

C371

Total Pages : 4

Roll No.

BY-104

Hathyoga
हठयोग

Diploma / Bachelor of Yoga (BAY/DYN)

3rd Year Examination, 2022 (June)

Time : 2 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 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 (20) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×20=40)

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बीस (20) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain Kundalini in detail.

कुण्डलिनी का सविस्तार वर्णन कीजिए।

2. Write the types of Dhouti mentioned in Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता में वर्णित धौति के प्रकार लिखिए।

3. Describe the method, benefits and caution of any one meditation Asanas described in Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता में वर्णित किसी एक ध्यानात्मक आसन की विधि लाभ व सावधानी का वर्णन कीजिए।

4. According to Hathapradipika, describe the method, benefits and precautions of any two pranayama.

हठप्रदीपिका के अनुसार किन्हीं दो प्राणायाम की विधि, लाभ व सावधानी का वर्णन कीजिए।

5. Explain the meaning of Mudra-bandha and describe in detail the method and benefits of Mahabandha.

मुद्रा-बंध का अर्थ समझाइए तथा महाबंध की विधि व लाभ का सविस्तार वर्णन कीजिए।

SECTION-B/(खण्ड-ख)

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

Note : Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Ten (10) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. (4×10=40)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the meaning and purpose of hatha yoga.

हठयोग का अर्थ व उद्देश्य समझाइए।

2. Describe the types of Shatkarma mentioned in Hathapradipika.

हठप्रदीपिका में वर्णित षटकर्म के प्रकार का वर्णन कीजिए।

3. Write the characteristics of Hathasidhi according to Hatha Pradipika.

हठ प्रदीपिका के अनुसार हठसिद्धि के लक्षण लिखिए।

4. Describe the method, benefits and precautions of any one of the Pranayama described in Gherand Samhita.

घेरंड संहिता में वर्णित किसी एक प्राणायाम की विधि, लाभ व सावधानी का वर्णन कीजिए।

5. Define asana. Write the method and benefits of any one of the sitting posture described in Gherand Samhita.

आसन को परिभाषित कीजिए। घेरण्ड संहिता में वर्णित बैठकर किए जाने वाले किसी एक आसन की विधि व लाभ लिखिए।

6. While describing any one method of awakening Kundalini, explain the purpose.

कुण्डलिनी जागरण की किसी एक विधि का वर्णन करते हुए उद्देश्य समझाए।

7. While explaining the purpose of mudra, explain any one method of mudra and its benefit.

यौगिक मुद्रा का उद्देश्य समझाते हुए किसी एक मुद्रा की विधि व लाभ समझाइए।

8. What do you understand by relaxation Asanas? Write the method, benefits and precautions of any one asana.

विश्रांतिकारक आसन से आप क्या समझते हैं? किसी एक आसन की विधि, लाभ व सावधानी लिखिए।