

MY-03/103

Principle of Hath Yoga

हठयोग के सिद्धान्त

M.Sc./M.A Yoga (MSY-11/MAY-11/12/13/16/17)

1st Year, Examination 2019

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: This paper is of eighty (80) marks containing three (03) section A,B and C learners are required to attempt the question contained in these sections according to the detailed instructions given there in.

नोट: यह प्रश्नपत्र अस्सी (80) अंको 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 question of nineteen (19) marks each. Learner are required to answer two (02) question only. $19 \times 2 = 38$

नोट: खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe the aim and importance of Hatha Yoga in detail
हठयोग के उद्देश्य एवं महत्व का विस्तार से वर्णन कीजिए।
2. What is kundalini describe the means of awaking the kundalini
कुण्डलिनी क्या है? कुण्डलिनी जागरण के उपायों का वर्णन कीजिए।
3. Describe the Dhauti with its types according to Gherand samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार द्यौति का, उसके प्रकारों सहित वर्णन कीजिए।
4. Describe Panch Dharma according to Gherand samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार पञ्चधारणा का वर्णन करें।

SECTION-B/ खण्ड-ख

(Short answer type question)/ 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. $4 \times 8 = 32$

नोट: खण्ड 'ख' में चार (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (08) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe the organ and development of Hatha yoga
हठयोग के उद्भव एवं विकास का वर्णन कीजिए।
2. Write the method and benefits of Nadishodhan
नाड़ी शोधन की विधि एवं लाभ लिखिए।

3. Describe the technique and limit of Kapal Bhati according to Hatha yoga pradipika.

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार कपाल भाती की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए।

4. Explain the concept and nature of nada.

नाद की अवधारणा एवं स्वरूप को स्पष्ट करें।

5. Describe the method and benefits of Mahamudra.

महामुद्रा की विधि व लाभ बताइये।

6. Describe Nauli according to Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार नौलि का वर्णन कीजिए।

7. Describe the method, benefits and precautions of sahit kumbhka according to Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार सहित कुम्भक की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

8. Write the method, benefits and precautions of Padmasan.

पद्मासन की विधि, लाभ व सावधानियाँ लिखिए।

SECTION-C/ खण्ड-ग

(Objective type question)/ वस्तुनिष्ठ प्रश्न

Note: Section "C" contains ten (10) objective type question of one (01) mark each. All the question of this section are compulsory 10×1=10

नोट: खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गए हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित हैं। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Choose the right answer

1. Describe the meaning of hatha yoga

हठयोग का अर्थ बताइये।

2. How many mudras are mentioned in hathayoga pradipika

हठयोग प्रदीपिका में कुल कितनी मुद्राएं हैं?

3. How many types of pranayam in hathayoga pradipika ?

हठयोग प्रदीपिका में कितने प्रकार के प्राणायाम हैं?

4. How many chapters are in gherand samhita?

घेरण्ड संहिता में कितने अध्याय हैं?

5. In which granth is kevali pranayam ?

केवली प्राणायाम किस ग्रन्थ में है?

6. Who is the author of gherand samhita?

घेरण्ड संहिता के रचनाकार कौन हैं?

7. Which organ of body is related with Basti ?

बस्ति का संबंध शरीर के किस अंग से है?

8. Where is the place of Manipoor chakra

मणिपूर चक्र का स्थान कहाँ है?

9. How many types of kapalbhati in gherand samhita?

घेरण्ड संहिता में कपाल भाति के कितने प्रकार हैं?

10. How many types of Samadhi in gherand samhita?

घेरण्ड संहिता में समाधि के कितने भेद हैं?
