



मॉडल पाठ्यक्रम

क्यूपी नाम: योग वेलनेस ट्रेनर क्यूपी

कोड: HSS/Q4003

क्यूपी संस्करण: 3.0

एनएसक्यूएफ स्तर: 4

मॉडल पाठ्यक्रम संस्करण: 1.0

हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल || हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल, 520, डीएलएफ टॉवर ए, 5वीं
मंजिल, जसोला डिस्ट्रिक्ट सेंटर, नई दिल्ली – 110025

विषयसूची

प्रशिक्षण पैरामीटर	3
कार्यक्रम अवलोकन	4
प्रशिक्षण परिणाम	4
अनिवार्य मॉड्यूल.....	4
मॉड्यूल विवरण.....	7
मॉड्यूल 1: योग और योग ग्रंथों का परिचय	7
मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य	8
मॉड्यूल 3: स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए योग	9
मॉड्यूल 4: सत्र के लिए प्रतिभागी और कार्य क्षेत्र की तैयारी	10
मॉड्यूल 5: योग सत्र का संचालन.....	11
मॉड्यूल 6: योग सत्र के बाद समीक्षा.....	13
मॉड्यूल 7: जीवनशैली विकारों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए योग	14
मॉड्यूल 8: योग सुविधा में प्रशासनिक कार्य	15
मॉड्यूल 9: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा	18
मॉड्यूल 10: DGT/VSQ/N0102: रोजगार कौशल (60 घंटे).....	21
अनुलग्नक	21
प्रशिक्षक की आवश्यकताएं	21
मूल्यांकनकर्ता की आवश्यकताएं.....	22
मूल्यांकन रणनीति.....	23
संदर्भ	25
शब्दकोष	25
संक्षिप्त और संक्षिप्तीकरण	26

प्रशिक्षण पैरामीटर

क्षेत्र	स्वास्थ्य देखभाल
उप-क्षेत्र	आयुष
पेशा	योग
देश	भारत
एनएसक्यूएफ स्तर	4
एनसीओ/आईएससीओ/आईएसआईसी कोड के अनुरूप	एनसीओ-2015/2269
न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता और अनुभव	12वीं कक्षा पास या 11वीं कक्षा उत्तीर्ण और निरंतर स्कूली शिक्षा प्राप्त करना अथवा 10वीं कक्षा उत्तीर्ण तथा 3 वर्ष का प्रासंगिक अनुभव अथवा 1.5 वर्ष के प्रासंगिक अनुभव के साथ NSQF स्तर 3.5 की पिछली प्रासंगिक योग्यता या 4.5 वर्ष के प्रासंगिक अनुभव के साथ NSQF स्तर 2.5 की पिछली प्रासंगिक योग्यता
पूर्व-आवश्यक लाइसेंस या प्रशिक्षण	
नौकरी में प्रवेश की न्यूनतम आयु	18 वर्ष
अंतिम बार समीक्षित	17/11/2022

अगली समीक्षा तिथि	20/05/2024
एनएसक्यूसी अनुमोदन तिथि	24/06/2021
क्यूपी संस्करण	3.0
मॉडल पाठ्यक्रम निर्माण तिथि	18/02/2021
मॉडल पाठ्यक्रम वैध और अद्यतन	17/11/2025
मॉडल पाठ्यक्रम संस्करण	1.0
पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि	450 बजे.
पाठ्यक्रम की अधिकतम अवधि	450 बजे.

कार्यक्रम अवलोकन

यह खंड कार्यक्रम के अंतिम उद्देश्यों तथा उसकी अवधि का सारांश प्रस्तुत करता है।

प्रशिक्षण परिणाम

कार्यक्रम के अंत में, शिक्षार्थी को सूचीबद्ध ज्ञान और कौशल प्राप्त कर लेना चाहिए।

- योग की अवधारणा और मूलभूत सिद्धांतों की व्याख्या करें।
- योग अभ्यासों के महत्व पर चर्चा करें।
- योग के सिद्धांतों और स्वस्थ जीवन शैली के तरीकों की व्याख्या करें।
- ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग की अवधारणा को समझाइए।
- जीवनशैली संबंधी विकारों की रोकथाम और प्रबंधन में योग के लाभों की व्याख्या करें।
- कार्य क्षेत्र की स्थापना.
- त्रिबंध और उनके स्वास्थ्य लाभों पर चर्चा करें।
- ध्यान तथा स्वास्थ्य एवं खुशहाली में इसके महत्व के बारे में बताएं।
- उन्नत श्वास अभ्यास, तथा समूह या व्यक्तिगत रूप से ध्यान अभ्यास।
- हठ योग सत्र समूह या व्यक्तिगत रूप से आयोजित करें।
- कल्याण में त्रिदोष, सप्त धातु, अग्नि, वायु और माला की भूमिका पर चर्चा करें।
- स्वास्थ्य में दिनचर्या और ऋतुचर्या का महत्व बताएं।
- गैर-संचारी रोगों के प्रबंधन में योग की भूमिका की व्याख्या करें।
- कल्याण में आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य की भूमिका पर चर्चा करें।
- स्वास्थ्य एवं तंदुरुस्ती के लिए मनोसामाजिक वातावरण की भूमिका पर चर्चा करें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता, सौन्दर्य और व्यक्तिगत व्यवहार को नियमों के अनुसार बनाए रखें। संगठन के मानकों.
- प्रासंगिक अभिलेखों को बनाए रखने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- सुरक्षित, स्वस्थ और संरक्षित कार्य वातावरण बनाए रखें।
- जैव-चिकित्सा अपशिष्ट निपटान और संक्रमण नियंत्रण नीतियों और प्रक्रियाओं का पालन करें।
- दूसरों के साथ पारस्परिक संबंध बनाए रखें।
- संबंधित प्राधिकारियों द्वारा निर्धारित कानून, प्रोटोकॉल और दिशानिर्देशों के अनुसार पेशेवर और चिकित्सीय-कानूनी आचरण बनाए रखें।

अनिवार्य मॉड्यूल

तालिका में क्यूपी के अनिवार्य एनओएस के अनुरूप मॉड्यूल और उनकी अवधि सूचीबद्ध हैं।

एनओएस और मॉड्यूल विवरण	सिद्धांत अवधि	व्यावहारिक अवधि	कार्यस्थल पर प्रशिक्षण अवधि (अनिवार्य)	नौकरी पर प्रशिक्षण अवधि (अनुशंसित)	कुल अवधि
एचएसएस/एन1: व्यक्तिगत कौशल को बढ़ाने के लिए सामान्य योग प्रोटोकॉल के अनुसार योग आसन और ध्यान तकनीकों का अभ्यास करें। तत्परता.	25:00	35:00	15:00	-	75:00
मॉड्यूल 1: योग और योग ग्रंथों का परिचय	05:00	05:00	04:00	-	14:00
मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य	05:00	10:00	05:00	-	20:00
मॉड्यूल 3: प्रतिभागी और कार्य क्षेत्र की तैयारी सत्र के लिए	15:00	20:00	06:00	-	41:00
एचएसएस/एन2: ग्राहकों की आवश्यकताओं का आकलन करें और योगाभ्यास की रूपरेखा तैयार करें तदनुसार कार्यक्रम	30:00	60:00	15:00	-	105:00
मॉड्यूल 4: स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए योग	15:00	20:00	07:00	-	42:00
मॉड्यूल 5: रोकथाम और प्रबंधन के लिए योग जीवनशैली संबंधी विकार	15:00	40:00	08:00	--	63:00
एचएसएस/एन3: योग सत्र का आयोजन	45:00	75:00	15:00	-	135:00
मॉड्यूल 6: योग सत्र का संचालन	45:00	75:00	15:00	-	135:00

एचएसएस/एन4: योग सुविधा में प्रशासनिक कार्य निष्पादित करना	15:00	30:00	15:00		60:00
मॉड्यूल 7: योग सत्र के बाद समीक्षा	10:00	15:00	07:00		32:00
मॉड्यूल 8: योग सुविधा में प्रशासनिक कार्य	05:00	15:00	08:00		28:00
HSS/N9624: सुरक्षित और संरक्षित कार्य वातावरण बनाए रखें	05:00	10:00	0:00		15:00
मॉड्यूल 9: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा मैप किया गया: HSS/N9624	05:00	10:00	00:00		15:00
कुल अवधि	120:00	210:00	60:00	00:00	390:00
<u>मॉड्यूल 10: डीजीटी/वीएसक्यू/एन0102 : रोजगार योग्यता कौशल (60घंटे)</u>	60:00	00:00	00:00	00:00	60:00
कुल अवधि	180:00	210:00	60:00	00:00	450:00

मॉड्यूल विवरण

मॉड्यूल 1: योग और योग ग्रंथों का परिचय

मैप किया गया:

टर्मिनल परिणाम:

- योग के वर्गीकरण और महत्व पर चर्चा करें।
- स्वास्थ्य और कल्याण में योग ग्रंथों के महत्व पर चर्चा करें।

अवधि:05:00	अवधि:05:00
सिद्धांत – मुख्य शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • योग के संक्षिप्त इतिहास, उत्पत्ति और विकास का वर्णन करें। • योग की व्युत्पत्ति और परिभाषाएँ समझाएँ (पतंजल योग सूत्र, भगवद गीता, कठोपनिषद)। • प्राचीन योग ग्रंथ जैसे भागवत गीता, पतंजलि योग सूत्र, नारद भक्ति सूत्र, रामायण का वर्णन करें। • बंध और मुद्रा तथा उनके स्वास्थ्य लाभों पर चर्चा करें। • स्वास्थ्य और कल्याण में हठ योग अभ्यासों के महत्व और प्रासंगिकता को समझाइए। • योग के सिद्धांतों (त्रिगुण, अंतःकरण-चतुष्टय, त्रि-शरीर/पंचकोश) की व्याख्या करें। • सूर्य नमस्कार के महत्व और विभिन्न मुद्राओं के बारे में बताएं। • इसका महत्व समझाइए बहिरंग योग। • योग के वर्गीकरण (कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग और क्रिया योग) के बारे में चर्चा करें। • योग निद्रा जैसी योगिक विश्राम तकनीकों की व्याख्या करें। • प्रत्येक साधना की अवधारणा और सिद्धांतों तथा स्वास्थ्य और कल्याण में उनके महत्व को समझाएँ। • यौगिक परिचर्या (आहार, विहार, आचार-विचार) के बारे में बताएं। • अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस और इसके प्रभाव और महत्व के बारे में चर्चा करें। 	<ul style="list-style-type: none"> • सामान्य योग प्रोटोकॉल के अनुसार योग आसन का अभ्यास करें • ध्यान तकनीक का प्रदर्शन करें
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, मॉडल, वीडियोप्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, योग ई-मॉड्यूल	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
ना	

मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य

मैप किया गया:

टर्मिनल परिणाम:

- मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य के ज्ञान का प्रदर्शन करें।

अवधि:05:00	अवधि:10:00
सिद्धांत – मुख्य शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> शरीर के विभिन्न अंगों की सूची बनाइये। मानव शरीर की मूल शारीरिक रचना और शरीरक्रिया विज्ञान (शरीर, कोष, प्राण, नाड़ी, चक्र, मर्म) के बारे में बताएं। होमियोस्टेसिस, शरीर के आंतरिक वातावरण को बनाए रखने की इसकी क्रियाविधि के बारे में बताएं। संवेदी अंगों (आँख, नाक, कान, जीभ और त्वचा) का परिचय। दोष-धातु, माला की अवधारणा स्पष्ट करें। श्वसन, परिसंचरण, मस्कुलोस्केलेटल प्रणाली पर षट्कर्म, योगासन, प्राणायाम और बंध के लाभों पर चर्चा करें। मानव शरीर की नौ प्रणालियों - उनकी संरचना और कार्य तथा उनके प्रभाव की व्याख्या करें। विभिन्न शारीरिक प्रणालियों पर योग अभ्यास। 	<ul style="list-style-type: none"> अपशिष्ट पदार्थों का उपयोग करके मानव शरीर के विभिन्न अंगों का मॉडल तैयार करें। शरीर के सभी अंगों को एक पुतले पर प्रदर्शित करें। शरीर की फिजियोलॉजी का प्रदर्शन करें संवेदी अंगों के मॉडल तैयार करें। शरीर की नौ प्रणालियों और उनके कार्यों का प्रदर्शन करें।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, मानव शरीर की संरचना और कार्य को समझने के लिए AV सहायक उपकरण	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
मानव शरीर कंकाल, शरीर प्रणालियों पर चार्ट और पोस्टर	

मॉड्यूल 3: सत्र के लिए प्रतिभागी और कार्य क्षेत्र की तैयारी

मैप किया गया:

टर्मिनल परिणाम:

- योग सत्र के लिए पूर्व-प्रक्रियात्मक तैयारी के महत्व का वर्णन करें।
- योग सत्र के लिए उपकरण, औजार आदि के उपयोग का प्रदर्शन करें।

अवधि:15:00	अवधि:20:00
सिद्धांत – मुख्य शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • योग और ध्यान के माध्यम से ग्राहकों को अपनी मानसिक और भावनात्मक स्थिति का पता लगाने के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाने के महत्व को समझाएं। • योग कार्यक्रम तैयार करने के महत्व पर चर्चा करें • सत्र की योजना बनाने के लिए प्रतिभागियों की आवश्यकताओं, फिटनेस और अन्य स्वास्थ्य स्थिति की जांच करें। • लिंग, धर्म, संस्कृति, भाषा आदि जैसे कारकों पर विचार करते हुए वरीयता के आधार पर प्रतिभागियों की सीमाओं या सहजता के क्षेत्रों की पहचान करना। • योग शुद्धि तकनीकों जैसे खाली पेट, आंत्र शुद्धि आदि के महत्व को समझाएं। • योग सत्र के लिए बरती जाने वाली सावधानियों पर चर्चा करें। • योग सत्र के कारण होने वाली जटिलताओं के बारे में प्रतिभागियों को बताएं। • पेशेवर तरीके से संवाद करें और व्यवहार करें प्रतिभागियों के साथ व्यवहार करते समय अपनाए जाने वाले तरीके। 	<ul style="list-style-type: none"> • योग सत्र के दौरान सुरक्षित कार्य पद्धतियों का प्रदर्शन करें। • योग सत्र की रूपरेखा बनाने के लिए रोल प्ले का प्रदर्शन करें • सत्र से पहले मरीजों के साथ व्यवहार करने के लिए एक भूमिका निभाकर प्रदर्शन करें। • शरीर की सफाई तकनीकों पर चार्ट तैयार करें। • शरीर की सफाई की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्टबोर्ड, मार्कर, डस्टर,	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
योग मैट, विभिन्न आसनों और मुद्राओं के चार्ट, लाइट, प्रॉप्स, साउंड सिस्टम, पुरुषों और महिलाओं के लिए योग पोशाक	

मॉड्यूल 4: स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए योग

मैप किया गया:

टर्मिनल परिणाम:

- स्वास्थ्य, तन्दुरुस्ती और बीमारी की योगिक अवधारणा को समझाए।

अवधि:15:00	अवधि:20:00
सिद्धांत – मुख्य शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • स्वास्थ्य, तन्दुरुस्ती और बीमारी की योगिक अवधारणा पर चर्चा करें। • स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए मनो-सामाजिक वातावरण के महत्व पर चर्चा करें। • स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक) में योग की भूमिका का वर्णन करें। • कल्याण के लिए दिनचर्या और ऋतुचर्या का पालन करने के महत्व के बारे में बताएं। • स्वास्थ्य में आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य की भूमिका का वर्णन करें। • निवारक स्वास्थ्य देखभाल के रूप में योग, आदि और व्याधि की अवधारणा को समझाएं- हेयं दुखं अनागतम्। • समग्र स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा और रोगों के प्रबंधन में इसके महत्व को समझाए। • त्रिगुण, पंच-गुण का महत्व समझाएं। कोष, पंच-प्राण और षट्चक्र तथा स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती में उनकी भूमिका। 	<ul style="list-style-type: none"> • विभिन्न आसन, श्वास व्यायाम और प्राणायाम करें। • विभिन्न जीवनशैली विकारों को दर्शाने वाला एक चार्ट तैयार करें। • विभिन्न आसनों, श्वास व्यायाम और प्राणायाम का चार्ट तैयार करें। • दैनिक दिनचर्या के लिए चार्ट तैयार करें। • त्रिगुणों, षट्चक्रों की सूची तैयार करें • स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न योग आसनों का प्रदर्शन करें।
-कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, CYP दिशानिर्देशों पर ई-मॉड्यूल	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
चेकलिस्ट प्रारूप, योग मैट, विभिन्न आसनों और मुद्राओं के चार्ट, लाइट, प्रॉप्स, ध्वनि प्रणाली, पुरुषों और महिलाओं के लिए योग पोशाक।	

मॉड्यूल 5: जीवनशैली विकारों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए योग

मैप किया गया:

टर्मिनल परिणाम:

- जीवनशैली से संबंधित विकारों की पहचान करें।

अवधि:15:00	अवधि:40:00
सिद्धांत – मुख्य शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> योगिक जीवनशैली की अवधारणा और इसकी प्रासंगिकता को समझाइए। समग्र कल्याण की अवधारणा को समझाइए। एसिडिटी, कब्ज, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (आईबीएस), ब्रॉन्कियल अस्थमा, साइनसिसिस, उच्च रक्तचाप, गर्दन दर्द, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, ऑस्टियो-आर्थराइटिस आदि विकारों के विभिन्न संकेतों और लक्षणों के बारे में बताएं। सामान्य विकार की रोकथाम और प्रबंधन में योग की भूमिका की व्याख्या करें: अम्लता, कब्ज, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (आईबीएस), ब्रॉन्कियल अस्थमा, साइनसाइटिस, उच्च रक्तचाप, गर्दन दर्द, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, ऑस्टियो-आर्थराइटिस। एक एकीकृत चिकित्सा के रूप में योग की भूमिका पर चर्चा करें। 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न आसन, श्वास व्यायाम और प्राणायाम करें। विभिन्न जीवनशैली विकारों को दर्शाने वाला एक चार्ट तैयार करें। विभिन्न आसनों, श्वास व्यायाम और प्राणायाम का चार्ट तैयार करें। एक भूमिका-नाटक में, विभिन्न रोगों के लिए योग आसनों की सूची का प्रदर्शन करें। विभिन्न मुद्राओं का प्रदर्शन करें एक भूमिका निभाकर योग क्रियाओं का प्रदर्शन करें।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर।	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
फीडबैक फॉर्म के नमूना प्रारूप, रिपोर्ट और रिकॉर्ड के नमूना प्रारूप	

टर्मिनल परिणाम:

- प्रतिभागियों के लिए योग सत्र का आयोजन और प्रदर्शन करना।
- प्रतिभागियों को विभिन्न आसन, मुद्राएं और ध्यान करने का निर्देश दें।

अवधि:45:00	अवधि:75:00
सिद्धांत – मुख्य शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • भागवत गीता, पतंजलि योग सूत्र, नारद भक्ति सूत्र, रामायण जैसे प्राचीन ग्रंथों में योग के संदर्भ पर चर्चा करें। • योग के संबंध में वेद और उपनिषद के बारे में बताएं। • नाड़ी, प्राण और प्राणायाम की अवधारणाओं को समझाइए। • स्वास्थ्य के लिए हठ योग अभ्यास के बारे में बताएं। • योगिक आहार को परिभाषित करें तथा योगिक आहार की सामग्री की व्याख्या करें। • चित्त, चित्त भूमि, चित्त वृत्ति, चित्त विक्षेप, चित्तप्रसादनम्, क्लेश और विवेक-ख्याति की अवधारणा सहित पतंजल योग सूत्र के अनुसार मानसिक कल्याण की अवधारणा की व्याख्या करें। • कल्याण में त्रिदोष, सप्त धातु, अग्नि, वायु और माला की अवधारणा और भूमिका की व्याख्या करें। • स्वास्थ्य में आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य के महत्व को समझाइए। • खड़े होकर, बैठकर और पेट के बल लेटकर आसन, मुद्रा और ध्यान की सही तकनीकों का पालन करने के महत्व को समझाइए। • बनाए रखने के महत्व को समझाइए। प्रतिभागी की गोपनीयता एवं निजता। 	<ul style="list-style-type: none"> • श्वास-अभ्यास करें जैसे - हाथ अंदर-बाहर, हाथों से श्वास खींचना, टखनों से श्वास खींचना, खरगोश से श्वास खींचना, बाघ से श्वास खींचना, कुत्ते से श्वास खींचना। • शांति प्रार्थना, योग मंत्र, शांति मंत्र का जाप करें। • शिथिलीकरण अभ्यास (सीथलिकरण व्यायाम) करें, जैसे - जॉगिंग अभ्यास। • सूर्यनमस्कार करें। • पतंजलि योग सूत्र का अभ्यास करें। • हठ करे योग प्रदीपिका। • ध्यान के लिए आसन करें जिसमें पद्मासन, वज्रासन, सुखासन, सिद्धासन, सिद्धियोनियासन, भद्रासन, ध्यान वीरासन शामिल हैं। • विभिन्न प्रकार की प्राणायाम तकनीकें जैसे भस्त्रिका, विभागीय प्राणायाम, सूर्य अनुलोम विलोम, चंद्र अनुलोम विलोम, नाड़ी शुद्धि, सिथिली प्राणायाम-कूलिंग प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम - कूलिंग प्राणायाम, शतंता - कूलिंग प्राणायाम, उज्जई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम करें। • खड़े होकर आसन करें जैसे कि विच्छासन, पर्वतासन, त्रिकोणासन, पर्वत त्रिकोणासन, हस्तौतासन, गदुरासन, उथित जानुसिरासन, पाद हस्तासन, नटवरासन। • बैठने की स्थिति में आसन करें जैसे कि पास्कमोटासन, गोमुखासन, भूमनासन, वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, मंडूकासन, वीरासन, शंकासन मार्जरीआसन, जानु सिरासन। • पेट के बल लेटकर आसन करें जैसे नवासन, भुजनागासन, सर्पासन, नीलांभ शलभासन, शलभासन, धनुरासन।

	<ul style="list-style-type: none"> • सेतुबंधासन, पवनमुक्तासन, शवासन जैसे आसन पीठ के बल लेटकर करें। नासाग्र मुद्रा, चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, ब्रह्म मुद्रा, आदि मुद्रा, भैरव जैसे बंध और मुद्राएं करें मुद्रा, शम्भवी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा, योग मुद्रा। • ध्यान/गहन मौन/शांति का अभ्यास करें • पाठ/ समापन प्रार्थना।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चाटे, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चाटे, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, माकेर, डस्टर, ए.वी. एड्स।	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
योग मैट, विभिन्न योग मुद्राओं, आसनों, मुद्राओं पर चार्ट	

मैप किया गया:

टर्मिनल परिणाम:

- प्रतिभागियों के प्रश्नों एवं शंकाओं का समाधान करें।
- उचित दस्तावेजीकरण करें और गोपनीयता बनाए रखें।

अवधि:10:00	अवधि:15:00
सिद्धांत – मुख्य शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • विभिन्न योग आसनों और मुद्राओं से संबंधित विपरीत संकेतों की पहचान करें। • सत्र के दौरान किए गए अभ्यासों में संशोधनों की व्याख्या करें। • प्रतिभागियों को फीडबैक की प्रासंगिकता और महत्व समझाएं। • मानक प्रक्रियाओं या प्रोटोकॉल से विचलित हुए बिना प्रदर्शन के आधार पर रोगी को उपयुक्त सुझाव समझाएं। • बनाए रखने का महत्व समझाएं योग सत्र से संबंधित दस्तावेजों की गोपनीयता। 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रतिभागियों की अपेक्षाओं, धारणाओं, ज्ञान और चिंताओं को संबोधित करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें। • योग सत्र के बाद क्या करें और क्या न करें के बारे में प्रतिभागियों को मार्गदर्शन देने में प्रभावी संचार कौशल और तकनीकी ज्ञान के उपयोग का प्रदर्शन करें। • प्रतिभागी रिपोर्ट और फीडबैक फॉर्म का एक नमूना तैयार करें। • प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं के लिए एक नमूना प्रश्नावली तैयार करें।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट,मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर।	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
फीडबैक फॉर्म के नमूना प्रारूप, रिपोर्ट और रिकॉर्ड के नमूना प्रारूप	

मॉड्यूल 8: योग सुविधा में प्रशासनिक कार्य

मैप किया गया:

टर्मिनल परिणाम:

- योग सत्रों के लिए कार्यक्रम प्रबंधित करें, उपस्थिति पर नज़र रखें और प्रशासनिक कार्य संभालें।

अवधि: 05:00	अवधि: 15:00
सिद्धांत – मुख्य शिक्षण परिणाम <ul style="list-style-type: none"> ग्राहकों की आवश्यकताओं और स्टूडियो की उपलब्धता को ध्यान में रखते हुए कक्षा कार्यक्रम के आयोजन और प्रबंधन के बारे में चर्चा करें। संगठनात्मक नीति और प्रोटोकॉल के अनुसार ग्राहक पंजीकरण और सेवाओं के लिए भुगतान प्रसंस्करण की प्रक्रिया की व्याख्या करें। कक्षाओं, विशेष आयोजनों और कार्यशालाओं को बढ़ावा देने सहित प्रचार रणनीतियों पर चर्चा करें सूचना के प्रसार के लिए सोशल मीडिया, समाचार-पत्र और फ़्लायर्स जैसे विभिन्न चैनलों के बारे में चर्चा करें। इन्वेंट्री प्रबंधन के बारे में बताएं 	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम <ul style="list-style-type: none"> सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का चार्ट तैयार करें एक प्रदर्शन के माध्यम से, समुदाय के लिए बड़े पैमाने पर योग सत्र को बढ़ावा देने की योजना बनाएं इन्वेंट्री प्रबंधन के लिए एक नमूना प्रारूप तैयार करें

मॉड्यूल 9: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा

मैप किया गया: HSS/N9624

टर्मिनल परिणाम:

- जब भी आवश्यक हो, चिकित्सा आपातकालीन स्थितियों में बुनियादी जीवन समर्थन या बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करें।
- संस्थागत आपातस्थितियों का उचित ढंग से जवाब दें।

अवधि:05:00	अवधि:10:00
सिद्धांत – मुख्य शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> प्राथमिक चिकित्सा की मूल बातें समझाएं। व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए बरती जाने वाली सावधानियों की सूची बनाएं। बेसिक लाइफ सपोर्ट (बीएलएस) कैसे किया जाता है, इस पर चर्चा करें। सुरक्षात्मक उपकरणों जैसे अवरोधों और सुरक्षा उपकरणों के उपयोग के बारे में बताएं। आत्म-सुरक्षा के लिए बरती जाने वाली सावधानियों की पहचान करें। संस्थागत आपात स्थितियों से निपटने के लिए आपदा प्रबंधन तकनीकों के बारे में बताएं। सामान्य आपात स्थितियों के रेफरल और प्रबंधन के लिए एस्केलेशन मैट्रिक्स के बारे में चर्चा करें। 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न प्रकार के सुरक्षात्मक उपकरणों, जैसे अवरोध और सुरक्षा उपकरणों को दर्शाने वाला एक चार्ट बनाएं। सामान्य आपातकालीन स्थितियों और उसके रेफरल तंत्र को दर्शाने वाला एक फ्लो चार्ट बनाएं।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चाटे, मॉडल, वीडियोप्रस्तुति, फ्लिप चाटे, व्हाइटबोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर।	
उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ	
क्रैश कार्ट ट्रॉली, प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स, सीपीआर नर्सिंग मैनीकिन, मास्क वयस्क के साथ अम्बू बैग, टॉर्च, शारीरिक प्रतिबंध, अग्निशामक	

मॉड्यूल 10: रोजगार कौशल (60 घंटे)

DGT/VSQ/N0102 से मैप किया गया: रोजगार कौशल (60 घंटे)

अनिवार्य अवधि: 60:00			
स्थान: ऑन-साइट			
एस. एन. ओ	मॉड्यूल का नाम	मुख्य शिक्षण परिणाम	अवधि (घण्टे)
1.	रोजगार कौशल का परिचय	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न उद्योगों में नौकरियों के लिए आवश्यक रोजगार कौशल पर चर्चा करें। विभिन्न शिक्षण एवं रोजगारपरकता से संबंधित भारत सरकार एवं निजी पोर्टलों तथा उनके उपयोग की सूची बनाएं। 	1.5
2.	संवैधानिकमूल्य - नागरिकता	<ul style="list-style-type: none"> संवैधानिक मूल्यों की व्याख्या करें, जिसमें नागरिक अधिकार और कर्तव्य, नागरिकता, समाज के प्रति जिम्मेदारी और व्यक्तिगत मूल्य और नैतिकता जैसे ईमानदारी, निष्ठा, दूसरों की देखभाल और सम्मान शामिल हैं, जो एक जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए आवश्यक हैं। दिखाएँ कि विभिन्न पर्यावरणीय रूप से टिकाऊ प्रथाओं का अभ्यास कैसे किया जाए। 	1.5
3.	21वीं सदी में पेशेवर बनना	<ul style="list-style-type: none"> प्रासंगिक 21वीं सदी के कौशल के महत्व पर चर्चा करें। व्यक्तिगत या व्यावसायिक जीवन में आत्म-जागरूकता, व्यवहार कौशल, समय प्रबंधन, आलोचनात्मक और अनुकूली सोच, समस्या समाधान, रचनात्मक सोच, सामाजिक और सांस्कृतिक जागरूकता, भावनात्मक जागरूकता, सीखने के लिए सीखना आदि जैसे 21वीं सदी के कौशल प्रदर्शित करें। निरंतर सीखने के लाभों का वर्णन करें। 	2.5
4.	बुनियादी अंग्रेजी कौशल	<ul style="list-style-type: none"> दिखाएँ कि दैनिक जीवन में बुनियादी अंग्रेजी वाक्यों का उपयोग कैसे करें। विभिन्न संदर्भों में, व्यक्तिगत रूप से और टेलीफोन पर बातचीत। बुनियादी अंग्रेजी में लिखे गए पाठ को पढ़ें और समझें बुनियादी अंग्रेजी का उपयोग करते हुए एक संक्षिप्त नोट/पैराग्राफ/पत्र/ई-मेल लिखें। 	10
5.	कैरियर विकास & लक्ष्य की स्थापना	<ul style="list-style-type: none"> अच्छी तरह से परिभाषित अल्पकालिक और दीर्घकालिक लक्ष्यों के साथ एक कैरियर विकास योजना बनाएं। 	2
6.	संचार कौशल	<ul style="list-style-type: none"> मौखिक और अशाब्दिक संचार शिष्टाचार का उपयोग करके प्रभावी ढंग से संवाद करने का तरीका प्रदर्शित करें। प्रभावी संचार के लिए सक्रिय श्रवण के महत्व को समझाइए। एक टीम में दूसरों के साथ मिलकर काम करने के महत्व पर चर्चा करें। 	5
7.	विविधता और समावेश	<ul style="list-style-type: none"> सभी लिंगों और दिव्यांगों के साथ उचित तरीके से व्यवहार, संवाद और आचरण कैसे किया जाए, इसका प्रदर्शन करें। POSH अधिनियम के अनुसार बढ़ते यौन उत्पीड़न के मुद्दों के महत्व पर चर्चा करें। 	2.5

8.	वित्तीय और कानूनी साक्षरता	<ul style="list-style-type: none"> • सही वित्तीय संस्थान, उत्पाद और सेवा का चयन करने के महत्व को रेखांकित करें। • सुरक्षित तरीके से ऑफलाइन और ऑनलाइन वित्तीय लेनदेन करने का तरीका प्रदर्शित करें। • वेतन के सामान्य घटकों की सूची बनाएं और आय, व्यय, कर, निवेश आदि की गणना करें। • कानूनी अधिकारों, कानूनों और सहायता पर चर्चा करें। 	5
9.	आवश्यक डिजिटल कौशल	<ul style="list-style-type: none"> • आज के जीवन में डिजिटल प्रौद्योगिकी की भूमिका का वर्णन करें। • डिजिटल डिवाइस को संचालित करने और संबंधित एप्लिकेशन और सुविधाओं का सुरक्षित और सुरक्षित तरीके से उपयोग करने का तरीका प्रदर्शित करें। ब्राउज़िंग, विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, ई-मेल आदि का सुरक्षित और सुरक्षित तरीके से उपयोग करते समय जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार प्रदर्शित करने के महत्व पर चर्चा करें। <p>बुनियादी सुविधाओं का उपयोग करके नमूना वर्ड दस्तावेज़, एक्सेल शीट और प्रस्तुतियाँ बनाएँ। प्रभावी ढंग से काम करने के लिए आभासी सहयोग उपकरणों का उपयोग करें।</p>	10
10.	उद्यमिता आईपी	<ul style="list-style-type: none"> • उद्यमिता एवं उद्यम के प्रकारों की व्याख्या करें। • संभावित व्यवसाय के लिए अवसरों की पहचान कैसे करें, वित्तपोषण के स्रोतों तथा इससे संबंधित वित्तीय और कानूनी जोखिमों को कम करने की योजना के साथ कैसे जोड़ा जाए, इस पर चर्चा करें। • विपणन के 4P - उत्पाद, मूल्य, स्थान और प्रचार का वर्णन करें तथा आवश्यकतानुसार उनका प्रयोग करें। • चयनित व्यावसायिक अवसर के लिए एक नमूना व्यवसाय योजना बनाएं। 	7
11	ग्राहक सेवा	<ul style="list-style-type: none"> • ग्राहकों के विभिन्न प्रकारों और आवश्यकताओं के विश्लेषण के महत्व का वर्णन करें। • ग्राहकों की आवश्यकताओं को पहचानने और उन्हें पेशेवर तरीके से जवाब देने के महत्व को समझाएं। • स्वच्छता बनाए रखने और उचित ढंग से कपड़े पहनने के महत्व पर चर्चा करें। 	5
12	प्रशिक्षुता और नौकरियों के लिए तैयारी	<ul style="list-style-type: none"> • एक व्यावसायिक पाठ्यक्रम (सी.वी.) बनाएं। • विभिन्न ऑफलाइन और ऑनलाइन नौकरी खोज स्रोतों जैसे कि रोजगार कार्यालय, भर्ती एजेंसियां और नौकरी पोर्टल का उपयोग करें। • साक्षात्कार के दौरान स्वच्छता और आत्मविश्वास बनाए रखने के महत्व पर चर्चा करें। • एक नकली साक्षात्कार करें। • प्रशिक्षुता अवसरों की खोज और पंजीकरण के लिए चरणों की सूची बनाएं। 	8

रोजगार के लिए उपकरणों और उपकरणों की सूची कौशल		
क्र. सं.	उपकरण का नाम	मात्रा
1.	नवीनतम कॉन्फिगरेशन वाला कंप्यूटर (पीसी) - और मानक ऑपरेटिंग सिस्टम और मानक वर्ड प्रोसेसर और वर्कशीट सॉफ्टवेयर के साथ इंटरनेट कनेक्शन (लाइसेंस प्राप्त) (सभी सॉफ्टवेयर या तो नवीनतम संस्करण या उससे नीचे का एक/दो संस्करण होना चाहिए)	आवश्यकता अनुसार
2.	रूपर	आवश्यकता अनुसार
3.	स्कैनर सह प्रिंटर	आवश्यकता अनुसार
4.	कंप्यूटर टेबल	आवश्यकता अनुसार
5.	कंप्यूटर कुर्सियां	आवश्यकता अनुसार
6.	एलसीडी प्रोजेक्टर	आवश्यकता अनुसार
7.	व्हाइट बोर्ड 1200मिमी x 900मिमी	आवश्यकता अनुसार

नोट: यदि संस्थान में कंप्यूटर लैब उपलब्ध है तो उपरोक्त उपकरण एवं साजो-सामान की आवश्यकता नहीं है।

अनिवार्य अवधि: 60:00

मॉड्यूल का नाम: ऑन-द-जॉब प्रशिक्षण स्थान:
ऑन साइट

टर्मिनल परिणाम

- योग से पहले और बाद के सत्र के लिए एसओपी चेकलिस्ट तैयार करें
- आवश्यक उपकरण, उपभोज्य सामग्री आदि के साथ कार्य क्षेत्र या योग सत्र क्षेत्र स्थापित करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- योग सत्र के दौरान सुरक्षित कार्य पद्धतियों का प्रदर्शन करें।
- व्यक्तिगत पसंद के आधार पर प्रभावी सत्रों के लिए विभिन्न आवाज स्वर-परिवर्तन का प्रदर्शन करें।
- विच्छासन, पर्वतासन, त्रिकोणासन, पर्वत त्रिकोणासन, हस्तौतासन, गदुरासन, उथित जानुसिरासन, पाद हस्तासन, नटवरासन जैसे खड़े होकर आसन करने की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- बैठने की स्थिति में आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें जैसे कि पास्कमोटासन, गोमुखासन, भूनमनासन, वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, मंडुकासन, वीरासन, शंकासन मार्जरीआसन, जानु सिरासन।
- नवासन, भुजनागासन, सर्पासन, नीलांभ शलभासन, शलभासन, धनुरासन जैसे आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- सेतुबंधासन जैसे पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसनों की तकनीकों का प्रदर्शन करें। पवनमुक्तासन, शवासन।
- बंध और मुद्राओं की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- की तकनीकों का प्रदर्शन करें योग निद्रा, सुखासन/पद्मासन/वज्रासन और चक्रीय ध्यान।
- प्रदर्शन करें नाडीशोधन या अनुलोम/विलोम प्राणायाम की तकनीकें।
- स्विधा में सूचारु समन्वय और प्रशासनिक कार्यों के लिए प्रभावी कौशल का प्रदर्शन करना।

अनुलग्नक

प्रशिक्षक पूर्वापेक्षाएँ						
न्यूनतम शैक्षिक योग्यता	विशेषज्ञता	प्रासंगिक उद्योग अनुभव		प्रशिक्षण अनुभव		टिप्पणी
		साल	विशेषज्ञता	साल	विशेषज्ञता	
पोस्ट ग्रेजुएशनयोग में		1				
स्नातककोई भी स्ट्रीम	डिप्लोमा प्रमाणपत्र योग में	2				
योग में डिप्लोमा		3				

प्रशिक्षक प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफॉर्म प्रमाणन
नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित: "योग वेलनेस ट्रेनर" QP पर मैप किया गया: "/HSS/Q4003 v3.0" न्यूनतम स्कोर 80% के साथ।	यह अनुशंसा की जाती है कि प्रशिक्षक नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित हो: "प्रशिक्षक (वीईटी और कौशल)", योग्यता पैक से मैप किया गया: "एमईपी/क्यू2601, v2.0" न्यूनतम के साथ 80% स्कोर.

मूल्यांकनकर्ता की आवश्यकताएं

मूल्यांकनकर्ता पूर्वापेक्षाएँ						
न्यूनतम शैक्षिक योग्यता	विशेषज्ञता	प्रासंगिक उद्योग अनुभव		प्रशिक्षण/मूल्यांकन अनुभव		टिप्पणी
		साल	विशेषज्ञता	साल	विशेषज्ञता	
पोस्ट ग्रेजुएशनयोग में		2				
किसी भी स्ट्रीम में स्नातक	डिप्लोमा प्रमाणपत्रयोग में	3				
योग में डिप्लोमा		4				

मूल्यांकनकर्ता प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफॉर्म प्रमाणन
नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित: "योग वेलनेस ट्रेनर" क्यूपी पर मैप किया गया: "एचएसएस/क्यू4003 v3.0" न्यूनतम स्कोर 80% के साथ।	यह अनुशंसित है कि मूल्यांकनकर्ता नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित हो: "मूल्यांकनकर्ता (VET और कौशल)", योग्यता पैक से मैप किया गया: "MEP/Q2701, v2.0" न्यूनतम के साथ 80% स्कोर.

मूल्यांकन रणनीति

इसमें 'करके सीखने' और प्रदर्शन मानदंडों के आधार पर कौशल और ज्ञान के व्यावहारिक प्रदर्शन पर जोर दिया जाता है। तदनुसार, प्रत्येक नौकरी की भूमिका के लिए मूल्यांकन मानदंड निर्धारित किए जाते हैं और योग्यता पैक में उपलब्ध कराए जाते हैं।

मूल्यांकन पत्रों की विभिन्न परिणाम-आधारित मापदंडों जैसे गुणवत्ता, समय, परिशुद्धता, उपकरण और उपकरणों की आवश्यकता के लिए भी जांच की जाएगी।

योग्यता पैक (क्यूपी) में प्रत्येक एनओएस को एनओएस की गंभीरता के आधार पर मूल्यांकन के लिए एक सापेक्ष भार दिया जाता है। इसमें एनओएस में प्रत्येक तत्व/प्रदर्शन मानदंड को सापेक्ष महत्व, कार्य की गंभीरता और प्रशिक्षण बुनियादी ढांचे पर अंक दिए जाते हैं।

अंतिम मूल्यांकन के लिए निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग किया जाएगा:

1. व्यावहारिक मूल्यांकन: इसमें कौशल प्रयोगशाला में कृत्रिम वातावरण का निर्माण शामिल है, जो योग्यता पैक के लिए आवश्यक सभी उपकरणों से सुसज्जित है।

उम्मीदवार के सॉफ्ट स्किल्स, संचार, योग्यता, सुरक्षा चेतना, गुणवत्ता चेतना आदि का निरीक्षण करके पता लगाया जाता है और निरीक्षण चेकलिस्ट में अंकित किया जाता है। परिणाम को उनके कौशल उपलब्धियों के स्तर को मापने के लिए निर्दिष्ट आयामों और मानकों के विरुद्ध मापा जाता है।

2. मौखिक/संरचित साक्षात्कार: इस उपकरण का उपयोग नौकरी की भूमिका और हाथ में मौजूद विशिष्ट कार्य के संबंध में वैचारिक समझ और व्यवहारिक पहलुओं का आकलन करने के लिए किया जाता है। इसमें सुरक्षा, गुणवत्ता, पर्यावरण और उपकरण आदि से संबंधित प्रश्न भी शामिल हैं।

3. लिखित परीक्षा: प्रश्न पत्र में प्रत्येक एनओएस के प्रत्येक तत्व से कठिन, मध्यम और आसान प्रकार के प्रश्न सम्मिलित होंगे।

मूल्यांकनकर्ताओं के संबंध में QA:

मूल्यांकनकर्ताओं का चयन प्रत्येक कार्य भूमिका के मूल्यांकन के लिए HSSC द्वारा निर्धारित “पात्रता मानदंड” के अनुसार किया जाता है। HSSC प्रत्येक कार्य भूमिका के लिए समय-समय पर “मूल्यांकनकर्ताओं का प्रशिक्षण” कार्यक्रम आयोजित करता है और मूल्यांकन प्रक्रिया और रणनीति के बारे में मूल्यांकनकर्ताओं को संवेदनशील बनाता है, जिसे निम्नलिखित अनिवार्य मापदंडों पर रेखांकित किया गया है

शब्दकोष

क्षेत्र	सेक्टर अलग-अलग व्यावसायिक कार्यों का समूह है, जिनका व्यवसाय और हित एक जैसे होते हैं। इसे अर्थव्यवस्था के एक अलग उपसमूह के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है, जिसके घटक समान होते हैं विशेषताएँ और हितों।
उप-क्षेत्र	उप-क्षेत्र को उसके घटकों की विशेषताओं और हितों के आधार पर आगे के विभाजन से प्राप्त किया जाता है।
पेशा	व्यवसाय नौकरी भूमिकाओं का एक समूह है, जो किसी उद्योग में समान/संबंधित कार्यों का प्रदर्शन करता है।
राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस)	एनओएस व्यावसायिक मानक हैं जो भारतीय संदर्भ में विशिष्ट रूप से लागू होते हैं।
योग्यता पैक (QP)	क्यूपी में ओ.एस. का सेट शामिल होता है, साथ ही नौकरी की भूमिका निभाने के लिए आवश्यक शैक्षिक, प्रशिक्षण और अन्य मानदंड भी शामिल होते हैं। एक क्यूपी को एक अद्वितीय योग्यता पैक कोड सौंपा जाता है।
विक्रसासन	वृक्षासन या ट्री पोज़ एक संतुलन आसन है। यह मध्ययुगीन हठ योग में बहुत कम खड़े आसनों में से एक है और आधुनिक योग में व्यायाम के रूप में लोकप्रिय बना हुआ है।
त्रिकोणासन	त्रिकोणासन त्रिभुज मुद्रा या त्रिभुज मुद्रा आधुनिक योग में व्यायाम के रूप में किया जाने वाला एक खड़ा आसन है।
अनुलोम प्राणायाम	अनुलोम प्राणायाम हठ योग में प्रयुक्त होने वाले कई प्राणायामों या श्वास व्यायामों में से एक है।
विलोम प्राणायाम	विलोम प्राणायाम एक प्राणायाम श्वास तकनीक है जिसमें सांस लेना और छोड़ना एक सतत प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह कई विरामों से बाधित होती है।
नवासन	नाव आसन (नवासना) योग जगत में कोर ताकत के बारे में बात करने और क्रंचेस और लेग लिफ्ट्स पर नए बदलावों के लिए पिलेट्स में डुबकी लगाने से बहुत पहले से मौजूद था
बंध	हठ योग में बंध एक "शरीर का ताला" है, जो एक तरह की मुद्रा है। महाबंध ("महान ताला") अन्य सभी तीन बंधों को जोड़ता है।

मुद्राएं

योग मुद्राएं मूलतः सरल हस्त मुद्राएं हैं जो शरीर के भीतर ऊर्जा के प्रवाह को सक्रिय करती हैं।

संक्षिप्त और संक्षिप्तीकरण

ओपन स्कूल	राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक
एनएसक्यूएफ	राष्ट्रीय कौशल योग्यता ढांचा
क्यूपी	योग्यता पैक
सीवाईपी	सामान्य योग प्रोटोकॉल
पीपीई	व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण
शराबी	मानक संचालन प्रक्रिया
सीपीआर	हृत्फुफुसीय पुनर्जीवन