P.G. DIPLOMA IN YOGA

First Semester DYS-C 102

SUB- HATH YOGA

SEMESTER EXAM 2021-22

SECTION - A

खण्ड – अ

कोई पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये | प्रत्येक प्रश्न के अंक समान है| : 70 Marks

WRITE THE ANSWER ANY FIVE QUESTION, EVERY QUESTIONS ARE FIVE MARKS. 6*5=30

1. हठयोग क्या है ?
   WHAT IS HATH YOGA?
2. हठयोग का उद्देश्य स्पष्ट करें|
   EXPLAIN THE AIM OF HATH-YOGA.
3. षट्कर्म से आप क्या समझते हैं ?
   WHAT DO YOU UNDERSTAND BY SHATKARMA.
4. आसन को परिभाषित करें|
   DEFINE OF THE 'ASANA'.
5. प्राणायाम की अवधारणा स्पष्ट करें|
   EXPLAIN THE CONCEPT OF 'PRANAYAMA'.
6. शीतली प्राणायाम एवं सीत्कारी प्राणायाम की विधि व लाभ का वर्णन करें|
   DESCRIBE THE TECHNIC AND BENEFITS OF 'SHEETLI AND SHEETKARI PRANAYAMA'
7. मुद्रा से आप क्या समझते हैं ? स्पष्ट करें|
   WHAT DO YOU UNDERSTAND BY 'MUDRA'? EXPLAIN IT.
8. महामुद्रा व महावेध मुद्रा की विधि व लाभ का वर्णन करें|
   DESCRIBE THE TECHNIC AND BENEFITS OF 'MAHAMUDRA' AND 'MAHAVEDH' MUDRA'.
9. प्रत्याहार क्या है ? स्पष्ट करें |
   WHAT IS 'PRATYAHARA'? EXPLAIN IT.
10. नादानुसंधान की अवधारणा स्पष्ट करें|
    EXPLAIN THE CONCEPT OF 'NADANUSANDHAN'.

SECTION - B

खण्ड – ब

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर लिखिए , प्रत्येक प्रश्न के अंक समान है| 4*10=40

WRITE THE ANSWER ANY FOUR QUESTIONS, EVERY QUESTIONS ARE EQUAL MARKS.

1. हठयोग को परिभाषित कीजिए| आधुनिक युग में इसका महत्व बताइये|
   DEFINE THE HATH-YOGA AND IT'S IMPORTANCE IN MODERN ERA.
2. हठयोग के अनुसार साधक व बाधक तत्वों का विस्तार से वर्णन करें|
   DESCRIBE IN DETAILS OF 'SADHAK' AND 'BADHAK' TATVA ACCORDING TO HATH-YOGA.
3. हठयोग के अनुसार षट्कर्म का विस्तार से वर्णन करें|
   DESCRIBE IN DETAILS OF 'SHATKARMA' ACCORDING TO HATH-YOGA.
4. किन्हीं दो ध्यानात्मक आसनों की विधि, लाभ तथा सावधानियों का वर्णन करें|
   DESCRIBE THE TECHNIC, BENEFITS AND PRECAUTIONS OF ANY TWO MEDITATIVE ASANA'S.
5. सूर्यभेदन व भस्त्रिका प्राणायाम की विधि, लाभ तथा सावधानियों का वर्णन करें|
   DESCRIBE THE TECHNIC, BENEFITS AND PRECAUTIONS OF 'SURYABHEDAN' AND 'BHASTRIKA' PRANAYAMA.
6. उड्डीयान व जालंधर बंध की विधि, लाभ तथा सावधानियों का वर्णन करें|
   DESCRIBE THE TECHNIC, BENEFITS AND PRECUATIONS OF 'UDDIYAN' AND 'JALANDHARA' BANDH.
7. कुंडलिनी का विस्तार पूर्वक वर्णन करें|
   DESCRIBE IN DETAILS OF 'KUNDALINI'.
8. घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि का विस्तार पूर्वक वर्णन करें|
   DESCRIBE IN DETAILS OF 'SAMADHI' ACCORDING TO 'GHERAND-SAMHITA'.