

वाईपीआई-संस्करण- 0.2

योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षक के लिए पाठ्यक्रम

1. **प्रमाणन का नाम:** योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षक
2. **आवश्यकता/पात्रता :**
 - ए। खुले उम्मीदवारों के लिए कोई पात्रता मानदंड नहीं है
 - बी। पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए यह सुझाव/वांछित है कि उम्मीदवार के पास होना चाहिए 10 . उत्तीर्ण^{वाँ} किसी मान्यता प्राप्त बोर्ड से मानक / माध्यमिक विद्यालय प्रमाण पत्र या समकक्ष। हालांकि, योग संस्थान अपनी पात्रता को परिभाषित कर सकते हैं
3. **संक्षिप्त भूमिका विवरण :** प्रमाणित योग पेशेवर (योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षक) कर सकते हैं आयुष मंत्रालय द्वारा विकसित योग / सामान्य योग प्रोटोकॉल की मूल बातें सिखाएं रोगों की रोकथाम और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस। वे कर सकते हैं पार्को, सोसाइटियों, आरडब्ल्यूए आदि में योगाभ्यास/कक्षाएं आयोजित करना।
4. **न्यूनतम आयु:** कोई आयु सीमा नहीं
5. **व्यक्तिगत गुण:** नौकरी के लिए व्यक्ति के पास अच्छा संचार कौशल होना आवश्यक है, समय प्रबंधन कौशल और प्रशिक्षकों की शारीरिक भाषा को समझने की क्षमता। NS नौकरी के लिए व्यक्ति में आत्म-अनुशासन, आत्मविश्वास, जैसे प्रमुख गुणों का होना आवश्यक है। परिपक्वता, धैर्य, करुणा, सक्रिय श्रवण, समय प्रबंधन, सहानुभूति, भाषा प्रवीणता।
6. **प्रमाण पत्र के लिए क्रेडिट अंक :** 12 क्रेडिट
7. **कोर्स की अवधि:** कम से कम 200 घंटे या पार्ट टाइम के रूप में 3 महीने से कम नहीं पूर्णकालिक पाठ्यक्रम के रूप में 1 महीने से कम।
8. **मार्क वितरण:**
 - कुल अंक: 200 (सिद्धांत: 60 + व्यावहारिक: 140)
 - सिद्धांत**

इकाई नहीं।	इकाई का नाम	निशान
1	योग और योगाभ्यास का परिचय	20
2	योग ग्रंथों का परिचय	20
3	स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग	20
	संपूर्ण	60

व्यावहारिक

क्रमांक	व्यावहारिक कार्य	निशान
1	प्रदर्शन कौशल	80
2	शिक्षण कौशल	40
3	ज्ञान का अनुप्रयोग	10
4	क्षेत्र अनुभव	10
	संपूर्ण	140

पृष्ठ 2

क्रमांक इकाई का नाम

- 1 **योग और योगाभ्यास का परिचय**
 - १.१ योग: व्युत्पत्ति, परिभाषाएँ, उद्देश्य, उद्देश्य और भ्रांतियाँ।
 - 1.2 योग: इसकी उत्पत्ति, इतिहास और विकास।
 - 1.3 योगाभ्यासियों द्वारा अनुसरण किए जाने वाले मार्गदर्शक सिद्धांत।
 - १.४ योग के सिद्धांत (त्रिगुण, अंतःकरण-चतुस्तय, त्रि-शरीरा/पंचकोश)।
 - 1.5 योग के प्रमुख विद्यालयों (ज्ञान, भक्ति, कर्म, पतंजलि, हठ) का परिचय।
 - १.६ स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग प्रथाओं का परिचय।
 - १.७ षट्कर्म का परिचय: योग साधना में अर्थ, उद्देश्य और उनका महत्व।
 - १.८ योगिक सूक्ष्म व्यायाम, स्थूल व्यायाम और सूर्य नमस्कार का परिचय।
 - 1.9 योगासन का परिचय: अर्थ, सिद्धांत और उनके स्वास्थ्य लाभ।
 - 1.10 प्राणायाम और ध्यान का परिचय और उनके स्वास्थ्य लाभ।
- 2 **योग ग्रंथों का परिचय**
 - २.१ पतंजला योग सूत्र का परिचय और अध्ययन जिसमें चयनित का स्मरण शामिल है सूत्र (अध्याय I- 1-12)।
 - २.२ चयनित श्लोकों को याद करने सहित भगवद गीता का परिचय और अध्ययन (अध्याय II -47, 48, 49, 50 और 70)।
 - २.३ हाथप्रदीपिका का परिचय और अध्ययन।
 - २.४ प्रस्थानत्रयी का सामान्य परिचय।
 - २.५ हठप्रदीपिका और भगवद्गीता में आहार (आहार) की अवधारणाएं और सिद्धांत (मिताहारा और युक्ताहारा)।
 - २.६ स्वास्थ्य और कल्याण में हठ योग प्रथाओं का महत्व।
 - 2.7 पतंजला योग के अनुसार मानसिक कल्याण की अवधारणा।
 - 2.8 पतंजला योग के योग अभ्यास: बहिरंगा और अंतरांग योग।
 - 2.9 भगवद्गीता में स्वस्थ जीवन की अवधारणा।
 - 2.10 दैनिक योग अभ्यास में व्यक्तिपरक अनुभव का महत्व।
- 3 **स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग**
 - ३.१ मानव शरीर का संक्षिप्त परिचय।
 - ३.२ स्वास्थ्य संवर्धन के अर्थ और साधन और स्वास्थ्य संवर्धन में योग की भूमिका।
 - ३.३ योगिक सकारात्मक दृष्टिकोण (मातृ, करुणा, मुदिता, उपक्षा)।
 - ३.४ भावों की अवधारणा (धर्म, ज्ञान, वैराग्य, ऐश्वर्य) और कुएं में उनकी प्रासंगिकता हो रहा।
 - 3.5 योगिक जीवन शैली के संबंध में दिनचर्या और ऋतुचर्या।
 - 3.6 स्वास्थ्य और रोगों के प्रति योग का समग्र दृष्टिकोण।
 - 3.7 प्राथमिक उपचार और कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन (सीपीआर) का परिचय।
 - ३.८ तनाव का योगिक प्रबंधन और उसके परिणाम।
 - 3.9 चयापचय और श्वसन संबंधी विकारों की रोकथाम में योग।
 - 3.10 व्यक्तित्व विकास के लिए योग।

पेज 3

4

व्यावहारिक**ए प्रदर्शन कौशल****४.१ प्रार्थना :** प्रणव और भजनों की अवधारणा और पाठ।**४.२ योग सफाई तकनीक**

धौती, नेति का ज्ञान और कपालभाति का अभ्यास।

४.३ योगिक सूक्ष्म व्यायाम और स्थूल व्यायाम V**ए। योगिक सूक्ष्म व्यायाम (सूक्ष्म परिसंचरण अभ्यास)**

- गर्दन की गति

ग्रीवा शक्ति विकासक (I, II, III, IV)

- शोल्डर मूवमेंट

भुजा वल्ली शक्ति विकासक

पूर्ण भुज शक्ति विकासक

- ट्रंक मूवमेंट

कटि शक्ति विकासक (I, II, III, IV, V)

- घुटने की गति

जंघा शक्ति विकासक (द्वितीय-ए और बी)

जानू शक्ति विकासक

- टखने की गति

पाद-मूल शक्ति विकासक - ए और बी

गुलफा-पाद-पृष्ठ-पाद-तल शक्ति विकासक

बी। योगिक स्थूल व्यायाम (मैक्रो सर्कुलेशन प्रैक्टिस)

- सर्वांग पुष्टि

- हृद गति (इंजन दाउद)

४.४ योगिक सूर्य नमस्कार**४.५ योगासन**

- ताड़ासन, वृक्षासन, अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन, कटि

चक्रासन, त्रिकोणासन

- दंडासन, सुखासन, पद्मासन, वज्रासन,

- भद्रासन, मंडुकासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, उत्ताना मंडुकासन

- पश्चिमोत्तानासन, पूर्वोत्तानासन

- वक्रासन, गोमुखासन

- भुजंगासन, Shalabhasana, Makarasana

- पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, सेतुबंधासन

- विपरीतकर्णी, सरल मत्स्यासन, शवासन,

४.६ प्रारंभिक श्वास अभ्यास

- अनुभागीय श्वास (पेट, वक्ष और हंसली)

- योगिक गहरी श्वास

४.७ प्राणायाम

- पुरका, रेचक और कुंभक की अवधारणा

- अनुलोम/विलोम/नाड़ी शोधन

- शीतली (कुंभक के बिना)

- भ्रामरी (कुंभक के बिना)

पेज 4
४.८ बंध की समझ

- जालंधर बंध
- उड़ियाना बंध
- मूल बंध

4.9 मुद्रा की समझ

- हस्त मुद्रा (ठोड़ी, चिन्मय, ब्रह्मा, आदि, ज्ञान, ध्यान और नासिका)

४.१० ध्यान और ध्यान साधना की ओर ले जाने वाले अभ्यास

- प्रणव और सोहम का पाठ
- वेदों और उपनिषदों से चयनित भजन, आह्वान और प्रार्थनाओं का पाठ
- शरीर और श्वास जागरूकता
- योग निद्रा

बी शिक्षण कौशल (योग सिखाने के तरीके)

- अच्छी पाठ योजना की अनिवार्यताएं: अवधारणाएं, जरूरतें, योग सिखाने की योजना (शटक्रिया, आसन, प्राणायाम और अभ्यास जो ध्यान की ओर ले जाते हैं)
- विभिन्न समूहों (शुरुआती, बच्चे, युवा,) को योग प्रोटोकॉल सिखाने के सिद्धांत (महिलाएं, वृद्धावस्था आबादी, और विशेष ध्यान समूह)।
- योग कक्षा की तैयारी (कक्षा के पहले और दौरान)
- योग शिक्षण को प्रभावित करने वाले कारक।
- योग में कक्षा प्रबंधन: इसका अर्थ और जरूरतें।
- योग के व्यावहारिक पाठों का संचालन करना: सावधानियाँ और अभ्यास के अंतर्विरोध)
- आदर्श योग प्रशिक्षक की मुख्य विशेषताएं।
- आदर्श योग पाठ योजनाओं के मॉडल

सिद्धांत के संदर्भ के लिए पुस्तक

- | | | |
|----|---|--|
| 1 | गोयंदका, हरिकृष्णदास : | योग दर्शन
गीता प्रेस, गोरखपुर (संवत् 2061)। |
| 2 | स्वामी विवेकानंद : | ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, राज योग
(४ अलग पुस्तकें) अद्वैत आश्रम, कोलकाता, २०११ और २०१२ |
| 3 | सहाय जी एस : | हठयोगप्रदीपिका
एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2013 |
| 4 | गीता प्रेस गोरखपुर : | श्रीमद् भगवद्गीता
गीता प्रेस गोरखपुर, संवत् 2073 |
| 5 | कोटेचा, वैद्य राजेश : | आयुर्वेद के लिए एक शुरुआती गाइड
चक्रपाणि प्रकाशन, जयपुर 2016 |
| 6 | क्वालिटी काउंसिल ऑफ इंडिया (क्यूसीआई) : | योग पेशेवर स्तर 1 के लिए आधिकारिक गाइडबुक
एक्सेल बुक्स, नई दिल्ली 2016 |
| 7 | ब्रह्मचारी स्वामी धीरेन्द्र : | योगिक सूक्ष्म व्यायाम,
धीरेन्द्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली, 1986 |
| 8 | सहाय जी एस : | हठयोगप्रदीपिका
एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2013 |
| 9 | कल्याण : | उपनिषद् (23 वां वर्ष विशेष)
गीता प्रेस, गोरखपुर |
| 10 | गोर एमएम : | एनाटॉमी एंड फिजियोलॉजी ऑफ योगिक प्रैक्टिसेज ,
कंचना प्रकाशन, लोनावाला, 2004 |
| 11 | स्वामी कर्मानंद : | सामान्य रोगों का प्रबंधन ,
बिहार योग प्रकाशन ट्रस्ट, २००६, मुंगेर |
| 12 | बसवरडूई, चतुर्थ और अन्य: | स्कूल शिक्षकों के लिए योग शिक्षक नियमावली ,
एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2010 |

अभ्यास के लिए संदर्भ के लिए पुस्तकें

- | | | |
|---|---|--|
| 1. ब्रह्मचारी स्वामी
धीरेन्द्र | : | योगिक सूक्ष्म व्यायाम,
धीरेन्द्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली |
| 2. ब्रह्मचारी, स्वामी
धीरेन्द्र | : | योगासन विज्ञान,
धीरेन्द्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली |
| 3. अयंगर, बीकेएस | : | योग पर प्रकाश,
हार्पर कॉलिन्स प्रकाशक, नई दिल्ली, २००५ |
| 4. सरस्वती, स्वामी
सत्यानंद | : | आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध
बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, २००६ |
| 5. बसावराड्डी, IV | : | योगिक सूक्ष्म व्यायाम पर एक मोनोग्राफ, एमडीएनआईवाई,
नई दिल्ली, २०१६ |
| 6. बसावराड्डी, IV | : | शातकर्मा पर एक मोनोग्राफ,
एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2016 |
| 7. बसवरड्डी, चतुर्थ | : | योगासन पर एक मोनोग्राफ,
एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2016 |
| 8. बसावराड्डी, IV | : | प्राणायाम पर एक मोनोग्राफ,
एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2016 |
| 9. तिवारी ओपी | : | आसन क्यों और कैसे?
कैवल्यधाम, एसएमवाईएम समिति, लोनावला |
| 10. सरस्वती, स्वामी
सत्यानंद | : | सूर्यनमस्कर:
बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, २००६ |
| 11. भारतीय गुणवत्ता परिषद
(क्यूसीआई) | : | योग पेशेवर स्तर 1 के लिए आधिकारिक गाइडबुक
एक्सेल बुक्स, नई दिल्ली 2016 |
| 15. बसवरड्डी, चतुर्थ और अन्य : | : | स्कूल शिक्षकों के लिए योग शिक्षक नियमावली ,
एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2010 |
| 16. घरोट, एमएल | : | योगाभ्यास के लिए शिक्षण विधियाँ ,
कैवल्यधाम आश्रम, लोनावला |
| 17. अयंगर, बीकेएस | : | योग शास्त्र (खंड- I और II) राममणि अयंगर स्मारक
योग , संस्थान, पुणे योग, मुंबई |
| १८ रामदेव, स्वामी | : | प्राणायाम रहस्य: |