

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्न पत्र तीन खण्डों 'अ', 'ब' और 'स' में विभाजित है।

खण्ड 'अ'

1x10

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
 - (i) हठयोग का अर्थ लिखिए।
 - (ii) अनाहत नाद क्या है ?
 - (iii) उपप्राण के नाम लिखिए।
 - (iv) उज्जायी प्राणायाम के क्या लाभ हैं ?
 - (v) कपालभाति से किस दोष का निवारण होता है ?
 - (vi) लौलिकी की विधि एवं लाभ लिखिए।
 - (vii) विपरीतकरणी मुद्रा के क्या लाभ हैं ?
 - (viii) योग में मुद्रा के क्या लाभ हैं ?
 - (ix) धेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्म को कम से लिखिए।
 - (x) शिक्तारी प्राणायाम का वर्णन किस हठयोगिक ग्रंथ में प्राप्त होता है ?

खण्ड 'ब'

4x5

2. हठप्रदीपिका में वर्णित चतुरंग योग को समझाइए।
अथवा
त्राटक की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।
3. हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं चार प्राणायामों के लाभ लिखिए।
अथवा
सहित प्राणायाम एवं केवली प्राणायाम का वर्णन कीजिए।
4. धेरण्ड संहिता के अनुसार महाबंध को समझाइए।
अथवा
महामुद्रा की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।
5. हठप्रदीपिका में वर्णित धौति एवं वस्ति को समझाइए।
अथवा
नेति की विधि, लाभ एवं सावधानियों को लिखिए।
6. ध्यान के मानसिक प्रभाव का वर्णन कीजिए।
अथवा
स्वामी स्वात्माराम के अनुसार मनोन्मनी (उन्मनी) अवस्था को समझाइए।
7. धेरण्ड संहिता में वर्णित समाधि के प्रकारों का वर्णन कीजिए।
अथवा
नादानुसंधान की विधि एवं अवस्थाओं को विस्तार से समझाइए।
8. सप्तांग योग का विस्तार से वर्णन कीजिए।
अथवा
बंध क्या है ? बंध के विभिन्न प्रकारों की विधि एवं लाभ लिखिए।

2x10