

<u>योग शिक्षक पदविका शिक्षणक्रम</u>		
<u>दृष्टीक्षेपात संपर्क प्रशिक्षण तपशील</u>		
अ) अभ्यासक्रम- व्याख्याने (Theory)	Theory	Practicals
१) योगसिद्धांत	१० तास	—
२) शरीरशास्त्र	१२ तास	—
३) शिक्षणशास्त्र	१२ तास	—
४) योगाभ्यास	६तास	—
	एकू ण ४० तास	
ब) प्रात्यक्षिक (Practical)		
१. योगाभ्यास	—	६०- ९० तास
२. शिक्षणशास्त्र प्रशिक्षण	—	१५ तास
३. सराव पाठ	—	५ तास
		एकू ण ८०-११० तास
Total- Theory + Practical	120- 150 Hours	
१)योगसिद्धांत (एकूण १० विषय)		
	Theory	Practical
१) योगशास्त्राचे स्वरूप	१	—
२) पातंजल योगदर्शन -अष्टांग योग	१	—
३) यम-नियम	१	—
४) आसने - यौगिक दृष्टीकोन भाग १	१	—
५) आसने - यौगिक दृष्टीकोन भाग २	१	—
६)प्राणायाम (संकल्पना-पातंजल योग, हठयोग)-१	१	—
७)प्राणायाम (अष्टकुंभक-हठप्रदीपिका-घेरंडसंहिता)-२	१	—
८)प्रत्याहार, धारणा ,ध्यान, समाधि	१	—
९) हठयोग - १	१	—
१०) हठयोग -२	१	—
	एकूण १०	—
Total- Theory + Practical	10+0=10	
२) शरीर शास्त्र (एकूण १२ विषय)		
	Theory	Practical
१) पेशी - रचना व कार्य, स्नायूसंस्था	१	—
२) अस्थिसंस्था व संधी	१	—
३) अभिसरण संस्था	१	—
४) श्वसन संस्था	१	—

५) पचन संस्था	१	—
६) उत्सर्जन व जनन संस्था	१	—
७) मज्जा संस्था	१	—
८) अंतःस्त्रावी ग्रंथी	१	—
९) आयुर्वेद -मूलतत्त्वे, प्राथमिक ओळख	१	—
१०) आहार-आयुर्वेद, यौगिक, आधुनिक दृष्टीकोन	१	—
११) विहार-आयुर्वेद दृष्टीकोन, व्यायाम	१	—
१२) आरोग्य संकल्पना, WHO व्याख्या, स्वच्छता, अंतर्बाह्य शुध्दी	१	—
एकूण	१२	—
Total- Theory + Practical	12+0= 12	
३) A) शिक्षणशास्त्र (एकूण १२ विषय)		
	Theory	Practical
१) योग शिक्षणाची उद्दिष्टे	१	—
२) योग शिक्षण पद्धती - मूलतत्त्वे-१	१	—
३) योग शिक्षण पद्धती - मूलतत्त्वे-२	१	—
४) वातावरण निर्मिती	१	—
५) आदर्श योग शिक्षक	१	—
६) पाठ संकल्पना, नियोजन, आदर्श पाठ योजना	१	—
७) प्रार्थना व उपासनेचे महत्त्व	१	—
८) वर्ग संचालन-१	१	—
९) वर्ग संचालन-२	१	—
१०) शैक्षणिक साहित्य व परिणामकारक उपयोग	१	—
११) व्यक्तिमत्त्व विकास	१	—
१२) मानसिक स्वास्थ्य-परिभाषा, गरजा, तणाव, योग व मनःस्वास्थ्य	१	—
एकूण	१२	—
B) शिक्षणशास्त्र प्रात्यक्षिक-		15 Hours
१. शिथिलीकरण/ श्वासन शिकवणे		
२. नवीन आसन शिकवणे		
३. आसनाची उजळणी घेणे (पूर्ण कालावधी पर्यंत)		
४. प्राणायाम (दीर्घश्वासन १:०:२) शिकवणे		
५. ४५ मिनिटे आदर्श पाठ घेणे		५ सराव पाठ
Total- Theory + Practical	12+20=32	
४) A) योगाभ्यास (एकूण ६ विषय)		
	Theory	Practical

१) योगाभ्यास पूर्वतयारी- परिसर, मनोकायिक सिद्धता, पूरक शारिरीक हालचाली, इ.	१	—
२) योगासनांचे लाभ, परिणाम, इ. - सार्वदेहिक, स्थानिक	१	—
३) प्राणायामाचे लाभ, परिणाम, इ.- सार्वदेहिक, स्थानिक	१	—
४) बंध व मुद्रा- लाभ, परिणाम, इ- सार्वदेहिक, स्थानिक	१	—
५) यौगिक शुद्धिक्रिया- लाभ, परिणाम, इ- सार्वदेहिक, स्थानिक	१	—
६) योगाभ्यास आणि व्यायाम- तौलनिक अभ्यास	१	—
एकूण	६	—
B) योगाभ्यास-प्रात्यक्षिक कार्ये		
१. आसन	—	}
२. प्राणायाम	—	}
३. मुद्रा	—	}
४. बंध	—	}
५. शुद्धिक्रिया	—	}
६. ध्यान	—	}
दिलेली योगासने विद्यार्थी किती वेळात आत्मसात करतात यावर प्रात्यक्षिकांचे तास अवलंबून आहेत.		60-90 Hours
Total- Theory + Practical	66-96 Hours	
Details of Yogabhyasa Practicals- B)-		
१) आसने-	कालावधी	
	सराव	परीक्षा
१-१) शयनस्थिती		
१ सर्वांगासन	५ मि	१ मि
२ विपरीत करणी मुद्रा	५ मि	१ मि
३ हलासन	२ मि	१ मि
४ मत्स्यासन	११/२ मि	१ मि
५ द्रोणासन	१ मि	३० से.
६ पवनमुक्तासन- अश्विनी मुद्रा	२ मि	३० से.
७ अर्धचक्रासन (कंधरासन/सेतू बंधासन/परिवर्तित चक्रासन) Refer to CD variation	१ मि	१ मि
८ शवासन	२ मि	२ मि
१-२) विपरीत शयनस्थिती		
१ भुजंगासन	२ मि	१ मि
२ शलभासन	३० से	३० से
३ धनुरासन	१ मि	१ मि

४ नौकासन	३० सेकंद	३० सेकंद
५ मकरासन	२ मि	२ मि
१-३) बैठकस्थिती		
१ स्वस्तिकासन	१० मि	२ मि
२ पद्मासन	१० मि	२ मि
३ पर्वतासन	२ मि	१ मि
४ सिध्दासन	२ मि	२ मि
५ गोमुखासन	१ मि	१ मि
६ अर्धमत्स्येन्द्रासन	४ मि	१ मि
७ पश्चिमोत्तानासन	१ मि	१ मि
८ हंसासन	३० से.	३० से.
९ आकर्णधनुरासन	१ मि	१ मि
१०) मयुरासन	३० से	३० से
१-४) वज्रासन	२ मि	२ मि
१ योगमुद्रा	४ मि	१ मि
२ सुप्तवज्रासन	१ मि	१ मि
३ उष्ट्रासन	३० सेकंद	३० सेकंद
४ शशांकासन	२ मि	२ मि
५ मार्जारासन (अ, ब)	१ मि	१ मि
१-५) दंडस्थिती		
१ वृक्षासन (ध्रुवासन)	२ मि	२ मि
२ ताडासन	२ मि	२ मि
३ त्रिकोणासन	२ मि	२ मि
४ वीरासन/ हनुमंतासन	२ मि	२ मि
५ उग्रासन	३० से.	३० सेकंद
६ संकटासन	३० से.	३० सेकंद
१-६) शीर्षासन	१ मि	१ मि
२) प्राणायाम		
१ अनुलोम- विलोम		
२ नाडीशोधन (कुंभकासहित)		
३ भ्रामरी (कुंभकरहित)		
४ उज्जायी (कुंभकरहित)		
३) मुद्रा - प्रचलित मुद्रा		
१ षण्मुखी मुद्रा		
२ ज्ञान मुद्रा		
३ द्रोण मुद्रा		
४ पद्म मुद्रा		

५ ब्रह्म मुद्रा		
६ सिंह मुद्रा		
४) बंध		
१ जालंधर		
२ मूल		
३ उड्डियान		
४ जिह्वा बंध		
५) शुद्धी क्रिया		
१ जलनेती		
२ रबरनेती		
३ वमनधौती		
४ अग्निसार		
५ कपालभाती - वातक्रम, जलक्रम- (सीत्क्रम, व्युत्क्रम)		
६ त्राटक- सुदूर, समीप		
७ नेत्रप्रक्षालन, नेत्रस्नान		
६) ध्यान- ऊँकार ध्यान, ऊँकार उच्चारण- १० आवर्तने		