



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

एम0 ए0 योग
द्वितीय वर्ष –(MA-Yoga 2nd year)

प्रथम पत्र षष्ठ (MY-206)

क्रियात्मक

(कुल अंक - 100)

- इकाई 1- मंत्र - गायत्री मंत्र एवं स्वस्ति मंत्र । 5 अंक
- इकाई 2- षटकर्म- रबर नेति, सूत्र नेति, कुँजल क्रिया, भ्रमर नौलि, तथा प्रथम वर्ष के सभी षटकर्म । 10 अंक
- इकाई 3- आसन- मुक्तासन (सुखासन) वीरासन वकासन सर्पासन गुप्तपद्मासन एकपाद स्कन्दआसन राजकपोत हनुमान आसन, गुप्तासन, व्याघ्रासन, पूर्णशलभासन, योगासन, सर्वांगआसन, बालासन, मकरासन, प्रज्ञा योग व्यायाम हठप्रदीपिका के 15 आसन तथा घेरण्ड संहिता के 32 आसनों सहित प्रथम वर्ष के अभ्यासित सभी आसन 30 अंक
- इकाई 4 - प्राणायाम
उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, यौगिक श्वसन, चन्द्रभेदी प्राणायाम, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, उद्गीथ प्राणायाम, प्राणाकर्षण प्राणायाम, व हठप्रदीपिका के अष्ट कुम्भक । 5 अंक
- इकाई 5- मुद्रा व बन्ध - हठप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के सभी मुद्रा एवं बंध। 5 अंक
- इकाई 6- पाठक्रम के अतिरिक्त तीन कोई भी कठिन आसन। 10 अंक
- इकाई 7- प्राकृतिक चिकित्सा की स्पोटिंग। 25 अंक
- इकाई 8- मौखिक परीक्षा । 10 अंक