

S-235

Total Pages : 4

Roll No.

BY-104

हठयोग

BA/Diploma in Yogic Science (BAY/DYS)

1st Year Examination, 2022 (Dec.)

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.

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।

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)

S-235 / 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 the meaning, definition of Hatha yoga and give light on sapta sadhana and Hatha siddhi lakshana.

हठयोग का अर्थ, परिभाषा लिखते हुए हठयोग के सप्तसाधन एवं हठसिद्धी के लक्षणों पर प्रकाश डालें।

2. Write meaning, definition, classification, aims of Shatkarma and also write Shatkarma described in Hatha Yoga Pradeepika in detail.

षट्कर्म का अर्थ, परिभाषा, वर्गीकरण, उद्देश्य एवं हठप्रदीपिका में वर्णित षट्कर्मों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

3. Write about classification Asana and also write method, benefits & precautions of the following asanas described in Hatha yoga Pradeepika *i.e.*

Uttanakoomasana, Siddhasana, and Dhanurasana.

आसनों का वर्गीकरण करते हुए हठप्रदीपिका में वर्णित निम्नलिखित आसनों की विधि, लाभ तथा सावधानियाँ विस्तारपूर्वक लिखें :

उत्तानकूर्मासन, सिद्धासन, एवं धनुरासन।

4. Explain about the method and benefits of Nadishodhan, Bahastrika, and Ujjayi Pranayama described in Hatha Yoga Pradeepika.

हठप्रदीपिका में वर्णित नाडीशोधन, भस्त्रिका, तथा उज्ज्यायी प्राणायाम की विधि तथा लाभ का वर्णन करें।

5. Explain about the method and benefits of vipareetkarni mudra, Khechari mudra, Shaktichalini mudra, Jalandhar bandha and uddiyan bandha described in Hatha Yoga Pradeepika.

विपरितकरणी मुद्रा, खेचरी मुद्रा, शक्तिचालिनी मुद्रा, जालंधर बंध तथा उड्डीयान बंध की विधि तथा लाभ हठप्रदीपिका के अनुसार 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 methods of awakening of Kundalini.

कुंडलिनी के जागरण के उपाय का सविस्तार वर्णन करें।

2. Write an essay on Chakras in Human body.

मानव शरीर में उपस्थित चक्रों पर निबंध लिखें।

3. Write short notes on two Mudras described in Hatha Yoga Pradeepika.

हठप्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

4. Write about the methods and benefits of Neti, Dhauti and Nauli kriyas explained in Hatha Yoga Pradeepika.

हठप्रदीपिका के अनुसार नेति, धौति तथा वस्ति क्रियाओं की विधि तथा लाभ के विषय में लिखें।

5. Explain Sheetali and Sitkari pranayama according to hatha yoga Pradeepika.

सीत्कारी तथा शीतली प्राणायामों का हठप्रदीपिका के अनुसार वर्णन करें।

6. Write an essay on methods and benefits of Mayurasana and Paschimottanasana.

मयूरासन तथा पश्चिमोत्तानासन की विधि एवं लाभ पर निबंध लिखें।

7. Give light on Hatha siddhi lakshan and the use of Hatha Yoga.

हठयोग में हठसिद्धि के लक्षण तथा हठयोग की उपयोगिता पर प्रकाश डालें।

8. What is the positive effect of Shavasana and Siddhasana on human health? Describe it.

शवासन तथा सिद्धासन का मानव स्वास्थ्य पर क्या सकारात्मक प्रभाव पड़ता है? वर्णन करें।