योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

(Yoga Teacher Training Programme)

पाठ्यक्रम एवं पाठ्यचर्या

'योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम' योग विज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है। जो लोग योग के क्षेत्र में रुचि रखते हैं या कार्य कर रहे हैं और 'योग शिक्षक' बनने के इच्छुक हैं, उन सभी लोगों को ध्यान में रखते हुए इस पाठ्यक्रम को विकसित किया गया है। यह पाठ्यक्रम यौगिक अभ्यास और योग शिक्षा का गहन ज्ञान प्रदान करता है। भारतीय नागरिकों के साथ - साथ विदेशी नागरिक भी इस पाठ्यक्रम में प्रवेश ले सकते हैं।

भारतीय ज्ञान परम्परा में योग का बहुत महत्व है। प्राचीनकाल से ही योग हमारी जीवन शैली में समाहित रहा है। योग स्वस्थ जीवन जीने की कला है जो मन एवं शरीर के बीच सामञ्जस्य स्थापित करता है। योग अनुशासन का भी विज्ञान है जो शरीर, मन तथा आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है। आज स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त रहने की दृष्टि से योग, सभी को अपनी ओर आकृषित कर रहा है अत: समाज में योग शिक्षा की विषेशरूप से मांग है।

उद्देश्य:

इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षार्थियों को, योग में प्रशिक्षित करना है। पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात, प्रशिक्षु सक्षम होंगे -

- मानव शरीर विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान की मूलभूत जानकारी रखने में;
- योग सिद्धांतों तथा योग क्रिया विज्ञान को समझा पाने में;
- स्वास्थ्य, स्वच्छता, आहार और यौगिक संस्कृति के अवधारणाओं को जानने और इन पर प्रकाश डालने में;
- योग के एकीकृत दृष्टिकोण के अनुप्रयोगों को लागू करने में;
- योग कक्षाएं संचालित करने में;
- शिक्षार्थियों को योग शिक्षा देने में।

रोजगार के अवसर:

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के सफल शिक्षार्थी यौगिक संस्थानों, योग प्रशिक्षण केंद्रों, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालयों, विभिन्न विद्यालयों-महाविद्यालयों, स्वास्थ्य क्लब, कॉर्पोरेट जगत आदि में रोजगार प्राप्त कर सकते हैं।

प्रवेश योग्यता:

- **शैक्षिक योग्यता:** किसी भी मान्यता प्राप्त शिक्षा बोर्ड / विश्वविद्यालय से 12 वीं कक्षा पास या समकक्ष
- **न्यूनतम उम्र:** प्रवेश के समय उम्र 18 वर्ष या अधिक

लक्ष्य समूह: सभी भारतीय और विदेशी नागरिक, जो उपर्युक्त पात्रता की शर्तें पूरी करते हों।

पाठ्यक्रम अवधि: पाठ्यक्रम का संचालन दो प्रकार से किया जाता है:

- एक माह आवासीय पाठ्यक्रम: न्यूनतम संपर्क घंटे - 240 और
- एक वर्षीय ओपन पाठ्यक्रम: न्यूनतम संपर्क घंटे - 240
  अवधि के दौरान 30 दिनों की 03 कार्यशालाएं (अनिवार्य) अर्थात प्रत्येक कार्यशाला 10 दिन होगी। (दोनों प्रकार की स्थितियों में संपर्क घंटे समान अर्थात 240 घंटे ही रहेंगे जो एक वर्षीय पाठ्यक्रम के समकक्ष मान्य होंगे। अभ्यर्थी अपनी सुविधा अनुसार किसी में प्रवेश प्राप्त कर सकता है।)

अध्ययन योजना:

- सिद्धांत - 30%
- प्रशिक्षण - 50%
- शिक्षार्थी पोर्टफोलियो - 20%

अनुदेश योजना:

- स्व-निर्देशित मुद्रित सामग्री
- एवीआई/अध्ययन केन्द्रों पर सम्पर्क कक्षाओं एवं व्यावहारिक-प्रशिक्षण की सुविधा;
- श्रव्य-दृश्य सामग्री

पाठ्यचर्या :

पाठ्यक्रम में कुल पांच पेपर हैं जिसमें सिद्धांत (थ्योरी) के तीन और व्यावहारिक प्रशिक्षण के दो पेपर शामिल हैं।

- **सिद्धांत के तीन पेपर:**
  1. योग दर्शनशास्त्र और क्रिया विज्ञान
  2. मानव शरीर, आहार और शुद्धि
  3. व्यावहारिक योग विज्ञान
- **प्रायोगिक प्रशिक्षण के दो पेपर:**
  4. प्रायोगिक योग प्रशिक्षण (योगासन, प्राणायाम, ध्यान आदि)
  5. योग शिक्षण कौशल (माइक्रो / मैक्रो-टीचिंग)

मॉड्यूल -1: योग दर्शनशास्त्र और क्रिया विज्ञान

1- **योग और योगिक ग्रंथ**

- योग - मूल परिचय
- अर्थ और परिभाषा
- योग दर्शन (योग के दर्शनशास्त्र का परिचय)
- यौगिक शरीर विज्ञान (योगिक ग्रंथों) की अवधारणा
- योग के विभिन्न पथ: ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, अष्टांग योग और हठ योग

2- **अष्टांग योग**

- यम
- नियम
- आसन
- प्राणायाम
- प्रत्याहार
- धारणा
- ध्यान
- समाधि

3- **यौगिक संस्कृति और मूल्य शिक्षा**

- यौगिक संस्कृति - चार पुरुषार्थ: धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष
- चार आश्रम: ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास
- चार सिद्धांत: विवेक, वैराग्य, षट संम्पती, और मुमुक्षुत्व
- नैतिक मूल्य - मूल्यों का क्षय
- आधुनिक जीवन के संदर्भ में प्राचीन भारतीय मूल्यों की प्रासंगिकता

मॉड्यूल -2: मानव शरीर, आहार और शुद्धि

4- मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान

- मानव शरीर रचना विज्ञान और फिजियोलॉजी का परिचय
- कोशिकाओं और ऊतकों
- अंगों और शरीर में उनकी स्थिति
- मानव शरीर की प्रणालियों का परिचय

5- **यौगिक आहार**

- भोजन, इसकी आवश्यकता और महत्व
- आहार की यौगिक अवधारणा - सात्विक, राजसिक, तामसिक और मिताहार
- अम्लीय और क्षारीय खाद्य पदार्थ (20:80 अनुपात)

- आयु, रोग, मौसम और समय के अनुसार यौगिक आहार
- चिकित्सा के रूप में खाद्य पदार्थ और विभिन्न बीमारियों के उपचार में भोजन का महत्व।

6- **षट्कर्म (शरीर शुद्धि)**

- धौति
- बस्ती
- नेति
- नौली
- त्राटक
- कपालभाती

मॉड्यूल -3 : व्यावहारिक योग विज्ञान

7- **सूक्ष्म व्यायाम (क्रियाएँ)**

- यौगिक अभ्यास के लिए तैयारी और सावधानियां
- पवनमुक्त आसान सीरीज़ (1-3)
- नेत्र अभ्यास
- विश्रामात्मक आसन
- ध्यानात्मक आसन

8- **योग आसन**

- योग आसन
- अभ्यास से पूर्व तैयारी और सावधानिया
- सूर्य नमस्कार
- विभिन्न योग आसन

9- **प्राणायाम और ध्यान साधना**

- प्राणायाम
- अभ्यास से पूर्व तैयारी और सावधानिया
- मुद्रा एवं बंध
- ध्यान
- योग निद्रा

10- **स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग (सभी के लिए योग)**

- बच्चों के लिए योग
- किशोरावस्था के लिए योग

- युवाओं के लिए योग
- महिलाओं के लिए योग
- बुजुर्गों के लिए योग

मॉड्यूल - 4: प्रायोगिक योग प्रशिक्षण

1 षटकर्म

2 सूक्ष्म व्यायाम (सूक्ष्म क्रिया)

3 योग आसन

4 सूर्य नमस्कार

5 प्राणायाम

6 बंध

7 मुद्रा

8 ध्यान

9 योग निद्रा

10 मंत्र चिंतन

11 स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग

12 योग केंद्र की विजिट

मॉड्यूल - 5: योग शिक्षण कौशल (माइक्रो / मैक्रो-टीचिंग) और अभ्यास

1. प्रदर्शन के सिद्धांत एवं शिक्षण
2. अवलोकन, सहायता और सुधार करना
3. निर्देश, शिक्षण शैलियों, शिक्षकों के गुण
4. आवाज प्रक्षेपण, शिक्षार्थियों की प्रगति पर प्रोत्साहन, देखभाल और मार्गदर्शन
5. कक्षा की योजना और संरचना को सीखने की छात्र की प्रक्रिया

6. संरेखण और हाथों से समायोजन

7. सुरक्षा सावधानी

8. योग की जीवन शैली और योग शिक्षक की नैतिकता

9. योग शिक्षण अध्यापन योग शिक्षण

निर्देश का माध्यम:

वर्तमान में पाठयसामग्री हिंदी में उपलब्ध है, जिसे शीघ्र ही अंग्रेजी और संस्कृत में उलब्ध कराया जाएगा।

प्रवेश प्रक्रिया

- प्रॉस्पेक्टस के साथ उपलब्ध आवेदन पत्र, जिसे एनआईओएस या इसके प्रशिक्षण केंद्र या एनआईओएस वेबसाइट **www.nios.ac.in** से प्राप्त किया जा सकता है।
- अभ्यर्थी प्रशिक्षण केंद्र में वर्ष भर में अपना आवेदन पत्र जमा कर सकते हैं या ऑनलाइन प्रवेश ले सकते हैं।
- प्रवेश पांच साल के लिए वैध होगा।

पाठ्यक्रम शुल्क:

पाठ्यक्रम का शुल्क 10,000 रुपये है जिसमें प्रवेश, पाठयसामग्री, और प्रथम बार का परीक्षा शुल्क भी सम्मिलित है। विदेशी नागरिकों के लिए यह शुल्क 500 डॉलर है।

व्या0 अध्ययन केंद्र आवासीय व्यवस्था, भोजन और अन्य विविध सुविधाओं के लिए, यदि चाहे तो सीमित शुल्क, सुविधा अनुसार अलग से ले सकते हैं।

मूल्यांकन और प्रमाणन के लिए योजना:

परीक्षा में बैठने के लिए, परीक्षार्थी परीक्षा हेतु निर्धारित प्रारूप पर आवेदन करेंगे। पाठ्यक्रम के दोनों घटकों (सिद्धांत और व्यावहारिक) का मूल्यांकन किया जाएगा।

उत्तीर्ण शिक्षार्थियों को एनआईओएस द्वारा प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा।

मूल्यांकन योजना:

क्र0 सं0	योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के पेपर	कोर्स कोड	अधिकतम अंक व समय		कुल अंक
			अधिकतम अंक	समय (घंटे में)	
1	योग दर्शनशास्त्र और क्रिया विज्ञान	495	50	3	50
2	मानव शरीर, आहार और शुद्धि	496	50	3	50
3	व्यावहारिक योग विज्ञान	497	50	3	50
4	प्रायोगिक योग प्रशिक्षण + शिक्षार्थी पोर्ट फोलियो	498	150 50	5	200
5	योग शिक्षण कौशल (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग) और अभ्यास + शिक्षार्थी पोर्ट फोलियो	499	100 50	3	150
महायोग =					**500**

उत्तीर्णता मापदंड: सिद्धान्त और व्यावहारिक दोनों ही घटकों में परीक्षार्थी को 50% अंक प्राप्त करने होंगे।