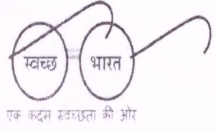




## Chaudhary Ranbir Singh University, Jind

(Established by the State Legislature Act 28 of 2014  
recognized by UGC Act 1956 U/S 12-B & 2(F))

### Department of Yoga Science

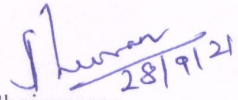


Endst. No. CRSU/YOGA/2021/186

Date: 28/09/2021

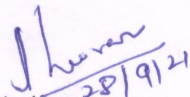
### Notification

Yoga Science has been introduced by CRSU, Jind as a qualifying paper for all disciplines. It is indeed a welcome step to promote & preserve Indian Cultural and provides a very strong platform to students to connect to its roots. For its effective and systematic implementation all the Deans/Chairpersons/Incharges are requested to give minimum 4 credits to this paper i.e. 3+1(Tutorial) w.e.f. the academic session 2021-22. The Faculty department of Yoga Science will be deputed to take these classes. It may kindly be included in time table as well, so that the undersigned can maintain a proper record of the same.

  
Chairperson  
Department of Yoga Science

Copy to:

1. All Deans/Chairperson/Incharges
2. PS to Vice-Chancellor (for kind information of Vice-Chancellor)
3. PA to Registrar (for kind information)
4. System Analyst for upload on University website.

  
Chairperson  
Department of Yoga Science

**DEPARTMENT OF YOGA SCIENCE**  
**SYLLABI AND SCHEME OF EXAMINATIONS**  
**Qualifying Paper for UTD's: Yoga Science**

**Practical : 100 Marks.**

**Time: 1.30 Hours**

**इकाई-1 योग का अभ्यास**

- प्रारम्भ-तीन बार ओउम् का उच्चारण |
- गायत्री महामन्त्र |
- सहज-व्यायाम-यौगिक-जोगिंग के 12 अभ्यास |
- सूर्य नमस्कार |

**इकाई-2 आसन**

- बैठकर करने वाले आसन -मण्डूकासन भाग-1 व 2 शशांकासन, गोमुखासन, वक्रासन |
- पेट के बल लेटकर करने वाले आसन-मकरासन भुजंगासन भाग-1 व 2, शलभासन-भाग 1 व 2 |
- पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन- मर्कटासन भाग - 1,2 व 3, पवनमुक्तासन-भाग-1 व 2, हलासन, पादवृत्तासन, द्वि- चक्रिकासन- भाग 1 व 2, शवासन |
- अन्य आसन:- बकासन, मयूरासन, शीर्षासन |
- सूक्ष्म व्यायाम- हाथों, पैरों, कोहनी, कलाई, कन्धे के सूक्ष्म व्यायाम व बटरफलाई |

**इकाई-3 मुख्य प्राणायाम एवं सहयोगी क्रिया**

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| ● भस्त्रिका प्राणायाम, | ● अनुलोम-विलोम प्राणायाम, |
| ● कपालभाति प्राणायाम,  | ● भ्रामरी प्राणायाम,      |
| ● बाह्य प्राणायाम,     | ● उद्गीथ-प्राणायाम,       |
| ● अग्निसार- क्रिया,    | ● प्रणव-प्राणायाम         |
| ● उज्जायी-प्राणायाम,   |                           |

**इकाई-4 तनाव प्रबंधन**

- मानसिक रोगों के प्रकार- चिन्ता, अवसाद, तनाव, अनिद्रा का यौगिक प्रबंधन, षट्कर्म-जल नेति व रबर नेति, त्राटक, योगनिद्रा, ध्यान |

**इकाई-5 भौतिक चिकित्सा**

भौतिक चिकित्सा का परिचय, इतिहास, व्यावहारिक उपयोग, विशेषज्ञता क्षेत्र |