

A-0197

Total Pages : 4

Roll No.

BY-104

B.A./Diploma in Yogic Science (BAY/DYS)

(हठयोग)

1st Year Examination, Session December 2024

Time : 2:00 Hrs.

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 therein. *Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.*

नोट : 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।*

Section-A

(खण्ड-क)

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.

नोट : 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. What is Hathayoga ? Discuss its utility in modern time.

हठयोग क्या है ? आधुनिक समय में इसकी उपयोगिता की विवेचना कीजिए।

2. Explain the 'Sapta Sadhana' according to Gherand Sanhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार 'सप्त साधनों' का वर्णन कीजिए।

3. According to Hathpradipika, Introduce the meditative postures and describe their benefits.

हठप्रदीपिका के अनुसार ध्यानात्मक आसानों का परिचय एवं लाभों का वर्णन कीजिए।

4. Discuss the technique, benefit and Preparation of any two Mudras according to Hath Pradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार किन्हीं दो मुद्राओं की विधि, लाभों तथा सावधानियों का विवेचन कीजिए।

5. Write the symptoms of Hatha Siddhi, According to Hath Pradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार हठ सिद्धि के लक्षण लिखिए।

Section-B

(खण्ड-ख)

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.

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. Explain the Kundalini.

कृण्डलिनी को समझाइए।

2. Give a brief introduction of Hath Pradipika.

हठप्रदीपिका का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

3. Describe the popular place and Math for the practice of Yoga.

योग के लिए उपयुक्त स्थान एवं मठ का वर्णन कीजिए।

4. Describe the methods, benefits and limitations of Suryabhedhi and Ujjayi pranayam according to hatha pradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार सूर्यभेदी एवं उज्जायी प्राणायाम की विधि, लाभ और सावधानियों का वर्णन कीजिए।

5. Explain Sadhak and Badhak obstacles according to Hathpradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार साधक एवं बाधक तत्व का वर्णन कीजिए।

6. Describe Shatkarna's according to Hathpradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मा का वर्णन कीजिए।

7. Explain Chakras.

चक्रों को समझाइए।

8. Write down the Technique and benefits of Mahavedha mudra according to Hathpradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार महावेध मुद्रा की विधि एवं लाभ लिखिए।
