

W-948**P.G.D. In Yoga Education and Meditation Examination,
(Distance Mode) 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 same marks.**इकाई-I / Unit-I**

- Q.1. हठ योग का विस्तृत वर्णन करते हुए, हठ योग के लिए योग्य काल व स्थान का उल्लेख करें। 14
Explain Hath Yoga in detail. Write about proper time and place for Hath Yoga.

इकाई-II / Unit-II

- Q.2. षट्कर्मों का नाम लिखकर उनका विस्तृत वर्णन करें। 14
Explain the name of Shatkarma in detail.

इकाई - III / Unit-III

- Q.3. प्राणायाम से आप क्या समझते हैं, इसका शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है, भेद सहित स्पष्ट करें। 14
What is Pranayam? Write it's effect on body. Write types of Pranayam.

इकाई - IV / Unit-IV

- Q.4. टिप्पणी लिखें : 4×3½=14
Write short notes on :
अ) योगमुद्रा ब) प्रत्याहार
स) त्राटक द) नौलि

इकाई - V / Unit-V

- Q.5. टिप्पणी लिखें : 4×3½=14
Write short notes on :
अ) समाधि ब) मूलाधार चक्र
स) इडा-पिंगला-सुषुम्ना द) संयम

