

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
सप्तम सेमेस्टर (VII- Semester)
(BYN-701)
क्रियात्मक **100**
अंक

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

इकाई-प्रथम आसन
(30 अंक)

आकर्णधनुरासन, बद्धपद्मासन, तोलांगुलासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, विपरीत टिटिभासन, पद्म बकासन, पद्म सर्वांगासन, बाल गर्भासन एवं प्रथम एवं द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम एवं षष्ठम सेमेस्टर के समस्त अभ्यास

इकाई-द्वितीय घटकर्म (15 अंक)

भ्रमर नौलि, वक्ष धौति एवं प्रथम एवं द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम एवं षष्ठम सेमेस्टर के समस्त अभ्यास

इकाई-तृतीय प्राणायाम (10 अंक)

उद्दीत प्राणायाम एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित समस्त प्राणायाम

इकाई-चतुर्थ मुद्रा व बन्ध (10 अंक)

महामुद्रा, महाबन्ध, पञ्चतत्त्व मुद्रा एवं प्रथम एवं द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम एवं षष्ठम सेमेस्टर के समस्त अभ्यास

इकाई-पंचम मौखिकी (30 अंक)

शिक्षार्थी बी.ए. योग सप्तम 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)