

योग व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम

(स्वस्थ भारत संगठित भारत)

योग एक कलात्मक विद्या है

Incredible India

ज्ञानम् परमम् ध्येयम्

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

**N I T EDUCATIONAL
INSTITUTE**

AN ISO 9001:2008 CERTIFIED INSTITUTE

(सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत एक स्वायत्त संस्थान)

Aamghat Pani Tanki (Mahila Degree College Road)

Post –Subhashnagar Ghazipur PIN- 233001

www.niteducation.ac.in

सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम मंत्रालय,



भारत सरकार

के अंतर्गत एक स्वायत्त संस्थान



www.niteducation.ac.in



योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

पाठ्यक्रम और पाठ्यचर्या

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम योग विज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है। जो लोग योग के क्षेत्र में रुचि रखते हैं, इसमें कार्य कर रहे हैं या योग शिक्षक बनने के इच्छुक हैं उन सभी लोगों को ध्यान में रखते हुए इस पाठ्यक्रम को विकसित किया गया 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 भारतीय जीवन शैली के अंग के रूप में समाहित रहा है। योग स्वस्थ जीवन जीने की एक कला है जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। योग अनुशासन का विज्ञान है जो शरीर, मन तथा आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास कर व्यक्तित्व का निर्माण करता है। आज स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त रहने की दृष्टि से 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। उक्त पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात, प्रशिक्षु सक्षम होंगे –

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

रोजगार के अवसर :

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के सफल शिक्षार्थी यौगिक संस्थानों, योग प्रशिक्षण केंद्रों, स्वास्थ्य क्लबों, योग और प्राकृतिक चिकित्सालयों, विभिन्न विद्यालयों-महाविद्यालयों, कॉर्पोरेट सेक्टर 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 ऊपर

लक्ष्य समूह :

सभी भारतीय और विदेशी नागरिक, जो लोग पात्रता की शर्तें पूरी करते हों।

पाठ्यक्रम अवधि

एक वर्षीय पाठ्यक्रम : एक वर्षीय पाठ्यक्रम में 10-10 दिन की तीन कार्यशालाएं होंगी जिनमें अनिवार्यरूप से शिक्षार्थी को कार्यशालाओं में भाग लेना होगा। शेष वर्ष भर में, सप्ताह के दौरान दो दिन की कक्षा, केन्द्र द्वारा आयोजित की जाएगी, जिसमें शिक्षार्थी सुविधानुसार भाग ले सकते हैं।

(न्यूनतम संपर्क घंटे अर्थात् 240 घंटे ही रहेंगे)

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 शारीरिक शुद्धि
3. व्यावहारिक योग विज्ञान

व्यावहारिक प्रशिक्षण के दो पेपर:

4. प्रायोगिक योग प्रशिक्षण (योगासन, प्राणायाम, ध्यान आदि)
5. योग शिक्षण कौशल (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग)

मॉड्यूल –1: योग दर्शन शास्त्र और क्रिया विज्ञान

1. योग और यौगिक ग्रंथ

योग – मूल परिचय

अर्थ और परिभाषा

योग दर्शन (योग के दर्शनशास्त्र का परिचय)

यौगिक शरीर विज्ञान (यौगिक 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 सम्पत्ती, और मुमुक्षुत्व

नैतिक मूल्य

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 (अमृत भोजन)
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 सीरीज (1-3)
नेत्र अभ्यास
विश्रामात्मक आसन
ध्यानात्मक आसन

8. योग आसन

योग आसन

अभ्यास से पूर्व तैयारी और सावधानियाँ

सूर्य नमस्कार

विभिन्न योग आसन

9. प्राणायाम और ध्यान साधना

प्राणायाम

अभ्यास से पूर्व तैयारी और सावधानियाँ

मुद्रा और 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 : प्रयोगिक योग प्रशिक्षण

1. षट्कर्म

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 और 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 शिक्षार्थियों 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: हिंदी, अंग्रेजी और संस्कृत

प्रवेश प्रक्रिया

प्रॉस्पेक्टस के साथ उपलब्ध आवेदन पत्र, जिसे इसके प्रशिक्षण केंद्र या वेबसाइट

www.niteducation.ac.in से प्राप्त किया जा सकता है।

शिक्षार्थी प्रशिक्षण केंद्र में वर्ष भर में अपना आवेदन पत्र जमा कर सकते हैं या ऑनलाइन प्रवेश ले सकते हैं।

पाठ्यक्रम शुल्क :

पाठ्यक्रम का शुल्क 6500 रुपये है, जिसमें प्रवेश, पाठ्यसामग्री, और प्रथम बार का परीक्षा शुल्क भी सम्मिलित है। विदेशी नागरिकों के लिए यह शुल्क 200 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।

मूल्यांकन और प्रमाणन के लिए योजना :

परीक्षा में बैठने के लिए, परीक्षार्थी परीक्षा हेतु निर्धारित आवेदन पत्र पर आवेदन करेंगे। पाठ्यक्रम के दोनों घटकों (सिद्धान्त और व्यावहारिक) का मूल्यांकन किया जाएगा। उत्तीर्ण शिक्षार्थियों को सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान अंतिम प्रमाणपत्र प्रदान करेगा।

क्र. सं.	योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के पेपर	अधिकतम अंक व समयकुल		अंक
		अधिकतम अंक	समय (घंटे में)	
1	योग दर्शन शास्त्र और क्रिया विज्ञान	50	1.5	50
2	मानव शरीर, आहार और शुद्धि	50	1.5	50
3	व्यावहारिक योग विज्ञान	50	1.5	50
4	प्रायोगिक योग प्रशिक्षण (योगासन, प्राणायाम, ध्यान साधना आदि)	150+ 50	5	200
5	योग शिक्षण कौशल (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग) और अभ्यास	100+50	3	150
	महायोग =			500

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