

P.G.Diploma		DYS-E206					SEMESTER-II	
		Yoga Skill Development (Discipline Specific Elective) योग कौशल विकास (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 कौशल विकास- अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य। योग कौशल विकास के विभिन्न आयाम।

इकाई-2 कौशल विकास के आधारभूत तत्व- संचार संसाधन, भाषा एवं शैली, व्यक्तित्व एवं व्यवहार, अनुभव, विषय बोध, प्रेरणा, नवीन अनुशीलन-जिज्ञासा, सृजनशीलता, आवश्यकता आधारित चयन की योग्यता।

इकाई-3 योग कौशल विकास में आधुनिक शैक्षणिक अभियान्त्रिकी की उपयोगिता। दृश्य व श्रवण अभियान्त्रिक तकनीकें- कम्प्यूटर-लैपटॉप, ओ.एच.पी., प्रोजेक्टर आदि के उपयोग के सिद्धान्त एवं विधि।

इकाई-4 परामर्श एवं मार्गदर्शन का अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य। परामर्शन के प्रकार एवं प्रक्रिया। प्रभावी परामर्श के विभिन्न पहलू।

इकाई-5 यौगिक अभ्यासों के अध्यापन की कुशलता के सिद्धान्त। व्यक्तिगत एवं सामुहिक योग कक्षाएँ, योग प्रशिक्षण शिविर, योग चिकित्सीय शिविर के लिए आवश्यक तत्व- उद्देश्य निर्धारण, योजना, संसाधन, आकलन, संगठनात्मक कार्य एवं ध्यान रखने योग्य बातें, कार्यान्वित प्रक्रिया के सिद्धान्त।

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

हठयोग प्रदिपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला

गोरक्ष संहिता- गोरक्षनाथ

भक्तिसागर- स्वामी चरणदास

उपनिषद संग्रह- जगदीश शास्त्री, प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास

बहिरंग योग- स्वामी योगेश्वरानन्द

योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी