अध्यापन विधियों के स्रोत

Sources of Teaching Methods

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

अध्यापन विधियों के स्रोत

Sources of Teaching Methods

योग शिक्षण के लिए अध्यापक को अध्यापन विधियों की संरचना करने के लिए योगिक सिद्धान्त, मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त, शरीर संरचना और क्रिया विज्ञान का सिद्धान्त, शैक्षणिक सिद्धांत, सामाजिक सिद्धान्त आदि से भलीभांति परिचित होना चाहिए।

योगिक सिद्धान्त

- अभ्यास का शुभारंभ प्रार्थना से होना चाहिए।
- योगिक अभ्यास 'व्यायाम नहीं है।
- योगिक अभ्यासों में प्राकृतिक विविधता है।
- आसनों के अभ्यास में खिंचाव युक्त स्थिरता प्रधान है।
- योगासनों का अभ्यास बिना झटके के अभ्यास होना चाहिए।
- आसनों के अभ्यास में स्थिरता प्रधान है।
- प्राणायाम के अभ्यास में श्वसन–प्रश्वास की लयबद्धता का विशेष महत्व है।
- सभी अभ्यास अपनी क्षमता अनुसार होने चाहिए।
- अभ्यास में अनावश्यक थकान नहीं आनी चाहिए।
- आसनों के अभ्यास के बाद शिथिलीकरण के अभ्यास अवश्य करने चाहिए।
- सभी योगाभ्यासों से मन को शांति मिलनी चाहिए।

मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त

शरीर संरचना और क्रिया विज्ञान का सिद्धान्त

शैक्षणिक सिद्धांत

सामाजिक सिद्धान्त

छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर
आरोह तमसो ज्योति
CHHATRAPATI SHAHU JI MAHARAJ UNIVERSITY KANPUR

धन्यवाद