

**GONDWANA UNIVERSITY GADCHIROLI**

B.A. / B. Com./ B.Sc.

Semester-I

Co-Curricular Course [CC]

**YOGA**

Maximum Marks = 50

Total Credit-02  
Total Hours-04

---

**Course Objectives**

1. To enable students to cultivate practical application of the teaching of yogasana.
2. To understand the origin of Yoga.
3. To gain ability to perform yogasana.
4. To understand how yoga is reflected in the colleges.
5. To generate interest amongst students regarding yoga.
6. To gain knowledge on various yoga related concepts.

**Learning Outcomes**

The students would be able to

1. Classify and identify the Yogic practices and Asana's.
2. Demonstrate the Yogic practices and Asana.
3. Describe upanisadas and importance in Life.
4. Apply Yoga sutra, Astang yoga and hatayoga.
5. Apply the knowledge of Yogic practices for Society.

# GONDWANA UNIVERSITY GADCHIROLI

B.A. / B.Com./ B.Sc.

Semester – I

Curriculum Course [CC]

## YOGA

घटक		गुण
सुक्ष्म व्यायाम		०५
सुर्य नमस्कार १२ काउंट		
आसन	ताडासन	१०
	वृक्षासन	
	पद्मासन	
	नौकासन	
	शलभासन	
प्राणायम	नाडीशोधन प्राणायम	१०
	अनुलोम विलोम प्राणायम	
ध्यान	ओंकार ध्यान	०५
तोंडी परीक्षा		१०
स्वाध्याय		१०
	एकुण	५०

**GONDWANA UNIVERSITY GADCHIROLI**

B.A. / B.Com./ B.Sc.

Semester – II

Curriculum Course [CC]

**YOGA**

घटक		गुण
सुक्ष्म व्यायाम		०५
सुर्य नमस्कार १२ काउंट		
आसन	सर्वांगासन	२०
	पश्चिमोत्तानासन	
	हलासन	
	धनुरासन	
	मत्स्यासन	
	भुजंगासन	
	चक्रासन	
	नटराजासन	
	उष्ट्रासन	
	त्रिकोनासन	
प्राणायाम	उज्जायी प्राणायाम	१०
	अनुलोम विलोम प्राणायाम	
ध्यान	सहज ध्यान	०५
तोंडी परीक्षा		०५
स्वाध्याय		०५
	एकुण	५०

GONDWANA UNIVERSITY GADCHIROLI

B.A. / B.Com./ B.Sc.

Semester – III

Curriculum Course [CC]

YOGA

घटक		गुण
सुक्ष्म व्यायाम		०५
सुर्य नमस्कार १२ काउंट		
आसन	सर्वांगासन	२०
	पश्चिमोत्तानासन	
	उत्कटासन	
	वृश्चिकासन	
	सेतुबंध सर्वांगासन	
	टिटिभासन	
	हनुमानासन	
	चक्रासन	
	मश्चेंद्रासन	
	पवनमुक्तासन	
प्राणायाम	अनुलोम विलोम प्राणायाम	१०
	सुर्यभेदन प्राणायाम	
	चंद्रभेदन प्राणायाम	
	शितली प्राणायाम	
ध्यान/मुद्रा	वायु मुद्रा	०५
	ज्ञान मुद्रा	
तोंडी परीक्षा		१०
	एकुण	५०

GONDWANA UNIVERSITY GADCHIROLI

B.A. / B.Com./ B.Sc.

Semester – IV

Curriculum Course [CC]

YOGA

घटक		गुण
सुक्ष्म व्यायाम		०५
सुर्य नमस्कार १२ काउंट		
आसन	सर्वांगासन	२०
	वातायनासन	
	पूर्ण भुजंगासन	
	एकपाद शिर्षासन	
	टिटिभासन	
	हनुमानासन	
	पूर्ण शलभासन	
	शिर्षासन	
	हलासन	
	अर्धबद्ध पदमोत्तासन	
प्राणायाम	कपालभांती	१०
तोंडी परीक्षा		१०
स्वाध्याय		०५
	एकुण	५०