

व्यावहारिक परीक्षा के लिए दिशा-निर्देश
प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम
योग अभ्यास - 814(प्रायोगिक)

अधिकतम अंक : 100

समय: 3.00 घंटे

अंकन योजना (Marking Scheme)

क्रियाएँ (Activities)	आवंटित अंक (Allotted Marks)	टिप्पणियां (Remarks)
प्राैक्तीकल क्रियाएँ - कोई चार	50 (25 x 2)	निर्धारित समय - 02 घंटे
स्पोटिंग (Spotting - any four)	10 (5 x 2)	निर्धारित Marks Allotted) समय - 10 मिनट
प्राैक्तीकल रिकॉर्ड/चार्ट (Practical Record/File/chart)	10	वर्ष भर का प्राैक्तीकल रिकॉर्ड, चार्ट एवं संबन्धित फाईल
मौखिक परीक्षा (Viva-Voce)	10	परीक्षक द्वारा पूछे जाने वाले प्रश्न
आंतरिक मूल्यांकन (Internal Assessment i.e. Discipline, Performance, Personality etc.)	20	(वर्ष भर का प्रशिक्षण केंद्र द्वारा किया गया मूल्यांकन)
कुल अंक (Total Marks)	100	-

प्राैक्तीकल क्रिया के लिए अंकों का विभाजन (Breakup of Practical Activities):

• उद्देश्य को समझना	-	02
• प्रारम्भिक स्थिति चयन	-	02
• सिद्धान्त एवं विधि	-	14
• अवलोकन एवं प्रभाव	-	05
• परिणाम	-	02

कुल अंक	-	25
---------	---	-----------

प्राैक्तीकल परीक्षक के लिए दिशानिर्देश

- प्राैक्तीकल क्रियाओं की सूची से शिक्षार्थियों को चार प्राैक्तीकल क्रियाएं दी जा सकती हैं, जिनमें कोई दो प्राैक्तीकल क्रियाएं प्रशिक्षार्थी कर सकता है।
- योग एवं आहार, एक योगासन, एक प्राणायाम या मुद्रा-बंध और एक ध्यान, योग निद्रा, मंत्र चैटिंग समूह से प्रशिक्षार्थी को एक-एक प्राैक्तीकल क्रिया करने को दी जा सकती हैं।

- सभी आवश्यक सामग्री (उपकरण, सामग्री आदि) परीक्षक के समक्ष उपलब्ध होनी चाहिए।
- विभिन्न परीक्षार्थियों को प्रैक्टिकल क्रियाएं के विभिन्न सेट दिए जा सकते हैं।

(ए) प्रैक्टिकल सूची

1.	कर्मयोग
2.	भक्ति योग
3.	कुंजल क्रिया
4.	लघु शंखप्रक्षालन
5.	जलनेति
6.	नौलीक्रिया
7.	कपालभांति
8.	त्राटक क्रिया
9.	सूक्ष्म व्यायाम पैरों के लिए संधि संचालन का अभ्यास
10.	सूक्ष्म व्यायाम हाथों के लिए संधि संचालन का अभ्यास
11.	सूक्ष्म व्यायाम उदरसमूह के आसनों का अभ्यास
12.	सूक्ष्म व्यायाम शक्तिबंध समूह के आसनों का अभ्यास
13.	सूक्ष्म व्यायाम आंखों के लिए अभ्यास
14.	विश्रामात्मक आसन

15.	ध्यानात्मक आसन
16.	वज्रासन समूह के आसन
17.	गोमुखासन
18.	खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का समूह
19.	खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का समूह
20.	पीछे की ओर झुकने वाले आसन
21.	आगे की ओर झुकने वाले आसन
22.	सिर के बल किए जाने वाले आसन
23.	मेरूदंड मोड़कर किए जाने वाले आसन
24.	संतुलन के आसन
25.	उच्च समूह आसन
26.	प्राणायाम के पूर्व किए जाने वाले अभ्यास
27.	नाडीशोधन प्राणायाम-
28.	शीतली प्राणायाम
29.	भ्रामरी प्राणायाम
30.	भस्त्रिका प्राणायाम
31.	मुद्रा (हस्तमुद्रा)
32.	मुद्रा :विपरीत करणी मुद्रा
33.	उड्डियान बंध
34.	अन्तर्मोन
35.	योगनिद्रा
36.	धारणा अभ्यास
37.	ध्यान साधना

(बी) स्पोटिंग (Spotting) के लिए सूची

आवश्यक निर्देश:

प्रायोगिक परीक्षा के दौरान नीचे दी जा रही सूची से दो स्पॉट परीक्षार्थी को पहचानने और संक्षिप्त टिप्पणी (लगभग 4-5 वाक्य) लिखने के लिए दिये जाएंगे:

1. श्रीमद् भगवद्गीता
2. हठयोग प्रदीपिका
3. घेरण्ड संहिता
4. पतंजलि योग सूत्र ग्रंथ
5. गुरुकुल शिक्षा पद्धति
6. मुमुक्षुत्व का चित्र
7. कोशिका संरचना चित्र
8. कंकाल तंत्र का मॉडल/पोस्टर्स
9. पाचन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स
10. परिसंचरण तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स
11. उत्सर्जन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स
12. जनन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स
13. श्वसन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स
14. तंत्रिका तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर्स
15. खाद्य पदार्थों तथा उनके पोषक तत्वों का चार्ट/पोस्टर्स
16. सात्विक आहार पोस्टर्स

17. राजसिक आहार पोस्टर्स
18. तामसिक आहार पोस्टर्स
19. षट्कर्म चार्ट/पोस्टर्स
20. यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के चार्ट/पोस्टर्स
21. योगासन के चार्ट/पोस्टर्स
22. प्राणायाम के चार्ट/पोस्टर्स
23. मुद्रा-बंध के चार्ट/पोस्टर्स
24. योग निद्रा चार्ट/पोस्टर्स
25. मेडीटेशन चार्ट/पोस्टर्स
26. चक्र के चार्ट/पोस्टर्स