

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद विद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन

Maharshi Sandipani Rashtriya Veda Vidya Pratishthan, Ujjain

योग प्रशिक्षण कनिष्ठ सहायक पाठ्यक्रम

Level 2.5

कार्यक्षेत्र- योग प्रशिक्षण कनिष्ठ सहायक

Job Role: Yoga Prashikshan Kanistha Sahayak

खण्ड: / Section	विषय: / Subject
1	योग विद्या का उद्भव एवम् इतिहास ➤ योग का परिचय ● योग की परिभाषा ● योग का इतिहास
2	योग की विभिन्न शाखाएँ ➤ कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, हठयोग, अष्टांगयोग (राजयोग), मन्त्रयोग।
3	योग एवं स्वास्थ्य ➤ आयुर्वेद शास्त्र तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा ● सम्पूर्ण स्वास्थ्य के सन्दर्भ में योग का महत्त्व
4	श्रीमद्भगवद्गीता ➤ योग की परिभाषाएँ, दिनचर्या एवं आहार से सम्बन्धित अवधारणा, भगवद्गीता में पथ्य, कर्मयोग की अवधारणा, ज्ञानयोग की अवधारणा, भक्तियोग की अवधारणा, भगवद्गीता में ध्यानाभ्यास का वर्णन
5	योग के विभिन्न अभ्यास ➤ योगाभ्यास तथा योगासन के अभ्यास हेतु सामान्य दिशा-निर्देश। ➤ योगासन की परिभाषा एवं प्रकार। ➤ सूक्ष्म व्यायाम-अभ्यास- ● नेत्र एवं ग्रीवा (गर्दन), स्कन्ध (कन्धा), कटि (कमर), घुटने एवं पैर। ➤ सूर्यनमस्कार (बीज मन्त्र सहित)- ➤ आसन- ताडासन, वृक्षासन, कटिचक्रासन, त्रिकोणासन, पद्मासन, वज्रासन, भुजंगासन, योगमुद्रासन, पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, उत्तानपादासन, शवासन आदि। ➤ उपर्युक्त सभी योगासनों के प्रकारान्तर।
6	प्राणायाम एवं षड्कर्म परिचय ➤ प्राणायाम एवं षड्कर्म की परिभाषा तथा उनके अभ्यास हेतु सामान्य दिशा-निर्देश। ➤ प्राणायाम - अनुलोम-विलोम, भ्रामरी।

		➤ षड्दर्भ – कपालभाति।
7	आहार एवं पोषण	➤ परिभाषा • आहार का महत्व • आहार के कार्य -वृद्धि का कारण, इन्द्रियों का पोषक, शरीरांतर्गत विभिन्न क्रियाओं हेतु महत्वपूर्ण, बल, ऊर्जा एवं आरोग्य का साधन • आहार के गुण एवं प्रकार -यौगिक आहार, सन्तुलित आहार • भोजन सम्बन्धित आवश्यक दिशा निर्देश
8	वैदिक ध्यान एवं मन्त्र प्रयोग	➤ शिवसंकल्प सूक्त, मेधा सूक्त ➤ श्रीमद्भागवद्गीता (अध्याय 1 से 5) ➤ योगसूत्र (समाधिपाद)

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

- बच्चों के लिए योग-शिक्षा- भाग 1 तथा भाग 2 (मुंगेर योग विद्यालय, बिहार)
- पतञ्जलि योग सूत्र (गीताप्रेस, गोरखपुर एवं चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी)
- हठप्रदीपिका (कैवल्यधाम, लोनावला)
- घेरण्डसंहिता, आसन प्राणायाम मुद्रा, बन्ध (मुंगेर योग विद्यालय, बिहार)
- वेदों में योग विद्या, संस्करण 1983 (यौगिक शोध संस्थान, हरिद्वार)
- आरोग्याङ्क, योगाङ्क, जीवनचर्या विज्ञान- गीता प्रेस गोरखपुर।
- Illustrated light on yoga by BKS Iyanger (2005 Edition)
- सम्पूर्ण योग विद्या (राजीव जैन 'त्रिलोक') संस्करण 2015
- आयुर्वेद चिकित्सा, संस्करण 2016 - मालविका प्रकाशन
- योग एवम् आयुर्वेद- सत्यम् पब्लिशिंग हाउस।
- सामान्य योग प्रोटोकॉल (आयुष मंत्रालय, भारत सरकार)
- मेधासूक्त, ऋग्वेदसंहिता
- शिवसंकल्पसूक्त, यजुर्वेदसंहिता