

## DYO – 01

### योग के आधारभूत तत्व

#### खण्ड प्रथम – योग परिचय

- इकाई-1 योग की परिभाषा एवं योग का उद्देश्य  
मानव जीवन में योग का महत्व एवं विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपयोगिता
- इकाई-2 योग के मार्ग— कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग,  
योग में साधक बाधक तत्व

#### खण्ड द्वितीय— योग सूत्र

- इकाई-3 योग का अनुशासन,  
चित्त और चित्त भूमि की संकल्पना  
चित्त वृत्ति, पंच क्लेश,
- इकाई-4 चित्त प्रसादन, योग के मार्ग में बाधाएं, अष्टांग योग

#### खण्ड तृतीय – हठयोग

- इकाई-5 हठयोग का परिचय  
षट्कर्म – नेति, धौति, वस्ति नौलि, त्राटक, कपालभाँति
- इकाई-6 हठयोग में आसन, उद्देश्य उपयोगिता, आसन एवं शारीरिक अभ्यासों में अन्तर  
सूक्ष्म व्यायाम, सूर्यनमस्कार मन्त्र सहित
- इकाई-7 1. पद्मासन, 2. सिद्धासन 3. वजासन, 4. मत्स्यासन, 5. सिंहासन, 6. गोमुखासन, 7. अर्ध मत्स्येन्द्रासन, 8. मार्जारीआसन, 9. भुजगांसन, 10. ताड़ासन, 11. तिर्यक ताड़ासन, 12. कटिचक्रासन,

#### खण्ड चतुर्थ— प्राणायाम

- इकाई-8 1. नाडीशोधन प्राणायाम, 2. सूर्यभेदन प्राणायाम, 3. चन्द्रभेदन प्राणायाम, 4. भ्रामरी प्राणायाम, 5. शीतली प्राणायाम, 6. शीतकारी प्राणायाम, 7. उज्जायी प्राणायाम, 8. भस्त्रिका प्राणायाम
- इकाई-9 बंध एवं मुद्रा  
बंध— 1. मूलबंध, 2. उड्डियान बंध, 3. जालंधर बंध, 4. महाबंध  
मुद्रा— 1. ज्ञान मुद्रा, 2. वायुमुद्रा, 3. वरुण मुद्रा, 4. पृथ्वी मुद्रा, 5. विपरीतकरणी मुद्रा।

## DYO – 02

### रोग एवं योग चिकित्सा

#### खण्ड प्रथम— योग चिकित्सा

- इकाई—1      माइग्रेन (आघाशीशी) के कारण, लक्षण एवं यौगिक उपचार  
रक्तचाप (उच्च उक्तचाप एवं निम्नरक्तचाप) सम्बन्धित समस्यायें कारण, लक्षण एवं यौगिक उपचार
- इकाई—2      श्वास सम्बन्धी रोग (अस्थमा) समस्यायें, कारण, लक्षण एवं यौगिक उपचार  
मानसिक रोग (अनिद्रा, चिन्ता, तनाव) से सम्बन्धित समस्यायें कारण लक्षण एवं यौगिक उपचार
- इकाई—3      मधुमेह के कारण लक्षण एवं यौगिक उपचार  
मेरुदण्ड से सम्बन्धित समस्यायें (स्लिप डिस्क, साइटिका, स्पॉन्डिलाइटिस) के लक्षण, कारण एवं यौगिक उपचार

#### खण्ड द्वितीय— पेट से सम्बन्धित रोग

- इकाई—4      कब्ज के लक्षण, कारण और यौगिक निदान  
आँत का अल्सर, लक्षण, कारण और यौगिक निदान
- इकाई—5      मोटापा के लक्षण, कारण और यौगिक निदान  
महिलाओं के लिए योग  
निर्बल और कमजोर व्यक्तियों के लिए योग

## DYO – 03

### मानव जीव विज्ञान एवं योग

#### खण्ड प्रथम – मानव शरीर संरचना

- इकाई-1 मानव व शरीर रचना, कोशिका व ऊतक संरचना प्रकार एवं कार्य  
इकाई-2 अस्थियों की संरचना, प्रकार व कार्य, संधियों का प्रकार एवं कार्य  
इकाई-3 पेशियों की संरचना, प्रकार व कार्य, अस्थि एवं पेशीतन्त्र पर यौगिक अभ्यास

#### खण्ड द्वितीय – परिसंचरण तन्त्र व श्वसन तन्त्र

- इकाई-4 हृदय की संरचना व कार्य, शिरा व धमनी-संरचना एवं कार्य  
इकाई-5 श्वसन तंत्र-संरचना एवं कार्य  
इकाई-6 परिसंचरण व श्वसन तंत्र पर यौगिक प्रभाव

#### खण्ड तृतीय – पाचन व उत्सर्जन तन्त्र

- इकाई-7 पाचन तन्त्र की संरचना एवं कार्य  
इकाई-8 उत्सर्जन तन्त्र की संरचना एवं कार्य  
इकाई-9 उत्सर्जन व पाचन तन्त्र पर यौगिक प्रभाव

#### खण्ड चतुर्थ – अन्तः स्रावी तन्त्र

- इकाई-10 पीट्यूट्री ग्रन्थि, पीनियल ग्रन्थि, थायराइड व पैराथायराइड ग्रन्थि  
इकाई-11 एडीनल, पैक्रियाज व गोनाड्स ग्रन्थि  
इकाई-12 उपरोक्त सभी ग्रन्थियों पर यौगिक प्रभाव

#### खण्ड पंचम – तन्त्रिका तन्त्र

- इकाई-13 मानव मस्तिष्क एवं मेरुरज्जु, पेरीफेरल व क्रेनियल नर्व्स  
इकाई-14 परानुकम्पी एवं अनुकम्पी तन्त्रिकायें, ज्ञानेन्द्रियों की संरचना एवं कार्य  
इकाई-15 तन्त्रिका तन्त्र पर यौगिक प्रभाव

## DYO – 04

### स्वस्थ्य वृत्त एवं आहार

#### खण्ड-01- स्वस्थ्य वृत्त एवं आहार चिकित्सा

- इकाई-1 स्वस्थ्य वृत्त का अर्थ एवं परिभाषा  
इकाई-2 स्वस्थ्य वृत्त का प्रयोजन, ऋतुचर्या एवं स्वास्थ्य  
इकाई-3 स्वास्थ्य के प्रकार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य

#### खण्ड-02- आहार एवं स्वास्थ्य

- इकाई-4 आहार के प्रमुख घटक, परिभाषा एवं प्रभावित करने वाले कारक  
इकाई-5 संतुलित आहार एवं योगिक आहार का परिचय

#### खण्ड -03- विभिन्न वर्गों के लिये संतुलित आहार

- इकाई-6 सामान्य व्यक्तियों के लिये संतुलित आहार  
इकाई-7 किशोरों, बालकों एवं महिलाओं के लिये संतुलित आहार  
इकाई-8 आहार का वर्गीकरण, भोजन का संग्रह एवं संरक्षण

#### खण्ड -04- रोग एवं उपचारात्मक पोषण

- इकाई-9 उपचारात्मक पोषण एवं स्वास्थ्य की अवधारणा  
इकाई-10 वात शामक, पित्त शामक एवं कफ शामक आहार  
इकाई-11 पोषक तत्वों के स्रोत एवं पोषण का शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

❖ योग क्रियात्मक (डिप्लोमा कार्यक्रम DYO-05)

❖ प्रथम सत्र— (1:15 घण्टे प्रतिदिन)

आसन —

11. सूक्ष्म व्यायाम	11. अर्धमत्स्येन्द्रासन	21. हलासन
12. सूर्य नमस्कार मन्त्रों सहित	12. मार्जारीआसन	22. नौकासन
13. पद्मासन	13. मण्डूकासन	23. पवनमुक्तासन
14. सिद्धासन	14. भुजंगासन	24. सेतुबंधासन
15. स्वास्तिकासन	15. ताड़ासन	25. पश्चिमोत्तान आसन
16. वज्रासन	16. तिर्यक् ताड़ासन	26. चक्रासन
17. मत्स्यासन	17. कटिचक्रासन	27. मकरासन / शवासन
18. सिंहासन	18. उत्तानपादासन	28. शलाभासन
19. वीरासन	19. मयूरासन	29. शीर्षासन
20. गोमुखासन	20. सर्वांगासन	30. धनुरासन

प्राणायाम —

श्वसन विधियाँ:— उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, यौगिक श्वसन

9. नाडीशोधन प्राणायाम	10. भस्त्रिका प्राणायाम	11. भ्रामरी प्राणायाम	12. शीतली प्राणायाम
13. उज्यायी प्राणायाम	14. शीतकारी प्राणायाम	15. सूर्य-भेदन प्राणायाम	16. चन्द्र-भेदन प्राणायाम

बंध — 1. मूलबंध, 2. उड्डियान बंध, 3. जालंधर बंध, 4. महाबंध

मुद्रा — 1. ज्ञानमुद्रा, 2. प्राणमुद्रा, 3. अपान मुद्रा, 4. लिंग मुद्रा, 5. चिनमुद्रा, 6. चिनमय मुद्रा, 7. आदि मुद्रा, 8. मेरुदण्ड मुद्रा, 9. विपरीकरनी मुद्रा, 10. तड़ागी मुद्रा, 11. काकी मुद्रा, 12. योग मुद्रा, 13. खेचरी मुद्रा, 14. महा मुद्रा, 15. अश्विनी मुद्रा

षट्कर्म — 1. धौति, 2. वस्ति, 3. नेति, 4. त्राटक, 5. नौली, 6. कपाल भाति

ध्यान — पंचकोशा ध्यान, सुदर्शन क्रिया ध्यान

द्वितीय सत्र— (45 मिनट प्रतिदिन)

बौद्धिक प्रशिक्षण व्याख्यान

5. वर्तमान वैश्विक परिवेश में योग	6. भारत का अतीत, वर्तमान एवं भविष्य
7. भारतीय संस्कृति, संस्कार एवं जीवन मूल्य	8. 21 जून योग दिवस

मौखिकी —