

Teaching Lesson Plan

VAC (2 +2 Credits)

HEALTH & WELLNESS, YOGA EDUCATION, SPORTS AND FITNESS (2 Credits)

Lecture hours: 30

OBJECTIVES: To promote an optimal state of physical, emotional, intellectual, social spiritual and environmental wellbeing of a person.

| SN | Subject and Objectives | Lectures Hrs | Methodology | Evaluation Mode |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|--------------------|
| Unit-I | PART 'A': YOGA (योग परिचय) | 7Hrs | | |
| | <p>ईकाई 1:- योग की परिभाषा, योग की व्याख्या, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व एवं वेदाभूषा</p> <p>ईकाई 2:- योग के प्रकार, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, षट्कर्म परिचय।</p> <p>ईकाई 3:- आसन की परिभाषा, प्रकार, आसन के शारीरिक एवं मानसिक लाभ।</p> <p>ईकाई 4:- प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, प्राणायाम के शारीरिक एवं मानसिक लाभ, ध्यान का परिचय।</p> | 7 | PPT, Illustrations | Q & A, Assignments |
| Unit-II | YOGA PRACTICAL (योग प्रायोगिक अभ्यास) | 8Hrs | | |
| | <p>आसन</p> <ol style="list-style-type: none"> पवनपुक्तासन <ol style="list-style-type: none"> गठिया निरोधाक अभ्यास:- पैरों की अंगुलियों और टखने के अभ्यास घुटने एवं मेरुदण्ड के अभ्यास, अर्धा व पूर्ण तितली, कौआ चाल, हाथों की अंगुलियाँ, कलाई केहुनियाँ, गर्दन व कंधों के अभ्यास । वायु बाँट निरोधाक अभ्यास:- पैर घुमाना, साइकिल चालन, नौकासन । शक्तिबन्धा के आसन:- नौका-संचालन, चक्की चालन, रस्सी खींचना, लकड़ी काटना, उदराकर्षणासन। शिथिलीकरण के आसन:- शवासन, मकरासन, मत्स्य-क्रीड़ासन । वज्रासन समूह के अभ्यास:- वज्रासन, सिंहासन, भद्रासन, उष्ट्रसन, सुप्त वज्रासन, शशांकासन । खड़े होकर किये जाने वाले आसन - हस्त उत्तासन, पादहस्तासन, कटि चक्रासन, ताडासन, त्रिक ताडासन, त्रिकोणासन । संतुलन के आसन:- वृक्षासन, बकासन, गरुडासन, नटराज आसन। आगे की ओर झुकने के आसन:- पश्चिमोत्तनासन, जानु शिरासन। सूर्य नमस्कार । पीछे की ओर झुकने के आसन:- भुजंगासन, शलभासन, धानुरासन, गोमुखासन, चक्रासन । प्राणायाम :- कपालभाति भस्त्रिका भ्रामरी अनुलोम-विलोम, नाडीबोधन प्राणायाम । | 8 | Practice | Practice |

| | | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | 8. मुद्रा :- ज्ञान मुद्र, चिन्ह मुद्रा । 9. षट्कर्म :- कुंजन, जल नेति । 10. ध्यान :- अजपा-जप । | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

Prepared by: Department