



MAHARISHI UNIVERSITY OF MANAGEMENT AND TECHNOLOGY

MAHARISHI ROAD, MANGLA, BILASPUR (CHHATTISGARH)-495001

FINAL EXAM : SEMESTER-I, SESSION 2021-22

COURSE –M A YOGA, PAPER – II

SUBJECT CODE MAYOGA102, HATH YOG

Max Marks : 70

Min Pass Marks : 28

निर्देश :-सभी प्रश्नों को हल करें।

प्रश्न 01 विकल्प की सहायता से प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

01X10=10

- (i) किस ग्रंथ में घटस्थ योग का वर्णन मिलता है?।
(अ) हठयोग प्रदीपिका (ब) हठ रत्नावली
(स) घेरण्ड संहिता (द) उपरोक्त सभी
- (ii) किस प्राणायाम का वर्णन हठयोग प्रदीपिका में नहीं किया गया है ?
(अ) केवली (ब) मूर्छा (स) प्लावनी (द) शीतली
- (iii) निम्न में से किन आसनों का उल्लेख घेरंड संहिता में मिलता है योग प्रदीपिका में नहीं ?
(अ) शवासन वीरासन (ब) धनुरासन गोमुखासन
(स) वज्रासन मंडूकासन (द) मयूरासन भद्रासन
- (iv) सिद्ध सिद्धांत पद्धति के अनुसार यम का तात्पर्य है ?
(अ) चित्त की शांति (ब) इंद्रियों पर नियंत्रण
(स) विपरीत परिस्थितियों को सहन करना (द) उपरोक्त सभी
- (v) शिव संहिता के अनुसार अज्ञानता को दूर करने के लिए उत्तम साधन माना गया है ?
(अ) स्वाध्याय (ब) प्राणायाम (स) त्याग (द) मंत्र जप
- (vi) गोरक्ष संहिता में योग साधना के कितने अंगों का वर्णन किया गया है ?
(अ) पांच (ब) छः (स) सात (द) आठ
- (vii) हठ रत्नावली ग्रंथ कितने अध्याय में विभक्त किया गया है ?
(अ) चार (ब) पांच (स) छः (द) सात
- (viii) घेरंड संहिता में वर्णित सूक्ष्म ध्यान में सूक्ष्म शब्द का क्या अर्थ है ?
(अ) अणु (ब) वास्तविक (स) अकाश (द) शून्य
- (ix) नादानुसंधान की कौन सी अवस्था सर्वोच्च अवस्था कहलाती है ?
(अ) परिचय अवस्था निष्पत्ति अवस्था (ब) निष्पत्ति अवस्था
(स) आरम्भ अवस्था (द) सभी
- (x) घेरंड संहिता में प्रत्याहार की कितनी अवस्थाओं का वर्णन किया गया है ?
(अ) दो (ब) चार (स) तीन (द) पांच

प्रश्न 02 अति लघुउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है, कोई पांच प्रश्नों के उत्तर लिखें)

02X5=10

- (i) परिचय अवस्था कोई स्पष्ट कीजिए ?

अथवा

शिव संहिता के अनुसार आसन चतुष्टय का वर्णन कीजिए ?

- (ii) पूरक का क्या अर्थ है ?
अथवा
सिद्ध सिद्धांत पद्धति के अनुसार नियम का लक्षण स्पष्ट कीजिए ?
- (iii) घेरंड संहिता के अनुसार कपालभाति के तीन प्रकार कौन से हैं स्पष्ट कीजिये ?
अथवा
हटप्रदीपिका के अनुसार मध्यम प्राणायाम की अवस्था क्या है ?
- (iv) हट प्रदीपिका के अनुसार नाडी शुद्धि के लक्षण बताइए ?
अथवा
घेरंडसंहिता के अनुसार घट क्या है ?
- (v) घेरंड संहिता में वर्णित पांच प्रकार की समाधियों के नाम स्पष्ट कीजिए ?
अथवा
हठ योग सिद्धि के लक्षण का वर्णन कीजिए ?

प्रश्न 03 लघु उत्तरीय प्रश्न

5x2=10

- (i) पंच प्राण की व्याख्या करते हुए उनके कार्यों का वर्णन कीजिए ?
- (ii) शिवसंहिता के अनुसार साधक बाधक तत्व क्या है ?
- (iii) नादानुसंधान का वर्णन कीजिए ?
- (iv) प्राणायाम की वैज्ञानिकता पर प्रकाश डालिए ?
- (v) नाडी शोधन प्राणायाम की विधि लाभ सावधानियों को बताइए ?

प्रश्न 04

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है कोई 4 प्रश्न करने हैं)

10x4=40

- प्र0 (i) पंचप्राण एवं उपप्राण का विधिवत वर्णन करते हुए योग साधना में इसके महत्व को लिखिए ?
- प्र0 (ii) बंधत्रय को स्पष्ट करते हुए प्राणायाम में इसकी उपयोगिता को बताइए ?
- प्र0 (iii) षट्कर्म का वर्णन करते हुए इसके वैज्ञानिक प्रभाव का उल्लेख कीजिए ?
- प्र0 (iv) समग्र स्वास्थ्य संवर्धन को परिभाषित कीजिए ?
- प्र0 (v) घेरंड संहिता में वर्णित ध्यान के प्रकारों का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए ?
- प्र0 (vi) मुद्रा क्या है बताते हुए हटप्रदीपिका में वर्णित खेचरी एवं शक्ति चालिनी मुद्रा की व्याख्या कीजिए ?
- प्र0 (vii) हटप्रदीपिका के अनुसार अष्ट कुम्भक की सविस्तार व्याख्या कीजिये ?
