



# MAHARISHI UNIVERSITY OF MANAGEMENT AND TECHNOLOGY

MAHARISHI ROAD, MANGLA, BILASPUR (CHHATTISGARH)-495001

**FINAL EXAM : SEMESTER-II, SESSION 2020-21 (ATKT)**

**COURSE –PGDY, PAPER – II**

**SUBJECT : CODE PGDY107, SUBJECT : HATH YOGA**

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) हठप्रदीपिका के अनुसार वस्त्र धौति की लंबाई कितनी है?  
(अ) 10 हाथ (ब) 15 हाथ (स) 20 हाथ (द) 22 हाथ
- (ii) स्वात्माराम के अनुसार षट्कर्म की कौन सी क्रिया सर्वश्रेष्ठ है?  
(अ) धौति (ब) त्राटक (स) नौलि (द) कपालभाती
- (iii) हठप्रदीपिका में कितने आसनों का वर्णन प्राप्त होता है?  
(अ) 25 (ब) 20 (स) 15 (द) 10
- (iv) नाडीशोधन का संबंध किससे है?  
(अ) आसन (ब) प्राणायाम (स) प्रत्याहार (द) ध्यान
- (v) हठप्रदीपिका के किस अध्याय में अष्टकुंभक का वर्णन प्राप्त होता है?  
(अ) पहला (ब) तीसरा (स) चौथा (द) दूसरा
- (vi) घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्त्रिपुओं का नाश किससे होता है?  
(अ) आसन (ब) प्राणायाम (स) प्रत्याहार (द) ध्यान
- (vii) महर्षि घेरण्ड ने ध्यानयोग समाधि के लिए कौन सा साधन बताया है?  
(अ) शांभवी मुद्रा (ब) खेचरी मुद्रा (स) भ्रामरी प्राणायाम (द) योनि मुद्रा
- (viii) घेरण्ड संहितानुसार सबसे उत्तम ध्यान कौन सा है?  
(अ) स्थूल ध्यान (ब) सूक्ष्म ध्यान (स) ज्याति ध्यान (द) भावातीत ध्यान
- (ix) घेरण्ड संहिता में ध्यान का संबंध किससे है?  
(अ) प्रत्यक्ष (ब) निर्लिप्त (स) लाघव (द) दृढ़ता
- (x) हठप्रदीपिका अनुसार सुत्र नेती की लंबाई है?  
(अ) एक वितस्ती (ब) दो वितस्ती (स) तीन वितस्ती (द) चार वितस्ती

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

02X5=10

- (i) हठयोग क्या है?  
अथवा  
नेति के क्या लाभ हैं?
- (ii) प्राण क्या है?  
अथवा  
रेचक किसे कहते हैं?
- (iii) जल नेति करते समय क्या सावधानी रखनी चाहिए?  
अथवा  
कपालभाती से कौन से दोष की निवृत्ति होती है?

- (iv) महाबंध के क्या लाभ हैं?  
अथवा  
खेचरी मुद्रा से कौन सी समाधि प्राप्त होती है?
- (v) समाधि क्या है?  
अथवा  
नाद योग समाधि किससे प्राप्त होती है?

**प्रश्न 03 लघु उत्तरीय प्रश्न** (प्रत्येक प्रश्न 05 अंक का है कोई 2 प्रश्न करने हैं)

5x2=10

- (i) धटस्थ योग को समझाइये।  
(ii) हट्प्रदीपिका के अनुसार मिताहार को स्पष्ट कीजिए।  
(iii) घेरण्ड संहिता के अनुसार नाड़ी शोधन प्राणायाम की विधि का वर्णन कीजिए।

**प्रश्न 04 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न**(प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है कोई 4 प्रश्न करने हैं)

10x4=40

- प्र0 (i) घेरण्ड संहिता के अनुसार बस्ति का वर्णन कीजिए।  
प्र0 (ii) हट्प्रदीपिका के अनुसार किन्ही चार प्राणायाम की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए।  
प्र0 (iii) घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान की विधियों का वर्णन कीजिए।  
प्र0 (iv) घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि के प्रकार का वर्णन कीजिए।  
प्र0 (v) बंध क्या है? बंध के विभिन्न प्रकार का वर्णन कीजिए।  
प्र0 (vi) घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाती के विभिन्न प्रकार की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए।  
प्र0(vii) मुद्रा क्या है? हट्यौगिक किन्हीं 4 मुद्राओं का वर्णन कीजिए।

\*\*\*\*\*