



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में स्नातक

Bachelor of Yogic Science

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - चतुर्थ (BY-104)

हठयोग (Hathyoga)

अंक - 100

ब्लॉक-प्रथम

- इकाई-1 हठयोग: परिभाषा व उपयोगिता
इकाई-2 हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य
इकाई-3 सप्तसाधन
इकाई-4 हठयोग सिद्धि के लक्षण, हठयोग की उपयोगिता

ब्लॉक-द्वितीय

- इकाई-5 षट्कर्म
इकाई-6 षट्कर्म का अर्थ एवं परिभाषा, षट्कर्मों का वर्गीकरण
इकाई-7 षट्कर्मों का उद्देश्य, षट्कर्मों का फल
इकाई-8 हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म

ब्लॉक-तृतीय

- इकाई-9 आसन
इकाई-10 आसन - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, आसनों का वर्गीकरण, आसनों का सिद्धान्त, आसनों की उपयोगिता
इकाई-11 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ- स्वस्तिकासन, गोमुखासन, वीरासन, कूर्मासन, कुक्कुटासन
इकाई-12 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ- उतानकूर्मासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोतानासन, मयूरासन
इकाई-13 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ- शवासन, सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन, भद्रासन

ब्लॉक-चतुर्थ

- इकाई-14 प्राणायाम
इकाई-15 प्राणायाम - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, प्राणायामों का वर्गीकरण
इकाई-16 प्राणायाम के सिद्धान्त, प्राणायाम की उपयोगिता
इकाई-17 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ- नाडी शोधन, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी व शीतली प्राणायाम
इकाई-18 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ- भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा व प्लावनी प्राणायाम

ब्लॉक-पंचम

- इकाई-19 मुद्रा
इकाई-20 मुद्रा व बन्ध - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य
इकाई-21 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ- मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, उड्डियानबन्ध, महाबन्ध
इकाई-22 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ- महामुद्रा, महावेध, खेचरी मुद्रा
इकाई-23 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ- विपरीतकर्णी, वज्रोली, शक्तिचालनी

ब्लॉक-षष्ठ

- इकाई-24 नाडियां, चक्र, कुण्डलिनी
इकाई-25 प्रमुख नाडियों का परिचय