

A-0410

Total Pages : 4

Roll No.

MYN-502/MY-503/MY-103

M.A. Yoga (MAY)

हठयोग के सिद्धान्त

Examination, Feb., 2026

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.*

नोट : 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।**

A-0410

(1)

P.T.O.

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. State the number of Asanas mentioned in the Gherand Samhita and the method and benefits and precautions of any two Asanas.

घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की संख्या तथा किन्हीं दो आसनों की विधि एवं लाभ एवं सावधानियाँ बताइये।

2. Describe the method and benefits of Bhramari and Bhastrika Pranayama.

भ्रामरी व भस्त्रिका प्राणायामों की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिए।

3. Describe the type, method and benefits and precautions of Kapalbhathi.

कपालभाति के प्रकार, विधि एवं लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

4. Describe the method and benefits of Shaktichalana and Mahabedha Mudra.

शक्तिचालन व महाबेध मुद्राओं की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिए।

5. Explain the method, benefits and precautions of Dhوتي according to Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार धौति की विधि, लाभ एवं सावधानियों को समझाइये।

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.

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. Discuss the objectives of Hatha Yoga in detail.

हठयोग के उद्देश्यों की विस्तार से चर्चा कीजिए।

2. Describe Pratyahara in detail according to Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार प्रत्याहार का विस्तार से वर्णन कीजिए।

3. Describe the importance of Hatha Yoga in detail.

हठयोग के महत्व का विस्तारपूर्वक से वर्णन कीजिए।

4. Describe the method and benefits of Neti.

नेति की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिए।

5. Discuss the method and benefits of Suryabhedana Pranayama.

सूर्यभेदन प्राणायाम की विधि एवं लाभों की चर्चा कीजिए।

6. Describe the names of Shatkarmas and the methods, benefits of Trataka.

षट्कर्मों के नाम एवं त्राटक की विधि व लाभों का वर्णन कीजिए।

7. Explain the ways for Kundalini Jagaran.

कुण्डलिनी जागरण के उपायों को बताइये।

8. Discuss the method and benefits of Mahamudra.

महामुद्रा की विधि एवं लाभों की चर्चा कीजिए।
