

HATH-YOGA

PAPER CODE - CYS-C-102

MM. 70

CERTIFICATE 2021 - 22

TIME – 3. HOUR'S

खण्ड – अ

SECTION – A

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर लिखिए। सभी के अंक समान हैं।

Write the answer any five questions. All questions are equal marks.

6×5= 30

1. हठयोग क्या है?
What is hathyoga?
2. हठसिद्धि के लक्षण बताइये।
Explain the symptoms of hath siddhi.
3. षट्कर्म से आप क्या समझते हैं?
What you understand by Shatkarma?
4. बस्ति क्या है? स्पष्ट करें।
What is Basti? Explain it.
5. त्रिबंध से आप क्या समझते हैं?
What you understand by Tribandha.
6. नाद क्या है? स्पष्ट करें।
What is Naad? Explain it.
7. आसन को परिभाषित कीजिए।
Define Asana.
8. मिताहार से आप क्या समझते हैं?
What you understand by Mitahar?
9. ध्यान का वर्णन करें।
Describe the Meditation.
10. प्रत्याहार पर टिप्पणी लिखिए।
Write the comment on Prtyahaar.

खण्ड – ब
SECTION – B

किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर लिखिए। सभी के अंक सम न हैं।

4×10=40

Write the answer any four questions. All questions are equal marks.

1. हठयोग को परिभाषित कीजिए। आधुनिक युग में हठयोग की उपयोगिता बताइये।
Define the Hathyoga. describe the utility of Hathyoga in modern era.
2. हठयोग के अनुसार आहार का वर्णन करें।
Describe the diet according to Hathyog.
3. हठयोग के अनुसार प्राणायाम को परिभाषित कीजिए।
Define the Pranayama according to Hathyoga.
4. घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्म का वर्णन करें।
Describe the Shatkarma according to Gherand Samhita.
5. हठयोग में साधक व बाधक तत्वों का वर्णन करें।
Describe the Sadhak and Badhak elements in Hathyoga.
6. महामुद्रा व महावेध मुद्रा की विधि, लाभ व सावधानियाँ का वर्णन करें।
Describe the technic, benefits and precaution of Mahamudra and Mahavedh Mudra.
7. पश्चिमोत्तान व हलासन की विधि, लाभ व सावधानियाँ लिखिए।
Write the technic, benefits and precaution of Paschimottan Asana and Halasana.
8. घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि का वर्णन करें।
Describe the Samadhi according to Gherand Samhita.