

Roll No. :

Total No. of Questions : 13]

[Total No. of Printed Pages : 4

PGD-451

M.Sc. (Final) Examination, 2022

YOGA STUDIES AND THERAPY MANAGEMENT

Paper - MYS-5

(Sadhana and Theory of Hathyoga)

Time : 3 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।

BR-255

(1)

PGD-451 P.T.O.

Section–A

(खण्ड–अ)

1. (i) Who is the writer of Hatha Pradipika ?
हठ प्रदीपिका के लेखक कौन हैं ?
- (ii) How many chapters are there in Hatha Pradipika ?
हठ प्रदीपिका में कुल कितने अध्याय हैं ?
- (iii) Define Asana according to Hatha Yoga.
हठ योग के अनुसार आसन को परिभाषित कीजिए।
- (iv) According to Hatha Pradipika, write the symptoms of Yoga Math.
हठ प्रदीपिका के अनुसार योग मठ के लक्षण लिखिए।
- (v) Who is the writer of Gheranda Samhita ?
घेरण्ड संहिता के लेखक कौन हैं ?
- (vi) Write the type of Danta Dhauti according to Gheranda Samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार दन्त धौति के प्रकारों को लिखिए।
- (vii) Which Bandha tones up Thyroid Gland ?
कौनसा बन्ध थॉयराइड ग्रन्थि को उत्तेजित करता है ?
- (viii) What is the meaning of Advaita ?
अद्वैत का क्या अर्थ है ?
- (ix) What is Maya ?
माया क्या है ?
- (x) Write *three* existences of Advaita Vedanta.
अद्वैत वेदान्त के अनुसार तीन सत्ताओं के नाम लिखिए।

Section-B

(खण्ड-ब)

Unit-I (इकाई-I)

2. Name the *four* important Asana and mention in Hatha Pradipika.
हठ प्रदीपिका में वर्णित चार महत्वपूर्ण आसनों को लिखिए।
3. Write the Sadhak Tatva according to Hatha Pradipika.
हठ प्रदीपिका के अनुसार साधक तत्व लिखिए।
4. According to Hatha Pradipika, explain Siddhasan.
हठ प्रदीपिका के अनुसार सिद्धासन का वर्णन कीजिए।

Unit-II (इकाई-II)

5. Explain the concept of Ghata and Ghata Shuddhi in Gheranda Samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार घट की अवधारणा और घट शुद्धि का वर्णन कीजिए।
6. Write the benefits and method of Vastra Dhauti mentioned in the Gheranda Samhita.
घेरण्ड संहिता में वर्णित वस्त्र धौति की विधि व लाभ लिखिए।
7. Write the method and benefits of Sheetkarm Kapal Bhati according to Gheranda Samhita.
घेरण्ड संहिता के अनुसार शीतकर्म कपालभाति की विधि व लाभ लिखिए।

Unit-III (इकाई-III)

8. Write short note on Maya.
माया पर संक्षिप्त लेख लिखिए।
9. Write short note on Nirgun Brahma.
निरगुण ब्रह्म पर संक्षिप्त लेख लिखिए।
10. Explain Ishwara (According to Advaita).
ईश्वर को समझाइए (अद्वैत के अनुसार)।

Section-C

(खण्ड-स)

Unit-I (इकाई-I)

11. Describe the method and benefits of Basti Kriya in Hatha Pradipika.

हठ प्रदीपिका के अनुसार बस्ती क्रिया की विधि व लाभ लिखिए।

Or (अथवा)

According to Hatha Pradipika, write the method and benefits of Mayurasana and Ardh Matsayendrasana.

हठ प्रदीपिका के अनुसार मयूरासन व अर्ध मत्स्येन्द्रासन की विधि व लाभ लिखिए।

Unit-II (इकाई-II)

12. How many Pranayama are there in accordance with Gheranda Samhita ?
Explain in detail.

घेरण्ड संहिता में कितने प्राणायामों का वर्णन है ? विस्तार से स्पष्ट कीजिए।

Or (अथवा)

Explain Hrid Dhauti according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार हृद धौति को समझाइए।

Unit-III (इकाई-III)

13. Write relation between Brahman and Soul.

ब्रह्म व आत्मा के मध्य सम्बन्ध लिखिए।

Or (अथवा)

Explain Bondage and Liberation according to Advaita.

अद्वैत के अनुसार बन्धन व मोक्ष को समझाइए।