

Total Pages : 4

Roll No. -----

MY-503/MY-103

Principle of Hath Yoga

हठयोग के सिद्धान्त

M.Sc./M.A. Yoga

(MAY-12/13/16/17/MAY-20)

1st Semester/First Year Examination June 2022

Time: 2 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 प्रश्न पत्र अस्सी (80) 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 Twenty (20) marks each. Learners are required to answer any two (02) questions only.

[2 x 20 = 40]

P.T.O.

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बीस (20) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Q.1. Discuss the Samadhi and its type described in Gherand Samhita in detail.

घेरण्ड संहिता में वर्णित समाधि व इसके प्रकार का विस्तार पूर्वक चर्चा कीजिए।

Q.2. Describe the method and benefits of Ujjayi and Sheetakari Pranayam.

उज्जायी व सीत्कारी प्राणायाम की विधि व लाभों का वर्णन कीजिए।

Q.3. Explain the method and benefits of Moolbandh, Jalandharbandh and Uddiyanbhand.

मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध एवं उड्डीयान बन्ध की विधि व लाभों की चर्चा कीजिए।

Q.4. Explain the method, benefits and precautions of trataka.

त्राटक की विधि, लाभों व सावधानियों का वर्णन कीजिए।

P.T.O.

Q.5. Write an essay on Sapta Sadhana.

सप्त साधन पर एक निबन्ध लिखिए।

Section – B / खण्ड – ख

(Short-answer-type questions) / लघु उत्तरों वाले प्रश्न

Note: Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of Ten (10) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only.

[4 x 10 = 40]

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Q.1. What do you understand by Hathyoga? Explain with definitions.

हठयोग से आप क्या समझते हैं? परिभाषाओं सहित समझाइये।

P.T.O.

Q.2. Discuss the purpose and importance of mudras and bandh.

मुद्रा एवं बन्ध के उद्देश्य एवं महत्व की चर्चा कीजिए।

Q.3. Discuss the appropriate place for practicing Hathyoga.

हठयोग के अभ्यास हेतु उचित स्थान की चर्चा कीजिए।

Q.4. Discuss the method and benefits of Kapal bharti according to Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार कपाल भाति की विधि एवं लाभों की चर्चा कीजिए।

Q.5. Describe the method and benefits of Ujjayi Pranayama.

उज्जायी प्राणायाम की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिए।

Q.6. Discuss in detail the method and benefits of dhoti.

हठप्रदीपिका के अनुसार धौति की विधि एवं लाभों की चर्चा करें।

Q.7. Describe the stages of Nadanusandhan.

नादनुसंधान की अवस्थाओं का वर्णन कीजिए।

Q.8. Write the types of meditation according to Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान के प्रकार लिखिए।

.....