

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

क्र0/विद्या/योग क्लब/21/
प्रति,

भोपाल, दिनांक

- 1/समस्त सम्भागीय संयुक्त संचालक,
लोक शिक्षण मध्यप्रदेश।
- 2/समस्त जिला शिक्षा अधिकारी,
मध्यप्रदेश।

विषय :- प्रदेश के प्रत्येक शा.उ.मा.वि./शा.हाई स्कूल में योग क्लब गठित करने विषयक।

योग मनुष्य के शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक विकास की उस पद्धति का नाम है, जो सदियों के अनुसंधान के बाद विकसित हुई। यह सर्व विदित है कि योग का अनुकूल प्रभाव विद्यार्थी के शरीर तथा मन पर पड़ता है, जो उसके मानसिक तथा शारीरिक दोषों को दूर करने में सहायक होता है। योग का लाभ समस्त विद्यार्थियों तक पहुंचे इसके लिए उसके व्यापक प्रचार प्रसार, शिक्षण तथा प्रशिक्षण की आवश्यकता है। मध्यप्रदेश शासन योग के संबंध में जनसामान्य में जागृति तथा सक्रियता बढ़ाने के लिए कटिबद्ध है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए म.प्र. योगनीति के अन्तर्गत प्रदेश में योग को शिक्षण संस्थाओं के शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया गया है। शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र म0प्र0, भोपाल के माध्यम से योग के प्रभावी प्रशिक्षण में शिक्षकों हेतु त्रैमासिक/मासिक एवं 10 दिवसीय योग प्रशिक्षण की आवासीय सुविधा उपलब्ध कराई गई है।

2) कोविड संक्रमण काल में भी ऑनलाइन प्रशिक्षण एवं 'योग से निरोग' जैसे राज्य स्तरीय कार्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों के साथ सामान्य जनों को भी योग विद्या में प्रशिक्षित किया जा रहा है। प्रतिवर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस कार्यक्रम एवं 12 जनवरी को स्वामी विवेकानंद जयंती पर संपूर्ण प्रदेश में सामूहिक सूर्य नमस्कार, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास कराया जाता है।

3) शासन के इन सभी प्रयासों से योग की गतिविधियों की पहुंच प्रत्येक विद्यालय तक हो गई है, जिसका लाभ विद्यार्थियों को मिल रहा है। लोक शिक्षण संचालनालय द्वारा प्रत्येक शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय एवं हाई स्कूल हेतु जारी समय सारणी में प्रत्येक शनिवार को योग का एक कालखंड लिया जाना निर्धारित किया गया है। इसी के साथ सतत एवं व्यापक मूल्यांकन के अंतर्गत सहशैक्षिक एवं सह पाठ्यक्रम कार्यक्रम की गतिविधियों के अंतर्गत बाल सभा के माध्यम से समर्थ भारत अंतर्गत योग की गतिविधियां अनिवार्य की गई हैं। इन गतिविधियों को बाल सभा के अंतर्गत विद्यालय में निर्मित सदन के माध्यम से किया जाता है, इन गतिविधियों हेतु अंक भी निर्धारित किए गए हैं।

4) उपरोक्त योग की गतिविधियों के नियमित संचालन हेतु प्रत्येक शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय एवं हाई स्कूल में योग क्लब गठित किया जावे, इस क्लब में विद्यालय में स्थापित चारों सदन के कैप्टन एवं योग में रुचि रखने वाले विद्यार्थी सदस्य के रूप में रहेंगे। विद्यालय के व्यायाम निर्देशक (पीटीआई)/ योग प्रशिक्षित शिक्षक अथवा योग में रुचि रखने वाले शिक्षक को योग क्लब का प्रभारी नियुक्त किया जावे।

5) योग क्लब की पंजीयन प्रक्रिया-संस्था के प्राचार्य को राज्य स्तरीय शासकीय योग प्रशिक्षण केंद्र, भोपाल द्वारा निर्धारित प्रारूप पर योग क्लब के पंजीयन हेतु आवेदन करना होगा, आवेदन का प्रारूप संलग्न है। महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान, भोपाल की वेबसाइट www.mpsbhopal.org से भी डाउनलोड कर प्रारूप पूर्ण जानकारी के साथ शासकीय योग प्रशिक्षण केंद्र, भोपाल के ई-मेल: gytc.mpbhopal@gmail.com पर आवेदन करना होगा। शासकीय योग प्रशिक्षण केंद्र, भोपाल द्वारा प्राप्त आवेदन के आधार पर योग क्लब के पंजीयन प्रमाण पत्र जारी कर विद्यालय को उसकी ई-मेल आई.डी. पर उपलब्ध कराया जावेगा।

6) महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान भोपाल/शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र भोपाल की भूमिका—

- शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय एवं हाई स्कूल में गठित योग क्लबों का पंजीयन करना।
- योग क्लबों की वार्षिक गतिविधियों का कैलेंडर (पंचांग) जारी करना (संलग्न)।
- योग क्लब की गतिविधियों के नियमित संचालन हेतु प्राचार्य प्रभारी शिक्षक एवं विद्यार्थियों के लिए ऑनलाइन प्रशिक्षण आयोजित करना।
- पंचांग अनुसार विद्यालयों से योग क्लब की गतिविधियों का प्रतिवेदन प्राप्त करना।
- योग क्लबों की इन्टर स्कूल प्रतियोगिताएं आयोजित कराना।
- उत्कृष्ट कार्य करने वाले योग क्लबों को योग उपकरण क्रय हेतु आर्थिक सहायता उपलब्ध कराना।
- उत्कृष्ट योग प्रदर्शन करने वाले छात्रों को राष्ट्रीय स्तर के योग संस्थानों का भ्रमण कराना।
- योग सम्बंधी वार्षिक गतिविधियों की स्मारिका निकालना।
- 12 जनवरी को उत्कृष्ट योग क्लबों एवं विद्यार्थियों का सम्मान करना।
- योग क्लबों को शासकीय योग प्रशिक्षण केंद्र एवं वहां आयोजित होने वाली गतिविधियों/प्रशिक्षण आदि का ऑनलाइन अवलोकन कराना।

7) जिला शिक्षा अधिकारियों की भूमिका—

- जिला योग प्रभारी की व्यवस्था करना।
- योग क्लबों का पंजीकरण सुनिश्चित करना।
- जिला योग प्रभारी के माध्यम से योग क्लबों की मॉनिटरिंग करना।
- योग क्लबों का त्रैमासिक जिलेवार प्रतिवेदन राज्य स्तर को भेजना।
- जिला स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले योग क्लबों को अवार्ड देना।
- जिला स्तरीय योग गतिविधियों का आयोजन करना।

8) प्राचार्यों की भूमिका—

- अपने विद्यालयों में योग क्लबों का गठन करना।
- योग में रुचि रखने वाले शिक्षक को योग क्लब का प्रभारी नियुक्त करना।
- योग में रुचि रखने वाले विद्यार्थियों को योग क्लब में पंजीकृत करना।
- योग क्लब के प्रभारी शिक्षक का मार्गदर्शन करना।
- योग क्लब के राज्य एवं जिला प्रभारी नोडल एजेंसी के निर्देशानुसार योग क्लब की गतिविधियों का सदन के माध्यम से आयोजन करना।

9) योग क्लबों की भूमिका—

- प्रत्येक शनिवार को एक कालखंड योग की क्रियाओं के अभ्यास हेतु निश्चित रहेगा जिसमें योग क्लब के लिए प्राचीन वार्षिक पंचांग अनुसार योग गतिविधियां संचालित करना।
- उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को स्कूली योग प्रतियोगिताओं जैसे— योग प्रतियोगिता, योग ओलम्पियाड आदि में सम्मिलित कराना।
- योग क्लबों की गतिविधियों का वार्षिक प्रतिवेदन भेजना।
- शहर के अन्य गणमान्य नगरिक जो योग में रुचि रखते हैं उन्हें योग क्लब से जोड़ना।
- 21 जून विश्व योग दिवस पर योग प्रोटोकॉल के अनुसार एवं 12 जनवरी स्वामी विवेकानंद की जयन्ती पर आयोजित सामूहिक सूर्य नमस्कार कार्यक्रम का विद्यालय स्तर पर भव्य आयोजन करना, जिसमें जनप्रतिनिधि, पालक—शिक्षक संघ एवं जनसामान्य को सम्मिलित कराना।

10) प्रदेश में योग गतिविधियों के विस्तार में योग क्लबों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है, सभी जिला शिक्षा अधिकारी अपने स्तर पर व्यक्तिशः रुचि लेकर जिले के समस्त प्रत्येक शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय एवं हाई स्कूल में योग क्लब का गठन एवं संलग्न कैलेंडर/पंचांग अनुसार गतिविधियां संचालित किया जाना सुनिश्चित करें।

आयुक्त
लोक शिक्षण मध्यप्रदेश

पृ०क्र०/विद्या/योग क्लब/21/
प्रतिलिपि :-

भोपाल, दिनांक

1. प्रमुख सचिव, मान, मुख्यमंत्री महोदय, म.प्र. शासन, मंत्रालय वल्लभ भवन, भोपाल।
2. ओ.एस.डी. मान. राज्य मंत्री, स्कूल शिक्षा, मध्यप्रदेश शासन।
3. मान. चेयरमैन, महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान भोपाल।
4. प्रमुख सचिव, स्कूल शिक्षा विभाग, मध्यप्रदेश शासन।
5. आयुक्त, राज्य शिक्षा केन्द्र, मध्यप्रदेश।
6. आयुक्त, जनजाति कार्य विभाग, मध्यप्रदेश।
7. निदेशक, महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान भोपाल।
8. प्रभारी आई.टी. सेल, लोक शिक्षण संचालनालय भोपाल।
9. योग विभागाध्यक्ष, शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र म०प्र०, भोपाल।

आयुक्त
लोक शिक्षण मध्यप्रदेश

शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय/शासकीय हाई स्कूलों में गठित किये जाने वाले योग क्लबों की वार्षिक गतिविधियों का पंचांग वर्ष 2021-22

क्र.	माह	सप्ताह	योग क्लब की गतिविधियों का विवरण
1.	जून	21 जून	<p>21 जून विश्व योग दिवस में आयोजित होने वाली योग गतिविधियों प्रोटोकॉल का अभ्यास एवं पल प्रतिपल—</p> <p>सभी सहभागीगण की उपस्थिति 6:30 बजे प्रातः तक</p> <p>अतिथि गण का आगमन 6:40 बजे प्रातः</p> <p>मध्यप्रदेश गान 6:42 बजे प्रातः</p> <p>माननीय मुख्यमंत्री जी के संदेश का प्रसारण 6:45 बजे प्रातः</p> <p>सामान्य योग अभ्यासक्रम 7:00 से कार्यक्रम समाप्ति तक</p> <p>1. प्रार्थना—ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम् देवा भागं यथा पूर्वं सञ्जानाना उपासते ॥ हम सभी प्रेम से मिलकर चलें, मिलकर बोलें और सभी ज्ञानी बनें अपने पूर्वजों की मांति हम सभी कर्तव्यों का पालन करें।</p> <p>2. चालन क्रिया— (i)ग्रीवा चालन (ii)स्कंध संचालन (iii)कटि संचालन (iv)घुटना संचालन</p> <p>3. योगासन (क) खड़े होकर किए जाने वाले आसन— ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन</p> <p>(ख) बैठकर किए जाने वाले आसन— भद्रासन, वज्रासन, अर्धउष्ट्रासन, शशकासन, उत्तानमंडूकासन, वक्रासन</p> <p>(ग) उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन— मकरासन, भुजंगासन, शलभासन</p> <p>घ) पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन— सेतुबंधासन, उत्तानपादासन, अर्धहलासन, पवनमुक्तासन, शवासन</p> <p>4. कपालभाति</p> <p>5. प्राणायाम—नाड़ी शोधन/अनुलोम-विलोम, शीतली, भ्रामरी</p> <p>6. ध्यान (ध्यान लगातार चिंतन मनन की एक क्रिया है)</p> <p>7. संकल्प— हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है, इसमें ही हमारा आत्मविकास समाया है, मैं स्वयं के प्रति कुटुंब के प्रति, कार्य, समाज और विश्व के प्रति, शांति, आनंद और स्वास्थ्य के प्रचार के लिए बद्ध हूं। मैं संकल्प लेता हूं कि सर्वदा अपनी सोच में संतुलन बनाए रखूंगा। ऐसी मनःस्थिति मेरे उच्चतम आत्म-विकास की असीम संभावनाएं प्रदान करती है। मैं अपने कर्तव्य निर्वाह के प्रति, कुटुंब और कार्य के प्रति तथा समाज व समूचे विश्व में शांति, स्वास्थ्य और सौहार्द के प्रसार के लिए कृत संकल्प हूं।</p> <p>8. शांतिपाठ— ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिदुःखभाग्भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ सब सुखी हो, सब निरोग हो सब निरामय हो, सबका मंगल हो, कोई दुःखी न हो।</p>
2.	जुलाई	पहला सप्ताह	<p>प्रार्थना</p> <p>सबल भारत के अंतर्गत योग संबंधी गतिविधि <u>निबंध प्रतियोगिता</u> विश्व योग दिवस और हमारा विद्यालय</p> <p>संकल्प</p> <p>शांतिपाठ</p>
		दूसरा सप्ताह	<p>प्रार्थना</p> <p>सबल भारत के अंतर्गत योग संबंधी गतिविधि <u>आशु भाषण प्रतियोगिता</u> स्वास्थ्य और मानव कल्याण के लिए योग की भूमिका, योग का इतिहास</p> <p>संकल्प</p> <p>शांतिपाठ</p>

		तीसरा सप्ताह	प्रार्थना सबल भारत के अंतर्गत योग संबंधी गतिविधि योग संबंधी ज्ञान पर आधारित प्रश्नों के प्रश्नोत्तर संकल्प शांतिपाठ
		चौथा सप्ताह	प्रार्थना सबल भारत के अंतर्गत योगासनों का प्रदर्शन— योगासन—पश्चिमोत्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, पूर्णधनुरासन, पूर्णमत्स्येंद्रासन, उत्तानपादासन, पूर्णचक्रासन, गर्भासन संकल्प शांतिपाठ
		पाँचवा सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—कुक्कुटासन, वकासन, भूमासन, पूर्णशलभासन, व्याघ्रासन, उर्ध्वकुक्कुटासन, सांख्यासन, उत्तिष्ठ पादहस्तासन, उत्तिष्ठ टिट्टियासन, शीर्षासन संकल्प शांतिपाठ
3.	अगस्त	पहला सप्ताह	प्रार्थना योगासनों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—लिंगाकारासन, द्विपादशिरासन, उत्थित वृश्चिकासन, वृश्चिकासन, उत्थित एक पाद शिरासन, उत्थित द्विपादकंधरासन, ध्वजासन (फलैग पॉश्चर), अधोमुख वृक्षासन संकल्प शांतिपाठ
		दूसरा सप्ताह	प्रार्थना प्राणायामों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— नाडीशोधन अथवा अनुलोम विलोम, शीतली, भ्रामरी संकल्प शांतिपाठ
		तीसरा सप्ताह	प्रार्थना चालन क्रियाओं का प्रदर्शन एवं अभ्यास— (i) ग्रीवा चालन (ii) स्कंध संचालन (iii) कटि संचालन (iv) घुटना संचालन प्राणायामों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— नाडीशोधन, भ्रामरी संकल्प शांतिपाठ
		चौथा सप्ताह	प्रार्थना योगासनों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—ताड़ासन, पादहस्तासन, भद्रासन, उष्ट्रासन, मकरासन, उत्तानपादासन, ध्यान का अभ्यास संकल्प शांतिपाठ
4.	सितम्बर	पहला सप्ताह	प्रार्थना योगासनों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—वृक्षासन, अर्धचक्रासन, वज्रासन, अर्धउष्ट्रासन, भुजंगासन, सेतुबंधासन, शवासन शीतली प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ
		दूसरा सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—त्रिकोणासन, शशकासन, उत्तानमण्डूकासन, शलभासन, अर्धहलासन, पवनमुक्तासन भ्रामरी प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ

		तीसरा सप्ताह	<p>प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—ताडासन, उष्ट्रासन, शलभासन, शवासन चालन क्रियाएं—(i)ग्रीवा चालन (ii)स्कंध संचालन (iii)कटि संचालन (iv)घुटना संचालन प्राणायामों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— नाडीशोधन प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ</p>
		चौथा सप्ताह	<p>प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—वृक्षासन, पादहस्तासन, भद्रासन, शशकासन, भुजंगासन, अर्धहलासन शीतली प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास संकल्प शांतिपाठ</p>
5.	अक्टूबर	पहला सप्ताह	<p>प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन, उत्तानमण्डूकासन, वक्रासन, वज्रासन, शलभासन, उत्तानपादासन, भ्रामरी प्राणायाम ध्यान का अभ्यास संकल्प शांतिपाठ</p>
		दूसरा सप्ताह	<p>प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—ताडासन, वक्रासन, भुजंगासन, अर्धहलासन, पवनमुक्तासन, पूर्णधनुरासन, वकासन, व्याघ्रासन, शवासन संकल्प शांतिपाठ</p>
		तीसरा सप्ताह	<p>प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— चालन क्रिया— (i)ग्रीवा चालन (ii)स्कंध संचालन (iii)कटि संचालन (iv)घुटना संचालन योगासन—वृक्षासन, पादहस्तासन, उष्ट्रासन, पश्चिमोत्तानासन, कुक्कुटासन, उत्तिष्ठ पादहस्तासन प्राणायामों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— नाडीशोधन, ध्यान का अभ्यास। संकल्प शांतिपाठ</p>
		चौथा सप्ताह	<p>प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन, पूर्णचक्रासन, शशकासन, सर्वांगासन, उर्ध्वकुक्कुटासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन शीतली प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास संकल्प शांतिपाठ</p>
		पाँचवा सप्ताह	<p>प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—ताडासन, पादहस्तासन, शशकासन, मत्स्यासन, भूमासन, शीर्षासन, अर्धहलासन, शवासन भ्रामरी प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ</p>

6.	नवम्बर	पहला सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—वृक्षासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वज्रासन, पूर्णचक्रासन, पूर्णशलभासन, सेतुबंधासन, उत्तानपादासन नाडीशोधन/अनुलोम-विलोम प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास संकल्प शांतिपाठ
		दूसरा सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—अर्धचक्रासन, पादहस्तासन, उष्ट्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गर्भासन, सांख्यासन, व्याघ्रासन, पवनमुक्तासन, शवासन शीतली प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ
		तीसरा सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— चालन क्रिया— (i)ग्रीवा चालन (ii)स्कंध संचालन (iii)कटि संचालन (iv)घुटना संचालन योगासन—पश्चिमोत्तानासन, कुक्कुटासन, उत्तिष्ठ टिट्टियासन, भूमासन, भुजंगासन, पूर्णधनुरासन, पूर्णशलभासन, शवासन कपालभाति, अनुलोम-विलोम प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ
		चौथा सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—ताडासन, अर्धचक्रासन, शशकासन, उत्तानमंडूकासन, वकासन, उर्ध्वकुक्कुटासन, शलभासन, शीर्षासन शीतली प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास संकल्प शांतिपाठ
7.	दिसम्बर	पहला सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—वृक्षासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, व्याघ्रासन, उत्तिष्ठ पादहस्तासन, मकरासन, सेतुबंधासन, सर्वांगासन, शवासन भ्रामरी, भस्त्रिका प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ
		दूसरा सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—पादहस्तासन, वक्रासन, पूर्णशलभासन, उत्तानपादासन, पूर्णचक्रासन, लिंगाकारासन, उत्थितवृश्चिकासन कपालभाति, अनुलोम विलोम प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास संकल्प शांतिपाठ
		तीसरा सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—त्रिकोणासन, वृक्षासन, उष्ट्रासन, भुजंगासन, पवनमुक्तानासन, द्विपादशिरासन, उत्थितद्विपादकंधरासन, ध्वजासन (पलैंग पांश्वर) नाडीशोधन, भ्रामरी प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ
		चौथा सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—ताडासन, अर्धचक्रासन, भद्रासन, अर्धउष्ट्रासन, भुजंगासन, शलभासन, अर्धहलासन,

			शवासन अनुलोम विलोम, शीतली प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ
8.	जनवरी	पहला सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— चालन क्रियाएँ—(i)ग्रीवा चालन (ii)स्कंध संचालन (iii)कटि संचालन (iv)घुटना संचालन सूर्य नमस्कार— 1) प्रार्थना मुद्रा, 2) हस्त उत्तानासन, 3) पादहस्तासन, 4) अश्व संचालनासन, 5) पर्वतासन, 6) अष्टांग नमस्कार आसन, 7) भुजंगासन, 8) पर्वतासन, 9) अश्व संचालनासन, 10) पादहस्तासन, 11) हस्त उत्तानासन, 12) प्रार्थना मुद्रा सूर्य नमस्कार के 3 चक्रों का अभ्यास करना प्राणायाम का अभ्यास— अनुलोम—विलोम, भस्त्रिका, भ्रामरी प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ
		12 जनवरी	प्रार्थना 12 जनवरी स्वामी विवेकानंद जयन्ती युवादिवस के उपलक्ष्य में सामूहिक सूर्य नमस्कार एवं प्राणायाम कार्यक्रम का आयोजन किया जाता है। यह कार्यक्रम प्रातः 09:00 बजे से प्रारम्भ होता है। सर्वप्रथम स्वामी विवेकानंद जी का शिकागो में दिये गये एतिहासिक भाषण आकाशवाणी से प्रसारण होता है। उसके पश्चात् माननीय मुख्यमंत्री, म.प्र.शासन का उद्बोधन का प्रसारण आकाशवाणी से किया जाता है। इसके समापन के बाद सामूहिक सूर्य नमस्कार एवं प्राणायाम कार्यक्रम प्रारम्भ होता है। सूर्य नमस्कार— 1) प्रार्थना मुद्रा, 2) हस्त उत्तानासन, 3) पादहस्तासन, 4) अश्व संचालनासन, 5) पर्वतासन, 6) अष्टांग नमस्कार आसन, 7) भुजंगासन, 8) पर्वतासन, 9) अश्व संचालनासन, 10) पादहस्तासन, 11) हस्त उत्तानासन, 12) प्रार्थना मुद्रा सूर्य नमस्कार के 3 चक्रों का अभ्यास करना प्राणायाम का अभ्यास— अनुलोम—विलोम, भस्त्रिका, भ्रामरी प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ
		तीसरा सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन—ताडासन, पादहस्तासन, वज्रासन, अर्धउष्ट्रासन, मकरासन, पूर्ण शलभासन, उत्तान पादासन, अर्धहलासन, शवासन भ्रामरी प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ
		चौथा सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— योगासन— शशकासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन, वकासन, शीर्षासन, शवासन अनुलोम—विलोम, शीतली प्राणायाम संकल्प शांतिपाठ
		पांचवा सप्ताह	प्रार्थना योग गतिविधियों का प्रदर्शन एवं अभ्यास— चालन क्रियाएँ—(i)ग्रीवा चालन (ii)स्कंध संचालन (iii)कटि संचालन (iv)घुटना संचालन योगासन—ताडासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, शशकासन, उत्तान मंडूकासन, वक्रासन, मकरासन, भुजंगासन, सेतुबंधासन, अर्धहलासन, पवनमुक्तासन, शवासन कपालभाति, नाडीशोधन, शीतली, भ्रामरी प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास संकल्प शांतिपाठ

आयुक्त
लोक शिक्षण म.प्र.

योग क्लब पंजीयन हेतु आवेदन पत्र

1. विद्यालय का नाम
2. विद्यालय का डाइस कोड
3. विकासखण्ड
4. जिला
5. दूरभाष क्र.
6. ई-मेल
7. योग क्लब का नाम
8. संस्था प्राचार्य का नाम
9. वाट्सएप मोबाईल नं.
10. ई-मेल
11. योग क्लब प्रभारी का नाम 12. पद
13. वाट्सएप मोबाईल नं. 14. ई-मेल.....
15. कुल छात्र संख्या:-..... कक्षा 9वीं 10वीं 11वीं 12वीं
16. क्लब गठन दिनांक क्लब की सदस्य संख्या
17. क्लब के पदाधिकारियों का विवरण:-

पद	छात्र/छात्रा का नाम	कक्षा
अध्यक्ष
उपाध्यक्ष
सचिव
सयुक्त सचिव
कोषाध्यक्ष

हरताक्षर प्राचार्य

राज्य स्तरीय शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र म0प्र0, भोपाल

डी-103/3, रेडक्रास हॉस्पिटल के पास, लिंक रोड नं.-1, शिवाजी नगर

e-mail- gytc.mpbhopal@gmail.com Phone- 0755-2574828

योग क्लब का पंजीयन क्रमांक*

दिनांक*

विद्यालय का नाम

जिला

योग विभागाध्यक्ष
शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र
म0प्र0, भोपाल

*नोट:- पंजीयन क्रमांक एवं दिनांक के अतिरिक्त शेष प्रविष्टियां प्राचार्य करें।