

671

Total Pages : 4

Roll No.

BY-104

Hathyoga
हठयोग

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

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

First Year Examination, 2021 (Winter)

Time : 2 Hours]

Max. Marks : 100

Note : This paper is of Hundred (100) 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 सौ (100) 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 Twenty six (26) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×26=52)

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define Hathyoga and explain the importance of it.

हठयोग को परिभाषित करते हुए इसकी उपयोगिता बताइए।

2. Describe Dhauti mentioned in Gherand Samhita in detail.

घेरण्ड संहिता में वर्णित धौति का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

3. Describe any three pranayama mentioned in Hathpradeepika including it's method and precautions.

हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं तीन प्राणायामों की विधि व सावधानियों की व्याख्या करें।

4. Explain the meaning and purpose of the Asana and discuss one of the asanas mentioned in Hathpradeepika.

आसन का अर्थ व उद्देश्यों को समझाए व हठप्रदीपिका में वर्णित किसी एक आसन की चर्चा करें।

5. By introducing major Nadis, explain the method of any two Pranayamas mentioned in Hathpradeepika.

प्रमुख नाडियों का परिचय देते हुए हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं दो प्राणायामों की विधि समझाइए।

SECTION-B/(खण्ड-ख)

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

Note : Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only.

(4×12=48)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe the meaning and definition of Pranyama.

प्राणायाम का अर्थ व परिभाषा सहित वर्णन करें।

2. Describe the characteristics of Hathasiddhi.

हठसिद्धि के लक्षणों का वर्णन करें।

3. What do you understand by Mudra and Bandha.

मुद्रा व बंध से आप क्या समझते हैं?

4. Explain the Concept of Kundalini.

कुण्डलिनी की अवधारणा को समझाइए।

5. Discuss the types of Shatkarma describe in Hathpradeepika.

हठप्रदीपिका में वर्णित षट्कर्म के प्रकारों की चर्चा करें।

6. Explain the method of Sheetkari Pranayama with benefits.

सीत्कारी प्राणायाम की विधि व लाभ सहित व्याख्या करें।

7. Discuss meditative postures among asanas described in Hathpradeepika.

हठप्रदीपिका में वर्णित आसनों में ध्यानात्मक आसनों की चर्चा करें।

8. Write the methods of Mahabandha.

महाबन्ध की विधि लिखिए।
