

**K-612**

Total Pages : 4

Roll No. ....

**MY-503/MY-103**

**PRINCIPLES OF HATHA YOGA**

हठयोग के सिद्धांत

MA Yoga (MAY)

1st Semester/1st Year Examination, 2023 (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. Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.

**नोट :** यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खण्डों के तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

## 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. Describe the method and precautions of Khechari Mudra according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार खेचरी मुद्रा की विधि एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

2. Discuss in detail the origin and development of Hatha Yoga.

हठयोग के उद्भव एवं विकास पर विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।

3. Describe the method and benefits of Ujjayi Pranayama according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार उज्जायी प्राणायाम की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए।

4. Describe in detail the meaning, definition and importance of Bandha and Mudra.

बन्ध एवं मुद्रा का अर्थ, परिभाषा एवं महत्त्व का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

5. Describe the method and benefits of Bhramari Pranayama according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार भ्रामरी प्राणायाम की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए।

### 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. Describe the meaning, definition and importance of hatha yoga.

हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं महत्त्व का वर्णन कीजिए।

2. Describe the Neti Kriya according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार नेति क्रिया का वर्णन कीजिए।

3. Describe the method and benefits of Uddiyana Bandha according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार उड्डीयन बन्ध की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिए।

4. Describe the sadhak and badhak tatvas according to Hathapradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार साधक एवं बाधक तत्वों का वर्णन कीजिए।

5. Explain Nadanusandhan according to Hathapradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार नादानुसंधान को समझाइए।

6. Describe the method and benefits of Paschimottanasana according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार पश्चिमोत्तानासन की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिए।

7. What do you understand by Kapalbhata Kriya?

कपालभाति क्रिया से आप क्या समझते हैं।

8. Briefly discuss the nature of Kundalini.

कुण्डलिनी के स्वरूप की संक्षिप्त चर्चा कीजिए।