

नोट- खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल तीन (03) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define Asana and explain the importance of Asana in detail.

आसन की परिभाषा देते हुए आसनों के महत्व को विस्तार से समझाइए।

2. Describe the Nature of Kundalini and device of Kundalini Awakening according to Hatha Yog Pradipika.

हठयोग प्रदीपिकानुसार कुण्डलिनी के स्वरूप एवं कुण्डलिनी जागरण के उपायों का वर्णन कीजिए।

3. Discuss the technique and benefits of Shakti chalani and Khechari Mudra.

शक्तिचालिनी व खेचरी मुद्रा की विधि व लाभों की चर्चा कीजिए।

4. What is Shatkarma? Write down their benefits and precautions.

षट्कर्म क्या है? इसके लाभों तथा सावधानियों को लिखिए।

5. Explain the principles of Pranayama and throw light on Ujjayi and Sitkari Pranayama.

प्राणायाम के सिद्धान्तों का वर्णन करें तथा उज्जायी एवं सीतकारी प्राणायामों पर प्रकाश डालिए।

Section - B / खण्ड 'ख'

(Short-Answer-Type Questions)

लघु उत्तरों वाले प्रश्न

Note - Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of Seven (07) marks each. Learners are required to answer any Five (05) questions only.

(5 × 7 = 35)

नोट- खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात (07) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल पाँच (05) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define Hathayoga and its meaning.

हठयोग का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए।

2. Throw the light on meaning & Classification of Shatkarmas.

षट्कर्म का अर्थ एवं वर्गीकरण पर प्रकाश डालिए।

3. Define Asana and throw light on Gomukhasana.

आसन की परिभाषा दीजिए एवं गोमुखासन पर प्रकाश डालिए।

4. Explain importance and precautions of Asana.

आसनों की उपयोगिता एवं सावधानियां लिखिए।

5. Explain objectives of Pranayama and technique of Suryabhedana and Bhastrika Pranayama.

प्राणायाम का उद्देश्य एवं सूर्यभेदन एवं भस्त्रिका प्राणायाम की विधि बताइए।

6. What is meaning of Mudra & Bandha? Throw light on Jalandharabandha.

मुद्रा व बन्ध का अर्थ क्या है? जालन्धर बन्ध पर प्रकाश डालिये।

7. Explain objectives of Mudra & Bandha. Throw light on Viparitakarani Mudra.

मुद्रा व बन्ध के उद्देश्य बताइए तथा विपरीतकरणी मुद्रा पर प्रकाश डालिए।

8. Throw light on Chakras.

चक्रों पर प्रकाश डालिए।

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 - 2019

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note - This Paper is of Eighty (80) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the Questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट- यह प्रश्नपत्र अस्सी (80) अंकों का है जो दो (02) खण्डों, क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशानुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

(Section A) खण्ड 'क'

(Long-Answer-Type Questions)

दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न

Note - Section 'A' contains Five (05) long-answer-type questions of Fifteen (15) marks each. Learners are required to answer any Three (03) questions only.

(3 × 15 = 45)