CENTRE FOR DISTANCE AND ONLINE EDUCATION
SRI SRI UNIVERSITY, KATAKA

MASTER OF ARTS (YOGA)

TUTOR MARKED ASSIGNMENT

Course Code: MSY-SCP-105 **Exam: January 2027**
Course Name: Yoga Practical - 1 **Session: August 2026**
Semester: One (1) **Total Marks: 100**

A. Answer any eight questions (essay type). Answer in about 350-500 words each.

अ. निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक उत्तर लगभग 350–500 शब्दों में लिखिए।

(10 X 8 = 80)

1. Explain the procedures, benefits and contraindications of Kunjal, Vastra Dhauti and Danda Dhauti.

कुंजल, वस्त्र धौति एवं दण्ड धौति की प्रक्रियाओं, लाभों तथा निषेधात्मक परिस्थितियों की व्याख्या कीजिए।

2. Describe the techniques and physiological significance of Laghoo and Poorna Shankhaprakshalana.

लघु एवं पूर्ण शंखप्रक्षालन की तकनीकों तथा उनके शारीरिक महत्त्व का वर्णन कीजिए।

3. Explain the procedures and precautions of Jala Neti, Sutra Neti, Kapalbhati, Agnisara and Nauli.

जलनेति, सूत्रनेति, कपालभाति, अग्निसार एवं नौलि की प्रक्रियाओं तथा आवश्यक सावधानियों की व्याख्या कीजिए।

4. Describe the sequence, breathing pattern and variations of Suryanamaskar.

सूर्यनमस्कार के क्रम, श्वसन पद्धति एवं विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।

5. Explain the techniques and biomechanical significance of the standing asanas prescribed in the course.

पाठ्यक्रम में निर्धारित खड़े होकर किए जाने वाले आसनों की तकनीकों एवं जैवयांत्रिक महत्त्व की व्याख्या कीजिए।

6. Describe the techniques, benefits and contraindications of the prescribed sitting asanas.

निर्धारित बैठकर किए जाने वाले आसनों की तकनीकों, लाभों एवं निषेधात्मक परिस्थितियों का वर्णन कीजिए।

7. Explain the procedures and physiological effects of Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana and Makarasana.

भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन एवं मकरासन की प्रक्रियाओं तथा उनके शारीरिक प्रभावों की व्याख्या कीजिए।

8. Describe the techniques and precautions of the prescribed supine asanas, with reference to spinal extension, flexion and inversion.

रीढ़ की अग्रवक्रता, पश्चवक्रता एवं विपरीत स्थिति के संदर्भ में निर्धारित पीठ के बल किए जाने वाले आसनों की तकनीकों एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

9. Explain the techniques and functional benefits of Vrikshasana, Garudasana, Tittibhasana and Natarajasana.

वृक्षासन, गरुड़ासन, तित्तिभासन एवं नटराजासन की तकनीकों तथा उनके क्रियात्मक लाभों की व्याख्या कीजिए।

10. Describe the techniques and respiratory mechanisms of Nadishuddhi, Bhastrika and Ujjayi Pranayama.

नाड़ीशुद्धि, भस्त्रिका एवं उज्जायी प्राणायाम की तकनीकों तथा श्वसन संबंधी क्रियाविधियों का वर्णन कीजिए।

B. Write short notes on any four. Answer in about 150-200 words each.

ब. निम्नलिखित में से किन्हीं चार विषयों पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए। प्रत्येक उत्तर लगभग 150–200 शब्दों में लिखिए। **(5 X 4 = 20)**

1. Sitali, Sitkari and Sadanta Pranayama.

शीतली, शीतकारी एवं सदन्त प्राणायाम।

2. Bhramari Pranayama: Technique and physiological effects.

भ्रामरी प्राणायाम: तकनीक एवं शारीरिक प्रभाव।

3. Sectional Breathing (Vibhagiya Pranayama).

विभागीय श्वसन (विभागीय प्राणायाम)।

4. Breath coordination in Suryanamaskar.

सूर्यनमस्कार में श्वास-प्रश्वास का समन्वय।

5. Shavasana: Technique and neuromuscular relaxation.

शवासन: तकनीक एवं तंत्रिका-पेशीय विश्राम।

6. Safety principles and contraindications in Yogic practices.

योगाभ्यास के सुरक्षा सिद्धांत एवं निषेधात्मक परिस्थितियाँ।.