

**P-649**

Total Pages : 4

Roll No. ....

**BY-104**

**हठयोग**

BA/Diploma in Yogic Science (BAY/DYS)

1st Year Examination, 2023 (June)

**Time : 2 Hours]**

**Max. Marks : 70**

**Note :** This paper is of Seventy (70) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein. Candidates should limit their answer to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.

**नोट :** यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खण्डों क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

**SECTION-A/( खण्ड-क )**

**(Long Answer Type Questions)/( दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न )**

**Note :** Section 'A' contains Five (05) long answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×19=38)

**P-649 / BY-104**

**[P.T.O.]**

**नोट :** खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write about the use of Hatha Yoga and give light on importance of sapt sadhana in Hatha Yoga.

हठयोग में सप्तसाधन के महत्त्व को समझाते हुए हठयोग की उपयोगिता पर प्रकाश डालें।

2. Write an essay on the importance of Shatkarma in human life and give light on method and benefits of any three shudhi kriyas described in Hatha Pradeepika.

हठप्रदीपिका में वर्णित षट्कर्मों में से किन्हीं तीन की विधि, लाभ तथा मानव जीवन में इसके महत्त्व पर निबंध लिखें।

3. Write meaning, definition, aims, classification, principles and use of Asana, explained.

आसन का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, वर्गीकरण, सिद्धांत एवं उपयोगिता का सविस्तार वर्णन करें।

4. Write in detailed about Shavasana, Siddhasana, Padmasana, Shimhasana and Bhadrasana according to Hatha yoga pradeepika.

हठ प्रदीपिका में वर्णित श्वासन, सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन तथा भद्रासन की सविस्तार चर्चा करें।

5. Explain about the importance of Bhramari & Nadisodhan Pranayama in human health described in Hatha yoga pradeepika.

हठ प्रदीपिका में वर्णित भ्रामरी तथा नाडीशोधन प्राणायाम का मानव स्वास्थ्य में उपयोगिता पर सविस्तार वर्णन करें।

### SECTION-B/( खण्ड-ख )

(Short Answer Type Questions)/( लघु उत्तरों वाले प्रश्न )

**Note :** Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Eight (08) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. (4×8=32)

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (08) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain about the Nadis present in human body.  
मानव शरीर में उपस्थित नाड़ियों के विषय में सविस्तार वर्णन करें।
2. Write in detail about Mooladhar & Ajna Chakra.  
मूलाधार चक्र तथा आज्ञा चक्र के विषय विस्तारपूर्वक लिखें।
3. Explain about Nauli & Kapalbhanti Kriyas according to Hatha Yoga Pradeepika.  
नौलि तथा कपालभाति क्रियाओं का हठ प्रदीपिका के अनुसार वर्णन करें।

4. Write about the Methods & benefits of Matsyendrasana, Veerasana, Bhadreadana & Mayurasana according to Hatha yoga Pradeepika.

मत्स्येन्द्रासन, वीरासन, भद्रासन तथा मयूरासन की विधि तथा लाभ हठ प्रदीपिका के अनुसार लिखें।

5. Give light on the meaning, definition, aim, classification, principles and use of Pranayama.

प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, वर्गीकरण, सिद्धांत तथा उपयोगिता पर प्रकाश डालें।

6. Explain Moorcha, Suryabedhhi, Ujjai, & Bastrika pranayama according to Hatha Pradeepika.

हठ प्रदीपिका में वर्णित मूर्च्छा, सूर्यभदी, उज्जायी तथा भस्त्रिका प्राणायाम की विधि तथा लाभ का वर्णन करें।

7. Write notes on the meaning, definition and aims of mudras and Bandha.

मुद्रा एवं बंध का अर्थ, परिभाषा तथा उद्देश्य पर टिप्पणी लिखें।

8. Give light on meaning, definition, principles, classification and use of Asanas.

आसनों का अर्थ, परिभाषा, सिद्धांत, प्रकार तथा उपयोगिता पर प्रकाश डालें।