योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम

व्यावहारिक परीक्षा के लिए दिशा - निर्देश

पेपर - 4 मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव 831 (प्रायोगिक)

अधिकतम अंक : 150 **समय : 3.00 घंटे**

अंकन योजना **(marking scheme)**

क्रियाएँ (Activities)	आवंटित अंक (Allotted Marks)	टिप्पणियां (Remarks)
प्रैक्टीकल क्रियाएँ - कोई दो में से एक	50	
प्रैक्टीकल रिकार्ड / फ़ाइल (Practical Record/ File)	30	
मौखिक परीक्षा (Viva Vice)	20	
आंतरिक मूल्यांकन (Internal Assessment i.e. Discipline, Performance, Personality, Project etc.)	50	(Given by Centre)
कुल अंक (Total Marks)	150	

प्रैक्टीकल क्रिया के लिए अंको का विभाजन (Breakup of Practical Activities) :

- उद्देश्य को समझना - 02
- प्रारम्भिक स्थिति चयन - 02
- सिद्धान्त एवं विधि - 14
- अवलोकन एवं प्रभाव - 05
- परिणाम - 02
- परीक्षार्थी का प्रदर्शन - 25

कुल अंक 50

प्रैक्टीकल परीक्षक के लिए दिशानिर्देश

- प्रैक्टीकल क्रियाओं की सूची से शिक्षार्थियों को दो प्रैक्टीकल क्रियाएं दी जा सकती हैं, जिनमें कोई एक प्रैक्टीकल क्रिया प्रशिक्षार्थी कर सकता है ।
- षट्कर्म, योगासन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध ध्यान, योग निद्रा, या मंत्र चौटिंग समूह से संबन्धित शारीरिक प्रभाव पर प्रशिक्षार्थी को एक प्रैक्टीकल क्रिया करने को दी जा सकती हैं।
- सभी आवश्यक सामग्री (उपकरण, सामग्री आदि) परीक्षक के निपटान पर उपलब्ध होना चाहिए।
- विभिन्न परीक्षार्थियों को प्रैक्टीकल क्रियाओं के विभिन्न सेट दिये जा सकते हैं।

आन्तरिक मूल्यांकन :

शिक्षार्थियों का आन्तरिक मूल्यांकन प्रशिक्षण संस्थानों द्वारा किया जाएगा ।

प्रैक्टीकल रिकार्ड

- शिक्षार्थी योग अभ्यास के सभी अंग जैसे षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म क्रियाएं योगासन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध ध्यान आदि पर कम से कम दो-दो अभ्यास और एक पर शिक्षार्थी का विशेष अभ्यास का शरीर पर अपने अनुभव के अनुसार एक फ़ाइल/रिकार्ड तैयार करेंगे, जिसे परीक्षा के समय परीक्षक द्वारा चेक किया जाएगा ।

विषय सूची

1.	षट्कर्म (नेति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	1
2.	षट्कर्म (धौति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	3
3.	षट्कर्म (वस्ति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	5
4.	षट्कर्म (नौलि) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	7
5.	षट्कर्म (त्राटक) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	9
6.	षट्कर्म (कपालभाति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	11
7.	यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत संधि संचालन अभ्यास का शरीर पर प्रभाव	13
8.	यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत उदर समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव	15
9.	यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत शक्तिबंध समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव	17
10.	यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत आँखों के अभ्यास का शरीर पर प्रभाव	19
11.	सूर्यनमस्कार का शरीर पर प्रभाव	21
12.	विश्रामात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव	23
13.	ध्यानात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव	25
14.	खड़े होकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव	27
15.	बैठ कर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव	29
16.	पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव	31
17.	पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव	33
18.	अनुलोम विलोम व नाड़ी शोधन प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव	35
19.	भस्त्रिका प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव	37
20.	सूर्यभेदी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव	39

21.	शीतली एवं शीतकारी प्राणायामों का शरीर पर प्रभाव	41
22.	उज्जायी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव	43
23.	भ्रामरी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव	45
24.	मुद्राओं का शरीर पर प्रभाव	47
25.	बंधों का शरीर पर प्रभाव	49
26.	ध्यान का शरीर पर प्रभाव	51
27.	योग निद्रा का शरीर पर प्रभाव	53
28.	मन्त्र उच्चारण का शरीर पर प्रभाव	55

योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम

व्यावहारिक परीक्षा के लिए दिशा - निर्देश

पेपर - 5 प्रायोगिक योग चिकित्सा 832

अधिकतम अंक : 200 **समय : 3.00 घंटे**

अंकन योजना (marking scheme)

क्रियाएँ (Activities)	आवंटित अंक (Allotted Marks)	टिप्पणियां (Remarks)
प्रैक्टीकल क्रियाएँ - कोई चार में दो से	100	(50 x 2)
प्रैक्टीकल रिकार्ड / फ़ाइल (Practical Record/ File)	30	
मौखिक परीक्षा (Viva Vice)	20	
आंतरिक मूल्यांकन (Internal Assessment i.e. Discipline, Performance, Personality, Project etc.)	50	(Given by Centre)
कुल अंक (Total Marks)	200	

प्रैक्टीकल क्रिया के लिए अंको का विभाजन (Breakup of Practical Activities) :

- उद्देश्य को समझना - 02
- प्रारम्भिक स्थिति चयन - 02
- सिद्धान्त एवं विधि - 14
- अवलोकन एवं प्रभाव - 05
- परिणाम - 02
- परीक्षार्थी का प्रदर्शन - 25

कुल अंक 50

प्रैक्टीकल परीक्षक के लिए दिशानिर्देश

- प्रैक्टीकल क्रियाओं की सूची से शिक्षार्थियों को चार प्रैक्टीकल क्रियाएं दी जा सकती हैं, जिनमें कोई दो प्रैक्टीकल क्रिया प्रशिक्षार्थी कर सकता है ।
- प्रशिक्षार्थी को एक- एक प्रैक्टीकल क्रिया रोग की चिकित्सा अनुसार करने को दी जा सकती हैं।
- सभी आवश्यक सामग्री (उपकरण, सामग्री आदि) परीक्षक के निपटान पर उपलब्ध होना चाहिए।
- विभिन्न परीक्षार्थियों को प्रैक्टीकल क्रियाओं के विभिन्न सेट दिये जा सकते हैं।

आन्तरिक मूल्यांकन :

शिक्षार्थियों का आन्तरिक मूल्यांकन प्रशिक्षण संस्थानों द्वारा किया जाएगा ।

प्रैक्टीकल रिकार्ड

- शिक्षार्थी योग अभ्यास के सभी अंग जैसे षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म क्रियाएं योगासन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध ध्यान आदि पर कम से कम दो-दो अभ्यास और एक पर शिक्षार्थी का विशेष अभ्यास का शरीर पर अपने अनुभव के अनुसार एक फ़ाइल/रिकार्ड तैयार करेंगे, जिसे परीक्षा के समय परीक्षक द्वारा चेक किया जाएगा ।
- प्रशिक्षार्थी भिन्न-भिन्न विकारों व रोगों का उपचार दिनचर्या, ऋतुचर्या, आहार, आचार-विचार, योग अभ्यास जैसे - षट्कर्म, योगिक सूक्ष्म क्रियाएं योगासन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध ध्यान आदि के माध्यम से करने पर उसका एक रिकार्ड तैयार करेगा तथा फ़ाइल बनाएगा।
- एक अभ्यासी को कम से कम 50 विकारों या रोगों का चयन करके रिकार्डबनाना होगा ।
- इनमें से एक पर अभ्यासी की विशेष कमांड होनी चाहिए तथा उसे फ़ाइल में अंकित करे।
- इस रिकर्ड/फ़ाइल को परीक्षा के समय परीक्षक द्वारा चेक किया जाएगा ।

विषय सूची

1.	दिनचर्या	1
2.	रात्रिचर्या	3
3.	ऋतुचर्या	5
4.	तनाव	9
5.	तनाव का यौगिक प्रबंधन	11
6.	चिंता	13
7.	चिंता का यौगिक प्रबंधन	15
8.	अवसाद	17
9.	अवसाद का यौगिक प्रबंधन	19
10.	व्यसन	21
11.	व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक प्रबंधन	23
12.	बाल्यावस्था का यौगिक प्रबंधन	25
13.	किशोरावस्था का यौगिक प्रबंधन	27
14.	युवावस्था का यौगिक प्रबंधन	29
15.	वृद्धावस्था का यौगिक प्रबंधन	31
16.	खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबंधन	33
17.	सुरक्षाबलों के लिए यौगिक प्रबंधन	35
18.	छात्रों में तनाव	37
19.	छात्रों में तनावका यौगिक प्रबंधन	39
20.	सामान्यजनों में मानसिक तनाव	41
21.	सामान्यजनों में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबंधन	43
22.	कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव	45
23.	कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबंधन	47
24.	श्वसन तंत्र के रोग - साइनोसाइटिस	50
25.	श्वसन तंत्र के रोग - साइनोसाइटिस की यौगिक चिकित्सा	52
26.	श्वसन तंत्र के रोग - टॉन्सिलाइटिस	55

27.	श्वसन तंत्र के रोग - टॉन्सिलाइटिस की यौगिक चिकित्सा	57
28.	श्वसन तंत्र के रोग - ब्रोंकाइटिस	60
29.	श्वसन तंत्र के रोग - ब्रोंकाइटिस की यौगिक चिकित्सा	62
30.	श्वसन तंत्र के रोग - अस्थमा	65
31.	श्वसन तंत्र के रोग - अस्थमा की यौगिक चिकित्सा	67
32.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - कोरोनरी आटरी डिजीज	70
33.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - कोरोनरी आटरी डिजीज की यौगिक चिकित्सा	72
34.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - एंजाइना पेक्टोरिसरोग	75
35.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - एंजाइना पेक्टोरिस रोग की यौगिक चिकित्सा	77
36.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - रक्तचाप रोग	80
37.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - रक्तचाप रोग की यौगिक चिकित्सा	82
38.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - इस्केमिक हृदय रोग	85
39.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - इस्केमिक हृदय रोग की यौगिक चिकित्सा	87
40.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - वेरिकोज शिरा रोग	90
41.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - वेरिकोज शिरा रोग की यौगिक चिकित्सा	92
42.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - अपच	95
43.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - अपच की यौगिक चिकित्सा	97
44.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - कब्ज	100
45.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - कब्ज की यौगिक चिकित्सा	102
46.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - एसिडिटी	105
47.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - एसिडिटी की यौगिक चिकित्सा	107
48.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - आई.बी.एस.	110
49.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - आई.बी.एस. की यौगिक चिकित्सा	112
50.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - पेप्टिक अल्सर	115
51.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - पेप्टिक अल्सर की यौगिक चिकित्सा	117
52.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - हर्निया	120
53.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - हर्निया की यौगिक चिकित्सा	122
54.	पेशीय तंत्र के रोग - मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न	125
55.	पेशीय तंत्र के रोग - मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न की यौगिक चिकित्सा	127
56.	अस्थि तंत्र के रोग - ऑर्थराइटिस	130
57.	अस्थि तंत्र के रोग - ऑर्थराइटिस की यौगिक चिकित्सा	132
58.	अस्थि तंत्र के रोग - सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस	135
59.	अस्थि तंत्र के रोग - सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की यौगिक चिकित्सा	137
60.	अस्थि तंत्र के रोग - पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल	140

61. अस्थि तंत्र के रोग - पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल की यौगिक चिकित्सा 142
62. अस्थि तंत्र के रोग - स्लिप डिस्क 145
63. अस्थि तंत्र के रोग - स्लिप डिस्क की यौगिक चिकित्सा 147
64. तंत्रिका तंत्र के रोग - माइग्रेन 150
65. तंत्रिका तंत्र के रोग - माइग्रेन की यौगिक चिकित्सा 152
66. तंत्रिका तंत्र के रोग - वर्टिगो 155
67. तंत्रिका तंत्र के रोग - वर्टिगो की यौगिक चिकित्सा 157
68. तंत्रिका तंत्र के रोग - अनिद्रा 160
69. तंत्रिका तंत्र के रोग - अनिद्रा की यौगिक चिकित्सा 162
70. तंत्रिका तंत्र के रोग - आत्मकेन्द्रिता 165
71. तंत्रिका तंत्र के रोग - आत्मकेन्द्रिता की यौगिक चिकित्सा 167
72. तंत्रिका तंत्र के रोग - पक्षाघात 170
73. तंत्रिका तंत्र के रोग - पक्षाघात की यौगिक चिकित्सा 172
74. तंत्रिका तंत्र के रोग - पार्किंसन 175
75. तंत्रिका तंत्र के रोग - पार्किंसन की यौगिक चिकित्सा 177
76. तंत्रिका तंत्र के रोग - अल्जाइमर 180
77. तंत्रिका तंत्र के रोग - अल्जाइमर की यौगिक चिकित्सा 182
78. तंत्रिका तंत्र के रोग - मेनिन्जाइटिस 185
79. तंत्रिका तंत्र के रोग - मेनिन्जाइटिस की यौगिक चिकित्सा 187
80. तंत्रिका तंत्र के रोग - मिर्गी 190
81. तंत्रिका तंत्र के रोग - मिर्गी की यौगिक चिकित्सा 192
82. जीवनशैली जनितरोग - मानसिक तनाव 195
83. जीवनशैली जनितरोग - मानसिक तनाव की यौगिक चिकित्सा 197
84. जीवनशैली जनितरोग - मधुमेह 200
85. जीवनशैली जनितरोग - मधुमेह की यौगिक चिकित्सा 202
86. जीवनशैली जनितरोग - मोटापा 205
87. जीवनशैली जनितरोग - मोटापा की यौगिक चिकित्सा 207
88. थायरॉइड सम्बंधित रोग - हाइपोथायरायडिज्म 210
89. थायरॉइड सम्बंधित रोग - हाइपोथायरायडिज्म की यौगिक चिकित्सा 212
90. थायरॉइड सम्बंधित रोग - हाइपर थायरायडिज्म 215
91. थायरॉइड सम्बंधित रोग- हाइपरथायरायडिज्म की यौगिक चिकित्सा 217