

(4)

7. Define Shatkarma. Discuss its types and importance according to Hath Yoga.

षट्कर्म क्या है? हठयोग के अनुसार इसके प्रकारों एवं महत्व की विवेचना कीजिए।

Unit-IV/ इकाई-IV 10

8. Define Mudra. Discuss any four Mudras according to Hath yoga.

मुद्रा की परिभाषा कीजिए। हठयोग के अनुसार चार मुद्राओं का उल्लेख कीजिए।

9. What is Kundalini? Discuss its importance in Yoga Sadhana.

कुण्डलिनी क्या है? योगसाधना में इसके महत्व का वर्णन कीजिए।

A

(Printed Pages 4)

Roll. No. _____

AS-2079

**M.A. in Human Consciousness & Yogic
Science (Semester-II) Examination, 2015**

Paper-I

(Hathyoga)

Time Allowed : Three Hours] [Maximum Marks : 70

Note : Answer **five** questions in all. Question **No.1** is **compulsory**. Attempt **one** question from each Unit.

कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न सं.1 अनिवार्य है।
प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न कीजिए।

1. Write short answers of the following:

निम्नलिखित के संक्षिप्त उत्तर लिखिए: 3×10=30

(i) Objectives of Hathyoga

हठयोग के उद्देश्य

(ii) Importance of Diet

आहार का महत्व

(2)

- (iii) Types of Bandha
बंध के प्रकार
- (iv) Types of Pran
प्राण के प्रकार
- (v) Importance of Meditation
ध्यान का महत्व
- (vi) Time and Place for Yoga practice
योग अभ्यास के लिए समय और स्थान
- (vii) Importance of Mahamudra
महामुद्रा का महत्व
- (viii) Spiritual benefits of Pranayama
प्राणायाम के आध्यात्मिक लाभ
- (ix) Tatva Gyan
तत्त्व ज्ञान
- (x) Name of main five Hath Yogi
पांच मुख्य हठयोगियों के नाम

Unit-I/ इकाई-I 10

2. What is Hath Yoga? Discuss its stages.
हठयोग क्या है? इसके स्तरों का उल्लेख कीजिए।

AS-2079

(3)

3. Describe the Positive and Negative elements of Hathyoga Sadhana.
हठयोग साधना के सकारात्मक एवं नकारात्मक तत्वों का वर्णन कीजिए।

Unit-II/ इकाई-II 10

4. While focusing over the importance of yogasanas according to Hath yoga, discuss any two asanas with reference to same.
हठयोग में वर्णित आसनों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इस ग्रन्थ से सन्दर्भित किन्हीं दो आसनों की विवेचना कीजिए।
5. What do you understand by Yogasana? Write the benefits and precautions of Gaumukhasana and Siddhasana.
योगासन से आप क्या समझते हैं? गौमुख आसन और सिद्धासन के लाभों एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

Unit-III/ इकाई-III 10

6. Explain the types of Pranayama according to Hath Yoga.
हठयोग के अनुसार प्राणायाम के प्रकारों की व्याख्या कीजिए।

AS-2079

P.T.O.