

नोट- खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल तीन (03) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe the proper place, season and time for Hathayoga practice.

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

2. Describe the techniques benefits and precautions of Nuili and Tratak.

नौलि एवं त्राटक की विधि, लाभ एवं सावधानियों को बताइये।

3. Explain Mahamudra and Mahavedhmudra.

महामुद्रा एवं महावेध मुद्रा की व्याख्या कीजिए।

4. Write the method and benefit of Bhadrasana and Kukkutasana.

भद्रासन एवं कुक्कुटासन की विधि व लाभ लिखिए।

5. Discuss Samadhi in detail according to Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि की विस्तार से चर्चा कीजिए।

Section - B / खण्ड 'ख'
(Short-Answer-Type Questions)
लघु उत्तरों वाले प्रश्न

Note - Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of Seven (07) marks each. Learners are required to answer any Five (05) questions only.

(5 × 7 = 35)

नोट- खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात (07) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल पाँच (05) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Give the definition of Hathyoga.

हठयोग की परिभाषा दीजिए।

2. Describe the technique and benefit of Bhastrika pranayam.

भस्त्रिका प्राणायाम की विधि व लाभ बताइये।

3. Explain Nieti.

नेति को समझाइये।

4. Describe the meaning and types of Bandha.

बन्ध का अर्थ एवं प्रकार बताइये।

5. Write the method of Khechari Mudra.
खेचरी मुद्रा की विधि बताइये।
6. Describe Basti according to Gherand Samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार बस्ति का वर्णन कीजिए।
7. Discuss the techniques and benefit of SahitKunbhaka.
सहित कुम्भक के विधि व लाभ की चर्चा कीजिए।
8. Explain Meditation according to Gherand Samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान को स्पष्ट करें।

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 - 2019

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note - This Paper is of Eighty (80) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the Questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट- यह प्रश्नपत्र अस्सी (80) अंकों का है जो दो (02) खण्डों, क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशानुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

(Section A) खण्ड 'क'

(Long-Answer-Type Questions)

दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न

Note - Section 'A' contains Five (05) long-answer-type questions of Fifteen (15) marks each. Learners are required to answer any Three (03) questions only.

(3 × 15 = 45)