P-638

Total Pages : 4 Roll No. .....

MY-503/103

Principles of Hathyoga

हठयोग के सिद्धान्त

MA Yoga (MAY)

1st Sem./1st Year Examination, 2023 (June)

Time : 2 Hours] **Max. Marks : 70**

Note : This paper is of Seventy (70) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein. Candidates should limit their answer to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खण्डों क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

SECTION–A/(खण्ड-क)

(Long Answer Type Questions)/(दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'A' contains Five (05) long answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only. (2×19=38)

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What is the meaning of the word 'Hathyoga' ? Shed light on its objects and development.

'हठयोग' शब्द का अर्थ क्या है? इसके उद्देश्य व विकास पर विस्तृत प्रकाश डालिए।

2. Explain in detail the 'element of Pranayam' in Hathyoga Pradipika.

हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 'प्राणायम तत्त्व' का सविस्तार वर्णन कीजिए।

3. How the Bandha and Mudra explained in Hathyog Pradipika ? Comment.

बन्ध और मुद्रा की व्याख्या हठयोग प्रदीपिका में किस प्रकार से की गई है? चर्चा कीजिए।

4. Write a detailed essay on 'Shatkarm' as explained in Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता में वर्णित 'षट्कर्म' पर एक विस्तृत निबन्ध लिखिए।

5. Explain the kinds of Dhyana with their utility according to Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान के प्रकारों की व्याख्या उनकी उपयोगिता सहित कीजिए।

SECTION–B/(खण्ड-ख)

(Short Answer Type Questions)/(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Eight (08) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. (4×8=32)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (08) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe the practice and benefits of Nadishodhan and ujjayi as per Hathpradipika.

नाड़ी शोधन व उज्जायी के अभ्यास तथा लाभों का वर्णन हठप्रदीपिका के अनुसार कीजिए।

2. What is 'Tratak' in Hathyog Pradipika ? Explain its significance.

हठयोग प्रदीपिका में 'त्राटक' क्या है? उसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

3. Explain the practice technique with their benefits of Mahamudra and Mahabandha as per Hathyog pradipika.

हठयोग प्रदीपिका में वर्णित महामुद्रा व महावेध मुद्राओं की अभ्यास विधि उनके लाभों सहित कीजिए।

4. Comment on the four excellant asanas as available in Hathyog Pradipika.

हठयोग प्रदीपिका में उपलब्ध सर्वश्रेष्ठ चार आसनों की चर्चा कीजिए।

5. Comment on the techniques of 'Nauli and Neti' as explained in Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता में वर्णित 'नौलि व नेति' क्रियाओं की उपयोगिता पर टिप्पणी कीजिए।

6. Explain briefly the benefits of meditative postures according to Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यानात्मक आसनों के लाभों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

7. Explain the technique and benefit of 'Kevali' Pranayama in reference to Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता के संदर्भ में 'केवली' प्राणायाम की विधि की व्याख्या लाभ सहित कीजिए।

8. How 'Samadhi' has been explained in Gherand Samhita ? Write short essay.

घेरण्ड संहिता में 'समाधि' वर्णन किस प्रकार किया गया है? संक्षिप्त निबन्ध लिखिए।