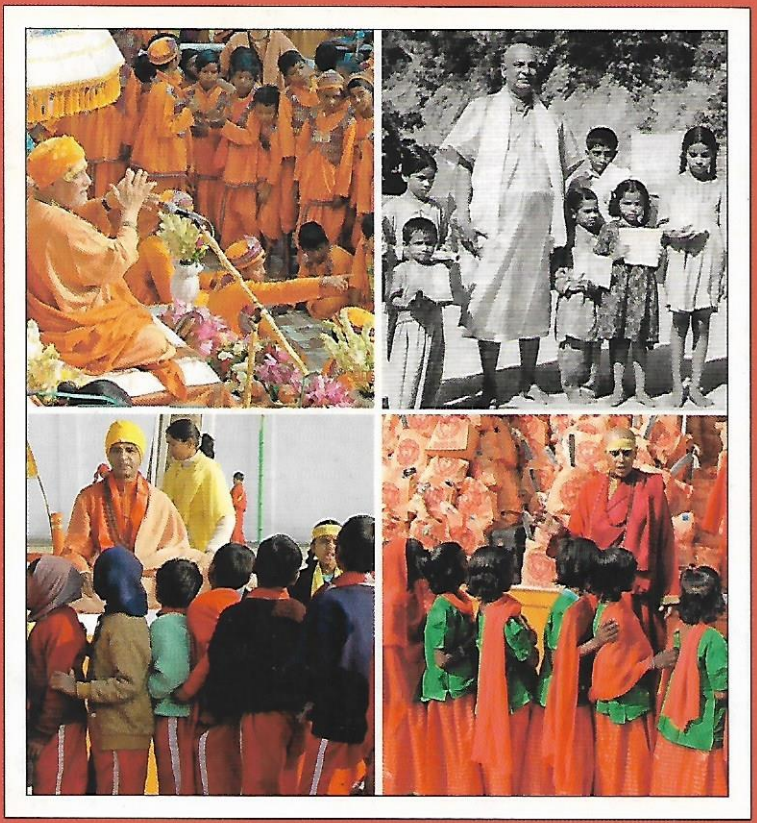
स्वर्ण जयन्ती प्रकाशन 2013

बच्चों के लिए योग शिक्षा 2

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

बच्चों के लिए योग शिक्षा
भाग 2

University Department of Yoga RU
No/PGDY/214
Library

DROLIA PUSTAK BHANDAR
Yoga, Ayurveda, Religious Books & Satkarma
Acupressure evam Magnate Goods
09458949381, 01334-260614,09837300687
Near Bharat Mata Mandir, Haridwar-249410 (U.K.) INDIA
E-mail : drolia_books@yahoo.co.in
Website : www.droliabooks.com

BIHAR SCHOOL OF YOGA
50 years
1963–2013
GOLDEN JUBILEE

WORLD YOGA CONVENTION 2013
GANGA DARSHAN, MUNGER, BIHAR, INDIA
23rd–27th October 2013

विषय-सूची

सम्पादकीय vii

प्रस्तावना 1

पुस्तक का विश्लेषण एवं रूपरेखा 6

शिक्षा

1. शिक्षा का उद्देश्य 21
2. योग शिक्षा का स्वप्न 26
3. शिक्षा की गुरुकुल पद्धति 30
4. सिखियापीठ में शिक्षा की गुरुकुल पद्धति की स्थापना 35
5. संतुलित शिक्षा 40
6. योग एवं शिक्षा 44
7. अध्ययन की क्षमता में वृद्धि 56
8. बच्चों के लिए योग पर प्रश्न एवं उत्तर 63

विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा

9. विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा में योग, इसमें इतना विशिष्ट क्या है? 85
10. विशिष्ट आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए कक्षा 89
11. बधिर एवं क्षीण श्रवण वाले बच्चों के लिए योग निद्रा 95
12. आद्या के सम्पर्क में 102

युवा-सशक्तिकरण

13. अ) बाल योग मित्र मंडल, मुंगेर – बच्चों द्वारा योग की शिक्षा 117
    ब) बच्चों के द्वारा योग की शिक्षा क्यों? 123
14. बच्चों के द्वारा बच्चों के लिए योग – बिहार योग पद्धति पर आधारित एक प्रयोगमूलक अध्ययन 125

15. अ) रिखिया की कन्यायें एवं बटुक 138
ब) एक रिखिया कन्या के रूप में अनुभव 146
16. युवा योग – युवा सशक्तिकरण 149

तकनीकें

17. योग के खेल 159
18. नाव चलाओ – एक उत्तम अवधारणा 177
19. कहानियों के रूप मे योग कक्षाएँ 180
20. योग की कला 188
21. योग के जादूई कालीन की सवारी 207
22. प्रत्याहार एवं धारणा 234
23. बच्चों के लिए योग निद्रा एवं ध्यान की अन्य विधियाँ 247
24. आसन एवं प्राणायाम 284

SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

बच्चों के लिए योग शिक्षा, भाग 2 का संकलन ऐसे योग शिक्षकों को प्रेरित करने के लिए किया गया है जो बच्चों के साथ काम करना चाहते हैं ताकि वे बच्चों को भविष्य के सृजनात्मक एवं भावनात्मक रूप से जिम्मेदार नागरिक बनने में मदद कर सकें। प्रथम दो खण्डों में शिक्षा के, जो कि बच्चे के जन्म के पूर्व ही शुरू हो जाती है, वास्तविक लक्ष्य तथा विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा में योग की भूमिका पर चर्चा की गई है। तीसरे खण्ड में, भारत में युवा सशक्तिकरण की दिशा में किये गये दो सफल प्रयोगों – बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर और कन्या तथा बटुक परियोजना, रिखिया के बारे में बतलाया गया है। चौथे खण्ड में आसन और प्राणायाम तथा सभी वय के बच्चों के लिए उसकी उपयोगिता के बारे में विस्तृत चर्चा की गई है, जैसे, खेल एवं कला के क्षेत्र में योग, योग निद्रा और ध्यान, उनकी रुचि और कल्पनाओं को प्रोत्साहित करना। सबसे महत्त्वपूर्ण बात है कि इसमें सीखने की सहज विधि का प्रयोग करके योग की सम्पूर्ण प्रक्रिया एवं शिक्षा को बच्चों के लिए एक खेल के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

रेखाचित्रों और उदाहरणों को भी सम्मिलित किया गया है।

YOGA PUBLICATIONS TRUST

ISBN 978-93-81620-73-1