

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, 2018

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note : This paper is of **eighty (80)** marks containing **three (03)** 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 अस्सी (80) 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 nineteen (19) marks each. Learners are required to answer any two (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय 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. How many Asanas are mentioned in Hathyog Pradipika. Define the procedure and benefits of Uttankurmasan, Dhanurasan, Matsyendrasan.

हठयोग प्रदीपिका में कितने आसानों का उल्लेख है ?
उत्तानकूर्मासन, धनुरासन तथा मत्स्येन्द्रासन की विधि एवं लाभ बताइए।

2. Explain Pranayama and write an article on procedure and benefits of Nadishodhan and Suryabhedhi Pranayam ?

प्राणायाम को परिभाषित करते हुए नाडीशोधन तथा सूर्यभेदी प्राणायाम की विधि व इसके लाभों पर एक लेख लिखिए।

3. Mention the precautions to be taken for Pranayama practice and explain the importance of Pranayama in Yoga ?

प्राणायामों के अभ्यास में किन-किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है ? योग में प्राणायामों के महत्व को समझाइए।

4. Explain the importance of Kundalini and define the symptoms of awaking Kundalini.

कुण्डलिनी का महत्व बताते हुए कुण्डलिनी जागरण के लक्षणों पर प्रकाश डालिए।

Section-B / खण्ड-ख**(Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)**

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of eight (08) marks each. Learners are required to answer *four* (04) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय 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. How many types of bandha are there ? Write about Jalandhar Bandh, Uddiyan Bandh and mulbandh.
बंध कितने प्रकार के होते हैं ? जालंधर बंध, उड्डियान बंध तथा मूलबंध पर संक्षिप्त प्रकाश डालिए।
2. Define correct way of doing Sarvang Asana its benefits and precaution.
सर्वांग आसन की विधि, इसके लाभ व जरूरी सावधानियों प्रकाश डालिए।
3. Define correct way of doing Bhastrika Pranayam, its benefits and precaution ?
भस्त्रिका प्रणायाम की विधि, इसके लाभ व जरूरी सावधानियों पर प्रकाश डालिए।
4. How does Dhyana influence human body and mind ?
ध्यान मानव के तन व मन को किस प्रकार प्रभावित करता है ?
5. How many types of Shatkarmas are there ? Write a short note about Neti and Dhouti Shatkarmas.
षट्कर्म कितने प्रकार के होते हैं ? नेति और धौति षट्कर्म पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

6. Write about types of Chakra. Write a short note on Agya Chakra.
चक्र कितने प्रकार के होते हैं ? आज्ञा चक्र पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
7. How many Pranayamas are mentioned in Hathyog Pradipika ? Define procedure and benefits of Shitali and Shitkari Pranayam.
हठयोग प्रदीपिका में कितने प्राणायामों का उल्लेख है ? शीतली और सीत्कारी प्राणायाम की विधि एवं लाभों को बताइए।
8. Mention the precaution to be taken for Yogasna practice and explain the importance of Asanas in Yoga ?
योगासनों के अभ्यास में किन-किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है और योग में आसनों का क्या महत्व को समझाइए।

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. During Bahya Kumbhaka we may apply :
 - (a) All Bandhas
 - (b) Uddiyan Bandhas
 - (c) Uddiyan and Mool Bandhas
 - (d) Mool and Jalandhar Bandhas

बाह्य कुंभक के साथ लगा सकते हैं :

- (अ) सभी बंध
- (ब) उड्डियान बंध
- (स) उड्डियान तथा मूल बंध
- (द) मूल व जालंधर बंध

2. Regular practice of which Pranayama (Kumbhaka) makes a Sadhaka to float effortlessly on water ?

- (a) Kevali
- (b) Murchha
- (c) Plavani
- (d) Sahita

किस प्राणायाम के अभ्यास से साधक जल में बिना प्रयास के तैरने लगता है ?

- (अ) केवली
- (ब) मूर्छा
- (स) प्लावनी
- (द) सहित

3. Which Asana is prohibited for females ?

- (a) Vajrasana
- (b) Shirshasana
- (c) Chakrasana
- (d) Shidhasana

कौन-सा आसन स्त्रियों के लिए वर्जित माना गया है ?

- (अ) वज्रासन

- (ब) शीर्षासन
- (स) चक्रासन
- (द) सिद्धासन

4. According to 'Hathayoga Pradipika' which is the first limb of Hathayoga ?

- (a) Shat Kriya
- (b) Asana
- (c) Pranayama
- (d) Surya Namaskara

‘हठयोग प्रदीपिका’ के अनुसार हठसाधना का प्रथम अंग कौन-सा है ?

- (अ) षट् क्रिया
- (ब) आसन
- (स) प्राणायाम
- (द) सूर्य नमस्कार

5. For the emotional development of children which Mudra is beneficial ?

- (a) Shambhavi
- (b) Pashini
- (c) Nabho
- (d) Kaki

बच्चों के भावनात्मक विकास के लिए कौन-सी मुद्रा का अभ्यास लाभदायक है ?

- (अ) शाम्भवी
- (ब) पाशिनी
- (स) नभो
- (द) काकी

6. In the position of which Asana Murchha Pranayama can be done ?

- (a) Padmasana

- (b) Shavasana
- (c) Makarasana
- (d) All of the above

मूच्छा प्राणायाम निम्न में से किस आसन की स्थिति में किया जा सकता है ?

- (अ) पद्मासन
- (ब) श्वासन
- (स) मकरासन
- (द) उपर्युक्त सभी

7. Which place is most suitable for Bahiskrita Dhouti Kriya ?

- (a) Pond
- (b) Lake
- (c) River
- (d) both (a) and (b)

बहिष्कृत धौती क्रिया के अभ्यास के लिए कौन-सा उचित स्थान है ?

- (अ) तालाब
- (ब) झील
- (स) नदी
- (द) दोनों (अ) और (ब)

8. Which Mudra is performed during practice of Singhasana ?

- (a) Tadagi
- (b) Shambhavi
- (c) Bhujangini
- (d) Manduki

सिंहासन के अभ्यास के दौरान कौन-सी मुद्रा का प्रयोग किया जाता है ?

- (अ) तडागी
- (ब) शाम्भवी
- (स) भुजंगिनी
- (द) मंडूकी

9. Which Kriya is useful in elimination of Kafa Doshas ?

- (a) Dhouti
- (b) Vasti
- (c) Nauli
- (d) Neti

कफ रोगों के निदान के लिए कौन-सी क्रिया लाभदायक है ?

- (अ) धौती
- (ब) वस्ती
- (स) नौली
- (द) नेति

10. 'Vatsaar Dhauti' is related with :

- (a) Antaha Dhauti
- (b) Dant Dhauti
- (c) Hrid Dhauti
- (d) Mool Shodhan

‘वातसार धौति’ का सम्बन्ध है :

- (अ) अन्तःधौति से
- (ब) दन्त धौति से
- (स) हृद धौति से
- (द) मूल शोधन से