

W-948(A)**P.G.D. In Yoga Education and Meditation Examination,
(Distance Mode) (Second Chance) June-2020****FUNDAMENTALS OF HATHA YOGA****Paper - 103****Time : Three Hours****Maximum Marks : 70****Minimum Pass Marks : 21****नोट :** सभी प्रश्नों के उत्तर दें, सभी के अंक समान हैं।**Note :** Attempt **all** questions, Each carry equal marks.

Q.1. आसन से आप क्या समझते हैं, इससे होने वाले लाभ लिखते हुए, किन्हीं दो आसनों का विस्तृत वर्णन करें। 14

Write about ASANA and write it's benefits, describe any two Asanas in detail.

Q.2. हठ योग का परिचय लिखकर, “हठ योग को राजयोग का पूर्वाभ्यास माना गया है” कथन को स्पष्ट करें। 14

Write definition of Hath Yoga and describe this “Hath Yoga is preparation of Raja Yoga”.

Q.3. अष्टांग योग का विस्तृत वर्णन करें। 14

Write Astang Yoga in detail.

Q.4. टिप्पणी लिखें : 4×3½=14

Write short notes on :

अ) कपालभांति

ब) ज्ञानमुद्रा

स) उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम्

द) स्वास्थ्य रक्षण में योग का महत्व

Q.5. टिप्पणी लिखें : 4×3½=14

Write short notes on :

अ) जालंधर बंध

ब) शीर्षासन

स) प्राणायाम

द) मिताहार

