CENTRE FOR DISTANCE AND ONLINE EDUCATION
SRI SRI UNIVERSITY, KATAKA

MASTER OF ARTS (YOGA)

TUTOR MARKED ASSIGNMENT

Course Code: MSY-SCT-103 **Exam: January 2027**

Course Name: Applications of Hatha Yoga and Patanjali Yoga **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 applications of Hatha Yoga in personality development at the physical, mental, emotional, intellectual and spiritual levels.

व्यक्तित्व विकास के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक स्तरों पर हठयोग के अनुप्रयोगों की व्याख्या कीजिए।

2. Discuss the role of Yogic Diet, Shatkarma and Asana in physical purification, strength and stamina.

शारीरिक शुद्धि, शक्ति एवं सहनशक्ति के विकास में योगिक आहार, षट्कर्म एवं आसनों की भूमिका की चर्चा कीजिए।

3. Explain the role of Pranayama, Mudra and Bandha in Nadi Shuddhi and Prana regulation.

नाड़ी शुद्धि एवं प्राण नियमन में प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

4. Discuss the application of Abhyasa and Vairagya in Chitta Vritti Nirodha and stress management.

चित्तवृत्ति निरोध एवं तनाव प्रबंधन में अभ्यास और वैराग्य के अनुप्रयोग की चर्चा कीजिए।

5. Explain the significance of Chitta Prasadanam and the four attitudes prescribed in Patanjali Yoga for mental well-being.

मानसिक स्वास्थ्य के लिए पतंजलि योग में वर्णित चित्तप्रसादन एवं चार भावनाओं के महत्त्व की व्याख्या कीजिए।

6. Discuss the role of Ashtanga Yoga, particularly Yama, Niyama, Pratyahara, Dharana and Dhyana, in emotional regulation and self-discipline.

भावनात्मक नियमन एवं आत्मानुशासन में अष्टांग योग, विशेषकर यम, नियम, प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान की भूमिका की चर्चा कीजिए।

7. Explain the applications of Hatha Yoga in sports for developing strength, flexibility, endurance and physical stamina.

खेलों में शक्ति, लचीलापन, सहनशक्ति एवं शारीरिक सामर्थ्य के विकास हेतु हठयोग के अनुप्रयोगों की व्याख्या कीजिए।

8. Discuss the role of Pranayama, Meditation and intensified awareness in improving concentration, cognitive abilities and sports performance.

एकाग्रता, संज्ञानात्मक क्षमताओं एवं खेल प्रदर्शन में सुधार हेतु प्राणायाम, ध्यान एवं गहन जागरूकता की भूमिका की चर्चा कीजिए।

9. Explain the assessment of cognitive, emotional and physical needs of children with special needs before planning an integrated Yoga programme.

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए एकीकृत योग कार्यक्रम की योजना बनाने से पूर्व उनकी संज्ञानात्मक, भावनात्मक एवं शारीरिक आवश्यकताओं के आकलन की व्याख्या कीजिए।

10. Describe the applications of integrated Yoga practices for children with Autism Spectrum Disorder, Cerebral Palsy, Down Syndrome and learning disabilities.

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार, सेरेब्रल पाल्सी, डाउन सिंड्रोम एवं अधिगम अक्षमता वाले बच्चों के लिए एकीकृत योगाभ्यासों के अनुप्रयोगों 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. Role of Samadhi in Spiritual Well-being.

आध्यात्मिक स्वास्थ्य में समाधि की भूमिका।

2. Ishwara Pranidhana and Emotional Stability.

ईश्वरप्रणिधान एवं भावनात्मक स्थिरता।

3. Yogic Practices for Reducing Aggression, Anger and Anxiety.

आक्रामकता, क्रोध एवं चिंता को कम करने हेतु योगाभ्यास।

4. Yoga for Improving Agility, Speed and Motor Coordination in Children.

बच्चों में चपलता, गति एवं गत्यात्मक समन्वय में सुधार हेतु योग।

5. Role of Yoga in Rehabilitation of Children with Visual and Hearing Impairment.

दृष्टि एवं श्रवण बाधित बच्चों के पुनर्वास में योग की भूमिका।

6. Development of Self-confidence through Integrated Yoga Practices.

एकीकृत योगाभ्यासों द्वारा आत्मविश्वास का विकास।