

**K-91**

Total Page No. : 5]

[Roll No. ....]

**BY-104**

**B.A. Ist Year Examination Dec., 2023**  
**DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE (BAY/DYS)**  
**हठयोग**

**Time : 2 Hours]**

**[Max. Marks : 70**

**Note :-** This paper is of Seventy (70) marks divided into two (02) Sections 'A' and 'B'. Attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given there in. *Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.*

यह प्रश्न-पत्र सत्तर (70) 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। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर-पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

**K-91**

( 1 )

P.T.O.

## Section–A

(खण्ड–अ)

### Long Answer Type Questions

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

2×19=38

**Note** :- Section 'A' contains Five (05) Long-answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer any *two* (02) questions only.

खण्ड 'क' में पाँच (05) 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. Explain the meaning, definition and purpose of Hath Yoga.

हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य समझाइए।

2. Defining Shatkarma, Describe the types of Shatkarma mentioned in Hathapradipika.

षट्कर्म को परिभाषित करते हुए हठप्रदीपिका में वर्णित षट्कर्म के प्रकारों का वर्णन कीजिए।

3. Describe the method, benefits and caution of any two meditation Asanas described in Hathapradipika.

हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं दो ध्यानात्मक आसनों की विधि, लाभ एवं 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 एवं सावधानी का वर्णन कीजिए।

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

मुद्रा-बंध का अर्थ समझाइए तथा मूलबंध एवं उड्डीयानबंध की विधि व लाभ का सविस्तार वर्णन कीजिए।

### Section-B

(खण्ड-ब)

#### Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

4×8=32

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

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. Write the characteristics of Hathsidhhi according to Hatha Pradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार हठसिद्धि के लक्षण लिखिए।

2. Describe the Saptasadhans described in Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता में वर्णित सप्तसाधनों का वर्णन कीजिए।

3. What is Vipreetkarni ? Write its method, benefits and precautions.

विपरीतकरणी क्या है ? इसकी विधि, लाभ एवं सावधानियों को लिखिए।

4. What are Mahamudra and Mahavedha ? Write there method, benefits and precautions.

महामुद्रा एवं महावेध क्या हैं ? इनकी विधि, लाभ एवं सावधानियों को लिखिए।

5. Write short notes on the following :

(a) Naadi

(b) Chakras

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(अ) नाड़ी

(ब) चक्र

6. Explain the nature of Kundalini.

कुंडलिनी के स्वरूप को समझाइए।

7. Describe the method, benefits and precautions of Sheetalī and Seetkari Pranayama.

शीतली एवं सीत्कारी प्राणायाम की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

8. Describe the method, benefits and precautions of Gomukhasana and Dhanurashana.

गोमुखासन एवं धनुरासन की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

\*\*\*\*\*