

Roll No.

MY-03/103

Principles of Hath Yoga

(हठयोग के सिद्धान्त)

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

First Year, Examination, 2017

Time : 3 Hours

Max. Marks : 70

Note : This paper is of **seventy (70)** 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 सत्तर (70) 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 fifteen (15) 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 पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write an essay on the history, importance and definition on Hath Yoga.
हठयोग के इतिहास, महत्व तथा परिभाषा पर एक विस्तृत निबन्ध लिखिए।
2. Explain the various types of Samadhi described in Gherand Samhita.
घेरण्ड संहिता में वर्णित समाधि के प्रकारों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
3. Give an account of benefits, types and precautions of Kapalbhathi according Gherand Samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति के लाभ, प्रकार तथा सावधानियों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
4. Explain with reference the Jalandhar bandh and Uddiyan bandh.
जालंधर बन्ध तथा उड्डीयन बन्ध की संदर्भ सहित व्याख्या कीजिए।

Section-B / खण्ड-ख

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

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of five (05) marks each. Learners are required to answer *six* (06) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए पाँच (05) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल छः (06) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe the supportive factors of Ritukal Yoga Sadhna.

ऋतुकाल योग साधना में साधक तत्वों का वर्णन कीजिए।

2. Explain the method, benefit and precautions of any *one* Asana.
किसी एक आसन की विधि, लाभ तथा सावधानियों का वर्णन कीजिए।
3. Explain with reference the Mooladhar bandh.
मूलधार बन्ध की संदर्भ सहित व्याख्या कीजिए।
4. Describe any *two* mudras.
किन्हीं दो मुद्राओं का वर्णन कीजिए।
5. What is Kundalini ?
कुण्डलिनी क्या है ?
6. What do you mean by Naad ?
नाद से आप क्या समझते हैं ?
7. Discuss the features of Hathyogi.
हठयोगी के लक्षणों को बताइए।
8. Describe Major Nadies.
प्रमुख नाड़ियों की व्याख्या 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।

Indicate whether the following statements are True *or* False.

इंगित कीजिए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य।

1. Meaning of Tha is—Surya Nadi.
ठ का अर्थ है—सूर्य नाड़ी।
2. Hathyoya is practiced by force.
हठयोग शक्ति से की जाने वाली क्रिया है।
3. Location of Vishuddhi Chakra is near Thyroid.
विशुद्धि चक्र थायरॉइड के निकट स्थित होता है।
4. How many Asans are done in Sankh Prakshalan Kiya.
शख प्रक्षालन क्रिया में कितने आसन किये जाते हैं ?
5. Tongue is related with which Mudra ?
जीभ का सम्बन्ध किस मुद्रा से है ?
6. Guru of Gorakhnath is Maharshi Patanjali.
गोरक्षनाथ के गुरु महर्षि पतंजलि थे।
7. Name of Chandra Nadi is Sushumna.
चन्द्र नाड़ी का नाम सुषुम्ना है।
8. There are three types of dhyana in Gherand Sanhita.
घेरण्ड संहिता में तीन प्रकार के ध्यान बताये गये हैं।
9. Basti Kriya is concerned with large intestine.
बस्ति क्रिया का सम्बन्ध बड़ी आँत से है।
10. First chapter of 'Hathpradeepika' is Asan.
'हठप्रदीपिका' का प्रथम अध्याय आसन का है।