उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत्त कार्य 2020–21

कक्षा..... विषय.....

पत्र..... पत्रकोड.....

अनुक्रमांक..... नामांकन संख्या.....

परीक्षार्थी हस्ताक्षर प्राचार्य हस्ताक्षर

नोटः–उपरोक्त सूचना स्पष्ट भरें। परीक्षार्थी सिर्फ अनुक्रमांक ही भरे। परीक्षार्थी अपना नाम न लिखें। प्रदत कार्य स्वहस्तलिखित ही मान्य होगा अन्यथा की स्थिति में निरस्त कर दिया जायेगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत कार्य

परीक्षा : पी.जी.डिप्लोमा इन योग　　वर्ष/सत्र : प्रथमसत्र

विषय : योग के आधारभूत तत्व

पत्राम् : प्रथम पत्र　　कूट संख्या – **DYS-C-101**　　पूर्णांकाः– 80

खण्ड – क

(लघूत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : – सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 150 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 04
   - (क) योग का महत्त्व लिखिए।
   - (ख) गीता में योग का स्वरूप बताइये।
   - (ग) ज्ञानयोग का संक्षिप्त वर्णन करें।
   - (घ) यमों का वर्णन करें।
   - (ड) स्वामी कुवलयानन्द का योग के क्षेत्र में योगदान लिखिए।
   - (च) भक्तिसागर के अनुसार कुम्भकों का वर्णन करें।

खण्ड – ख

(टिप्पण्यात्मक प्रश्न)

2. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 500 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 05
   - (क) आधुनिक युग में योग की उपयोगिता लिखें।
   - (ख) वेदों में योग के स्वरूप का वर्णन करें।
   - (ग) हठयोग क्या है? संक्षिप्त वर्णन करं।
   - (घ) महर्षि दयानन्द का संक्षिप्त जीवनवृत्त लिखें।
   - (ड) पातंजल योगसूत्र का सक्षिप्त परिचय लिखें।
   - (च) नियमों का वर्णन करें।

खण्ड – ग

(निबन्धत्मकः/विवरणात्मक)

3. निम्नलिखित चार प्रश्नों में से किन्ही दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 1000 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 20
   - (क) वेदान्त शास्त्र में योग का स्वरूप लिखिए।
   - (ख) कर्मयोग का विस्तार से वर्णन करें।
   - (ग) योगी श्यामाचरण लाहिड़ी का परिचय लिखिए।
   - (घ) हठयोग–प्रदीपिका का विस्तार से वर्णन करें।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार
प्रदत कार्य

परीक्षा : पी.जी.डिप्लोमा इन योग　　वर्ष/सत्र : प्रथमसत्र
विषय : हठयोग के सिद्धान्त
पत्राम् : द्वितीय पत्र　　कूट संख्या – **DYS-C-102**　　पूर्णांकाः– 80

खण्ड – क
(लघूत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : – सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 150 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 04
   (क) हठसिद्धि के लक्षणों को लिखिए।
   (ख) हठप्रदीपिका के अनुसार विपरीत करणी के लाभ लिखिए।
   (ग) हठप्रदीपिका के अनुसार खेचरी के लाभ लिखिए।
   (घ) घेरण्ड संहिता के अनुसार बस्ति के प्रकार लिखिए।
   (ड) घेरण्ड संहिता के अनुसार प्रत्याहार स्पष्ट कीजीए।
   (च) शिवसंहिता के अनुसार प्राणायाम कौन–कौन से हैं?

खण्ड – ख
(टिप्पण्यात्मक प्रश्न)

2. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 500 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 05
   (क) हठयोग की परिभाषा को स्पष्ट कीजीए।
   (ख) प्राणायाम के शारीरिक–मानसिक लाभ लिखिए।
   (ग) हठप्रदीपिका के अनुसार महाबन्ध की विधि लिखिए।
   (घ) घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान को स्पष्ट कीजीए।
   (ड) घेरण्ड संहिता में वर्णित कपालभाति को स्पष्ट कीजीए।
   (च) वशिष्ठ संहिता के अनुसार आसनों को स्पष्ट कीजीए।

खण्ड – ग
(निबन्धत्मकः/विवरणात्मक)

3. निम्नलिखित चार प्रश्नों में से किन्ही दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 1000 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 20
   (क) हठप्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम के प्रकार, विधि एवं लाभों को स्पष्ट कीजीए।
   (ख) नादानुसंधान से आप क्या समझते हैं, विस्तृत वर्णन कीजीए।
   (ग) घेरण्ड संहिता के अनुसार षटकर्म का विस्तृत वर्णन कीजीए।
   (घ) घेरण्ड संहिता के अनुसार किन्ही चार आसनों के लाभ एवं विधि लिखिए।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत कार्य

परीक्षा : पी.जी.डिप्लोमा इन योग सत्र : प्रथमसत्र

विषय : भगवत् गीता एवं उपनिषद्

पत्राम् : तृतीय पत्र कूट संख्या – **DYS-C-103** पूर्णांकः– 80

खण्ड – क
(लघूत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : – सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 150 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 04
   - (क) आत्मा का स्वरूप समझाइये।
   - (ख) सांख्य योग का अर्थ लिखिए।
   - (ग) सत्यज्ञान की महत्ता समझाइये।
   - (घ) अद्वैत शान्ति क्या है?
   - (ड) कर्मयोगी के लक्षण लिखिए।
   - (च) स्व और मन का अर्थ समझाइये।

खण्ड – ख
(टिप्पण्यात्मक प्रश्न)

2. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 500 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 05
   - (क) भगवत गीता का परिचय दीजिए।
   - (ख) ध्यान का अर्थ समझाइये।
   - (ग) मोक्ष में सन्यास योग की उपयोगिता लिखिए।
   - (घ) प्रश्नोपनिषद् के अनुसार पंचप्राण की व्याख्या करें।
   - (ड) ऐतरेयोपनिषद् के अनुसार जीवात्मा का अर्थ समझाइये।
   - (च) तैतरियोपनिषद् के अनुसार आनन्दवल्ली का अर्थ समझाइये।

खण्ड – ग
(निबन्धत्मकः/विवरणात्मक)

3. निम्नलिखित चार प्रश्नों में से किन्ही दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 1000 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 20
   - (क) कर्मयोग एवं भक्तियोग की व्याख्या करें।
   - (ख) कठोपनिषद् के अनुसार आत्मा की प्रकृति समझाइये।
   - (ग) प्रश्नोपनिषद् के अनुसार मुख्य पाँच प्रश्नों की व्याख्या करें।
   - (घ) तैतरियपनिषद् के अनुसार शिक्षावल्ली पर प्रकाश डालिए।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत कार्य

परीक्षा : पी.जी.डिप्लोमा इन योग सत्र : प्रथमसत्र

विषय : शरीर रचना क्रियाविज्ञान

पत्राम् : चतुर्थ पत्र कूट संख्या – **DYS-C-104** पूर्णांकः– 80

खण्ड – क

(लघूत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : – सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 150 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 04
   - (क) योगाभ्यास द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता को किस प्रकार स्वस्थ एवं सबल बनाया जा सकता है?
   - (ख) रक्त के विभिन्न घटकों के नाम बताइए।
   - (ग) कोशिका का स्वच्छ नामांकित चित्र बनाइए।
   - (घ) हारमोंस क्या हैं? किन्ही चार हारमोंस के नाम लिखिए।
   - (ड) अधिवृक्क ग्रंधि से स्रावित होन वाले हारमोंस के नाम लिखिए।
   - (च) संयोजी उत्तक के प्रकार उसके स्थान एवं कार्य बताइए।

खण्ड – ख

(टिप्पण्यात्मक प्रश्न)

2. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 500 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 05
   - (क) पेशी ऊतक से आप क्या समझते हैं? इसके प्रमुख गुणों का सचित्र उल्लेख कीजिए।
   - (ख) पाचन तंत्र की शुद्धि में षट्कर्म किस प्रकार सक्षम है? स्पष्ट कीजिए।
   - (ग) हृदय का स्वच्छ नामांकित चित्र बनाइए। इसके बाह्य रचनाओं का उल्लेख कीजिए।
   - (घ) तंत्रिका तंत्र के विभिन्न विभागों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
   - (ड) श्वसन क्या है? श्वसन क्रिया पर प्राणायाम के प्रभाव पर प्रकाश डालिए।
   - (च) तंत्रिका तंत्र पर ध्यान के प्रभाव को समझाइए।

खण्ड – ग

(निबन्धत्मकः/विवरणात्मक)

3. निम्नलिखित चार प्रश्नों में से किन्ही दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 1000 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 20
   - (क) कंकाल से आप क्या समझते हैं? अक्षीय एवं उपांगीय कंकाल के नाम उपयुक्त चित्र सहित वर्णन कीजिए।
   - (ख) पाचन से आप क्या समझते हैं? हमारे शरीर में पाचन की क्रिया किस प्रकार होती है? योगाभ्यास किस प्रकार पाचन को स्वस्थ रखने में सहायक है?
   - (ग) श्वसन की क्रियाविधि का सचित्र विस्तार पूर्वक उल्लेख करते हुए श्वसन तंत्र पर योगाभ्यास के प्रभाव बिंदुवार बताइए।
   - (घ) स्त्री प्रजनन तंत्र के विभिन्न अंगों की रचना एवं क्रियाविधि का सचित्र वर्णन करते हुए योगाभ्यास के प्रभाव पर प्रकाश डालिए।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत कार्य

परीक्षा : पी.जी.डी. योग | वर्ष/सत्र : प्रथमसत्र

विषय : प्रायोगिक –1

पत्राम् : पंचमपत्र | कूट संख्या – **DYS-C105** | पूर्णांकाः–100

शीर्षक

1. ध्यानात्मक आसन
2. मंडूकासन
3. सूर्य भेदी प्राणायाम
4. जल नेति
5. योग मुद्रा

प्रदत कार्य

परीक्षा : पी.जी.डी. योग | वर्ष/सत्र : प्रथमसत्र

विषय : प्रायोगिक –2

पत्राम् :षष्ठपत्र | कूट संख्या – **DYS-C106** | पूर्णांकाः–100

नोट :– षष्ठ पत्र का प्रदत कार्य (असांइमेन्ट) पाठ्यक्रम में दिये गये विवरण के आधार पर तैयार करें।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

परीक्षा : योगाचार्य | वर्ष / सत्र : प्रथमसत्र

विषय : योग के आधारभूत तत्व

पत्राम् : प्रथम पत्र | कूट संख्या – **MY-C101** | पूर्णांकाः– 80

खण्ड – क
(लघूत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : – सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 150 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 04
   - (क) योग का अर्थ बताते हुये, योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए।
   - (ख) 'योगः कर्मसुकौशलम्' से आप क्या समझते हैं?
   - (ग) गीता के अनुसार कर्मयोग की व्याख्या कीजिए।
   - (घ) मन्त्र जप के प्रकार को समझाइए।
   - (ड) स्वामी विवेकानन्द के यौगिक जीवन पर प्रकाश डालिए।
   - (च) पथ्य एवं अपथ्य भोजन का वर्णन कीजिए।

खण्ड – ख
(टिप्पण्यात्मक प्रश्न)

2. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 500 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 05
   - (क) निम्नलिखित बिन्दुओं पर टिप्पणी लिखें –
     1. योग का इतिहास। 2. आधुनिक समय में योग का महत्व। 3. यौगिक व्यक्तित्व।
   - (ख) योग वशिष्ठ में योग का स्वरूप बताते हुये, योग की साध्नात्मक पृष्ठभूमि की विवेचना कीजिए।
   - (ग) निम्नलिखित विषयों पर टिप्पणी लिखें –
     1. चित्त की भूमियां। 2. आयुर्वेद में योग।
   - (घ) उपनिषद् का अर्थ बताते हुये, उपनिषद् में योग की विवेचना कीजिए।
   - (ड) सन्यास का अर्थ बताते हुये, सन्यासयोग को विस्तार से समझाइये।
   - (च) निम्नलिखित बिन्दुओं पर टिप्पणी लिखें –
     1. नवधा भक्ति। 2. साधक एवं बाधक तत्व।

खण्ड – ग
(निबन्धत्मकः / विवरणात्मक)

3. निम्नलिखित चार प्रश्नों में से किन्ही दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 1000 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 20
   - (क) हठयोग के अंगों को विस्तार से समझाइये।
   - (ख) श्री अरविन्द के जीवन दर्शन पर प्रकाश डालिए।
   - (ग) जैनमत के अनुसार योग की विस्तृत विवेचना कीजिए।
   - (घ) वेदान्त का अर्थ बताते हुये, वेदान्त में वर्णित यौगिक तथ्यों की विस्तार से व्याख्या कीजिए।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

परीक्षा : योगाचार्य | वर्ष/सत्र : प्रथमसत्र

विषय : श्रीमद्भगवदगीता

पत्राम् : द्वितीय पत्र | कूट संख्या – **MY-C102** | पूर्णांकाः– 80

खण्ड – क
(लघूत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : – सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 150 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 04
   - (क) ज्ञानयोग क्या है? प्रकाश डालिए।
   - (ख) भगवत प्राप्ति के उपाय कितने होते हैं?
   - (ग) सन्यास योग क्या है?
   - (घ) भगवान श्रीकृष्ण और अर्जुन के शंख का नाम लिखिए।
   - (ड) ध्यान की परिभाषा दीजिए।
   - (च) क्षेत्रज्ञ से क्या समझते हैं?

खण्ड – ख
(टिप्पण्यात्मक प्रश्न)

2. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 500 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 05
   - (क) कर्म कितने प्रकार के होते हैं? वर्णन कीजिए।
   - (ख) श्रद्धा कितने प्रकार की होती है? प्रकाश डालिए।
   - (ग) गीता के अनुसार अज्ञानी और ज्ञानवान के लक्षण लिखिए।
   - (घ) सांख्य योग के स्वरूप पर प्रकाश डालिए।
   - (ड) योगसिद्धि के उपाय बताइयें
   - (च) स्थितप्रज्ञता पर प्रकाश डालिए।

खण्ड – ग
(निबन्धत्मकः/विवरणात्मक)

3. निम्नलिखित चार प्रश्नों में से किन्ही दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 1000 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 20
   - (क) श्रीमद्भगवतगीता का परिचय देते हुए, निष्काम कर्मयोग पर प्रकाश डालिए।
   - (ख) गीता के अनुसार कर्म के प्रकार और सन्यास में कर्म की उपादेयता स्पष्ट कीजिए।
   - (ग) सत्व, रजस् और तमस् गुणों की विस्तृत व्याख्या करे।
   - (घ) भक्तियोग को स्पष्ट करते हुये, भक्तों के प्रकार बताइये।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

परीक्षा : योगाचार्य | वर्ष/सत्र : प्रथमसत्र

विषय : हठयोग के सिद्धान्त

पत्राम् : तृतीय पत्र | कूट संख्या – **MY-C103** | पूर्णांकाः– 80

खण्ड – क
(लघूत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : – सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 150 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 04
   - (क) योगाभ्यास के बाधक तत्व क्या हैं?
   - (ख) कुंडलिनी की अवधारणा स्पष्ट कीजिए।
   - (ग) अंतःधौति के प्रकार बताइए।
   - (घ) नादानुसंधान क्या है?
   - (ड) मिताहार से आप क्या समझते हैं?
   - (च) हठयोग की अवधारणा स्पष्ट कीजिए।

खण्ड – ख
(टिप्पण्यात्मक प्रश्न)

2. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 500 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 05
   - (क) हठयोग प्रदीपिका की विषयवस्तु पर प्रकाश डालिए।
   - (ख) वर्तमान समय में हठयोग की प्रासंगिकता पर टिप्पणी लिखिए।
   - (ग) हठयौगिक अभ्यास हेतु योगमठ की अनिवार्यता पर प्रकाश डालिए।
   - (घ) शारीरिक शुद्धि में नौली क्रिया किस प्रकार सहायक है? स्पष्ट कीजिए।
   - (ड) बंध क्या है? महाबंध पर प्रकाश डालिए।
   - (च) वशिष्ठ संहिता में वर्णित हठयौगिक क्रियाओं की चर्चा कीजिए।

खण्ड – ग
(निबन्धत्मकः/विवरणात्मक)

3. निम्नलिखित चार प्रश्नों में से किन्ही दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 1000 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 20
   - (क) हठयोग का ऐतिहासिक परिचय देते हुए घेरण्ड संहिता की व्यवहारिकता पर प्रकाश डालिए।
   - (ख) सप्तांग योग क्या है? घेरण्ड संहिता में वर्णित शोधन क्रिया को विस्तार से समझाइए।
   - (ग) हठ प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विस्तृत विवेचना कीजिए।
   - (घ) आसन क्या हैं? शरीर संवर्धानात्मक आसनों की हठयोग साधना में उपयोगिता सिद्ध कीजिए।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

परीक्षा : योगाचार्य | वर्ष/सत्र : प्रथमसत्र

विषय : शरीर रचना क्रियाविज्ञान

पत्राम् : चतुर्थ पत्र | कूट संख्या – **MY-C104** | पूर्णांकाः– 80

खण्ड – क
(लघूत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : – सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 150 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 04
   - (क) पुरुष के आयुर्वेदोक्त चार भेद क्या है? समझाइये।
   - (ख) पंचविंशती तत्व पुरुष क्या है, संक्षेप में बताएं।
   - (ग) तरुण अस्थि का स्थान क्या है? इसके भेद और कार्य भी समझाइए।
   - (घ) उत्सर्जन तंत्र के स्वास्थ्य के लिए कौन से योगाभ्यास लाभकारी है? संक्षेप में लिखिए।
   - (ड) प्राण को परिभाषित कीजिए एवं उसके प्रकार लिखिए।
   - (च) श्वसन की प्रक्रिया में गैसों का परिवहन कैसे होता है? स्पष्ट कीजिए।

खण्ड – ख
(टिप्पण्यात्मक प्रश्न)

2. निम्नलिखित छः प्रश्नों में से किन्ही चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 500 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 05
   - (क) रैक्टस एब्डॉमिनस पेशी पर एक संक्षिप्त टिपण्णी लिखिए।
   - (ख) श्वसन तंत्र के स्वास्थ्य के लिए कौन से योगाभ्यास उपयोगी है? टिप्पणी लिखिए।
   - (ग) उत्सर्जन तंत्र पर योग का क्या प्रभाव पड़ता है ? टिप्पणी लिखें।
   - (घ) मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ कौन से हैं? बताइए।
   - (ड) पेशी की रचना और भेद समझाइए।
   - (च) मानव की श्वसन क्षमता कितनी होती है? बताइए।

खण्ड – ग
(निबन्धत्मकः/विवरणात्मक)

3. निम्नलिखित चार प्रश्नों में से किन्ही दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। उत्तर 1000 शब्दों में हों। प्रत्येकं – 20
   - (क) अस्थि की परिभाषा बताते हुए इसकी रचना और कार्य समझाइए।
   - (ख) श्वसन तंत्र की रचना पर प्रकाश डालिए।
   - (ग) .वृक्क की रचना समझाइए।
   - (घ) उत्सर्जन तंत्र की रचना पर प्रकाश डालिए।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत कार्य

परीक्षा : योगाचार्य | वर्ष/सत्र : प्रथमसत्र

विषय : प्रायोगिक –1

पत्राम् : पंचमपत्र | कूट संख्या – **MYS-C105** | पूर्णांकाः–100

शीर्षक

1. ध्यानात्मक आसन
2. मंडूकासन
3. सूर्य भेदी प्राणायाम
4. जल नेति
5. योग मुद्रा

प्रदत कार्य

परीक्षा : योगाचार्य | वर्ष/सत्र : प्रथमसत्र

विषय : प्रायोगिक –2

पत्राम् :षष्ठपत्र | कूट संख्या – **MYS-C106** | पूर्णांकाः–100

नोट :– षष्ठ पत्र का प्रदत कार्य (असांइमेन्ट) पाठ्यक्रम में दिये गये विवरण के आधार पर तैयार करें।