

**योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम**  
**व्यावहारिक परीक्षा के लिए दिशा-निर्देश**  
**प्रायोगिक योग प्रशिक्षण (498)**

अधिकतम अंक: 200

समय : 5.00 घंटे

अंकन योजना (Marking Scheme):

क्रियाएँ (Activities)	आवंटित अंक (Marks Allotted)	टिप्पणियां (Remarks)
प्रायोगिक क्रियाएँ - कोई चार	100	(25 x 4)
स्पॉटिंग (Spotting - any four)	20	(5 x 4)
प्रायोगिक रिकॉर्ड (Practical Record/File)	20	
मौखिक परीक्षा (Viva-Voce)	10	
आंतरिक मूल्यांकन (Internal Assessment i.e. Discipline, Performance, Personality etc.)	50	(given by centre)
कुल अंक (Total Marks)	<b>200</b>	

प्रायोगिक क्रिया के लिए अंकों का विभाजन (Breakup of Practical Activities):

- |                         |   |    |
|-------------------------|---|----|
| • उद्देश्य को समझना     | - | 02 |
| • प्रारम्भिक स्थिति चयन | - | 02 |
| • सिद्धान्त एवं विधि    | - | 14 |
| • अवलोकन एवं प्रभाव     | - | 05 |
| • परिणाम                | - | 02 |

---

कुल अंक	-	<b>25</b>
---------	---	-----------

---

**प्रायोगिक परीक्षक के लिए दिशानिर्देश**

- प्रायोगिक क्रियाओं की सूची से शिक्षार्थियों को छह प्रायोगिक क्रियाएं दी जा सकती हैं, जिनमें कोई चार प्रायोगिक क्रियाएं प्रशिक्षार्थी कर सकता है।

- योग एवं आहार, एक योगासन, एक प्राणायाम या मुद्रा-बंध और एक ध्यान, योग निद्रा, मंत्र चैटिंग समूह से प्रशिक्षार्थी को एक-एक प्रैक्टिकल क्रिया करने को दी जा सकती हैं।
- सभी आवश्यक सामग्री (उपकरण, सामग्री आदि) परीक्षक के निपटान पर उपलब्ध होना चाहिए।
- विभिन्न परीक्षार्थियों को प्रैक्टिकल क्रियाएं के विभिन्न सेट दिए जा सकते हैं।

### **(ए) प्रैक्टिकल सूची**

1. कर्मयोग
2. भक्ति योग
3. यौगिक आहार नीबू पानी के साथ उपवास :
4. यौगिक आहार आहार सूची बनाना :
5. ऋतु अनुसार यौगिक आहार
6. औषधीय आहार

7. कुंजल क्रिया (वमन धौति)
8. षट्कर्म अभ्यास लघु शंखप्रक्षालन :
9. षट्कर्म अभ्यास जलनेति क्रिया :
10. षट्कर्म अभ्या नौली क्रिया :
11. षट्कर्म अभ्यास कपालभांति :
12. षट्कर्म का अभ्यास त्राटक क्रिया :
13. सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास (जोड़ों) पैर के लिए संधि संचालन :
14. सूक्ष्म व्यायाम हाथों के लिए संधि संचालन का अभ्यास :
15. सूक्ष्म व्यायाम उदरसमूह के आसनों का अभ्यास :
16. सूक्ष्म व्यायामशक्तिबंध समूह के आसनों का अभ्यास :
17. सूक्ष्म व्यायाम: आंखों के लिए अभ्यास
18. विश्रामात्मक आसन
19. ध्यानात्मक आसन
20. वज्रासन समूह के आसन
21. गोमुखासन
22. खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का समूह
23. सूर्यनमस्कार
24. पीछे की ओर झुकने वाले आसन
25. आगे की ओर झुकने वाले आसन
26. सिर के बल किए जाने वाले आसन
27. मेरूदंड मोड़कर किए जाने वाले आसन
28. संतुलन के आसन
29. उच्च आसन समूह
30. प्राणायाम के पूर्व किए जाने वाले अभ्यास
31. नाड़ी शोधन प्राणायाम-
32. शीतली प्राणायाम
33. भ्रामरी प्राणायाम
34. भस्त्रिका प्राणायाम

35. मुद्रा (हस्तमुद्रा)
36. मुद्रा विपरीत करणी मुद्रा :
37. उड्डियान बंध
38. मंत्रोच्चारण
39. योगनिद्रा
40. धारणा अभ्यास
41. ध्यान साधना

## (बी) स्पॉटिंग (Spotting) के लिए सूची

### आवश्यक निर्देश:

प्रायोगिक परीक्षा के दौरान नीचे दी जा रही सूची से चार स्पॉट परीक्षार्थी को पहचानने और संक्षिप्त टिप्पणी (लगभग 4-5 वाक्य) लिखने के लिए दिये जाएंगे:

1. श्रीमद् भगवद्गीता
2. हठयोग प्रदीपिका
3. घेरण्ड संहिता
4. पतंजलि योग सूत्र ग्रंथ
5. गुरुकुल शिक्षा पद्धति
6. मुमुक्षुत्व का चित्र
7. कोशिका संरचना चित्र
8. कंकाल तंत्र का मॉडल/पोस्टर्स
9. पाचन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स
10. परिसंचरण तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स
11. उत्सर्जन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स
12. जनन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स
13. श्वसन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स

14. तंत्रिका तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स
15. खाद्य पदार्थों तथा उनके पोषक तत्वों का चार्ट/पोस्टर्स
16. सात्विक आहार पोस्टर्स
17. राजसिक आहार पोस्टर्स
18. तामसिक आहार पोस्टर्स
19. षट्कर्म चार्ट/पोस्टर्स
20. यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के चार्ट/पोस्टर्स
21. योगासन के चार्ट/पोस्टर्स
22. प्राणायाम के चार्ट/पोस्टर्स
23. मुद्रा-बंध के चार्ट/पोस्टर्स
24. योग निद्रा चार्ट/पोस्टर्स
25. मेडीटेशन चार्ट/पोस्टर्स
26. चक्र के चार्ट/पोस्टर्स

**योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम**  
**व्यावहारिक परीक्षा के लिए दिशा-निर्देश**  
**पेपर – 5 योग शिक्षण कौशल और अभ्यास (499)**

अधिकतम अंक: 150

समय : 3.00 घंटे

अंकन योजना (Marking Scheme):

क्रियाएँ (Activities)	आवंटित अंक (Marks Allotted)	टिप्पणियां (Remarks)
प्रशिक्षण: षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसान, प्राणायाम, मेडीटेशन के किसी एक अभ्यास पर	80	Student will demonstrate
माईक्रो व मेक्रो प्रशिक्षण (षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसान, प्राणायाम, मेडीटेशन पर कम से कम एक-एक अभ्यास का प्रशिक्षण)	30	Marks on the basis of in-house class
आन्तरिक मूल्यांकन (योग शिक्षक के गुण/नैतिकता, व्यक्तित्व, जीवनशैली के आधार पर)	20	
मौखिक	20	
<b>कुल अंक (Total Marks)</b>	<b>150</b>	

प्राैक्टीकल क्रिया के लिए अंकों का विभाजन (Breakup of Practical Activities):

- |   |   |    |
|---|---|----|
| • योग सत्र की योजना एवं संरचना                          | - | 10 |
| • आवाज प्रक्षेपण  | - | 10 |
| • ध्यान रखने योग्य बातें एवं योग अभ्यास की पूर्व तैयारी | - | 10 |
| • पोश्चर एवं आत्मविश्वास (स्थिति)                       | - | 10 |
| • प्रशिक्षण सत्र  | - | 40 |
| - प्रार्थना/ मंत्र चेंटिंग                              |   |    |
| - सूक्ष्म व्यायाम एक अभ्यास                             |   |    |
| - एक आसन  |   |    |
| - एक प्राणायाम या मुद्रा-बंध अभ्यास                     |   |    |
| - शवासन या ध्यान  |   |    |
| - स्थिति में सुधार और प्रेरणा प्रोत्साहन                |   |    |

---

- कुल अंक	-	80
-----------	---	----

---

**दिशा-निर्देश** - शिक्षार्थियों का आंतरिक एवं बाह्य मूल्यांकन निर्मांकित विषयों के अंतर्गत किया जाएगा:

1. प्रदर्शन व शिक्षण के सिद्धांत
2. योग शिक्षक के गुण व व्यक्तित्व
3. योग की जीवनशैली और शिक्षक की नैतिकता
4. आवाज प्रक्षेपण, शिक्षार्थियों की प्रगति पर प्रोत्साहन, और मार्गदर्शन
5. अवलोकन, सहायता और सुधार
6. योग कक्षा की योजना/तैयारी और ध्यान रखने योग्य बातें
7. योगभ्यास की पूर्व तैयारी
8. सुरक्षा सावधानी
9. योग की जीवन शैली और योग शिक्षक की नैतिकता
10. योग अध्यापन योग शिक्षण
11. योग प्रशिक्षण
  - सूक्ष्म प्रशिक्षण (योग कक्षा के शिक्षार्थियों के साथ)
  - समूह प्रशिक्षण (किसी संस्थान/विद्यालय के शिक्षार्थियों के साथ)

**प्राैक्टीकल परीक्षक के लिए दिशानिर्देश:**

- प्राैक्टीकल क्रियाओं की सूची (षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडीटेशन आदि) के किसी एक या दो अभ्यास पर परीक्षक, शिक्षार्थियों से प्रशिक्षण कराकर देख सकते हैं।
- योग एवं आहार, एक योगासन, प्राणायाम या मुद्रा-बंध और ध्यान, योग निद्रा, मंत्र चैंटिंग समूह से प्रशिक्षार्थी को प्राैक्टीकल अभ्यास दिया जा सकता है।
- सभी आवश्यक सामग्री (उपकरण, सामग्री आदि) परीक्षक के निपटान पर उपलब्ध होना चाहिए।
- अलग-अलग परीक्षार्थियों से प्राैक्टीकल अभ्यासों से अलग-अलग अभ्यास का प्रशिक्षण कराकर देखा जा सकता है।

**आंतरिक मूल्यांकन:**

शिक्षार्थियों का आंतरिक मूल्यांकन प्रशिक्षण संस्थानों द्वारा किया जाएगा।

### **माईक्रो प्रशिक्षण:**

- शिक्षार्थी योग अभ्यासों के प्रशिक्षण हेतु, प्रायोगिक योग प्रशिक्षण पुस्तिका (षटकर्म, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडीटेशन आदि) से चयन करके करेंगे।
- शिक्षार्थी अपनी योग कक्षा में अपने साथियों के साथ सूक्ष्म प्रशिक्षण करेंगे।
- शिक्षार्थी के सूक्ष्म प्रशिक्षण का आंतरिक मूल्यांकन योग शिक्षक व उसके साथियों द्वारा किया जाएगा।
- प्रत्येक शिक्षार्थी सूक्ष्म प्रशिक्षण पर एक फाईल/रिकॉर्ड तैयार करेंगे, जिसे परीक्षा के समय परीक्षक द्वारा चेक किया जाएगा।

### **मेक्रो प्रशिक्षण:**

- ठीक सूक्ष्म प्रशिक्षण की भांति प्रत्येक शिक्षार्थी मेक्रो प्रशिक्षण भी करेगा। यह प्रशिक्षण किसी संस्थान, योग केंद्र, या फिर विद्यालय में कराया जाएगा।
- प्रत्येक शिक्षार्थी एक-एक या दो-दो अभ्यासों का चयन प्रायोगिक योग प्रशिक्षण पुस्तिका (षटकर्म, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडीटेशन आदि) से करेंगे।
- प्रायोगिक योग प्रशिक्षण पुस्तिका से चयन किए गए अभ्यासों के अनुरूप शिक्षार्थी को प्रशिक्षण करना होगा, जिसमें योग शिक्षक शिक्षार्थी के प्रशिक्षण का मूल्यांकन करेंगे।
- प्रशिक्षण के आधार पर शिक्षार्थी फाईल/रिकॉर्ड तैयार करेंगे।



## प्रैक्टिकल सूची

1. कर्मयोग
2. भक्ति योग
3. यौगिक आहार नीबू पानी के साथ उपवास :
4. यौगिक आहार आहार सूची बनाना :
5. ऋतु अनुसार यौगिक आहार
6. औषधीय आहार
7. कुंजल क्रिया (वमन धौति)
8. षट्कर्म अभ्यास लघु शंखप्रक्षालन :
9. षट्कर्म अभ्यास जलनेति क्रिया :
10. षट्कर्म अभ्या नौली क्रिया :
11. षट्कर्म अभ्यास कपालभांति :
12. षट्कर्म का अभ्यास त्राटक क्रिया :
13. सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास (जोड़ों) पैर के लिए संधि संचालन :
14. सूक्ष्म व्यायाम हाथों के लिए संधि संचालन का अभ्यास :
15. सूक्ष्म व्यायाम उदरसमूह के आसनों का अभ्यास :
16. सूक्ष्म व्यायाम शक्तिबंध समूह के आसनों का अभ्यास :
17. सूक्ष्म व्यायाम: आंखों के लिए अभ्यास
18. विश्रामात्मक आसन
19. ध्यानात्मक आसन
20. वज्रासन समूह के आसन

21. गोमुखासन
22. खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का समूह
23. सूर्यनमस्कार
24. पीछे की ओर झुकने वाले आसन
25. आगे की ओर झुकने वाले आसन
26. सिर के बल किए जाने वाले आसन
27. मेरूदंड मोड़कर किए जाने वाले आसन
28. संतुलन के आसन
29. उच्च आसन समूह
30. प्राणायाम के पूर्व किए जाने वाले अभ्यास
31. नाड़ी शोधन प्राणायाम-
32. शीतली प्राणायाम
33. भ्रामरी प्राणायाम
34. भस्त्रिका प्राणायाम
35. मुद्रा (हस्तमुद्रा)
36. मुद्रा विपरीत करणी मुद्रा :
37. उड्डियान बंध
38. मंत्रोच्चारण
39. योगनिद्रा
40. धारणा अभ्यास
41. ध्यान साधना

