



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

M.A Yoga

एम0 ए0 योग प्रथम वर्ष

(M.A.Y-12)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 15 May 2013

Course Title: Principles of Hath Yoga

Course Code: M.Y 103

कोर्स शीर्षक: हठयोग के सिद्धान्त

कोर्स कोड: एम0वाई103

Session 2012-13 (SUMMER)

Maximum Marks: 40

सत्र: 2012-13 ग्रीष्मकालीन

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' 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 का अर्थ।
Meaning of hath yoga.
2. हठयोग के उद्देश्य।
Objective of Hath Yoga.
3. हठयोग के अनुसार आहार।
Diet according to hath yoga.
4. शीतली प्राणायाम के लाभ।
Benefits of Shitali Pranayama.
5. घेरण्ड संहिता के अनुसार धौति के प्रकार।
Types of Dhauti according to Gharand Sanhita .
6. जालधर बन्ध की विधि।
Methods of Jalandhar Bandha.
7. कुण्डलीनी
Kundalini.
- 8 पदमासन के लाभ एवं सावधानियाँ।
Benefits and precautions of Padmasana.

Section 'B'

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

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. नेति की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।
Explain the method, benefits, and precautions of Neti.
2. हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों का विस्तार से वर्णन कीजिए-
Describe about Shatkarmas in details according to Gharand Sanhita .
3. पश्चिमोतान आसन एवं गोमुखासन की विधि लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।
Explain methods, benefits and precaution of paschimotaan and Gomukhasana .
4. घेरण्ड संहिता के अनुसार प्रत्याहार एवं ध्यान का विवेचन करे।
Explain Pratyahaar and Dhyana according to Gharand Sanhita.

