

Roll No. ....

## **BY-104**

### **Hathyoga**

(हठयोग)

B. A. Yoga/Diploma in Yogic Science  
(BAY-17/DYS-17)

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

First Year, Examination, 2018

**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.

**(B-76) P. T. O.**



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. Clarify the meaning and definition of Hathayoga. How much useful are its objectives in modern time ?  
हठयोग का अर्थ एवं परिभाषा को स्पष्ट कीजिए। वर्तमान समय में इसके उद्देश्य कितने उपयोगी हैं ?
2. What do you mean by Shatkarmas ? Explain Shatkarma according to the Hathayoga Pradeepika.  
षट्कर्मों से आप क्या समझते हैं ? हठयोग प्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों का वर्णन कीजिए।
3. Define Asana and Pranayama. Explain their objectives and principles.  
आसन एवं प्राणायाम को परिभाषित कीजिए। इनके उद्देश्य एवं सिद्धान्तों की व्याख्या कीजिए।
4. Give an account of the technique, benefits and precautions regarding Ujjai and Surya Bhedan Pranayamas according to Hathayoga Pradeepika.  
हठयोग प्रदीपिका के अनुसार उज्जायी और सूर्य भेदन प्राणायामों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ बताइए।

### 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. Explain Saptasadhan.  
सप्तसाधन की व्याख्या कीजिए।
2. Which are Shatkarmas ? Explain their aim and objectives.  
षट्कर्म कौन-कौन से हैं ? उनके लक्ष्य एवं उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए।
3. Explain with reference Gomukhasana and Dhanurasana.  
गोमुखासन और धनुरासन की सन्दर्भ सहित व्याख्या कीजिए।
4. Explain with reference Kurmasana and Pashchimotanasana.  
कूर्मासन और पश्चिमोत्तानासन की सन्दर्भ सहित व्याख्या कीजिए।
5. Define Pranayamas. Write on methods and benefits of Suryabehdan Pranayama.  
प्राणायाम की परिभाषा दीजिए। सूर्यभेदन प्राणायाम की विधि एवं लाभों पर संक्षिप्त प्रकाश डालिए।
6. Write on methods and benefits of Moorchha and Plavani Pranayama.  
मुर्छा एवं प्लावनि प्राणायाम की विधि एवं उसके लाभों पर संक्षिप्त प्रकाश डालिए।



7. Explain with reference texts Mahamudra and Moolbandh.

महामुद्रा एवं मूलबन्ध की सन्दर्भ ग्रन्थ सहित व्याख्या कीजिए।

8. What do you mean by Nadi ? Explain Ida, Pingla and Sushumna.

नाड़ी से आप क्या समझते हैं ? इडा, पिंगला एवं सुषुम्ना की व्याख्या कीजिए।

### 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. Saptasadhan is described in which text ?

- (a) Hathapradeepika
- (b) Gherand Samhita
- (c) Shiv Samhita
- (d) Yogsutra

सप्तसाधन का वर्णन किस ग्रन्थ में किया गया है ?

- (अ) हठप्रदीपिका
- (ब) घेरण्ड संहिता
- (स) शिव संहिता
- (द) योगसूत्र



2. In which lesson of Hathpradeepika Hathsiddhi Lakshans is explained ?

- (a) First
- (b) Second
- (c) Third
- (d) Fourth

हठप्रदीपिका के किस अध्याय में हठसिद्धि के लक्षण बताए गये हैं ?

- (अ) प्रथम
- (ब) द्वितीय
- (स) तृतीय
- (द) चतुर्थ

3. According to Hathpradeepika, which food are inadequate for Yoga Practitioner ?

- (a) Milk
- (b) Curd
- (c) Ghrit
- (d) Khand

हठप्रदीपिका के अनुसार योगाभ्यासी के लिए कौन-सा खाद्य पदार्थ अपथ्य है ?

- (अ) दुग्ध
- (ब) दधी
- (स) घृत
- (द) खांड



4. Which of the Asanas are not contraindicated in cervical spondylosis ?

- (a) Bhujangasan and Makrasan
- (b) Pashchottanasan and Janushirasana
- (c) Padahastasan
- (d) Pawanuktasan

सर्वाङ्गल स्पॉन्डिलोसिस में कौन-से आसन वर्जित नहीं हैं ?

- (अ) भुजंगासन और मकरासन
- (ब) पश्चिमोत्तनासन तथा जानुशिरासन
- (स) पादहस्तासन
- (द) पवन मुक्तासन

5. In which lesson of Hathpradeepika Asanas is described ?

- (a) First
- (b) Second
- (c) Third
- (d) Fourth

हठप्रदीपिका के किस अध्याय में आसनों का वर्णन है ?

- (अ) प्रथम
- (ब) द्वितीय
- (स) तृतीय
- (द) चतुर्थ

6. In which lesson of Hathpradeepika Shatkarmas are described ?

- (a) First
- (b) Second
- (c) Third
- (d) Fourth



हठप्रदीपिका के किस अध्याय में षट्कर्मों का वर्णन किया गया है ?

- (अ) प्रथम
- (ब) द्वितीय
- (स) तृतीय
- (द) चतुर्थ

7. Through which Nadi, the Puraka is performed in Suryabedhan Pranayama ?

- (a) Ida
- (b) Pingla
- (c) Sushumna
- (d) Vajra

सूर्यभेदन प्राणायाम में पूरक किस नाड़ी से किया जाता है ?

- (अ) इडा
- (ब) पिंगला
- (स) सुषुम्ना
- (द) वज्रा

8. The location of Mooladhara Chakra is :

- (a) Throat
- (b) Anus
- (c) Naval
- (d) Heart

मूलाधार चक्र का स्थान है :

- (अ) गला
- (ब) गुदा
- (स) नाभि
- (द) हृदय



9. The location of Anahat Chakra is :

- (a) Anus
- (b) Naval
- (c) Throat
- (d) Heart

अनाहत चक्र का स्थान है :

- (अ) गुदा
- (ब) नाभि
- (स) गला
- (द) हृदय

10. The No. of Asana in Gherand Samhita is :

- (a) 10
- (b) 15
- (c) 25
- (d) 32

घेरण्ड संहिता में कितने आसनों का वर्णन है ?

- (अ) 10
- (ब) 15
- (स) 25
- (द) 32