# <u>मेरो भनाई</u>

**श्रद्धेय गुरुमा हार्दिक नमन् । सम्पूर्णमा, हरि ॐ ।**

सर्बप्रथम जन्म दिने मातापितालाई शाष्टाङ्ग ढोग दण्डवत एवम योग दर्शन शास्त्र तथा ब्यवहारिक योग बिज्ञानको माध्यमबाट आरोग्य, स्वस्थ,मस्त तथा तन्दुरूस्त बन्नको लागी मार्गदर्शन गर्नु हुने श्रद्धेय गुरु प्रति पुन: हार्दिक नमन् साथै योग साधनामा लाग्न उत्प्रेरित गर्दै हौसला प्रदान गर्ने आदरणीय अग्रज योग प्रशिक्षकज्यूहरु लगायत योग, ध्यान,प्रणायाममा बिश्वास गर्ने सम्पुर्ण योगीमनहरुमा  हरि ॐ नमन्।

श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युको एकल परिकल्पनाबाट वि.सं. २०७६ साल जेठ १० गते जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा विधिपुर्वक दर्ता भै स्थापना भएको योग समिति नेपालले हाम्रो स्वास्थ्या हाम्रो जिम्मेवारी,स्वस्थ नागरिक स्वस्थ देश भन्ने मुल अभिप्रायका साथ आफु,आफ्नो परिवार, समाज, देश लगायत समग्र विश्व जनसमुदायलाई नै स्वस्थ बनाउन चालेको कदम सह्राणीय प्रशंसनिय छ।मलाई लाग्छ, योग समिति नेपाल एउटा यस्तो बिशुद्ध संस्था हो। हो जहाँ हाम्रो बौद्धिक तथा बहुमुखी प्रतिभा भएका ब्यक्तित्वहरुसँग साक्षात्कार हुन्छ। जहाँ जीवन जिउने पद्धतिमा स्वच्छताको आगमन हुने गर्छ। निस्वार्थ भावनाका साथ मानव जीवनलाई स्वस्थ भएर बाँच्न सिकाउने, जनजागृत गर्ने एक बृहत परिवार नै योग समिति नेपाल हो। योग समिति नेपालको परिकल्पनाकार योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यु एवं संस्थापक टिम तथा बर्तमान कार्यसमिति प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु।योग समिति नेपालले हरेक वर्ष सञ्चालन गर्ने योग प्रशिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम अन्तर्गत २०८२ सालको योग प्रशिक्षक प्रशिक्षणमा सहभागी हुने सु:अवसर प्रदान गरेको हुनाले योग समिति नेपाल तथा श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्यु प्रति हार्दिक आभार तथा नमन् गर्दै प्रशिक्षणकै क्रममा श्रद्धेय गुरु तथा आदरणीय अग्रज योग प्रशिक्षकहरुबाट सुम्पिएको जिम्मेवारी पुरा गर्ने उद्देश्यले यो परियोजना कार्य तयार गरी योग समिति नेपाल मार्फत श्रद्धेय गुरु ज्युको चरणमा समर्पण गर्दछु।

**योग प्रशिक्षक:-तारा प्रसाद अधिकारी**

"हरेक दिन घर-घरमै योग र आयुर्वेदको आवह्वान, टोल-टोलमै योग केन्द्र स्थापना र संचालन हाम्रो महान अभियान।"

➢ योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यु

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

# गुरु

-गुरु भनेको संस्कृत मुलको शब्द हो ।जसको शाब्दिक अर्थ "गु" को अन्धकार (अज्ञान) र "रु" अर्थ हटाउने (प्रकाश दिने) हुन्छ ।त्यसैले संक्षिप्तमा भन्नु पर्दा गुरु भन्नाले अज्ञानताको अन्धकार हटाएर ज्ञानको प्रकाश दिने ब्यक्ती नै गुरु भनेर बुझ्नुपर्छ।गुरु भनेको ज्ञान दिने,मार्गदर्शक,आदर्श ब्यक्तित्व तथा प्रेरणाको स्रोत हुन्।हाम्रो संस्कृतमा गुरुलाई भगवान सरह मानिन्छ। गुरुले पथ देखाउने र हर क्षण त्यो पथमा जागरण गराउछन्,गुरु बचन होईनन् अनुभुती हुन्।"

**"गुरुर ब्रम्हा, गुरुर बिष्णु,गुरुर देवो महेश्वरा"!**
**"गुरु साक्षात परब्रम्हा, तस्मै श्री गुरुवेः नमहः"!**

**-**अर्थात यस श्लोकमा गुरुलाई ब्रम्हा (सृष्टिकर्ता), बिष्णु(पालक) र महेश्वर(संहारकर्ता) को रुपमा सम्मान गरिएको छ ।

**"गुरु गोविन्द दोउ खडे,काके लागुँ पांय"!**
**"वलिहारी गुरु आपने,गोविन्द दियो बताय"!** **-***सन्तकबीर*

-मानिसको चाहान गोविन्द अर्थात भगवानलाई जान्नु,पाउनु र उनको आशिर्वादले जीवनलाई खुसी र आनन्द साथ बिताउनु हो ।तर सन्तकबीर भन्छन्। गोविन्दलाई जान्न पहिले गुरुको पहिचान गर्नु हो ।गुरुले गोविन्द अर्थात परम चेतना सम्म पुग्ने सहज मार्ग निर्देशन गर्छन् ।गुरु त्यो हुन जो आत्मज्ञान दिलाउने मार्गदर्शक हुन्।उनले गुरुलाई केवल शिक्षक होईन,मोक्षद्धार खोल्ने ज्योती मानेका छन्।

**-गुरुको बारेमा ओशो भन्छन्-**"गुरुले माटोमूनि पुरिएर रहेको बिँउलाई अंकुरिन गरायर फल दिने बृक्ष बनाई दिन्छन्।"

**-ओशो सिद्धार्थ भन्छन्-**आन्तरिक ज्ञान अर्थात अध्यात्म यात्रामा मार्ग निर्देशन गर्न गुरुको आवश्यकता पर्छ । गुरु अर्थात जीवनको अन्धकारबाट उज्यालो यात्रामा मार्ग निर्देशन गर्ने गुणवक्ता हुन्।जीवनमा जसले सत्मार्गमा हिड्न प्रेरित गर्छ जीवनको बिकास तथा जीवन

रुपान्तरणमा जसको योगदान रहन्छ।ती सबै गुरु हुन्।

-गुरु ति ब्यक्ती हुन,जसले धेरै अन्योल र अज्ञानतामा रुमलिएको ब्यक्तिलाई ज्ञानको ढोका खोल्ने चाबी प्रदान गर्छन ।गुरु भेट्नु अगी ब्यक्ति बहिर्मुखी हुन्छ बाहिर-बाहिर अरुसँग नजिक हुन खोज्छ जब गुरु भेट्छ तब उ स्वयम भित्र अरुलाई होईन आफुलाई खोज्न थाल्छ ।

-पहिलो गुरु मातृ देवो भव:,पितृ देवो भव: ।मातापीतालाई पहिलो गुरु मान्निन्छ । पहिलो गुरु मातापीतालाई भनिएता पनि उहाँहरु भगवानकै रुप हुन्।गुरु पनि भगवान हुन् ।

-सामान्यतया गुरु ३ प्रकारका छन्।

१.पुरोहित गुरु-घरमा कर्मकान्ड गर्ने गुरु ।

२.दिक्षा गुरु-जिवनलाई सार्थक बनाउने ।

३.शिक्षा गुरु-शिक्षा दिने ।

-संस्कृत भाषामा गुरु भन्ना साथै१.शिक्षा दिने २.दिक्षा दिने ३.मार्ग दर्शक गर्ने ब्यक्तिलाई बुझाउछ।हिजो आज गुरु भनेको कित संस्कृतका केहि शिक्षकलाई कित धर्म आध्यात्म क्षेत्रका मार्ग दर्शक ब्यक्तिलाई बुट्टाउने शब्दको रुपमा सिमित बन्न पुगेको छ ।

-शिक्षक र गुरु शब्द हेर्दा उस्तै उस्तै लाग्ने भएपनी त्यसभित्र अन्तर्निहित अर्थ भने बिल्कुलै भिन्न छ ।शिक्षक पेशा हो भने गुरु पेशा होईन्।शिक्षक कुनै निश्चित समय,काल,बेला,पिरियड र तलब पारिश्रमिक या भत्तासँग सम्बन्ध राख्ने हुन्छ जबकी गुरु माथि उल्लेखीत भन्दा भिन्न हुन् ।भौतिक र आध्यात्मिक संसारको बिकास,बाहिरी किताबको ज्ञान,भौतिक बिकासको मार्ग शिक्षकले देखाउछन्। कसैको शिक्षालाई अध्ययन गरेर आफ्ना बिध्यार्थीलाई ज्ञान दिन्छन्।बाहिरी बिज्ञान तथा प्रयोगात्मक ज्ञान शिक्षकले बताउछन्।अध्यात्म अर्थात भित्रको ज्ञान,जसलाई अनुभुतीका आधारमा जान्न सकिन्छ त्यो गुरुबाट प्राप्त हुन्छ।आत्मज्ञान,भित्रको ज्योती केहो र यसलाई कसरी अनुभव गर्ने त्यो ज्ञान र कला गुरुले दिन्छन्।अनुभवले खारिएको ब्यक्ति गुरु हो । जसले शिष्यलाई आफुले जसरी अर्न्तचेतना,अन्तराकार,निराकार तथा अनुभुतीबाट जान्ने कला प्राप्त गर्यो त्यो कला शिष्यलाई सिकाउन सक्छ ।गुरुले अन्धबिश्वास र भनेको सुनेको भरमा ज्ञान दिदैन ।

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

-वास्तवमा जसले गन्तव्यमा पुग्न मदत गर्छ त्यो नै गुरु हो ।शिक्षा मात्रै दिने गुरु हुन सक्दैनन्।गुरुले शिष्यलाई शिक्षाका साथसाथै जीवन जिउने कला समेत सिकाउनु पर्छ।शिष्यलाई माछा मारेर दिने गुरु हुन सक्दैनन्।जसले माछा मार्न सिकाउछ त्यो गुरु हुन्छ।तसर्थ शिक्षक र प्रध्यापक धेरै हुन सक्छन।तर बास्तबिक गुरु त्यो भन्दा कम हुन्छन्।

-ज्ञानको बृक्षलाई तप्कनीमा पार्दै आएका अज्ञानताका झाडीलाई गोडमेल गरेर मस्तिष्कमा बिजारोपन गरिएको बृक्षलाई कल्पबृक्ष बनाउने माली नै गुरु हुन्।अज्ञानता, अशक्त,दिनहिनतामा बैशाखीको रुपमा उपस्थित भएर ज्ञानको भोजन गराएर जीवनको अर्थ र महत्वलाई बुझाउने ब्यक्तीनै गुरु हुन्।आफु जलेर वरपर उज्यालो छर्ने दियोको अर्को रुप गुरु हो ।

-बृतको केन्द्र हो गुरु जो आफु आझेलमा परेर पनि थुप्रै महत्वपुर्ण ब्यास रेखाहरु वारपार गराउछन्।आफु भित्रको आन्नद पहिचान गराउने ब्यक्ती गुरु हुन्।सदगुरुको समिपमा गएपछी धर्मः,कामः,मोक्षः,को अर्थ र अनुभुतीको कला प्राप्त गरी जीवन आन्नदमय तुल्याउछ

-अधि र आत्म मिलेर अध्यात्म शब्द बनेको हुन्छ ।"अधि" अर्थात बिकास र "आत्म" अर्थात आत्म बिकास।आत्म बिकासको मार्ग निर्देशन गर्ने ब्यक्ती नै गुरु हो ।आध्यात्मिक बिकासको लागी प्रत्येक ब्यक्तीले आफुसँग भएको शरिर,मन र बिचार मात्र होईन् आत्म पनि छ भन्ने कुरालाई बिर्षनु हुदैन्।आजका मानिसको जीवनशैली,वासना,कामना र अपेक्षा देख्दा लाग्छ। ९० प्रतिशत ब्यक्तीले आफुसँग आत्मा छ भन्ने बिर्सेका छन्।तिनै ब्यक्तीलाई जागृत गराई नाद,नूर,स्वाद लगायत दिब्य ध्यान एवं सचेतना सँग परिचित गराउने काम गुरुले गर्छन्।जब आत्मज्ञान प्राप्त हुन्छ तब ब्यक्ती सन्तदरियाले भनेझै बन्न सक्छ ।

-संसारमा अड्केको र भड्केको ब्यक्तीलाई प्रेम र ध्यानको मार्गद्धारा जीवन र जगतको ज्ञान दिन सक्ने एकमात्र ब्यक्ती गुरु हुन भनेर पनि ब्याख्या गरिएको छ।जब ब्यक्ती गुरुको नजिक पुग्छ,म को हु भनेर जान्न प्रयत्न गर्छ र आत्मनिर्भर बन्न थाल्छ ।गुरुले अब्यबस्थित जीवन र अस्वस्थ मन स्थितिलाई रुपान्तरण गरेर सकारात्मक जीवन पद्धतिमा लैजान मदत गर्छ ।

-नेपाली भाषामा चाहि हिजोआज गुरु शब्दलाई यति भ्रष्ट तुल्याउन थाल्यौ कि सार्वजनिक यातायात होस कि कार चलाउने चालक तिनलाई गुरु भनेर सम्बोधन गर्ने परिपाटीले प्रोत्साहन पाएको छ।परिमाणतः गुरुको गरिमा,महत्व,उपादेयता नामेट हुने दिशामा अग्रसर हुदै गएको

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

छ।गुरुको गरिमा र महिमालाई पुन:स्थापना गर्न समग्र रुपमा सबैले सोच्नु पर्ने बेला आएको चाहि स्मरणीय छ।

-गुरुपुर्णिमाको अवसरमा मात्र गुरुलाई सम्मान गर्ने मात्र ठुलो कुरा होईन्।गुरुका गुण तथा मार्गदर्शन आफ्नो ब्यवहामा ल्याउनु महत्वपुर्ण कुरा हो ।आजको भौतीकबादले ग्रस्त समयमा गुरुत्वले भरिपुर्ण सच्चा गुरुहरुको आवश्यकता पहिले भन्दा झन बढी हुदै गएको छ।आफ्नो आचरण,मर्यादा र अनुशासनमा रहनु नै गुरुलाई सम्मान दिएको बुझ्नुपर्छ ।

-अत:अब्यवस्थित जीवन,अस्वस्थ मन स्थितिलाई रुपान्तरण गरेर शरिर,मन र आत्मा र ईन्द्रियलाई शुद्ध पारी आन्तरिक ज्ञान अर्थात आध्यात्म यात्रामा मार्ग निर्देशन गरि,जीवनको अन्धकारबाट उज्यालो एवं स्वस्थता र शान्तिको उज्यालो यात्रामा मार्ग निर्देशन गरि सत्मार्गमा हिड्न प्रेरित गर्ने निश्वार्थ ब्यक्तित्वलाई नै गुरु भन्निन्छ ।गुरु त्यो होईन जसले ज्ञान दिन्छ,गुरु त्यो हो जसले तिमी भित्र रहेको ज्ञान उजागर गर्दछ।"

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

## *बिषयः-योग दर्शन शास्त्र*

## १.योग तथा अष्टाङ्ग योगः-

- सामान्य भाषामा योग भनेको जोड्नु हो वा मिलाउनु हो जसले शरिर, मन, मस्तिष्क र ईन्द्रियहरुलाई मिलाउछ ।
- बिस्तृत भाषामा भन्नु पर्दा योग हाम्रो शरिर, मन र मस्तिष्कको संयोजन हो ।
- आध्यात्मिक रुपमा भन्नु पर्दा शरिरलाई मन, मनलाई आत्मा र आत्मालाई प्रमात्मासँग जोड्नु नै योग हो ।
- आधूनिक रुपमा योग भन्नाले शरिर, मन र मस्तिष्कलाई जोड्नु हो ।एक देशले अर्को देशसँग सम्बन्ध स्थापना गर्नु वा जोड्नुलाई बुझाउछ ।
- योग अस्थिर मनलाई स्थिर बनाई सुख प्राप्त गर्ने एक माध्यम हो ।
- **भागवत गीता अनुसार-"*क्रमशु कौशलम*"** अर्थात कार्यमा कुशलता नै योग हो ।
- **महर्षि पतन्जलीका अनुसार-"*योग चित्त बृद्धि निरोध*"** अर्थात मनको चन्चलतालाई नियन्त्रण गर्नु नै योग हो ।

- समग्रमा योग भनेको शारिरीक, मानशिक, आध्यात्मिक र सामाजिक सन्तुलन गरी जिबन ब्यतीत गर्ने पद्धति हो ।
- योग अस्थिर मनलाई स्थिर बनाई सुख प्राप्त गर्ने एक माध्यम हो।

**<u>योगका प्रकार</u>:-**

१.अष्टाङ्ग योग
२.ज्ञान योग
३.कर्म योग
४.लय योग
५.मन्त्र योग
६.राज योग
७.श्वर योग
८.हास्य योग
९.जल योग
१०.भक्ती योग
११.हठ योग
१२.उर्जा योग
१३.ताली योग

**<u>अष्टाङ्ग योग</u>:-**

- अष्टाङ्ग योग दुई वटा संस्कृत शब्द अष्ट र अंग मिलि बनेको छ ।अष्टको अर्थ आठ र अंगको अर्थ भाग वा शाखा भन्ने बुझाउछ ।अर्थात अष्टाङ्ग योग आठ वटा तला मिलि बनेको छ ।यो एक परिपुर्ण,ब्यवस्थित जिवन जिउने पद्धति हो ।
- अष्टाङ्ग योगका ग्रन्थहरु मध्ये सबैभन्दा महत्वपुर्ण ग्रन्थ मानिन्छ।समग्रमा जिवन जिउने आधार नै अष्टाङ्ग योग हो ।
- अष्टाङ्ग योगका आठ वटा अंग रहेका छन । जुन यस प्रकार छन् ।

१.यम
२.नियम
३.आसन
४.प्रणायाम
५.प्रत्याहार
६.धारणा
७.ध्यान
८.समाधी

-महर्षि पतन्जलीका अनुसार अष्टाङ्ग योगका आठ अंगहरुलाई बहिरंग र अन्तरंग गरी विभाजन गरिएको पाईन्छ।

| | | | |
|---|---|---|---|
| **यम** | **बहिरंग अंग** | **धारणा** | **अन्तरंग अंग** |
| **नियम** | | | |
| **आसन** | | **ध्यान** | |
| **प्रणायाम** | | **समाधी** | |
| **प्रत्याहार** | | | |

-अष्टाङ्ग योगका ८ (आठ) अंगहरुलाई देहाय बमोजिम ब्याख्यात्मक रुपमा उल्लेख गर्न सकिन्छ।

**१.यमः-** यम अष्टाङ्ग योगको पहिलो तला हो। यमले मानविय जिवनको सामाजिक पक्षमा शान्ति र संवृद्धि प्राप्ती हुन्छ। यमले मन आत्मालाई नियन्त्रण गर्छ।यमका ५(पाँच) वटा भागहरु हुन्छन्।

क.**अहिंसा**-कुनै प्रकारको दुख नदिनु,हिंसा नगर्नु ।

ख.**सत्य**-नियमको पालना गर्नु,सत्य बोल्नु ।

ग.**अस्तेय**-चित्त सुद्धि अर्काको सम्पत्तीमा आँखा नलगाउने,चोरी नगर्नु ।

घ.**बर्माचर्य**-बिर्यको अनावश्यक नाश नगर्नु,ईन्द्रिय नियन्त्रण गर्नु।

ङ.**अपरिग्रह**-आवश्यक भन्दा बढी सामाग्री संचय नगर्नु,लोभ नगर्नु ।

**२.नियम-** नियम अष्टाङ्ग योगको दोस्रो तला हो। मानव सामाजिक चेतलशिल प्राणी हो। सामाजिक बन्धनमा बाँधिएर के गर्ने ? के नगर्ने? भन्ने कुराको सहि निर्णय लिन तथा सामाजिक आचार संहिता भित्र रही सामाजिक दायित्व र जिम्मेवारी निर्वाह गर्नुपर्छ भन्ने विषयहरु नियममा भित्र पर्छन। नियमका ५(पाँच) भागहरु हुन्छन्।

क.**शौच**-सुद्धताको अभ्यास गर्ने जस्तै शरिर, घर, कपडा आदि

ख.**सन्तोष**-कुनै किसीमको कामना नगर्नु,सन्तुष्टी रहनु ।

ग.**तप**-सहनशिलता,आत्मिक साधना

घ.**स्वाध्यायः** -आफै अध्ययन गर्नु ।

ङ.**ईश्वरिय परिध्यान**-ईश्वरको प्राथना गर्नु ।

- **यमको उदेश्य आत्मा नियन्त्रण गर्नु र नियमको उदेश्य आत्माको उन्नती गर्नु हो ।**

**३.आसन**:-आशन भनेको यसको सिद्धिले नाडीलाई शुद्ध गरि आरोग्य बनाउन स्फुर्ती प्राप्ती हुन्छ ।

- **पतन्जली योग शास्त्रका आधारमा आसनको परिभाषाः-**

"***स्थिरम शुखम आसनम***" अर्थात शरिरलाई सुख पुर्वक स्थिर राख्ने बिधिलाई स्थिर आसन भनिन्छ ।यो योगको आठौ तलामध्ये तेस्रो तला हो ।भन्नुको अर्थ प्रथम र दोस्रो तला अवश्य पुग्नै पर्छ । एम र नियमको पालना गरेपछी मात्र आसनमा जानु पर्छ । जब एम र नियमको पालना गरिदैन भने तेस्रो तला चढनुको कुनै अर्थ हुदैन ।

**आसनलाई ४(चार) समुहमा वर्गीकरण गरीएको छ।**

i. **उठेर गरिने आसनः**- उदाहरणको लागि ताडासन, त्रियक ताडासन, वृक्षासन आदि।
ii. **बसेर गरिने आसनः**- उदाहरणको लागि दण्डासन, पुतली, बज्रासन, बक्रासन आदि।
iii. **पेटको बलमा गरिने आसनः**- उदाहरण- मकरासन, भुजंगासन, सर्पासन आदि।
iv. **पिठ्युँको बलमा गरिने आसनः**- उदाहरण- पवन मुक्तासन, नौकासन, धनुरासन आदि।

## **<u>४.प्रणायामः-</u>**

-प्राण+आयाम=प्रणायाम

-प्राण र आयाम मिली प्राणायाम बनेको हुन्छ । प्राण अथवा प्राण शक्ति या जिवन शक्तिको विस्तारमा, अपेक्षित गतिशिलता नै प्राणायाम हो।

-अर्को शब्दमा स्वाश प्रश्वाशको गति नियमन गर्नु,प्राण शक्तिको उत्प्रेरणा दिनु बढाउनु बिशेष क्षेत्रमा संचालित गर्नु प्रणयाम हो ।

-शरिरमा प्राणको नियन्त्रण गर्नु नै प्रणयाम हो ।

-चलिरहेको श्वास प्रश्वास क्रियालाई बिच्छेद गरी उचित किसीमको ब्यबस्थापन गर्नु नै प्रणयाम हो ।

***-प्राणायाम अन्तर्गत भस्त्रिका, कपालभाती, अनुलोम विलोम, उज्जायी, भ्रामरी ,शीतली, शीतकारी आदि पर्दछन।***

## **<u>५.प्रत्याहारः-</u>**

जब ईन्द्रिय आफ्नो बाहिरी बिषयलाई मोडी अन्तरमुखी हुन्छन त्यस अवस्थालाई प्रत्याहार भनिन्छ।वासनाहरुबाट इन्द्रियहरुलाई पूर्ण मुक्ति दिलाउनु, इन्द्रियको बाह्य वृत्तिलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राखेर मनमा विलिन गर्ने अभ्यास नै प्रत्याहार हो।सामान्यतया ईन्द्रियको स्वच्छ चरित्रता प्रबल हुन्छ ।प्रत्याहारको सिद्धिमा ईन्द्रियमा अधिकार मनको निर्मलता बृद्धि दिनाले शारिरीक आरोग्य एवं समाधिमा प्रबेश गर्न सक्ने क्षमता प्राप्त हुन्छ ।

-जुन अवस्थामा हाम्रो ईन्द्रिय आफ्नो बाहिरी बिषयबाट मुक्त भएर अन्तर्मुखी हुन्छ । त्यस अवस्थालाई प्रत्याहार भनिन्छ ।

## **<u>६.धारणाः-</u>**

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

-मनलाई आफ्नो बसमा राख्नु धारणा हो ।
-मनलाई तानेर त्यसलाई बिशेष स्थानमा राख्नु धारणा हो ।

## ७.ध्यान:-

-जुन बस्तुमा चित्तलाई लगाईन्छ त्यसको एकाग्र हुनु नै ध्यान हो ।ताकी बस्तुमा स्थिर मनको क्षण मात्र नै भएपनी अबिचलीत भएर एकै प्रकारको प्रवाहमा रहनु ध्यान हो । लक्षित वस्तुमा स्थित मनको क्षण मात्रामा भएपनि अविचिलित भएर एकै प्रकारको प्रवाहमा रहनु ध्यान हो।
-एक बस्तुमा चित्तलाई निरन्तर लगाईरहनु नै ध्यान हो ।

## ८.समाधी:-

-चित्त जसको ध्यान गरिरहेको हो उसको आवास हुन्छ।त्यही ध्यानको चरम सिमानै समाधि हो ।
-अत: योग मानब स्वास्थ्यको पुरक हो । बर्तमान परिबेसमा योगको महत्व बिश्वमा नै बढदै गएको पाईन्छ ।
-यसर्थ मानव जिबन बिश्व समुदायलाई स्वस्थ आरोग्य बनाउन योगले महत्वपुर्ण भुमिका निर्वाह गरेको हुन्छ ।
-अतः महान विशेषज्ञहरु,चिकित्सकहरु समेतले विरामीहरुलाई योग गर्नको लागि सल्लाह सुझाव दिएको पाईन्छ। तसर्थ सम्पूर्ण मानव जिवन, विश्व समुदायलाई स्वस्थ एवं आरोग्य बनाउन योगले महत्वपूर्ण भुमिका निर्वाह गरेको पाईन्छ।

## २.योगको सुरुवात देखी समापन सम्मको (१:३० घण्टा)को प्याकेज:-

- ***योगको शुरुवात देखि समापन सम्म (१:३०घण्टा) को प्याकेजमा गरिने सम्पूर्ण कार्यहरुलाई देहाय बमोजिम बुँदागत रुपमा उल्लेख गर्न सकिन्छ।***
- योग हलमा गुरुको आगमन हुनासाथ उठ्ने र मञ्चमा गुरुको आगमन पश्चात **ॐ श्री गुरु देवायः नमः** भनी शिर निहुराएर नमन्: गर्ने र सबैलाई योग कक्षा सञ्चालनको लागि ध्यानाकर्षण गराउने,

१.कक्षामा वर्तमान वस्तुगत स्थितिको मध्यनजर गर्दै सर्वप्रथम राष्ट्रिय गान(राष्ट्रिय बन्दना)बजाउने र उपस्थित सवै योगीमनहरु आ-आफ्नो ठाउँमा उभिएर सँगसँगै राष्ट्रिय गान गाउने,
२.आफ्नो परिचय दिदै गुरुको आज्ञा, निर्देशानुसार आजको योग कक्षा सञ्चालन गर्न गईरहेको छु भनी समग्रमा उपस्थित सम्पुर्णलाई जानकारी गराउने,

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

३.सबै जनालाई आ-आफ्नो ठाउँमा आफूलाई सहज हुने आसन (स्वस्तिक आसन, पद्मासन, सुखासन)मा ठम्म बस्नको लागि अनुरोध गर्ने,
४.बसिसकेपछि गर्दन, शिर, ढाड सिधा, पेट भित्र, छाती बाहिर हुने गरी चिन्न मुद्रामा बसी बाहिरी आँखा बन्द हुन्छ भन्दै ध्यानमा लग्ने,
५.त्यसपछि हाम्रो यो शरिर, मन, आत्मा र ईन्द्रियहरुलाई केन्द्रिकृत गर्दै सम्पूर्ण ध्यान आफ्नो शरिरको शिर देखि पाउँसम्म पर्ने सम्पुर्ण बाहिरी तथा भित्री अंगहरुलाई एक एक गर्दै नियाल्दै नियाल्दै शिर देखि पाउँ सम्म पुग्यौं। पैतलामा के कस्तो किसिमको संश्लेषण क्रिया भईरहेको छ अनुभव गरौं।अव ध्यानलाई मोड्दै कुर्कुच्चा, गोलीगाँठा, तिघ्रा, थाई, जेनाइटल पार्टस, नाभी चक्र, पेट, किड्नी, स्पाईनल,गल ब्लाडर,लिभर, मुटु फोक्सो, छाती घाँटी, काँध, चिउडो, दुवै गाला, दुवै ओठ, दाँत, नासिका, दुवै आँखा, दुवै आँखी भौ, निधार हुँदै शिर सम्म पुग्यौं।अव लामो र गहिरो श्वास लिएर एक पटक ओमको उच्चारण गरौं। दुवै हात तनक्क तन्काएर शिर माथि लगेर आपसमा बेस्सरी रगडौं र आएको तातो तातो ऊर्जालाई बन्द आँखाको कपसेटमा लगाउँदै बिस्तारै बिस्तारै आँखा खोलौं।

६.त्यसपछि ताली योग गर्ने (पञ्चे ताली दुवै हात अगाडी तनक्क तन्काएर १,२,३,४,५ र १,२,३ को आवाजमा ताली बजाउने)
७.त्यसपछि हाँस्य योग गर्ने ( तीन किसिमले)
**पहिलो चरणमाः**- मुख बन्द गरी आवाज ननिकाली भित्र भित्रै हाँस्ने।
**दोस्रो चरणमाः**- मुख खोलेरदाँत देखाएर तर आवाज ननिकाली भित्र भित्रै हाँस्ने यसमा आँखा र आठको भाव मुस्कुराई रहेको हुन्छ।

**तेस्रो चरणमाः**- मुख खोलेर जोड-जोड खिलखिलेर पेटको लाम्टा दुख्ने गरी हाँस्ने।

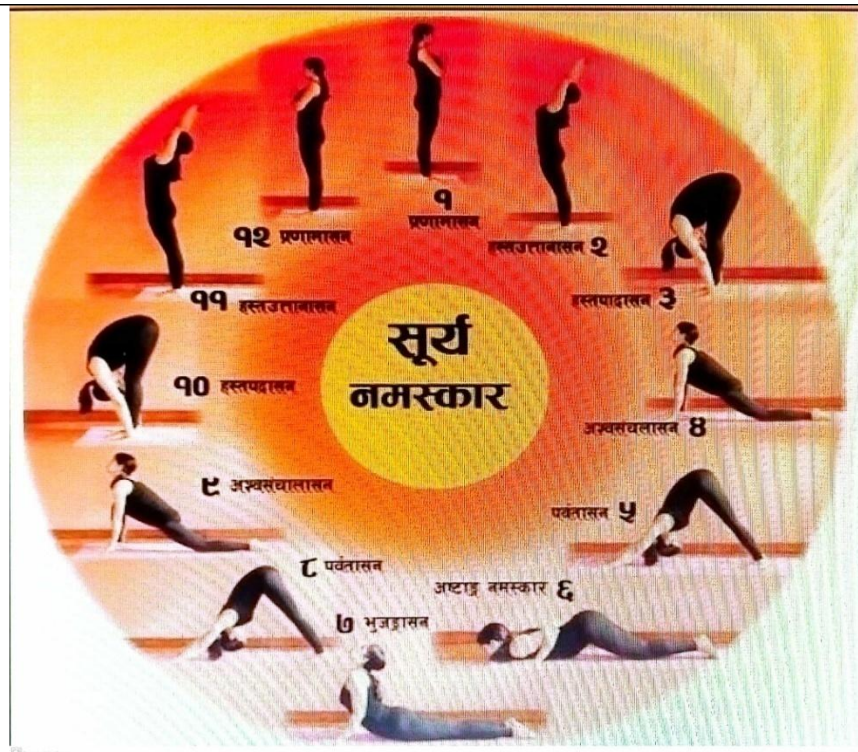
-त्यसपछि जसरी फलामलाई कुनै आकार दिन तताईन्छ लचकता दिइन्छ ठिक त्यसरी नै सहज तरिकाले आसनहरु गर्नको लागि तयारी अवस्था ल्याउन हाम्रो शरिरलाई लचकदार बनाउन योगीङ जगीङ गर्ने बाञ्रिल गितमा(तीन मिनेट सम्म) त्यसपछि सामूहिक रुपमा अन्धाधुन्ध समय, स्थान अवस्था अनुसार डाक्टर डान्स करिब ५ देखि १० मिनेट सम्म गर्ने,

८.त्यसपछि उठेर गरिने सुक्ष्म ब्यायाम गर्ने ( हात, गर्दन, घाँटी,कम्मर,घुँडा, पन्जा, कुर्कुच्चा)
९.त्यसपछि उठेर गरिने आसनहरु गर्ने ( ताडासन, त्रियक ताडासन गर्दै वृक्षासन सम्म गर्ने)
१०.त्यसपछि सुर्य नमस्कारका १२ चरणहरु गर्ने ।(आवश्यकता,समय र आफ्नो अनुकुलता अनुसार सुर्य नमस्कारका चरणहरु गराउने )

**<u>सुर्य नमस्कारका १२ चरणहरु</u>**

| क्र.सं. | चरणको नाम | मन्त्रको नाम |
|---|---|---|
| १ | प्रणामासन | ॐ मित्राय नमः |
| २. | हस्त उत्तानासन | ॐ रवये नमः |
| ३. | पाद हस्तासन | ॐ सुर्याय नमः |
| ४. | अश्व सञ्चालन | ॐ भानवे नमः |
| ५. | पर्वतासन | ॐ खगाय नमः |
| ६. | अष्टाङ्गनमन | ॐ पुष्णे नमः |
| ७. | भुजंगासन | ॐ हिरण्ये गर्भाय नमः |
| ८. | पर्वतासन | ॐ मरिचये नमः |
| ९ | अश्व सञ्चालन | ॐ आदित्याय नमः |
| १०. | पाद हस्तासन | ॐ सवित्रे नमः |
| ११. | हस्त उत्तानासन | ॐ अर्काय नमः |
| १२. | प्रणामासन | ॐ भास्काराय नमः |

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी




११.त्यसपछि बसेर गरिने सुक्ष्म ब्यायाम गर्ने

१२.त्यसपछि बसेर गरिने आसनहरु गर्ने ( जसमा दण्डासन, अर्ध पुतली आसन हुदै उष्ट्रासन सम्म गर्ने)

१३.त्यसपछि पेटको बलमा गरिने आसनहरु गर्ने ( जसमा मकरासन, भुजंगासन गर्दै सर्पासन सम्म गर्ने)

१४.त्यसपछि पिठ्युँको बलमा गरिने आसनहरु गर्ने (जसमा पवन मुक्तासन, पुर्ण पवन मुक्तासन गर्दै झुलनढल्कनासन सम्म गर्ने)

१५.त्यसपछि प्राणायामहरु गर्ने

- **भस्त्रिका प्राणायाम-** ३-५ मिनेट सम्म
- **कपालभाती प्राणायाम-** १० मिनेट सम्म
- **अनुलोम विलोम प्राणायाम-** ५ मिनेट सम्म
- **उज्जायी प्राणायाम**-३/४ पटकसम्म वा २ मिनेट सम्म
- **भ्रामरी प्राणायाम**- तीन पटक सम्म (लामो श्वास लिएर) वा २ मिनेट सम्म
- समयको सिमालाई बिचार गर्दै योग प्रशिक्षकले नाडी शोधन, शीतली, शितकारी, प्रणव

प्राणायाम पनि गराउन सकिन्छ।

१६.प्राणायामहरु गरिसकेपछि ढाड सिधा, पेट भित्र, छाती बाहिर गरी चिन्न मुद्रामा बसी बाहिरी आँखा बन्द गरी भित्री आँखा दिव्य दृष्टिले महसुस गर्न समापन ध्यानमा जाने,

१७.त्यसपछि ध्यान कै क्रममा सर्वप्रथम हाम्रो यो शरिर, मन, आत्मा र इन्द्रियहरुलाई केन्द्रिकृत गर्दै सम्पूर्ण ध्यान आफ्नै शरिसमा लगाउछौं। विहान करिव ४, साढे ४ बजे उठेर, गरिने नित्य कर्म सकेर, विहान ५ बज्दा नबज्दै योग स्थलमा पुगे पश्चात राष्ट्रिय गान र ओमको उच्चारणबाट शुरु भएको योग कक्षामा गरिएका सम्पूर्ण सुक्ष्म क्रियाहरु, आसनहरु र प्राणायामहरुलाई भित्री आँखाले झलझली स्मरण गर्दै महसुस गर्ने, हामी हाम्रो स्वास्थ्य हाम्रो जिम्मेवारी बुझेका छौं त्यसैले त हामी दिनहुँ योग गरिरहेका छौं। दिन प्रतिदिन हामी स्वस्थ र मस्त हुँदै गईरहेका छौं। अस्ति भन्दा हिजो, हिजो भन्दा आज,आज भन्दा भोली स्वस्थ,मस्त र तन्दुरुस्त हुँदै गरेको अनुभव गरिरहेका छौं। हाम्रो शरिर स्वस्थ मन मस्त भईसकेको छ। हाम्रो शरिर हल्का भइसकेको छ। नकारात्मक सोचहरुलाई बाहिर निकाल्दै सकारात्मक सोचहरुलाई आत्मसाथ गर्दै हामी आफ्नो ध्यान शिर देखि पाउँ सम्मका अंगहरुले के कस्तो काम गरिरहेका छन महसुस गर्छौं र ध्यानलाई मोड्दै पैतलाबाट कुर्कुच्चा, गोलीगाँठा, तिघ्रा, थाई, जेनाइटल पार्टस, नाभी चक्र, पेट, किड्नी, स्पाईनल,गल ब्लाडर,लिभर, मुटु फोक्सो, छाती घाँटी, काँध, चिउडो, दुवै गाला, दुवै ओठ, दाँत, नासिका, दुवै आँखा, दुवै आँखी भौ, निधार हुँदै शिर सम्म पुग्यौंशिरसम्म पुग्छौं र पुन: जन्म दिने मातापितालाई शाष्टाङ्ग दण्डबत र योगको माध्यमबाट आरोग्य तर्फ ल्याउन मार्ग दर्शन गर्ने श्रद्धेय गुरु प्रति हार्दिक नमन्: गर्दै तीन पटक लामो र गहिरो श्वास लिएर ओम(ॐ) को उच्चारण गर्छौं।

१८.त्यसपछि हाम्रो आँखा खुल्दैन। हात पनि रगड्दैनौं। दुवै हातलाई नमस्कार अवस्थामा राखी प्रार्थना गर्छौं।

**"हे नाथ! मेरो आजको दिन सबैभन्दा सुखको दिन रहोस्, म आफ्नो लागि, आफ्नो परिवारको लागि, देश र विश्वको लागि सधैं, सुखदायी रहुँ**।" ॐ शान्ति! शान्ति!! शान्ति!!। त्यसपछि दुवै हात तनक्क तन्काएर शिर माथि लग्छौ र एक आपसमा बेस्सरी रगड्छौ।त्यसरी आएको तातो-तातो ऊर्जालाई बन्द आँखाको कपसेटमा लगाउँदै विस्तारै विस्तारै आँखा खोल्छौं साथै योग गर्ने क्रममा पीडा भएको शरिरका भागहरुमा मसाज गर्दै बोसो लागेको भागमा थप्की लगाउँछौं।

१९.त्यसपछि सिंहासनमा बसेर सिंह जस्तै लामो जिब्रो निकाली ठुला ठुला आँखा पार्दै सिंहको जस्तै आवाज निकाली गर्जने छौं।

२०.अन्तमा मातृभूमि तथा सर्यलाई नमन गर्दै सबैको आजको दिन शुभ होस्। सुखमय वितोस

भन्दै कामना गर्छौं ।

***यसरी योगको शुरुवात देखि समापन सम्मका सम्पूर्ण कार्यहरु तोकिएको समय १:३० घण्टा भित्र समयलाई उचित व्यवस्थापन गर्दै अन्त्य गर्नुपर्छ।***

## ३.प्रणायामको परिभाषा तथा कपालभाती र अनुलोमविलोम प्रणायाम गर्ने तरिका फाईदा र बेफाईदाहरुः-

**प्राणायामः-**

-प्राण र आयाम मिली प्राणायाम बनेको हुन्छ। प्राण अथव प्राण शक्ति या जिवन शक्तिको विस्तार,अपेक्षित गतिशिलता नै प्राणायाम हो। अर्को शब्दमा श्वास प्रश्वासको गति नियन्त्रण गर्नु, प्राण शक्तिको उत्प्रेरणा दिनु, बढाउनु, विशेष क्षेत्रमा सञ्चालित गर्नु नै प्राणायाम हो।

-शरिरमा प्राणको नियन्त्रण गर्नु नै प्राण हो। **चलिरहेको श्वास प्रश्वास क्रियालाई विच्छेद गरी उचित तरिकाले व्यवस्थापन गर्नु नै प्राणायाम हो**। प्राणायाम अन्तर्गत भस्त्रिका, कपालभाती, अनुलोम विलोम, उज्जायी, भ्रामरी आदि पर्दछन।

**कपालभाती प्राणायामः-**

-पद्मासन,स्वस्तिक आसन वा सुख आसनमा बसेर दुवै हातलाई चिन्न मुद्रा बनाई, आँखा बन्द राखी नासिकाको दुवै प्वालबाट गहिरो श्वास बाहिर फाल्ने र पेट तान्ने, श्वास फाल्ने पेट तान्ने क्रिया नै कपालभाती प्राणायाम हो।

**कपालभाती प्राणायाम गर्ने विधिः-**

- सुरुमा पद्मासन,स्वस्तिक आसन वा सुख आसन मा रही दुवै हात चिन्न मुद्रामा बनाई बस्नुपर्छ।
- यो प्रणायाम गर्दा पेटलाई छाती भन्दा भित्र तान्नु पर्दछ।
- आँखा बन्द राख्ने र शरिरलाई आराम पूर्वक शिथिल बनाउनुपर्छ।
- नासिकाको दुवै प्वालबाट गहिरो श्वास फाल्ने र पेट तान्ने गर्नुपर्छ।
- शिर, गर्दन, ढाड सिधा गरी बस्नुपर्छ।
- यो प्राणायाम आफ्नो शारिरीक अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै मन्द, मध्यम र तीव्र गरी तीन किसिमले गर्ने गरिन्छ।
- शुरुवातको अवस्थामा दिनमा ५ मिनेट जति गर्ने त्यसपछि विस्तारै समयावधि बढाउँदै



योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

लैजानुपर्छ।

**कपालभाती प्रणायामका फाईदाहरुः-**

- पाचन सम्बन्धि समस्याहरुलाई निर्मुल पार्न अतिउत्तम हुन्छ।
- कलेजो र मृगौलामा लाग्न सक्ने रोगहरुलाई टाढा राख्न मदत गर्छ।
- रक्तचापलाई कम गर्न सहयोग गर्छ।
- मुटुको मांसपेशीलाई आराम मिल्छ र रक्त सञ्चार राम्रो हुन्छ।
- रगतमा अक्सिजनको मात्रा बढाउन मदत गर्छ।
- फोक्सोलाई बलियो बनाउछ।
- शरिरमा भएका विषाक्तहरुलाई बाहिर निकाल्न मदत गर्छ।
- मस्तिष्कमा रहेका कोशिकाहरुलाई सक्रिय गर्दै स्मृति र एकाग्रता बढाउन मदत गर्छ।
- तनाव कम हुन्छ, छाला/त्वचालाई स्वस्थ बनाउँछ।
- सहि तरिकाले गर्दा विभिन्न प्रकारका रोगबाट छुट्कारा पाईन्छ र शरिरलाई स्वस्थ बनाउँछ। आदी।

**कपालभाती प्रणायामका बेफाईदाहरुः- देहाय बमोजिमका रोगीहरु तथा उल्लेखीत अवस्थामा कपालभाती प्राणायाम गर्न मनाहि गरिएको छ।**

- शल्यक्रिया गरेको ३ देखि ६ महिनासम्म यो प्राणायाम गर्न मिल्दैन।
- महिनावारी भएको ३ देखि ४ दिनिसम्म वा बढी रगत बगेको अवस्थामा गर्न मिल्दैन।
- गर्भवती अवस्थामा गर्न मिल्दैन।
- हर्निया, अल्सर भएका ब्यक्तिहरुले गर्न मिल्दैन।
- उच्च रक्तचाप भएका ब्यक्तिहरुले गर्न मिल्दैन।
- एकदम कमजोर ब्यक्ति वा टाइफाईड भएको ब्यक्तिले गर्न मिल्दैन।

(नोटः- गर्नै परेमा योग गुरु वा चिकित्सकको निगरानीमा गर्नुपर्ने हुनछ।)

**-अतः कपालभाती प्रणायाम प्रणयामहर मध्येकै सर्वोत्कृत प्रणायाम हो ।यसलाई प्रणायामको राजा भन्ने गरिन्छ ।कपालभाती जिवन साथी जती गर्यो उती जाती भनेर यो प्रणायामलाई जिवनको मित्रको संज्ञा दिएको पाईन्छ ।**

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

**-अनुलोमबिलोम प्राणायामः-**

-पद्मासन,स्वस्तिक आसन वा सुख आसनमा बसेर दुवै हातलाई चिन्न मुद्रा बनाई, आँखा बन्द राखी नासिकाको बाँया प्वालबाट १ सेकेन्ड लगायर गहिरो एवं लामो श्वास लिने ४ सेकेन्ड रोक्ने २ सेकेन्ड लगायर दाँया प्वालबाट श्वास बाहिर फेरी दाँया प्वालबाट लिने रोक्ने र बाँया प्वालबाट फाल्ने यहि क्रिया नै अनुलोमबिलोम प्राणायाम हो।

**-अनुलोमबिलोम प्राणायाम गर्ने विधिः-**

- सुरुमा पद्मासन,स्वस्तिक आसन वा सुख आसन मा रही दुवै हात चिन्न मुद्रामा बनाई बस्नुपर्छ।
- यो प्रणायाम गर्दा पेटलाई छाती भन्दा भित्र तान्नु पर्दछ।
- शिर, गर्दन, ढाड सिधा गरी बस्नुपर्छ।
- देब्रे हात चिन्न मुद्रामा राख्ने ।
- दाया हातको दुढी औंलाले नासिकाको दाँया प्वाल बन्द गर्ने र बाँया प्वालबाट १ सेकेन्ड लगायर गहिरो र लामो श्वास लिने ।
- बाँया तथा दाँया दुबै प्वाल बन्द गरेर ४ सेकेन्ड श्वास रोक्ने त्यस पछी दाँया प्वाल खोलेर २ सेकेन्ड लगायर पुरै श्वास फाल्ने ।फेरी त्यही दाँया प्वालबाट १ सेकेन्ड लगायर गहिरो र लामो श्वास लिने ४ सेकेन्ड श्वास रोक्ने र २ सेकेन्ड लगायर पुरै श्वास फाल्ने ।
- समयलाई ध्यानमा राखेर उल्लेखीत प्रक्रिया १:४:२ को अनुपातमा ५ मिनेट सम्म गर्ने ।

**-अनुलोमबिलोम –फाईदाहरु**

१.दम पिनास जस्तो बिकारलाई समाधान गर्न मदत गर्छ ।

२.रक्तसंचार तथा पाचन प्रणालीलाई फाईदा पुर्याउदछ ।

३.मस्तिष्कलाई तिक्ष्ण बनाउन मदत गर्दछ ।

४.मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।

५.हाम्रो शरिरमा रहेका बिजातीय टक्सिनहरुलाई निवारण गर्छ ।

६.टाउको दुख्ने समस्यालाई हटाउछ र आत्मबल बढाउछ ।

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

**<u>-अनुलोमबिलोम प्रणायामका बेफाईदाहरुः-</u>**

-सामान्य अवस्थामा नियमपुर्वक गरेमा अनुलोमबिलोका प्रणायामका बेफाईदाहरु छैनन्। यो बच्चा देखी बृद्ध सम्म,रोगी देखी निरोगी सम्मकोले पनि गर्न सकिन्छ तर केहि अवस्थामा वा गलत तरिकाले अभ्यास गर्दा यसका बेफाईदा तथा सामान्य हानिहरु पनि हुनसक्छन्।

- गलत तरिकाले गर्ने हो भने श्वासको गति असन्तुलित भएमा टाउको दुख्ने,चक्कर आउने वा चिडचिडापन आउन सक्छ ।
- शरिरको अवस्थालाई बेवास्ता गरि अत्यधिक थकान,कमजोरी अवस्थामा गरेमा शारिरीक असहजता अनुभव हुन सक्छ।

## <u>४. आसनको वर्गीकरण तथा नामः-</u>

**<u>आसनः</u>-** पतन्जली रचित योग शास्त्र अनुसार आसनको परिभाषा -

"***स्थिरम् सुखम् आसनम्***" अर्थात शरिरलाई सुख पुर्वक स्थिर राख्ने विधिलाई आसन भनिन्छ। यो योगको आठौं तला मध्ये तेस्रो तला हो। तेस्रो तला अर्थात आसनमा पुग्नको लागि पहिलो र दोस्रो तला अवश्य पुग्नुपर्छ मतलब यम र नियमको पालना गर्नुपर्छ। जब यम नियमको पालना गरिदैन भने तेस्रो तला चढ्नुको कुनै औचित्य हुँदैन।

### <u>सामान्यतया आसनलाई ४ (चार) समुहमा वर्गीकरण गरिएको छ जुन यसप्रकार छन्।</u>

1. उठेर गरिने आसन
2. बसेर गरिने आसन
3. पेटको बलमा गरिने आसन
4. पिठ्युँको बलमा गरिने आसन

**१.उठेर गरिने आसनहरुको नामः**

1. ताडासन
2. त्रियक ताडासन
3. कटि चक्रासन
4. त्रिकोणासन
5. कोणासनख(डाईरेक्ट र ईन्डाईरेक्ट २ तरिकाले)
6. छुपुछुपु आसन
7. उदित भुजंगासन
8. एक पादासन
9. नटराज आसन
10. वृक्षासन (ध्रुवासन हुँदै गर्नुपर्ने)

**२.बसेर गरिने आसनहरुको नामः**

1. दण्डासन
2. अर्ध पुतली आसन
3. पुतली आसन
4. भद्रासन
5. चक्की चालासन
6. कम्मर चक्रासन (३ किसीमका)
7. जानु शिरासन
8. पश्चिमोत्तानासन
9. भु-नमन
10. सेतुबन्दासन
11. बज्रासन
12. सुप्त बज्रासन
13. मण्डुकासन
14. गौमुखासन
15. अर्ध मत्स्येन्द्रासन
16. बक्रासन
17. अर्ध चन्द्रासन

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

18. उष्ट्रासन

**३.पेटको बलमा गरिने आसनहरुको नामः**

1. मकरासन
2. भुजङ्गासन
3. त्रियक भुजङ्गासन
4. धनुरासन
5. पूर्ण धनुरासन
6. विपरित नौकासन
7. सल्भासन ( तीन किसिमले गरिन्छ)
8. सर्पासन

**४.पिठ्युँको बलमा गरिने आसनहरुको नामः**

1. पवन मुक्तासन
2. पूर्ण पवन मुक्तासन
3. उत्तानपादासन
4. पाद चक्रासन
5. मर्कटासन( तीन किसिमले गरिन्छ।)
6. नौकासन
7. अर्ध हलासन
8. पूर्ण हलासन
9. शिर्षासन
10. सर्वाङ्गासन
11. चक्रासन
12. साइकलचालासन
13. मत्स्यासन-२ तरिका
14. सुप्तपादांगुष्ठासन
15. उभयपादांगुष्ठासन
16. कन्धरासन
17. शवासन
18. झुलनढल्कनासन

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

## ५.बन्धका प्रकार, चक्र र मुद्राको परिभाषा तथा मुख्य चक्रः–

**बन्ध**-शरिरको यस्तो अवस्था जसमा उर्जाहरुको प्रवाहलाई रोक्ने बिशेष अवस्था गरिन्छ ।यसलाई बन्ध भनिन्छ । बन्ध मुख्यतया ३ प्रकारका छन् ? जुन यसप्रकार छन्।
i.)मुल बन्ध ii.)उड्डीयान बन्ध iii.)जालन्धर बन्ध

**मूल बन्ध-**कुनै ध्यानात्मक आसनमा बस्नुहोस ।पहिले श्वास लिएर जिउ केही अगाडी झुकाउनुहोस अनि मुखबाट श्वास छोड्नुहोस । अब मूलाधार क्षेत्र (मलद्धार र यौनांग क्षेत्र)लाई खुम्चाउने र शरिरलाई माथि उठाउनु भने जस्तो गरी सके सम्म बल गरेर धेरै खुम्चाई रहनु होस श्वाशपनी रोक्नुहोस ।श्वास रोक्ने अभ्यास हो । यसलाई श्वास भित्र लिएर वा बाहिर छोडेर पनि गर्न सकिन्छ । उचित फाईदाको लागी श्वास रोकेर नै गर्नुपर्छ ।

फाईदाहरु

-मलद्धारका समस्याहरु पाईल्स फिस्टुला फिसर आदी कब्जियत प्रजनन अंगको दुर्बलता महिनावारीका समस्याहरु मानशिक समस्याहरु आदिमा लाभ मिल्छ ।एकाग्रताको बृद्धि हुन्छ । मुलाधार चक्रका जागृतिमा सहयोगी बन्छ ।

**उड्डीयान बन्ध-**

-यसलाई पनि श्वास भित्र लिएर वा बाहिर छोडेर पनि गर्न सकिन्छ ।तर श्वास रोकेर गर्नु उचित मानिन्छ ।

**फाईदाहरु**

-मलद्धारका समस्याहरु पाईल्स फिस्टुला फिसर आदी कब्जियत प्रजनन अंगको दुर्बलता महिनावारीका समस्याहरु मानशिक समस्याहरु आदिमा लाभ मिल्छ ।एकाग्रताको बृद्धि हुन्छ । मुलाधार चक्रका जागृतिमा सहयोगी बन्छ ।

**जालन्धर बन्ध-**

-घाँटीका समस्याहरु फेरिनजाईटीस लेयरिनजाईटिस टन्सिलाईटिस तथा थ्वाईराडका समस्या आदिमा यो बन्धले फाईदा गर्दछ । मनको एकाग्रता बढ्छ । बिशुद्ध तथा आज्ञा चक्रको जागरणमा सहयोगी बन्छ ।

**महाबन्ध-**३वटै बन्धहरुको संयुक्त अभ्यासलाई महाबन्ध वा त्रिबन्ध भनिन्छ।

**चक्र-**सामान्य भाषामा चक्र भन्नाले शरिर भित्र रहेको उर्जा केन्द्रलाई जनाउँछ।संस्कृतमा चक्र को अर्थ पाङ्ग्रा हो अर्थात घुमिरहने शक्ति वा उर्जा केन्द्र हो ।चक्र मुख्यतया ७ प्रकारका हुन्छन्।जुन यसप्रकार रहेका छन।

१.**मूलाधार चक्र**-मेरुदण्डको जरा गुदाद्धार नजिक टेस्टिज महिला/पुरुष
२.**श्वाधिष्टान चक्र**-स्वयमको निवास मेरुदण्ड वभरीज बिम्ब ग्रन्थि/अण्ड ग्रन्थि
३.**मनिपुर चक्र**-पेट तथा एडिनल ग्रन्थि नाभी क्षेत्र
४.**अनाहक चक्र**-मेरुदण्ड/छाती/मुटु/प्यांक्रीयास
५.**बिशुद्धी चक्र**- कण्ठ घाँटी थाईराईड/प्याराथ्वाईराईड
६.**आज्ञा चक्र**- निधारको बिच,तेस्रो नेत्र/पाईनियल ग्रन्थि
७.**सहस्रक चक्र**-शिर / पिट्युटरी ग्रन्थि

- **मुख्य चक्र मुलाधार चक्र हो ।**

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

## मुद्रा-

-चित्तको अवस्था प्रकट गर्ने बिशेष भावलाई मुद्रा भनिन्छ । हाम्रो परम्परामा नाप्दा बिशेष गरी हात खुट्टा अनुसार आँखाबाट आन्त्रीक भावना सम्बेदनाको संकेतबाट प्रष्ट हुन्छ ।मुद्रा सुस्म शारिरीक गतिबिधीको संयोजक हो । जसले मनको स्थिती भाव तथा बोधलाई रुपान्तरीत गर्छ ।मुद्राले हामीलाई एकाग्रता वा सजकता जगाईदिन्छ

-योगको बिभिन्न अभ्यासमा मुद्राको अभ्यास अत्यन्तै महत्वपुर्ण मानिन्छ ।यो मुद्रा आसन प्राणायामको अभ्यास भन्दा पनि शक्तिशाली मानिएको छ ।हठयोगको ग्रन्थ एवं संहितामा उल्लेख ।

-मानव मस्तिष्क एक जटिल संरचना हो । यसमा मूल २ तन्त्र छन ।

१.**सामान्य**-जो सधै सक्रिय हुन्छन ।

२.**बिशिष्ट**-जुन भौतिक शरिरलाई पुर्ण रुपमा शान्तिसँग बसेको अवस्थामा पनि क्रियाशील हुन्छ । जस्तो कि कुनै बस्तुको शरिरमा स्पर्श हुदा त्यो बिशिष्ट संबेदना स्नायु प्रणालिको माध्यमबाट मष्तिष्कमा जान्छ ।यसमा बिचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।भने अरु २ तन्त्रको बारेमा पनी जान्नु आवश्यक हुन्छ ।

१.**दोपामाईन तन्त्र**- यसले शरिरलाई जगाउछ ।जब दोपामाईन लिन्छौ हाम्रो श्वभाव उग्र हुन्छ ।

२.**शेरिटोलिन तन्त्र**- यसको सक्रियतामा मानशिक शान्त हुन्छ सुत्छ । तथा कुनै प्रकारको दुखाई कम हुन्छ ।यसप्रकार एक श्रेणीमा सामान्य तथा बिशिष्ट तन्त्र तथा अर्कोमा उत्प्रेरक अवसाधक तन्त्र आउछन । जब हामी आफ्नो अंगुलालाई कुनै एक बिशेष मुद्रामा राख्दछौ भने यसको संकेत मष्तिष्कसम्म पुग्छ ।मष्तिष्क सामान्य तन्त्रमा प्रबेश गरेपनी योग मुद्रा यिनी सबै सामान्य तन्त्रमा प्रबेश गर्ने मार्गलाई नियन्त्रीत गर्छन ।

-*__योग मुद्रालाई ५ श्रेणीमा बर्गीकृत गरिएको छ ।__*

**१.शिरसँग सम्बन्धित**

**२.हात/हस्त सँग सम्बन्धित**

**३.आसन**

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

४.बन्ध

५.मूलाधार

*-अब हामी केही रोग उपचारको दृष्टिकोणमा केही महत्वपुर्ण मुद्राको बर्णन गर्छौं ।*

**<u>१.हस्त मुद्रा</u>**-यो संसार प्रकृतिको ५ मुलभुत तत्वबाट निर्मित हुन्छ ।हाम्रो शरिरपनी ५ तत्व मिलेर बनेको हुन्छ ।हाम्रो शरिरका ५ औलाहरु यीनै ५ तत्वको प्रतिनिधित्व गर्दछन ।

**क.बुढी औला-अग्नि**

**ख.चोर औला-बायु**

**ग.माईली औला-आकास**

**घ.साईली औला-पृथ्बी**

**ङ.कान्छी औला-जल**

-यीनै पंचतत्वको समस्थितीमा हाम्रो शरिर स्वस्थ हुन्छ ।भने बिषम परिस्थितीमा रोग उत्पन्न हुन्छ ।हातका बिभिन्न मुद्राद्धारा यिनी पंचतत्व सँग समन्वय गरि शरिरका आन्तरीक अंग ग्रन्थीहरुलाई नियमीत गराईन्छ । जुन आसनमा मुद्रा बनाईन्छ उसको असर शरिरको बिपरीत भागमा हुन्छ ।

**<u>२.ज्ञान मुद्रा-</u>**ध्यानको कुनैपनी आसनमा बसेर दुबै हातको बुढी औला र चोर औलाको अगाडि पट्टीको भागमा मिलाएर बाँकी औला सिधा गरी हातलाई घुँडामा राखौ र हत्केला जमिनतर्फ हुन्छ ।

**<u>३.चिन्न मुद्रा</u>-** ध्यानको कुनैपनी आसनमा बसेर दुबै हातको बुढी औला र चोर औलाको अगाडि पट्टीको भागमा मिलाएर बाँकी औला सिधा गरी हातलाई घुँडामा राखौ र हत्केला आकासतर्फ हुन्छ ।

## मुद्रा ७३ वटा छन ।केही तल उल्लेख गरिएको छ ।

| | | |
|---|---|---|
| १.बायु मुद्रा | ८.बरुण मुद्रा | १५.मान्डुकी मुद्रा |
| २.शुन्य मुद्रा | ९.योनी मुद्रा | १६.होचरी मुद्रा |
| ३.पृथ्बी मुद्रा | १०.लिंग मुद्रा | १७.आकाशी मुद्रा |

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

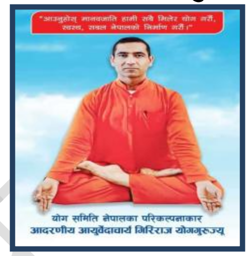
| | | |
|---|---|---|
| ४.प्राण मुद्रा | ११.धारणा शक्ति मुद्रा | १८.तडाकी मुद्रा |
| ५.अपान मुद्रा | १२.मनमोनी मुद्रा | १९.भुजंगीनी मुद्रा |
| ६.अपान बायु मुद्रा | १३.साम्भनी मुद्रा | २०.काकी मुद्रा |
| ७.सुर्य मुद्रा | १४.बाशिका दृष्टी मुद्रा | २१.अश्वनी वा घोडा मुद्रा |
| २२.खेचरी मुद्रा | २३.महामुद्रा | २४.प्रज्वली मुद्रा |
| २५.पाशिनी मुद्रा | २६.महाबेध मुद्रा | २७.बिपरीत करणी मुद्रा |
| | | २८.योग मुद्रा |

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

# बिषय:-ब्यबहारिक योग बिज्ञान:-

## १.योग समिति नेपालका संस्थापक एवं परिकल्पनाकार योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युको जीवनी




**योग समिति नेपालका संस्थापक एवम परिकल्पनाकार**
**श्रद्धेय योगगुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्यु ।**

"आउनुहोस मानव जाति हामी सबै मिलेर योग गरौं!
स्वस्थ, सबल नेपालको निर्माण गरौं"!!
मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी, सर्वे भवन्तु सुखिन: सर्वे सन्तु निरामयाः
"हरेक दिन हरेक घर-घरमै योग र आयुर्वेदको आव्हान!
टोल-टोल मै योग केन्द्र हाम्रो महान अभियान"!!

भन्ने महान अभियानका साथ शरिर स्वस्थ, मन मस्त, शरिर शुद्धी, विचार शुद्धी र आत्मा शुद्धी गर्न सामाजिक, अध्यात्मिक, शारिरीक, मानसिक रुपबाट आफ्नो दैनिक जीवनलाई ऊर्जाशील बनाउनको लागि सामाजिक अभियानमा होमिनु भएका एक कुशल सामाजिक अभियन्ता योग समिति नेपालका संस्थापक अध्यक्ष तथा बहुमुखी प्रतिभाशाली धनि, साकारात्मक सोचले भरिपूर्ण, कर्मठ योद्धा, जनताका सर्वप्रिय, फेमिली आयुर्वेद तथा रिसर्च आयुर्वेद नेपालगंजका सञ्चालक तथा प्रोपराइटर एवं आयुर्वेदकर्मी, नेपाल आयुर्वेद औषधी व्यवसाय संघका केन्द्रिय सदस्य तथा लुम्बिनी प्रदेशका संयोजक तथा सिंगो नेपाललाई नै योगको माध्यमबाट जोड्दै एउटै मालामा गाँस्न तिव्र तथा अबिछिन्न रुपमा समर्पित हुनु भएका, आधुनिक समाजले खोजेका एक महान र प्रभावशाली ब्यक्तित्व,जनमानसको मनमुटु तथा ढुकढुकीमा बस्न सफल तथा योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार एवं संस्थापक श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्यु हुनुहुन्छ।

**बाल्यकालको पृष्ठभूमि:**

श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युको जन्म वि.सं.२०३७ साल असार १० गते लुम्बिनी प्रदेश अन्तर्गत गुल्मी जिल्लाको अर्खले गाउँमा भएको हो। उहाँ पुजनीय पिता शालिकराम भट्टराई र माता उमकला भट्टराईको तेस्रो सन्तानको रुपमा एक मध्यम वर्गीय परिवारमा जन्मनु भएको हो।

उहाँ मातापिताका ५(पाँच) जना सन्तानहरु मध्ये माईला सन्तान (पुत्र) हुनुहुन्छ।उहाँ जन्मनु भन्दा पहिले नै हजुरआमा छबि कुमारी भट्टराईको निधन भईसकेको हुदा हजुरआमाको माया ममता

पाउन नसकेता पनि उहाँले हजुरबुवा भिमलाल भट्टराईको माया, स्नेह, आशिर्वाद र प्रेरणा एवम मार्गदर्शन र मातापिताको उचित लालनपालन, रहनसहन र राम्रो संस्कार प्राप्त गर्नु भएको हो। गुरु सानै उमेर देखि एकदमै अब्बल, तीक्ष्ण बुद्धि,सन्तोषी, ज्ञानी, सरल जिज्ञासा भएको हुनाले परिवारको सबैभन्दा प्यारो सदस्यको रुपमा चिनिनुहुन्थ्यो। सानै उमेर देखि सरल स्वाभावको सानालाई माया, ठुलालाई आदर सम्मान गर्ने, सहिलाई सही र गलतलाई गलत भन्न सक्ने एक निडर, खानपानमा समेत एकदम सहज स्वाभावको हुनुहुन्थ्यो। पढाई, लेखाई, खेलकुद तथा साहित्यमा रुचि राख्ने योग गुरु "**हुने विरुवाको चिल्लो पात**" भने झै एक अनुशासित, मेहनती र अब्बल विद्यार्थीको रुपमा चिनिनुहुन्थ्यो। उहाँलाई सानै उमेर देखि झुटो बोल्ने व्यक्ति मन पर्दैनथ्यो। ईमान्दारीता नै उहाँको सर्वप्रिय थियो।

विद्यालयका गुरु तथा गुरुआमाहरुको नजरमा उहाँ उदाहरणीय छात्रको रुपमा परिचित हुनुहुन्थ्यो। उहाँको बाल्यकालको प्राथमिक शिक्षा (कक्षा १-५) सम्मको शिक्षा गुल्मी जिल्ला कै अर्खले गा.वि.स. वडा नं. ८ स्थित श्री भवगती निम्न माध्यमिक विद्यालय भाडगाउँमा पुरा भएको थियो भने कक्षा ६ देखि कक्षा १० सम्मको शिक्षा श्री महेन्द्र माध्यमिक विद्यालय तम्घास गुल्मीबाट पुरा गरी वि.सं. २०५४ सालमा एस.एल.सी. उत्तिर्ण गर्नुभएको थियो।

गुल्मी जिल्लाबाट उहाँको परिवार सहित वि.सं. २०५४ सालमा बुटवलमा बसाईसराई गरी आउनुभयो र उहाँ सानै उमेरदेखि नै चिकित्सक पढ्ने सपना सजाउनु भएको थियो। सानै उमेरमा उहाँलाई ब्याध ब्याधीको समस्या देखा पर्‍यो। नेपाल तथा भारत लगायत धेरै ठाउँमा उपचार गरे पनि आधुनिक चिकित्साबाट उपचार सम्भव नभएपछि भारतको दिल्लीको एक अस्पतालमा ब्याध ब्याधीको उपचार योगको माध्यमबाट हुन्छ भन्ने जानकारी प्राप्त भईसकेपछि त्यहाँ पुगेर योगको मार्फत उपचार गरेपछि लगभग २ महिनापछि विस्तारै विस्तारै रोग निको हुँदै गयो। त्यसैको प्रेरणा स्वरुप उहाँलाई डाक्टर बनेर सेवा दिन सकिदोरहेछ, मैले पनि स्वास्थ्यको क्षेत्रमा केही गर्नुपर्छ भन्ने उत्प्रेरणा प्राप्त भयो।

**<u>शैक्षिक यात्रा तथा आयुर्वेद शिक्षाको प्रेरणाः</u>**

डा. ढोलनदास अग्रवाल र सत्पाल गुरुवालका पुस्तक पढेर उहाँ कै प्रेरणाबाट गुरुलाई स्वास्थ्य क्षेत्रमा योग र आयुर्वेद पढ्ने थप हौसला र प्रेरणा मिलेको कारण डा. ढोलनदास र सत्पाल गुरुवाललाई आफ्नो गुरु मान्दै वि.सं. २०६४ (सन् २००६-२००८) गोरखपुरबाट NDYD (Doctor of Naturopathy, Doctor of Yoga) उत्तिर्ण गर्नु भएको थियो। जुन निकै पुरानो र माहात्मा गान्धीले समेत उपचार गरेको विद्यालय थियो। आयुर्वेद चिकित्सक तथा अग्रजहरु डा. बुद्धि प्रकाश रेग्मी, डा. प्रकाश ज्ञवाली, बासुदेव उपाध्याय, मदन बि.सि. लगायत अन्य

चिकित्सकहरुको सल्लाह र सुझाव बमोजिम सन् २०१४ मा बाबा भिम राव अम्वेडकर विहार विश्वविद्यालय मुजफ्फरमा BAMS को भर्ना भई कोरोना महामारीले अस्तव्यस्त जीवन भएको प्रतिकुल समयको बिषम परिस्थितिमा पनि नियमित रुपले सन् २०२२ मा परिक्षा पनि उत्तिर्ण गर्नुभयो। उहाँले हाल आयुर्वेद चिकित्सा शास्त्रबाट MD को रुपमा तयारी समेत गरिरहनु भएको छ।

**वैदेशिक शिक्षा देखि वैवाहिक जिवन सम्मको यात्राः**

विद्यार्थी जिवनको समय भारतमा पुरा गरिसके पश्चात आफ्नो समाज, देश र राष्ट्रको लागि स्वास्थ्य क्षेत्रमा केही गर्नै पर्छ भन्ने हुट-हुटिले अन्तर आत्मा देखि जन्मथलोलाई कर्मथलो बनाउने उद्धेश्य स्वरुप नेपाल फर्किनुभयो। नेपालमा औषधि उपचार महँगो र उपचार गर्न भारत जानुपर्ने बाध्यतालाई मध्यनजर गर्दै पुन बुटवलबाट बसाई सरी बाँके जिल्ला नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. २ मा वि.सं. २०५६ सालमा आई स्थायी बासिन्दाको रुपमा स्थापित हुनुभयो। वि.सं. २०६० साल फागुन २७ गते सुर्खेत जिल्ला विरेन्द्रनगर नगरपालिका वडा नं. ६ स्थित माता तिल कुमारी उपाध्याय र पिता शालिग्राम उपाध्यायको एक मात्र सुपुत्री मन्दरा शर्मा (बिन्दु) सँग धुमधामका साथ मागी विवाह भई वैवाहिक जिवनमा बाँधिनुभयो। उहाँको एकमात्र सुपुत्र रिसर्च भट्टराईको मिति २०६२ भाद्र १९ गते र एक सुपुत्री ग्रिष्मा भट्टराईको मिति २०६९ जेष्ठ १९ गते जन्म भई दुई सन्तानहरु रहेका छन्। वि.सं. २०६७ साल देखि फेमिली आयुर्वेद तथा रिसर्च आयुर्वेद संचालन गरिरहनु भएको छ। भनिन्छ **"पुरुषको सफलतामा पत्नि (महिला)को हात हुन्छ"** भनेझै योग गुरुको सफलतामा अहोरात्र साथमा साथ र काँधमा काँध मिलाई प्रेरणा दिने उहाँकी धर्मपत्नी मन्दरा शर्माको पनि विशेष योगदान रहेको छ। उहाँ योग समिति नेपालको आजीवन सदस्य तथा योग समिति नेपालको परिकल्पना तथा स्थापना सम्म सदस्य तथा हाल कार्य समितिको सह-कोषाध्यक्ष समेत हुनुहुन्छ।

**योग समिति नेपालको परिकल्पना देखि हालसम्मको योगदानः-**

योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युले आफूले पाएको शिक्षालाई जन-जनमा,मन-मनमा, घर-घरमा, टोल-टोल, नगर हुँदै जिल्ला र सिंगो राष्ट्र तथा अन्तर्राष्ट्रिय जगतसम्म योग शिक्षा मार्फत कम्तिमा ८ लाख घरपरिवारलाई जोडी स्वस्थ र निरोगी बनाई समृद्ध जीवनयापन गराउने दृढ अठोटका साथ योग समिति नेपालको परिकल्पनामा समर्पित हुनुभयो।

यसरी योगको माध्यमबाट स्वस्थ र सबल बनाउने उद्धेश्य बमोजिम उहाँले कम्तीमा आठ हजार (८,०००) योग प्रशिक्षकलाई प्रशिक्षक प्रशिक्षण दिने र बाँके जिल्लाबाट घर, टोल, वडा,

पालिका, नगर, जिल्ला हुँदै पुरै नेपालको ७७ जिल्ला हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा नै योगमय बनाउने अभिप्रायले वि.सं. २०७४ साल देखि नै योगको थालनी गरी वि.सं. २०७५ सालमा विधानको निर्माण गर्दै उहाँकै अध्यक्षतामा १३ सदस्य कार्य समितिको गठन गर्नुभयो। नेपालको संविधान संस्था दर्ता ऐन २०३४ अनुसार बिधिबत रुपमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय बाँकेमा गैर-नाफामुलक तथा सेवामुलक संस्थाको रुपमा योग समिति नेपाल नामको संस्था मिति २०७६ जेष्ठ १० गते दर्ता गर्नु भयो। त्यसै गरि नेपालगंज उप-महानगरपालिका र आन्तरिक राजश्व कार्यालय बाँकेमा समेत दर्ता गरी बिधिवत रुपमा स्थायी लेखा नम्बर प्राप्त गर्नुभएको हो।

यसरी जिल्ला प्रशासन कार्यालय र स्थानिय तहमा समेत दर्ता गरी विशुद्ध रुपमा स्थानिय बासीहरुबाट संचालित यस क्षेत्र कै पहिलो संस्थाको रुपमा योग समिति नेपाललाई स्थपना गर्नु भएको हो। जसले नेपालको अखण्डता, सार्वभौमसत्ता, स्वतन्त्रतालाई ध्यानमा राखी मानिसको जीवनशैली, आहार विहार, रहनसहन र नैतिक शिक्षा, योग, ध्यान, प्राणायामको माध्यमबाट समाजमा मानिसको आचरण र सोचमा परिवर्तन गराई स्थानिय तहमा नै स्वस्थ नागरिक बनाउन सकिन्छ भन्ने उद्देश्यका साथ प्रस्तावना समेत तयार गरि बाँकेमा संस्था दर्ता गरि सकेपछि निःशुल्क र निस्वार्थ भावनाका साथ सर्वप्रथम बाँके आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रबाट शुरुवात गरी हालसम्म बाँके जिल्लामा-३७,बाहिरी जिल्लामा अन्तर्गत बर्दियमा-६ रुपन्देहीमा-१, नवलपरासीमा-१, सुर्खेतमा-१, जाजरकोटमा-१ गरी १० वटा केन्द्र र अन्तर्राष्ट्रिय योग केन्द्र भारतमा (रुपईडिहा)मा-१ योग केन्द्र गरीहालसम्म कुल जम्मा ४८ वटा योग केन्द्रको विस्तार गरिसक्नु भएको छ।

यसरी योगको माध्यमबाट देश भरीकै सम्पुर्ण नागरिकरुलाई निःशुल्क रुपमा योग गराई स्वास्थ्य लाभ प्रदान गर्नको लागि दिनरात खटिई सामाजिक सेवामा होमिनु भएका योग गुरुले बाहिरी जिल्लामा समेत योग सिकाउने प्रशिक्षकको आवश्यकता महसुस गरी वि.सं. २०७६ सालबाट लगातार प्रत्येक साल प्रशिक्षकहरुलाई प्रशिक्षण दिईरहनु भएको छ। वि.सं. २०७६ देखि २०८१ सम्म ६ वर्षमा ३६४ जना प्रशिक्षक तयार गरी दिक्षान्त समेत गराईसक्नु भएको र हाल वि.सं. २०८२ सालमा मात्र जनालाई प्रशिक्षण गराईरहनु भएको छ र अब जम्मा प्रशिक्षकको संख्या पुगिसकेको छ।

हाल योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूले विभिन्न योग केन्द्रहरुबाट सात हजार भन्दा बढी ब्यक्तिहरुलाई योगको माध्यमबाट निःशुल्क रुपमा स्वास्थ्य लाग गराईसक्नु भएको छ र उहाँले आफ्नै पहलमा प्रत्येक योग केन्द्रहरुमा उहाँको प्रत्यक्ष उपस्थिति र मार्ग निर्देशनमा योग व्यवस्थापन गर्न, आईपर्ने विभिन्न समस्याहरु, चुनौतीहरु सामाधान गर्न र वडाका योग अभ्यासीहरुलाई प्रेरित गर्ने योग व्यवस्थापन वडा स्तरिय समिति समेत गठन गरिसक्नु भएको छ।

सामाजिक अभियन्ताको क्षेत्रमा उहाँ सर्वोत्कृष्ट सामाजिक अभियन्ता, योगका आधुनिक जन्मदाता, सम्मानीत श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्यको रुपमा सर्वव्यापी रुपमा चिरपरिचित हुनुहुन्छ।

**अन्य संघसंस्थाहरुसँगको आवद्धताः-**

योग समिति नेपाल स्थापना हुनु पूर्व आयुर्वेदिक औषधिको मार्केटिङ्ग म्यानेजर तथा डाईरेक्टरको रुपमा वि.सं. २०५६ देखि २०६१ सालसम्म आवद्ध हुनु भएको थियो। योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युले वि.सं. २०६१ साल देखि हालसम्म आफ्नै फेमिलि आयुर्वेद नेपाल तथा रिसर्च आयर्वेद समेत संचालन गरीरहनु भएको छ। वि.सं. २०६४ मा नेपाल प्राकृतिक चिकित्सक संघको केन्द्रिय तथा आजीवन सदस्य, वि.सं. २०६३ देखि २०७५ साल सम्म नेपालमा आयुर्वेद औषधि व्यवसायी संघ भेरी कर्णालीको अध्यक्ष, नेपाल आयुर्वेदिक औषधि व्यवसायी संघको केन्द्रिय सदस्य तथा वि.सं. २०७७ देखि हालसम्म आयुर्वेदिक औषधि व्यवसायी संघ लुम्विनी प्रदेशको संयोजक हुनुका साथै निम्न संस्थाहरुमा उहाँको योगदान एवम आबद्धता रहेको छ।

- फेमिली आयुर्वेद नेपाल नेपालगंज-संचालक तथा निर्देशक
- हाडियाबाबा आश्रमको सल्लाहकारको रुपमा
- योग समिति नेपालका- परिकल्पनाकार
- रिसर्च आयुर्वेद नेपालगंज- निर्देशक
- विश्व आयुर्वेद परिषदको- आजीवन सदस्य
- IPSIT International को- निर्देशक
- आयुर्वेदिक औषधि ब्यबसायी संघ- केन्द्रिय सदस्य
- आयुर्वेदिक औषधि ब्यबसायी संघ लुम्बिनी प्रदेश-संयोजक
- सन् २०१६ देखि २०१७ सम्म Lions Club of Mid West को president भई समाजमा विभिन्न संघसंस्थामा आवद्ध रही विविध पुरस्कार तथा विभुषण र कदरपत्र, सम्मानपत्रबाट सम्मानित हुदै आउनु भएको छ।

**विभिन्न विभुषण, पुरस्कार तथा कदरपत्र र सम्मानहरुः-**

- मिति २०५८।०८।०४ मा नेपाल आपाङ्ग असहाय संघद्धारा सम्मानित,
- मिति २०५९।०९।२५ मा विमा समितिबाट सम्मानित,
- मिति २०६०।१०।१४ मा जीवन विमा समितिबाट सम्मानिति,
- इन्टरनेशनल द एशोसियसन अफ लायन्स क्लव २०७३ सम्मानपत्र,

- District Court Muzaffarpur India र Sessions Judges सन २०१६।०८।१७ मा सम्मानित,
- मिति २०७५।०३।२५ मा नेपालगंज उप-महानगरपालिका द्धारा सम्मानपत्र,
- सन् २०२२ जुन २१ मा कसौधन वैश्य समाज द्धारा सम्मानपत्र,
- जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रबाट योग अभ्यासी समूहबाट कदरपत्र २०७५।१०।०२
- अवधि सांस्कृतिक प्रतिष्ठानबाट २०७६।०४।२२ मा सम्मानपत्र,
- गुल्मेली सेवा समाजबाट २०७६।०५।१४सम्मानपत्र,
- बाँके आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रबाट कदरपत्र २०७६।१०।०६,
- बाँके आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रका योग अभ्यासीहरुबाट सम्मान पत्र २०७७।०३।२१,
- श्री जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाँकेबाट कोभिडको बेलामा गरेको योगदान स्वरुप कदरपत्र, २०७८
- नेपाल आयुर्वेद औषधि व्यवसाय संघ बाँकेबाट सम्मानपत्र, २०७९
- मिति २०७९।०३।१० मा रेडक्रस सोसाइटी बाँके द्धारा सम्मानित,
- Occasion of Ayurveda Parba Patna द्धारा सन् २०१८ मार्च १७ मा सम्मानित,
- नेपालगंज जनरल आयुर्वेद अस्पताल द्धारा वि.सं. २०८१।०१।०७ मा सम्मानित,
- तयारी कपडा, ब्याग, जुत्ता तथा खुद्रा व्यवसायी संघबाट मायाको चिनो र सम्मानपत्र २०८०।०१।३०
- मिति २०८०।०२।०५ मा निलसागर आश्रम द्धारा सम्मानित,
- विश्व आयुर्वेद परिषदको आजीवन सदस्यता सन २०२३।०१।१५,
- लर्ड बुद्ध डिग्री कलेज उत्तर प्रदेश भारतबाट अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा सन् २०२३ जुन २१ मा सम्मानित,
- मिति २०८०।०३।१० मा रेडक्रस सोसाईटी बाँके द्धारा सम्मानित,
- मिति २०८० फागुन १२ गते ( तदानुसार सन २०२४ फेब्रुअरी २४) भारत सरकार उत्तर प्रदेश पर्यटन संस्कृति विभाग द्धारा सम्मानित,
- राजस्थान औषधालय प्रा.लि. ईन्डिया द्धारा सम्मानित सन् २०२३।१०।०३,
- योग समिति नेपालका प्रथम ब्याज (१८ जना) योग प्रशिक्षकहरु द्धारा २०७६।११।१० गते सम्मानित,
- योग समिति नेपालका तेस्रो ब्याज (३१ जना) योग प्रशिक्षकहरु द्धारा २०७८।०५।२० गते सम्मानित

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

- योग समिति नेपालका चौथो ब्याज (४५ जना) योग प्रशिक्षकहरु द्धारा २०७९।०५।१६ गते सम्मानित
- योगसमिति नेपालका पाचौं ब्याज (११२ जना) योग प्रशिक्षकहरु द्धारा मिति २०८१।०२।१५ मा गणतन्त्र दिवसको अवसरमा सम्मानित,
- बि.सं.२०८१ सालमा योग समिति नेपालका बिभिन्न केन्द्रहरु हडियाबाबा योग केन्द्र,कान्तीताल योग केन्द्र पुरैनी,गोसाई गाउँ योग केन्द्र द्धारा सम्मानीत
- मिति २०८१।०३।१० मा रेडक्रस सोसाईटी बाँके द्धारा सम्मानपत्र,
- मिति २०८१।०४।०६ गते गुरु पूर्णिमाको अवसरमा सम्पूर्ण योगीमनहरु द्धारा सम्मानित।
- संविधान दिवसको अवसरमा २०८१।०६।०३ गते संविधान तथा राष्ट्रिय दिवस मूल समारोह समिति बाँके-२०८१ द्धारा सम्मानपत्र प्रदान
- मिति २०८१।११।०७ गते पर्यटन संस्कृति बिभाग व जिल्ला प्रशासनको संयुक्त आयोजनामा भारत रुपैडिहा लर्डबुद्ध पिजि कलेजमा आयोजित नेपाल भारत मैत्री महोत्सबमा सम्मान प्रदान
- मिति २०८१।११।२० गते नेपाल चिकित्सक दिवस २०८१ तथा पद हस्तान्तरण समारोहमा नेपाल चिकित्सक संघ बाँके द्धारा सम्मान पत्र सहित सम्मान
- योग समिति नेपालको नेपालगंज उप.महा.नपा.कार्यालयमा रहेको १२ नं. योग केन्द्रद्धारा मिति २०८१ चैत्र २५ गते सम्मानीत
- मिति २०८१।१२।३० जानकी योग केन्द्रद्धारा सम्मानीत
- मिति २०८१।१२।३० गते रेडिमेड तथा ब्याग ब्यबसायी संघ बाँकेद्धारा सम्मान पत्र सहित सम्मान
- मिति २०८२।०२।०५ गते योग समिति नेपालको २९औं योग केन्द्र बारबर्दिया-८ औरी केन्द्रको बार्षिक उत्सब कार्यक्रममा सम्मान पत्र सहित सम्मान
- मिति २०८२।०२।२४ गते बिश्व बाताबरण दिवसको उपलक्ष्यमा नेपालगंज उप.महा.नपा.का नगर प्रमुख प्रशान्त बिष्ट र प्रमुख जिल्ला अधिकारी धर्मराज जोशी ज्युद्धारा सम्मानीत
- मिति २०८२।०३।१४ योग प्रशिक्षकहरुको छैठौं ब्याज(१४५ जना) योग प्रशिक्षकहरु द्धारा श्रद्धेय गुरु सहित अग्रज प्रशिक्षहरुलाई सम्मान पत्र सहित सम्मान
- मिति २०८२।०३।२६ गते गुरु पूर्णिमाको अवसरमा ४७ वटै योग केन्द्रबाट स्वस्फुर्त रुपमा उपस्थित करिब ५०० योगीमनहरु द्धारा सामुहिक रुपमा सम्मानित।

*यसरी सदा सर्वदा सकरात्मक सोंचलाई आत्मसात गरी जीवनको हरेक सफलताको सिँढी चढिरहकेका योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युलाई साकारात्मक सोंचका दृष्टान्त तथा पर्यावाचीको रुपमा लिईन्छ।*

# २.योग समिति नेपालको संस्थापक टिम र वर्तमान कार्य समितिको नामावली सहितको बिवरण।

-योग समिति नेपालको संस्थापक टिम र वर्तमान कार्य समितिको नामावली यस प्रकार रहेको छ।

## योग समिति नेपालको संस्थापक टिम

| क्र.सं. | नाम | पद |
|---|---|---|
| १. | योग गुरु गिरिराज भट्टराई | अध्यक्ष |
| २. | डा. शान्ता लक्ष्मी आचार्य | उपाध्यक्ष |
| ३. | सुनिल कुमार गुप्ता | उपाध्यक्ष |
| ४. | निर्मला शाह | सचिव |
| ५. | पार्वती आचार्य | सह-सचिव |
| ६. | अम्बिका कोईराला | कोषाध्यक्ष |
| ७. | राजन बहादुर रानामगर | सह-कोषाध्यक्ष |
| ८. | मन्दरा शर्मा | सदस्य |
| ९. | लोकमाया सुवेदी | सदस्य |
| १०. | निराजन शाह | सदस्य |
| ११. | जया चन्द | सदस्य |
| १२. | जगदिश चन्द्र तिमिल्सिना | सदस्य |
| १३. | चुडामणि गिरी | सदस्य |



योग प्रशिक्षक नारा प्रसाद अधिकारी

## योग समिति नेपालका वर्तमान कार्यसमिति

| क्र.सं. | नाम | पद |
|---|---|---|
| १. | योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज भट्टराई | अध्यक्ष |
| २. | निर्मला शाह | उपाध्यक्ष |
| ३. | लोकमाया सुवेदी | उपाध्यक्ष |
| ४. | चिरञ्जिवी ज्ञवाली | सचिव |
| ५. | अम्बिका कोईराला | कोषाध्यक्ष |
| ६. | टंकनाथ पौडेल | सह-सचिव |
| ७. | मन्दरा शर्मा | सह-कोषाध्यक्ष |
| ८. | झविलाल शर्मा न्यौपाने | सदस्य |
| ९. | प्रेम के.सी. | सदस्य |
| १०. | सविता शर्मा | सदस्य |
| ११. | दिपक थापा | सदस्य |
| १२. | मेघराज बराल | सदस्य |
| १३. | प्रमोद कुमार अग्रवाल | सदस्य |
| १४. | सुनिता पन्थी | सदस्य |
| १५. | बसन्त गौतम | सदस्य |

**वर्तामान कार्य समितिका सल्लाहकारका रुपमा देहायका व्यक्तित्वहरु रहेका छन्**

| | | |
|---|---|---|
| १. | नन्दलाल वैश्य | सल्लाहकार |
| २. | विश्वजित तिवारी | सल्लाहकार |
| ३. | राजन बहादुर रानामगर | सल्लाहकार |
| ४. | जगदिशचन्द्र तिमिल्सिना | सल्लाहकार |
| ५. | मिन बहादुर मल्ल | सल्लाहकार |



योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

# ३.योग समिति नेपालका हाल सम्मका बिस्तारित केन्द्रहरु ।

योग समिति नेपालका हाल सम्म बाँके जिल्लामा ३७ वटा योग केन्द्र, बाँके भन्दा बाहिरका जिल्लाहरुमा १० वटा योग केन्द्र(बर्दिया-६,रुपन्देही-१,नवलपरासी-१,सुर्खेत-१,जाजरकोट-१) र अन्तर्राष्ट्रिय योग केन्द्र १(भारत,रुपैडिहा) वटा गरी जम्मा ४८ योग केन्द्र विस्तार भई निरन्तर रुपमा योग संचालन भईरहेका छन्। जुन योग केन्द्रहरुको विस्तृत रुपमा ब्याख्या देहाय बमोजिमको रहेको छ।

**१.प्रथम योग केन्द्र- ने.ग.उप.म.न.पा. वडा नं. ८ स्थित- बाँके आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रः**

योग समिति नेपालको पहिलो योग केन्द्रको रुपमा बाँकेको नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. ८, रामबाघ स्थित रानीतलाउ नजिकै रहेको आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रको परिसर भित्रको हलमा रहेको छ। यो समिति नेपलाको संस्थागत विधान तयार हुनु पूर्व देखि नै यो कक्षाको शुरुवात भइसकेको यस केन्द्रमा वि.सं. २०७४ सालमा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्यूको नेतृत्वमा योग शिविर संचालन कार्यक्रमको सुरुवात समेत भएको हो। लागू औषध दुर्व्यसनमा परेका, कुलतमा परेका, बालक देखि बृद्ध सम्मका ब्यक्तिहरुलाई योग प्रति मार्गदर्शन गरि स्वस्थ, सुन्दर र निरोगी बनाउन सुरुवाती कदम चाली स्थापना गरिएको यस केन्द्रबाट नै वि.सं. २०७४ सालमा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्यूको अध्यक्षतामा १३ जनाको तदर्थ समिति समेत गठन गरिएको थियो। ३५ देखि ४० जना सम्मलाई योग अभ्यास गराउन सक्ने क्षमता भएको यस केन्द्रमा दैनिक निरन्तर रुपमा २५ देखि ३० सम्म योग अभ्यासीहरु योग गर्न आउने गर्नुहुन्थ्यो भने १५ जना योग प्रशिक्षक उत्पादन समेत गरिएको थियो।

योग समिति नेपालका विविध वडाका केन्द्रहरुमा कार्यसमिति गठन गर्ने क्रममा वि.सं. २०८०।०२।०६ गते यस केन्द्रमा योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूको उपस्थितिमा बैठक बसी योग प्रशिक्षक श्री चन्द्र के.सी. ज्यूको संयोजकत्वमा तपसिल बमोजिमको ९ सदस्यीय योग ब्यवस्थाप समिति गठन गरिएको थियो। उक्त कार्य समितिको नामावली निम्नानुसार रहेको छ।

**तपसिल**

१.श्री चन्द्र के.सी ———— संयोजक
२.श्री प्रमोद अग्रवाल ———— सदस्य
३.श्री रमेश वैश्य ———— सदस्य
४.श्री जीवन अधिकारी ———— सदस्य

५.श्री कमला शाह —————— सदस्य
६.श्री भुमा पाण्डे —————— सदस्य
७.श्री लक्ष्मी गुप्ता —————— सदस्य
८.श्री दिपक सोनी —————— सदस्य

**<u>सल्लाहकार</u>**

१.श्री निराजन शाह —————— सल्लाहकार
२.श्री रजनीश बाजपेयी —————— सल्लाहकार
३.श्री ध्रुव कुमा वैश्य —————— सल्लाहकार
४.श्री प्रभा शाह —————— सल्लाहकार

## २.दोस्रो योग केन्द्र- ने.ग.उ.म.न.पा. वडा नं. ९ स्थित- रामलिला मैदान परिसर स्थित योग केन्द्रः

बि.सं. २०७५ साल माघको दोस्रो हप्तामा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको नेतृत्वमा तथा तदर्थ समितिको अगुवाईमा विधिवत रुपमा स्थापना भएको यो योग केन्द्र नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. ९ स्थित रामलिला मैदान व्यवस्थापन समितिको हलमा रहेको छ। ५० जना अटाउन सक्ने क्षमता भएको यस केन्द्रमा हाल ३५ देखि ४० जनासम्म योग अभ्यासीहरु योग अभ्यासको लागि नियमित आउने गर्नु भएको छ।

योग समिति नेपालका विविध वडाका केन्द्रहरुमा कार्यसमिति गठन गर्ने क्रममा वि.सं. २०८० जेष्ठ ६ गते यस केन्द्रमा पनि योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको उपस्थितिमा बैठक बसी योग प्रशिक्षक श्री रिता भट्टराई ज्यूको संयोजकत्वमा तपसिल ९ सदस्यीय योग ब्यवस्थापन वडा कार्य समिति गठन गरिएको थियो। उक्त कार्य समितिको नामावली निम्नानुसार रहेको छ।

**<u>तपसिल</u>**

१.श्री रिता भट्टराई —————— संयोजक
२.श्री टिका भट्टराई —————— सदस्य
३.श्री आरती गौतम —————— सदस्य
४.श्री मिरा शाही —————— सदस्य
५.श्री कमला तिवारी —————— सदस्य

६.श्री शकुन्तला भट्टराई —————— सदस्य
७.श्री दिप खड्का —————— सदस्य
८.श्री कमला आचार्य —————— सदस्य
९.श्री सुनिता खड्का —————— सदस्य

**सल्लाहाकार**

१.श्री शान्ता लक्ष्मी आचार्य —————— सल्लाहकार
२.श्री अरुण कुमार सिंह —————— सल्लाहकार

## ३.तेस्रो योग केन्द्र- ने.ग.उ.म.न.पा. वडा नं.१३ स्थित- सरस्वति मन्दिर संगीतालय, रामबाग योग केन्द्रः

वि.सं. २०७६ साल कार्तिक २६ गते योग समिति नेपालको विधान तयार भईसके पश्चात स्थापना भएको पहिलो योग केन्द्रको रुपमा चिनिने यो योग केन्द्र रामलिला मैदान स्थित सरस्वती मन्दिर संगीतालय भवनमा रहेको छ। योग समिति नेपालका अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूको नेतृत्वमा सम्पूर्ण कार्य समितिका पदाधिकारीहरु, योग समिति नेपालका सम्पूर्ण सदस्यहरु, वडा बासीहरुको उपस्थितिमा सुरुवात भएको यस केन्द्रमा २५ जना सम्म अटाउने क्षमता रहेको छ। हाल १५ देखि २० जना सम्म योग अभ्यासका लागि नियमित आउने गर्नु भएको यस केन्द्रमा धैरै जनाको उपस्थिति भएमा रामलिला मैदानको खुला चौरमा योग अभ्यास गर्ने गरिन्छ जुन योग अभ्यासका लागि अति नै उत्तम स्थान मानिन्छ।

योग समिति नेपालका विविध वडाका केन्द्रहरुमा कार्यसमिति गठन गर्ने क्रममा वि.सं. २०८०।०२।०६ गते यस केन्द्रमा पनि योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूको उपस्थितिमा बैठक बसी योग प्रशिक्षक श्री सुनिता पन्थी ज्यूको संयोजकत्वमा ९ सदस्यीय योग व्यवस्थापन वडा कार्य समितिको गठन गरिएको थियो। उक्त कार्य समितिको नामावली यस प्रकार रहेको छ।

**तपसिल**

१.श्री सुनिता पन्थी —————— संयोजक
२.श्री गिता अधिकारी —————— सदस्य
३.श्री अनिता श्रेष्ठ —————— सदस्य
४.श्री सरिता शाह —————— सदस्य
५.श्री मिरा शाही —————— सदस्य

६.श्री शान्ति चौधरी सदस्य
७.श्री शकुन्तला शाह सदस्य
८.श्री भरत महतो सदस्य
९.श्री तारा कर्ण सदस्य

**सल्लाहकार**

१.श्री अम्विका शाह सल्लाहकार
१.श्री विष्णु प्रसाद भण्डारी सल्लाहकार
२.श्री मिना न्यौपाने सल्लाहकार
३. श्री सुरेश सिंह ठाकुर सल्लाहकार

## ४.चौथौं योग केन्द्र- ने.ग.उ.म.न.पा. वडा नं. ६ फुल्टेक्रा स्थित- हडियाबाबा आश्रम परिसरको लक्ष्मी नारायण मन्दिर योग केन्द्रः

यो योग केन्द्र नेपालगंज उम-महानगरपालिका वडा नं. ६ स्थित हडियाबाबा आश्रम परिरसरमा रहेको लक्ष्मीनारायण मन्दिर भित्रको हलमा रहेको छ। वि.सं. २०७६।११। महिनामा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूको अध्यक्षता र योग समिति नेपालका सम्पूर्ण पदाधिकारी सदस्य र वडा बासीहरुको उपस्थितिमा स्थापना भएको यस हलमा झण्डै ४० जनाको क्षमता रहेको छ भने २५ देखि ३० जनाले नियमित योग गरी लाभान्वित हुने गरेका छन्। जुन स्थान स्वच्छ, सफा, हराभरा प्राकृतिक रुपमा मनोरमका साथै धार्मिक सथलकै कारणले एकदमै आकर्षक केन्द्रको रुममा रहेको छ। यस केन्द्रका कार्य समितिको नामावली यस प्रकार रहेको छ।

**तपसिल**

१.श्री प्रेम के.सी. संयोजक
२.श्री निशा गौतम सदस्य
३.श्री अनुप अधिकारी सदस्य
४.श्री पुरुषोत्तम खनाल सदस्य
५.श्री राम कुमारी चौधरी सदस्य
६.श्री मन्जु गुप्ता सदस्य
७.श्री रामसुमरिन मिश्रा सदस्य
८.श्री सावित्रा मल्ल सदस्य
९.श्री सुधिर गुप्ता सदस्य

**सल्लाहकार**

१.श्री पूर्णचन्द्र सुवेदी —————— सल्लाहकार

२.श्री मन्जु खनाल —————— सल्लाहकार

## ५.पाँचौं योग केन्द्र- ने.ग.उ.म.न.पा. वडा नं. ४ गणेशपुरमा स्थित- शहरी स्वास्थ्य प्रवर्द्धन योग केन्द्रः

पाँचौं योग केन्द्रको रुपमा स्थापना भएको यो योग केन्द्र नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. ४ स्थित शहरी स्वास्थ्य प्रवर्द्धन केन्द्रको परिसर भित्रको हलमा रहेको छ। वि.सं. २०७६ सालमायोग समिति नेपालका अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको अध्यक्षतामा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख श्री अजय कुमार श्रीवास्तवको प्रमुख आतिथ्य, प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्री राम बहादुर कुरुम्वाङ्गको विशेष आतिथ्य तथा वडा नं. ४ का तत्कालिन वडा अध्यक्ष श्री सफिक बेहेना, नेपालगंज उप-महानगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखाका प्रमुख बज्रभूषण झा समेतको विशेष उपस्थिति र योग समिति नेपालका सम्पूर्ण पदाधिकारी सदस्य र वडा बासीहरु लगायत ६० देखि ६५ जनाको बाक्लो उपस्थितिमा भव्यताका साथ स्थापना भएको यस केन्द्रको हलमा झन्डै ५० जनाको बाक्लो क्षमता रहेको छ भने ४५ देखि ५० जनाले नै नियमित योग गरी लाभान्वित हुने गरेका छन्। योग प्रशिक्षक उत्पादन गर्ने केन्द्रको रुपमा चिनिने यस केन्द्रको व्यवस्थापनको लागि वि.सं. २०८०।०२।०३ गतेका दिन योग समिति नेपालले वडा नं. ४ को योग व्यवस्थापन समितिमा योग प्रशिक्षक श्री सागर ज्ञवाली ज्यूको संयोजकत्वमा निम्नानुसारको योग व्यवस्थापन समिति गठन गरिएको थियो। उक्त समितिको नामावली यस प्रकारको रहेको छ।

**तपसिल**

१.श्री सागर ज्ञवाली —————— संयोजक

२.श्री कमला न्यौपाने —————— सदस्य

३.श्री गिता लामिछाने —————— सदस्य

४.श्री रस्मिला के.सी. —————— सदस्य

५.श्री रत्ना सिजापती —————— सदस्य

६.श्री रुपा पन्थी —————— सदस्य

७.श्री कुवेर सोनी —————— सदस्य

८.श्री गोमा अर्याल —————— सदस्य

९.श्री विमला सिंह —————— सदस्य

**सल्लाहकार**

१.श्री सुनिल भण्डारी —————— सल्लाहकार

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

२.श्री राधा वली ———————— सल्लाहकार
३.श्री भोला सिंह ———————— सल्लाहकार
४.श्री रेखा खड्का ———————— सल्लाहकार

## ६.छैठौं योग केन्द्र- ने.ग.उ.म.न.पा. वडा नं. २ न्यू रोड स्थित- नर्बदेश्वर महादेव मन्दिरको योग केन्द्रः

नेपालगंजको न्यू रोड स्थि गुम्बा नजिक रहेको सेतु वि.क. चोक र पुष्पलाल चोकको बीचमा पर्ने नर्बदेश्वर महादेव मन्दिर परिसर भित्रको हलमा रहेको यो योग केन्द्र योग समिति नेपालको छैंठौं स्थानमा स्थापना भएको योग केन्द्र हो जुन योग केन्द्र ज्यादै शान्त, स्वच्छ, सफा सुन्दर र मन्दिर पनि भएकोले धार्मिक पवित्र स्थल, अध्यात्मिक दृष्टिले पनि एकदमै राम्रो केन्द्रको रुपमा चिनिन्छ। वि.सं. २०७७ सालमा योग समिति नेपाल द्धारा विधिवत रुपमा योग समिति नेपालको अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिरा ज्यूको अध्यक्षतामा, तत्कालिन वडा नं. २ का वडा अध्यक्ष श्री सुनिल सिंह हमाल तथा नर्बदेश्वर महादेव मन्दिर व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष श्री श्याम शर्माको आतिथ्यमा र योग समिति नेपालको कार्यसमितिको पदाधिकारीहरु, योग प्रशिक्षकहरु साथै सम्पूर्ण टोल वडा बासीहरुको उपस्थितिमा उद्घाटन गरी स्थापना गरिएको थियो। ३५ देखि ४० जना सम्म अटाउन सक्ने क्षमता भएको यस केन्द्रमा उद्घाटन भएदेखि निरन्तर रुपमा ३० देखि ३५ जना सम्म योग अभ्यास गर्न आइरहनु भएको पाईन्छ। वि.सं. २०८०।०२।०३ गतेका दिन योग प्रशिक्षक तथा आजीवन सदस्य हिराधर गैरे ज्यूको संयोजकत्वमा तपसिल बमोजिमको १२ सदस्यीय योग व्यवस्थापन वडा समितिको गठन गरिएको छ। जसमा ३ जना सल्लाहकार समेत हुनुहुन्छ। योग व्यवस्थापन समितिका सम्पूर्ण पदाधिकारीहरुको नाम यस प्रकार रहेको छ।

**तपसिल**

१.श्री हिराधर गैरे ———————— संयोजक
२.श्री कमला भण्डारी ———————— सदस्य
३.श्री जानकी ज्ञवाली ———————— सदस्य
४.श्री सविता शर्मा ———————— सदस्य
५.श्री कोपिला पराजुली ———————— सदस्य
६.श्री विजया पन्थी———————— सदस्य
७.श्री विष्णु थापा ———————— सदस्य
८.श्री निर्मला अधिकारी ———————— सदस्य
९.श्री सरिता शर्मा ———————— सदस्य

**सल्लाहकार**

१.श्री हरिचन्द्र शर्मा ———————— सल्लाहकार

२.श्री उमाकला गौतम ————————सल्लाहकार

३.श्री श्याम कुमार शर्मा ———————— सल्लाहकार

## ७.सातौं योग केन्द्र- ने.ग.उ.म.न.पा. वडा नं. १० भूकुटीनगर स्थित- भूकुटीनगर टोल विकास समितिको सामुदायिक भवन योग केन्द्रः-

नेपलगंज उप-महानगरपलिका वडा नं. १० मा रहेका दुई वटा केन्द्र मध्ये सातौं स्थानमा स्थापना भएको वडा नं. १० को पहिलो योग केन्द्र भूकुटीनगर टोल विकास समितिको सामुदायिक भवनमा रहेको केन्द्र हो। प्रभात बोर्डिङ्ग स्कूल जाने बाटो देखि अगाडी पंचकोशी मार्गमा रहेको यो केन्द्र वि.सं. २०७७ सला फागुन महिनाको १६ गते स्थापना भएको यस केन्द्रमा योग समिति नेपालका अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यू, कार्यसमितिका सम्पूर्ण पदाधिकारीहरु, सदस्यहरु, वडा बासीहरु उपस्थित भई भव्यताका साथ उद्घाटन गरिएको थियो। जुन केन्द्रमा भूकुटीनगर टोल विकास समितिका अध्यक्ष श्री सरला विष्ट, जेष्ठ नागरिक तथा योग समिति नेपालका आजीवन सदस्य श्री निल बहादुर शाक्य, तत्कालिन वडा नं. १० का वडा अध्यक्ष श्री विन्दुभुषण बस्नेतको उल्लेख्य उपस्थिति थियो। यो केन्द्र स्थापनाका लागि भूकुटीनगर टोल विकास समिति तथा योग समिति नेपालका आजीवन क्रियाशील सदस्य श्री मिन बहादुर मल्ल, योग समिति प्रशिक्षक श्री निरन्जना मल्ल, कार्य समितिका उपाध्यक्ष तथा योग प्रशिक्षक श्री निर्मला शाह, श्री राजु विक्रम शाह ज्यू लगायतको अतुलनीय योगदान रहेको छ। यो केन्द्र स्थापना पश्चात वडा नं. १० को वडा अध्यक्ष श्री विन्दुभुषण बस्नेतले यो व्यवस्थापनका लागि एक महिना बराबरको तलब समेत हस्तान्तरण गर्नु भएको थियो। २५ देखि ३० जना सम्म योग अभ्यासी अटाउन सक्ने क्षमता भएको उक्त हलमा स्वच्छ, शान्त, सुन्दर रमणीय वातावरणमा नियमित रुपमा १५ देखि २० जना सम्म दैनिक योग अभ्यास गर्ने गर्नु भएको छ।

योग समिति नेपालका विभिन्न वडाका केन्द्रहरुमा कार्य समिति गठन गर्ने क्रममा मिति **२०८०।०२।०५** गते यस केन्द्रमा योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज भट्टराई ज्यूको उपस्थितिमा बैठक बसी योग प्रशिक्षक श्री श्याम कुमार अधिकारी ज्यूको संयोजकत्वमा तपसिल बमोजिमको ९ सदस्यीय योग व्यवस्थापन वडा कार्य समिति गठन गरिएको हो जसको नामावली यसह प्रकार रहेको छ।

**तपसिल**

१.श्री श्याम कुमार अधिकारी ———————— संयोजक

२.श्री निरन्जना मल्ल ———————— सदस्य
३.श्री कल्पना बोकटी ———————— सदस्य
४.श्री विनोद श्रेष्ठ ———————— सदस्य
५.श्री जयाश्री राणा ———————— सदस्य
६.श्री गीता थापा ———————— सदस्य
७.श्री सर्मिला सापकोटा ———————— सदस्य
८.श्री पदम बहादुर खड्का ———————— सदस्य
९.श्री जीवन श्रेष्ठ ———————— सदस्य

**सल्लाहकार**

१.श्री राजु विक्रम शाह ———————— सल्लाहकार
२.श्री तिर्थ प्रसाद श्रेष्ठ ———————— सल्लाहकार
३.श्री निल बहादुर शाक्य ———————— सल्लाहकार

## ८.आठौं योग केन्द्र- ने.ग.उ.म.न.पा. वडा नं. १८ कारकाँदो स्थित- जुँडोहल कारकादो योग केन्द्रः

यो योग केन्द्र नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. १८ कारकाँदो स्थित होटल सिद्धार्थ भ्यू नजिकै जुडो हलमा रहेको छ। यो हल उपलब्ध हुनुभन्दा पहिले वि.सं. २०७८ सालमा कृषि सामग्री संस्थानको गोदाम घर अगाडी खुला चौरमा योग अभ्यास गर्ने गरिन्थ्यो तर वर्षात र चर्को घामले योग गर्ने असहज परिस्थितिका कारण त्यहाँबाट वि.सं. २०७९ साल श्रावण ३ गते जुँडोहल कारकाँदोमा विधिवत रुपमा योग केन्द्रकोउद्घाटन गरियो। यो हलको लागि विशेष रुपमा माननीय श्री धवलशम्शेर राणा, योग समिति नेपालका सल्लाहकार श्री नन्दलाल वैश्य, मिन बहादुर मल्ल, उपाध्यक्ष निर्मला शाह, सहकोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा, योग प्रशिक्षक शालिकराम खनाल, खिमानन्द अर्याल, सरिता शर्मा, झविलाल शर्मा, सिमा विश्वास, लक्ष्मी बस्नेत, सविता खनाल र वडा नं. १८ का बासिन्दाहरु साथै खेलकुद प्रमुख महेश विक्रम शाह समेतको विशेष पहलमा तत्कालिन युवा तथा खेलकुद मन्त्री श्री महेश्वर गहतराज "अथक" लाई सिफारिस गरी सो हल उपलब्ध गराउनु भएको थियो। यो हलको उद्घाटन सत्रमा योग समिति नेपालका अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा तथा नेपागंज उप-महानगरपालिकाका प्रमुख श्री प्रशान्त विष्ट, वडा नं. १८ का वडा अध्यक्ष श्री दिपक वर्मा, योग समिति नेपालका पदाधिकारीहरु, सदस्यहरु, वडा बासी, योग अभ्यासीहरु समेतको उपस्थितिमा भव्यताका साथ उद्घाटन गरिएको थियो। यो योग केन्द्र स्थापना गर्दा तत्कालिन वडा अध्यक्ष दिपक वर्मा द्वारा योग व्यवस्थापनको लागि एक

महिनाको तलब बराबरको रकम समेत उपलब्ध गराइएको थियो। नेपालगंज उप-महानगरपालिका द्धारा त्यहाँ पिउने पानी, ट्वाइलेट तथा बिजुली बत्तीको समेत व्यवस्था गरिएको थियो। योग समिति नेपालका सबै केन्द्रहरु भन्दा सर्वाधिक ५०० देखि ६०० जना सम्म अटाउने क्षमता भएको यस हलमा निरन्तर रुपमा ७० देखि ८० जनासम्म योग अभ्यासको लागि आउने गर्नु भएको छ। जुन खुला फराकिलो, स्वच्छ र सफा वातावरणीय केन्द्रको रुपमा चिनिन्छ। योग समिति नेपालका विभिन्न केन्द्रहरुमा कार्यसमिति गठन गर्ने क्रममा मिति २०८० जेष्ठ ४ गते यस केन्द्रमा योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज भट्टराई ज्यूको उपस्थितिमा बैठक बसी योग प्रशिक्षक श्री दिपक थापा ज्यूको संयोजकत्वमा तपसिल बमोजिमको ९ सदस्यीय योग व्यस्थापन वडा कार्य समिति गठन गरियो जसको नामावली देहाय बमोजिमको रहेको छ।

**तपसिल**

१.श्री दिपक थापा ———————— संयोजक
२.श्री लक्ष्मी बस्नेत ———————— सदस्य
३.श्री प्रतिमा थापा ———————— सदस्य
४.श्री यमा देवी महरा ———————— सदस्य
५.श्री हिमाल किरण शाही. ———————— सदस्य
६.श्री हेमलाल गिरी ———————— सदस्य
७.श्री प्रेम वि.सी. ———————— सदस्य
८.श्री इन्द्रा श्रेष्ठ ———————— सदस्य
९.श्री हरिमाया गुरुङ्ग ———————— सदस्य

**सल्लाहकार**

१.श्री सविता खनाल ———————— सल्लाहकार
२.श्री दिला शाह ———————— सल्लाहकार
३.श्री ज्योति प्रसाद श्रेष्ठ ———————— सल्लाहकार
४.श्री दिग्बीजय ढुङ्गाना ———————— सल्लाहकार

## ९.नवौं योग केन्द्र- ने.ग.उ.म.न.पा. वडा नं. २२ स्थित- रामजानकी मन्दिर परिसर योग केन्द्रः

वि.सं. २०७९ साल श्रावण महिनाको १७ गते नागपञ्चमीको दिन विधिवत रुपमा उद्घाटन गरी

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

सञ्चालनमा आएको यो योग केन्द्र वडा नं. २२ को रामजानकी मन्दिरको परिसर भित्र रहेको कान्ती तालको मनोरम दृश्य, एकदमै सुन्दर, स्वच्छ हावापानी भएको धार्मिक भावले ओतप्रोत भएको, निकै मनमोहक केन्द्रको रुपमा चिनिन्छ। योग समिति नेपालको केन्द्रिय सदस्य वडा नं. ६ को योग प्रशिक्षक प्रेम के.सी. र राज कुमार वर्माको विशेष पहल तथा त्यस क्षेत्रका वडा बासीहरुको सहयोगले यो योग केन्द्रको स्थापना भएको थियो जसमा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको अध्यक्षतामा तत्कालिन वडा अध्यक्ष राम कुमार साहुको आतिथ्य, योग समिति नेपालका सम्पूर्ण पदाधिकारी, सदस्यहरु, वडावासीहरु, योग अभियन्ताहरुको समेत उल्लेख्य सहभागितामा यो केन्द्रको स्थापना भएको हो। ३० देखि ४० जनासम्म योग अभ्यासी अटाउन सक्ने क्षमता भएको उक्त हलमा स्वच्छ, शान्त, सन्दर रमणीय वातावरणमा नियमित रुपमा ३० देखि ३५ जना सम्म दैनिक योग अभ्यास गर्ने गर्नु भएको छ।

योग समिति नेपालका विभिन्न वडाका केन्द्रहरुमा कार्यसमिति गठन गर्ने क्रममा मिति २०८० जेष्ठ १ गते यस केन्द्रमा योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको उपस्थितिमा बैठक बसी योग प्रशिक्षक श्री नवराज खनाल ज्यूको संयोजकत्वमा तपसिल बमोजिमको ९ सदस्यीय योग व्यवस्थापन वडा कार्य समिति गठन गरियो। जसको नामावली यसप्रकार रहेको छ।

**तपसिल**

१.श्री नवराज खनाल ———— संयोजक
२.श्री शिव प्रसाद गोडिया ———— सदस्य
३.श्री अम्बिका गुरुङ्ग ———— सदस्य
४.श्री खगिसरा भणडारी ———— सदस्य
५.श्री सिता गिरी. ———— सदस्य
६.श्री गन बहादुर बुढा ———— सदस्य
७.श्री चक्र बहादुर बुढा. ———— सदस्य
८.श्री शंकर बस्याल ———— सदस्य
९.श्री मिरा अधिकारी ———— सदस्य
१०.श्री लाहानी चौधरी ———— सदस्य

**सल्लाहकार**

१.श्री राज कुमार वर्मा ———— सल्लाहकार

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

## १०.दसौं योग केन्द्र- रुपन्देही जिल्लाको गैड्हवा गाउँपालिका वडा नं. ९ स्थित समावेशी टोल योग केन्द्रः

यो योग केन्द्र बाँके जिल्ला बाहिरको पहिलो योग केन्द्रको रुपमा रुपन्देही जिल्लाको गैडहवा गाउँपालिका वडा नं. ९ समावेशी टोलको सामुदायिक भवनमा रहेको छ। मिति २०७९ साल बैशाख २३ गते शुक्रबारका दिन योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको विशेष उपस्थितिमा  केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाह, केन्द्रिय सचिव श्री चिरन्जिवी ज्ञवाली, सह-कोषाध्यक्ष तथा रुपन्देही शाखा संयोजक मन्दरा शर्मा "बिन्दु", योग समिति नेपालका केन्द्रिय सदस्य श्री प्रेम के.सी., योग प्रशिक्षक श्री जानकी पन्थी ज्ञवाली, योग प्रशिक्षक श्री विष्णु मरासिनी, योग समिति नेपालका आजीवन सदस्य श्री कुवेर सोनी, सदस्यहरु प्रेमा खत्री, श्री राम कुमारी चौधरी र कौशिल्या घर्तीमगरको उपस्थितिमा योग समिति नेपालको तदर्थ समिति गठन गरी योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यू तथा जेष्ठ नागरिक श्री मानसिंह रानाबाट योग समिति नेपालको रुपन्देहीको पहिलो शाखाको रुपमा उद्‌घाटन गरियो।

योग गुरुका पुजनीय माता पिताको विशेष उपस्थिति रही श्री निर्मला शाहले सञ्चालन गर्नु भएको उक्त कार्यक्रममा योग प्रशिक्षक श्री विष्णु मरासिनीले मुक्तक तथा आजीवन सदस्य श्री कुवेर सोनीले कविता वाचन गर्दा संगीतमय बनेको माहोलको साथमा तत्कालिन कार्य समिति सदस्य तथा हालका सचिव श्री चिरन्जिवी ज्ञवाली तथा शाखाका उपाध्यक्ष श्री यमलाल भट्टराईले आफ्ना मधुर वाणीमा मन्तव्य राख्दै रुपन्देही शाखाको निम्नानुसारको तदर्थ समिति गठन गरिएको थियो।

**तपसिल**

१.श्री मन्दरा शर्मा (विन्दु) —— संयोजक
२.श्री चुडामणि उपाध्याय —— अध्यक्ष
३.श्री यमलाल भट्टराई —— उपाध्यक्ष
४.श्री रमेश पोखेल —— उपाध्यक्ष
५.श्री कपिल पोखेल —— सचिव
६.श्री रिता भट्टराई —— सह-सचिव
७.श्री धिरेन्द्र थापा —— कोषाध्यक्ष
८.श्री गणेश भट्टराई —— सह-कोषाध्यक्ष
९.श्री गायत्री ज्ञवाली —— सदस्य
१०.श्री शान्ता गौतम —— सदस्य

## ११.एघारौं योग केन्द्र- नवलपरासी जिल्लाको सुनवल नगरपालिका वडा नं. १ स्थित श्री सोमनाथ दुर्गा तथा शिव मन्दिर योग केन्द्रः

नवलपरासी सुनवल नगरपालिका वडा नं. १ स्थित श्री सोमनाथ दुर्गा तथा शिव मन्दिर परिसरको हलमा योग गुरु तथा केन्द्रिय अध्यक्ष आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको विशेष उपस्थिति तथा अध्यक्षतामा योग प्रशिक्षक श्री शंकर भट्टराईको संयोजकत्वमा केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाह, वडा बासीहरु, अनेक योगी मनहरुको सपस्थितिमा वि.सं. २०७९ बैशाख २४ गते भव्यताका साथ उद्घाटन गरिएको थियो। ५० देखि ६० जना सम्म अटाउन सक्ने क्षमता भएको यस हलमा नियमित २० देखि २५ जना योगी मनहरुले लाभ लिइरहनु भएको छ। नवलपरासी शाखाको निम्नानुसारको तदर्थ समिति गठन गरिएको थियो।

**तपसिल**

१.श्री शंकर भट्टराई ———— संयोजक
२.श्री भविश्वर पाण्डेय ———— अध्यक्ष
३.श्री दामोदर भट्टराई ———— उपाध्यक्ष
४.श्री मनमाया गुरुङ्ग ———— उपाध्यक्ष
५.श्री गौरी शंकर पाण्डे ———— सचिव
६.श्री परिवर्तन भट्टराई ———— सह-सचिव
७.श्री गणपति भट्टराई ———— कोषाध्यक्ष
८.श्री सरस्वती सापकोटा ———— सह-कोषाध्यक्ष
९.श्री पशुपति चौधरी ———— सदस्य
१०.श्री विजय वि.क. ———— सदस्य

## १२.बाह्रौं योग केन्द्र- बर्दिया जिल्लाको बढैयाताल गाउँपालिका वडा नं. २ स्थित ॐ शान्ति महिला जागृति बहुउद्धेश्यीय सहकारी संस्थाको हल योग केन्द्रः

वि.सं. २०७९ साल चैत्र १४ गते बढैयाताल गाउँपालिका वडा नं. २ स्थित ॐ शान्ति महिला जागृति बहुउद्धेश्यीय सहकारी संस्थाको हलमा स्थापना भएको यो योग केन्द्रमा योग गुरु तथा केन्द्रिय अध्यक्ष आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको विशेष उपस्थिति तथा अध्यक्षतामा बढैयाताल गाउँपालिका वडा नं. का वडा अध्यक्ष श्री डिला देव गिरीको प्रमुख आतिथ्यमा शाखा विस्तार कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो। संस्थाका केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री लोकमाया सुवेदीद्वारा सञ्चालित,

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

योग प्रशिक्षक तथा केन्द्रिय सदस्य श्री प्रेम के.सी.को संयोजकत्वमा आयोजित उक्त कार्यक्रममा बढैयाताल गाउँपालिका वडा नं. २ का श्री रामसिंह ठकुरी, वडा नं. १ का सदस्य श्री रक बहादुर सुनार, जमुनी प्रहरी चौकीका कार्यालय प्रमुख वरिष्ठ प्रहरी नायव निरिक्षक श्री मणि भट्ट हुनुहुन्थ्यो भने संस्थाका सल्लाहकार श्री नन्दलाल वैश्य तथा केन्द्रिय कार्य समितिका पदाधिकारीहरु तथा सदस्यहरु, योग प्रशिक्षकहरु, योग अभियान्ताहरु तथा योगमा विश्वास राख्ने स्थानिय बासीहरुको उल्लेख्य सहभागिता भएको उक्त केन्द्रमा नियमित ४० देनि ४५ जना योगी मनहरुले लाभ लिईरहनु भएको छ। उक्त कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य संस्थाका केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाहले राख्नुभएको थियो।उद्घाटन समारोह सम्पन्न गरेपछि तपसिलको शाखा समिति गठन भएको थियो।

**तपसिल**

१.श्री प्रेम के.सी. —— जिल्ला संयोजक
२.श्री शान्ति अधिकारी —— अध्यक्ष
३.श्री गणेश पाण्डे —— उपाध्यक्ष
४.श्री तारा काफ्ने —— उपाध्यक्ष
५.श्री गिरिराज ढकाल —— सचिव
६.श्री यम प्रसाद शर्मा —— सह-सचिव
७.श्री दुर्गा थापा —— कोषाध्यक्ष
८.श्री अम्बिका पौडेल —— सह-कोषाध्यक्ष
९.श्री नविन चौधरी —— सदस्य
१०.श्री लोकमाया शाही —— सदस्य
११.श्री लक्ष्मी थापा —— सदस्य
१२.श्री दिपक पाण्डे —— सदस्य
१३.श्री शारदा वि.क. —— सदस्य

**सल्लाहकार**

१.श्री मणि भट्ट —— सल्लाहकार

## १३.तेह्रौं योग केन्द्र- बर्दिया जिल्लाको बढैयाताल गाउँपालिका वडा नं. २ स्थित सिमलखल्ला सामुदायिक वनको कार्यालय योग केन्द्रः

बर्दिया जिल्लाको बढैयाताल गाउँपालिका वडा नं. २ मा स्थित ॐ शान्ति महिला जागृति

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

बहुउद्धेश्यीय सहकारी संस्थामा योगी मनहरुको अत्याधिक चापका कारण पुनः तेह्रौं योग केन्द्रको रुपमा बर्दिया जिल्लाको बढैयाताल गाउँपालिका वडा नं. २ स्थित सिमलखल्ला सामुदायिक वनको कार्यालयमा स्थापना गरिएको थियो। जसमा नियमित ४० देखि ५० जना योगी मनहरुको समूहले योग गरी लाभ लिईरहनु भएको छ।

## १४.<u>चौधौं योग केन्द्र- नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. १२ स्थित नेपालगंज उप-महानगरपालिकाको परिसरको योग केन्द्रः</u>

वि.सं. २०७९ चैत्र २५ गते योग समिति नेपालका अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्यूको अध्यक्षतामा नेपालगंज उप-महानगरपालिकाका नगरप्रमुख श्री प्रशान्त विष्ट ज्यूको प्रमुख आतिथ्यमा योग समिति नेपालको अर्को एउटा योग केन्द्र बिस्तार कार्यक्रम सम्पन्न भयो। प्रमुख अतिथि द्धारा ब्यानर पढी विधिवत रुपमा उद्घाटन गरिएको तथा संस्था केन्द्रिय सदस्य श्री झविलाल शर्माद्धारा सञ्चालित उक्त कार्यक्रममा समितिका सल्लाहकार श्री जगदिश चन्द्र तिमिल्सेना द्धारा स्वागत मन्तव्य साथै वडा नं. १२ का वडा अध्यक्ष अतिथि तरुण कुमार बज्राचार्यले आफ्नो मन्तव्य राख्नु भएको थियो। योग समिति नेपालका सम्पूर्ण सदस्यहरु तथा वडाबासी योगी मनहरुको उल्लेख्य सहभागिता देखिएको उक्त केन्द्रमा हाल सम्म पनि १०० देखि १५० जनाले नियमित योग गरिरहनु भएको छ। योग समिति नेपालका विभिन्न वडाका केन्द्रहरुमा कार्यसमिति गठन गर्ने क्रममा मिति २०८० जेष्ठ ७ गते यस केन्द्रका पनि योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूको उपस्थितिमा बैठक बसी योग प्रशिक्षक श्री पुष्पा खनालज्यूको संयोजकत्वमा तपसिल बमोजिमको ९ सदस्यीय योग व्यवस्थापन वडा कार्य समिति गठन गरियो। जसको नामावली यस प्रकार रहेको छ।

**<u>तपसिल</u>**

| | |
|---|---|
| १.श्री पुष्पा खनाल | संयोजक |
| २.श्री कमला गौतम | सदस्य |
| ३.श्री कृष्ण खनाल | सदस्य |
| ४.श्री घनश्याम शर्मा | सदस्य |
| ५.श्री शोभा शाह | सदस्य |
| ६.श्री निलम थापा | सदस्य |
| ७.श्री दक्ष्मी पोखेल | सदस्य |
| ८.श्री सिता गिरी | सदस्य |

९.श्री सुमित्रा पौडेल ———————— सदस्य

**सल्लाहाकार**

१.श्री डा. पुष्पराज श्रेष्ठ ———————— सल्लाहकार

२. श्री तरुण कुमार बज्राचार्य ———————— सल्लाहकार

३.श्री महेश ज्ञवाली ———————— सल्लाहकार

## १५.पन्ध्रौं योग केन्द्र- नरैनापुर गाउँपालिका वडा नं. ४ स्थित स्वास्थ्य केन्द्रको हलको योग केन्द्रः

योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको अध्यक्षतामा वि.सं. २०८० बैशाख २६ गते नरैनापुर गाउँपालिका वडा नं.४ स्थित स्वास्थ्य केन्द्रको हलमा एक दिने योग शिविर तथा स्वास्थ्य परिक्षण सँगसँगै योग समिति नेपालको शाखा विस्तार गरिएको थियो। नरैनापुर गाउँपालिका अध्यक्ष श्री ईस्तियाक अहमद शाहको प्रमुख आतिध्यमा वडा नं. १ का अध्यक्ष श्री ईशाक जोलाह, वडा नं. ३ का अध्यक्ष श्री अजय मिश्रा, योग समिति नेपालका पदाधिकारी तथा सदस्यहरु, गाउँपालिकाका कर्मचारी समेतको उल्लेख्य उपस्थितिमा योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूले प्रशिक्षण समेत दिनु भएको उक्त शिविरमा ५३ जना सहभागीहरुको स्वास्थ्य परिक्षण समेत गरिएको थियो। ६० देखि ७० जना सम्मको क्षमता रहेको उक्त शाखा ७ सदस्य सहित श्री भारत महतोको संयोजकत्वमा नरैनापुर योग शाखा गठन गरिएको थियो। हाल ४५ देखि ५० जना योगी मनहरुले दैनिक योग गरी प्रत्यक्ष लाभ लिईरहनु भएको छ। यस नरैनापुर योग केन्द्र व्यवस्थित रुपले सञ्चालन गर्नको लागि तपसिल बमोजिमको केन्द्र व्यवस्थापन समितिको गठन गरियो।

**तपसिल**

१.श्री भारत महतो ———————— संयोजक

२.डा. श्री सुर्य प्रकाश शाह ———————— सदस्य

३.डा.श्री राम गोपाल तिवारी ———————— सदस्य

४.श्री नगेन्द्र शाह ———————— सदस्य

५.श्री माधव अधिकारी ———————— सदस्य

६.श्री धर्मेन्द्र यादव ———————— सदस्य

७.श्री नविन बुढाथोकी ———————— सदस्य

## १६.सोह्रौं योग केन्द्र- सुर्खेत जिल्ला भेरी गंगा नगरपालिका वडा नं. १२ छिन्चु स्थित- दुर्गा मन्दिर परिसरको सभा हल योग केन्द्रः

योग समिति नेपालको शाखा विस्तारको क्रममा वि.सं. २०८० जेष्ठ २७ गते कर्णाली प्रदेश सुर्खेत जिल्ला भेरी गंगा नगरपालिका वडा नं. १२, छिन्चु दुर्गा मन्दिरको परिसरको सभा हलमा योग समिति नेपालका परिकल्पनकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको अध्यक्षतमा भेरीगंगा नगरपालिकाका नगर प्रमुख श्री यज्ञ प्रसाद ढकाल ज्यूको प्रमुख आतिथ्यमा योग समिति नेपालको शाखा विस्तार कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो। संस्थाका तत्कालिन सह-सचिव श्री शालिकराम खनालद्धारा सञ्चालन गरिएको उक्त कार्यक्रममा कार्य समितिका सचिव श्री चिरन्जिवी ज्ञवालीले स्वागत मन्तव्य राखुभएको थियो। प्रमुख अतिथि द्धारा ब्यानर पढेर विधिवत रुपमा उद्घाटन गरिएको उक्त कार्यक्रममा केन्द्रिय कोषाध्यक्ष एवं जिल्ला संयोजक श्री अम्विका कोइराला तथा सल्लाहकार श्री नन्दलाल वैश्य द्धारा योग समितिको काम तथा प्रभावका बारेमा प्रकाश पारिएको थियो। उक्त कार्यक्रमको संयोजन दुर्गा मन्दिर सेवा समितिका अध्यक्ष श्री तुलसी प्रसाद पौडेल ज्यूले गर्नु भएको थियो भने विशिष्ट अतिथिमा श्री जिवन गौतम, भेरीगंगा नगरपालिका वडा नं. १२ का वडा अध्यक्ष श्री राम बहादुर डाँगी, स्थानिय योगी मनहरु तथा योग समिति नेपालका सदस्यहरुका उल्लेख्य उपस्थितिमा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूद्धारा योग कक्षा संचालन गरिएको थियो जसमा तपसिल बमोजिमको केन्द्र ब्यबस्थापन समिति गठन गरिएको थियो।

**तपसिल**

१.श्री अम्बिका कोइराला —— जिल्ला संयोजक
२.श्री जिवन गौतम —— अध्यक्ष
३.श्री टिका चपाईं —— उपाध्यक्ष
४.श्री तुलसी प्रसाद पौडेल —— उपाध्यक्ष
५.श्री गणेश कुमार वली —— सचिव
६.श्री लक्ष्मी सुनार —— सह-सचिव
७.श्री बल बहादुर थापा —— कोषाध्यक्ष
८.श्री रत्न प्रसाद अधिकारी —— सह-कोषाध्यक्ष
९.श्री अनुप गौतम —— सदस्य
१०.श्री निर्मला कंडेल —— सदस्य
११.श्री कल्पना रावत —— सदस्य

१२.श्री केशर हमाल ———————— सदस्य
१३.श्री भिम बहादुर राना ———————— सदस्य
१४.श्री दिपा राना ———————— सदस्य

**सल्लाहकार**

१.श्री यज्ञ प्रसाद ढकाल ———————— सल्लाहकार
२. श्री खिम बहादुर वली ———————— सल्लाहकार
३. श्री राम बहादुर डाँगी ———————— सल्लाहकार

## १७.सत्रौं योग केन्द्र-जाजरकोट जिल्ला भेरी नगरपालिका वडा नं. ४, खलङ्गा स्थित-दरवार परिसर भित्र जिल्ला समन्वय समितिको सभाहल योग केन्द्रः

कर्णाली प्रदेश जाजरकोट जिल्ला भेरी नगरपालिका वडा नं. ४ को खलङ्गा दरवार परिसर भित्र योग समिति नेपालका अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको मार्ग निर्देशनमा योग समिति नेपालका कोषाध्यक्ष सुर्खेत जिल्ला संयोजक अम्बिका कोइराला, केन्द्रिय सह-मोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा "बिन्दु"योग प्रशिक्षक तथा केन्द्रिय सदस्य श्री प्रेम के.सी र केन्द्रिय सदस्य तथा जाजरकोट जिल्ला संयोजक श्री सविता शर्माको उपस्थितिमा योग केन्द्रको स्थापना मिति । । भएको हो। योग समिति नेपालका केन्द्रिय कोषाध्यक्ष श्री अम्बिका कोइराला ज्यूको अध्यक्षतामा, जाजरकोट जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख श्री काली बहादुर खत्री ज्यूको प्रमुख आतिथ्य, जिल्ला समन्वय सदस्य श्री चित्र प्रसाद शर्मा, तत्कालिन निमित्त प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्री हरिश्चन्द्र शर्मा, जाजरकोट जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रका प्रमुख डा. देवेन्द्र ठाकुरको आतिथ्य तथा स्थानिय बासिन्दाहरुको उल्लेख्य सहभागितामा योग समिति नेपालको पढेर जिल्ला समन्वय प्रमुखले कार्यक्रमको शुरुवात गर्नु भएको थियो। योग समिति नेपालका सह-कोषाध्यक्ष तथा योग प्रशिक्षक मन्दरा शर्माद्धारा सञ्चालन गरिएको उक्त कार्यक्रममा योग समितिको अध्यक्षता गर्नु भएको श्री अम्बिका कोइराला द्धारा योग गर्ने तरिका र विधि सहित डेढ घन्टा योग कक्षा सञ्चालन गरिएको थियो र केन्द्रिय सदस्य श्री प्रेम के.सी.ले स्वागत मन्तव्य राख्नु भएको थियो भने जाजरकोट जिल्ला संयोजक तथा केन्द्रिय सदस्य श्री सबिता शर्माद्धारा योग समिति नेपालको काम तथा प्रभाव बारे प्रकाश पार्नु भएको थियो। जिल्ला समन्वय प्रमुख श्री काली बहादुर खत्री, तत्कालिन निमित्त प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्री हरिश्चन्द्र शर्मा, जाजरकोट जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रका प्रमुख डा. देवेन्द्र ठाकुर लगायतले योगको महत्वबारे प्रकाश पार्दै आफ्नो मन्तव्य राखु भएको थियो। योग व्यवस्थापनको लागि आयुर्वेद औषधालयबाट योग अभ्यासीहरुकव लागि योग म्याट उपलब्ध गराई

शुरु गरिएको उक्त केन्द्रमा तपसिल बमोजिमको कार्य समिति गठन गरिएको थियो।

**तपसिल**

| | |
|---|---|
| १.श्री सविता शर्मा | जिल्ला संयोजक |
| २.श्री सुदिप आर.सी. | अध्यक्ष |
| ३.श्री लालसरा खत्री | उपाध्यक्ष |
| ४.श्री ज्ञानेन्द्र बहादुर सिंह | उपाध्यक्ष |
| ५.श्री सर्वजित राना | सचिव |
| ६.श्री निर्मला कार्की | सह-सचिव |
| ७.श्री मिलन पुन | कोषाध्यक्ष |
| ८.श्री राम प्रसाद शर्मा | सह-कोषाध्यक्ष |
| ९.श्री ललित पुन | सदस्य |
| १०.श्री प्रलाहाद दाहाल | सदस्य |

**सल्लाहकार**

| | |
|---|---|
| श्री काली बहादुर खत्री | सल्लाहकार |
| श्री चित्र प्रसाद शर्मा | सल्लाहकार |
| श्री खडक वि.सी | सल्लाहकार |
| श्री डा.देवेन्द्र ठाकुर | सल्लाहकार |
| श्री हरिश्चन्द्र शर्मा | सल्लाहकार |
| श्री रमेश शर्मा | सल्लाहकार |

## १८.अठारौं योग केन्द्र- नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. १० गोसाई गाउँ स्थित- नगरपालिका द्वारा निर्मित हल योग केन्द्र:

नेपालगंज उप-महानगरपालिकाको वडा नं. १० स्थित दोस्रो योग हलको रुपमा रहेको यो केन्द्र वि.सं. २०८० साल असार महिनाको २ गते स्थापना गरिएको हो। जुन ट्राफिक चोक नजिकै रहेको छ। यो समिति नेपालका अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यु द्वारा उद्घाटन गरिएको सो कार्यक्रममा योग समिति नेपालका कार्यसमितिका पदाधिकारीहरु, सदस्यहरु, स्थानिय बासी लगायतका उपस्थिति रहेको थियो। ९० देखि १०० जना सम्म अटाउन सक्ने क्षमता भएको उक्त हलमा निरन्तर रुपमा ५० देखि ६० जना सम्म योगका लागि आउने गरेका छन्। खुला, स्वच्छ हावापानी, सफा सुन्दर र फराकिलो हल भएको यस केन्द्रमा योग समिति नेपालका

अग्र प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको अध्यक्षतामा योग समिति नेपालको गोसाईगाउँ केन्द्रको संचालनार्थ विधिवत रुपमा निम्नानुसारको संचालक समिति गठन गरिएको थियो।

**तपसिल**

१.श्री अनिता कुमारी श्रेष्ठ ——— संयोजक
२.श्री डा. कैलाशनाथ साहु ——— सदस्य
३.श्री लक्ष्मी थापा ——— सदस्य
४.श्री ओम बहादुर चौधरी ——— सदस्य
५.श्री मुकेश नकर्मी ——— सदस्य
६.श्री बालिका के.सी. ——— सदस्य
७.श्री चन्दा पहाडी ——— सदस्य
८.श्री दुर्गा सिंह ——— सदस्य
९.श्री सीता रावल ——— सदस्य
१०.श्री बाल कुमारी चौधरी ——— सदस्य
११.श्री विष्णु माया धिताल ——— सदस्य

**सल्लाहकार**

श्री लेखनाथ लुइँटेल ——— सल्लाहकार
श्री माया साहु ——— सल्लाहकार

## १९.उन्नाइसौं योग केन्द्र- भारतको रुपईडिहा स्थित-लर्डबुद्ध डिग्री कलेजको हल योग केन्द्रः

योग समिति नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा जुन २१, २०२३ (२०८० असार ६ गते) का दिन भारतमा पनि शाखा विस्तार गरेको छ। जुन भारतको रुपईडीहा स्थित लर्ड बुद्ध डीग्री कलेजको हलमा रहेको छ। योग प्रशिक्षक श्री प्रमोद कुमार अग्रवाल र रमेश कुमार वैश्यको संयोजकत्व तथा योग समिति नेपालका अध्यक्ष श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको अध्यक्षतामा उद्घाटन गरिएको उक्त केन्द्रमा योग समिति नेपालका कार्य समितिका पदाधिकारीहरु, सदस्यहरु, प्रशिक्षक ज्यूहरु, स्थानिय बासीहरु, कलेजका प्रिन्सिपल सर, शिक्षकहरु, विद्यार्थीहरु लगायतको उपस्थिति रहेको यस केन्द्रमा १०० देखि १५० जना सम्म अटाउने क्षमता रहेकोमा हाल ५० देखि ६० जनाले नियमित योग गरिरहनु भएको छ। यस अन्तर्राष्ट्रिय केन्द्रमा १३

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

सदस्यीय कार्यसमिति गठन गरिएको छ। जुन यस प्रकार रहेको छ।

<u>तपसिल</u>

| | |
|---|---|
| १.श्री प्रमोद कुमार अग्रवाल | अन्तराष्टिय संयोजक |
| २.श्री रमेश कुमार वैश्य | केन्द्र संयोजक |
| ३.श्री डा. यशपाल | अध्यक्ष |
| ४.श्री रुद्रसेन | उपाध्यक्ष |
| ५.श्री आशा विष्ट | उपाध्यक्ष |
| ६.श्री जितेन्द्र कुमार सिंह | सचिव |
| ७.श्री भिष्म त्रिपाठी | सह-सचिव |
| ८.श्री साकेत तिवारी | कोषाध्यक्ष |
| ९.श्री राम सागर विश्वकर्मा | सह-कोषाध्यक्ष |
| १०.श्री श्याम जि.सी. | सदस्य |
| ११.श्री अन्कुर श्रीवास्तव | सदस्य |
| १२.श्री दिवाकर पाठक | सदस्य |
| १३.श्री सुरेन्द्र सोनी | सदस्य |
| १४.श्री पवन वैश्य | सदस्य |
| १५.श्री सहदेव प्रसाद | सदस्य |

<u>सल्लाहकार</u>

| | |
|---|---|
| श्री डा. हरिश्चन्द्र | सल्लाहकार |
| श्री नन्दलाल वैश्य | सल्लाहकार |
| श्री सन्तोष शुक्ला | सल्लाहकार |

## २०.<u>बिसौं योग केन्द्र- नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. ८ मा स्थित- कसौधन धर्मशालाको हल योग केन्द्रः</u>

नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. ८ को दोस्रो केन्द्रको रुपमा किन्नुराम काशीराम पञ्चायती धर्म शालाको तेस्रो तलाको कन्हैयालाल उमादी मैरीज हलमा महिला दिदीबहिनीहरुलाई लक्षित गरी बजारको केन्द्रमा वि.सं. २०८० श्रावण ३ गते कसौधन वैश्य समाज महिला मञ्च बाँकेको आयोजना र योग समिति नेपालको सहकार्यमा महिला दिदी बहिनीहरुको लागि मात्र किन्नुराम काशीराम पञ्चायती धर्मशाला मञ्चकी अध्यक्ष श्री सीता वैश्य, योग समिति नेपालका अध्यक्ष योग

शिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यू एवम कसौधन वैश्य समाज मूल समितिका अध्यक्ष नन्दलाल वैश्यले समुत्घाटन गर्नु भएको थियो। सो अवसरका प्रतिनिधीसभा सदस्य तथा प्रदेशसभा सदस्य माननिय लक्ष्मी तिवारी, योग समिति नेपालका अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यू, कसौधन वैश्य समाज बाँकेका अध्यक्ष श्री नन्दलाल वैश्य तथा कोषाध्यक्ष श्री अम्विका कोइराला र महिला मञ्चकी पूर्व अध्यक्ष श्री संगीता वैश्यले शुभकामना मन्तव्य राख्नु भएको थियो।उक्त कार्यक्रममा निम्नानुसारको संचालक समिति गठन गरिएको थियो। ४० देखि ५० जना सम्म अटाउने क्षमता भएको यस हलमा अहिले दैनिक ३० देखि ४० जनासम्म योग अभ्यास गर्न आउने गर्नु हुन्छ।

<u>तपसिल</u>

१.श्री संगीता वैश्य ——————संयोजक

२.श्री आरधना वैश्य ——————सदस्य

३.श्री रेखा गुप्ता —————— सदस्य

४.श्री माया वैश्य —————— सदस्य

५.श्री सिता वैश्य —————— सदस्य

६.श्री सिमा अग्रवाल ——————सदस्य

७.श्री मिरा केसरवाल ——————सदस्य

८.श्री उषा गुप्ता —————— सदस्य

९.श्री देवी गुप्ता —————— सदस्य

## २१.<u>एक्काइसौं योग केन्द्र- नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं.२१ मा स्थित-रेडक्रस भवन पुरैनी योग केन्द्रः</u>

योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा एवम् अध्यक्षतामा, योग समिति नेपालका कार्यसमितिका पदाधिकारीहरु, सदस्यहरु, स्थानीय योगी मनहरु लगायतको उपस्थितिमा मिति । । यस केन्द्रको स्थापना गरिएको थियो। जसको संयोजक योग प्रशिक्षक श्री अम्बिका गुरुङ्ग हुनुहुन्छ।

१.श्री अम्बिका गुरुङ्ग ——————संयोजक

२.श्री सुमि मल्ल —————— सदस्य

३.श्री सावित्री बुढामगर——————सदस्य

४.श्री बल बहादुर —————— सदस्य

५.श्री सागर गिरी ——————— सदस्य
६.श्री लक्ष्मी विष्ट ——————— सदस्य
७.श्री पुष्पा वि.क ——————— सदस्य
८.श्री मुना जोशी ——————— सदस्य
९.श्री गिता थापा ——————— सदस्य
१०.श्री हेमु पुन मगर ———————सदस्य

***सल्लाहकार***

१. श्री चक्र बहादुर बुढा सल्लाहकार

## २२.बाइसौं योग केन्द्र- डुडुवा गाउँपालिका वडा नं. ३ बनकट्टी —डुडुवा योग केन्द्र

योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा एवम् अध्यक्षतामा, योग समिति नेपालका कार्यसमितिका पदाधिकारीहरु, सदस्यहरु, स्थानीय योग मनहरु लगायतको उपस्थितिमा मिति । । यस केन्द्रको स्थापना गरिएको थियो। जसको संयोजक योग समिति नेपालका आजीवन सदस्य तथा योग प्रशिक्षक श्री कुल बहादुर बोहोरा हुनुहुन्छ।

१.श्री पुरुषोत्तम खनाल ———————प्रमुख संयोजक
२.श्री कुल बहादुर बोहोरा संयोजक
३.श्री पुष्पा वि.क ——————— सदस्य
४.श्री
५.श्री
६.श्री
७.श्री
८.श्री
९.श्री

## २३.तेइसौं योग केन्द्र- जानकी योग केन्द्रः

मिति २०८० साल असोज १३ गते विधिवत रुपमा स्थापित भएको यस जानकी योग केन्द्र जे.एस.ईङ्गलिस बोर्डिङ्ग स्कूलको भवनमा रहेको छ। योग समिति नेपालका केन्द्रीय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थिति एवम् अध्यक्षतामा, योग समिति नेपालका

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

कार्यसमिति पदाधिकारीहरु, सदस्यहरु, स्थानिय योगीमनहरु लगायतको उपस्थितिमा यस केन्द्रको स्थापना गरिएको हो। जसको संयोजक योग समिति नेपालका आजीवन सदस्य तथा योग प्रशिक्षक श्री उषा वाग्ने हुनुहुन्छ। यस केन्द्रलाई दिगो एवम व्यवस्थित रुपमा सञ्चालनार्थ निम्न लिखित योग केन्द्र व्यवस्थापन कार्य समिति गठन गरिएको छ।

१.श्री उषा वाग्ले ———————— प्रमुख केन्द्र संयोजक
२.श्री रामचन्द्र तिवारी ———————— केन्द्र संयोजक
३.श्री लक्ष्मी पोखेल ———————— सदस्य
४.श्री शोभा रेग्मी ———————— सदस्य
५.श्री नहकुल थापा ———————— सदस्य
६.श्री मैया तिवारी ———————— सदस्य
७.श्री अन्जु अधिकारी ———————— सदस्य
८.श्री कल्पना महरा ———————— सदस्य
९.श्री महेन्द्र सेडाइ ———————— सदस्य
१०.श्री उमा शाह ———————— सदस्य
११.श्री उमा खड्का ———————— सदस्य

## २४.**चौबिसौं योग केन्द्र- कोहलपुर न.पा. वडा नं. १४ हवल्दारपुर स्थित-हवल्दापुर योग केन्द्रः**

योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा एवम् अध्यक्षतामा हवल्दारपुर कृषि हाट बजार व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष श्री नर बहादुर के.सी. ज्यूको आतिथ्यमा र योग समिति नेपालका पूर्व कार्यसमिति सदस्य श्री लक्ष्मी विष्ट ज्यूको अगुवाईमा सुचारु भएको यस हवल्दारपुर योग केन्द्र संचालनको लागि मिति२०८०।१२।२२ मा योग समिति नेपालको हवल्दारपुर योग केन्द्र संचालक समिति गठन गरियो। जुन यस प्रकार रहेको छ।

**तपसिल**

१.श्री लक्ष्मी विष्ट ———————— प्रमुख केन्द्र संयोजक
२.श्री नर बहादुर खत्री ———————— केन्द्र संयोजक

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

३.श्री तिलक रावत —————— सदस्य
४.श्री पार्वती के.सी.—————— सदस्य
५.श्री ज्ञानु अधिकारी —————— सदस्य
६.श्री जौमाया मल्ल —————— सदस्य
७.श्री सरिता थापा —————— सदस्य
८.श्री राम कुमार श्रेष्ठ —————— सदस्य
९.श्री युद्ध प्रसाद शर्मा —————— सदस्य
१०.श्री तुलसी थापा —————— सदस्य
११.श्री भद्र बहादुर राना —————— सदस्य
१२.श्री पुष्पा थापा —————— सदस्य
१३.श्री कृष्णा हमाल —————— सदस्य
१४.श्री चक्र देवकोटा—————— सदस्य

## २५.पच्चिसौं योग केन्द्र- जिल्ला बर्दिया बढैयाताल गाउँपालिका वडा नं. २ मा स्थित- फुटाहा योग केन्द्रः

मिति २०८० भाद्र २३ गते योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा योग समिति नेपालका बर्दिया जिल्ला प्रमुख संयोजक तथा केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाहको समुपस्थितिमा र स्थानिय योगी मनहरुको उल्लेख्य उपस्थितिमा फुटाहा योग केन्द्रको विधिवत रुपले उद्‌घाटन गरियो। सामुदायिक भवनमा संचालित यस केन्द्रको उद्‌घाटन कार्यक्रममा बर्दिया बढैयाताल गाउँ पालिकाका उपाध्यक्ष हिमाल त्रिपाठी ज्यूको प्रमुख आतिथ्यमा वडा अध्यक्ष तिला देव गिरीको समेत उपस्थिति रहेको थियो। लगभग २५ देखि ३० जना सम्म अटाउन सक्ने क्षमता भएको यस योग हलमा हाल नियमित रुपमा १५ देखि २० जना सम्मको उपस्थित भईरहेको पाईन्छ।तपसिल बमोजिमको केन्द्र व्यबस्थापन समिति पनि गठन गरियो ।

**तपसिल**

श्री प्रेम के.सी. प्रमुख संयोजक
१.श्री अन्जना श्रेष्ठ—————— केन्द्र संयोजक
२.श्री जीवन पौडेल —————— सदस्य
३.श्री

आचार्य प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

४.श्री
५.श्री
६.श्री
७.श्री
८.श्री
९.श्री

## २६.<u>छब्बीसौं योग केन्द्र- नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. २० मा स्थित-राँझा योग केन्द्रः</u>

वि.सं. २०८० कार्तिक १ गते योग समिति नयेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा योग समिति नेपालका केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाह, सचिव श्री चिरन्जिवी ज्ञवाली, कोषाध्यक्ष श्री अम्बिका कोइराला, सह-कोषाध्यक्ष श्री मन्दरा शर्मा "बिन्दु", सदस्य श्री दिपक थापा, योग प्रशिक्षक सागर ज्ञवाली, प्रतिभा थापा लगायत अन्य सदस्यहरु, स्थानिय योगी मनहरुको उपस्थितिमा यस केन्द्रको स्थापना गरिएको हो। राँझा स्थित भिमसेन मन्दिर परिसर भित्र संचालित यस केन्द्रका प्रमुख संयोजकमा प्रशिक्षक श्री इन्द्रा श्रेष्ठ तथा भुवन श्रेष्ठ हुनुहुन्छ। लगभग ४० देखि ४५ जना सम्म अटाउन सक्ने क्षमता भएको यस केन्द्रमा नियमित रुपमा २० देखि २५ जना सम्म योग अभ्यासमा उपस्थित भई योग गरिरहेको देखिन्छ। यस केन्द्र व्यवस्थित रुपले संचालनार्थ निम्न लिखित केन्द्र संचालक समितिको गठन गरियो।

१.श्री इन्द्रा श्रेष्ठ/ भुवन श्रेष्ठ — प्रमुख केन्द्र संयोजक
२.श्री तिर्थ बहादुर शाही — केन्द्र संयोजक
३.श्री बिमल चन्द — सदस्य
४.श्री पद्मा चन्द — सदस्य
५.श्री सिता चन्द — सदस्य
६.श्री सन्जु शाक्य बुढाथोकी — सदस्य
७.श्री शिवानी तामांग — सदस्य
८.श्री पुनम थापा मगर — सदस्य
९.श्री तेजु खड्का — सदस्य
१०.श्री पुनम चन्द — सदस्य
११.श्री मनिका थापा — सदस्य

१२.श्री राजकुमारी मल्ल सदस्य
१३.श्री शुसिला थापा सदस्य

**<u>सल्लाहकार</u>**

श्री सुर्य श्रेष्ठ सल्लाहकार
श्री तिर्थ कर्माचार्य सल्लाहकार
श्री उन्य श्रेष्ठ सल्लाहकार
श्री जगन्नाथ कंडेल सल्लाहकार
श्री कर्ण कुमार श्रेष्ठ सल्लाहकार
श्री रत्न आचार्य (पुजारी) सल्लाहकार
श्री युक्त माया श्रेष्ठ सल्लाहकार
श्री रिता थापा सल्लाहकार
श्री पार्वती शाही सल्लाहकार

## २७.सत्ताइसौं योग केन्द्र- नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. १ सुर्खेत रोड स्थित- धम्बोझी योग केन्द्रः

योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा एवम् अध्यक्षतामा, योग समिति नेपालका कार्यसमितिका पदाधिकारीहरु, सदस्यहरु, स्थानीय योगी मनहरु लगायतको उपस्थितिमा मिति । । मा यस केन्द्रको स्थापना गरिएको थियो। करिब ३० देखि ४० जना सम्म अटाउन सक्ने क्षमता भएको यस केन्द्रको संयोजक योग प्रशिक्षक श्री सरिता सिंह हुनुहुन्छ।

**<u>तपसिल</u>**

१.श्री सरिता सिंह केन्द्र संयोजक
२.श्री पुष्पा शर्मा सदस्य
३.श्री आशिष गुप्ता सदस्य
४.श्री शान्ति अधिकारी सदस्य
५.श्री एलिना अधिकारी सदस्य
६.श्री सृजना श्रेष्ठ सदस्य
७.श्री भगवती दवाडी सदस्य
८.श्री टिकेश्वरी चन्द सदस्य

१.श्री आशिष अग्रवाल———————— सल्लाहकार

२.श्री उमानाथ दवाडी ———————— सल्लाहकार

## २८.अठ्ठाइसौं योग केन्द्र- नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. १ चन्दननाथ टोल स्थित गायत्री मन्दि परिसर-गायत्री योग केन्द्रः

मिति २०८० चैत्र १ गते नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. १ को चन्दननाथ टोलमा स्थित गायत्री मन्दिर परिसरमा योग समित नेपालको २८औं योग केन्द्रको रुपमा गायत्री योग केन्द्रको विधिवत रुपले समुत्घाटन गरियो। योग समिति नेपालका केन्द्रिय सचिव तथा योग प्रशिक्षक श्री चिरन्जिवी ज्ञवाली द्धारा संचालित उक्त कार्यक्रममा केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाहले अध्यक्षता गर्नु भएको थियो। प्रमुख अतिथि गायत्री मन्दिरका मूल पुजारी श्री सत्य नारायण पाठक, अतिथिहरु जिल्ला हुलाक प्रमुख श्री गोबिन्द पाण्डे, निर्वाचन अधिकारी श्री रमा पन्त, चन्दननाथ टोल विकास समितिका सचिव श्री नारायण दत्त पोखेल, माँ गायत्री आमा समूहका अध्यक्ष श्री गीता पोखेल, चन्दननाथ टोल विकास समितिका सह-सचिव तथा माँ गायत्री आमा समूहका सचिव श्री धना रिजाल लगायत टोल बासी योग मनहरुको उल्लेख्य सहभागितामा भएको सो कार्यक्रममा योग समिति नेपालका केन्द्रिय कार्यसमिति पदाधिकारी ज्यूहरु, आजीवन सदस्य ज्यूहरु, योग प्रशिक्षक ज्यूहरुको समेत सहभागिता रहेको थियो। सो कार्यक्रममा गायत्री मन्दिरका धर्म गुरु द्धारा गायत्री मन्त्रोच्चारण सँगै पानसमा दीप प्रज्वलन गरेर योग समिति नेपालको ब्यानर वाचन गरी उद्घाटन गर्नुका साथै कार्यक्रमको उद्देश्य बारे केन्द्रिय कोषाध्यक्ष श्री अम्बिका कोइरालाले प्रकाश पार्नु भएको थियो भने केन्द्रिय सदस्य श्री सविता शर्माले स्वागत मन्तव्य र प्रमुख अतिथि लगायत सम्पूर्ण अतिथि ज्यूहरुले दैनिक जीवनमा योग अपरिहार्यतालाई मनन गर्दै हामी सबैको घर नजिकै आई योग केन्द्र स्थपना गरी हामीलाई स्वास्थ्यताको अभियानमा अगाडी बढ्न प्रेरित गर्नुहुने योऊ समिति नेपालका परिकल्पनकार तथा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूलाई मुरी मुरी धन्यवाद भन्दै नियमित योग गर्ने प्रतिवद्धता सहित आ-आफ्ना महत्वपूर्ण भनाइहरु राख्नु भएको थियो।

यसरी विधिवत रुपमा स्थापना गरिएको योग समिति नेपालको २८ औं योग केन्द्र गायत्री योग केन्द्र सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गर्नको लागि योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थिति तथा साथमा केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाह र श्री लोकमाया सुवेदी, सचिव श्री चिरन्जिवी ज्ञवाली, सह-सचिव श्री टंकनाथ पौडेल, कोषाध्यक्ष श्री अम्बिका कोइराला, सह-कोषाध्यक्ष श्री मन्दरा शर्मा, निवर्तमान सह-सचिव श्री सालिकराम खनाल, सदस्य श्री झविलाल शर्मा, श्री प्रेम के.सी., श्री सविता शर्मा, श्री

दिपक थापा, श्री मेघराज बराल, श्री प्रमोद अग्रवाल, श्री सुनिता पन्थी, श्री बसन्त गौतम लगायतको उपस्थितिमा निम्न लिखित योग केन्द्र व्यवस्थापन कार्य समिति गठन गरिएको छ।

**तपसिल**

१.श्री धना रिजाल —— प्रमुख केन्द्र संयोजक
२.श्री यशोदा मल्ल —— केन्द्र संयोजक
३.श्री पार्वती पाण्डे —— सदस्य
४.श्री अनिता थापा —— सदस्य
५.श्री निर्मला शाही —— सदस्य
६.श्री ठाकुर लामिछाने —— सदस्य
७.श्री नारयण दत्त पोखेल —— सदस्य
८.श्री बाल कुमारी शाही —— सदस्य
९.श्री सावित्री देवकोटा —— सदस्य
श्री हरि प्रसाद शर्मा —— सल्लाहकार
श्री रमा पन्त —— सल्लाहकार

गायत्री मन्दिरको हवन कुण्डमा रहेको हलमा संचालनार्थ स्थापित यस केन्द्र अत्यन्तै मनोरम दृश्य, एकदमै सुन्दर, स्वच्छ हावापानी भएको धार्मिक भावले ओतप्रोत, निकै मनमोहक केन्द्रको रुपले चिनिन्छ। ३५ देखि ४० जनासम्म योग अभ्यासी अटाउन सक्ने क्षमता भएको उक्त हलमा स्वच्छ, शान्त, सुन्दर रमणीय वातावरणमा नियमित रुपमा २५ देखि ३० जना सम्म दैनिक योग अभ्यास गर्ने गर्नु भएको छ। बिहान ब्रम्हमुहुर्तको समय, मन्दिर परिसरमा सकरात्मक उर्जाले भरपुर ठाउँ, मेरो स्वास्थ्य मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी ठान्दै हरेक दिन नियमित योग अभ्यासको साथमा शंख घन्टको आवाज, साथमा गायत्री माताको पुजा आरती ताप्न पाउँदा साँच्चै दुई गुणा आनन्दको महसुस हुने यस योग केन्द्र सबै प्रशिक्षक तथा अभ्यासीहरुको रोजाइमा पर्ने गरेको छ।

## २९.उन्तीसौं योग केन्द्र- बर्दिया जिल्ला बारबर्दिया नगरपालिका वडा नं. ८ औरी स्थित-औंरी योग केन्द्रः

मिति २०८१।०२।०५ गते योग समिति नेपालको २९औं शाखा बर्दिया जिल्लाको बारबर्दिया नगरपालिका वडा नं. ८ स्थित औरीमा स्थापना गरियो। जसमा योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष श्रद्धेय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा बारबर्दिया नगरपालिकाका नगर प्रमुख श्री छविलाल थारु ज्यूको प्रमुख आतिथ्य तथा

विशिष्ट अतिथिको रुपमा बारबर्दिया वडा नं. ८ का वडा अध्यक्ष श्री नर बहादुर चन्द, योग समिति नेपालका बर्दिया जिल्ला प्रमुख संयोजक तथा केन्द्रिय कार्यसमिति सदस्य साथै योग प्रशिक्षक प्रेम के.सी. को प्रमुख संयोजकत्व तथा औरी केन्द्र संयोजक योग प्रशिक्षक श्री युगमति अर्याल ज्यूको संयोजकत्वमा विधिवत रुपमा यस केन्द्रको स्थापना गरिएको हो। अतिथिको रुपमा श्री हस्त बहादुर सिंह ठकुरी (अध्यक्ष मन्दिर व्यवस्थापन समिति), श्र जित बहादुर गिरी (निवर्तमान वडा सचिव वडा नं. ८) एवम योग समिति नेपालका केन्द्रिय कार्यसमिति सदस्य तथा योग प्रशिक्षक सुनिता पन्थी, श्री प्रमोद कुमार अग्रवाल, निवर्तमान कार्यसमिति सदस्य सचिव तथा आजीवन सदस्य शालिकराम खनाल, आजीवन सदस्य तथा योग प्रशिक्षक पूर्ण चन्द्र सुवेदी, जानुका भण्डारी, आजीवन सदस्य मोतीराम वली, सदस्य ज्ञानु अधिकारी, भारत खत्री, बर्दिया जिल्लाबाट का.वा. अध्यक्ष तथा योग प्रशिक्षक गणेश पाण्डे, सचिव तथा योग प्रशिक्षक गिरिराज ढकाल, कोषाध्यक्ष तथा योग प्रशिक्षक श्री दुर्गा थापा, योग प्रशिक्षकहरु अर्जुन कुमार श्रेष्ठ, हिक्मत वली, पुनिसरा मगर, लालसरा वि.क., सोममाया गुरुङ्ग, पार्वती सिंह लगायतका योगी मनहरुको साथमा बारबर्दियाका अग्रज व्यक्तित्वहरु, सर्व साधारणहरु, वडा बासीहरुको उल्लेख्य उपस्थितिमा यो केन्द्रको स्थापना गरिएको हो।

योग समिति नेपालका निवर्तमान सह-सचिव तथा योग प्रशिक्षक शालिकराम खनाल द्धारा संचालित उक्त कार्यक्रममा विशेष रुपमा आदरणीय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यू द्धारा योग समिति नेपालको उद्देश्य, महत्व र फाईदाहरु प्रकाश पार्दै प्रत्येक टोल-टोल, वडा, जिल्ला हुँदै समग्र नेपाललाई नै योगमय बनाउने अभियानमा सबैजना मनै देखि लाग्ने प्रेरणादायी वाणीहरु व्यक्त गर्नु भएको थियो। कार्यक्रमको समापन गर्दै बर्दिया जिल्ला प्रमुख संयोजक प्रेम के.सी. ज्यूले बाँके जिल्लाका प्रत्येक वडा हुँदै बर्दिया जिल्लाका प्रत्येक वडाहरुमा समेत योग केन्द्र खोली योगलाई जन जन सम्म पऱ्याउने काममा आ-आफ्नो तर्फबाट लाग्ने कुरामा जोड दिनुभएको थियो। यसरी विधिवत रुपमा स्थापना गरिएको औरी योग केन्द्र संचालन तथा व्यवस्थापन गर्नको लागि निम्न लिखित योग केन्द्र व्यवस्थापन कार्य समिति गठन गरिएको छ।

<u>तपसिल</u>

१.श्री युगमति अर्याल —— प्रमुख संयोजक
२.श्री गोकर्ण रेग्मी —— केन्द्र संयोजक
३.श्री कमल खड्का —— सदस्य
४.श्री राजेन्द्र थापा —— सदस्य
५.श्री खरक बहादुर खड्का —— सदस्य
६.श्री राम प्रसाद ढुङ्गाना —— सदस्य

७.श्री अमृता शाही ———————————— सदस्य
८.श्री सिता खड्का ———————————— सदस्य
९.श्री जानकी थापा ———————————— सदस्य
१०.श्री ऋषिराम भण्डारी ———————————— सदस्य
११.श्री जित बहादुर गिरी ———————————— सदस्य
१२.श्री पार्वती सिंह ठकुरी ———————————— सदस्य
श्री नर बहादुर चन्द ———————————— सल्लाहकार
श्री भोला प्रसाद कंडेल ———————————— सल्लाहकार

## ३०.तीसौं योग केन्द्र- राप्ती सोनारी गाउँ पालिका वडा नं. ६ मोहनपुर स्थित-राप्ती सोनारीयोग केन्द्रः

मिति २०८१ असार १ गतेका दिन योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा राप्ती सोनारी गाउँ पालिका वडा नं. ६ मोहनपुरमा योग समिति नेपालको ३०औं योग केन्द्रको स्थापना गरियो। जसमा राप्ती सोनारी गाउँ पालिका वडा नं. ६ का वडा अध्यक्ष श्री लवराज खरेल ज्यूको प्रमुख आतिथ्यमा, राप्ती सोनारी वडा सदस्यहरु राम बहादुर थारु, नर बहादुर पुन, लक्ष्मी थारु, पतरी परियार, सदाबहार सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष निम बहादुर बुढाथोकी, जन सिद्देश्वर क्याम्पस अध्यक्ष आस्लामी पुन, सिद्धेश्वर सामुदायिक वनका अध्यक्ष बुद्धि बहादुर बुढा, राप्ती पीडित सामुदायिक वनका अध्यक्ष मदन बुढा, समाज सेवी लाल बहादुर थापा ज्यू जस्ता समाजका अगुवा ब्यक्तिहरुको सहभागिता रहेको उक्त कार्यक्रममा योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूका साथमा केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाह तथा श्री लोक माया सुवेदी, कोषाध्यक्ष श्री अम्बिका कोइराला, सह-कोषाध्यक्ष श्री मन्दारा शर्मा, सदस्य श्री प्रेम के.सी., श्री सविता शर्मा, श्री दिपक थापा, श्री प्रमोद कुमार अग्रवालको विशेष उपस्थिति रहेको थियो। योग समिति नेपालका सचिव श्री चिरन्जीवी ज्ञवाली द्धारा उद्घोषित उक्त कार्यक्रममा चमेली वाकबल मगरले स्वागत मन्तव्य राख्नु भएको थियो। आदरणीय योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूद्धारा योग ध्यान प्राणायाम बाट शुरु गर्नु भएको उक्त कार्यक्रममा योग प्रशिक्षक एवम् नरैनापुर केन्द्र संयोजक भारत महतो द्धारा कार्यक्रमको उद्देश्य माथि प्रकाश पारिएको थियो। १२ नं. योग केन्द्र संयोजक पुष्पा खनाल, २२ नं. संयोजक नवराज खनाल सहित योग प्रशिक्षक ज्यूहरु पूर्णचन्द्र सुवेदी, मिनि न्यौपाने, जानकी ज्ञवाली, महेश ज्ञवाली, आरती गौतम, गीता थापा, सुमन के.सी., चेत लाल गिरी, सिता गिरी, चक्र

बहादुर बुढा, शंकर बश्याल, सावित्री पुन, मोतीराम वली, भारत अधिकारी ज्यू सहित रासी सोनारी मोहनपुरका स्थानिय योगी मनहरुको बाक्लो उपस्थितिका माझ उद्घाटन गरिएको उक्त केन्द्र संचालनार्थ निम्न लिखित संचालक समिति गठन गरियो।

**तपसिल**

| | |
|---|---|
| १.श्री गन बहादुर बुढामगर | प्रमुख संयोजक |
| २.श्री चमेली वाकबल मगर | संयोजक |
| ३.श्री विर बहादुर पुन | सह-संयोजक |
| ४.श्री बुद्धिराम बुढा . | सदस्य |
| ५.श्री लक्ष्मी घर्ती | सदस्य |
| ६.श्री शुसिला अधिकारी | सदस्य |
| ७.श्री राम प्रसाद थारु | सदस्य |
| ८.श्री भोज बहादुर पुन | सदस्य |
| ९.श्री बम कुमारी घर्ती | सदस्य |
| १०.श्री दिपक विष्ट | सदस्य |
| ११.श्री शुकराम थारु | सदस्य |
| १२.श्री पम्फा बुढा | सदस्य |
| १३.श्री गिता अधिकारी | सदस्य |
| श्री लवराज खरेल | सल्लाहकार |
| श्री लाल बहादुर थापा | सल्लाहकार |
| श्री दिप लक्ष्मी श्रेष्ठ | सल्लाहकार |
| श्री राम बहादुर थारु | सल्लाहकार |
| श्री नर बहादुर पुन | सल्लाहकार |
| श्री लक्ष्मी थारु | सल्लाहकार |
| श्री पतरी परियार | सल्लाहकार |
| श्री आश्माली पुन | सल्लाहकार |

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

## ३१.एकतीसौं योग केन्द्र- खजुरा गाउँ पालिका वडा नं.-२ "के" गाउँ स्थित नवदुर्गा भवानी मन्दिर परिसर योग केन्द्रः

मिति २०८१ असोज ३ गते संविधान दिवसका दिन योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु

आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. २ के गाउँ स्थित नवदुर्गा भवानी मन्दिरको पवित्र परिसरमा योग समिति नेपालको ३१औं योग केन्द्रको स्थापना गरियो।

उक्त योग केन्द्र खजुरा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री डम्मर बहादुर वि.क. ज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा समुद्घाटन गरियो। कार्यक्रममा खजुरा गाउँपालिका वडा नं. २ का अध्यक्ष धनराम वली क्षेत्री ज्यू, समाजसेवी तथा संस्थापक प्रदेशसभा सदस्य माननीय बाबुराम गौतम ज्यू, समाजसेवी एवम् नवदुर्गा भवानी मन्दिर व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष बाबुहरि गौतम ज्यू, पुल्चोक युवा सञ्जालका अध्यक्ष श्री महेश खनाल ज्यू, मन्दिर व्यवस्थापन समितिका नि. अध्यक्ष मोहन रिजाल ज्यू, नवदुर्गा भवानी मन्दिरका पुजारी तुल्सीराम ओझा, समाजसेवी गेहेन्द्र धिताल ज्यू सहित योग समिति नेपालका कार्यसमिति बाट उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाह, उपाध्यक्ष श्री लोकमाया सुवेदी, सह-सचिव श्री टंकनाथ पौडेल, सह कोषाध्यक्ष श्री मन्दरा शर्मा, सदस्य प्रेम के.सी., दिपक थापा, प्रमोद अग्रवाल ज्यूको उपस्थिति थियो। उक्त कार्यक्रममा योग प्रशिक्षक ज्यूहरु सागर ज्ञवाली, पुष्पा खनाल, हिराधर गैरे, अनिता कुमरी श्रेष्ठ, घनश्याम शर्मा, महेश ज्ञवाली, प्रतिमा थपा, धना रिजाल, सुमन खत्री, तारा अधिकारी, कमला गौतम, तुकमान पुनमगर, विजया पन्थी, पुष्पा थापा, कमला भण्डारी, प्रदिप ज्ञवाली, यमादेवी महरा, राजेश मित्तल, सुधिर गुप्ता, दिलीप रेग्मी, नारायण दत्त पोखरेल, पूर्ण चन्द्र सुवेदी, वियज रेग्मी, पुष्प पौडेल, तिलाराम गौतम, जिवनारायण बेल्वासे, गिता थापा, उमा शर्मा, सावित्री सापकोटा, शर्मिला सापकोटा, सुनगाभा पोखरेल, पार्वती घिमिरे, कृष्ण बहादुर बुढाथोकी, सन्जु बुढाथोकी, मोतिराम वली, नहकुल थापा, राम कुमार दहित, विन्जन त्रिपाठी, लक्ष्मी खड्का, पदमा कुमारी थनेत, भरत खत्री, चक्र देवकोटा, तिलक रावत, डा.कैलासनाथ साहु, जानुका भण्डारी, सरिता गौतम, पार्वती पौडेल समेतको उपस्थिति रहेको थियो।

३१औं योग केन्द्रको संयोजक योग प्रशिक्षक आशिष ज्ञवाली ज्यूले सम्पूर्ण उपस्थित अतिथिहरु ज्यूहरुलाई स्वागत गर्नु भएको थियो भने कार्यक्रम सञ्चालन योग समिति नेपालका सचिव श्री चिरन्जिवी ज्ञवाली ज्यूले गर्नु भएको थियो। कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि लगायतका अतिथि ज्यूहरुले मानव जिवनमा योगको महत्वका बारेमा प्रकाश पार्नु भएको थियो। ३१औं योग केन्द्र सञ्चालन गर्न सञ्चालन समिति समेत गठन गरिएको छ। जसमा तपसिल बमोजिमका संयोजक र सदस्यहरु रहेका छन।

**तपसिल**

१.श्री आशिष ज्ञवाली ———————— संयोजक

२.श्री घनश्याम शर्मा ———————— सह-संयोजक

३.श्री तारा प्रसाद अधिकारी————————सदस्य
४.श्री तुलसीराम ओझा . ————————सदस्य
५.श्री गेहेन्द्र धिताल ———————— सदस्य
६.श्री पुष्पा थापा ————————सदस्य
७.श्री केशब चन्द ————————सदस्य

**<u>सल्लाहाकार</u>**

श्री बाबुराम गौतम ————————सल्लाहकार
श्री बाबुहरि गौतम ———————— सल्लाहकार
श्री लक्ष्मण ज्ञवाली————————सल्लाहकार
श्री मोहन रिजाल ———————— सल्लाहकार

## ३२.बत्तिसौं योग केन्द्र- खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. ३ खजुरा बजार स्थित श्री लक्ष्मी नारायण मन्दिर परिसर- खजुरा-३ योग केन्द्रः

मिति २०८१ असोज १७ गते दशैको पहिलो दिन घटस्थापनाको अवसर पारी योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. ३ खजुरा बजार स्थित श्री लक्ष्मी नारायण मन्दिर परिसरमा योग समिति नेपालको ३२औं योग केन्द्रको स्थापना गरियो।

उक्त योग केन्द्र खजुरा गाउँपालिकाकाअध्यक्ष श्री डम्मर बहादुर वि.क. ज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा समुद्घाटन गरियो। कार्यक्रममा खजुरा गाउँपालिका उपाध्यक्ष श्री मन्जु मल्ला ज्यू, वडा नं.३ का अध्यक्ष श्री पूर्ण बहादुर भण्डारी ज्यू, समाजसेवी एवम श्री लक्ष्मी नारायण मन्दिर व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष श्री शिवराज श्रेष्ठ ज्यू, ३२औं योग केन्द्रको प्रमुख संयोजक योग प्रशिक्षक श्री तारा कुमारी अधिकारी ज्यू, श्री लक्ष्नी नारायण मन्दिरका मुल पुजारी आचार्य शिखर गुरु, समाजसेवी श्री रमेश सिंजाली ज्यू., पत्रकार श्री शरण कर्माचार्य ज्यू, ने.रा.मा.वि. मनकामनापुरका प्र.अ. एवम् मन्दिर व्यवस्थापन समितिका सल्लाहकार श्री माधव शर्मा ज्यू, श्री लक्ष्मी नारयण मन्दिर व्यवस्थापन समिति सचिव श्री सुरेश कुमार खत्री ज्यू, प्याव्सन सचिव श्री गिता गोदार ज्यू, श्री लक्ष्मी नारायण मन्दिर व्यवस्थापन समितिका सदस्य श्री चन्दा बोगटी ज्यू, राधा ढकाल ज्यू, राजु गुप्ता ज्यू, समाजसेवी टेक नारायण सापकोटा ज्यू, लेखनाथ सापकोटा ज्यू, दिपेन्द्र आचार्य ज्यू र मन्दिरका पुजारी किरण बाबा ज्यूको उपस्थिति थियो।

३२औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री

निर्मला शाह, सह-सचिव श्री टंकनाथ पौडेल, सह-कोषाध्यक्ष श्री मन्दरा शर्मा, सदस्य श्री प्रेम के.सी., श्री दिपक थापा ज्यूको उपस्थिति थियो। कार्यक्रममा योग प्रशिक्षक ज्यूहरु श्याम कुमार अधिकारी, इन्द्रा श्रेष्ठ, अनिता कुमारी श्रेष्ठ, पुष्पा खनाल, युगमति अर्याल, आशिष ज्ञवाली, घनश्याम शर्मा, रामचन्द्र तिवारी, महेश ज्ञवाली, जानकी ज्ञवाली, गिता थापा, सरिता गौतम, विष्णु थापा, तिलक गौतम, विष्णुमाया धिताल, तुकमान पुन, अम्विका गुरुङ, विजय रेग्मी, मोतिराम वली, भरत खत्री, चक्र बहादु बम, पुष्प पौडेल, बन्दना पौडेल, सुमन सिंह, जानुका भण्डारी, हरिमाया गुरुङ, आरती गौतम, पुष्पा थापा, उमा कुमारी शर्मा, मैया तिवारी, सुमन खत्री, बेद बहादुर वली, कमला वली, यमा देवी महरा, प्रतिमा थापा, ओम बहादुर चौधरी, पद्मा कुमारी थनेत, कृष्ण बुढाथोकी, सुर्य कुमार श्रेष्ठ, राम कुमार श्रेष्ठ, जीवनारायण बेल्वासे, चक्र देवकोटा, डा. कैलाशनाथ साहु, लक्ष्मी खड्का, तारा साहु, पुरुषोत्तम खनाल, मन्जु खनाल, भुवन श्रेष्ठ, राजेश मित्तल, नारायणदत्त पोखरेल विनोद शर्मा, तारा प्रसाद अधिकारी, सुर्यलाल चौधरी ज्युको उपस्थिति थियो।

३२औँ योग केन्द्र समुद्घाटन समारोहमा उपस्थित सम्पूर्ण अतिथि ज्यूहरुलाई योग प्रशिक्षक घनश्याम शर्मा ज्यूले स्वागत गर्नु भएको थियो भने कार्यक्रम सञ्चालन समितिका सचिव चिरञ्जिवी ज्ञवाली ज्यूले गर्नु भएको थियो। कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि लगायत अतिथिज्यूहरुले मानव जिवनमा योगको महत्वका बारेमा प्रकाश पार्नु भएको थियो।

विहान ५ बजे केन्द्रिय कार्यालयबाट शुरु भएको मोटरसाईकल र गाडी सहितको ऱ्याली राष्ट्रिय झण्डा सहित खजुरा स्थित श्री लक्ष्मी नारायण मन्दिरमा पुगेको थियो। आदरणिय योग गुरु सहितको टोलीलाई स्थानिय प्रशिक्षक एवम् योगी मनहरुले भव्य स्वागत गर्नु भएको थियो। ३२औँ योग केन्द्र सञ्चालन गर्न ब्यवस्थापन गर्न तपसिल बमोजिमको समिति गठन समेत गरिएको थियो।

<u>तपसिल</u>

१.श्री तारा कुमारी अधिकारी ———— प्रमुख संयोजक
२.श्री सुरेश कुमार खत्री ———— संयोजक
३.श्री राधा ढकाल ———— सदस्य
४.श्री लेखनाथ सापकोटा . ———— सदस्य
५.श्री चरित्रा शाह ———— सदस्य
६.श्री गिता के.सी. गोदार ———— सदस्य
७.श्री कृष्ण भण्डारी ———— सदस्य
८.श्री प्रमिति शिल्पकार ———— सदस्य
श्री पूर्ण बहादुर भण्डारी ———— सल्लाहकार

श्री शिवराज श्रेष्ठ ———— सल्लाहकार
श्री माधव शर्मा ———— सल्लाहकार
श्री आचार्य शिखर गुरु ———— सल्लाहकार
श्री शरण कर्मचार्य ———— सल्लाहकार

## ३३.तेत्तिसौं योग केन्द्र- नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. १९बसुदेवपुर - योग केन्द्रः

मिति २०८१ असोज २२ गते बडादशैको पञ्चमी तिथिको दिनमा योग समिति नेपालको ३३औं योग व्यवस्थापन केन्द्रको समुद्धाटन गरियो।

योग समिति नेपालका केन्द्रिय सचिव श्री चिरञ्जीवी ज्ञवाली द्धारा सञ्चालित सो कार्यक्रममा योग समिति नेपलाका परिकल्पनाकार तथा केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. १९ बसुदेवपुरमा नेपालगंज वडा नं. १९ का वडा सदस्य श्री मन्सुर खाँको प्रमुख अध्यक्षतामा सो केन्द्र समुद्धाटन भयो। कार्यक्रममा विशिष्ट अतिथि अमृता सिंह, प्रमुख संयोजक तेजु खड्का, समाजसेवी शम्भुनाथ योगी, ओवीराम सुनार, कल बहादुर ओली, गोपाल खत्री, सपना शाही, रमेश के.सी., शान्ता श्रेष्ठ लगायत थुप्रै योगप्रति विश्वास राख्ने स्थानिय ब्यक्तिहरुको उपस्थिति रहेको थियो।

३३औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका सल्लाहकार नन्दलाल वैश्य,उपाध्यक्ष निर्मला शाह, सह-कोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा, सदस्यहरु प्रेम के.सी., दिपक थापा, प्रमोद अग्रवाल, सबिता शर्मा, वडा नं. १ मा स्थित २८औं योग केन्द्रका संयोजक धना रिजाल, ४ नं. वडा संयोजक सागर ज्ञवाली, १० नं. वडा संयोजक अनिता श्रेष्ठ, २३औं योग केन्द्र जानकी योग केन्द्रका संयोजक उषा वाग्ले/रामचन्द्र तिवारी, २० नं. वडा संयोजक इन्द्रा श्रेष्ठ/ तीर्थ बहादुर शाही, के गाउँ संयोजक घनश्याम शर्मा, प्रशिक्षकज्यूहरु सुर्य कुमार श्रेष्ठ, जानकी ज्ञवाली, विष्णुमाया श्रेष्ठ, शारदा गौतम, प्रतिमा थापा, विष्णुमाया धिताल, डा.कैलाशनाथ साहु, विजय रेग्मी, पुष्प पौडेल, मोतिराम ओली, भरत खत्री, महेश ज्ञवाली, सन्जु शाक्य, सिवानी तामाङ, पद्मा कुमारी थनेट, पुनम चन्द, तुकमान पुन, सुभद्रा श्रेष्ठ, चक्र बम, कृष्ण बुढाथोकी, सावित्री पुनमगर, बन्दना पौडेल, वृन्दा भट्टराई, पार्वती शाही, पुष्पा थापा, सीता चन्द, पार्वती भण्डारी, नमिता चन्द, पुनम चन्द , गिता चन्द, प्रेम थापा, कमला ओली, वेद बहादुर ओली, पुनम थापा मगर, नारायण पोखरेल, राजकुमार भट्टराई, चक्र बहादुर देवकोटा, सुमित्रा पौडेल, जीवनारायण बेल्वासे, भुवन श्रेष्ठ, राजकुमारी मल्ल,

राधा श्रेष्ठ, तारादेवी साहु, चन्द्रा गुरुङ, रेसमी रावल, चीन रावल, पुतली शाहीज्युहरुको उपस्थिति थियो।

३३औं योग केन्द्र समुद्घाटन समारोहका उपस्थित सम्पूर्ण अतिथि ज्यूहरुलाई योग प्रशिक्षक तथा सो केन्द्रका प्रमुख संयोजक श्री तेजु खड्काज्यूले स्वागत गर्नु भएको थियो भने प्रमुख अतिथि लगायत अन्य अतिथिज्यूहरुले योगको महत्वको बारेमा प्रकाश पार्नु भएको थियो।

विहान ५ बजे केन्द्रिय कार्यालयबाट सुरु भएको मोटर साईकल गाडी सहितको र्‍याली राष्ट्रिय झण्डा सहिति बसुदेवपुर स्थित कण्ठीपुर चोकमा पुगेको थियो र आदरणीय योग गुरु सहितको टोलीलाई स्थानीय प्रशिक्षक एवम् योगी मनहरुले स्वागत गर्नु भएको थियो।

३३औं योग केन्द्र सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्न निम्न अनुसारको समिति गठन गरियो।

**तपसिल**

१.श्री तेजु खड्का ———— प्रमुख संयोजक
२.श्री शान्ता श्रेष्ठ ———— संयोजक
३.श्री लक्ष्मी सुनार ———— सदस्य
४.श्री धनराज काँदु ———— सदस्य
५.श्री गोपाल खत्री ———— सदस्य
६.श्री छाँया ओली ———— सदस्य
७.श्री मिना सुनार ———— सदस्य
८.श्री देवी श्रेष्ठ ———— सदस्य
९.श्री सपना शाही ———— सदस्य
१०.श्री विष्णा शाही ———— सदस्य
श्री ओवीराम सुनार ———— सल्लाहकार
श्री पर्सुराम वर्मा ———— सल्लाहकार
श्री मन्सुर खाँ ———— सल्लाहकार
श्री कल बहादुर ओली ———— सल्लाहकार
श्री अमृता सिंह ———— सल्लाहकार

## ३४.चौतिसौं योग केन्द्र- नेपाल चिकित्सक संघ भेरी शाखा बाँकेको सभाहल-योग केन्द्रः

योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा मिति २०८२ जेठ १७ गते नेपाल चिकित्सक संघ भेरी शाखाको सभाहलमा डाक्टर विनोद कुमार थापा र डाक्टर दिनेश कुमार चौधरी ज्युको अगुवाईमा ५ महिना देखि निरन्तर

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

चलिरहेको योग केन्द्रलाई औपचारिक रुपमा योग समिति नेपालको ३४औं विशेष योग केन्द्रको तपसिल बमोजिमको व्यवस्थापन समिति गठन गरिएको छ।

**तपसिल**

१.श्री डा.रुपानन्द अधिकारी———————संयोजक
२.श्री डा. विनोद कुमार थापा ———————सह-संयोजक
३.श्री डा.उषा शाह ———————सदस्य
४.श्री डा.के.एन.जोशी . ———————सदस्य
५.श्री डा.दिनेश कुमार चौधरी ———————सदस्य
६.श्री डा.प्रचण्ड गौतम ———————सदस्य
७.श्री डा. विश्वनाथ शर्मा ———————सदस्य

श्री डा. कल्पना थापा ———————सल्लाहकार
श्री डा. संकेत रिसाल ———————सल्लाहकार
श्री डा. निर्मल ज्ञवाली ———————सल्लाहकार

## ३५.पैंतिसौं योग केन्द्र- खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. २ के गाउँ स्थित २ नं. वडा कार्यालय परिसर-(अस्थायी रुपमा सुरुवात "के" गाउँ ७२ नं. समाजसेवी बुद्धिजिवी श्री रामचरण वि.सी.ज्यूको घर परिसर) योग केन्द्रः

मिति २०८१ फाल्गुण २९ गते फागुपुर्णिमाको पुर्वसन्ध्या पारी योग समिति नेपालको ३५औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रम आदरणीय ब्यक्तित्व खजुरा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री डम्बर बहादुर वि.क.(तुफान) ज्युको प्रमुख आतिथ्यमा पुर्व संस्थापक प्रदेश सांसद माननिय श्री बाबुराम गौतम ज्युको विशिष्ट आतिथ्यमा, खजुरा गाउपालिका वडा नं. २ का अध्यक्ष श्री धनराम वली क्षेत्री ज्युको आतिथ्यमा योग समिति नेपालका केन्द्रिय पदाधिकारीहरु र योग प्रशिक्षकहरुको उपस्थितिमा तथा अन्य विभिन्न क्षेत्रका प्रतिष्ठित ब्यक्तिहरुको आतिथ्यमा खजुरा गाउँपालिका वडा नं. २ के गाउँ वडा कार्यालय परिसरमा केन्द्र हुने गरी (सुरुवात के गाउँ ७२ नं. समाजसेवी, बुद्धिजिवी श्री रामचरण वि.सी ज्युको घर परिसरमा) योग समिति नेपालको ३५औं योग केन्द्र खजुरा-२ के गाउँमा समुद्घाटन

कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

उक्त भेलाले योगलाई दैनिक सुचारु संचालन गर्नका लागि निम्न बमोजिका अधिकारीहरु रहेको एक खजुरा के गाउँ योग व्यवस्थापन तथा संचालन समिति गठन गरिएको छ।

<u>तपसिल</u>

१.श्री विनोद शर्मा —— संयोजक
२.श्री शर्मिला पौडेल —— सह-संयोजक
३.श्री दिपक ढकाल —— सदस्य
४.श्री पुतली जैसी —— सदस्य
५.श्री तोता देवी शर्मा —— सदस्य
६.श्री रुद्र ढकाल —— सदस्य
७.श्री विष्णु बि.सी. —— सदस्य
८.श्री दुर्गा शर्मा —— सदस्य
९.श्री पिताम्बर कडेल —— सदस्य
श्री राम चरण बि.सी —— सल्लाहकार
श्री दिनेश राज शर्मा —— सल्लाहकार
श्री हरि बहादुर थापा —— सल्लाहकार

## ३६.<u>छत्तिसौं योग केन्द्र- खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. ४ स्थित ई गाउँ ४ नं. वडा कार्यालयको परिसर- योग केन्द्रः</u>

स्वास्थ्य नै धन हो शान्ति नै शक्ति हो ।आउनुहोस् मानव जाति हामी सवै मिलेर योग गरौं, स्वस्थ सवल नेपालको निर्माण गरौ भन्ने श्रद्धेय गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको वाणी र प्रत्यक्ष उपस्थितिमा मिति २०८२ वैशाख ०६ गते योग समिति नेपाल केन्द्रिय कार्यालय नेपालगंजको आयोजनामा खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. ४ स्थित ४ नं. वडा कार्यालयको परिसरमा योग समिति नेपालको ३६औं योग केन्द्रको उद्धाटन एक भव्य समारोहबीच सम्पन्न भयो।

३६औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि खजुरा गाउँपालिकाका अधयक्ष डम्बर बहादुर वि.क. (तुफान) ज्यु रहनु भएको थियो। उहाँले योग समिति नेपाल केन्द्रिय कार्यालय नै बाँके जिल्लामा अवस्थित भएको र खजुरा गाउँपालिकाले यस योग समिति नेपाललले चालेको अभियानलाई पहिलो रोजाइको रुफमा लिएको बताउनु भयो। उहाँले पालिकाको हरेक कार्यक्रम

योग समिति नेपालसँग समन्वय गर्दै अघि बढ्ने र सक्दोसहयोग गर्ने प्रतिवद्धता ब्यक्त गर्नुभयो।

विशिष्ट अतिथि वडा अध्यक्ष टेक बहादुर रोका क्षेत्री ज्युको उपस्थिति, योग गुरु आयुर्वेदाचार्य ज्यूको प्रेरणादायी मार्गदर्शन र योग ध्यान सामूहिक अभ्यास योग प्रशिक्षकहरुको बाक्लो उपस्थितिले कार्यक्रमलाई अझ विशेष बनाएको थियो।

कार्यक्रम केन्द्रिय सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवाली ज्यूले संचानलन गर्नु भएको थियो। साथै केन्द्रिय पदाधिकारीहरु, अन्तर्राष्ट्रिय संयोजक, जिल्ला संयोजक, वडा संयोजक, योग प्रशिक्षकहरु, आजीवन सदस्य, वडा कार्यालयका पदाधिकारीहरु, सचिव, स्थानिय सामाजिक तथा बौद्धिक अगुवाहरुको बाक्लो उपस्थिति थियो।

मन्तव्य ३२औं योग केन्द्रका संयोजक सुरेश खत्रीले राख्नु भएको थियो भने कार्यक्रमको उद्देश्य ३६औं योग केन्द्रका प्रमुख संयोजक रामचन्द्र तिवारीले स्पष्ट पार्नु भएको थियो।

कार्यक्रमको अन्त्यमा तपसिल बमोजिमको ३६औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समिति गठन समेत गरियो।

**<u>तपसिल</u>**

| | |
|---|---|
| १.श्री रामचन्द्र तिवारी | प्रमुख संयोजक |
| २.श्री प्रेम वि.सी | सह- संयोजक |
| ३.श्री देवराज वि.सी. | संयोजक |
| ४.श्री शेर बहादुर वि.सी . | सदस्य |
| ५.श्री लीला कुमारी बुढा | सदस्य |
| ६.श्री शंकर चन्द | सदस्य |
| ७.श्री खड्क बहादुर ओली | सदस्य |
| ८.श्री उज्वल वि.सी | सदस्य |
| ९.श्री देव बहादुर वि.सी. | सदस्य |
| श्री टेक बहादुर रोका क्षेत्री | सल्लाहकार |
| श्री बिदुर लामिछाने | सल्लाहकार |
| श्री दिलविर बुढा | सल्लाहकार |

कार्यक्रमले समुदायमा स्वास्थ्य, आत्म अनुशासन र सामाजिक समन्वयको महत्वमा ध्यान दिन प्रेरणा दिएको छ। नयाँ केन्द्रले स्थानिय तहमा योगको अभ्यास र प्रचार-प्रसारमा उल्लेखनिय भूमिका खेल्ने अपेक्षा गरिएको छ।

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

## ३७.सैतिसौं योग केन्द्र- खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. २ एल गाउँ स्थित श्री गुराँस चाइल्ड एकाडेमी स्कूल परिसर- योग केन्द्रः

स्वास्थ्य नै धन हो शान्ति नै शक्ति हो ।आउनुहोस् मानव जाति हामी सवै मिलेर योग गरौं, स्वस्थ सवल नेपालको निर्माण गरौ भन्ने श्रद्धेय गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज भट्टराई ज्यूको वाणी र प्रत्यक्ष उपस्थितिमा मिति २०८२ वैशाख २७ गते योग समिति नेपाल केन्द्रिय कार्यालय नेपालगंजको आयोजनामा खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. २ एल गाउँ स्थित गुराँस चाइल्ड एकाडेमी विद्यालय परिसरमा योग समिति नेपालको ३७औं योग केन्द्रको उद्घाटन एक भव्य समारोहबीच सम्पन्न भयो।

योग मसति नेपालको ३७औं योग केन्द्रको भव्य उद्घाटन, व्यवस्थापन समिति गठन र समुदायको उत्साहपूर्ण सहभागिता रहेको थियो।

३७औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि खजुरा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष मन्जु मल्ल ज्यु रहनु भएको थियो। उहाँले योग समिति नेपाल केन्द्रिय कार्यालय नै बाँके जिल्लामा अवस्थित भएकोले पनि खजुरा गाउँपालिकाले यस योग समिति नेपाललले चालेको अभियानलाई पहिलो रोजाइको रुपमा लिएको बताउनु भयो। उहाँले पालिकाको हरेक कार्यक्रम योग समिति नेपालसँग समन्वय गर्दै अघि बढ्ने र सक्दो सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता ब्यक्त गर्नुभयो।

विशिष्ट अतिथि वडा सदस्यहरुको उपस्थिति, योग गुरु आयुर्वेदाचार्य ज्यूको प्रेरणादायी मार्गदर्शन र योग ध्यान सामूहिक अभ्यास योग प्रशिक्षकहरुको बाक्लो उपस्थितिले कार्यक्रमलाई अझ विशेष बनाएको थियो।

कार्यक्रम केन्द्रिय सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवाली ज्यूले संचानलन गर्नु भएको थियो। साथै केन्द्रिय पदाधिकारीहरु, अन्तर्राष्ट्रिय संयोजक, जिल्ला संयोजक, वडा संयोजक, योग प्रशिक्षकहरु, आजीवन सदस्य, वडा कार्यालयका पदाधिकारीहरु, सचिव, स्थानिय सामाजिक तथा बौद्धिक अगुवाहरुको बाक्लो उपस्थिति थियो।

स्वागत मन्तव्य डि.बि. तामाङ्गले राखु भएको थियो भने कार्यक्रमको उद्देश्य ३७औं योग केन्द्रका प्रमुख संयोजक बेद बहादुर ओलीले स्पष्ट पार्नु भएको थियो।

कार्यक्रमको अन्त्यमा ३६औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समिति गठन समेत गरियो।

**तपसिल**

१.श्री बेद बहादुर ओली ———————— प्रमख संयोजक

२.श्री गोविन्द बहादुर रावत. ———————— संयोजक

३.श्री मिना चन्द ———————— सह- संयोजक

४.श्री शिव भण्डारी ———— सदस्य
५.श्री भुपेन्द्र पोखरेल ———— सदस्य
६.श्री बिनु ओली ———— सदस्य
७.श्री टोपसरा ओली ———— सदस्य
८.श्री सुनिता रावत ———— सदस्य
९.श्री जानुका रोकाय ———— सदस्य
१०.श्री रेखा वि.क. ———— सदस्य
११.श्री खिमा शर्मा ————सदस्य
१२.श्री इन्द्र योगी ————सदस्य
श्री मन्जु मल्ल ———— सल्लाहकार( गा.पा. उपाध्यक्ष)
श्री डि.बी. तामाङ ———— सल्लाहकार

कार्यक्रमले समुदायमा स्वास्थ्य, आत्म अनुशासन र सामाजिक समन्वयको महत्वमा ध्यान दिन प्रेरणा दिएको छ। नयाँ केन्द्रले स्थानिय तहमा योगको अभ्यास र प्रचार-प्रसारमा उल्लेखनिय भूमिका खेल्ने अपेक्षा गरिएको छ।

## ३८.अठ्तीसौ बिशेष योग केन्द्र- जिल्ला प्रशासन कार्यालय बाँकेको परिसर-योग केन्द्रः

-"स्वास्थ्य नै धन हो,शान्ती नै शक्ती हो।हाम्रो श्वास्थ्य हाम्रो जिम्मेवारी।"भन्ने योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्युको महान अभियान अनुरुप गुरु ज्युको पहलकदमी तथा जिल्ला प्रशासन कार्यालय बाँकेका प्रमुख जिल्ला अधिकारी धर्मराज जोशी र सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी उमाकान्त अधिकारीको स्वस्फुर्त सहयोगमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय बाँकेमा कार्यरत कर्मचारीहरुको लागी ५ दिने योग,ध्यान,प्रणायाम शिबिर मिति २०८२ बैशाष २६-३० गते सम्म संचालन भएता पनि तत्पश्चात निरन्तर रुपमा संचालनमा रहि ३८औं बिशेष योग केन्द्रको रुपमा संचालनमा रहेको छ।

## ३९.उन्चालिसौं योग केन्द्र- नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. ८ त्रिभुवन चोक पुर्व स्थित श्री महाकाली मन्दिर परिसर- योग केन्द्रः

मिति २०८२ जेठ ०३ गते योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. ८ त्रिभुवन चोक पुर्व स्थित श्री महाकाली मन्दिरको परिसरमा योग समिति नेपालको ३९औं योग केन्द्रको भव्यताका साथ

शुभारम्भ गर्दै महिला विशेष महाकाली मन्दिर योग समिति व्यवस्थापन समिति समेत चयन गरियो।

३९औँ योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका केन्द्रिय समिति पदाधिकारीहरु निर्मला शाह, लोकमाया सुवेदी अम्बिका कोइराल, टंकनाथ पौडेल, मन्दरा शर्मा, झबी शर्मा, प्रेम के.सी., दिपक थापा, प्रमोद अग्रवाल, सबिता शर्मा, अधिवक्ता बसन्त गौतम, सल्लाहकार जगदीशचन्द्र तिमिल्सिना, योग प्रशिक्षक, आजीवन सदस्य, साधारण सदस्य, वैश्य समाजका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, महासचिव, समाजसेवी, पत्राकार तथा नागरिक समाजका अगुवाहरुको उल्लेखनिय उपस्थिति रहेको थियो।

कार्यक्रमको सञ्चालन योग समिति नेपालका सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवालीले गर्नु भएको थियो। सम्पूर्ण यो साधकहरुलाई हार्दिक स्वागत संस्थापक सल्लाहकार नन्दलाल वैश्यले गर्नु भएको थियो भने कार्यक्रममा केन्द्रको उद्देश्य र भावी कार्यदिशा बारे ३९औँ योग केन्द्रकी संयोजक प्रशिक्षक संगिता वैश्यले प्रकाश पार्नु भएको थियो।

कार्यक्रममा योग समिति नेपालका कलाकार गायक चक्र मल्लले सन्देशमूलक सांगितिक प्रस्तुति दिनुभयो। आजीवन सदस्य ध्रुव कुमार बैश्यले शुभकामना मन्तव्य दिनुभयो।

कार्यक्रमको औपचारिक उद्घाटन योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार योग गुरु आयुर्वेदाचार्य ज्युको मार्गनिर्दशनमा सल्लाहकार तथा केन्द्रिय पदाधिकारीहरुको सामूहिक उपस्थिति बिच सम्पन्न भएको थियो।

प्रेरणादायी सम्बोधन, योग आसन, सुस्म क्रिया, ध्यान र प्राथनात्मक अभ्यास गराउदै रितुचर्या-दिनचर्या, आहार-विहार, जीवनशैली सुधार, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिक सन्तुलन एवं आत्मा-मन- विचार शुद्धिकरणमार्फत स्थायी स्वास्थ्यको संदेश दिदै सोही अवसरमा तपसिल बमोजिमको ४२औँ योग केन्द्र व्यवस्थापन समिति गठन समेत गरियो।

**<u>तपसिल</u>**

१.श्री संगीता वैश्य ———— प्रमुख संयोजक
२.श्री प्रिया वैश्य ———— संयोजक
३.श्री ज्योति वैश्य ———— सह- संयोजक
४.श्री सन्ध्या वैश्य ———— सदस्य
५.श्री रेखा वैश्य ———— सदस्य
६.श्री आरधना वैश्य ———— सदस्य
७.श्री मिरा केशरवाल ———— सदस्य
श्री लक्ष्मी वैश्य ———— सल्लाहकार

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

श्री गीता वैश्य ———————— सल्लाहकार
श्री नन्दलाल वैश्य ———————— संरक्षक
श्री ध्रुव कुमार वैश्य ———————— संरक्षक

## ४०.चालिसौं योग केन्द्र- जिल्ला बर्दिया बढैयाताल गाउँ पालिका वडा नं. ८ नयाँ बस्ती स्थित मयुर युवा क्लव भवन परिसर योग केन्द्रः–

मिति २०८२ जेठ १३ गते योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा जिल्ला बर्दिया बढैयाताल गाउँपालिका वडा नं. ८ नयाँ बस्ती मयुर युवा क्लव भवन परिसरमा योग समिति नेपालको ४०औं योग केन्द्रको भव्यताका साथ उद्घाटन गरियो।

४०औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाह, सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवाली, केन्द्रिय प्रतिनिधिहरु महेश ज्ञवाली, बेद बहादुर ओली, कमला ओली, रामचन्द्र तिवारी, नहकुल थापा, ऋषिराम, गोकर्ण रेग्मी, गणेश पाण्डे, चक्र बहादुर देवकोटा, गोविन्द रावत, तारा प्रसाद अधिकारी लगायतका वरिष्ठ सदस्यहरुको शसक्त नेतृत्व रहेको थियो।

उहाँहरुको संयोजनमा केन्द्रिय उपाध्यक्ष लोकमाया सुवेदी, सह-कोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा, बर्दिया संयोजक तथा केन्द्रिय सदस्य प्रेम के.सी., दिपक थापा, सविता शर्मा, सल्लाहकार जगदिशचन्द्र तिमिल्सिना, केन्द्रिय प्रतिनिधी पुष्पा ज्ञवाली, पुष्पा थापा, अनिता कुमारी श्रेष्ठ, रामकुमार दहित, उषा वाग्ले नेपाल, जीवनारायण बेल्बासे, प्रदिप ज्ञवाली, लक्ष्मण भट्टराई, कमल खड्का, मिना चन्द, अनुराग के.सी. चेतनारायण लगायतका थुप्रै केन्द्रिय प्रतिनिधिहरु जमुनी तथा औरी क्षेत्रबाट पनि उपस्थित हुनु भएको थियो।

शुभारम्भ समारोह बढैयाताल गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री हिमालय त्रिपाठीबाट सम्पन्न भएको थियो भने विशिष्ट अतिथि वडा नं. ८ का अध्यक्ष श्री तेजनाथ पौडेल रहनु भएको थियो।
कार्यक्रमको सञ्चालन समितिका सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवालीले गर्नु भएको थियो। स्वागत मन्तव्य निर्मला आचार्यबाट प्रस्तुत गरिएको थियो भने शुभकामना मन्तव्य वडा अध्यक्ष तेजनाथ पौडेलबाट प्रदान गरिएको थियो। उहाँले योग समिति नेपाल मार्फत नेपाली समाजमा फैलिएको स्वदेशी चेनता, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रति जागरुकता, गर्विलो योग परम्पराको खुलेर प्रशंसा गर्नुभयो।

कार्यक्रमको मूल उद्देश्य योग प्रशिक्षक कमला ओली क्षेत्रीले प्रकाश पार्नु भयो, कार्यक्रममा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराजजीले उर्जाशील प्रवचन सहित योगासन, सुष्म क्रिया, प्राणायाम र

ध्यानको माध्यमबाट उपस्थित सम्पूर्णलाई प्रेरित गर्नु भएको थियो। उहाँले "सिर्फ शरिर बलियो हुनु स्वास्थ्य होइन, शरीर, मन, मस्तिष्क र समाजसँगको सन्तुलन नै साँचो स्वास्थ्य हो।" धेरै समय योग गुरुले आहार-विहार रहन-सहन जीवनशैलीको बारेमा खर्च गर्नु भएको थियो।

कार्यक्रमको अन्त्यमा तपसिल बमोजिमको ४०औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समिति गठन समेत गरियो।

१.श्री कमला ओली क्षेत्री —— प्रमुख संयोजक
२.श्री निर्मला आचार्य —— संयोजक
३.श्री शम्शेर मल्ल —— सह-संयोजक
४.श्री गिता के.सी —— सदस्य
५.श्री शोभा अधिकारी —— सदस्य
६.श्री उत्त मल्ल —— सदस्य
७.श्री निलम गौतम —— सदस्य
८.श्री पार्वती थारु —— सदस्य
९.श्री पार्वती चौधरी —— सदस्य
१०.श्री सावित्री भट्टराई —— सदस्य
११.श्री मन्जु पौडेल —— सदस्य
१२.श्री कृष्ण कडेल —— सदस्य
१३.श्री रस्मि न्यौपाने —— सदस्य
१४.श्री शेषकान्त सुवेदी —— सदस्य
श्री हिमालय त्रिपाठी —— सल्लाहकार(गा.पा. अध्यक्ष)
श्री तेजनाथ पौडेल —— सल्लाहकार(वडा अध्यक्ष)
श्री डिल्लीराम गौतम —— सल्लाहकार (वडा सदस्य)
श्री उद्धव सापकोटा —— सल्लाहकार

## ४१.एकचालिसौं योग केन्द्र- जिल्ला बर्दिया बढैयाताल गाउँ पालिका वडा नं. ८ सितला बजार -योग केन्द्रः

मिति २०८२ जेठ १५ गते गणतन्त्र दिवसको अवसरमा योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा जिल्ला बर्दिया बढैयाताल गाउँपालिका वडा

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

नं. ८ सितला बजारमा योग समिति नेपालको ४१औं योग केन्द्रको भव्यताका साथ उद्घाटन गरियो।

४१औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाह, सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवाली, प्रमोद कुमार अग्रवाल, केन्द्रिय प्रतिनिधिहरु महेश ज्ञवाली, मोतिराम ओली, बेद बहादुर ओली, कमला ओली, रामचन्द्र तिवारी, गणेश पाण्डे, गोकर्ण रेग्मी, गिरिराज ढकाल, आशिष ज्ञवाली, गोविन्द रावत, तारा प्रसाद अधिकारी,दिनेश शर्मा, विनोद शर्मा, नारायणदत्त पोखेल, निर्मला आचार्य पत्रकार यशु के.सी सहित वरिष्ठ सदस्यहरुको शसक्त नेतृत्व रहेको थियो।

उहाँहरुको संयोजनमा केन्द्रिय उपाध्यक्ष लोकमाया सुवेदी, कोषाध्यक्ष अम्बिका कोइराला, सह-सचिव टंक पौडल, सह-कोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा, बर्दिया संयोजक तथा केन्द्रिय सदस्य प्रेम के.सी. सल्लाहकार जगदिशचन्द्र तिमिल्सिना, केन्द्रिय प्रतिनिधी पुष्पा ज्ञवाली, पुष्पा थापा, अनिता कुमारी श्रेष्ठ, जीवनारायण बेल्बासे, द्रोपदा ढकाल, शर्मिला पौडेल, पिताम्बर मरासैनी, सुमन खत्री, लक्ष्मण भट्टराई, कमल खड्का मिना चन्द, पार्वती ज्ञवाली, तेज बहादुर सुनार, केशु पत्रकार, अमृता शाही, मान सिंह चौधरी, विन्दु, बसन्ती लगायतका थुप्रै केन्द्रिय प्रतिनिधिहरु जमुनी तथा औरी क्षेत्रबाट धेरै जनाको उपस्थिति रहेको थियो। यहाँ नाम उल्लेख नभएका धेरै योगी मनहरु विराजमान हुनुहुन्थ्यो।

शुभारम्भ समारोह बढैयाताल गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष श्री लक्ष्मी अधिकारीबाट सम्पन्न भएको थियो भने विशिष्ट अतिथि वडा नं. ८ का अध्यक्ष श्री तेजनाथ पौडेल रहनु भएको थियो।
कार्यक्रमको सञ्चालन समितिका सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवालीले गर्नु भएको थियो। स्वागत मन्तव्य नगेन्द्र मणि खड्काबाट प्रस्तुत गरिएको थियो भने शुभकामना मन्तव्य वडा अध्यक्ष तेजनाथ पौडेलबाट प्रदान गरिएको थियो। उहाँले योग समिति नेपाल मार्फत नेपाली समाजमा फैलिएको स्वदेशी चेनता, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रति जागरुकता, गर्विलो योग परम्पराकोखुलेर प्रशंसा गर्नुभयो।
कार्यक्रमको मूल उद्देश्य योग प्रशिक्षक कला अर्याल रेग्मीले प्रकाश पार्नु भयो, कार्यक्रममा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराजजीले उर्जाशील प्रवचन सहित योगासन, सुष्म क्रिया, प्राणायाम र ध्यानको माध्यमबाट उपस्थित सम्पूर्णलाई प्रेरित गर्नु भएको थियो। उहाँले "सिर्फ शरिर बलियो हुनु स्वास्थ्य होइन, शरीर, मन, मस्तिष्क र समाजसँगको सन्तुलन नै साँचो स्वास्थ्य हो।" धेरै समय योग गुरुले आहार-विहार रहन-सहन जीवनशैलीको बारेमा खर्च गर्नु भएको थियो।

कार्यक्रममा बाल योगि कलाकार गरिष्मा भट्टराई र निरीक्षा शर्माको देश भक्ति योग भक्ति नृत्यले सबैलाई आकर्षण गरेको थियो।

कार्यक्रमको अन्त्यमा तपसिल बमोजिमको ४१औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समिति गठन समेत गरियो।

**<u>तपसिलः-</u>**

| | |
|---|---|
| १.श्री कला अर्याल | प्रमुख संयोजक |
| २.श्री डम्बर बहादुर पौडेल | संयोजक |
| ३.श्री भगवती पौडेल | सदस्य |
| ४.श्री हरि दाहाल | सदस्य |
| ५.श्री सरस्वती सापकोटा | सदस्य |
| ६.श्री रक्षा अधिकारी | सदस्य |
| ७.श्री सुदिप सापकोटा | सदस्य |
| ८.श्री दिपा बास्तोला | सदस्य |
| ९.श्री सुदिप कर्ण | सदस्य |
| १०.श्री तारा अधिकारी | सदस्य |
| श्री लक्ष्मी अधिकारी | सल्लाहकार( गा.पा. उपाध्यक्ष) |
| श्री तेजनाथ पौडेल | सल्लाहकार(वडा अध्यक्ष) |
| श्री नगेन्द्र मणि खड्का | सल्लाहकार |
| श्री उद्धव सापकोटा | सल्लाहकार |
| श्री हरि बहादुर अधिकारी | सल्लाहकार |
| श्री गोकर्ण रेग्मी | सल्लाहकार |

## ४२.बयालिसौं योग केन्द्र- खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. १ जलपोखरी स्थित तिर्खा आधारभुत विद्यालयको प्राङ्गण- खजुरा-१ योग केन्द्रः

मिति २०८२ जेठ १७ गते योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. १ स्थित श्री तिर्खा आधारभुत विद्यालयको परिसरमा योग समिति नेपालको ४२औं योग केन्द्रको भव्यताका साथ उद्घाटन गरियो।

४२औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाह, सह-सचिव श्री टंकनाथ पौडेल, प्रमोद कुमार अग्रवाल, प्रेम के.सी., दिपक थापा,

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

सबिता शर्मा, बसन्त गौतम, घनश्याम शर्मा, चक्र बहादुर देवकोटा, रामचन्द्र वि.सी., केन्द्रिय प्रतिनिधिहरु महेश ज्ञवाली, मोतिराम ओली, उषा नेपाल, रामचन्द्र तिवारी, शर्मिला पौडेल, आशिष ज्ञवाली, गोविन्द रावत, पिताम्बर मरासिनी, तारा प्रसाद अधिकारी, विनोद शर्मा, नारायणदत्त पोखेल, नरेश झा, धना रिजाल, नहकुल थापा सहितको वरिष्ठ सदस्यहरुको सशक्त नेतृत्व रहेको थियो।
उहाँहरुको संयोजनमा केन्द्रिय कोषाध्यक्ष अम्बिका कोइराला,सह-कोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा, सल्लाहकार जगदिशचन्द्र तिमिल्सिना, केन्द्रिय प्रतिनिधी पुष्पा ज्ञवाली, पुष्पा थापा, अनिता कुमारी श्रेष्ठ, मैया तिवारी, जीवनारायण बेल्बासे, द्रोपदा ढकाल, शर्मिला, राम श्रेष्ठ, सुमन खत्री, लक्ष्मण भट्टराई, मिना चन्द, पार्वती ज्ञवाली, प्रदीप ज्ञवाली, जानुका भण्डारी, गिता थापा लगायतका थुप्रै केन्द्रिय प्रतिनिधिहरु, ३१औं ववयोग केन्द्रका, ३५औं योग केन्द्रका, ३७औं योग केन्द्रका योगी आत्मा धेरै जनाहरुको उपस्थित रहेको थियो।
शुभारम्भ समारोह खुजुरा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री डम्बर बहादुर वि.क.(तुफान) बाट सम्पन्न भएको थियो। उक्त कार्यक्रममा योग समिति नेपाल सँग सधैं हातेमालो गर्दै समितिको लक्ष्य, पालिकाको नागरिक स्वस्थ बनाउने अभियान, योग समिति नेपाललाई सासथमा लिएर जाने प्रतिवद्धता जनाउनु भयो भने विशिष्ट अतिथि बाँके जिल्लाका सहायक( निमित्त) प्रमुख जिल्ला अधिकारी उमाकान्त अधिकारी रहनु भएको थियो।
कार्यक्रमको सञ्चालन समितिका सह-सचिव टंक पौडेलले गर्नु भएको थियो। स्वागत मन्तव्य द्रोण बहादुर थापाबाट प्रस्तुत गरिएको थियो भने शुभकामना मन्तव्य निमित्त प्रमुख जिल्ला अधिकारी उमाकान्त अधिकारी ज्यु बाट प्रदान गरिएको थियो। उहाँले योग समिति नेपाल मार्फत नेपाली समाजमा फैलिएको स्वदेशी चेनता, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रति जागरुकता, बाँके जिल्लाममा नै केन्द्रिय कार्यालय स्थानियहरु बाट सुरु गरिएको संस्था योग समिति नेपाल नेपाली शुद्धता, नेपाली कर्म विरहरु नेपालीहरुले गरेको नेतृत्व अनुशासन प्रति गर्विलो योग परम्पराको, गुरु परम्पराको पूर्वीय दर्शनको खुलेर प्रशंसा गर्नुभयो। आफु जहाँ गए पनि आफु पनि योग समिति नेपालको सदस्यको नाताले पनि समितिको आदर्शलाई मानि पदमा रहदा नरहदा सदा सर्वदा समर्पीति हुने बताउनु भयो।
कार्यक्रमको मूल उद्देश्य योग प्रशिक्षक उषा वाग्लेले प्रकाश पार्नु भयो, कार्यक्रममा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराजजीले उर्जाशील प्रवचन सहित योगासन, सुष्म क्रिया, प्राणायाम र ध्यानको माध्यमबाट उपस्थित सम्पूर्णलाई प्रेरित गर्नु भएको थियो। उहाँले "सिर्फ शरिर बलियो हुनु स्वास्थ्य होइन, शरीर, मन, मस्तिष्क र समाजसँगको सन्तुलन नै साँचो स्वास्थ्य हो।" धेरै समय योग गुरुले आहार-विहार रहन-सहन जीवनशैलीको बारेमा खर्च गर्नु भएको थियो।

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

कार्यक्रममा बाल योगि कलाकार गरिष्मा भट्टराई र निरीक्षा शर्माको देश भक्ति योग भक्ति नृत्यले सबैलाई आकर्षण गरेको थियो।

शुभकामना मन्तव्य खजुरा गाउँपालिका वडा नं. १ का अध्यक्ष जानकी गाउँपालिकाका २ नं. वडाका वडा अध्यक्ष, तिर्खा आधारभुत विद्यालयका प्राधानाध्यापक ज्युले राखु भएको थियो।

कार्यक्रमको अन्त्यमा तपसिल बमोजिमको ४२ औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समिति गठन समेत गरियो।

<u>तपसिलः-</u>

१.श्री उषा वाग्ले नेपाल ———— प्रमुख संयोजक
२.श्री दिपा पुन ———— संयोजक
३.श्री राम कुमार रैदास ———— सह- संयोजक
४.श्री राम कुमार मगर . ———— सदस्य
५.श्री थिर बहादुर थापा ———— सदस्य
६.श्री लक्ष्मी थापा ———— सदस्य
७.श्री पुर्ण गुरुङ्ग ———— सदस्य
८.श्री श्याम थापा ———— सदस्य
९. श्री विना राना मगर ———— सदस्य
१०.श्री जगत बहादुर राना ———— सदस्य
श्री सिता शर्मा ———— सल्लाहकार
श्री चन्द्रिका प्रसाद गुप्ता ———— सल्लाहकार
श्री दोण बहादुर थापा ———— सल्लाहकार

## ४३.<u>त्रिचालिसौं योग केन्द्र- खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. २"सि" गाउँ स्थित अमर मा.वि. विद्यालय परिसर योग केन्द्रः</u>

मिति २०८२ जेठ २० गते योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. २ स्थित श्री अमर माध्यमिक विद्यालयको परिसरमा योग समिति नेपालको ४३औं योग केन्द्रको भव्यताका साथ उद्घाटन गरियो।

४३औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाह, सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवाली, सह-सचिव श्री टंकनाथ पौडेल, सह-कोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा,

श्री योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

प्रेम के.सी., दिपक थापा, सबिता शर्मा, शालिकराम खनाल, जानकी ज्ञवाली,घनश्याम शर्मा, रामचन्द्र वि.सी., केन्द्रिय प्रतिनिधिहरु महेश ज्ञवाली, मोतिराम ओली, उषा नेपाल, रामचन्द्र तिवारी, शर्मिला पौडेल, दिपक ढकाल, आशिष ज्ञवाली, गोविन्द रावत, तारा प्रसाद अधिकारी, दिनेश शर्मा, विनोद शर्मा, नारायणदत्त पोखेल, नरेश झा, सावित्री देवकोटा सहितको वरिष्ठ सदस्यहरुको सशक्त नेतृत्व रहेको थियो।

उहाँहरुको संयोजनमा केन्द्रिय सल्लाहकार जगदिशचन्द्र तिमिल्सिना, केन्द्रिय प्रतिनिधी पुष्पा ज्ञवाली, पुष्पा थापा, अनिता कुमारी श्रेष्ठ, मैया तिवारी, जीवनारायण बेल्बासे, द्रोपदा ढकाल, शर्मिला सापकोटा, राम श्रेष्ठ, भुवन श्रेष्ठ, इन्द्रा श्रेष्ठ, बन्धना पौडेल, बेद बहादुर ओली, कमला ओली, सुमन खत्री, लक्ष्मण भट्टराई, मिना चन्द, पार्वती ज्ञवाली, प्रदीप ज्ञवाली, जानुका भण्डारी, गिता थापा, विष्णु माया धिताल, सुर्यलाल चौधरी, तेजु खड्का(कान्छी), दिपा पुन, मेनका महत लगायतका थुप्रै केन्द्रिय प्रतिनिधिहरु, ३१औं ववयोग केन्द्रका, ३५औं योग केन्द्रका, ३७औं योग केन्द्रका योगी आत्मा धेरै जनाहरुको उपस्थित रहेको थियो यहाँ नाम उल्लेख नभएका धेरै योगी मनहरु विराजमान हुनुहुन्थ्यो।

शुभारम्भ समारोह खुजुरा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री डम्बर बहादुर वि.क.(तुफान) बाट सम्पन्न भएको थियो। उक्त कार्यक्रममा योग समिति नेपाल सँग सधै हातेमालो गर्दै समितिको लक्ष्य, पालिकाको नागरिक स्वस्थ बनाउने अभियान, योग समिति नेपाललाई सासथमा लिएर जाने प्रतिवद्धता जनाउनु भयो भने विशिष्ट अतिथि वडा अध्यक्ष रहनु भएको थियो।

कार्यक्रमको सञ्चालन समितिका सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवालीले गर्नु भएको थियो। स्वागत मन्तव्य पूर्ण प्रसाद सापकोटाबाट प्रस्तुत गरिएको थियो भने शुभकामना मन्तव्य खजुरा गाउँपालिका स्वास्थय युनिटका प्रमुख दिपक ढकालबाट प्रदान गरिएको थियो। उहाँले योग समिति नेपाल मार्फत नेपाली समाजमा फैलिएको स्वदेशी चेनता, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रति जागरुकता, बाँके जिल्लामा नै केन्द्रिय कार्यालय स्थानियहरु बाट सुरु गरिएको संस्था योग समिति नेपाल नेपाली शुद्धता, नेपाली कर्म विरहरु नेपालीहरुले गरेको नेतृत्व अनुशासन प्रति गर्विलो योग परम्पराको, गुरु परम्पराको पूर्वीय दर्शनको खुलेर प्रशंसा गर्नुभयो। आफु जहाँ गए पनि आफु पनि योग समिति नेपालको सदस्यको नाताले पनि समितिको आदर्शलाई मानि पदमा रहदा नरहदा सदा सर्वदा समर्पति हुने बताउनु भयो।

कार्यक्रमको मूल उद्देश्य ४३औं योग केन्द्रका प्रमुख संयोजक शर्मिला पौडेलले प्रकाश पार्नु भएको थियो, कार्यक्रममा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युले उर्जाशील प्रवचन सहित योगासन, सुष्म क्रिया, प्राणायाम र ध्यानको माध्यमबाट उपस्थित सम्पूर्णलाई प्रेरित गर्नु भएको थियो। उहाँले

"सिर्फ शरिर बलियो हुनु स्वास्थ्य होइन, शरीर, मन, मस्तिष्क र समाजसँगको सन्तुलन नै साँचो स्वास्थ्य हो।" धेरै समय योग गुरुले आहार-विहार रहन-सहन जीवनशैलीको बारेमा खर्च गर्नु भएको थियो।

कार्यक्रममा योगि कलाकार दिनेश शर्मा र पुतली जैसीले आफ्नो प्रतिभा पस्कनु भएको थियो। शुभकामना मन्तव्य खजुरा गाउँपालिका वडा नं. २ का सदस्य मिना सुनार,अमर माध्यमिक विद्यालयका प्राधानाध्यापक ज्युले राख्नु भएको थियो।

कार्यक्रमको अन्त्यमा तपसिल बमोजिमको ४३औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समिति गठन समेत गरियो।

**<u>तपसिलः-</u>**

१.श्री शर्मिला पौडेल —— प्रमुख संयोजक
२.श्री पार्वती सुनार —— संयोजक
३.श्री मैया तिवारी —— सह- संयोजक
४.श्री दिनेश सुनार —— सदस्य
५.श्री शेर बहादुर रोकाय —— सदस्य
६.श्री छत्रेश्वर प्रसाद शर्मा —— सदस्य
७.श्री सम्झना खड्का —— सदस्य
८.श्री जमुना खड्का —— सदस्य
९.श्री श्रीजना रसाईली —— सदस्य
१०.श्री अनु मगर —— सदस्य
११.श्री रमा गौतम —— सदस्य
श्री हरि बहादुर ददेल —— सल्लाहकार
श्री पुर्ण प्रसाद सापकोटा —— सल्लाहकार
श्री नन्दलाल गुर्ताल —— सल्लाहाकार
श्री मिना सुनार —— सल्लाहकार
श्री छविलाल शर्मा —— सल्लाहकार
श्री पर्शुराम ददेल —— सल्लाहाकार
श्री प्रताप सिंह बराईली —— सल्लाहकार
श्री अम्बिका खनाल —— सल्लाहाकार

**४४.<u>चवालिसौं योग केन्द्र- नेपागंज उप-महानगरपालिका वडा नं. २ पुष्पलाल चोक</u>**

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

**स्थित- योग केन्द्रः**

मिति २०८२ जेठ २४ गते विश्व वातावरण दिवसको विशेष अवसरमा "एक विरुवा एक सन्देश" सँगै योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा नेपालगंज उप-महानगरपालिका वडा नं. २ स्थित पुष्पलाल चोक परिसर नजिक योग समिति नेपालको ४४औं योग केन्द्रको भव्यताका साथ उद्घाटन गरियो।

जिल्ला वन कार्यालयको सहकार्यमा आयोजना गरिएको यस ४४औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रम मार्फत सम्पूर्ण सहभागीहरुलाई एक-एक विरुवा उपहार स्वरुप वितरण गरियो। बिरुवा मात्र होइन जीवनमा सन्तुलन र समर्पणको सन्देश पनि प्रदा गरिएको थियो।

मुख्य अतिथि तथा विशिष्ट अतिथिहरुको गौरवमय उपस्थितिमा यो भव्य उद्घाटन समारोह कार्यक्रम सामाजिक, प्रशासनिक, सुरक्षा, औद्योगिक, पत्रकारिता तथा नागरिक समाजका प्रमुख ब्यक्तिहरुको उल्लेखनीय सहभागिता थियो। प्रमुख अतिथि र विशिष्ट अतिथिहरुमा प्रमुख अतिथिमा नेपालगंज उप-महानगरपालिकाका मेयर श्री प्रशान्त विष्ट ज्यु हुनुहुन्थ्यो। विशिष्ट अतिथिमा बाँकेका प्रमुख जिल्ला अधिकारी हुनुहुन्थ्यो भने अतिथि सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी(बाँके) श्री उमाकान्त अधिकारी, सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी (सल्यान) श्री हरिशचन्द्र शर्मा, जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाँकेका प्रमुख राम बहादुर घर्ती, शसस्त्र प्रहरी प्रमुख शोभाकान्त खनाल, ट्राफिक कार्यालय प्रमुख नन्द कुमार पोखेल, जिल्ला वन कार्यालय प्रमुख शंकर गुप्ता, नेपालगंज उद्योग वाणिज्य महासंघका अध्यक्ष टंक धामी, पंकज ठाकुर, बाबुराम पोखेल हुनुहुन्थ्यो।

योग गुरु आयुर्वेदाचार्यले सम्पूर्ण सहभागीप्रति आभार प्रकट गर्दै भावनात्मक र सन्देशपूर्ण मन्तव्य दिनुभयो। आज हामी ४४औं योग केन्द्र सुरु गरेका छौं, तर हाम्रा उद्देश्यहरु ४४ लाख मानिसको जीवनमा सशक्त परिवर्तन ल्याउने हुन्। विरुवाले वन दिन्छ तर योगले मानवता दिन्छ। यो योग प्रशिक्षकको मेहनतले देखाएको छ। हामीले आज जुन केन्द्र सुरु गरेका छौं, यो केवल भवन होइन यो आत्मा जगाउने मन्दिर हो। योग कुनै जात, धर्म, पार्टीको विषय होइन। यो चेतनाको आन्दोलन हो। सरकारी प्रशासन, प्रहरी उद्योगी, शिक्षक- सबै जब योग बन्न थाल्छन, तब समाज स्वच्छ, सचेत र सशक्त बन्छ। आजको दिन योग समिति नेपालको इतिहासमा मात्र हैन, बाँकेको इतिहासमा पनि योग युगको सुरुवात हो।

प्रमुख अतिथि मेयर प्रशान्त विष्ट-"शरीर र समाजको लागि यस्तो अभियान सबै नगरपालिकाहरुमा फैलिनुपर्छ"नगरपालिकाको तर्फबानट यस अभियानलाई आवश्यक सहयोग गर्नेछौ। आजको केन्द्र उद्घाटन र बिरुवा वितरणले वातावरण, स्वास्थ्य चेतनाको एकता दर्शाएको छ।

अन्य वक्ताहरुको भनाई संक्षेपमा- प्रमुख जिल्ला अधिकारी धर्मराज जोशी ज्युले योगले

सकारात्मक प्रभाव पार्ने विश्वास ब्यक्त गर्नु भयो त्यस्तै सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी ज्युले योग हरेक नागरिकले हरेक दिन गर्न सक्ने वातावरण बनाउन स्थानिय सरकारलाई अनुरोध समेत गर्नु भयो। योग समिति नेपालका संस्थापक सल्लाहकार एवम कार्यक्रमका प्रमुख संयोजक नन्दलाल वैश्य ज्युले हर्क नागरिकलाई योग गर्न सुझाव दिनु भयो। योग समिति नेपालका एक मार्गनिर्देशन दिन सक्ने क्षमताको खानी हो भन्दै तारिफ गर्दै गुर अतिथि सबैलाई सम्मान गर्नु भएको थियो।

जिल्ला वन कार्यालयका प्रमुख शंकर गुप्ताले बिरुवा वितरणलाई केवल उपहार नभई प्रकृति र प्राणको एकताको प्रतीकको रुपमा ब्याख्या गर्नु भयो। डा. राजेन्द्र प्रसाद गुप्ता आनन्द मोह्पालले योग महत्व बताउनु भयो। २ र ४ नम्बरका योगी मनहरुले सबैलाई स्वागत गर्नु भयो। उद्योग वाणिज्य महासंघ अध्यक्ष टंक धामीले निजी क्षेत्रले पनि स्वास्थ्यय र वातावारणीय जागरणमा योगदान गर्नुपर्ने विचार व्यक्त गरे। राष्ट्रियता झल्किने गीतमा बालयोगी कलाकार गिरिश्मा भट्टराई र निरीक्षा शर्माको मनमोहक नृत्य, गायक चक्र मल्लको सन्देश मुलक गीतले सबैलाई चकित बनायो। कार्यक्रम सञ्चालन योग समिति नेपालका सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवाली ज्यूले गर्नु भएको थियो।

कार्यक्रमको अन्त्यतिर योग गुरु ज्युले तपसिल बमोजिमको ४४औं योग केन्द्रको संचालन तथा दीर्घकालीन व्यवस्थापनका लागि समर्पित व्यवस्थापन समिति गठन गर्नु भयो।

<u>तपसिल:-</u>

१.श्री नन्दलाल वैश्य ———— प्रमुख संयोजक
२.श्री आनन्द मोह्पाल ———— संयोजक
३.श्री श्याम गुप्ता ———— सदस्य
४.श्री डा. राजेन्द्र प्रसाद गुप्ता ———— सदस्य
५.श्री विजय गुप्ता ———— सदस्य
६.श्री पारस मोह्पाल ———— सदस्य
७.श्री लल्लन चौधरी ———— सदस्य
८.श्री सन्तोष वैश्य ———— सदस्य
९.श्री सन्जय पोरवाल ———— सदस्य
१०.श्री जितेन्द्र गुप्ता ———— सदस्य
११.श्री राम किशोर गुप्ता ———— सदस्य
१२.श्री सुनिल गुप्ता ———— सदस्य
१३.श्री दिनेश गुप्ता ———— सदस्य

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

श्री टंक धामी ———————— सल्लाहाकार
श्रीमती आनन्द मिना मोहपाल ———————— सल्लाहकार
श्री राम प्यारे गुप्ता ———————— सल्लाहकार
श्री विरेन्द्र मोहपाल ———————— सल्लाहाकार

विरुवा वितरणमा विशेष योगदान-

जिल्ला वन कार्यालय बाँके, महेश ज्ञवाली, जिव नारायण बेलबासे, कानूनी सल्लाहकार विश्वजित तिवारी, स्वयंसेवी योग अगुवा जानकी ज्ञवाली, मन्दरा, सविता, कमला, हिराधर लगायत सम्पूर्ण योगीमनहरु। ४४औं योग केन्द्रको उद्घाटनले के देखाएको छ भने योग अब अभ्यास मात्र होइन यो त निरन्तर चलिरहने अभियान हो। समाजको सबै तहमा चेतनाको संचार गर्ने संकल्प हो। विशेष धन्यवाद एवं शुभाशिर्वाद नन्दलाल वैश्य र आनन्द मोहपाल ज्यु लगायत सम्पूर्ण समर्पित टोली प्रति हृदयदेखि आभार व्यक्त गर्दछौ।

## ४५.पैंतालिसौं योग केन्द्र- खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. १ बहादुरपुर सैनिक गाउँ स्थित शिव मन्दिरको प्राङ्गण- योग केन्द्रः

मिति २०८२ जेठ २६ गते योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. १ बहादुरपुर सैनिक गाउँ स्थित शिव मन्दिरको परिसरमा योग समिति नेपालको ४५औं योग केन्द्रको भव्यताका साथ उद्घाटन गरियो।

४५औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री निर्मला शाह, सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवाली, सह-सचिव श्री टंकनाथ पौडेल, सह-कोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा, प्रेम के.सी., सबिता शर्मा, सुनिता पन्थी, जानकी ज्ञवाली, घनश्याम शर्मा, रामचन्द्र तिवारी, महेश ज्ञवाली, उषा नेपाल, रामचन्द्र तिवारी, शर्मिला पौडेल, दिपक ढकाल, आशिष ज्ञवाली, गोविन्द रावत, तारा प्रसाद अधिकारी, दिनेश शर्मा, विनोद शर्मा, नहकुल थापा सहित कृष्ण खनाल, पुष्पा ज्ञवाली, कमला गौतम, पुष्पा थापा, अनिता कुमारी श्रेष्ठ, मैया तिवारी, जिवनारायण बेलबासे, बेद बहादुर ओली, कमला ओली, लक्ष्मण भट्टराई, मिना चन्द, प्रदिप ज्ञवाली, जानुका भण्डारी, गिता थापा, दिपा पुन, हेमराज, नारायण लगायतका थुप्रै केन्द्रिय प्रतिनिधीहरु ३१औं योग केन्द्रका,३५औं योग केन्द्रका, ३७औं योग केन्द्रका, ४२औं योग केन्द्रका, ४३औं योग केन्द्रका योगी आत्मा धेरै जनाहरुको उपस्थिति रहेको थियो। यहाँ नाम उल्लेख नभएका धेरै योगि मनहरु विराजमान हुनुहुन्थ्यो।

शुभारम्भ समारोह खजुरा गाउँपालिकाका वडा नं. १ का अध्यक्ष श्री मनविर

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

क्षेत्रीबाट सम्पन्न भएको थियो। उक्त कार्यक्रममा योग समिति नेपाल सँग सधै हातेमालो गर्दै समितिको लक्ष्य, पालिकाको नागरिक स्वस्थ बनाउने अभियान, योग समिति नेपाललाई सासथमा लिएर जाने प्रतिवद्धता जनाउनु भयो भने विशिष्ट अतिथि वडा अध्यक्ष रहनु भएको थियो।

कार्यक्रमको सञ्चालन समितिका सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवालीले गर्नु भएको थियो। शुभकामना मन्तव्य खजुरा गाउँपालिका स्वास्थ्य युनिटका प्रमुख दिपक ढकालबाट प्रदान गरिएको थियो। उहाँले योग समिति नेपाल मार्फत नेपाली समाजमा फैलिएको स्वदेशी चेनता, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रति जागरुकता, बाँके जिल्लामा नै केन्द्रिय कार्यालय स्थानियहरु बाट सुरु गरिएको संस्था योग समिति नेपाल नेपाली शुद्धता, नेपाली कर्म विरहरु नेपालीहरुले गरेको नेतृत्व अनुशासन प्रति गर्विलो योग परम्पराको, गुरु परम्पराको पूर्वीय दर्शनको खुलेर प्रशंसा गर्नुभयो। आफु जहाँ गए पनि आफु पनि योग समिति नेपालको सदस्यको नाताले पनि समितिको आदर्शलाई मानि पदमा रहदा नरहदा सदा सर्वदा समर्पित हुने बताउनु भयो।

कार्यक्रमको मूल उद्देश्य ४५औं योग केन्द्रका प्रमुख संयोजक पुष्पा थापाले प्रकाश पार्नु भएको थियो, कविता १२ का वडा संयोजक पुष्पा खनालले राख्नु भएको थियो। योगको महत्व जानकी योग केन्द्र एवम जल पोखरी योग केन्द्रका प्रमुख संयोजक उषा नेपालले बताउनु भएको थियो। उक्त कार्यक्रममा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युले स्वास्थ्य नै धन हो शान्ति नै शक्ति हो भन्दै हरेक दिनको सुरुवात योगबाट गर्नुपर्ने सुझाव उर्जाशील प्रवचन सहित योगासन, सुष्म क्रिया, प्राणायाम र ध्यानको माध्यमबाट उपस्थित सम्पूर्णलाई प्रेरित गर्नु भएको थियो। उहाँले "सिर्फ शरिर बलियो हुनु स्वास्थ्य होइन, शरीर, मन, मस्तिष्क र समाजसँगको सन्तुलन नै साँचो स्वास्थ्य हो।" धेरै समय योग गुरुले आहार-विहार रहन-सहन जीवनशैलीको बारेमा खर्च गर्नु भएको थियो।

कार्यक्रममा केही योगि कलाकारले आफ्नो प्रतिभा पस्कनु भएको थियो।दिनेश शर्मा र पुतली जैसीले आफ्नो प्रतिभा पस्कनु भएको थियो। शुभकामना मन्तव्य खजुरा गाउँपालिका वडा नं. १ का वडा सदस्य,पुर्ब शिक्षक जयलाल अधिकारीले राख्नु भएको थियो।

कार्यक्रमको अन्त्यमा तपसिल बमोजिमको ४५औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समिति गठन समेत गरियो।

१.श्री पुष्पा थापा —— प्रमुख संयोजक
२.श्री कमान सिंह साउद —— संयोजक
३.श्री जयलाल अधिकारी —— सदस्य
४.श्री हस्त बहादुर शाही —— सदस्य
५.श्री रमेश थापा —— सदस्य

६.श्री सुकमाया थापा — सदस्य
७.श्री मन कुमारी थापा — सदस्य
८.श्री भक्त बहादुर थापा — सदस्य
९.श्री किसन थापा — सदस्य
१०.श्री नन्दलाल थापा — सदस्य
११.श्री अएणा कुमारी गुरुङ — सदस्य
१२.श्री भुवन सिंह — सदस्य
१३.श्री लालुमाया थापा — सदस्य
१४.श्री नैनसरा आले — सदस्य
१५.श्री सिता मल्ल — सदस्य
श्री मनविर क्षेत्री — सल्लाहकार
श्री नवराज थापा — सल्लाहाकार

योग समिति नेपालले स्थायी रुपमा नेपाली समाजमा योगमार्फत सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने महान अभियानलाई नेतृत्व दिइरहेको छ। गुरु गिरिराज ज्यूको मार्गदर्शन र निर्देशनमा नेपालका टोल-टोलमा योगको उज्यालो फैलिएको छ। यस ४५औं केन्द्रले पनि त्यो उज्यालोलाई अझ व्यापक बनाउने विश्वास लिएको छ।

## ४६.<u>छयालिसौं योग केन्द्र- जानकी गाउँ पालिका वडा नं. १ शिवपुरी गाउँ स्थित - योग केन्द्रः</u>

अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको उपलक्ष्यमा मिति २०८२ असार ६ गते शुक्रबारको दिन योग समिति नेपालको ४६औं योग केन्द्र विस्तार गर्ने सिलसिलामा जानकी गाउँपालिका वडा नं. १, शिवपुरीमा नयाँ योग केन्द्र शुभारम्भ कार्यक्रममा जानकी गाउँपालिका वडा नं. १ का वडा अध्यक्ष श्री मो. रज्जा राई ज्युको प्रमुख आतिथ्यतामा गुरु जि सहित संयुक्त रुपमा पानसमा दिप प्रज्ज्वलन गरी विधिवत् रुपमा ४६औं योग केन्द्र भव्य र सभ्य रुपमा अविरल वर्षाको वावजुद पनि योगीमनहरुको उपस्थितिमा शुभारम्भ तथा समुद्घाटन गरियो।

उक्त कार्यक्रममा अतिथिको रुपमा योग समिति नेपालका केन्द्रिय सल्लाहकार जगदिशचन्द्र तिमिल्सिना, समाजसेवी श्री इन्द्र बहादुर थापा,समाजसेवी श्री द्रोण थापा, श्री सतगुर प्रसाद वर्मा, श्री देव बहादुर राना, समाजसेवी श्री टंक कुमारी थापा, समाजसेवी श्री सुनिता आले लगायतका थुप्रै वडावासीहरुको उपस्थिति रहेको थियो भने अर्कातर्फ योग समिति नेपालका केन्द्रिय कार्यसमितिका पदाधिकारीज्यूहरु, विभिन्न केन्द्रका प्रमुख संयोजक, संयोजक, सह संयोजक, उप संयोजक तथा

सदस्यज्यूहरु, विभिन्न जिल्लाका प्रमुख संयोजक तथा संयोजकज्यूहरु, योग प्रशिक्षकज्यूहरु, आजिवन तथा साधरण सदस्यज्यूहरु लगायत योगमा विश्वास गर्ने शुभचिन्तक सहितका सम्पूर्ण योगसाधकहरुको उपस्थिति रहेको थियो। यो साधना कक्षा निरन्तर सुचारु राख्न, व्यवस्थित बनाउन र निरन्तरता दिनका निम्ति तपसिल बमोजिमको कार्य समिति चयन गरियो।केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा जानकी गाउँपालिका वडा नं. १, शिवपुरीमा ४६औं केन्द्रको भव्यताका साथ उद्घाटन गरियो।

कार्यक्रमको अन्त्यमा तपसिल बमोजिमको ४६औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समिति गठन समेत गरियो।

**तपसिल:-**

१.श्री गिता थापा —————— प्रमुख संयोजक
२.श्री टंक कुमारी थापा —————— संयोजक
३.श्री जानुका भण्डारी —————— उप- संयोजक

**सदस्यहरु:**

४.श्री सुनिता आले
५.श्री सम्झना गुरुङ
६.श्री माया देवी के.सी.
७.श्री हेमा थापा मगर
८.श्री राम शरण थापा
९.श्री मनिसरा सुनार
१०. श्री सर्वेश यादव
११.श्री सरुचा आले

**सल्लाहकार:**

१२.श्री सुरेश बहादुर थापा
१३.श्री इन्द्र बहादुर थापा
१४.श्री द्रोण बहादुर थापा
१५.श्री सतगुर प्रसाद वर्मा
१६.देव बहादुर राना
१७.श्री मो.रज्जा राई

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

योग समिति नेपालले स्थायी रुपमा नेपाली समाजमा योगमार्फत सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने महान अभियानलाई नेतृत्व दिइरहेको छ। गुरु गिरिराज ज्यूको मार्गदर्शन र निर्देशनमा नेपालका टोल-टोलमा योगको उज्यालो फैलिएको छ। यस ४६औं केन्द्रले पनि त्यो उज्यालोलाई अझ व्यापक बनाउने विश्वास लिएको छ।

## ४७.सत्चालिसौं योग केन्द्र- खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. ३ सन्तकुटी गाउँ स्थित जनता मा.वि.को प्राङ्गण- योग केन्द्रः

मिति २०८२ असार १९ गते योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. ३ सन्तकुटी गाउँ स्थित जनता नमुना मा.वि.को परिसरमा योग समिति नेपालको ४७औं योग केन्द्रको भव्यताका साथ उद्घाटन गरियो।

४७औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका केन्द्रिय उपाध्यक्ष श्री लोकमाया सुवेदी, सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवाली, सह-सचिव श्री टंकनाथ पौडेल, सह-कोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा, प्रेम के.सी., सबिता शर्मा, सुनिता पन्थी, प्रमोद कुमार अग्रवाल, सल्लाहकार जगदीशचन्द्र तिमिल्सिना, ज्योति प्रकाश मल्ल, जानकी ज्ञवाली, घनश्याम शर्मा, रामचन्द्र वि.सी., रामचन्द्र तिवारी, महेश ज्ञवाली, उषा नेपाल, रामचन्द्र तिवारी, शर्मिला पौडेल, दिपक ढकाल, आशिष ज्ञवाली, गोविन्द रावत, तारा प्रसाद अधिकारी, दिनेश शर्मा, विनोद शर्मा सहित कृष्ण खनाल, पुष्पा ज्ञवाली, कमला गौतम, पुष्पा थापा, अनिता कुमारी श्रेष्ठ, राम कुमार दहित, मैया तिवारी, जिवनारायण बेलबासे, बेद बहादुर ओली, कमला ओली, तिलक गौतम, सरिता गौतम, कमान सिंह साउथ, सुरेश खत्री, गिता गोदार, शिव श्रेष्ठ, रिना, महेन्द्र ठकुरी, जानुका भण्डारी, लक्ष्मण भट्टराई, मिना चन्द, नारायण लगायतका थुप्रै केन्द्रिय प्रतिनिधीहरु ३१औं योग केन्द्रका,३५औं योग केन्द्रका, ३७औं योग केन्द्रका, ४२औं योग केन्द्रका, ४३औं योग केन्द्रका, ४५औं योग केन्द्रका, ४६औं योग केन्द्रका योगी आत्मा धेरै जनाहरुको उपस्थिति रहेको थियो। यहाँ नाम उल्लेख नभएका धेरै योगि मनहरु विराजमान हुनुहुन्थ्यो।

शुभारम्भ समारोह खुजुरा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष श्री मन्जु मल्लबाट सम्पन्न भएको थियो। उक्त कार्यक्रममा योग समिति नेपाल सँग सधै हातेमालो गर्दै समितिको लक्ष्य, पालिकाको नागरिक स्वस्थ बनाउने अभियान, योग समिति नेपाललाई सासथमा लिएर जाने प्रतिवद्धता जनाउनु भयो।

कार्यक्रमको सञ्चालन समितिका सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवालीले गर्नु भएको थियो। शुभकामना मन्तव्य खजुरा गाउँपालिका जनता मा.वि. का प्र.अ. महेन्द्र खत्रीबाट प्रदान गरिएको थियो। उहाँले

योग समिति नेपाल मार्फत नेपाली समाजमा फैलिएको स्वदेशी चेनता, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रति जागरुकता, बाँके जिल्लामा नै केन्द्रिय कार्यालय स्थानियहरु बाट सुरु गरिएको संस्था योग समिति नेपाल नेपाली शुद्धता, नेपाली कर्म विरहरु नेपालीहरुले गरेको नेतृत्व अनुशासन प्रति गर्विलो योग परम्पराको, गुरु परम्पराको पूर्वीय दर्शनको खुलेर प्रशंसा गर्नुभयो। आफु जहाँ गए पनि आफु पनि योग समिति नेपालको सदस्यको नाताले पनि समितिको आदर्शलाई मानि पदमा रहदा नरहदा सदा सर्वदा समर्पित हुने बताउनु भयो।

कार्यक्रमको मूल उद्देश्य ४७औं योग केन्द्रका प्रमुख संयोजक नहकुल थापाले प्रकाश पार्नु भएको थियो, कविता १२ का वडा संयोजक पुष्पा खनालले राख्नु भएको थियो। कविता १२ का वडा संयोजक पुष्पा खनालले राख्नु भएको थियो। योगको महत्व ३५औं योग केन्द्रका योग अभियान्ता शुक्र मा.वि.का प्रमुख मोतीराम ओलीले बताउनु भएको थियो।

उक्त कार्यक्रममा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युले स्वास्थ्य नै धन हो शान्ति नै शक्ति हो भन्दै हरेक दिनको सुरुवात योगबाट गर्नुपर्ने सुझाव उर्जाशील प्रवचन सहित योगासन, सुष्म क्रिया, प्राणायाम र ध्यानको माध्यमबाट उपस्थित सम्पूर्णलाई प्रेरित गर्नु भएको थियो। उहाँले "सिर्फ शरिर बलियो हुनु स्वास्थ्य होइन, शरीर, मन, मस्तिष्क र समाजसँगको सन्तुलन नै साँचो स्वास्थ्य हो।" धेरै समय योग गुरुले आहार-विहार रहन-सहन जीवनशैलीको बारेमा खर्च गर्नु भएको थियो।

कार्यक्रममा केही योगि कलाकारहरुले आफ्नो प्रतिभा पस्कनु भएको थियो।शुभकामना मन्तव्य खजुरा गाउँपालिका वडा नं. ३जनता मा.वि.का व्यवस्थापन समितिका अध्यक्षले राख्नु भएको थियो।

कार्यक्रमको अन्त्यमा तपसिल बमोजिमको ४७औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समिति गठन समेत गरियो।

**तपसिल:-**

१.श्री नहकुल थापा —— प्रमुख संयोजक
२.श्री तेज कुमार विष्ट —— संयोजक
३.श्री विष्णु पौडेल —— सदस्य
४.श्री खुमानन्द आचार्य —— सदस्य
५.श्री सुजता खरेल —— सदस्य
६.श्री पुष्पा चन्द —— सदस्य
७.श्री कमला शर्मा —— सदस्य
८.श्री कल्पना खड्का —— सदस्य
९.श्री दिपिका अधिकारीसदस्य

| | | |
|---|---|---|
| १०.श्री शिशिर अधिकारी | ———————— | सदस्य |
| ११.श्री पुनम बराल | ———————— | सदस्य |
| १२.श्री बन्दना पौडेल | ———————— | सदस्य |
| श्री केयर सिंह थापा | ———————— | सल्लाहकार |
| श्री महेन्द्र खत्री | ———————— | सल्लाहकार |
| श्री भानुभक्त रिजाल | ———————— | सल्लाहकार |
| श्री टंक पोखरेल | ———————— | सल्लाहकार |
| श्री भक्त बहादुर के.सी | ———————— | सल्लाहकार |

योग समिति नेपालले स्थायी रुपमा नेपाली समाजमा योगमार्फत सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने महान अभियानलाई नेतृत्व दिइरहेको छ। योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्यूको मार्गदर्शन र निर्देशनमा नेपालका टोल-टोलमा योगको उज्यालो फैलिएको छ। यस ४७औं केन्द्रले पनि त्यो उज्यालोलाई अझ व्यापक बनाउने विश्वास लिएको छ।

## ४८.<u>अठ्चालिसौं योग केन्द्र- खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. ५ बसन्तपुर ऐलानी स्थित माई भगवती मन्दिर परिसर प्राङ्गण योग केन्द्रः-</u>

मिति २०८२ श्रावण १७ गते योग समिति नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यूको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा खजुरा गाउँ पालिका वडा नं. ५ बसन्तपुर एलानी गाउँ स्थित माई भगवती मन्दिर परिसरमा योग समिति नेपालको ४८ औं योग केन्द्रको भव्यताका साथ उद्घाटन गरियो।

४८औं योग केन्द्र समुद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका केन्द्रिय उपाध्यक्षद्धय श्री निर्मला शाह, श्री लोकमाया सुवेदी, सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवाली, सह-सचिव श्री टंकनाथ पौडेल, सह-कोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा, प्रेम के.सी., सबिता शर्मा, दिपक थापा, प्रमोद कुमार अग्रवाल, जानकी ज्ञवाली,उषा नेपाल,मोतिराम वली,मोतिराम अधिकारी,मंगल थापा,छबिलाल जैसी रामचन्द्र वि.सी., रामचन्द्र तिवारी, महेश ज्ञवाली, उषा नेपाल, रामचन्द्र तिवारी, शर्मिला पौडेल, आशिष ज्ञवाली, गोविन्द रावत, तारा प्रसाद अधिकारी, विनोद शर्मा सहित कृष्ण खनाल, पुष्पा ज्ञवाली, कमला गौतम, पुष्पा थापा, अनिता कुमारी श्रेष्ठ, मैया तिवारी, जिवनारायण बेलबासे, बेद बहादुर ओली, कमला

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

ओली,धना भण्डारी,जानुका भण्डारी, तिलक गौतम, सरिता गौतम, जानुका भण्डारी, मिना चन्द लगायतका थुप्रै केन्द्रिय प्रतिनिधीहरु ३१औं योग केन्द्रका, ३२औं योग केन्द्रका, ३५औं योग केन्द्रका, ३७औं योग केन्द्रका, ४२औं योग केन्द्रका, ४३औं योग केन्द्रका, ४५औं योग केन्द्रका, ४६औं तथा ४७ औं योग केन्द्रका योगी आत्मा धेरै जनाहरुको उपस्थिति रहेको थियो। यहाँ नाम उल्लेख नभएका धेरै योगि मनहरु विराजमान हुनुहुन्थ्यो।

शुभारम्भ समारोह लुम्बिनी प्रदेशका संसद रत्न खत्री, खजुरा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष श्री मन्जु मल्लबाट सम्पन्न भएको थियो। प्रदेश माननिय रत्न खत्री तथा पालिका उपाध्यक्ष मन्जु मल्लले उक्त कार्यक्रममा योग समिति नेपाल सँग सधै हातेमालो गर्दै समितिको लक्ष्य, पालिकाको नागरिक स्वस्थ बनाउने अभियान, योग समिति नेपाललाई साथमासाथ लिएर जाने प्रतिवद्धता जनाउनु भयो।

कार्यक्रमको सञ्चालन समितिका सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवालीले गर्नु भएको थियो। शुभकामना मन्तव्य स्थानीय युवा नेता बिनय कुमार यादब गरिएको थियो। उहाँले योग समिति नेपाल मार्फत नेपाली समाजमा फैलिएको स्वदेशी चेनता, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रति जागरुकता, बाँके जिल्लामा नै केन्द्रिय कार्यालय स्थानियहरु बाट सुरु गरिएको संस्था योग समिति नेपाल नेपाली शुद्धता, नेपाली कर्म विरहरु नेपालीहरुले गरेको नेतृत्व अनुशासन प्रति गर्विलो योग परम्पराको, गुरु परम्पराको पूर्वीय दर्शनको खुलेर प्रशंसा गर्नुभयो। आफु जहाँ गए पनि आफु पनि योग समिति नेपालको सदस्यको नाताले पनि समितिको आदर्शलाई मानि पदमा रहदा नरहदा सदा सर्वदा समर्पित हुने बताउनु भयो।

कार्यक्रमको मूल उद्देश्य ४८ औं योग केन्द्रका प्रमुख संयोजक गोबिन्द रावतले प्रकाश पार्नु भएको थियो। योगको महत्व ३५औं योग केन्द्रका योग अभियान्ता शुक्र मा.वि.का प्रमुख मोतीराम ओलीले बताउनु भएको थियो। सुभकामना मन्तब्य खजुरा गाउँपालिका वडा नं.५ का वडा अध्यक्ष गरिबे शेषले गर्नुभएको थियो ।उहाँले उक्त योग केन्द्रलाई ब्यबस्थापनको लागी तत्काल पच्चिस हजार उपलब्ध गराउने प्रतिबद्धता समेत गर्नु भएको थियो ।उक्त कार्यक्रममा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युले स्वास्थ्य नै धन हो शान्ति नै शक्ति हो भन्दै हरेक दिनको सुरुवात योगबाट गर्नुपर्ने सुझाव उर्जाशील प्रवचन सहित योगासन, सुष्म क्रिया, प्राणायाम र ध्यानको माध्यमबाट उपस्थित सम्पूर्णलाई प्रेरित गर्नु भएको थियो। उहाँले "सिर्फ शरिर बलियो हुनु स्वास्थ्य होइन, शरीर, मन, मस्तिष्क र समाजसँगको सन्तुलन नै साँचो स्वास्थ्य हो।" धेरै समय योग गुरुले आहार-विहार रहन-सहन जीवनशैलीको बारेमा खर्च गर्नु भएको थियो।

कार्यक्रमको अन्त्यमा तपसिल बमोजिमको ४८औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समिति गठन समेत

गरियो।

**तपसिल:-**

१.श्री गोबिन्द थापा — प्रमुख संयोजक
२.श्री मिना चन्द — संयोजक
३.श्री माया खड्का — उप-संयोजक
४.श्री तुलसा थापा — सदस्य
५.श्री दिपा थापा — सदस्य
६.श्री पारसनाथ योगी — सदस्य
७.श्री मोहन लाल यादब — सदस्य
८.श्री उषा चन्द — सदस्य
९.श्री सन्ध्या खत्री — सदस्य
१०.श्री गंगाराम कोरी — सदस्य
११.श्री रामदास यादब — सदस्य
१२.श्री भुवन बहादुर बुढाथोकी — सदस्य
१३. श्री सर्जु प्रसाद यादब — सदस्य
१४.श्री शुसिला बुढाथोकी — सदस्य
१५.मनकला बिष्ट — सदस्य

**सल्लाहकार:-**

श्री गरिबे शेष — सल्लाहकार
श्री बेद बहादुर वली — सल्लाहकार
श्री कमला वली — सल्लाहकार

## ४९.उन्पचासौ योग केन्द्र-खजुरा गा.पा.-२ एल गाउँ ने.रा.प्रा.बि

भदौ २०, २०८२, 5th,september ,2025

४९औं योग केन्द्र ब्यवस्थापन समितिका प्रमुख संयोजक योग प्रशिक्षक दिपक ढकाल , संयोजक योग प्रशिक्षक अन्जना बि. सि सल्लाहकार योग प्रशिक्षक दल बहादुर शाही लगायत सम्पुर्ण सदस्यहरु लाई ।विशेष धन्यवाद योग प्रशिक्षक कमला ओलि र बेद बहादुर ओली ज्यु लाई !

योग समिति नेपालको ४९औं योग केन्द्रको भव्य शुभारम्भ सम्पन्न

प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

नेपालगञ्ज मै केन्द्रिय कार्यालय रहेको योग समिति नेपालले खजुरा गाउँपालिका,वडा न .२ बाकेमा ४९औं योग केन्द्रको भव्य उद्घाटन गरेको छ। उक्त उद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका उपाध्यक्ष निर्मला शाह , सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवाली , सह-सचिव टंक पौडेल ,सह -कोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा प्रेम के सि , सबिता शर्मा, दिपक थापा जानकी ज्ञवाली , उषा नेपाल , मोती राम ओली ,मोती राम अधिकारी ,मंगल थापा ,अधिकारी (हास्य ) ज्ञवाली, तारा अधिकारी ,सरिता गौतम , थापा ,शर्मिला पौडेल ,आशिष ज्ञवाली , तारा प्रसाद अधिकारी ,तारा अधिकारी

कमला गौतम , पुष्पा थापा, अनिता कुमारी श्रेष्ठ, जीवनारायण बेल्बासे , तिलक गौतम , कमला ,सापकोटा ,बेद बहादुर ओलि, कमला ओलि , लक्ष्मण भट्टराई, , मिना चन्द, , जानुका भण्डारी , नारायण लगायतका थुप्रै केन्द्रिय प्रतिनिधिहरू ३१औं योग केन्द्र का ३२औं योग केन्द्रका ,३५औं योग केन्द्रका ३७ औ योग केन्द्र ४२औं योग केन्द्र ४३औं केन्द्र का ४५औं योग केन्द्रका ,४६औं योग केन्द्र का योगि आत्मा धेरै जनाहरुको उपस्थित रहेको थियो

यहाँ नाम उल्लेख नभएका धेरै योगि मन हरु बिराजमान हुनुहुन्थ्यो ।

शुभारम्भ समारोह लुम्बिनी प्रदेश खजुरा गाउँ पालिका का सदस्यहरु बाट सम्पन्न भएको थियो ।उक्त कार्यक्रम मा योग समिति नेपाल संग सधैं हातेमालो गर्दै समिति को लक्ष्य पालिका को नागरिक स्वस्थ बनाउने अभियान, योग समिति नेपाल लाई साथमा लिएर जाने प्रतिबद्धता जनाउनु भयो ।

कार्यक्रमको सञ्चालन समिति का सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवालीले गर्नुभएको थियो। शुभकामना मन्तव्य दल बहादुर शाहि् बाट प्राप्त भएको थियो। वडा सदस्य हरु ज्युले योग समिति नेपालमार्फत नेपाली समाजमा फैलिएको स्वदेशी चेतना, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यप्रति जागरूकता, बाके जिल्ला मा नै केन्द्रिय कार्यालय स्थानियहरु बाट सुरु गरिएको सस्था योग समिति नेपाल नेपाली शुद्धता ,नेपाली कर्म वीरहरु नेपालीहरुले गरेको नेतृत्व अनुशासन प्रति गर्विलो योग परम्पराको , गुरु परम्पराको पूर्वीय दर्शनको खुलेर प्रशंसा गर्नुभयो। आफु जहाँ गए पनि आफु पनि योग समिति नेपाल को सदस्य को नाताले पनि समितिको आदर्शलाई मानि पद मा रहदा न रहदा सदा सर्बदा समर्पित हुने बताउनु भयो।

कार्यक्रमको मूल उद्देश्य ४९औं योगकेन्द्र का प्रमुख संयोजक दिपक ढकालले प्रकाश पार्नु भएको थियो । कार्यक्रममा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युले स्वास्थ्य नै धन हो शान्ति नै शक्ति हो भन्दै हरेक दिनको सुरुवात योग बाट गर्नुपर्ने सुझाव उर्जाशील प्रवचनसहित योगासन, सुष्म क्रिया, प्राणायाम र ध्यानको माध्यमबाट उपस्थित सम्पूर्णलाई प्रेरित गर्नुभएको थियो। उहाँले “सिर्फ शरीर बलियो हुनु स्वास्थ्य होइन, शरीर, मन, मस्तिष्क र समाजसँगको सन्तुलन नै साँचो स्वास्थ्य हो।”धेरै समय योग गुरु ले आहार -बिहार रहन-सहन जीवन शैली को बारेमा खर्च गर्नु भएको थियो ।

शुभकामना मन्तव्य खजुरा गाउँ पालिका २ का ,वडा सदस्य ले राखनु भएको थियो ।

कार्यक्रमको अन्त्यमा ४९औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समितिको गठन गरियोः

प्रमुख संयोजकः
योग प्रशिक्षक दिपक ढकाल
संयोजकः अन्जना बि सि
सदस्यहरूः
मिना कुमारी पोखरेल
मन कुमारी महतरा
उषा कुमारी खड्का
खिमा बुढा क्षेत्री
मोहबिर खत्री
इश्वररि रोका
सल्लाहकारहरु
दल बहादुर शाही
कमला ओलि
हस्त बहादुर बुढा
बम राज रेग्मी
बिनोद बिष्ट
रत्न बहादुर खत्री

## ५०.पचास (गौघाट), एकाउन्नौ (बाबास्थान) र बाउन्नौ (नयाँ गुराँसपुर) योग केन्द्र-खजुरा गा.पा.-२ बाँके (संयुक्त रुपमा उद्धघाटन)

भदौ २१, २०८२, 6th,september ,2025

५०औं योग केन्द्र ब्यवस्थापन समितिका प्रमुख संयोजक योग प्रशिक्षक बेद बहादुर ओलि , संयोजक चेवन प्रसाद पोखरेल ,५१औ योग केन्द्रका प्रमुख संयोजक योग प्रशिक्षक कमला ओलि , संयोजक सीता कुमारी दर्लामी ,उप-संयोजक रितु थापा मगर ५२ औं योग केन्द्र का प्रमुख संयोजक योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी ,संयोजक दिनेश राज शर्मा उप -संयोजक उषा किरण चन्दको संयोजनमा योग समिति नेपालको ५०औं ५१औं ,५२औं योग केन्द्रको भव्य शुभारम्भ सम्पन् नेपालगञ्ज मै केन्द्रिय कार्यालय रहेको योग समिति नेपालले खजुरा गाउँपालिका, बाकेमा ५०औं ५१औं ,५२औं योग केन्द्रको भव्य उद्घाटन गरेको छ। उक्त उद्घाटन कार्यक्रममा योग समिति नेपालका उपाध्यक्ष निर्मला शाह , लोक माया सुवेदी सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवाली , सह-सचिव टंक पौडेल कोषाध्यक्ष अम्बिका कोइराला ,सह -कोषाध्यक्ष मन्दरा शर्मा प्रेम

के सि , सबिता शर्मा, दिपक थापा ,प्रमोद कुमार अग्रबाल, मेघराज बराल, सल्लाहकार नन्दलाल बैस्य जानकी ज्ञवाली ,कृष्ण खनाल ,गोबिन्द चुवाई, महेश ज्ञवाली ,शालिकराम खनाल , गिरिस्मा शर्मा ,निरीक्षा शर्मा ,अश्तित्व सिंह , मोती राम ओली ,मोती राम अधिकारी ,मंगल थापा ,छवि जैशी ,पुष्पा थापा , पुष्पा ज्ञवाली, तारा कुमारी अधिकारी ,शर्मिला पौडेल ,आशिष ज्ञवाली , तारा प्रसाद अधिकारी ,पुनम बराल ,डम्बर पौडेल निर्मला आचार्य राम श्रेष्ठ , शिव श्रेष्ठ ,बिष्णु पाैड्याल, रिना ,दिपक ढकाल ,बिनाेद,अम्रिता बि क ,गिता थापा, मिना वि क ,दिनेश बि क,गिता के सी,सावित्री भट्टराई

कमला न्याैपाने, अनिता कुमारी श्रेष्ठ, सुस्मा खनाल , जीवनारायण बेल्बासे , तुक मान पुन ,गङ्गा बराल , चक्र देबकोटा कृष्ण थापा ,गणेश पान्डे,प्रकाश ढकाल, कमला ,बेद बहादुर ओलि, कमला ओलि , लक्ष्मण भट्टराई, बिष्णु माया धिताल ,सुमन के सि ,राम प्रसाद भण्डारी , सागर ज्ञवाली ,मिना चन्द, , जानुका भण्डारी , नारायण लगायतका थुप्रै केन्द्रिय प्रतिनिधिहरू ३१औं योग केन्द्र का ३२औं योग केन्द्रका ,३५औं योग केन्द्रका ३७ औ योग केन्द्र ४२औं योग केन्द्र ४३औं केन्द्र का ४५औं योग केन्द्रका ,४६औं योग केन्द्र का योगि आत्मा धेरै जनाहरुको उपस्थित रहेको थियो

यहाँ नाम उल्लेख नभएका धेरै योगि मन हरु बिराजमान हुनुहुन्थ्यो ।

शुभारम्भ समारोह लुम्बिनी प्रदेश खजुरा गाउँ पालिका का अध्यक्ष ,उपाध्यक्ष ,वडा अध्यक्ष सदस्यहरु बाट सम्पन्न भएको थियो ।उक्त कार्यक्रम मा योग समिति नेपाल संग सधैं हातेमालो गर्दै समिति को लक्ष्य पालिका को नागरिक स्वस्थ बनाउने अभियान, योग समिति नेपाल लाई साथमा लिएर जाने प्रतिबद्धता जनाउनु भयो ।

कार्यक्रमको सञ्चालन समिति का सचिव चिरञ्जीवी ज्ञवालीले गर्नुभएको थियो। शुभकामना मन्तव्य दल बहादुर शाहि् बाट प्राप्त भएको थियो। पालिका सरकारले योग समिति नेपालमार्फत नेपाली समाजमा फैलिएको स्वदेशी चेतना, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यप्रति जागरूकता, बाके जिल्ला मा नै केन्द्रिय कार्यालय स्थानियहरु बाट सुरु गरिएको सस्था योग समिति नेपाल नेपाली शुद्धता ,नेपाली कर्म वीरहरु नेपालीहरुले गरेको नेतृत्व अनुशासन प्रति गर्विलो योग परम्पराको , गुरु परम्पराको पूर्वीय दर्शनको खुलेर प्रशंसा गर्नुभयो।आफु जहाँ गए पनि आफु पनि योग समिति नेपाल को सदस्य को नाताले पनि समितिको आदर्शलाई मानि पद मा रहदा न रहदा सदा सर्बदा समर्पित हुने बताउनु भयो।

कार्यक्रमको मूल उद्देश्य ५२औं योगकेन्द्र का प्रमुख संयोजक तारा प्रसाद अधिकारी ले प्रकाश पार्नु भएको थियो ।

कार्यक्रममा योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्युले स्वास्थ्य नै धन हो शान्ति नै शक्ति हो भन्दै हरेक दिनको सुरुवात योग बाट गर्नुपर्ने सुझाव उर्जाशील प्रवचनसहित योगासन, सुष्म क्रिया, प्राणायाम र ध्यानको माध्यमबाट उपस्थित सम्पूर्णलाई प्रेरित गर्नुभएको थियो। उहाँले “सिर्फ शरीर बलियो हुनु स्वास्थ्य होइन, शरीर, मन, मस्तिष्क र समाजसँगको सन्तुलन नै साँचो स्वास्थ्य हो।”धेरै समय योग गुरु ले आहार -

बिहार रहन-सहन जीवन शैली को बारेमा खर्च गर्नु भएको थियो ।
शुभकामना मन्तव्य खजुरा गाउँ पालिका उपाध्यक्ष,वडा न.२ का ,वडा अध्यक्ष, सदस्यहरु साथमा योग समिति नेपालका सस्थापक सल्लाहकार नन्द लाल ज्यु ले राखनु भएको थियो ।

**कार्यक्रमको अन्त्यमा ५०औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समितिको गठन गरियो:**

प्रमुख संयोजकः
योग प्रशिक्षक बेद बहादुर ओलि
संयोजकः चेवन प्रसाद पोखरेल
उप-संयोजक -पबित्रा ओलि
सदस्यहरूः
इन्द्र बहादुर राइ
अर्जुन प्याकुरेल
शोभा रेग्मी
पार्बती पुनमगर
भिम कला सुनार
कृष्ण कुमारी थापा
बासुदेब उपाध्यक्ष
मन्जु खत्री
सल्लाहकारहरु
लक्ष बहादुर ओली
कर्ण बहादुर बुढा
खगेन्द्र सुबेदि
राम चरण चौधरी

**योग समिति नेपाल को ५१औ योग केन्द्र , योग व्यवस्थापन समिति**

प्रमुख संयोजक
योग प्रशिक्षक कमला ओली
संयोजकः- सीता कुमारी दर्लामी
उप संयोजकः- रितु थापा मगर
सदस्यहरु - सिर्जना बुढा
प्रेम कुमार दर्लामी
कमला बिष्ट

बिनु कुमारी थापा
रत्न थापा
जल कुमारी थापा
सल्लाहकारहरु-:
हिम बहादुर पुन
मैसरी पुन
भद्र प्रसाद देबकोटा
प्रेम बहादुर देबकोटा
गोबिन्द रावत

**योग समिति नेपाल को ५२औं योग केन्द्र ,योग व्यवस्थापन समिति**

प्रमुख संयोजक-:
तारा प्रसाद अधिकारी
संयोजक -:
दिनेशराज शर्मा
उप-संयोजक
उषा किरण चन्द
जुना के.एन चौधरी
सदस्यहरु:-
टुकेन्द्रहरि चपाइ
मनिस सेन
गिता रुचाल ठकुरि
हेमन्त पुरी
भुकम्प बिक्रम मल्ल
दिल कुमारी खत्री
भावना अधिकारी
सेखा गुरुङ
सल्लाहकार -:
धन राम वलि
बिष्णु हमाल
माधब शाही

महेश्वर घिताल

# ५३.योग समिति नेपालको ५३ औं योग केन्द्र नेपालगंज-१० आदर्शनगर

योग समिति नेपालले ५३औं योग व्यवस्थापन समिति गठन गरेको मिति २०८२/०६/०७ गते यो ऐतिहासिक दिनमा म यहाँ उपस्थित सम्पूर्ण योग अभियान्ताहरुलाई हार्दिक शुभ आशीर्वाद ।

नव–गठित समितिका पदाधिकारी र सदस्यज्यूहरुः

प्रमुख संयोजक – अनिता कुमारी श्रेष्ठ

संयोजक – सिन्धु कुमारी शाह

सह–संयोजक – चन्द्रा शर्मा

उप–संयोजक – ज्योति श्रेष्ठ

सदस्यहरु – गोमा रेग्मी, टीका शर्मा, रेखा शर्मा, मेनका खनाल, शुशिला शर्मा, आर्जु पन्डित, कौसी तिमिल्सिना, पिन्की बुढा, साधना सिह, ओमसरा बुढा, अमला जोशी, पुजा गुप्ता, तारा न्यौपाने, चेत कुमारी भण्डारी, तारा शर्मा

सल्लाहकारज्यूहरुः

बिना थापा, रमेश श्रेष्ठ, बिक्रम लाल श्रेष्ठ, सन्तोष कुमार बोहरा, सुजित मान श्रेष्ठ, मुकेश नहकर्मी

यस योग व्यवस्थापन समितिको नेतृत्व सम्हाल्नुभएका सम्पूर्ण दिदीबहिनी तथा दाजुभाइहरुलाई म हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछु। तपाईंहरूको समर्पण, समाजप्रति समर्पित भावना र स्वस्थ नेपाल निर्माण गर्ने दृढ संकल्प हाम्रो लागि मार्गदर्शक बन्नेछ।

आज हामीले गठन गरेको समिति केवल संगठनात्मक संरचना मात्र होइन, यो हाम्रो संकल्पको घोषणा हो।

- योगलाई प्रत्येक घरघरमा पुर्‍याउने,
- स्वस्थ र सजग समाज निर्माण गर्ने,
- आत्मा, तन र मनलाई एकाकार गर्ने यात्रामा सबैलाई सहभागी गराउने।

प्रिय मानवजाति ,

आजैबाट हामी सबैले प्रतिज्ञा गरौं

“म पनि योग गर्छु,

म पनि समाजलाई केही दिन्छु,

म पनि सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन लाग्छु।”

म पनि एक यो अभियान को हिस्सा बन्नछु।

समाजमा परिवर्तन शब्दले होइन नि अभ्यासले हुन्छ। त्यसकारण म पनि हरेक दिन योग गर्छु गर्न लगाउछु। अभ्यासको शिरमौर हो।

नव–निर्वाचित पदाधिकारीज्यूहरुलाई म फेरि एक पटक हार्दिक बधाई र सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछु। बिशेष धन्यवाद योग प्रशिक्षक अनिता कुमारी श्रेष्ठ ज्युलाई ।
तपाईंहरूको सफल नेतृत्वमा ५३औं योग केन्द्रले अझ प्रगति गर्नेछ भन्ने दृढ विश्वास व्यक्त गर्दछु।
🙏योग हाम्रो जीवन, योग हाम्रो अभियान, योग नै मानवताको उद्धार 🙏"हरेक घर एक प्रशिक्षक "
-"स्वास्थ्य नै धन हो, शान्ति नै शक्ति हो।"
जय योग, जय मानवता!

## ५४.योग समिति नेपालको ५४ औं केन्द्र बढैयाताल-०८ मयुरबस्ती बर्दिया

मिति-२०८२ साल मंसिर ६ गते शनिबारका दिन योग समिति नेपालको आयोजनामा बर्दिया जिल्लाको बढैयाताल गाउँपालिका वडा नं.-८, मयूरबस्तीमा अवस्थित मयूर नेपाल राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालय परिसर भित्रको प्राङ्गणमा नयाँ ५४ औं योग केन्द्र विस्तार गर्ने शिलशिलामा आयोजित कार्यक्रम योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार केन्द्रिय संस्थापक अध्यक्ष तथा श्रद्धेय आयुर्वेदाचार्य योगगुरु गिरिराज ज्यूको अध्यक्षतामा, श्री सुवा देवी अधिकारीको प्रमुख संयोजकत्वमा र बढैयाताल गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष आदरणीय श्री लक्ष्मी कुमारी अधिकारी ज्यूको आतिथ्यतामा संयुक्त रुपमा पानसमा दीप प्रज्ज्वलन गरी विशाल योग साधकहरुको उपस्थितिमा भव्य र सभ्य तरिकाले विधिवत् रुपमा शुभारम्भ तथा समुद्घाटन सम्पन्न गरियो ! उक्त कार्यक्रममा सोही वडा नं.-८ का वडा अध्यक्ष श्री तेजनाथ पौडेल ज्यू, वडा सदस्य श्री उद्धव न्यौपाने ज्यू, उक्त विद्यालयका व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष श्री दुर्गा थारु ज्यू, समाजसेवी श्री विश्वराज सुवेदी ज्यू लगायत उक्त वडाका लव प्रतिष्ठित व्यक्तित्वहरुको उपस्थिति एकातर्फ रहेको थियो भने अर्कोतर्फ योग समिति नेपालका केन्द्रिय पदाधिकारी ज्यूहरु, विभिन्न केन्द्रका प्रमुख संयोजक तथा संयोजक ज्यूहरु, योग प्रशिक्षक ज्यूहरु लगायत थुप्रै योग साधक ज्यूहरुको उपस्थिति रहेको थियो! यो बिहानको चिसोमा औंरी योग केन्द्र, गुरॉस चाइल्डहुड योग केन्द्र र बहादुरपुर सैनिक योग केन्द्रबाट पाल्नुहुने संयोजक ज्यूहरुको टिमप्रति योग समिति नेपाल कार्यसमितिको तर्फबाट साच्चीकै हृदयदेखि नै आभार प्रकट गर्दै धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं !
यस कार्यक्रमलाई भव्य र सभ्य रुपमा सम्पन्न गर्न र गराउँनका निम्ति उदारणिय व्यवस्थापन मिलाउन सफल ५४ औं योग केन्द्रका प्रमुख संयोजक श्री सुवा देवी अधिकारी ज्यूलाई योग समिति नेपालको केन्द्रिय टिमको तर्फबाट विशेष धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं !
यस ५४ औं योग केन्द्रलाई आगामी दिनमा नियमित र सुचारु राख्नका निम्ति निम्न पदाधिकारीहरुको व्यवस्थापन समिति चयन गरिएको छ।
१- श्री सुवा देवी अधिकारी प्रमुख संयोजक
२- श्री कृष्ण प्रसाद गौतम संयोजक

३- श्री जगत चौधरी उप संयोजक
४- श्री राम कुमार चौधरी सदस्य
५- श्री दुर्गा थारु सदस्य
६- श्री डल्लु थारु सदस्य
७- श्री विनिता चौधरी सदस्य
८- श्री फुलमाया मगर सदस्य
९- श्री बाथेमा महतो सदस्य
१०-श्री शान्ती चौधरी सदस्य
११- श्री सावित्री पाठक सदस्य
१३- श्री पार्वती चौधरी सदस्य
१४- श्री कोपिला पौडेल सदस्य
१५- श्री सरस्वती पोखरेल सदस्य

सल्लाहकारहरु
१- श्री वेद बहादुर वली क्षेत्री
२- श्री कमला वली क्षेत्री
३- श्री निर्मला आचार्य
४-श्री लाल बहादुर पुन
५- श्री विश्वराज सुवेदी
६-श्री गिता के. सी.
७- श्री लक्ष्मी कुमारी अधिकारी
८- श्री तेजनाथ पौडेल

## ५५.योग समिति नेपालको ५५ औं योग केन्द्र नेपालगंज उप.नपा.-१० सिद्धार्थ टोल

योग समिति नेपालको ५५ औं योग केन्द्रको बिधिबत स्थापना !
(२०८२ मंसिर २० )
नव गठित ब्यबस्थापन समितिका सम्पूर्ण पदाधिकारीहरुलाई हार्दिक बधाई तथा शुभकामना !
यहि मंसिर २० गते शनिबार नेपालगञ्ज उप -महानगरपालिका वार्ड नम्बर -१०स्थित योग समिति

नेपालको शाखाको रूपमा ५५औं योगकेन्द्र सिद्धार्थ टोलमा भव्य रूपमा स्थापना भएको छ ।उक्त कार्यक्रमको अध्यक्षता योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार , संस्थापक तथा वर्तमान अध्यक्ष योगगुरु आयुर्वेचार्य श्रद्धेय गिरिराजज्यूको अध्यक्षतामा भएको र कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि अधिवक्ता आदरणीय व्यक्तित्व श्री प्रल्लाद बहादुर कार्की रहनु भएको थियो ।

सो कार्यक्रममा आदरणीय व्यक्तित्वहरू क्रमशः योग समिति नेपालका वरिष्ठ उपाध्यक्ष निर्मला शाह ज्यू , योग समिति नेपालको सचिव तथा कार्यक्रम सञ्चालक चिरञ्जीवी ज्ञवाली ज्यू , लगायत योग समिति नेपालका सबै केन्द्रबाट योग प्रशिक्षक,आजिवन सदस्यज्यूहरु,संयोजकज्यूहरु/ सह- संयोजकज्यूहरु लगायत साधारण सदस्यज्यूहरु र अन्य नया अभ्यासीज्यू समेत विशिष्ट व्यक्तित्वहरूको गरिमामय उपस्थितिमा ५५ औं सिद्धार्थ टोल योग केन्द्र स्थापना भएको हो ।

यस केन्द्रलाई दैनिक रुपमा व्यवस्थापन गर्नको लागि देहाय बमोजिमको योग व्यवस्थापन समिति गठन गरिएको छ ।

नव–गठित ५५ औं योग केन्द्र व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरुः-

प्रमुख संयोजक – भागिरथी पान्डे (भुमा पान्डे)
संयोजक – चन्द्र केसी
सह–संयोजक – लक्ष्मी उप्रेती
उप–संयोजक – स्मृति घिमिरे
सदस्यहरु :-
सरिता ज्ञवाली
पुस्प राज पौडेल
भरत पान्डे
रितिक शाही
मनोज पान्डे
सीता उप्रेती
पवन ठाकुर

सल्लाहकारज्यूहरुः
अनिता कुमारी श्रेष्ठ
युवराज शर्मा
प्रलाद बहादुर कार्की
चम्पा लाल बोथरा
डा . गोपाल श्रेष्ठ

➡डा .पीयूष कनोडिया

➡डा. अनिलकुमार चौधरी

➡डा . तुषार शाह

➡भानुभक्त पान्डे

➡शक्ति बल्लभ आचार्य

यस योग व्यवस्थापन समितिको नेतृत्व सम्हाल्नुभएका सम्पूर्ण योगिमनहरुलाई म हार्दिक बधाई !तपाईंहरूको समर्पण, समाजप्रति समर्पित भावना र स्वस्थ नेपाल निर्माण गर्ने दृढ संकल्प हाम्रो लागि मार्गदर्शक बन्नेछ।

आज हामीले गठन गरेको समिति केवल संगठनात्मक संरचना मात्र होइन, यो हाम्रो संकल्पको घोषणा हो।

- योगलाई प्रत्येक घरघरमा पुर्‍याउने,
- स्वस्थ र सजग समाज निर्माण गर्ने,

# ४.योग समिति नेपालको प्रशिक्षक भएपछी मेरो भाबि योजना तथा योग समिति नेपाललाई तिब्र बिस्तार गर्नको लागी आवश्यक योजनाहरु:-

**<u>म योग प्रशिक्षक भए पश्चात मेरा योजनाहरु:-</u>**

म आधिकारीक रुपमा योग प्रशिक्षक भई दिक्षान्त भई सके पश्चात सर्वप्रथमतः योगको माध्यमबाट आफुले आर्जन गरेका सम्पूर्ण ज्ञान, सीप,व्यवहार तथा आचरणका सम्पुर्ण कुराहरुलाई आफ्नो दैनिक व्यवहार तथा जीवन पद्धतिमा लागु गर्दै देहाय बमोजिमको कार्य गर्ने योजनामा रहेको छु।

१.योग समिति नेपालको ऐन, कानून, नीति, नियम तथा श्रद्धेय गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्युको मार्गदर्शन, निर्देशन तथा योग समिति नेपालको निर्देशन बमोजिमका सबै आचारसंहिता पालना गर्नेछु।

२.म निरन्तर तथा नियमित रुपमा योग साधना गर्न गराउन योग केन्द्रमा जानेछु। मैले गर्न नसकेका आसनहरु आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गरी नयाँ नयाँ आसन तथा व्यायामहरु बिस्तारै

बिस्तारै सिक्दै गर्दै निपुण हुनेछु।

३.सर्वप्रथम म स्वयम आफू स्वस्थ हुनेछु। त्यसपछि मेरो घरका प्रत्येक सदस्यहरुलाई स्वस्थ राख्न अभिप्रेरित गर्दै योग गर्न सिकाउने छु।

४.शारिरीक, मानसिक, संवेगात्मक, मनोवैज्ञानिक, अध्यात्मिक,सामाजिक एवं नैतिक रुपमा स्वस्थ र निरोगी रहन स्वस्थ जीवनशैली अन्तरगत आहार विहार, सुपाच्य भोजन, रहनसहन, शुद्ध मन, विचार र कर्म गरी रोग लाग्नु भन्दा पूर्व रोग लाग्न नदिने उपायहरु अवलम्वन गर्नेछु।

५.दिनचर्या, रात्रीचर्या, ऋतुचर्या अनुसार आफूले योगको माध्यमबाट प्राप्त गरेको शिक्षालाई जन-जनमा पुर्याउन र योगले स्वस्थ सबल र सक्षम जीवनयापन गर्न सहयोग गर्छ भन्ने कुरालाई जनमानसमा फैलाई योग गर्न प्रेरित गर्नेछु।

६.“मेरो स्वास्थ्य,मेरो जिम्मेवारी” को अवधारणालाई विस्तृत रुपमा ब्याख्या गरी स्वास्थ्य नै सबैभन्दा ठूलो धन हो। स्वस्थ रहेन भने पैसा, धनसम्पत्ति, गाडी घोडा, महल, सुन्दर मुहार आदिको अस्तित्व नै रहदैन भन्ने कुरा जनमानसमा प्रचार प्रसार गरी योगमा समाहित हुन प्रेरणा दिनेछु।

७.योग समिति नेपालले दिएको जिम्मेवारी, निर्देशनलाई आफ्नै कर्तब्य मानी शिरोधार्य गरी कर्तव्यनिष्ठ भई स्वस्फुर्त रुपमा अनुशासन पूर्वक पालना गर्नेछु।

८.योग भनेकै जोड्नु, मिलाउनु हो भन्ने सिद्धान्तलाई अनुशरण गर्दै घर, छिमेक, टोलका आफन्तजन तथा आफूले चिनेका ब्यक्तिहरुलाई योग मार्फत एउटै मालामा गाँसी सबैलाई जोड्ने अभियानमा लाग्नेछु।

९.योग प्रशिक्षक भएपश्चात योग समिति नेपालले तोकेको केन्द्रमा गएर ईमान्दारिताका साथ योग प्रशिक्षण गर्नेछु।

१०.योग समिति नेपालको योगमय नेपालको निर्माण महान अभियानमा हातमा-हात, काँधमा-काँध मिलाउँदै अगाडी बढ्नेछु।

११.आफू र अरुलाई स्वस्थ बनाउन दिन प्रतिदिन आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्म अग्रसरताका साथ

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

अगाडी बढ्नेछु साथै योग समिति नेपालले आयोजना गरेका हरेक कार्यक्रमहरुमा सक्रिय तथा स्वस्फुर्त रुपमा सहभागी जनाउनेछु।

१२.योग समिति नेपालको सदस्यता अभिबृद्धी कार्यमा स्वस्फुर्त लाग्नेछु ।

१३.स्वस्थ जीवनशैलीयापन र योगको महत्वका बिषयमा बिभिन्न बिध्यालय,संघसंस्था तथा समुहहरुमा अन्तर्क्रिया,छलफल गर्नेछु।

१४. म आधिकारीक रुपमा योग समिति नेपालको योग प्रशिक्षक भई दिक्षान्त भई सके पश्चात सर्वप्रथमतः तन,मन,धन लगाएर आफ्नै वडा अन्तर्गत रहेका बासिन्दालाई स्वस्थ बनाउन तत्कालै छिटो भन्दा छिटो आफ्नै पहलमा थप एउटा योग केन्द्र बिधिबत रुपमा संचालनमा ल्याउने छु ।

**-योग समिति नेपाललाई तीव्र रुपमा विस्तार गर्नको लागि चाल्नुपर्ने कदमहरुः**

१.सर्वप्रथम योग भनेको के हो ? कस्ता ब्यक्तिहरुले योग गर्नहुन्छ ? कस्ता ब्यक्तिहरुले गर्नुहुदैन ? कस्ता रोगका ब्यक्तिले कुन कुन योग आसन गर्ने वा नगर्ने ? कति बेला योग गर्दा फाईदा हुन्छ? कति बेला बेफाईदा हुन्छ ? योग समिति नेपालले निःशुल्क र निस्वार्थ रुपमा योग ब्यायाम सिकाउँछ। यो एक विशुद्ध संस्था हो। धनी गरिब, जुनसुकै पद, जातजाति, पेशा, धर्म, व्यवसाय गर्नेले पनि निसन्देह योग ब्यायाम गर्न मिल्छ भन्ने बारेमा जानकारी दिई अझै टोल टोल जनचेतना फैलाउनु पर्छ।

२.योगबाट प्राप्त हुने सकारात्मक उर्जा, शरीर, मन, आत्मा शुद्धि गरी नकारात्मक विकारहरुको निस्कासनको बारेमा व्यापक रुपमा प्रचार प्रसार गर्नुपर्छ।

३.शरीरका भित्री संवेदनशील अंगहरुलाई बलियो बनाउने, शरीरमा भएको वात, पित्त, कफलाई समन गर्न, चिन्ता, मानसिक तनाव हटाउन, रक्तसञ्चार, पाचन प्रणालीलाई मजबुत बनाउन योगको महत्व बारे विस्तृत रुपमा ब्याख्या गरिदिनुपर्छ।

४.योगबाट आफूलाई भएको लाभ र फाईदा बारे योग अभ्यासीहरुलाई जानकारी गराई उत्प्रेरणा प्रदान गर्नु पर्दछ।

५.प्रत्येक घरका सदस्यहरुलाई विहान ५ बजे देखि ६:३० बजे सम्म सुतेर खेर जाने समयमा योग गर्दा समयको खर्च नहुने कुरा प्रस्ट पारिदिनुपर्छ।

६.योग समितिको सदस्यतामा अभिवृद्धि गर्न अग्रिम सदस्यता ग्रहण गरिसकेकोले सकेसम्म अग्रसर भई लाग्नुपर्छ।

७.योगको महत्व बारे विभिन्न मिडिया, रेडियो, पत्रपत्रिका, टेलिभिजन, इन्टरनेट, फेसबुक, टिकटक जस्ता सञ्चार माध्यमहरुबाट योगका विभिन्न आसनहरु, प्राणायामहरुको बारेमा र निरोगी बन्ने उपायहरु,फाईदा बेफाईदाको बारेमा प्रचार प्रसार गर्नुपर्छ।

८.टोल-टोलमा, जनमानसको भिडभाड भएको ठाउँमा योगको विभिन्न प्रदर्शन तथा फाईदाहरुको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ।

९.योगको महत्वको विषयमा विद्यालय, विभिन्न संघ संस्थाहरुमा अन्तरक्रिया, गोष्ठि, सेमिनारहरुको आयोजना गर्नुपर्छ।

१०.योग केन्द्र स्थापना गर्न आ-आफ्नो तर्फबाट सवै योग प्रशिक्षकहरुले दत्तचित्त भई पहल गर्ने र सहकार्य गर्नुपर्छ।

११.प्रत्येक स्थानिय तहको प्रत्येक वडामा कम्तीमा पनि १०० जनासम्म योग गर्न मिल्ने योग हल निर्माणको लागि सम्बन्धित स्थानीय तहको बजेट बाट अनुरोध गर्ने नभए स्थानिय तह मार्फत प्रदेश तथा संघिय मन्त्रालयहरु समक्ष पहल तथा सिफारिस गर्ने।

१२.प्रत्येक वर्ष बढी भन्दा बढी योग प्रशिक्षकहरु तयार गर्ने, प्रत्येक वर्षमा कम्तिमा एक प्रशिक्षकले दुई जनाको दरले मात्र प्रशिक्षक सिफारिस गरेमा पनि योग समिति नेपालको विस्तारमा मदत पुग्नेछ।

१३.स्वस्थ जीवनशैलीयापन र योगको महत्वका बिषयमा बिभिन्न बिध्यालय,संघसंस्था तथा समुहहरुमा अन्तर्क्रिया,छलफल गर्ने गराउने।

अतः योग समिति नेपालको विस्तार गर्न योग समिति नेपालको केन्द्रिय कार्य समिति लगायत योग समिति नेपालमा साधारण एवम आजीवन सदस्यता लिई आवद्ध भएका सम्पूर्ण प्रशिक्षकहरु, योग

अग्रज प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

साधकहरु अग्रसरताका साथ दत्तचित्त भई तन,मन,धनले लाग्नुपर्ने हुन्छ।

## ५.केही रोग नियन्त्रण गर्न गर्नुपर्ने आसनहरु:-

**मधुमेहको नियन्त्रण गर्न गर्नुपर्ने आसनहरु**

- अर्धमत्स्येन्द्रासन
- मन्डुकासन
- पश्चिमोत्तानासन
- नौकासन
- बज्रासन
- भुजंगासन
- हलासन
- सर्वाङ्गासन
- गोमुखासन

**मोटोपन नियन्त्रण गर्न गर्नुपर्ने आसनहरु**

- नौकासन
- पादहस्तासन
- भुजङ्गासन
- बज्रासन
- सर्वाङ्गासन
- पवनमुक्तासन
- साईकलचालासन
- पश्चिमोत्तानासन

**कम्मर दुखाई कम गर्न गर्नुपर्ने आसनहरु**

- नौकासन
- भुजङ्गासन
- गोमुखासन
- उदित भुजङ्गासन
- मर्कटासन
- हलासन
- चक्रासन
- कटिचक्रासन

**मानसिक तनाव कम गर्न गर्नुपर्ने आसनहरु**

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

- सिद्धासन
- पद्मासन
- योग मुद्रासन
- सुखासन
- मन्डुकासन
- त्रिकोणासन
- सर्वाङ्गासन

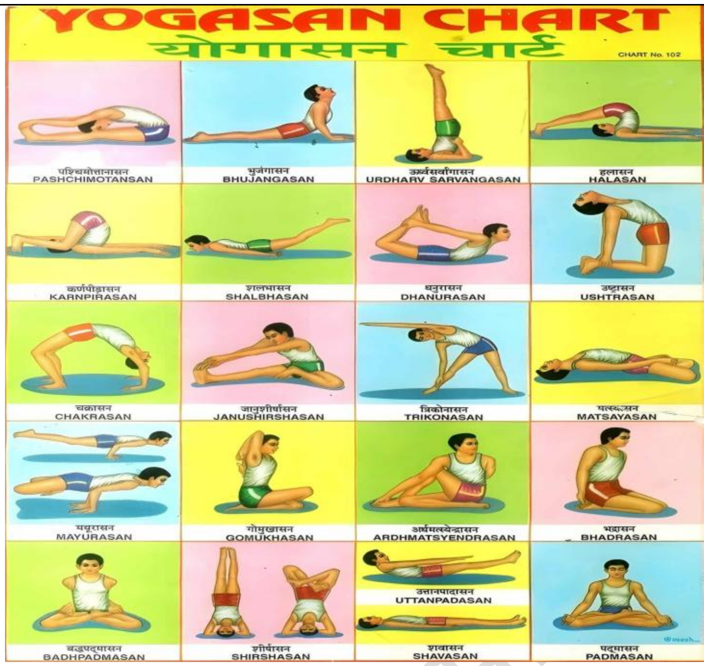
**उच्चरक्तचाप नियन्त्रण गर्न गर्नुपर्ने आसनहरु**

- योग मुद्रासन
- सिद्धासन
- शवासन
- शशांकसन
- उष्ट्रासन
- सर्वाङ्गासन

**अनिद्राका लागि गर्नुपर्ने आसनहरु**

- शिर्षासन
- सर्वाङ्गासन
- हलासन
- योग मुद्रासन
- पादहस्तासन

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी




## <u>योगः-</u>

- सामान्य भाषामा योग भनेको जोड्नु हो वा मिलाउनु हो जसले शरिर, मन, मस्तिष्क र ईन्द्रियहरुलाई मिलाउछ ।
- बिस्तृत भाषामा भन्नु पर्दा योग हाम्रो शरिर, मन र मस्तिष्कको संयोजन हो ।
- आध्यात्मिक रुपमा भन्नु पर्दा शरिरलाई मन, मनलाई आत्मा र आत्मालाई प्रमात्मासँग जोड्नु नै योग हो ।
- आधूनिक रुपमा योग भन्नाले शरिर, मन र मस्तिष्कलाई जोड्नु हो ।एक देशले अर्को देशसँग सम्बन्ध स्थापना गर्नु वा जोड्नुलाई बुझाउछ ।
- योग अस्थिर मनलाई स्थिर बनाई सुख प्राप्त गर्ने एक माध्यम हो ।
- भागवत गीता अनुसार-कमशु कौशलम, अर्थात कार्यमा कुशलता नै योग हो ।
- महर्षि पतन्जलीका अनुसार-योग चित्त बृद्धि निरोध अर्थात मनको चन्चलतालाई नियन्त्रण गर्नु नै योग हो ।
- समग्रमा योग भनेको शारिरीक, मानशिक, आध्यात्मिक र सामाजिक सन्तुलन गरी जिबन ब्यतीत गर्ने पद्धति हो ।

**<u>योगका प्रकार</u>:-**(अज्ञा कलम राश्वहा जभह उता)

१.अष्टाङ्ग योग
२.ज्ञान योग
३.कर्म योग
४.लय योग
५.मन्त्र योग
६.राज योग
७.श्वर योग
८.हास्य योग
९.जल योग
१०.भक्ती योग
११.हठ योग
१२.उर्जा योग
१३.ताली योग

## अष्टाङ्ग योगः-

- अष्टाङ्ग योग दुई वटा संस्कृत शब्द अष्ट र अंग मिलि बनेको छ ।अष्टको अर्थ आठ र अंगको अर्थ भाग वा शाखा भन्ने बुझाउछ ।अर्थात अष्टाङ्ग योग आठ वटा तला मिलि बनेको छ ।यो एक परिपुर्ण,ब्यवस्थित जिवन जिउने हात हो ।
- अष्टाङ्ग योगका ग्रन्थहरु मध्ये सबैभन्दा महत्वपुर्ण ग्रन्थ मानिन्छ ।समग्रमा जिवन जिउने आधार नै अष्टाङ्ग योग हो ।
- अष्टाङ्ग योगका आठ वटा अंग रहेका छन । जुन यस प्रकार छन् ।

१.एम(लक्ष्य)
२.नियम
३.आसन
४.प्रणायाम
५.प्रत्याहार
६.धारणा
७.ध्यान
८.समाधी

## १.एम(लक्ष्य):-५ अंग

क.**अहिंसा**-कुनै प्रकारको दुख नदिनु ।
ख.**सत्य**-नियमको पालना गर्नु ।
ग.**असत्य**-चित्त सुद्धि अर्काको सम्पत्तीमा आँखा नलगाउने ।
घ.**कर्माचार्य**-बिर्यको अनावश्यक नाश नगर्नु।
ङ.**अपरिग्रह**-आवश्यक भन्दा बढी संचय नगर्नु ।

## २.नियम-५ अंग

क.लौच-सुद्धताको अभ्यास गर्ने जस्तै शरिर घर कपडा

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

ख.**सन्तोष**-कुनै किसीमको कामना नगर्नु ।

ग.**तप**-सहनशिलता

घ.**सोअध्ययन**-आफै अध्ययन गर्नु ।

ङ.**ईश्वरिय प्रणिधाम**-ईश्वरको प्राथना गर्नु ।

- एमको उदेश्य आत्मा नियन्त्रण गर्नु र नियमको उदेश्य आत्माको उन्नती गर्नु ।

**३.आसन**:-आशन भनेको यसको सिद्धिले नाडीलाई शुद्ध गरि आरोग्य बनाउन स्फुर्ती प्राप्ती हुन्छ ।

- पतन्जली योग शास्त्रका आधारमा आसनको परिभाषा:-

स्थिरम शुखम आसनम-अर्थात शरिरलाई सुख दुख स्थिर राख्ने बिधिलाई स्थिर आसन भनिन्छ । योगको आठौ तलामध्ये यो तेस्रो तला हो ।भन्नुको अर्थ प्रथम र दोस्रो तला अवश्य पुग्नै पर्छ । यो हो एम र नियमको पालना गर्नु । जब एम र नियमको पालना गरिदैन भने तेस्रो तला जोड्नुको कुनै अर्थ हुदैन ।

## ४.प्रणायामः-

प्राण+आयाम=प्रणायाम

प्राण अथवा प्राण शक्ती या जिवन शक्तीको बिस्तार यानी अपेक्षीत गतिशिलता नै प्रणयाम हो ।

-अर्को शब्दमा स्वाश प्रश्वाशको गति नियमन गर्नु,प्राण शक्तिको उत्प्रेरणा दिनु बढाउनु बिशेष क्षेत्रमा संचालित गर्नु प्रणयाम हो ।

-शरिरमा प्राणको नियन्त्रण गर्नु नै प्रणयाम हो ।

-चलिरहेको श्वास प्रश्वास क्रियालाई बिच्छेद गरी उचित किसीमको ब्यबस्थापन गर्नु नै प्रणयाम हो ।

## ५.प्रत्याहारः-

जब ईन्द्रिय आफ्नो बाहिरी बिषयलाई मोडी अन्तरमुखी हुन्छन त्यस अवस्थालाई प्रत्याहार भनिन्छ ।सामान्यतया ईन्द्रियको स्वच्छ चरित्रता प्रबल हुन्छ ।प्रत्याहारको सिद्धिमा ईन्द्रियमा अधिकार मनको निर्मलता बृद्धि दिनाले शारिरीक आरोग्य एवं समाधिमा प्रबेश गर्न सक्ने क्षमता प्राप्त हुन्छ ।

-जुन अवस्थामा हाम्रो ईन्द्रिय आफ्नो बाहिरी बिषयबाट मुक्त भएर अन्तर्मुखी हुन्छ । त्यस अवस्थालाई प्रत्याहार भनिन्छ ।

## ६.धारणाः-

मनलाई आफ्नो बसमा राख्नु धारणा हो ।

मनलाई तानेर त्यसलाई बिशेष स्थानमा राख्नु धारणा हो ।

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

## ७.ध्यान:-

जुन बस्तुमा चित्तलाई लगाईन्छ त्यसको एकाग्र हुनु नै ध्यान हो ।ताकी बस्तुमा स्थिर मनको क्षण मात्र नै भएपनी अबिचलीत भएर एकै प्रकारको प्रवाहमा रहनु ध्यान हो ।

-एक बस्तुमा चित्तलाई निरन्तर लगाईरहनु नै ध्यान हो ।

## ८.समाधी:-

-चित्त जसको ध्यान गरिरहेको हो उसको आवास हुन्छ।ध्यानको चरम सिमानै समाधि हो ।

-अत: योग मानब स्वास्थ्यको पुरक हो । बर्तमान परिबेसमा योगको महत्व बिश्वमा नै बढदै गएको पाईन्छ ।

-यसर्थ मानव जिबन बिश्व समुदायलाई स्वस्थ आरोग्य बनाउन योगले महत्वपुर्ण भुमिका निर्वाह गरेको हुन्छ

## योग आसन र ब्याममा फरक

| योग आसन | ब्याम |
| --- | --- |
| १.ब्याम भन्दा योग आसन उपयोगी हुने र यसले आन्तरीक एवं स्नायु प्रणालीमा अधिक प्रभाव पार्दछ । | १.यसले मांशपेशिमा राम्रो प्रभाव पार्छ । |
| २.यसले मानशिक शक्ती बढाउछ । साथै ईन्द्रियलाई बसमा राख्ने शक्ति प्रदान गर्छ । | २.यसको प्रभाव ईन्द्रियमा कम पर्छ । |
| ३.यसले रोग नाशक शक्तीको बिकास गर्छ र शरिरमा रहेको बिजातीय द्रब्यलाई बाहिर निकाल्न प्रयत्न गर्छ र रोग मुक्त हुन्छ । | ३.यसले रोग नाशक शक्तिको बिकास गर्दैन । |
| ४.यसले शरिरलाई लचिलो बनाउछ र प्रत्येक अंगमा रक्त संचार सुचारु रुपमा चल्छ । | ४.यसले मांशपेशिको कढापन बढाउछ । शरिर कठोर हुन्छ र बुढापन छिटै आउछ । |
| ५.यसले रक्त नलि र कोशिकालाई सफा राख्छ । | ५.यसले मुटुको गती तेज बनाउछ । रगत राम्रो सँग शुद्ध हुदैन । |
| ६.यसले शक्ति प्रदान गर्छ र स्फुर्ती प्रदान गर्छ । | ६.यसले शक्ती नष्ट गर्छ र थकावट हुन्छ । |

| | |
|---|---|
| ७.यसले शराबी ग्रन्थीमा राम्रो प्रभाव पार्छ । | ७. यसले अन्तर शराबी ग्रन्थिमा राम्रो प्रभाव पार्दैन । |
| ८.यस बाट शारिरीक मानशिक बौद्धिक आध्यात्मीक सामाजिक सबै किसीमको बिकास हुन्छ । | ८.यसले केवल शारिरीक बिकास गर्छ । |

- <u>**मुख्य जान्नै पर्ने कुराहरु**</u> ।

**मुख्य स्तम्भ**-बेदक
**उपस्तम्भ**-आहार, निद्रा, बर्माचार्या
१.योग, दर्शन, शास्त्र र क्रिया, बिज्ञान
२.मानव शरिर आहार सुद्धि आयुरको
३.ब्यबहारिक योग बिज्ञान
४.प्रायायोगीक, योग प्रशिक्षक
५.शिक्षार्थी
६.योग शिक्षण भाईको टिचिङ

- <u>**योगका प्रकारहरु**</u>

| **बाहिरी योग** | **अन्तरंग योग** |
|---|---|
| यम, नियम, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार | धारणा, ध्यान, समाधि |

- <u>**योग गर्नुभन्दा पहिला जान्नु पर्ने कुराहरु**</u>

१.शारिरीक अवस्था
२.आयु सिमा
३.स्थान
४.आसन (म्याटे^स)
५.बस्त्र
६.आहार
७.श्वासप्रश्वास
८.समय
९.निशेध
१०.करम (अगाडि/पछाडि/दाँया/बाँकया)
११.बिश्राम
१२.ध्यान
१३.-
१४.गुरुकृपा

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

- <u>**यम नियम-५/५ वटा छुन**</u>
  - शरिरको तापक्रम
  - पेटको सफाई
  - कठिन आसन
  - पसिना

<u>**पंचकोषः-**</u>

- सुस्म शरिरको बनावटको यौगिक आधार पंचकोष हो ।अर्थात योगले सुस्म शरिरलाई पाँच कोषबाट निर्माण भएको मान्दछ । यस सिद्धान्त अनुसार निम्न किसिमका कोषहरु रहेका हुन्छन ।

१.अन्नमय कोष
२.प्राणमय कोष
३.मनोमय कोष
४.बिज्ञानमय कोष
५.आन्नदमय कोष

<u>**१.अन्नमय कोषः-**</u>

- यो कोष सुस्म शरिरको बाहिरी आवरण हो ।जुन खानपानबाट खुसी पारित हुन्छ ।देखिने र पंचमहाभुतबाट बनेको शरिर अन्नमय कोष हो ।

<u>**२.प्राणमय कोषः-**</u>

- यस कोषले हाम्रो जिबनलाई दर्शाउछ ।शरिरमा भएका पाँच प्राण तथा पाँच उपप्राणहरुका माध्यम र प्राणको संचालन गर्ने ब्रमाण्डिय उर्जा तथा ईश्वरलाई यस कोषको आधार मानिएको छ ।

<u>**३.मनोमय कोषः-**</u>

- यस कोषले हाम्रो मन चित्तलाई ईगित गर्दछ ।मन ठिक नभएमा अन्नमय र प्राणमय कोष बिकार युक्त हुन्छ ।मन ठिक भएमा बिज्ञानमय र अन्नमय कोषहरुको बिकास हुन्छन् ।मनको शान्ती अशान्ति नियन्त्रण अस्थिरता र अवस्था अनुरुप नै अन्य कोषहरुमा सकारात्मक वा नकारात्मकता निर्धारण हुन्छ ।

<u>**४.बिज्ञानमय कोषः-**</u>

- यो कोष बृद्धि र ज्ञानसँग सम्बन्धित छ । यदि मनको नियन्त्रण र शुद्धता भयो भने ज्ञान र बुद्धिको स्तर माथितिर हुन्छ । अतः ज्ञानको साधनामा बिकास हुन्छ तर मन बिकृत भएमा

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

ज्ञान र बुद्धि अधोगामी हुन्छ । नकारात्मक तिर जान्छ ।

**५.आनन्दमय कोष:**

- योगको लक्ष्य संचित आनन्द हो ।मनको नियन्त्रण हुदै अभ्यासहरुबाट बिज्ञानमय कोषको अन्तर साधनाबाट मनमा आनन्द सुखानुभुति र बास्तबिक खुसि प्राप्त हुन्छ ।

**चित्त बृद्धि निरोध:–**

- योगमा मनलाई चित्तको रुपमा परिभाषित गरिएको छ ।
- मनमा आउने भाव वा तरंग बिचार आदि मनका कृयाकलापहरुलाई चित्त बृद्धि भनी परिभाषित गरिएको छ ।

**शरिरमा योगले पार्ने सकारात्मक प्रभाव:-**

**पाचन प्रणालीमा योगको प्रभाव:-**

- अष्टाङ्ग योगको माध्यमबाट पाचन प्रणाली सबल हुन थाल्छ ।यो कुरा योग अभ्यास गरेको केही दिनमा नै थाहापाउन सकिन्छ ।योग आसन प्रणायाम सत्कर्म बन्ध लगायत अन्य यौगीक उपायहरुले हाम्रो मुख आमाशय तथा आन्द्राहरुमा हुने पाचन रसहरुका श्रावमा सन्तुलन ल्याउछ ।पाचन प्रणाली कलेजो पनि स्वस्थ सबल हुनुका साथै यहाँ बोशो र अन्य बिकारहरु बढि जम्न पाउदैनन् ।आन्द्राहरुमा हुने आकुचन प्रसारण गर्न तिब्र पार्छ ।आसन, प्रणायाम, लगायत कुन्जल क्रिया शंख प्रक्षालन, बस्ति क्रिया आदिले मुखदेखी मलद्धार सम्मको पुर्ण सफाई गर्न सकिन्छ ।यस्ता यौगीक क्रियाहरुको अभ्यासबाट निश्चित रुपले फाईदा पुगेको प्रमाण स्वरुप देखिने लाभहरुमा खाना रुच्ने, भोग बढि लाग्ने, पेट नरम एवं हलंगो हुने पाचन शक्ति बढ्ने लगायत अनेकौ थरिका पेटका वा बिभिन्न अंगका रोगहरु ठिक हुने हुन्छ ।त्यसैले पाचन प्रणाली कमजोर वा पाचन अंगहरुमा बिभिन्न समस्याहरु छन भने तीनलाई हटाएर सुध्रिढ र स्वस्थ पार्न योग अभ्यास गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ ।

**१. शरिर भनेको के हो ?**

- शरिर भौतीक संरचना हो । जसले हड्डी मासु रक्त छाला अंगहरु मुटु मस्तिष्क फोस्को आदी मिलेर बनेको हुन्छ ।यो आराम गर्ने अस्वास हो । देखिने छुने र अनुभव गर्न मिल्ने रुप हो ।

**२.मन भनेको हो ?**

- मन शुष्म शक्ती हो ।जसले सोच्दछ सम्झाउछ ।कल्पना गर्छ भावना (राग द्धेश प्रेम घृणा आदी) उत्पन्न गर्छ । शरिर जस्तो यो देखिदैन तर चेतनाको माध्यम हो ।यो ईच्छाहरु निर्णय र अनुभवको केन्द्र हो । रिस राग उत्पन्न

गर्ने ईच्छा र अनुभवहरुको केन्द्र हो ।

**३.आत्मा भनेको के हो ?**

- आत्मा त्यो शुद्ध चेतन तत्व हो ।जुन न मर्छ, नजन्मिन्छ र सधै अजर अमर रहन्छ ।शरिर मरेपनि आत्मा मर्दैन ।यहि आत्मा नै सत्य स्वरुप हो ।जसले शरिर, मन र ईन्द्रियहरुलाई प्रयोग गर्छ ।
- **ईन्द्रिय**-पाँच ***ज्ञानेन्द्रिय***-<u>नाक</u>, <u>कान</u>, <u>**आँखा**</u>, <u>**जिब्रो**</u> र <u>**छाला**</u>

  पाँच ***कर्मेन्द्रिय***- <u>हात</u>, <u>खुट्टा</u>, <u>**बाणि(जिब्रो)**</u>, <u>**गुध(मलद्धार)**</u>, <u>**उष्योष्ट (प्रजनन अंग)**</u> जसबाट बाहिरी संसारसँग सम्बन्ध हुन्छ ।जस्तै हेरिन्छ, छोईन्छ ।

<u>**सट कर्म (सत कर्म)-**</u>आयुर्वेद्धिय पंचकर्म बिज्ञानको अगाडी हर्ट शास्त्रमा सत्कर्मको बिकास भएको छ । यसले शरिरका आन्तरिक शुद्ध गर्ने उदेश्यले प्रयोगमा ल्याएको हन्छ ।यो बिशेष रुपमा नाडी स्थानलाई शुद्ध गर्न अत्यन्तै आवश्यक छ ।

<u>**१.नौली कर्म**</u>-यो पेटको ब्यायाम हो ।

<u>**२.धौती कर्म**</u>-घाँटी र अन्न नलीलाई सफाई गर्छ ।

<u>**३.वस्ती कर्म**</u>-ठुलो आन्द्रा सफा गर्छ ।

<u>**४.नेती कर्म**</u>-नाक कान घाटी एवं मस्तिष्क सफा गर्छ ।

<u>**५.कपालभाती**</u>- पेट सम्बन्धी बिका र एकाग्रता गर्छ ।

<u>**६.राटक (राट)**</u>-शारिरीक रुपमा न्युन दृष्टि दोष हटाउछ ।

### ❖ प्रणायाम-

**१-भस्त्रीका**-श्वा फाल्ने तेही तान्ने ।

**२.कपालभाती**-लामो श्वास फाल्ने पेट तान्न ।

**३.अनुलोमबिलोम**/नाडी सोधन-१:४:२

**४.उज्जाई**-तिब्र उच्चारण घाँटीबाट आवाज निकाल्नु ।

**५.भ्रामरी**-मौरी जस्तो भनभन आवाज निकाल्नु ।

**६.सुर्यभेदी**-दाहिने नाशिकाबाट श्वास लिने/खिच्ने ।

**७.चन्द्रभेदी**-देब्रे नाशिकाबाट श्वास लिने/खिच्ने ।

**८सितली**-जिब्रोलाई बाहिर निकालेर नली जस्तो बनाएर श्वास तान्ने ।

**९.सित्कारी**-अगाडीका दाँतलाई मिलाएर श्वास खिच्ने ।

**१०.मुर्छा**-ऋषी साधकले गर्ने उच्चारण सामान्य ब्यक्तीले गर्न गाह्रो

**११.प्रणभ**-जसको अभ्यास गर्दा मनमनै पानीमा तैरिन सकियोस ।

### ❖ <u>नाडी-</u>

-नाडीको अर्थ हुन्छ भज्नु ।शरिरका प्रत्येक अंगमा उर्जा दिनको लागी दुई धारा प्रबाहित हुन्छन ।आधुनिक शरिर रचना बिज्ञान यस तन्त्रीका तन्त्रको सबेदी सूचना तन्त्र तथा प्रेरक तन्त्र भनिन्छ ।सामान्यतया योगामा नाडीको संख्या ६२ करोड ७२ लाख २ सय १० नाडी मानेता पनी मुख्यतया नाडी ३ प्रकारका छन ।

१.**ईडा नाडी**-मनो उर्जा

२.**पिगला नाडी**-प्राण उर्जा

३.**सुसुमना नाडी**-आध्यात्मीक उर्जा

यीनै नाडीको उदगम उत्सर्जक अंगको बिचमा स्थित मुलाधार चक्रबाट हुन्छ ।

## ❖ चक्र-७

१.**मूलाधार चक्र**-तल टेस्टिज महिला/पुरुष

२.**श्वाधिष्टान चक्र**-स्वयमको निवास मेरुदण्ड वभरीज बिम्ब ग्रन्थि/अण्ड ग्रन्थि

३.**मनिपुर चक्र**-पेट तथा एडि^नल ग्रन्थि

४.**अनाहक चक्र**-मेरुदण्ड/छाती/प्यांक्रीयास

५.**बिशुद्धी चक्र**-कण्ठ घाँटी थाईराईड/प्याराथ्वाईराईड

६.**आज्ञा चक्र**-तेस्रो नेत्र/पाईनियल ग्रन्थि

७.**सहस्रक चक्र**-शिर / पिट्युटरी ग्रन्थि

| **केही महत्वपुर्ण कुराहरु** | |
|---|---|
| १.आसनको राजा-शिर्षासन | प्याङक्रियाजले निकाल्ने हर्मोन-ईन्सुलिन |
| २.आसनको रानी-सर्वाङगासन | शाकाहारीले खाना खाएको ४ घन्टापछी योग गर्ने |
| ३.अन्तर्राष्टिय योग दिवस-जुन २१ | मांसाहारीले ६ घण्टा पछि मात्र |
| ४.राष्टिय योग दिवश-माघ १ | |

## ❖ प्राण-५

**-**मानिसको प्राणिक शरिरमा प्राण र उसको प्रवाहको लागी नाडीको जालो फैलिएको हुन्छ । यिनी प्राणिक शरिरको ५ मुख्य भाग या ५ प्राणमा बाँडेको हुन्छ ।यसलाई संयुक्त रुपमा पन्च प्राणको नामबाट बुझिएको छ ।

**१.प्राण**

योग शिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

**२.अप्यान**
**३.समान**
**४.उडान**
**५.ब्याम**

**पुरक**-श्वास लिन
**कुम्भक**-श्वास रोक्नु
**रेचक**-श्वास छोड्नु
(पुकुरे)

## ❖ *मुद्रा-*

**-**चित्तको अवस्था प्रकट गर्ने बिशेष भावलाई मुद्रा भनिन्छ । हाम्रो परम्परामा नाप्दा बिशेष गरी हात खुट्टा अनुसार आँखाबाट आन्त्रीक भावना सम्बेदनाको संकेतबाट प्रष्ट हुन्छ ।मुद्रा सुस्म शारिरीक गतिबिधीको संयोजक हो । जसले मनको स्थिती भाव तथा बोधलाई रुपान्तरीत गर्छ ।मुद्राले हामीलाई एकाग्रता वा सजकता जगाईदिन्छ

-योगको बिभिन्न अभ्यासमा मुद्राको अभ्यास अत्यन्तै महत्वपुर्ण मानिन्छ ।यो मुद्रा आसन प्राणायामको अभ्यास भन्दा पनि शक्तिशाली मानिएको छ ।हठयोगको ग्रन्थ एवं संहितामा उल्लेख ।

-मानव मस्तिष्क एक जटिल संरचना हो । यसमा मूल २ तन्त्र छन ।
**१.सामान्य**-जो सधै सक्रिय हुन्छन ।
**२.बिशिष्ट**-जुन भौतिक शरिरलाई पुर्ण रुपमा शान्तिसँग बसेको अवस्थामा पनि क्रियाशील हुन्छ । जस्तो कि कुनै बस्तुको शरिरमा स्पर्श हुदा त्यो बिशिष्ट संबेदना स्नायु प्रणालिको माध्यमबाट मष्तिष्कमा जान्छ ।यसमा बिचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।भने अरु २ तन्त्रको बारेमा पनी जान्नु आवश्यक हुन्छ ।

**१.दोपामाईन तन्त्र-** यसले शरिरलाई जगाउछ ।जब दोपामाईन लिन्छौ हाम्रो श्वभाव उग्र हुन्छ ।

**२.शेरिटोलिन तन्त्र-** यसको सक्रियतामा मानशिक शान्त हुन्छ सुत्छ । तथा कुनै प्रकारको दुखाई कम हुन्छ ।यसप्रकार एक श्रेणीमा सामान्य तथा बिशिष्ट तन्त्र तथा अर्कोमा उत्प्रेरक अवसाधक तन्त्र आउछन । जब हामी आफ्नो अंगुलालाई कुनै एक बिशेष मुद्रामा राख्दछौ भने यसको संकेत मष्तिष्कसम्म पुग्छ ।मष्तिष्क सामान्य तन्त्रमा प्रबेश गरेपनी योग मुद्रा यिनी सबै सामान्य तन्त्रमा प्रबेश गर्ने मार्गलाई नियन्त्रीत गर्छन ।

-योग मुद्रालाई ५ श्रेणीमा बर्गीकृत गरिएको छ ।

**१.शिरसँग सम्बन्धित**

**२.हात/हस्त सँग सम्बन्धित**

**३.आसन**

**४.बन्ध**

**५.मूलाधार**

-अब हामी केही रोग उपचारको दृष्टिकोणमा केही महत्वपुर्ण मुद्राको बर्णन गर्छौं ।

**<u>१.हस्त मुद्रा</u>**-यो संसार प्रकृतिको ५ मुलभुत तत्वबाट निर्मित हुन्छ ।हाम्रो शरिरपनी ५ तत्व मिलेर बनेको हुन्छ ।हाम्रो शरिरका ५ औलाहरु यीनै ५ तत्वको प्रतिनिधित्व गर्दछन ।

**क.बुढी औला-अग्नि**

**ख.चोर औला-बायु**

**ग.माईली औला-आकास**

**घ.साईली औला-पृथ्बी**

**ङ.कान्छी औला-जल**

-यीनै पंचतत्वको समस्थितीमा हाम्रो शरिर स्वस्थ हुन्छ ।भने बिषम परिस्थितीमा रोग उत्पन्न हुन्छ ।हातका बिभिन्न मुद्राद्धारा यिनी पंचतत्व सँग समन्वय गरि शरिरका आन्तरीक अंग ग्रन्थीहरुलाई नियमीत गराईन्छ । जुन आसनमा मुद्रा बनाईन्छ

योग शिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

उसको असर शरिरको बिपरीत भागमा हुन्छ ।

**२.ज्ञान मुद्रा-**ध्यानको कुनैपनी आसनमा बसेर दुबै हातको बुढी औंला र चोर औंलाको अगाडि पट्टीको भागमा मिलाएर बाँकी औंला सिधा गरी हातलाई घुँडामा राखौं र हत्केला जमिनतर्फ हुन्छ ।

**३.चिन मुद्रा-**अरु सबै माथी जस्तै हात आकास तिर हुन्छ ।

**मुद्रा ७३ वटा छन ।केही तल उल्लेख गरिएको छ ।**

| | | |
|---|---|---|
| १.बायु मुद्रा | ८.बरुण मुद्रा | १५.मान्डुकी मुद्रा |
| २.शुन्य मुद्रा | ९.योनी मुद्रा | १६.होचरी मुद्रा |
| ३.पृथ्बी मुद्रा | १०.लिंग मुद्रा | १७.आकाशी मुद्रा |
| ४.प्राण मुद्रा | ११.धारणा शक्ति मुद्रा | १८.तडाकी मुद्रा |
| ५.अपान मुद्रा | १२.मनमोनी मुद्रा | १९.भुजंगीनी मुद्रा |
| ६.अपान बायु मुद्रा | १३.साम्भनी मुद्रा | २०.काकी मुद्रा |
| ७.सुर्य मुद्रा | १४.बाशिका दृष्टी मुद्रा | २१.अश्वनी वा घोडा मुद्रा |
| २२.खेचरी मुद्रा | २३.महामुद्रा | २४.प्रज्वली मुद्रा |
| २५.पाशिनी मुद्रा | २६.महाबेध मुद्रा | २७.बिपरीत करणी मुद्रा |
| २८.योग मुद्रा | | |

❖ **अश्वनी/घोडा मुद्रा-**

-पद्मा आसन बज्र आसन वा कुनै पनी ध्यानात्मक आसनमा बसेर मलद्धारलाई याकुचन गर्नुलाई अश्वनी मुद्रा भनिन्छ ।यसलाई बसेर सुतेर खाली पेटमा पनि गर्न सकिन्छ ।बायाकुम्भ गरेर यो क्रिया गर्दा अधिक लाभ हुन्छ । यो २० देखी १०० हुदै ५००/१०० सम्म क्षमता अनुसार गर्न सकिन्छ ।

**फाईदाहरु-**

- ✓ ग्यास कब्ज बाबासिर मुत्ररोग बस्ति प्रदेशलाई स्वस्थ बनाउछ ।
- ✓ यसको अभ्यासले स्त्री पुरुष दुबैको यौनांग शशक्त निर्बिकर बनाउछ ।

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

- ✓ गर्भाअवस्थामा स्वस्थ बनाउछ ।प्रशव सुख पुर्बक बनाउन मदत गर्छ।बिशेष गरेर यो सामान्य पाईल्स रोगको लागी उपयोगी छ ।

## ❖ बन्ध-

-शरिरको यस्तो अवस्था जसमा उर्जाहरुको प्रवाहलाई रोक्ने बिशेष अवस्था गरिन्छ । यसलाई बन्ध भनिन्छ ।

### ➢ मूल बन्ध-

- ✓ कुनै ध्यानात्मक आसनमा बस्नुहोस ।पहिले श्वास लिएर जिउ केही अगाडी झुकाउनुहोस अनि मुखबाट श्वास छोड्नुहोस । अब मूलाधार क्षेत्र (मलद्धार र यौनांग क्षेत्र)लाई खुम्चाउने र शरिरलाई माथि उठाउनु भने जस्तो गरी सके सम्म बल गरेर धेरै खुम्चाई रहनु होस श्वाशपनी रोक्नुहोस ।श्वास रोक्ने अभ्यास हो । यसलाई श्वास भित्र लिएर वा बाहिर छोडेर पनि गर्न सकिन्छ । उचित फाईदाको लागी श्वास रोकेर नै गर्नुपर्छ ।

**फाईदाहरु**

-मलद्धारका समस्याहरु पाईल्स फिस्टुला फिसर आदी कब्जियत प्रजनन अंगको दुर्बलता महिनावारीका समस्याहरु मानशिक समस्याहरु आदिमा लाभ मिल्छ ।एकाग्रताको बृद्धि हुन्छ । मुलाधार चक्रका जागृतिमा सहयोगी बन्छ ।

### ➢ उडियान बन्ध-

- ✓ यसलाई पनि श्वास भित्र लिएर वा बाहिर छोडेर पनि गर्न सकिन्छ ।तर श्वास रोकेर गर्नु उचित मानिन्छ । फाईदा माथी जस्तै

### ➢ जालन्धर बन्ध-

- ✓ घाँटीका समस्याहरु फेरिनजाईटीस लेयरिनजाईटिस टन्सिलाईटिस तथा थ्वाईराडका समस्या आदिमा यो बन्धले फाईदा गर्दछ । मनको

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

एकाग्रता बढ्छ । बिशुद्ध तथा आज्ञा चक्रको जागरणमा सहयोगी बन्छ ।

- **महाबन्ध**-३वटै बन्धहरुको संयुक्त अभ्यासलाई महाबन्ध वा त्रिबन्ध भनिन्छ।

## ❖ योग गर्नुको उदेश्यः-१०

- शारिरीक बिकास गर्न ।
- मानशिक बिकास गर्न ।
- चारित्रीक बिकास गर्न ।
- आध्यात्मिक बिकास गर्न
- नैतिक बिकास गर्न ।
- सामाजिक बिकास गर्न ।
- शैक्षिक बिकास गर्न ।
- योग बिज्ञान प्रबिधीको बिकास गर्न ।
- मानव जातिको सकारात्मक सोचको बिकास गर्न ।
- सन्तुलित बिकास गर्न ।

## ❖ शंख प्रछ्यालनः-

- हठ योग अन्तर्गत यो महत्वपुर्ण क्रिया हो ।प्रछ्यालनको अर्थ हुन्छ धुनु वा सफा गर्नु अर्थात आन्द्रालाई सफा गर्ने ।
- यो क्रियामा मुख देखी गुधाद्धार पुर्ण अन्ननलीलाई शुद्धिकरण गर्न यो क्रिया हुन्छ ।यो एक लामो प्रक्रिया हो ।यो योग्य योग प्रशिक्षक वा चिकित्सकको बिना निर्देशन गर्न सकिदैन ।

## ❖ शंख प्रछ्यालनको पुर्व तयारीः-

- शंख प्रछ्यालन गर्ने दिन चिया कफी अन्य कुनै खाने कुरा नखाने ।
- एक बाल्टी या कुनै सफा भाँडोमा मन तातो पानी भर्ने ।
- पानीमा हल्का श्वादवाला नुन मिलाई दिने ।
- हल्का खुल्ला कपडा लगाउने ।
- कुनै प्रकारको घबराहट हुनुहुदैन ।
- यो ५ देखी १५ जनासम्म ब्यक्तीहरुको ब्यक्तीहरुको समूहमा सरलता

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

पुर्बक हल्का मनदेखी गर्न सकिन्छ ।

❖ **<u>शंख प्रछालनको बिधिः-५</u>**

➤ क्षमता अनुसार छिटो-छिटो २ गिलास नमकिन पानी पिउनुहोस त्यपछी तल लेखिए बमोजिमका ५ आसनको अभ्यास ८ पटक गर्नुहोस।

**१.ताड आसन**
**२.त्रिरक ताड आसन**
**३.कट्टी चक्र आसन**
**४.त्रियक भुजंग आसन**
**५.गुदराकर्ष आसन**

❖ **<u>आश्रमको ब्यबस्थाः-</u>**

१.**ब्रह्माचर्या आश्रम**:- १-२५ बर्ष
२.**गृहस्थ आश्रम**:- २५-५० बर्ष
३.**बानप्रस्थ आश्रम**:- ५०-७५ बर्ष
४.**सन्यास आश्रम**:- ७५-१०० बर्ष

✓ <u>दैनिक योग अभ्यासको सूरुवात कसरी गर्ने भन्ने कुरा स्पष्ट हुन जरुरी छ ।</u>
✓ योग हलमा गूरुको आगमन हुनासाथ उठने र जब गुरु मंचमा पुग्नु हुन्छ तब सबै जनाले हात जोडी निहुरीएर एकसाथ ॐ श्री गुरुवेः नमः उच्चारण गर्ने ।
✓ योग कक्षामा या मंचमा योग प्रशिक्षक पुगेपछी बर्तमान बस्तुगत अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै सर्वप्रथम राष्ट्रिय बन्दना बाट सुरु गर्ने ।

✓ राष्ट्रिय बन्दना पछि सबैजना आ-आफ्नो स्थानमा ठम्म बस्ने बस्नु भन्दा अगाडि योग प्रशिक्षकले आफ्नो परिचय दिदै गुरुको आज्ञा र निर्देशनबाट आजको कक्षा संचालन गर्न गै रहेको छु भन्ने ।
✓ पुनः सबैलाई आ-आफ्नो ठाँउमा आफुलाई सहज हुने आसन सुख आसन,स्वस्तिक आसन,पद्मा आसन वा सिद्ध आसन

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

आफुलाई जुन आसन सजिलो हुन्छ त्यही आसनमा ठम्म बस्नको लागी अनुरोध गर्ने

- ✓ बसिसकेपछी गर्दन,शिर,ढाड सिधा पेट भित्र छाती बाहिर हुने गरी चिन मुद्रामा बसि बाहीर आँखा बन्द हुन्छ भन्दै ध्यानमा लिने ।
- ✓ पुन:हाम्रो शरिर, मन,आत्मा र ईन्द्रियलाई केन्द्रिकृत गर्दै आफ्नो सम्पुर्ण ध्यान शिर देखी पाउ सम्म पर्ने भित्री तथा बाहिरी एक एक गरी नियाल्दै शिर देखी पाउ सम्म पुगौं ।पैतलामा के कस्तो किसीमको शंष्लेषण क्रिया भै रहेको छ अनुभव गरौ ।अब ध्यानलाई मोड्दै कुर्कुच्चा,गोलीगाठा,तिघ्रा,घुडा,थाई,जेनाईटल पार्ट,नाभि चक्र,पेट,किड्नी, स्पाईनल,गल ब्लाडर,लिभर,छाती,मुटु फोक्सो,घाँटी,चिउडो,तल्नो ओठ उपल्लो ओठ ,तल्ला दात,उपल्ला दाँत,दुबै गाला,नासिका,दुबै आँखा,आँखी भौ निधार हुदै शिर सम्म पुगौ ।अब लामो र गहिरो श्वास लिंदै एकपटक ओमको उच्चारण गरौं ।दुबै हात तनक्क तन्कायर शिरमाथी लियर आपसमा बेसगरी रगडौं ।रगड्दा आएको तातो तातो उर्जालाई आँखाको कब सेटमा लगाउदै बिस्तारै आखा खोलौ ।
- ✓ ताली योग गर्ने-पञ्चताली दुबै हात अगाडी तन्काएर १२३४५ र १२३ को आवाजमा ताली बजाउने ।
- ✓ हास्य योग -३

**प्रथम-** ओठ दाँत आवाज सबै बन्द हुन्छ ।आँखा र ओठको भाव मुस्काई रहेको हुन्छ ।

**दोस्रो** - ओठ र दाँत देखिने गरी आवाज बन्द भै भित्र भित्रै मुस्काई रहेको हुन्छ ।

**तेस्रो-** ओठ दाँत आवाज सबै बुल्नद गर्दै पेटको आन्द्रा बटारिने गरी खिल खिलाएर जोडसँग हास्ने ।

- ✓ पुन:जसरी फलामलाई आकार दिन तताईन्छ

लचकता बनाईन्छ ठिक त्यसरी नै सहज तरिकाले आसनहरु गर्नको लागी तयारी अवस्थामा ल्याउन हाम्रो शरिरलाई लचकदार बनाउन योगीङ जगीङ गर्ने ब्राजिल गीतमा ३ मिनेट सम्म अन्य मितमा ५-१० मिनेट सम्म अन्धाधुन्दा समय,स्थान,अवस्था अनुसार डाक्टर नाच गर्ने ।

- ✓ पुनःउठेर गरिने सुश्म ब्याम सुरु गर्छौं ।(हात गर्धन घाँटी कम्मर घुँडा पन्जा कुर्कच्चा आदी )
- ✓ पुनःउठेर गरिने आसनहरु गर्छौं ।ताड आसन देखी बृक्षासन सम्म
- ✓ पुनः आवश्यकता अनुसार प्रशिक्षकले आफ्नो अनुकुलतामा सुर्य नमस्कारका चरणहरु गर्ने ।
- ✓ पुनः बसेर गर्ने सुक्ष्म क्रिया र आसनहरु गर्ने ।
- ✓ पुनः पेटको बलमा गर्ने आसनहरु गर्ने ।
- ✓ पुनः पिठ्युँको बलमा गर्ने आसनहरु गर्ने ।
- ✓ हाम्रो शरिर स्वस्थ मन मस्त भैरहेको छ ।हाम्रो शरिर हल्का भैरहेको छ ।नकारात्मक सोचहरुलाई बाहिर निकाल्दै सकारात्मक सोच आईरहेको अनुभव गर्छौं ।हाम्रो शरिर स्वस्थ मन मस्त भैसकेको छ । नकारात्मक सोचहरु बाहिर निकाल्दै सकारात्मक सोचहरुलाई आत्मसाथ गर्दै हामी आफ्नो ध्यान शिर देखी पाउ सम्मका अंगहरुले के कस्तो काम गरिरहेका छन महशुस गर्छौं । पैतलामा के कस्तो किसीमको शंप्लेषण क्रिया भै रहेको छ अनुभव गर्छौं । ध्यानलाई मोड्दै पैतलाबाट शिर सम्म पुग्छौ ।पुनःजन्म दिने माता पिता र योगको माध्यमबाट आरोग्य तर्फ ल्याउन मार्गदर्शन गर्ने शद्धेय गूरुप्रती हार्दिक नमन गर्दै लामो र गहिरो श्वरमा ३ पटक ॐ को

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

उच्चारण गर्छौं ।हाम्रो आँखा खुल्दैन र हात रगड्दैनौ त्यसपछी दुबै हातलाई नमस्कार पोजिसनमा राखी प्रार्थना गर्छौं ।

### ❖ प्रार्थना:-

-हे नाथ मेरो आजको दिन सबै भन्दा सुखको दिन रहोस । म आफ्नो लागी आफ्नो परिवारको लागी देश र बिश्वको लागी सधै सुखदायी रहु । ॐ शान्ती। शान्ती।। शान्ती ।।।त्यसपछी आफ्नो दुबै हत्केलालाई घर्षण गराउदै आँखाको कबसेट सेक्दै आखा खोल्छौ ।

-त्यसपछी सिंहासन र हास्यआसन गर्छौं ।

- भुमी र सुर्यलाई नमन गर्दै समापन गर्छौं ।

### ❖ कपालभाती प्रणयाम:-

-पद्मा आसन/सुख आसनमा बसेर दुबै हातलाई चिन मुद्रा बनाई आँखा बन्द राखी नासीकाको दुबै प्वालबाट गहिरो श्वास बाहिर फाल्ने र पेट तान्ने,श्वास फाल्ने पेट तान्ने क्रिया नै कपालभाती प्रणयाम हो ।

**<u>फाईदाहरु</u>**

१.पाचन सम्बन्धी समस्याहरुलाई निर्मुल पार्न अति उत्तम हुन्छ ।
२.कलेजो र मृगौंलामा लाग्न सक्ने रोगहरुलाई टाढा राख्न मदत गर्छ ।
३.मुटुको मांशापेशीलाई आराम मिल्छ र रक्त संचार राम्रो हुन्छ ।
४.रगतमा अक्सिजनको मात्रा बढाउन मदत गर्छ ।
५.फोक्सोलाई बलियो बनाउछ ।
६.शरिरमा रहेका बिशाक्तहरुलाई बाहिर निकाल्न मदत गर्छ ।
७.मस्तिष्कका कोशिकाहरुलाई सक्रिय गर्दै सहि र एकाग्रता बढाउन मदत गर्छ ।
८.तनाब कम गर्छ ।
९.छालालाई स्वस्थ बनाउछ ।

योग प्रशिक्षक नारा प्रसाद अधिकारी

१०.सहि तरिकाले गर्दा बिभिन्न रोगबाट छुटकारा पाईन्छ र शरिरलाई स्वस्थ बनाउछ

**सावधानी**

१.शल्यक्रिया गरेको दिन देखी ६ महिना सम्म यो प्रणायाम गर्दा बिशेष ध्यान दिनु पर्छ ।

२.महिनावारी भएको ३-४ दिन सम्म वा बिलिडिङ भैरहेको अवस्थामा गर्न मिल्दैन ।

३.गर्भवती अवस्थामा गर्न मिल्दैन ।

४.हर्निया अल्सर भएका ब्यक्तीहरुले गर्न मिल्दैन ।

५.उच्च रक्त चाप भएका ब्यक्तीहरुले गर्न मिल्दैन ।

६.एकदम कमजोर ब्यक्तीहरुले गर्न मिल्छैन आदि ।

**-अत: कपालभाती प्रणायाम प्रणयामहर मध्येकै सर्वोत्कृत प्रणायाम हो ।यसलाई प्रणायामको राजा भन्ने गरिन्छ ।कपालभाती जिवन साथी जती गर्यो उती जाती भनेर यो प्रणायामलाई जिवनको मित्रको संज्ञा दिएको पाईन्छ ।**

**केहि महत्वपुर्ण जान्नै पर्ने कुराहरु**

| | |
|---|---|
| १.योग समिति नेपालका परिकल्पनाकार | योग गुरु आयुर्वेदाचार्य गिरिराज ज्यु |
| २.योगको सुरुवात को बाट भएको हो ? | भगवान शिवबाट |
| ३.योगको रचयिता को हुन? | महर्षी पतन्जली |
| ४.योगको सुरुवात कहाँबाट कहिले पारित भयो? | भारत २०१५ जुन २१ |
| ५.भागवत गिता अनुसार योग के हो? | क्रमशु कौशलम |
| ६.भागवत गिताको रचयिता को हुन? | बेदब्यास |
| ७.योग चित्त बृद्धि निरोध भन्ने भनाई कसको हो? | महर्षी पतन्जली |
| ८.शरिरलाई सुख पुर्वक स्थिर राख्ने बिधि कुन हो ? | आसन |
| ९.योगको प्राण के हो ? | प्रणायाम |



योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

| | |
|---|---|
| १०.योगमा श्वास सँग सम्बन्धी कुन हो? | प्रणायाम |
| ११.योगमा ध्यानको चरम सिमा के हो? | समाधी |
| १२.योग दिवस कहिले मनाईन्छ? | जुन २१ |
| १३.सुर्यनमस्कार दिवस कहिले मनाईन्छ? | जनवरी १२ |
| १४.योगको नगरी भनेर चिनिने शहर कुन हो ? | ऋषिकेश भारत |
| १५.योगको सृजना कुन धातुबाट भएको हो ? | युज |
| १६.प्रत्याहार योगको कति आ तला हो ? | पाँचौ |
| १७.यमका कति भाग हुन्छन ? | ५ |
| १८.नियमाका कति भाग हुन्छन? | ५ |
| १९.आसनको राजा कुन हो ? | शिर्षासन |
| २०.आसनको रानी कुन हो ? | सर्वाङ्गासन |
| २१.प्रणायामको राजा कुन हो ? | कपालभाती |
| २२.प्रणायामको रानी कुन हो? | अनुलोमविलोम |
| २३.खानापछी बस्ने उपयुक्त आसन कुन हो ? | बज्रासन |
| २४.बालबालिकाको उचाई बढाउने आसन | ताड आसन |
| २५.मधुमेहको लागी उपयुक्त आसन | अर्धमच्छिन्द्र आसन |
| २६.मृगौलाको लागी उपयुक्त आसन | बक्र आसन |
| २७.पहिलो अन्तराष्टिय योग दिवसमा सहभागी राष्ट | ८४ राष्ट भारतको नयाँ दिल्ली |
| २८.मनले ॐको उच्चारण गर्ने प्रणायाम कुन हो? | उदगीत |
| २९.पद्मा आसनको उपनाम के हो ? | कमल आसन |
| ३०.सुर्य नमस्कारमा कति चक्र रहेका छन ? | १२ |
| ३१.सुर्य नमस्कारमा नहोहरिने आसन कुन कुन हुन? | अष्टांगनमन र भुजंगआसन |
| ३२.योगमा पुर्ण अभ्यास कुन हो ? | सुर्य नमस्कार |
| ३३.ज्ञानेन्द्रिय कती छन? | ५ |
| ३४.कर्मेन्द्रिय कति वटा छन? | ५ |
| ३५.उप कर्मेन्द्रिय कति वटा छन? | १ |
| ३६.जम्मा ईन्द्रिय कति वटा छन? | ११ |
| ३७.धातु कति छन? | ७ |

| | | |
|---|---|---|
| ३८.मानव शरिरमा चक्र कति वटा छन्? | ७ | |
| ३९.अग्निकुण्ड वा तापको केन्द्र मानिने चक्र कुन हो ? | मनिपुर वा नाभी चक्र | |
| ४०.घाँटिमा हुने चक्र | बिशुद्धी चक्र | |
| ४१.पञ्च महाभुत | अग्नि,बायु, आकास, पृथ्वि, जल | |
| ४२.आयुर्वेदमा कति अंग हुन्छन ? | ८ | |
| ४३.बन्धका प्रकार | ३ | |
| ४४.भद्र आसनको अर्को नाम के हो? | गोरक्ष आसन | |
| ४५.शिर्ष आसनको प्रतिनिधित्व गर्ने आसन कुन हो? | सर्वाङ्गासन | |
| ४६.शरिरमा ग्रन्थि कति प्रकारका छन्? | २ नलिपुरक र नलिबिहीन | |
| ४७.नलिबिहिन ग्रन्थिले निकाल्ने रसलाई के भन्निन्छ? | हर्मोन | |
| ४८.मानव शरिरमा क्याबिटी कति प्रकारका छन के-के हुन? | ४ कार्नियल,थोरेसिक,एब्डोमिनल,पेल्भिक | |
| ४९.लव हर्मोन निकाल्ने रसायन कुन हो? | अक्सिटोसिन | |
| ५०.आधुनिक बिज्ञान अनुसार शरिरमा रहेका हाड संख्या | २०६ | |
| ५१.चरक अनुसार शरिरमा रहेका हाड संख्या | ३६० | |
| ५२.सुश्रुत अनुसार शरिरमा रहेका हाड संख्या | ३०० | |
| ५३.फादर अफ सर्जरी | सुश्रुत | |
| ५४. एब्डोमिनल क्याबिटी कती वटा छन? | ९ | |
| ५५.घातक ऋतु | बर्षा | |
| ५६.मनको त्रिगुण | सत्तोरस्तम | |
| ५७.आयुर्वेदका प्रर्वदक | धनवन्तरी | |
| ५८.मलको प्रकार | ३/मुत्र,पुरिष,श्वेद | |
| ५९.मुल घटक द्रब्य कति छन? | ३ | |
| ६०.क्रिनीयल नर्भसका प्रकार | १२ | |
| ६१.स्पाईनल नर्भसका प्रकार | ३१ जोडा | |
| ६२.धारणिय बेग | ३ | |
| ६३.अधारणिय बेग | १३ | |
| ६४.सामान्य तथा नर्मल प्रेसर | १२०/८० | |

योग शिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

| | | |
|---|---|---|
| ६५.प्लेटलेट्स | १५ हजार ४ लाख | |
| ६६.राता रक्त कोषको आयु | १२० दिन | |
| ५७.सेता रक्त कोषको आयु | १३-२० दिन | |
| ५८.युनिभर्सल डोनर | O+ | |
| ५९.युनिभर्सल रिसिभर | AB | |
| ६०.यौगिक क्रिया/सट कर्म | ६ | |
| ६१.शरिरका मुख्य स्तम्भ | ३ / बात,पित्त,कप | |
| ६२.शरिरका मुख्य उप-स्तम्भ | ३ / आहार,निद्रा,ब्रमचर्या | |
| ६३.नाडी | ६२ करोड ७२ लाख २ यस | १० |
| ६४.स्त्रिको मुटु | २२५ ग्राम | |
| ६५.पुरुषको मुटु | ३००-२५० ग्राम | |
| ६६.महिलाको शरिरमा पुरुषको भन्दा कती बढि मसल हुन्छन | २० | |
| ६७.सबै भन्दा सानो हाड | स्टेप्स (कान) | |
| ६८.सबै भन्दा लामो हाड | फेमर (खुट्टा) | |
| ६९. राष्टिय योग दिवश | माघ १ | |
| ७०.अनुलोमबिलोम | १:४:२ | |

❖ **<u>भस्त्रिका प्रणायामका फाईदाहरु-</u>**

१.यो प्रणायाम ३-५ मिनेट गर्न सकिन्छ ।

२.यदि नाकको प्वाल ठिक सँग खुलेका छेनन् जलनेती वा प्रितनेती गरीसकेपछी मात्र यो प्रणायाम गर्नुपर्दछ ।

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

३.रुघाखोकी,एलर्जी,श्वाशरोग, दम,पिनास रोगका फाईदाजनक ।
४.टंगशिल लगायत घाँटीका रोगको लागी फाईदाजनक ।
५.अशुंद्ध रगतबाट हुने तमाम रोग नियन्त्रणमा फाईदा जनक छ ।
६.मन शान्त पार्छ ।
७.एकाग्रता बढाउछ ।
८.अनिद्रा हटाउछ ।
९.प्रचुर मात्रामा शक्ती र स्फुर्ती बढाउछ ।

❖ **<u>समाधान :-</u>**

१.अभ्यास गर्दा रिंगाउन थालेमा वाकवाकी लागेमा मुर्छा होला जस्तो भएमा र अति पसिना आएमा अभ्यासको सहि तरिका नमिलेको भनि बुझ्नुपर्छ ।
२.यो प्रणायाम गर्दा शरिर पनि हल्लाउनु हुदैन ।
३.उच्च रक्त चाप मुटुको रोग हर्निया अल्सर छारेरोगका रोगीहरुले यो प्रणायाम गर्नु नगर्ने गर्नै परेमा एकदम मन्द गतीमा चिकित्सक वा योग्य योग प्रशिक्षकको सल्लामा उहाँकै उपस्थितिमा मात्र गर्नुपर्छ ।
४.साह्रै गर्मी समयमा यो प्रणायाम अति थोरै गर्नुपर्दछ ।
५.यो प्रणायाम खाली पेटमा गर्नु पर्दछ ।खाना खाएको ४ घण्टा पछी मात्र ।

❖ **<u>अनुलोमबिलोम –फाईदाहरु</u>**

१.दम पिनास जस्तो बिकारलाई समाधान गर्न मदत गर्छ ।
२.रक्तसंचार तथा पाचन प्रणालीलाई फाईदा पुर्याउदछ ।
३.मस्तिष्कलाई तिक्ष्ण बनाउन मदत गर्दछ ।
४.मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।
५.हाम्रो शरिरमा रहेका बिजातीय टक्सिनहरुलाई निवारण गर्छ ।
६.टाउको दुख्ने समस्यालाई हटाउछ र आत्मबल बढाउछ ।

❖ **<u>भ्रामरी प्रणायामका फाईदाहरु:-</u>**

१.मानशिक एकाग्रतामा बृद्धि गर्छ ।
२.स्मरण शक्ति बढाउछ ।
३.माईग्रेनमा हुने दुखाईलाई घटाउन सहयोग गर्छ ।४.मानशिक तनाव कम गर

❖ **<u>सुस्म ब्याम:-</u>**

१.योग अभ्यास गर्नु भन्दा पहिले (अगाडी) शरिरका बिभिन्न अगं तथा जोर्निहरुलाई सक्रिय

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

खुकुलो र लचकदार बनाउनुपर्दछ ।

२.त्यसको लागी सुस्म ब्याम वा अंग ब्याम गर्नुपर्छ ।

३.यस ब्याममा शिर देखी पैतला सम्म सम्पुर्ण जोर्नि तथा अंगहरुलाई क्रमश चलाउदै लगिन्छ ।

४.यसले योग अभ्यासलाई सहज बनाउनुका साथै अंग प्रत्याङ्गलाई स्वस्थ (शस्तिशाली) बनाउछ ।

५.शुस्म ब्याम बच्चादेखी बृद्ध सम्म सबैको लागी उपयोगी हुन्छ ।

❖ **<u>आँखाको ब्याम:-</u>**

१.दुबै आँखालाई पुरा खुम्चाएर बन्द गर्ने र हल्का सँग खोल्ने क्रिया छिटो छिटो ५/६ पटक गर्ने त्यसपछी टाउको हल्का स्थिर राख्ने र आँखाले दाँया बाँया पालै खीपालो हेर्ने यो अभ्यास कमसेकम ३ पटक गर्ने ।

३.टाउको लागी स्थिर राखेर आँखाको सकेसम्म तलमाथी पालैपालो गर्ने । यो अभ्यास पनि २/३ पटक गर्ने ।

४.टाउको लागी स्थिर राखेर दुबै आँखालाई दाँयादेखी बाँया तथा बाँयादेखि दाँया दिशामा ३/३ वटक घुमाउने ।

५.दुबै हत्केलालाई रगटेर तातो बनाई आँखामा हर्का स्पर्श गर्ने ।

❖ **<u>फाईदा:-</u>**

१.आँखाको ब्याम नियमीत गर्नाले आँखाको ज्योती बढाउछ ।आखाँका मांशपेसी तथा स्नायूहरुलाई स्वस्थ बनाउछ ।

२.सावधान:-आँखा पाकेको अवस्थामा आँखाको ब्याम नगर्ने ।

३.अन्य ब्यामहरु:-

१.अनुहारको ब्याम्

२.घाँटी गर्धनको ब्याम

३.हातको ब्याम

४.काँधको ब्याम

५.छातीको ब्याम

६.पेट कम्मरको ब्याम

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

७.घुँडाको ब्याम कम्मरको ब्याम

❖ **<u>शव आसन :-</u>**

१.यो आसन अत्यन्तै प्रभावकारी छ ।आवश्यकता परेमा अन्य आसनहरुका बिचमा पनि गर्न सकिन्छ ।यो आसन आवश्यकता अनुसार जुनसुकै समयमा पनि गर्न सकिन्छ ।

❖ **<u>बिधी:-</u>**

१.आकासतिर फर्केर सुत्ने ।

२.खुट्टालाई १ वा १.५ फिट फैलाउने ।

३.टाउकोलाई आरामदायी अवस्थामा राख्दै आँखा बन्द गर्ने ।

४.पुरै शरिरलाई शिथिल छोड्ने जहाँ कुनै तनाव नहवस ।

५.छातीका मिंशापेशीहरुलाई खुकुलो पारेर केहि बेर गहिरो श्वा लिदै छोड्दै जाने ।

६.अब पुरै चेतना दुबै पैतलामा केन्द्रित गर्ने र पैतलाललाई गहन आराम भैरहेको महशुस गर्ने ।

७.बिस्तारै चेतनालाई दुबै पिडौलामा केन्द्रित गर्ने र ती अंगहरुलाई गहन आराम भैरहेको महशुस गर्ने ।

८.यस प्रकारले बिस्तारै चेतना क्रमश तिघ्रा पेट छाती कम्मर पिठ्यु हत्केला नाडी पाखुरा गर्धन तथा टाउकोमा केन्द्रित गर्ने ति अंगहरु शिथिल एवं आराम भैरहेको महशुस गर्ने ।

९.एकपटक टाउको देखी खुट्टा र खुट्टादेखी टाउको सम्म सर्सर्ती हरेक अंगलाई हेर्ने र पुरा शरिर शिथील भएको महशुस गर्ने ।

१०.श्वासप्रश्वास श्वभाबिक रुपमा हुने छ ।पुरै शरिर मन पुर्ण रुपमा शुन्य अवस्थामा पुग्ने छ ।कुनै बिचार सोच बाँकी रहने छैन ।यहि शुन्य अवस्था भित्र नै महाशान्ती महाँआनन्द छ ।यही आन्नदमा केही बेर रम्नुहोस ।

११.अब बिस्तारै शरिरको ख्याल गर्दै जमिनमा मुर्दा जस्तै लडिरकेको शरिरलाई भित्री आँखाले हेर्ने बिस्तारै हातखुट्टा चलाउने ।

१२.बिश्रामको स्थितीलाई नबिगारी बिस्तारै बाँयातीरबाट उठ्ने ।

❖ **<u>फाईदा :-</u>**

१.यो आसन गरिसकेपछी सम्पुर्ण थकाई नष्ट हुन्छ ।

२.सम्पुर्ण शरिरमा नयाँ शक्तिको संचार हुन्छ ।

३.शरिर हलुंगो हुन्छ ।

४.उच्च रक्तचाप मुटुको रोग मधुमेह अनिद्रा मानशिक तनाव ज्ञाष्ट्रिक अल्सर पटक-पटक दिशा हुने सम्या आदि रोगहरुमा अत्यन्त फाईदाजनक हुन्छ ।

❖ **<u>सावधानी :-</u>**

१.यसको अभ्यास सफा शान्त एवं एकान्त स्थानमा गर्नुपर्दछ ।

२.यसको अभ्यास गर्दा बाहिरी होहल्ला हुनु हुदैन ।

३.सकेसम्म लामखुट्टे झिंगा आदी पनि शरिरमा आउन नपाउने हुनु पर्दछ ।

❖ **<u>आयुर्वेद :-</u>**

१.आयुर्वेद नेपालको मौलिक एवं राष्ट्रिय चिकित्सा पद्धति हो ।आयुर्वेद चिकित्सा पुर्बिय दर्शनमा आधारित छ । यो अथर्व बेदको उपबेद हो ।मानव सभ्यताको बिकास सँगसँगै आयुर्वेदको पनि बिभिन्न कालखण्डमा समय अनुकुल परिष्कृत हुदै आईरहेको छ ।

२.आयुर्वेद शब्द आयु+ बेद मिलि बनेको हुन्छ । आयुको अर्थ जिबन र वेदको अर्थ बिज्ञान भन्ने हुन्छ ।

३.आयुर्वेदमा बिरामिहरुको उच्चारण साथै निरोगीहरुलाई कसरी निरोगी नै राख्न सकिन्छ भन्ने बिषयमा बर्णन गरिएको छ ।

❖ **<u>आयुर्वेदिय जिबनशैली :-</u>**

१.कुनै पनि ब्यक्ती परिवार र समुदायको जिउने तरिका नै जिवनशैली हो ।ब्यक्तीको नियमीत आहार बिहार (खाने काम गर्ने ) सुत्ने ब्यायाम गर्ने आदि कुराले उसको जिबन शैली झल्काउछ ।जिबनशैलीले ब्यक्तीको स्वास्थ्यमा महत्वपुर्ण स्थान राख्दछ ।

२.जिबनशैली स्वस्थ र अस्वस्थ दुबै हुन सक्छन ।स्वस्थ जिबनशैलीले मानिस स्वस्थ र सुखी हुन्छ । यस्ता मानिसलाई सुखी र हित आयु भएको मानिन्छ ।

३.अस्वस्थ जिबनशैलीले मानिसमा रोग निम्त्याउने गर्दछ । जसलाई अहित र दुखी आयु भएको मानिस भनिन्छ ।

❖ **<u>स्वस्थजिवनशैली:-</u>**

१.शारिरक रुपमा सक्रिय हुने ।

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

२.स्वस्थकर खानाको सेवन गर्ने ।

३.सदाचारको पालना गर्ने ।

४.ईर्श्या क्रोध नगर्ने र तनाब नलिने आदि ।

५.दुर्ब्यशनि सुर्ती चुरोट गुट्का मध्पान धुम्रपान नगर्ने ।

६.ब्यक्तीगत पारिवारीक तथा सामुदायीक सरसफाई गर्ने

❖ **<u>अस्वस्थजिवनशैली:-</u>**

१.बिलासि तथा निष्कृय जिवन बिताउनु।

२.अस्वस्थ चिल्लो पोलेको तारेको खाना सेवन गर्ने।

३.लोभ ईश्या क्रोध रिस आवेश तथा नकारात्मक सोच राख्ने

४.रक्सी वियर चुरोट खैनी आदि सेवन गर्ने।

५.फोहर जथाभावी फाल्ने।सरसफाईमा ध्यान नदिने ।

६.अधारणिय(रोक्न नहुने) दिशा पिसाब अपाच्य भोग निद्रा आदि धारण गर्ने

७.उल्लेखीत शारिरीक बेग रोक्ने वा बेस्सरी निकाल्ने ।

❖ **<u>आहारशैली:-</u>**

-ब्यक्तिको खाना खाने बानी वा तरिकालाई नै आहारशैली मानिन्छ ।

-शारिरीक तथा मानशिक स्वास्थ्यको लागी हामीले सेवन गर्ने खानेकुरा सँग महत्वपुर्ण सम्बन्ध हुने भएकोले आहारशैलीमा हामी सचेत हुन आवश्यक हुन्छ

-स्वस्थकर आहारशैलीका लागी सामान्यतया निम्न अनुसारका बिषयहरुमा ध्यान दिन आवश्यक छ ।

१.आहार शारिरीक तथा मानशिक क्रियाको आधारमा सन्तुलित हुनु पर्दछ ।

२.भोक लागेको बेला मात्र खाना खाने गर्नुपर्दछ ।

३.एक पटक खाना खाएको ४ घन्टापछी मात्र खाने गर्नु पर्छ ।

४.दिनको तुलनामा रातीको खाना सुपाच्य र परिमाणमा पनि थोरै हुनु पर्दछ ।

५.राम्रोसँग चपाएर खाना खानुपर्दछ ।

६.भोजन गर्दा सामान्य तया आमाशयको कुल आयतन क्षमता १.५ लिटर लाई चार भागमा विभाजन गरी २ भाग खानको लागि १ भाग पानीको लागि र १ भाग खालि राखु स्वस्थकर मानिन्छ।

७.भोजन लगतै अत्याधिक मात्रामा पानि पिउनु कडा खालको काम गर्नु जोडले हाँस्नु आदि

योग शिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

कार्यलाई स्वस्थकर मानिदैन।

८.रितु अनुसारका सागपात फलफुल प्रयाप्त मात्रामा खानु पर्दछ।केहि खाद्य पदार्थ एकअर्का सँग वा एकआपसमा मिसाएर खानु हुँदैन।

जस्तै माछा मासु र दुध

❖ <u>**रितुचर्या**</u>

- रितु बमोजिम पालना गर्नुपर्ने दैनिक क्रियाकलापलाई रितु चर्या भनिन्छ।

**१.बसन्त रितु- चैत- बैशाख**

**२.ग्रिष्म रितु- जेठ- असार**

**३.बर्षा रितु- साउन- भाद्र**

**४.शरद रितु- असोज- कार्तिक**

**५.हेमन्त रितु- मंसीर- पुष**

**६.शिशिर रितु -माघ- फाल्गुण**

**<u>१. बसन्त रितु</u> -चैत- बैशाख**

-यस रितुमा बोटबिरुवाहरुमा नयाँ पालुवा पलाउने र फुलहरु फुल्ने भएकाले यो रितु तुलनात्मक रुपमा सौम्य तथा मनोरम हुन्छ।

-यस रितुमा शारिरिक पाचश शक्ति तुलनात्मक रुपमा कमजोर नै हुने भएकाले पूराना अन्न बाट बनेका हल्का सुपाच्य भोजन गर्दा फाईदा हुन्छ।

-सामान्य अवस्थामा यो रितुमा दिनमा सुत्नु राम्रो मानिन्छ।

-शारिरिक क्षमता अनुसारका ग्याम तथा योग अभ्यास गरी शरिरमा अन्तरिक न्यानो पन उत्पन्न गराउनु स्वस्थकर हुन्छ।

**<u>२. ग्रिष्म रितु</u> -जेठ- असार**

-यस रितुमा बातावरणमा अधिक गर्मिका कारणले शारिरिक पाचन शक्ति कमजोर हुने भएकोले शितल पिय पदार्थ र पुराना अन्न बाट बनेका ताजा हल्का र शुपाच्य खाद्य पदार्थको सेवन गर्न पर्दछ।

-शारिरिक तागत पनि कमजोर हुने र दिन पनि लामा हुने भएकोले अनुकुल भएमा दिनमा केहि बेर सुत्नु लाभदायक मानिन्छ।

**<u>३.बर्षा रितु-</u> साउन- भाद्र**

-यस रितुमा बातावरण अत्याधिक जलवास्प युक्त हुने र शारिरिक पाचन शक्ति पनि कमजोर हुने

भएकाले हल्का तथा सुपाच्य आहार लिनु पर्दछ।
-टुसा उमारेका गेडागुडिको झोल पुरानो अन्न बाट बनेका ताजा भोजन सेवन गर्नु फाईदाजनक हुन्छ।
-कडा खालका शारिरिक व्याम गर्नु उपयुक्त मानिदैन।
-बातावरणमा पनि अधिक जलवाष्पका कारण छाला सम्बन्धि समस्याहरु हुने सम्भावना अधिक हुने भएकोले व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिनु पर्दछ।
-पानिबाट सर्ने रोगहरुको सम्भावना बढी हुने भएकोले पानिको शुद्दिकरणमा ध्यान दिनु पर्दछ।

**<u>४.शरद रितु-</u> असोज- कार्तिक**

-यस रितुमा शारिरिक पाचन शक्तिमा सुधार आउन शुरु हुन्छ।
-करेला जस्ता तितो स्वाद भएका पदार्थहरुको सेवन गर्नु उत्तम मानिन्छ।
-यस रितुमा धेरै दहि खानु स्वास्थयको लागि लाभदायिक मानिदैन।
-चर्को घाममा बस्ने र धेरै दिन हावामा डुल्ने तथा दिनमा सुत्ने गर्नु हुँदैन।

**<u>५.हेमन्त रितु-</u> मंसीर- पुष**

-यस रितुमा शारिरिक पाचन शक्ति प्रवल हुने हुँदा दुध ध्यू तथा दुध बाट बनेका परिकारहरु तुलनात्मक रुपमा भारी खानाहरु खान सकिन्छ।
-यो रितुमा वातावरणिय तापक्रम घट्दो क्रममा हुने भएकाले शरिरलाई चिसो बाट बचाउन मन तातो पानी पिउने मन तातो पानिले नुहाउने तातो झोलिलो पिय पदार्थको सेवन गर्नु उत्तम मानिन्छ।
-यस रितुमा सकेसम्म चिसो पेय पदार्थहरुको सेवन कम गर्नु वेश हुन्छ।
-तितो पिरो तथा टर्रो स्वाद हुने खाद्द पदार्थको सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ।
-खुल्ला ठाउमा धेरै वेर बस्नु हुँदैन।

**<u>६शिशिर रितु-</u> माघ- फाल्गुण**

-यस रितुमा अन्य नियम सवै हेमन्त रितुको पालना गर्नुपर्दछ तर अत्याधिक जाडोका कारणले शरिरको पाचन शक्ति तुलानात्मक रुपमा कमजोर हुने भएकोले धेरै भारी पच्न धेरै समय लाग्ने भोजन सेवन गर्नु हुँदैन।

<u>२०८२/०४/०४</u>

**<u>-दिन चर्या र रात्रि चर्या-</u>**

-हामीले दिन भरिमा गर्ने क्रियाकलापहरुलाई दिनचर्या भनिन्छ ।
-हाम्रा यस्ता क्रियाकलापलाई निश्चित ढाँचामा मिलाएर परिपालन गर्नाले ब्यक्ति शारिरीक तथा

मानशिक रुपमा स्वस्थ तथा नैतिक रुपमा बलवान हुन सक्छ ।

-दिनचर्यालाई निम्न अनुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१.ब्रम्ह मुहुर्त-सुर्य उदय हुनुभन्दा ४५ मिनेट अगाडी उठ्ने ।

२.ईश्वरको स्मरण गर्दै मन मष्तिष्कलाई सकारात्मक बनाउने ।

३.२००-२५० मि.लि. सफा र शुद्ध पानी पिउने ।

४.दिशा पिसाब गर्ने ।

५.दाँत माझ्ने तथा मुख धुने ।

६.योग अभ्यास तथा ध्यान गर्ने ।

७.मौसम अनुसार पानीको तापक्रम मिलायर स्नान गर्ने ।

८.दुध तथा मौसम अनुसारका फलफुलको हल्का खाजाको रुपमा खाने ।

९.यो समयमा अध्ययन गरेको बिषय लामो समय सम्म स्मरणमा रहिरहने भएकोले २-३ घण्टा नियमीत अध्ययन गर्नु राम्रो हुन्छ ।

**-योग अभ्यास गरेपछी गर्नुपर्ने कार्यहरु**

१.योग अभ्यास गरेपछी तुरुन्त नुहाउनु र खानु हुदैन ।

२.करिब आधा घण्टा पछी मात्र खाना खाने र नुहाउने ।

**-नियमीत योग गर्नाले हुने फाईदाहरु**

१.नियमीत गर्दा बिभिन्न प्रकारका अस्वस्थ समस्याहरुको दिर्घकालिन निराकरण र शरिर सन्तुलन हने गर्दछ ।

२.योगले शरिरलाई चलायमान उर्जावान सक्रिय राख्नुका साथै शरिरमा सक्तसंचार र अक्सिजनको मात्रा बढाउछ ।

३.योगले रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउछ ।

४.नियमित योग गर्नाले बिभिन्न जोर्नीहरुको समस्या कम गर्छ ।

५.योगले मानशिक सबलतामा बृद्धि गरी तनाबलाई हटाउछ राम्रोसँग निद्रा लगाउन सहयोग गर्छ ।

६.स-साना बालबालिकाहरुलाई योग गराउदा उनिहरुको दिमाख तिष्ण हुने र शारिरीक रुपमा पनि स्वस्थ रहन्छ ।

७.योगको नियमीत अभ्यासबाट कार्यक्षमता बृद्धि हुनुका साथै मानशिक शान्ती प्राप्त हुन्छ ।

८.प्रणायामले गर्दा श्वासप्रश्वासको गती नियन्त्रण हुन्छ ।

९.ध्यानले एकाग्रता बढाउछ  तनाब कम गर्छ सकारात्मक सोचको बिकास गर्छ र अनाबश्यक

योग प्रशिक्षक नारा प्रसाद अधिकारी

बिचारबाट मुक्त गराउछ ।

१०.नियमीत योग अभ्यास गर्नाले मधुमेह उच्च रक्त चाप दम खोकी मुटुरोग हातजोर्नी नसासम्बन्धी रोगहरु लगायत नसर्ने रोगहरुको जोखीम कम गर्छ ।

११.योगले जिवनशैलीलाई ब्यवस्थित बनाउछ र खराब जिबनशैलीका कारण उत्पन्न हुने रोगहरुको जोखिम कम गर्छ ।

१२.योगले अनुशासित बनाई धुम्रपान मध्धमापन सुर्ति खैनी गुटखा लागु आषध सेवन जस्ता कुलतबाट बचाउन सहयोग गर्छ ।

**-स्वास्थ्य**

१.आयुर्वेदको अनुसार दोषहरु धातुहरु अग्नि मलमुत्रको क्रिया समअवस्थामा रहेको तथा ईन्द्रिय मन प्रशन्न हुने ब्यक्तीलाई स्वस्थ भनिन्छ ।

**- रस (षड ६ किसिमका)**

**१.मधुर-गुलयो**

**२.अम्ल-अमिलो**

**३.लवड-नुनिलो**

**४.कटु-पिरो**

**५.तिक्त-तितो**

**६.कयास-टर्रो**

**-दैनिक आहारमा आवश्यक पौष्टिक खानेकुराहरुको संरचना**

१.तेल घिउ मिठाई

२.माछामासु अण्डा

३.दूधजन्य बस्तुहरु

४.तरकारी फलफूलहरु

५.गेडाँगुडी दाल

६.अन्न जरा कन्धमुल

**-भान्छा (घरको अस्पताल)**

१.ज्वानो

७.करेला

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

२.बेसार
३.अलैची
४.अम्लाल
५.ल्वाङ
६.तुलसी
८.कागती
९.दालचिनी
१०.अदुवा
११.लसुन
१२.मेथी

-माथि उल्लेखीत  औषध द्रब्यहरु स्वास्थवर्धक तथा रोगप्रतिरोधक क्षमता भएका जडिबुटी हरेक नेपाली भान्छामा उपलब्ध छन् ।

**<u>-केही बहुउपयोगी जडिबुटीहरु</u>**

१.**तुलसी**-रुघाखोकी र ज्वरो
२.**बेसार**-रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बृद्धि गर्छ ।
३.**अदुवा**- अरुची हटाउछ,बान्ता हुने समस्या र दुखाई हटाउछ ।
४.**मेथी**-मधुमेह र बाथ रोगीको समस्या हटाउछ ।
५.**लसुन**-कमलपित्त (ग्याष्टिक),अरुची हटाउछ ।
६.**ल्वाङ**-दाँतको समस्या कम गर्छ ।
७.**ज्वानो**-पाचन जोर्नि दुखाई जुका र चुर्नाको समस्या कम गर्छ ।
८.**दालचिनी** -मोटोपन तथा कोलेस्टोनमा उपयोगी ।
९.**अमला**-भिटामिनको उष्कृष्ट स्रोत रोगप्रतिरोधात्म सक्षता बृद्धि गर्छ ।
१०.**घिँउकुमारी**- पोलेको ठाँउ तथा छाला सम्बन्धी रोगमा उपयोगी ।
११.**बुर्जो**-रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा बृद्धि तथा ज्वरोमा उपयोगी ।
१२.**निम**-रक्त बिकार तथा मधुमेह र छाला सम्बन्धी रोगको लागी उपयोगी ।
१३.**जिरा**-अपच महिनावारीको समस्यामा उपयोगी ।
१४.**धनिया**-भोग जगाउने तथा पाचनमा उपयोगी ।
१५.**मरिच**-रुघाखोकी ज्वरो अपच तथा चिसोमा उपयोगी ।

**<u>-उठेर गरिने आसनहरु</u>**

१.ताड आसन
२.त्रियक ताड आसन
३.कटिचक्र आसन
४.त्रिकोण आसन
७.उदित भुजंग आसन
८.एकपात आसन
९.नटराज आसन
१०.ध्रुवा आसन

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

५.कोण आसन
६.छुपु-छुपु आसन
११.बृक्षा आसन
१२.गरुढ आसन

**-बसेर गरिने आसनहरु**

१.दण्डासन
२.अर्धपुतली आसन
३.पुतली आसन
४.भद्रासन
५.चक्कीचाल आसन
६.जानु शिर आसन
७.पश्चिममोक्तासन
८.भू नमन आसन
९.सेतुबन्ध आसन
१०.बज्रासन
११.सुसुप्त बज्रासन
१२.मन्डुक आसन
१३.गौमुख आसन
१४ .अर्धमच्छिन्द्र आसन
१५.बक्र आसन
१६.भियग्रा आसन
१७.कुर्कुट आसन
१८.योगमुद्रा आसन
१९.कागचाल/बिर आसन
२०.गाजरी आसन

**-पेटको भरमा गरिने आसनहरु**

१.मकर आसन
२.भुजंग आसन
३.त्रियक भुजंग आसन
४.धनुर आसन
५.सल्बा आसन
५.बिपरीत नोक आसन

**-पेटको भरमा गरिने आसनहरु**

१.पवनमुक्त आसन
२.पुर्ण पवनमुक्त आसन
३.उत्तानपाद आसन
४.पादचक्र आसन
५.मर्कट आसन-३
६.नोक आसन
७.अर्धहल आसन
८.हल आसन
९.शिर्ष आसन
१०.सर्वाङ्ग आसन
११.चक्र आसन
१२.साईकिल चाल आसन
१३.मत्स्य आसन-२
१४.पदागुष्ठासन आसन
१५.उभय पदागुष्ठासन आसन
१६.कन्धरा आसन
१७.शव आसन
१८.झुलनढल्कासन

**-सिधा सुतेर गरिने आसनहरु**

१.सल्बासन
२.चक्र आसन
३.पादचक्र आसन

**-सिथीलीकरण आसनहरु**

१.अधो/अधोमुख आसन
२.शव आसन
३.टेष्टिक आसन
४.बाल आसन

**-ध्यानात्मक आसनहरु**

१.पद्मा आसन
२.पद्मी पद्मा आसन
३.शुद्धा आसन
४.सुख आसन
५.स्वस्तिक आसन

**-केही कठिन आसनहरु**

१.शिर्षासन
२.बक्रासन
३.कर्ण पिडासन
४.मत्स्य आसन
५.हल आसन
६.भू नमन
७.चक्रासन
७.पद्माचाल आसन आदी

**-आयुर्वदका अंगहरु**

१.सल्या-सर्जरी
२.सालक्या-नाक कान घाँटी
३.कार्या चिकित्सा-फिजिसियन
४.कुमार भुत्ते-बालरोग
५.आगत तन्त्र-बिषसँग सम्बन्धी
६.भुत बिध्या-पिसाच तन्त्र मन्त्र आदी
७.रसायन तन्त्र-आरोग्य बुढौली नहुने आदी
७.पाजिकरण-बलियो

**-प्राकृतिक चिकित्सा**

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

१.प्रकृति स्वस्थ चिकित्सक हो ।
२.बेदको बिध्या सम्बन्ध दिमाख सँग हुन्छ ।
३.सबै रोग,सबैको कारक एक,सबैको उपचार पनि एक ।
४.रोगको कारक किटानु होईन,यो प्रकृति चिकित्सा हो ।
५.तिब्र रोग शत्रु होईन ।
६.चिकित्सा रोगको होईन रोगीको कुरा शरिरको हुन्छ ।
७.रोगको निदानको बिशेष आवश्यकता पर्दैन ।
८.प्राकृतिक चिकित्सामा दबेका रोगहरु निस्किन्छन ।
९.चिर्ण रोग,चिर्ण रोगका रोगीहरुलाई आरोग्य लाभमा समय लाग्छ ।
१०.मन शरिर आत्मा तिनैको उपचार साथ साथमा हुन्छ ।
११.प्राकृतिक उपचारमा उत्तेजक आषधि दिने प्रश्न नै उठदैन ।
१२. अक्सर ९० प्रतिसत रोगहरु बच्चाहरुमा लिभरकै कारणले हुन्छ ।
१३.लिभरलाई मजबुत बनाउन पेटको गरम ठन्डा सेक गर्नुपर्दछ ।
१४.लिभरको समस्या भएका बच्चाहरुलाई दूध खुवाउन बन्द गर्नु पर्छ ।
१५.उल्लेखीत बच्चाहरुलाई खाना आधा गराईदिनु पर्छ ।
१६.जन्डिसको समस्या भएमा चिल्लो १०० प्रतिशत बन्द गर्नुपर्दछ ।
१७.दुध र दही कुनै पनी रोगमा दिनु उपयुक्त मानिदैन ।
१८.बसैभन्दा पहिलो रोग मनबाट हुन्छ र मनबाटै मुक्त गराउनु पर्छ ।

**<u>-कुन आसन के मा गर्ने?</u>**

**<u>१.मधुमेह नियन्त्रण गर्ने आसन</u>**

-अर्धमच्छिन्द्र आसन
-मन्डुक आसन
-पश्चिमसुक्तासन
-नोक आसन
-भुजंग आसन
-हल आसन
-सर्वाङ्ग आसन
-गौमुख आसन आदी

**२.मोटोपन नियन्त्रण गर्ने आसन**

-नोक आसन

-पादहस्त आसन

-भुजंग आसन

-बज्र आसन

-सर्वाङ्ग आसन

-पवनमुक्तासन

-साईकिल चाल आसन

-पश्चिममोत्तासन आदी

**३.कम्मर दुखाई कम गर्ने आसन**

१.उदित भुजंग आसन/भुजंग आसन

२.नोक आसन

३.गौमुख आसन

४.मर्कट आसन-३ ५.सल्वासन आदी

**४.मानशिक तनाब कम गर्ने आसन**

१.सिद्ध आसन

२.पद्मा आसन

३.योग मुद्रासन

४.सुख आसन

५.मन्डुक आसन

६.त्रिकोण आसन

७.सर्वाङ्ग आसन आदी

**५.उच्चरक्त चाप नियन्त्रण गर्ने आसन**

१.शव आसन

२.सिद्ध आसन

३.योगमुद्रा आसन

४.शशांख आसन

५.उष्ट आसन

**६.अनिद्राको लागी उपयुक्त आसन**

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

१.शिर्षासन
२.सर्वाङ्ग आसन
३.हल आसन
४.योगमुद्रा आसन
५.पादहस्त आसन आदी

**७.ताड आसनको फाईदा**

१.उचाई बढाउने
२.मेरुदण्ड लचिलो बनाउने
३.हातखुट्टाका माशंपेसी बलियो बनाउछ ।

**८.त्रिकोण आसनको फाईदा**

१.खुट्टा छाती तथा पाखुरा बलियो बनाउछ ।
२.शारिरिक तथा मानशिक स्वच्छता कायम गर्छ ।
३.पाचन प्रणालीलाई मजबुत बनाउने ।
४.मेरुदण्डको दुखाई कम गर्छ ।
५.मानशिक तनाब घटाउछ ।

**८.उष्ट्र आसनको फाईदा**

१.रक्तसंचार प्रणालीलाई बलियो बनाउछ ।
२.उच्च रक्तचाप घटाउन मदत गर्दछ ।
३.पाचन प्रणाली बजबुत बनाउछ ।
४.शरिरमा हर्मोन उत्पादनलाई सन्तुलित बनाउछ ।
५.शरिरको तौल नियन्त्रण गर्छ ।
६.तनाब घटाउन मदत गर्छ ।

**९.मन्डुक आसनको फाईदा**

१.पाचन प्रक्रियालाई मजबुत बनाउछ ।
२.पेटमा बोशो जम्न नदिने र घटाउने काम गर्छ ।
३.बोशो घटाई तौल कम गर्छ ।
४.मानशिक तनाब कम गर्ने ।
५.मधुमेहको बिरामीलाई उपयोगी हुने ।

**१०.सेतुबन्ध आसनको फाईदा**

१.ढाड तथा छातीलाई बलियो बनाउने ।

२.पिडौला फर्किने समस्याको लागी फाईदाजनक ।

३.थ्वाराईडको रोगीको लागी फाईदाजनक ।

४.महिलाको मासिक धर्माको लागी फाईदा ।

५.पाचन तथा श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई मजबुत बनाउछ ।

**११.नोक आसनको फाईदा**

१.पेटको बोशो घटाउछ ।

२.सम्पुर्ण शरिरलाई मजबुत बनाउछ ।अत्यधिक कम्मर दुखेमा नगर्ने ।

**१२.धनुर आसनको फाईदा**

१.समग्र शरिरलाई लचक सबल र स्वस्थ बनाउछ ।

२.बनको एकाग्रतालाई बढाउछ ।

३.महिलाको लागी उपयोगी हुने ।तर गर्भाअवस्था महिनावारी हुदा र पाठेघर खसेको अवस्था भए नगर्ने ।हर्निया छातीमा रोग मुटुका रोगीहरुले नगर्ने ।

**१३.अर्धमच्छिन्द्र आसनको फाईदा**

१.मधुमेह नियन्त्रण गर्ने ।

२.ढाडको मांशपेशि र मेरुदण्डलाई बलियो बनाउछ ।

३.कलेजो प्यांक्रियाज मृगौलालाई सक्रिय बनाउछ ।

४.ग्याष्टिक अपच भोक नलाग्ने कब्जियत तथा कम्मर दुखे समस्यामा अति उपयोगी ।

**१४.गौमुख आसनको फाईदा**

१.श्वाशप्रश्वास सम्बन्धी रोग तथा दम रोगमा उपयोगी

२.कम्मर तथा घाँटिको जोर्निको दुखाईको लागी लाभदायक हुने ।

३.यौन दुर्बलतामा लाभदायी हुने ।

४.कलेजो र मृगौलालाई स्वस्थ राख्न उपयोगी ।

५.मधुमेह रोग नियन्त्रण गर्नको लागी उपयोगी हुने ।

**१५.सर्वाङ्ग आसनको फाईदा**

१.नाक तथा घाँटी सम्बन्धी रोग निर्मुल गर्ने ।

२.रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने ।

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

३.खोकी तथा सेतो पानी बग्ने समस्या नियन्त्रण गर्ने ।
४.महिनावारी गढबढीलाई ठिक पार्ने ।
५.थ्वाईराईडको समस्या ठिक पार्ने ।
६.अंडकोष बृद्धि तथा नपुंशकतालाई कमि गर्छ ।
७.मानशिक शान्ती कायम गर्ने ।
८.डर त्रास तनाब हटाउने ।
९.रक्त संचार सुचारु गरी मष्तिष्कलाई स्वस्थ र सबल बनाउछ ।

**१६.शशाँख आसनको फाईदा**

१.ब्रोन्काईटिसको लागी उपयोगी ।
२.श्वासप्रश्वास प्रणालीको लागी फाईदा हुने ।
३.मधुमेह नियन्त्रण गर्ने ।
४.मृगौला कलेजोको समस्याहरु कम गर्न सहयोग गर्ने ।

**१७.ध्वज/बशिष्ट आसनको फाईदा**

१.हात खुट्टाका माशंपेशी तथा शरिरलाई नै बलियो बनाउने ।
२.स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित बनाउने ।
३.मनमा शान्तिको अनूभुती बनाउने ।

**१८.मत्स्य आसनको फाईदा**

१.पेटका सबै रोगहरुको लागी उपयोगी ।
२.दम ब्रोन्काईटिस कम्मर दुखाई तथा घाँटीको समस्याको लागी फाईदाजनक ।
३.रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बृद्धि गर्ने ।
४.जवानी जोगाउने स्फुर्ति पैदा गर्ने टन्शिलको समस्या ठिक पार्ने
५.श्वर सुरिलो बनाउछ ।

**१९.कटिचक आसनको फाईदा**

१.कम्मर दुखाईको लागी उपयोगी
२.ढाड बलियो बनाउने ।
३.शरिर सुडोल बनाउने ।
४.सामान्य गर्धन दुखाई ठिक पार्ने ।

तारा प्रसाद अधिकारी

**-हस्त उत्तान आसनका फाईदा**

१.दमको रोगीलाई उपयोगी ।
२.पाचन प्रक्रियामा लाग्ने रोगहरु नियन्त्रण गर्छ ।
३.महिनावारी गडबढिलाई ठिक पार्छ ।
४.बाथ रोगको लागी उपयोगी
५.ढाड तथा जोर्नि मजबुत बनाउछ ।
६.छातीलाई फराकिलो पार्छ आदि ।

**-पादहस्त आसनका फाईदा**

१.निम्न रक्तचापकव लागी उपयोगी।
२.ग्यास्टिक कब्जियतको लागी उपयोगी ।
३.पिसाब तथा पाठेघर सम्बन्धी रोगहरुलाई नियन्त्रण गर्छ ।
४.थकान घटाउछ ।
५.बन्द भएको नाकलाई खुलाउछ ।
६.गहिरो दिद्रा लगाउछ ।

**-चित्त बृद्धि भनेको के हो?**

-योगमा मनलाई चित्तको रुपमा परिभाषित गरिएको छ ।
-मनमा आउने भावना वा तरंग बिचार आदि क्रियाकलापहरुलाई चित्त बृद्धी भनि परिभाषित गरिएको छ ।

- **प्रजनन प्रणालीमा योगको प्रभाव कस्तो पर्छ?**

१.योगले महिला तथा पुरुषको प्रजनन तथा यौनांगहरुलाई बलियो पार्छ ।
२.यसमा भएका रोगजन्य अवस्थाहरु तथा अनेक बिकारहरु हटाउन मदत गर्छ ।
३. महिलाहरुले गर्भाअवस्थामा यो अभ्यास राम्रो सँग गर्ने हो भने बच्चा पाउन सजिलो र गर्भको

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

शिशु पनि स्वस्थ हुन्छ ।
४.महिलाका बिभिन्न प्रजनन अंगहरुमा रोग लाग्न नदिने र रोग लागेमा हटाउन समेत योगले महत्वपुर्ण लाभ प्रदान गर्छ ।
५.महिनावारी गडबडी, आङ खस्ने समस्या,महिनावारी तथा गर्भ अवस्थामा हुने मनोशारिरीक समस्याहरु कम गर्छ ।
६.यसबाट महिला पुरुषका यौन दुर्वलता र पुरुषहरुको यौनांगको स्वस्थता प्राप्तिका लागी समेत यो एक प्रभावकारी माध्यम हो ।
७.योगले जर्नेन्द्रियहरुमा रक्त संचार बढाउने,नसाहरु सबल पार्ने,तनाब कम गर्ने भएकाले प्रजनन सम्बन्धी गडबडी र यौन दुर्बलता हुनेहरुका लागी योग अभ्यास अति लाभदायक छ।

- **<u>रक्तसंचार प्रणालीमा योगको प्रभाव कस्तो पर्छ?</u>**

१.आसन,सुस्म ब्याम,प्रणायाम तथा अन्य यौगिक बिधिहरुको अभ्यासबाट रक्तसंचार क्रिया राम्ररी र शरिरको हरेक भागमा सुब्यवस्थित रुपमा हुनेगर्दछ।
२.योगले रक्तनलीमा हुने लाभहरु बढाउछ र रक्तनलीमा हानिकारक असन्तुलीत बोशो एवं अन्य बिकार जम्न दिदैन।
३.योग गर्ने ब्यक्तीको रगत बढि शुद्ध हुन्छ किनभने योगले रक्त बिकार कम गर्छ र अक्सिजन ग्रहण गर्ने क्षमता बढाउछ।
४.योगले शरिर र मनमा तनाब कम गर्ने हुदा यसले मुटुलाई पनि शान्त बनाउन मदत गर्छ ।
५.नियमीत योग अभ्यास गर्ने ब्यक्तिको मुटु स्वस्थ हुने हुदा बिभिन्न खालका हृदय रोग तथा रक्तनली सम्बन्धी रोगहरु लाग्दैन्।
६.योगले रगतमा हुने बिभिन्न तत्वहरुलाई शरिर अनुकुल वा सन्तुलित बनाई राख्दछ त्यसैले कोलेस्टोन, मुत्र अम्ल, ग्लुकोज जस्ता तत्वहरु असन्तुलित भै रोग लागेको अवस्थामा योग अभ्यास गर्दा ति तत्वहरुको अधिकता हटेर सामान्य बनाउछ ।जसले मुटु र रक्तनली सम्बन्धी अनेक समस्याहरुलाई कम गर्न मदत गर्छ ।

## <u>-शरिर संरचना तथा क्रिया बिज्ञान:-</u>
## -<u>एनाटोमी (फिजियोलोजी)</u>

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

-एना-बढी र टोमी-कम
-शरिरको संरचना वा बनावटको बारेमा बिस्तृत रुपमा अध्ययन गर्ने शास्त्र
-शरिरमा रहेका बिभिन्न अंगहरुले गर्ने कार्यको बारेमा अध्ययन गराउने शास्त्रलाई नै फिजीयोलोजी भनिन्छ ।

## -**कोष (Cell)**

-मानिस जनावर तथा बोटबिरुवाहरुको आधारभुत संरचनागत ईकाई कोष हो ।

## -**तन्तु(Tissue)**

-कोषहरु मिलेर बनेको संरचनात्मक बिशेषता र कार्यक्षमता भएको कोषहरुको समूह नै तन्तु हो।
-तन्तुहरुको बारेमा अध्ययन गर्ने शास्त्रलाई नै ईस्टोनोलोजी भनिन्छ ।
-बिभिन्न कोषहरुको आकार-प्रकार र त्यसको बिशेषता पत्ता लगाउन माईक्रोस्कोपको आवश्यकता पर्दछ ।
-यकै प्रकृतिका कोषहरुको समुह जसले बिशेष कार्य गर्दछन त्यसलाई तन्तु भनिन्छ।
-मानव शरिरमा ४६ वटा (२३ जोडा) क्रोमोजोम हुन्छन्।
-वयस्क मानिसको शरिरमा ४-६ लि.रगत हुन्छ।
-वयस्क मानिसमा २०६ वटा हाड हुन्छन्।
-शरिरको कुल तौलको ६० प्रतिशत तरल पदार्थ हुन्छ ।
-मांशपेशी ३ प्रकारका हुन्छन्।

### -**अस्थिपञ्जर प्रणालीः-**

-शरिरमा कडा तन्तुद्धारा निर्माण भएको अंग हाड हो।हाडमा करिब २० प्रतिसत जैबिक तत्व र ३०-४० प्रतिसत अजैबिक तत्व र अन्य ४०-५० प्रतिसत हुन्छद्।
-हाडको बाहिरी पत्र पेरीआस्टियम हो ।
-आकारका आधारमा हाड ५ प्रकार र बनावटका आधारमा २ प्रकारका हुन्छन्।
-हाडको बृद्धि मानिस जन्मेपछी करिब २५ बर्षसम्म हुन्छ।

### -**मांशपेसी प्रणालीः-**

-अस्थिपञ्जर प्रणालीले बनाई दिएको स्वरुपमा मिलेर रहेका बिभिन्न किसिमका मांशपेशीहरुको सार बृद्धिलाई मांशपेशी प्रणाली भनिन्छ।
-मांशपेशीहरुको खुम्चने र तन्कन सक्ने गुणले गर्दा शरिरका बिभिन्न अंगहरुलाई चलाउन सकिन्छ।

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

-शरिरको ४०-५० प्रतिसत तौल मांशपेशीले आगटेको हुन्छ।

**-श्वासप्रश्वास प्रणालीका कार्यहरुः-**

-अक्सिजन लिने

-कार्बनडाईअक्साईड फयाक्ने

-रगतमा पि.एच.को मात्रा सन्तुलन गर्ने

**-पाचन प्रणालीका कार्यहरुः-**

-आहार ग्रहण गर्नु र भोजन मार्ग भित्र खाना पठाउनु वा निल्नु।

-चाल वा मिश्रण- पाचन मार्गको चालले त्यसबाट उत्पादित बिभिन्न सँगसँगै मिसाउने र खानेकुरा तलतर्फ सार्दै जाने

-पाचन-पाचनको लागी बिभिन्न प्रकृया पुरा हुनुपर्दछ।चपाएर मसिनो पार्ने र त्यसपछी मसिनो पारिएको खानालाई पाचनरस ईन्जायमले घोलेर अझै मसिनो बनाई शरिर भित्र पस्न योग्य बनाउछ।यसलाई डाईजेसन भनिन्छ ।

**-शोषणः-**-

-पाचन (डाईजेसन) भएका खानामा रहेका बिभिन्न पोषक तत्वहरुलाई सानो आन्द्रा र ठुलो आन्द्राका बिभिन्न भागहरुबाट रगत र लिम्भ मार्फत शरिर भित्र लिने वा शोष्ने कामलाई शोषण भनिन्छ।

**-निष्कासनः-**-

-खाएको खाना मध्ये पच्न बाँकी रहेको वा शोषण हुन नसकेको बस्तु दिशाको रुपमा बाहिर फालिने प्राकृतिक प्रकृयालाई निष्कासन भनिन्छ।

-मुखदेखी घाँटी भोजननली (अन्ननली)आमाशय सानो आन्द्रा,ठुलो आन्द्रा हुदै मलद्धार सम्मको मार्गलाई एलिमेन्टरी ट्याक भनिन्छ।यसको लम्बाई करिब ८-१० मि.जति हुन्छ।(ग्यास्टिक भएको ब्यक्तीले आँखामा राख्न सकिने खालको भोजन मात्र खाने-तातो चिसो पिरो बाहेक)

**-स्नायु प्रणालीः-**

-स्नायु प्रणालीले शरिर भित्र र बाहिरबाट सन्देश (Impluse)प्राप्त गर्दछ।जसको आधारमा अंगहरुको कामलाई आवश्यकता अनुसार सामान्य रुपमा सन्तुलन गरिराख्दछ।स्नायु प्रणालीलाई केन्द्रिय र पारिलिभ/परिधिय गरि २ प्रकारका हुन्छन्।

-केन्द्रिय स्नायु प्रणालीमा मस्तिष्क र स्पाईनल कर्ड पर्दछ ।

-ईन्डोक्राईन-अन्तश्राबि ग्रन्थि

-सिस्टम-हर्मोनसँग सम्बन्धित

-मुटुको बाहिरी पत्र-**पेरिकार्डियम**

-महिलो महिनावालाई के भनिन्छ?-**मेनेर्खे (Menarche)**

-स्तनमा दुध उत्पादन गर्ने ग्रन्थी- **मेम्मरी ग्रन्थी(Mammary)**

**-मुत्र प्रणालीका कार्यहरुः-**

-पिसाब बनाउने निस्कासन गर्ने

-शरिरमा भएको एसिड र बेस सन्तुलन गर्ने

-रगतको कम्पोजिसन र आयतन नियमीत गर्ने

-रक्तचापलाई नियमीत गर्ने

-मृगौलाले रेनिन नामक हर्मोन उत्पादन गर्छ जसले उच्च रक्तचापलाई सन्तुलन गर्न सहयोग गर्दछ।

**-मस्तिष्कबाट रिलिज हुने स्नायु रसाय/हर्मोनहरुः-**

१.अक्सिटोसिन/लभ हर्मोन-मायाप्रेम दया स्नेह

२.डोपामाईन हर्मोन-खुसी

३.एडिनालिन हर्मोन-जोशजाँगर गर्छु सक्छु

४.ईन्डोरपियन हर्मोन-दुखाईमा/पेनकिलर

५.सेरोटोनिन हर्मोन-निद्रा लगाउछ

६.आन्नदमाईन हर्मोन-मस्तिष्कमा रहेको पिनियल ग्रन्थिमा रहेको चामलको दाना जस्तो ।

७.मेलानिनको कमीले छाला सेतो हुन्छ ।

**-केही पुर्णरुपहरु**

OPD-Out Patient Department
IPD-In Patient Department
ICU-Intensive Care Unit
NICU-Neonatal Intensive Care Unit
ICCU-Intensive Coronary Care Unit
BP-Blood Pressure
FBS-Fasting Blood Sugar
USE-Ultrasound Sonography
CBC-Complete Blood Count

TLC-Total Loung Capacity
PR-Pulse Rate
RR-Respiratory Rate
HR-Heart Rate
IV-Intravenus
IM-Intra Moscular
BD-Two times a day
TDS-Three times a day/8/8Hour
OD-Once a day
QIB-Four times a day
SOS-When necessary
TT-Tetanus Toxide
BBF-Before Breakfast/food Fast
PC-After food
C/O-Complains Of
OE-On Examination
THR-Thyroid Releasing Hormone
GH-Groth Hormone
TSH-Thyroid stimulating Hormone
T4-Thyroxine

**<u>सुर्यनमस्कार</u>**

१.ओम मित्राय नमः-हे बिश्वका साथीहरुलाई नमस्कार ।
२.ओम रबय नमः- हे यो संसारमा जलपल ल्याउनेवाला सुर्य हजुरलाई नमस्कार ।
३. ओम सुर्याय नमः- हे यो संसारलाई जीवन दिनेवाला सुर्य हजुरलाई नमस्कार ।
४. ओम भानवे नमः-हे प्रकासका पुञ्ज हजुरलाई नमस्कार ।
५. ओम खगाय नमः- हे आकासमा ज्योती दिनेवाला सुर्य देब हजुरलाई नमस्कार ।
६. ओम पुष्पे नमः- हे संसारका पोषक नमस्कार ।
७. ओम हिरण्यगर्भाय नमः-हे ज्योतीमय हजुरलाई नमस्कार ।
८. ओम मरिचय नमः- हे किरणका श्वामी हजुरलाई नमस्कार ।
९. ओम आदित्याय मनः- हे संसारका रक्षक हजुरलाई नमस्कार ।

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

१०. ओम सबित्रे नमः- हे बिश्वलाई उत्पन्न गर्नेवाला हजुरलाई नमस्कार ।
११. ओम अर्काय नमः- हे अबित्रतालाई पबित्र बनाउनेवाला हजुरलाई नमस्कार ।
१२. ओम भास्कराय नमः-प्रभा (प्रकाश) दिने हजुरलाई नमस्कार ।

**१.कल्पना ध्यानः-**

-शव आसन अथवा कुनै ध्यानात्मक आसन सुख आसन स्वस्तिक आसन वा पद्मा आसनमा बसौं।
-आँखा बन्द गरी आँखाको नानी निधार तिर लगी भृकुटीमा केन्द्रीत गर्ने।
-पुरा शरिर आराम भएको अनुभव गरौं ।चारै तिर निलो निलो आकासलाई नियालौं।
-हावाले बिच बिचमा उडाउदै ल्याएका बादलका टुक्रा टुक्रीहरुलाई पनि कल्पना गरौ।
-बिस्तारै बादलको साथ साथमा हावा खादै धर्ति तिर झर्दै गरेको अनुभव गरौं।
-बिस्तारै बिस्तारै शरिर जमिनमा छुदै गएको अनुभव गरौं।
-पुर्वको क्षितिजमा रातो सुर्य उदायको कल्पना गरौं।
-त्यसकै प्रकाश लालीमा पोतिएको हिमाललाई कल्पना गरौं।हिमाल मुनिको हरियो बन जंगल कल्पना गरौं ।त्यसपछी पहाडलाई छिचोलेर झर्झर झरिरहेको बिशाल झरनाको कल्पना गरौं।
-अब आफु बसेको ठाँउलाई नियालौं ।यो एउटा टापु हो भनी कल्पना गरौं।
-चारैतिर समुद्र छ ।समुद्रका तरंगहरुलाई सुनौ।छालहरुलाई नियाल्दै गरौं।
-त्यस टापुमा आफु एक्लै भएकाले सारा कपडा खोलेर नाचौं कुदौ हासौं चिच्याउ जे जे मनलाग्छ गरौं ।
-समुद्रमा डुब्ल्की लगाउ ।पौंडी खेलौं ।
-संग्लो पानिमा रंगी बिरंगी माछाहरुको अस्करलाई नियालौं।ति माछाहरुलाई जिस्काउ ।अब फेरी त्यहाँ कछुवा गंगटा भ्यागुता तथा अन्य समुद्री जीवहरुको पनि कल्पना गरौं।एवं चिसो पानीबाट बाहिर आएर न्यानो घाममा पल्टिएको कल्पना गरौं।
-आफ्नो सम्पुर्ण शरिरमा पारिलो घाम लागेको अनुभव गरौं ।अब मनमनै आत्म सुझाव दिनुहोस ।हे भगवान हे ईश्वर हे गुरुज्यु म दिनदिनै स्वस्थ हुदैछु।म प्रफुल्ल हुदै छु ।म सिर्जनशिल हुदैछु।म सँग आत्मबल बढदैछ।म आत्मज्ञानी भैसकेको छु।मैले मेरो शरिरका अंग प्रत्याङ्गहरुको कार्य पनि बुझेको छु।यी मेरा शरिरका अंग प्रत्यांगहरु सबल छन्।त्यसैले त म खुसी छु। म मेरो लागी मेरो परिवारको लागी देश र बिश्वको लागी स्वस्थ बनाउने अभियानमा छु। म एक सामाजिक प्राणी हो।म सबै प्राणी मध्ये उत्कृष्ट प्राणी हो।त्यसैले त म यो अभियानमा समाहित भै सकेको छु।स्वस्थ छु मस्त छु खुसी छु............छु............छु..............छु ।

-यसरी बिस्तारै हातगोडा चलमलाउ र आँखालाई बिस्तारै बिस्तारै खोलौं ।

### ❖ श्रवण ध्यान

-कुनैपनी ध्यानको आसनमा बसौं ।ढाँड सिधा पारी गर्धन र टाउको सिधा पारौं।

-बिस्तारै आखा बन्द गरौं।

-अब संकल्प गरौ कि म श्रवण ध्यान गर्दै छु।यस ध्यानको अवधिभरमा शरिरका कुनै पनि अंगलाई अनुचित तरिकाले चलाउदिन।

-त्यसपछी दुबै हातका चोर औला दुबै कानमा ठोसौं।बाहिरको कुनै आवाज कानमा नपस्ने गरी कान थुनौं।त्यसपछी सारा ध्यान कानभित्र लगाऔ र त्यहाँ चलिरहेको सु र हुँ ध्वनीको एकाग्र गरौं।

-करिब ५ मिनेट दुबै हात झारी ज्ञान मुद्रा वा चिन मुद्रामा राखौं।अब सारा ध्यान चराचुरुङ्गीको आवाजमा केन्द्रित गरौं।यदि त्यस्तो बाताबरण छैन भने पानीको कलकलमा वा झरनाको झर्झरमा वा कुनै प्राकृतिक मधुर ध्वनिमा ध्यान केन्द्रित गरौ।

-यदि बाताबरण प्राकृतिक छैन भने कुनै पनि सितारको ध्वनी वा कुनै कर्णप्रिय मधुर संगीतमा ध्यान केन्द्रित अथवा कुनै भजन दर्शनका मधुर गितमा पनि डुब्न सकिन्छ ।

-याद राखुहोस गित सुन्ने हो भने यस्तो गित सुन्नु पर्छ जसले तपाईलाई अन्तर्मुखी बनाउन सहयोग गरोस।अब म ध्यानबाट बाहिर आउदै छु र आफुमा आन्तरिक आध्यात्मिक चरित्र बिकास भएको पाउनेछु वा पाएको छु।अब बिस्तारै हातगोडा चलाउनुहोस र बिस्तारै आँखा खोल्नुहो ।

### ❖ सफलता प्राप्त गर्न के-के सहनु पर्छ?

-असफलता

-स्थिरता हुनुपर्यो।

-त्याग

-सर्मपन

-चुनौती

-आलोचना

-अनुशासन

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

# "समाप्त"

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

"हरेक दिन घर-घरमै योग र आयुर्वेदको आवहान, टोल-टोलमै योग केन्द्र स्थापना र संचालन हाम्रो महान अभियान।"

➢ योग गुरु आयुर्वेदाचार्य श्री गिरिराज ज्यु

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी

योग प्रशिक्षक तारा प्रसाद अधिकारी