

M.A. / M.Sc.		MYS-E303					SEMESTER-III		
		Teaching Methodology in Yoga							
		योग में शिक्षण विधियाँ							
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 शिक्षण की अवधारणा- शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा, योग शिक्षा का स्वरूप। शिक्षण एवं अधिगम-अवधारणा, दोनों में सम्बन्ध, शिक्षण के सिद्धान्त, योग शिक्षक के गुण।

इकाई-2 अध्यापन प्रक्रिया एवं शिक्षण विधियाँ- अध्यापन के आधारभूत तत्त्व, व्यक्तिपरक शिक्षण, समूह में शिक्षण, समूह में शिक्षण में ध्यान रखने वाली बातें, अध्यापन विधियों की संक्षिप्त जानकारी- व्याख्यान विधि, प्रदर्शन विधि, कहानी विधि

इकाई-3 यौगिक तकनीकों के शिक्षण सिद्धान्त- षटकर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बन्ध, धारणा एवं ध्यान के शिक्षण के सिद्धान्त तथा विभिन्न सम्भावित विधियाँ।

इकाई- 4 अध्यापक, विद्यार्थी की भूमिका एवं पाठयोजना- योग शिक्षण में योग अध्यापक की भूमिका, अध्यापक के प्रति विद्यार्थी का दृष्टिकोण-प्रणिपात, परप्रश्न, सेवा ; उत्तम पाठ योजना के आवश्यक तत्त्व- अवधारणार्थ, आवश्यकताएँ, योग अध्यापन की योजनाएँ (शोधन क्रियाएँ, आसन, मुद्रा, प्राणायाम एवं ध्यान)।

इकाई-5 योग कक्षा प्रबन्धन- आदर्श योग कक्षा की मूल्यांकन विधियाँ, कक्षा-प्रबन्धन के आवश्यक तत्त्व, योग कक्षा में बैठने का प्रबन्धन, कक्षा में समय प्रबन्धन एवं अनुशासन की अवधारणा।

संदर्भ सूची-

आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

विद्यार्थियों के लिए योग- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

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

आसन- स्वामी कुवलयानंद

प्राणायाम- स्वामी कुवलयानंद