

Roll No. 2430273004

HD-1015

**P. G. Diploma in Yoga Education and
Philosophy (Second Semester)**

EXAMINATION, May-June, 2024

Paper Second

HATHA YOGA

Time : Three Hours

Maximum Marks : 50

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Answer all questions. All questions carry equal marks.

1. घेरण्ड संहिता में वर्णित सप्तांग योग का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

Give a brief introduction of Saptanga Yoga described in Gherand Samhita.

P. T. O.

अथवा

(Or)

घेरण्ड संहिता तथा हठयोग प्रदीपिका ग्रंथ का तुलनात्मक अध्ययन करते हुए उनके समान तत्वों को रेखांकित कीजिए।

Make a comparative study of Gherand Samhita and Hathayoga Pradhipika text and highlight their similar elements.

2. आधुनिक जीवन शैली जनित बीमारियों में प्राणायाम की प्रासंगिकता की विवेचना कीजिए।

Discuss the relevance of Pranayama in modern lifestyle diseases.

अथवा

(Or)

घेरण्ड संहिता में उल्लिखित प्राणायाम का संक्षिप्त परिचय, लाभ तथा सावधानियों को बताइए।

Give a brief introduction, benefits and precautions of Pranayama mentioned in Gherand Samhita.

3. शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास में षट्कर्म की भूमिका तथा महत्व को रेखांकित कीजिए।

Underline the role and importance of Shatkarma in physical, mental and spiritual development.

अथवा

(Or)

षट्कर्म अंग वीरि के सभी प्रकारों का संक्षिप्त परिचय देते हुए उसके लाभ एवं प्रयोग में ली जाने वाले सावधानियों बताइए।

Give a brief introduction to all the type of 'Dhauti' which are parts of Shatkarma and explain their benefits and precautions to be taken while using them.

4. बंध के सभी प्रकारों का संक्षिप्त परिचय देते हुए कुण्डलिनी जागरण में उनके महत्व को स्पष्ट कीजिए।

Give a brief introduction to all the types of Bandh. Explain their importance in 'Kundalini Jagaran'.

अथवा

(Or)

'प्रत्याहार में मुद्रा सहायक है।' उदाहरण सहित समझाइए।

'Mudra is helpful in Pratyahara.' Explain with example.

5. आधुनिक जीवन एवं ध्यान की प्रासंगिकता पर निबन्ध लिखिए।

Write an essay on the relevance of modern life and Dhyan.

[4]

HD-1015

अथवा

(Or)

घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि एवं उसके प्रकारों पर प्रकाश
डालिए।

Throw light on Samadhi and its types according to
Gherand Samhita.