

Roll No.

Y – 833

PGD in Yoga Education and Meditation EXAMINATION, May/June-2021

DISTANCE MODE

Paper – 103

FUNDAMENTAL OF HATHA YOGA

Time : Three Hours

Maximum Marks : 70

Minimum Pass Marks : 28

नोट- सभी प्रश्न हल कीजिए।

Attempt *all* questions.

इकाई-I/(Unit-I)

1. योग की परिभाषा लिखते हुये हठयोग एवं राजयोग का वर्णन करें। 14

Write the definition of Yoga and describe 'Hath Yoga' and 'Raj Yoga.'

इकाई-II/(Unit-II)

2. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार श्रेष्ठ चार आसनों का विस्तृत वर्णन करें। 14

Describe best four Asanas according to Hath Yog Pradeepika.

इकाई-III/(Unit-III)

3. षट् चक्रों का वर्णन करें। 14

Describe about "Sat-Chakra."

इकाई-IV/(Unit-IV)

4. षट्कर्मों का प्रयोजन लिखते हुये विस्तृत वर्णन करें। 14

Write the importance of "Sat-Karma" in detail.

इकाई-V/(Unit-V)

5. मधुमेह का योग, आसन एवं यौगिक क्रियाओं से किस प्रकार नियन्त्रित किया जा सकता है? 14

How Diabetes (Madhumeh) can be controlled with the help of Yoga, Asanas and Yogik Kriyas ?

Y – 833