

योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम  
व्यावहारिक परीक्षा के लिए दिशा - निर्देश

पेपर - 4 प्रायोगिक योग अभ्यास एवं प्रशिक्षण (826)

अधिकतम अंक : 200

समय : 3.00 घंटे

अंकन योजना (marking scheme)

क्रियाएँ (Activities)	आवंटित अंक (Allotted Marks)	टिप्पणियाँ (Remarks)
प्राैक्टीकल क्रियाएँ - कोई दो	100	(50 x 2)
स्पोटिंग (Spotting) - कोई चार	20	(5 x 4)
प्राैक्टीकल रिकार्ड / फ़ाइल (Practical Record/ File)	20	
मौखिक परीक्षा	10	
आंतरिक मूल्यांकन (Internal Assessment i.e. Discipline, Performance, Personality & Project etc.)	50	(Given by Centre)
कुल अंक (Total Marks)	200	

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

:

- उद्देश्य को समझना - 02
- प्रारम्भिक स्थिति चयन - 02
- सिद्धान्त एवं विधि - 14
- अवलोकन एवं प्रभाव - 05
- परिणाम - 02
- परीक्षार्थी का प्रदर्शन - 25

कुल अंक

50

*idni*

*Swarab*

*Manjula*

## प्रैक्टिकल परीक्षक के लिए दिशानिर्देश

- प्रैक्टिकल क्रियाओं की सूची से शिक्षार्थियों को चार प्रैक्टिकल क्रियाएं दी जा सकती हैं, जिनमें कोई दो प्रैक्टिकल क्रियाएं प्रशिक्षार्थी कर सकता है। और अपनी परीक्षा नोट बुक में भी लिखेगा।
- योग एवं आहार, एक योगासन, एक प्राणायाम या मुद्रा - बंध और एक ध्यान, योग निद्रा, मंत्र चौटिंग 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 क्रियाओं के विभिन्न सेट दिये जा सकते हैं।

### (ए) प्रैक्टिकल सूची - संलग्न

### (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. योगिक 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. मेडिटेशन चार्ट/पोस्टर्स
26. चक्र के चार्ट/पोस्टर्स

Swami

Swami

Swami

# विषय सूची

1. कर्मयोग	1
2. भक्ति योग	4
3. यौगिक आहार: नीबू पानी के साथ उपवास	7
4. यौगिक आहार: आहार सूची बनाना	10
5. ऋतु अनुसार यौगिक आहार	15
6. औषधीय आहार	19
7. षट्कर्म का अभ्यास कुंजल क्रिया (वमन धौति)	22
8. षट्कर्म अभ्यास लघु शंख प्रक्षालन	26
9. षट्कर्म अभ्यास : जलनेति क्रिया	31
10. षट्कर्म अभ्यास : नौली क्रिया	34
11. षट्कर्म अभ्यास : कपालभाति	37
12. षट्कर्म का अभ्यास : त्राटक क्रिया	40
13. सूक्ष्म व्यायाम पैर के लिए संधि संचालन (जोड़ों) का अभ्यास	43
14. सूक्ष्म व्यायाम हाथों के लिए संधि संचालन का अभ्यास	52
15. सूक्ष्म व्यायाम (पवनमुक्तासन-II) उदरसमूह के आसनों का अभ्यास	59
16. सूक्ष्म व्यायाम (पवनमुक्तासन-II) शक्तिबंध समूह के आसनों का अभ्यास	66
17. सूक्ष्म व्यायाम आंखों के लिए अभ्यास	71
18. विश्रामात्मक आसन	75
19. ध्यानात्मक आसन	79
20. वज्रासन समूह के आसन	82

	88
21. गोमुखासन	91
22. खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का समूह	97
23. सूर्यनमस्कार	101
24. पीछे की ओर झुकने वाले आसन	106
25. आगे की ओर झुकने वाले आसन	109
26. सिर के बल किए जाने वाले आसन	112
27. मेरूदंड मोड़कर किए जाने वाले आसन	116
28. संतुलन के आसन	119
29. उच्च आसन समूह	122
30. प्राणायाम के पूर्व किए जाने वाले अभ्यास	124
31. नाड़ी-शोधन प्राणायाम	127
32. शीतली प्राणायाम	130
33. भ्रामरी प्राणायाम	133
34. भस्त्रिका प्राणायाम	136
35. मुद्रा (हस्तमुद्रा)	140
36. मुद्रा : विपरीत करणी मुद्रा	143
37. उड्डियान बंध	146
38. मंत्रोच्चारण	149
39. योगनिद्रा	153
40. धारणा अभ्यास	156
41. ध्यान साधना	



योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम  
व्यावहारिक परीक्षा के लिए दिशा - निर्देश

पेपर - 5 योग शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास (827)

अधिकतम अंक : 150

समय : 3.00 घंटे

अंकन योजना (marking scheme)

क्रियाएँ (Activities)	आवंटित अंक (Allotted Marks)	टिप्पणियां (Remarks)
परीक्षक के सामने प्रशिक्षण : षट्कर्म, योगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडिटेशन के किसी एक अभ्यास पर स्कूलों, योग संस्थाओं आदि में किया गया	80	Student will demonstrate
माइक्रो व मेक्रो प्रशिक्षण : षट्कर्म, योगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडिटेशन पर कम से कम - 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	Given by Centre
मौखिक	20	
कुल अंक (Total Marks)	150	

प्राैकटीकल क्रिया के लिए अंको का विभाजन (Breakup of Practical Activities) :

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

- कुल अंक

80

*idhi*

*Swaroop*

*Nandhlee*

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

1. प्रदर्शन व शिक्षण के सिद्धान्त
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 व तैयारी और ध्यान रखने योग्य बातें
7. योगाभ्यास 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 या विद्यालय के शिक्षार्थियों के साथ)

### **प्राैक्टीकल परीक्षक के लिए दिशानिर्देश**

- प्राैक्टीकल क्रियाओं की सूची (षट्कर्म, योगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडिटेशन 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 ।

## आन्तरिक मूल्यांकन :

शिक्षार्थियों का आन्तरिक मूल्यांकन प्रशिक्षण संस्थानों द्वारा किया जाएगा ।

### माइक्रो प्रशिक्षण:

- शिक्षार्थी योग अभ्यासों के प्रशिक्षण हेतु, प्रायोगिक योग शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास पुस्तिका (षट्कर्म, योगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडिटेशन आदि ) से चयन करके करेंगे ।
- शिक्षार्थी अपनी योग कक्षा में अपने साथियों के साथ सूक्ष्म प्रशिक्षण करेंगे ।
- शिक्षार्थी के सूक्ष्म प्रशिक्षण का आन्तरिक मूल्यांकन योग शिक्षक व उसके साथियों द्वारा किया जाएगा ।
- प्रत्येक शिक्षार्थी सूक्ष्म प्रशिक्षण पर एक फाइल/रिकार्ड 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 शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास पुस्तिका (षट्कर्म, योगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडिटेशन आदि) से करेंगे ।
- प्रायोगिक योग शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास 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 फाइल/रिकार्ड तैयार करेंगे।

Swarup

Manoj



# विषय सूची

---

1. कर्मयोग	1
2. भक्ति योग	4
3. यौगिक आहार: नीबू पानी के साथ उपवास	7
4. यौगिक आहार: आहार सूची बनाना	10
5. ऋतु अनुसार यौगिक आहार	15
6. औषधीय आहार	19
7. षट्कर्म का अभ्यास कुंजल क्रिया (वमन धौति)	22
8. षट्कर्म अभ्यास लघु शंख प्रक्षालन	26
9. षट्कर्म अभ्यास : जलनेति क्रिया	31
10. षट्कर्म अभ्यास : नौली क्रिया	34
11. षट्कर्म अभ्यास : कपालभाति	37
12. षट्कर्म का अभ्यास : त्राटक क्रिया	40
13. सूक्ष्म व्यायाम पैर के लिए संधि संचालन (जोड़ों) का अभ्यास	43
14. सूक्ष्म व्यायाम हाथों के लिए संधि संचालन का अभ्यास	52
15. सूक्ष्म व्यायाम (पवनमुक्तासन-II) उदरसमूह के आसनों का अभ्यास	59
16. सूक्ष्म व्यायाम (पवनमुक्तासन-II) शक्तिबंध समूह के आसनों का अभ्यास	66
17. सूक्ष्म व्यायाम आंखों के लिए अभ्यास	71
18. विश्रामात्मक आसन	75
19. ध्यानात्मक आसन	79
20. वज्रासन समूह के आसन	82

21.	गोमुखासन	
22.	खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का समूह	88
23.	सूर्यनमस्कार	91
24.	पीछे की ओर झुकने वाले आसन	97
25.	आगे की ओर झुकने वाले आसन	101
26.	सिर के बल किए जाने वाले आसन	106
27.	मेरूदंड मोड़कर किए जाने वाले आसन	109
28.	संतुलन के आसन	112
29.	उच्च आसन समूह	116
30.	प्राणायाम के पूर्व किए जाने वाले अभ्यास	119
31.	नाड़ी-शोधन प्राणायाम	122
32.	शीतली प्राणायाम	124
33.	भ्रामरी प्राणायाम	127
34.	भस्त्रिका प्राणायाम	130
35.	मुद्रा (हस्तमुद्रा)	133
36.	मुद्रा : विपरीत करणी मुद्रा	136
37.	उड्डियान बंध	140
38.	मंत्रोच्चारण	143
39.	योगनिद्रा	146
40.	धारणा अभ्यास	149
41.	ध्यान साधना	153
		156