

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
द्वितीय सेमेस्टर (IIInd Semester)
(BYN-203)
क्रियात्मक

100

अंक

गायत्री मंत्र, स्वस्ति मंत्र, ॐ उच्चारण

प्रथम सेमेस्टर के समस्त अभ्यास सहित -

इकाई-1 **10**

अंक

षट्कर्म – रबर नेति, वातक्रम कपालभाति

इकाई-2 **30**

अंक

आसन- पवन मुक्तासन भाग – 2, उत्तान पादासन, कोणासन, पर्वत आसन, अश्व संचालन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, नौकासन, मत्स्य आसन, नटराज आसन, कन्धरासन, प्रज्ञा योग एवं प्रथम सेमेस्टर के सभी अभ्यास

इकाई-3 **10**

अंक

प्राणायाम - नाडीशोधन, उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन एवं प्रथम सेमेस्टर के सभी अभ्यास

इकाई-4 **05**

अंक

मुद्रा-बंध – योनि मुद्रा, माण्डुकी मुद्रा, उड्डीयान बंध एवं प्रथम सेमेस्टर के सभी अभ्यास

इकाई-5 **20**

अंक

प्राकृतिक चिकित्सा- मिट्टी चिकित्सा के विविध प्रयोग

इकाई-6 **20**

अंक

मौखिकी

शिक्षार्थी बी.ए. योग द्वितीय 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)