

मुक्त व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

(पाठ्यक्रम कोड - 495-499)



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत एक स्वायत्त संस्थान)

ए - 24/25, सेक्टर - 62, इन्स्टीट्यूशनल एरिया, नौएडा (उ०प्र०)

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस), मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा स्थापित एक स्वायत्त संस्थान है जो स्कूली वंचितों, काम करने वाले वयस्कों और प्राथमिकताबद्ध समूह को शैक्षिक और व्यावसायिक/तकनीकी शिक्षा प्रदान करता है। एनआईओएस अपने अध्ययन केन्द्रों के माध्यम से, पूरे देश में, मुक्त बेसिक शिक्षा, माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक, व्यावसायिक/तकनीकी शिक्षा और जीवन समृद्धि कार्यक्रम, संचालित करता है। वर्तमान में 2.78 मिलियन नामांकन के साथ, यह विश्व की सबसे बड़ी मुक्त शिक्षा प्रणाली है!

व्यावसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण

एनआईओएस कृषि, व्यापार और वाणिज्य, कंप्यूटर और सूचना प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और प्रौद्योगिकी, स्वास्थ्य व पैरा मेडिकल, गृह विज्ञान और हॉस्पिटैलिटी मैनेजमेंट, सचिवीय पद्धति, और अध्यापक शिक्षा जैसे विभिन्न क्षेत्रों में प्रमाण-पत्र और डिप्लोमा पाठ्यक्रम संचालित करता है। ये छह माह से लेकर दो साल की अवधि तक के व्यावसायिक पाठ्यक्रम हैं। एनआईओएस के व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य व्यावसायिक कौशल विकास के अवसर सुनिश्चित करना है जिससे शिक्षार्थी नौकरी के साथ-साथ, अपनी व्यावसायिक इकाई स्थापित करने, और चलाने में सक्षम हो सकें।

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

'योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम' योग विज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है, जो लोग योग के क्षेत्र में रुचि रखते हैं, 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 नागरिकों को भी इस पाठ्यक्रम में प्रवेश का प्रावधान है।

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। यह 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, अतः समाज में योग शिक्षा की विशेषरूप से मांग है।

उद्देश्य:

इस पाठ्यक्रम का मुख्य उद्देश्य, स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षार्थियों को, प्रशिक्षित करना है। पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात, प्रशिक्षु निम्नांकित में आवश्यक कौशल प्राप्त करने और दक्षता हासिल करने में सक्षम होंगे -

- योग सिद्धांतों तथा योग क्रिया विज्ञान को समझा पाने में;
- मानव शरीर विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान की मूलभूत जानकारी रखने 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 प्रशिक्षणार्थी, 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 कम से कम 12 वीं कक्षा पास अथवा 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: एक वर्षीय ओपन पाठ्यक्रम

कुल घंटे - 720 घंटे (स्व-अध्ययन - 320 घंटे + पीसीपी & प्रशिक्षण - 400 घंटे)

एक वर्षीय ओपन पाठ्यक्रम में प्रशिक्षण कार्यक्रम शिड्यूल इस प्रकार होगा:

- (i) सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण हेतु शनिवार या रविवार में व्यक्तिगत संपर्क कक्षाओं (पीसीपी) का प्रावधान रखा गया है। प्रशिक्षण केंद्र निर्धारित प्रशिक्षण शिड्यूल के अनुसार 160 घंटे (10 माह X 4 दिन X 4 घंटे = 160 घंटे) की पीसीपी आयोजित करेंगे।
- (ii) 10-10 दिन की 3 कार्यशालाएं (10 दिन X 3 कार्यशालाएं X 8 घंटे = 240 घंटे) प्रत्येक 2 महीने के अंतराल पर आयोजित होंगी, जिसमें शिक्षार्थी अनिवार्य रूप से भाग लेंगे।

- जो प्रशिक्षार्थी (भारतीय व विदेशी नागरिक), एक माह आवासीय प्रशिक्षण लेना चाहते हैं, वे पूरे महीने लगातार प्रशिक्षण केंद्र पर रहकर प्रशिक्षण प्राप्त कर सकते हैं। इस स्थिति में वे प्रशिक्षार्थी, केवल एनआईओएस के उन्हीं मान्य प्रशिक्षण केन्द्रों का चुनाव करेंगे, जिनमें आवासीय प्रशिक्षण के लिए, सभी आवश्यक संसाधन व सुविधाएं उपलब्ध होंगी। इसके लिए प्रशिक्षण केन्द्र, एनआईओएस द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रम शुल्क के अतिरिक्त, सुविधा अनुसार उपयुक्त शुल्क अलग से ले सकते हैं।
- विदेशी नागरिक, सुविधानुसार, एक माह के आवासीय प्रशिक्षण में सीधे भाग ले सकते हैं या फिर 10-10 दिन की 3 कार्यशालाएं भी कर सकते हैं।
- यह वांछनीय है कि, प्रशिक्षण के उपरांत संस्थान एक महीने की इंटर्नशिप के लिए किसी योग संस्थान में रेफर करेंगे। इंटर्नशिप का सर्टीफिकेट प्रशिक्षण केंद्र व संबन्धित संस्थान प्रदान करेंगे।

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 एवं 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)

निर्देश का माध्यम:

वर्तमान में पाठ्यसामग्री हिंदी तथा अंग्रेजी में उपलब्ध है।

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

व्या0 अध्ययन केंद्र, प्रशिक्षणार्थियों से आवासीय व्यवस्था, भोजन तथा अन्य विविध सुविधाओं के लिए, 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 अंतिम प्रमाणपत्र प्रदान करेगा।

क्र० सं०	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 अभ्यास + शिक्षार्थी पोर्ट फोलियो)	499	100 50	3	150
महायोग =					500

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

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के संचालन के लिए, किसी संस्थान को प्रत्यायन हेतु, निम्नांकित मापदंडों को पूरा करना चाहिए:

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के संचालन हेतु प्रत्यायन के लिए, वे प्रतिष्ठित संस्थान आवेदन कर सकते हैं जो :

- पंजीकरण सोसायटी अधिनियम के तहत कम से कम तीन वर्ष पूर्व पंजीकृत हुए हों।
- योग संबन्धित पाठ्यक्रमों को संचालित करने का कम से कम तीन वर्ष का अनुभव रखते हों।
- संस्थान में निम्नलिखित आवश्यक सुविधाएं मौजूद हों :

(ए) आवश्यक मूलभूत सुविधाएं:

i. **योग कक्षा एवं योग हॉल :**

25 छात्रों को समायोजित करने हेतु, एक योग कक्षा और अभ्यास के लिए न्यूनतम 750 वर्ग फुट क्षेत्रफल एक साफ-स्वच्छ योग हॉल हो। इनमें ब्लैक बोर्ड / व्हाइट बोर्ड की व्यवस्था होनी चाहिए। योग कक्षा एवं योग हॉल हवादार, साफ-सुथरा, प्रकाशमय हों। योग कक्षा एवं योग हॉल दोनों एक में योग कक्ष-सह-हॉल के रूप में भी हो सकते हैं।

ii. **स्वागत कक्ष एवं अन्य आवश्यक सुविधाएं :**

- कार्यालय के लिए शैक्षणिक उपकरण (कंप्यूटर/लैपटॉप, प्रिंटर, फोटोकॉपीअर (वैकल्पिक), प्रोजेक्टर आदि)
- पुस्तकालय सुविधा: संबंधित विषयों पर कम से कम 40-50 किताबें/लेख/पत्रिकाएं होनी चाहिए।
- जनसुविधाएँ: स्वच्छ पेयजल, वॉशवेशन, स्नानघर, शौचालय आदि की बेहतर व्यवस्था हो।

iii. **योग अभ्यास के लिए आवश्यक उपकरण तथा सुविधाएं:**

- षट्कर्म के अभ्यास हेतु आवश्यक सुविधाएं जैसे - रबर नेति, सूत्र नेति, नेति लोटा, जल के लिए पात्र और इलेक्ट्रिक केटल आदि।
- योगा मेट्स/दरी आदि ।
- मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान और योग से संबन्धित चार्ट या पोस्टर्स योग कक्षा एवं योग हॉल में लगे हों।

(बी) संकाय और सहायक स्टाफ:

संकाय और सहायक स्टाफ	शैक्षिक/प्रोफेशनल योग्यता	सं०
समन्वयक	स्नातक	01
सिद्धान्त व प्रैक्टिकल अभ्यास के लिए 1-1 योग शिक्षक	योग शिक्षक - 1; किसी भी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय/संस्थान से योग में मास्टर डिग्री योग शिक्षक - 2; योग में मास्टर डिग्री अथवा पी0जी0 डिप्लोमा और कम से कम दो साल का संबन्धित क्षेत्र में अनुभव	02
रिसेप्शनिस्ट/क्लर्क	जॉब संबन्धित	01
कार्यालय सहायक	जॉब संबन्धित	01

बैच आकार:

एक बैच में अधिकतम 25 छात्र लिए जा सकते हैं, और संस्थान को उसकी मूलभूत सुविधाओं के आधार पर अधिकतम चार बैच चलाने की स्वीकृति प्रदान की जा सकती है।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:

निदेशक (व्यावसायिक)

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस)

ए -24 / 25, सेक्टर -62,

नोएडा (उत्तर प्रदेश) - 201 309

फोन 0120-4089818,

ई-मेल: dirvoc@nios.ac.in

हमारी वेबसाइट: www.nios.ac.in