



MAHARISHI UNIVERSITY OF MANAGEMENT AND TECHNOLOGY

MAHARISHI ROAD, MANGLA, BILASPUR (CHHATTISGARH)-495001

PGDY : II SEMESTER, SESSION 2020-21

PAPER –II, CODE PGDY107

HATH YOGA

Max Marks : 70

नोट : प्रश्नपत्र खण्डों में विभाजित है। निर्देशानुसार हल करें।

खण्ड "अ"

प्रश्न 01 विकल्प की सहायता से प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (01X10=10)

- (i) घेरण्ड संहिता के द्वितीय अध्याय में किस का वर्णन है।
(अ) प्राणायाम (ब) आसान
(स) प्रत्याहार (द) समाधि
- (ii) चतुरंग योग का वर्णन ग्रंथ में किया गया है।
(अ) घेरण्ड संहिता (ब) योगोपनिषद
(स) हठप्रदीपिका (द) शिवसंहिता
- (iii) घेरण्ड संहिता में कितने धारणाओं का वर्णन है।
(अ) 4 (ब) 3
(स) 6 (द) 5
- (iv) कपालभाती क्या है ?
(अ) प्राणायाम (ब) षट्कर्म
(स) आसन (द) ध्यान
- (v) हठ प्रदीपिका में नादानुसंधान का वर्णन किस अध्याय में किया गया है।
(अ) 2 (ब) 5
(स) 1 (द) 4
- (vi) घेरण्ड संहिता में कितने मुद्राओं का वर्णन है।
(अ) 32 (ब) 15
(स) 16 (द) 25
- (vii) सप्तांग योग का वर्णन है।
(अ) योगवशिष्ट (ब) शिवसंहिता
(स) घेरण्ड संहिता (द) सिद्ध सिद्धांत

- (viii) वारिसर धौति किस प्रकार है।
(अ) दन्तधौति (ब) वस्ती
(स) अन्तः धौति (द) नेति
- (ix) प्रजल्प क्या है।
(अ) साधकतत्व (ब) बाधकतत्व
(स) प्राणायाम (द) सप्तांग योग
- (x) ध्यान के कितने प्रकार हैं।
(अ) 7 (ब) 2
(स) 3 (द) 4

खण्ड "ब"

॥ लघु प्रश्नोत्तरी ॥

- प्रश्न 02** किन्ही 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (04X05=20)
- (i) महामुद्रा की विधि एवं लाभ बताइए।
(ii) साधक तत्व का वर्णन कीजिए।
(iii) नादानु संधान के प्रकार का वर्णन कीजिए।
(iv) वातसार अन्तः धौति वर्णन कीजिए।
(v) महावेध मुद्रा की विधि एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।
(vi) ध्यान की परिभाषा बताइए।

खण्ड "स"

॥ दीर्घ प्रश्नोत्तरी ॥

- प्रश्न 03** कुम्भ के प्रकार का संक्षिप्त वर्णन दीजिए ? (10)
- प्रश्न 04** हठयोग की परिभाषा लाभ एवं उपयोगिता पर प्रकाश डालिए ? (10)
- प्रश्न 05** मिताहार की परिभाषा एवं पथ्य-अपथ्य की व्याख्या कीजिए ? (10)
- प्रश्न 06** प्राणायाम का लाभ एवं कोरोना महामारी में प्राणायाम की उपयोगिता की व्याख्या करें ? (10)
