

राजस्थान कौशल एवं आजीविका विकास निगम

| | | |
|---|--------------------|---|
| 1 | पाठ्यक्रम का नाम | योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा |
| 2 | क्षेत्र | अलाईड हेल्थ केयर |
| 3 | शैक्षणिक योग्यता | न्यूनतम 10 वीं पास |
| 4 | न्यूनतम आयु (वर्ष) | 15 |
| 5 | अवधि | 99 दिवस / 594 घंटे |
| 6 | टूलकिट का प्रावधान | नहीं |
| 7 | अपेक्षित योग्यता | प्रशिक्षणार्थी <ul style="list-style-type: none"> पाठ्यक्रम की सम्पन्नता उपरान्त प्रशिक्षणार्थी को योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के आधारभूत सिद्धान्तों एवं प्रयोगों की जानकारी होगी तथा वह सामान्य जनों के स्वास्थ्य उन्नयन हेतु योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षक के रूप में कार्य करने में सक्षम होगा। |

| | | |
|---|---|--------|
| 8 | पंजीकरण, उद्घाटन, परिचय तथा कार्यक्रम का उद्देश्य | 2 घंटे |
|---|---|--------|

| 9 विषय वस्तु : | | | |
|--|------|---|------|
| व्यावहारिक / प्रायोगिक कार्य : | घंटे | सैद्धांतिक मॉड्यूल : | घंटे |
| <ul style="list-style-type: none"> षट्कर्म का अभ्यास – नेति, धौति, वस्ति, त्राटक, नौली और कपालभाति। | 30 | <ul style="list-style-type: none"> योग का अर्थ, विभिन्न परिभाषाएं एवं प्रकार (हठयोग, लययोग, मंत्रयोग, भक्ति योग, कर्मयोग, ज्ञान योग एवं राजयोग)। | 18 |
| <ul style="list-style-type: none"> सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं का अभ्यास – सम्पूर्ण शरीर, पेट और श्वास तथा मेरुदण्ड की क्रियाएं। | 20 | <ul style="list-style-type: none"> योग में आहार (सात्विक, राजसिक, तामसिक आहार), मिताहार से तात्पर्य, संतुलित आहार। | 15 |
| <ul style="list-style-type: none"> लेटकर करने वाले आसनों का अभ्यास – उत्तानपादासन, अर्द्धहलासन, सर्वांगासन, हलासन, कर्णपीडासन, पवनमुक्तासन, सेतुबंधासन, नौकासन, चक्रासन, मकरासन, शलभासन, विपरीत नौकासन, भुजंगासन एवं धनुरासन। | 80 | <ul style="list-style-type: none"> योगासन – अर्थ, प्रकार, विधि, लाभ और सावधानियाँ। प्राणायाम – अर्थ, प्रकार, विधि, लाभ और सावधानियाँ। | 30 |
| <ul style="list-style-type: none"> बैठकर करने वाले आसनों का अभ्यास – जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, सुप्तवज्रासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, | 80 | <ul style="list-style-type: none"> प्रेक्षाध्यान – अर्थ, सामान्य परिचय, अंग एवं निष्पत्तियाँ। | 15 |

| | | | |
|---|----|---|----|
| पद्मासन, बद्धपद्मासन एवं योगमुद्रा। | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> खड़े होकर करने वाले आसनों का अभ्यास – ताड़ासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, गरुड़ासन, महावीरासन, नटराजासन एवं सूर्यनमस्कार। | 26 | <ul style="list-style-type: none"> सामान्य शरीर विज्ञान – शरीर की विभिन्न प्रणालियों का अध्ययन (मांसपेशीतंत्र, पाचनतंत्र, रुधिरपरिवहनतंत्र, तंत्रिकातंत्र, श्वसनतंत्र, अस्थितंत्र एवं अन्तःस्रावीग्रंथितंत्र)। | 30 |
| <ul style="list-style-type: none"> प्राणायामों का अभ्यास– भस्त्रिका, उज्जायी, अनुलोम–विलोम, सूर्यभेदी, शीतली एवं शीतकारी। | 30 | <ul style="list-style-type: none"> स्वास्थ्य, रोग के कारण एवं प्रकार तथा स्वस्थ जीवन के नियम। | 6 |
| <ul style="list-style-type: none"> प्रेक्षाध्यान का अभ्यास – चार चरण एवं सम्पूर्ण कायोत्सर्ग। | 50 | <ul style="list-style-type: none"> प्राकृतिक चिकित्सा का परिचय, पंचमहाभूत एवं उनका शरीर से सम्बन्ध, प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त, प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न उपचार विधियों की जानकारी। | 24 |
| <ul style="list-style-type: none"> प्राकृतिक चिकित्सा का अभ्यास – गर्म–ठंडा सेक, विभिन्न पट्टियां, कटिस्नान, हस्तपादस्नान, स्टीमबाथ, सूर्यस्नान, मिट्टीस्नान, मालिश। | 80 | <ul style="list-style-type: none"> व्यावहारिक कुशलता, संप्रेषण क्षमता, सकारात्मक सोच, व्यक्तित्व विकास, स्वप्रेरणा, निर्णय क्षमता, समय प्रबंधन, सृजनशीलता एवं समस्या समाधान, लक्ष्य निर्धारण, स्व-मूल्यांकन। | 8 |
| | | Entrepreneurship & Soft Skills and Computer Literacy Module: | 0 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Entrepreneurship – its necessity and charms of being an entrepreneur. | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Who is an entrepreneur and characteristics of a successful Entrepreneur? | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> How to identify Business opportunities? | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Steps for setting up a small scale venture. | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Institutional support for entrepreneurship (whom to contact for what) | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Government (Central/ State) Schemes and assistance from Banks/ other financial institutions - Procedures and formalities for getting loan. | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> How to prepare Business plan? | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Financial literacy-Costing, Pricing, Profitability and Break Even Analysis. | 2 |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Cash management in small enterprises. | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Accounting and Book Keeping | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Introduction to Taxation | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Shop and Establishment Act and its provisions. | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Creativity, Problem solving & decision making. | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Common mistakes generally made by entrepreneurs. | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Interaction with successful entrepreneur and success stories. | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Communication and Negotiation skills. | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Interpersonal skills | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • How to Deal with customer attitude – Effective selling. | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Marketing – Basic concepts/ Skills and effective mode of advertising. | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Introduction to e-commerce. | 2 |
| Computer Fundamentals Customize the Desktop Environment e.g. Desktop, Start Menu, and Taskbar etc. Configuring & Migrating Files, Folders & Settings - Folder Views, Accessibility Settings | 2 | Computer Fundamentals, MS-Office & Internet introduction to Computers History of Computers Components of Hardware Peripherals | 1 |
| MS Word Creating, Organizing & Formatting Content Collaborating – Merge, Insert, View, Edit, Track Mode etc. Formatting & Managing Documents | 4 | Concept of Operating System – Windows XP, Exploring & Configuring the Windows XP Desktop Environment-Customize the Desktop, Start Menu, and Taskbar etc. Configuring & Migrating Files, Folders | 1 |
| MS Excel Creating, Analyzing & Formatting Data & Content Collaborating - Insert, View, Edit etc. Managing Workbooks | 3 | Settings - Folder Views, Accessibility Settings Features of Windows XP Understanding concepts of Word processing using MS-Word Understanding concepts of Electronic spreadsheet and various types of entries in it | 1 |
| MS PowerPoint Creating & Formatting Content Collaborating - Track, Edit, Add, Delete Comments, Merge Managing & Delivering Presentations | 3 | | |

| | | | |
|--|---|---|-----------------|
| Internet Concepts Opening websites and downloading data Writing, reading and sending emails | 4 | Understanding concepts of URL Creating and Opening an E-mail account. Receiving and sending emails Searching information on Internet. | 1 |
| योग 412 घंटे | | योग 180 घंटे | |
| कुल योग (2+412+180) | | | 594 घंटे |

10 औजारों व उपकरणों की सूची (30 प्रशिक्षणार्थियों के लिये)

| क्र सं | उपकरण एवं औजार के नाम (योग) | संख्या | क्र सं | उपकरण एवं औजार के नाम (प्राकृतिक चिकित्सा) | संख्या |
|--------|-----------------------------|---------------|--------|--|---------------|
| 1 | योगामैट / दरी | 30 | 1 | स्टीम बाथ बॉक्स | 04 |
| 2 | त्राटक बुडन स्टेण्ड | 06 | 2 | गैस बर्नर (चूल्हा एवं सिलेण्डर) | 02 |
| 3 | जलक्रिया हेतु लोटा | 30 | 3 | स्टीम पाइप के साथ स्टीम ड्रम | 04 |
| 4 | पानी के जग | 30 | 4 | स्पाइन बाथ टब | 04 |
| 5 | रबर नेति | 60 | 5 | कटि बाथ टब | 04 |
| 6 | सूत्र नेति | 30 | 6 | गीजर | 02 |
| 7 | दण्ड | 30 | 7 | एनिमा पॉट | 04 |
| 8 | वस्त्र धौति | 30 | 8 | एप्रन | 10 |
| 9 | उपयोग योग्य सेंधानमक | आवश्यकतानुसार | 9 | गर्म पानी व ठंडेपानी के बैग | 30 |
| 10 | गर्म एवं सादा पानी | आवश्यकतानुसार | 10 | विभाग को स्वच्छ रखने हेतु प्लास्टिक बाल्टी, स्टील बाल्टी, मग, टॉवल, साबुन, वाशिंगसाबुन, क्लिनजिंग सामग्री आदि। | आवश्यकतानुसार |

| S.No. | Item | Quantity | S.No. | Item | Quantity |
|-------|--|----------------------------|-------|---|-----------------|
| | Hardware | | | Software: | |
| 1 | Computers/Laptops | 10 (one for three trainee) | 6 | Microsoft Windows 7/8/10 or UNIX/ LINUX or latest software | For all Systems |
| 2 | Power backup | For all Systems | 7 | Microsoft Office 2007/ 2010/ 2013 or latest software | For all Systems |
| 3 | Inkjet/Laser Printer (Network/USB Printer) | 1 | 8 | Antivirus Software (TVD/ Norton/ Quick Heal Total Security/ Kaspersky/ Any Popular brand) | For all Systems |
| 4 | Speaker | 1 | 9 | Internet Connection | For all Systems |
| 5 | Spare H/W components | As per requirement | | | |