

## ヨーガ・ティーチャー&エヴァリュエーター用シラバス

1. **資格の名称**：ヨーガ・ティーチャー&エヴァリュエーター (YTE)

2. **必要条件/受験資格**：

- a. 一般公募の場合、特定の条件はありません。
- b. 各種コースから応募する場合は、以下の条件を満たしていることが望ましいです。公的な大学において学部を修了している者、またはそれに準ずる教育機関で同等の資格を保持していることが望ましい。ただし、ヨーガ教育機関は独自の応募資格を設定している場合があります。

3. **簡単な役割の説明**：

インド政府 Ayush 省 YCB/Yoga Certification Board(ヨーガ教育委員会)認定のヨーガ・ティーチャー&エヴァリュエーターは、ヨーガ教育機関、ヨーガ・トレーニングコースやトレーニングプログラムにおけるマスタートレーナーとして活躍できます。またヨーガ指導者のエヴァリュエーター/評価者/査定者の役割を担います。スタジオ、教育機関、カレッジ、大学、各種高等教育機関で指導を実施することができる。

4. **最低年齢**：年齢制限なし

5. **個人的資質**：

この職業では、コミュニケーション能力や時間管理能力、実習者のボディーランゲージを理解する力が求められます。また、自己管理能力、自信、成熟度、忍耐力、思いやり、積極的な傾聴、時間管理、共感力、語学力、生徒との関わり、教育への献身、生徒と思いやりのある関係を築く能力、親しみやすさ、独立性、信頼性、分析力など、重要な資質を備えていることが求められます。

6. **修了証取得単位数**：46 単位

7. **コースの期間**：800 時間以上で、パートタイムの場合は 15 ヶ月以上、フルタイムの場合は 9 ヶ月以上が目安となります。

## 8.配点：

合計点：200 点（理論：80 点、実技：120 点）

### 理論

Unit No.	Unit name	点数
1	ヨーガ基礎	20
2	ヨーガ文献の概要	20
3	ヨーガと健康	20
4	ヨーガの応用	20
	<b>合計</b>	<b>80</b>

### 実技

S No.	Practical Work	点数
1	デモンストレーション/実演スキル	60
2	ティーチング/指導スキル	20
3	エヴァリュエーション/評価スキル	20
4	知識の応用	10
5	指導経験	10
	<b>合計</b>	<b>120</b>

### UNIT 1: ヨーガ基礎

- 1.1 ヨーガの語源と定義（『パタンジャリ・ヨーガ・スートラ』、『バガヴァッド・ギーター』、『カタ・ウパニシャッド』）（ヴェーダ以前の時代から現代まで）
- 1.2 ヨーガ：ヨーガの起源/歴史と発展についての簡単な概要
- 1.3 主要ウパニシャッドにおけるヨーガ
- 1.4 ジャイナ教におけるヨーガの伝統：スィヤート・ヴァーダ（7つの条件づけられた観点の理論）、カヨット・サルガ、プレークシャー・メディテーションのコンセプト）
- 1.5 仏教におけるヨーガの伝統：アーリア・サットィヤ（四諦）のコンセプト
- 1.6 バラティヤ・ダルシャナ/インド哲学（アースティカ・ダルシャナ/正統派哲学とナースティカ・ダルシャナ/非正統派哲学）の特徴および流派

- 1.7 サーンキヤ、ヨーガ、ヴェーダーンタ・ダルシャナに特に重点を置いたシャット・ダルシャナ/六派哲学の一般的概要
- 1.8 近現代におけるヨーガの簡単な理解（シュリー・ラーマクリシュナ、シュリー・オーロビンド、マハーリシ・ラマナ、スヴァーミー・ヴィヴェーカーナンダ、スヴァーミー・ダヤーナンダ・サラスワティ、スヴァーミー・シヴァーナンダ、パラマンサ・マダヴァダース、シュリー T. クリシュナ・マーチャーリヤ）
- 1.9 実践者が守るべきガイドライン
- 1.10 ヨーガの流派（ジュニャーナ、バクティ、カルマ、ラージャ、ハタ）の簡単な概要
- 1.11 ジュニャーナ・ヨーガの原則と実践
- 1.12 バクティ・ヨーガの原則と実践
- 1.13 カルマ・ヨーガの原則と実践
- 1.14 スークシュマ・ヴィヤーヤマ、ストゥーラ・ヴィヤーヤマ、スーリヤ・ナマスカーラのコンセプトと原則、およびヨーガ・サーダナにおけるそれらの重要性
- 1.15 シャット・カルマのコンセプトと原則：  
意味、種類、原則、ヨーガ・サーダナにおける意義
- 1.16 ヨーガ・アーサナのコンセプトと原則：  
意味、定義、種類、ヨーガ・サーダナにおける意義
- 1.17 プラーナーヤマのコンセプトと原則：  
意味、定義、種類、ヨーガ・サーダナにおける意義
- 1.18 バンダとムドラーの概要と健康への効果
- 1.19 ヨーガ的リラクゼーション技法について(特にヨーガ・ニドラーを参照)
- 1.20 ディヤーナの概要と健康と幸福におけるその役割

## UNIT 2: ヨーガ文献の概要

- 2.1 プラスターナ・トライー、プルシャ・アルタ・チャトゥシュタヤと人生の目的についての概要
- 2.2 『カタ・ウパニシャッド』、『プラシュナ・ウパニシャッド』、『タイッティリーヤ・ウパニシャッド』におけるヨーガ（特にパンチャ・コーシャ・ヴィヴェークとアーナンダ・ミーマンサーについて）
- 2.3 『バガヴァッド・ギーター』におけるスティタ・プラジュニャーのコンセプト（段階と特徴）
- 2.4 ヨーガを統合する『バガヴァッド・ギーター』の意義

- 2.5 『バガヴァッド・ギーター』における健康的な生活のコンセプト（アハーラ、ヴィハーラ、アーチャーラ、ヴィチャーラ）
- 2.6 『ヨーガ・ヴァーシシュタ』の概要とハイライト、『ヨーガ・ヴァーシシュタ』におけるヨーガの定義とその関連性
- 2.7 『パタンジャリ・ヨーガ・スートラ』の理解（以下に選択された章を含む（I～12句、II章1～2句、46～55句、III章1～6句）
- 2.8 チッタ、チッタ・ブーミー、チッタ・ヴィリッティ、チッタ・ヴィクシェーパ、チッタ・プラサーダナ、クレーシャ、ヴィヴェーカ・キヤーティのコンセプトとウェルネスとの関連性
- 2.9 イーシュワラ概念とヨーガ・サーダナにおけるその関連性、イーシュワラの性質、イーシュワラ・プラニダーナ
- 2.10 パタンジャリのクリヤー・ヨーガのコンセプトと健康的な生活におけるその重要性
- 2.11 マハーリシ・パタンジャリのバヒランガ・ヨーガ（ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラナーヤーマ、プラッティヤーハーラ）
- 2.12 マハーリシ・パタンジャリのアンタランガ・ヨーガ（ダーラナー、ディヤーナ、サマーディ）
- 2.13 パタンジャリ・ヨーガによるメンタル・ウェルビーイングのコンセプト
- 2.14 ハタ・ヨーガ：その起源、歴史、発展 ハタ・ヨーガ：意味、定義、目的、目標、ハタ・ヨーガに関する誤った認識
- 2.15 サーダカ・タットヴァ/成功要因とバーダカ・タットヴァ/失敗要因、ハタ・ヨーガ実践者が従うべき原則
- 2.16 マタ/修行の場、ミターハーラ/ヨーガ的ダイエット、パティヤ/推奨される食品とアパティヤ/推奨されない食品のコンセプト、修行者のタイプ
- 2.17 ハタ・ヨーガ文献（『ハタ・プラディーピカー』、『ゲーランダ・サンヒター』『ハタ・ラトナーヴァリー』に基づいたハタ・ヨーガの実践
- 2.18 シュヴァーサ・プラシュヴァーサ、ヴァーユ、プラーナ、ウパ・プラーナ、シャット・チャクラなどのコンセプト
- 2.19 ウェルネスのためのハタ・ヨーガ実践（シャット・カルマ、アーサナ、プラナーヤーマ、ムドラー、ナーダ・アヌサンダーナ）の知識
- 2.20 健康とウェルビーイングにおけるハタ・ヨーガ実践の関連性と重要性

## UNIT 3：ヨーガと健康

### 人体概論：解剖学と生理学

- 3.1 人体概論
- 3.2 筋骨格系、呼吸器系、心血管系、神経系、消化器系、内分泌系の基本構造と機能
- 3.3 ホメオスタシス：生体の内部環境を維持するメカニズム
- 3.4 感覚器官（目、鼻、耳、舌、皮膚）についての概要
- 3.5 ヨーガ実践が人体の各系統に与える影響：呼吸器系、循環器系、筋骨格系に対するシャット・カルマ、ヨーガ・アーサナ、プラーナーヤマ、バンダの効果

### 心理学の概要

- 3.6 心理学概論、人間の精神のコンセプト、意識の段階、認知プロセス：その意味と性質
- 3.7 行動の定義と性質、行動の動機づけの種類
- 3.8 感情：定義、性質、感情による生理的変化
- 3.9 精神衛生：精神衛生と精神疾患に関するヨーガの見解
- 3.10 メンタルヘルスにおけるヨーガの役割、健康とウェルネスのための心理社会的環境の重要性

### 健康とウェルネスのためのヨーガ

- 3.11 健康、ウェルネス、疾患についてのヨーガ的コンセプト
- 3.12 健康とウェルネスのための心理社会的環境の重要性
- 3.13 健康の様々な側面（身体的、心理的、社会的、精神性）におけるヨーガの役割
- 3.14 ディナ・チャリヤー(日々の規則正しい生活習慣)とリトゥ・チャリヤー(季節に合わせた暮らし方)と共に暮らすことの重要性
- 3.15 ウェルネスにおけるアハーラ/食事、ニドラー/睡眠、ブラフマチャリヤ/規律のある生活の重要性

### 疾病予防と健康増進のためのヨーガ

- 3.16 健康と病気の意味と定義、アーディ/心の不調とヴィヤーディ/身体の不調のコンセプト、予防医療としてのヨーガ-Heyam dukham anagatam.
- 3.17 不健康の潜在的な原因：ターパ・トラヤ/ドゥッカ・トラヤ/3種類の苦痛とクレーシャ/煩悩、心理感情的な不健康：アンタラーヤ/障害
- 3.18 ヨーガにおけるシュッディ・プラクリヤ/浄化法の実践と予防や治療における役割

- 3.19 トリグナ、パンチャ・コーシャ、パンチャ・プラーナ、シャット・チャクラの知識と健康と疾患における役割
- 3.20 ヨーガ的ホリスティックヘルスのコンセプトと疾病管理におけるその重要性

## **UNIT 4 : ヨーガの応用**

### **ヨーガと教育**

- 4.1 教育： 教育の意味、定義、目標、人間の卓越性における教育の役割と重要性
- 4.2 教育におけるヨーガ、ヨーガ教育の特徴、ヨーガ教育の構成要素：教師, 生徒, 指導、グル・シッシャパランパラとヨーガ教育におけるその重要性
- 4.3 価値教育： 意味と定義、種類、人間性の向上における価値に基づいた教育
- 4.4 価値観の変容/発展、精神性の成熟へのヨーガの貢献
- 4.5 理想的なヨーガ教師の特徴、価値教育におけるヨーガ教師の役割、健康的な社会の発展におけるヨーガの役割

### **人間性の成熟のためのヨーガ**

- 4.6 パーソナリティ： パーソナリティの意味と種類
- 4.7 心理社会的環境と関連したパーソナリティの決定要因
- 4.8 パーソナリティの様々な側面と発達段階についての知識
- 4.9 人間性の成熟：人間性の成熟における精神性と前向きな態度の役割
- 4.10 人間性の成熟におけるヨーガ実践（アーサナ、プラーナーヤーマ、シャット・カルマ、バンダ、ムドラーなど）の役割

### **ストレスと付随症状へのヨーガ的管理**

- 4.11 ストレスの定義、性質、種類
- 4.12 ストレスが人の心理面に及ぼす影響と付随症状
- 4.13 ストレスに対するヨーガ的視点、ストレスと付随症状を管理するためのヨーガの原則
- 4.14 『パタンジャリ・ヨーガ・スートラ』のアシュターンガ・ヨーガと『バガヴァッド・ギーター』におけるストレス管理のコンセプトと技法
- 4.15 ストレス管理のための具体的な実践方法： ヨーガ・アーサナ、呼吸意識、シャヴァ・アーサナ/シャヴァーサナ、ヨーガ・ニドラー、プラーナーヤーマ、メディテーション

### **生活習慣病の予防と管理のためのヨーガ**

- 4.16 ヨーガ的ライフスタイルのコンセプトとその関連性
- 4.17 生活習慣病に関する一般的な知識：胃酸過多、便秘、過敏性腸症候群（IBS）、  
気管支喘息、副鼻腔炎、高血圧、頸部痛、腰痛、変形性関節症など、
- 4.18 一般的な疾患の予防と管理におけるヨーガの役割： 胃酸過多、便秘、過敏性腸  
症候群（IBS）、気管支喘息、副鼻腔炎、高血圧、頸部痛、腰痛、変形性関節症
- 4.19 非伝染性疾患/NCDsの予防と管理におけるヨーガの役割
- 4.20 統合医療としてのヨーガ

## 実習

### 5.1 プレイヤー/祈り

- プラナヴァのコンセプトと詠唱
- マントラのコンセプトと詠唱
- 選択した普遍的なマントラ/祈りとニシュパッティ・バーヴァ

### 5.2 ヨーガ的浄化法

- **ネーティー**：スートラ・ネーティーとジャラ・ネーティー
- **ダウティ**：ヴァマナ・ダウティ(クンジャル)
- **カパーラバーティ**(ヴァータ・クラマ)

### 5.3 ヨーギック・スークシュマ・ヴィヤーヤーマとストゥーラ・ヴィヤーヤーマ

#### a. ヨーギック・スークシュマ・ヴィヤーヤーマ(微小循環を向上する実習)

- 首の体操  
グリーヴァー・シャクティ・ヴィカーサカ(I, II, III, IV)
- 肩の体操  
ブジャ・バリー・シャクティ・ヴィカーサカ  
プールナ・ブジャ・シャクティ・ヴィカーサカ
- 体幹の体操  
カティ・シャクティ・ヴィカーサカ (I, II, III, IV, V)
- 膝の体操  
ジャンガー・シャクティ・ヴィカーサカ (II-A&B)  
ジャーヌ・シャクティ・ヴィカーサカ
- 足首の体操  
パーダ・ムーラ・シャクティ・ヴィカーサカ (A&B)  
グルファ・パーダ・プリシュタ・パーダ・タラ・シャクティ・ヴィカーサカ

#### b. ヨーギック・ストゥーラ・ヴィヤーヤーマ(粗大な循環を向上する実習)

- サルヴァーンガ・プシュティ
- フリッド・ガティ(機関者ランニング)

### 5.4 ヨーギック・スーリヤ・ナマスカーラとマントラ

### 5.5 ヨーガ・アーサナ

- ターダ・アーサナ/ターダーサナ、ハスタ・ウッターナ・アーサナ/ハストウッターナーサナ、ヴルクシャ・アーサナ/ヴルクシャーサナ



- アルダ・チャクラ・アーサナ/アルダチャクラサナ、パーダ・ハスタ・アーサナ/パーダハスターサナ
- トリコーナ・アーサナ/トリコーナサナ、パールシュヴァコーナ・アーサナ/パールシュヴァコーナサナ、カティ・チャクラ・アーサナ/カティチャクラサナ
- ダンダ・アーサナ/ダンダーサナ、バドラ・アーサナ/バドラーサナ、パドマ・アーサナ/パドマーサナ、ヴァジュラ・アーサナ/ヴァジュラーサナ
- ヨーガ・ムドラー・アーサナ/ヨーガムドラーサナ、パルヴァタ・アーサナ/パルヴァターサナ
- マンドゥーカ・アーサナ/マンドゥーカーサナ、ウシュトラ・アーサナ/ウシュトラサナ、シャシャンカ・アーサナ/シャシャンカーサナ、ウッターナ・マンドゥーカ・アーサナ/ウッターナマンドゥーカーサナ
- パシュチマ・ウッターナ・アーサナ/パシュチモウッターナーサナ、プールヴァ・ウッターナ・アーサナ/プールヴォウッターナーサナ
- ヴァクラ・アーサナ/ヴァクラサナ、アルダ・マツィエンドラ・アーサナ/アルダマツィエンドラアーサナ、ゴームカ・アーサナ/ゴムカーサナ
- マカラ・アーサナ/マカラサナ、ブジャンガ・アーサナ/ブジャンガーサナ、シャラバ・アーサナ/シャラバーサナ、ダヌル・アーサナ/ダルラーサナ
- パヴァナ・ムクタ・アーサナ/パヴァナムクターサナとそのバリエーション
- ウッターナ・パーダ・アーサナ/ウッターナパーダーサナ、アルダ・ハラ・アーサナ/アルダハラサナ、セーツバンダ・アーサナ/セーツバンダーサナ、サララ・マツィヤ・アーサナ/サララ・マツィヤーサナ
- ハラ・アーサナ/ハラサナ、チャクラ・アーサナ/チャクラサナ
- シルシャ・アーサナ/シルシャーサナ
- シャヴァ・アーサナ/シャヴァアーサナ

## 5.6 準備の呼吸法

- 部分呼吸(腹式、胸式、鎖骨式)
- ヨーガ的深呼吸
- アヌローマ・ヴィローマ/ナーディー・シヨータナ

## 5.7 プラーナーヤーマ

- プーラカ、レーチャカ、クンバカのコンセプト
- ウッジャーイー・プラナーヤーマ(クンバカなし)
- シーターイー・プラナーヤーマ(クンバカなし)
- シーットカーリー・プラナーヤーマ(クンバカなし)

- ブラマリー・プラーナーヤマ(クンバカなし)

## 5.8 バンダとムドラーのコンセプトとデモンストレーション

### a) バンダ

- ジャーランダラ・バンダ
- ウッディヤーナ・バンダ
- ムーラ・バンダ

### b) ムドラー

- ヨーガ・ムドラー
- マハー・ムドラー
- ヴィパリータ・カラニー・ムドラー

## 5.9 ディヤーナ・サーダナへ向かう実習

- 身体意識と呼吸意識
- ヨーガ・ニドラー
- アンタラ・マウナ/アンタラマウナ
- プラナヴァとソーハンの詠唱
- マントラの詠唱
- ディヤーナの実習

### 5.10 指導と評価のスキル

- ヨーガに特化した指導法
- ヨーガ指導に影響を与える要因
- 指導実習の必要性和ヨーガ実習における応用
- 教材：意味と必要性、理想的なプレゼンテーションにおける言語、声、流暢さ、明瞭さ、ボディランゲージの役割
- 個人、小グループ、大グループへのヨーガ指導法
- オーディオビジュアル機器、ICT、マルチメディア、オンラインリソースの活用
- ヨーガの講義とデモンストレーション：意味、重要性、プレゼンテーションの方法
- レッスンプラン：意味と必要性
- ヨーガのレッスンプランの作成、個人向けとグループ向けのレッスンプランの作成
- 特定のヨーガ技法に関するレッスンのプレゼンテーション：クリヤー、アーサナ、プラーナーヤマ、ディヤーナ
- ヨーガ・クラスの評価（間違いの発見と修正）
- 測定、評価、査定：コンセプト、原則、応用
- 試験改革と形成的・総括的評価の設計
- プログラムの評価 ヨーガクラス、ワークショップ、キャンプ、ヨーガ指導、ヨーガ指導者
- ヨーガセンターと研究所の評価：基準、プロセス、手段、結果

**Book for reference for Theory**

- 1 Goyandka, : **Yoga Darshan**  
Harikrishandass :  
Geeta Press, Gorakhpur (Samvat 2061).
- 2 Karel Werner : : **Yoga and Indian Philosophy**  
Motilal Banarasidas.,1975
- 3 Swami Vivekananda : : **Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Raja Yoga**  
(4separate books) Advaita Ashrama,  
Kolkata, 2011 & 2012
- 4 Basavaraddi I. V. and : : **Hathayoga ke Aadhar avam Prayoga**  
Pathak, S. P. (Sanskrit-Hindi),  
MDNIY, New Delhi, 2007
- 5 Sahay G. S. : : **Hathayogapradipika**  
MDNIY, New Delhi, 2013
- 6 Gita press Gorakhpur : : **Shreemad Bhagvadgita**  
Gita press Gorakhpur, Samvat 2073
- 7 Quality Council of India : : **Yoga professionals Official Guidebook**  
(QCI) for Level 2  
Excel Books, New Delhi 2016
- 8 Kalidas Joshi and : : **Yoga ke Sidhant Evam Abhyas,**  
Ganesh : Shankar  
Madhya Pradesh Hindigrantha  
Akadami,Bhopal, 1995
- 9 Brahmachari Swami : : **Yogic Suksma Vyayama,**  
Dhirendra  
Dhirendra Yoga Publications, New Delhi,  
1986
- 10 Digambarji Swami and : : **Gheranda Samhita,**  
Gharote M.L.  
Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavala  
1997
- 11 Sahay G. S. : : **Hathayogapradipika**  
MDNIY, New Delhi, 2013

- 12 Kalayan : **Upanishads (23rd year Special)**  
Geeta Press, Gorakhpur
- 13 Gore M. M. : **Anatomy and Physiology of Yogic Practices, Kanchana Prakashana, Lonavala, 2004**  
Kanchana Prakashana, Lonavala, 2004
- 14 The Sadhaks : **Yoga Therapy,**  
The Yoga Institute, Santacruz, 2002
- 15 Swami Karmananda : **Management of Common Diseases,**  
Bihar Yoga Publication Trust, 2006,  
Munger
- 16 Bhogal, R. S : **Yoga and Modern Psychology**  
Kaivalyadhama , Lonavala
- 17 Dr. M.L. Gharote : **Applied Yoga,**  
ACE Enterprises, Madhu Rajnagar, Pune  
Road, Pune, 2010
- 18 Prof. Ram Harsh Singh : **Yoga and Yogic Therapy**  
Chaukhambha Subharati Publishers,  
Varanasi, 2011
- 19 MDNIY : **Yoga Module for Wellness Series (1 to 10)**  
MDNIY, New Delhi 2011
- 20 Basavaraddi, I.V. : **How to manage Stress through Yoga**  
MDNIY, New Delhi
- 21 Robin, M., Nagendra, HR : **Yoga for Common Ailments**  
& : Ford-Kohne, N  
Simon & Schuster, UK, 1990
- 22 Basavaraddi, I. V. & others : **Yoga Teachers Manual for School Teachers,**  
MDNIY, New Delhi, 2010
- 23 Jayadeva, Yogendra : **Cyclopedia Vol I, II, III & IV**

### Books for Reference for Practicum

- 1 Brahmachari Swami : **Yogic Suksma Vyayama,**  
Dhirendra  
Dhirendra Yoga Publications, New Delhi
- 2 Brahmachari, Swami : **Yogasana Vijnana,**  
Dhirendra  
Dheerendra Yoga Prakashana, New Delhi
- 3 Iyengar, B. K. S. : **Light on Yoga,**  
Harper Collins Publisher, New Delhi, 2005
- 4 Swami Kuvalyananda : **Pranayama,**  
Kaivalyadhama, Lonavla, 1992
- 5 Saraswati, Swami : : **Asana, Pranayama, Mudra, Bandha**  
Satyananda  
Bihar School of Yoga, Munger, 2006
- 6 Basavaraddi, I.V. : **A Monograph on Yogic Suksma Vyayama,**  
MDNIY, New Delhi, 2016
- 7 Basavaraddi, I.V. : **A Monograph on Shatakarma,**  
MDNIY, New Delhi, 2016
- 8 Basavaraddi, I.V. : **A Monograph on Yogasana,**  
MDNIY, New Delhi, 2016
- 9 Basavaraddi, I.V. : **A Monograph on Pranayama,**  
MDNIY, New Delhi, 2016
- 10 Tiwari O.P. : **Asana Why & How ?**  
Kaivalyadhama, SMYM Samiti, Lonavla
- 11 Basavaraddi, I.V. & : **Pratah Smarana**  
Bharti : Swami Anant  
MDNIY, New Delhi, 2016
- 12 Saraswati, Swami : : **Suryanamashkara**  
Satyananda  
Bihar School of Yoga, Munger, 2006
- 13 Joshi K.S. : **Yogic Pranayama**  
Orient Paperbacks, New Delhi 2009
- 14 Quality Council of : **Yoga professionals Official Guidebook**

- India(QCI) **for level 2**  
Excel Books, New Delhi 2016
- 15 Basavaraddi, I. V. & others : **Yoga Teachers Manual for School Teachers,**  
MDNIY, New Delhi, 2010
- 16 Gharote, M.L. : **Teaching Methods for Yogic practices,**  
Kaivalyadhama Ashram, Lonavla
- 17 Iyengar, B.K.S : **Yoga Shastra (Vol-I & II) Ramamani Iyenger Memorial Yoga,**  
Institute, Pune YOG, Mumbai
- 18 Goel, Aruna : **Yoga Education Philosophy & Practices**  
Deep & Deep Publication, New Delhi
- 19 Stephens, Mark : **Teaching Yoga, Essential Foundation & Techniques,**  
North Astantic Books, California
- 20 Duggal, Styapal : **Teaching Yoga,**  
The Yoga Institute, Santacruz, Bombay, 1985
- 21 Ramdev, Swami : **Pranayama Rahasya**
- 22 Ravi Shankar, Sri Sri : **Upanishad, Vol. I**