



# प्रतिभागी पुस्तिका

क्षेत्र  
ब्यूटी एंड वेलनेस

उप-क्षेत्र  
योगा

व्यवसाय  
योगा सेवाएं

Reference ID: BWS/Q2203, Version 3.0

NSQF Level: 5



योगा ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू)

WXr

cbIBffla

sir, 3T'q{"CfR  
23, ' TMT lfTTT,  
c5,TTc ' -110001  
: 011-40342940, 42, 44 3R 45  
: info@bwssc.in  
: www.bwssc.in

<16

ct,l\iffla WXr

cc-BY-SA

3ffl

Attribution - ShareAlike: CC-BY-SA



x'cl'llfad it fnt TT TT

<16 3fxl 'CfTT "bf" cllq,t-lf{lct, B' 1fr cfT1, "bf" , 3R t "defJ i" 3w:Jcf;T  
3R B' "bf" I c#t NIT, "q,"f4"1Jq,c,:" "jm 3R 3TCA"-  
f1 19 ctlll'< it c#t 13f[q -q{ w ft "bf"lf tr B' NIT, 1fr cllqfilf{lct,  
c#t 1fr I <no fcfc4l <JI Wxf fnt TT "IR offCIT 3R B' c#t  
"17fcfc4l <JI 3R "dW c#t 9Rlll"l,-JloT it "ff"ITifi "bf" it NIT





श्री नरेंद्र मोदी  
भारत के प्रधान मंत्री

"R-<f>f ·("i 1/cf> IQ1 f,J-tUI 5d\{ 1iffif  
qf fJ-tOI PX t T311R 1iffif cm-  
cf>lti 31N \ilRT t fil R<Q1 -  
Q14Jic 5J-N\I Ir! ID'r!T1ffiq I "



Skill India  
कौशल भारत - कुशल भारत



## Certificate



### COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

for

### SKILLING CONTENT : PARTICIPANT HANDBOOK

Complying to National Occupational Standards of  
Job Role/ Qualification Pack: 'Yoga Trainer (B&W) QP No. BWS/Q2203 SQF Level 5'

---

Date of Issuance: February 02<sup>nd</sup> 2022

Valid up to: February 02<sup>nd</sup> 2024

\* Valid up to the next review date of the Qualification Pack

Authorised SignatoryLorem ipsum  
(Beauty & Wellness Sector Skill Council)

## अभिरक्षीकृति

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल (बी एंड डब्ल्यूएसएससी) उन सभी व्यक्तियों और संस्थानों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहती है जिन्होंने इस "प्रतिभागी पुस्तिका" की तैयारी के लिए विभिन्न तरीकों से योगदान दिया। उनके योगदान के बिना इसे पूरा नहीं किया जा सकता था। उन लोगों को विशेष धन्यवाद दिया जाता है जिन्होंने इसके विभिन्न मॉड्यूल की तैयारी में सहयोग किया। इन मॉड्यूल के लिए सहकर्मी समीक्षा प्रदान करने वाले सभी लोगों के लिए ईमानदारी से प्रशंसा भी की जाती है।

इस हैँडबुक की तैयारी उद्योग के समर्थन के बिना संभव नहीं थी। उद्योग की प्रतिक्रिया शुरुआत से निष्कर्ष तक बेहद उत्साहजनक रही है और यह उनके इनपुट के साथ है कि हमने उद्योग में आज मौजूद कौशल अंतराल को पाटने की कोशिश की है।

यह प्रतिभागी पुस्तिका उन महत्वाकांक्षी युवाओं को समर्पित है जो विशेष कौशल प्राप्त करना चाहते हैं जो उनके भविष्य के प्रयासों के लिए आजीवन संपत्ति होगी।

## अभिस्वीकृति

योगा ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू) प्रशिक्षण कार्यक्रम में आपका स्वागत है। यह पीएचबी प्रतिभागियों को कल्याण उद्योग, योगा ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू) पेशे और उनके कामकाज की अवधारणा के बारे में विस्तृत ज्ञान प्रदान करने का इरादा रखता है।

यह प्रतिभागी पुस्तिका राष्ट्रीय कौशल योगायता ढांचे (एनएसक्यूएफ) के तहत योगायता पैक (क्यूपी) के आधार पर डिजाइन की गई है और इसमें निम्नलिखित राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस) / विषय और अतिरिक्त विषय शामिल हैं।

1. बीडब्ल्यूएस / एन 9001 कार्य क्षेत्र तैयार करना और इसका रखरखाव
2. बीडब्ल्यूएस / एन 2204 360 डिग्री कल्याण के लिए उन्नत योगा सत्र आयोजित करना
3. बीडब्ल्यूएस / एन2202 हठ योगा सत्र आयोजित करना
4. बीडब्ल्यूएस / एन9002 कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखना
5. बीडब्ल्यूएस / एन9003 कार्य स्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाएँ
6. बीडब्ल्यूएस / एन2208 बाल योगा सत्र आयोजित करना
7. बीडब्ल्यूएस / एन2209 महिला योगा सत्र आयोजित करना
8. बीडब्ल्यूएस / एन2210 वृद्ध योगा सत्र आयोजित करना

## प्रतीक का उपयोग



सीखने के प्रमुख परिणाम



स्टेप्स



समय



टिप्स



नोट्स



कार्यकलाप



यूनिट के उद्देश्य

# विषयसूची

क्रम सं	मॉड्यूल और यूनिट	पृष्ठ सं
<b>1.</b>	<b>परिचय</b>	<b>1</b>
	यूनिट 1.1 – योगा की अवधारणा	3
	यूनिट 1.2 – योगा की परिभाषा	5
	यूनिट 1.3 – योगा की चार धाराएं	7
	इकाई 1.4 – योगा शब्दावली और उनका अर्थ	9
	यूनिट 1.5 – एक योगा ट्रेनर की नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियां	10
	यूनिट 1.6 – एक योगा ट्रेनर के कैरियर के अवसर	12
<b>2.</b>	<b>कार्य क्षेत्र तैयार करना और बनाए रखना (बीडब्ल्यूएस/एन 9001)</b>	<b>17</b>
	यूनिट 2.1 – एक योगा केंद्र की स्थापना	19
	यूनिट 2.2 – योगा कक्ष	21
	यूनिट 2.3 – योगा उपकरण	22
	यूनिट 2.4 – योगा के आठ अंग	28
	यूनिट 2.5 – बहिरंगा योगा और अंतरंग योगा	30
	यूनिट 2.6 – एकता, विविधता और योगा के लाभ	32
	यूनिट 2.7 – योगा का इतिहास	34
<b>3.</b>	<b>उन्नत योगा और हठ योग सत्र (बीडब्ल्यूएस/एन22204 और बीडब्ल्यूएस/एन22202) आयोजित करना</b>	<b>41</b>
	यूनिट 3.1 – योगा के सिद्धांत	42
	यूनिट 3.2 – भगवद गीता की अवधारणा	43
	यूनिट 3.3 – त्याग द्वारा मुक्ति का योगा	45
	यूनिट 3.4 – मानव शरीर की शारीरिक रचना	56
	यूनिट 3.5 – शांति प्रार्थना और बुनियादी योगा नियम	69
	यूनिट 3.6 – क्रिया	72
	यूनिट 3.7 – नाड़ा अनुसंधान	90
	यूनिट 3.8 – सिथिली व्यामा	101
	यूनिट 3.9 – तत्काल विश्राम तकनीक	113
	यूनिट 3.10 – त्वरित विश्राम तकनीक	146



क्रम सं	मॉड्यूल और यूनिट	पृष्ठ सं
	यूनिट 3.11 – बांधा	182
	यूनिट 3.12 – आसन	185
	यूनिट 3.13 – प्रार्थना के साथ सूर्य नमस्कार और भीजा मंत्र	191
<b>4.</b>	<b>कार्य क्षेत्र के स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखना (बीडब्ल्यूएस / एन 9002)</b>	<b>203</b>
	यूनिट 4.1 – कार्यस्थल से संबंधित लागू कानून की पहचान करें	205
	यूनिट 4.2 – योगा के दौरान सुरक्षा	210
	यूनिट 4.3 – आग और अन्य आपात स्थिति से निपटना	213
<b>5.</b>	<b>कार्य क्षेत्र पर एक सकारात्मक प्रभाव पैदा करना (बीडब्ल्यूएस / एन9003)</b>	<b>223</b>
	यूनिट 5.1 – व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता	225
	यूनिट 5.2 – संचार कौशल	232
	यूनिट 5.3 – संगठन के नियमों और निर्देशों का पालन करना	237
<b>6.</b>	<b>बाल योगा सत्र (बीडब्ल्यूएस / एन2208)</b>	<b>243</b>
	यूनिट 6.1 – सत्र का उपयुक्त उद्धाटन और समापन	245
	यूनिट 6.2 – बच्चे का चिकित्सा इतिहास, पृष्ठभूमि, माता-पिता की प्राथमिकताएं	247
	यूनिट 6.3 – योगा उपकरण और तकनीकों का उपयोग	251
	यूनिट 6.4 – योगा के विभिन्न रूप और शरीर और मन पर इसका प्रभाव	254
	यूनिट 6.5 – योगा तकनीक और अनुपालन सुरक्षा मानक	256
	यूनिट 6.6 – बाल योगा सिखाना	257
<b>7.</b>	<b>महिला योगा सत्र का आयोजन (बीडब्ल्यूएस / एन2209)</b>	<b>269</b>
	यूनिट 7.1 – योगा के माध्यम से अतिथि की स्थितियों और आकांक्षाओं को संबोधित करना	271
	यूनिट 7.2 – महिला योगा उपकरण और तकनीक	272
	यूनिट 7.3 – अतिथि के लिए उपयुक्त योगा अभ्यास	277
	यूनिट 7.4 – योगा और शरीर और मन पर इसका प्रभाव	285



क्रम सं	मॉड्यूल और यूनिट	पृष्ठ सं
8.	वृद्ध योगा सत्र का आयोजन (बीडब्ल्यूएस / एन2210)	<b>289</b>
	यूनिट 8.1 – अतिथि की शर्तें और प्राथमिकताएं	291
	यूनिट 8.2 – योगा करने में उम्र बढ़ने के कारण मुश्किल	294
	यूनिट 8.3 – योगा के विभिन्न प्रकार	295
	यूनिट 8.4 – योगा निद्रा	306
	यूनिट 8.5 – वृद्ध योगा और शरीर और मन पर इसका प्रभाव	308
9.	DGT/VSQ/N0102 रोजगार कौशल (60 घंटे)	<b>313</b>



Scan this QR Code to access the Employability skills module

10.	अनुलग्नक	<b>315</b>
-----	----------	------------







## 1. परिचय

यूनिट 1.1 – योगा की अवधारणा

यूनिट 1.2 – योगा की परिभाषा

यूनिट 1.3 – योगा की चार धाराएं

यूनिट 1.4 – योगा शब्दावली और उनका अर्थ

यूनिट 1.5 – एक योगा ट्रेनर की नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियां

यूनिट 1.6 – एक योगा ट्रेनर के कैरियर के अवसर





## मुख्य सीखने के परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा की अवधारणा को पुनः परिभाषित करने में
2. योगा की परिभाषा को पुनः परिभाषित करने में
3. योगा की विभिन्न धाराओं की पहचान करने में
4. योगा में उपयोग की जाने वाली विभिन्न शब्दावली को पहचानने में
5. योगा प्रशिक्षक की नौकरी की जिम्मेदारियों की पहचान करने में
6. योगा प्रशिक्षक के कैरियर के अवसरों को पहचानने में

## यूनिट 1.1: योगा की अवधारणा

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा की अवधारणा को फिर से परिभाषित करने में
2. विभिन्न प्रकार की योगा साधना की पहचान करने में

योगा आत्म-खोज के लिए सबसे अच्छे तरीकों में से एक है। यह एक व्यक्ति को स्वयं के क्रमिक सुधार के माध्यम से अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने में मदद करता है। योगा के उन्नत स्टेप एक व्यक्ति को सुपर जागरूक की स्थिति प्राप्त करने में मदद करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप गहरी शांति और आनंद की भावना होती है। योगा को सदियों से विभिन्न ऋषि, दार्शनिकों और योगा गुरुओं द्वारा विकसित और परिपूर्ण किया गया था। नियमित रूप से योगा के अभ्यास से रक्त परिसंचरण में सुधार हो सकता है।

योगा पारंपरिक चिकित्सा के साथ वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में महत्व प्राप्त कर रहा है। कई चिकित्सक वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में योगा के अभ्यास की सलाह देते हैं। कई नैदानिक अध्ययन हैं जो योगा की प्रभावशीलता को दिखाते हैं। योगा के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि इसका अभ्यास अपने घरों के भीतर किया जा सकता है। कुछ योगिक श्वास अभ्यास तनाव को कम करते हैं और किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य में सुधार करते हैं। योगा के अभ्यास से श्रेष्ठ चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का मिलन होता है। एक व्यक्ति जिसने अस्तित्व की इस एकता का अनुभव किया है, उसे “योगा में” योगी कहा जाता है। इस अवस्था में व्यक्ति को स्वतंत्रता की स्थिति प्राप्त होती है जिसे **निर्वाण, मुक्ति, कैवल्य या मोक्ष** के नाम से जाना जाता है।

“योगा” आत्म-प्राप्ति प्राप्त करने के लिए शरीर और मन के बीच मिलन प्राप्त करने के विज्ञान को संदर्भित करता है। योगा अभ्यास (आराधना) का उद्देश्य सभी प्रकार के कष्टों को दूर करना और स्वतंत्रता और पूर्ति की भावना को जन्म देना है। योगा विद्या के अनुसार, भगवान शिव को पहले योगी या आदि योगी और पहले गुरु या आदिगुरु के रूप में देखा जाता है। योगा के विज्ञान के बारे में ज्ञान एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अमेरिका और दक्षिण अमेरिका सहित विश्व के विभिन्न हिस्सों में प्रचारित किया गया था। योगिक प्रणाली ने भारत में अपनी पूर्ण अभिव्यक्ति पाई। अगस्त्य और सप्तर्षि जैसे ऋषि और मुनि ऋषियों द्वारा योगा संस्कृति को भारतीय उप-महाद्वीप में आगे बढ़ाया गया। योगा को सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता का एक अमर सांस्कृतिक परिणाम माना जाता है। यह 2700 ईसा पूर्व का है और भौतिक और आध्यात्मिक उत्थान दोनों को पूरा करता है। सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता के जीवाश्म अवशेष और मुहरें योगा रूपांकनों और योगा आराधना करने वाली आकृतियों के साथ प्राचीन भारत में योगा की उपस्थिति का संकेत देती हैं। देवी मां की मुहरें और मूर्तियां तंत्र योगा का संकेत देती हैं। लोककथाओं, वेदों और उपनिषदों, बौद्ध और जैन परंपराओं, दर्शनों, महाकाव्यों जैसे महाभारत, भगवद गीता और रामायण आदि में योगा की उपस्थिति का उल्लेख किया गया है। यद्यपि योगा पूर्व-वैदिक काल से अभ्यास किया गया था, लेकिन इसे ऋषि पतंजलि द्वारा योग ग्रंथों में संहिताबद्ध किया गया था। इसे पतंजलि योगा सूत्र के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

कई ऋषियों ने अच्छी तरह से प्रलेखित प्रथाओं और साहित्य के माध्यम से क्षेत्र के विकास और संरक्षण में योगादान दिया है। योगा का अभ्यास हर गुजरते दिन के साथ बढ़ रहा है। बहुत से लोग योगा की शक्ति को कई स्वास्थ्य मुद्दों और समस्याओं के इलाज के रूप में मानते हैं। व्यापक रूप से प्रचलित योगा साधनाएं यम, नियम, आसन, प्रत्याहार, धराना, ध्यान, समाधि, आसन, समाधि, षट्कर्म, युक्ता, मंत्र-जप, युक्त-कर्म आदि हैं। यम का मतलब खुद पर नियंत्रण हैं और नियम का मतलब विधि का पालन है। यम और नियम को आगे योगा अभ्यासों के लिए पूर्व-आवश्यकता माना जाता है।



चित्र 1.1.1: योगा एक वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में महत्व प्राप्त कर रहा है

### 1.1.1 योगा साधना के प्रकार

**आसन** मन और शरीर की स्थिरता लाने में सक्षम हैं। कुरयात—ताडासन म—स्थैरयम में विभिन्न मनो—भौतिक शरीर पैटर्न को अपनाना और एक व्यक्ति को काफी समय तक शरीर की स्थिति बनाए रखने की क्षमता देना शामिल है।

**प्राणायाम** अभ्यास अपने स्वयं के श्वास पैटर्न के बारे में जागरूकता विकसित करने पर जोर देते हैं, जिसके बाद श्वसन का स्वैच्छिक विनियमन होता है। यह एक व्यक्ति के भीतर माइंडफुलनेस विकसित करने में मदद करता है। प्रारंभिक चरणों में, माइंडफुलनेस का अभ्यास नाक, मुँह और शरीर के अन्य छिद्रों के माध्यम से “सांस के प्रवाह और बाहर की सांस” (स्वासा—प्रसाद) के बारे में जागरूकता विकसित करके किया जाता है। माइंडफुलनेस की प्रथाओं को विनियमित, नियंत्रित और निगरानी की गई साँस लेना (स्वासा) के माध्यम से और संशोधित किया जाता है, जिससे शरीर के स्थान के भर जाने (पुराण), रिक्त स्थान (एस) के भरे हुए अवस्था (कुंभक) में रहने और नियंत्रित साँस छोड़ने (प्रवास) के दौरान खाली (रिचक) होने के बारे में जागरूकता पैदा होती है।

**प्रत्याहार** बाहरी वस्तुओं से जुड़ने वाले इंद्रियों से किसी की चेतना (वापसी) के पृथक्करण को इंगित करता है। **धारणा** ध्यान के व्यापक—आधारित क्षेत्र को इंगित करती है, जिसे आमतौर पर एकाग्रता के रूप में समझा जाता है।

**ध्यान** (ध्यान) चिंतन या ध्यान कोंप्रित करने की अवस्था है। **समाधि** योगा के अष्टांगिक मार्ग के अंतिम स्टेप को संदर्भित करती है। यह आत्मज्ञान की स्थिति है जहां व्यक्तिगत जागरूकता पूरे में घुल जाती है।

**मुद्रा** और **बंध** प्राणायाम से जुड़ी क्रियाएं हैं बंधों और मुद्रायें के शारीरिक इशारों का अनुकूलन एक व्यक्ति को श्वसन पर अधिक नियंत्रण विकसित करने में मदद करता है। ध्यान का अभ्यास एक व्यक्ति को आत्म—साक्षात्कार की ओर ले जाता है और उत्थान की ओर ले जाता है। **ध्यान को योगा साधना** का सार माना जाता है। **सतकर्म** विषहरण प्रथाएं हैं, जो शरीर में जमा विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करती हैं। योगा दुनिया भर में महत्व प्राप्त कर रहा है। यह बेचौन मन को सांत्वना प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त, इसे आधुनिक आदमी द्वारा स्वास्थ्य और फिटनेस बनाए रखने के तरीके के रूप में भी उठाया गया है। योगा आधुनिक शिक्षा का एक अनिवार्य हिस्सा बन गया है। विशेषज्ञ चेतना की गहरी परतों को उजागर करने के लिए योगा का उपयोग करते हैं। योगा ने कुछ सबसे संक्रामक और संक्रामक रोगों के इलाज में गहरा लाभ पाया है।

## यूनिट 1.2: योगा की परिभाषा

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा की परिभाषा को पुनः परिभाषित करने में
2. योगा की विभिन्न दार्शनिक परिभाषा की तुलना करने में

योगा एक प्राचीन कला है जो शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य पर आधारित है। योगा के निरंतर अभ्यास से शांति और कल्याण की भावना पैदा होती है। हाल के समय में, अधिक से अधिक पश्चिमी लोग पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं का इलाज खोजने के लिए योगा के अभ्यास का सहारा ले रहे हैं। हालांकि, ज्यादातर लोग योगा के स्वास्थ्य लाभों से अवगत हैं, हर कोई योगा की उत्पत्ति और सटीक परिभाषा के बारे में नहीं जानता है। यह माना जाता है कि योगा में केवल स्ट्रेचिंग और वार्म-अप व्यायाम शामिल हैं। योगा में शारीरिक आसन और आसन का अभ्यास शामिल है, जिसे संस्कृत में 'आसन' कहा जाता है। योगा मन और शरीर के बीच संतुलन बनाने में मदद करता है। योगा विभिन्न आंदोलनों, विश्राम तकनीक, श्वास अभ्यास और ध्यान का उपयोग करता है। योगा मानव जाति के लिए ज्ञात अस्तित्व में सबसे पुराना शारीरिक अनुशासन है।

योगा के अभ्यास से शरीर के जोड़ों, स्नायुबंधन और टेंडन की स्नेहन बढ़ती है। योगा शारीरिक गतिविधि का एक रूप है जिसमें शरीर का पूरा व्यायाम शामिल है। दैनिक आधार पर योगा का अभ्यास एक व्यक्ति की जीवन शैली में एक सकारात्मक, स्थायी अंतर पैदा करता है। नियमित रूप से ध्यान और कई श्वास अभ्यासों का अभ्यास तनाव को खत्म करने में मदद करता है और एक व्यक्ति को स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है। पीठ दर्द और गठिया से पीड़ित लोगों को नियमित रूप से आसन करने का सुझाव दिया जाता है, जो रणनीतिक स्थानों पर आंतरिक अंगों और मांसपेशियों को संदेश देता है। प्राणायाम सबसे अच्छा व्यायाम है, जो फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। स्वास्थ्य और मन पर योगा के सकारात्मक प्रभाव समय के साथ दिखाई देते हैं। वे सहनशक्ति और समग्र स्वास्थ्य पर निर्भर करते हैं जो एक व्यक्ति हल्के प्राणायाम या आसन से अत्यधिक तीव्र आसन तक चुन सकता है।

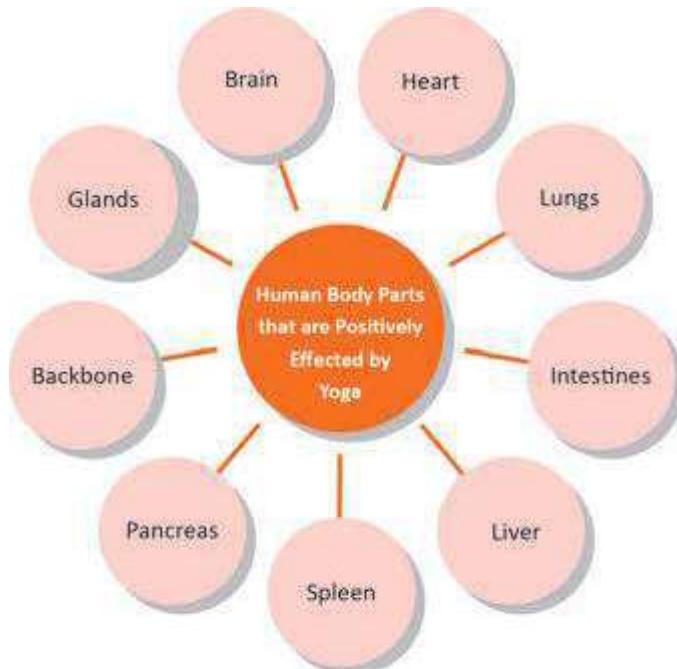
योगा आसन का अभ्यास किसी भी दुष्प्रभाव से जुड़ा नहीं है, जो इसे सबसे अच्छे स्वरथ विकल्पों में से एक बनाता है। किसी को आसन करने का सही तरीका पता होना चाहिए, क्योंकि किसी भी गलत प्रयास से मोच या चोट लग सकती है। किसी चीज से जुड़ाव का अनुभव योगा की एक अवस्था है। योगा के माध्यम से सत्य का अनुभव करने के लिए, किसी को इसकी शास्त्रीय परिभाषाओं का अध्ययन करना चाहिए और विषय की अपनी समझ पर विचार करना चाहिए। योगा हमें सहज, रचनात्मक हिस्से से जुड़ने और हमारे मूल में शाश्वत आत्म को महसूस करने में मदद कर सकता है।

योगा के कई मार्गः कई पारंपरिक योगिक पथ हैं जो हमारी आंतरिक चेतना को जगाने में मदद करते हैं। कुछ योगिक मार्गों में तंत्र, मंत्र, लय, कुंडलिनी, भक्ति, ज्ञान, कर्म योगा आदि शामिल हैं। प्रत्येक पथ में विधियां और तकनीकें होती हैं, जो अधिक जागरूकता उत्पन्न करती हैं और जीवन के लिए स्वयं का संबंध स्थापित करती हैं।

योग अभ्यासों में सूक्ष्म शक्तियों (मुद्रा और बंध), आसन (आसन), श्वास (प्राणायाम), शरीर और मन को साफ करना (षट्कर्म), विजुअलाइजेशन, मंत्रों का जाप और ध्यान के कई रूप का नियंत्रण शामिल हैं।

योग का दैनिक अर्थः योगा विज्ञान की एक शाखा है जिसमें कई तकनीकें शामिल हैं, जो किसी व्यक्ति को अपने स्वयं से जुड़ने में मदद करती हैं। योगा एक रणनीतिक तरीके से अभ्यास करने पर जोर देता है और व्यायाम करने से अपने शरीर की प्रणाली के भीतर उत्पन्न प्रभाव को महसूस करता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति आराम से सांस लेता है, तो यह उनकी हृदय गति को धीमा कर देगा। इसी तरह, यदि हम अपने मन पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हम गहरी अंतर्दृष्टि और मानसिक शांति विकसित करेंगे।

स्वयं को जाग्रत करना ही योग है। योगा कोई भी विधि है जो हमें अपने आंतरिक आत्म को जागृत करने की अनुमति देती है। नियमित रूप से योगा का अभ्यास हमें अपने आंतरिक स्वयं और जीवन की अन्य शक्तियों से जुड़ने में मदद करता है। हम जो कुछ भी करते हैं वह योगा बन सकता है यदि हम इसे जागरूकता के साथ करते हैं। जागरूकता हमारी आत्म-पहचान से संबंधित रहस्यों की खोज की कुंजी है। योगा हमारे अंदर की चमकदार बुद्धि और सुंदरता को प्रकट करता है।



चित्र 1.2.1: मानव शरीर के अंग जो योगा से सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं

### 1.2.1 योगा की दार्शनिक परिभाषा

'योगा' एक संस्कृत शब्द है जो कनेक्शन के किसी भी रूप को दर्शाता है। योगा का अर्थ है असीमित, शाश्वत, उच्च आत्म के साथ अहंकारी आत्म का चेतन संबंध।

योगा की पतंजलि की परिभाषा: योगा की सबसे अच्छी परिभाषा राजयोगा की प्रणाली में महान ऋषि पतंजलि द्वारा दी गई थी, जहां यह कहा गया है कि – "योगा मानसिक संशोधनों (चित्तवृत्ति) का अवरोध (निरोध) है ताकि द्रष्टा (द्रष्टा) उच्च आत्म के साथ फिर से पहचान कर सके।

हठ योगा परिभाषा: हठ योगा में आसन (आसन), शुद्धिकरण तकनीक (षट्कर्म), श्वास तकनीक (प्राणायाम) और ऊर्जा विनियमन तकनीक (आसन और बंध) शामिल हैं। हठ योगा पाठ के अनुसार योगा की परिभाषा नाभि केंद्र (मणिपुर चक्र) में ऊपर की ओर बल (प्राण) और नीचे की ओर बल (अपान) का मिलन है। हठ योगा हमें अपनी जीवन शक्ति की निष्ठा में महारत हासिल करना सिखाता है, जिसे प्राण भी कहा जाता है। एक व्यक्ति जीवन शक्ति को महसूस करने और हेरफेर करने का तरीका सीखकर अपने अस्तित्व के स्रोत तक पहुंच सकता है।

कुंडलिनी योगा परिभाषा: कुंडलिनी योगा रीढ़ के आधार पर स्थित निष्क्रिय संभावित ऊर्जा को जारी करने का विज्ञान है। योगा को कुंडलिनी पाठ में "तीसरे नेत्र (अजना चक्र) या आधार चक्र (मूलाधार चक्र) में मानसिक धारा (इदा) और प्राणिक धारा (पिंगला) के मिलन के रूप में परिभाषित किया गया है। योगा अभ्यास शरीर और मन को जोड़कर हमारे अंदर द्वंद्व को एकीकृत करता है और आध्यात्मिक चेतना के जागरण की ओर जाता है।

## यूनिट 1.3: योगा की चार धाराएं

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा की विभिन्न धाराओं की पहचान करने में

योगा को व्यक्तिगत आवश्यकताओं के आधार पर चार धाराओं में केंद्रित किया गया है। चार धाराओं पर नीचे दिए गए विवरण में चर्चा की गई है:

1. **ज्ञान योगः** ज्ञान योगा एक व्यक्ति को सहज ज्ञान और अपार जागरूकता के साथ एक तार्किक दिमाग विकसित करने में मदद करता है। ज्ञान योगा का अंतिम लक्ष्य आत्मा (आत्मा) की वास्तविकता को समझना और इसे शरीर से अलग करना है। यह एक व्यक्ति में आंतरिक संतुष्टि या संतुष्टि को बढ़ाता है और उन्हें सांसारिक इच्छाओं से छुटकारा दिलाता है। इसका उद्देश्य एक व्यक्ति और उनके ब्रह्मांड के बीच बाधाओं को दूर करना है।

ज्ञान योगा में तीन स्टेप हैं, जिन्हें नीचे वर्णित किया गया है:

**श्रवण** जिसमें शिष्य अपने गुरु को ध्यान से सुनता है। शिष्य गुरु के विचारों को सुनता है और उत्तर पाने के लिए गुरु के साथ अपने प्रश्नों पर चर्चा करता है।

**मनन** गुरु द्वारा सुझाए गए विचारों पर गहराई से सोचने को संदर्भित करता है।

**निदिध्यासन** सत्य की प्राप्ति और विचारों को कार्रवाई में बदलने को संदर्भित करता है।

2. **भक्ति योगः** भक्ति योगा का उद्देश्य किसी व्यक्ति की भावनात्मक परिपक्वता की ओर है। इस प्रकार, भक्ति योगा करने से मन की शांति प्राप्त करने में मदद मिलती है। यह आत्मा और परमात्मा (प्रभु) के बीच संबंध स्थापित करने पर केंद्रित है। यह मन की भावना को नियंत्रित करने और सर्वोच्च आत्मा के साथ एक होने पर जोर देता है। यह योगा के किसी भी अन्य रूप की तुलना में कम कठोर है और ध्यान के माध्यम से अभ्यास किया जाता है। काम (इच्छा), त्याग (बलिदान) के साथ मिलकर प्रेम का निर्माण करता है। प्रेम के साथ सरनागति (समर्पण) का परिणाम भक्ति में होता है। भगवद पुराण हमें भक्ति के नौ रूप प्रदान करता है:

- a. श्रवण (श्रवण)
- b. कीर्तन (स्तुति)
- c. स्मरण (याद)
- d. पद—सेवासना (सेवा प्रदान करना)
- e. अर्चना (पूजा)
- f. वंदना (श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए)
- g. दास्य (दासता)
- h. सख्य (दोस्ती)
- i. आत्म—निवेदन (स्वयं का पूर्ण समर्पण)



चित्र 1.3.1: भक्ति योगा

**3.** कर्म योगः भगवद् गीता कर्म योगा के वैचारिक आधार के लिए मुख्य स्रोत बनी हुई है। बाद में स्वामी विवेकानंद ने इसे विस्तार से बताया। कर्म योगा परिणाम के बारे में ज्यादा अनुमान लगाए बिना निस्वार्थ सेवा से जुड़ा हुआ है। हालांकि, एक कर्म योगी को आधुनिक समय के वर्कहॉलिक के साथ भ्रमित नहीं होना चाहिए। कर्म योगा क्रियाओं को इस प्रकार वर्गीकृत करता है:

तामसिक – ऐसे कार्य जो बाध्यकारी, बिगड़ते, हिंसक होते हैं और भ्रम और भ्रम की स्थिति का परिणाम होते हैं।

राजसिक – राजसिक क्रियाएं जलती हुई इच्छा से की जाती हैं और अहंकार द्वारा समर्थित होती हैं। सात्त्विक – यहां किए गए कर्म किसी भी प्रकार के मोह से मुक्त होते हैं।

कर्म योगा का सार काम्य कर्म (इच्छाओं द्वारा समर्थित क्रिया) को वैराग्य का अभ्यास करके और आजीवन कार्य (कर्म) के लिए खुद को प्रतिबद्ध करके योगिक कर्म में परिवर्तित करना है।

**4.** राजयोगः राजयोगा इच्छा शक्ति के माध्यम से मन पर नियंत्रण पाने में मदद करता है। इसका उद्देश्य ध्यान के माध्यम से शांति या शांति की उच्चतम स्थिति तक पहुंचना है। राजयोगा के अंतर्गत दो प्रकार की साधनाएँ हैं:

बहिरंग योगा – इसमें व्यवहार स्तर (यम और नियम) पर नियम और विनियमों के साथ–साथ मन और शरीर (आसन और प्राणायाम) पर बेहतर नियंत्रण प्राप्त करने के लिए शारीरिक अभ्यास शामिल हैं।

अंतरानाग योगा – ऋषि पतंजलि द्वारा अपनी पुस्तक में परिभाषित निम्नलिखित शामिल है। इन्हें नीचे सूचीबद्ध किया गया है:

- यम (पांच अनुपस्थित)
- नियम (पांच पालन)
- आसन (ध्यान के लिए उपयोग की जाने वाली बैठी हुई स्थिति)
- प्राणायाम (जीवन शक्ति का नियंत्रण)
- प्रत्याहार (अलगाव)
- धारणा (एकाग्रता)
- ध्यान (ध्यान अवशोषण)
- समाधि (मुक्ति)

## यूनिट 1.4: योगा शब्दावली और उसका अर्थ

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा में उपयोग की जाने वाली विभिन्न शब्दावली का पहचान करने में

### 1.4.1 योगा में प्रयुक्त सामान्य शब्दावली

योगा में प्रयुक्त सामान्य शब्दावली योगा में प्रयुक्त कुछ सामान्य शब्दावली इस प्रकार हैं:

आसन: योगा में शरीर की आसन

अष्टांग योगः यह योगा के आठ अंगों का प्रतिनिधित्व करता है

आयुर्वेदः प्राचीन भारतीय चिकित्सा विज्ञान

बांधः आंतरिक ताला जिसका उपयोग योगा के दौरान किया जाता है

चक्रः शरीर के सात ऊर्जा केंद्र

दोषः आयुर्वेद के अनुसार शरीर के प्रकार, पिता (अग्नि), वात (वायु) और कफ (पृथ्वी)

हठ योगः योगा पथ का एक प्रकार

आसनः योगा अभ्यास के दौरान हाथ का इशारा

मंत्रः सकारात्मक वातावरण बनाने के लिए मंत्रों के समूह

ध्यानः मन को नियंत्रित करने और ध्यान केंद्रित करने और आत्म-जागृति की प्रक्रिया का अभ्यास

नाड़ीः यह वैदिक विश्वासों के अनुसार एक ऊर्जा चौनल है, जिसमें 'प्राण' प्रवाहित होता है

ओजसः पवित्रता के अनुशासन से शरीर में बनाई गई सूक्ष्म ऊर्जा

ओम या एयूएमः वैदिक विश्वासों के अनुसार मूल सार्वभौमिक शब्दांश

पतंजलि: भारतीय ऋषि जिन्होंने सभी योगा सूत्रों को संकलित किया, जो पहले विभिन्न रूपों में बिखरे हुए थे

प्राणायामः योगा प्रथाओं में श्वास अभ्यास के प्रकार

सामग्रीः योगा अभ्यास करने में योगियों की सहायता के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण – उदाहरण के लिए मैट, स्ट्रैप्स, आदि।

शक्ति योगः यह एक प्रकार का अष्टांग योगा है जिसमें फिटनेस पर अधिक ध्यान दिया जाता है।

सैक्रमः रीढ़ की समाधि के आधार पर स्थित एक त्रिकोणीय आकार की हड्डीः ध्यान की स्थिति

समाधि: ध्यान की अवस्था

साधना: सिद्धि प्राप्त करने के लिए आध्यात्मिक अनुशासन

शांतिः इसका अर्थ है शांति और योगा अभ्यास के दौरान इसका बहुत बार जप किया जाता है

शोधनः हठ योगा में एक शुद्धिकरण प्रक्रिया

सूत्रः योगा के लिए शास्त्रीय पाठ सुषमा द्वारा बनाया गया

नाड़ीः केंद्रीय प्राण वर्तमान

स्वाध्यायः स्व-अध्ययन

उज्जयीः सांस की ध्वनि, थोड़े संकुचित गले से ली गई

उपनिषदः भारतीय ऋषियों द्वारा लिखित प्राचीन वैदिक पाठ

विन्यासः सांस से जुड़ा शारीरिक गति

योगी या योगिनीः योगा की शिष्या

## यूनिट 1.5: योगा ट्रेनर की नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियां

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा ट्रेनर की नौकरी की जिम्मेदारियों को पुनः बताने में
2. योगा प्रशिक्षक की अपेक्षाओं को पहचान करने में

### 1.5.1 योगा प्रशिक्षक की नौकरी की जिम्मेदारियां

योगा प्रशिक्षक की नौकरी की भूमिकाएं निम्नलिखित हैं –

1. नए प्रतिभागियों का नामांकन
2. योगा करने के नियम–कायदों को समझाना
3. किसी व्यक्ति के शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए योगा और इसके महत्व को समझाना।
4. प्रतिभागियों को योगा के विभिन्न चरणों को सिखाना
5. प्रतिभागियों में रुचि पैदा करने के लिए योगा का इतिहास बताना
6. आसन करते समय प्रतिभागियों की निगरानी करें
7. प्रतिभागी के स्वास्थ्य/आयु का आकलन करें और उनके लिए योगासन योजना बनाएं
8. सुनिश्चित करें कि प्रतिभागियों द्वारा योगासन करते समय सुरक्षा योजनाओं को पूरा किया गया
9. आपातकाल के समय संगठनात्मक नीति के अनुसार उचित कार्रवाई करें
10. सभी संगठनात्मक दस्तावेजों का ध्यान रखना जैसे – प्रतिभागियों की नियमित उपस्थिति लेना
11. इवेंट रिपोर्ट बनाना
12. नियमित आधार पर प्रतिभागियों के सीखने के परिणाम का आकलन करना
13. प्रतिभागियों के चिकित्सा इतिहास की रिकॉर्डिंग और संग्रह
14. प्रतिभागियों को उच्च स्तर प्राप्त करने के लिए प्रेरित करने और प्रोत्साहित करने के लिए
15. प्रतिभागियों को उनकी आहार योजना और जीवन शैली में सुधार के लिए परामर्श
16. प्रतिभागियों के साथ एक पेशेवर संबंध विकसित करना

### 1.5.2 योगा प्रशिक्षक से अपेक्षाएं

योगा प्रशिक्षक की नौकरी की भूमिकाएं निम्नलिखित हैं –

1. योगा प्रशिक्षक की अपेक्षाएं निम्नलिखित हैं—
2. एक मुस्कान के साथ सभी प्रतिभागियों का अभिवादन करें।
3. उनके पास एक ऊर्जावान और सकारात्मक धैर्य होना चाहिए।
4. उनके पास अच्छा बोलने और सुनने का कौशल होना चाहिए।
5. उन्हें फिटनेस के बारे में भावुक होना चाहिए।
6. उनका खुद एक फिट और लचीला शरीर होना चाहिए।
7. उन्हें कक्षा में अनुशासन बनाए रखना चाहिए।
8. वह व्यक्तिगत आवश्यकता और फिटनेस स्तर के अनुसार योगा योजना बना सकता है।
9. उन्हें योगा कक्षा के दौरान एक उपयुक्त वर्दी पहननी चाहिए।