

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
चतुर्थ सेमेस्टर (IVth Semester)
(BYN-403)

क्रियात्मक (Practical)

100 अंक

प्रार्थना एवं गुरु मंत्र

इकाई-1 15
अंक

कुंजल क्रिया एवं प्रथम, द्वितीय, तृतीय सेमेस्टर के अभ्यासित सभी षठकर्म

इकाई-2 35
अंक

आसन-धनुरासन, हनुमानासन, उत्थितपद्मासन, बद्धपदमासन, चक्रासन,
पूर्णनटराजासन, उष्ट्रासन, राजकपोतासन, भुजंगासन, चंद्रासन, शीर्षाङ्गुष्ठासन, एकपाद स्कंध आसन, कर्णपीड आसन,
एवं प्रथम, द्वितीय, तृतीय सेमेस्टर के अभ्यासित सभी आसन

इकाई-3 10 अंक
प्राणायाम - प्राणाकर्षण प्राणायाम, भस्त्रिका, भ्रामरी एवं प्रथम, द्वितीय, तृतीय सेमेस्टर के अभ्यासित
सभी अभ्यास

इकाई-4 05 अंक
मुद्रा-बंध - महाबंध, अश्विनी मुद्रा, षठमुखी मुद्रा तथा प्रथम, द्वितीय, तृतीय सेमेस्टर में वर्णित समस्त
अभ्यास

इकाई-5 10 अंक
पंचकर्म चिकित्सा के प्रयोग विधि

इकाई-6 20 अंक
मौखिकी

शिक्षार्थी बी.ए. योग चतुर्थ 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)**