

A-313

Total Pages : 4

Roll No.

MY-503/MY-103

हठयोग के सिद्धान्त

MA Yoga (MAY)

1st Semester/1st Year Examination, 2024 (June)

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.

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 proper place and diet for the practice of hatha yoga.

हठयोग के अभ्यास के लिए उचित स्थान एवं आहार का वर्णन कीजिए।

2. Describe the method and benefits of any two asanas according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार किन्हीं दो आसनों की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिए।

3. Describe in detail the method and benefits of Nadi Shodhan Pranayama.

नाडीशोधन प्राणायाम की विधि एवं लाभों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

4. Discuss in detail the differences of Samadhi according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि के भेदों की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।

5. Describe in detail the shatkarma according to Hathapradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों का विस्तार से 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.

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. What do you understand by Hathyoga ?

हठयोग से आप क्या समझते हैं ?

2. Describe the Pratyahara according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार प्रत्याहार का वर्णन कीजिए।

3. Describe the method and benefits of vipritkarni mudra.
विपरीतकरणी मुद्रा की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए।
4. Describe the method and benefits of Bhujangasana according to Gheranda Samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार भुजंगासन की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिए।
5. Describe the nature and stages of Nada according to Hathapradipika.
हठप्रदीपिका के अनुसार नाद का स्वरूप एवं अवस्थाओं का वर्णन कीजिए।
6. Explain in brief what do you understand by Mahabandha.
महाबंध से आप क्या समझते हैं ? संक्षिप्त में समझाइये।
7. Describe the method and benefits of Tratak according to Gheranda Samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार त्राटक की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए।
8. Describe the methods of Kundalini awakening.
कुण्डलिनी जागरण के उपायों का वर्णन कीजिए।
