



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

एम० ए० योग M A Yoga प्रथम वर्ष Ist Year प्रश्न पत्र - षष्ठ (MY-106) क्रियात्मक (Practical)

100 अंक

इकाई-प्रथम आसन (30 अंक)

उत्तानपादासन, सुप्तपवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, विपरीत नौकासन या नाभ्यासन, मकरासन, धनुरासन, कर्णपीडासन, चक्रासन, जानुशीर्षासन, कन्धरासन, पश्चिमोत्तानासन, आकर्णधनुरासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन, उत्थितपद्मासन, बद्धपद्मासन, तोलांगुलासन, योगमुद्रा या योगासन, कुक्कुटासन, गर्भासन, वक्रासन, अर्थमत्स्येन्द्रासन, मत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, वज्रासन, सुप्त वज्रासन, कूर्मासन, उत्तान कूर्मासन, मण्डूकासन, उत्तान मण्डूकासन, उष्ट्रासन, शशांकासन (गुरुप्रणामासन), दण्डासन, उग्रासन (भूनमनासन), गोरक्षासन, सिंहासन, भद्रासन, मार्जारिआसन, व्याघ्रासन, पादांगुष्ठासन, कागासन, उदराकर्षण, मयूरासन, ताडासन, कटिचक्रासन, पार्श्वचक्रासन, त्रिकोणासन, कोणासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, गरुडासन, संकटासन, हस्तपादांगुष्ठासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, शीर्षासन, वृक्षासन, नटराजासन, शवासन, सूर्य नमस्कार

इकाई-द्वितीय षट्कर्म (20 अंक)

गजकरणी, जलनेति, सूत्रनेति, दुग्धनेति, घृतनेति, दण्डधौति, नौलि, वातक्रम कपालभाति, व्युत्क्रम कपालभाति, शीतक्रम कपालभाति

इकाई-तृतीय प्राणायाम (10 अंक)

नाडीशोधन, अनुलोम विलोम, सूर्य भेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भ्रामरी, भस्त्रिका, बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति

इकाई-चतुर्थ मुद्रा व बन्ध (10 अंक)

महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, विपरीतकरणी, तडागी, काकी, शाम्भवी

इकाई-पंचम मौखिकी (30 अंक)