

राज्य शिक्षा केन्द्र

पुस्तक भवन, बी-विंग, अरेरा हिल्स, भोपाल-462011

दूरभाष : (0755)2768390, 92, 94, 95, फ़ैक्स : (0755) 4272644, 4271268

क्रमांक/राशिके/शिप्र/2008/3551

भोपाल दिनांक 5.6.08

प्रति

आयुक्त
लोक शिक्षण संचालनालय
म0प्र0शासन भोपाल

विषय-शासन की योग नीति अंतर्गत शिक्षकों के योग प्रशिक्षण के संबंध में

उपरोक्त विषयांतर्गत शासन की योग नीति के अंतर्गत इस वर्ष शालाओं में योग को पाठ्यक्रम में शामिल किया गया है। जिसके सफल क्रियान्वयन हेतु शिक्षकों को प्रशिक्षित किया जाना भी आवश्यक है। वर्तमान में शिक्षकों का सेवाकालीन शिक्षक प्रशिक्षण 12 जून से प्रत्येक जिले/विकास खण्ड में प्रारंभ होने जा रहा है। मितव्ययिता को ध्यान में रखते हुये योग प्रशिक्षण को भी सेवाकालीन शिक्षक प्रशिक्षण में समाहित करते हुये निम्नानुसार प्रशिक्षण रूपरेखा योग प्रशिक्षण हेतु प्रेषित है।

क्रं	प्रशिक्षण का स्वरूप	प्रशिक्षण स्थल	प्रशिक्षक	प्रशिक्षणार्थी	दिनांक	समय
1	राज्य स्तरीय डीआरजी प्रशिक्षण	योग केन्द्र भोपाल	राज्य श्रोत दल	48 जिले के डीआरजी योग	6-6-2008	9 बजे से 5 बजे
2	जिला स्तरीय बीएमटी प्रशिक्षण	डाईट	जिले का योग प्रभारी(डीआरजी)	प्रति विकासखण्ड 2 से 3 बीएमटी आवश्यकतानुसार	9-6-2008से 10-6-2008	9 बजे से 5 बजे
3	शिक्षक प्रशिक्षण	जिला/विकास खण्ड स्तर के प्रशिक्षण स्थल	योग विषयक के बीएमटी	सेवाकालीन प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे सभी शिक्षक	12-6-2008 से 21-6-2008 तक(प्रत्येक प्रशिक्षण स्थल पर दो दिवस	सुबह 9 से 11 बजे तक

1-प्रशिक्षण विधि-राज्य स्तर पर डीआरजी प्रशिक्षण प्राप्त करने के उपरांत जिले स्तर पर 9-6-2008 को बीएमटी का प्रशिक्षण आयोजित कर उन्हें शिक्षकों को प्रशिक्षण देने हेतु सक्षम करेंगे। इसके उपरांत जिले/विकासखण्ड स्तर पर आयोजित हो रहे सेवाकालीन शिक्षक प्रशिक्षण के प्रत्येक स्थल पर जाकर प्रत्येक बेच(40) शिक्षकों के समूह को प्रथम एवं द्वितीय दिवस 2-2 घंटे का योग का प्रशिक्षण प्रदान करेंगे उसके उपरांत अगले प्रशिक्षण स्थल में 2-2- घंटे का प्रशिक्षण प्रदान करेंगे। प्रत्येक विकासखण्ड में अधिकतम 5 प्रशिक्षण केन्द्र हैं जिनमें कम से कम 200 शिक्षक सेवाकालीन शिक्षक प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं इस प्रकार 10 बीएमटी एक केन्द्र में 2 दिवस का योग प्रशिक्षण 2 घंटे प्रदान करेंगे।

2-प्रशिक्षण सामग्री- प्रशिक्षण सामग्री के रूप में योग का माड्यूल जो राज्य योग केन्द्र द्वारा विकसित किया गया है उसकी फोटोकापी जिले स्तर पर करवाकर बीएमटी तथा शिक्षकों को उपलब्ध करावेंगे। यह फोटोकापी प्राचार्य डाईट करवाकर जिले के योग प्रभारी को उपलब्ध करावेंगे।

3-प्रशिक्षण स्थल- बीएमटी हेतु जिले स्तर पर प्रशिक्षण का आयोजन किया जावेगा जो डाईट में होगा। यदि डाईट में स्थान उपलब्ध नहीं होता है तो जिला शिक्षा अधिकारी अन्य प्रशिक्षण स्थल की व्यवस्था करेंगे।

4-बजट-राज्य स्तर पर डीआरजी प्रशिक्षण के भोजन एवं टीए डीए की व्यवस्था राज्य शिक्षा केन्द्र द्वारा की जावेगी। इसके अतिरिक्त डीआरजी को प्रदान करने हेतु योग माड्यूल की फोटोकापी भी राज्य शिक्षा केन्द्र द्वारा उपलब्ध कराई जावेगी। माड्यूल की एक प्रति राज्य योग केन्द्र भोपाल को देना होगी।

जिले स्तर पर आयोजित होने वाले प्रशिक्षण में बीएमटी एवं डीआरजी को राज्य शिक्षा केन्द्र के बजट नार्मस के अनुसार 80 मानदेय डीआरजी व बीएमटी को प्रशिक्षण प्रदान करने पर देय होगा साथ ही 50/- भोजन एवं आवास की राशि डीआरजी/बीएमटी को प्रतिदिवस के मान से नगद भुगतान की जावेगी। यह राशि जिले स्तर से सीधे प्राचार्य डाईट द्वारा उपलब्ध कराई जावेगी।

5-योग प्रशिक्षण की व्यवस्था एवं प्रशासनिक नियंत्रण जिला शिक्षा अधिकारी/ जिला योग प्रभारी तथा प्राचार्य डाईट का होगा।

उपरोक्तानुसार कार्यक्रम आयोजित होगा जिसकी सूचना जिला शिक्षा अधिकारी तथा प्राचार्य डाईट तथा जिले के योग प्रभारी को सूचित करने हेतु निर्देश जारी करने का कष्ट करें।

(आयुक्त महोद्वारा अनुमोदित)

Cadunna
5.6.08
अपर मिशन संचालक
राज्य शिक्षा केन्द्र

पृ0क्र/राशिके/शिप्र/2008/3552

भोपाल दिनांक 5.6.0

प्रतिलिपि

- 1-समस्त कलेक्टर म0प्र0 की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।
- 2-समस्त प्राचार्य डाईट की ओर आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।
- 3-समस्त जिलाशिक्षा अधिकारी की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।
- 4-समस्त जिला परियोजना समन्वयक जिला शिक्षा केन्द्र की ओर आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।
- 5-योग प्रभारी शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र म0प्र0भोपाल कीओर सूचनार्थ एवं आवश्यक व्यवस्था तथा कार्यवाही हेतु अग्रेषित।
- 6-श्री राजेश चौरसिया,प्रभारी आईसीटी कक्ष की ओर SSA वेबसाईट पर अपलोड एक सप्ताह हेतु करने हेतु प्रेषित।

Cadunna
5.6.08
अपर मिशन संचालक
राज्य शिक्षा केन्द्र

Districtwise Budget requirement for Yoga Teacher 02 Days at District/Block														
Sno	District	BRC's	No. of existing PS Teachers	No. of existing MS Teachers	BMT at DIET/District Level for one Day				Ten Days for Yoga Teacher Training for block Level including BMT Exp.					
					Contingency 500/- Per District	Lunch and Boarding 50/- per BMT	TA/DA 50/- per BMT as per Norm	Training Material 500/- Per District for District Level	Total	Hon. Rs per day for BMT	Lunch and Boarding	TA/DA 50/- per BMT as per Norm	Training Material 5/- Per Teacher for Block Level	Total
1	Sheopurkalan	3	1877	624	500	450	900	500	2350	7200	4500	4500	12505	31055
2	Morena	7	4140	1540	500	1050	2100	500	4150	16800	10500	10500	28400	70350
3	Bhind	6	3881	2124	500	900	1800	500	3700	14400	9000	9000	30025	66125
4	Gwalior	5	3829	1815	500	750	1500	500	3250	12000	7500	7500	28270	58470
5	Shivpuri	8	5404	2004	500	1200	2400	500	4600	19200	12000	12000	37040	84840
6	Guna	5	3816	1553	500	750	1500	500	3250	12000	7500	7500	26845	57095
7	Ashoknagar	4	2390	963	500	600	1200	500	2800	9600	6000	6000	16765	41165
8	Datia	3	2401	1131	500	450	900	500	2350	7200	4500	4500	17660	36210
9	Dewas	6	3789	1834	500	900	1800	500	3700	14400	9000	9000	28115	64215
10	Ratham	6	4247	1791	500	900	1800	500	3700	14400	9000	9000	30190	66290
11	Shajapur	8	3894	2068	500	1200	2400	500	4600	19200	12000	12000	29810	77610
12	Mandsaur	5	3218	1468	500	750	1500	500	3250	12000	7500	7500	23430	53680
13	Nerunch	3	2240	1062	500	450	900	500	2350	7200	4500	4500	16510	35060
14	Ujjain	6	4258	1842	500	900	1800	500	3700	14400	9000	9000	30500	66600
15	Indore	4	3717	2461	500	600	1200	500	2800	9600	6000	6000	30890	55290
16	Dhar	13	7442	3835	500	1950	3900	500	6850	31200	19500	19500	52485	129535
17	Bhopal	12	7541	2633	500	1800	3600	500	6400	28800	18000	18000	51120	123320
18	Kargone	9	5873	2417	500	1350	2700	500	5050	21600	13500	13500	37490	91100
19	Barwani	7	3881	1374	500	1050	2100	500	4150	16800	10500	10500	26275	68225
20	Khandwa	7	3041	1214	500	1050	2100	500	4150	16800	10500	10500	21275	63225
21	Burhanpur	2	1476	613	500	300	600	500	1900	4800	3000	3000	10445	23145
22	Bhopal	2	2583	1595	500	300	600	500	1900	4800	3000	3000	20890	33590
23	Sehore	5	3407	1792	500	750	1500	500	3250	12000	7500	7500	25995	56245
24	Raisen	7	4301	1831	500	1050	2100	500	4150	16800	10500	10500	30660	72610
25	Rajgarh	6	4559	1870	500	900	1800	500	3700	14400	9000	9000	32145	68245
26	Vidisha	7	3867	1396	500	1050	2100	500	4150	16800	10500	10500	26315	68265
27	Betul	10	4856	2169	500	1500	3000	500	5500	24000	15000	15000	35125	94625
28	Hoshangabad	7	3110	1512	500	1050	2100	500	4150	16800	10500	10500	23110	65060
29	Harda	3	1368	620	500	450	900	500	2350	7200	4500	4500	9940	28490
30	Sagar	11	5533	2402	500	1650	3300	500	5950	26400	16500	16500	39675	109825
31	Damoh	7	3680	1752	500	1050	2100	500	4150	16800	10500	10500	27160	69110
32	Panna	5	3444	1554	500	750	1500	500	3250	12000	7500	7500	24990	55240
33	Chhatarpur	8	4503	1889	500	1200	2400	500	4600	19200	12000	12000	31960	79760
34	Tikamgarh	6	4787	1409	500	900	1800	500	3700	14400	9000	9000	30900	67000
35	Jabalpur	7	4472	2306	500	1050	2100	500	4150	16800	10500	10500	33890	79840
36	Katni	6	3772	1879	500	900	1800	500	3700	14400	9000	9000	28255	64355
37	Narsinghpur	6	2943	1229	500	900	1800	500	3700	14400	9000	9000	20860	56960
38	Chhindwara	11	6433	2462	500	1650	3300	500	5950	26400	16500	16500	44475	109825
39	Seoni	8	5205	2157	500	1200	2400	500	4600	19200	12000	12000	36810	84610
40	Mandla	9	4173	1477	500	1350	2700	500	5050	21600	13500	13500	28290	81900
41	Dindori	7	2375	1080	500	1050	2100	500	4150	16800	10500	10500	17275	59225
42	Balaghat	10	5238	1996	500	1500	3000	500	5500	24000	15000	15000	36170	95670
43	Rewa	9	6148	2712	500	1350	2700	500	5050	21600	13500	13500	44300	97950
44	Shahdol	5	3076	1061	500	750	1500	500	3250	12000	7500	7500	20685	50935
45	Anoopur	4	2232	760	500	600	1200	500	2800	9600	6000	6000	14960	39360
46	Umaria	3	1611	965	500	450	900	500	2350	7200	4500	4500	12880	31430
47	Sidhi	8	5762	2683	500	1200	2400	500	4600	19200	12000	12000	42225	90025
48	Satna	8	6307	2844	500	1200	2400	500	4600	19200	12000	12000	45755	93555
Total	Total	314	191300	83038	24000	47100	94200	24000	189300	753600	471000	471000	1371690	3256590

निर्देश एवं कार्यक्रम विवरण पुस्तिका

“आओ योग करें हम”



म०प्र० शासन की योग नीति 2007
के सफल क्रियान्वयन हेतु

राज्य स्तरीय डी.आर.जी. (योग) प्रशिक्षण कार्यक्रम

दिनांक 06.06.2008

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मल शरीरस्य च वैद्यकेन।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां, पतन्जलिं प्रान्जलिरानतोऽस्मि।।

राज्य शिक्षा केन्द्र, भोपाल एवं शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र म०प्र०, भोपाल

कार्यालय योग विभागाध्यक्ष शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र मन्प्र०, भोपाल

राज्य स्तरीय डी.आर.जी. योग प्रशिक्षण कार्यक्रम

अनुक्रमणिका

संक्र०	विवरण	पृष्ठ क्र०
01.	डी.आर.जी. एवं बी.एम.टी. प्रशिक्षण हेतु समय सारणी	1
02.	प्रार्थना	2
03.	योग शिक्षा	3
04.	योग क्यों ?	4
05.	राज्य स्तरीय एवं जिला स्तरीय प्रशिक्षण हेतु पाठ्यक्रम	5
06.	विकासखण्ड स्तरीय सेवाकालीन प्रशिक्षण हेतु पाठ्यक्रम	7
07.	विद्यालयों में योगाभ्यास हेतु समय सारणी	9
08.	विद्यार्थियों हेतु स्व-मूल्यांकन पत्रक	10
09.	मूल्यांकन-पत्रक हेतु आवश्यक निर्देश	11

कार्यालय योग विभागाध्यक्ष शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र मन्प्र०, भोपाल

राज्य स्तरीय डी.आर.जी. योग प्रशिक्षण कार्यक्रम

अनुक्रमणिका

संक्र०	विवरण	पृष्ठ क्र०
01.	डी.आर.जी. एवं बी.एम.टी. प्रशिक्षण हेतु समय सारणी	1
02.	प्रार्थना	2
03.	योग शिक्षा	3
04.	योग क्यों ?	4
05.	राज्य स्तरीय एवं जिला स्तरीय प्रशिक्षण हेतु पाठ्यक्रम	5
06.	विकासखण्ड स्तरीय सेवाकालीन प्रशिक्षण हेतु पाठ्यक्रम	7
07.	विद्यालयों में योगाभ्यास हेतु समय सारणी	9
08.	विद्यार्थियों हेतु स्व-मूल्यांकन पत्रक	10
09.	मूल्यांकन-पत्रक हेतु आवश्यक निर्देश	11



प्रार्थना

ॐ सहनाववतु । सहनौभुनत्तु ।
सहवीर्यकरवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तुमाविद्धिषावहै ॥
ॐ शान्तिः.....शान्तिः.....शान्तिः.....

वह शक्ति हमें दो दयानिधे ।
कर्तव्य मार्ग पर डट जावें,
पर सेवा पर उपकार में हम,
निज जीवन सफल बना जावें ॥
हम दीन दुखी निबलों विकलों के,
सेवक बन संताप हरें,
जो हैं अटके भूले भटके,
उनको तारें खुद तर जावें ॥
छल, दंभ, द्वेष, पाखंड, झूठ
अन्याय से निश दिन दूर रहें,
जीवन हो शुद्ध सरल अपना,
शुचि प्रेम सुधा रस बरसावें ॥
निज आन-मान मर्यादा का,
प्रभु ध्यान रहे अभिमान रहे,
जिस देश जाति में जन्म लिया,
बलिदान उसी पर हो जावें ॥

योग शिक्षा

योग भारतीय की संस्कृति की महत्वपूर्ण धरोहर है। यह एक प्राचीन विद्या है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा की शक्तियों को यथोचित समन्वय कर एक उत्तम चरित्र का निर्माण एवं आदर्श समाज की रचना करना है।

योग एक मानस शास्त्र है जिसमें सरल एवं रोचक क्रियाओं द्वारा शारीरिक नियंत्रण के साथ मन को संयत करना सिखाया जाता है। संयमित अर्थात् एकाग्र मन पर ही जीवन की प्रत्येक सफलता निर्भर करती है। योग के नियमित अभ्यास से शरीर स्वस्थ, मन प्रसन्न एवं बुद्धि स्थिर रहती है। संक्षेप में कहें तो शरीर एवं मन के स्वास्थ्य के साथ ही उचित अभ्यास सात्विक आहार एवं उत्तम अध्ययन समन्वित रूप योग है, जिसके परिणाम स्वरूप शरीर एवं मन के साथ ही चेतना का स्तर भी शुद्ध और सबल होता है। योग से शरीर के सभी तंत्र, अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ, शरीर का आधार मेरुदण्ड और मस्तिष्क की कार्यक्षमता का विकास होता है, शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा में वृद्धि होती है।

योग शिक्षा के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के साथ ही चरित्र विकास की अमूल्य निधि सहज ही प्राप्त की जा सकती है, जो व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास की कुंजी है। इस तरह निश्चित रूप से योग शिक्षा युवा पीढ़ी को प्रगतिशील ओर उदीयमान सूर्य की भाँति चमकाने की सामर्थ्य रखती है।

यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों एवं शिक्षकों में आदर्श नैतिक गुणों के यथोचित विकास का एक माध्यम है। यह वह दिव्य औषधि है जिसके सेवन से व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास निश्चित है।

इन अनुक्रम में "मध्यप्रदेश शासन द्वारा 25 जनवरी 2007 को घोषित योगनीति के क्रियान्वयन हेतु" शिक्षण संस्थाओं में योग पाठ्यक्रम सम्मिलित किया जा रहा है जिससे शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास की कल्पना विद्यार्थी जीवन में ही साकार हो सके।

योग क्यों ?

‘पहला सुख निरोगी काया’

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा शामिल करने पर विद्यार्थी के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास सहज हो सकेगा, जिसके मुख्य बिन्दु निम्नानुसार हैं -

1. स्वस्थ शरीर एवं मन
2. प्राणिक शक्ति
3. मानसिक शक्ति
4. बौद्धिक शक्ति
5. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता का विकास
6. एकाग्रता
7. चित्त स्थिरता
8. चारित्रिक विकास
9. आध्यात्मिक शक्ति
10. सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास

		वक्रासन	— " — " — " — " — " — "
		गौमुखासन	— " — " — " — " — " — "
		बद्धपदमासन	— " — " — " — " — " — "
		अर्धचक्रासन	— " — " — " — " — " — "
		पादहस्तासन	— " — " — " — " — " — "
		कर्णपीडासन	— " — " — " — " — " — "
		हलासन	— " — " — " — " — " — "
		सर्पासन	— " — " — " — " — " — "
		शलभासन	— " — " — " — " — " — "
		मकरासन	— " — " — " — " — " — "
		सुप्तवजासन	— " — " — " — " — " — "
		सिंहासन	— " — " — " — " — " — "
		अर्धमत्स्येन्द्रासन	— " — " — " — " — " — "
		मण्डूकासन	— " — " — " — " — " — "
		पादांगुष्ठासन	— " — " — " — " — " — "
		गर्भासन	— " — " — " — " — " — "
		कोणासन	— " — " — " — " — " — "
		त्रिकोणासन	— " — " — " — " — " — "
		गरुडासन	— " — " — " — " — " — "
		शवासन	— " — " — " — " — " — "
06.	प्राणायाम	प्राणायाम परिचय	व्याख्यान एवं परिचर्चा
		शरीर शोधन क्रिया	प्रदर्शन क्रिया एवं अभ्यास
		सूर्यभेदन प्राणायाम	— " — " — " — " — " — "
		शीतली प्राणायाम	— " — " — " — " — " — "
		उज्जायी प्राणायाम	— " — " — " — " — " — "
		कपाल भाति	— " — " — " — " — " — "
		भस्त्रिका	— " — " — " — " — " — "
		भ्रामरी	— " — " — " — " — " — "
		दीर्घ श्वास-प्रश्वास	— " — " — " — " — " — "
		नाडी शोधन	— " — " — " — " — " — "
07.	मुद्रायें एवं बंध	ज्ञान मुद्रा	— " — " — " — " — " — "
		प्राण मुद्रा	— " — " — " — " — " — "
		ब्रम्ह मुद्रा	— " — " — " — " — " — "
		अपान वायु मुद्रा	— " — " — " — " — " — "
		काकी मुद्रा	
		अश्विनी मुद्रा	
		माण्डुकी मुद्रा	
		महा मुद्रा	
		योग मुद्रा	
		अगोचरी मुद्रा	
		विपरीतकरणी मुद्रा	
		मूलबंध	
		जालंधर बंध	
		उड्डियान बंध	
		महाबंध	
		जिह्वा बंध	
08.	ध्यान	श्वास ध्यान	प्रदर्शन क्रिया एवं अभ्यास
		मंत्र ध्यान	
		दिनचर्या ध्यान	

विकासखण्ड स्तर पर सेवाकालीन प्रशिक्षण हेतु दो दिवसीय
योग प्रशिक्षण पाठ्यक्रम प्रशिक्षण दिनांक 12.06.08 से 21.06.08 तक
(सेवाकालीन के अर्न्तगत किन्हीं भी दो दिवसों में)

क्र०	विषय	दिवस	गतिविधि का नाम	क्रियाविधि
01.	योग परिचय	प्रथम दिवस	योग आधारित शिक्षा	व्याख्यान एवं परिचर्चा
			योग प्रार्थना	गायन
			योग शिक्षा के उद्देश्य एवं विस्तार	व्याख्यान एवं परिचर्चा
		द्वितीय दिवस	अष्टांग योग परिचय	— — — — —
			योगासन और व्यायाम में अंतर	— — — — —
			आहार और व्यवहार में संबंध	— — — — —
			सामान्य निर्देश	— — — — —
02.	सूक्ष्म एवं यौगिक क्रियाएँ	प्रथम दिवस	स्वास्थ्य एवं यौगिक संकल्पना	— — — — —
			पैरों की अंगुलियों के लिए	प्रदर्शन क्रिया एवं अभ्यास
एड़ी एवं अंगूठे के लिए	— — — — —			
घुटने एवं पंजों के लिए	— — — — —			
कमर के लिए	— — — — —			
पैरों के लिए	— — — — —			
पेट के लिए	— — — — —			
सीने एवं फेफड़ों के लिए	— — — — —			
कंधों के लिए	— — — — —			
द्वितीय दिवस	स्कंध के लिए		— — — — —	
	गर्दन के लिए		— — — — —	
	मुख एवं स्वर यंत्र के लिए		— — — — —	
	जबड़े के लिए		— — — — —	
	नेत्रों के लिए		— — — — —	
	गालों के लिए	— — — — —		
	कानों के लिए	— — — — —		
	मस्तिष्क के लिए	— — — — —		
03.	सूर्य नमस्कार	प्रत्येक दिवस	हाथ के अंगुली के लिए	— — — — —
			कलाई के लिए	— — — — —
04.	शुद्धि क्रियाएँ	प्रथम दिवस	कोहनी के लिए	— — — — —
			सूर्य नमस्कार की 12 स्थितियाँ	प्रदर्शन क्रिया एवं अभ्यास
04.	शुद्धि क्रियाएँ	प्रथम दिवस	जलनेति	— — — — —
			रबर नेति	— — — — —
		द्वितीय दिवस	कपाल भाति	— — — — —
05.	आसन	प्रथम दिवस	त्राटक	— — — — —
			पद्मासन में प्रार्थना	गायन एवं अनुसरण
			शशकासन	प्रदर्शन क्रिया एवं अभ्यास
			उत्तानपादासन	— — — — —
			विपरीतकरणी	— — — — —
			भुजंगासन	— — — — —
			वज्रासन	— — — — —
05.	आसन	प्रथम दिवस	उत्तानमण्डूकासन	— — — — —
			ताड़ासन	— — — — —

			वृक्षासन	— " — " — " — " — " — "
			सर्वांगासन	— " — " — " — " — " — "
			मत्स्यासन	— " — " — " — " — " — "
			पवनमुक्तासन	— " — " — " — " — " — "
			धनुरासन	— " — " — " — " — " — "
			पश्चिमोत्तानासन	— " — " — " — " — " — "
			उष्ट्रासन	— " — " — " — " — " — "
			वक्रासन	— " — " — " — " — " — "
			गौमुखासन	— " — " — " — " — " — "
			बद्धपदमासन	— " — " — " — " — " — "
		द्वितीय दिवस	अर्धचक्रासन	— " — " — " — " — " — "
			पादहस्तासन	— " — " — " — " — " — "
			कर्णपीडासन	— " — " — " — " — " — "
			हलासन	— " — " — " — " — " — "
			सर्पासन	— " — " — " — " — " — "
			शलभासन	— " — " — " — " — " — "
			मकरासन	— " — " — " — " — " — "
			सुप्तवज्रासन	— " — " — " — " — " — "
			सिंहासन	— " — " — " — " — " — "
			अर्धमत्स्येन्द्रासन	— " — " — " — " — " — "
			मण्डूकासन	— " — " — " — " — " — "
			पादागुष्ठासन	— " — " — " — " — " — "
			गर्भासन	— " — " — " — " — " — "
			कोणासन	— " — " — " — " — " — "
			त्रिकोणासन	— " — " — " — " — " — "
			गरुडासन	— " — " — " — " — " — "
			शवासन	— " — " — " — " — " — "
06.	प्राणायाम	प्रथम दिवस	प्राणायाम परिचय	व्याख्यान एवं परिचर्चा
			शरीर शोधन क्रिया	प्रदर्शन क्रिया एवं अभ्यास
			सूर्यभेदन प्राणायाम	— " — " — " — " — " — "
			भस्त्रिका	— " — " — " — " — " — "
			दीर्घ श्वास-प्रश्वास	— " — " — " — " — " — "
		द्वितीय दिवस	नाडी शोधन	— " — " — " — " — " — "
			शीतली प्राणायाम	— " — " — " — " — " — "
			भ्रामरी	— " — " — " — " — " — "
			उज्जयी प्राणायाम	— " — " — " — " — " — "
			कपाल भाति	— " — " — " — " — " — "
07.	मुद्रायें एवं बंध	प्रथम दिवस	ज्ञान मुद्रा	— " — " — " — " — " — "
			प्राण मुद्रा	— " — " — " — " — " — "
			ब्रह्म मुद्रा	— " — " — " — " — " — "
			अपान वायु मुद्रा	— " — " — " — " — " — "
			काकी मुद्रा	
			अश्विनी मुद्रा	
			माण्डूकी मुद्रा	
			महा मुद्रा	
			योग मुद्रा	
			अगोचरी मुद्रा	
			विपरीतकरणी मुद्रा	

9

		द्वितीय दिवस	मूलबंध	
			जाताधर बंध	
			उड्डियान बंध	
			महाबंध	
			जिह्वा बंध	
08.	ध्यान	प्रथम दिवस	श्वास ध्यान	प्रदर्शन क्रिया एवं अभ्यास
		द्वितीय दिवस	मंत्र ध्यान	
			दिनचर्या ध्यान	

नोट :- दिनांक 12.06.08 से 21.06.08 तक आयोजित सेवा कालीन प्रशिक्षण में प्रशिक्षण स्थल पर योग प्रशिक्षण प्रातः 9:00 बजे से 11:00 बजे तक लगातार दो दिवस प्रदान किया जावेगा।

विद्यालयों में योगाभ्यास हेतु समय सारणी

संक्र०	अभ्यास	समय 40 मिनट
01.	ब्रह्मनाद	1 मिनट
02.	प्रार्थना	3 मिनट
03.	*प्रेरक प्रसंग	5 मिनट
04.	*सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ	5 मिनट
05.	करतल ध्वनि(तालीबजाना)	1 मिनट
06.	आसन	17 मिनट
07.	प्राणायाम	5 मिनट
08.	ध्यान	3 मिनट

- आलोक - 1. साप्ताहिक समय सारणी सप्ताह में एक दिन के लिए है। जिसका निर्धारण विद्यालय स्तर पर किया जावे।
2. विद्यालय में समय एवं स्थान की सुविधा अनुसार योगाभ्यास नियमित भी कराया जा सकता है।
3. उपरोक्त तारांकित बिन्दुओं में से कोई एक गतिविधि अपनी सुविधा अनुसार विद्यालय में नियमित कराई जावे।

- योग सम्बन्धी गतिविधियों का मूल्यांकन विद्यार्थियों की स्व-मूल्यांकन प्रवृत्ति द्वारा किया जायेगा।
- योग का मूल्यांकन विद्यार्थी के मूल्यांकन-पत्रक द्वारा किया जायेगा।

स्वमूल्यांकन-पत्रक

माह.....

सप्ताह की अवधि दिनांक.....से दिनांक.....तक

क्र०	दिनचर्या का स्थान एवं प्रकार	सप्ताह का पहला दिन	सप्ताह का दूसरा दिन	सप्ताह का तीसरा दिन	सप्ताह का चौथा दिन	सप्ताह का पाँचवा दिन	सप्ताह का छठवाँ दिन
घर में							
01.	प्रातः जागरण समय						
02.	दैनिक क्रिया कलाप (समय सरणी के अनुसार)						
03.	स्वावलंबन (अपना कार्य स्वयं करना)						
04.	योग गतिविधियाँ						
05.	पाठ्यक्रम संबंधित अध्ययन समय						
विद्यालय में							
01.	आचरण अभिवादन						
02.	प्रार्थना में ध्यान						
03.	योग के प्रति रुझान						
04.	स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता / रुझान						
05.	मित्रों के साथ व्यवहार						
06.	हस्ताक्षर पालक						
07.	हस्ताक्षर शिक्षक						

स्तर - श्रेष्ठ / उत्तम / मध्यम / सामान्य / सुधारात्मक

शिक्षक का अभिमत.....

मूल्यांकन-पत्रक हेतु आवश्यक निर्देश

विद्यार्थियों के लिए :-

- मूल्यांकन-पत्रक, को प्रतिदिन सुस्पष्ट भरे एवं पालक के प्रतिदिन हस्ताक्षर कसएँ।
- मूल्यांकन-पत्रक, शिक्षक द्वारा निर्देशित समय पर परीक्षण हेतु प्रस्तुत करें।

शिक्षकों के लिए :-

- मूल्यांकन-पत्रक में गुणवत्ता के आधार पर प्रतिदिन/साप्ताहिक विद्यार्थियों के ग्रेड अंकित करें।
- मूल्यांकन-पत्रक में आवश्यकतानुसार सुझाव दें एवं अंकित सुझाव पर स्वयं कार्य योजना बनाना
- आवश्यक हो तो, छात्रों को घर जाकर क्रियाकलापों का निरीक्षण करें।

अभिभावक के लिए :-

- बच्चों के मूल्यांकन-पत्रक पर प्रतिदिन हस्ताक्षर करें।
- बच्चों का योग के लिए प्रेरित करें। शिक्षक के द्वारा संपर्क करने पर सहयोग करें।
- बच्चों के समक्ष आदर्श प्रस्तुत करने हेतु स्वयं भी योगाभ्यास करें।