

आधारभूत योग प्रशिक्षक (Basic Yoga Instructor)

छोटो अवधिको पाठ्यक्रम

(कम्पिटेन्सीमा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्

पाठ्यक्रम विकास महाशाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

२०७६

विषय सूची

विषय

पेज नं.

परिचय:	३
लक्ष्य:	३
उद्देश्यहरू:	३
तालीम अवधि:	३
लक्षित स्थान:	३
प्रशिक्षार्थी संख्या	३
प्रशिक्षणको माध्यम	३
प्रशिक्षार्थी उपस्थिति	३
पाठ्यक्रमको जोड	४
प्रवेशका आधारहरू	४
प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता	४
हाजिरीको स्वरूप	४
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात:	४
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री	४
प्रशिक्षण सिकाई विधि	४
प्रमाण-पत्र:	४
सीप परीक्षणको व्यवस्था:	४
प्रशिक्षकलाई सुभावा	४
प्रशिक्षणका लागि सुभावा	५
सीप तालीमको लागि सुभावा:	५
पाठ्य संरचना	६
मोड्युल १ : योगको परिचय	८
मोड्युल २ : प्रार्थना	११
मोड्युल ३ : शक्ति संचालन	२०
मोड्युल ४ : सुक्ष्म व्यायाम	२५
मोड्युल ५.१ : उठेर गर्ने आसन	३५
मोड्युल ५.२ : बसेर गर्ने आसन	४३
मोड्युल ५.३ : सुतेर (ढाड र पेटको बलले) गर्ने आसन	५६
मोड्युल ६ : सूर्य नमस्कार	७२
मोड्युल ७ : प्राणायाम	८६
मोड्युल ८ : ध्यान	९९
मोड्युल ९ : षट्कर्म	१०५
मोड्युल १० : उच्चमशिलता विकास	११४
आवश्यक सामग्री तथा औजारहरू	११६

परिचय:

यो पाठ्यक्रम योग विधासंग आधारित छ । प्रशिक्षार्थीहरूलाई योग विधामा आवश्यक पर्ने आधारभूत ज्ञान र सीप प्रदान गर्ने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको छ । यो पाठ्यक्रममा योगको परिचय, व्यक्तिगत तथा पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा एवं योग, ध्यान, आसन, प्राणायाम, शक्ति संचालन, व्यायाम, सूर्य नमस्कार तथा षट्कर्म कार्यमा आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण ज्ञान तथा सीपहरूको दक्षता हासिल नभएसम्म अभ्यास गराइरहने उद्देश्य राखिएको छ । यस पेशामा सरसफाईको अति महत्व हुने हुनाले कामदार स्वस्थ रहन आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीप समेत समावेश गरिएको छ । योग स्थलमा हुन सक्ने विभिन्न दुर्घटना र त्यसबाट बच्ने उपायहरू तथा तत्काल गर्न सकिने प्राथमिक उपचारहरू समेत यस पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको छ ।

लक्ष्य:

स्थानीय तथा राष्ट्रिय आवश्यकता अनुसार योग व्यवसायसँग सम्बन्धित जनशक्ति उत्पादन गर्ने ।

उद्देश्यहरू:

यो तालीम कार्यक्रमका उद्देश्यहरू यस प्रकार रहेको छ;

१. प्रशिक्षार्थीहरूलाई योग विधासंग सम्बन्धित प्रार्थना, शक्ति संचालन, सुक्ष्म व्यायाम, विभिन्न आसनहरू, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, ध्यान तथा षट्कर्म जस्ता अभ्यासहरू गर्न सक्षम बनाउने ।
२. प्रशिक्षार्थीहरूलाई योग विधासंग सम्बन्धित प्रार्थना, शक्ति संचालन, सुक्ष्म व्यायाम, विभिन्न आसनहरू, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, ध्यान तथा षट्कर्म जस्ता अभ्यासहरू सिकाउन सक्ने आधारभूत तहका प्रशिक्षक तयार गर्ने ।
३. योगका माध्यमबाट स्वास्थ्य रहनको लागि जनचेतना अभिवृद्धि गर्न सक्षम बनाउने ।

तालीम अवधि:

- यस तालिम कार्यक्रमको समयावधि २९० घण्टा कक्षागत तालीम र १०० घण्टा योग केन्द्रमा कार्यगत योग अभ्यास गरी जम्मा ३९० घण्टा कायम गरिएको छ ।

लक्षित स्थान:

- नेपाल अधिराज्य भरी ।

प्रशिक्षार्थी संख्या:

- एक समूहमा अधिकतम २० जना ।

प्रशिक्षणको माध्यम:

- नेपाली/अंग्रेजी तथा स्थानीय भाषा ।

प्रशिक्षार्थी उपस्थिति

- तालीम अवधिभर प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति कम्तिमा ९०% पुगेको हुनुपर्नेछ अन्यथा प्रमाण-पत्र पाउन योग्य मानिने छैनन् ।

पाठ्यक्रमको जोड

- यस पाठ्यक्रमले सीप विकासमा जोड दिन्छ । यस पाठ्यक्रममा ८० प्रतिशत समय सीप सिकाईमा र २० प्रतिशत समय ज्ञान सिकाईमा छुट्याईएको छ ।
- तसर्थ, यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीपहरू प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ ।

प्रवेशका आधारहरू:

तलका आधार पूरा गरेका व्यक्तिहरू यस तालीममा प्रवेश पाउनेछन्

- एस.एल.सी./एस.इ.इ. वा सो सरह उत्तिर्ण ।
- न्यूनतम १८ वर्ष पुरा भएको

प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता

- योग विधा/व्यवसायमा कम्तिमा ५ वर्षको अनुभव भएको ।
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको ।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात:

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात :- १ : १०
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात :- कक्षा कोठाको अवस्था अनुसार तय गर्ने ।

प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री

प्रभावकारी प्रशिक्षण तथा प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामग्रीहरु

- छापेका मिडियाका सामग्रीहरु (अभ्यास पुस्तिका, रुजु सूची)
- Non-Projected सामग्रीहरु (डिस्प्ले नमूनाहरु, फिल्म चार्ट, पोष्टर, बोर्ड, मार्कर)
- Project Media सामग्री (मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर, स्लाईड आदि)
- श्रव्यदृष्य (टेप, फिल्म, भिडियो डिस्क र टेप)

प्रशिक्षण सिकाई विधि

यो तालीम कार्यक्रम प्रशिक्षण दिंदा उदाहरणयुक्त व्याख्या, प्रदर्शन, अनुकरण, निर्देशित अभ्यास, प्रयोगात्मक अभ्यास र अन्य व्यक्तिगत सिकाई हुनेछ ।

सैद्धान्तिक: प्रवचन, छलफल, समूह छलफल ।

प्रयोगात्मक: प्रदर्शन, अवलोकन, निर्देशित अभ्यास, स्व-अभ्यास ।

प्रमाण-पत्र:

यो तालीम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालीम दिने संस्थाले “आधारभूत योग प्रशिक्षक” को प्रमाण-पत्र प्रदान गर्नेछ ।

सीप परीक्षणको व्यवस्था:

यो तालीमको प्रमाण पत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड/पूर्व शर्तहरु पूरा गरेमा उक्त पेशाको सीप परीक्षण परीक्षामा सहभागि हुन सक्नेछन् ।

प्रशिक्षकलाई सुझाव

यो पाठ्यक्रम रोजगार विहिन साक्षर युवा युवतीलाई लक्षित गरी निर्माण गरिएको छ । यो पाठ्यक्रम निर्माण गर्दा निश्चित मापदण्डहरु अपनाइएका छन्:

- तालीम पाठ्यक्रम पूर्ण रुपमा अध्ययन गर्ने ।
- सीपका अन्तिम सूचक, ज्ञानका बारे अध्ययन गर्ने ।
- प्रशिक्षार्थीलाई सीपको सूची दिई प्रशिक्षणको विधि, समय तथा अन्य जानकारी तालीम शुरु हुनासाथ अभिमुखीकरण गर्ने ।
- पाठ्य योजना बनाउने र आवश्यक श्रव्य दृष्यका सामानहरु प्रयोग गर्ने - सीप, ज्ञान, पेशा प्रतिका अवधारणा ।
- प्रशिक्षार्थीलाई काम गराइएमा केन्द्रित गराउने ।
- दिइएको समय, सीमा भित्र प्रशिक्षकले ज्ञान र सीप सिकाई दिइएका सूचांक प्राप्त गर्ने ।
- सीपको अभ्यास पछि प्रशिक्षार्थीलाई आवश्यक कार्य योजना दिने ।

प्रशिक्षणका लागि सुझाव

- उद्देश्य चयन गर्ने (संख्यात्मक, मनोक्रियात्मक, भावनात्मक)
- विषय वस्तु छनोट गर्ने ।
- प्रशिक्षणका विधि (प्रशिक्षक केन्द्रित/प्रशिक्षार्थी उन्मुख) अपनाउने
- उपयुक्त मूल्यांकन विधि अपनाउने
- सीप कार्यको प्रदर्शन गर्ने र अनुशरण गर्न लगाउने

- प्रशिक्षार्थीलाई सीप अभ्यासको प्रशस्त अभ्यास गराउने

सीप तालीमको लागि सुझाव:

१. कार्य सम्पादन प्रदर्शन गर्ने

- कार्य सम्पादन स्वाभाविक गतिमा प्रदर्शन गर्ने ।
- क्रमानुसार कार्यसम्पादन कदमक्रमहरू मन्द गतिमा मौखिक वर्णन गर्दै प्रश्नोत्तर विधि अपनाएर प्रत्येक कार्य सम्पादन कदमक्रमहरूलाई प्रशिक्षार्थी समक्ष प्रदर्शन गर्ने ।
- आवश्यकतानुसार दोहोर्याउने वा तेहेर्याउने ।
- अन्तिम पटक कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने ।

२. प्रदर्शित कार्य सम्पादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई यथेष्ट मौका दिने

- प्रशिक्षार्थीहरूलाई पथ प्रदर्शित अभ्यास (गाईडेड प्राक्टिस) गराउने ।
- कार्य अभ्यासको क्रममा प्रशिक्षार्थीहरूलाई कदम कदममा सहयोग वा पथ प्रदर्शन (गाईड) गर्ने ।
- कार्य सम्पादन गर्न निपूर्ण हुनका लागि प्रशिक्षार्थीहरूलाई दोहोर्याउने वा पुनः दोहोर्याउने मौका प्रदान गर्ने
- दिईएको कार्य सम्पादन गर्न प्रशिक्षार्थीहरू निपूर्ण भएपछि मात्र प्रशिक्षकले अर्को कार्य सम्पादन प्रदर्शन गर्ने

(घ) अन्य सुझावहरू:

१. सीप तालीमका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने ।
२. प्रशिक्षण गर्दा २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक र ८० प्रतिशत समय प्रयोगात्मक कक्षामा प्रयोग गर्ने ।
३. वयश्क सिकाईका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने ।
४. आन्तरिक अभिप्रेरणाका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने ।

पाठ्य संरचना
आधारभूत योग प्रशिक्षक

क्र.सं	मोड्यूल/सब-मोड्यूल	स्वभाव	समय (घण्टामा)		
			सैद्धान्तिक	व्यावहारिक	जम्मा
मोड्यूल : १	योगको परिचय	सै	४०	०	४०
मोड्यूल : २	प्रार्थना	सै+ब्या	३	५	८
मोड्यूल : ३	शक्ति संचालन	सै+ब्या	१.५	४.५	६
मोड्यूल : ४	सुक्ष्म व्यायाम	सै+ब्या	७	८	१५
मोड्यूल : ५	आसन				
सब-मोड्यूल : ५.१	उठेर गर्ने आसन	सै+ब्या	३	१७	२०
सब-मोड्यूल : ५.२	बसेर गर्ने आसन	सै+ब्या	११	३४	४५
सब-मोड्यूल : ५.३	सुतेर (ढाड र पेटको बलले) गर्ने आसन	सै+ब्या	१४	३१	४५
मोड्यूल : ६	सूर्य नमस्कार	सै+ब्या	१०	२०	३०
मोड्यूल : ७	प्राणायाम	सै+ब्या	१.५	८.५	१०
मोड्यूल : ८	ध्यान	सै+ब्या	४	८	१२
मोड्यूल : ९	षट्कर्म	सै+ब्या	६	१४	२०
मोड्यूल : १०	उद्यमशिलता विकास	सै+ब्या	१८	२२	४०
	जम्मा		८०	२१०	२९०
	कार्यगत योग अभ्यास				१००
	कुल जम्मा				३९०

सै=सैद्धान्तिक
ब्या=व्यावहारिक

आधारभूत योग प्रशिक्षक

मोड्यूलहरू

१. योगको परिचय
२. प्रार्थना गर्ने
३. शक्ति संचालन गर्ने
४. सुक्ष्म व्यायाम गर्ने
५. आसन गर्ने
६. सूर्य नमस्कार गर्ने
७. प्राणायाम गर्ने
८. ध्यान गर्ने
९. षट्कर्म गर्ने
१०. उच्चमशिलता विकास

विस्तृत पाठ्यक्रम

मोड्यूल १: योगको परिचय

समय : ४० घण्टा (सै)

वर्णन:

यसमा मोड्यूलमा योगमा प्रचलित विभिन्न किसिमका विधाहरु, त्यसको महत्व, इकाइहरु, आसनहरु, प्रार्थना, योगका प्रकारहरु तथा अनुशासन पालना सम्बन्धी आधारभूत ज्ञानहरु समावेश गरिएका छन् ।

यसमा योगको परिचयसँग सम्बन्धित निम्न विषयहरु रहेका छन् ।

- योगको परिचय
- योगको उत्पत्ति एवं विकासक्रम
 - भगवान शिवद्वारा माता पार्वती समक्ष योगको प्राकाय (सन्दर्भ-श्री शिव पूराण)
 - वेदमा योगको वर्णन
 - उपनिषद कालखण्डमा योग
 - श्रीमद् भगवत् गीतामा योगको प्रचुरता
 - पुराण र स्मृतिहरुमा योगको वर्णन
 - स्मृतिमा योग (मनुस्मृति, याज्ञवल्क्य स्मृति, योग वाशिष्ठ आदि)
 - वैदिक (आस्तिक) दर्शन शास्त्रहरुमा योग
 - अवैदिक (नास्तिक) दर्शन शास्त्रहरुमा योग-बौद्ध दर्शन, अर्हत (जैन) दर्शन
 - आधुनिक काल एवं पाश्चात्य देशहरुमा योगको विकास
- योगका महान विभूतिहरु
 - आदिनाथ भगवान शिव
 - भगवान हिरण्यगर्भ
 - मत्स्येन्द्र नाथ (मीन नाथ) तथा गोरखनाथ
 - ऋषि घेरण्ड
 - अष्टवक्र, याज्ञवल्क्य र विदेह राजा जनक
 - दत्तात्रय
 - स्वात्माराम र वहाँका कृतिहरु
 - महर्षि कपिल
 - महर्षि पतञ्जली
- महर्षि पतञ्जलीकृत योग दर्शनका आवश्यक पाठ्य श्रुतहरु
 - पातञ्जल योगसुत्र, समाधिपादको सुत्र संख्या १ देखि १६, १८ देखि २०, २३ देखि ३४, ३९, ४७, ४८, ५१
 - पातञ्जल योगसुत्र, साधनपादको सुत्र संख्या १ देखि २२, २४ देखि २६, २८ देखि ५०, ५२ देखि ५५
 - पातञ्जल योगसुत्र, विभूतिपादको सुत्र संख्या १ देखि १८, ३४, ३७, ४६, ५१, ५५
 - पातञ्जल योगसुत्र, कैवल्यपादको सुत्र संख्या १, ४, ६, ७, ८, १९, २३, २५, ३४
- भगवान गौतम बुद्ध
 - शाक्यमुनि गौतमद्वारा प्रतिपादित चार आर्य सत्य र आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग
 - भगवान गौतम बुद्धका केहि माननीय वचनहरु

- योगका उद्देश्यहरु
 - श्रीमद् भगवद् गीताशास्त्र अनुसार
 - महर्षि व्यासको व्यास भाष्य अनुसार (समाधि-युज समाधौ)
 - महर्षि याज्ञवल्क्यको वचन अनुसार
 - महर्षि पतञ्जलीको योग दर्शन अनुसार
 - हठयोगको शास्त्र अनुसार
- योगको प्रकार
 - हठयोग
 - लययोग
 - राजयोग
 - अन्य योग (स्वरयोग, विहंगमयोग आदि)
- योगको महत्व
- आध्यात्म शास्त्र अनुसार मानिसको स्थूल शरिर, सुक्ष्म शरिर र कारण शरिर रचना
- पञ्चकोषको सोधन-अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष र आनन्दमय कोष
- जड, चेतन र जीव तत्व
- अन्तस्करण, जीवात्मा र मरमात्मा
- षट्कर्म
 - द्यौतीका १२ प्रकारहरु र शङ्ख प्रक्षालन (प्रयोगात्मक गर्ने)
 - नेती- जल नेती सूत्र नेती (प्रयोगात्मक गर्ने)
 - वस्ती-त्रातक-नौली (वाम तथा दक्षिण नौली, मध्य नौली र चक्र नौली) र कपालभाती
- बन्धको प्रयोग र प्रकारहरु
 - मूलबन्ध-उड्डियन बन्ध र जालन्धर बन्ध
 - त्रिबन्धको प्रयोग छुट्टाछुट्टै र संयुक्त (प्रयोगात्मक गर्ने)
- सप्त धातु
 - रस, रगत, मासु, बोसो, हाड, मज्जा, शुक्र/रज र छुअला
- मुख्य धातुहरु (त्रिदोष सम्म)-वात, पित्त र कफ
 - वात, पित्त र कफ बर्धक खानपान र त्यसको सन्तुलन
- षड्रस
 - मधुर (गुलियो), अम्ल (अमिलो), लवण (नुनिलो), कटु (पिरो), तिब्त (तितो) र टरो
- मुद्रा प्रकरण
 - महा मुद्रा, खेचरी मुद्रा, प्राण मुद्रा, तत्व मुद्रा, हस्त मुद्रा आदि
- त्रिगुण
 - सत्वगुण, रजोगुण र तमगुण
- प्राण तत्व
 - पञ्च प्राण-प्राण, अपान, समान, उदान र व्यान
 - पञ्च उपप्राण-नाग, कुर्म, कृकल, धनञ्जय र देवदत्त
- चक्र विज्ञान (सप्त चेतन शक्ति चक्र)
 - मुलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपुर चक्र, अनाहत चक्र, विशुद्ध चक्र, आज्ञाचक्र र सहस्रार चक्र

- शरिर रचना क्रिया विज्ञान
 - श्वास प्रश्वास प्रणाली (Respiratory System)
 - पचन प्रणाली (Digestive System)
 - रक्त संचार प्रणाली (Blood Circulation System)
 - स्नायु प्रणाली (Nervous System)
 - मूत्र प्रणाली (Urinary System)
 - प्रजनन प्रणाली (Reproductive System)
 - हार्मोन रसग्रन्थी प्रणाली (Indocrine System)
 - मांसपेशी प्रणाली (Muscular System)
 - अस्थिपञ्जर प्रणाली (Skeleton System)
- सात्त्विक, राजसिक र तामसिक आहार-बिहार

मोड्युल २ : प्रार्थना

समय : ३ घण्टा (सै) + ५ घण्टा (ब्या) = ८ घण्टा

परिचय :

यसमा मोड्यूलमा योगमा आधारित प्रार्थनामा गर्नु पर्ने मन्त्रोच्चारण तथा आसनमा बस्ने कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू :

१. आसन (सुखासन) मा बस्ने ।
२. ध्यान मुद्रा लगाउने ।
३. ॐ मन्त्रोच्चारण गर्ने ।
४. गायत्री मन्त्रोच्चारण गर्ने ।
५. महामृत्युञ्जय मन्त्रोच्चारण गर्ने ।
६. शान्ति मन्त्रोच्चारण गर्ने ।
७. राष्ट्रिय गान गाउने ।

कार्यहरू:

१. आसन (सुखासन) मा बस्ने ।
२. ध्यान मुद्रा लगाउने ।
३. ॐ मन्त्रोच्चारण गर्ने ।
४. गायत्रीमन्त्रोच्चारण गर्ने।
५. महामृत्युञ्जय मन्त्रोच्चारण गर्ने ।
६. शान्ति मन्त्रोच्चारण गर्ने ।
७. राष्ट्रिय गान गाउने ।

कार्य विश्लेषण
(प्रार्थना)

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. १: आसन (सुखासन) मा वस्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. देब्रे गोडामाथि दाहिने गोडालाई सजिलोसंग राख्ने । ५. मेरुदण्डलाई सिधा राख्ने । ६. गर्धनलाई सिधा राख्ने । ७. गहिरो श्वास लिने छोड्ने । ८. कम्तिमा ५ मिनेट देखि ७ मिनेट सम्म उक्त अवस्थामा स्थीर रहने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): आसन (सुखासन) मा वस्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मेरुदण्ड र गर्धनलाई सिधा पारिएको । ● देब्रे गोडामाथि दाहिने गोडा राखिएको ● गहिरो श्वास लिने र छोड्ने गरेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म आसनमा स्थीर रहेको । 	<p>सुखासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू क) सुखासन खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
ख) आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट
ब्यावहारिक : ४५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : ध्यान मुद्रा लगाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै हातहरूलाई घुंडा माथि राख्ने । ५. बुढी औंला र चोर औंलाको टुप्पोलाई एक आपसमा जोड्ने । ६. शेष औंलालाई सिधा राख्ने । ७. कम्तिमा १५ मिनेट सम्म उक्त मुद्रामा स्थीर रहने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ध्यान मुद्रा लगाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सजिलो आसनमा बसेर ढाड, गर्धन सिधा रहेको । ● दुवै हातलाई घुंडा माथि राखी बुढी औंला र चोर औंलाको टुप्पोलाई एक आपसमा जोडेको । ● तोकिएको विधि अपनाई १५ मिनेटसम्म मुद्रामा स्थीर रहेको । 	मुद्राको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू क) हातका नङ्ग काटेको हुनु पर्ने ।

ख) ध्यान मुद्रा खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
ब्यावहारिक : ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : ॐ मन्त्रोच्चारण गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. लामो श्वास तान्ने र फाल्ने । ५. लामो श्वास तानेर पहिले ॐ को उच्चारण गर्ने । ६. विचमा ओठलाई गोलो बनाई ॐ को उच्चारण गर्ने । ७. अन्त्यमा ओठ बन्द गरी म को उच्चारण गर्ने । ८. पुनश्च: ४ ५ ६ लाई एक श्वासमा उच्चारण गर्ने । ९. कम्तिमा ३ पटक ४ ५ ६ ७ लाई दोहोर्याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ॐ मन्त्रोच्चारण गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● लामो श्वास तानेर र फालेर ॐ को उच्चारण गरेको । ● ॐको निश्चित समयसम्म लयवद्ध मन्त्रोच्चारण गरेको । ● मन्त्रोच्चारण प्रष्ट भएको । ● ढाड, गर्धन सिधा भएको । 	<p>ॐ को परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू

- क) ॐ (मन्त्रोच्चारण) खाली पेटमा गर्ने वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
ख) मन्त्रोच्चारण गर्दा असुविधा देखिएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा १५ मिनेट
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
ब्यावहारिक : ४५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं ४ : गायत्री मन्त्रोच्चारण गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. लामो श्वास तान्ने फाल्ने । ५. गायत्री मन्त्रोच्चारण गर्ने । ॐ भूर्भुव स्व : । तत् सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमही धियो यो न : प्रचोदयात् ॥ ॐ ६. कम्तिमा ३ पटक सही तरिकाले मन्त्रोच्चारण गर्ने । ७. केहि समय मन्त्रलाई मनन गर्ने ।	अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको अभ्यास स्थल । निर्दिष्ट कार्य (के): गायत्री मन्त्रोच्चारण गर्ने । स्तर (कति राम्रो): <ul style="list-style-type: none"> ● सजिलो आसनमा बसेको भएको ● ढाड, गर्धन सिधा भएको । ● मन्त्रोच्चारण प्रष्ट र लयबद्ध भएको । 	गायत्री मन्त्रको परिचय, लय, अर्थ, विधि, प्रकृया एवं महत्वको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकूलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू

क) गायत्री मन्त्र खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) गायत्री मन्त्र उच्चारण गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा १५ मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

ब्यावहारिक : ४५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ५ : महामृत्युञ्जय मन्त्रोच्चारण गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. लामो श्वास तान्ने फाल्ने । ५. महामृत्युञ्जय मन्त्रोच्चारण गर्ने । ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिम् पुष्टिवर्धनम् उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्युर्मुक्षीय माऽमृतात् ॥ ॐ । ६. कम्तिमा ३ पटक सही तरिकाले मन्त्रोच्चारण गर्ने । ७. केहि समय मन्त्रलाई मनन गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): महामृत्युञ्जय मन्त्रोच्चारण गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कुनै सजिलो आसनमा बसेको । ● ढाड, गर्धन सिधा भएको। ● मन्त्रोच्चारण प्रष्ट र लयबद्ध भएको । ● तोकिएको विधि अपनाई लयबद्ध रूपमा मन्त्रोच्चारण गरेको । 	<p>महामृत्युञ्जय मन्त्रको परिचय मन्त्र, लय, अर्थ, विधि, प्रकृया एवं महत्वको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू : क) मन्त्र कण्ठ गरेको हुनु पर्ने ।

ख) मन्त्रोच्चारण खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि गर्ने ।

ग) मन्त्रोच्चारण गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: शान्ति मन्त्रोच्चारण गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. लामो श्वास तान्ने फाल्ने । ५. शान्ति मन्त्रोच्चारण गर्ने । ६. ॐ पूर्णमदःपूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते । पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमिवावशिष्यते ॥ ७. कस्मिन्मा ३ पटक उच्चारण गर्ने । ८. केहि समय मन्त्रलाई मनन गर्ने	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): शान्ति मन्त्रोच्चारण गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कुनै सजिलो आसनमा बसेको ● ढाड, गर्धन सिधा राखी लामो श्वास तान्ने फाल्ने गरेको । ● मन्त्रोच्चारण प्रष्ट र लयबद्ध भएको । ● तोकिएको विधि अपनाई लयबद्ध रूपमा मन्त्रोच्चारण गरेको । 	शान्ति मन्त्रको परिचय मन्त्र, लय, अर्थ, विधि, प्रकृया एवं महत्वको ज्ञान

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू : क) मन्त्र खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र जप गर्ने ।
ख) मन्त्रोच्चारण गरेको आधा घण्टा पछि खाना खाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३० मिनेट
सैद्धान्तिक : १० मिनेट
ब्यावहारिक : २० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ७ : राष्ट्रिय गान गाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. दुवै गोडा सँगै राखी उठ्ने । ४. दुवै हातलाई दायाँ बायाँ सिधा राख्ने । ५. राष्ट्रगान/राष्ट्र वन्दना गाउने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): राष्ट्रिय गान गाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none">● शरिर सिधा भएको ।● राष्ट्रगान प्रष्ट र लयबद्ध भएको ।	राष्ट्रगान/राष्ट्र वन्दनाको परिचय, विधि, प्रकृया एवं राष्ट्रियताको महत्व ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू : राष्ट्रगान औपचारिक कार्यक्रममा माथि उल्लेखित वमोजिम गर्ने ।

मोड्युल ३ : शक्ति संचालन गर्ने

समय : १ घण्टा ३० मिनेट (सै) + ४ घण्टा ३० मिनेट (ब्या) = ६ घण्टा

परिचय :

यसमा मोड्यूलमा शक्ति संचालन गर्ने कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू :

१. यौगिक जगिङ्ग गर्ने ।।
२. यौगिक नृत्य गर्ने ।
३. कान समाएर उठवस गर्ने ।

कार्यहरू:

१. यौगिक जगिङ्ग गर्ने ।
२. यौगिक नृत्य गर्ने ।
३. कान समाएर उठवस गर्ने ।

कार्य विश्लेषण
(शक्ति संचालन)

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
ब्यावहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : यौगिक जगिङ्ग गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. मुख बन्द गरी नाशीकाबाट श्वास सञ्चालन गर्ने । ५. हात गोडा हल्लाएर एकै ठाउँमा सामान्य दौड जस्तो गर्ने । ६. हातलाई पालैपालो अगाडि उठाउने/तन्काउने । ७. गोडालाई पछाडि खुम्च्याएर कुर्कुच्चाले हिपमा छुने । अर्को वाक्यमा हात गोडा फालेर एकै ठाउँमा दौड जस्तो गर्ने वा त्यही क्रियालाई तिव्र बनाउने । ८. सिधा उभिएर श्वास फाल्दै विपरित कुहिना र घुँडा जोड्ने । ९. श्वास तान्दै दुवै हातलाई शिर भन्दा माथि तन्काएर उठाई पछाडि सम्म तन्काउने र श्वास फाल्दै अगाडि झुक्ने । हातहरूले गोडाको दायाँ बायाँको जमीनमा छुने । १०. सिधा उभिएर गोडा २ फिट जति दायाँ बायाँ फैलाउने र हातलाई पनि दायाँ बायाँ कुमको सिधा फैलाउने । ११. फैलाएको हातलाई तन्काएर शिरमाथि नमस्कार गर्ने त्यतिखेर गोडा एकआपसमा जोडी राख्ने । १२. हातलाई फेरि दायाँ बायाँ फैलाउने र गोडा पनि टाढा टेक्ने । १३. अन्तमा हातलाई सुरुको अवस्थामा वा तिघ्राको साइडमा राख्ने र गोडा जोड्ने । एकै वाक्यमा भन्दा पि.टि व्यायाम गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): यौगिक जगिङ्ग गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई क्रमिक रूपमा तोकिए बमोजिम हात गोडा चलाएको ।</p>	<p>यौगिक जगिङ्गको परिचय, अर्थ, विधि, प्रकृया एवं महत्वको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू

- क) यौगिक जगिङ्ग खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- ख) यौगिक जगिङ्ग गरेको आधा घण्टा पछि खाना खाने ।
- ग) यौगिक जगिङ्ग गर्दा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
ब्यावहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : यौगिक नृत्य गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. आसन मिलाउने । उभिएर तयारी अवस्थामा रहने</p> <p>४. १) जाग लम्क चम्क हे । २) गाउछ गीत नेपाली। ३) यो नेपाली शिर उचाली।</p> <p>५. पुनश्च: राष्ट्रिय गान अथवा धार्मिक गीत, सङ्गीत र भजनको तालमा भक्तिभावको साथ नृत्य गर्ने ।</p> <p>६. कम्तिमा ५ मिनेट यौगिक नृत्य गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): यौगिक नृत्य गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समय सम्म यौगिक नृत्य गरेको ● गीत र सङ्गीतको तालमा नृत्य गरेको । 	<p>राष्ट्र भक्तिको भाव बुझी नृत्य गर्न सक्ने ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू

- क) खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र नृत्य गर्न मिल्ने ।
ख) नृत्य गरेको आधा घण्टा पछि खाना खाने ।
ग) आफ्नो शरीरको क्षमतालाई बुझेको हुनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
ब्यावहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : कान समाएर उठवस गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै गोडा जोडेर सिधा उभिने । ५. देब्रे हातले दाहिने कान, दाहिने हातले देब्रे कानको लोती हलुका सँग (क्रस गरी) समाउने । ६. श्वास छोड्दै वस्ने (गोडा खुम्च्याएर) र श्वास तान्दै उठ्ने । ७. कम्तिमा ५ पटक क्र.सं. ५ र ६ लाई दोहोरयाउने ।	<p>अवस्था (दिईएको) आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कान समाएर उठवस गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> उठवस गर्दा श्वास छोडेको र तानेको अवस्था ठीक भएको । तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समय सम्म उठवस गरेको । 	कान समाएर उठवस गर्ने विधि, प्रकृया, महत्व एवं सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू : क) खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
 ख) कान समाएर उठवस गरेको गरेको आधा घण्टा पछि खाना खाने ।
 ग) घुँडा दुख्ने वा धेरै मोटो मानिसले आफ्नो क्षमता अनुसार गर्ने ।
 घ) आफ्नो शारीरिक क्षमतालाई बुझेको हुनु पर्ने ।

मोड्युल ४ : सुक्ष्म व्यायाम गर्ने

समय : ७ घण्टा (सै) + ८ घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा

परिचय :

यसमा सुक्ष्म व्यायाम कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू :

१. शिरको व्यायाम गर्ने ।
२. अनुहारको व्यायाम गर्ने ।
३. घाँटीको व्यायाम गर्ने ।
४. कुमको व्यायाम गर्ने ।
५. हातको व्यायाम गर्ने ।
६. कम्मरको व्यायाम गर्ने ।
७. घुँडाको व्यायाम गर्ने ।
८. गोडाको व्यायाम गर्ने ।

कार्यहरू:

१. शिरको व्यायाम गर्ने ।
२. अनुहारको व्यायाम गर्ने ।
३. घाँटीको व्यायाम गर्ने ।
४. कुमको व्यायाम गर्ने ।
५. हातको व्यायाम गर्ने ।
६. कम्मरको व्यायाम गर्ने ।
७. घुँडाको व्यायाम गर्ने ।
८. गोडाको व्यायाम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण
(सुक्ष्म व्यायाम)

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ४५ मिनेट
ब्यावहारिक : १ घण्टा १५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : शिरको व्यायाम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. लामो श्वास तानेर छोड्ने ।</p> <p>४. लामो श्वास तानेर दुवै आँखालाई दुई आँखीभौंको विचमा केन्द्रित रही हेर्ने ओठ बन्द गरेर नाकबाट ३ पटक भँमराको जस्तै आवाज निकाल्ने ।</p> <p>५. दुवै हातको हत्केलाले शिरको दायाँ बायाँ र अगाडि पछाडि विस्तारै दवाव दिने ५ / ५ पटक ।</p> <p>६. दुवै हातका औंलाहरूले विस्तारै शिरमा तबला बजाएको जस्तै चलाउने (केहि क्षण) ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): शिरको व्यायाम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म शिर अगाडि पछाडि दायाँ बायाँ गरी व्यायाम गरेको ।</p>	<p>शिरको व्यायामको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकूलो कपडा लगाउनु पर्ने ।

सुरक्षा / सावधानीहरू : क) जोडले शिरमा दवाव दिन नहुने ।

ख) व्यायाम खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ग) व्यायाम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ४५ मिनेट
व्यावहारिक : १ घण्टा १५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : अनुहारको व्यायाम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. पुरा शिर स्थीर अवस्थामा लामो श्वास तानेर दुवै आँखा दुई आँखीभौको विचबाट माथि हेरेर ५ सेकेण्ड स्थीर वस्ने, श्वास छोड्दै दुवै आँखा तलतिर जमीनमा हेर्ने ।</p> <p>४. श्वास तानेर आँखालाई दायाँ कुमको साईडमा हेरेर ५ सेकेण्ड स्थीर राख्ने, श्वास छोड्दै यथा स्थानमा वीचमा आउने । त्यसै गरी बायाँ कुमको साईडमा पनि श्वास तानेर स्थीर राखेर श्वास छोड्दै अन्त गर्ने । ५/५ पटक ।</p> <p>५. दुवै आँखाले गोलाकार आकारमा श्वास तानेर दायाबाट माथि हुँदै बायाँ बाट तल भर्ने त्यसैगरी विपरित दिसाबाट पनि गर्ने घुमाउने ।</p> <p>६. नाकको प्वालको दाया बाया दुवै हातको चोरी औंला र माझी औंलाले विस्तारै मालिश गर्ने ५/५ पटक ।</p> <p>७. एवं क्रमले ६ कै तरिकाले दाया हातको दुई औंलाले नाकको दाहिने प्वाल थुनेर बाया नाकको प्वालबाट पुरा श्वास निकाल्ने । यही तरिकाले बायाँ हातको दुई औंलाले नाकको बाया प्वाल थुनेर दायाबाट पुरा श्वास निकाल्ने ५/५ पटक ।</p> <p>८. मुखलाई चुच्चो पार्ने पुरा दाँत, गिजा देखाई संकुचन अबकुचन/खुम्चयाउने, तन्काउने गर्ने । ५/५ पटक ।</p> <p>९. मुख सकेसम्म खोल्ने वन्द गर्ने साथै च्यापु र तल्लो भागको दाँत दाया बाया चलाउने ५/५ पटक</p> <p>१०. दाँतलाई आवाज आउने गरी टक्कटक्क वजाउने ५/५ पटक ।</p> <p>११. जिब्रोले भित्र बाहिर तल माथि गिजा सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कानको लोतिमा समाएर तलतिर विस्तारै तान्ने एवं प्रकारले कानको माथिल्लो भागमा समाएर विस्तारै तान्ने ५/५ पटक ।</p> <p>१३. कानको बीचको भागमा समातेर एवं प्रकारले विस्तारै अगाडि र पछाडि तन्काउने ५/५ पटक ।</p> <p>१४. कानमाथि दुवै हातको हत्केला राखेर हल्का थिचेर घडिको सुईको चालमा विस्तारै अगाडिबाट पछाडि गर्ने । एवं प्रकारले विपरित दिसातिर पछाडिबाट अगाडि घुमाउने ५/५ पटक ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको) आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): अनुहारको व्यायाम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म अनुहारको व्यायाम गरेको ।</p>	<p>अनुहार सम्बन्धि व्यायामको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकूलो कपडा लगाउनु पर्ने ।

सुरक्षा / सावधानीहरू : क) अनुहारका विभिन्न भागहरूको अवस्थाको जानकारी हुनु पर्ने ।
ख) व्यायाम खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
ग) व्यायाम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ४५ मिनेट
व्यावहारिक : १ घण्टा १५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: घाँटीको व्यायाम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. श्वास तान्दै टाउकोलाई माथि उठाएर ५ सेकेण्ड स्थिर रहने । लामो श्वास छोड्दै टाउको तलतिर झुकाउने । ५/५ पटक ।</p> <p>४. टाउकोलाई लामो श्वास तान्दै दाया कुमको साईडमा लगी ५ सेकेण्ड स्थिर राखी लामो श्वास छोड्दै विचमा आउने एवं प्रकारले लामो श्वास तानेर बाया कुमको साईडमा ५ सेकेण्ड स्थिर राखी लामो श्वास छोड्दै विचमा आउने ५/५ पटक ।</p> <p>५. दुवै हातका औंलाहरु एकआपसमा कैँच आकार बनाएर शिर पछाडि राख्ने । लामो श्वास तानेर ५ सेकेण्ड सम्म घाँटी शिर सिधा राखेर दवाव दिने र श्वास छोड्दै हात छोड्ने ।</p> <p>६. स्वास रोकेर शिरले हात तर्फ हातले शिर तर्फ दवाव दिने साथै अगाडि निधारमा पनि दवाव दिने ५/५ पटक ।</p> <p>७. दाया हत्केलाले दाया कान माथि लामो श्वास तानेर विस्तारै दवाव दिने र शिरले हत्केला तर्फ दवाव दिने ।</p> <p>८. सोही तरिकाले विपरित दिशातर्फ पनि गर्ने ५/५ पटक ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको) आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): घाँटीको व्यायाम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले घाँटीको व्यायाम गरेको ।</p>	<p>घाँटीको व्यायाम परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानी ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा लगाउनु पर्ने ।

सुरक्षा / सावधानीहरू : क) घाँटीको अवस्था राम्ररी बुझेको हुनुपर्ने ।

ख) व्यायाम खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ग) व्यायाम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ४५ मिनेट
ब्यावहारिक : १ घण्टा १५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं ४ : कुमको व्यायाम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. शरीरलाई पुरा स्थिर राख्ने । दुवै कुमलाई हल्का राख्ने । श्वास तान्दै अगाडिबाट पछाडि गोलाकार आकारमा घडीको दिसामा विस्तारै घुमाउने । सोही तरिकाले श्वास तान्दै माथि र श्वास छोड्दै तल गर्ने । दुवै हातको स्थिती सिधा समन्य अवस्थामा । ५/५ पटक गर्ने ।</p> <p>४. दुवै हातको औलाहरु दुवै कुममा एकआपसमा जोडेर श्वास तान्दै दुवै कुहना माथितिर हुँदै श्वास छोड्दै तलतिर ल्याउने गोलाकार आकारमा ५/५ पटक गर्ने ।</p> <p>५. सोही तरिकाले विपरित दिसातिर पनि गर्ने । ५/५ पटक ।</p> <p>६. यथास्थितिमा हातलाई तल भारेर दुवै कुमलाई समानान्तर राखेर पालैपालो श्वास प्रश्वासको गतिमा दुवै कुम माथि दुवै कुम तल गर्ने । ५/५ पटक ।</p> <p>७. सोही तरिकाले श्वास प्रश्वास गरी दाया कुम तल बाया कुम माथि बाया कुम तल दाया कुम माथि गर्ने । ५/५ पटक ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको) आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कुमको व्यायाम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले कुमको व्यायाम गरेको ।</p>	<p>कुमको व्यायाम परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानी ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा लगाउनु पर्ने ।

सुरक्षा / सावधानीहरू : क) व्यायाम खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) व्यायाम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ४५ मिनेट
ब्यावहारिक : १ घण्टा १५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ५ : हातको व्यायाम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. दुवै हातलाई कुमको लेभलमा सिधा समानानतर फैलाएर राख्ने । ४. श्वास तान्दै दुवै हातका पञ्जाहर माथि उठाएर ५ सेकेण्ड श्वास रोकेर स्थीर वस्ने । ५. श्वास छोड्दै दुवै हातका पञ्जाहरु तलतिर झार्ने ५/५ पटक । ६. दुवै हातको पञ्जाको औलाहरु माथि उठाएर तयारी अवस्थामा राख्ने । ७. औलाहरु श्वास तान्दै तन्काउने र श्वास छोड्दै खुम्च्याउने कम्तिमा ५ पटक । ८. सोही तरिकाले दुवै हत्केलाहरु माथितिर फर्काएर तयारी अवस्थामा रहने । ९. श्वास तान्दै दुवै हातका औलाहरुले श्वास छोड्दै कुममा छुने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): हातको व्यायाम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म दायाँ बायाँ तल माथि हात हलाई व्यायाम गरेको ।</p>	हातको व्यायाम परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानी ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु : म्याट, खुकुलो कपडा लगाउनु पर्ने ।

सुरक्षा / सावधानीहरु : क) हातका अवस्था ठीक भएको हुनु पर्ने ।

ख) व्यायाम खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ग) व्यायाम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ४५ मिनेट
ब्यावहारिक : १ घण्टा १५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ६ : कम्मरको व्यायाम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. सिधा उभिएर दुवै हात कुमको लेभलमा सिधा समानान्तर राखेर तयारी अवस्थामा रहने । ४. श्वास तान्दै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई पछाडि लाने । ५/५ पटक । ५. श्वास छोड्दै कम्मरभन्दा माथिको भाग अगाडि झुकाउने । ५/५ पटक । ६. श्वास छोड्दै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई दायाँ तिर झुकाउने । ७. श्वास तान्दै यथास्थानमा फर्कने । ८. सोही तरिकाले देब्रे तिर पनि गर्ने । ५/५ पटक । ९. श्वास तानेर दायाबाट बायातिर र बायाबाट दायातिर गोलाकार आकारमा घुमाउने । १०. सोही तरिकाले विपरित दिसाबाट पनि गर्ने ५/५ पटक ।	अवस्था (दिईएको) आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल । निर्दिष्ट कार्य (के): कम्मरको व्यायाम गर्ने । स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म कम्मरलाई अगाडि पछाडि दायाँ बायाँ लगेर व्यायाम गरेको ।	कम्मरको व्यायाम परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानी ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू : क) कम्मरको शारीरिक अवस्था ठीक रहेको ।
 ख) व्यायाम खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
 ग) व्यायाम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ४५ मिनेट
ब्यावहारिक : १ घण्टा १५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ७: घुँडाको व्यायाम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. सिधा उभिएर दुवै हातका औलाहरूलाई एकआपसमा कैँचि पारेर तयारी अवस्थामा राख्ने । ४. श्वास तान्दै दाया गोडा उचालेर दुवै हातको कैँचीलाई नलिखुट्टामा राख्ने । ५. श्वास छोड्दै छातिको भागतिर दबाव दिने । ६. सोही तरिकाले दायातरिबाटपनि गर्ने । ७. सिधा उभिएर कुमको समानन्तरमा गोडालाई राखेर तयारी अवस्थामा रहने । ८. श्वास तान्दै विस्तारै कुर्सीमा वसे जस्तै गरी कम्तिमा ३ सेकेण्ड श्वासलाई रोकेर रहने । ९. विस्तारै श्वास छोड्दै यथास्थानमा फर्कने कम्तिमा ३ पटक । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): घुँडाको व्यायाम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म दायाँ बायाँ घुँडा उचाली व्यायाम गरेको ।</p>	<p>घुँडाको व्यायाम परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानी ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा लगाउनु पर्ने ।

सुरक्षा / सावधानीहरू : क) घुँडाको शारीरिक अवस्थाको जानकारी ।

ख) व्यायाम खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ग) व्यायाम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट
व्यावहारिक : ४५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ८ : गोडाको व्यायाम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. सिधा उभिएर कुमको लेभलमा गोडालाई समानान्तर अवस्थामा रहने । ४. श्वास तान्दै दाया गोडा उचालेर दुवै हातलाई कैची बनाएर घुडा खुम्चयाई नलिखुट्टामा समात्ने । ५. श्वास छोड्दै छातितिरको भागतिर दबाव दिने र सामान्य अवस्थामा फर्कने । ६. सोही तरिकाले दायातरिबाटपनि गर्ने । ७. सिधा उभिएर कुमको लेभलमा गोडालाई समानान्तर राखेर तयारी अवस्थामा रहने । ८. श्वास तान्दै विस्तारै कुर्सीमा बसे जस्तै गरी कम्तिमा ३ सेकेण्ड श्वासलाई रोकेर रहने । ९. विस्तारै श्वास छोड्दै यथास्थानमा फर्कने । कम्तिमा ३ पटक । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): गोडाको व्यायाम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले गोडाको व्यायाम गरेको ।</p>	<p>गोडाको व्यायाम परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानी ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा लगाउनु पर्ने ।

सुरक्षा / सावधानीहरू: क) गोडाको शारीरिक अवस्थाको जानकारी ।
ख) व्यायाम खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
ग) व्यायाम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।

मोड्यूल ५ : आसन
सब-मोड्यूल ५.१ : उठेर गर्ने आसन

समय : ३ घण्टा (सै) + १७ घण्टा (ब्या) = २० घण्टा

परिचय :

यसमा मोड्यूलमा उठेर गर्ने विभिन्न आसन संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू :

१. ताडासन गर्ने ।
२. हस्तउत्तानासन गर्ने
३. पादहस्तासन गर्ने ।
४. त्रिकोणासन गर्ने ।
५. कोणासन गर्ने ।
६. कटिचक्रासन गर्ने ।

कार्यहरू:

१. ताडासन गर्ने ।
२. हस्तउत्तानासन गर्ने
३. पादहस्तासन गर्ने ।
४. त्रिकोणासन गर्ने ।
५. कोणासन गर्ने ।
६. कटिचक्रासन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण
(उठेर गर्ने आसन)

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
ब्याहारिक : २ घण्टा ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : ताडासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुबै हातलाई सिधा अगाडि पारी लक गर्ने । ५. हातलाई शीरमाथि लगेर राख्ने । ६. स्वास तान्दै हातलाई माथि लाने । ७. आफ्नो क्षमता अनुसार स्वास रोक्ने । ८. बिस्तारै स्वास फेर्दै शिर माथिको हातलाई तल ल्याई शुरुकै अवस्थामा फर्किने । ९. कम्तिमा ३ पटक नं.४ देखि ८ सम्मको चरण दोहरयाउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ताडासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुबै हातलाई सिधा अगाडि पारी लक गरेर श्वास तान्दै हातलाई माथि लगेको । ● आफ्नो क्षमता अनुसार स्वास रोकेर बिस्तारै श्वास फेर्दै हातलाई तल झारेको । 	ताडासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू:

- क) ताडासन खाली पेटमा गर्ने वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- ख) ताडासन गरि सकेपछि करिब आधा घण्टा सम्म खानेकुरा नखाने ।
- ग) ताडासन गर्दा शारिरिक असुविधा देखिएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
ब्याहारिक : २ घण्टा ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : हस्तउत्तानासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. म्याटमा सिधा उभिने । ५. दुवै हत्केलालाई हात अगाडि लैजादै सिधा पार्ने । ६. श्वास लिदै दुवै हातलाई माथितिर उठाउँदै तन्काएर कानलाई छुवाउँदै सकेसम्म पछाडितिर लैजाने । ७. शिर र ढाड पछाडितिर थोरै झुकाउने । ८. श्वास पुरै भरेको अवस्था । ९. यसै अवस्थामा ३ सेकेण्ड वस्ने । १०. यसै स्थितिलाई ५ पटक दोहोर्‍याउने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): हस्तउत्तानासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> दुवै हातका पाखुराले कानलाई छुवाएर तन्काएर राखेको । दुवै गोडा सिधा राखीशिर र ढाडलाई पछाडि केहि झुकाएको । श्वास भित्र भरेर ३ सेकेण्ड रोकेर वसेको । 	हस्तउत्तानासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू: क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
 ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
 ग) उच्चरक्तचाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।
 घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
ब्याहारिक : २ घण्टा ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : पादहस्तासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै हातलाई सिधा पादै शरीरलाई अगाडितिर भुकाउँदै हातका पञ्जाले गोडाको दायावाया तर्फ लैजादै जमीनमा छुने । ५. हात अगाडि लैजादै सिधा पार्ने । ६. घुँडा नखुम्च्याउने । ७. श्वास पूरै भरेर छोड्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पादहस्तासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले आसनमा स्थीर रहेको ।</p>	<p>पादहस्तासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा

सरक्षा / सावधानीहरू :

- क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
- ग) उच्चरक्तचाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने
- घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
ब्याहारिक : २ घण्टा ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ४ : त्रिकोणासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सामान्य श्वास प्रश्वासमा शरीरलाई म्याटमा उभ्याउने । ५. अर्ध गोडालाई २/३ फिटको दुरीमा राख्ने । ६. दाहिने हातलाई शिरको सिधा माथि पाखुराले कान छोएर श्वास भर्दै तन्काएर उठाउने । ७. देब्रे हातलाई देब्रे गोडा तलतिर सार्दै श्वास छोड्दै विस्तारै जति सकिन्छ देब्रे तर्फ झुक्ने ८. यसरी झुक्दा दाहिने हातको सिधा पाखुराले कान छोएकै अवस्थामा दुवै गोडाका घुँडाहरू सिधा गर्ने । ९. यही अवस्थामा कम्रिता ३ सेकेण्ड स्थिर रहने । १०. अनि श्वास भर्दै पूर्ववत अवस्थामा फर्किने । ११. त्यसैगरी देब्रे हातलाई ५ देखि ९ सम्म दाहर्याउने । १२. यस्तो चक्र ५ पटक सम्म गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): त्रिकोणासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृत्यागत तवरले स्थिर रही आसनमा बसेको ।</p>	<p>त्रिकोणासनको परिचय, विधि, प्रकृत्या एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) कम्रर दुखाई, स्लिप डिस्क, रक्तचाप, शिरमा चक्कर, गर्धनको समस्या, मेरुदण्डको समस्या, माइग्रेन, हाइपर एसिडिटी तथा अन्य समस्या भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
ब्याहारिक : २ घण्टा ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ५ : कोणासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. आसन मिलाउने ।</p> <p>४. गोडालाई करिब २/३ फिटको दुरीमा राखेर सिधा सामान्य श्वास प्रश्वासमा उभिने ।</p> <p>५. दुवै हातलाई कुमुको सिधा दायावाया फैलाउने ।</p> <p>६. अब श्वास छोड्दै देब्रे हातलाई दाहिने गोडाको पैतालासम्म पुऱयाउने तथा दाहिने हातलाई सिधा माथि तन्काउने र दृष्टि माथिको हातमा स्थिर गर्ने ।</p> <p>७. यसरी माथि उल्लेखित (च)नं. ६ को अवस्थामा भुक्दा गोडा हात सवै विलकुल सिधा अवस्थामा हुनु पर्दछ ।</p> <p>८. यसै स्थितिमा कम्तिमा ३ सेकेण्ड रहने ।</p> <p>९. अब ४ देखि ६सम्मको स्थिति अनुसार विपरित गर्ने ।</p> <p>१०. श्वास लिदै पूर्व अवस्थामा फर्कने ।</p> <p>११. यस चक्रलाई ५ पटक सम्म गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कोणासनगर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुवै गोडाको दुरी २/३ फिटमा सिधा उभिएको । ● दुवै हात कुमुको सिधा भएको । ● देब्रे हात दाहिने गोडाको पैताला सम्म पुगेको । ● दाहिने हात सिधा माथि उठेको । ● दृष्टि दाहिने हातमा स्थिर रहेको । ● ३ सेकेण्ड श्वास बाहिर छोडेर रोकेको । 	<p>कोणासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) ढाडको समस्या, रक्तचाप, कम्मर दुखाई, स्लिप डिस्क, माइग्रेन, तथा अन्य समस्या भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
ब्याहारिक : ४ घण्टा ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ६ : कटिचक्रासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सामान्य श्वास प्रश्वासमा शरीरलाई स्थिर राखेर सिधा उभिने । ५. गोडालाई एक फिटको दुरीमा राख्ने । ६. हातलाई कुमको सिधा दायावाया फैलाउने । ७. अव कम्मरलाई श्वास छोड्दै देब्रे तर्फ विस्तारै घुमाउने । ८. गोडाको अवस्था यथा स्थानमा हुनुपर्दछ र पैताला मोडने तथा घुँडा दोवानु पनि हुँदैन ९. यसरी कम्मरलाई मोड्दा देब्रे हात कुमको सिधा कम्मरको दिशा तर्फ मोडिन्छ, दाहिने हातलाई मोडेर छातिमा कुमलाई छुवाएर राख्ने । १०. यही अवस्थामा कम्तिमा ३ सेकेण्ड स्थिर रहने । ११. अव श्वास लिँदै माथि उल्लेखित ९ को स्थितिमा आउने । १२. यस चक्रलाई ५ पटक सम्म गर्ने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कटिचक्रासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गोडालाई १ फिटको दुरीमा राखेर उभिएको कम्मर देब्रे तर्फ मोडिएको ● गैतालाको अवस्था यथास्थानमा रहेको । ● घुँडा विल्कुल सिधा रहेको । ● देब्रे हात कुमको सिधा कम्मरको दिशातर्फ सिधा रहेको । ● दाहिने हातले छाति र कुम छोएको । ● ३ सेकेण्ड श्वास बाहिर छोडेर रोकेको । 	कटिचक्रासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) कम्मरमा ज्यादा समस्या भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

सब-मोड्यूल ५.२ : बसेर गर्ने आसन

समय : ११ घण्टा (सै) + ३४ घण्टा (ब्या) = ४५ घण्टा

परिचय :

यसमा मोड्यूलमा बसेर गर्ने आसनसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू :

१. गोमुखासन गर्ने ।
२. पुतली आसन गर्ने ।
३. संहासन/शेर आसन गर्ने ।
४. वज्रासन गर्ने ।
५. पद्मासन गर्ने ।
६. उष्ट्रासन गर्ने ।
७. मण्डुकासन गर्ने ।
८. शसकासन गर्ने ।
९. पश्चिमोत्तानासन गर्ने ।
१०. वक्रासन गर्ने ।
११. अर्धमत्स्येन्द्र आसन गर्ने ।

कार्यहरू:

१. गोमुखासन गर्ने ।
२. पुतली आसन गर्ने ।
३. संहासन/शेर आसन गर्ने ।
४. वज्रासन गर्ने ।
५. पद्मासन गर्ने ।
६. उष्ट्रासन गर्ने ।
७. मण्डुकासन गर्ने ।
८. शसकासन गर्ने ।
९. पश्चिमोत्तानासन गर्ने ।
१०. वक्रासन गर्ने ।
११. अर्धमत्स्येन्द्र आसन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण
(बसेर गर्ने आसन)

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : गोमुखासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै गोडालाई सिधा अगाडि राख्ने । ५. दुवै हातलाई वगलमा राख्ने । ६. देब्रे गोडालाई मोडेर मलद्वार मुनी राख्ने । ७. दाहिने गोडालाई देब्रे गोडा माथिबाट मोडेर हिपको नजिक जमिनमा राख्ने । ८. दाहिने हातलाई शिरमाथि उठाएर कुहिना मोडी काँधको पछाडि लैजाने । ९. अब देब्रे हातलाई कम्मरको पछाडिबाट मोडेर दाहिने हातका औला समोतेर राख्ने । १०. शरीरलाई सिधा राखेर पछाडि तन्काउने । ११. यस स्थितिमा सामान्य श्वासमा ३ सेकेण्ड वस्ने । १२. अब माथि उल्लेखित ४ देखि ८ सम्मको अवस्थालाई विपरित तरिकाले वस्ने । १३. यस्तो चक्र कम्तिमा ५पटक गर्ने ।	अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल । निर्दिष्ट कार्य (के): गोमुखासन गर्ने । स्तर (कति राम्रो):: तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तवरले कार्य गरी आसन गरेको ।	गोमुखासको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) ढाडको समस्या, घुँडको दुखाई, हात गोडामा समस्या भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : पुतली आसन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै गोडालाई अगाडि खुम्च्याएर पैतालालाई नमस्कार आकारमा राख्ने । ५. ढाड कम्मर र टाउको सिधा पार्ने । ६. दुवै हातले नमस्कार आकारमा राखेको पैतालालाई समाउने । ७. पैतालालाई सकेसम्म मुत्रासयतिर खिच्ने र श्वास तान्दै माथि र श्वास छोड्दै विस्तारै तलमाथि तलमाथि गरेर हल्लाउने । ८. कम्तिमा १५ / १५ पटकका दरले ३ चरण गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पुतली आसन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुवै गोडालाई मोडेर पैताला नमस्कार आकारमा राखेको । ● दुवैहातले नमस्कार आकारको पैतालालाई मुत्रासय तर्फ खिचेको । ● श्वास प्रश्वासको गतिमा दुवै गोडाको घुँडालाई विस्तारै तलमाथि हल्लाएको । 	<p>पुतली आसनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) गोडामा दुखाई भएमा नगर्ने ।

घ) यो आसन गर्दा गोडामा वा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : सिंहासन/शेर आसन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै गोडालाई मोडेर गोडाको कुर्कुच्चामा बस्ने । ५. दुवै घुँडालाई केहि फटाउने वा टाढा राख्ने । ६. हातका औँलालाई शरीरतिर पारेर हत्केला टेकाउने ७. मेरुदण्ड र गर्धनलाई सिधा तन्काउने । ८. आँखालाई ठूलो बनाएर एकै ठाउँमा हेर्ने । ९. गहिरो श्वास तान्ने, श्वास फाल्दा जिब्रोलाई बाहिर लामो निकालेर खोके जस्तो गर्ने । वा हा.....गने । १०. कम्तिमा ३ सेकेण्ड सम्म रोक्ने । ११. मुख बन्द गरेर गहिरो श्वास तान्ने / भर्ने । १२. प्रकृत्या ७,८,९,१०लाई कम्तिमा ५ पटक दोहोरयाउने । १३. अब पूरा श्वासलाई बाहिर छोडेर पहिलेकै स्थितिमा फर्कने । १४. यसै स्थितिलाई ५ पटक सम्म दोहोरयाउने । १५. कम्तिमा ५ मिनेट देखि ७ मिनेट सम्म उक्त अवस्थामा स्थीर रहने ।	अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल । निर्दिष्ट कार्य (के): सिंहासन/शेर आसन गर्ने । स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृत्यागत तरिकाले आसन गरेको ।	सिंहासन/शेर आसनको परिचय, विधि, प्रकृत्या एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) घुँडाको, घाँटीको वा गलाको, आँखाको, ढाडको समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४ : वज्रासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै गोडालाई फैलाएर ढाड कम्मर सिधा गरी बस्ने । ५. दाहिने गोडालाई मोडेर दाहिने हिपको मुनी राख्ने । ६. देब्रे गोडालाई मोडेर देब्रे हिपको मुनी राख्ने । ७. दुवै गोडाको बुढी औंला जोडेर हिपलाई दुवै पैतालामाथि राख्ने । ८. दुवै हातलाई घुँडाको माथि आआफ्नो साइडमा राख्ने । ९. मेरुदण्डलाई सिधा राख्ने । १०. उल्लेखित विधि अनुसारको आसनमा कम्तिमा ३ सेकेण्ड बस्ने । ११. पुर्ववत अवस्थामा फर्किन पहिले दाहिने गोडालाई अगाडि ल्याउने र पछि देब्रे गोडालाई अगाडि ल्याउने । १२. यो विधिलाई कम्तिमा ५पटक गर्ने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): वज्रासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तवरले आसनमा रहेको ।</p>	वज्रासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकूलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू: क) घुँडाको दुखाई, मोटोपन धेरै भएकाले, पायल्स, फिस्टुलाको समस्या व्यक्तिहरूले प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५ : पद्मासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सहज अवस्थामा जमीनमा वस्ने । ५. देब्रे गोडालाई मोडेर दाहिने तिघामाथि राख्ने । ६. दाहिने गोडालाई मोडेर देब्रे तिघामाथि राख्ने । ७. दुवै गोडाका पैताला माथि फर्किएको अवस्थामा राख्ने । ८. दुवै पाखुरालाई सिधा गरेर हातलाई बुढी औंलाको टुप्पो र चोरी औंलाको टुप्पो जोडी अन्य औंला सिधा गरेर घुँडा माथि राख्ने । ९. ढाडलाई विष्कुल सिधा राख्ने । १०. यस अवस्थामा ३ सेकेण्ड वस्ने । ११. यस अवस्थालाई ५ पटक गर्ने । १२. शरीरलाई सिधा राखेर पछाडि तन्काउने । १३. यस स्थितिमा सामान्य श्वासमा ३ सेकेण्ड वस्ने । १४. अब माथि उल्लेखित ५ देखेको अवस्थालाई विपरित तरिकाले वस्ने । १५. यस्तो चक्र कम्तिमा ५पटक गर्ने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पद्मासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● देब्रे गोडा पैताला दाहिने तिघा माथि र दाहिने गोडाको पैताला देब्रे गोडाको तिघा माथि रहेको । ● दुवै गोडाको पैताला माथि तिर फर्किएको । ● दुवै हातका पाखुरा सिधा रहेको । ● दुवै हातका बुढी औंलाले चोरी औंलाको टुप्पामा छोएको । ● ३ सेकेण्ड सामान्य श्वासमा रहेको । 	पद्मासनको परिचय,विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकूलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू: क) घुँडाको समस्या, साइटिका, कुर्कुच्चामा दुखाई पिडौंलामा नसाको समस्या भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६ : उष्ट्रासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन पालना गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. पहिले वज्रासनमा बस्ने घुँडा दोवाररे । ५. घुँडा र गोडाको दुरी करिब एक फिटमा राखी घुँडाको बलमा उठ्ने । ६. श्वास भित्र तानेर पछाडि भुक्ने । ७. दाहिने हातले दाहिने गोडाको कुर्कुच्चा नजिक समाउने । ८. देब्रे हातले देब्रे गोडाको कुर्कुच्चा नजिक समाउने । ९. पछाडि भुक्ने समयमा गर्धनमा भट्का पर्न नदिने । १०. यस आसनको पूर्ण अवस्थामा जाँघ समकोणमा तथा शिर जमिन तर्फ भुकेको स्थितिमा रहने । ११. शरीरको भार जाँघ तथा गोडामा बराबर पार्ने । १२. लामो र गहिरो श्वास छोडेर पुर्ववत अवस्थामा फर्किने । १३. यसै गरेर यस आसनलाई कम्तिमा ५/७ पटक गर्ने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): उष्ट्रासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● घुँडा दोवाररे बसेको । ● घुडाको बलमा उठेको । ● दाहिने हातले दाहिने गोडाको कुर्कुच्चा नजिक समाएको । ● देब्रे हातले देब्रे गोडाको कुर्कुच्चा नजिक समाएको । ● जाँघ समकोणमा रहेको । ● शीर जमिन तर्फ भुकेको । ● श्वास रोकेर ३ सेकेण्ड बसेको । 	उष्ट्रासनको परिचय,विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) मुटुको समस्या ,हार्निया तथा जटिल अपरेसन गरेको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ७ : मण्डुकासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै गोडालाई मोडेर पैतालामाथि हिपलाई राख्ने । ५. दुवै हातको बुढी औंलालाई भित्र पारेर मुठी बनाउने । ६. दुवै मुठ्ठीको बुढी औंला तर्फको भागलाई नाभीको दायावाया राख्ने । ७. अब श्वासलाई पुरा बाहिर फालेर पेटलाई भित्र तान्ने । पेट सेप्रो बनाउने । ८. दुवै मुठ्ठीले नाभी एरियामा दबाव दिएर टाउकोलाई दुवै घुँडाको विचमा झुकाउने ९. टाउको गर्धन उठाएर आँखाले अगाडि हेर्ने । १०. नाभीको एरियामा ढुकढुकको चाललाई महसुस गर्ने । ११. यसै अवस्थामा कम्तिमा ३ सेकेण्ड रहने । १२. विस्तारै श्वास भित्र भरेर सामान्य अवस्थामा आउने । १३. यस्तो चक्र ५ पटक सम्म गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): मण्डुकासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुवै गोडा मोडेर हिप पैताला माथि बसेको ● दुवै हातका मुठि पेटको नाभीको दाँया बाँया रहेको । ● दुवै मुठिले नाभी क्षेत्रमा दबाव दिएको । ● टाउको गर्दन उठेको ● दुवै आँखाले अगाडि हेरेको । ● श्वास बाहिर रोकेर ३ सेकेण्ड बसेको । 	<p>मण्डुकासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) पेटको अपरेसन, हाइपर एसिडिटी, नाभीमा समस्या भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८ : शसकासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै गोडालाई मोडेर पैतालामा बस्ने । ५. अब दुवै घुँडालाई आराम पुर्वक दायावाया फैलाउने । ६. दुवै गोडाको बुढी औला एकआपसमा छुवाएर राख्ने । ७. दुवै हातलाई शिर माथि श्वास तान्दै सिधा माथि उठाउने । ८. दुवै हातका हत्केलालाई दुवै घुँडाका विचमा विस्तारै श्वास छोड्दै अगाडि बढाउँदै पुरै छाति पेट चिउँडोलाई जमिनमा सटाउने । ९. दुवै हातका अवस्था समानान्तर दुरीमा राख्ने १०. यसै अवस्थामा अगाडि हेरेर कम्तिमा ३ सेकेण्ड बस्ने । ११. श्वास लिदै पुर्ववत अवस्थामा फर्किने । १२. यस चक्रलाई ५ पटक सम्म गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): शसकासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):: तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तवरले आसनमा बसेको ।</p>	<p>शसकासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू: क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) पीठको दुखाई, घुँडाको समस्या, उच्च रक्तचापको समस्या भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ९ : पश्चिमोत्तानासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. गोडा अगाडि फैलाएर मेरुदण्ड सिधा गरेर वस्ने । ५. दुवै हातलाई शिर माथि उठाएर श्वास छोड्दै अगाडि घुँडामा भुक्ने । ६. अव दुवै हातका औँलाले दुवै गोडामा बुढी औँलालाई समात्ने । ७. दुवै हातका कुहनालाई जमिनमा टेकाउने । ८. अव शिरलाई दुवै घुँडामा राख्ने । ९. यसै अवस्थामा कम्तिमा ३ सेकेण्ड वस्ने । १०. पुर्ववत अवस्थामा आउन श्वास लिँदै हातले गोडाका अंगुठा लाई छोडेर कम्मर ढाड सिधा गर्ने । ११. यस चक्रलाई ५ पटक सम्म गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पश्चिमोत्तानासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुवै हातका औँलाले दुवै गोडाको औँला समाएको । ● दुवै गोडाको अवस्था सिधा रहेको घुडा माथि नउठेको । ● दुवै हातका कुहनाले जमिन छोएको । ● शिरले दुवै घुँडा छोएको । ● ३ सेकेण्ड श्वास बाहिर रोकेर बसेको । 	<p>पश्चिमोत्तानासन परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू: क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) अल्सर, ठूलो आन्द्रामा समस्या, कम्मरको समस्या आदि भएमा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १० : वक्रासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. म्याटमा सहज आसन सामान्य श्वासमा वस्ने । ५. दुवै गोडालाई अगाडि जोडेर सिधा फैलाउने ६. अत्र देब्रे गोडालाई मोडेर कुर्कुच्चा हिपसम्म ल्याउने । ७. दुवै हातलाई घुँडाको साईडमा जमिनमा टेक्ने ८. दाहिने हातलाई देब्रे घुँडाको बाहिरबाट घुमाएर दाहिने गोडाको घुँडामा श्वास छोडेर समाउने पेटलाई भित्र तान्ने र शिर दाहिने टेकेको हाततर्फ मोड्ने । ९. यसै स्थितिमा कम्तिमा ३ सेकेण्ड वस्ने । १०. सामान्य श्वास लिई पूर्ववत् ड. को अवस्थामा आउने । ११. अत्र माथि च छ ज भ को स्थितिमा उल्लेख गरे अनुसार विपरित तरिकाले गर्ने । १२. यस चक्रलाई ५ पटक सम्म गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): वक्रासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● देब्रे गोडाको कुर्कुच्चा हिप नजिक रहेको । ● दाहिने हातले देब्रे घुँडाको बाहिरबाट दाहिने घुँडाको गोडामा समाएको । ● पेटको भाग भित्र पसेको । ● देब्रे हातले टेकेको तर्फ शिर मोडिएको । ● ३ सेकेण्ड श्वास बाहिर छोडेर वसेको । 	<p>वक्रासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू:: क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) कम्मर ज्यादा दुखेको, पेटको अल्सर, अपरेसन गरेको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ११ : अर्धमत्स्येन्द्र आसन ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दण्डासनमा गोडालाई सिधा तन्काएर बस्ने र हात कम्मरको नजिक जमिनमा राख्ने । ५. देब्रे गोडालाई मोडेर उक्त गोडा माथि बस्ने वा देब्रे कुर्कच्चा माथि बस्ने । ६. दाहिने गोडा खुम्च्याएर देब्रे घुँडा अगाडि पैताला टेक्ने । ७. देब्रे हातलाई उठाएर दाहिने गोडा कस गरि दाहिने गोडा समाउने । ८. स्वास तान्दै दाहिने हात उठाई,स्वास छोड्दै पछाडि पट्टी कम्मरमा लगेर राख्ने । ९. दाहिने कुमबाट पछाडि हेर्दै कम्तीमा ३ सेकेण्ड रोकिने । १०. अर्को गोडालाई साहि प्रकृया अपनाउने । ११. कम्तीमा ५ पटक ४ देखि १० सम्म दोच्याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): अर्धमत्स्येन्द्र आसन ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले योग आसनमा बसेको ।</p>	<p>अर्धमत्स्येन्द्र आसनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू::

- क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- ख) यो आसन गरेको १/२ घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।
- ग) जटिल समस्या वा आसन गर्दा असहज भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।

सब-मोड्यूल ५.३ : सुतेर (ढाड र पेटको बलले) गर्ने आसन

समय : १४ घण्टा (सै) + ३१ घण्टा (ब्या) = ४५ घण्टा

परिचय :

यसमा मोड्यूलमा सुतेर गर्ने विभिन्न आसनसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू :

१. यानासन गर्ने ।
२. नौकासन/नवासन गर्ने ।
३. हृदयस्तम्भासन गर्ने ।
४. भुजंगासन गर्ने ।
५. सलभासन गर्ने ।
६. धनुरासन गर्ने ।
७. मत्स्यासन गर्ने ।
८. चक्रासन गर्ने ।
९. सर्वाङ्गासन गर्ने ।
१०. हलासन गर्ने ।
११. पवन मुक्तासन गर्ने ।
१२. कन्धरासन गर्ने ।
१३. मर्कटासन गर्ने ।
१४. पादहस्तासन गर्ने ।

कार्यहरू:

१. यानासन गर्ने ।
२. नौकासन/नवासन गर्ने ।
३. हृदयस्तम्भासन गर्ने ।
४. भुजंगासन गर्ने ।
५. सलभासन गर्ने ।
६. धनुरासन गर्ने ।
७. मत्स्यासन गर्ने ।
८. चक्रासन गर्ने ।
९. सर्वाङ्गासन गर्ने ।
१०. हलासन गर्ने ।
११. पवन मुक्तासन गर्ने ।
१२. कन्धरासन गर्ने ।
१३. मर्कटासन गर्ने ।
१४. पादहस्तासन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण
[सुतेर (ढाड र पेटको बलले) गर्ने आसन]

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : यानासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. समतल जमीनमा राखेको म्याटमा पेटको वलमा सिधा भएर सुत्ने । ५. दुवै गोडालाई जोडेर राख्ने तथा दुवै हातलाई दाया बाया सिधा तन्काएर राख्ने । ६. श्वासलाई भित्र भरेर दुवै गोडा , छाति र शिरलाई जमीनबाट माथि उठाउने । ७. हातलाई दाया बाया कुमको सिधा पछाडि तन्काएर राख्ने । ८. दुवै गोडालाई तन्काएर राख्ने । ९. यो अवस्थामा छातिले जमीनलाई नछुवाउने । १०. यस अवस्थामा कम्तिमा ३ सेकेण्ड रहने । ११. यो विधिलाई कम्तिमा ५पटक गर्ने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): यानासन गर्ने।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुवै हात दुवै गोडा फैलाएर उठाएको । ● छाति, गोडा, शिर र हात सबै जमिनबाट माथि उठेको । ● पेटको नाभि भागले जमिन टेकेको । ● श्वास भित्र भरेर ३ सेकेण्ड बसेको । 	यानासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) कम्मर दुखाई, हर्निया ,ढाडको समस्या, गर्भावस्था र रजश्वला भएका व्यक्तिहरूले प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : नौकासन/नवासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. ढाडको बलले उत्तानो फर्किएर सुत्ने। ५. स्वास भित्र तान्दै शिर,गोडाहरु र हातलाई जमिनबाट केहि माथी उठाउने वा शरिरलाई नौका/ढुङ्गा जस्तो बनाउने । ६. गोडा र शिरलाई समान दुरिमा उठाई आँखाले खुट्टाको औलामा हेर्ने । ७. कम्तिमा ३ सेकेण्ड माथी नै रोकिने । ८. पहिले शिर जमिनमा राख्ने, अनि गोडा जमिनमा राख्ने र हातहरु पनि भुईमा राखी स्वास सामान्य बनाउने । ९. कम्तीमा कार्यचरण ५,६,७,८ लाई क्रमशः ५ पटक दोहोर्याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): नौकासन गर्ने।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समय सम्म प्रकयागत तरिकाले आसन गरेको ।</p>	<p>नौकासनको परिचय, विधि, प्रक्या एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो नौकासन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो नौकासन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।ख

ग) कम्मर दुखाई, हर्निया, ढाडको समस्या, गर्भावस्था र रजश्वला, तल्लो पेट, मुटुका विरामीहरुले प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) नौकासन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम लिई प्रशिक्षकको सल्लाह लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : हृदयस्तम्भासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. ढाडको बलले उत्तानो परेर सुत्ने । ५. दुवै हातलाई कैचि बनाएर शिरको मुनि वा घाँटीमा राख्ने । ६. स्वास तानेर हातको बलले टाउको र पिठिउ सम्म उठाउने । ७. खुट्टाका औलाहरूलाई हेरेर कम्तिमा ३ सेकेण्ड रोकि राख्ने । ८. शिरलाई जमिनमा राखी स्वास सामान्य बनाउने । ९. कम्तिमा ५ पटक ४ देखि ८ सम्म दोहोर्‍याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): हृदयस्तम्भासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समय सम्म प्रकयागत तरिकाले आसनमा बसेको ।</p>	<p>हृदयस्तम्भासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुरो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) मुटुका जटिल समस्या र घाँटीका (सर्भाईकल) समस्यामा सावधान रहने ।

घ) यो आसन गर्दा असहज भएमा विश्राम गर्ने र प्रशिक्षको परामर्श लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४ : भुजंगासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. पेटको बलमा सुत्ने । ५. दुवै हातलाई कुमको सिधा मुनितिर हत्केला जमीनमा राख्ने । ६. दुवै गोडालाई हिपको समानान्तरमा राख्ने । ७. दुवै गोडालाई तन्काएर पैताला माथि फर्काएर राख्ने । ८. अब श्वास भित्र लिदै हत्केलाको बलमा टाउको, छाति पुरा तन्काएर शरीरको नाभी सम्मको भागलाई उठाउने । ९. यो आसनमा ३ सेकेण्ड सम्म बस्ने । १०. अब पुरा श्वासलाई बाहिर छोडेर पहिलेकै स्थितिमा फर्कने । ११. यसै स्थितिलाई ५ पटक सम्म दोहोर्याउने । १२. कम्तिमा ५ मिनेट देखि ७ मिनेट सम्म उक्त अवस्थामा स्थिर रहने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): भुजंगासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हातको कृहिना देखि हत्केला जमिनमा टेकेको । ● छाती र टाउको माथि उठेको ● पेटको नाभीले जमिन छोएको । ● श्वास भित्र रोकेर ३ सेकेण्डबसेको समय । ● पेटको नाभि सम्मको भाग उठेको । 	<p>भुजंगासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा

सरक्षा / सावधानीहरू : क) आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) कम्मर दुखाई, हर्निया, गर्भावस्था, पेटको समस्या, अपरेसन गरेको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५ : सलभासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन पालना गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. पेटको वलमा वा घोटो परेर सुत्ने । ५. दुवै हातलाई गोडाको मुनी वा जाङ्गमा तन्काएर राख्ने । ६. दुवै गोडाको कुर्कुच्चा जोडेर राख्ने । ७. श्वास तान्दै देब्रे गोडालाई यथासक्य माथि उठाउने । ८. कम्तिमा ३ सेकेण्ड माथि नै रोकी राख्ने । ९. श्वास फाल्दै गोडालाई जमीनमा राख्ने । १०. श्वास तान्दै दाहिने गोडालाई यथासक्य माथि उठाउने । ११. दुवै गोडालाई पनि एकसाथ उठाउने । यस स्थितिमा पनि ७,८,९ कै प्रकृया अपनाउने । १२. कुर्कुच्चा जोडेर राख्ने । १३. कम्तिमा ५ पटक सम्म ४ देखि १० सम्मको स्थितिलाई दोहोर्याउने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): सलभासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> गोडा सिधा माथि उठेको । पेट, छाती र चिउडो जमिनमा सटेको । ३ सेकेण्ड स्वास रोकेको । दुवै गोडा जोडेर सिधा उठाएको । पेटको वलमा सुतेको । 	सलभासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) उच्च रक्तचाप, दम, कम्मर दुखाई आदि समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने

घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: धनुरासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. पेटको बलमा म्याटमा सुत्ने । ५. श्वासलाई पुरा बाहिर फालेर दुवै घुँडा मोडेर दुवै हातले आआफ्नो साईडको गोडाको गोली गाँठा मुनी समाउने । ६. अब श्वासलाई पुरा भरेर टाउको , छाती र जाँघलाई माथि उठाउने । ७. दुवै हातले दुवै गोडालाई संगै संगै राखी तन्काउने । ८. शिरमाथि उठाएर कुहिना मोडी काँधको पछाडि लैजाने । ९. यसै अवस्थामा ३ सेकेण्ड स्थिर रहने । १०. अब पहिलेकै अवस्थामा फर्किन लामो तथा गहिरो श्वास छोड्दै दुवै गोडालाई हातले छोडेर विस्तारै तल ल्याउने । यो एक चक्र भयो । ११. यस्तो चक्र ५ पटक गर्ने । १२. शरीरलाई सिधा राखेर पछाडि तन्काउने । १३. यस स्थितिमा सामान्य श्वासमा ३ सेकेण्ड वस्ने । १४. अब माथि उल्लेखित ५ देखि ८ सम्मको अवस्थालाई विपरित तरिकाले वस्ने । १५. यस्तो चक्र कम्तिमा ५ पटक गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): धनुरासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुवै हातले दुवै गोलीगाँठा मुनि समाएको । ● टाउको, छाती र जाँघ माथि उठेको । ● दुवै गोडा र छाति तन्केको । ● शीर र छातिको भाग माथि उठेको । ● श्वास भित्र रोकेर ३ सेकेण्ड वसेको । 	<p>धनुरासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) कम्मरको दुखाई, अल्सर, कोलाइटिस, पत्थरी, साइटिका, उच्च रक्तचाप जस्ता समस्या भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ७ : मत्स्यासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. पद्ममासनमा बस्ने । ५. कुहनाको बलमा टेकेर विस्तारै ढाडको बलमा सुत्ने । ६. देब्रे गोडाको बुढी औँलालाई दाहिने हातले समाउने तथा दाहिने गोडाको बुढी औँलालाई देब्रे हातले समाउने । ७. दुवै कुहनाले जमिनमा टेक्ने । ८. दुवै घुँडाले जमीन छोएको हुनु पर्दछ । ९. श्वास भित्र लिएर शरीरको बलमा काँध र ढाडलाई उठाउने । १०. यसै अवस्थामा श्वासलाई रोकेर ३ सेकेण्ड रहने । ११. श्वास छोडेर विस्तारै टाउकोलाई सिधा गर्ने, हातले गोडा छोड्ने र पहिलेकै अवस्थामा फर्किने । १२. यो विधिलाई कम्तिमा ५पटक गर्ने ।	<u>अवस्था (दिईएको):</u> आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल । <u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> मत्स्यासन गर्ने । <u>स्तर (कति राम्रो):</u> तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समय सम्म प्रक्यागत तरिकाले आसन गरेको ।	मत्स्यासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुरो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) हर्निया, अल्सर, मेरुदण्डको समस्या र घाँटीको समस्या भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८ : चक्रासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन पालना गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. ढाडको वलले उत्तानो परेर सुत्ने । ५. दुवै घुँडालाई मोडेर / खुम्च्याएर हिपको नजिक ल्याई पैताला टेक्ने । ६. दुवै हातलाई उठाएर कुमको दायाँ बायाँ लगी हत्केला टेकाउने । ७. श्वास तानेर गोडा र हत्केलाको भरमा शरीरलाई माथि उठाउने । ८. शरीरलाई सकेसम्म माथि उठाएरु कम्तिमा ३ सेकेण्ड सम्म अडिने । ९. पुर्ववत अवस्थामा फर्किन पहिले शिर , कुम र मेरुदण्डलाई जमीनमा राख्दै जाने । १०. कम्तिमा ५ पटक सम्म ५ देख ८ सम्मको स्थितिलाई दोहोर्याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): चक्रासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समय सम्म प्रकयागत तरिकाले आसन गरेको ।</p>	<p>चक्रासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) मुटुको समस्या, हर्निया, हात, पेट, आँखाको समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ९ : सर्वाङ्गासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. ढाडको वलमा शरीरलाई सिधा राखेर सुत्ने । ५. दुवै हातलाई कम्मर सँग सँगै हत्केला जमिनमा टेकाएर राख्ने । ६. श्वास पुरा छोड्दै दुवै गोडालाई मोडिएर छातिमा ल्याउने । ७. दुवै हातले कम्मरमा सपोर्ट दिने र श्वास भर्दै दुवै गोडालाई ९० डिग्रिमा सिधा माथि उठाउने । ८. चिउँडोले छातिलाई छुवाउने तथा शरीरलाई ९० डिग्रिमा राख्ने । ९. गोडाका पञ्जाहरू माथितिर तन्किएको हुनुपर्छ । १०. यसै अवस्थामा कम्तिमा ३ सेकेण्ड सम्म रहने । ११. पुर्ववत अवस्थामा फर्किन श्वास छोड्दै हात हटाएर विस्तारै गोडालाई जमिनमा सिधा राख्ने । १२. यस चक्रलाई ५ पटक सम्म गर्ने ।	अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल । निर्दिष्ट कार्य (के): सर्वाङ्गासन गर्ने । स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समय सम्म प्रक्यागत तरिकाले आसन गरेको ।	सर्वाङ्गासन परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकूलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू: क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) रक्तचाप तथा पेटको अपरेसन गरेको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं १०: हलासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. ढाडको वलमा जमिनमा सिधा सुत्ने । ५. दुवै हातलाई कम्मरको नजिकै जमिनमा हत्केला टेकेर राख्ने । ६. दुवै गोडालाई श्वास भरेर ९० डिग्रिमा उठाउने । ७. अनि श्वासलाई छोड्दै विस्तारै दुवै गोडालाई शिरको पछाडि जमिनमा छुवाउने । ८. दुवै गोडाका बुढी औलालाई जमिनमा टेकाउने । ९. यसै अवस्थामा कम्तिमा ३ सेकेण्ड वस्ने । १०. यस चक्रलाई ५ पटक गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): हलासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म आसनमा स्थिर रहेको ● दुवै हत्केलाले कम्मरको नजिक जमिनमा टेकेको । ● दुवै गोडाको बुढी औलाले शीरको पछाडी जमिनमा छोएको । ● ३ सेकेण्ड श्वास बाहिर छोडेर रोकेको । 	हलासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) सर्वाङ्कल स्पोण्डिलाईटिस, ढाडको हड्डीको समस्या, कम्मरको दुखाई, चक्कर आएको अवस्था, गर्भावस्था, हृदयरोग भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ११: पवन मुक्तासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. ढाडको वलमा दुवै गोडा सिधा फैलाएर जमिनमा सिधा सुत्ने । ५. हातलाई दुवै कम्मरको नजिकै जमिनमा हत्केला टेकाएर राख्ने । ६. अघु देब्रे गोडा मोडेर दुवै हातको हत्केलाको कैंची बनाएर घुँडालाई श्वास भर्दै उठाउने । ७. श्वास छोड्दै घुँडालाई छातिमा सटाएर शिर उठाई नाकले घुँडालाई छुने । ८. यसै अवस्थामा कम्तिमा ३ सेकेण्ड वस्ने । ९. अघु हातले घुँडालाई छोडेर श्वास लिँदै विस्तारै पूर्ववत अवस्थामा फर्किने । १०. माथि उल्लेखित ६ ७ ८ ९ लाई दाहिने गोडाले गर्ने । ११. फेरि च,छ,ज,झ मा उल्लेखित विधि अनुसार दुवै गोडाले गर्ने । १२. यस अवस्थामा ५ चक्र गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पवन मुक्तासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समय सम्म प्रक्यागत तरिकाले आसन गरेको ।</p>	<p>पवन मुक्तासनको परिचय, विधि, प्रक्या एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) सर्वाङ्कल समस्या, कम्मरको दुखाई, घुँडाको समस्या भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १२ : कन्धरासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. ढाडको बलमा सिधा म्याटमा गोडालाई पुरा तन्काएर सुत्ने । ५. हातलाई कम्मरको साईडमा राख्ने । ६. दुवै गोडालाई मोडेर दुवै कुर्कुच्चाले हिपलाई छुवाउने । ७. दुवै हातले गोडाको कुर्कुच्चा माथि राख्ने । ८. अब श्वासलाई भित्र भरेर कम्मर तथा हिपलाई माथि उठाउने । ९. काँध, टाउको तथा पैताला जमिनबाट नउठाउने । १०. यही स्थितिमा कम्तिमा ३ सेकेण्ड वस्ने । ११. अब विस्तारै हातले कुर्कुच्चा छोडेर गोडा सिधा गर्दै पूर्ववत अवस्थामा फर्किने । १२. यस चक्रलाई ५ पटक गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कन्धरासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुवै हातले गोडाको कुर्कुच्चा माथि समाएको । ● कम्मर र हिप माथि उठेको । ● पैताला, काँध र टाउको जमिनबाट नउठेको । ● ३ सेकेण्ड श्वास रोकेर बसेको । 	<p>कन्धरासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकूलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) अल्सर, हर्निया, पेटको अपरेसन, अन्य जटिल रोग भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १३ : मर्कटासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. आसन मिलाउने ।</p> <p>४. ढाडको वलमा उत्तानो परेर सामान्य श्वास पेश्वासमा गोडा सिधा पारेर सुत्ने दुवै हातलाई काँधको सिधा फैलाउने ।</p> <p>५. देब्रे गोडालाई मोडेर देब्रे पैतालालाई दाहिने गोडाको तिघामा राख्ने ।</p> <p>६. अव श्वास बाहिर फाल्दै देब्रे गोडाको घुँडा दाहिने तर्फ जमीनतिर मोड्ने । हात यथास्थानमा शिरलाई विपरित दिशामा मोड्ने ।</p> <p>७. यसै अवस्थामा ३ सेकेण्ड स्थिर रहने ।</p> <p>८. श्वास लिदै यथास्थानमा आएर देब्रे गोडालाई दाहिने गोडासँग राख्ने ।</p> <p>९. एवं प्रकारले दाहिने गोडाले पनि गर्ने ५/५ पटक ।</p> <p>१०. अव दुवै गोडालाई मोडेर डेढ फिटको दुरीमा जमीनमा टेकेर राख्ने ।</p> <p>११. दुवै हातलाई कुमको सिधा दायाबाया फैलाएर राख्ने ।</p> <p>१२. दुवै घुँडालाई दाहिने तर्फ श्वास छोड्दै मोड्ने र शिरलाई विपरित दिशामा मोड्ने ।</p> <p>१३. अव देब्रे घुँडालाई दाहिने गोडाको गोलि गाँडामा छुवाउने ।</p> <p>१४. यस स्थितिमा सामान्य कम्तिमा ३ सेकेण्ड स्थिर रहने ५/५ पटक ।</p> <p>१५. एवं प्रकारले विपरित गोडाले पनि गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): मर्कटासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समय सम्म प्रक्यागत तरिकाले आसन गरेको ।</p>	<p>मर्कटासनको परिचय,विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) गर्भावस्था, अपरेसन, उच्च रक्तचाप, जटिल रोग भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य न. १४ : पादहस्तासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. यो सिधा उभिएर गर्ने आसन हो । ५. म्याटमा शरीरलाई विल्कूलै सिधा राखेर सहज परिस्थितिमा उभिने । ६. हातलाई सहज अवस्थामा राख्ने । ७. पैतालालाई आधा फिटको दूरीमा राखेर सहज श्वास प्रश्वासमा उभिने । ८. अब दुवै हातलाई तन्काएर पाखुराले कानलाई छुवाएर शिरको माथि श्वास भित्र भरेर लैजाने । ९. अब दुवै हात र शिरलाई कम्मरबाट श्वास पुरा छोड्दै भुकाउने । १०. पेटलाई भित्र खिच्ने । ११. दुवै गोडाहरूीसधा, घुँडा नखुम्चेको अवस्था, मेरुदण्ड सिधा भुकेको अवस्था । १२. दुवै हातलाई पैतालाको दायाबाया समातेर राख्ने । १३. यसै स्थितिमा कम्तिमा ३ सेकेण्ड बस्ने । १४. श्वास लिदै पाखुरा कानमा छुवाएकै अवस्थामा टाउको हात विस्तारै ढाडलाई उठाउने । १५. अब श्वास छोड्दै दुवै हातलाई पूर्ववत अवस्थामा राख्ने । १६. यस चक्रलाई ५ पटक गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पादहस्तासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समय सम्म प्रक्यागत तरिकाले आसन गरेको ।</p>	<p>पदहस्तासनको परिचय, विधि, प्रक्या एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू: क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) अल्सर, हर्निया, पेटको अपरेसन, अन्य जटिल रोग भएको अवस्थामा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

मोड्युल ६ : सूर्य नमस्कार गर्ने

समय : १० घण्टा (सै) + २० घण्टा (ब्या) = ३० घण्टा

परिचय :

यस मोड्यूलमा सूर्य नमस्कार गर्ने कार्य संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू :

१. प्रणाम आसन गर्ने ।
२. हस्तउत्तानासन गर्ने ।
३. पादहस्तासन गर्ने ।
४. अश्वसञ्चालन गर्ने ।
५. पर्वतासन गर्ने ।
६. अष्टाङ्ग नमस्कारासन गर्ने ।
७. भुजंगासन गर्ने ।
८. पर्वतासन दोहोर्याएर गर्ने ।
९. अश्वसञ्चालन दोहोर्याएर गर्ने ।
१०. पादहस्तासन दोहोर्याएर गर्ने ।
११. हस्तउत्तानासन दोहोर्याएर गर्ने ।
१२. प्रणाम आसन दोहोर्याएर गर्ने ।

कार्यहरू:

१. प्रणाम आसन गर्ने ।
२. हस्तउत्तानासन गर्ने ।
३. पादहस्तासन गर्ने ।
४. अश्वसञ्चालन गर्ने ।
५. पर्वतासन गर्ने ।
६. अष्टाङ्ग नमस्कारासन गर्ने ।
७. भुजंगासन गर्ने ।
८. पर्वतासन दोहोर्याएर गर्ने ।
९. अश्वसञ्चालन दोहोर्याएर गर्ने ।
१०. पादहस्तासन दोहोर्याएर गर्ने ।
११. हस्तउत्तानासन दोहोर्याएर गर्ने ।

कार्य विश्लेषण
(सूर्य नमस्कार)

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : प्रणाम आसन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सिधा उभिएर दुवै गोडा जोडि हात समानान्तर स्थितिमा राखेर तयारी स्थितिमा रहने । ५. दुवै हातलाई दायाबायाबाट उठाई बुढि औंलाले छातिको विच भागमा स्पर्श गर्दै नमस्कार गर्ने । ६. शिरलाई अलिकति झुकाएर उभिने । ७. श्वास प्रश्वासको स्थिति सामान्य राख्ने ।	<u>अवस्था (दिईएको):</u> आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल । <u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> प्रणाम आसन गर्ने । <u>स्तर (कति राम्रो):</u> तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले आसन गरेको ।	प्रणाम आसनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
 ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
 ग) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : हस्तउत्तानासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. म्याटमा सिधा उभिने ५. दुवै हत्केलालाई हात अगाडि लैजादै सिधा पार्ने । ६. श्वास लिदै दुवै हातलाई माथितिर उठाउँदै तन्काएर कानलाई छुवाउँदै सकेसम्म पछाडितिर लैजाने । ७. शिर र ढाड पछाडितिर थोरै झुकाउने । ८. श्वास पुरै भरेको अवस्था । ९. यसै अवस्थामा ३ सेकेण्ड वस्ने । १०. यसै स्थितिलाई ५ पटक दोहोर्‍याउने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): हस्तउत्तानासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुवै हातका पाखुराले कानलाई छुवाएर तन्काएर राखेको । ● दुवै गोडा सिधा रहेको । ● शिर र ढाड पछाडि केहि झुकेको । ● श्वास भित्र भरेर ३ सेकेण्ड रोकेर वसेको । 	हस्तउत्तानासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू:

- यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
- उच्चरक्तचाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।
- यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : पादहस्तासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै हातलाई सिधा पादै शरीरलाई अगाडितिर भुकाउँदै हातका पञ्जाले गोडाका दायावाया तर्फ लैजादै जमीनमा छुने । ५. हात अगाडि लैजादै सिधा पार्ने । ६. घुँडा नखुम्च्याउने । ७. श्वास पुरै भरेको छोड्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पादहस्तासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले आसन गरेको ।</p>	<p>पादहस्तासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू :

- क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
- ग) उच्चरक्तचाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने
- घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४ : अश्वसञ्चालन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. पाद हस्तासनकै स्थितिमा रहेर वाया गोडालाई पछाडि लैजाने । ५. दाया गोडा दुवै हातको विचमा राख्ने । ६. श्वास भर्दै शिरले माथि आकाशतिर हेर्ने । ७. श्वास पूरै भरेको अवस्थामा रहने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): अश्वसञ्चालन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले आसन गरेको ।</p>	अश्वसञ्चालनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा

सरक्षा / सावधानीहरू :

- क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
- ग) उच्चरक्त चाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने
- घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५ : पर्वतासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. अश्वसञ्चालनकै स्थितिमा दाया गोडा पछ्याडि लैजाने । ५. दायावाया गोडाका कुर्कुच्चाले पुरै जमीनमा टेक्ने । ६. दुवै हातहरूले अगाडि टेक्ने । ७. शिरलाई दुवै हात भित्रबाट ढाडको सरल रेखामा तल राख्ने । ८. शरीरलाई पर्वत जस्तो आकारमा बनाउने । ९. श्वास पुरै भरेको छोडेको अवस्था । 	<p><u>अवस्था (दिईएको):</u> आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> पर्वतासन गर्ने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो):</u> तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले आसन गरेको ।</p>	<p>पर्वतासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
ग) उच्चरक्तचाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने
घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६ : अष्टाङ्ग नमस्कारासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. पर्वतासनकै स्थितिमा दुवै गोडाका पञ्जाहरू र घुँडाहरूले टेक्ने । ५. छाति र चिउँडोले जमीनमा छुने । ६. दुवै हातहरू साईडमा राख्दै जमीनलाई छुने । ७. शरीरका आठवटा अङ्गले जमीनलाई छुवाउने ८. श्वास पूरै बाहिर छोडि केहि वेर श्वासलाई बाहिरै रोक्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): अष्टाङ्गनमस्कारासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले आसन गरेको ।</p>	<p>अष्टाङ्गनमस्कारासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
ग) उच्चरक्तचाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने
घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ७: भुजंगासन गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. पेटको बलमा सुत्ने । ५. दुवै हातलाई कुमको सिधा मुनितिर हत्केला जमीनमा राख्ने ६. दुवै गोडालाई हिपको समानान्तरमा राख्ने । ७. दुवै गोडालाई तन्काएर पैतालामाथि फर्काएर राख्ने । ८. श्वास भित्र भर्दै हत्केलाको बलमा टाउको छाति पुरै तन्काएर शरीरको नाभीसम्मको भागलाई उठाउने । ९. यो आसनमा कम्तिमा ३ सेकेण्ड सम्म रहने 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): भुजंगासन गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● श्वास भित्र भरेको अवस्थामा रहेको ● टाउको र छाति उठेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म आसनमा स्थीर रहेको 	<p>भुजंगासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकूलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू :

- क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
- ग) उच्चरक्तचाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने
- घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८ : पर्वतासन दोहोर्याएर गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. अश्वसञ्चालनकै स्थितिमा दाया गोडा पछ्याडि लैजाने । ५. दायावाया गोडाका कुर्कुच्चाले पुरै जमीनमा टेक्ने । ६. दुवै हातहरूले अगाडि टेक्ने । ७. शिरलाई दुवै हात भित्रबाट ढाडको सरल रेखामा तल राख्ने । ८. शरीरलाई पर्वत जस्तो आकारमा बनाउने । ९. श्वास पुरै भरेको छोडेको अवस्था । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पर्वतासन दोहोर्याएर गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शिर, ढाड र शरीरको अवस्था भी आकारमा रहेको । ● श्वास प्रश्वासको अवस्था पुरै भरेको छोडेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म आसनमा स्थीर रहेको । 	<p>पर्वतासनको परिचय,विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
ग) उच्चरक्तचाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने
घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ९ : अश्वसञ्चालन दोहोर्याएर गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. पाद हस्तासनकै स्थितिमा रहेर दाया गोडालाई पछाडि लैजाने । ५. बाया गोडा दुवै हातको विचमा राख्ने । ६. श्वास भर्दै शिरले माथि आकाशतिर हेर्ने । ७. श्वास पुरै भरेको अवस्था । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): अश्वसञ्चालन दोहोर्याएर गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शीर र शरीरको अङ्गको अवस्था स्थिर रहेको । ● शीरले माथि आकाश तर्फ फर्केर श्वास भरेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म आसनमा स्थिर रहेको 	<p>अश्वसञ्चालनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
ग) उच्चरक्तचाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने
घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १० : पादहस्तासन दोहोर्याएर गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै हातलाई सिधा पादै शरीरलाई अगाडितिर भुकाउँदै हातका पञ्जाले गोडाका दायावाया तर्फ लैजादै जमीनमा छुवाउने । ५. हात अगाडि लैजादै सिधा पार्ने । ६. घुँडा नखुम्च्याउने । ७. श्वास पुरै भरेको छोड्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पादहस्तासन दोहोर्याएर गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुवै घुँडा नखुम्चेको । ● श्वास छोडेर स्थिर रहेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म आसनमा स्थिर रहेको 	<p>पादहस्तासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू :

- क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
- ग) उच्चरक्तचाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने
- घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ११ : हस्तउत्तानासन दोहोरयाएर गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दुवै हत्केलालाई हात अगाडि लैजादै सिधा पार्ने । ५. श्वास लिदै दुवै हातलाई माथितिर उठाउँदै तन्काएर कानलाई छुवाउँदै सकेसम्म पछाडितिर लैजाने । ६. शिर र ढाड पछाडितिर थोरै झुकाउने । ७. श्वास पुरै भरेको अवस्था । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): हस्तउत्तानासन दोहोरयाएर गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुवै हात अगाडि बाट तन्काएर उठाएको । ● श्वास विस्तारै भर्दै माथि हेरेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म आसनमा स्थीर रहेको 	हस्तउत्तानासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकूलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू :

- क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।
- ग) उच्चरक्तचाप वा अरु कुनै समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने
- घ) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

~
~

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १२ : प्रणाम आसन दोहोरयाएर गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सिधा उभिएर दुवै गोडा जोडि हात समानान्तर स्थितिमा राखेर तयारी स्थितिमा रहने । ५. दुवै हातलाई दायाबायाबाट उठाई बूढि औंलाले छत्रिको विच भागमा स्पर्श गर्दै नमस्कार गर्ने । ६. शिरलाई अलिकति झुकाएर उभिने । ७. श्वास प्रश्वासको स्थिति सामान्य बनाउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): : प्रणाम आसन दोहोरयाएर गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तो तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले आसन गरेको ।</p>	<p>प्रणाम आसनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो आसन खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) यो आसन गर्दा शरीरमा असुविधा भएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

मोड्युल ७ : प्राणायाम गर्ने

समय : १.५ घण्टा (सै) + ८.५ घण्टा (ब्या) = १० घण्टा

परिचय :

यस मोड्यूलमा प्राणायाम गर्ने कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू :

१. सरल भस्त्रिका प्राणायाम गर्ने ।
२. अनुलोम विलोम गर्ने ।
३. कपालभाती क्रिया गर्ने ।
४. उज्ज्यायी प्राणायाम गर्ने ।
५. शितली प्राणायाम गर्ने ।
६. शितकारी प्राणायाम गर्ने ।
७. भ्रामरी प्राणायाम गर्ने ।
८. उड्डीयान बन्ध गर्ने ।
९. मूल बन्ध गर्ने ।
१०. जालन्धर बन्ध गर्ने ।
११. वाह्यप्रणाम गर्ने

कार्यहरू:

१. सरल भस्त्रिका प्राणायाम गर्ने ।
२. अनुलोम विलोम गर्ने ।
३. कपालभाती क्रिया गर्ने ।
४. उज्ज्यायी प्राणायाम गर्ने ।
५. शितली प्राणायाम गर्ने ।
६. शितकारी प्राणायाम गर्ने ।
७. भ्रामरी प्राणायाम गर्ने ।
८. उड्डीयान बन्ध गर्ने ।
९. मूल बन्ध गर्ने ।
१०. जालन्धर बन्ध गर्ने ।
११. वाह्यप्रणाम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (प्राणायाम)

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : सरल भस्त्रिका प्राणायाम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सूखासन, वज्रासन, पद्ममासन मध्य कुनै एक आसनमा बस्ने । ५. ढाड,कम्मर र शिरलाई सिधा राख्ने । ६. स्वासको गतिमा मनलाई केन्द्रित गर्ने । ७. कम्तीमा ३ सेकेण्ड लगाएर फोक्सोमा स्वास तान्ने । ८. भरेको स्वासलाई कम्तीमा ३ सेकेण्ड लगाएर छोड्ने । ९. यो विधिलाई कम्तीमा ५ मिनेट गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): सरल भस्त्रिका प्राणायाम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मेरुदण्ड सिधा भएको । ● स्वास र प्रस्वासको समय समान भएको (कम्तीमा ३/३ सेकेण्ड) । 	सरल भस्त्रिका प्राणायामको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) प्राणायाम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कूरा खाने ।

ग) दम, उच्चरक्तचाप, मुटु रोगीहरूले प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो प्राणायाम गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : अनुलोम विलोम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. आसन मिलाउने ।</p> <p>४. सूखासन, बज्रासन, पद्मासन मध्य कुनै एक आसनमा बस्ने ।</p> <p>५. दाँया हातलाई उठाएर चोरी औला र माभी औलालाई आँखीभौको विचमा राख्ने ।</p> <p>६. बुढी औलाले दाहिने नासिकालाई बन्द गर्दै देब्रे नासिकाबाट स्वास तान्ने ।</p> <p>७. साहिली औलाले देब्रे नासिका बन्द गरि दाहिने नासिका बाट स्वास फाल्ने ।</p> <p>८. स्वास फालेको नासिका बाट स्वास तान्ने र विपरित तिर बाट स्वास फाल्ने ।</p> <p>९. हरेका स्वास प्रश्वासलाई कम्तीमा ३-३ सेकेण्ड लगाएर तान्ने छोड्ने ।</p> <p>१०. ५ देखि ९ सम्म कम्तीमा ५ पटक दोहोर्न्याउने ।</p> <p>११. औलाका जोर्नीका रेखाहरूलाई बुढी औलाले कान्छि औलाको फेदबाट क्रमशः गन्दै जाने, १९ पटक भए पश्चात अन्त्यमा हत्केला खोलेर २० औ पटक पुर्न्याउने ।</p> <p>१२. हात परिवर्तन गरेर सोहि प्रकृया दोहोर्न्याई कूल ४० पटक पुर्न्याउने ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): अनुलोम विलोम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्वासलाई तान्ने वा छोड्ने समय कम्तीमा ३/३ सेकेण्ड गरेको । ● मेरुदण्ड सिधा भएको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म अनुलोम विलोम गरेको । 	<p>अनुलोम विलोम परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो अनुलोम विलोम खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कूरा खाने ।

घ) यो क्रिया गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : कपालभाती क्रिया गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सूखासन, बज्रासन, पद्मासन मध्य कुनै एक आसनमा बस्ने । ५. ढाड, कम्मर र शिरलाई सिधा राख्ने । ६. मनलाई नाभी अथवा पेटको मध्यभागमा केन्द्रित गर्ने । ७. पेटलाई संकुचन गर्दा स्वासलाई बाहिर फाल्ने अथवा पेटलाई धक्का दिदै भित्र तान्दा नासिकाबाट स्वास बाहिर गएको । ८. नासिकाबाट स्वास बाहिर फालेको बेलामा पेट संकुचनमा रकेको । ९. स्वास फाल्ने र पेट संकुचनको समय एकैसाथ गरेको । १०. यो क्रिया छिटोमा १ सेकेण्डमा १ पटक गर्ने । ११. बुदाँ नं ५ ६ ७ ८ लाई कम्तीमा पनि ५ मिनेट दोहोर्‍याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कपालभाती क्रिया गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पेट मात्र हल्लिएको । ● मुख वन्द भएको । ● स्वास फाल्दा पेट भित्र गएको । ● छिटोमा १ सेकेण्डमा १ पटक गरेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म कपालभाती क्रिया गरेको । 	<p>कपालभाती क्रियाको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो क्रिया गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कूरा खाने ।

ग) दम, उच्चरक्तचाप, मुटुरोगीहरूले प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) गर्भवती र महिनावारी भएका महिला, पेटको शल्यचिकित्सा गरेका भए प्रशिक्षकको परामर्शमा गर्ने ।

ड) यो क्रिया गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ४ : उज्ज्यायी प्राणायाम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सूखासन, बज्रासन, पद्ममासन मध्य कुनै एक आसनमा बस्ने । ५. गहिरो स्वास चलाउने । ६. स्वासलाई बाहिर फालेर शिरलाई अलिकति अगाडि भुकाई घाँटीलाई घर्षण गर्दै स्वास भित्र तान्ने छ) स्वासलाई कम्तीमा ३ सेकेण्ड रोक्ने । ७. घाँटी र शिरलाई सिधा बनाई दाँया हातको बुढी औलाले दाँहिने नासिका बन्द गरि देब्रे नासिका बाट स्वास बाहिर फाल्ने । ८. ४ देखि ७ सम्म कम्तीमा ५ पटक दोहोर्याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): उज्ज्यायी प्राणायाम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शिरलाई अगाडि भुकाउदा मेरुदण्ड सिधा भएको । ● घाँटीबाट आएको आवाज मन्द भएको । ● अन्त्यमा स्वास देब्रे नासिकाबाट फालेको । ● कम्तीमा ३ सेकेण्ड स्वास रोकेका ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म उज्ज्यायी प्राणायाम गरेको । 	<p>उज्ज्यायी प्राणायामको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो उज्ज्यायी प्राणायाम खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो प्राणायाम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कूरा खाने ।

ग) दम, उच्चरक्तचाप, मुटुरोगी, घाँटी, फोक्सोको समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो बन्ध गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं ५ : शितली प्राणायाम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सूखासन, बज्रासन, पद्मासन मध्य कुनै एक आसनमा बस्ने । ५. स्वासलाई बाहिर फाल्ने । ६. मुखलाई खोलेर जिब्रोलाई चराको चुच्चो जस्तो गोलाकार बनाउने । ७. गोलाकार जिब्रो बाट विस्तारै स्वासलाई भित्र तान्दै पूरा स्वास लिने/भर्ने । ८. चिउडोलाई कण्ठकूप(घाँटीको तल्लो भाग)मा अड्याएर राख्ने । ९. सिरलाई सिधा बनाई नासीका बाट स्वासलाई बाहिर फाल्ने । १०. कम्तिमा ५ पटक ४ ५ ६ ७ ८ ९ लाई दोहोर्‍याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): शितली प्राणायाम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जिब्रो मुखबाट केहि बाहिर आएको र गोलाकार वा अर्धगोलाकार भएको । ● फोक्सो वा पेट भरिने गरी स्वास लिएको वा भरिएको । ● स्वास कम्तिमा ३ सेकेण्ड रोकेको अवस्था रहेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्राणायाम गरेको । 	<p>शितली प्राणायामको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) प्राणायाम गरेको आधीघण्टा पछि मात्र ठोस कूरा खाने ।

ग) चिसो मौसम, घाँटीमा समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ६ : शितकारी प्राणायम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सूखासन, बज्रासन, पद्ममासन मध्य कुनै एक आसनमा बस्ने । ५. दाँतहरूलाई जोडेर मुखलाई पूरा खोल्ने । ६. दाँतका छिद्रहरूबाट बाहिरको वायुलाई गहिरो गरि भित्र तान्ने । ७. स्वास तानिसकेपछि चिउडोलाई कण्ठकुपमा राखेर कम्तीमा ३ सेकेण्ड रोकिने । ८. मुख बन्द गरेर स्वासलाई दुवै नासीकाबाट विस्तारै बाहिर फाल्ने । ९. बुदा नं ५ ६ ७ ८ लाई कम्तीमा ५ पटक दोहोर्‍याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): शितकारी प्राणायम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ओठ राम्रो सँग खुलेर दाँत देखिएको । ● गहिरो लामो स्वास भित्र तानेको ● कम्तीमा ३ सेकेण्ड स्वास रोकेको । ● स्वास तान्ने र छोड्ने समयको अनुपात मिलेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म शितकारी प्राणायम गरेको । 	<p>शितकारी प्राणायमको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) प्राणायम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कूरा खाने ।

ग) दाँत तथा गिजा, दम, उच्चरक्तचाप, मुटुरोगीहरूले प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो प्राणायाम गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ७: भ्रामरी प्राणायम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. सूखासन, बजासन, पद्ममासन मध्य कुनै एक आसनमा वस्न ।</p> <p>४. दुवै हात उठाएर चोरी औला आँखीभौ माथि राख्ने र बाँकी तिन औलाले आँखामाथि नाकको डाडीलाई छुवाएर राख्ने र बुढी औलाले कान बन्द गर्ने ।</p> <p>५. लामो स्वास तानेर भ्रमराको जस्तै आवाज निकाल्ने ।</p> <p>६. कम्तीमा ४ र ५ लाई ५ पटक दोहोर्‍याउने</p>	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): भ्रामरी प्राणायम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आवाज मन्द भएको । ● नासिका बाट स्वास तानेको । ● अन्त्य गर्दा जमिन तर्फ हेरको वा विस्तारै आँखा खोलेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्राणायम । 	<p>प्राणायमको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
ख) प्राणायम गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कूरा खाने ।
ग) कान एवं मुटुको समस्या भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: उड्डीयान बन्ध गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सूखासन, बज्रासन, पद्मासन मध्य कुनै एक आसनमा बस्ने । ५. नासिकाबाट पुरा स्वास भर्ने । ६. लिएको स्वासलाई नासिकाबाट पुरै बाहिर फाल्ने । ७. पेटलाई मेरुदण्डतर्फ तानेर कम्तीमा स्वासलाई ३ सेकेण्ड रोक्ने । ८. स्वासलाई विस्तारै तान्दै सामान्य अवस्थामा फर्किने । ९. ५ देखि ८ सम्म कम्तीमा ५ पटक दोहोर्‍याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): उड्डीयान बन्ध गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मेरुदण्ड सिधा भएको हुनु पर्ने । ● पेट भित्र गएको । ● कम्तीमा ३ सेकेण्ड रोकिएको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म उड्डीयान बन्ध गरेको । 	कपालभाती क्रियाको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो उड्डीयान बन्ध खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो क्रिया गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कूरा खाने ।

ग) दम, उच्चरक्तचाप, मुटुरोगी, पेटको शल्यक्रिया, अल्सर साथै गर्भवती, महिनावारी भएका महिलाहरूले प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो बन्ध गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ९: मूल बन्ध गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सूखासन, बज्रासन, पद्ममासन मध्य कुनै एक आसनमा बस्ने । ५. नासिकाबाट पुरा स्वास भर्ने । ६. लिएको स्वासलाई नासिकाबाट पुरै बाहिर फाल्ने । ७. मलद्वारलाई खुम्च्याएर/संकुचन गरेर कम्तीमा ३ सेकेण्ड रोकेर बस्ने । ८. संकुचन गरेको मलद्वारलाई विस्तारै फुकाएर/छोडेर सामान्य अवस्थामा आउने । ९. ४ देखि ९ सम्म कम्तीमा ५ पटक दोहोर्‍याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): मूल बन्ध गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मेरुदण्ड सिधा भएको । ● स्वास फालेर फोक्सो पेट खाली भएको । ● बन्ध लगाएर कम्तीमा ३ सेकेण्ड रोकेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म मूल बन्ध गरेको । 	<p>मूल बन्ध परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो मूल बन्ध खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो क्रिया गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कूरा खाने ।

ग) दम, उच्चरक्तचाप, मृदुरोगी, पेटको शल्यक्रिया, अल्सर साथै गर्भवती, महिनावारी भएका महिलाहरूले प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो बन्ध गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं १०: जालन्धर बन्ध गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सूखासन, बज्रासन, पद्मासन मध्य कुनै एक आसनमा बस्ने । ५. नासिकाबाट पुरा स्वास भर्ने । ६. लिएको स्वासलाई नासिकाबाट पुरै बाहिर फाल्ने । ७. घाँटीको तल्लो भागमा चिउँडोले दबाव दिने र कम्तीमा ३ सेकेण्ड रोक्ने । ८. विस्तारै शिरलाई सिधा गर्ने र स्वास लिने । आउने । ९. ५ देखि ८ सम्म कम्तीमा ५ पटक दोहोर्‍याउने ।	अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल । निर्दिष्ट कार्य (के): जालन्धर बन्ध गर्ने । स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले आसन गरेको ।	जालन्धर बन्धको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो जालन्धर बन्ध खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो क्रिया गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कुरा खाने ।

ग) दम, उच्चरक्तचाप, मुटुरोगी, घाटीको हड्डी खिईएको समस्या वा घाँटीको दुखाइमा प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो जालन्धर बन्ध गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा विश्राम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
ब्यावहारिक : ४० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य नं. ११: वाह्य प्रणायम गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सुखासन, बज्रासन, पद्मासन मध्य कुनै एक आसनमा बस्ने । ५. ढाड, कम्मर र शिरलाई सिधा बनाउने । ६. मूलद्वारलाई माथी खिचेर टाईट गर्ने । ७. नाभीको भागलाई भित्र खिचेर (तानेर) टाईट गर्ने । ८. श्वासलाई तानेर चिउँडोलाई घाँटीको तल्लो भागमा जोडेर आफ्नो क्षमतानुसार स्वास रोकेर पेटलाई कसिलो अवस्थामा राखेर बस्ने । ९. असहज भएपछि विस्तारै चिउँडोलाई उठाई शिरलाई सिधा पाउँदा श्वासलाई दुवै नासिकाका प्वालबाट विस्तारै बाहिर फ्याँक्ने । १०. कम्तीमा ५ पटक ५ ६ ७ ८ को विधिलाई दोर्‍याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): वाह्यप्रणाम गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म प्रकृयागत तरिकाले आसन गरेको ।</p>	<p>वाह्यप्रणामको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) यो प्राणायम खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो प्राणायम पश्चात आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) दम, उच्चरक्तचाप, स्वास प्रश्वासमा समस्या भएका, मुटुरोगी र दुखेका अभ्यासीहरूले प्रशिक्षकको परामर्शमा मात्र गर्ने ।

घ) यो प्राणायाम गर्दा शारिरीक अस्वस्थता भएमा विश्राम गर्ने ।

ढुडुडूडू ड : धुडुडू डरुने

सडडडु : ॡघणुडु (सु) + ॡघणुडु (डुडु) = ॡॢ घणुडु

डररररररु :

डस डुडुडूडूडू डुडुडू डरुने डररुडुसंग सडुडुडुडुडु डुडुडू र सुडुडूडूडू सडुडुडुडु डरररररररु डुडुडू ।

उडुडुडुडुडूडूडूडू :

- ॡ. डुडुडू डररररररु डरुने ।
- ॢ. आसुनडु डररुने ।
- ॣ. धुडुडू डुडुडू डररररररुने ।
- ॡ. ॡँ डुडुडू डररुने ।

डररुडुडूडूडूडूडू:

- ॡ. डुडुडू डररररररु डरुने ।
- ॢ. आसुन (सुखुआसुन) डु डररुने ।
- ॣ. धुडुडू डुडुडू डररररररुने ।
- ॡ. ॡँ डुडुडू डररुने ।

कार्य विश्लेषण (ध्यान)

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : योग निद्रा गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. म्याटमा उत्तानो परेर सीधा सुत्ने । ५. गोडालाई १ फिट फट्टाएर पर्ईतालाको भागलाई दायाँ गोडाको दायाँ र बायाँ गोडाको बायाँतिर ढल्काएर राख्ने । ६. दायाँ हातलाई दायाँ हिपको र बायाँ हातलाई बायाँ हिपको नजिक आकाश तिर फर्काएर खोलेर राख्ने । ७. आँखा बन्द गर्दै शान्त भावमा मनलाई एकाग्र गर्दै शरीरलाई हलुका गर्दै सामान्य स्वासको गतिमा आराम मुद्रामा रहने । मन मनैमा अन्तरयात्रामा निश्चिन्त भएर रहने, क्रमशः गोडादेखि शिर सम्मको अवस्थाको अनुभूति गर्ने । ८. ४ ५ ६ ७ को विधिमा ५ मिनेट रहने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): योग निद्रा गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● योग निद्राम रहेको अवस्थामा शरिरका अंगहरू स्थिर भएको । ● श्वास संचालनमा भएका अंगहरू वाहेका अन्य अंग हरु नचलेको । ● श्वास प्रश्वास नासिका बाट संचालन भएको । ● निर्देशनानुसार मन अंगहरूमा स्थीर भएको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म योग निद्रा गर्ने । 	योग निद्राको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) योग निद्रा खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) योग निद्रा पश्चात आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

ग) योग निद्रा गर्दा असहजता भएमा सहज विश्रामको अवस्थामा आउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : आसनमा वस्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. देब्रे गोडामाथि दाहिने गोडालाई सजिलोसंग राख्ने ५. मेरुदण्डलाई सिधा राख्ने । ६. गर्धनलाई सिधा राख्ने । ७. गहिरो श्वास लिने छोड्ने । ८. कम्तिमा ५ मिनेट देखि ७ मिनेट सम्म उक्त अवस्थामा स्थीर रहने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): आसनमा वस्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मुख बन्द भएको । ● कुनै एक आसनमा बसेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म आसनमा स्थीर रहेको । 	<p>सुखासनको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू क) सुखासन खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) आसन गरेको आधा घण्टा सम्म ठोस कुरा नखाने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : ध्यान मुद्रा लगाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. दवै हातहरूलाई घुंडा माथि राख्ने । ५. बढी औंला र चोर औंलाको टुप्पोलाई एक आपसमा जोड्ने । ६. शेष औंलालाई सिधा राख्ने । ७. कम्तिमा १५ मिनेट सम्म उक्त मुद्रमा स्थीर रहने ।	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ध्यान मुद्रा लगाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कुनै सजिलो आसनमा बसेर ढाड, गर्धन सिधा रहेको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म मुद्रामा स्थीर रहेको । 	मुद्राको परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा ।

सुरक्षा / सावधानीहरू

क) हातका नङ्ग काटेको हुनु पर्ने ।

ख) ध्यान मुद्रा खाली पेट वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४ : ॐ को ध्यान गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. लामो श्वास तान्ने फाल्ने । ५. लामो श्वास तानेर पहिले अ को उच्चारण गर्ने । ६. विचमा ओठलाई गोलो बनाई ॐ को उच्चारण गर्ने । ७. अन्त्यमा ओठ बन्द गरी म को उच्चारण गर्ने । ८. पुनश्च ५ ६लाई एक श्वासमा उच्चारण गर्ने । ९. कम्तिमा ३ पटक ४ ५ ६ ७ लाई दोहोरयाउने	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ॐ को ध्यान गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ॐ को परिचय विधि अपनाई निश्चित समयसम्म लयबद्ध मन्त्रोच्चारण गरेको । ● लयबद्ध भएको । ● मन्त्रोच्चारण प्रष्ट भएको । ● ढाड, गर्धन सिधा भएको । 	ॐ को परिचय, विधि, प्रकृया एवं महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकुलो कपडा

सुरक्षा / सावधानीहरू क) अउम् (मन्त्रोच्चारण) खाली पेटमा गर्ने वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
ख) मन्त्रोच्चारण गर्दा असुविधा देखिएमा केहि समय विश्राम गर्ने ।

मोड्यूल ९ : षट्कर्म गर्ने

समय : ६ घण्टा (सै) + १४ घण्टा (ब्या) = २० घण्टा

परिचय :

यस मोड्यूलमा षट्कर्म गर्ने कार्य संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू :

१. नेती गर्ने ।
२. जल द्यौती गर्ने ।
३. वस्त्र द्यौती गर्ने ।
४. जल वस्ती गर्ने ।
५. विन्दु त्राटक गर्ने ।
६. ज्योती त्राटक गर्ने ।
७. अग्निसार क्रिया गर्ने ।

कार्यहरू:

१. जलनेती गर्ने ।
२. जल द्यौती गर्ने ।
३. वस्त्र द्यौती गर्ने ।
४. जल वस्ती गर्ने ।
५. विन्दु त्राटक गर्ने ।
६. ज्योती त्राटक गर्ने ।
७. अग्निसार क्रिया गर्ने ।

कार्य विश्लेषण
(षट्कर्म)

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १ : नेती गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. निर्दिष्ट स्थानमा १ फिटको दुरीमा गोडा राखी टुकुक्क वस्ने । ४. करुवामा मनतातो पानी राखी एक चम्चा नुन हाल्ने र चलाउने । ५. पानी तयार पारिएको जलनेती गर्ने भाडो दाहिने हातमा लिने । ६. देब्रे गोडाको पञ्जाले टेकेर दाहिने गोडा सिधा राख्ने । ७. जलनेती भाडोको टुटो दाहिने नाकको प्वालमा राख्ने । ८. मुख खोलेर स्वास प्रश्वास मुख बाट गर्दै आवश्यक अनुसार देब्रेतिर हल्का शिर झुकाउने । ९. सरल रूपमा दाहिने नाकबाट भित्र गएको पानी देब्रेबाट भरेपछि स्थिर रहने । १०. एवं प्रकारले देब्रे गोडाको अवस्था परिवर्तन गरेर ६ ७ ८ ९ प्रकृया दोहोर्‍याउने । ११. प्रकृया पुरा भएपछि उभिएर कानलाई वन्द गरि शिरलाई तलमाथि,दाया,बाया हल्लाएर जोडले नासिका बाट पानी फाल्न कोशिस गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): नेती गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● एउटा नासिकाबाट हालेको पानी अर्कोबाट निस्केको । ● मुखबाट स्वास चलेको । ● टुकुक्क वसेको । ● पानी लाएको नासिकाबाट पानी निस्केको । ● तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म जलनेती गरेको । 	<p>जलनेतीको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : खुकुलो कपडा, नुन, पानी, जलनेती भाँडो ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) जलनेती खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।

ख) यो क्रिया गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : जल द्यौती गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. निर्दिष्ट स्थानमा टुकुक्क बस्ने । ४. स्टिल गिलासको एक एक गरि कम्तीमा पाँच लिटर मनतातो पानी पिउने । ५. उभिएर शरीरलाई थोरै झुकाएर चोरी औला र माभी औलाले जिब्रोको फेद सम्म पुऱ्याएर चलाउने । ६. भित्रवाट पानी आउन थालेपछि मुख खोलेर पानी फ्याक्ने वा वमन गर्ने । ७. केहिबेर यो अभ्यास वा वमन दोहोऱ्याउने । ८. पानीको मात्रा भित्री पेटवाट मुखद्वार हुँदै सहजरुपमा निस्कने जति निस्की सकेपछि केहिबेर आराम गर्ने ।	<u>अवस्था (दिईएको):</u> आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल । <u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> जल द्यौती गर्ने । <u>स्तर (कति राम्रो):</u> तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म कार्य चरण अनुसार कार्य गरेको ।	जलद्यौतीको परिचय,विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : गिलास, मनतातो पानी, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) द्यौती खाली पेटमा गर्ने ।

ख) द्यौती गरिसकेपछि करीब आधा घण्टा सम्म खानेकुरा नखाने ।

ग) पेटमा अल्सर भएको अवस्था,घाँटीमा घाउ भएको अवस्थामा द्यौती नगर्ने ।

घ) यो क्रिया गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३ : वस्त्र च्यौती गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. निर्दिष्ट स्थानमा टुक्रुकक वस्ने । ४. चार अगुल(३ ईन्च) मलमलको कम्तिमा ३ मीटरको कपडा लिने । ५. मनतातो दुधमा उक्त कपडा भिजाउने । ६. कपडाको एक छेउ बाट मुखमा राखि दुध पिउदै निल्दै जाने । ७. पहिलो दिन छ ईन्च कपडा निल्ले । ८. निलेको कपडा विस्तार तान्दै बाहिर निकाल्ने । ९. अर्को दिन थप कपडा निल्दै जाने । (एवं प्रकार १ फिट सम्म कपडा निल्ल निकाल्न सकिन्छ ।) १०. निलेको कपडा पचन नपाउदै केहि मिनेटमै निकाल्ने । ११. एकपटक गरेपछि ३ महिन पछि मात्र पूनःगर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): वस्त्र च्यौती गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म कार्य चरण अनुसार कार्य गरेको ।</p>	<p>जलच्यौतीको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : गिलास, मनतातो पानी, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) च्यौती खाली पेटमा गर्ने ।

ख) च्यौती गरिसकेपछि करीब आधा घण्टा सम्म खानेकुरा नखाने ।

ग) पेटमा अल्सर भएको अवस्था, घाँटीमा घाउ भएको अवस्थामा च्यौती नगर्ने ।

घ) यो क्रिया गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४ : जल वस्ती गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. कुनै जलाशय वा जलपात्रमा नाभिसम्म डुव्ने गरि वस्ने । ४. मलद्वारलाई खिच्यै स्वास तान्ने कम्तिमा ३ सेकेण्ड स्थिर रहने । ५. यही घ नं.को प्रक्रियालाई कम्तिमा ३ पटक गर्ने । ६. अनि विस्तारै मलद्वारबाट खिचिएको जल बल नलगाईकन छाडिदिने । ७. जब सम्म भित्रबाट फोहोर सहितको जल निस्कन्छ जानदिने । ८. ३ पटक मलद्वार खिच्ने र छोड्ने प्रक्रिया गर्ने । ९. विस्तारै मलद्वारलाई पखालि उठेर केहिबेर उठेर आराम गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): जल वस्ती गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म कार्य चरण अनुसार कार्य गरेको ।</p>	<p>जलवस्ती परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : जलपात्र, खुकुलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू :

- क) वस्ती (जलवस्ती) खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- ख) वस्ती (जलवस्ती) गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कूरा खाने ।
- ग) मलद्वारमा कुनै घाउ भएको खण्डमा नगर्ने ।
- घ) यो क्रिया गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं.५ : विन्दु त्राटक गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. प्रकाश नभएको स्थानमा आसनमा बस्ने । ४. आँखाको लेवलबाट ३ फिटको दुरिमा कुनै विन्दुमा हेर्ने । ५. आँखा नभिमकाईकन कम्तीमा ३० सेकेण्ड सम्म स्थिर राख्ने ।	<u>अवस्था (दिईएको):</u> आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल । <u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> विन्दु त्राटक गर्ने । <u>स्तर (कति राम्रो):</u> तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म कार्य चरण अनुसार कार्य गरेको ।	विन्दु त्राटकको परिचय,विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : खुकुलो कपडा, गोलो आकारमा कोरिएको सर्कल, बत्ती वा मैल बत्ती ।
सरक्षा / सावधानीहरू : क) आँखाको शल्यक्रिया गरेको व्यक्तिले त्राटक नगर्ने ।
 ख) आँशु धेरै बगेको अवस्थामा नगर्ने ।
 ग) यो क्रिया गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६ : ज्योती त्राटक गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. गाईको घिउ वा तोरीको तेलमा बत्ती वाल्ने ४. आँखाको लेवल मिलाई ३ फिटको दुरीमा बत्ती बाली एक टक भएर कम्तीमा ३० सेकेण्ड हेरि रहने । ५. आँखा रसाएपछि वा समय पुरा भएपछि आँखा बन्द गरी गहिरो स्वास चलाउने । ६. हातलाई रगडी तातो गरेर हल्केलाले सेकाउदै आँखा खोल्ने । ७. एक दिनमा कम्तीमा ३ मिनेट सम्म गर्ने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ज्योती त्राटक गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म कार्य चरण अनुसार कार्य गरेको ।</p>	<p>ज्योती त्राटकको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : खुकुलो कपडा, गोलो आकारमा कोरिएको सर्कल, बत्ती वा मैन बत्ती ।

सरक्षा / सावधानीहरू : क) आँखाको शल्यक्रिया गरेको व्यक्तिले त्राटक नगर्ने ।

ख) आँशु धेरै बगेको अवस्थामा नगर्ने ।

ग) यो क्रिया गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ७: अग्निसार क्रिया गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । ३. आसन मिलाउने । ४. सूखासन,बज्रासन,पद्ममासन मध्य कुनै एक आसनमा बस्ने । ५. नासिकाबाट पूरा स्वास लिने । ६. नासिकाबाट पूरा स्वास छोड्ने । ७. स्वासलाई बाहिर नै रोक्ने । ८. मलद्वारलाई माथितिर खिच्ने,पेटलाई आफ्नो क्षमताअनुसार भित्र तान्ने । ९. पेटलाई भित्र बाहिर, भित्र बाहिर कम्तीमा चरण ३ पल्ट गर्ने । १०. फेरी श्वास भर्ने अनि फ्याक्ने र फेरि ९ पल्ट यही क्रिया गर्ने । ११. कम्तीमा ३ पटक यही क्रियालाई दोहोर्न्याउने । 	<p>अवस्था (दिईएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको योग अभ्यास स्थल ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): अग्निसार क्रिया गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): तोकिएको विधि अपनाई निश्चित समयसम्म कार्य चरण अनुसार कार्य गरेको ।</p>	<p>अग्निसार क्रियाको परिचय, विधि, प्रकृया, महत्व तथा सावधानीको ज्ञान ।</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू : म्याट, खुकूलो कपडा ।

सरक्षा / सावधानीहरू :

- क) यो अग्निसार क्रिया खाली पेटमा वा खाना खाएको ४ घण्टा पछि मात्र गर्ने ।
- ख) यो गरेको आधा घण्टा पछि मात्र ठोस कूरा खाने ।
- ग) पेटमा अल्सर वा कुनै घाउ भएको अवस्थामा नगर्ने ।
- घ) शल्यक्रिया गरेका व्यक्तिले प्रशिक्षकको परामर्श लिएर मात्र गर्ने ।
- घ) यो क्रिया गर्दा शारीरिक अस्वस्थता भएमा प्रशिक्षकको परामर्श लिने ।

मोड्यूल १० : उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development)

समय : १८ घण्टा (सै) + २२ घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा	
वर्णन:	आफ्नै व्यवसाय/लघु उद्यम सुरु गरी स्वरोजगार हुन चाहने व्यक्तिहरूको लागि आवश्यक ज्ञान तथा सीपयुक्त जनशक्ति तयार गर्ने उद्देश्यले यो उद्यमशीलता विकास सम्बन्धी मोड्यूल तयार पारिएको हो । यसमा उद्यमको परिचय, उपयुक्त व्यवसायिक विचारको खोजी, व्यावसायिक योजना तयारीको लागि व्यावसायिक विचारको विकास जस्ता विषय वस्तुहरू समावेश गरिएका छन् ।
उद्देश्य:	यस मोड्यूलको समापनपछि विद्यार्थीहरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन्: १. उद्यम तथा स्वरोजगारको अवधारणा बुझ्ने । २. आफ्नो व्यवसायको लागि उपयुक्त हुने व्यवसायिक विचारको प्रस्फुटन गर्ने । ३. व्यावसायिक योजनाको तयारी गर्न सिक्ने । ४. व्यवसायिक अभिलेख राख्न प्रशिक्षित हुने ।
कार्यहरू	१. व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्या गर्ने । २. उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने । ३. सम्भावित व्यवसायिक विचारको श्रृजना गर्ने । ४. व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने । ५. व्यवसायको आधारभूत अभिलेख तयारी गर्ने ।

क्र.सं.	कार्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय (घण्टामा)		
			सै.	ब्या.	जम्मा
१	व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्या गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • व्यवसाय/उद्यमको परिचय • व्यवसाय/उद्यमको वर्गिकरण • लघु, साना तथा मझौला उद्योगको जानकारी • स्वरोजगारी र तलवी व्यक्तिको फाईदा तथा बेफाईदाहरू 	४		४
२	उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • सफलताको जिवनचक्र • जोखिम लिने मनोवृत्ति 	३		३
३	सम्भावित व्यवसायिक विचारको श्रृजना गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • व्यवसायिक विचारको श्रृजना • व्यवसायिक विचारको मुल्याङ्कन 	१	२	३
४	व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने । (प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले १/१ वटा व्यावसायिक योजना तयार गरी प्रस्तुति गर्ने)	<ul style="list-style-type: none"> • बजार तथा बजारीकरणको अवधारणा • वस्तु तथा सेवाको वर्णन • व्यवसाय गर्ने स्थानको छनौट • बजार हिस्साको अनुमान • प्रवर्द्धनात्मक कृयाकलाप • अचल सम्पत्ति तथा लागतको विश्लेषण • कच्चा पदार्थ तथा लागत मुल्याङ्कन • कार्यान्वयन प्रकृयाको वर्णन 	९	१८	२७

		<ul style="list-style-type: none"> • मानव संसाधन तथा लागत विश्लेषण • शिर्षभार खर्च तथा युटिलिटीज विश्लेषण • चालू पूजीको अनुमान तथा कूल आवश्यक पूजीको विश्लेषण • वस्तुको उत्पादन लागत तथा मूल्य निर्धारण • लगानीमा प्रतिफल तथा पार विन्दु विश्लेषण • सूचना संकलन प्रकृया तथा निर्देशिका 			
५	व्यवसायको आधारभूत अभिलेख तयारी गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • दैनिक खाता (Day Book) • विक्री खाता • खरिद तथा खर्च खाता • साहु असामी वा लिनु दिनु पर्ने खाता । 	१	२	३
जम्मा			१८	२२	४०

Textbook:

क) प्रशिक्षकहरूका लागि निर्मित निर्देशिका तथा प्रशिक्षण सामग्री, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्, २०६९

ख) प्रशिक्षार्थीहरूका लागि निर्मित पाठ्यसामग्री तथा कार्यपुस्तिका, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् (अप्रकाशित), २०६९

Reference book:

Entrepreneur's Handbook, Technonet Asia, 1981

आवश्यक सामग्री तथा औजारहरू

क्र.सं.	विवरण	संख्या
१	कम्प्युटर	१ सेट
२	प्रोजेक्टर	१ सेट
३	आसन (२.५ X ५.५ साईजको म्याट)	२५ वटा
४	साउण्ड सिस्टम	१ सेट
५	कार्पेट	आवश्यकता अनुसार
६	मार्कर	१० वटा
७	ट्वाइट बोर्ड	२ वटा
८	तौल मेशिन	१ वटा
९	व्यानर/बोर्ड	आवश्यकता अनुसार
१०	योग भल्काउने तस्वीरहरू	आवश्यकता अनुसार