

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, 2020

Time Allowed : 2 Hours

Maximum Marks : 80

Note: This paper is of Eighty (80) marks divided into Two (02) sections A and B. Attempt the question contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट: यह प्रश्न पत्र 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 कीजिए।

Section-A/खण्ड- 'क'

(Long Answer Type Questions/दीर्घ उत्तरीय 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 उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बीस (20) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Throw light on Nadi, Chakras and Kundalini.
नाड़ी, चक्र तथा कुण्डलिनी पर प्रकाश डालिए।
2. What do you know about Shatkarma? Throw Light on Shatkarmas according to Hathapradipika.
षट्कर्म से आप क्या समझते हैं? हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्माँ पर प्रकाश डालिए।
3. Define Hathayoga and throw light on Saptasadhana.
हठयोग की परिभाषा दीजिए एवं सप्त साधना पर प्रकाश डालिए।
4. Explain the concept of Mudra and Bandha and throw light on Mahavedha and Mahabandha Mudras.
मुद्रा एवं बन्ध की अवधारणा की व्याख्या कीजिए तथा महावेध एवं महाबन्ध मुद्राओं पर प्रकाश डालिए।
5. Throw light on Techniques, precautions and benefits of following Asanas :
 - (i) Gomukhasana
 - (ii) Matsyendrasana
 - (iii) Siddhasana

निम्नलिखित आसनों की विधि, सावधानियां व लाभों पर प्रकाश डालिए :

- (i) गोमुखासन (ii) मत्स्येन्द्रासन
(iii) सिद्धासन

Section-B/खण्ड-ख

(Short answer type questions/ लघु उत्तरीय 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 उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Throw light on meaning and objective of Hathayoga.

हठयोग के अर्थ एवं उद्देश्य पर प्रकाश डालिए।

2. Throw light on classification and benefits of Shatkarmas.

षट्कर्मों के वर्गीकरण तथा उनके फलों पर प्रकाश डालिए।

3. Explain the techniques and benefits of Uttana Kurmasana and Sinhasana.

उत्तान कुर्मासन एवं सिंहासन की विधि व लाभ बताइए।

4. Define Pranayama and throw light on importance of Nadishodhana.

प्राणायाम को परिभाषित कीजिए तथा नाड़ी शोधन की उपयोगिता पर प्रकाश डालिए।

5. Throw light on technique and benefits of Sheetalī and Bhastrikā.

शीतली, एवं भस्त्रिका की विधि व लाभों पर प्रकाश डालिए।

6. Explain technique and benefit of Mahāmudrā and Uddiyāna Bandha Mudra.

महामुद्रा, एवं उड्डियान बन्ध मुद्रा की विधि व लाभ बताइए।

7. Introduce main Nadis.

प्रमुख नाड़ियों का परिचय दीजिए।

8. Throw light on Awakening of Kundalīnī.

कुण्डलिनी जागरण पर प्रकाश डालिए।
