

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)



M.A Yoga First Year

एम0 ए0 योग प्रथम वर्ष (M.A.Y-17)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 28/02/2018 (Summer Session 2017-18) 31/08/2018 (Winter Session 2017-18)

Course Title: Principles of Hath Yoga

Course Code: M.Y103

कोर्स शीर्षक: हठयोग के सिद्धान्त

कोर्स कोड: एम0वाई 103

Session 2017-18

Maximum Marks: 20

सत्र: 2017-18

अधिकतम अंक: 20

## Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 5 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 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 अनुसार आहार।  
Diet according to Hath Yoga.
3. शीतकारी प्राणायाम के लाभ।  
Benefits of Sheetkari Pranayama.
4. घेरण्ड संहिता के अनुसार धौति के प्रकार।  
Types of Dhauti according to Gharand Samhita.
5. वस्ति के प्रकार।  
Types of Vasti.
6. मूल बन्ध की विधि।  
Methods of Mool Bandha.
7. कुण्डलिनी की अवधारणा।  
Concept of Kundalini.
8. महामुद्रा की विधि।  
Methods of Mahamudra.

### Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 05 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 05 अंक निर्धारित हैं।

1. हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों का विस्तार से वर्णन कीजिए-  
Describe about Shatkarmas in details according to Gharand Sanhita .
2. घेरण्ड संहिता के अनुसार प्रत्याहार एवं ध्यान का विवेचन करे।  
Explain Pratyahaar and Dhyana according to Gharand Sanhita.
3. भस्त्रिका व भ्रामरी की विधि लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।  
Explain methods, benefits and precaution of Bhastrika and Bharamari pranayama .
4. हठप्रदीपिका के अनुसार किन्ही चार आसनो का विस्तार से वर्णन कीजिए-  
Explain any four asana in details according to Hath Pradipika.

