



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

इकाई 16 रोगों में फिजियोथेरेपी के अनुप्रयोग-2

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में स्नातक

Bachelor of Yogic Science

तृतीय वर्ष (3rd Year)

प्रश्न पत्र- षष्ठ (BY-306)

क्रियात्मक

100 अंक

प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के क्रियात्मक अभ्यासों सहित

इकाई प्रथम - मंत्र - गायत्री एवं स्वस्ति मंत्र

5 अंक

इकाई द्वितीय - षट्कर्म - आसन एवं प्राणायाम एवं मुद्रा बन्ध

40 अंक

षट्कर्म शीतक्रम व्युत्क्रम कपालभौति वस्त्रधौति, कुँजल क्रिया, भ्रमर नौलि । आसन - मुक्तासन (सुखासन) स्वस्तिकआसन, सर्पासन, पूर्ण धनुरासन, वीरासन, भद्रासन संकट आसन, हनुमानआसन, शीर्षासन, गुप्तपद्मासन, राजकपोत आसन, बद्धपद्मासन, पूर्णमत्स्येन्द्र आसन, सूर्यनमस्कार, प्रज्ञा योग व्यायाम । प्राणायाम, उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, चन्द्रभेदी, अनुलोम विलोम, उद्गीत प्राणायाम। मुद्रा व बन्ध खेचरीमुद्रा, योनिमुद्रा, विपरीतकरणी अश्विनी मुद्रा, ज्ञानमुद्रा, चिन्मुद्रा, प्राणमुद्रा तथा प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के - षट्कर्म - आसन एवं प्राणायाम एवं मुद्रा बन्ध

इकाई तृतीय - जल चिकित्सा के अनुप्रयोग (कटि स्नान, भाप, स्नान इत्यादि)

20 अंक

इकाई चतुर्थ - मिट्टी चिकित्सा के अनुप्रयोग (मिट्टी स्नान, मिट्टी पट्टी इत्यादि)

20

अंक

इकाई पंचम - मौखिकी

15 अंक