

एम0 ए0 योग
MA-Yoga
4th Semester
प्रश्न पत्र- तृतीय (MY-606)
क्रियात्मक

(कुल अंक - 100)

इकाई 1- मंत्र – प्रार्थना, गुरु मंत्र एवं स्वस्ति मंत्र ।

इकाई 2- षट्कर्म **10**
अंक

प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी षट्कर्म सहित दण्ड धौती एवं वस्त्र धौती ।

इकाई 3- आसन **10**
अंक

प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी आसन सहित वृश्चिक आसन, पद्म शीर्षासन, पद्म सर्वांगासन, डिम्बासन, द्वीपादस्कंध आसन, एकपाद वकासन, गर्भासन, हठप्रदीपिका के 15 आसन तथा घेरण्ड संहिता के 32 आसनों सहित प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय सेमेस्टर के अभ्यासित सभी आसन

इकाई 4 – प्राणायाम **10**
अंक

प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी प्राणायाम सहित प्राणाकर्षण प्राणायाम एवं हठप्रदीपिका के अष्ट कुम्भक ।

इकाई 5- मुद्रा व बन्ध **10**
अंक

प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी मुद्रा व बन्ध सहित घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्रा एवं बंध ।

इकाई 7- प्राकृतिक चिकित्सा की स्पोर्टिंग । **10**
अंक

इकाई 8- मौखिक परीक्षा । **30**
अंक

शिक्षार्थी एम.ए. योग चतुर्थ सेमेस्टर में किसी चार 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। **(20 अंक)**