

MY-03/103**Principles of Hath Yoga**

(हठयोग के सिद्धान्त)

M. Sc./M. A. Yoga (MSY-11/MAY-11/12/13/16)

First Year, Examination, 2017

Time : 3 Hours**Max. Marks : 80**

Note : This paper is of **eighty (80)** marks containing **three (03)** Sections A, B and C. Learners are required to attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Section-A / खण्ड-क**(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)**

Note : Section 'A' contains four (04) long answer type questions of nineteen (19) marks each. Learners are required to answer *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय 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. Write an essay on History and Tradition of Hath Yoga.
हठयोग के इतिहास व परम्परा पर एक निबन्ध लिखिए।
2. Explain Kapalbhathi according to Gherand Samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
3. Explain the method, benefits and precautions of Mahavedh, Vipreetkarani and Vajroli Mudra in detail.
महावेध, विपरीतकरणी एवं वज्रोली मुद्रा की विधि, लाभ एवं सावधानियों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
4. Explain Samadhi mentioned in Gherand Samhita.
घेरण्ड संहिता में वर्णित समाधि का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Section-B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of eight (08) marks each. Learners are required to answer *four* (04) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय 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. Suitable place for Hath Yoga Practice.
हठयोगाभ्यास हेतु उचित स्थान।
2. Method and benefits of Moorchha Pranayama.
मूर्च्छा प्राणायाम की विधि एवं लाभ।
3. Method, benefits and precautions of Tratak.
त्राटक की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ।
4. Types and method of Antah Dhauti.
अन्तः धौति के प्रकार व विधि।
5. Objective and importance of Mudra.
मुद्राओं का उद्देश्य एवं महत्व।
6. Methods for awaking the Kundalini.
कुण्डलिनी जागरण की विधि।
7. Methods, benefits and precautions of Sirshasana.
शीर्षासन की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ।
8. Anahat Nad.
अनाहत नाद।

Section-C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note : Section 'C' contains ten (10) objective type questions of one (01) mark each. All the questions of this Section are compulsory.

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. Write the meaning of word 'Hath'.
'हठ' शब्द का अर्थ लिखिए।
2. How many Asana are mentioned in Gherand Samhita ?
घेरण्ड संहिता में कुल कितने आसन हैं ?
3. How many types of Dhauti are mentioned in Gherand Samhita ?
घेरण्ड संहिता में धौति के कितने प्रकार हैं ?
4. Write the name any *two* texts of Hath Yoga.
हठयोग के किन्हीं दो ग्रन्थों के नाम लिखिए।
5. In which chapters of Hath Pradeepika is mentioned Asana.
हठ प्रदीपिका के किस अध्याय में आसनों का वर्णन है ?
6. What is the benefit of Khechari Mudra ?
खेचरी मुद्रा का लाभ क्या है ?
7. Write the method of Kapal Randhra Kriya.
कपाल रन्ध्र क्रिया की विधि लिखिए।
8. Who is the author of Gherand Samhita ?
घेरण्ड संहिता के लेखक कौन हैं ?
9. Where is the place of Anahata Chakra ?
अनाहत चक्र का स्थान कहाँ है ?
10. Which organ of Alimentary canal is related with Vasti Kriya ?
वस्ति क्रिया का सम्बन्ध आहारनाल के किस भाग से है ?