



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

Diploma in Yoga and Naturopathy

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा प्रथम समेस्टर (D.Y.N. 10)/

योग विज्ञान में प्रमाण पत्र (C.Y.S. 10)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 15 January, 2011 जमा करने की अन्तिम तिथि: 15 जनवरी, 2011

Course Title: Hath Yoga

Course Code: Y.S.02

कोर्स शीर्षक: हठयोग

कोर्स कोड: Y.S.02

Year: 2010-11

Maximum Marks:20

सत्र: 2010-11

अधिकतम अंक: 20

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 2^{1/2} marks each. Learners are required to answer 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 2^{1/2} अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

Briefly discuss the following:

निम्न की संक्षेप में चर्चा कीजिए:

1. हठयोग के मौलिक सिद्धान्त□
Basic principles of Hathyoga ?
2. यौगिक षट्कर्म□
Yogic shatkarma
3. आसनों का वर्गीकरण□
Classification of Asana?
4. शवासन का शरीर क्रिया पर प्रभाव□
Physiological effects of Savasana ?
5. प्राणायाम अर्थ व परिभाषाएं□
Pranayama Meaning and Defination

6. कुण्डलिनी एवं षठचक्र
Kundalini and Shatchakra
7. बन्धों का महत्व
Importance of Bandha
8. भस्त्रिका प्राणायाम
Bhastrika Pranayama

Section 'B'

भाग 'ख'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 5 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 पाँच अंक निर्धारित हैं।

1. हठयोग के उद्देश्य उपयोगिता को स्पष्ट कीजिये
Explain the objectives and importance of Hath yoga
2. धौती क्या है □ धौती के विविध प्रकारों की सन्दर्भ सहित व्याख्या कीजिये□
What is Dhauti ? Describe various types of Dhauti with reference?
3. किन्हीं तीन ध्यानात्मक आसनों का वर्णन कीजिये□
Describe any three meditative Asana ?
4. शीतली व शीतकारी प्राणायाम की सन्दर्भ सहित व्याख्या कीजिये□
Describe with context Sitali and Siitkari Pranayama