

Code No. : B02/219

Second Semester Online Examination, May-June, 2022

P.G. Diploma in Yoga Education and Philosophy**Paper II****HATHAYOGA**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

नोट : प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न हल कीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt one question from unit. All question carry equal marks.

इकाई-I/UNIT-I

1. घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्म का वर्णन कीजिए। 10

Describe Shatkarma according to Gherand Samhita.

अथवा/OR

घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि का वर्णन कीजिए।

Describe Samadhi according to Gherand Samhita.

P.T.O.**इकाई-II/UNIT-II**

2. घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राणायाम की पद्धति का वर्णन कीजिए। 10

Describe the method of Pranayama according to Gherand Samhita.

अथवा/OR

हठयोग प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता के प्राणायामों में अन्तर समझाइए।

Discuss the difference between pranayama of Hathayoga pradipika and Gherand Samhita.

इकाई-III/UNIT-III

3. घेरण्ड संहिता के अनुसार नौलि एवं वस्ति की विधियों का परिचय दीजिए। 10

Describe the method of Nauli and Vasti according to Gherand Samhita.

अथवा/OR

षट्कर्म का मानव जीवन पर प्रभाव को समझाइए।

Discuss the effect of shatkarmas on human life.

[2]

इकाई-IV/UNIT-IV

4. मुद्रा एवं बंध के प्रकारों की व्याख्या कीजिए। 10

Explain the types of Mudra and Bandha.

अथवा/OR

खेचरी मुद्रा के विधि एवं लाभों की सविस्तार व्याख्या कीजिए।

Explain in detail the method and benefits of Khechari Mudra.

इकाई-V/UNIT-V

5. नादयोग समाधि की व्याख्या कीजिए। 10

Explain Nadayoga Samadhi.

अथवा/OR

ध्यान क्या है ? ध्यान साधना की उपयोगिता पर प्रकाश डालिए

What is meditation ? Throw light on the utility of meditation.

□ □ □ □ □ d □ □ □ □ □