

## पाठ्यक्रम परिचय

'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 अतः समाज में योग शिक्षा की विशेषरूप 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:** एक वर्षीय ओपन पाठ्यक्रम:

एक वर्षीय ओपन पाठ्यक्रम, में प्रशिक्षण कार्यक्रम 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, जिसके 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 सीधे आवासीय प्रशिक्षण में 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 योग्य संस्थान में रेफर करेंगे। इंटर्नशिप का सर्टिफिकेट 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

\*\*\*\*\*

## 2

### पाठ्यक्रम-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, षट् संम्पत्ती, 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 आसन 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 हार्थों से समायोजन
7. सुरक्षा सावधानी
8. योग की जीवन शैली और योग शिक्षक की नैतिकता
9. योग शिक्षण अध्यापन योग शिक्षण

\*\*\*\*\*

## 3

# निर्देश का माध्यम एवं प्रवेश प्रक्रिया

---

### निर्देश का माध्यम:

वर्तमान में पाठ्यसामग्री हिंदी में उपलब्ध है, जिसे शीघ्र ही अंग्रेजी 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](http://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, पाठ्यसामग्री, और प्रथम बार का परीक्षा शुल्क भी सम्मिलित है। विदेशी नागरिकों के लिए यह शुल्क 500 डॉलर है।

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

\*\*\*\*\*

## 4

# मूल्यांकन और प्रमाणन के लिए योजना

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

उत्तीर्ण शिक्षार्थियों को एनआईओएस द्वारा प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा।

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) और अभ्यास + शिक्षार्थी पोर्ट फोलियो	499	100 50	3	150
<b>महायोग =</b>					<b>500</b>

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

## 5

# प्रशिक्षण केंद्र हेतु आवश्यक दिशा निर्देश

---

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम योग विज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है, जिसका मुख्य उद्देश्य स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षार्थियों को, योग में प्रशिक्षित करना है। राष्ट्रीय स्तर पर विकसित इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के विकास में प्रतिष्ठित योग संस्थानों, विश्वविद्यालयों, और केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार का विशेष सहयोग रहा है। पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या देश भर में एक जैसी अर्थात् समान हो, संदर्भित प्राचीन ग्रन्थों के साथ परम्परागत योग हो और आधुनिक परिवेश को ध्यान में रखते हुए विषय विशेषज्ञों ने इस पाठ्यक्रम को विकसित किया है।

एनआईओएस का यह प्रयास है कि, इस पाठ्यक्रम के अंतर्गत, अपने प्रशिक्षण केन्द्रों के माध्यम से एक अद्वितीय प्रशिक्षण सम्पन्न कराया जाए ताकि प्रशिक्षण के दौरान, सभी आवश्यक कौशल प्रशिक्षार्थियों को प्रदान किए जा सकें और प्रशिक्षित अभ्यर्थी देश-विदेश में एक समान अर्थात् एकरूपता के साथ योग सिखाने और बेहतर योगाभ्यास कराने में सक्षम हो।

एनआईओएस के सभी प्रशिक्षण केंद्र प्रशिक्षण को अधिक से अधिक प्रभावी एवं सफल बनाने के लिए सभी आवश्यक कदम उठाते हुए निम्नांकित दिशा-निर्देशों का भी पालन करेंगे:

### 1. व्यक्तिगत सम्पर्क कक्षाएं (PCPs)

- प्रत्येक सप्ताह में शनिवार या रविवार को व्यक्तिगत सम्पर्क कक्षाएं (PCPs) प्रशिक्षण केंद्र द्वारा आयोजित की जाएंगी।

- पाठ्यक्रम का सैद्धांतिक भाग प्रशिक्षणार्थी स्व-अध्ययन के माध्यम से पूरा करेंगे किन्तु उनके संदेह, समस्या और कठिन विषयों का निराकरण प्रशिक्षण केंद्र पर व्यक्तिगत सम्पर्क कक्षाओं के दौरान किया जाएगा।
- सैद्धांतिक विषयों के लिए आवश्यक लेक्चर व्यक्तिगत सम्पर्क कक्षाओं में कराए जाएंगे।
- उपर्युक्त के साथ ही पाठ्यक्रम में निर्धारित यौगिक अभ्यास की प्रैक्टिस कराएंगे, ताकि शिक्षार्थी अपनी होने वाली 10 दिन की कार्यशाला के लिए पूर्ण तैयार हो सकें।

## 2. 10-10 दिन की 3 कार्यशालाएं

- योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम में दो प्रकार का प्रयोगात्मक प्रशिक्षण आयोजन किया जाना है:
  - (i) योग अभ्यास शिक्षार्थी को करने व सीखने के लिए :
  - (ii) शिक्षार्थी द्वारा दूसरों को सिखाने के लिए :
- 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।
- 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, जिसके 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 सीधे आवासीय प्रशिक्षण में 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।
- प्रथम दो कार्यशालाओं के दौरान प्रशिक्षार्थी को पूर्ण यौगिक अभ्यास सिखा कर, आवश्यक कौशल प्रदान करना है।
- अंतिम कार्यशाला में सूक्ष्म व बृहद् शिक्षण-प्रशिक्षण के माध्यम से शिक्षार्थियों को प्रशिक्षण दिया जाना है।

### 3. कार्यशाला की तिथियों व समय की पूर्व सूचना व जानकारी

- शिक्षार्थियों को पाठ्यक्रम प्रारम्भ करने से पूर्व व्यक्तिगत सम्पर्क कक्षाओं (PCPs), और कार्यशालाओं का शिड्यूल (तिथियों व समय) की सूचना शिक्षार्थियों को दी जाय।
- उक्त शिड्यूल (तिथियों व समय) की सूचना व्यावसायिक शिक्षा विभाग, रा0मु0वि0शि0सं0 को भी दी जाय।

### 4. प्रशिक्षण केंद्र द्वारा शिक्षार्थियों को दी जाने वाली 'योग किट' व अन्य आवश्यक जानकारी

- प्रशिक्षण केंद्र, शिक्षार्थियों को 'योग अभ्यास किट' उपलब्ध करायेगा जिसमें निम्नांकित सामग्री उपलब्ध होगी:
  - i. योग मैट (आसन),
  - ii. नेति लोटा,
  - iii. सूत्र नेति व रबर नेति
  - iv. दंड धौति

- v. वस्त्र धौति
- vi. एक टी-शर्ट व लोअर आदि शामिल हैं।
- उक्त योग किट के लिए प्रशिक्षण केन्द्र शिक्षार्थियों से अधिकतम 1200/- रूपए शुल्क ले सकता है।

## 5. कार्यशाला के दौरान प्रतिदिन यौगिक आहार (नाश्ता तथा दोपहर का भोजन) की व्यवस्था

- शिक्षार्थियों को कार्यशाला के दौरान प्रतिदिन यौगिक आहार (नाश्ता तथा दोपहर का भोजन) की व्यवस्था प्रशिक्षण केंद्र द्वारा की जाएगी।
- प्रशिक्षण केंद्र इस व्यवस्था के लिए प्रत्येक शिक्षार्थी से प्रतिदिन का 125/- रूपए अधिकतम शुल्क ले सकता है।
- शिक्षार्थियों को नाश्ते व दोपहर के भोजन में सात्विक भोजन की व्यवस्था की जाए।
- नाश्ता में - दलिया, उपमा, पोहा, फल, जूस, दूध, अंकुरित आहार - चना, मूंग, आदि में से प्रतिदिन मेनु के अनुसार व्यवस्था की जा सकती है।
- दोपहर के भोजन में भी इसी प्रकार दाल-चावल, सब्जी, दही, चपाती, सलाद, मिश्रित खिचड़ी, छाछ, कढ़ी-चावल, सांबर-चावल आदि में से प्रतिदिन मेनु के अनुसार व्यवस्था की जा सकती है।

## 6. शिक्षार्थियों का मूल्यांकन

### (ए) आंतरिक मूल्यांकन

- प्रशिक्षण केंद्र प्रत्येक कार्यशाला के उपरांत एक आंतरिक मूल्यांकन तथा शिक्षार्थियों के अनुभव की रिपोर्ट तैयार करेगा, जिससे भविष्य में सुधार किया जा सके और प्रायोगिक परीक्षा में सहायता मिल सके ।
- प्रत्येक कार्यशाला के उपरांत शिक्षार्थियों से प्रायोगिक सत्रीय कार्य जमा करवाएं।
- प्रत्येक शिक्षार्थी की कार्यशाला की रिपोर्ट, प्रायोगिक सत्रीय कार्य आदि का लेखा-जोखा का रिकार्ड रखना आवश्यक है।

- शिक्षण कक्षाएं, कार्यशालाएं तथा आंतरिक मूल्यांकन आदि सभी प्रक्रियाओं का समुचित आयोजन व निपटान का उत्तरदायित्व प्रशिक्षण केन्द्र का है।
- प्रशिक्षण केन्द्र किसी भी संबंधित जानकारी और समस्या समाधान के लिए कार्यक्रम समन्वयक व संबन्धित विभाग, एनआईओएस से संपर्क कर सकता है।
- कार्यशाला तथा कक्षाओं में शिक्षार्थियों की उपस्थिति का रिकॉर्ड, प्रशिक्षण केंद्र पर रखा जाएगा जो परीक्षा से पहले कार्यक्रम समन्वयक, संबन्धित विभाग, एनआईओएस को उपलब्ध कराया जाएगा।
- मूल्यांकन से संबंधित जानकारी व प्रक्रिया के लिए एनआईओएस द्वारा उपलब्ध व्यावसायिक पाठ्यक्रमों के लिए व्यावहारिक परीक्षा के दिशा निर्देश का अवलोकन किया जा सकता है।

## (ब) बाह्य मूल्यांकन

- जैसा कि मूल्यांकन और प्रमाणन के लिए योजना के अंतर्गत स्पष्ट किया जा चुका है कि पाठ्यक्रम के दोनों घटकों (सिद्धांत और व्यावहारिक) का मूल्यांकन किया जाएगा।
- एनआईओएस द्वारा निर्धारित परीक्षा केंद्र पर सैद्धांतिक परीक्षाएं आयोजित होंगी जहाँ तीनों सैद्धांतिक विषयों की परीक्षाएं होंगी।
- प्रायोगिक परीक्षा प्रशिक्षण केंद्र पर कराई जाएगी। जिसमें नियमानुसार प्रशिक्षण केंद्र के विषय विशेषज्ञ और किसी अन्य योग संस्थान से दूसरे विषय विशेषज्ञ बाह्य परीक्षक प्रायोगिक परीक्षा लेंगे।

\*\*\*\*\*

## 6

# योग शिक्षक द्वारा शिक्षार्थी को प्रशिक्षण कौशल देने हेतु आवश्यक निर्देश

### शिक्षक शिक्षार्थी को समझाएँगे कि -

अभ्यास के लिए हमारा स्थान परिवेश पहनावा भी महत्वपूर्ण है। हमें योग कक्षा की तैयारी और इसके साथ ही ध्यान देने योग्य बातों को समझने की जरूरत है।

### 1. योग कक्षा की तैयारी कैसे करें

- **स्थान** : योगाभ्यास खुले हुए हवादार कमरे में करना चाहिए साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिए कि वहां आसपास ज्यादा शोरगुल न हो। अभ्यास स्थल में या आसपास किसी प्रकार प्रदूषण या दुर्गंध नहीं होनी चाहिए।
- **स्वच्छता** : योग कक्षा का साफ-स्वच्छ होना अति आवश्यक है। ऐसा वर्णन मिलता है कि योग करने के स्थान को पहले गोबर से लीपा जाता था जिससे चींटी, कीड़े -मकौड़े का प्रकोप नहीं होता है। तात्पर्य यह है कि अभ्यास स्थल स्वच्छ और निर्मल होना चाहिए। हम कपूर या किसी सुगंधित धूप का प्रयोग कर सकते हैं ताकि अभ्यास के दौरान चींटी या कीड़े-मकौड़े विघ्न पैदा न करें।  
बेहतर है कि योगाभ्यास स्थल पर या आस-पास कोई फर्नीचर न हो।
- **वस्त्र (पहनावा)** : अभ्यास करते समय ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहनना उचित माना गया है। नायलोन या कृत्रिम वस्त्र योगाभ्यास के लिए अनुकूल नहीं माने गये हैं। अतः प्रशिक्षण केंद्र द्वारा निर्धारित योग परिधान पहनें। पेट के पास कोई टाइट वस्त्र या बेल्ट नहीं होना चाहिए।
- अभ्यास प्रारंभ करने से पूर्व चश्मा, घड़ी व आभूषण उतार कर रखें।
- मोबाइल फोन को ध्वनि रहित अर्थात साइलेंट मोड पर रखें।

- अभ्यास के दौरान सौंदर्य प्रसाधन का प्रयोग न करें।
- योग मैट : आजकल रबड़ मैट का प्रचलन है ये उर्जरोधन गुण से युक्त है परंतु प्राकृतिक सामग्री से बने मैट या खादी से निर्मित दरी का उपयोग बेहतर माना जाता है। प्राकृतिक सामग्री से निर्मित कंबल, भी अभ्यास के लिए लिया जा सकता है। यह शरीर और पृथ्वी के बीच उर्जरोधक का काम करता है। स्पंज वाले मैट या ज्यादा गददेदार आसन का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि यह मेरूदंड और संतुलन के लिए हितकर नहीं है। योग मैट का उपयोग योगाभ्यास के लिए ही सीमित होना चाहिए उसपर बैठकर खाना पीना नहीं चाहिए।

## 2. योग अभ्यास कैसे कराएंगे

### व्यवहारिक कक्षा की तैयारी

समय - एक घंटा

शिक्षक निम्नांकित तरीके से शिक्षार्थियों को योगाभ्यास कराएंगे:

- प्रार्थना व मंत्रोच्चारण 5 मिनट
- सूक्ष्म व्यायाम 15 मिनट
- आसन 20 मिनट
  - ताड़ासन - 10 चक्र
  - त्रिर्यक ताड़ासन - 10 चक्र
  - कटिचक्रआसन - 10 चक्र
  - त्रिकोणासन - 5 चक्र
  - सूर्यनमस्कार - 3 चक्र
  - शवासन
  - उत्तानपादासन - 3+3 चक्र
  - अर्धहलासन

सर्वांगासन

हलासन

सेतुबंध आसन- 3 चक्र

चक्रासन

शवासन - विश्राम 1 मिनट

मकरासन - विश्राम 1 मिनट

भुजंगासन - 3 चक्र

धनुरासन - 3 चक्र

अर्ध-शलभासन - 4 चक्र

शलभासन - 4 चक्र

मकरासन - विश्राम 1 मिनट

शशांक आसन - 5 चक्र

- **प्राणायाम - 10 मिनट**

नाडीशोधन - 10 से 15 चक्र

भ्रामरी - 10 चक्र

मुद्रा-बंध - 5 मिनट

- **ध्यान व शांतिपाठ - 10 मिनट**

### विशेष निर्देश :

- शिक्षक अगले अभ्यास के दौरान शेष आसनों व प्राणायामों को इसी प्रकार के क्रम में रखें।
- एक साथ सभी यौगिक अभ्यास कराने की चेष्टा न करें।
- योग अभ्यासी की क्षमता के अनुसार योग कराएं।
- धीरे- धीरे उनका स्टेमुना बढ़ाने का प्रयास करें।
- यदि कोई बीमार अभ्यासी है तो उस शारीरिक स्थिति व रोग जानकार ही उचित अभ्यास कराएं, अन्यथा न कराएं।

\*\*\*\*\*

## शिक्षार्थियों के लिए दिशा-निर्देश

शिक्षार्थियों के लिए आवश्यक निर्देश इस प्रकार हैं -

- शिक्षार्थी कार्यशाला के आयोजन, समय, तिथि आदि की जानकारी के लिए अपने केंद्र से संपर्क करें।
- पाठ्यक्रम या संबंधित समस्या के लिए केंद्र से जानकारी प्राप्त करें।
- शिक्षार्थी प्रत्येक कार्यशाला का रिकॉर्ड अपनी नोटबुक में अंकित करें।
- प्रत्येक कार्यशाला के प्रतिदिन के कार्यक्रमों में भाग लेना अनिवार्य है।
- शिक्षार्थियों को कार्यशाला में प्रतिदिन अपनी योग किट लेकर आना अनिवार्य है।
- शिक्षार्थी शिक्षक द्वारा दिए गए अनुदेशों का पालन करें।
- कक्षाओं व कार्यशालाओं के दौरान अनुशासन में रहें और अनुशासन में सहायता करें।
- अनुशासन हीनता में लिप्त होने पर कार्यक्रम संयोजक/कार्यशाला समन्वयक द्वारा आवश्यक कार्यवाही की जा सकती है।
- शिक्षार्थी को पाठ्यक्रम या कार्यशाला से संबंधित कोई भी असुविधा हो तो वह केंद्र समन्वयक से संपर्क कर सकता है।

\*\*\*\*\*

## प्रायोगिक अभ्यास पुस्तिका

### शिक्षार्थियों के लिए शिक्षकों द्वारा आवश्यक निर्देश दिये जाएं कि:

- सभी शिक्षार्थी सूक्ष्म और बृहद शिक्षण-प्रशिक्षण के लिए प्रायोगिक पुस्तिका में पाठ योजना (Lesson Plan) तैयार करें।
- सूक्ष्म शिक्षण-प्रशिक्षण कक्षा में सहपाठियों के साथ कराया जाए।
- बृहद शिक्षण-प्रशिक्षण के लिए आसपास के विद्यालयों, विभिन्न संस्थानों, और योग केंप लगाकर कराया जाए, ताकि प्रशिक्षित शिक्षार्थी अपनी योग कराने की कौशल कला में दक्ष हों और उनके अंदर एक योग प्रशिक्षक की क्षमता हो।
- पाठ्यक्रम के अनुसार अपनी प्रैक्टिकल नोट बुक तैयार करें।

उदाहरण के लिए शिक्षार्थी अपनी प्रैक्टिकल नोट बुक में, दैनिक व्यावहारिक अभ्यास का विवरण, इस प्रकार अंकित कर सकते हैं:

#### विवरण

अभ्यास का नाम	यौगिक अभ्यास (वर्ग)	चक्र	शरीर पर सूक्ष्म प्रभाव
ताड़ासन	खड़े होने वाले आसन	10 चक्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मेरूदंड और उदर मांसपेशियों में खिंचाव,</li> <li>• उर्जा स्तर में वृद्धि</li> </ul>
भ्रामरी	प्राणायाम	10 चक्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मानस पटल में शांति</li> <li>• स्थिरता,</li> <li>• अंतर्मुखी भाव</li> </ul>

\*\*\*\*\*

## 9

# प्रायोगिक अभ्यास पुस्तिका में सूक्ष्म और बृहद शिक्षण-प्रशिक्षण के लिए प्लान

---

प्रशिक्षणार्थियों को दो प्रकार से शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रम कराया जाएगा:

1. सूक्ष्म शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रम
2. बृहद शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रम

1. सूक्ष्म शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रम के तहत प्रशिक्षणार्थी अपनी कक्षा के साथियों के साथ प्रशिक्षण करेंगे।
2. बृहद शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंतर्गत प्रशिक्षणार्थी अन्य यौगिक संस्थानों, शिक्षण संस्थानों, विद्यालयों आदि में अपने शिक्षक की निगरानी में उक्त कार्यक्रम सम्पन्न करेंगे जहां वे उसका व्यावहारिक मूल्यांकन भी करेंगे।

अपनी प्रायोगिक अभ्यास पुस्तिका में सैद्धांतिक व व्यावहारिक शिक्षण हेतु सूक्ष्म और बृहद शिक्षण-प्रशिक्षण का प्लान बना सकते हैं।

## सैद्धांतिक शिक्षण के लिए

प्रशिक्षणार्थी सैद्धांतिक शिक्षण के लिए उपविषय चुनकर अपना शिक्षण प्लान तैयार कर सकते हैं। जैसे आप 'योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम' में यूनिट - 3 यौगिक संस्कृति और मूल्य शिक्षा पर शिक्षण करना चाहते हैं तो निम्नांकित विधि से शिक्षण प्लान तैयार कर सकते हैं:

दिनांक: .....

विषय - 'योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम'

समय - 30 मिनट

उपविषय - यौगिक संस्कृति और मूल्य शिक्षा

1. प्रदर्शन का माध्यम: मौखिक

2. शिक्षण सामग्री: चार्ट, ब्लैक/व्हाइट बोर्ड, पीपीटी आदि

3. आगमन व परस्पर अभिवादन : स्वयं के परिचय के साथ विषय व उपविषय पर संक्षिप्त परिचय देते हुए ..... - 1 मिनट

- नमस्कार! आज योग की कक्षा में, मैं आपके साथ हूँ - 'आदित्य भारद्वाज', योग शिक्षक
- हमारा विषय है - 'योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम' और इस विषय के अंतर्गत आज हम उपविषय - यौगिक संस्कृति और मूल्य शिक्षा पर चर्चा करेंगे। आज हम यह समझेंगे कि 'भारतीय संस्कृति में श्रेष्ठ जीवन जीने के लिए दर्शन है।'

4. उद्देश्य :

- 1 मिनट

- संस्कृति शब्द का अर्थ समझा सकेंगे;
- यौगिक संस्कृति की अवधारणा को बता सकेंगे और उसके लक्ष्य पर, कि यौगिक संस्कृति का लक्ष्य मानव जीवन को संपूर्णता प्राप्त कराना है,' पर प्रकाश डाल सकेंगे;
- भारतीय संस्कृति में वर्णित पुरुषार्थ - धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का उल्लेख कर सकेंगे;
- भारतीय संस्कृति में संपूर्ण जीवनकाल को व्यवस्थित करने के लिए वर्णित आश्रम व्यवस्था को समझा सकेंगे;
- भारतीय शास्त्रों में परमपुरुषार्थ मोक्ष की प्राप्ति हेतु साधन चतुष्टय - विवेक, वैराग्य, षटसंपत्ति एवं मुमुक्षुत्व का वर्णन कर सकेंगे;
- जीवन मूल्यों की स्थापना करने हेतु समाज में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकेंगे।

5. विषय वस्तु का शिक्षण:

- 20 मिनट

विषय वस्तु पर उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए प्रथम दो बिन्दुओं पर चर्चा करते हैं और रोचक बनाते हुए संस्कृति शब्द का अर्थ, यौगिक संस्कृति की अवधारणा और उसके लक्ष्य को समझाने का प्रयास करते हैं।



6. सारांश :

- 3 मिनट

विषय वस्तु के अनुसार जो शिक्षण किया गया उसका संक्षिप्तीकरण करते हैं।

7. पाठ्यसंबंधित प्रश्नोत्तरी :

- 5 मिनट

शिक्षण को कितना प्रभावी बना सके और विषय वस्तु को शिक्षार्थी कितना समझ सके या जांचने के लिए कक्षा में 5-6 प्रश्न पूछते हैं। शिक्षार्थी के सही उत्तर देने पर शाबास, बहुत अच्छा आदि शब्द प्रयोग कर उत्साहित अवश्य करें। जो शिक्षार्थी ठीक से उत्तर नहीं दे सके उन्हें हतोत्साहित न करें, अपितु एक बार पुनः समझाने का प्रयास करें। ।

8. टिप्पणी : कितने प्रश्नों के उत्तर शिक्षार्थियों ने ठीक से दिये।

.....  
.....  
(यदि 6 प्रश्नों में से 4-5 प्रश्नों के उत्तर शिक्षार्थियों ने ठीक से दिये। शिक्षण बहुत प्रभावी रहा।)

प्रशिक्षणार्थी के हस्ताक्षर

नाम.....

नामांकन संख्या .....

शिक्षक के हस्ताक्षर

## व्यावहारिक प्रशिक्षण के लिए

प्रशिक्षणार्थी प्रायोगिक प्रशिक्षण के लिए उपविषय चुनकर अपना शिक्षण प्लान तैयार कर सकते हैं। जैसे आप 'योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम' में **सूर्यनमस्कार** पर प्रशिक्षण करना चाहते हैं तो निम्नांकित विधि से शिक्षण प्लान तैयार कर सकते हैं:

### सूर्यनमस्कार पर शिक्षण-प्रशिक्षण प्लान

दिनांक: .....

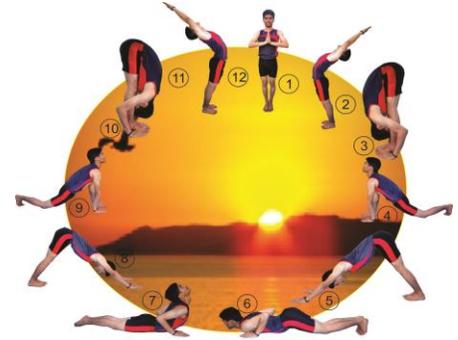
विषय - 'योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम'

समय - 30 मिनट

उपविषय - सूर्यनमस्कार

1. प्रदर्शन का माध्यम: मौखिक/डेमो
2. शिक्षण सामग्री: चार्ट, ब्लैक/व्हाइट बोर्ड, पीपीटी आदि
3. आगमन व परस्पर अभिवादन : स्वयं के परिचय के साथ विषय व उपविषय पर संक्षिप्त परिचय देते हुए ..... - 1 मिनट  
नमस्कार!

- आज योग की कक्षा में, मैं आपके साथ 'आदित्य भारद्वाज, योग शिक्षक
- हमारा विषय है - 'योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम' और इस विषय के अंतर्गत आज हम उपविषय - सूर्य-नमस्कार पर चर्चा करेंगे। हम सूर्य-नमस्कार करने की विधि सीखेंगे, कराने का कौशल प्राप्त करेंगे साथ ही इसके महत्व, लाभ व सावधानियों पर भी चर्चा करेंगे।



चित्र - प्रिजेंटेशन या चार्ट के माध्यम से

4. विधि एवं निर्देश:

- प्रत्येक स्टेप (Step) समझाएँ और प्रदर्शन (Demo) करके दिखाएँ।
- परस्पर संवादात्मक बनाएँ।
- शिक्षार्थियों से कराएं।
- प्रत्येक स्थिति को जाँचे और सही करें।

5. दिशा-निर्देश: पुस्तिका में घर से करके लाने हेतु आवश्यक दिशा निर्देश दें।

6. लाभ: सूर्यनमस्कार के महत्व और लाभों पर प्रकाश डालें।

7. सावधानियां: आवश्यक सावधानियों का उल्लेख करें।

8. टिप्पणी लिखें।

कितने शिक्षार्थी सही ढंग से प्रत्येक स्टेप को कर सके।

.....  
.....

(यदि 50 % शिक्षार्थी सही ढंग से प्रत्येक स्टेप (Step) को कर पाए हैं तो आपका प्रशिक्षण प्रभावी रहा।)

प्रशिक्षणार्थी के हस्ताक्षर

नाम.....

नामांकन संख्या .....

शिक्षक के हस्ताक्षर

\*\*\*\*\*

## 10

### सत्रीय कार्य

निम्नांकित में से किसी एक विषय पर रिपोर्ट तैयार कर सत्रीय कार्य पूराकर प्रशिक्षण केंद्र पर जमा करें।

1. किशोरावस्था में उपयोगी योगाभ्यास, उनका महत्व तथा उनको अभ्यास कराने के अनुभव का विवरण।
2. खेल खेल में छोटे बच्चों को योगाभ्यास कराने का विवरण तथा महत्व।
3. तनाव प्रबंधन {stress management} के लिए योगाभ्यास तथा उनके महत्व का विवरण।
4. महिलाओं के लिए उपयोगी योगाभ्यास, उनका महत्व तथा उनको अभ्यास कराने का विवरण।
5. बुजुर्गों के लिए उपयोगी योगाभ्यास, उनका महत्व तथा उनको योग कराने का विवरण।
6. खेलों में योग के महत्व को समझाते हुए खिलाड़ियों के साथ योगाभ्यास का विवरण।
7. किसी पार्क में योग अभ्यास कराने का अनुभव।
8. किसी कॉर्पोरेट सेक्टर में योग अभ्यास कराने का अनुभव।
9. किसी शिक्षण संस्थान, विद्यालय, महाविद्यालय में योग अभ्यास कराने का अनुभव।
10. किसी सरकारी संस्थान में योग अभ्यास कराने का अनुभव।

\*\*\*\*\*