

**एम0 ए0 योग**  
**M A Yoga**  
**2<sup>nd</sup> Semester**  
**प्रश्न पत्र –तृतीय (MY-506)**  
**क्रियात्मक (Practical)**

100 अंक

**इकाई 1- मंत्र - गायत्री मंत्र एवं शान्तिपाठ ।**

**इकाई 2- आसन (30 अंक)**

प्रथम सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी अभ्यास तथा सुप्तपवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, भुजंगासन, मकरासन, धनुरासन, कर्णपीडासन, चक्रासन, पश्चिमोत्तानास सिद्धासन, स्वस्तिकासन , पद्मासन, बद्धपद्मासन, कुक्कुटासन, गर्भासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, मत्स्येन्द्रासन, सुप्त वज्रासन, कूर्मासन, कूर्मासन, मण्डूकासन, उत्तान मण्डूकासन, उष्ट्रासन, उग्रासन (भूमनासन), सिंहासन, भद्रासन, पादांगुष्ठासन, कागासन, उदराकर्षण, मयूरासन, पार्श्वचक्रासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, गरुडासन, हस्तपादांगुष्ठासन, पादहस्तासन, शीर्षासन, वृक्षासन, शवासन, सूर्य नमस्कार ।

**इकाई 3- षट्कर्म**

**इकाई 4- प्राणायाम (15 अंक)**

प्रथम सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी षट्कर्म सहित सूत्रनेति, वातक्रम कपालभाति एवं अग्निसार क्रिया

प्रथम सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी प्राणायाम सहित नाडीशोधन, भ्रामरी, भस्त्रिका एवं प्राणाकर्षण

**इकाई 5- मुद्रा व बन्ध (15 अंक)**

प्रथम सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी मुद्रा व बन्ध सहित महामुद्रा, महाबन्ध, काकी मुद्रा

**इकाई 6- मौखिकी (30 अंक)**

शिक्षार्थी एम.ए. योग द्वितीय सेमेस्टर में किन्हीं दो 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। (10 अंक)