

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO)

July- 2020-21

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०२

Course Code : MAYO-102

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : हठयोग के सिद्धान्त

Course Title : Principles of Hatha Yoga

अंक : 30

Marks: 30

अंक : 18

Marks: 18

Section - A

खण्ड - 'अ'

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note : Long Answer Question. Answer should be given in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

प्र० 1 – हठयोग का अर्थ स्पष्ट करते हुए वर्तमान समय में हठयोग की प्रासंगिकता को स्पष्ट कीजिये। 6

Clarify the concept of Hatha Yoga along with its reference in the present context.

प्र० 2 – आसन का अर्थ स्पष्ट करते हुए पांच ध्यानात्मक आसनों की विधि और लाभ व सावधानियां लिखिये। 6

Clarify the meaning of Aasana and write five concentrating aasanas along with their methods and benefits .

प्र० 3 – प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट करते हुए उज्जायी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम की विधि व लाभ लिखिये। 6

Write the meaning of Pranayama and explain the method, benefits of Ujjayi, Bhastrika and Bhramari Pranayams.

Section - B

खण्ड - 'ब'

अंक : 12

Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note : Short Answer Question. Answer should be given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

प्र० 4 – योग साधना में साधक बाधक तत्वों का विवेचन कीजिये। 2

Discuss Sadhak and Badhak elements in yoga sadhana.

प्र० 5 – सूर्य नमस्कार मंत्रों सहित विधि व लाभ लिखिये। 2

Write method and benefits of Surya Namaskar along with mantras.

प्र० 6 – हठयोग में वर्णित षट्कर्म कौन-कौन से हैं, नेति क्रिया की विधि और लाभ का विवेचन कीजिये। 2

What are six karmas of Hatha Yoga. Write method of Neti Kriya and its benefits.

प्र० 7 – मूलबन्ध, जालन्धर बंध, की विधि व लाभ लिखिये। 2

Write method and benefits of Mool Bandh and Jalandhar Bandh.

प्र० 8 – हठयोग प्रदीपिका में वर्णित नादानुसंधान के विषय में लिखिये। 2

Write about Nadanusandhan as described in HathYog Pradipika.

प्र० 9 – कपालभाति की विधि, लाभ और सीमाएं लिखिये। 2

Write about method, benefits and limitations of Kapalbhati.