

BY-104**Hathyoga**

(हठयोग)

Bachelor/Diploma in Yoga and Naturopathy
(BYN-12/16/DYN-13/16)

First Year, Examination, 2017

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note : This paper is of **eighty (80)** marks containing **three (03)** Sections A, B and C. Learners are required to attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Section-A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'A' contains four (04) long answer type questions of nineteen (19) marks each. Learners are required to answer *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय 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. Clarifying the meaning and definition of Hathyoga discuss its purpose and importance.

हठयोग के अर्थ व परिभाषाओं को स्पष्ट करते हुए इसके महत्व व उद्देश्य की विवेचना कीजिए।

2. Explain with reference the Shatkarma according to the Hathyoga Pradeepika.

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म की सन्दर्भ सहित व्याख्या कीजिए।

3. Explaining the meaning and definitions of Asanas according to Hathyoga Pradeepika described any *two* meditative Asanas.

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार आसनों के अर्थ एवं परिभाषाओं को स्पष्ट करते हुए किन्हीं दो ध्यानात्मक आसनों का वर्णन कीजिए।

4. Give an account of the benefits and precautions regarding Shitali and Plawani Pranayams according to Hathyoga Pradeepika.

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार शीतली एवं प्लावनी प्राणायामों के लाभ एवं सावधानियाँ बताइये।

Section-B / खण्ड-ख**(Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)**

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of eight (08) marks each. Learners are required to answer *four* (04) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय 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. What do you mean by the statement "Hathyoga is a body-centered system" ?

"हठयोग एक काया-प्रधान पद्धति है।" इस कथन से आप क्या समझते हैं ?

2. How many types of Mudras are there ? Write about Mahamudra, Mahavaidhmudra and Khecharimudra.

मुद्रा कितने प्रकार की होती हैं ? महामुद्रा, महावैद्यमुद्रा एवं खेचरीमुद्राओं पर संक्षिप्त प्रकाश डालिये।

3. Define correct way of doing Mayurasana, its benefits and precautions.

मयूरासन की विधि, इसके लाभ व जरूरी सावधानियों पर प्रकाश डालिए।

4. Explain Pranayama and write on methods and benefits of Ujjai Pranayam.

प्राणायाम को परिभाषित करते हुए उज्जयी प्राणायाम की सही विधि व उसके लाभों पर संक्षिप्त प्रकाश डालिये।

5. Explain with reference the Jalandhar Bandh and the Uddiyan Bandh.
जालन्धर बन्ध और उड्डीयान बन्ध की सन्दर्भ सहित व्याख्या कीजिए।
6. Explain with reference the Ida, Pingla and Sushumna.
इडा, पिंगला एवं सुषुम्ना की सन्दर्भ सहित व्याख्या कीजिए।
7. Explain with reference the Viparitkarni Mudra.
विपरीतकरणी मुद्रा की सन्दर्भ सहित व्याख्या कीजिए।
8. Which are Shatkarmas and what is the appropriate time of practicing Shatkarmas ?
षट्कर्म कौन-कौन से हैं और षट्कर्म कब किये जाने चाहिये ?

Section-C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note : Section 'C' contains ten (10) objective type questions of one (01) mark each. All the questions of this Section are compulsory.

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Choose the correct alternative :

सही विकल्प चुनिये :

1. Which type of Kumbhaka is not mentioned in the text 'Hathayoga Pradeepika' ?
(a) Kevali
(b) Plavani
(c) Moorchha
(d) Shitli

‘हठयोग प्रदीपिका’ में निम्नलिखित में से किस कुम्भक का वर्णन नहीं है ?

- (अ) केवली
- (ब) प्लावनि
- (स) मूर्छा
- (द) शीतली

2. Regular practice of which Asana makes a person tolerant ?

- (a) Kukutasana
- (b) Virasana
- (c) Dhanurasana
- (d) Mayurasana

किस आसन के निरन्तर अभ्यास से व्यक्ति धैर्यवान बनता है ?

- (अ) कुकुटासन
- (ब) विरासन
- (स) धनुरासन
- (द) मयूरासन

3. During Bahya Kumbhaka we may apply :

- (a) All Bandhas
- (b) Uddian Bandha
- (c) Uddian and Mool Bandhas
- (d) Mool and Jalandhar Bandhas

बाह्य कुंभक के साथ लगा सकते हैं :

- (अ) सभी बंध
- (ब) उड्डियान बंध
- (स) उड्डियान तथा मूलबंध
- (द) मूल व जालंधर बंध

4. What should be ratio of the time of Pooraka (Inhalation of breath), Kumbhaka (retention of breath) and Rechaka (exhalation of breath) during practice of Pranayama ?

- (a) 1-4-2 (b) 2-4-1
- (c) 2-6-2 (d) 2-4-2

प्राणायाम अभ्यास के दौरान पूरक, कुंभक और रेचक के समय का अनुपात कितना होना चाहिए ?

- (अ) 1-4-2 (ब) 2-4-1
- (स) 2-6-2 (द) 2-4-2

5. Regular practice of which Asana prevents the loss of the nectar secreted by bindu chakra ?

- (a) Dhanurasana
- (b) Matseyandrasana
- (c) Mayurasana
- (d) Kurmasana

कौन-से आसन का निरन्तर अभ्यास कपाल से स्रावित होने वाले अमृत को नष्ट होने से बचाता है ?

- (अ) धनुरासन
- (ब) मत्स्येंद्रासन
- (स) मयूरासन
- (द) कूर्मासन

6. Which of the following Pranayams should not be performed by patient of epilepsy ?

- (a) Suryabhedhi (b) Nadi shodhan
(c) Shitli (d) Ujjayi

मिर्गी के रोगी को कौन-सा प्राणायाम नहीं करना चाहिए ?

- (अ) सूर्यभेदी (ब) नाड़ी शोधन
(स) शीतली (द) उज्जयी

7. The disorders of heart and lungs arise due to deterioration of which Vayu ?

- (a) Prana Vayu (b) Apana Vayu
(c) Udana Vayu (d) Vyana Vayu

हृदय और फेफड़ों के रोग किस वायु के दूषित होने से उत्पन्न होते हैं ?

- (अ) प्राण वायु (ब) अपान वायु
(स) उदान वायु (द) व्यान वायु

8. How many Asanas are mentioned in Hath Yoga Pradeepika ?

- (a) 15 (b) 32
(c) 14 (d) 64

हठ योग प्रदीपिका में कितने आसनों का वर्णन है ?

- (अ) 15 (ब) 32
(स) 14 (द) 64

9. Kapalbhata is

- (a) Bandha (b) Shatkarma
(c) Pranayam (d) Asana

कपालभाति है ।

- | | |
|---------------|-------------|
| (अ) बंध | (ब) षट्कर्म |
| (स) प्राणायाम | (द) आसन |

10. Paschimotanasan is practiced in :

- | | |
|--------------|----------------------|
| (a) Standing | (b) Sitting |
| (c) Lying | (d) Bending position |

पश्चिमोत्तानासन किया जाता है :

- | | |
|---------------|-----------|
| (अ) खड़े होकर | (ब) बैठकर |
| (स) लेटकर | (द) झुककर |