

Roll No.

BY-104

Hathyoga

(हठयोग)

Bachelor/Diploma in Yoga & Naturopathy

(BYN-12/16/DYN-13/16)

First Year, Examination, 2017

Time : 3 Hours

Max. Marks : 70

Note : This paper is of **seventy (70)** marks containing **three (3)** 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 सत्तर (70) 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 fifteen (15) marks each. Learners are required to answer *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What is the importance of 'Sapta Sadhan' in Yoga. Write in detail.

योग में 'सप्त साधन' की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए विस्तृत लेख लिखिये।

2. Explain the role of Pranayama in Yoga. Define right procedure of doing Nadi Shodhan Pranayama with its benefits.

योग में प्राणायाम की क्या भूमिका है ? नाड़ी शोधन प्राणायाम की सही विधि व इसके लाभ बताइये।

3. Define Asana according to Hathyog Pradeepika and explain correct process and benefits of Padmasana, Matsyendrasana and Shavasana.

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार आसन को परिभाषित करते हुए पद्मासन, मत्स्येन्द्रासन व शवासन की सही विधि व लाभ का वर्णन कीजिये।

4. Write an essay in about 300 words on meaning, definition, purpose and precautions of Pranayama.

प्राणायाम के अर्थ, परिभाषा, सावधानी व उद्देश्यों पर लगभग 300 शब्दों का एक निबन्ध लिखिये।

Section-B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of five (05) marks each. Learners are required to answer *six* (06) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।
प्रत्येक प्रश्न के लिए पाँच (05) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल छः (06) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. How to practice Mayur Asana, explain its benefits and precautions.
मयूर आसन की विधि इसके लाभ व आवश्यक सावधानियों का वर्णन कीजिये।
2. Explain with example Adhaar Mudra and Hast Mudras.
आधार मुद्रा व हस्त मुद्राओं पर सोदाहरण प्रकाश डालिये।
3. Explain in brief the significance of Pranayama in Yoga Practice.
योग साधना में प्राणायाम की उपयोगिता पर संक्षिप्त लेख लिखिये।
4. How Dhyana is defined by Maharshi Patanjali ? Explain.
महर्षि पतंजलि ने ध्यान को किस प्रकार परिभाषित किया है ? व्याख्या कीजिये।
5. Where does Pranayama placed in sequence of Ashtang Yoga ? What precautions must be taken while practicing Pranayama ?
अष्टांग योग में प्राणायाम किस क्रम पर आता है ? प्राणायाम करने में क्या सावधानी रखनी चाहिये ?
6. How many types of Neti are there ? Explain with their benefits.
नेति कितने प्रकार की होती है और उनके क्या लाभ हैं ?

7. How does Anahat Chakra and Vishuddh Chakra effect human health ?

अनाहत व विशुद्ध चक्र मानव स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं ?

8. How to practice Mool Bandh and what are its benefits ?

मूलबंध की विधि व लाभ बताइये।

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।

1. Kukkutasana has it's source with :

- (a) Dog
- (b) Snake
- (c) Tatihri bird
- (d) Cock

कुक्कुटासन का सम्बन्ध है :

- (अ) कुत्ता
- (ब) साँप
- (स) टेढिहरी
- (द) मुर्गा

2. Sushumna is linked with :

- (a) Left ear
- (b) Mouth
- (c) Muladhara
- (d) Left nostril

सुषुम्ना का सम्बन्ध है :

- (अ) वाम कर्ण
- (ब) मुख
- (स) मूलाधार
- (द) वाम नासिका

3. The seat of Kundalini is :

- (a) Manipur
- (b) Agya
- (c) Anahat
- (d) Muladhara

कुण्डलिनी का स्थान है :

- (अ) मणिपुर
- (ब) आज्ञा
- (स) अनाहत
- (द) मूलाधार

4. Not associated with Pranayama :

- (a) Pooraka
- (b) Rechaka
- (c) Trataka
- (d) Stambhana

प्राणायाम से सम्बन्धित नहीं है :

- (अ) पूरक
- (ब) रेचक
- (स) त्राटक
- (द) स्तम्भन

5. Kaki mudra is associated with :

- (a) Hand
- (b) Genetalia
- (c) Mouth
- (d) Ear

काकी मुद्रा का सम्बन्ध है :

- (अ) हस्त
- (ब) उपस्थ
- (स) मुख
- (द) कर्ण से

6. In Adhar Mudra category comes :

- (a) Shambhavi
- (b) Mahavedh
- (c) Nabho
- (d) Vipreetkarni

आधार मुद्रा श्रेणी में आती है :

- (अ) शाम्भवी
- (ब) महावेध
- (स) नभो
- (द) विपरीतकरणी

7. Alambusha is :

- (a) Chakra
- (b) Asana
- (c) Nadi
- (d) Pranayama

अलंबुषा है :

- (अ) चक्र
- (ब) आसन
- (स) नाड़ी
- (द) प्राणायाम

8. Number of Prana Vaahini Nadis is :

- (a) 72
- (b) 12
- (c) 10
- (d) 32

प्राण वाहिनी नाड़ियों की संख्या है :

- (अ) 72
- (ब) 12
- (स) 10
- (द) 32

9. Sweat dring Pranayam should be :

- (a) Wiped
- (b) Rubbed
- (c) Washed
- (d) Dried

प्राणायाम करने से आये पसीने को :

- (अ) पोंछें
- (ब) मलें
- (स) धोयें
- (द) सुखा लें

10. Not a mediative posture :

- (a) Siddhasan
- (b) Shershasan
- (c) Padmasan
- (d) Swastikasan

ध्यानात्मक आसन नहीं है :

- (अ) सिद्धासन
- (ब) शीर्षासन
- (स) पद्मासन
- (द) स्वस्तिकासन