

P.G.Diploma		DYS-E204					SEMESTER-II		
		Teaching Methodology in Yoga (Discipline Specific Elective) योग में शिक्षण विधियां (ऐच्छिक विषय)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “खण्ड अ” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “खण्ड ब” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 योग शिक्षा-अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य व महत्व। योग शिक्षा के विभिन्न आयाम एवं क्षेत्र।

इकाई-2 अध्यापन प्रक्रिया-अवधारण व परिभाषा, आवश्यकता एवं महत्व अध्यापन के आधारभूत तत्व, कुशल अध्यापन के गुण व अकुशल अध्यापन की त्रुटियाँ। अध्यापन विधियों की संक्षिप्त जानकारी।

इकाई-3 यम-नियम, षट्कर्म व प्राणायाम के अध्यापन के सिद्धान्त तथा विभिन्न विधियाँ।

इकाई-4 आसन, मुद्रा-बन्ध एवं ध्यान के शिक्षण के सिद्धान्त तथा विभिन्न सम्भावित विधियाँ।

इकाई-5 योग शिक्षण शिविर एवं योग चिकित्सा शिविर, योग संगोष्ठी, योग कार्यशाला तथा योग सम्मेलन की योजना, संगठन व कार्यान्वित करने के सिद्धान्त व विधि।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

शरीर विज्ञान और योगाभ्यास- डॉ. एम.एम. गोरे

Teaching Methods for Yogic Practices – Dr. M.L. Gherote & Dr. S.K. Ganguli