

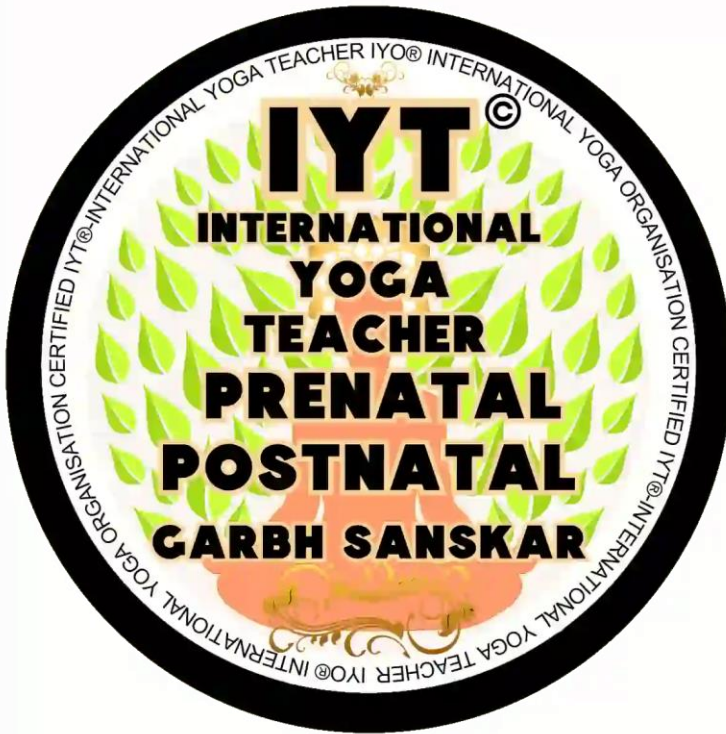
IYT® -अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक प्रसवपूर्व/प्रसवोत्तर/गर्भ संस्कार

IYT®-International Yoga Teacher Prenatal/Post-Natal/Garbh Sanskar कार्यक्रम

100 घंटे का व्यापक हिंदी पाठ्यक्रम दस्तावेज़

प्रसव-पूर्व योग, प्रसवोत्तर पुनर्स्थापन, गर्भ संस्कार, शोडश संस्कार और शिक्षण-
कौशल का समेकित प्रशिक्षण

चित्र कैप्शन: मातृत्व-योग की शांत शुरुआत—सुरक्षित अभ्यास, सकारात्मक संकल्प और गर्भस्थ शिशु से प्रेमपूर्ण जुड़ाव।



अनुक्रमणिका

अध्याय	शीर्षक
अध्याय 1	कार्यक्रम का परिचय
अध्याय 2	100 घंटे का समग्र पाठ्यक्रम-वितरण
अध्याय 3	मॉड्यूल 1 — ओरिएंटेशन, नैतिकता और सुरक्षा — 5 घंटे
अध्याय 4	मॉड्यूल 2 — स्त्री-शरीर, गर्भावस्था और भ्रूण-विकास — 10 घंटे
अध्याय 5	मॉड्यूल 3 — प्रसव-पूर्व योग अभ्यास — 15 घंटे
अध्याय 6	मॉड्यूल 4 — प्राणायाम, ध्यान और प्रार्थना ध्यान — 10 घंटे
अध्याय 7	मॉड्यूल 5 — गर्भ संस्कार और शोडश संस्कार — 12 घंटे
अध्याय 8	मॉड्यूल 6 — प्रसव-तैयारी और श्रम-सहयोग — 10 घंटे
अध्याय 9	मॉड्यूल 7 — प्रसवोत्तर योग और पुनर्स्थापन — 12 घंटे
अध्याय 10	मॉड्यूल 8 — आहार, दिनचर्या और आयुर्वेदिक दृष्टि — 8 घंटे
अध्याय 11	मॉड्यूल 9 — शिक्षण पद्धति और कक्षा-डिज़ाइन — 10 घंटे
अध्याय 12	मॉड्यूल 10 — प्रैक्टिकम, केस-स्टडी और मूल्यांकन — 8 घंटे
अध्याय 13	चित्रों के लिए सुझाए गए कैप्शन
अध्याय 14	50-पेज मैन्युअल विस्तार — उपयोग-निर्देश और सुरक्षा अस्वीकरण
अध्याय 15	गहन मॉड्यूल-विस्तार — मॉड्यूल 1
अध्याय 16	गहन मॉड्यूल-विस्तार — मॉड्यूल 2
अध्याय 17	त्रैमासिक-विशिष्ट अभ्यास मार्गदर्शिका
अध्याय 18	विस्तृत Prenatal Asana Library

अध्याय 19	प्राणायाम, ध्यान और प्रार्थना ध्यान की विस्तृत स्क्रिप्ट
अध्याय 20	गर्भ संस्कार — दैनिक अभ्यास योजना
अध्याय 21	प्रसव-तैयारी — शिक्षण स्क्रिप्ट और अभ्यास
अध्याय 22	प्रसवोत्तर पुनर्स्थापन — चरणबद्ध योजना
अध्याय 23	60-मिनट Prenatal Class Template
अध्याय 24	60-मिनट Postnatal Class Template
अध्याय 25	केस-स्टडी अभ्यास
अध्याय 26	मूल्यांकन Rubric

अध्याय सारांश

अध्याय	संक्षिप्त सारांश	मुख्य बिंदु	अभ्यास उदाहरण
अध्याय 1	कार्यक्रम की दृष्टि, उद्देश्य और शिक्षक की भूमिका।	सुरक्षित शिक्षण; सांस्कृतिक सम्मान	5 मिनट का introductory circle और ऊर्जा/सीमा check-in।
अध्याय 2	100 घंटे का मॉड्यूल-वार पाठ्यक्रम-वितरण।	घंटे-वितरण; learning outcomes	10 सप्ताह का theory-practice-reflection calendar बनाना।
अध्याय 3	सुरक्षा, नैतिकता, सहमति और रेफरल।	रेड-फ्लैग; गोपनीयता	कक्षा से पहले safety check-in प्रश्न पूछना।
अध्याय 4	गर्भावस्था के शारीरिक व भावनात्मक परिवर्तन।	त्रैमासिक बदलाव; अभ्यास अनुकूलन	trimester-wise सुरक्षित movement plan बनाना।
अध्याय 5	सुरक्षित prenatal yoga अभ्यास और संशोधन।	props; support; contraindications	ताड़ासन को स्वतंत्र, दीवार और कुर्सी विकल्प से सिखाना।
अध्याय 6	प्राणायाम, ध्यान और प्रार्थना ध्यान।	दीर्घ श्वास; भ्रामरी; संकल्प	प्रार्थना ध्यान के अंत में सकारात्मक वाक्य चुनना।

IYT® -अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक प्रसवपूर्व/प्रसवोत्तर/गर्भ संस्कार

अध्याय 7	गर्भ संस्कार और शोडश संस्कार।	गर्भाधान; पुंसवन; सीमन्तोन्नयन	परिवार से माँ के लिए तीन सहयोगी वाक्य लिखवाना।
अध्याय 8	प्रसव-तैयारी और श्रम-सहयोग।	जन्म-श्वास; साथी-सहारा	साथी को पीठ-सहारा और breathing reminder का अभ्यास कराना।
अध्याय 9	प्रसवोत्तर योग और पुनर्स्थापन।	पेल्विक फ्लोर; recovery pace	माँ को शिशु के साथ movement या restorative rest का विकल्प देना।
अध्याय 10	आहार, दिनचर्या और आयुर्वेदिक दृष्टि।	सात्विक जीवनशैली; रेफरल	medical claims को “refer out” के रूप में चिह्नित करना।
अध्याय 11	कक्षा-डिज़ाइन और समावेशी cueing।	विकल्प-आधारित भाषा; consent	एक निर्देश को direct, choice-based और trauma-sensitive रूप में बोलना।
अध्याय 12	प्रेक्टिकम, केस-स्टडी और मूल्यांकन।	demo; viva; assignment	10 मिनट micro-teaching देकर peer safety feedback लेना।
अध्याय 13	चित्रों के लिए हिंदी क्वेश्चन।	दृश्य संदर्भ; learning point	हर चित्र से जुड़ा learning question जोड़ना।
अध्याय 14	मैनुअल उपयोग और सुरक्षा अस्वीकरण।	medical clearance; boundaries	हर practice section से पहले safety reminder देना।
अध्याय 15	भूमिका-सीमा, सहमति और red-flag response।	scope; consent; emergency response	consent-based correction का role-play कराना।

IYT® -अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक प्रसवपूर्व/प्रसवोत्तर/गर्भ संस्कार

अध्याय 16	संतुलन, जोड़ों और stretch की सुरक्षा।	joint laxity; controlled movement	दीवार के पास छोटा weight-shift अभ्यास करना।
अध्याय 17	trimester-wise अभ्यास फोकस।	आराम; स्थिरता; प्रसव-तैयारी	तीसरे trimester के लिए slow 20-minute plan बनाना।
अध्याय 18	prenatal asana library और props।	asana options; modifications	एक आसन के contraindications, props और तीन विकल्प प्रस्तुत करना।
अध्याय 19	ध्यान और प्रार्थना ध्यान की स्क्रिप्ट।	धीमी आवाज़; विकल्प; समापन	3 मिनट meditation script पढ़कर feedback लेना।
अध्याय 20	दैनिक गर्भ संस्कार अभ्यास योजना।	कृतज्ञता; संगीत; संवाद	7-दिन की gratitude और शिशु-संवाद diary रखना।
अध्याय 21	प्रसव-तैयारी के अभ्यास और संकेत।	pelvic rocking; long exhale	birth breathing drill में सहज inhale और लंबा exhale करना।
अध्याय 22	प्रसवोत्तर पुनर्स्थापन की चरणबद्ध योजना।	0-6; 6-12 सप्ताह; 3-6 माह	ऊर्जा/नींद के आधार पर practice intensity चुनना।
अध्याय 23	60-मिनट prenatal class template।	check-in; movement; relaxation	60 मिनट template को 30-minute short class में बदलना।
अध्याय 24	60-मिनट postnatal class template।	mother-baby options; rest	baby interruption plan को class flow में जोड़ना।
अध्याय 25	case-study से निर्णय-क्षमता अभ्यास।	modify; ask; refer	“क्या रोकना, बदलना, पूछना और refer करना है” लिखना।

अध्याय 26	मूल्यांकन rubric और प्रदर्शन मानदंड।	safety; cueing; flow	peer demo class को rubric से score करना।
-----------	--------------------------------------	----------------------	--

अध्याय सारांश के उदाहरण

अध्याय	विस्तृत उदाहरण
अध्याय 1	स्थिति: पहली prenatal orientation class है और प्रतिभागियों में अलग-अलग trimester की महिलाएँ हैं। शिक्षक की कार्यवाही: शिक्षक शुरुआत में कहता/कहती है कि हर अभ्यास वैकल्पिक है, असुविधा में रुकना सुरक्षित है और चिकित्सा-सलाह का सम्मान किया जाएगा। परिणाम: कक्षा में भरोसा, सुरक्षा और self-awareness का वातावरण बनता है।
अध्याय 2	स्थिति: 100 घंटे का batch calendar बनाना है। शिक्षक की कार्यवाही: 15 घंटे prenatal practice, 12 घंटे postnatal recovery, 12 घंटे Garbh Sanskar, 10 घंटे teaching methodology और 8 घंटे assessment को अलग-अलग learning blocks में व्यवस्थित किया जाता है। परिणाम: प्रशिक्षु को प्रशिक्षण की दिशा, अपेक्षाएँ और progression स्पष्ट मिलती है।
अध्याय 3	स्थिति: कक्षा के दौरान प्रतिभागी चक्कर, रक्तस्राव या तीव्र दर्द बताती है। शिक्षक की कार्यवाही: अभ्यास तुरंत रोका जाता है, प्रतिभागी को सुरक्षित बैठाया/लेटाया जाता है और चिकित्सकीय सलाह लेने को कहा जाता है। परिणाम: शिक्षक अपनी सीमा में रहते हुए safety-first response देता/देती है।

अध्याय 4	स्थिति: दूसरे trimester में पीठदर्द और थकान की शिकायत है। शिक्षक की कार्यवाही: deep backbend हटाकर दीवार-सहायता ताड़ासन, मार्जरी-व्याघ्र और पार्श्व-विश्राम जोड़ा जाता है। परिणाम: प्रतिभागी को पीठ पर कम दबाव और अधिक स्थिरता महसूस होती है।
अध्याय 5	स्थिति: तीसरे trimester की group class में balance अस्थिर लग रहा है। शिक्षक की कार्यवाही: लंबे balancing postures हटाकर कुर्सी, दीवार-सहारा और छोटे movement cycles दिए जाते हैं। परिणाम: अभ्यास safe, accessible और confidence-building बनता है।
अध्याय 6	स्थिति: कुछ प्रतिभागी “प्रार्थना ध्यान” को धार्मिक रूप से अलग-अलग समझती हैं। शिक्षक की कार्यवाही: शिक्षक इसे कृतज्ञता, मौन, शुभ-संकल्प या व्यक्तिगत आस्था के रूप में अनुभव करने का विकल्प देता/देती है। परिणाम: ध्यान inclusive और सम्मानजनक बनता है।
अध्याय 7	स्थिति: सीमन्तोन्नयन संस्कार पढ़ाया जा रहा है। शिक्षक की कार्यवाही: इसे मातृ-मानसिक स्वास्थ्य, परिवार-सहयोग, संगीत, शुभकामना और भावनात्मक सुरक्षा से जोड़ा जाता है। परिणाम: संस्कार को अनुष्ठान से आगे बढ़ाकर मातृ-कल्याण की प्रक्रिया के रूप में समझा जाता है।
अध्याय 8	स्थिति: birth preparation session में प्रतिभागी प्रसव को लेकर चिंतित है। शिक्षक की कार्यवाही: लंबा श्वास-त्याग, पेल्विक रॉकिंग, साथी-सहारा और आरामदायक positions का अभ्यास कराया जाता है। परिणाम: प्रतिभागी को प्रसव के लिए व्यावहारिक tools और आत्मविश्वास मिलता है।

अध्याय 9	स्थिति: प्रसवोत्तर 8 सप्ताह की माँ थकान और कंधे में जकड़न बताती है। शिक्षक की कार्यवाही: चिकित्सकीय अनुमति की पुष्टि के बाद श्वास, कंधे घुमाना, दीवार-सहायता और restorative rest दिया जाता है। परिणाम: recovery gentle रहती है और माँ की ऊर्जा का सम्मान होता है।
अध्याय 10	स्थिति: प्रतिभागी pregnancy diabetes या anemia के बारे में आहार सलाह पूछती है। शिक्षक की कार्यवाही: सामान्य सात्विक जीवनशैली की बात करते हुए medical nutrition advice के लिए डॉक्टर/डायटिशियन के पास रेफर किया जाता है। परिणाम: शिक्षक सुरक्षित scope में रहता/रहती है।
अध्याय 11	स्थिति: एक प्रतिभागी किसी आसन में असहज दिखती है। शिक्षक की कार्यवाही: “आपको यह करना चाहिए” के बजाय “यदि सहज हो तो यह विकल्प आजमाएँ” कहा जाता है। परिणाम: participant autonomy और comfort सुरक्षित रहती है।
अध्याय 12	स्थिति: practical assessment में प्रशिक्षु 30 मिनट की prenatal class सिखा रहा/रही है। शिक्षक की कार्यवाही: परीक्षक देखता है कि प्रशिक्षु हर आसन में safety cue, minimum two modifications और contraindication बताता/बताती है या नहीं। परिणाम: मूल्यांकन practical competence पर आधारित होता है।
अध्याय 13	स्थिति: ध्यान करती गर्भवती माँ का चित्र जोड़ा गया है। शिक्षक की कार्यवाही: कैप्शन लिखा जाता है—“शांत श्वास और मंगल-संकल्प से मातृ-शिशु जुड़ाव।” परिणाम: चित्र शिक्षण-संदेश को मजबूत करता है।

अध्याय 14	स्थिति: मैनुअल workshop handout की तरह उपयोग होना है। शिक्षक की कार्रवाई: हर practice section से पहले safety disclaimer और modification reminder जोड़ा जाता है। परिणाम: participant और teacher दोनों safety boundaries समझते हैं।
अध्याय 15	स्थिति: शिक्षक touch adjustment देना चाहता/चाहती है। शिक्षक की कार्रवाई: पहले पूछा जाता है—“क्या मौखिक संकेत पर्याप्त हैं या हल्का स्पर्श-सहयोग ठीक रहेगा?” परिणाम: सहमति-आधारित, सम्मानजनक शिक्षण बनता है।
अध्याय 16	स्थिति: प्रतिभागी बहुत flexible है और गहरे stretch में जाना चाहती है। शिक्षक की कार्रवाई: उसे supported range, slow movement और stable alignment में रहने का निर्देश दिया जाता है। परिणाम: joint strain और overstretching का जोखिम कम होता है।
अध्याय 17	स्थिति: पहले trimester में nausea और fatigue अधिक है। शिक्षक की कार्रवाई: सत्र को श्वास, seated mobility और short rest cycles पर केंद्रित रखा जाता है। परिणाम: अभ्यास energy-preserving और responsive बनता है।
अध्याय 18	स्थिति: बद्ध कोणासन में घुटनों में खिंचाव महसूस होता है। शिक्षक की कार्रवाई: घुटनों के नीचे ब्लॉक/कुशन और पीठ के पीछे बोल्ट्स्टर दिया जाता है। परिणाम: आसन आरामदायक, supported और सुरक्षित बनता है।
अध्याय 19	स्थिति: guided meditation में प्रतिभागी आँखें बंद करने में असहज है। शिक्षक की कार्रवाई: आधी खुली आँखों, नरम दृष्टि या करवट लेकर विश्राम

	का विकल्प दिया जाता है। परिणाम: ध्यान अधिक accessible और trauma-sensitive बनता है।
अध्याय 20	स्थिति: परिवार Garbh Sanskar routine शुरू करना चाहता है। शिक्षक की कार्यवाही: सुबह कृतज्ञता, दोपहर शांत संगीत, शाम शिशु से संवाद और रात प्रार्थना ध्यान की योजना दी जाती है। परिणाम: गर्भ संस्कार दैनिक जीवन में सहज रूप से जुड़ता है।
अध्याय 21	स्थिति: birth breathing practice में प्रतिभागी साँस रोकने लगती है। शिक्षक की कार्यवाही: जबड़ा ढीला, कंधे नरम और लंबी साँस छोड़ने पर ध्यान कराया जाता है। परिणाम: तनाव कम होता है और breath pattern अधिक सहज बनता है।
अध्याय 22	स्थिति: सिज़ेरियन के बाद नई माँ जल्दी core exercises शुरू करना चाहती है। शिक्षक की कार्यवाही: चिकित्सकीय अनुमति, incision comfort और gentle breath reconnection को प्राथमिकता दी जाती है। परिणाम: recovery सुरक्षित, क्रमिक और non-hurried रहती है।
अध्याय 23	स्थिति: prenatal 60-minute class में समूह थका हुआ है। शिक्षक की कार्यवाही: खड़े आसन घटाकर supported movement, side rest और प्रार्थना ध्यान बढ़ाया जाता है। परिणाम: class plan group की वास्तविक अवस्था के अनुसार अनुकूलित होता है।
अध्याय 24	स्थिति: postnatal class में शिशु रोने लगता है। शिक्षक की कार्यवाही: माँ को caregiving की अनुमति दी जाती है और बाकी समूह को restorative विकल्प दिए जाते हैं। परिणाम: class flexible, compassionate और mother-centered रहती है।

अध्याय 25	स्थिति: case-study में तीसरे trimester balance insecurity है। शिक्षक की कार्यवाही: standing sequence कम किया जाता है, chair support और wall options जोड़े जाते हैं, referral की जरूरत पर चर्चा होती है। परिणाम: प्रशिक्षु safe decision-making सीखता/सीखती है।
अध्याय 26	स्थिति: evaluator demo class देख रहा/रही है। शिक्षक की कार्यवाही: safety cues, विकल्प, contraindications, voice tone और class flow के आधार पर feedback दिया जाता है। परिणाम: मूल्यांकन स्पष्ट, कौशल-आधारित और सुधारोन्मुख बनता है।

अध्याय सारांश के अतिरिक्त उदाहरण

अध्याय	अतिरिक्त उदाहरण
अध्याय 1	उदाहरण: ओरिएंटेशन में प्रशिक्षु से पूछा जाता है कि वह prenatal yoga को केवल व्यायाम नहीं, बल्कि सुरक्षा, संवेदनशीलता और मातृत्व-समर्थन की प्रक्रिया के रूप में कैसे समझता/समझती है।
अध्याय 2	उदाहरण: प्रशिक्षण कैलेंडर बनाते समय हर सप्ताह एक सिद्धांत-कक्षा, एक practice lab और एक reflection assignment रखा जाता है।
अध्याय 3	उदाहरण: कक्षा से पहले intake form में trimester, चिकित्सकीय सलाह, पूर्व चोट, रक्तचाप और ऊर्जा-स्तर से जुड़े प्रश्न शामिल किए जाते हैं।
अध्याय 4	उदाहरण: श्वास में कठिनाई बताने वाली प्रतिभागी को तीव्र flow के बजाय कुर्सी पर बैठकर दीर्घ श्वास और कंधे खोलने वाले अभ्यास दिए जाते हैं।

अध्याय 5	उदाहरण: समूह कक्षा में एक ही आसन के तीन विकल्प दिए जाते हैं—मैट पर, कुर्सी पर और दीवार-सहायता से।
अध्याय 6	उदाहरण: भ्रामरी के बाद प्रतिभागियों से पूछा जाता है कि क्या उन्हें शांति, कंपन या असुविधा महसूस हुई; असुविधा होने पर विकल्प दिया जाता है।
अध्याय 7	उदाहरण: गर्भाधान विषय पढ़ाते समय इसे दंपति की तैयारी, स्वस्थ दिनचर्या, सकारात्मक संवाद और मानसिक स्थिरता से जोड़ा जाता है।
अध्याय 8	उदाहरण: birth preparation class में साथी को पीठ पर हल्का सहारा, शांत आवाज़ और breathing reminder देने का अभ्यास कराया जाता है।
अध्याय 9	उदाहरण: नई माँ थकान की शिकायत करे तो शिक्षक active practice घटाकर restorative side rest और self-compassion meditation कराता/कराती है।
अध्याय 10	उदाहरण: शिक्षक कहता/कहती है कि “यह सामान्य lifestyle suggestion है; आपकी medical condition के अनुसार आहार-निर्णय डॉक्टर/डायटिशियन से लें।”
अध्याय 11	उदाहरण: शिक्षक “आपको यह करना चाहिए” के बजाय “आप अपने शरीर के संकेतों के अनुसार यह विकल्प चुन सकती हैं” जैसी भाषा अपनाता/अपनाती है।
अध्याय 12	उदाहरण: वाइवा में प्रशिक्षु से पूछा जाता है—तीसरे trimester में dizziness होने पर आप कक्षा कैसे बदलेंगे/बदलेंगी?
अध्याय 13	उदाहरण: postnatal mother-baby yoga चित्र के नीचे कैप्शन दिया जाता है—“कोमल पुनर्स्थापन और सुरक्षित माँ-शिशु सहभागिता।”

अध्याय 14	उदाहरण: facilitator manual में हर practice section से पहले “सावधानी और संशोधन” नाम का छोटा box रखा जाता है।
अध्याय 15	उदाहरण: यदि प्रतिभागी व्यक्तिगत अनुभव साझा करे, तो शिक्षक उसे गोपनीय रखते हुए केवल आवश्यक safety information ही नोट करता/करती है।
अध्याय 16	उदाहरण: balance अभ्यास में शिक्षक participants को दीवार के पास खड़ा करता/करती है और आँखें बंद करने का निर्देश नहीं देता/देती।
अध्याय 17	उदाहरण: तीसरे trimester में class का tempo धीमा रखा जाता है और आसनों के बीच अधिक विश्राम दिया जाता है।
अध्याय 18	उदाहरण: मार्जरी-व्याघ्र में कलाई दर्द हो तो forearm version या कुर्सी पर seated cat-cow विकल्प दिया जाता है।
अध्याय 19	उदाहरण: समापन में शिक्षक कहता/कहती है— “आज के अभ्यास से जो भी सहजता मिली है, उसे अपने दिन में साथ ले जाएँ।”
अध्याय 20	उदाहरण: सप्ताह में एक दिन परिवार के साथ “शुभ-संकल्प संवाद” रखा जाता है, जिसमें माता के लिए सहयोगी वाक्य बोले जाते हैं।
अध्याय 21	उदाहरण: प्रसव-तैयारी में squat का अभ्यास केवल उन्हीं प्रतिभागियों को दिया जाता है जिन्हें चिकित्सकीय रूप से अनुमति है और discomfort नहीं है।
अध्याय 22	उदाहरण: 6-12 सप्ताह postpartum में प्रतिभागी को प्रगति धीरे-धीरे करने और किसी भी दबाव/भारीपन पर अभ्यास रोकने को कहा जाता है।

अध्याय 23	उदाहरण: prenatal class में यदि समूह थका हुआ हो तो खड़े आसनों का समय घटाकर विश्राम और breathwork बढ़ाया जाता है।
अध्याय 24	उदाहरण: postnatal class में शिशु रोने लगे तो माँ को practice छोड़कर caregiving करने की पूरी अनुमति दी जाती है।
अध्याय 25	उदाहरण: केस चर्चा में प्रशिक्षु लिखता/लिखती है कि कौन-सा अभ्यास जारी रहेगा, कौन-सा संशोधित होगा और कब referral आवश्यक होगा।
अध्याय 26	उदाहरण: evaluator नोट करता/करती है कि प्रशिक्षु ने class flow बनाए रखा, पर safety contraindications और स्पष्ट बताए जा सकते थे।

अध्याय-वार अभ्यास उदाहरण

अध्याय	अभ्यास/कक्षा उदाहरण
अध्याय 1	प्रशिक्षु 5 मिनट का introductory circle चलाता/चलाती है, जिसमें प्रत्येक प्रतिभागी अपनी ऊर्जा, trimester और अभ्यास-सीमा साझा करती है।
अध्याय 2	100 घंटे के पाठ्यक्रम को 10 सप्ताह में बाँटकर हर सप्ताह theory, practice और reflection journal शामिल किया जाता है।
अध्याय 3	कक्षा शुरू होने से पहले “आज कोई दर्द, dizziness, bleeding या doctor restriction?” जैसे safety check-in प्रश्न पूछे जाते हैं।
अध्याय 4	भ्रूण-विकास पढ़ाने के बाद प्रशिक्षुओं से trimester-wise सुरक्षित movement की छोटी योजना बनवाई जाती है।

अध्याय 5	एक आसन—जैसे ताड़ासन—को तीन तरीकों से सिखाया जाता है: स्वतंत्र, दीवार-सहायता और कुर्सी-सहायता।
अध्याय 6	प्रार्थना ध्यान के अंत में प्रतिभागी अपने लिए एक सकारात्मक वाक्य चुनती है, जैसे “मैं अपने शरीर पर भरोसा करती हूँ।”
अध्याय 7	गर्भ संस्कार सत्र में परिवार के सदस्यों को माँ के लिए तीन सहयोगी वाक्य लिखने को कहा जाता है।
अध्याय 8	प्रसव-तैयारी में साथी को contraction wave के दौरान शांत आवाज़, पानी की याद और पीठ-सहारा देने का अभ्यास कराया जाता है।
अध्याय 9	postnatal session में माँ को विकल्प दिया जाता है—शिशु के साथ gentle movement या अकेले restorative rest।
अध्याय 10	आहार चर्चा में प्रशिक्षु सामान्य wellness language लिखता/लिखती है और medical claims को अलग से “refer out” के रूप में चिह्नित करता/करती है।
अध्याय 11	cueing practice में प्रशिक्षु एक ही निर्देश को तीन तरीकों से बोलता/बोलती है—direct, choice-based और trauma-sensitive।
अध्याय 12	प्रेक्टिकम में प्रशिक्षु 10 मिनट का micro-teaching segment देता/देती है और peers से safety feedback लेता/लेती है।
अध्याय 13	प्रत्येक चित्र के नीचे कैप्शन के साथ “यह चित्र किस learning point को support करता है?” सवाल जोड़ा जाता है।
अध्याय 14	मैनुअल उपयोग से पहले facilitator प्रतिभागियों को बताता/बताती है कि अभ्यास हमेशा व्यक्तिगत comfort और medical advice के अनुसार होगा।

अध्याय 15	role-play में एक प्रशिक्षु participant बनता/बनती है और दूसरा शिक्षक consent-based correction का अभ्यास करता/करती है।
अध्याय 16	balance drill में सभी प्रतिभागी दीवार के पास खड़े होकर छोटा weight-shift अभ्यास करते हैं, बिना आँखें बंद किए।
अध्याय 17	तीसरे trimester के लिए 20 मिनट का “slow class plan” बनाया जाता है जिसमें अधिक विश्राम और कम transitions होते हैं।
अध्याय 18	asana lab में हर समूह एक आसन चुनकर उसके contraindications, props और तीन modifications प्रस्तुत करता है।
अध्याय 19	ध्यान अभ्यास में शिक्षक 3 मिनट की script पढ़ता/पढ़ती है और फिर पूछता/पूछती है कि कौन-सी भाषा सबसे supportive लगी।
अध्याय 20	गर्भ संस्कार गृहकार्य में प्रतिभागी 7 दिनों की gratitude और शिशु-संवाद डायरी रखती है।
अध्याय 21	birth breathing drill में 4-count inhale के बजाय सहज inhale और लंबा exhale बिना breath-holding के कराया जाता है।
अध्याय 22	postnatal progression chart में माँ अपनी ऊर्जा, नींद और discomfort के आधार पर practice intensity चुनती है।
अध्याय 23	prenatal template को 30-मिनट short class में बदलने का अभ्यास कराया जाता है।
अध्याय 24	postnatal template में “baby interruption plan” जोड़ा जाता है ताकि caregiving को class का स्वाभाविक हिस्सा माना जाए।
अध्याय 25	case-study चर्चा में प्रशिक्षु लिखते हैं: क्या रोकना है, क्या बदलना है, क्या पूछना है और कब refer करना है।

अध्याय 26	rubric practice में दो प्रशिक्षु एक-दूसरे की demo class को safety, cueing और flow के आधार पर score करते हैं।
-----------	--

अतिरिक्त अध्याय-वार अभ्यास उदाहरण

अध्याय	अतिरिक्त अभ्यास/कक्षा उदाहरण
अध्याय 1	प्रशिक्षु “मेरा शिक्षण-संकल्प” गतिविधि लिखता/लिखती है, जिसमें सुरक्षा, करुणा और सांस्कृतिक सम्मान को तीन मूल सिद्धांतों के रूप में परिभाषित किया जाता है।
अध्याय 2	प्रशिक्षक trainees से 100 घंटे के पाठ्यक्रम को online, offline और hybrid format में बाँटने की योजना बनवाता/बनवाती है।
अध्याय 3	छोटे समूहों में trainees red-flag cards बनाते हैं—हर card पर एक संकेत, teacher response और referral action लिखा जाता है।
अध्याय 4	trainees trimester-wise body map बनाते हैं, जिसमें common discomforts और सुरक्षित योग विकल्प चिह्नित किए जाते हैं।
अध्याय 5	prenatal flow lab में trainees 15 मिनट का supported standing sequence बनाते हैं और हर posture के लिए एक आसान विकल्प देते हैं।
अध्याय 6	प्राणायाम अभ्यास में trainees “श्वास रोकना नहीं” safety cue को अलग-अलग कोमल वाक्यों में बोलने का अभ्यास करते हैं।
अध्याय 7	गर्भ संस्कार चर्चा में trainees तीनों संस्कारों के लिए आधुनिक wellness interpretation लिखते हैं—संकल्प, पोषण और भावनात्मक समर्थन।

अध्याय 8	labour positions lab में कुर्सी, दीवार और साथी-सहारे से तीन safe comfort positions का अभ्यास कराया जाता है।
अध्याय 9	postnatal class में trainees “low-energy day plan” बनाते हैं, जिसमें केवल श्वास, कंधे mobility और विश्राम रखा जाता है।
अध्याय 10	trainees nutrition Q&A role-play करते हैं, जहाँ शिक्षक सामान्य wellness guidance देता/देती है और medical advice के लिए refer करता/करती है।
अध्याय 11	कक्षा-डिज़ाइन अभ्यास में trainees same class को beginner, experienced और high-fatigue groups के लिए modify करते हैं।
अध्याय 12	assessment rehearsal में trainees 5 मिनट का viva answer देते हैं: “कब practice रोकनी चाहिए और क्यों?”
अध्याय 13	visual literacy task में trainees किसी चित्र को देखकर दो कैप्शन लिखते हैं—एक भावनात्मक और एक शैक्षिक।
अध्याय 14	facilitator checklist में trainees हर session से पहले तीन points tick करते हैं: medical clearance, props readiness और emergency contact awareness।
अध्याय 15	confidentiality role-play में teacher participant की निजी जानकारी को group में share न करके केवल safety note में दर्ज करता/करती है।
अध्याय 16	alignment lab में trainees “कम खिंचाव, अधिक स्थिरता” सिद्धांत के आधार पर supported warrior variation सिखाते हैं।
अध्याय 17	trainees तीन short sequences बनाते हैं: first trimester rest sequence, second trimester

	stability sequence और third trimester birth-prep sequence।
अध्याय 18	props station activity में trainees block, bolster, blanket और chair का उपयोग करके एक ही आसन के चार रूप बनाते हैं।
अध्याय 19	meditation lab में trainees 2 मिनट की समावेशी प्रार्थना ध्यान script बोलते हैं और peer feedback लेते हैं।
अध्याय 20	trainees “7-day Garbh Sanskar calendar” बनाते हैं जिसमें gratitude, music, reading, family support और silence practice शामिल हो।
अध्याय 21	birth support drill में साथी को तीन cue cards दिए जाते हैं: “साँस छोड़ें”, “कंधे नरम करें”, “आप सुरक्षित हैं।”
अध्याय 22	postnatal recovery lab में trainees 0–6 weeks और 6–12 weeks के लिए अलग-अलग safe movement menus बनाते हैं।
अध्याय 23	prenatal template adaptation में trainees same 60-minute class को private session और group session के लिए बदलते हैं।
अध्याय 24	postnatal teaching practice में trainees class के बीच feeding, diaper change या baby sleep के लिए pause plan बनाते हैं।
अध्याय 25	case-study board पर trainees “observe, ask, modify, refer” चार चरणों में अपनी प्रतिक्रिया लिखते हैं।
अध्याय 26	peer assessment में trainees rubric का उपयोग करके एक demonstration के लिए दो strengths और एक improvement point लिखते हैं।

अध्याय 1: कार्यक्रम का परिचय

यह दस्तावेज़ IYT®-International Yoga Teacher Prenatal/Post-Natal/Garbh Sanskar कार्यक्रम के लिए 100 घंटे के प्रशिक्षण का विस्तृत पाठ्यक्रम प्रस्तुत करता है। इसमें आधुनिक गर्भावस्था विज्ञान, योग-शास्त्र, आयुर्वेदिक दृष्टि, गर्भ संस्कार, प्रसव-तैयारी, प्रसवोत्तर पुनर्वास, शिक्षण पद्धति और मूल्यांकन को एकीकृत रूप से व्यवस्थित किया गया है। कार्यक्रम का उद्देश्य प्रशिक्षुओं को सुरक्षित, संवेदनशील और सांस्कृतिक रूप से सम्मानजनक मातृत्व-योग कक्षाएँ संचालित करने के लिए तैयार करना है।

चित्र कैप्शन: IYT® Prenatal/Post-Natal/Garbh Sanskar प्रशिक्षण-योग, विज्ञान, संस्कृति और करुणामय शिक्षण का समेकित मार्ग।

अध्याय 2: 100 घंटे का समग्र पाठ्यक्रम-वितरण

मॉड्यूल	विषय	घंटे	मुख्य परिणाम
1	ओरिएंटेशन, नैतिकता और सुरक्षा	5	भूमिका, सीमाएँ, चेतावनियाँ और रेफरल समझना
2	स्त्री-शरीर, गर्भावस्था और भ्रूण-विकास	10	त्रैमासिक परिवर्तनों के अनुसार अभ्यास योजना बनाना
3	प्रसव-पूर्व योग अभ्यास	15	सुरक्षित आसन, श्वास, विश्राम और संशोधन सिखाना

4	प्राणायाम, ध्यान और प्रार्थना ध्यान	10	भावनात्मक संतुलन और मातृ-शिशु संबंध को पोषित करना
5	गर्भ संस्कार और शोडश संस्कार	12	गर्भाधान, पुंसवन और सीमन्तोन्नयन का संदर्भ समझना
6	प्रसव-तैयारी और श्रम-सहयोग	10	लेबर पोज़िशन, श्वास और दर्द-प्रबंधन उपकरण सिखाना
7	प्रसवोत्तर योग और पुनर्स्थापन	12	पेल्विक फ्लोर, कोर, स्तनपान-समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य
8	आहार, दिनचर्या और आयुर्वेदिक दृष्टि	8	सात्त्विक जीवनशैली और सावधानियाँ समझना
9	शिक्षण पद्धति और कक्षा-डिज़ाइन	10	सत्र-योजना, भाषा, स्पर्श-सहमति और समावेशन
10	प्रेक्टिकम, केस-स्टडी और मूल्यांकन	8	डेमो-क्लास, फीडबैक और प्रमाणन तैयारी

मॉड्यूल-वार मुख्य विषय

मॉड्यूल	मुख्य विषय
मॉड्यूल 1: ओरिएंटेशन, नैतिकता और सुरक्षा	कार्यक्रम परिचय; शिक्षक की भूमिका और सीमाएँ; गोपनीयता; सहमति; चिकित्सकीय अनुमति; रेड-फ्लैग संकेत; रेफरल प्रक्रिया; सुरक्षित कक्षा वातावरण।
मॉड्यूल 2: स्त्री-शरीर, गर्भावस्था और भ्रूण-विकास	स्त्री-शरीर रचना; प्रजनन स्वास्थ्य की मूल समझ; गर्भावस्था के trimester; भ्रूण-विकास; श्रोणि और

	रीढ़; श्वास-प्रणाली; सामान्य असुविधाएँ; अभ्यास अनुकूलन।
मॉड्यूल 3: प्रसव-पूर्व योग अभ्यास	सुरक्षित prenatal asana; props का उपयोग; दीवार/कुर्सी-सहायता; खड़े और बैठकर अभ्यास; संतुलन सावधानियाँ; साइड-लाइंग विश्राम; contraindications; trimester-wise sequence।
मॉड्यूल 4: प्राणायाम, ध्यान और प्रार्थना ध्यान	दीर्घ श्वसन; भ्रामरी; श्वास-जागरूकता; breath-holding से बचाव; guided relaxation; प्रार्थना ध्यान; कृतज्ञता; सकारात्मक संकल्प; मातृ-शिशु संवाद।
मॉड्यूल 5: गर्भ संस्कार और शोडश संस्कार	गर्भ संस्कार की अवधारणा; गर्भाधान; पुंसवन; सीमन्तोन्नयन; शुभ-संकल्प; परिवार-सहयोग; संगीत/मंत्र/सकारात्मक पाठ; दैनिक गर्भ संस्कार दिनचर्या; सांस्कृतिक संवेदनशीलता।
मॉड्यूल 6: प्रसव-तैयारी और श्रम-सहयोग	प्रसव के चरण; जन्म-श्वास; लंबा श्वास-त्याग; पेल्विक रॉकिंग; labour positions; साथी-सहारा; comfort tools; birth-plan language; प्रसव-कक्ष में शिक्षक की सीमा।
मॉड्यूल 7: प्रसवोत्तर योग और पुनर्स्थापन	प्रसवोत्तर सावधानियाँ; सामान्य प्रसव और सिज़ेरियन recovery; पेल्विक फ्लोर जागरूकता; gentle core reconnection; कंधे/गर्दन/पीठ mobility; mother-baby yoga; विश्राम और self-compassion।
मॉड्यूल 8: आहार, दिनचर्या और आयुर्वेदिक दृष्टि	सात्विक जीवनशैली; जल सेवन; विश्राम; गर्भिणी परिचर्या की पारंपरिक अवधारणा; प्रसवोत्तर दिनचर्या; सुरक्षित wellness language; पोषण/चिकित्सा रेफरल।
मॉड्यूल 9: शिक्षण पद्धति और कक्षा-डिज़ाइन	कक्षा-योजना; 60/75/90 मिनट session design; cueing; विकल्प-आधारित भाषा; touch consent; समावेशन; trauma-sensitive

	teaching; group और private class adaptation।
मॉड्यूल 10: प्रैक्टिकम, केस-स्टडी और मूल्यांकन	case-study analysis; observe-ask-modify-refer framework; demo class; peer feedback; viva preparation; लिखित परीक्षा; self-assessment; rubric-based evaluation; certification readiness।

विस्तृत मॉड्यूल विस्तार

मॉड्यूल	विस्तारित उद्देश्य	घंटे-विभाजन	मुख्य गतिविधियाँ	मूल्यांकन/आउटपुट
मॉड्यूल 1: ओरिएंटेशन, नैतिकता और सुरक्षा	प्रशिक्षु को maternity yoga teacher की भूमिका, सीमाएँ, नैतिक व्यवहार और safety-first दृष्टि समझाना।	1 घंटा orientation; 2 घंटे सुरक्षा/रेड-फ्लैग; 1 घंटा consent; 1 घंटा discussion	intake form review, red-flag cards, consent role-play, scope-of-practice चर्चा	लघु reflection: “मेरी teacher boundaries”; safety checklist
मॉड्यूल 2: स्त्री-शरीर, गर्भावस्था और भ्रूण-विकास	गर्भावस्था के anatomical, physiological और emotional बदलावों को yoga planning से जोड़ना।	3 घंटे anatomy; 3 घंटे trimester changes; 2 घंटे common discomforts; 2 घंटे applied planning	trimester body-map, discomfort-to-practice matching, pelvic model discussion	tri-mester wise movement plan और safety notes

IYT® -अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक प्रसवपूर्व/प्रसवोत्तर/गर्भ संस्कार

मॉड्यूल 3: प्रसव- पूर्व योग अभ्यास	safe prenatal sequence s, props, modificati ons और relaxation methods सिखाना।	5 घंटे asana lab; 3 घंटे sequencing; 3 घंटे props/modification; 2 घंटे relaxation; 2 घंटे practice teaching	supported standing flow, chair options, wall practice, side-rest setup, peer teaching	30 मिनट prenatal mini- sequence और feedback sheet
मॉड्यूल 4: प्राणायाम , ध्यान और प्रार्थना ध्यान	breath awareness , calming practices और inclusive prayer meditation को सुरक्षित रूप से सिखाना।	3 घंटे breathwork; 2 घंटे bhāmarī/relaxation; 3 घंटे meditation scripts; 2 घंटे practice facilitation	guided breathing, no-breath- hold cueing, gratitude meditation , affirmation writing	3 मिनट guided meditation script और peer feedback
मॉड्यूल 5: गर्भ संस्कार और शोडश संस्कार	गर्भ संस्कार को सांस्कृतिक- संवेदनशील, आधुनिक wellness और family- support framework में समझाना।	3 घंटे Garbh Sanskar principles; 3 घंटे Garbhadhana/Pumsavana/Simant onnayana; 3 घंटे daily routine; 3 घंटे family session design	संस्कार interpretat ion chart, family blessing activity, 7- day Garbh Sanskar calendar	Garbh Sanskar home- practice handout
मॉड्यूल 6: प्रसव- तैयारी और श्रम- सहयोग	birth preparatio n में श्वास, movement , partner support	2 घंटे labour stages; 3 घंटे birth breathing; 2 घंटे comfort positions; 2 घंटे partner support; 1 घंटा birth- plan language	pelvic rocking, wall/chair positions, partner cue cards, long	birth-prep class outline और partner support checklist

	और comfort tools का अभ्यास कराना।		exhale drills	
मॉड्यूल 7: प्रसवोत्तर योग और पुनर्स्थाप न	postnatal recovery को चरणबद्ध, gentle और mother- centered ढंग से सिखाना।	3 घंटे postpartum safety; 3 घंटे pelvic floor/core awareness; 2 घंटे upper body mobility; 2 घंटे mother- baby options; 2 घंटे class design	low-energy plan, breath reconnecti on, shoulder release, baby- interruptio n plan	postnatal 6- week progression chart
मॉड्यूल 8: आहार, दिनचर्या और आयुर्वेदि क दृष्टि	सामान्य lifestyle guidance और referral boundarie s को स्पष्ट रखना।	2 घंटे सात्विक जीवनशैली; 2 घंटे hydration/rest; 2 घंटे traditional concepts; 2 घंटे referral language	nutrition Q&A role- play, lifestyle routine design, refer-out practice	safe language handout: “क्या कहना है/क्या नहीं कहना है”
मॉड्यूल 9: शिक्षण पद्धति और कक्षा- डिज़ाइन	inclusive, consent- based और trimester- sensitive class planning विकसित करना।	3 घंटे sequencing; 2 घंटे cueing; 2 घंटे inclusion; 2 घंटे trauma-sensitive language; 1 घंटा peer teaching	cue rewrite activity, class adaptation drill, consent- based correction role-play	60 मिनट class plan with modification s
मॉड्यूल 10: प्रैक्टिकम , केस-	प्रशिक्षु की practical teaching readiness, safety reasoning	2 घंटे case studies; 2 घंटे written/viva prep; 3 घंटे demo practice; 1 घंटा feedback integration	observe- ask- modify- refer board, demo class,	final demo, viva response और self- assessment

स्टडी और मूल्यांकन	और assessment performance को जाँचना।		rubric scoring, peer review	
--------------------	--------------------------------------	--	-----------------------------	--

मॉड्यूल-वार विस्तृत पाठ्यक्रम

मॉड्यूल 1: ओरिएंटेशन, नैतिकता और सुरक्षा – 5 घंटे

- **पाठ्यक्रम घटक:** कार्यक्रम परिचय, शिक्षक की भूमिका, scope of practice, informed consent, privacy, safety screening और medical referral pathways।
- **कौशल:** intake form पढ़ना, red-flag signs पहचानना, क्लास शुरू करने से पहले check-in लेना और सुरक्षित भाषा का उपयोग करना।
- **शिक्षण-विधि:** orientation circle, facilitator lecture, role-play, red-flag cards और छोटी समूह-चर्चा।
- **असाइनमेंट:** “मेरी शिक्षक-सीमाएँ” reflection note और prenatal safety checklist तैयार करना।

मॉड्यूल 2: स्त्री-शरीर, गर्भावस्था और भ्रूण-विकास – 10 घंटे

- **पाठ्यक्रम घटक:** reproductive anatomy, hormonal changes, trimester-wise maternal changes, fetal development, pelvic biomechanics, breath mechanics और common discomforts।
- **कौशल:** trimester के अनुसार practice selection, discomfort-based modifications और contraindication awareness।
- **शिक्षण-विधि:** body-map activity, anatomy discussion, group case mapping और movement planning।
- **असाइनमेंट:** पहले, दूसरे और तीसरे trimester के लिए अलग-अलग safe movement notes बनाना।

मॉड्यूल 3: प्रसव-पूर्व योग अभ्यास – 15 घंटे

- **पाठ्यक्रम घटक:** prenatal asana, props, wall/chair support, standing and seated practices, pelvic mobility, supported rest और relaxation।
- **कौशल:** आसनों को तीन स्तरों में modify करना, safe transitions सिखाना और fatigue/balance के अनुसार class बदलना।
- **शिक्षण-विधि:** asana lab, peer observation, supported sequence practice और feedback circles।
- **असाइनमेंट:** 30 मिनट का trimester-sensitive prenatal sequence तैयार करना।

मॉड्यूल 4: प्राणायाम, ध्यान और प्रार्थना ध्यान – 10 घंटे

- **पाठ्यक्रम घटक:** दीर्घ श्वसन, भ्रामरी, breath awareness, guided relaxation, yoga nidra elements, affirmation और प्रार्थना ध्यान।
- **कौशल:** breath-holding से बचना, inclusive meditation language बोलना, धार्मिक विविधता का सम्मान करना और emotional grounding कराना।
- **शिक्षण-विधि:** 3 मिनट guided script practice, paired feedback, voice modulation और silence practice।
- **असाइनमेंट:** pregnancy-safe प्रार्थना ध्यान script लिखना और पढ़कर सुनाना।

मॉड्यूल 5: गर्भ संस्कार और शोडश संस्कार – 12 घंटे

- **पाठ्यक्रम घटक:** Garbh Sanskar principles, Shodasha Sanskar overview, Garbhadhana, Pumsavana, Simantonnayana, शुभ-संकल्प, मातृ-मानसिक स्वास्थ्य और परिवार-सहयोग।
- **कौशल:** सांस्कृतिक विषयों को non-prescriptive भाषा में समझाना, अनुष्ठान और wellness practice में अंतर स्पष्ट करना।
- **शिक्षण-विधि:** संस्कार interpretation chart, family blessing activity, music/reflection practice और daily routine design।
- **असाइनमेंट:** 7-दिन का Garbh Sanskar home-practice calendar बनाना।

मॉड्यूल 6: प्रसव-तैयारी और श्रम-सहयोग – 10 घंटे

- **पाठ्यक्रम घटक:** labour stages, birth breathing, long exhale, pelvic rocking, comfort positions, partner support और birth-plan language।
- **कौशल:** प्रसव-कक्ष में शिक्षक की सीमा समझना, pain-relief promise से बचना और supportive cue cards बनाना।
- **शिक्षण-विधि:** partner support lab, wall/chair positions, breathing drills और role-play।
- **असाइनमेंट:** 45 मिनट का birth-preparation workshop outline बनाना।

मॉड्यूल 7: प्रसवोत्तर योग और पुनर्स्थापन – 12 घंटे

- **पाठ्यक्रम घटक:** postpartum recovery stages, normal birth/C-section considerations, pelvic floor awareness, gentle core reconnection, lactation posture support और mother-baby yoga।
- **कौशल:** low-energy class plan बनाना, baby interruption plan रखना और recovery pace का सम्मान करना।
- **शिक्षण-विधि:** case lab, restorative setup, shoulder mobility practice और postnatal progression planning।
- **असाइनमेंट:** 6-week postnatal progression chart तैयार करना।

मॉड्यूल 8: आहार, दिनचर्या और आयुर्वेदिक दृष्टि – 8 घंटे

- **पाठ्यक्रम घटक:** सात्विक जीवनशैली, hydration, rest, garbhini paricharya, sutika paricharya, daily routine और referral boundaries।
- **कौशल:** safe wellness language बोलना, nutrition claims से बचना और medical/nutrition referral देना।
- **शिक्षण-विधि:** Q&A role-play, lifestyle routine worksheet और “क्या कहना है/क्या नहीं कहना है” activity।
- **असाइनमेंट:** pregnancy/postpartum lifestyle handout का draft तैयार करना।

मॉड्यूल 9: शिक्षण पद्धति और कक्षा-डिज़ाइन – 10 घंटे

- **पाठ्यक्रम घटक:** class sequencing, cueing, consent-based assistance, trauma-sensitive language, inclusion, group/private teaching और online adaptation।
- **कौशल:** 60/75/90 मिनट की class plan बनाना, cues को choice-based बनाना और individual needs के अनुसार sequence बदलना।
- **शिक्षण-विधि:** cue rewrite activity, class adaptation drill, peer teaching और feedback rubric।
- **असाइनमेंट:** modifications सहित 60 मिनट की prenatal या postnatal class plan जमा करना।

मॉड्यूल 10: प्रैक्टिकम, केस-स्टडी और मूल्यांकन – 8 घंटे

- **पाठ्यक्रम घटक:** case-study analysis, observe-ask-modify-refer framework, written test, viva, demo class और self-assessment।
- **कौशल:** safety reasoning, module knowledge integration, clear cueing, sequencing और reflective improvement।
- **शिक्षण-विधि:** supervised demo, peer review, evaluator feedback और rubric-based scoring।
- **असाइनमेंट:** final demo class, viva response और व्यक्तिगत improvement plan।

अध्याय 3: मॉड्यूल 1 – ओरिएंटेशन, नैतिकता और सुरक्षा – 5 घंटे

खंड	विषय	सीखने के उद्देश्य
-----	------	-------------------

1.1	कार्यक्रम का दायरा	प्रशिक्षण की भूमिका, सीमाएँ और पेशेवर उत्तरदायित्व समझना
1.2	सुरक्षा सिद्धांत	रेड-फ्लैग संकेत, चिकित्सकीय अनुमति और रेफरल प्रक्रिया पहचानना
1.3	नैतिकता	गर्भवती और नई माताओं के साथ सम्मानजनक, गोपनीय और सहमति-आधारित संवाद सीखना

अध्याय 4: मॉड्यूल 2 – स्त्री-शरीर, गर्भावस्था और भ्रूण-विकास – 10 घंटे

उप-विषय	कौशल	अभ्यास अनुप्रयोग
गर्भावस्था के त्रैमासिक	शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन पहचानना	त्रैमासिक-विशिष्ट अभ्यास का चयन
श्रोणि, रीढ़ और श्वास-प्रणाली	स्थिरता, गतिशीलता और श्वास क्षमता समझना	कमर, कूल्हे और छाती खोलने वाले सुरक्षित अभ्यास
सामान्य असुविधाएँ	मतली, थकान, सूजन, पीठदर्द आदि में सावधानी	आरामदायक संशोधन और सहायक उपकरणों का उपयोग

अध्याय 5: मॉड्यूल 3 – प्रसव-पूर्व योग अभ्यास – 15 घंटे

इस मॉड्यूल में सुरक्षित आसन-क्रम, सहायक उपकरणों का उपयोग, खड़े होकर किए जाने वाले अभ्यास, बैठकर किए जाने वाले अभ्यास, पार्श्व-विश्राम, दीवार-सहायता, संतुलन और

शिथिलीकरण शामिल हैं। प्रत्येक अभ्यास में contraindications, विकल्प और चिकित्सकीय परामर्श की आवश्यकता स्पष्ट की जाती है।

चित्र कैप्शन: त्रैमासिक के अनुसार संशोधित आसन अभ्यास-स्थिरता, सहजता और श्वास-जागरूकता पर केंद्रित।

अध्याय 6: मॉड्यूल 4 – प्राणायाम, ध्यान और प्रार्थना

ध्यान – 10 घंटे

अभ्यास	उद्देश्य	सावधानी
दीर्घ श्वसन	तनाव कम करना और श्वास-जागरूकता बढ़ाना	श्वास रोकना नहीं
भ्रामरी	मन को शांत करना और नींद की गुणवत्ता में सहयोग	असुविधा हो तो अभ्यास रोकें
प्रार्थना ध्यान	कृतज्ञता, मातृ-शिशु संवाद और सकारात्मक संकल्प विकसित करना	धार्मिक विविधता का सम्मान रखें

प्रार्थना ध्यान का नमूना: शांत बैठें, हथेलियाँ हृदय या उदर पर रखें, तीन सहज श्वास लें और मन में संकल्प करें—“मैं शांत हूँ, सुरक्षित हूँ, और प्रेमपूर्वक अपने शिशु का स्वागत करती/करता हूँ।” इसके बाद कृतज्ञता, मंगलकामना और मौन का अभ्यास कराया जा सकता है।

चित्र कैप्शन: शांत श्वास, कृतज्ञता और मंगल-संकल्प के माध्यम से माता और शिशु के भावनात्मक संबंध को पोषित करना।

अध्याय 7: मॉड्यूल 5 – गर्भ संस्कार और शोडश संस्कार

– 12 घंटे

हिंदू परंपरा में शोडश संस्कार जीवन के प्रमुख चरणों को संस्कारित करने की अवधारणा से जुड़े हैं। गर्भावस्था से संबंधित पहले तीन संस्कार—गर्भाधान, पुंसवन और सीमन्तोन्नयन—को आधुनिक संदर्भ में स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, पारिवारिक सहयोग और शुभ-संकल्प के

दृष्टिकोण से पढ़ाया जाएगा। यह मॉड्यूल अनुष्ठानों को चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं मानता, बल्कि सांस्कृतिक-संवेदनशील शिक्षा और गर्भ संस्कार की समग्र समझ प्रदान करता है।

संस्कार	समय/संदर्भ	शिक्षण-फोकस	आधुनिक अनुप्रयोग
गर्भाधान	गर्भधारण की तैयारी/संकल्प	शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तैयारी	पूर्व-गर्भ योजना, जीवनशैली, शांत संवाद
पुंसवन	प्रारंभिक गर्भावस्था	भ्रूण-सुरक्षा, स्वास्थ्य और शुभकामना	सुरक्षित दिनचर्या, पोषण और तनाव-नियंत्रण
सीमन्तोन्नयन	मध्य/उत्तर गर्भावस्था	माता के मानसिक स्वास्थ्य और सामुदायिक समर्थन	मातृ-सम्मान, संगीत, प्रार्थना, भावनात्मक सहारा

चित्र कैप्शन: गर्भाधान, पुंसवन और सीमन्तोन्नयन-परंपरा, शुभ-संकल्प और मातृ-कल्याण की सांस्कृतिक समझ।

अध्याय 8: मॉड्यूल 6 – प्रसव-तैयारी और श्रम-सहयोग – 10 घंटे

इस मॉड्यूल में प्रसव के चरण, समर्थक श्वास, गतिशीलता, विश्राम, मानसिक तैयारी, साथी-सहयोग, जन्म-योजना की भाषा और प्रसव-कक्ष में योग-आधारित सहायक उपकरणों की समझ दी जाती है। प्रशिक्षण का लक्ष्य चिकित्सकीय प्रक्रिया में हस्तक्षेप नहीं, बल्कि सुरक्षित सहायक योग-शिक्षण है।

चित्र कैप्शन: प्रसव के लिए शरीर, श्वास और मन की तैयारी-सुरक्षित सहारा, गतिशीलता और विश्वास।

अध्याय 9: मॉड्यूल 7 – प्रसवोत्तर योग और पुनर्स्थापन – 12 घंटे

- सामान्य प्रसव और सिज़ेरियन के बाद प्रारंभिक सावधानियाँ

- पेल्विक फ्लोर जागरूकता और कोमल कोर पुनर्स्थापन
- कंधे, गर्दन और पीठ के लिए स्तनपान-अनुकूल अभ्यास
- नींद, थकान, भावनात्मक बदलाव और सहयोगी संसाधन
- माँ-शिशु योग, स्पर्श-सहमति और सुरक्षित सहभागिता

चित्र कैप्शन: नवमातृत्व में पुनर्स्थापन-कोमल अभ्यास, पेल्विक फ्लोर जागरूकता और माँ-शिशु सहभागिता।

अध्याय 10: मॉड्यूल 8 – आहार, दिनचर्या और आयुर्वेदिक दृष्टि – 8 घंटे

इस भाग में सात्विक भोजन, जल सेवन, विश्राम, सौम्य दिनचर्या, गर्भिणी परिचर्या की पारंपरिक अवधारणाएँ, और चिकित्सकीय/पोषण विशेषज्ञ सलाह की आवश्यकता को स्पष्ट किया जाएगा। प्रशिक्षुओं को यह भी सिखाया जाएगा कि वे पोषण-संबंधी दावे करने से बचें और आवश्यक होने पर विशेषज्ञ के पास रेफर करें।

अध्याय 11: मॉड्यूल 9 – शिक्षण पद्धति और कक्षा-डिज़ाइन – 10 घंटे

कौशल	विवरण	प्रायोगिक कार्य
कक्षा-योजना	60, 75 और 90 मिनट के सत्र बनाना	त्रैमासिक-विशिष्ट अनुक्रम लिखना
भाषा और संकेत	कोमल, विकल्प-आधारित और सहमति-आधारित निर्देश	क्यूडंग स्क्रिप्ट तैयार करना
समावेशन	विभिन्न शरीर, अनुभव और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि का सम्मान	तीन स्तरों के संशोधन देना

अध्याय 12: मॉड्यूल 10 – प्रैक्टिकम, केस-स्टडी और मूल्यांकन – 8 घंटे

1. लिखित परीक्षा: सुरक्षा, सिद्धांत, गर्भ संस्कार और शिक्षण सिद्धांत
2. वाइवा: केस-आधारित निर्णय, contraindications और रेफरल
3. प्रैक्टिकल: 30 मिनट की prenatal/postnatal demo class
4. असाइनमेंट: 100 घंटे के पाठ्यक्रम से एक पूर्ण मॉड्यूल-योजना

अध्याय 13: चित्रों के लिए सुझाए गए कैप्शन

चित्र का स्थान	सुझाया गया कैप्शन
मुखपृष्ठ/शीर्षक के नीचे	मातृत्व-योग की शांत शुरुआत: सुरक्षित अभ्यास, सकारात्मक संकल्प और गर्भस्थ शिशु से प्रेमपूर्ण जुड़ाव।
कार्यक्रम परिचय अनुभाग	IYT® Prenatal/Post-Natal/Garbh Sanskar प्रशिक्षण—योग, विज्ञान, संस्कृति और करुणामय शिक्षण का समेकित मार्ग।
प्रसव-पूर्व योग अभ्यास	त्रैमासिक के अनुसार संशोधित आसन अभ्यास: स्थिरता, सहजता और श्वास-जागरूकता पर केंद्रित।
प्राणायाम और प्रार्थना ध्यान	शांत श्वास, कृतज्ञता और मंगल-संकल्प के माध्यम से माता और शिशु के भावनात्मक संबंध को पोषित करना।
गर्भ संस्कार और शोडश संस्कार	गर्भाधान, पुंसवन और सीमन्तोन्नयन: परंपरा, शुभ-संकल्प और मातृ-कल्याण की सांस्कृतिक समझ।
प्रसव-तैयारी	प्रसव के लिए शरीर, श्वास और मन की तैयारी—सुरक्षित सहारा, गतिशीलता और विश्वास।

प्रसवोत्तर योग	नवमातृत्व में पुनर्स्थापन: कोमल अभ्यास, पेल्विक फ्लोर जागरूकता और माँ-शिशु सहभागिता।
----------------	--

अध्याय 14: 50-पेज मैनुअल विस्तार – उपयोग-निर्देश और सुरक्षा अस्वीकरण

यह विस्तारित भाग प्रशिक्षकों के लिए कार्य-पुस्तिका, संदर्भ-पाठ और कक्षा-योजना मार्गदर्शिका के रूप में उपयोग किया जा सकता है। गर्भावस्था और प्रसवोत्तर चरण में योग-सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागी को अपने स्त्री-रोग विशेषज्ञ/स्वास्थ्य-सेवा प्रदाता से अनुमति लेने के लिए प्रोत्साहित करें। सामान्यतः स्वस्थ, कम-जोखिम वाली गर्भावस्था में मध्यम-तीव्रता वाली गतिविधि उपयोगी मानी जाती है, परंतु प्रत्येक व्यक्ति की स्थिति अलग होती है; इसलिए शिक्षक का कार्य चिकित्सा-निर्णय देना नहीं, बल्कि सुरक्षित, संशोधित और सजग योग-अनुभव उपलब्ध कराना है।

अध्याय 15: गहन मॉड्यूल-विस्तार – मॉड्यूल 1

घटक	विस्तृत सामग्री	प्रशिक्षक नोट्स
भूमिका स्पष्टता	योग शिक्षक, चिकित्सक, दाई, काउंसलर और परिवार-समर्थन की भूमिकाओं में अंतर।	कक्षा की शुरुआत में स्पष्ट करें: योग चिकित्सा-परामर्श का विकल्प नहीं है।
सहमति	स्पर्श-सहायता, व्यक्तिगत प्रश्न और अभ्यास संशोधन के लिए पूर्व-सहमति।	“क्या मैं आपको विकल्प सुझा सकता/सकती हूँ?” जैसी भाषा का उपयोग करें।
रेड-फ्लैग	रक्तस्राव, चक्कर, तीव्र दर्द, सांस फूलना, भ्रूण की गति में कमी, सिरदर्द आदि।	ऐसे संकेत में अभ्यास रोकें और चिकित्सकीय सहायता लें।

अध्याय 16: गहन मॉड्यूल-विस्तार – मॉड्यूल 2

गर्भावस्था में शरीर का गुरुत्व-केंद्र बदलता है, जो संतुलन और आसन-सुरक्षा को प्रभावित कर सकता है। हार्मोनल परिवर्तनों के कारण जोड़ों में लचीलापन बढ़ सकता है, इसलिए गहरे खिंचाव, झटकेदार गति और लंबे समय तक अस्थिर संतुलन से बचना चाहिए। प्रशिक्षु को यह समझना चाहिए कि “अधिक लचीला” दिखना हमेशा सुरक्षित नहीं होता; prenatal yoga का लक्ष्य स्थिरता, सहज श्वास और शरीर-सुनने की क्षमता विकसित करना है।

अध्याय 17: त्रैमासिक-विशिष्ट अभ्यास मार्गदर्शिका

त्रैमासिक	फोकस	उपयुक्त अभ्यास	सावधानी
पहला	थकान, मतली, स्थिरता और आराम	मृदु श्वास, आरामदायक बैठना, हल्का गतिशील अभ्यास	अत्यधिक गर्मी, थकावट और असुविधा से बचें
दूसरा	शक्ति, कूल्हे-गतिशीलता, पीठ समर्थन	दीवार-सहायता, मार्जरी-व्याघ्र, सौम्य स्क्वाट विकल्प	लंबे समय तक पीठ के बल न लेटें
तीसरा	आराम, प्रसव-तैयारी, श्रोणि-जागरूकता	साइड-रेस्ट, जन्म-श्वास, पेल्विक रॉकिंग	संतुलन और थकान पर विशेष ध्यान

अध्याय 18: विस्तृत Prenatal Asana Library

आसन/विकल्प	लाभ	प्रॉप्स	संशोधन
मार्जरी-व्याघ्र	रीढ़ की गतिशीलता, पीठ आराम	कंबल, मैट	कलाई दर्द हो तो मुट्ठी/ब्लॉक का उपयोग
दीवार-सहायता ताड़ासन	पोश्चर और श्वास-जागरूकता	दीवार	पैरों की दूरी बढ़ाएँ

साइड-लाइंग विश्राम	आराम और रक्त-संचार समर्थन	बोल्स्टर, तकिया	घुटनों के बीच तकिया रखें
बद्ध कोणासन सहारे से	कूल्हों में सहज खुलापन	ब्लॉक, बोल्स्टर	घुटनों के नीचे समर्थन दें

अध्याय 19: प्राणायाम, ध्यान और प्रार्थना ध्यान की विस्तृत स्क्रिप्ट

शिक्षक की आवाज़ धीमी, स्थिर और आश्वस्त करने वाली हो। प्रतिभागी को हमेशा विकल्प दें: आँखें बंद करना आवश्यक नहीं; वह आँखें आधी खुली रख सकती है, करवट ले सकती है या कुर्सी पर बैठ सकती है। प्रार्थना ध्यान को किसी एक धार्मिक स्वरूप तक सीमित न रखें; इसे कृतज्ञता, शुभ-संकल्प, करुणा और आंतरिक शांति के रूप में प्रस्तुत करें।

- **आरंभ:** तीन सहज श्वास लें और शरीर का भार धरती को सौंपें।
- **मातृ-संवाद:** हथेली उदर पर रखकर शिशु के प्रति शुभकामना भेजें।
- **संकल्प:** “मैं सुरक्षित हूँ, मेरा शरीर बुद्धिमान है, मैं प्रेम और धैर्य से भरी हूँ।”
- **समापन:** चेहरे, कंधों और जबड़े को ढीला छोड़ते हुए धीरे-धीरे आँखें खोलें।

अध्याय 20: गर्भ संस्कार – दैनिक अभ्यास योजना

समय	अभ्यास	उद्देश्य
सुबह	कृतज्ञता, सौम्य श्वास, सकारात्मक वाक्य	दिन की शांत शुरुआत
दोपहर	संगीत/मंत्र/सकारात्मक पाठ सुनना	भावनात्मक स्थिरता और आनंद
शाम	परिवार-संवाद, शिशु से बात, विश्राम	सहयोग और संबंध निर्माण
रात्रि	प्रार्थना ध्यान और मौन	नींद और मानसिक शांति

अध्याय 21: प्रसव-तैयारी – शिक्षण स्क्रिप्ट और अभ्यास

प्रसव-तैयारी में शिक्षक को “दर्द हटाने” का वादा नहीं करना चाहिए। इसके बजाय, श्वास, स्थिति-परिवर्तन, विश्राम, साथी-सहयोग और आत्मविश्वास बढ़ाने वाले उपकरण सिखाएँ। जन्म-श्वास के अभ्यास में धीमी लंबी साँस छोड़ना, जबड़े और कंधों को ढीला रखना तथा प्रत्येक लहर/संवेदना के साथ शरीर को सहयोग देना शामिल हो सकता है।

अभ्यास	कब उपयोगी	शिक्षक संकेत
पेल्विक रॉकिंग	कमर आराम और श्रोणि गतिशीलता	गति छोटी और सहज रखें
दीवार या साथी-सहारा	थकान में स्थिरता	शरीर को सहारा दें, दबाव न बनाएं
लंबा श्वास-त्याग	तनाव कम करने में	साँस रोकने के बजाय छोड़ने पर ध्यान दें

अध्याय 22: प्रसवोत्तर पुनर्स्थापन – चरणबद्ध योजना

चरण	मुख्य फोकस	उदाहरण अभ्यास	सावधानी
0-6 सप्ताह	आराम, श्वास, चिकित्सकीय अनुमति	सौम्य श्वास, विश्राम, कंधे घुमाना	दर्द/रक्तस्राव में अभ्यास रोकें
6-12 सप्ताह	कोमल गतिशीलता, पेल्विक फ्लोर जागरूकता	बिल्ली-गाय, दीवार-सहायता, हल्का स्ट्रेच	सिज़ेरियन/डायस्टेसिस में विशेषज्ञ परामर्श
3-6 माह	शक्ति और ऊर्जा पुनर्निर्माण	संशोधित वीरभद्रासन, हल्का कोर, संतुलन	थकान और नींद की कमी को ध्यान में रखें

अध्याय 23: 60-मिनट Prenatal Class Template

1. 5 मिनट: स्वागत, स्वास्थ्य-जांच, आज की ऊर्जा और trimester note

2. 8 मिनट: श्वास-जागरूकता और गर्दन-कंधे का सौम्य वार्म-अप
3. 12 मिनट: रीढ़ और श्रोणि गतिशीलता—मार्जरी-व्याघ्र, पेल्विक रॉकिंग
4. 15 मिनट: खड़े आसन—दीवार-सहायता, संशोधित ताड़ासन, सौम्य वीरभद्रासन
5. 8 मिनट: बैठकर अभ्यास—सहारे से बद्ध कोणासन, पार्श्व स्ट्रेच
6. 7 मिनट: साइड-लाइंग विश्राम या कुर्सी-विश्राम
7. 5 मिनट: प्रार्थना ध्यान और समापन संकल्प

अध्याय 24: 60-मिनट Postnatal Class Template

1. 5 मिनट: check-in—नींद, ऊर्जा, दर्द, चिकित्सकीय अनुमति
2. 8 मिनट: श्वास और पेल्विक फ्लोर awareness
3. 10 मिनट: कंधे, गर्दन और ऊपरी पीठ mobility
4. 12 मिनट: कोमल core reconnection और दीवार-सहायता अभ्यास
5. 10 मिनट: माँ-शिशु सहभागिता या स्वतंत्र restorative विकल्प
6. 10 मिनट: विश्राम, self-compassion meditation
7. 5 मिनट: गृह-अभ्यास और safety reminder

अध्याय 25: केस-स्टडी अभ्यास

केस	स्थिति	शिक्षक निर्णय
A	दूसरे trimester में पीठदर्द और थकान	दीवार-सहायता, पार्श्व विश्राम, कम अवधि और चिकित्सकीय सलाह की पुष्टि
B	तीसरे trimester में balance असुरक्षित लगना	खड़े आसन कम करें, कुर्सी/दीवार विकल्प दें
C	प्रसवोत्तर 8 सप्ताह, सिज़ेरियन इतिहास	चिकित्सकीय clearance, incision comfort, कोमल श्वास और mobility

D	प्रार्थना ध्यान में धार्मिक असहजता	ध्यान को सार्वभौमिक कृतज्ञता/मौन/करुणा के रूप में प्रस्तुत करें
---	------------------------------------	---

अध्याय 26: मूल्यांकन Rubric

क्षेत्र	उत्कृष्ट	संतोषजनक	सुधार आवश्यक
सुरक्षा	हर अभ्यास में स्पष्ट विकल्प और contraindication	मुख्य सावधानियाँ बताता/बताती है	सुरक्षा अस्पष्ट
क्यूडिंग	कोमल, समावेशी और सहमति-आधारित भाषा	निर्देश स्पष्ट पर सीमित विकल्प	आदेशात्मक या असंगत भाषा
मॉड्यूल ज्ञान	योग, गर्भ संस्कार और anatomy का संतुलित उपयोग	मुख्य अवधारणाएँ समझता/समझती है	विषय-कनेक्शन कमजोर
कक्षा-प्रवाह	आरंभ, मध्य और समापन स्वाभाविक	क्रम अधिकांशतः सुरक्षित	क्रम में अचानक परिवर्तन