



# उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

## योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में स्नातक

### Bachelor of Yogic Science

### द्वितीय वर्ष (2<sup>nd</sup> Year)

### प्रश्न पत्र - षष्ठ (BY-206)

### क्रियात्मक (Practical)

100 अंक

#### इकाई-1

15 अंक

सूत्रनेति, दण्डधौति, वस्त्रधौति, नौलि तथा प्रथम खण्ड में वर्णित अभ्यास

#### इकाई-2

40 अंक

आसन- सुप्तपवनमुक्तासन, जानुसिरासन, कन्धरासन, आकर्णधनुरासन, तोलांगुलासन, योगमुद्रा या योगासन, कुक्कुटासन, गर्भासन, मत्स्येन्द्रासन, उत्तान कूर्मासन, उत्तान मण्डूकासन, उग्रासन (भूमनासन), गोरक्षासन, भद्रासन, मार्जारिआसन, व्याघ्रासन, पादांगुष्ठासन, उदराकर्षाआसन, मयूरासन, कटिचक्रासन, पार्श्वचक्रासन, कोणासन, अश्वत्थासन, हस्तपादांगुष्ठासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, शीर्षासन, वृक्षासन, पादांगुष्ठनासास्पर्शासन, नटराजासन तथा प्रथम खण्ड में वर्णित समस्त अभ्यास

#### इकाई-3

10 अंक

प्राणायाम - भस्त्रिका, भ्रामरी तथा बाह्य, आभ्यन्तर एवं स्तम्भवृत्ति के साथ प्रथम खण्ड में वर्णित समस्त अभ्यास

#### इकाई-4

05 अंक

मुद्रा-बंध - महामुद्रा, महाबंध, महावेध, विपरीतकरणी शक्तिचालनी तथा प्रथम खण्ड में वर्णित समस्त अभ्यास

#### इकाई-5

10 अंक

सामान्य जड़ी बूटियों की पहचान एवं उपयोग

#### इकाई-6

20 अंक

मौखिकी