

# योग शिक्षा का पाठ्यक्रम

## कक्षा 1 से 10



राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्  
हरियाणा, गुरुग्राम

## योग शिक्षा को हरियाणा के स्कूलों में लागू करने की रूपरेखा

योग शिक्षा के पाठ्यक्रम को कक्षा 1 से 12 तक लागू किया जाना है। इस महत्वपूर्ण कार्य के क्रियान्वयन हेतु एस.सी.ई.आर.टी द्वारा विभिन्न सभाओं व कार्यशालाओं का आयोजन किया गया। इनमें एन.सी.ई.आर.टी. की सेवानिवृत्त डीन, पतंजलि योगपीठ, योग परिषद् हरियाणा, केंद्रीय विद्यालय, व एस.सी.ई.आर.टी. के सदस्य शामिल हैं। योग के विधिवत् अध्यापन की व्यवस्था के लिए निम्नलिखित सुझाव दिए गए हैं –

### प्राथमिक स्तर (1 से 5)

- कक्षावार पाठ्यक्रम का निर्धारण।
- पाठ्यक्रम को लागू करने के लिए कक्षा 1 से 5 के लिए शिक्षक संदर्शिका (Teacher handbook) का निर्माण।
- शिक्षक संदर्शिका में कक्षावार करवाई जाने वाली पाठ्य सामग्री जैसे सूक्ष्म व्यायाम, यम-नियम, शुद्धि-क्रियाएँ (षट्कर्म क्रिया) गतिविधियाँ आदि सम्मिलित करना।
- अन्य विषयों में योग शिक्षा को समाहित करने की योजना।
- अपनी कक्षा में सुचारु रूप से योग के पाठ्यक्रम को लागू करने हेतु प्राथमिक स्तर पर प्रत्येक अध्यापक/अध्यापिका का कम से कम 50 घंटे का योग प्रशिक्षण।
- नियमित रूप से शिक्षक संदर्शिका में दी गई पाठ्य-सामग्री पर आधारित गतिविधियों का अभ्यास।
- कक्षा 1 से 5 में योग विषय का आंतरिक आकलन।
- योग विषय के आंतरिक आकलन को 80 प्रतिशत प्रायोगिक व 20 प्रतिशत सैद्धांतिक में विभाजित।
- आंतरिक आकलन को रिपोर्ट कार्ड में वर्णनात्मक संकेतकों (Descriptive indicators) पर आधारित 5 प्वाइंट ग्रेडिंग प्रणाली (A, B, C, D, E) द्वारा प्रदर्शित करना।
- प्रतिदिन प्रार्थना सभा में सूक्ष्म व्यायाम, उद्गीथ, व भ्रामरी का अभ्यास।

### उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6 से 8)

- कक्षावार पाठ्यक्रम का निर्धारण।
- कक्षावार पाठ्यपुस्तकों का निर्माण।
- योग प्रशिक्षकों की नियुक्ति होने तक उच्च प्राथमिक स्तर पर योग विषय को संस्कृत/पी.टी.आई अध्यापक अथवा इस विषय में स्वेच्छा से रुचि रखने वाले प्रशिक्षित अध्यापकों द्वारा करवाया जाना।
- प्रतिदिन प्रार्थना सभा में सूक्ष्म व्यायाम, उद्गीथ, व भ्रामरी का अभ्यास। पाँच योगासन/तालियाँ (क्लेपिंग)/संकल्प

Sr. No.	Subjects	No. of Periods
1.	Hindi	06
2.	English	06
3.	Science	06
4.	Maths	06
5.	Social Science	06
6.	Sanskrit/Urdu/Punjabi	06
7.	Drawing/Music/Home Science/Agriculture	05
8.	Computer	04
9.	Library	01
10.	Games and Yoga	02 (Yog Education will be a part of games)
	Total Periods	48

- कक्षा 6 से 8 में योग विषय का आंतरिक आकलन।
- योग विषय के आंतरिक आकलन को 70 प्रतिशत प्रायोगिक व 30 प्रतिशत सैद्धांतिक में विभाजित।
- परीक्षा परिणामों को रिपोर्ट कार्ड में 5 प्वाइंट ग्रेडिंग स्केल (A, B, C, D, E) द्वारा दर्शाया जाना।
- अर्धवार्षिक तथा वार्षिक परीक्षा में योग विषय की परीक्षा को वर्तमान की आकलन योजना(Assessment plan) के साथ संरेखित करना।

### माध्यमिक स्तर (कक्षा 9–10)

- कक्षावार पाठ्यक्रम का निर्धारण।
- कक्षावार पाठ्यपुस्तकों का निर्माण।
- योग प्रशिक्षकों की नियुक्ति होने तक योग विषय को डी.पी.ई./संस्कृत प्राध्यापक अथवा इस विषय में स्वेच्छा से रुचि रखने वाले प्रशिक्षित अध्यापकों/प्राध्यापकों द्वारा करवाया जाना।
- कक्षा 9 से 10 में योग विषय के लिए प्रति सप्ताह दो कालांश निर्धारण।
- प्रतिदिन प्रार्थना सभा में सूक्ष्म व्यायाम, उद्गीथ, भ्रामरी व हास्यासन का अभ्यास या पाँच योगासन/संकल्प



Sr. No.	Subjects	Number of periods per week	
		Existing	Proposed
1.	English	08	08
2.	Maths	08	08
3.	Science	06	06
4.	Hindi	06	06
5.	Social Science	05	05
6.	Sanskrit/Punjabi/Urdu/Drawing/Music/Home Science/Physical Education	05	05
7.	Information Technology	06	06
8.	EDUSAT/Library/Sports/Life Skill/Sharm Dan	04	02
9.	Yog Education (It will be included as an optional/compulsory subject as per the NCF based on NEP 2020 from the session 2023-24)	-----	02
	<b>Total Periods</b>	<b>48</b>	<b>48</b>

- सत्र 2022–23 में कक्षा 9 व 10 में योग विषय का आंतरिक आकलन।
- योग विषय के आंतरिक आकलन को 70 प्रतिशत प्रायोगिक व 30 प्रतिशत सैद्धांतिक में विभाजित।
- सत्र 2023–24 से योग शिक्षा को **NEP 2020** तथा नई पाठ्यचर्या की रूपरेखा के अनुसार विस्तृत विकल्पों को ध्यान में रखकर समाहित किया जाना।
- योग विषय में न्यूनतम योग्यता अंक (Minimum Qualifying Marks) लेना आवश्यक।
- माध्यमिक स्तर पर योग विषय के परिणाम को रिपोर्ट कार्ड में 5 प्वाइंट ग्रेडिंग स्केल (A, B, C, D, E) द्वारा दर्शाया जाना।

#### वर्ष 2022–23 के लिए योग शिक्षा का क्रियान्वयन प्रस्ताव

- कक्षा 1 से 5 के लिए योग शिक्षक संदर्शिका (Teacher handbook) का सभी प्राथमिक अध्यापकों को उपलब्ध करवाना।
- वर्ष 2022–23 में 1 से 5 की पाठ्यपुस्तकों में योग शिक्षा की पाठ्य सामग्री को समाहित करना।
- शैक्षणिक सत्र 2022–23 में कक्षा 6 से 10 के लिए एन.सी.ई.आर.टी. की योग विषय की स्तरानुसार पाठ्यपुस्तकों का क्रियान्वयन तथा शेष पाठ्यक्रम के लिए पाठ्यसामग्री का निर्माण व वितरण।
- कक्षा 11 व 12 के लिए पाठ्यक्रम का निर्धारण।
- 2023–24 में योग शिक्षा को कक्षा 11 व 12 में लागू करने के लिए सत्र 2022–23 में पाठ्यक्रम का निर्धारण व पाठ्यपुस्तकों का निर्माण।
- कक्षा 6–10 के लिए सत्र 2022–23 में एन.सी.ई.आर.टी. की योग शिक्षा की पाठ्यपुस्तकों के साथ योग व योग के विभिन्न अंगों के शिक्षण हेतु नैतिक शिक्षा की पाठ्यपुस्तकों का उपयोग।

## योग का परिचय व उद्देश्य

भारत में योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है, जिसका सिंधु घाटी सभ्यता से प्राप्त अवशेषों में अनेक योग मुद्राओं के माध्यम से संकेत मिलता है। आज पूरे विश्व में योग का प्रसार हो रहा है। यूनेस्को द्वारा भारत के प्रयासों से 2014 में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया, जिसे 2015 से सभी देशों में उत्साहपूर्वक मनाया जा रहा है। इस दिवस का मनाना मात्र औपचारिक नहीं, अपितु प्रत्यक्षतया हमारे जीवन से जुड़ा है। इसलिए यह घर-घर में लोकप्रियता प्राप्त कर रहा है।

योगादर्शन पर सर्वप्रथम महर्षि पतंजलि ने महत्त्वपूर्ण कार्य किया। समय के साथ शरीर और मन को स्वस्थ रखने के उद्देश्य से योग की अनेक शाखाएँ विकसित हुई हैं। ये हमें स्वानुभूति व आत्मज्ञान के लिए प्रेरित करती हैं। योग की प्रमुख विकसित विचारधाराएँ हैं— ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्मयोग और राजयोग। इन्हें अपने जीवन में अपनाकर कोई भी व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से सजग और भावनात्मक रूप से संतुलित बनकर स्वयं के आध्यात्मिक विकास के लिए प्रेरित हो सकता है।

विद्यालयी स्तर पर योग पाठ्यक्रम का प्रमुख उद्देश्य योग के आध्यात्मिक पक्ष पर बल न देकर छात्रों के शारीरिक, मानसिक व भावात्मक पक्ष के प्रति जागरूक कर उन्हें मजबूत बनाना है, जिससे उनकी सृजनात्मक शक्तियों, भावों, विचारों व क्षमताओं को विकसित किया जा सके एवं व्यक्ति के अन्तर्मन में छिपे अकर्मण्यता, निराशा, अविश्वास आदि नकारात्मक भावों को कर्तव्य परायणता, आशा, विश्वास आदि सकारात्मक भावों में बदला जा सके।

योग स्वस्थ होने की ऊर्जावान एवं उल्लासपूर्ण अनुभूति सहित रोग प्रतिरोधी क्षमता का विकास करने में तो समर्थ है ही, वर्तमान में यह औषधिरहित उपचारात्मक पद्धति भी है। फलस्वरूप हम योग को अपनी दिनचर्या में शामिल कर अनेक रोगों से मुक्त होकर स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

योग को शांत मन से किया जाना अपेक्षित है, जिसके लिए मानसिक व शारीरिक क्रियाओं का नियमित अभ्यास किया जाना चाहिए। योग सामान्यतः खाली पेट किसी भी वक्त किया जा सकता है, फिर भी इसके अभ्यास के लिए प्रातःकाल का समय आदर्श है। थकावट के समय अथवा जल्दबाजी में इसकी क्रियाएँ नहीं की जानी चाहिए। शुरुआत में इसका अभ्यास विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करें ताकि लाभ के स्थान पर नुकसान न हों। पुराने रोग या शरीर समस्या की दशा में योग अभ्यास की सीमाएँ हैं, जिनका ध्यान अवश्य रखा जाना चाहिए।

योग पाठ्यक्रम के अंतर्गत इसके विभिन्न अंगों जैसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि सहित षट्कर्म आदि को प्रस्तुत किया गया है।

यम, नियम : व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन के आचरण से संबंधित सिद्धांत।

आसन : ऐसी शारीरिक स्थिति जिसे अधिक समय तक कायम रखा जा सके शारीरिक स्वस्थ के लिए।

प्राणायाम : श्वसन प्रक्रिया के नियंत्रण की विधियाँ

प्रत्याहार : इन्द्रियों के संयम द्वारा ध्यान को बाहरी विषयों से हटाकर अंदर की ओर ले जाना।

धारणा : मन की स्थिरता

ध्यान : शरीर व मन को एकाग्रचित्त करने का अभ्यास

समाधि : परम शांति

षट्कर्म : शोधन व शुद्धीकरण की प्रक्रियाएँ

निरन्तर भागदौड़ के इस युग में जबकि एक ओर जीवन में तनाव बढ़ता जा रहा है, साथ ही दूसरी ओर मानवीय मूल्यों का ह्रास हो रहा है। ऐसे बदलते परिवेश में हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग द्वारा पहली से बारहवीं कक्षा तक योग विषय को लागू किया गया है। इस पाठ्यक्रम को शिक्षा का अनिवार्य अंग बनाने के निम्नलिखित उद्देश्य हैं :

1. योग शिक्षा के संबंध में जागरूकता लाना।
2. छात्रों को आरंभ से ही स्वस्थ आदतों के माध्यम से बेहतर जीवनचर्या सिखाना।
3. योग के विभिन्न अंगों के बारे में ज्ञानवर्धन करना।
4. समाज में मानवीय मूल्यों का विकास करना।
5. भारतीय संस्कृति का प्रसार करना।
6. विश्व बंधुत्व की भावना का विकास करना।
7. वर्तमान चुनौतियों व समस्याओं का सामना करने में छात्रों को सक्षम बनाना।
8. छात्रों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, अध्यात्मिक तथा व्यक्तित्व का विकास हो।

## योग शिक्षा का पाठ्यक्रम – कक्षा 1 व 2 के लिए

प्रकरण/थीम	विषयवस्तु
इकाई 1 सरल-व्यायाम (सूक्ष्म व्यायाम)	ईश-वन्दना, कविता, कहानी <ul style="list-style-type: none"> <li>● हाथों का व्यायाम (सामने, दाएँ-बाएँ, ऊपर-नीचे)</li> <li>● पैरों के व्यायाम (पैर की अंगुलियों, एड़ी, घुटने के लिए)</li> <li>● आँखों के व्यायाम (ऊपर-नीचे, दाएँ-बाएँ)</li> <li>● साँसों की पहचान (साँस लेना व छोड़ना)</li> </ul>
इकाई 2 प्रकृति व पर्यावरण से सीखें योग	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पशु-पक्षियों से सीखें योग (सिंहासन) (बटरफलाई)</li> <li>● पेड़ पौधों से सीखें योग (ताड़ासन)</li> <li>● पर्वत से सीखें योग (पर्वतासन)</li> <li>● जीव-जन्तुओं से सीखें योग (मकरासन)</li> <li>● उद्गीथ व हँसना</li> </ul>
इकाई 3 खेल-खेल में योगासन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सावधान मुद्रा (खड़े होकर)</li> <li>● विश्राम मुद्रा (खड़े होकर – पैर खोलकर तथा हाथ पीठ पीछे बाँधकर खड़े होना)</li> <li>● अर्ध-पदमासन (कमल-आसन)</li> <li>● वज्रासन</li> <li>● अर्द्धचन्द्रासन (अर्द्धउष्ट्रासन)</li> <li>● वृक्षासन/ध्रुवासन</li> <li>● तिर्यक्-ताड़ासन</li> <li>● कटिचक्रासन</li> <li>● उष्ट्रासन</li> <li>● मकरासन</li> <li>● शवासन</li> <li>● योगासन हेतु सावधानियाँ</li> </ul>
इकाई 4 आहार एवं स्वच्छता	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पौष्टिक आहार</li> <li>● शारीरिक स्वच्छता</li> <li>1. हाथों की सफाई</li> <li>2. दाँतों की सफाई</li> <li>3. वस्त्रों की सफाई</li> </ul>
इकाई 5 यौगिक खेल	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समूह में योग विषयक रोचक खेल</li> </ul>

योग शिक्षा का पाठ्यक्रम – कक्षा 3

प्रकरण / थीम	अधिगम उपलब्धियाँ
इकाई 1 यम-नियम पर आधारित प्रेरक कहानियाँ	ईश-वन्दना (प्रेरक गीत व कविता) <ul style="list-style-type: none"> <li>● यम –( अहिंसा एवं सत्य पर आधारित कहानियाँ)</li> <li>● नियम-शौच (स्वच्छता) तथा संतोष पर आधारित दो कहानियाँ</li> </ul>
इकाई 2 सूक्ष्म व्यायाम	<ul style="list-style-type: none"> <li>● हाथों के सूक्ष्म व्यायाम (कलाई, कोहनी, कंधा)</li> <li>● पैरों के व्यायाम <ol style="list-style-type: none"> <li>1. पैरों के पंजों को ऐड़ी सहित आगे-पीछे व दाएँ-बाएँ घुमाना।</li> </ol> </li> <li>● गर्दन के सूक्ष्म व्यायाम <ol style="list-style-type: none"> <li>1. गर्दन को दाएँ-बाएँ, आगे-पीछे तथा चारों ओर (Clockwise and Anticlockwise) घुमाना।</li> </ol> </li> </ul> <p>पेट, कमर व मोटापे के लिए सूक्ष्म व्यायाम।</p>
इकाई 3 औषधीय-पौधे एवं पौष्टिक आहार	पहचान, उपयोग एवं लाभ। <ul style="list-style-type: none"> <li>● तुलसी</li> <li>● नीम</li> <li>● आम</li> <li>● जामुन</li> <li>● पपीता</li> <li>● गिलोय</li> <li>● औषधीय-पौधों को घर एवं विद्यालयों में लगाना।</li> <li>● पौष्टिक-आहार</li> </ul>
इकाई 4 योगासन विधि, लाभ तथा सावधानियाँ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुखासन</li> <li>● पद्मासन</li> <li>● पर्वतासन</li> <li>● वृक्षासन</li> <li>● ताड़ासन – (भाग-1 व 2)</li> <li>● पवनामुक्तासन</li> <li>● शशकासन</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मर्कटासन</li> <li>● उष्ट्रासन</li> <li>● सिंहासन</li> <li>● वज्रासन</li> <li>● शवासन</li> </ul>
<p>इकाई 5 श्वसन अभ्यास (प्राणायाम)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. पूरक – धीरे-धीरे से श्वास लेना ।</li> <li>2. कुम्भक – श्वास लेकर उसको अन्दर रोकना ।</li> <li>3. रेचक – श्वास धीरे-धीरे छोड़ना ।</li> </ol> <p>प्राणायाम अभ्यास हेतु सुखासन या पद्मासन । श्वसन अभ्यास की विधि, लाभ, नियम व सावधानियाँ ।</p>



योग शिक्षा का पाठ्यक्रम – कक्षा 4

प्रकरण / थीम	अधिगम उपलब्धियाँ
इकाई 1 यम-नियम पर आधारित प्रेरक कहानियाँ	ईश वन्दना, प्रेरक गीत, कविता व नाटक <ul style="list-style-type: none"> <li>● यम – अस्तेय-चोरी न करना ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह पर आधारित कहानियाँ।</li> <li>● नियम – तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान पर आधारित कहानियाँ।</li> </ul>
इकाई 2 सूक्ष्म व्यायाम	सूर्य-नमस्कार <ul style="list-style-type: none"> <li>● सूर्य-नमस्कार विधि, लाभ, सीमाएँ व सावधानियाँ हाथ, कंधे, गर्दन व पीठ के सूक्ष्म व्यायाम</li> <li>● हाथों को कलाई से ऊपर को सिर के ऊपर ले जाएँ, कोहनी सिर के ऊपर तथा इसी प्रकार दूसरी ओर करें।</li> <li>● गर्दन को क्रमशः बाएँ तथा दाएँ कंधे पर टिकाएँ तथा गर्दन को clockwise व Anticlockwise चारों ओर घुमाएँ।</li> <li>● दाएँ हाथ की हथेली को दाएँ ओर कान पर रखकर हाथ, कनपटी से सिर एवं सिर का हाथ की ओर दबाव डालें तथा बाद में विपरीत हाथ और दिशा में इसी की पुनरावृत्ति करें।</li> <li>● दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फँसाकर सिर के पीछे लगा कर हाथ व सिर का विपरीत दबाव डालें।</li> <li>● बैठने-उठने, लिखने-पढ़ने, खाने व सोने के सामान्य नियम।</li> </ul>
इकाई 3 योगासन	आसनों की विधि, लाभ, सीमाएँ व सावधानियाँ <ul style="list-style-type: none"> <li>● वज्रासन</li> <li>● सिंहासन</li> <li>● उष्ट्रासन</li> <li>● मकरासन</li> <li>● शवासन</li> <li>● ताड़ासन</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पर्वतासन</li> <li>● वृक्षासन</li> <li>● भुजंगासन</li> <li>● मर्कटसन</li> <li>● अर्द्धशलभासन</li> <li>● नौकासन</li> <li>● हास्यासन</li> <li>● पिछली कक्षाओं में किए गए आसनों की पुनरावृत्ति करें।</li> </ul>
<p>इकाई 4 प्राणायाम, हस्तमुद्रा तथा आहार</p>	<p>प्राणायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्राणायाम के लिए स्थान, समय, आसन तथा सावधानियाँ।</li> <li>● अनुलोम – विलोम की विधि, लाभ व सावधानियाँ।</li> <li>● हस्त मुद्राएँ : विधि व लाभ</li> <li>● हाथ की पाँच अँगुलियाँ और पाँच तत्वों का मुद्राओं से सम्बन्ध</li> <li>● अँगूठा – अग्नितत्व</li> <li>● तर्जनी अँगुली – वायुतत्व</li> <li>● मध्यमा अँगुली – आकाश तत्व</li> <li>● अनामिका – पृथ्वी तत्व</li> <li>● कनिष्ठा – जल तत्व</li> <li>● श्वासों पर ध्यान</li> </ul> <p>स्वास्थ्यवर्धक आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दूध, दही,</li> <li>● फल-सब्जी – ऋतु अनुसार</li> <li>● दालें/अनाज</li> <li>● सूखे मेवें</li> <li>● गुड़-शक्कर।</li> </ul>

## योग शिक्षा का पाठ्यक्रम – कक्षा 5

प्रकरण/थीम	विषयवस्तु
इकाई 1 यम-नियम आदि पर आधारित प्रेरक कहानियाँ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ईश-वन्दना</li> <li>● प्रेरक गीत</li> <li>● कविता</li> <li>● योगाधारित नाटक</li> <li>● मानवीय भावों पर आधारित योग-सम्बंधित कहानियाँ</li> </ul>
इकाई 2 सूक्ष्म व्यायाम, विधि, लाभ व सावधानियाँ	<p>सूर्य नमस्कार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सूर्य नमस्कार की विधि, लाभ व सावधानियाँ (1 से 12 स्थितियाँ)</li> <li>● योगासन से पूर्व सूक्ष्म-व्यायाम की आवश्यकता</li> <li>● हाथ की अँगुलियों के लिए व्यायाम</li> <li>● कलाई के लिए व्यायाम।</li> <li>● कोहनी के लिए सूक्ष्म व्यायाम</li> <li>● घुटनों व नितम्बों के लिए व्यायाम</li> </ul> <p>बटर-फ्लार्ड सूक्ष्म-व्यायाम (तितली आसन)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पेट व कमर के लिए</li> <li>● कर्ण (कान) के लिए सूक्ष्म व्यायाम</li> <li>● ठोड़ी व जबड़ा के सूक्ष्म व्यायाम</li> </ul>
इकाई 3 योगासन	<p>योगासनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● वृक्षासन</li> <li>● पादहस्तासन,</li> <li>● पद्मासन</li> <li>● उष्ट्रासन</li> <li>● शशकासन</li> <li>● वज्रासन</li> <li>● त्रिकोनासन</li> <li>● अर्धचन्द्रासन</li> <li>● बालासन</li> <li>● मकरासन</li> <li>● शवासन</li> <li>● पंच हस्तमुद्राओं का अभ्यास</li> <li>● यौगिक-जाँगिंग की 12 क्रियाएँ</li> </ul>

<p>इकाई 4 प्राणायाम, क्रिया, ध्यान,</p>	<p>प्राणायाम की विधि, लाभ व सावधानियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भस्त्रिका</li> <li>● शीतली</li> <li>● सीत्कारी</li> <li>● भ्रामरी</li> </ul> <p>क्रिया</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कपालभाति</li> </ul> <p>ध्यान</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ध्यानात्मकासन             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. सुखासन</li> <li>2. पद्मासन</li> <li>3. वज्रासन</li> <li>4. सिद्धासन</li> </ol> </li> </ul>
<p>इकाई 5 यौगिक आहार</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आहार के प्रकार – सात्त्विक, राजसिक व तामसिक</li> <li>● सात्त्विक आहार के लाभ</li> <li>● तामसिक आहार की हानियाँ</li> </ul>



## योग शिक्षा का पाठ्यक्रम – कक्षा 6

प्रकरण/थीम	विषयवस्तु
इकाई 1 योग का संक्षिप्त विवरण	योग – परिचय <ul style="list-style-type: none"> <li>● योग का इतिहास</li> <li>● योग के उद्देश्य</li> <li>● योग का महत्त्व</li> <li>● सामान्य दिशा निर्देश</li> <li>● योगी महापुरुषों का योगदान</li> </ul>
इकाई 2 व्यवहार, विचार एवं संस्कार	यम <ul style="list-style-type: none"> <li>● अहिंसा</li> <li>● सत्य</li> <li>● अस्तेय</li> <li>● ब्रह्मचर्य</li> <li>● अपरिग्रह</li> </ul>
इकाई 3 स्वास्थ्य के लिए योग	आसन—अर्थ, विधि, लाभ, सीमाएँ व सावधानियाँ खड़े होकर किए जाने वाले आसन <ol style="list-style-type: none"> <li>1. सूर्य नमस्कार (सर्वांगीण व्यायाम)</li> <li>2. ताड़ासन</li> <li>3. वृक्षासन</li> </ol> बैठकर किए जाने वाले आसन <ol style="list-style-type: none"> <li>1. वज्रासन</li> <li>2. सुखासन</li> <li>3. अर्द्धपद्मासन/पद्मासन</li> </ol> पेट के बल किए जाने वाले आसन <ol style="list-style-type: none"> <li>1. भुजंगासन</li> <li>2. शलभासन</li> <li>3. मकरासन</li> </ol> पीठ के बल किए जाने वाले आसन <ol style="list-style-type: none"> <li>1. उत्तानपादासन (एक-पाद उत्तानपादासन व द्विपाद उत्तानपादासन)</li> <li>2. पवनमुक्तासन</li> <li>3. शवासन</li> </ol> प्राणायाम— विधि, लाभ व सावधानियाँ <ul style="list-style-type: none"> <li>● भस्त्रिका (श्वास-प्रश्वास)</li> </ul>

	<p>ध्यान-योग</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ध्यान की विधि व लाभ</li> </ul> <p>शुद्धि क्रिया – परिचय, अर्थ व लाभ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● त्राटक-विधि लाभ व सावधानियाँ</li> <li>● त्राटक-ध्यान</li> </ul>
<p>इकाई 4 स्वास्थ्य व भोजन</p>	<p>यौगिक आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● संतुलित भोजन एवं स्वास्थ्य</li> <li>● आयु, मौसम तथा समय के अनुसार आहार</li> </ul>



## योग शिक्षा का पाठ्यक्रम – कक्षा 7

प्रकरण/थीम	विषयवस्तु
इकाई 1 योग का संक्षिप्त विवरण	योग-परिचय महर्षि पतजंलि <ul style="list-style-type: none"> <li>● महर्षि पतजंलि का परिचय।</li> <li>● योग का इतिहास, उद्देश्य एवं महत्त्व।</li> <li>● यौगिक अभ्यास हेतु सामान्य दिशा-निर्देश</li> </ul>
इकाई 2 व्यवहार, विचार एवं संस्कार	नियम <ul style="list-style-type: none"> <li>● शौच</li> <li>● सन्तोष</li> <li>● तप</li> <li>● स्वाध्याय</li> <li>● ईश्वर-प्रणिधान</li> </ul>
इकाई 3 स्वास्थ्य के लिए योग	आसन-अर्थ, विधि, लाभ, सीमाएँ व सावधानियाँ <ul style="list-style-type: none"> <li>● खड़े होकर किए जाने वाले आसन               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. सूर्य नमस्कार (सर्वांगीण व्यायाम)</li> <li>2. त्रिकोण आसन</li> <li>3. कटिचक्र आसन</li> <li>4. हस्तोत्तानासन</li> <li>5. सेतुबंध आसन</li> </ol> </li> <li>● बैठकर किए जाने वाले आसन               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. पदमासन</li> <li>2. योगमुद्रासन</li> <li>3. पश्चिमोत्तानासन</li> <li>4. अर्धमत्स्येन्द्रासन</li> </ol> </li> <li>● पेट के बल किए जाने वाले आसन               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. मकरासन</li> <li>2. धनुरासन</li> <li>3. शलनासन</li> </ol> </li> <li>● पीठ के बल किए जाने वाले आसन               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. चक्रासन</li> <li>2. सुप्तवज्रासन</li> <li>3. सुप्तपवनमुक्तासन</li> <li>4. शवासन</li> </ol> </li> </ul>



	<p>प्राणायाम – अर्थ, विधि, लाभ व सीमाएँ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. अनुलोम-विलोम</li> <li>2. भस्त्रिका</li> <li>3. भ्रामरी</li> </ol> <p>क्रिया</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कपाल भाति</li> </ul> <p>ध्यान-योग</p> <p>1 ध्यान-विधि एवं लाभ</p>
<p>इकाई 4 स्वास्थ्य व भोजन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. स्वस्थ रहने के सामान्य नियम</li> <li>2. बीमारियों के उपचार में भोजन का महत्त्व</li> <li>3. ज्वर, कब्ज, दस्त – लक्षण व सामान्य उपचार</li> </ol>



## योग शिक्षा का पाठ्यक्रम – कक्षा 8

प्रकरण/थीम	विषयवस्तु
इकाई 1 आसन, प्राणायाम एवं स्वास्थ्य	आसन : अर्थ, उद्देश्य एवं वर्गीकरण <ul style="list-style-type: none"> <li>● योगासनाभ्यास के सामान्य नियम व दिशा निर्देश <ul style="list-style-type: none"> <li>● योगासन की विधि, लाभ एवं सीमाएँ</li> </ul> </li> </ul> प्राणायाम: <ul style="list-style-type: none"> <li>● सामान्य नियम, लाभ एवं सीमाएँ</li> </ul>
इकाई 2 योग का संक्षिप्त विवरण योगाभ्यास से एकाग्रता एवं व्यक्तित्व का विकास	एकाग्रता और सामजस्य के विकास में योगाभ्यास के लाभ <ul style="list-style-type: none"> <li>● सूर्य नमस्कार</li> <li>● गरुड़ आसन</li> <li>● बद्धपद्मासन</li> <li>● गोमुखासन</li> <li>● भुजंग आसन</li> <li>● शलभासन</li> <li>● मत्स्यासन</li> <li>● नौकासन</li> <li>● सेतुबन्धासन</li> <li>● हलासन</li> <li>● शवासन</li> <li>● शुद्धिक्रिया अग्निसार</li> </ul> प्राणायाम <ul style="list-style-type: none"> <li>● अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, शीतली, सीत्कारी</li> <li>● ध्यान</li> </ul>
इकाई 3 स्वास्थ्य के लिए उत्तम आहार	स्वास्थ्य एवं रसाहार <ul style="list-style-type: none"> <li>● रसाहार</li> <li>● रसाहार के नियम और लाभ</li> <li>● रसाहार हेतु फल-सब्जियों का चयन</li> </ul>
इकाई 4 रोग-आहार एवं उपचार	रोग के लक्षण एवं उपचार <ul style="list-style-type: none"> <li>● सिर दर्द</li> <li>● पेट दर्द</li> <li>● मोटापा</li> </ul>
इकाई 5 किशोरावस्था एवं योग निर्देशन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● किशोरावस्था – भावनाएँ एवं समायोजन</li> </ul>

## योग शिक्षा का पाठ्यक्रम – कक्षा 9

प्रकरण/थीम	विषयवस्तु
इकाई 1 योग के द्वारा व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास	योग शिक्षा व दिशा निर्देश <ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तित्व विकास</li> <li>● शारीरिक विकास</li> <li>● मानसिक विकास</li> <li>● बौद्धिक विकास</li> <li>● भावनात्मक (संवेगात्मक) विकास</li> <li>● सामाजिक विकास</li> <li>● व्यक्तित्व विकास के लिए योग का अभ्यास</li> </ul> ध्यान <ul style="list-style-type: none"> <li>● आत्म निरीक्षण एवं स्वाध्याय</li> <li>● ध्यान</li> </ul> योग निद्रा का अर्थ, विधि व लाभ किशोरावस्था <ul style="list-style-type: none"> <li>● किशोरावस्था की समस्याएँ</li> <li>● किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक व मानसिक परिवर्तन।</li> <li>● किशोरावस्था में योग की भूमिका एवं महत्त्व</li> </ul>
इकाई 2 अष्टांग योग का परिचय (योग के 8 अंग)	निम्नलिखित का अर्थ/परिभाषा/विवरण/आन्तरिक एवं बाहरी शुद्धिकरण <ul style="list-style-type: none"> <li>● यम</li> <li>● नियम</li> <li>● आसन</li> <li>● प्राणायाम</li> <li>● प्रत्याहार</li> <li>● धारणा</li> <li>● ध्यान</li> <li>● समाधि</li> </ul>
इकाई 3 सूक्ष्म व्यायाम एवं जीवन कौशल	सूक्ष्म व्यायाम <ul style="list-style-type: none"> <li>● एड़ी व पूरे पैर के लिए</li> <li>● घुटनों के लिए</li> <li>● पेट तथा कमर के लिए</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पूरे हाथ के लिए</li> <li>● गर्दन के लिए</li> <li>● आँखों के लिए</li> </ul> <p>जीवन कौशल</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएँ?</li> <li>● शरीर संरचना एवं कार्य</li> </ul>
<p>इकाई 4 आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध एवं षट्कर्म</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ताड़ासन</li> <li>● कटि चक्रासन</li> <li>● सिंहासन</li> <li>● मंडूकासन, उत्तानमण्डूकासन</li> <li>● कुक्कुटासन</li> <li>● धनुरासन</li> <li>● हलासन,</li> <li>● सर्वांगासन</li> <li>● मत्स्यासन</li> <li>● भुजंगासन</li> <li>● मकरासन</li> <li>● शलभासन</li> <li>● चक्रासन</li> <li>● शवासन</li> </ul> <p>मुद्रा परिचय हस्त मुद्राएँ बन्ध</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उड्डीयन बंध</li> <li>● मूलबंध</li> <li>● जालन्धर बंध</li> <li>● महाबंध</li> </ul> <p>षट्कर्म क्रिया</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. त्राटक</li> <li>2. कपालभाति</li> <li>3. अग्निसार</li> <li>4. जलनेति</li> <li>5. सूत्रनेति</li> <li>6. नौलिक्रिया</li> </ol> <p>प्राणायाम</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. सूर्यभेदन</li> <li>2. चन्द्रभेदन</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. उद्गीथ</li> <li>4. अनुलोम-विलोम (नाड़ी-शोधन)</li> </ol>
<p>इकाई 5 यौगिक उपचार एवं आहार</p>	<p>आहार के प्रकार एवं आहार सम्बन्धी नियम</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. सात्त्विक</li> <li>2. राजसिक</li> <li>3. तामसिक</li> </ol> <p>रोग</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. दमा</li> <li>2. मुहांसे</li> <li>3. त्वचा रोग</li> <li>4. आधे सिर दर्द (माइग्रेन)</li> </ol>

नोट: पिछली कक्षा के प्राणायाम, आसनों एवं षट्कर्म की पुनरावृत्ति।



## योग शिक्षा का पाठ्यक्रम – कक्षा 10

प्रकरण/थीम	विषयवस्तु
इकाई 1 पारम्परिक योग एवं स्वास्थ्य	योग परिचय एवं स्वरूप योग शिक्षा के उद्देश्य एवं लक्ष्य योग शिक्षा का कार्यक्षेत्र योगाभ्यास हेतु सामान्य दिशा निर्देश
इकाई 2 योग के प्रकार	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ज्ञानयोग</li> <li>2. कर्म योग</li> <li>3. लय योग</li> <li>4. मन्त्र योग</li> <li>5. राज योग</li> <li>6. हठ योग</li> </ol>
इकाई 3 प्राण व प्राणायाम	<p>अष्टांग योग में प्राणायाम एवं धारणा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्राणायाम परिचय</li> <li>● प्राण के प्रकार</li> <li>● पंच प्राणों की स्थिति व कार्य</li> <li>● प्राणायाम का महत्त्व व लाभ</li> <li>● प्राणायाम का हर्मोन्स पर प्रभाव</li> <li>● धारणा : अर्थ, विधि व लाभ</li> </ul>
इकाई 4 तनाव प्रबंधन के लिए योग योगासन, मुद्रा एवं बंध, षट्कर्म	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. तनाव का संक्षिप्त विवरण</li> <li>2. तनाव प्रबंधन के लिए योग <ul style="list-style-type: none"> <li>● आहार</li> <li>● विहार</li> <li>● आचार</li> <li>● विचार</li> <li>● व्यवहार</li> </ul> </li> <li>3. योगनिद्रा</li> <li>4. हास्यासन – बालमचल, हास्यासन</li> <li>5. ध्यान</li> </ol> <p>पिछली कक्षाओं में किए गए सूक्ष्म प्राणायाम की पुनरावृत्ति</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. सूर्य नमस्कार (1 से 12 स्थितियाँ)</li> <li>2. हस्तपादांगुष्ठासन</li> <li>3. वृक्षासन</li> <li>4. शंशाकासन</li> <li>5. उष्ट्रासन</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. सर्वांगासन</li> <li>7. मत्स्यासन</li> <li>8. शीर्षासन</li> <li>9. बकासन</li> <li>10. हलासन,</li> <li>11. भुजंगासन</li> <li>12. मकरासन,</li> <li>13. शलभासन</li> <li>14. चक्रासन</li> <li>15. शवासन</li> </ol> <p>पिछली कक्षाओं में किए आसनों की पुनरावृत्ति।  मुद्रा परिचय  हस्त मुद्राएँ  बन्ध –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उड्डीयान बंध</li> <li>● मूलबंध</li> <li>● जालन्धर बंध</li> <li>● महाबंध</li> </ul> <p>षट्कर्म क्रिया</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. त्राटक</li> <li>2. कपालभाति</li> <li>3. अग्निसार</li> <li>4. जलनेति</li> <li>5. सूत्रनेति</li> <li>6. नौलिक्रिया</li> </ol> <p>प्राणायाम</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. सूर्यभेदन</li> <li>2. चन्द्रभेदन</li> <li>3. अनुलोम विलोम</li> <li>4. भस्त्रिका</li> <li>5. भ्रामरी</li> <li>6. उज्जयी</li> </ol> <p>उद्गीथ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ध्यान की विधि एवं लाभ</li> </ol>
<p>इकाई 5  रोग के लक्षण उपचार एवं आहार</p>	<p>आहार के प्रकार एवं आहार सम्बन्धी नियम</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. सात्त्विक</li> <li>2. राजसिक</li> <li>3. तामसिक</li> </ol>

	रोग – 1. पीलिया 2. उदरत्रण 3. मासिक धर्म अनियमितता 4. मूत्रकृच्छ
--	--