

DD-1015

P. G. Diploma in Yoga Education and Philosophy (Second Semester) EXAMINATION, 2020

Paper Second

HATHA YOGA

Time : Three Hours

Maximum Marks : 50

नोट : सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Attempt all the *five* questions. *One* question from each Unit is compulsory. All questions carry equal marks.

इकाई—1

(UNIT—1)

1. हठयोग प्रदीपिका की उपादेयता पर एक निबंध लिखिए।

Write an essay on Utility of Hathyoga Pradeepika.

अथवा

(Or)

घेरण्ड संहिता का सामान्य परिचय दीजिए।

Give general introduction of Gherand Samhita.

इकाई—2

(UNIT—2)

2. प्राणायाम के लाभों की व्याख्या कीजिए।

Explain the benefits of Pranayama.

अथवा

(Or)

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम की पद्धति का वर्णन कीजिए।

Describe the method of Pranayama according to Hathyoga Pradeepika.

इकाई—3

(UNIT—3)

3. घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्म का वर्णन कीजिए।

Describe “Shatkarma” according to Gherand Samhita.

अथवा

(Or)

शुद्धि क्रिया के प्रकारों का वर्णन कीजिए।

Explain the kinds of ‘Suddhi Kriya’.

इकाई—4

(UNIT—4)

4. बंध का अभ्यास कैसे किया जाता है ? समझाइए।

Explain the method of bandhas.

अथवा

(Or)

मुद्रा क्या है ? इसके प्रकारों को समझाइए।

What is Mudra ? Discuss its kinds.

इकाई—5

(UNIT—5)

5. समाधि की परिभाषा एवं प्रकार समझाइए।

Discuss the definition and kinds of Samadhi.

अथवा

(Or)

ध्यान की मुख्य पद्धतियों की व्याख्या कीजिए।

Explain the main methods of meditation.