



# उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

एम० ए० योग

M A Yoga

प्रथम वर्ष Ist Year प्रश्न पत्र-तृतीय (MY)-103

हठयोग के सिद्धान्त (Principle of HathYoga)

100 अंक

(60 अंक लिखित परीक्षा एवं 40 अंक सत्रीय कार्य)

**ब्लॉक-प्रथम**

हठयोग का स्वरूप

- इकाई-1 हठयोग का अर्थ, परिभाषाएं, उद्देश्य एवं महत्व  
इकाई-2 हठयोग का उद्भव एवं विकास क्रम  
इकाई-3 हठाभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु काल एवं आहार-विहार

**ब्लॉक-द्वितीय**

हठयोग प्रदीपिका-आसन, प्राणायाम एवं षट्कर्म

- इकाई-4 विविध आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ  
इकाई-5 नाड़ीशोधन, सूर्यभेदन तथा उज्जायी प्राणायाम की विधि लाभ एवं सावधानियाँ  
इकाई-6 सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा एवं प्लावनी प्राणायाम की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ  
इकाई-7 धौति, वस्ति, नौलि की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ  
इकाई-8 नेति, त्राटक एवं कपालभाति की विधि लाभ एवं सावधानियाँ

**ब्लॉक-तृतीय**

हठयोग प्रदीपिका-मुद्रा एवं नादानुसंधान

- इकाई-9 बन्ध एवं मुद्रा का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य एवं महत्व  
इकाई-10 निम्नलिखित बन्धों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ -  
मूल बन्ध, जालन्धर बंध, उड्डियान बंध, महाबंध  
इकाई-11 निम्नलिखित मुद्राओं की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ -  
महामुद्रा, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी  
इकाई-12 नाद की अवधारणा, नाद का स्वरूप एवं अवस्थायें  
इकाई-13 कुण्डलिनी का स्वरूप तथा कुण्डलिनी जागरण के उपाय

**ब्लॉक-चतुर्थ**

घेरण्ड संहिता-षट्कर्म

- इकाई-14 घेरण्ड संहिता में वर्णित धौति की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ  
इकाई-15 घेरण्ड संहिता में वर्णित वस्ति, नेति, नौलि की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ  
इकाई-16 घेरण्ड संहिता में वर्णित त्राटक एवं कपालभाति की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

**ब्लॉक-पंचम**

घेरण्ड संहिता-आसन एवं प्राणायाम

- इकाई-17 घेरण्ड संहिता में वर्णित 1-16 आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ  
इकाई-18 घेरण्ड संहिता में वर्णित 17-32 आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ  
इकाई-19 घेरण्ड संहिता में वर्णित विविध प्राणायामों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

**ब्लॉक-षष्ठ**

घेरण्ड संहिता-मुद्रा प्रत्याहार, ध्यान एवं समाधि

- इकाई-20 घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्राओं की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ  
इकाई-21 घेरण्ड संहिता में वर्णित प्रत्याहार व ध्यान  
इकाई-22 घेरण्ड संहिता में वर्णित समाधि वर्णन