

A-0185

Total Pages : 5

Roll No.

MYN-502/MY-503/MY-103

M.A. YOGA (MAY)

(हठयोग के सिद्धान्त)

1st Sem./1st Year Examination, Session December 2024

Time : 2:00 Hrs.

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.***

यह प्रश्न-पत्र सत्तर (70) 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। ***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 उत्तरीय प्रश्न)

2×19=38

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.

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) 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. Describe the shatkarmas according to Gheranda Sanhita in detail.

घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्मों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

2. Describe the method, benefits and precautions of Ujjayi Pranayama in detail.

उज्जायी प्राणायाम की विधि, लाभ एवं सावधानियों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

3. Describe the method, benefits and precautions of Bandhas described in Hathapradipika.

हठप्रदीपिका में वर्णित बन्धों की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

4. According to Gheranda Sanhita, describe the method, benefits and precautions of any one asana in detail.

घेरण्ड संहिता के अनुसार किसी एक आसन की विधि, लाभ एवं सावधानियों का सविस्तार वर्णन कीजिए।

5. According to Hatha Yoga, describe the nature of Kundalini and the methods for awakening Kundalini.

हठयोग के अनुसार कुण्डलिनी का स्वरूप एवं कुण्डलिनी जागरण के उपायों का वर्णन कीजिए।

Section-B

(खण्ड-ख)

Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

4×8=32

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.

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. Briefly describe the meaning, definition and objectives of Hathayoga.

हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्यों का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।

2. Describe the proper aahar (diet) and vihar (lifestyle) for practicing Hathayoga.

हठयोग के अभ्यास हेतु उचित आहार-विकार का वर्णन कीजिए।

3. Describe Pratyahara according to Gheranda Sanhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार प्रत्याहार का वर्णन कीजिए।

4. Briefly describe the badhak tatvas according to Hathapradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार बाधक तत्वों का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।

5. Briefly describe the characteristics of Yoga Math according to Hathapradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार योगमठ की विशेषता का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।

6. Describe the benefits and precautions of Mahabandha according to Gheranda Sanhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार महाबंध के लाभों एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

7. Briefly describe the types of meditation according to Gheranda Sanhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान के प्रकारों का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।

8. Give a general introduction of Hathapradipika.

हठप्रदीपिका का सामान्य परिचय दीजिए।
