लोक शिक्षण संचालनालय
गौतम नगर, भोपाल 462021
दूरभाष 91–0755–2583650 फैक्स 91–0755–2583651
ई–मेल **dpividhya@gmail.com**

क्र./विद्या/यो.प्र./2020–21/............1196–   भोपाल,दिनांक 20-07-2020

प्रति,

समस्त सम्भागीय संयुक्त संचालक,
लोक शिक्षण सम्भाग मध्यप्रदेश।

विषय :– राज्य स्तरीय शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र मध्यप्रदेश भोपाल में On Line योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने हेतु।

....

म.प्र. योगनीति 2007 में योग शिक्षा को स्कूली पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया गया है, इसके लिए आवश्यक है कि प्रत्येक विद्यालय में कम से कम एक शिक्षक एवं अधिकारी/प्राचार्य गणों को योग में प्रशिक्षित किया जाए।

विगत वर्षों में योग में अप्रशिक्षित शिक्षकों हेतु 30 दिवसीय प्रशिक्षण सत्र आयोजित किये जाते रहे हैं। कोविड–19 संक्रमण को ध्यान में रखते हुए इस वर्ष 2 माह हेतु 30 दिवस के स्थान पर 10 दिवसीय On Line प्रशिक्षण सत्र एवं पूर्व प्रशिक्षित योग शिक्षकों के लिए 5 दिवसीय On Line Orientation Course आयोजित किये जा रहे हैं।

पत्र के साथ संलग्न विवरण अनुसार आपके संभाग से उक्त प्रशिक्षणों हेतु शिक्षकों का चयन कर शिक्षकों के नाम, पद, संस्था, जिला, मो.नं., ई–मेल एड्रेस का विवरण सम्बंधित जिला शिक्षा अधिकारी द्वारा प्राप्त किया जावेगा एवं चयनित शिक्षकों की सूची प्रशिक्षण प्रारम्भ होने के 1 सप्ताह पूर्व योग केन्द्र के ई–मेल gytc.mpbhopal@gmail.com पर अनिवार्यतः भेजी जाना होगी। जिससे योग केन्द्र द्वारा शिक्षकों से सीधे सम्पर्क किया जा सके। निर्धारित तिथियों में शिक्षकों को On Line प्रशिक्षण लेने हेतु निर्देशित करें।

आयुक्त
लोक शिक्षण मध्यप्रदेश

पृ0क्रमांक/विद्या/यो.प्र./2020–21/............1197–   भोपाल,दिनांक 20-07-2020

प्रतिलिपि :–

01. प्रमुख सचिव, स्कूल शिक्षा, मध्यप्रदेश शासन।
02. आयुक्त, जनजाति कार्य विभाग, मध्यप्रदेश।
03. आयुक्त, राज्य शिक्षा केन्द्र, मध्यप्रदेश।
04. निदेशक, महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान, भोपाल।
05. समस्त जिला शिक्षा अधिकारी, मध्यप्रदेश की ओर सूचनार्थ एवं पालनार्थ।
06. योग विभागाध्यक्ष, शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र म0प्र0, भोपाल।

आयुक्त
लोक शिक्षण मध्यप्रदेश

05 दिवसीय On Line उन्मुखीकरण योग प्रशिक्षण कार्यक्रम
पूर्व प्रशिक्षित योग शिक्षकों हेतु
(21 जुलाई 2020 से 26 सितम्बर 2020 तक)

क्र.	प्रशिक्षण अवधि	प्रशिक्षण का स्वरूप एवं अवधि	सम्मिलित सम्भाग/जिले	सम्मिलित होने वाले प्रतिभागी एवं पात्रता
1	27.07.2020 से 31.07.2020	On Line 05 दिवसीय	भोपाल एवं नर्मदापुरम सम्भाग के समस्त जिले	योग में पूर्व प्रशिक्षित हो। शारीरिक रूप से स्वस्थ हो। योग करने में सक्षम हो।
2.	04.08.2020 से 08.08.2020	–उपर्युक्तानुसार–	सागर सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–
3.	17.08.2020 से 21.08.2020	–उपर्युक्तानुसार–	रीवा एवं शहडोल सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–
4.	25.08.2020 से 29.08.2020	–उपर्युक्तानुसार–	उज्जैन सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–
5.	07.09.2020 से 11.09.2020	–उपर्युक्तानुसार–	जबलपुर सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–
6.	14.09.2020 से 18.09.2020	–उपर्युक्तानुसार–	ग्वालियर सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–
7.	22.09.2020 से 26.10.2020	–उपर्युक्तानुसार–	इन्दौर सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–

1. कोविड–19 संक्रमण से बचने पूरे विश्व में अभी तक कोई वेक्सीन नहीं है। अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखना तथा उसे बढ़ाना तथा सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करना ही कोविड–19 संक्रमण से बचने का एक मात्र उपाय है।
2. प्रतिदिन योग अभ्यास के माध्यम से शिक्षक अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकें तथा सकारात्मक सोच को विकसित कर इन प्रतिकूल परिस्थितियों में अपने को स्वस्थ एवं आनंदित रख सकें इसी तथ्य को ध्यान में रखकर पूर्व प्रशिक्षित योग शिक्षकों के लिए 5 दिवसीय On Line Orientation Course योग प्रशिक्षण का आयोजन किया जा रहा है।
3. On Line योग प्रशिक्षण सत्र में शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र म.प्र., भोपाल से पूर्व प्रशिक्षित योग शिक्षकों को सम्मिलित किया जावेगा।
4. प्रशिक्षण अन्तर्गत प्रतिदिन 45–45 मिनिट के 2 कालखण्ड प्रायोगिक योग कक्षा के होंगे तथा 30–30 मिनिट के 2 कालखण्ड सैद्धांतिक कक्षा (व्याख्यान) के होंगे। प्रायोगिक कक्षा का समय प्रातः 9:00 से 10:30 बजे तक होगा तथा सैद्धांतिक कक्षा का समय दोप0 2:00 से 3:00 बजे तक होगा।
4. सम्बंधित जिला शिक्षा अधिकारी अपने जिले के पूर्व प्रशिक्षण हेतु चयनित शिक्षक की निम्नलिखित जानकारीः– नाम, पद, संस्था, जिला, WhatsApp नं., ई–मेल एड्रेस का विवरण प्रशिक्षण प्रारम्भ होने के 1 सप्ताह पूर्व शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र, भोपाल के ई–मेल gytc.mpbhopal@gmail.com पर अनिवार्यतः भेजेंगे। जिससे इस कार्यालय द्वारा शिक्षकों से सीधे सम्पर्क किया जा सके।
5. शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र, भोपाल को जिला शिक्षा अधिकारी से प्राप्त शिक्षकों के विवरण से प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले शिक्षकों का 1 WhatsApp Group बनाया जावेगा, उक्त WhatsApp Group पर On Line Class की Link एवं अन्य आवश्यक सूचनाएं योग केन्द्र द्वारा प्रेषित की जावेंगी।

6. योग प्रशिक्षण की On Line Classes Microsoft Teams App पर चलाई जावेंगी एवं प्रशिक्षण हेतु चयनित शिक्षक को Microsoft Teams App Download करके उसमें अपनी I.D.बनानी होगी।
7. प्रशिक्षण की समाप्ति पर सम्बन्धित को एक E-Certificate जारी किया जावेगा।
8. प्रशिक्षित शिक्षक द्वारा अपने विद्यालय के छात्र–छात्राओं को On Line Class के माध्यम से योग प्रशिक्षण दिया जावेगा। जिसकी मॉनीटरिंग सम्बंधित विद्यालय के प्राचार्य द्वारा की जावेगी।
9. कोविड–19 संक्रमण के सम्बन्ध में केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा समय–समय पर जारी निर्देशों के अनुसार प्रशिक्षण तिथियों में परिवर्तन अथवा प्रशिक्षण स्थगित किये जा सकेंगे। इस सम्बन्ध में आदेश पृथक से महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान भोपाल द्वारा जारी किये जावेंगे।

आयुक्त
लोक शिक्षण मध्यप्रदेश

10 दिवसीय योग प्रशिक्षण का पाठ्यक्रम निम्नानुसार होगा :–

1– सूर्यनमस्कार – 12 स्टेज

2– योगासन (खड़े होकर) –1. ताड़ासन 2. वृक्षासन 3. पादहस्तासन 4. अर्ध चक्रासन 5. त्रिकोणासन
(बैठकर) –6. भद्रासन 7. वज्रासन 8. अर्ध उष्ट्रासन 9. उष्ट्रासन 10. शशकासन 11. उत्तानमण्डूकासन 12. वक्रासन 13. पद्मासन
(पेट के बल) –14. मकरासन 15. भुजंगासन 16. शलभासन 17. धनुरासन
(पीठ के बल) –18. सेतुबंधासन 19. उत्तानपादासन 20. अर्धहलासन 21. पवनमुक्तासन 22. नौकासन 23. शवासन

3. प्राणायाम :– 1. कपालभाति 2. अनुलोम–विलोम 3. भस्त्रिका 4. शीतली 5. भ्रामरी 6. ओंकार प्राणायाम 7. उज्जायी

4. बंध :– मूल बंध, उड्डियान बंध, जालंधर बंध

5. मुद्रा :– ज्ञानमुद्रा, चिनमुद्रा, अंजनी मुद्रा, शाम्भवीमुद्रा, खेचरीमुद्रा

6. यौगिक व्यायाम :– योगिक प्रार्थना, ग्रीवा संचालन चरण I, II, III, IV, स्कन्ध संचालन चरण I, II, III, कटिचालन (कटि शक्ति विकासक), घुटना संचालन (कुर्सी बैठक), पंजा संचालन चरण I, II, उदर संचालन चरण I, II, III, जंघा संचालन, पाद संचालन (पाद मूल शक्ति), नेत्र संचालन चरण I, II, III, इंजन दौड़, सर्वांग पुष्टि

7. योग निद्रा

8. ध्यान :–

9. अष्टांग योग परिचय

10. योग और आहार

आयुक्त
लोकशिक्षण मध्यप्रदेश

10 दिवसीय On Line योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम
उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों हेतु
(21 जुलाई 2020 से 09 अक्टूबर 2020 तक)

क्र.	प्रशिक्षण अवधि	प्रशिक्षण का स्वरूप एवं अवधि	सम्मिलित सम्भाग/जिले	सम्मिलित होने वाले प्रतिभागी एवं पात्रता
1	21.07.2020 से 30.07.2020	On Line 10 दिवसीय	भोपाल एवं नर्मदापुरम सम्भाग के समस्त जिले	हायर सेकण्डरी स्कूल में पदस्थ हो। व्यायाम शिक्षक पदस्थ न होने पर अन्य शिक्षक। शारीरिक रूप से स्वस्थ हो। योग करने में सक्षम हो।
2.	05.08.2020 से 14.08.2020	–उपर्युक्तानुसार–	सागर सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–
3.	17.08.2020 से 26.08.2020	–उपर्युक्तानुसार–	रीवा एवं शहडोल सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–
4.	28.08.2020 से 06.09.2020	–उपर्युक्तानुसार–	उज्जैन सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–
5.	08.09.2020 से 17.09.2020	–उपर्युक्तानुसार–	जबलपुर सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–
6.	19.09.2020 से 28.09.2020	–उपर्युक्तानुसार–	ग्वालियर सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–
7.	30.09.2020 से 09.10.2020	–उपर्युक्तानुसार–	इन्दौर सम्भाग के समस्त जिले	–उपर्युक्तानुसार–

शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों को On Line योग प्रशिक्षण हेतु चयन करने जिला शिक्षा अधिकारियों के लिये दिशा–निर्देश

1. विगत वर्षों में योग में अप्रशिक्षित शिक्षकों हेतु 30 दिवसीय प्रशिक्षण सत्र आयोजित किये जाते रहे हैं। कोविड–19 संक्रमण के कारण संस्थागत प्रशिक्षण वर्तमान में नहीं हो पा रहे हैं।
2. योग के माध्यम से शिक्षकों एवं विद्यार्थियों की Imunity Power बढ़ाने के लिये घर पर रहकर On Line योग प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया जा रहा है। यह प्रशिक्षण प्रत्येक शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में योगशिक्षक की उपलब्धता को दृष्टिगत रखते हुए आयोजित किया जा रहा है।
3. On Line योग प्रशिक्षण सत्र में शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में पदस्थ व्यायाम शिक्षक को सम्मिलित किया जावेगा व्यायाम शिक्षक के उपलब्ध न होने पर किसी 1 अन्य शिक्षक को सम्मिलित किया जा सकेगा।
4. 10 दिवसीय सत्र सम्भागवार आयोजित किये जा रहे हैं, सम्भागवार तिथियों का उल्लेख उपरोक्त सारणी में किया गया है।
5. प्रशिक्षण अन्तर्गत प्रतिदिन 45–45 मिनिट के 2 कालखण्ड प्रायोगिक योग कक्षा के होंगे तथा 30–30 मिनिट के 2 कालखण्ड सैद्धांतिक कक्षा (व्याख्यान) के होंगे। प्रायोगिक कक्षा का समय प्रातः 8:00 से 9:30 बजे तक होगा तथा सैद्धांतिक कक्षा का समय दोप0 12:00 से 1:00 बजे तक होगा।

6. सम्बंधित जिला शिक्षा अधिकारी अपने जिले के प्रशिक्षण हेतु चयनित शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के व्यायाम शिक्षक/अन्य किसी 1 शिक्षक की निम्नलिखित जानकारीः– नाम, पद, संस्था, जिला, WhatsApp नं., ई–मेल एड्रेस का विवरण प्रशिक्षण प्रारम्भ होने के 1 सप्ताह पूर्व शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र, भोपाल के ई–मेल gytc.mpbhopal@gmail.com पर अनिवार्यतः भेजेंगे। जिससे इस कार्यालय द्वारा शिक्षकों से सीधे सम्पर्क किया जा सके।
7. शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र, भोपाल को जिला शिक्षा अधिकारी से प्राप्त शिक्षकों के विवरण से प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले शिक्षकों का 1 WhatsApp Group बनाया जावेगा, उक्त WhatsApp Group पर On Line Class की Link एवं अन्य आवश्यक सूचनाएं योग केन्द्र द्वारा प्रेषित की जावेंगी।
8. योग प्रशिक्षण की On Line Classes Microsoft Teams App पर चलाई जावेंगी एवं प्रशिक्षण हेतु चयनित शिक्षक को Microsoft Teams App Download करके उसमें अपनी I.D.बनानी होगी।
9. प्रशिक्षण के अंत में बहुविकल्प प्रश्नों से युक्त एक Test Paper WhatsApp Group पर प्रेषित किया जावेगा, जिसे प्रशिक्षणार्थी द्वारा हल करके उसकी एक Image भेजनी होगी। प्रशिक्षण की समाप्ति पर एक E-Certificate जारी किया जावेगा।
10. प्रशिक्षित शिक्षक द्वारा अपने विद्यालय के छात्र–छात्राओं को On Line Class के माध्यम से योग प्रशिक्षण दिया जावेगा। जिसकी मॉनीटरिंग सम्बंधित विद्यालय के प्राचार्य द्वारा की जावेगी।
11. ऐसी शालाओं के शिक्षकों को योग प्रशिक्षण हेतु चयनित करने में प्राथमिकता दी जाये जिनमें एक भी शिक्षक योग प्रशिक्षित नहीं हो।
12. कोविड–19 संक्रमण के सम्बन्ध में केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा समय–समय पर जारी निर्देशों के अनुसार प्रशिक्षण तिथियों में परिवर्तन अथवा प्रशिक्षण स्थगित किये जा सकेंगे। इस सम्बन्ध में आदेश पृथक से महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान भोपाल द्वारा जारी किये जावेंगे।

आयुक्त
लोक शिक्षण मध्यप्रदेश