

**योग स्नातक**  
Bachelor of Yoga  
प्रथम सेमेस्टर (I Semester)  
प्रश्न पत्र -2 (BYN-102)  
हठयोग भाग-1

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

अंक – 100

---

<b>ब्लॉक-प्रथम</b>	<b>हठयोग: परिभाषा व उपयोगिता</b>
इकाई-1	हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य
इकाई-2	सप्तसाधन
इकाई-3	हठयोग सिद्धि के लक्षण, हठयोग की उपयोगिता
<b>ब्लॉक-द्वितीय</b>	<b>षट्कर्म</b>
इकाई-4	षट्कर्म का अर्थ एवं परिभाषा, षट्कर्मों का वर्गीकरण
इकाई-5	षट्कर्मों का उद्देश्य, षट्कर्मों का फल
इकाई-6	हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म
<b>ब्लॉक-तृतीय</b>	<b>आसन</b>
इकाई-7	आसन- अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, आसनों का वर्गीकरण, आसनों का सिद्धान्त, आसनों की उपयोगिता
इकाई-8	हठप्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि, सावधानियां व लाभ - स्वस्तिकासन, गोमुखासन, वीरासन, कूर्मासन, कुक्कुटासन
इकाई-9	हठप्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि, सावधानियां व लाभ - उत्तानकूर्मासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोतानासन, मयूरासन
इकाई-10	हठप्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि, सावधानियां व लाभ - शवासन, सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन, भद्रासन
<b>ब्लॉक-चतुर्थ</b>	<b>प्राणायाम</b>
इकाई-11	प्राणायाम – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, प्राणायामों का वर्गीकरण
इकाई-12	प्राणायाम के सिद्धान्त, प्राणायाम की उपयोगिता