हठयोग प्रदीपिका के अनुसार धौति कर्म का अर्थ, प्रकार वर्णन करते हुए वस्त्रधौति विधि का विस्तार में वर्णन कीजिए ।

6. Describe the nature and importance of Nadanusandhan.

नादानुसंधान का स्वरूप एवं महत्व का वर्णन कीजिए ।

Or (**अथवा**)

7. Describe the relationship between Raja Yoga and Hatha Yoga.

राजयोग और हठयोग के संबंध का वर्णन कीजिए ।

8. Describe the seven limbs of Yoga practice as per Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार योग साधना के सात अंगों का वर्णन कीजिए ।

No. of Printed Pages : 05 **Roll No. .....**

46702

M.A. (NEP-2020) EXAMINATION, 2026

(First Semester)

(2024-25 Onwards)

YOGA SCIENCE

MYOG-102

Hathyoga

Time : 3 Hours] [*Maximum Marks :* 70

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

Note : All questions are compulsory. **7×2=14**

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

1. (i) Write the definition of Hatha Yoga.

हठयोग की परिभाषा लिखिए ।

(ii) Write two characteristics of Hatha Siddhi.

हठसिद्धि के दो लक्षण लिखिए ।

(iii) What should be the appropriate place for Yoga practice ?

योगाभ्यास के लिए उचित स्थान कैसा होना चाहिए ?

(iv) What is Shatkarma ?

षटकर्म क्या है ?

(v) What is Kapalabhati ?

कपालभाति क्या है ?

(vi) How many and what are the types of Bandha ?

बन्ध के भेद कितने और कौनसे हैं ?

(vii) What is Pratyahara ?

प्रत्याहार क्या है ?

Note : All questions are compulsory. **4×14=56**

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

2. Describe in detail the rules of Pathya and Apathya and don'ts of Yoga practice.

योगाभ्यास के पथ्य एवं अपथ्य नियमों का विस्तृत वर्णन कीजिए ।

Or (**अथवा**)

3. Describe the elements that facilitate and hinder Hatha Yoga practice.

हठयोग अभ्यास में साधक एवं बाधक तत्वों का वर्णन कीजिए ।

4. Describe the method and benefits of Tratak.

त्राटक की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए ।

Or (**अथवा**)

5. Describe the meaning and types of Dhauti Karma as per Hatha Yoga Pradipika and describe the Vastradhauti method in detail.

Or (**अथवा**)

9. Describe the meaning and importance of Antaranga Yoga.

अंतरंग योग का अर्थ एवं महत्व का वर्णन कीजिए ।

❖❖❖❖❖❖❖