

MY-03/103

Principles of Hath Yoga

(हठ योग 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. Write an essay on Nadanusandhan.
नादानुसंधान पर एक निबन्ध लिखिए।
2. Explain in detail the method, benefits and precautions of Murcha and Plawani Pranayama.
मूर्छा एवं प्लावनी प्राणायाम की विधि, लाभ एवं सावधानियों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
3. Explain in detail the types, benefits and precautions of Dant and Hrid Dhauti.
दन्त एवं हृद धौति के प्रकार, लाभ एवं सावधानियों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
4. Write an essay on Pratyahaar, Dhyana and Samadhi according to Gherand Samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार प्रत्याहार, ध्यान एवं समाधि पर एक निबन्ध लिखिए।

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. Tradition of Hath Yoga.
हठ योग की परम्परा।

2. Sadhaka elements of Hath Yoga.
हठ योग के साधक तत्व ।
3. Method and benefits of Shaktichalini Mudra.
शक्तिचालिनी मुद्रा की विधि एवं लाभ ।
4. Method, benefits and precautions of Agnisaar Kriya.
अग्निसार क्रिया की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ ।
5. Method and benefits of Mahabandh.
महाबन्ध की विधि एवं लाभ ।
6. Methods, benefits and precautions of Swastik Asana.
स्वास्तिक आसन की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ ।
7. Benefits and precautions of Mahavedh and Khachari Mudra.
महावेध एवं खेचरी मुद्रा के लाभ व सावधानियाँ ।
8. Meaning and definitions of Mudra and Bandha.
मुद्रा एवं बंध का अर्थ एवं परिभाषाएँ ।

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. Write any *one* definition of Hath Yoga.
हठ योग की कोई एक परिभाषा लिखिए ।

2. How many Asanas are mentioned in 'Hath Pradeepika' ?
'हठ प्रदीपिका' में कुल कितने आसन हैं ?
3. How many types of Antaha Dhauti are there ?
अन्तः धोति के कितने प्रकार हैं ?
4. In which chapter of Gherand Samhita is mentioned Pratyahaar ?
घेरण्ड संहिता के किस अध्याय में प्रत्याहार का वर्णन है ?
5. Write the method of Shitkaram Kapalbhati.
शीतक्रम कपालभाति की विधि लिखिए।
6. Write the benefits of Trataka.
त्राटक क्रिया के लाभ लिखिए।
7. Who is the writer of 'Hath Pradeepika' ?
'हठ प्रदीपिका' के लेखक कौन हैं ?
8. How many chapter are there in Gherand Samhita ?
घेरण्ड संहिता में कुल कितने अध्याय हैं ?
9. Where is the placed of Manipur Chakra ?
मणिपुर चक्र का स्थान कहाँ है ?
10. How many types of Nad ?
नाद के कितने प्रकार हैं ?