

**एम0 ए0 योग**  
**M A Yoga**  
**I<sup>st</sup> Semester**  
**प्रश्न पत्र –तृतीय (MY-503)**  
**क्रियात्मक (Practical)**

100 अंक

**इकाई 1- मंत्र – ओंकार उच्चारण एवं शान्तिपाठ ।**

**इकाई 2- आसन** **(30**  
**अंक)**

पवनमुक्तासन भाग-1 एवं पवनमुक्तासन भाग-2, सुखासन, अर्ध पद्मासन, पद्मासन, सिद्धासन, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, वृक्षासन, गरुडासन, मार्जारिआसन, सिंहासन, दण्डासन, व्याघ्रासन, वक्रासन, अर्धचक्रासन, शशांकासन, नौकासन, जानुशीर्षासन, उत्तानपादासन, सुप्तपवनमुक्तासन, मत्स्यासन, हलासन, मकरासन, कन्धरासन, आकर्णधनुरासन, बद्धपद्मासन, तोलांगुलासन, योगमुद्रा या योगासन, अर्थमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, वज्रासन, मण्डूकासन, भद्रासन, कागासन, उदराकर्षण, त्रिकोणासन, कोणासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, शवासन, प्रज्ञा योग

**इकाई 3- षट्कर्म** **(15**  
**अंक)**

जलनेति एवं रबरनेती

**इकाई 4- प्राणायाम** **(10**  
**अंक)**

उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, योगिक श्वसन, अनुलोम विलोम एवं उद्गीथ प्राणायाम

**इकाई 5- मुद्रा व बन्ध** **(10**  
**अंक)**

उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, शाम्भवी

**इकाई-6 मौखिकी** **(30**  
**अंक)**

शिक्षार्थी एम.ए. योग प्रथम 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)**