

A-0143

Total Pages : 5

Roll No.

MYN-502/MY-503/MY-103

M.A. Yoga (MAY)

(हठयोग के सिद्धान्त)

Examination, June 2025

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 shatkarmas according to Hathapradipika in detail.

हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

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

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

3. According to Gheranda Samhita, describe the method, benefits and precautions of any one asana.

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

4. Describe the method and benefits of any one Pranayama described in Hathapradipika.

हठप्रदीपिका में वर्णित किसी एक प्राणायाम की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिए।

5. Explain in detail what do you understand by Mudras described in Hathayoga.

हठयोग में वर्णित मुद्राओं से आप क्या समझते हैं ? विस्तारपूर्वक समझाइए।

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

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

2. Describe the appropriate place and season for practicing Hathayoga.

हठयोग के अभ्यास हेतु उचित स्थान एवं ऋतु काल का वर्णन कीजिए।

3. Briefly describe the Sadhak tatvas according to Hathapradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार साधक तत्वों का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।

4. Give a general introduction of Gherand Sanhita.

घेरण्ड संहिता का सामान्य परिचय दीजिए।

5. Describe the meaning, definition and importance of Pranayama.

प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व का वर्णन कीजिए।

6. Describe Dharana according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार धारणा का वर्णन कीजिए।

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

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

8. Briefly describe the stages of nada according to Hathapradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार नाद की अवस्थाओं का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।
