

उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

क्षेत्रीय केंद्र प्रयागराज, लखनऊ एवं कानपुर

एम.ए. योग प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर, DYO,CCY- संयुक्त प्रयोगात्मक कक्षा अनुसूची

समय : प्रातः 11:00 AM से 01:00 PM तक | साप्ताह में प्रत्येक सोमवार व मंगलवार

प्रथम सेमेस्टर - 24 प्रयोगात्मक योग कक्षा अनुसूची

कक्षा संख्या	विषय / अभ्यास
1	उत्कटासन, पश्चिमोत्तानासन, पर्वतासन - वार्मअप एवं तकनीक
2	चक्रासन, सम्मुखण, नटराज आसन
3	कुक्कुटासन, कूर्मासन, क्रोआसन
4	चरित-पद्मासन, पाद अंगुष्ठान, हस्तपाद अंगुष्ठासन
5	भद्रकर्थासन, भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन
6	भुज्मनासन, बद्ध पद्मासन, गुप्त पद्मासन
7	कोणासन, अष्टकवक्रासन, तुलासन
8	स्पर्धासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, संकटासन
9	शीतली प्राणायाम - तकनीक, लाभ-हानि
10	शीतकारी प्राणायाम - चरणबद्ध अभ्यास
11	बाह्यकुंभक - अभ्यास एवं सावधानियाँ
12	अभ्यंतरकुंभक - संयुक्त प्राणायाम अभ्यास
13	अग्निसार क्रिया, सूत्रनेति
14	शीतकर्म कपालभाति, व्युत्क्रम कपालभाति
15	श्यामकी मुद्रा, ताड़गी मुद्रा
16	प्राणमुद्रा, काकी मुद्रा
17	महामुद्रा - विस्तृत अभ्यास
18	महाबंध, महावेध मुद्रा
19	ध्यान-अन्तर्मौन (चरणबद्ध प्रशिक्षण)
20	ध्यान-कायस्थैर्य अभ्यास
21	सभी आसनों की पुनरावृत्ति
22	प्राणायाम-बंध-मुद्रा का संयुक्त अभ्यास
23	ध्यान, षट्कर्म और आसनों का पूर्ण पुनरावलोकन
24	प्रायोगिक परीक्षा + मौखिक + डेमो प्रस्तुति

A
8/12/25

आतिशय
08/12/25

द्वितीय सेमेस्टर - 24 प्रयोगात्मक योग कक्षा अनुसूची

कक्षा संख्या	विषय / अभ्यास
1	उत्कटकोणासन, परिवृत त्रिकोणासन, परिवृत पार्श्वकोणासन
2	अर्धचंद्र चपेटासन, नटराज उन्नत अभ्यास
3	बकासन, कुक्कुटासन उन्नत, शीर्षासन परिचय
4	उष्ट्रासन उन्नत, मयूरासन प्रारंभिक अभ्यास व पुनरावृत्ति
5	चक्रासन उन्नत, धनुरा-चक्रीकरण
6	मण्डूकासन, पूर्ण भुजंगासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन उन्नत
7	युग्मासन शृंखला - सेतुबंधासन उन्नत
8	कंधरासन, शशांक-भुजंग संयोजन अभ्यास
9	अनुलोम-विलोम उन्नत राउंड, नाडी शोधन स्तरीय-2
10	उज्जायी प्राणायाम उन्नत, कपालभाति उन्नत राउंड
11	भस्त्रिका तीव्र अभ्यास - शक्ति वर्धन सत्र
12	सूर्यभेदी-चन्द्रभेदी प्राणायाम का संयुक्त उन्नत अभ्यास
13	नेति उन्नत अभ्यास: सूत्रनेति पकड़, जल-सूत्र संयोजन
14	कपालभाति - उन्नत 3 स्तर, वस्ति / संकल्प चर्चा
15	मूलबंध, जालंधर बंध उन्नत
16	उड्डियान बंध - तकनीक, अभ्यास व लाभ
17	महामुद्रा + महाबंध का संयुक्त अभ्यास
18	महाबेध मुद्रा उन्नत, पूर्ण शरीर ऊर्जा प्रवाह अभ्यास
19	त्राटक उन्नत - स्थिर दृष्टि व मानसिक एकाग्रता
20	विपश्यना प्रारंभिक अभ्यास, श्वास निरीक्षण ध्यान
21	आसन-प्राणायाम-मुद्रा संयुक्त सत्र (पूर्ण रिहर्सल)
22	ध्यान-प्राण-शुद्धि क्रियाओं की पुनरावृत्ति
23	सम्पूर्ण पाठ्यक्रम पुनरावलोकन + मौखिक
24	द्वितीय सेमेस्टर प्रायोगिक परीक्षा + मौखिक + प्रदर्शन

नोट:

- प्रत्येक शिक्षार्थियों को प्रयोगात्मक कक्षा में 75 प्रतिशत उपस्थिति अनिवार्य है।
- सार्वजनिक अवकाश होने पर या विश्वविद्यालय के अवकाश के दिन कक्षा का संचालन नहीं किया जायेगा।

A
8/12/25

अमन मिश्रा
08-12-2025

Dr. Meera Pal
Director Incharge
School of Health Sciences
UPSTOII Prayagrah