

Roll No. : .....

Total No. of Questions : 16 ]

[ Total No. of Printed Pages : 4

# SEMY-236

M.Sc. (IInd Semester) Examination, 2022

YOGA STUDIES THERAPY MANAGEMENT

Paper - FPE-YOG-02-CC-02-4011

(Sadhana and Theory of Hatha Yog)

Time : 1½ Hours ]

[ Maximum Marks : 40

**Note :-** The question paper contains three Sections.

**नोट :-** प्रश्न-पत्र में तीन खण्ड हैं।

## Section-A

(Marks : 1 × 10 = 10)

**Note :-** Answer all *ten* questions (Answer limit 50 words). Each question carries 1 mark.

### (खण्ड-अ)

(अंक : 1 × 10 = 10)

**नोट :-** सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 50 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

## Section-B

(Marks : 3 × 5 = 15)

**Note :-** Answer any *five* questions by selecting at least *one* question from each Unit (Answer limit 200 words). Each question carries 3 marks.

### (खण्ड-ब)

(अंक : 3 × 5 = 15)

**नोट :-** प्रत्येक इकाई से कम से कम एक प्रश्न का चयन करते हुए किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 200 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है।

## Section-C

(Marks : 5 × 3 = 15)

**Note :-** Answer any *three* questions by selecting *one* question from each Unit (Answer limit 500 words). Each question carries 5 marks.

### (खण्ड-स)

(अंक : 5 × 3 = 15)

**नोट :-** प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का चयन करते हुए किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 500 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

BI-301

( 1 )

SEMY-236 P.T.O.

## Section–A

### (खण्ड–अ)

1. (i) Write the names of how many main Scriptures of Hatha Yoga ?  
हठ योग के मुख्य ग्रन्थ कितने हैं ? नाम लिखिए।
- (ii) How many Asanas and Pranayama (Kumbhaka) are there in Hatha Pradipika ?  
हठ प्रदीपिका में कितने आसन व प्राणायाम (कुंभक) हैं ?
- (iii) According to Hatha Yoga, which is the appropriate Kaal (Month) for Hatha Pradipika.  
हठ प्रदीपिका के अनुसार हठ योग के लिए उचित काल (माह) कौनसा है ?
- (iv) What is the length and width of Vastra Dhauti, according to H.P. ?  
वस्त्रधौती की लम्बाई व चौड़ाई ह.प्र. के अनुसार कितनी है ?
- (v) Which is the Shat-Karma that balances Vata-Pitta-Kapha ? (H.P.)  
वात-पित्त-कफ को सन्तुलित करने वाला षट्कर्म कौनसा है ? (ह.प्र.)
- (vi) Which one is going to destroy the diseases of throat group ? (H.P.)  
कौनसा बंध कण्ठ समूह के रोगों को नष्ट करने वाला है ? (ह.प्र.)
- (vii) Name the types of Dhyana, according to Maharishi Gherand.  
महर्षि घेरण्ड के अनुसार ध्यान के प्रकारों के नाम लिखिए।
- (viii) How many types of Hriday Dhauti are there according to Gherand Samhita ? Write the name.  
घेरण्ड संहिता के अनुसार हृदय धौती के कितने प्रकार हैं ? नाम लिखिए।
- (ix) What should be the Dand in Dand Dhauti ? (G.S.)  
दण्ड धौती में दण्ड किस चीज का होना चाहिए ? (घे.सं.)
- (x) What is the number of Dharana, according to Gherand Samhita ?  
घेरण्ड संहिता में धारणा की संख्या कितनी है ?

**Section-B**

(खण्ड-ब)

**Unit-I**

(इकाई-I)

2. Describe the proper place for practice according to Hatha Pradipika.

हठ प्रदीपिका के अनुसार अभ्यास हेतु उचित स्थान का वर्णन कीजिए।

3. Describe the Sadhak and Badhak Tattva. (H.P.)

साधक व बाधक तत्वों का वर्णन कीजिए। (ह.प्र.)

4. Explain *ten* Yam, in short note, according to H.P.

ह.प्र. के अनुसार दस यम को लघु रूप में समझाइए। (ह.प्र.)

**Unit-II**

(इकाई-II)

5. Explain the method of Basti. (H.P.)

बस्ती की प्रक्रिया को समझाइए। (ह.प्र.)

6. Write the method of Mahavaid Mudra. (H.P.)

महावैद मुद्रा की विधि लिखिए। (ह.प्र.)

7. Write a short note on Shakti Chalini Mudra. (H.P.)

शक्ति चालिनी मुद्रा पर लघु लेख लिखिए। (ह.प्र.)

**Unit-III**

(इकाई-III)

8. Write the process and benefits of Varisar Antar Dhauti. (G.S.)

वारिसार अन्तर्धौती की प्रक्रिया व लाभ लिखिए। (घे.सं.)

9. Write a short note on Moolshodhan. (G.S.)

मूलशोधन पर लघु लेख लिखिए। (घे.सं.)

10. Write the process and benefits of Nauli. (G.S.)

नौलि की प्रक्रिया व लाभ लिखिए। (घे.सं.)

### Section-C

(खण्ड-स)

#### Unit-I

(इकाई-I)

11. Explain the method and characteristics of Siddhasana. (H.P.)  
सिद्धासन की विधि व विशेषताओं का वर्णन कीजिए। (ह.प्र.)
12. Write the method of any *two* such Asanas described in Hatha Pradipika whose benefits are described in the book.  
हठ प्रदीपिका में वर्णित किन्हीं दो ऐसे आसनों की विधि लिखिए जिनके लाभ पुस्तक में वर्णित हों।

#### Unit-II

(इकाई-II)

13. Describe the method and characteristics of Khechari Mudra, according to Hatha Pradipika.  
खेचरी मुद्रा की विधि व विशेषताओं का वर्णन हठ प्रदीपिका के अनुसार कीजिए।
14. Write a detailed note on Nadanusandhana.  
नादानुसंधान पर विस्तृत लेख लिखिए।

#### Unit-III

(इकाई-III)

15. Write the method and benefits of the types of Dant Dhauti. (G.S.)  
दन्त धौति के प्रकारों की विधि व लाभ लिखिए। (घे.सं.)
16. Describe the benefits in the process of types of Kapalbhati.  
कपालभाति के प्रकारों की प्रक्रिया व लाभ का वर्णन कीजिए।