

एम0 ए0 योग
MA-Yoga
3rd Semester
प्रश्न पत्र- तृतीय (MY-603)
क्रियात्मक

(कुल अंक - 100)

इकाई 1- मंत्र महामृत्युंजय मन्त्र एवं शान्तिपाठ ।

इकाई 2- षट्कर्म
अंक

10

प्रथम, द्वितीय सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी षट्कर्म सहित षट्कर्म सहित कुंजल क्रिया, भ्रमर नौलि, शीतक्रम कपालभाती एवं व्युत्क्रम कपालभाती ।

इकाई 3- आसन-
अंक

15

प्रथम, द्वितीय सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी अभ्यास सहित कुक्कुटासन, पद्मवकासन, वीरभद्रासन, सर्पासन, गुप्तपद्मासन, एकपाद स्कन्दआसन, राजकपोत आसन, नटराजासन, पूर्णशलभासन, सर्वाङ्गआसन, बालासन, विपरीतकर्णी आसन, नौकासन या नाभ्यासन, संकटासन, धनुरासन, हनुमान आसन

इकाई 4 – प्राणायाम
अंक

10

प्रथम, द्वितीय सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी प्राणायाम सहित सूर्यभेदी प्राणायाम, चन्द्रभेदी प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम

इकाई 5- मुद्रा व बन्ध –
अंक

10

प्रथम, द्वितीय सेमेस्टर क्रियात्मक के सभी मुद्रा व बन्ध सहित हठ प्रदीपिका में वर्णित सभी मुद्रा एवं बन्ध ।

इकाई 6- प्राकृतिक चिकित्सा में जल के विविध प्रयोग ।
अंक

10

इकाई 7- मौखिक परीक्षा ।
अंक

30

शिक्षार्थी एम.ए. योग तृतीय सेमेस्टर में किन्हीं तीन 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।

(15 अंक)