

BY-104

Hathyoga/हठयोग

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

Bachelor/Diploma in Yoga & Naturopathy(Byn-

12/16/DYN-13/16)

First Year Examination-2019

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 there sections according to the detailed instructions given therein.

नोट: यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (3) खण्डों क, ख तथा ग में विभाजित है, शिक्षार्थियों का इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने है।

SECTION A / खण्ड क

Long Answer Type Questions (दीर्घ उत्तरों प्रश्न)

Note: Section 'A' contains four (4) long answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer two (2) questions only $19 \times 2 = 38$

नोट: खण्ड 'क' में चार (4) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित है, शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (2) प्रश्नों के उत्तर देने है।

1 Define Hathyoga. Explaining the symptom (Lakshan) of Hathyoga Sidhi. Describe the usefulness of Hathyoga.

हठयोग की परिभाषा दें। हठसिद्धि के लक्षणों का वर्णन करते हुए हठयोग की उपयोगिता का वर्णन करें।

2 What do you mean by Yogic Shatkarmas? Explain objective and benefits of Shatkarmas?

यौगिक षट्कर्मों से आप क्या समझते हैं? षट्कर्मों के उद्देश्य एवं लाभ का वर्णन करें।

3 What do you know about Mudra and Bandh. Explain the technical, benefits and precaution of Uddian Bandh?

मुद्रा और बन्ध से आप क्या समझते हैं? उड्डियान बन्ध की विधि, लाभ सावधानियों की व्याख्या करें।

4 What do you know about Awakening of Kundalini? What is the role of Nadis & Chakras in awakening of Kundalini?

कुण्डलिनी जागरण से आप क्या समझते हैं? कुण्डलिनी जागरण में नाड़ियों और चक्रों की भूमिका बतायें।

SECTION B / खण्ड ख

Short Answer Type Questions (लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains eight (8) Short answer type questions of eight (8) marks each. Learners are required to answer four (4) questions only $4 \times 8 = 32$

नोट: खण्ड 'ख' में आठ (8) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (8) अंक निर्धारित हैं, शिक्षार्थियों को इनमें से केवलचार (4) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1 Name the Shatkamas. Explain usefulness of Hathyoga?

षट्कर्मों के नाम बताएँ। हठयोग की उपयोगिता की व्याख्या कीजिए।

2 Explain with reference texts Dhauti and Neti Kriyas.

धौति और नेती क्रियाओं की सन्दर्भ ग्रन्थ सहित व्याख्या कीजिए।

3 Explain with reference text Uttanpadasana and Shavasana.

उत्तानपादासन और शवासन की सन्दर्भ ग्रन्थ सहित व्याख्या कीजिए।

4 Explain with reference texts Sidhasana and Mayurasana.

सिद्धासन और मयूरासन की सन्दर्भ ग्रन्थ सहित व्याख्या कीजिए।

5 Write on method and benefits of Bhastrika and Brahmri Pranayama.

भस्त्रिका और भ्रमरी प्राणायाम की विधि और लाभों का वर्णन करें।

- 6 Define Pranayama. Write on the method and benefits of Seetkari pranayama.
प्रणायाम को पारिभाषित कीजिए। सीतकारी प्रणायाम की विधि और लाभों का वर्णन करें।
- 7 Explain with reference text Mahavedamudra and Mool bandh.
महादेव मुद्रा और मूलबन्ध की सन्दर्भ ग्रन्थ सहित व्याख्या करें।
- 8 Explain with reference text shat-chakras
षट्चक्रों की सन्दर्भ ग्रन्थ सहित व्याख्या करें।

SECTION C / खण्ड ग

Objective Type Question / वस्तुनिष्ठ प्रश्न

Note: Section 'C' contains ten (10) Objective type questions of one (1) marks each. All the questions of this section are compulsory. 10×1=10

नोट: खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (1) अंक निर्धारित है, इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Choose the correct Alternative:-

सही विकल्प चुनिये।

1 According to Hathpradeepika which purification method are beneficial for eye diseases?

- (a) Nauli and Vasti
- (b) Tratak and Kapalbharti
- (c) Neti and Kapalbharti
- (d) Neti and Tratak

हस्प्रदीपिका के अनुसार नेत्र रोगों के लिए कौन सर शुद्धिकरण की विधियाँ लाभदायक है।

- (अ) नौली और वस्ति
- (ब) त्राटक तथा कपालभारती
- (स) नेति और कपालभारती
- (द) नेति तथा त्राटक

2 Gomukhasan is mainly beneficial in which of the following?

- (a) In Ear Problem
- (b) In Eye Problem
- (c) In Back Pain
- (d) In Abdominal Pain

गोमुखासन निम्न में से मुख्य रूप से किसमें लाभदायक है।

- (अ) कर्ण दोष में
- (ब) नेत्र दोष में
- (स) पीठ दर्द में
- (द) पेट दर्द में

3 In which of the following is not a limb of Sapta-Sadhan.

- (a) Pranayama (b) Dharana
(c) Dhayana (d) Samadhi

इनमें से सप्तसाधनों के अंतर्गत कौन सा अंग नहीं आता।

- (अ) प्राणायाम (ब) धारणा
(स) ध्यान (द) समाधि

4 In which lesson of Hathpradeepika Pranayama are described.

- (a) First (b) Second
(c) Third (d) Fourth

हठप्रदीपिका के किस अध्याय में प्राणयामों का वर्णन है।

- (अ) प्रथम (ब) द्वितीय
(स) तृतीय (द) चतुर्थ

5 In which lesson of Hathpradeepika Mudres are described.

- (a) First (b) Second
(c) Third (d) Fourth

हठप्रदीपिका के किस अध्याय में मुद्राओं का वर्णन किया गया है।

- (अ) प्रथम (ब) द्वितीय
(स) तृतीय (द) चतुर्थ

6 Though which Nadi the 'Rechaka' is performed in Surya Bedhan Pranayama.

- (a) Ida (b) Pingta
(c) Sushumna (d) None of these.

सूरीभेदन प्राणायाम में 'रेचक' किस नाडी द्वारा किया जाता है।

- (अ) दूड़ा (ब) पिंगला
(स) सुषुम्ना (द) इनमें से कोई नहीं

7 The Location of Manipur Chakra is?

- (a) Throat (b) Anus
(c) Navel (d) Heart

मणिपूर चक्र का स्थान है।

- (अ) गला (ब) गुदा
(स) नाभि (द) हृदय

8. The Location of Vishudhi Chakra is?

- (a) Throat (b) Anus
(c) Navel (d) Heart

विशुद्धि चक्र का स्थान है?

- (अ) गला (ब) गुदा
(स) नाभि (द) हृदय

9. Kundalini Looks likes?

- (a) Snake (b) Kurma
(c) Manduke (d) Makar

कुण्डालिनी का स्वरूप है?

- (अ) सर्प (ब) कूर्म
(स) मण्डूक (द) मकर

10. The length of Vastra Dhauti in Hathyoga Pradeepika is?

- (A) 15 ft (Approximate)
(B) 7 ½ ft (Approximate)
(C) 22 ½ ft (Approximate)
(D) 26 ft (Approximate)

हठप्रदीपिका के अनुसार वस्त्र धौति की लम्बाई है?

- (अ) 15 फुट (लगभग)
(ब) 7 1/2 फुट (लगभग)
(स) 22 1/2 फुट (लगभग)
(द) 26 फुट (लगभग)
