

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
तृतीय/ चतुर्थ सेमेस्टर (IIIrd/ IVth Semester)
प्रश्न पत्र-3 (BYN(E)-13
हठयोग भाग-2

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

अंक – 100

इकाई-1	हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ- नाड़ी शोधन, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी व शीतली प्राणायाम
इकाई-2	हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ-भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा व प्लावनी प्राणायाम
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	मुद्रा
इकाई-3	मुद्रा व बन्ध – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य
इकाई-4	हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि] सावधानियां व लाभ-मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, उड्डियानबन्ध, महाबन्ध
इकाई-5	हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ- महामुद्रा, महावेध, खेचरी मुद्रा
इकाई-6	हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ-विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालनी
<u>ब्लॉक-षष्ठ</u>	नाडियां, चक्र, कुण्डलिनी
इकाई-7	प्रमुख नाडियों का परिचय
इकाई-8	चक्र
इकाई-9	कुण्डलिनी का स्वरूप एवं जागरण के उपाय का सामान्य परिचय
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	घेरण्ड संहिता-षट्कर्म
इकाई-10	घेरण्ड संहिता में वर्णित धौति की विधि] लाभ एवं सावधानियाँ
इकाई-11	घेरण्ड संहिता में वर्णित वस्ति] नेति, नौलि की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ
इकाई-12	घेरण्ड संहिता में वर्णित त्राटक एवं कपालभाति की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ