বিষয়	বিবরণ
পর্যায়	প্রস্তুতি → শ্বাস-পর্যবেক্ষণ → কৌশল → বিশ্রাম
শিক্ষক পর্যবেক্ষণ	মুখ, ঘাড়, কাঁধে অতিরিক্ত চাপ আছে কি না
প্রগতি	আরামদায়ক নিয়ন্ত্রণ অর্জনের পরেই সময়/গণনা বাড়ানো
রেকর্ড	রাউন্ড, অনুপাত, অনুভূতি ও পরবর্তী প্রতিক্রিয়া

অনুলোম-বিলোম

শিক্ষণ-প্রয়োগ

অনুলোম-বিলোম পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

উজ্জয়ী

শিক্ষণ-প্রয়োগ

উজ্জয়ী পাঠে শ্বাসকে জোর না করে পর্যবেক্ষণ, নিয়ন্ত্রণ এবং ধীরে অগ্রসর হওয়ার নীতি অনুসরণ করা হবে। উৎসপুস্তকে অনুপাত, কুম্ভক, নাড়ী শোধন ও উন্নত প্রণালীর ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি এবং দক্ষ শিক্ষকের নির্দেশনার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- সুবিধাজনক স্থির আসনে বসুন
- শ্বাসের গুণমান পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রথমে সহজ গণনা; পরে ধীরে অনুপাত বাড়ান
- মাথা ঘোরা, চাপ বা উদ্বেগ হলে স্বাভাবিক শ্বাসে ফিরুন
- দীর্ঘ কুম্ভক ও উন্নত অনুপাত অভিজ্ঞ তত্ত্বাবধানে করুন

বন্ধের পরিচিতি

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

বন্ধের পরিচিতি অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

মূলবন্ধ

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

মূলবন্ধ অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

উড্ডীয়ান বন্ধ

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

উড্ডীয়ান বন্ধ অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

জালন্ধর বন্ধ

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

জালন্ধর বন্ধ অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

মহাবন্ধ

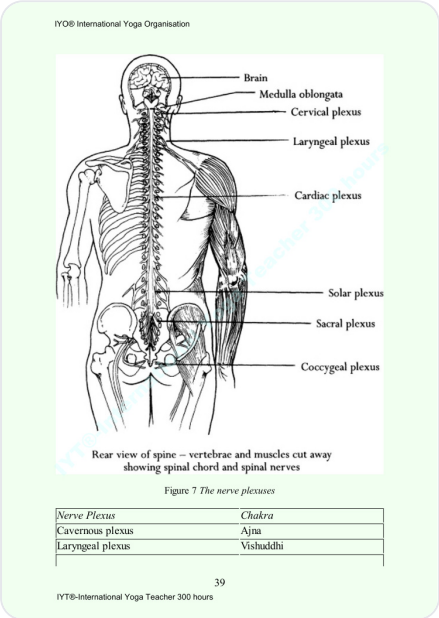
বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

মহাবন্ধ অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

মুদ্রার পরিচিতি

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন



মুদ্রার পরিচিতি অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

চিন মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

চিন মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

জ্ঞান মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

জ্ঞান মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

বিষ্ণু মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

বিষ্ণু মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

নভো মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

নভো মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

খেচরী মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

খেচরী মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

যোগ মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

যোগ মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

বিপরীত করণী মুদ্রা

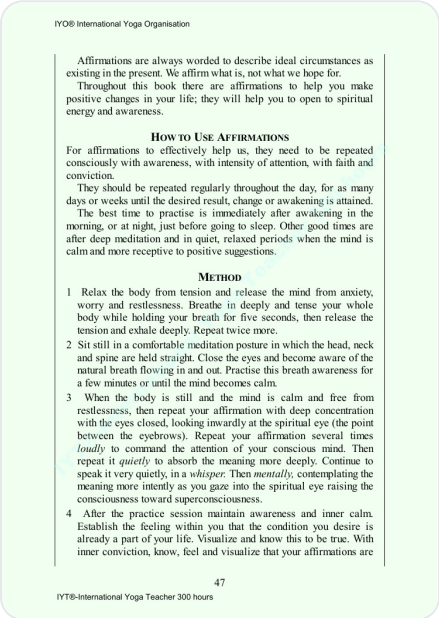
বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

বিপরীত করণী মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

যোনি মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন



IYO® International Yoga Organisation

Affirmations are always worded to describe ideal circumstances as existing in the present. We affirm what is, not what we hope for.

Throughout this book there are affirmations to help you make positive changes in your life; they will help you to open to spiritual energy and awareness.

How to Use Affirmations

For affirmations to effectively help us, they need to be repeated consciously with awareness, with intensity of attention, with faith and conviction.

They should be repeated regularly throughout the day, for as many days or weeks until the desired result, change or awakening is attained.

The best time to practise is immediately after awakening in the morning, or at night, just before going to sleep. Other good times are after deep meditation and in quiet, relaxed periods when the mind is calm and more receptive to positive suggestions.

Method

1 Relax the body from tension and release the mind from anxiety, worry and restlessness. Breathe in deeply and tense your whole body while holding your breath for five seconds, then release the tension and exhale deeply. Repeat twice more.

2 Sit still in a comfortable meditation posture in which the head, neck and spine are held straight. Close the eyes and become aware of the natural breath flowing in and out. Practise this breath awareness for a few minutes or until the mind becomes calm.

3 When the body is still and the mind is calm and free from restlessness, then repeat your affirmation with deep concentration with the eyes closed, looking inwardly at the spiritual eye (the point between the eyebrows). Repeat your affirmation several times *loudly* to command the attention of your conscious mind. Then repeat it *quietly* to absorb the meaning more deeply. Continue to speak it very quietly, in a *whisper.* Then *mentally,* contemplating the meaning more intently as you gaze into the spiritual eye raising the consciousness toward superconsciousness.

4 After the practice session maintain awareness and inner calm. Establish the feeling within you that the condition you desire is already a part of your life. Visualize and know this to be true. With inner conviction, know, feel and visualize that your affirmations are

47

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

যোনি মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

অশ্বিনী মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

অশ্বিনী মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

বন্ধ ও কুম্ভক সমন্বয়

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

বন্ধ ও কুম্ভক সমন্বয় অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

মুদ্রা ও ধ্যান

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

মুদ্রা ও ধ্যান অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

প্রাণপ্রবাহের প্রতীকী ব্যাখ্যা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

প্রাণপ্রবাহের প্রতীকী ব্যাখ্যা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

শিক্ষক-নিরাপত্তা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

শিক্ষক-নিরাপত্তা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

প্র্যাকটিকাম

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

প্র্যাকটিকাম অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

বন্ধের পরিচিতি

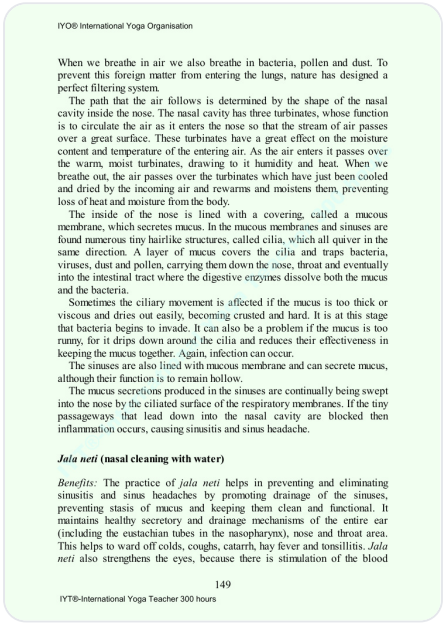
বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

বন্ধের পরিচিতি অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

মূলবন্ধ

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন



IYO® International Yoga Organisation

When we breathe in air we also breathe in bacteria, pollen and dust. To prevent this foreign matter from entering the lungs, nature has designed a perfect filtering system.

The path that the air follows is determined by the shape of the nasal cavity inside the nose. The nasal cavity has three turbinates, whose function is to circulate the air as it enters the nose so that the stream of air passes over a great surface. These turbinates have a great effect on the moisture content and temperature of the entering air. As the air enters it passes over the warm, moist turbinates, drawing to it humidity and heat. When we breathe out, the air passes over the turbinates which have just been cooled and dried by the incoming air and rewarms and moistens them, preventing loss of heat and moisture from the body.

The inside of the nose is lined with a covering, called a mucous membrane, which secretes mucus. In the mucous membranes and sinuses are found numerous tiny hairlike structures, called cilia, which all quiver in the same direction. A layer of mucus covers the cilia and traps bacteria, viruses, dust and pollen, carrying them down the nose, throat and eventually into the intestinal tract where the digestive enzymes dissolve both the mucus and the bacteria.

Sometimes the ciliary movement is affected if the mucus is too thick or viscous and dries out easily, becoming crusted and hard. It is at this stage that bacteria begins to invade. It can also be a problem if the mucus is too runny, for it drips down around the cilia and reduces their effectiveness in keeping the mucus together. Again, infection can occur.

The sinuses are also lined with mucous membrane and can secrete mucus, although their function is to remain hollow.

The mucus secretions produced in the sinuses are continually being swept into the nose by the ciliated surface of the respiratory membranes. If the tiny passageways that lead down into the nasal cavity are blocked then inflammation occurs, causing sinusitis and sinus headache.

***Jala neti* (nasal cleaning with water)**

Benefits: The practice of *jala neti* helps in preventing and eliminating sinusitis and sinus headaches by promoting drainage of the sinuses, preventing stasis of mucus and keeping them clean and functional. It maintains healthy secretory and drainage mechanisms of the entire ear (including the eustachian tubes in the nasopharynx), nose and throat area. This helps to ward off colds, coughs, catarrh, hay fever and tonsillitis. *Jala neti* also strengthens the eyes, because there is stimulation of the blood

149

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

মূলবন্ধ অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

উড্ডীয়ান বন্ধ

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

উড্ডীয়ান বন্ধ অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

জালন্ধর বন্ধ

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

জালন্ধর বন্ধ অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

মহাবন্ধ

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

মহাবন্ধ অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

মুদ্রার পরিচিতি

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

মুদ্রার পরিচিতি অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

চিন মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

চিন মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

জ্ঞান মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

জ্ঞান মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

বিষ্ণু মুদ্রা

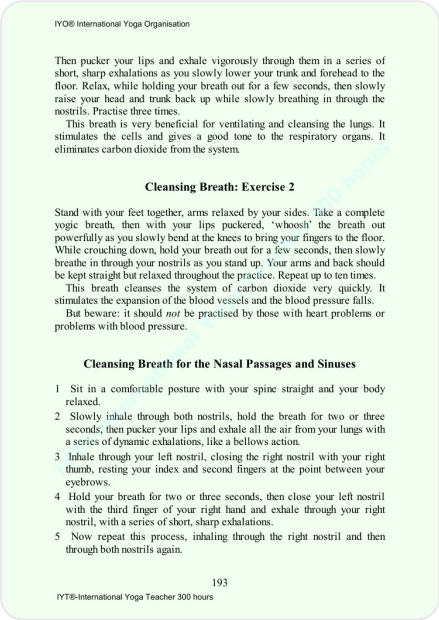
বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

বিষ্ণু মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

নভো মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন



IYO® International Yoga Organisation

Then pucker your lips and exhale vigorously through them in a series of short, sharp exhalations as you slowly lower your trunk and forehead to the floor. Relax, while holding your breath out for a few seconds, then slowly raise your head and trunk back up while slowly breathing in through the nostrils. Practise three times.

This breath is very beneficial for ventilating and cleansing the lungs. It stimulates the cells and gives a good tone to the respiratory organs. It eliminates carbon dioxide from the system.

Cleansing Breath: Exercise 2

Stand with your feet together, arms relaxed by your sides. Take a complete yogic breath, then with your lips puckered, 'whoosh' the breath out powerfully as you slowly bend at the knees to bring your fingers to the floor. While crouching down, hold your breath out for a few seconds, then slowly breathe in through your nostrils as you stand up. Your arms and back should be kept straight but relaxed throughout the practice. Repeat up to ten times.

This breath cleanses the system of carbon dioxide very quickly. It stimulates the expansion of the blood vessels and the blood pressure falls.

But beware: it should *not* be practised by those with heart problems or problems with blood pressure.

Cleansing Breath for the Nasal Passages and Sinuses

1 Sit in a comfortable posture with your spine straight and your body relaxed.
2 Slowly inhale through both nostrils, hold the breath for two or three seconds, then pucker your lips and exhale all the air from your lungs with a series of dynamic exhalations, like a bellows action.
3 Inhale through your left nostril, closing the right nostril with your right thumb, resting your index and second fingers at the point between your eyebrows.
4 Hold your breath for two or three seconds, then close your left nostril with the third finger of your right hand and exhale through your right nostril, with a series of short, sharp exhalations.
5 Now repeat this process, inhaling through the right nostril and then through both nostrils again.

193

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

নভো মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

খেচরী মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

খেচরী মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

যোগ মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

যোগ মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

বিপরীত করণী মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

বিপরীত করণী মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

যোনি মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

যোনি মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

অশ্বিনী মুদ্রা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

অশ্বিনী মুদ্রা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

বন্ধ ও কুম্ভক সমন্বয়

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

বন্ধ ও কুম্ভক সমন্বয় অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

মুদ্রা ও ধ্যান

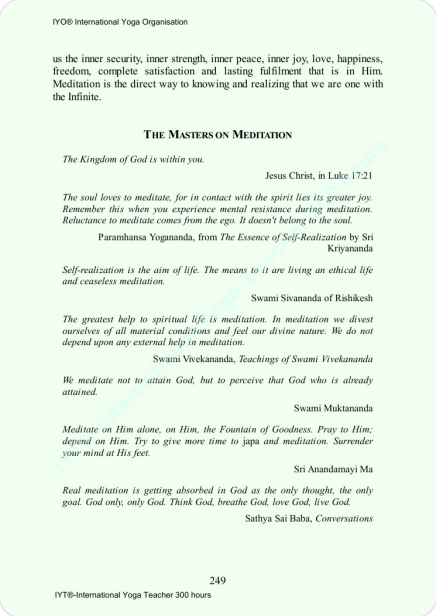
বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

মুদ্রা ও ধ্যান অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

প্রাণপ্রবাহের প্রতীকী ব্যাখ্যা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন



IYO® International Yoga Organisation

us the inner security, inner strength, inner peace, inner joy, love, happiness, freedom, complete satisfaction and lasting fulfilment that is in Him. Meditation is the direct way to knowing and realizing that we are one with the Infinite.

THE MASTERS ON MEDITATION

The Kingdom of God is within you.

Jesus Christ, in Luke 17:21

The soul loves to meditate, for in contact with the spirit lies its greater joy. Remember this when you experience mental resistance during meditation. Reluctance to meditate comes from the ego. It doesn't belong to the soul.

Paramhansa Yogananda, from *The Essence of Self-Realization* by Sri Kriyananda

Self-realization is the aim of life. The means to it are living an ethical life and ceaseless meditation.

Swami Sivananda of Rishikesh

The greatest help to spiritual life is meditation. In meditation we divest ourselves of all material conditions and feel our divine nature. We do not depend upon any external help in meditation.

Swami Vivekananda, *Teachings of Swami Vivekananda*

We meditate not to attain God, but to perceive that God who is already attained.

Swami Muktananda

Meditate on Him alone, on Him, the Fountain of Goodness. Pray to Him; depend on Him. Try to give more time to japa and meditation. Surrender your mind at His feet.

Sri Anandamayi Ma

Real meditation is getting absorbed in God as the only thought, the only goal. God only, only God. Think God, breathe God, love God, live God.

Sathya Sai Baba, *Conversations*

249

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

প্রাণপ্রবাহের প্রতীকী ব্যাখ্যা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

শিক্ষক-নিরাপত্তা

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

শিক্ষক-নিরাপত্তা অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

প্র্যাকটিকাম

বন্ধ-মুদ্রা অধ্যয়ন

প্র্যাকটিকাম অনুশীলন সূক্ষ্ম নিয়ন্ত্রণ, শ্বাস-সচেতনতা এবং নির্দিষ্ট পেশিগত সক্রিয়তার সঙ্গে যুক্ত। উৎসপুস্তকে কিছু বন্ধ ও মুদ্রাকে উন্নত কুম্ভকের সঙ্গে শেখানো হয়েছে; অতএব নবীন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে সহজ প্রস্তুতি, স্বল্প সময় এবং ব্যক্তিগত আরামকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

- প্রথমে স্বাভাবিক শ্বাসে সংশ্লিষ্ট অঞ্চল চিনুন
- জোর করে পেশি সংকোচন করবেন না
- কুম্ভক যোগ করার আগে আলাদা অনুশীলনে দক্ষতা অর্জন করুন
- বুকে চাপ, মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি হলে সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত করুন
- শিক্ষক শুধুমাত্র নিজের প্রশিক্ষণসীমার মধ্যে নির্দেশনা দেবেন

শুদ্ধিকরণ ও ষটকর্মের ভূমিকা

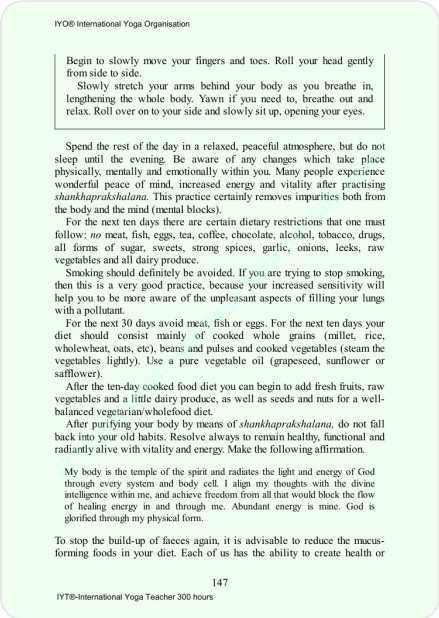
ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

শুদ্ধিকরণ ও ষটকর্মের ভূমিকা অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

ধৌতি - পরিচিতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ



IYO® International Yoga Organisation

Begin to slowly move your fingers and toes. Roll your head gently from side to side.

Slowly stretch your arms behind your body as you breathe in, lengthening the whole body. Yawn if you need to, breathe out and relax. Roll over on to your side and slowly sit up, opening your eyes.

Spend the rest of the day in a relaxed, peaceful atmosphere, but do not sleep until the evening. Be aware of any changes which take place physically, mentally and emotionally within you. Many people experience wonderful peace of mind, increased energy and vitality after practising *shankhaprakshalana.* This practice certainly removes impurities both from the body and the mind (mental blocks).

For the next ten days there are certain dietary restrictions that one must follow: *no* meat, fish, eggs, tea, coffee, chocolate, alcohol, tobacco, drugs, all forms of sugar, sweets, strong spices, garlic, onions, leeks, raw vegetables and all dairy produce.

Smoking should definitely be avoided. If you are trying to stop smoking, then this is a very good practice, because your increased sensitivity will help you to be more aware of the unpleasant aspects of filling your lungs with a pollutant.

For the next 30 days avoid meat, fish or eggs. For the next ten days your diet should consist mainly of cooked whole grains (millet, rice, wholewheat, oats, etc), beans and pulses and cooked vegetables (steam the vegetables lightly). Use a pure vegetable oil (grapeseed, sunflower or safflower).

After the ten-day cooked food diet you can begin to add fresh fruits, raw vegetables and a little dairy produce, as well as seeds and nuts for a well-balanced vegetarian/wholefood diet.

After purifying your body by means of *shankhaprakshalana,* do not fall back into your old habits. Resolve always to remain healthy, functional and radiantly alive with vitality and energy. Make the following affirmation.

My body is the temple of the spirit and radiates the light and energy of God through every system and body cell. I align my thoughts with the divine intelligence within me, and achieve freedom from all that would block the flow of healing energy in and through me. Abundant energy is mine. God is glorified through my physical form.

To stop the build-up of faeces again, it is advisable to reduce the mucus-forming foods in your diet. Each of us has the ability to create health or

147

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

ধৌতি - পরিচিতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

বমন ধৌতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

বমন ধৌতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

বস্ত্র ধৌতি - তাত্ত্বিক অধ্যয়ন

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

বস্ত্র ধৌতি - তাত্ত্বিক অধ্যয়ন অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

জল নীতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

জল নীতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

সূত্র নীতি - তাত্ত্বিক অধ্যয়ন

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

সূত্র নীতি - তাত্ত্বিক অধ্যয়ন অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

নৌলি - প্রস্তুতি

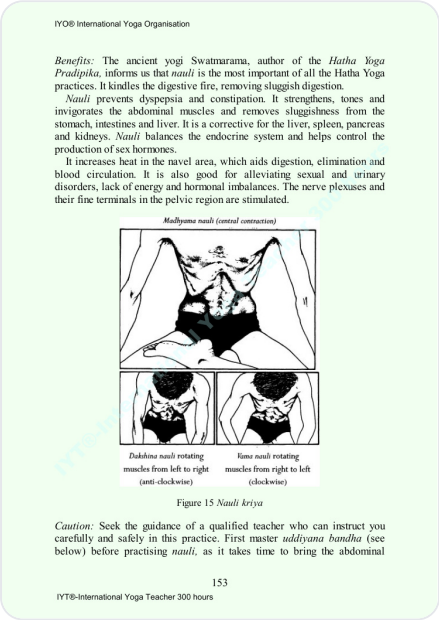
ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

নৌলি - প্রস্তুতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

মধ্য নৌলি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ



IYO® International Yoga Organisation

Benefits: The ancient yogi Swatmarama, author of the *Hatha Yoga Pradipika*, informs us that *nauli* is the most important of all the Hatha Yoga practices. It kindles the digestive fire, removing sluggish digestion.

Nauli prevents dyspepsia and constipation. It strengthens, tones and invigorates the abdominal muscles and removes sluggishness from the stomach, intestines and liver. It is a corrective for the liver, spleen, pancreas and kidneys. *Nauli* balances the endocrine system and helps control the production of sex hormones.

It increases heat in the navel area, which aids digestion, elimination and blood circulation. It is also good for alleviating sexual and urinary disorders, lack of energy and hormonal imbalances. The nerve plexuses and their fine terminals in the pelvic region are stimulated.

Madhyama nauli (central contraction)

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

Vama nauli rotating muscles from right to left (clockwise)

Figure 15 *Nauli kriya*

Caution: Seek the guidance of a qualified teacher who can instruct you carefully and safely in this practice. First master *uddiyana bandha* (see below) before practising *nauli*, as it takes time to bring the abdominal

153

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

মধ্য নৌলি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

ত্রাটক

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

ত্রাটক অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

কপালভাতি: শুদ্ধিক্রিয়া প্রেক্ষাপট

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

কপালভাতি: শুদ্ধিক্রিয়া প্রেক্ষাপট অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

বস্তি - ঐতিহ্যগত পরিচিতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

বস্তি - ঐতিহ্যগত পরিচিতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শঙ্খপ্রক্ষালন - পরিচিতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

শঙ্খপ্রক্ষালন - পরিচিতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শঙ্খপ্রক্ষালনের প্রস্তুতি

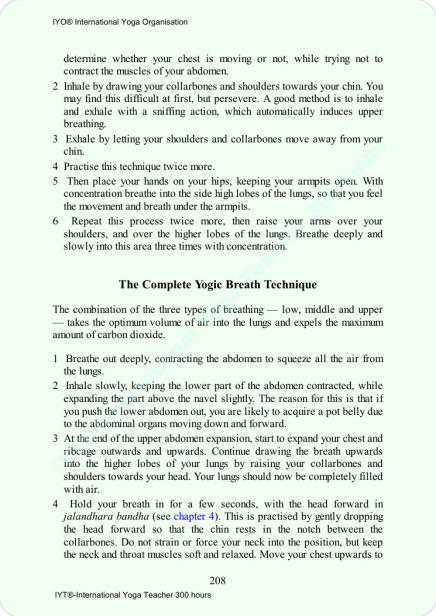
ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

শঙ্খপ্রক্ষালনের প্রস্তুতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শঙ্খপ্রক্ষালনের আসন-ক্রম

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ



IYO® International Yoga Organisation

determine whether your chest is moving or not, while trying not to contract the muscles of your abdomen.

2 Inhale by drawing your collarbones and shoulders towards your chin. You may find this difficult at first, but persevere. A good method is to inhale and exhale with a sniffing action, which automatically induces upper breathing.

3 Exhale by letting your shoulders and collarbones move away from your chin.

4 Practise this technique twice more.

5 Then place your hands on your hips, keeping your armpits open. With concentration breathe into the side high lobes of the lungs, so that you feel the movement and breath under the armpits.

6 Repeat this process twice more, then raise your arms over your shoulders, and over the higher lobes of the lungs. Breathe deeply and slowly into this area three times with concentration.

The Complete Yogic Breath Technique

The combination of the three types of breathing — low, middle and upper — takes the optimum volume of air into the lungs and expels the maximum amount of carbon dioxide.

1 Breathe out deeply, contracting the abdomen to squeeze all the air from the lungs.

2 Inhale slowly, keeping the lower part of the abdomen contracted, while expanding the part above the navel slightly. The reason for this is that if you push the lower abdomen out, you are likely to acquire a pot belly due to the abdominal organs moving down and forward.

3 At the end of the upper abdomen expansion, start to expand your chest and ribcage outwards and upwards. Continue drawing the breath upwards into the higher lobes of your lungs by raising your collarbones and shoulders towards your head. Your lungs should now be completely filled with air.

4 Hold your breath in for a few seconds, with the head forward in *jalandhara bandha* (see chapter 4). This is practised by gently dropping the head forward so that the chin rests in the notch between the collarbones. Do not strain or force your neck into the position, but keep the neck and throat muscles soft and relaxed. Move your chest upwards to

208

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

শঙ্খপ্রক্ষালনের আসন-ক্রম অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শুদ্ধিক্রিয়ার পর খাদ্য

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

শুদ্ধিক্রিয়ার পর খাদ্য অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

উপবাস ও শুদ্ধিকরণ

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

উপবাস ও শুদ্ধিকরণ অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

প্র্যাকটিসের ঋতু ও সময়

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

প্র্যাকটিসের ঋতু ও সময় অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

পরিচ্ছন্নতা ও সরঞ্জাম

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

পরিচ্ছন্নতা ও সরঞ্জাম অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

বিপদ সংকেত

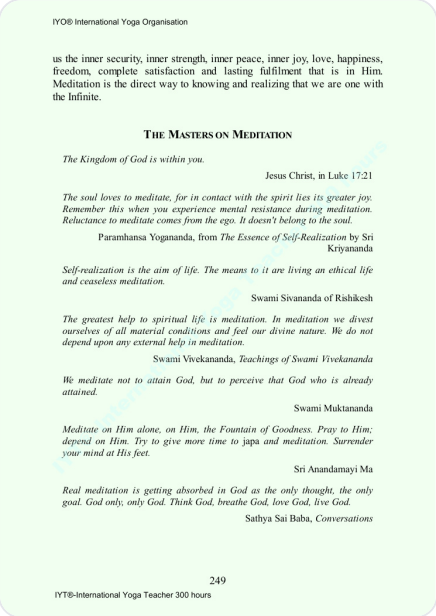
ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

বিপদ সংকেত অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শিক্ষক-দায়িত্ব

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ



IYO® International Yoga Organisation

us the inner security, inner strength, inner peace, inner joy, love, happiness, freedom, complete satisfaction and lasting fulfilment that is in Him. Meditation is the direct way to knowing and realizing that we are one with the Infinite.

THE MASTERS ON MEDITATION

The Kingdom of God is within you.

Jesus Christ, in Luke 17:21

The soul loves to meditate, for in contact with the spirit lies its greater joy. Remember this when you experience mental resistance during meditation. Reluctance to meditate comes from the ego. It doesn't belong to the soul.

Paramhansa Yogananda, from *The Essence of Self-Realization* by Sri Kriyananda

Self-realization is the aim of life. The means to it are living an ethical life and ceaseless meditation.

Swami Sivananda of Rishikesh

The greatest help to spiritual life is meditation. In meditation we divest ourselves of all material conditions and feel our divine nature. We do not depend upon any external help in meditation.

Swami Vivekananda, *Teachings of Swami Vivekananda*

We meditate not to attain God, but to perceive that God who is already attained.

Swami Muktananda

Meditate on Him alone, on Him, the Fountain of Goodness. Pray to Him; depend on Him. Try to give more time to japa and meditation. Surrender your mind at His feet.

Sri Anandamayi Ma

Real meditation is getting absorbed in God as the only thought, the only goal. God only, only God. Think God, breathe God, love God, live God.

Sathya Sai Baba, *Conversations*

249

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

শিক্ষক-দায়িত্ব অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শুদ্ধিকরণ ও ষটকর্মের ভূমিকা

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

শুদ্ধিকরণ ও ষটকর্মের ভূমিকা অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

ধৌতি - পরিচিতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

ধৌতি - পরিচিতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

বমন ধৌতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

বমন ধৌতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

বস্ত্র ধৌতি - তাত্ত্বিক অধ্যয়ন

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

বস্ত্র ধৌতি - তাত্ত্বিক অধ্যয়ন অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

জল নীতি

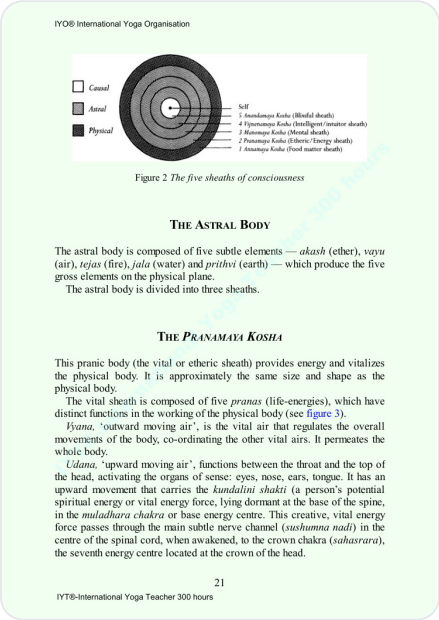
ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

জল নীতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

সূত্র নীতি - তাত্ত্বিক অধ্যয়ন

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ



IYO® International Yoga Organisation

Figure 2 *The five sheaths of consciousness*

THE ASTRAL BODY

The astral body is composed of five subtle elements — *akash* (ether), *vayu* (air), *tejas* (fire), *jala* (water) and *prithvi* (earth) — which produce the five gross elements on the physical plane.

The astral body is divided into three sheaths.

THE *PRANAMAYA KOSHA*

This pranic body (the vital or etheric sheath) provides energy and vitalizes the physical body. It is approximately the same size and shape as the physical body.

The vital sheath is composed of five *pranas* (life-energies), which have distinct functions in the working of the physical body (see figure 3).

Vyana, 'outward moving air', is the vital air that regulates the overall movements of the body, co-ordinating the other vital airs. It permeates the whole body.

Udana, 'upward moving air', functions between the throat and the top of the head, activating the organs of sense: eyes, nose, ears, tongue. It has an upward movement that carries the *kundalini shakti* (a person's potential spiritual energy or vital energy force, lying dormant at the base of the spine, in the *muladhara chakra* or base energy centre. This creative, vital energy force passes through the main subtle nerve channel (*sushumna nadi*) in the centre of the spinal cord, when awakened, to the crown chakra (*sahasrara*), the seventh energy centre located at the crown of the head.

21

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

সূত্র নীতি - তাত্ত্বিক অধ্যয়ন অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

নৌলি - প্রস্তুতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

নৌলি - প্রস্তুতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

মধ্য নৌলি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

মধ্য নৌলি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

ত্রাটক

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

ত্রাটক অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

কপালভাতি: শুদ্ধিক্রিয়া প্রেক্ষাপট

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

কপালভাতি: শুদ্ধিক্রিয়া প্রেক্ষাপট অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

বস্তি - ঐতিহ্যগত পরিচিতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

বস্তি - ঐতিহ্যগত পরিচিতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শঙ্খপ্রক্ষালন - পরিচিতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ



IYO® International Yoga Organisation

2

YAMA

ASHTANGA YOGA: THE EIGHT LIMBS OF YOGA

Patanjali, an ancient yogi-sage, integrated and simplified the science of yoga concisely in his *Yoga Sutras* during the 3rd century AD. These sutras can be considered as a collection of aphorisms on yoga. They are referred to as *The Yoga Sutras of Patanjali*, and are not the original exposition of a philosophy, but a compilation of work.

In them, he divided the path of Raja Yoga ('Royal Yoga', the king of yogas) into eight limbs, referred to as Ashtanga Yoga. These eight limbs give us an understanding of the deeper purposes and directions of yoga. They were devised by him to show us through yoga practice how to attain self-realization.

There is a misconception that Ashtanga Yoga consists of eight 'steps', but the word does not mean 'step'. *Ashta* means 'eight' and *anga* means 'limb'. In practising yoga, it is incorrect to isolate one limb and call that yoga. This is like a man's amputated arm telling you, 'I am John Smith,' when in fact, the arm is cut off from the main body and is nothing but a lump of dead flesh. One limb does not make a complete person.

Similarly, the yoga student who only practises yoga postures, ignoring the other limbs, such as *yama, niyama* and meditation, is not practising true yoga. Nor is meditation yoga without the practice of *yama* and *niyama*. Merely shifting emphasis from one limb to the other does not make one more essential than the other. Yoga is integration and wholeness; only the eight limbs practised together constitute yoga.

The eight limbs of yoga are:

1 *yama*: moral and ethical restraints — social discipline
2 *niyama*: observances — individual discipline

41

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

শঙ্খপ্রক্ষালন - পরিচিতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শঙ্খপ্রক্ষালনের প্রস্তুতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

শঙ্খপ্রক্ষালনের প্রস্তুতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শঙ্খপ্রক্ষালনের আসন-ক্রম

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

শঙ্খপ্রক্ষালনের আসন-ক্রম অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শুদ্ধিক্রিয়ার পর খাদ্য

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

শুদ্ধিক্রিয়ার পর খাদ্য অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

উপবাস ও শুদ্ধিকরণ

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

উপবাস ও শুদ্ধিকরণ অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

প্র্যাকটিসের ঋতু ও সময়

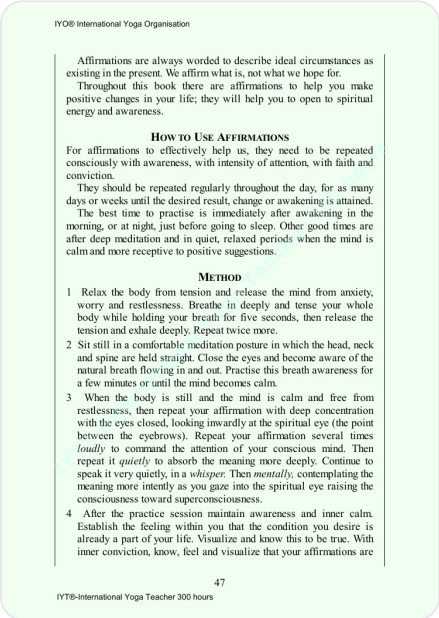
ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

প্র্যাকটিসের ঋতু ও সময় অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

পরিচ্ছন্নতা ও সরঞ্জাম

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ



IYO® International Yoga Organisation

Affirmations are always worded to describe ideal circumstances as existing in the present. We affirm what is, not what we hope for.

Throughout this book there are affirmations to help you make positive changes in your life; they will help you to open to spiritual energy and awareness.

How to Use Affirmations

For affirmations to effectively help us, they need to be repeated consciously with awareness, with intensity of attention, with faith and conviction.

They should be repeated regularly throughout the day, for as many days or weeks until the desired result, change or awakening is attained.

The best time to practise is immediately after awakening in the morning, or at night, just before going to sleep. Other good times are after deep meditation and in quiet, relaxed periods when the mind is calm and more receptive to positive suggestions.

Method

1 Relax the body from tension and release the mind from anxiety, worry and restlessness. Breathe in deeply and tense your whole body while holding your breath for five seconds, then release the tension and exhale deeply. Repeat twice more.

2 Sit still in a comfortable meditation posture in which the head, neck and spine are held straight. Close the eyes and become aware of the natural breath flowing in and out. Practise this breath awareness for a few minutes or until the mind becomes calm.

3 When the body is still and the mind is calm and free from restlessness, then repeat your affirmation with deep concentration with the eyes closed, looking inwardly at the spiritual eye (the point between the eyebrows). Repeat your affirmation several times *loudly* to command the attention of your conscious mind. Then repeat it *quietly* to absorb the meaning more deeply. Continue to speak it very quietly, in a *whisper.* Then *mentally,* contemplating the meaning more intently as you gaze into the spiritual eye raising the consciousness toward superconsciousness.

4 After the practice session maintain awareness and inner calm. Establish the feeling within you that the condition you desire is already a part of your life. Visualize and know this to be true. With inner conviction, know, feel and visualize that your affirmations are

47

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

পরিচ্ছন্নতা ও সরঞ্জাম অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

বিপদ সংকেত

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

বিপদ সংকেত অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শিক্ষক-দায়িত্ব

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

শিক্ষক-দায়িত্ব অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

শুদ্ধিকরণ ও ষটকর্মের ভূমিকা

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

শুদ্ধিকরণ ও ষটকর্মের ভূমিকা অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

ধৌতি - পরিচিতি

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

ধৌতি - পরিচিতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

বমন ধৌতি

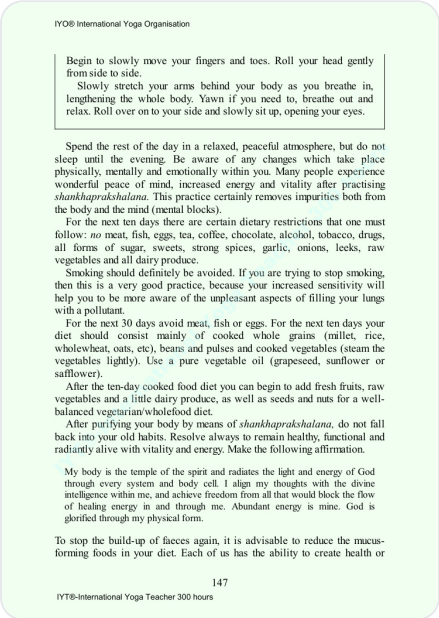
ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

বমন ধৌতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

বস্ত্র ধৌতি - তাত্ত্বিক অধ্যয়ন

ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ



IYO® International Yoga Organisation

Begin to slowly move your fingers and toes. Roll your head gently from side to side.

Slowly stretch your arms behind your body as you breathe in, lengthening the whole body. Yawn if you need to, breathe out and relax. Roll over on to your side and slowly sit up, opening your eyes.

Spend the rest of the day in a relaxed, peaceful atmosphere, but do not sleep until the evening. Be aware of any changes which take place physically, mentally and emotionally within you. Many people experience wonderful peace of mind, increased energy and vitality after practising *shankhaprakshalana.* This practice certainly removes impurities both from the body and the mind (mental blocks).

For the next ten days there are certain dietary restrictions that one must follow: *no* meat, fish, eggs, tea, coffee, chocolate, alcohol, tobacco, drugs, all forms of sugar, sweets, strong spices, garlic, onions, leeks, raw vegetables and all dairy produce.

Smoking should definitely be avoided. If you are trying to stop smoking, then this is a very good practice, because your increased sensitivity will help you to be more aware of the unpleasant aspects of filling your lungs with a pollutant.

For the next 30 days avoid meat, fish or eggs. For the next ten days your diet should consist mainly of cooked whole grains (millet, rice, wholewheat, oats, etc), beans and pulses and cooked vegetables (steam the vegetables lightly). Use a pure vegetable oil (grapeseed, sunflower or safflower).

After the ten-day cooked food diet you can begin to add fresh fruits, raw vegetables and a little dairy produce, as well as seeds and nuts for a well-balanced vegetarian/wholefood diet.

After purifying your body by means of *shankhaprakshalana,* do not fall back into your old habits. Resolve always to remain healthy, functional and radiantly alive with vitality and energy. Make the following affirmation.

My body is the temple of the spirit and radiates the light and energy of God through every system and body cell. I align my thoughts with the divine intelligence within me, and achieve freedom from all that would block the flow of healing energy in and through me. Abundant energy is mine. God is glorified through my physical form.

To stop the build-up of faeces again, it is advisable to reduce the mucus-forming foods in your diet. Each of us has the ability to create health or

147

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

বস্ত্র ধৌতি - তাত্ত্বিক অধ্যয়ন অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

জল নীতি

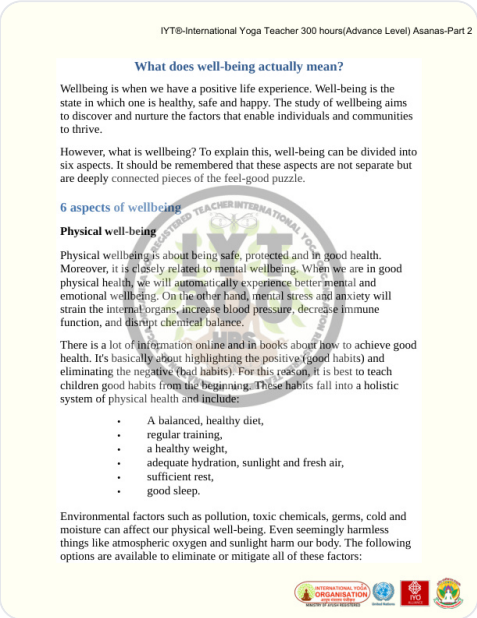
ষটকর্ম ও শুদ্ধিকরণ

জল নীতি অংশটি ঐতিহ্যগত হঠযোগ শুদ্ধিক্রিয়ার জ্ঞানভিত্তিক ও নিরাপত্তাকেন্দ্রিক অধ্যয়ন। উৎসপুস্তক শঙ্খপ্রক্ষালনের মতো বিস্তৃত অনুশীলনে অভিজ্ঞ শিক্ষকের সরাসরি তত্ত্বাবধানের সতর্কতা উল্লেখ করে। এই ম্যানুয়ালে উচ্চ-ঝুঁকির বা অন্তর্গত শুদ্ধিক্রিয়াকে স্ব-প্রয়োগের নির্দেশিকা হিসেবে নয়, প্রশিক্ষণ-জ্ঞান হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

- উদ্দেশ্য ও ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বোঝা
- পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নীতি নথিবদ্ধ করা
- কারা অনুশীলন না করবেন - শিক্ষক থেকে পরিষ্কার নির্দেশনা নেওয়া
- প্রশিক্ষিত তত্ত্বাবধান ছাড়া জটিল শুদ্ধিক্রিয়া না করা
- অনুশীলনের পর বিশ্রাম ও উপযুক্ত খাদ্যের গুরুত্ব

যোগিক খাদ্যের নীতি

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা


IYT®-International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level) Asanas-Part 2

What does well-being actually mean?

Wellbeing is when we have a positive life experience. Well-being is the state in which one is healthy, safe and happy. The study of wellbeing aims to discover and nurture the factors that enable individuals and communities to thrive.

However, what is wellbeing? To explain this, well-being can be divided into six aspects. It should be remembered that these aspects are not separate but are deeply connected pieces of the feel-good puzzle.

6 aspects of wellbeing

Physical well-being

Physical wellbeing is about being safe, protected and in good health. Moreover, it is closely related to mental wellbeing. When we are in good physical health, we will automatically experience better mental and emotional wellbeing. On the other hand, mental stress and anxiety will strain the internal organs, increase blood pressure, decrease immune function, and disrupt chemical balance.

There is a lot of information online and in books about how to achieve good health. It's basically about highlighting the positive (good habits) and eliminating the negative (bad habits). For this reason, it is best to teach children good habits from the beginning. These habits fall into a holistic system of physical health and include:

- A balanced, healthy diet,
- regular training,
- a healthy weight,
- adequate hydration, sunlight and fresh air,
- sufficient rest,
- good sleep.

Environmental factors such as pollution, toxic chemicals, germs, cold and moisture can affect our physical well-being. Even seemingly harmless things like atmospheric oxygen and sunlight harm our body. The following options are available to eliminate or mitigate all of these factors:

যোগিক খাদ্যের নীতি বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

সাত্ত্বিক খাদ্য ধারণা

যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

সাত্ত্বিক খাদ্য ধারণা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

খাদ্য-সচেতনতা ও মাইন্ডফুল ইটিং

যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

খাদ্য-সচেতনতা ও মাইন্ডফুল ইটিং বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

আধ্যাত্মিক উপবাসের নীতি

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

আধ্যাত্মিক উপবাসের নীতি বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

জল ও হাইড্রেশন

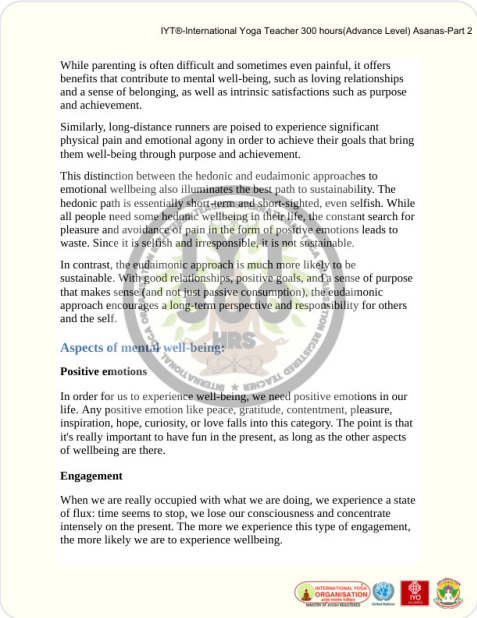
যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

জল ও হাইড্রেশন বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

ঘুম ও বিশ্রাম

যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা


IYT®-International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level) Asanas-Part 2

While parenting is often difficult and sometimes even painful, it offers benefits that contribute to mental well-being, such as loving relationships and a sense of belonging, as well as intrinsic satisfactions such as purpose and achievement.

Similarly, long-distance runners are poised to experience significant physical pain and emotional agony in order to achieve their goals that bring them well-being through purpose and achievement.

This distinction between the hedonic and eudaimonic approaches to emotional wellbeing also illuminates the best path to sustainability. The hedonic path is essentially short-term and short-sighted, even selfish. While all people need some hedonic wellbeing in their life, the constant search for pleasure and avoidance of pain in the form of positive emotions leads to waste. Since it is selfish and irresponsible, it is not sustainable.

In contrast, the eudaimonic approach is much more likely to be sustainable. With good relationships, positive goals, and a sense of purpose that makes sense (and not just passive consumption), the eudaimonic approach encourages a long-term perspective and responsibility for others and the self.

Aspects of mental well-being:

Positive emotions

In order for us to experience well-being, we need positive emotions in our life. Any positive emotion like peace, gratitude, contentment, pleasure, inspiration, hope, curiosity, or love falls into this category. The point is that it's really important to have fun in the present, as long as the other aspects of wellbeing are there.

Engagement

When we are really occupied with what we are doing, we experience a state of flux: time seems to stop, we lose our consciousness and concentrate intensely on the present. The more we experience this type of engagement, the more likely we are to experience wellbeing.

ঘুম ও বিশ্রাম বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

দিনচর্যা ও নিয়মিততা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

দিনচর্যা ও নিয়মিততা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

শারীরিক সুস্থতার ছয় মাত্রা

যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

শারীরিক সুস্থতার ছয় মাত্রা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

মানসিক সুস্থতা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

মানসিক সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

বৌদ্ধিক সুস্থতা

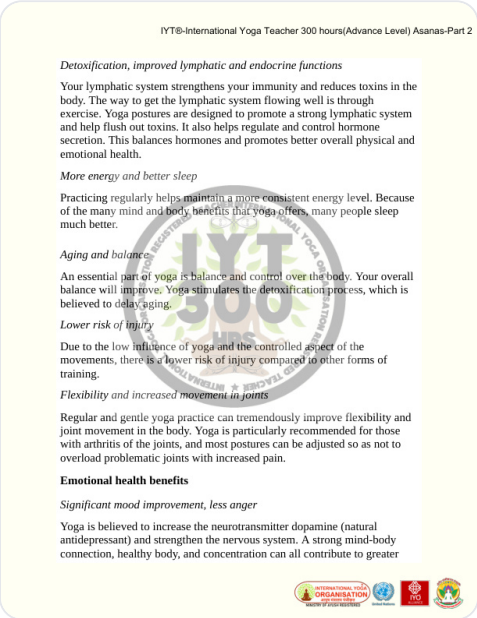
যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

বৌদ্ধিক সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

সামাজিক সুস্থতা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা


IYT®-International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level) Asanas-Part 2

Detoxification, improved lymphatic and endocrine functions

Your lymphatic system strengthens your immunity and reduces toxins in the body. The way to get the lymphatic system flowing well is through exercise. Yoga postures are designed to promote a strong lymphatic system and help flush out toxins. It also helps regulate and control hormone secretion. This balances hormones and promotes better overall physical and emotional health.

More energy and better sleep

Practicing regularly helps maintain a more consistent energy level. Because of the many mind and body benefits that yoga offers, many people sleep much better.

Aging and balance

An essential part of yoga is balance and control over the body. Your overall balance will improve. Yoga stimulates the detoxification process, which is believed to delay aging.

Lower risk of injury

Due to the low influence of yoga and the controlled aspect of the movements, there is a lower risk of injury compared to other forms of training.

Flexibility and increased movement in joints

Regular and gentle yoga practice can tremendously improve flexibility and joint movement in the body. Yoga is particularly recommended for those with arthritis of the joints, and most postures can be adjusted so as not to overload problematic joints with increased pain.

Emotional health benefits

Significant mood improvement, less anger

Yoga is believed to increase the neurotransmitter dopamine (natural antidepressant) and strengthen the nervous system. A strong mind-body connection, healthy body, and concentration can all contribute to greater

সামাজিক সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

পেশাগত সুস্থতা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

পেশাগত সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

আবেগীয় সুস্থতা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

আবেগীয় সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

আধ্যাত্মিক সুস্থতা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

আধ্যাত্মিক সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

যোগ ও সামগ্রিক সুস্থতা

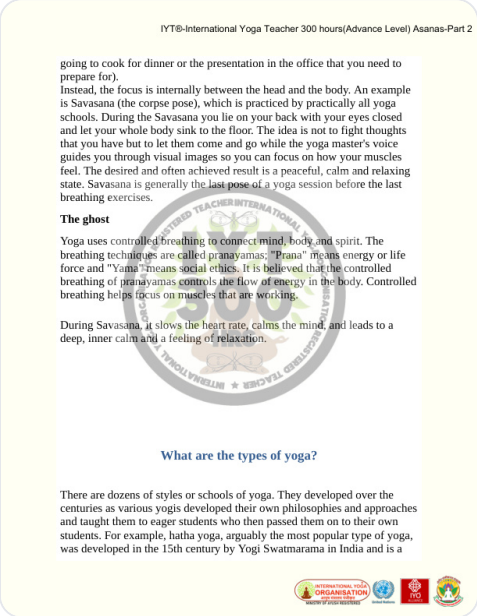
যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

যোগ ও সামগ্রিক সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

ওজন ব্যবস্থাপনা - নিরাপদ দৃষ্টিভঙ্গি

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা


IYT®-International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level) Asanas-Part 2

going to cook for dinner or the presentation in the office that you need to prepare for).
Instead, the focus is internally between the head and the body. An example is Savasana (the corpse pose), which is practiced by practically all yoga schools. During the Savasana you lie on your back with your eyes closed and let your whole body sink to the floor. The idea is not to fight thoughts that you have but to let them come and go while the yoga master's voice guides you through visual images so you can focus on how your muscles feel. The desired and often achieved result is a peaceful, calm and relaxing state. Savasana is generally the last pose of a yoga session before the last breathing exercises.

The ghost

Yoga uses controlled breathing to connect mind, body and spirit. The breathing techniques are called pranayamas. "Prana" means energy or life force and "Yama "means social ethics. It is believed that the controlled breathing of pranayamas controls the flow of energy in the body. Controlled breathing helps focus on muscles that are working.

During Savasana, it slows the heart rate, calms the mind, and leads to a deep, inner calm and a feeling of relaxation.

What are the types of yoga?

There are dozens of styles or schools of yoga. They developed over the centuries as various yogis developed their own philosophies and approaches and taught them to eager students who then passed them on to their own students. For example, hatha yoga, arguably the most popular type of yoga, was developed in the 15th century by Yogi Swatmarama in India and is a

ওজন ব্যবস্থাপনা - নিরাপদ দৃষ্টিভঙ্গি বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

পিঠের অস্বস্তির জন্য কোমল যোগ

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

পিঠের অস্বস্তির জন্য কোমল যোগ বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

কোষ্ঠকাঠিন্য-সহায়ক কোমল রুটিন

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

কোষ্ঠকাঠিন্য-সহায়ক কোমল রুটিন বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

মাথাব্যথায় বিশ্রাম-কেন্দ্রিক যোগ

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

মাথাব্যথায় বিশ্রাম-কেন্দ্রিক যোগ বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

চেয়ার যোগ

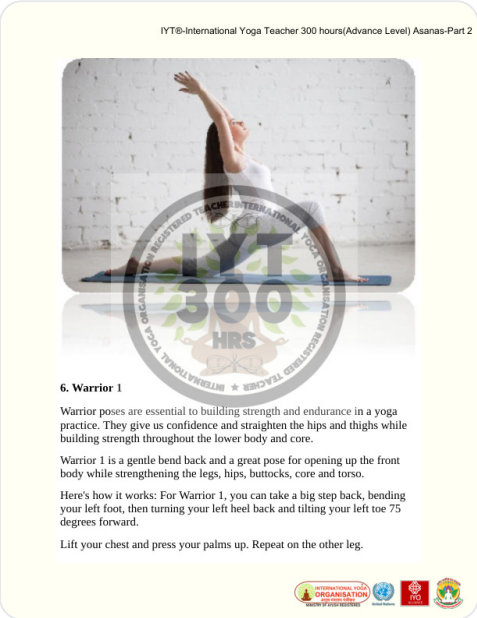
যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

চেয়ার যোগ বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

ডেস্ক যোগ

যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা



ডেস্ক যোগ বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

৩০ মিনিটের দৈনিক অনুশীলন

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

৩০ মিনিটের দৈনিক অনুশীলন বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

নমনীয়তা রুটিন

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

নমনীয়তা রুটিন বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

শক্তি রুটিন

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

শক্তি রুটিন বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

শ্বাস উন্নয়ন রুটিন

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

শ্বাস উন্নয়ন রুটিন বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

মানসিক ফোকাস রুটিন

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা


IYT®-International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level) Asanas-Part 2

When you lift your arms up and tilt them back, you bring that stretch into both your back and your hips. You can also bring your arms down and a little behind you to stretch your lower back. The third option is to put it on your knee in front of you, although your hips won't stretch as low.

Make sure your front knee is as close to 90 degrees as possible.

Hold for 30 seconds and repeat on the other side.

Half boat (Ardha Navasana)

This is a great yoga asana for weight loss as it works directly on the stomach! You will feel the abs work hard as you try to hold this pose.

Put your palms on the floor for balance and lift your legs first. When you feel stable enough, raise your arms so they are parallel to the floor.

If you think this is too "easy," increase the distance between your knees and your chest by leaning back a little and moving your knees a little further away from you. You should feel your abs burn if you do it right!

Hold for **30 seconds**

When you feel comfortable in this position, straighten your legs for added challenge. This is a full boat pose, and it's much harder to keep your balance.

Side plank (Vasisthasana)

It's no wonder that some form of "plank" is good for weight loss. Plank and all of its variations are great for the abs!

Start in a normal plank position with palms down on the yoga mat, shoulder width apart, and toes together on the mat.

Lean your feet to the left, so that the far right side of the right foot touches the mat and the left foot is on the top right.
Shift your weight onto your right hand as you remove your left hand from the floor. Slowly raise your left arm towards the ceiling in front of you.

The hips and shoulders should be "stacked" in this pose, which means they should be directly in line with one another and not lean forward or

মানসিক ফোকাস রুটিন বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

রিল্যাক্সেশন সপ্তাহ

যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

রিল্যাক্সেশন সপ্তাহ বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

মাইন্ডফুলনেস ও যোগ

যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

মাইন্ডফুলনেস ও যোগ বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

শবাসন ও পুনরুদ্ধার

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

শবাসন ও পুনরুদ্ধার বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

কেস স্টাডি পরিকল্পনা

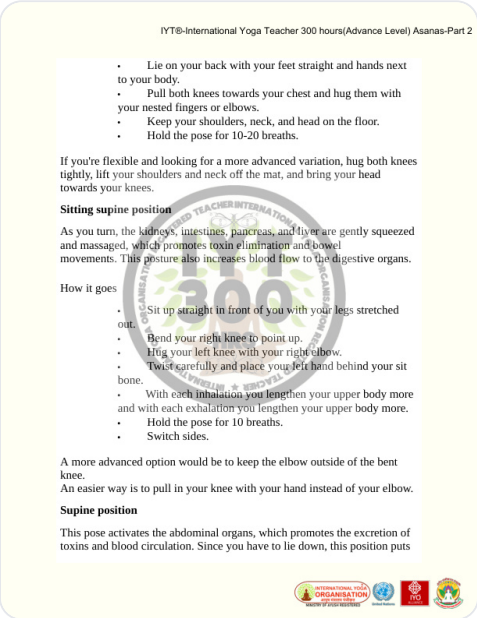
যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

কেস স্টাডি পরিকল্পনা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

যোগিক খাদ্যের নীতি

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা


IYT®-International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level) Asanas-Part 2

- Lie on your back with your feet straight and hands next to your body.
- Pull both knees towards your chest and hug them with your nested fingers or elbows.
- Keep your shoulders, neck, and head on the floor.
- Hold the pose for 10-20 breaths.

If you're flexible and looking for a more advanced variation, hug both knees tightly, lift your shoulders and neck off the mat, and bring your head towards your knees.

Sitting supine position

As you turn, the kidneys, intestines, pancreas, and liver are gently squeezed and massaged, which promotes toxin elimination and bowel movements. This posture also increases blood flow to the digestive organs.

How it goes

- Sit up straight in front of you with your legs stretched out.
- Bend your right knee to point up.
- Hug your left knee with your right elbow.
- Twist carefully and place your left hand behind your sit bone.
- With each inhalation you lengthen your upper body more and with each exhalation you lengthen your upper body more.
- Hold the pose for 10 breaths.
- Switch sides.

A more advanced option would be to keep the elbow outside of the bent knee.
An easier way is to pull in your knee with your hand instead of your elbow.

Supine position

This pose activates the abdominal organs, which promotes the excretion of toxins and blood circulation. Since you have to lie down, this position puts

যোগিক খাদ্যের নীতি বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

সাত্ত্বিক খাদ্য ধারণা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

সাত্ত্বিক খাদ্য ধারণা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

খাদ্য-সচেতনতা ও মাইন্ডফুল ইটিং

যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

খাদ্য-সচেতনতা ও মাইন্ডফুল ইটিং বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

আধ্যাত্মিক উপবাসের নীতি

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

আধ্যাত্মিক উপবাসের নীতি বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

জল ও হাইড্রেশন

যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

জল ও হাইড্রেশন বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

ঘুম ও বিশ্রাম

যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা



IYT®-International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level) Asanas-Part 2

movement and breathing can continue at the speed that feels healthy to us. To make this clear, let's take the simple example of forward diffraction.

Since the forward bend is a closing movement, we would begin the movement on the exhale, but then we would breathe freely at our own pace, even if the forward fold should lead us to inhale or even to the next breath. Once we were in the forward crease, we allowed ourselves to breathe fully within the pose as it was comfortable. Finally, when the time came to get out of the pose, we would reverse the process and begin our movement from forward flexion (which is a relative "opening" of the torso) as we inhale.

Breath in Asana as a key to assessing effort and relaxation

In addition to initiating movement, the breath fulfills several equally important key functions within the asana, one of which is the balance between exertion and relaxation. If you have been practicing yoga for a long time, you know that one of the most important aspects is finding the balance between effort and ease. Too much exertion and we actually waste energy or cause damage, while too little exertion means we don't go beyond our limit patterns. However, evaluating the balance of the two can be difficult, which is why breathing can provide invaluable information.

In order to breathe fully again, we have to actively use some muscles and relax others. When we exert ourselves in a pose - that is, when we use too much force - our breath is shallow. If we don't have enough strength or are less focused, our breathing is also less deep than it could be.

Accordingly, in any asana, by observing the quality of our breathing, we can ask two important questions: 1. "Are there muscles that I could just relax and that in turn cause my breath to become fuller?" And 2. "Are there muscles that I could deal with right now and that are able to breathe more deeply? " Interestingly, this applies to literally every category of asanas. By staying in touch with these two questions, not only can we get the most out of each specific pose, but our overall practice as well.

Breath as the key to determining the holding time

Another role of the breath in the asana is that it provides an excellent indicator for determining the healthy holding time within a certain pose,

ঘুম ও বিশ্রাম বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

দিনচর্যা ও নিয়মিততা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

দিনচর্যা ও নিয়মিততা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

শারীরিক সুস্থতার ছয় মাত্রা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

শারীরিক সুস্থতার ছয় মাত্রা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

মানসিক সুস্থতা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

মানসিক সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

বৌদ্ধিক সুস্থতা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

বৌদ্ধিক সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

সামাজিক সুস্থতা

যৌগিক জীবনধারা ও সুস্থতা



সামাজিক সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

পেশাগত সুস্থতা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

পেশাগত সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

আবেগীয় সুস্থতা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

আবেগীয় সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

আধ্যাত্মিক সুস্থতা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

আধ্যাত্মিক সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

যোগ ও সামগ্রিক সুস্থতা

যোগিক জীবনধারা ও সুস্থতা

যোগ ও সামগ্রিক সুস্থতা বিষয়টি আসনকে একক ব্যায়াম হিসেবে নয়, জীবনযাপনের বৃহত্তর প্রেক্ষাপটে স্থাপন করে। লক্ষ্য হলো ঘুম, খাদ্য, দৈনিক চলাফেরা, শ্বাস, মানসিক বিশ্রাম এবং সামাজিক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলা। নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা দাবি না করে যোগকে সহায়ক সুস্থতা-অনুশীলন হিসেবে শেখানো হবে।

- ব্যক্তিগত লক্ষ্য বাস্তবসম্মত করুন
- ৭ দিনের রুটিন লিখুন
- শরীরের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী তীব্রতা বদলান
- চেয়ার/দেয়াল/বেল্ট দিয়ে প্রবেশগম্যতা বাড়ান
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য-পেশাজীবীর পরামর্শ নিন

প্রত্যাহারের পরিচিতি

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

প্রত্যাহারের পরিচিতি অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ইন্দ্রিয় ও মন

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ইন্দ্রিয় ও মন অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ইন্দ্রিয় প্রত্যাহারের অনুশীলন

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ইন্দ্রিয় প্রত্যাহারের অনুশীলন অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

যোগনিদ্রা ও প্রত্যাহার

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

যোগনিদ্রা ও প্রত্যাহার অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

শ্বাস-সচেতনতা দ্বারা অন্তর্মুখিতা

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

শ্বাস-সচেতনতা দ্বারা অন্তর্মুখিতা অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ধারণার পরিচিতি

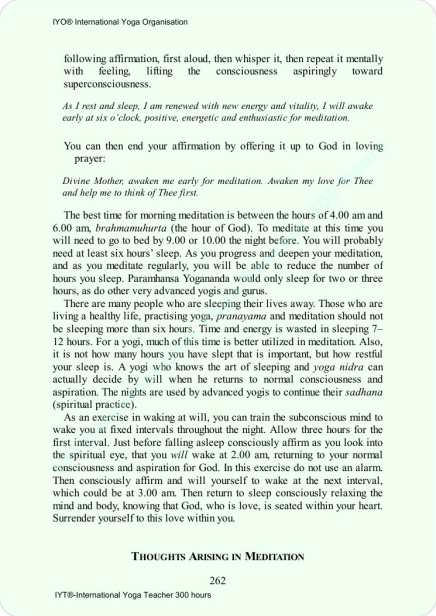
অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ধারণার পরিচিতি অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

একাগ্রতার প্রস্তুতি

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ



IYO® International Yoga Organisation

following affirmation, first aloud, then whisper it, then repeat it mentally with feeling, lifting the consciousness aspiringly toward superconsciousness.

As I rest and sleep, I am renewed with new energy and vitality, I will awake early at six o'clock, positive, energetic and enthusiastic for meditation.

You can then end your affirmation by offering it up to God in loving prayer:

Divine Mother, awaken me early for meditation. Awaken my love for Thee and help me to think of Thee first.

The best time for morning meditation is between the hours of 4.00 am and 6.00 am, *brahmamuhurta* (the hour of God). To meditate at this time you will need to go to bed by 9.00 or 10.00 the night before. You will probably need at least six hours' sleep. As you progress and deepen your meditation, and as you meditate regularly, you will be able to reduce the number of hours you sleep. Paramhansa Yogananda would only sleep for two or three hours, as do other very advanced yogis and gurus.

There are many people who are sleeping their lives away. Those who are living a healthy life, practising yoga, *pranayama* and meditation should not be sleeping more than six hours. Time and energy is wasted in sleeping 7–12 hours. For a yogi, much of this time is better utilized in meditation. Also, it is not how many hours you have slept that is important, but how restful your sleep is. A yogi who knows the art of sleeping and *yoga nidra* can actually decide by will when he returns to normal consciousness and aspiration. The nights are used by advanced yogis to continue their *sadhana* (spiritual practice).

As an exercise in waking at will, you can train the subconscious mind to wake you at fixed intervals throughout the night. Allow three hours for the first interval. Just before falling asleep consciously affirm as you look into the spiritual eye, that you *will* wake at 2.00 am, returning to your normal consciousness and aspiration for God. In this exercise do not use an alarm. Then consciously affirm and will yourself to wake at the next interval, which could be at 3.00 am. Then return to sleep consciously relaxing the mind and body, knowing that God, who is love, is seated within your heart. Surrender yourself to this love within you.

THOUGHTS ARISING IN MEDITATION

262

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

একাগ্রতার প্রস্তুতি অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ত্রাটক ও একাগ্রতা

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ত্রাটক ও একাগ্রতা অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

মন্ত্র ও জপ

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

মন্ত্র ও জপ অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

অন্তর্গত শব্দে মনোযোগ

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

অন্তর্গত শব্দে মনোযোগ অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ধ্যানের প্রয়োজন

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ধ্যানের প্রয়োজন অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ধ্যানের আসন

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ধ্যানের আসন অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

শ্বাস-ভিত্তিক ধ্যান

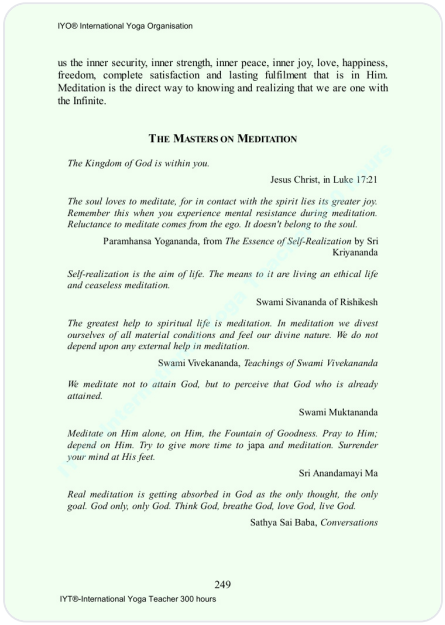
অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

শ্বাস-ভিত্তিক ধ্যান অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

মন্ত্র ধ্যান

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ



IYO® International Yoga Organisation

us the inner security, inner strength, inner peace, inner joy, love, happiness, freedom, complete satisfaction and lasting fulfilment that is in Him. Meditation is the direct way to knowing and realizing that we are one with the Infinite.

THE MASTERS ON MEDITATION

The Kingdom of God is within you.

Jesus Christ, in Luke 17:21

The soul loves to meditate, for in contact with the spirit lies its greater joy. Remember this when you experience mental resistance during meditation. Reluctance to meditate comes from the ego. It doesn't belong to the soul.

Paramhansa Yogananda, from *The Essence of Self-Realization* by Sri Kriyananda

Self-realization is the aim of life. The means to it are living an ethical life and ceaseless meditation.

Swami Sivananda of Rishikesh

The greatest help to spiritual life is meditation. In meditation we divest ourselves of all material conditions and feel our divine nature. We do not depend upon any external help in meditation.

Swami Vivekananda, *Teachings of Swami Vivekananda*

We meditate not to attain God, but to perceive that God who is already attained.

Swami Muktananda

Meditate on Him alone, on Him, the Fountain of Goodness. Pray to Him; depend on Him. Try to give more time to japa and meditation. Surrender your mind at His feet.

Sri Anandamayi Ma

Real meditation is getting absorbed in God as the only thought, the only goal. God only, only God. Think God, breathe God, love God, live God.

Sathya Sai Baba, *Conversations*

249

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

মন্ত্র ধ্যান অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

চক্র-ভিত্তিক প্রতীকী ধ্যান

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

চক্র-ভিত্তিক প্রতীকী ধ্যান অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

সাক্ষীভাব

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

সাক্ষীভাব অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ধ্যানের প্রতিবন্ধকতা

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ধ্যানের প্রতিবন্ধকতা অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

নিয়মিত ধ্যান রুটিন

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

নিয়মিত ধ্যান রুটিন অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ক্রিয়া যোগ - উৎসভিত্তিক পরিচিতি

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ক্রিয়া যোগ - উৎসভিত্তিক পরিচিতি অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ধ্যান ও সমাধির পার্থক্য

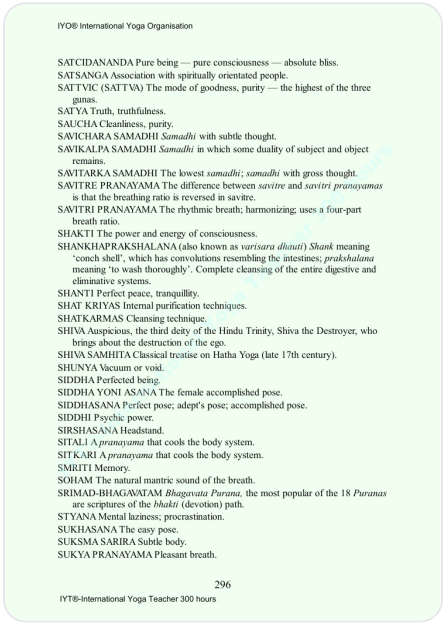
অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ধ্যান ও সমাধির পার্থক্য অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

সমাধির স্তরসমূহ - পরিচিতি

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ



IYO® International Yoga Organisation

SATCIDANANDA Pure being — pure consciousness — absolute bliss.
SATSANGA Association with spiritually orientated people.
SATTVIC (SATTVA) The mode of goodness, purity — the highest of the three gunas.
SATYA Truth, truthfulness.
SAUCHA Cleanliness, purity.
SAVICHARA SAMADHI *Samadhi* with subtle thought.
SAVIKALPA SAMADHI *Samadhi* in which some duality of subject and object remains.
SAVITARKA SAMADHI The lowest *samadhi*; *samadhi* with gross thought.
SAVITRE PRANAYAMA The difference between *savitre* and *savitri pranayamas* is that the breathing ratio is reversed in savitre.
SAVITRI PRANAYAMA The rhythmic breath; harmonizing; uses a four-part breath ratio.
SHAKTI The power and energy of consciousness.
SHANKHAPRAKSHALANA (also known as *varisara dhauti*) *Shank* meaning 'conch shell', which has convolutions resembling the intestines; *prakshalana* meaning 'to wash thoroughly'. Complete cleansing of the entire digestive and eliminative systems.
SHANTI Perfect peace, tranquillity.
SHAT KRIYAS Internal purification techniques.
SHATKARMAS Cleansing technique.
SHIVA Auspicious, the third deity of the Hindu Trinity, Shiva the Destroyer, who brings about the destruction of the ego.
SHIVA SAMHITA Classical treatise on Hatha Yoga (late 17th century).
SHUNYA Vacuum or void.
SIDDHA Perfected being.
SIDDHA YONI ASANA The female accomplished pose.
SIDDHASANA Perfect pose; adept's pose; accomplished pose.
SIDDHI Psychic power.
SIRSHASANA Headstand.
SITALI A *pranayama* that cools the body system.
SITKARI A *pranayama* that cools the body system.
SMRITI Memory.
SOHAM The natural mantric sound of the breath.
SRIMAD-BHAGAVATAM *Bhagavata Purana*, the most popular of the 18 *Puranas* are scriptures of the *bhakti* (devotion) path.
STYANA Mental laziness; procrastination.
SUKHASANA The easy pose.
SUKSMA SARIRA Subtle body.
SUKYA PRANAYAMA Pleasant breath.

296

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

সমাধির স্তরসমূহ - পরিচিতি অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

সম্প্রজ্ঞাত সমাধি

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

সম্প্রজ্ঞাত সমাধি অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

বিতর্ক/বিচার স্তরের ঐতিহ্যগত ধারণা

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

বিতর্ক/বিচার স্তরের ঐতিহ্যগত ধারণা অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

সানন্দ ও সাস্মিতা ধারণা

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

সানন্দ ও সাস্মিতা ধারণা অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

নির্বিকল্প/অসংপ্রজ্ঞাত সমাধি - ঐতিহ্যগত ধারণা

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

নির্বিকল্প/অসংপ্রজ্ঞাত সমাধি - ঐতিহ্যগত ধারণা অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ধ্যান শেখানোর নৈতিকতা

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ধ্যান শেখানোর নৈতিকতা অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ট্রমা-সচেতন ভাষা

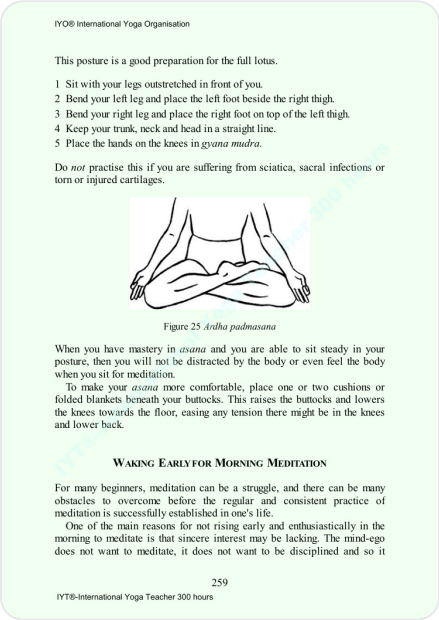
অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ট্রমা-সচেতন ভাষা অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

নীরবতা ও সমাপ্তি

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ



IYO® International Yoga Organisation

This posture is a good preparation for the full lotus.

1 Sit with your legs outstretched in front of you.
2 Bend your left leg and place the left foot beside the right thigh.
3 Bend your right leg and place the right foot on top of the left thigh.
4 Keep your trunk, neck and head in a straight line.
5 Place the hands on the knees in *gyana mudra*.

Do *not* practise this if you are suffering from sciatica, sacral infections or torn or injured cartilages.

Figure 25 *Ardha padmasana*

When you have mastery in *asana* and you are able to sit steady in your posture, then you will not be distracted by the body or even feel the body when you sit for meditation.

To make your *asana* more comfortable, place one or two cushions or folded blankets beneath your buttocks. This raises the buttocks and lowers the knees towards the floor, easing any tension there might be in the knees and lower back.

Waking Early for Morning Meditation

For many beginners, meditation can be a struggle, and there can be many obstacles to overcome before the regular and consistent practice of meditation is successfully established in one's life.

One of the main reasons for not rising early and enthusiastically in the morning to meditate is that sincere interest may be lacking. The mind-ego does not want to meditate, it does not want to be disciplined and so it

259

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

নীরবতা ও সমাপ্তি অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ধ্যান-প্র্যাকটিকাম

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ধ্যান-প্র্যাকটিকাম অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

স্ব-মূল্যায়ন ও জার্নাল

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

স্ব-মূল্যায়ন ও জার্নাল অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

প্রত্যাহারের পরিচিতি

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

প্রত্যাহারের পরিচিতি অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ইন্দ্রিয় ও মন

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ইন্দ্রিয় ও মন অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

ইন্দ্রিয় প্রত্যাহারের অনুশীলন

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

ইন্দ্রিয় প্রত্যাহারের অনুশীলন অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

যোগনিদ্রা ও প্রত্যাহার

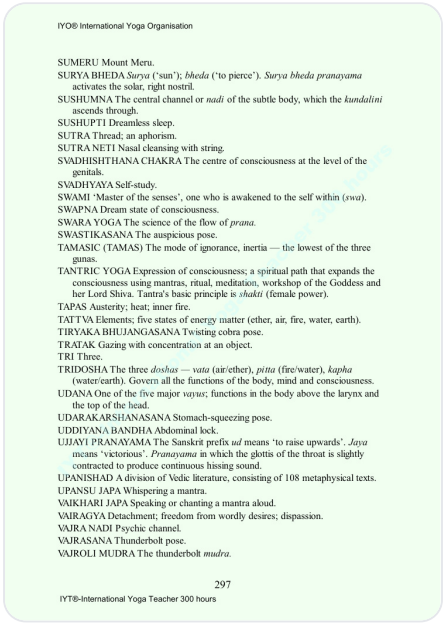
অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ

যোগনিদ্রা ও প্রত্যাহার অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

শ্বাস-সচেতনতা দ্বারা অন্তর্মুখিতা

অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্মুখী অঙ্গ



IYO® International Yoga Organisation

SUMERU Mount Meru.
SURYA BHEDA *Surya* ('sun'); *bheda* ('to pierce'). *Surya bheda pranayama* activates the solar, right nostril.
SUSHUMNA The central channel or *nadi* of the subtle body, which the *kundalini* ascends through.
SUSHUPTI Dreamless sleep.
SUTRA Thread; an aphorism.
SUTRA NETI Nasal cleansing with string.
SVADHISHTHANA CHAKRA The centre of consciousness at the level of the genitals.
SVADHYAYA Self-study.
SWAMI 'Master of the senses', one who is awakened to the self within (*swa*).
SWAPNA Dream state of consciousness.
SWARA YOGA The science of the flow of *prana*.
SWASTIKASANA The auspicious pose.
TAMASIC (TAMAS) The mode of ignorance, inertia — the lowest of the three *gunas*.
TANTRIC YOGA Expression of consciousness; a spiritual path that expands the consciousness using mantras, ritual, meditation, workshop of the Goddess and her Lord Shiva. Tantra's basic principle is *shakti* (female power).
TAPAS Austerity; heat; inner fire.
TATTVA Elements; five states of energy matter (ether, air, fire, water, earth).
TIRYAKA BHUJANGASANA Twisting cobra pose.
TRATAK Gazing with concentration at an object.
TRI Three.
TRIDOSHA The three *doshas* — *vata* (air/ether), *pitta* (fire/water), *kapha* (water/earth). Govern all the functions of the body, mind and consciousness.
UDANA One of the five major *vayus*; functions in the body above the larynx and the top of the head.
UDARAKARSHANASANA Stomach-squeezing pose.
UDDIYANA BANDHA Abdominal lock.
UJJAYI PRANAYAMA The Sanskrit prefix *ud* means 'to raise upwards'. *Jaya* means 'victorious'. *Pranayama* in which the glottis of the throat is slightly contracted to produce continuous hissing sound.
UPANISHAD A division of Vedic literature, consisting of 108 metaphysical texts.
UPANSU JAPA Whispering a mantra.
VAIKHARI JAPA Speaking or chanting a mantra aloud.
VAIRAGYA Detachment; freedom from wordly desires; dispassion.
VAJRA NADI Psychic channel.
VAJRASANA Thunderbolt pose.
VAJROLI MUDRA The thunderbolt *mudra*.

297

IYT®-International Yoga Teacher 300 hours

শ্বাস-সচেতনতা দ্বারা অন্তর্মুখিতা অংশে মনোযোগের বাহ্যিক প্রবাহ থেকে ধীরে ধীরে অন্তর্মুখী হওয়ার প্রক্রিয়া অধ্যয়ন করা হবে। উৎসপুস্তকে প্রথম পাঁচ অঙ্গকে বাহ্যিক পর্যায় এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধিকে অন্তর্গত পর্যায় হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিক্ষার্থীকে অভিজ্ঞতা জোর করে তৈরি না করে নিয়মিততা, স্থিরতা এবং পর্যবেক্ষণশীল মনোভাব গড়ে তুলতে হবে।

- ৫-২০ মিনিটের ধাপে ধাপে অনুশীলন
- নিরাপদ, শান্ত ও বিঘ্নমুক্ত পরিবেশ
- অস্বস্তিকর স্মৃতি বা আবেগ উঠলে অনুশীলন কমানো/থামানো
- ধ্যানের ফল নিয়ে অতিরঞ্জিত প্রতিশ্রুতি না দেওয়া
- জার্নালে মনোযোগ, অস্থিরতা ও শান্তির পরিবর্তন লিখুন

উন্নত শিক্ষক পরিচয়

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

উন্নত শিক্ষক পরিচয় পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

ক্লাস অবজারভেশন চেকলিস্ট

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

ক্লাস অবজারভেশন চেকলিস্ট পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

৬০ মিনিটের ক্লাস পরিকল্পনা

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

৬০ মিনিটের ক্লাস পরিকল্পনা পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

৯০ মিনিটের উন্নত ক্লাস পরিকল্পনা

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

৯০ মিনিটের উন্নত ক্লাস পরিকল্পনা পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

ব্যক্তিগত সেশন পরিকল্পনা

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

ব্যক্তিগত সেশন পরিকল্পনা পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

কিউইং: সংক্ষিপ্ত ও কার্যকর ভাষা

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

কিউইং: সংক্ষিপ্ত ও কার্যকর ভাষা পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

ডেমো ও পর্যবেক্ষণ

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

ডেমো ও পর্যবেক্ষণ পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

প্রপস ও সংশোধন

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

প্রপস ও সংশোধন পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

স্পর্শের আগে সম্মতি

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

স্পর্শের আগে সম্মতি পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

ইনক্লুসিভ ও প্রবেশগম্য শিক্ষা

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

ইনক্লুসিভ ও প্রবেশগম্য শিক্ষা পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

আসন প্র্যাকটিকাম মূল্যায়ন

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

আসন প্র্যাকটিকাম মূল্যায়ন পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

প্রাণায়াম ও ধ্যান মূল্যায়ন

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

প্রাণায়াম ও ধ্যান মূল্যায়ন পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

লিখিত পরীক্ষা ও অ্যাসাইনমেন্ট

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

লিখিত পরীক্ষা ও অ্যাসাইনমেন্ট পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

চূড়ান্ত প্র্যাকটিকাম

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

চূড়ান্ত প্র্যাকটিকাম পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট

কোর্স সমাপ্তি ও ২টি সার্টিফিকেট

শিক্ষণ-পদ্ধতি ও সার্টিফিকেশন

কোর্স সমাপ্তি ও ২টি সার্টিফিকেট পেশাগত যোগশিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীর শেষ পর্যায়ের সক্ষমতা গড়ে তোলে। মূল্যায়নে কেবল আসনের গভীরতা নয়; নিরাপত্তা, পর্যবেক্ষণ, যোগাযোগ, নৈতিকতা, সিকোয়েন্সিং, বিকল্প প্রদান এবং শিক্ষার্থীর স্বায়ত্তশাসন রক্ষা বিবেচিত হবে।

বিষয়	বিবরণ
মূল্যায়ন ক্ষেত্র	জ্ঞান, ডেমো, কিউইং, নিরাপত্তা, নৈতিকতা
প্রমাণ	জার্নাল, অ্যাসাইনমেন্ট, ক্লাস প্ল্যান, প্র্যাকটিকাম
উত্তীর্ণতার শর্ত	প্রতিষ্ঠানের প্রযোজ্য মূল্যায়ন নীতি অনুযায়ী
সমাপ্তি	কোর্স সফলভাবে সম্পন্নের পর IYO®-এর ২টি সার্টিফিকেট