योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम

मुक्त व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम
कोड संख्या 823-832

प्रथम वर्ष

सैद्धांतिक विषय

योग दर्शनशास्त्र एवं क्रिया विज्ञान-823

मानव शरीर, यौगिक आहार और शारीरिक शुद्धि-824

व्यावहारिक योग विज्ञान-825

प्रायोगिक विषय

प्रायोगिक योग अभ्यास एवं प्रशिक्षण-826

योग शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास (माइक्रो-मैक्रो शिक्षण-प्रशिक्षण)-827

द्वितीय वर्ष

सैद्धांतिक विषय

योग और जीवन-828

व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग-829

स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग चिकित्सा-830

प्रायोगिक विषय

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव-831

योग चिकित्सा-832

प्रवेश हेतु पाठ्यक्रम व प्रशिक्षण केंद्रों की जानकारी

विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ एक स्वायत्त संस्थान)

ए-24-25, इन्स्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर – 62, नोएडा – 201309 (उ.प्र.)

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
(व्यावसायिक शिक्षा विभाग)

योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम
पाठ्यक्रम एवं पाठ्यचर्या

- पाठ्यक्रम शीर्षक : योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम (डीवाईएस)
- जॉब रोल : योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालयों, अस्पतालों, योग वेलनेस केन्द्रों तथा संबन्धित स्वास्थ्य विभागों में योग अनुदेशक/शिक्षक, सहायक चिकित्सक के रूप में
- स्तर : डिप्लोमा पाठ्यक्रम
- पाठ्यक्रम अवधि : 2 वर्ष

परिचय

भारतीय संस्कृति में योग का बहुत महत्व है। प्राचीनकाल से ही योग, मनुष्य की जीवन शैली का एक अंग रहा है। योग, मन एवं शरीर के बीच सासामंजस्य स्थापित करता है। यह अनुशासन का वह विज्ञान है, जो शरीर, मन व आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है। आज स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त रहने की दृष्टि से, योग विश्व भर में लोकप्रिय हो रहा है। अत: समाज में योग शिक्षा की विषेशरूप से मांग है।

'योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम' योग विज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है। योग के क्षेत्र में रुचि रखने वाले वे सभी लोग, इस पाठ्यक्रम में भाग ले सकते हैं, जो योग शिक्षण-प्रशिक्षण तथा योग चिकित्सा में कार्य करने के इच्छुक हैं। इसी लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए इस कार्यक्रम को विकसित किया गया है। यह कार्यक्रम, जहां योग दर्शन, यौगिक संस्कृति तथा मानवीय मूल्य, मानव शरीर, शुद्धि, यौगिक आहार, यौगिक अभ्यास, योग जीवन, आदि पर गहन ज्ञान का प्रकाश डालता है, वहीं यौगिक-प्रशिक्षण और जीवन शैली संबन्धित विकारों के यौगिक प्रबंधन पर कौशल एवं दक्षता प्रदान करता है।

उद्देश्य

इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य, स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षार्थियों को प्रशिक्षित करना है। पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात, प्रशिक्षु सक्षम होंगे -

- मानव शरीर विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान की मूलभूत जानकारी रखने में;
- योग सिद्धांतों तथा योग क्रिया विज्ञान को समझा पाने में;
- स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं यौगिक आहार पर प्रकाश डालने में;
- यौगिक संस्कृति की अवधारणाओं को जानने और मानवीय मूल्यों की विवेचना करने में;

- योग के एकीकृत दृष्टिकोण के अनुप्रयोगों को लागू करने में;
- योग कक्षाएं संचालित करने तथा व्यावहारिक प्रशिक्षण देने में;
- शिक्षार्थियों को योग शिक्षा देने में;
- मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव की व्याख्या करने में;
- विशेष रूप से जीवन शैली संबन्धित विकारों के यौगिक प्रबंधन पर कौशल प्राप्त करने एवं दक्षता हासिल करने में।

रोजगार के अवसर

सफल अभ्यर्थी प्रशिक्षण के पश्चात, निम्नांकित संस्थानों में रोजगार के अवसर प्राप्त कर सकेंगे;

- आयुष वेलनेस केंद्र
- प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र
- योग संस्थान
- योग प्रशिक्षण केंद्र,
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र
- संबन्धित चिकित्सालय
- विभिन्न विद्यालय-महाविद्यालय,
- स्वास्थ्य क्लब
- कॉर्पोरेट जगत आदि में रोजगार

प्रवेश योग्यता

- **शैक्षिक योग्यता :** किसी भी मान्यता प्राप्त शिक्षा बोर्ड से 12 वीं कक्षा पास या समकक्ष
- वे सभी अभ्यर्थी, जो एनआईओएस का योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम को पूरा कर चुके हैं, वे अभ्यर्थी भी इस पाठ्यक्रम के द्वितीय वर्ष (सैद्धांतिक पेपर - 6, 7 व 8 और प्रैक्टिकल पेपर - 9 व 10) में सीधे एडमीशन ले सकते हैं और पाठ्यक्रम पूर्ण करने के पश्चात, दोनों मिलाकर डिप्लोमा प्राप्त कर सकते हैं।
- न्यूनतम उम्र: प्रवेश के समय उम्र 18 वर्ष या अधिक

लक्ष्य समूह

सभी भारतीय तथा विदेशी नागरिक, जो उपर्युक्त पात्रता की शर्तें पूरी करते हों।

पाठ्यक्रम अवधि: दो वर्ष

पीसीपी/प्रशिक्षण : कुल आवश्यक संपर्क घंटे - 1280 घंटे

- प्रथम वर्ष: 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 5 घंटे = 400 घंटे
- द्वितीय वर्ष: 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 5 घंटे = 400 घंटे
- अवधि के दौरान 10-10 दिनों की 06 कार्यशालाएं (अनिवार्य) अर्थात प्रत्येक कार्यशाला 10 दिन × 08 घंटे = 80 घंटे × 06 = 480 घंटे

अध्ययन योजना

- सिद्धांत – 30%
- प्रशिक्षण – 50%
- शिक्षार्थी पोर्टफोलियो – 20%

अनुदेश योजना

- स्व-निर्देशित मुद्रित सामग्री
- एवीआई/अध्ययन केन्द्रों पर सम्पर्क कक्षाओं एवं व्यावहारिक-प्रशिक्षण की सुविधा;
- श्रव्य-दृश्य सामग्री

पाठ्यक्रम में कुल दस विषय/पेपर हैं, जिसमें सिद्धांत (थ्योरी) के छः और व्यावहारिक प्रशिक्षण के चार विषय/पेपर शामिल हैं;

क्र. सं.	विषय/पेपर संख्या	विषय/पेपर का नाम	कोड संख्या
प्रथम वर्ष के सिद्धांतिक विषय/पेपर			
1.	प्रथम विषय/पेपर	योग दर्शनशास्त्र एवं क्रिया विज्ञान (Yoga Philosophy and Physiology)	823
2	द्वितीय विषय/पेपर	मानव शरीर रचना, शारीरिक शुद्धि और यौगिक आहार (Human Body, Cleansing and Yogic Diet)	824
3	तृतीय विषय/पेपर	व्यावहारिक योग विज्ञान (Applied Yogic Science)	825
प्रथम वर्ष के प्रायोगिक विषय/पेपर			
4	चतुर्थ विषय/पेपर	प्रायोगिक योग अभ्यास और प्रशिक्षण (Yogic Practices and Training)	826
5	पंचम विषय/पेपर	योग शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग) (Yoga Teaching Skill Development)	827
द्वितीय वर्ष के सिद्धांतिक विषय/पेपर			
1	प्रथम विषय/पेपर	योग और जीवन (Yoga and life)	828
2	द्वितीय विषय/पेपर	व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग (Applied Psychology and Yoga)	829

3	तृतीय विषय/पेपर	स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग चिकित्सा (Health Management and Yoga Therapy)	830
द्वितीय वर्ष के प्रायोगिक विषय/पेपर			
4	चतुर्थ विषय/पेपर	मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव (Yogic Effect On Human Body)	831
5	पंचम विषय/पेपर	योग चिकित्सा (Yoga Therapy)	832

प्रथम वर्ष के लिए विस्तृत पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या
(सिद्धांतिक व प्रायोगिक विषय/पेपर)

सैद्धान्तिक विषय -1: योग दर्शनशास्त्र एवं क्रिया विज्ञान

1. योग और योगिक ग्रंथ

- योग-एक परिचय
- अर्थ और परिभाषा
- योग का उद्भव, इतिहास एवं विकास
- योग दर्शन (योग के दर्शनशास्त्र का परिचय)
- मुख्य यौगिक ग्रंथों का सामान्य परिचय
- योग की प्रमुख परम्पराएँ; ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, अष्टांग योग और हठ योग
- योग की उपयोगिता एवं महत्व

2. अष्टांग योग

- अष्टांग योग का परिचय
- यम
- नियम
- आसन
- प्राणायाम
- प्रत्याहार

- धारणा
- ध्यान
- समाधि
- अष्टांग योग की उपयोगिता एवं महत्व

3. यौगिक संस्कृति और मूल्य शिक्षा

- यौगिक संस्कृति
- पुरुषार्थः धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष
- चार आश्रमः ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास
- साधन चतुष्टयः विवेक, वैराग्य, षट संम्पती, और मुमुक्षुत्व
- भारतीय संस्कृति और नैतिक मूल्य
- आधुनिक काल में मूल्यों का क्षय
- आधुनिक जीवन के संदर्भ में प्राचीन भारतीय मूल्यों की प्रासंगिकता

सैद्धान्तिक विषय - 2: मानव शरीर, यौगिक आहार और शारीरिक शुद्धि

4. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

- मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान; परिचय
- मानव शरीर, कोशिका, ऊतक एवं अंग
- मानव शरीर का संगठन; अंग तथा संस्थान
- मानव शरीर में संस्थानों (प्रणालियों) का संक्षिप्त परिचय

5. यौगिक आहार

- भोजन, आवश्यकता और महत्व
- आहार, पोषण और स्वास्थ्य में संबंध
- यौगिक आहार की अवधारणा
  - सात्विक,
  - राजसिक,
  - तामसिक
- अम्लीय और क्षारीय आहार (20:80 अनुपात)

- आहार संबंधी अच्छी आदतें
- मिताहार; कब और कितना आहार लें
- आयु, रोग, मौसम और समय के अनुसार यौगिक आहार
- चिकित्सा के रूप में खाद्य पदार्थ और विभिन्न बीमारियों के उपचार में भोजन का महत्व।

6. षट्कर्म (शारीरिक शुद्धि)

- षट्कर्म की अवधारणा
- हठ योग में शुद्धि क्रियाएँ
- धौति – अन्तर्धौति, दन्तधोती, हृदधोति एवं मूलशोधन
- बस्ती
- नेति
- त्राटक
- नौली
- कपालभाती
- षट्कर्म की उपयोगिता एवं महत्व

सैद्धान्तिक विषय –3 : व्यावहारिक योग विज्ञान

7. योगाभ्यास करने से पूर्व-निर्देश, तैयारी और सावधानियाँ

- योगाभ्यास करने से पूर्व की जाने वाली तैयारियां
- योगाभ्यास के पूर्व आवश्यक निर्देश
- साफ, सफाई, स्वच्छता और आवश्यक सावधानियाँ
- आपातकालीन स्थिति में प्रबंधन और प्राथमिक उपचार

8. यौगिक सूक्ष्म क्रियाएँ (व्यायाम)

- यौगिक सूक्ष्म क्रियाएँ (व्यायाम) और इनका महत्व
- यौगिक क्रियाओं से पूर्व की जाने वाली तैयारी और सावधानियां
- प्रार्थना और यौगिक क्रियाओं के अभ्यास

- पवनमुक्त आसान सीरीज -1
  - हस्त संधि संचालन के अभ्यास
  - पाद संधि संचालन के अभ्यास
  - ग्रीवा संचालन के अभ्यास
- पवनमुक्त आसान सीरीज -2
  - उदर संचालन के अभ्यास; उत्तानपादासन, पाद संचालन, पवन मुक्तासन आदि
- पवनमुक्त आसान सीरीज -3
  - शक्ति बंध के अभ्यास; चक्की चालन, नौका चलासन, रज्जूकर्षण आदि
- विशेष अभ्यास
- विश्रामात्मक आसन और ध्यानात्मक आसन

9. योग आसन

- योग आसन, महत्व एवं उपयोगिता
- अभ्यास से पूर्व तैयारी और सावधानियां
- सूर्यनमस्कार
- विभिन्न योग आसन, क्रिया-विधि, लाभ एवं सावधानियां

10. प्राणायाम, मुद्रा- बंध और ध्यान साधना

- प्राणायाम, प्राण का स्वरूप, प्राणवाही नाड़ियाँ, क्रिया-विधि एवं महत्वपूर्ण निर्देश
- हठयोग में वर्णित प्राणायाम
- प्राणायामों के अभ्यास से पूर्व तैयारी और सावधानियां
- मुद्रा एवं बंध; परिचय, क्रिया विधि, लाभ एवं सावधानियाँ
- ध्यान साधना; मंत्र, आजपा साधना, अंतरमौन एवं स्वदर्शन
- चक्र
- योग निद्रा

11. योग द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन (सभी के लिए योग)

- समग्र स्वास्थ्य के आयाम
- बच्चों के किशोरों के लिए योग अभ्यास
- युवाओं के लिए योग अभ्यास
- महिलाओं के लिए योग अभ्यास
- बुजुर्गों के लिए योग अभ्यास

व्यावहारिक विषय - 4: प्रायोगिक योग अभ्यास और प्रशिक्षण

- भक्ति योग, कर्म योग आदि पर अभ्यास
- यौगिक आहार
- षटकर्म
- यौगिक सूक्ष्म क्रियाएं (व्यायाम)
- सूर्य-नमस्कार
- विभिन्न योग आसन
- प्राणायाम
- मुद्रा एवं बंध
- ध्यान साधना
- योग निद्रा
- मंत्र एवं चेंटिंग
- स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग
- योग केंद्रों की विजिट

व्यावहारिक विषय - 5: योग शिक्षण-प्रशिक्षण (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग कौशल विकास) और अभ्यास

- पाठ्यक्रम परिचय एवं संचालन
- प्रशिक्षण केंद्र के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश
- 10-10 दिन की तीन योग कार्यशालाओं का आयोजन
  - **प्रथम योग कार्यशाला में योग अभ्यास तथा सैद्धान्तिक कक्षाएँ**

    (i) प्रशिक्षार्थियों से प्रायोगिक अभ्यास पुस्तिका तैयार कराई जाएं।
  - **द्वितीय योग कार्यशाला में योग अभ्यास तथा सैद्धान्तिक कक्षाओं के लिए सूक्ष्म शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास**

    प्रशिक्षार्थियों में मुख्यत: निम्नांकित कौशल विकसित किए जाएं और सूक्ष्म शिक्षण-प्रशिक्षण के लिए पाठ्-योजना (Lesson Plan) तैयार कराया जाए -

    (i) स्वस्थ एवं स्वच्छ वातावरण

    (ii) प्रदर्शन के सिद्धांत एवं गुणात्मक शिक्षण

    (iii) अवलोकन, सहायता और सुधार

    (iv) अनुशासन, समय-पालन तथा शिक्षार्थियों से व्यवहार

(v) शिक्षण-प्रशिक्षण शैली

(vi) शिक्षकों के गुण

(vii) आवाज प्रक्षेपण,

(viii) शिक्षार्थियों की प्रगति पर प्रोत्साहन, देखभाल और मार्गदर्शन

(ix) कक्षा योजना और संरचना

(x) कक्षा का आयोजन

(xi) सीखने की छात्र की प्रक्रिया

(xii) संरेखण और हाथों से समायोजन

(xiii) सुरक्षा, संरक्षा और सावधानी

(xiv) कक्षा तथा योगाभ्यास के दौरान आपातकालीन स्थितियों में प्रबंधन

(xv) प्राथमिक उपचार

(xvi) योग की जीवन शैली और योग शिक्षक की नैतिकता

(xvii) योग शिक्षण (अध्यापन)

(xviii) प्रशिक्षण के अनुदेश

- **तृतीय योग कार्यशाला में योग अभ्यास तथा सैद्धान्तिक कक्षाओं के लिए बृहद शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास**

प्रशिक्षार्थियों के वृहद शिक्षण-प्रशिक्षण की पाठ्-योजना (Lesson Plan) को चेक किया जाए, साथ ही निम्नांकित कौशल विकास का अवलोकन शिक्षक द्वारा कक्षा के दौरान किया जाएं-

(i) स्वस्थ एवं स्वच्छ वातावरण

(ii) प्रदर्शन के सिद्धांत एवं गुणात्मक शिक्षण

(iii) अवलोकन, सहायता और सुधार

(iv) अनुशासन, समय-पालन तथा शिक्षार्थियों से व्यवहार

(v) शिक्षण-प्रशिक्षण शैली

(vi) शिक्षकों के गुण

(vii) आवाज प्रक्षेपण,

(viii) शिक्षार्थियों की प्रगति पर प्रोत्साहन, देखभाल और मार्गदर्शन

(ix) कक्षा योजना और संरचना

(x) कक्षा का आयोजन

(xi) सीखने की छात्र की प्रक्रिया

(xii) संरेखण और हाथों से समायोजन

(xiii) सुरक्षा, संरक्षा और सावधानी

(xiv) कक्षा तथा योगाभ्यास के दौरान आपातकालीन स्थितियों में प्रबंधन

(xv) प्राथमिक उपचार

(xvi) योग की जीवन शैली और योग शिक्षक की नैतिकता

(xvii) योग शिक्षण (अध्यापन)

(xviii) प्रशिक्षण के अनुदेश

द्वितीय वर्ष के लिए विस्तृत पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या
(सिद्धांतिक व प्रायोगिक विषय/पेपर)

सैद्धान्तिक विषय - 6: योग और जीवन

1. योग का अस्तित्व

- वैदिक काल में योग का स्वरूप एवं अस्तित्व
- उपनिषद् काल में योग का स्वरूप एवं अस्तित्व
- दर्शन काल में योग का स्वरूप एवं अस्तित्व
- आधुनिक काल में योग का स्वरूप एवं अस्तित्व
- योग में वर्णित ईश्वर का स्वरूप

2. मुख्य उपनिषद् श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार यौगिक जीवन

- श्रीमद्भगवद्गीता में योग
- ज्ञान योग
- भक्ति योग
- कर्म योग

3. पातांजल योग दर्शन

- भारतीय परम्परा में योग का स्वरूप
- योग सूत्र के प्रणेता का परिचय

- योग सूत्र एक उत्तम योग ग्रंथ
- योग सूत्र के अनुसार, योग परिभाषा की विवेचना

4. हठ योग एवं प्रमुख ग्रंथ

- हठयोग का अर्थ, परिभाषा तथा सामान्य परिचय
- चक्र, कुंडलिनी एवं नाड़ी
- हठयोग के अंग – षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान, समाधि ।
- हठयोग अभ्यास के लाभ
- अन्य प्रमुख परम्पराएँ एवं ग्रंथ

5. योग एवं स्वास्थ्य

- स्वास्थ्य
- स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण
- स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक
- साफ, सफाई, स्वच्छता और स्वास्थ्य के साथ परस्पर सम्बंध
- स्वास्थ्य रक्षा के छः नियम
- स्वस्थ-वृत
- दिनचर्या एवं रात्रिचर्या
- ऋतुचर्या
- योग द्वारा समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति

सैद्धान्तिक विषय – 7: व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग

6. व्यावहारिक मनोविज्ञान

- परिचय, अर्थ एवं परिभाषा
- व्यावहारिक मनोविज्ञान का इतिहास एवं विकास
- व्यावहारिक मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्र

7. व्यक्तित्व

- व्यक्तित्व
- व्यक्तित्व का अर्थ, परिभाषाएँ
- व्यक्तित्व का निर्धारण करने वाले कारक

8. मनोवैज्ञानिक समस्याएँ एवं यौगिक प्रबंधन

- स्वास्थ्य संबंधी मनोवैज्ञानिक समस्याएँ
  - तनाव; लक्षण, कारण एवं यौगिक प्रबंधन
  - चिंता; लक्षण, कारण एवं यौगिक प्रबंधन
  - अवसाद; लक्षण, कारण एवं यौगिक प्रबंधन

9. व्यसन

- व्यसन
- प्रकृति, लक्षण, कारक एवं मादक पदार्थों का व्यसन
- समाज में व्यसन की स्थिति
- मादक पदार्थों का दुष्प्रभाव
- व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक प्रबंधन

सैद्धान्तिक विषय - 8: स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग चिकित्सा

10. यौगिक स्वास्थ्य प्रबंधन

- बाल्यावस्था में यौगिक प्रबंधन (शारीरिक समग्र विकास - शारीरिक और मानसिक)
- किशोरावस्था में यौगिक प्रबंधन
- युवावस्था में यौगिक प्रबंधन
- प्रोढ़ावस्था में यौगिक प्रबंधन
- महिलाओं के लिए यौगिक प्रबंधन
- वृद्धावस्था में यौगिक प्रबंधन
- खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबंधन
- सुरक्षाबल के लिए यौगिक प्रबंधन
- फिटनेस के लिए योगाभ्यास क्रम
- पर्यटकों के लिए यौगिक प्रबंधन

11. तनाव (स्ट्रेस) में यौगिक प्रबंधन

- छात्रों के लिए तनाव (स्ट्रेस) में यौगिक प्रबंधन
- सामान्यजन एवं परिवार जनों के लिए तनाव (स्ट्रेस) में यौगिक प्रबंधन
- कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में यौगिक प्रबंधन

12. श्वसन एवं हृदय (कोर्डियोवेस्कुलर) संबंधी बीमारियाँ एवं यौगिक चिकित्सा

- श्वसन विकार - साइनोसाइटिस, टॉन्सिलाईटिस, ब्रोंकाइटिस, अस्थमा आदि में यौगिक चिकित्सा ।
- हृदय (कोर्डियोवेस्कुलर) संबंधी बीमारियाँ - कोरोनरी आर्टिरी डीजीज (सीएडी), अंजाइना, रक्तचाप, इस्केमिक हृदय रोग (आईएचडी), वैरिकाज शिरा, आदि में यौगिक चिकित्सा।

13. पाचन एवं मूत्र-जनन संबंधी बीमारियाँ एवं यौगिक चिकित्सा

- पाचन तंत्र विकार - अपच, कब्ज, एसीडिटी, आईबीएस, पेप्टिक अल्सर, हर्निया, गुदा रोग आदि में यौगिक चिकित्सा।
- मूत्र तंत्र विकार - नेफ्राइटिस, मूत्रदाह (यूटीआई), किडनी स्टोन, मूत्र रोग आदि में यौगिक चिकित्सा।
- प्रजनन संबंधी बीमारियों में यौगिक चिकित्सा।

14. मस्कुलो-स्केलेटल सिस्टम संबंधी बीमारियाँ एवं यौगिक चिकित्सा

- मांसपेशियों में दर्द, मांसपेशियों में जकड़न आदि में यौगिक चिकित्सा।
- अर्थराइटिस, सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस, पीठ दर्द, कटिस्नायुशूल और स्लिप डिस्क आदि में यौगिक चिकित्सा।

15. तंत्रिका तंत्र संबंधी बीमारियाँ एवं यौगिक चिकित्सा

- माइग्रेन, वर्टिगो, अनिद्रा, आत्मकेंद्रित, पक्षाघात, पार्किंसंस, अल्जाइमर आदि में यौगिक चिकित्सा।

16. जीवन शैली संबंधी बीमारियाँ एवं यौगिक चिकित्सा

- तनाव (स्ट्रेस), मोटापा, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, मधुमेह, थायराइड संबंधी समस्या, नेत्र, त्वचा संबंधी विकार आदि में यौगिक चिकित्सा।

व्यावहारिक विषय-9: मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव

- प्रशिक्षण केंद्र के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश
- 10 दिन की एक योग कार्यशाला का आयोजन
  - योग कार्यशाला में विभिन्न योग अभ्यासों (सूची संलग्न) के माध्यम से शरीर पर पड़ने वाले यौगिक प्रभाव का अनुभव कराया जाए तथा सैद्धान्तिक कक्षाएँ ली जाएँ -
    1. षट्कर्म क्रियाओं (नेति, कुंजल, शंख प्रक्षालन, त्राटक, कपाल भाति आदि) का यौगिक प्रभाव
    2. सूक्ष्म् व्यायाम का यौगिक प्रभाव
    3. सूर्यनमस्कार का यौगिक प्रभाव
    4. योग आसनों का यौगिक प्रभाव
    5. प्राणायामों का यौगिक प्रभाव

6. मुद्राओं का यौगिक प्रभाव
7. बंधों का यौगिक प्रभाव
8. ध्यान साधना का यौगिक प्रभाव
9. योग निद्रा का यौगिक प्रभाव
10. मंत्र उच्चारण का यौगिक प्रभाव

- प्रशिक्षार्थियों से प्रायोगिक अभ्यास पुस्तिका तैयार कराई जाएं।

व्यावहारिक विषय-10: योग चिकित्सा

- प्रशिक्षण केंद्र के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश
- 10-10 दिन की दो योग कार्यशालाओं का आयोजन
  - एक योग कार्यशाला में विभिन्न योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संबन्धित केन्द्रों पर विभिन्न विकारों तथा रोगों (सूची संलग्न) की यौगिक चिकित्सा का प्रशिक्षण दिया जाए-
    1. संधि संबधित विकारों में यौगिक चिकित्सा
    2. अस्थि संबधित विकारों में यौगिक चिकित्सा
    3. पेशीय संबन्धित विकारों में यौगिक चिकित्सा
    4. पाचन संबधित विकारों (अपच, कब्ज व ऐसिडिटी आदि) के लिए यौगिक चिकित्सा
    5. श्वनसन संबधित विकारों (अस्मााकि एवं ब्रोकांइटिस आदि) में यौगिक चिकित्सा
    6. हृदय संबधित विकारों में यौगिक चिकित्सा
    7. अंत:स्रावी (हॉर्मोनल) व चपापचय विकारों में यौगिक चिकित्सा
    8. तंत्रिका तंत्र संबधित विकारों में यौगिक चिकित्सा
    9. मूत्र-जननांग तंत्र संबधित विकारों में यौगिक चिकित्सा
    10. प्रजनन तंत्र के लिए यौगिक चिकित्सा
    11. जीवन शैली संबंधी बीमारियों में यौगिक चिकित्सा
    12. महिलाओं से संबंधित रोग के लिए यौगिक चिकित्सा
    13. चिंता एवं अवसाद की स्थिति में यौगिक चिकित्सा
    14. अवसाद की स्थिति में यौगिक चिकित्सा
    15. व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक चिकित्सा

द्वितीय योग कार्यशाला में विभिन्न योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संबन्धित केन्द्रों पर विभिन्न विकारों तथा रोगों की यौगिक चिकित्सा कराई जाए। प्रशिक्षणार्थी द्वारा इस इन्टर्नशिप का प्रमाणपत्र, संबन्धित योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा से प्राप्त किया जाए।

निर्देश का माध्यम

पाठयसामग्री हिंदी में उपलब्ध है, जिसे शीघ्र ही अंग्रेजी में उलब्ध कराया जाएगा।

प्रवेश प्रक्रिया

- अभ्यर्थी ऑनलाइन प्रवेश के माध्यम से सीधे भी प्रवेश ले सकता है और मन पसंद प्रशिक्षण केंद्र का चयन कर सकता है।
- प्रवेश वर्ष भर खुला है परंतु प्रवेश की अंतिम तिथि 30 जून व 31 दिसम्बर निर्धारित है।

पाठ्यक्रम शुल्क

पाठ्यक्रम का शुल्क 15,000 रुपये है जिसमें प्रवेश, पाठयसामग्री, और प्रथम बार का परीक्षा शुल्क भी सम्मिलित है। विदेशी नागरिकों के लिए यह शुल्क 700 डॉलर है। जो अभ्यर्थी पहले से एनआईओएस का योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम (495-499) कर चुके हैं, वे शेष शुल्क 5000 रुपए मात्र जमा करेंगे।

व्यावसायिक अध्ययन केंद्र आवासीय व्यवस्था, भोजन और अन्य विविध सुविधाओं के लिए, यदि चाहे तो सीमित शुल्क, सुविधा अनुसार अलग से ले सकते हैं।

मूल्यांकन और प्रमाणन के लिए योजना

- परीक्षा में बैठने के लिए, परीक्षार्थी परीक्षा हेतु निर्धारित प्रारूप पर आवेदन करेंगे। पाठ्यक्रम के दोनों घटकों (सिद्धांत और व्यावहारिक) का मूल्यांकन किया जाएगा।
- उत्तीर्ण शिक्षार्थियों को एनआईओएस द्वारा प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा।

क्र. सं.	योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम के विषय/पेपर	कोड संख्या	अधिकतम अंक व समय		कुल अंक
			अधिकतम अंक	समय (घंटे में)	
प्रथम वर्ष (सैद्धांतिक)					
1.	योग दर्शनशास्त्र एवं क्रिया विज्ञान (Yoga Philosophy and Physiology)	823	50	3	50
2.	मानव शरीर रचना, शारीरिक शुद्धि और यौगिक आहार (Human Body, Cleansing and Yogic Diet)	824	50	3	50
3.	व्यावहारिक योग विज्ञान (Applied Yogic Science)	825	50	3	50

प्रथम वर्ष (प्रायोगिक)					
4.	प्रायोगिक योग अभ्यास और प्रशिक्षण (Yogic practices)	826	200	3	200
5.	योग शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग) (Yoga Teaching Skill Development)	827	150	3	150
	कुल योग				**500**
द्वितीय वर्ष (सैद्धांतिक)					
1.	योग और जीवन (Yoga and life)	828	50	3	50
2.	व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग (Applied (Applied Psychology and Yoga)	829	50	3	50
3.	स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग चिकित्सा (Health Management and Yoga Therapy)	830	50	3	50
द्वितीय वर्ष (प्रायोगिक)					
4.	मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव (Yogic Effect On Human Body)	831	150	3	150
5.	योग चिकित्सा (Yoga Therapy)	832	200	3	200
	कुल योग				**500**

उत्तीर्णता मापदंड

- सिद्धान्त और व्यावहारिक दोनों ही घटकों में परीक्षार्थी को 50% अंक प्राप्त करने होंगे।

प्रशिक्षण केंद्रों (एवीआईज) की वर्तमान सूची (21.06.2021)

S. No.	AVI Name & Address	Contact No.
Delhi & NCR		
1.	**710410** **Universal Yoga & Naturopathy Institute** Near Rly Station, Chhiddapuri Pilkhua **District** : HAPUR, **Pincode** : 245304 **Phone No:** 9756844260 **Email:** universalyogainstitute@gmail.com	**Phone No: 9756844260**
2.	**990328** **Vivekanand Pratishthan Parishad** Vivekanand Hospital Yogashram, Khureji (Near Petrol Pump) **District** : East Delhi, **State** : Delhi **Pincode** : 110051 **Phone No:** 9312242570 **Email:** vivekananad pratishthanparishad@gmail.com	**Phone No: 9312242570**
Rajasthan		
3.	**670258** **Health & Education Institute** 143, Vrandavan Vihar, Agra Road Jaipur, Rajasthan **District** : Jaipur, **State** : Rajasthan Phone No: 9511529656	**Phone No: 9511529656**
4.	**670251** **Kalptaru Yoga Sansthan** 11, St. Anslam School Road, Hanuman Cirle, Alwar, Rajasthan **District** : Alwar, **State** : Rajasthan **Pincode** : 302012 **Phone No:** 9829302589 **Email:** kalptaru.yoga@gmail.com	**Phone No: 9829302589**

5.	**670250** **Gandhi Yoga And Naturopathy Instt.** 69/240, Main V.T. Road, Jaipur, Raajasthan Mansarovar **District** : Jaipur, **State** : Rajasthan **Pincode** : 302020 **Phone No:** 9414241725 **Email:** lifegyani@gmail.com	**Phone No: 9414241725**
6.	**670237** **Mansa Instt.of Med.&Health Sciences** 31, (Near Uttam Nagar), Kalwar Road, Govindpura, Jaipur, Rajasthan **District** : Jaipur**, State** : Rajasthan **Pincode** : 302012 **Phone No:** 9982409761 **Email:** mansama.training53@gmail.com	**Phone No: 9982409761**
Uttar Pradesh		
7.	**710402** **Universal Institute of Paramedical Sciences** Near Maya Garden Bhadeshi Road, Awatar Nagar, Aligarh,U.P. **District** : Aligarh, **State** : Uttar Pradesh **Pincode** : 202001 **Phone No:** 9368250940 **Email:** hsy2010@rediffmail.com	**Phone No: 9368250940**
Uttarakhand		
8.	**840059** **Shri Sai Institute** 350, Govindpuri, SMJN College Road, Ranipur, Haridwar, Uttarakhand **District** : Haridwar, **State** : Uttarakhand **Pincode** : 249401 **Phone No:** 9368421419 **Email:** sanjeev_mspvs1@yahoo.co.in	**Phone No: 9368421419**