



# उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

## योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में स्नातक

### Bachelor of Yogic Science

### प्रथम वर्ष (Ist Year)

### प्रश्न पत्र - षष्ठ (BY-106)

### क्रियात्मक

100 अंक

इकाई-1

10 अंक

षट्कर्म - जलनेति, रबरनेति, गजकरणी, वातक्रम कपालभाति

इकाई-2

30 अंक

आसन- उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, कर्णपीडासन, चक्रासन, नौकासन, भुजंगासन, शलभासन, पश्चिमोत्तानासन, सिंहासन, गोमुखासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, कूर्मासन, बद्धपद्मासन, उत्थित पद्मासन, सुप्तवज्रासन, शशांकासन, कागासन, ताडासन, गरुडासन, उर्ध्वहस्तोत्तानासन, त्रिकोणासन, वातायनासन, पदमासन, सिद्धासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, शवासन, मकरासन, बालासन, दण्डासन, सूर्य नमस्कार।

इकाई-3

10 अंक

प्राणायाम - दीर्घ श्वास-प्रश्वास, नाडीशोधन, सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली, सीत्कारी,

इकाई-4

05 अंक

मुद्रा-बंध - शाम्भवी, तडागी, काकी, उड्डियान बन्ध, मूलबंध, जालंधर बंध

इकाई-5

25 अंक

प्राकृतिक चिकित्सा- जल चिकित्सा के विविध प्रयोग

इकाई-6

20 अंक

मौखिकी