

**S-224**

Total Pages : 4

Roll No. ....

## **MY-503-MY-103**

**Principle of Hathyoga**

हठयोग के सिद्धान्त

MA Yoga (May)

1st Semester / 1st Year Examination, 2022 (Dec.)

**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.

**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।

### **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. Defining Hathyoga, shed light on its Pyscho-Somatic Significance.

हठयोग को परिभाषित करते हुए उसके मनोकायिक महत्त्व पर प्रकाश डालिए।

2. Differentiating between Kapalbhathi and suryabhedan. Explain their technique, precautions and benefits.

कपालभाति व सूर्यभेदन में अन्तर स्पष्ट करते हुए उनकी विधि, सावधानियों तथा लाभों की व्याख्या कीजिए।

3. What is Nadaanusandhan and what is its role to attain state of yoga? Justify.

नादानुसंधान क्या है? व इसकी योग अवस्था प्राप्त करने में क्या योगदान है? स्पष्ट कीजिए।

4. What is the concept of Dhauti in Gherand Samhita. Give your views on the utility of its various techniques.

घेरण्ड संहिता में धौति की अवधारणा क्या है? इसकी विभिन्न विधियों की उपयोगिता पर अपने विचार व्यक्त कीजिए।

5. What is the relevance of Pranayama and Asanas in healthy Personality Development?

प्राणायाम व आसनों का स्वस्थ व्यक्तित्व निर्माण हेतू क्या उपादेयता है?

**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. When to practice Hathyoga? What is the importance of 'Ahara' to it?

हठयोगाभ्यास कब करना चाहिए? इसके लिए आहार का क्या महत्त्व है?

2. Write a note on Vasti and Nauli.

बस्ति व नौलि पर एक लेख लिखिए।

3. What is the role of Tribandhas in yoga? Comment.

योग में त्रिबन्धों की क्या भूमिका है? चर्चा कीजिए।

4. What is Kundalini? What are the methods to awaken it?

कुण्डलिनि क्या है? इसको जागृत करने के क्या उपाय हैं?

5. What is the Technique of Padmasana and what is its place in 'Pran Sandhna'?

पद्मासन की विधि क्या है व इसका 'प्राण साधना' में क्या स्थान है?

6. Explain the technique, Benefits and Precautions of any two Mudras as available in Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता में उपलब्ध किन्हीं दो मुद्राओं की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिए।

7. What is Pratyahar? Explain the benefits of its various aspects.

प्रत्याहार क्या है? इसके विभिन्न पक्षों पर उनके लाभों सहित वर्णन कीजिए।

8. Shed light on the view of Hathyog Pradipika and Gerand Samhita.

हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के दृष्टिकोण पर प्रकाश डालिए।