

**योग स्नातक**  
**Bachelor of Yoga**  
**प्रथम सेमेस्टर (Ist Semester)**  
**(BYN-103)**  
**क्रियात्मक**

**100**

**अंक**

**प्रार्थना एवं मंत्र**

**इकाई-1**

10

अंक

षट्कर्म – जलनेति

**इकाई-2**

30

अंक

आसन- सूक्ष्म अभ्यास, पवनमुक्तासन भाग-1 , सुखासन, अर्ध पद्मासन, पद्मासन , ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, सिंहासन, गोमुखासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, शशांकासन, कागासन, गरूडासन, त्रिकोणासन, सिद्धासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, शवासन, मकरासन, बालासन, दण्डासन, वृक्षासन, कटी चक्रासन, योग मुद्रा

**इकाई-3**

10

अंक

प्राणायाम – दीर्घ श्वसन, यौगिक श्वसन, अनुलोम-विलोम

**इकाई-4**

10

अंक

मुद्रा-बंध –मूलबंध, जालंधर बन्ध, शाम्भवी मुद्रा, हस्त मुद्रा – ज्ञान, प्राण, अपान

**इकाई-5**

15

अंक

प्राकृतिक चिकित्सा- जल चिकित्सा के विविध प्रयोग

**इकाई-6**

20

अंक

मौखिकी

शिक्षार्थी बी.ए. योग प्रथम सेमेस्टर में किसी एक शोध समस्या पर दिए गए प्रारूप में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अथवा किसी अन्य पूरक चिकित्सा से संबंधित विषय पर डाटा एकत्रित कर एक केस स्टडी तैयार करेगा जिसका प्रारूप विश्वविद्यालय द्वारा प्रदान किया जाएगा।

**(05 अंक)**