

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
तृतीय सेमेस्टर (IIIrd Semester)
(BYN-303)

क्रियात्मक (Practical)

100 अंक

प्रार्थना

इकाई-1

15

अंक

सूत्रनेति, व्युत्क्रम कपालभाति एवं प्रथम, द्वितीय सेमेस्टर के अभ्यासित सभी षठकर्म

इकाई-2

35 अंक

आसन-सुप्तपवनमुक्तासन, जानुसिरासन, आकर्णधनुरासन, कुक्कुटासन, उत्तान कूर्मासन, उत्तान मण्डूकासन, उग्रासन (भू-नमनासन), गोरक्षासन, भद्रासन मार्जारिआसन, व्याघ्रासन, पादांगुष्ठासन, उदराकर्षासन, पार्श्वचक्रासन, हस्तपादांगुष्ठासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, , पादांगुष्ठनासास्पर्शासन, गर्भासन एवं प्रथम, द्वितीय सेमेस्टर के अभ्यासित सभी अभ्यास

इकाई-3

10 अंक

प्राणायाम – सूर्य भेदी, चन्द्र भेदी उज्जायी प्राणायाम के साथ प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर में वर्णित समस्त अभ्यास

इकाई-4

05 अंक

मुद्रा-बंध – महाबंध, महावेध, नासिकाग्र मुद्रा तथा प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर में वर्णित समस्त अभ्यास

इकाई-5

10 अंक

एक्यूप्रेशर की विधि एवं प्रयोग

इकाई-6

20 अंक

मौखिकी

शिक्षार्थी बी.ए. योग तृतीय 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)