

Roll No : .....

Total No. of Questions : 16 ]

[ Total No. of Printed Pages : 4

# MYS-775

M.Sc. (Final) Examination, 2021

YOGA STUDIES AND THERAPY MANAGEMENT

Paper - MYS-V

(Sadhana and Theory of Hathyoga)

Time : 1½ Hours ]

[ Maximum Marks : 75

## Section-A

(Marks : 2 × 10 = 20)

**Note :-** Answer all *ten* questions (Answer limit 50 words). Each question carries 2 marks.

(खण्ड-अ)

(अंक : 2 × 10 = 20)

**नोट :-** सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 50 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

## Section-B

(Marks : 5 × 5 = 25)

**Note :-** Answer *five* questions, selecting at least *one* question from each Unit (Answer limit 200 words). Each question carries 5 marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : 5 × 5 = 25)

**नोट :-** प्रत्येक इकाई से कम-से-कम एक प्रश्न का चयन करते हुए पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (उत्तर-सीमा 200 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

## Section-C

(Marks : 10 × 3 = 30)

**Note :-** Answer *three* questions, selecting *one* question from each Unit (Answer limit 500 words). Each question carries 10 marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 10 × 3 = 30)

**नोट :-** प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का चयन करते हुए तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 500 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

BI-385

( 1 )

MYS-775 P.T.O.

## Section–A

(खण्ड–अ)

1. (i) Write the meaning of Hathayoga.  
हठयोग का अर्थ लिखिए।
- (ii) Write the benefits of Asana according to Hathayoga.  
हठयोग के अनुसार आसन के लाभ लिखिए।
- (iii) State the advantages of Jal Basti according to Gherand Samhita.  
घेरण्ड संहिता के अनुसार जल बस्ति के लाभ बताइए।
- (iv) What is meaning by Titiksha ?  
तितिक्षा से क्या आशय है ?
- (v) What is the meaning of Advaita ?  
अद्वैत का क्या अर्थ है ?
- (vi) Other names of Siddhasana according to Hathayoga.  
हठयोग के अनुसार सिद्धासन के अन्य नाम बताइए।
- (vii) Write the names of the obstructive elements in Hathayoga.  
हठयोग के बाधक तत्वों के नाम लिखिए।
- (viii) Define Soul according to Shankara.  
शंकर के अनुसार आत्मा को परिभाषित कीजिए।
- (ix) What is Saptang Yoga ?  
सप्तांग योग किसे कहते हैं ?
- (x) The names of Shatkarma sequence according to Gherand Samhita.  
घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्मों का सही क्रम लिखिए।

## Section-B

(खण्ड-ब)

### Unit-I (इकाई-I)

2. Explain the method and benefits of Mayurasana according to Swatmaram.  
स्वात्माराम के अनुसार मयूरासन की विधि व लाभ बताइए।
3. Define Basti Kriya according to Gherand Samhita.  
घेरण्ड संहिता के अनुसार बस्ति क्रिया को परिभाषित कीजिए।
4. Explain the concept of Soul according to Shankara.  
शंकर के अनुसार आत्मा की अवधारणा को समझाइए।

### Unit-II (इकाई-II)

5. Explain the Yama according to Hathayoga.  
हठयोग के अनुसार यम को समझाइए।
6. What are the Pancha Dharna ? Explain it.  
पंच धारणायें क्या हैं ? समझाइए।
7. Explain the concept of God according to Shankara.  
शंकर के अनुसार ईश्वर की अवधारणा को समझाइए।

### Unit-III (इकाई-III)

8. Explain the concept of Matha according to Swatmaram.  
स्वात्माराम के अनुसार मठ की अवधारणा को समझाइए।
9. Describe the Nadi Shudhi according to Gherand Samhita.  
घेरण्ड संहिता में वर्णित नाड़ी शुद्धि का वर्णन कीजिए।
10. Describe the characteristics of Maya.  
माया की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

## Section-C

(खण्ड-स)

### Unit-I (इकाई-I)

11. Defining Pranayama according to Hathayoga describe its types.  
हठयोग के अनुसार प्राणायाम को परिभाषित करते हुए उसके प्रकारों का वर्णन कीजिए।
12. Explain in detail Shankar's causal theory.  
शंकर के कार्यकारण सिद्धान्त का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

### Unit-II (इकाई-II)

13. Explain in detail Kapalbhathi and Nauli Kriya according to Gherand Samhita.  
घेरण्ड संहिता में वर्णित कपालभाति व नौलि कर्म को विस्तारपूर्वक समझाइए।
14. Defining Nadanusandhana explain its stage.  
नादानुसंधान को परिभाषित करते हुए उसकी अवस्थाओं को समझाइए।

### Unit-III (इकाई-III)

15. Explain in detail the relation of Soul and Jeeva according to Advaita.  
अद्वैत के अनुसार आत्मा व जीव के सम्बन्ध को विस्तारपूर्वक समझाइए।
16. Describe in detail the types of Samadhi according to Gherand Samhita.  
घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि के प्रकारों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।