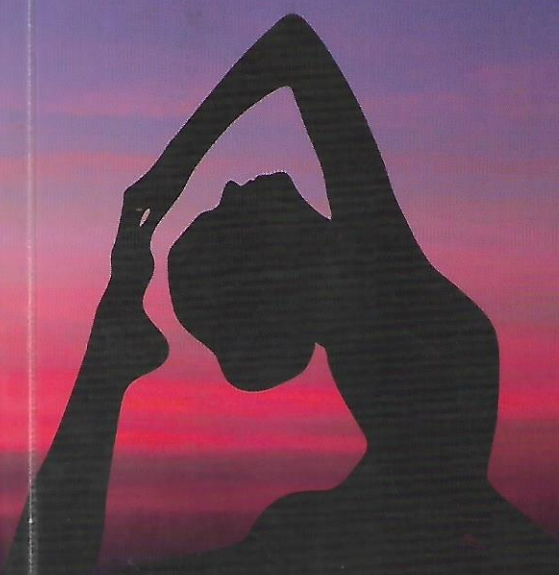


योगाभ्यासों

की

अध्यापन

विधियाँ



K A I V A L Y A D H A M A

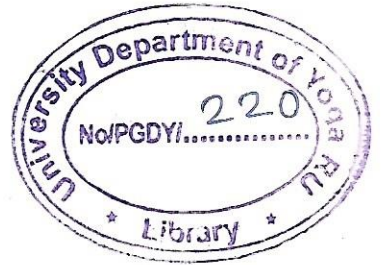
डॉ मनोहर लक्ष्मण घोरोटे, डॉ श्रीमंत कुमार गांगुली

योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ

लेखक

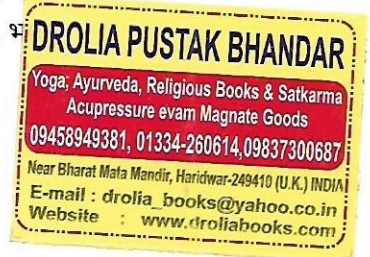
डा. मनोहर लक्ष्मण घरोटे

डा. श्रीमन्त कुमार गांगुली



कैवल्यधाम

स्वामी कुवल्लयानन्द मार्ग,
लोनावला - ४१० ४०३
जिला-पुणे, महाराष्ट्र, श



अनुक्रमणिका

अंग्रेज़ी में प्रकाशित प्रथम संस्करण का प्राक्कथन	७
प्रथम संस्करण का प्राक्कथन	९
द्वितीय संस्करण का प्राक्कथन	११
भूमिका	१२
१. विषय-प्रवेश	१५
२. योग एवं योगाभ्यास	१९
३. अध्यापन-विधियाँ - अर्थ एवं कार्यक्षेत्र	२७
४. अध्यापन विधियों के स्रोत	३९
५. कक्षा प्रबन्धन	५१
६. योग में अध्यापन साधन तथा इसका महत्व	६१
७. योग प्रशिक्षण में प्रश्न पूछने की कला और विज्ञान	६९
८. पाठ नियोजन	७९
९. योगाभ्यास अध्यापन पाठ	९१
यौगिक अभ्यासों के सम्बन्धी टिप्पणियाँ और निरीक्षण	९३
यौगिक अभ्यासों का तुलनात्मक अध्ययन	
यौगिक अभ्यासों के प्रमुख तथ्य	
परिशिष्ट - १	११५
परिशिष्ट - २	१२१
परिशिष्ट - ३	१३२
शब्द सूची	१६१
पुस्तकों की सूची	१६५

योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ

विश्वभर में पारम्परिक अर्थ में योगाभ्यासों का अध्यापन एक अनोखी प्रक्रिया है। जब कि योग अध्यापन की परम्परा भारतीय इतिहास में सदियों से गढ़ी हुई है और 'गुरुकुल' पद्धति इस प्राचीन अध्ययन-अध्यापन विज्ञान का प्रमुख केंद्र पद्धति है। गुरुकुल पद्धति पाठशालाओं में सक्रिय रही है तथा जिनमें गुरु एवं शिष्य सदियों से सह-जीवन यापन करते रहे हैं तथा शिष्यों को अपनी शिक्षा के अनुशासन की उपलब्धियों का लाभ तथा अपने गुरु से सीधे विशिष्ट अभ्यासों के सीखने का प्रावधान करती रही है। किंतु आज परिस्थितियाँ बदल चुकी हैं तथा योगशिक्षा अभूतपूर्व ढंग से अधिकाधिक स्वीकृत हो रही है। यह पुस्तक जो 'योग शिक्षा' के क्षेत्र में नया प्रयोग है तथा जो 'छात्र' से 'शिक्षक' बनने की परिवर्तन प्रक्रिया के अन्तर्गत हैं, जो सदैव नई नई बातों को ग्रहण करने के लिए संवेदनशील रहते हैं, उन विभिन्न लोगों का मार्गदर्शन कराती है और शैक्षणिक तत्वों, कक्षा-प्रबन्धन, पाठयोजना, पठन-सामग्री तथा विशिष्ट आसन एवं प्राणायाम सिखाने हेतु शिक्षा पद्धतियों के विषय में मार्गदर्शन देती है। आधुनिक काल में गुरुशिष्यों के बीच ज्ञान का आदान प्रदान करने के लिए अत्यधिक सशक्त तकनीकियों का विस्तार से विवेचन भी कराती है। आशा है सभी इससे लाभान्वित होंगे।



कैवल्यधाम

स्वामी कुवलयानन्द मार्ग,
लोणावला - ४१०४०३, पुणे

www.kdham.com