

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

**Bachelor of Yoga First Year B.A(Yoga)-17****योग में स्नातक प्रथम वर्ष****सत्रीय कार्य****Last Date of Submission: 28/02/2018 (Summer Session 2017-18) 31/08/2018 (Winter Session 2017-18)****Course Title: Hathyoga****Course Code: BY-104****कोर्स शीर्षक: हठयोग****कोर्स कोड: BY-104****Session 2017-18****Maximum Marks: 20****सत्र: 2017-18****अधिकतम अंक: 20****Section 'A'**

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 2.5 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' में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2.5 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

1. हठयोग के उद्देश्य
Objective of Hathyoga.
2. वमन धौति की उपयोगिता
Utility of Vaman Dhauti.
3. आसनों के सिद्धान्त।
Principles of Asana.
4. सिद्धासन एवं पदमासन की विधि।
Methods of Sidhasana and Padmasana.
5. सूर्यभेदन प्राणायाम की विधि और लाभ।
Benifits and Methods of Suryabhedan pranayama.
6. अश्विनी मुद्रा की विधि, लाभ व सावधानियाँ।
Methods benefits and precautions of Aswini Mudra.
7. कुण्डलिनी की अवधारणा।
Concept of Kundalini.

Section 'B'

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

1. हठयोग से आप क्या समझते हैं। सप्तसाधनो का विस्तार से वर्णन कीजिए।
What do you understand by Hath yoga. Explain sapta sadhan in details.
2. षट्कर्मों से आप क्या समझते हैं। षट्कर्मों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
What do you understand by Shatkarma. Explain Shatkarma in details.
3. प्राणायाम के अर्थ को स्पष्ट करते हुए शीतली एवं सीत्कारी की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए।
Explaining the meaning of Pranayama explain the method benefits of Sitali and Sheetkari.
4. महाबंध व महामुद्रा की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन करे।
Explain the method, Benefits and precautions of Mahabandha and Mahamudra.

