



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

M.A Yoga and Holistic Health (M.A.Y-11)

एम0ए0 योग एवं समग्र स्वास्थ्य (M.A.Y-11)

सत्रीय कार्य

*Last Date of Submission: 15 May, 2012*

**Course Title:** principals of Hath Yoga

**Course Code:** M.Y.03

कोर्स शीर्षक: हठयोग के सिद्धान्त

कोर्स कोड: एम0वाई0-03

**Session 2011-12 (summer)**

**Maximum Marks: 40**

सत्र: 2011-12 गीष्मकालीन

अधिकतम अंक: 40

### Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 5 marks each. Learners are required to answers 4 questions only. Answers of short answer-type questions must be restricted to 250 words approximately.

### भाग 'क'

भाग 'क' में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

1. हठयोग को संक्षेप में परिभाषित कीजिए।

Define Hath yoga in brief.

2. हठयोग के उद्देश्य बताइये।

Write the objectives of Hath yoga.

3. भ्रामरी प्राणायाम से आप क्या समझते हैं।

What do you understand by Bharamari Pranayama.

4. कपालभाति की सावधानियां बताइए।

Write the precautions of Kapalbhanti.

5. महाबंध से आप क्या समझते हैं।

What do you understand by Mahabandha.

6. घेरण्ड संहिता के अनुसार त्राटक के प्रकार लिखिए।

Write the types of Trataka according to Gharende Samhita.

7. घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान को संक्षेप में बताइए।

Explain the meditation in brief according to Gharende Samhita.

8. नाद के अर्थ को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए।

Explain the meaning of Nad in brief.

**Section 'B'**

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 10 marks each. Learners are required to answer 02 questions only.

**भाग 'ख'**

भाग 'ख' में चार दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए दस अंक निर्धारित हैं।

1. हठयोग के अर्थ का विवेचन करते हुए इसके महत्व को विस्तार से स्पष्ट कीजिए।  
Describing the meaning of Hath yoga, explain its importance in detail.

2. घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्मों का विस्तार से वर्णन कीजिए।  
Describe about Satkarmas in detail according to Gharende Samhita.

3. नाद को परिभाषित करते हुए नादानुसंधान का विस्तार से विवेचन कीजिए।  
Defining the Nad, describe in detail the Nadanusandhan.

4. समाधि से आप क्या समझते हैं? घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि का विस्तृत विवेचन कीजिए।

What do you understand by Samadhi? Describe in detail about Samadhi according to Gharende Samhita.

