

BAY(Hons)-24

बी. ए. योग (ऑनर्स)

प्रथम सेमेस्टर (I Semester)

प्रश्नस पत्र -2(BYN-102)

हठयोग भाग-1 (Hatha Yoga Part-01)

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)
(श्रेयांक-4)

अंक – 100

ब्लॉक-प्रथम हठयोग: परिभाषा व उपयोगिता

इकाई-1 हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य

इकाई-2 सप्तसाधन

इकाई-3 हठयोग सिद्धि के लक्षण, हठयोग की उपयोगिता

ब्लॉक-द्वितीय षट्कर्म

इकाई-4 षट्कर्म का अर्थ एवं परिभाषा, षट्कर्मों का वर्गीकरण

इकाई-5 षट्कर्मों का उद्देश्य, षट्कर्मों का फल

इकाई-6 हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म

ब्लॉक-तृतीय आसन

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

ब्लॉक-चतुर्थ प्राणायाम

इकाई-11 प्राणायाम – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, प्राणायामों का वर्गीकरण

इकाई-12 प्राणायाम के सिद्धान्त, प्राणायाम की उपयोगिता