

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
पंचम सेमेस्टर (Vth Semester)
(BYN-503)
क्रियात्मक

100

अंक

प्रथम एवं द्वितीय, तृतीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर के समस्त क्रियात्मक अभ्यास-

इकाई प्रथम – प्रार्थना, महा मृत्युंजय मंत्र

इकाई द्वितीय – षट्कर्म, आसन, प्राणायाम एवं मुद्रा बन्ध

40

अंक

षट्कर्म – शीतक्रम कपालभाति, अग्निसार क्रिया प्रथम एवं द्वितीय, तृतीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर के समस्त अभ्यास

आसन – संकटासन, शीर्षासन, गुप्तपद्मासन, बद्धपद्मासन, पूर्णमत्स्येन्द्र आसन, सूर्यनमस्कार, टिटिभासन, मयूरासन, पद्म शीर्षासन, अर्द्ध बद्ध पद्मोतानासन, द्विपाद स्कंध आसन, उत्थित पश्चिमोतानासन, प्रथम एवं द्वितीय, तृतीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर के समस्त अभ्यास

प्राणायाम – शीतली, सीत्कारी, ब्रह्मावृत्ति, आभ्यांतर वृत्ति ।

मुद्रा व बन्ध -, विपरीतकरणी, पाशिनी मुद्रा , महामुद्रा , हस्त मुद्रा – ध्यानमुद्रा, चिनमुद्रा, शंखमुद्रा

इकाई तृतीय – जल चिकित्सा के अनुप्रयोग (कटि स्नान, भाप, स्नान इत्यादि)

20 अंक

इकाई चतुर्थ – मिट्टी चिकित्सा के अनुप्रयोग (मिट्टी स्नान, मिट्टी पट्टी इत्यादि)

20 अंक

इकाई पंचम – मौखिकी

15 अंक

शिक्षार्थी बी.ए. योग पंचम 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)