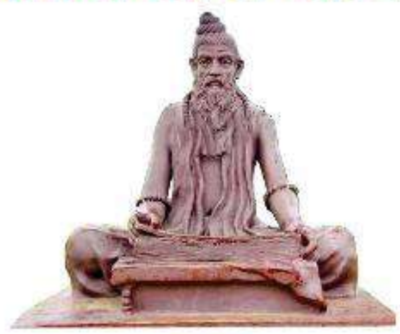
अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस

सामान्य योग अभ्यास



YOGA SAMITI NEPAL
NEPALGUNJ, BANKE

(प्रोटोकल)

प्रार्थना

ओउम् संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे
सञ्जानाना उपासते ॥

अर्थ :-

हामी सबै प्रेम पूर्वक मिलेर हिडौं । मिलेर बोलौ अनि सबै ज्ञानी बनौ । आफ्ना पूर्वज जस्तै हामी सबै कर्तव्यको पालना गरौं ।

शिथिलिकरण

उभिएर आराम गर्ने

ग्रीवा चालन (तीन-तीन पटक गर्ने)

पहिलो चरण

- उभिएर हातलाई कम्मरमा राख्ने ।
- श्वासलाई बाहिर छोड्दै विस्तारै टाउको लाई अगाडी झुकाउने ।
- श्वास भित्र तान्दै टाउको जति सकिन्छ पछाडी ल्याउने ।

दोस्रो चरण

- श्वास छोड्दै टाउकोलाई दायाँ तिर झुकाउने ।
- श्वास लिँदै बीचमा ।
- फेरी श्वास छोड्दै बायाँ तिर टाउकोलाई झुकाउने
- श्वास लिँदै बिचमा ल्याउने

तेस्रो चरण

- श्वास छोड्दै शिरलाई दाँया तिर घुमाउने
- श्वास लिँदै शिरलाई बिचमा ल्याउने
- श्वास छोड्दै बाँया तिर घुमाउने र श्वास लिँदै बीचमा ल्याउने

चौथो चरण

- श्वास छोडेर शिरलाई अगाडी झुकाउने ।
- श्वास लिँदै घडीको सुई जस्तै गरि शिरलाई घुमाउने अगाडि तिर
- पुनः घडीको सुईको विपरीत दिशा घुमाउने ।

सावधानी

सर्वाइकल स्पण्डिलाईटिस र उच्च रक्तचापका विरामीले यो अभ्यास नगर्ने ।

www.reportingnepal.com

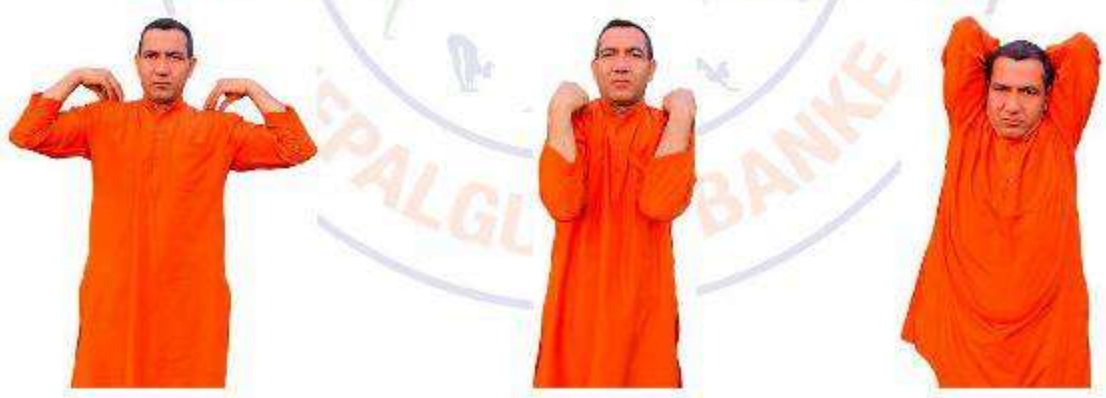
स्कन्ध संचालन

पहिलो चरण

- सिधा सतर्क अवस्थामा हात तल झारेर उभिने ।
- हातलाई शिर भन्दा माथि लगेर जाने र तल ल्याउने

दोस्रो चरण

- दोस्रो चरण
- (छ-छ पटक घुमाउने)
- दुबै हातका औंलाहरु काँधमा पुऱ्याउने ।



- विस्तारै कुइना छातीको अगाडी ल्याएर एक आपसमा छुवाउने ।
- माथी तिर घडीको सुईको आकारमा घुमाउने । घडीको विपरीत दिशामा पनि घुमाउने ।

लाभ

हड्डी, माँशपेशी, काँधको क्षेत्रका तंत्रिका स्वस्थ रहन्छन् । सर्वाइकल स्पाण्डिलाईटिसका लागि लाभकारी हुन्छ ।

कटी चालन (तीन-तीन पटक)

कटी शक्ति विकासक

- खुट्टामा २-३ फिटको दुरीमा राखौं।
- हातलाई समानान्तर रुपमा छातीको अगाडी सिधा राखौं।
- श्वास छोड्दै शरीरलाई बाँया तिर घुमाउने दाँया हातले बाँया कुहिनालाई छोओस् । पुनः श्वास लिँदै बीचमा आउने।
- श्वास छोड्दै दाँया तिर शरीरलाई घुमाउने । श्वास लिँदै पूर्व स्थितिमा आउने।

सावधानी

हृदय रोगीले सावधानीपूर्वक गर्ने। मासिक धर्मका बेला गर्नु हुँदैन। पृष्ठ भागको दुखाई, मेरुदण्ड र डिस्क व्याधिबाट ग्रसीत, पेटको अप्रेसन गरेका व्यक्तिहरुले यो आसन गर्नु हुँदैन।

घुडा संचालन (तीन पटक)

कटी शक्ति विकासक

- श्वास लिएर हातलाई समानान्तर स्थितिमा हात छाती अगाडी लग्ने।
- श्वास छोड्दै कुर्सीमा बसे जस्तो गर्ने।
- श्वास लिँदै उठ्ने। श्वास छोडेर हात तल झार्ने।

सावधानी

अर्थराइटिसका गम्भिर विरामीले नगर्ने।

www.reportingnepal.com

योगासन

ताडासन

- दुबै खुट्टाको बीचमा दुई इन्चको दुरीमा राखौं ।
- दुबै हातका औलाहरु एक आपसमा मिलाएर हत्केलालाई बाहिर पर्ने गरि राख्ने ।
- श्वास लिँदै हातलाई माथि आकाश तिर लग्ने ।
- कुरकुच्चा उठाएर पंजामा टेक्ने । १०-१५ सेकेण्ड सम्म सन्तुलन बनाइ राख्ने ।
- श्वास बाहिर छोडेर कुरकुच्चा भुइमा राख्ने ।

लाभ

निश्चित उमेर सम्मका लागि मेरुदण्ड सँग सम्बन्धित नाडिहरुमा रक्त संचयमा फाइदा पुग्छ ।

सावधानी

हृदय रोगी भेरिकोजभेनको समस्या भएका व्यक्तिले गर्नु हुँदैन ।

वृक्षासन

- दुबै खुट्टालाई दुई इन्चको दुरीमा राख्ने र कुनै विन्दुमा ध्यान केन्द्रित गर्ने ।
- श्वास बाहिर छोड्दै दाँया खुट्टालाई मोडेर तिघ्राको भित्री भागमा राख्ने ।
- श्वास लिँदै हातलाई शिर भन्दा माथि लगेर नमस्कार गर्ने र १५-३० सेकेण्ड रहने ।
- हात फर्काउँदा श्वास छोड्ने । पुनः अर्को खुट्टा यसै गरि गर्ने ।

लाभ

शरीरलाई सन्तुलित बनाउँछ र स्नायु तंत्रिका सम्बन्धी समस्या समाधान गर्छ । सहनशीलता, स्थिरता कायम गर्छ, जागरुकता पैदा गर्छ ।

सावधानी

चक्कर आउने, मोटोपन भएका अर्थराइटिसको समस्या भएकाले नगर्ने ।

www.reportingnepal.com

पाद हस्तासन

- खुट्टालाई दुई इन्चको दुरीमा राख्ने ।
- श्वास लिँदै हातलाई शिर भन्दा माथि लग्ने ।
- श्वास छोडेर पेटलाई भित्र थिचेर अगाडी तिर झुक्ने ।
- हत्केलालाई जमिनमा छुवाउने ।
- यस स्थितिमा १५-२० सेकेण्ड सम्म रोकिने ।
- श्वास लिँदै हातलाई माथि ल्याउने ।

लाभ

मेरुदण्डलाई लचिलो बनाउँछ, जठराग्नी प्रदिप्त गर्छ, कब्जियत तथा मासिक धर्मसँग सम्बन्धित समस्या समाधान गर्दछ ।

सावधानी

ढाड कम्मर दुख्ने, गर्भावस्था, चक्कर आउने व्यक्तिले यो अभ्यास गर्नु हुँदैन ।

अर्धचक्रासन

- हातले कम्मर समात्ने, श्वास लिँदै पछाडी झुक्ने ।
- श्वास छोड्दै सामान्य अवस्थामा आउने ।
- यस स्थितिमा १०-२० सेकेण्ड सम्म रोकिने ।

लाभ

मेरुदण्ड सम्बन्धि, घाँटी सम्बन्धि माँशपेशी र श्वासप्रश्वास प्रणालीमा फाइदा पुऱ्याउँछ । सर्वाइकल स्पाण्डिलाईटिसमा लाभकारी हुन्छ ।

सावधानी

उच्च रक्तचाप, रिङ्गटा लाग्नेले गर्नु हुँदैन ।

त्रिकोणासन

- श्वास छोड्दै बाँया तर्फ झुक्ने र दाँया हात आकाश तर्फ दृष्टि हातमा आकाश तर्फ।
- १०-३० सेकेण्ड सम्म सामान्य श्वासमा रहन सकिन्छ।
- श्वास लिँदै प्रारम्भिक अवस्थामा आउने।

लाभ

फोक्सो, पिडौला, तिघ्रा, मोटोपनका साथै पैतलाका लागि लाभदायक हुन्छ।

सावधानी

स्लिप डिस्क, साइटिकाको समस्या भएका व्यक्ति र पेटको अप्रेसन गरेको बेला नगर्ने।

बसेर गर्ने आसन

दण्डासन

- खुट्टा सिधा तानेर दण्डासन गर्ने।

भद्रासन

- दुबै खुट्टाका पंजालाई हातका औंलाले कैंची पारेर समात्ने कुरकुच्चा मुलाधार (मलद्वार) नजीक ल्याउने। त्यति बेला श्वास छोड्ने।
- यस अवस्थामा केहि बेर बस्ने।

लाभ

महिलाहरको मासिक धर्मको वा पेट दुख्ने समस्यालाई फाइदा पुऱ्याउँछ। मस्तिष्कमा स्थिरता ल्याउँछ, घुँडा र नितम्बको जोडमा फाइदा। पेटको समस्यालाई फाइदा पुऱ्याउँछ।

सावधानी

कडा अर्थराइटिसबाट ग्रसित व्यक्तिले आसन नगर्ने।

बज्रासन/वीरासन

- खुट्टा तान्ने विस्तारै दाँया अनि बाँया पंजालाई नितम्ब मुनि राख्ने र बस्ने ।

लाभ

पाचन प्रकृया, मेरुदण्ड, तिघ्रा, पिडौलालाई स्वस्थ बनाउँछ ।

सावधानी

बबासीर (Piles), घुँडाको समस्या कुरकुच्चामा चोट लागेका व्यक्तिले गर्नु हुँदैन ।

अर्धउष्ट्रासन

- विश्राम अवस्था - अनि दण्डासन - बज्रासन
- त्यसपछि हातलाई घुडामा राख्दै घुडा टेकौं, हातलाई कम्मरको पछाडी पट्टि औला भुई तिर पर्ने गरि राखौं ।
- श्वास लिँदै शिर र शरीरलाई पछाडी तिर झुकाउने, श्वास छोड्दै सिधा हुने ।
- १५-३० सेकेण्डसम्म यस अवस्थामा रहने ।

लाभ

पिठ्यु, गर्दन, कब्जियत, टाउकोका लागि लाभदायक हृदय रोगीले सावधानीपूर्वक गर्दा अत्यन्त लाभदायक हुन्छ ।

सावधानी

हर्निया, पेटको गम्भिर समस्या, अर्थराइटिस रिंगटा लाग्ने, गर्भावस्थामा यो आसन गर्नु हुँदैन ।

उष्ट्रासन

- बज्रासन - घुडा टेकेर सिधा हुने ।
- श्वास लिएर शरीर र टाउको पछाडि तिर झुकाउने । त्यस पछि दाँया खुट्टाको कुरकुच्चामा दाँया हात बाँया खुट्टाको कुरकुच्चामा बाँया हात राख्ने विस्तारै दुबै हात पैतालामा पुऱ्याउने ।
- श्वास छोड्दै फर्किने ।

लाभ

आँखाको दृष्टि बढाउँछ । पिठ्यु, गर्दनको दुखाईका लागि लाभदायक हुन्छ । पेट र कम्मरको बोसो घटाउँछ । पाचन प्रकृयाका लागि लाभदायक हुन्छ ।

सावधानी

उच्च रक्तचाप, हृदय रोगी, हर्नियाको समस्या भएको व्यक्तिहरुले नगर्ने ।

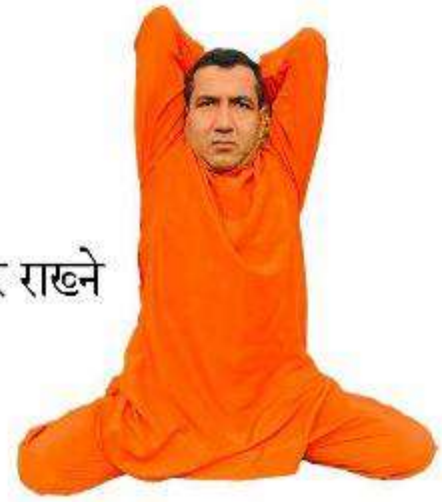
शशांकासन

- बज्रासनमा बस्ने
- घुँडालाई एक आपसमा अलि टाढा राख्ने ।
- दुबै हत्केलालाई अगाडी तिर श्वास छोड्दै लगेर जाने, चिउँडो भूइमा लगाउने ।
- नजिकै हेर्दै यसै स्थितिमा केही बेर बस्ने ।
- श्वास लिँदै पछाडी आउने श्वास छोड्दै बज्रासनमा बस्ने अनि विश्राम ।

लाभ

पिठ्यु अत्याधिक दुखाई भएमा, घुडाको दुखाई भएमा, हृदय रोगीहरुको लागि यो आसन लाभदायक छ ।

उत्तान मण्डुकासन



- बज्रासनमा बस्ने ।
- घुडालाई जति सकिन्छ फैलाउने ।
- हत्केला काँधमा पछाडी पट्टीबाट लग्ने कस गरेर राख्ने

लाभ

पिठ्यु दुखाई, फोक्सोको लागि लाभदायक ।

सावधानी

घुडा दुख्नेले नगर्ने ।

मरिच्यासन/वक्रासन

- दण्डासनमा बस्ने, त्यसपछि बाँया खुट्टालाई मोडेर दाँया घुडा नजिक बाँया खुट्टाको पंजालाई राख्ने ।
- श्वास बाहिर छोड्दै शरीरलाई बाँया तर्फ घुमाउने ।
- बाँया हात नितम्ब भन्दा पछाडी राख्ने, दाँया हात बाँया खुट्टाको साइडमा राख्ने ।
- १५-३० सेकेण्ड सम्म यस स्थितिमा रहने ।
- अर्को तर्फबाट हात खुट्टा बदलेर यसरी नै गर्ने ।

लाभ

मेरुदण्डमा लचिलोपन आउँछ । कब्जियत हटाउँछ । पैंक्रियाजको शक्ति बढाउँछ । मधुमेहमा फाइदा पुऱ्याउँछ ।

सावधानी

मासिक धर्मको बेला, पिठ्युमा दुखाई बेला, डिस्क डिसअर्डर भएको बेला, पेटको अप्रेसन भएको ४-६ महिना सम्म यो आसन गर्नु हुँदैन ।

मकरासन

- पेट तल पारेर घोप्टो सुत्ने।
- खुट्टालाई एक आपसमा टाढा राख्ने।
- बाँया हात माथि दाँया हात त्यसमाथि कंचटलाई अर्थात निधार राखेर सुत्ने।
- यो आरामका लागि फाइदा जनक हुन्छ।

लाभ

तनाव र चिन्ताका लागि फाइदा जनक हुन्छ। अस्थि सम्बन्धि व्याधिका लागि उपयोगी। कम्मरको तल्लो भाग र पृष्ठ भागका लागि फाइदा जनक हुन्छ।

सावधानी

निम्न रक्तचाप, हृदय रोगी र गर्भावस्थामा यो आसन गर्नु हुँदैन।

भुजंगासन

- मकरासनमा सुत्ने।
- दुबै खुट्टालाई जोड्ने।
- हत्केला अनि कुइना टेकेर नाभी माथिको भागलाई श्वास लिँदै उठाउने। यो प्रकृयालाई सरल भुजंगासन भनिन्छ।
- पुनः पूर्व अवस्थामा फर्किने।
- त्यसपछि हत्केला मात्र टेकेर नाभी माथिको हिस्सा श्वास लिँदै उठाउने। केहि बेर रोकिने, तद्पश्चात पूर्ववत अवस्थामा जाने। श्वास छोड्दै तल।

लाभ

तनाव व्यवस्थापनका लागि यो आसन सर्वश्रेष्ठ मानिन्छ। पेटको बोसो घटाउँछ। कब्जियतका लागि फाइदा कारक छ। पिठ्युको दुखाई तथा श्वास नली सँग सम्बन्धित समस्याको समाधान गर्दछ।

सावधानी

पेटको अप्रेसन गरेको २-३ महिना सम्म यो आसन गर्नु हुँदैन। हर्निया, अल्सर बाट पीडित व्यक्तिले यो आसन गर्नु हुँदैन।

शलभासन

- घोप्टो सुत्ने, चिउँडो भूईमा राख्ने, हत्केला तिघ्रा मुनि राख्ने अनि श्वास लिँदै दुबै गोडालाई सिधा माथि उठाउने।
- १०-२० सेकेण्डसम्म सामान्य श्वासमा बस्ने।
- श्वास छोड्दै तल खुट्टा झार्ने।

लाभ

साइटिका, पिठ्युको तल्लो भागको दुखाईका लागि लाभदायक। मृगौला, नितम्बलाई सुसंगठित बनाउन। तिघ्रा तथा नितम्बमा जमेका बोसो घटाउँछ/वजन घटाउँछ।

सावधानी

हृदय रोगीले नगर्ने। पृष्ठ भागको तल्लो क्षेत्रमा बढी दुखाई भए यो आसन नगर्ने। उच्च रक्तचाप, पेष्टिक अल्सर एवं हर्नियाबाट पीडित व्यक्तिले यो आसन नगर्ने।

पिठ्युको बलमा सुतेर गर्ने आसन

सेतु वंध आसन

- दुबै खुट्टालाई मोडेर कुरकुच्चा नितम्बका नजिकमा ल्याउने।
- हातले गोलि गाँठा निर समात्ने।
- बिस्तारै श्वास लिँदै नितम्ब र शरीरलाई काँधले टेकेर माथि उठाउने।
- यस स्थितिमा १५-२० सेकेण्ड सम्म रोकिने र रोकिएको बेला श्वास सामान्य राख्ने।
- श्वास छोड्दै सामान्य अवस्थामा फर्किने।

लाभ

अवसाद एवं चिन्ता हटाउँछ, पाचन क्षमता बढाउँछ, कम्मरको तल्लो क्षेत्रलाई बलियो पार्छ, कब्जियत हटाउँछ, पेटका अंगहरुलाई स्वस्थ बनाउँछ।

सावधानी

अल्सर, हर्निया भएका र अग्रिम अवस्थाका गर्भवतीले यो आसन गर्नुहुँदैन।

उत्तानपाद आसन (दुई पटक)

- उत्तानो सुतेर खुट्टालाई ३० डिग्री सम्म माथि पुऱ्याउने।
- श्वास लिएर सकेसम्म रोकि राख्ने।
- श्वास छोडेर फर्किने।

लाभ

पेटका लागि विशेष लाभदायक भनिन्छ। नाभीलाई स्वास्थ बनाउँछ, श्वासन क्रियालाई उन्नत गरेर फोक्सोको क्षमता बनाउँछ।

सावधानी

बढि तनाव भएका व्यक्तिले श्वास नरोकिकन एक-एक खुट्टाले मात्र गर्ने।

अर्ध हलासन

- उत्तानो सुतेर विस्तारै खुट्टालाई माथि उठाउने, ३० डिग्रीमा केहि बेर रोक्ने, ६० डिग्रीमा केहि बेर रोक्ने, ९० डिग्रीमा केहि बेर रोक्ने र विस्तारै फर्किने।

लाभ

कब्जियत, अपच, मधुमेह, बवासीर (Piles), घाँटीको समस्या र तनावका साथै वजन घटाउँनलाई सहायक हुन्छ।

सावधानी

उच्च रक्तचाप, मुटुका विरामी अनि कम्मर दुख्ने मानिसले देब्रे खुट्टाले नगरी १-१ खुट्टाले मात्र गर्नु पर्दछ। हर्निया, पेटमा घाउ भएका व्यक्तिले गर्नु हुँदैन।

पवनमुक्तासन

- दुबै खुट्टालाई हातका औंला कैंची पारेर समात्ने ।
- श्वासलाई छोड्दै टाउको उठाउने चिउँडो, घुडामा छुवाउने ।
- यो आसन पछि शव आसन गर्ने

लाभ

कब्जियत, वायु विकार, पाचनक्रियालाई फाइदा । कम्मरको बोसो, पिठ्युको माँशपेशी र लिगामेन्टका लागि काम गर्छ ।

सावधानी

गर्भावस्था, कम्मर दुख्ने व्यक्तिले टाउको नउठाउने, हर्नियाका रोगीले सावधानी अपनाउनु पर्छ ।

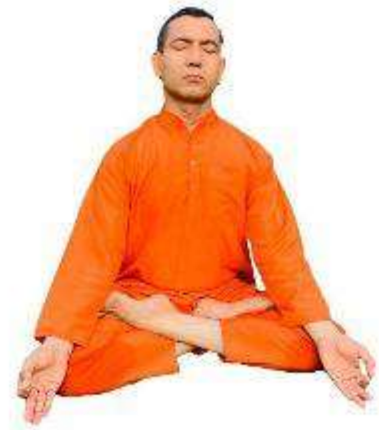
शवासन

- उत्तानो खुट्टा फैलाएर सुत्ने ।
- हातलाई शरीरको साइडमा फैलाउने ।
- आँखा बन्द राख्ने, श्वास प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित राख्ने । पूर्ण विश्रामको अवस्थामा

लाभ

तनावबाट मुक्ति, शारीरिक विश्राम प्राप्त हुन्छ ।

कपालभाँति



- कुनै एउटा सहज आसनमा बसेर लामो श्वास लिने र सक्रियता पूर्वक श्वास छोड्ने सामान्य झड्का लगाएर अनि निश्क्रियता पूर्वक श्वास लिने।
- त्यस पछि गहिरो श्वास लिएर विस्तारै श्वास छोड्ने।
- नासिकाबाट श्वास फाल्ने पेट तान्ने यो निरन्तर मन्दगति मध्यम गति तीब्र गतिमा गर्न सकिन्छ।
- विस्तारै अभ्यास बढाउँदै जाने, सामान्य मानिसले १०-१५ मिनेट विशेष रोगीले ३०-४५ मिनेटसम्म गर्नु पर्ने हुन सक्छ।

लाभ

पेट सम्बन्धि सम्पूर्ण समस्या, रुघा खोकी, नाडी तन्त्रलाई शुद्ध बनाउँछ

सावधानी

उच्च रक्तचाप, नाकबाट रगतबग्ने, हर्निया अल्सर वालाले सावधानीका साथ गर्नु पर्छ।

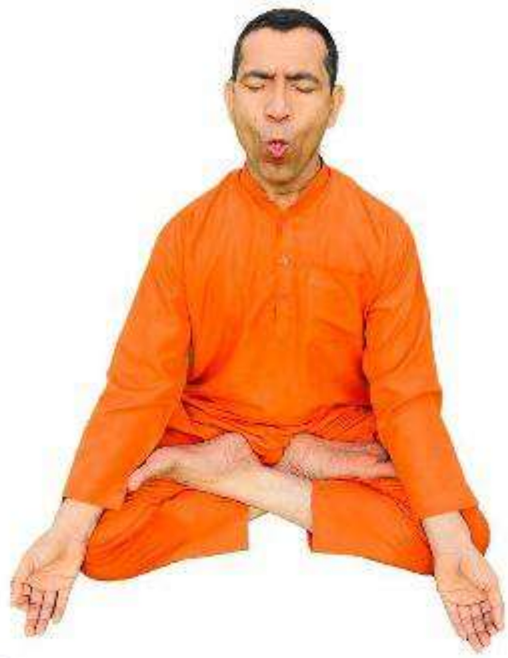
प्राणायाम

- नाडीशोधन अथवा अनुलोम विलोम प्राणायाम
- कुनै सहज आसनमा बसेर मेरुदण्ड सिधा राख्ने।
- बुढी औंलाले दाहिने नाक बन्द गरेर गहिरो श्वास लिने। चोरी औंला र विचको औंला खुम्च्याएर, साइलो औंला र कान्छी औंलाले देब्रे नाक बन्द गरेर दाहिने नाकबाट श्वास छोड्ने। पुनः दाहिनेबाट लिने देब्रेबाट छोड्ने।
- यसरी पाँच चक्र पुरा गर्ने। रोग विशेषका लागि समय बढाउनु पर्छ।
- केही समयको अभ्यास पछि श्वास साथ लिँदा जति समय लाग्छ त्यसको दोब्बर समय लगाएर छोड्ने।

लाभ

नर्भस सिस्टमलाई क्रियाशील बनाउँछ , पुरै शरीरलाई पोषण दिनको साथै शरीरमा उर्जा बहन गर्ने मुख्य स्रोतलाई शुद्धिकरण गर्छ। मनमा निश्चितता र एकाग्रता प्रदान गर्दछ। तनाव कम गर्दछ।

शीतली प्राणायाम



- पदमासन वा कुनै सहज आसनमा बस्ने चिनमुद्रा लगाएर जिब्रोलाई गोलाकार बनाई श्वास सबै जति भित्र तान्ने अनि मुख बन्द गरेर जलाधर बन्द लगाएर श्वास रोक्ने र नाकबाट श्वास छोडने।

लाभ

रगतलाई शुद्ध बनाई शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्दछ। उच्च रक्तचापमा विशेष लाभदायक हुन्छ। भोक र प्यासलाई कम गर्छ। पाचन तन्त्र सक्रिय पार्छ।

सावधानी

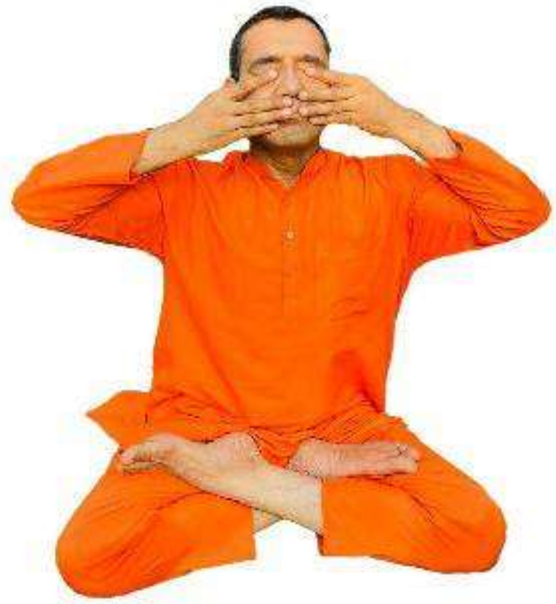
जाडो मौसममा कम गर्ने वा नगर्ने। रुघा खोकी, टङ्सलाईटिस, दम भएको व्यक्तिले नगर्ने।

भ्रामरी प्राणायाम (दुई पटक)

अभ्यास विधि - १

- कुनै ध्यानात्मक आसानमा बसेर नाकबाट लामो श्वास लिएर नियन्त्रित रुपमा श्वास छोड्दै भमराको जस्तो आवाज निकाल्ने।

अभ्यास विधि - २



- कुनै ध्यानात्मक अवस्थामा बसेर चोर औलाले आँखा बन्द गर्ने बीचको औला नाकका दुबै तर्फ राख्ने साईली औला माथिको ओठ नजीक राख्ने कान्छी औला चिउडो नजिक राख्ने बुढी औलाले कान बन्द राख्ने। विस्तारै श्वास लिएर भमराको जस्तो आवाज निकाल्दै श्वास छोड्ने २ पटक गर्ने।

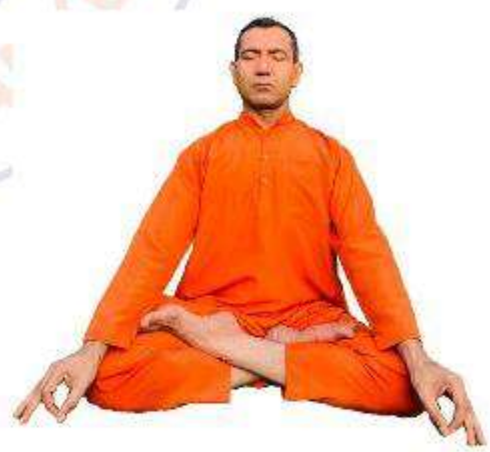
लाभ

तनाव मुक्त बनाउँछ चिन्ता कम हुन्छ क्रोध कम गर्छ। मस्तिष्कमा राम्रो प्रभाव पर्छ। एकाग्रता र ध्यानका लागि उपयोगी अभ्यास मानिन्छ।

सावधानी

नाक कानमा कुनै संक्रमण छ भने यो अभ्यास गर्नु हुँदैन।

ध्यान



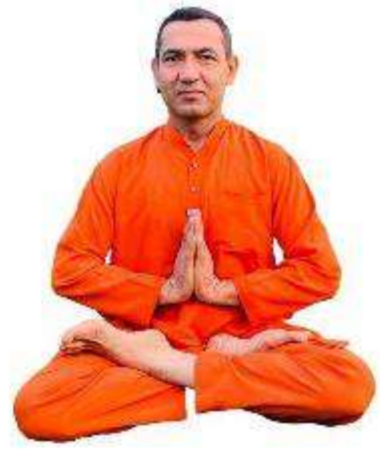
- मेरुदण्डलाई सिधा राख्ने
- ज्ञान मुद्रामा बस्ने (चोर औला र बुढी औलाको टेप्पोलाई जोड्ने)
- श्वास प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित राखी केही बेर बस्ने

लाभ

भय, क्रोध, चिन्ता, नकारात्मक सोचलाई भगाएर सकारात्मक भाव विकसित गर्दछ। विस्तारै आत्मनुभूति तिर लग्छ।

www.reportingnepal.com

संकल्प



- हामीले हाम्रो मनलाई संतुलित राख्नुछ यसमा हाम्रो आत्मविकास जोडिएको छ म स्वयंका प्रति, कुटुम्वका प्रति कार्य, समाज र विश्वका प्रति शान्ति, आनन्द र स्वास्थ्यको प्रचारका लागि कटिवद्ध छु।
- म संकल्प लिन्छु कि सँधै आफ्नो सोचमा संतुलन बनाई राख्नेछु। यस्तो मनस्थितिले मेरो उच्चतम आत्मविकासको असीमित सम्भावनाहरु प्रदान गर्दछ। म आफ्नो कर्तव्य निर्वहनका प्रति, कुटुम्व र कार्यका प्रति तथा समाज अनि सम्पूर्ण विश्वमा शान्ति, स्वास्थ्य र सौहार्दको प्रसारका लागि कृत संकल्पित छु।

शान्ति पाठ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः

सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥