Roll No. ……..

MY–03/MY–103

Principle of Hath Yoga

(हठयोग के सिद्धान्त)

M. Sc./M. A. Yoga (MSY–11/
MAY–11/12/13/16/17)

First Year, Examination, 2018

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. Describe the suitable place, season and time for Hathayoga practice.

   हठयोगाभ्यास के लिए उचित स्थान, ऋतु एवं काल का वर्णन कीजिए।

2. Describe the Nadanusandhan in detail according to Hathayoga Pradeepika.

   हठयोग प्रदीपिका के अनुसार नादानुसंधान का विस्तार से वर्णन कीजिए।

3. Write an essay on Sapta Sadhan according to Gherand Samhita.

   घेरण्ड संहिता के अनुसार सप्त साधन पर एक निबन्ध लिखिए।

4. Explain Pratyahara and meditation according to Gherand Samhita.

   घेरण्ड संहिता के अनुसार प्रत्याहार व ध्यान की व्याख्या 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. Explain the meaning and aim of Hathayoga.
   हठयोग के अर्थ एवं उद्देश्य स्पष्ट कीजिए।

2. Write the technique and benefit of Suryabhedi Pranayam.
   सूर्यभेदी प्राणायम की विधि एवं लाभ लिखिए।

3. Describe the method and benefit of Dhauti according to Hathayoga pradeepika.
   हठयोग प्रदीपिका के अनुसार धौति की विधि व लाभ बताइए।

4. Discuss the importance of Bandhas.
   बन्धों के महत्व की चर्चा कीजिए।

5. Describe the nature of Kundalini.
   कुण्डलिनी का स्वरूप बताइए।

6. Explain Basti according to Gherand Samhita.
   घेरण्ड संहिता के अनुसार बस्ति की व्याख्या कीजिए।

7. Describe the method and benefit of two Asanas according to Gherand Samhita.
   घेरण्ड संहिता के अनुसार दो आसनों की विधि व लाभ बताइए।

8. Describe the method, benefit and precaution of Manduki Mudra.
माण्डूकी मुद्रा की विधि, लाभ व सावधानी का वर्णन कीजिए।

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. Describe the aim of Hathayoga.
हठयोग का उद्देश्य बताइए।

2. How many Asanas are mentioned in Hathayoga Pradeepika ?
हठयोग प्रदीपिका में कुल कितने आसन हैं ?

3. How many type of Dhauti in Hathayoga Pradeepika ?
हठयोग प्रदीपिका में कितने प्रकार की धौति है ?

4. How many chapters in Hathayoga Pradeepika ?
हठयोग प्रदीपिका में कितने अध्याय हैं ?

5. In which granth in Plavini Pranayam ?
प्लाविनी प्राणायम किस ग्रन्थ में है ?

6. Who is writer of Hathayoga pradeepika ?
हठयोग प्रदीपिका के लेखक कौन हैं ?

7. Which organ of body is related with Jalandhar Bandha ?
जालन्धर बन्ध का सम्बन्ध शरीर के किस अंग से है ?

8. How many mudras are mentioned Gherand Samhita ?
घेरण्ड संहिता में कुल कितनी मुद्रायें हैं ?

9. How many types of Basti are there in Gherand Samhita ?
घेरण्ड संहिता में बस्ति के कितने प्रकार हैं ?

10. How many types of meditation are there in Gherand Samhita ?
घेरण्ड संहिता में कितने प्रकार का ध्यान है ?