

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
षष्ठम सेमेस्टर (VI- Semester)
(BYN-603)
क्रियात्मक

100

अंक

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

इकाई प्रथम – मंत्र – प्रार्थना, गायत्री एवं स्वस्ति मंत्र

इकाई द्वितीय – षट्कर्म – आसन एवं प्राणायाम एवं मुद्रा बन्ध

40

अंक

षट्कर्म - वाम नौलि, दक्षिण नौलि, त्राटक क्रिया।

आसन – पद्म मयूर आसन, वृश्चिक आसन, उत्थित द्विपाद सिरासन एवं प्रथम एवं द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ एवं पंचम सेमेस्टर के समस्त अभ्यास

प्राणायाम- भुजंगीकरण प्राणायाम, स्तम्भ वृत्ति प्राणायाम एवं हठप्रदीपिका के अष्ट कुम्भक।

मुद्रा व बन्ध - खेचरीमुद्रा, नभो मुद्रा, त्रि-बन्ध तथा प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के समस्त अभ्यास

इकाई तृतीय – विभिन्न मनोरोगों की चिकित्सा

20 अंक

इकाई चतुर्थ – जड़ी बूटीयों का विविध प्रयोग

20 अंक

इकाई पंचम – मौखिकी

15 अंक

शिक्षार्थी बी.ए. योग षष्ठम 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)