

## पाठ्यक्रम

### Level-1 योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षक के लिए (YPI)

1. प्रमाणन का नाम: योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षक (YPI)

2. आवश्यकता / पात्रता:

- खुले उम्मीदवारों के लिए पात्रता मानदंड नहीं है
- पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए यह सुझाव / वांछित है कि उम्मीदवार को किसी मान्यता प्राप्त बोर्ड या समकक्ष से 10 वीं कक्षा / माध्यमिक विद्यालय प्रमाणपत्र उत्तीर्ण होना चाहिए। हालांकि, योग संस्थान अपनी पात्रता को परिभाषित कर सकते हैं

3. संक्षिप्त भूमिका विवरण: प्रमाणित योग पेशेवर (योग प्रोटोकॉल इंस्ट्रक्टर) योग और सामान्य योग प्रोटोकॉल की मूल बातें सिखा सकते हैं जो अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए रोगों की रोकथाम और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए योग के अंतर्राष्ट्रीय मंत्रालय द्वारा विकसित की गई हैं। वे पार्क, समाज, आरडब्ल्यूए आदि में योग अभ्यास / कक्षाएं संचालित कर सकते हैं।

4. न्यूनतम आयु: कोई आयु सीमा नहीं

5. व्यक्तिगत गुण: नौकरी के लिए व्यक्तिगत रूप से अच्छे संचार कौशल, समय प्रबंधन कौशल और प्रशिक्षकों की शारीरिक भाषा को समझने की क्षमता होनी चाहिए। नौकरी के लिए व्यक्ति को आत्म अनुशासन, आत्मविश्वास, परिपक्वता, धैर्य, करुणा, सक्रिय श्रवण, समय प्रबंधन, सहानुभूति, भाषा प्रवीणता जैसे प्रमुख गुणों के अधिकारी होने की आवश्यकता होती है।

6. प्रमाण पत्र के लिए क्रेडिट अंक: 12 क्रेडिट

7. कोर्स की अवधि: 200 घंटे से कम नहीं या 3 महीने से कम नहीं अंशकालिक के रूप में या पूर्णकालिक कोर्स के रूप में 1 महीने से कम नहीं।

8. मार्क वितरण:

कुल अंक: 200 (थ्योरी: 60 + प्रैक्टिकल: 140)

थ्योरी

यूनिट न.	यूनिट नाम	मार्क्स
1	इंट्रोडक्शन टू योग एंड योगिक प्रैक्टिसेज	20
2	इंट्रोडक्शन टू योग टेक्स्ट्स	20
3	योग फॉर हेल्थ प्रमोशन	20
	<b>टोटल</b>	<b>60</b>

## प्रैक्टिकल

स. न.	प्रैक्टिकल वर्क	माक्स
1	डेमोंस्ट्रेशन स्किल्स	80
2	टीचिंग स्किल्स	40
3	एप्लीकेशन ऑफ़ नॉलेज	10
4	फील्ड एक्सपीरियंस	10
	<b>टोटल</b>	<b>140</b>

### सं इकाई का नाम

#### 1 योग और योगिक प्रथाओं का परिचय

- |      |   |                |
|------|---|----------------|
| 1.1  | योग: व्युत्पत्ति, परिभाषाएँ, उद्देश्य, उद्देश्य और गलत धारणाएँ। | [YUS Ch-1]     |
| 1.2  | योग: इसकी उत्पत्ति, इतिहास और विकास।                            | [YUS Ch-1]     |
| 1.3  | योग चिकित्सकों द्वारा पालन किए जाने वाले मार्गदर्शक सिद्धांत।   | [ - ]          |
| 1.4  | योग के सिद्धांत (त्रिगुणा, अंतःकरण-चतुष्टय, त्रि-शरीर/ पंचकोश)। | [YUS Ch-4,26]  |
| 1.5  | योग के प्रमुख स्कूलों (ज्ञान, भक्ति, कर्म, पतंजलि, हठ)का परिचय। | [YUS Ch-3,7]   |
| 1.6  | स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग प्रथाओं का परिचय।                | [YUS Ch-24]    |
| 1.7  | शतकर्म का परिचय: अर्थ, उद्देश्य और योग साधना में उनका महत्व।    | [YUS Ch-16]    |
| 1.8  | योगिक सूक्ष्म व्यायाम, स्थूल व्यायाम और सूर्य नमस्कार का परिचय। | [S.N.]         |
| 1.9  | योगासन का परिचय: अर्थ, सिद्धांत और उनके स्वास्थ्य लाभ।          | [Asana]        |
| 1.10 | प्राणायाम और ध्यान और उनके स्वास्थ्य लाभ का परिचय।              | [YUS Ch-11,13] |

#### 2 योग ग्रंथों का परिचय

- |      |   |                   |
|------|---|-------------------|
| 2.1  | पतंजल योग सूत्र का परिचय और अध्ययन जिसमें चयनित सूत्र का स्मरण शामिल है (अध्याय I- 1-12)।               | [YUS Ch-6, PYS]   |
| 2.2  | भगवद् गीता का परिचय और अध्ययन जिसमें चयनित श्लोकों का स्मरण शामिल है (अध्याय II -47, 48, 49, 50 और 70)। | [YUS Ch-8, B.G.]  |
| 2.3  | हठप्रदीपिका का परिचय और अध्ययन।   | [YUS Ch-7, HYP]   |
| 2.4  | प्रस्थानत्रयी का सामान्य परिचय।   | [ - ]             |
| 2.5  | हठप्रदीपिका और भगवद्गीता में आहार (मीताहार और युक्ताहार) के सिद्धांत और अवधारणा।                        | [B.G, HYP]        |
| 2.6  | स्वास्थ्य और कल्याण में हठ योग का महत्व।  | [YUS Ch-7]        |
| 2.7  | पतंजलि योग के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा।   | [YUS Ch-26]       |
| 2.8  | पतंजलि योग के योग अभ्यास: बहिरंग और अंतरंग योग।   | [YUS Ch-3,6, PYS] |
| 2.9  | भगवद् गीता में स्वस्थ जीवन की अवधारणा।  | [ - ]             |
| 2.10 | दैनिक योग अभ्यास में व्यक्तिपरक अनुभव का महत्व।   | [ - ]             |

### 3 स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग

- |      |   |                |
|------|---|----------------|
| 3.1  | मानव शरीर का संक्षिप्त परिचय।   | [Anatomy]      |
| 3.2  | स्वास्थ्य संवर्धन का अर्थ और साधन और स्वास्थ्य संवर्धन में योग की भूमिका।         | [ - ]          |
| 3.3  | योगात्मक सकारात्मक दृष्टिकोण (मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा)।                    | [PYS]          |
| 3.4  | भाव (धर्म, ज्ञान, वैराग्य, ऐश्वर्य) की अवधारणा और उनकी स्वास्थ्य में प्रासंगिकता। | [ - ]          |
| 3.5  | योगिक जीवन शैली के संबंध में दिनचर्या और ऋतुचर्या ।                               | [Ayurveda]     |
| 3.6  | स्वास्थ्य और रोगों के प्रति योग का समग्र दृष्टिकोण।                               | [YUS Ch-24]    |
| 3.7  | प्राथमिक चिकित्सा और कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन (सीपीआर) का परिचय।               | [ - ]          |
| 3.8  | तनाव और इसके परिणामों का योगिक प्रबंधन।   | [YUS Ch-25]    |
| 3.9  | चयापचय और श्वसन संबंधी विकारों की रोकथाम में योग।                                 | [Yoga Therapy] |
| 3.10 | व्यक्तित्व विकास के लिए योग।  | [YUS Ch-24]    |

### 4 प्रैक्टिकल

#### (अ). प्रदर्शन कौशल

- 4.1 प्रार्थना: प्रणव और भजन की संकल्पना और पाठ।
- 4.2 योग शुद्धि क्रियाएं  
धौति, नेति और कपालभाति के अभ्यास का ज्ञान ।
- 4.3 योगिक सूक्ष्म व्यायाम और स्थूल व्यायाम

#### a) योगिक सूक्ष्म व्यायाम (माइक्रो सर्कुलेशन प्रैक्टिस)

- ग्रीवा संचालन  
ग्रीवा शक्ति विकासक (I, II, III, IV)
- कंध संचालन  
भुजा वल्ली शक्ति विकासक  
पूर्ण भूजा शक्ति विकासक
- धड़ (ट्रंक/Trunk) संचालन  
कटि शक्ति विकास (I, II, III, IV, V)
- घुटन संचालन  
जंघा शक्ति विकासक (II-A & B)  
जानु शक्ति विकासक

- टखना संचालन  
पाद-मूल शक्ति विकासक - ए एंड बी  
गुल्फ -पाद- पृष्ठ-पाद-ताल शक्ति विकासक

#### b) योगिक स्थूल व्यायाम (मैक्रो सर्कुलेशन प्रैक्टिस)

- सर्वांग पुष्टि
- हृद गति (इंजन दौड़)

#### 4.4 योगिक सूर्य नमस्कार [ Yatharth Yoga, S.N.]

##### 4.5 योगासन

- ताड़ासन, वृक्षासन, अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन, कटि चक्रासन, त्रिकोणासन [Asana Level-1]
- दंडासन, सुखासन, पद्मासन, वज्रासन [Asana Level-1]
- भद्रासन [HYP], मंडुकासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, उत्तान मंडुकासन [Asana Level-1]
- पश्चिमोत्तानासन, पूर्वोत्तानासन [Asana Level-1]
- वक्रासन, गोमुखासन [Asana Level-1]
- भुजंगासन, शलभासन, मकरासन [Asana Level-1]
- पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, सेतुबंधासन [Asana Level-1]
- विपरीतकरनी, सरल मत्स्यासन, शवासन [HYP] [Asana Level-1]

##### 4.6 प्रारंभिक श्वास अभ्यास

- अनुभागीय श्वास (उदर, वक्ष और पेट संबंधी)
- योगिक गहरी श्वास

##### 4.7 प्राणायाम

- पूरक, रेचक और कुंभक की अवधारणा
- अनुलोम विलोम / नाडी शोधन [YUS Ch-11, HYP]
- शीतली (कुंभक के बिना) [YUS Ch-11, HYP]
- भ्रामरी (कुंभक के बिना) [YUS Ch-11, HYP]

##### 4.8 बन्ध की समझ

- जालंधर बंध [HYP Ch-3]
- उड़ियान बंध [HYP Ch-3]
- मूल बंध [HYP Ch-3]

#### 4.9 मुद्रा की समझ

- हस्त मुद्रा (चीन, चिन्मय, ब्रह्म, आदि, ज्ञान, ध्यान और नासिका) [YUS Ch-15]

#### 4.10 ध्यान और ध्यान साधना के लिए अग्रणी अभ्यास

- प्रणव और सोहम का सस्वर पाठ [YUS Ch-21]
- वेदों और उपनिषदों से चयनित भजन, आह्वान और प्रार्थनाओं का पाठ [YUS Ch-21]
- शरीर और सांस की जागरूकता
- योग निद्रा

#### ( ब ). शिक्षण कौशल (योग सिखाने के तरीके)

- अच्छे पाठ योजना की अनिवार्यताएँ: अवधारणाएँ, आवश्यकताएँ, योग सिखाने की योजना (षटक्रिया, आसन, प्राणायाम और अभ्यास जो ध्यान की ओर ले जाते हैं)
- विभिन्न समूहों (शुरुआती, बच्चों, युवाओं, महिलाओं, वृद्ध और विशेष ध्यान समूह) को योग प्रोटोकॉल सिखाने के सिद्धांत।
- एक योग कक्षा के लिए तैयारी (पहले और कक्षा के दौरान)
- योग शिक्षण को प्रभावित करने वाले कारक।
- योग में कक्षा प्रबंधन: इसका अर्थ और आवश्यकताएं।
- योग के व्यावहारिक पाठों का संचालन: सावधानियां और अंतर्विरोध)
- आदर्श योग प्रशिक्षक की मुख्य विशेषताएं।
- आदर्श योग पाठ योजना के मॉडल

## संदर्भ के लिए पुस्तक [For Theory]

- 1 गोयंदका, हरिकृष्णदास : **योग दर्शन गीता प्रेस**, गोरखपुर (संवत् 2061)
- 2 स्वामी विवेकानंद : **ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, राज योग (४ सेपरेट बुक्स)** अद्वैत आश्रम, कोलकाता, २०११ और २०१२
- 3 सहाय जी.एस. : **हठयोगप्रदीपिका MDNIY**, नई दिल्ली, 2013
- 4 गीता प्रेस गोरखपुर : **श्रीमद् भगवद्गीता** गीता प्रेस गोरखपुर, संवत् 2073
- 5 कोटेचा, वैद्य राजेश : **आयुर्वेद के लिए एक शुरुआती मार्गदर्शिका** चक्रपाणि प्रकाशन, जयपुर 2016
- 6 क्वालिटी काउंसिल ऑफ इंडिया (QCI): **योग पेशेवर आधिकारिक गाइडबुक लेवल 1 के लिए** एक्सेल बुक्स, नई दिल्ली 2016
- 7 ब्रह्मचारी स्वामी धीरेन्द्र : **योगिक सूक्ष्म व्यायाम**, धीरेन्द्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली, 1986
- 8 सहाय जी.एस. : **हठयोगप्रदीपिका MDNIY**, नई दिल्ली, 2013
- 9 कल्याण : **उपनिषद् (23 वां वर्ष विशेष)** गीता प्रेस, गोरखपुर
- 10 गोर एम. एम. : **एनाटॉमी एंड फिजियोलॉजी ऑफ योगिक प्रैक्टिसेस**, कंचना प्रकाशन, लोनावला, 2004
- 11 स्वामी करमानंद : **सामान्य रोगों के प्रबंधन**, बिहार योग प्रकाशन ट्रस्ट, 2006, मुंगेर
- 12 बसवराड्डी, आई. वी. और अन्य : **योग शिक्षक मैनुअल स्कूल शिक्षक के लिए**, MDNIY, नई दिल्ली, 2010

## प्रेक्टिकम के लिए संदर्भ के लिए किताबें [For Practicum]

1. ब्रह्मचारी स्वामी धीरेंद्र : **योगिक सूक्ष्म व्यायाम**, धीरेंद्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली
2. ब्रह्मचारी स्वामी धीरेंद्र : **योगासन विज्ञान**, धीरेंद्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली
3. अयंगर बी. के. एस. : **लाइट ऑन योगा**, हार्पर कॉलिन्स प्रकाशक, नई दिल्ली, 2005
4. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद : **आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध** बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर, 2006
5. बसवराड्डी, आई.वी. : **ए मोनोग्राफ ऑन योगिक सूक्ष्म व्यायाम**, एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2016
6. बसवराड्डी, आई.वी. : **षट्कर्मा पर एक मोनोग्राफ**, MDNIY, नई दिल्ली, 2016
7. बसवराड्डी, आई.वी. : **योगासन पर एक मोनोग्राफ**, MDNIY, नई दिल्ली, 2016
8. बसवराड्डी, आई.वी. : **प्राणायाम पर एक मोनोग्राफ**, MDNIY, नई दिल्ली, 2016
9. तिवारी ओ.पी. : **आसन क्यों और कैसे?** कैवल्यधाम, एसएमवाईएम समिति, लोनावला
10. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद : **सूर्यनमस्कार** बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर, 2006
11. कालिटी काउंसिल ऑफ इंडिया (QCI): **योग पेशेवर आधिकारिक गाइडबुक लेवल 1 के लिए** एक्सेल बुक्स, नई दिल्ली 2016
15. बसवराड्डी, आई.वी. और अन्य : **योग शिक्षक नियमावली स्कूल शिक्षकों के लिए**, MDNIY, नई दिल्ली, 2010
16. घरोट, एम.एल. : **योगिक प्रथाओं के लिए शिक्षण विधियाँ**, कैवल्यधाम आश्रम, लोनावला
17. अयंगर, बी. के. : **योग शास्त्र (वॉल्यूम- I और II)** राममणि अयंगर मेमोरियल योग संस्थान, पुणे YOG, मुंबई
- 18 रामदेव, स्वामी : **प्राणायाम रहस्य**