

A-1290

Total Pages : 5

Roll No.

BYN-102

(हठ योग भाग-1)

(Hatha Yoga Part-1)

1st Semester 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 do you understand by Hatha Yoga ? Describe in detail the purpose and usefulness of Hatha Yoga.

हठ योग से आप क्या समझते हैं ? हठ योग के उद्देश्य एवं उपयोगिता का विस्तार से वर्णन कीजिए।

2. Discuss in detail the shatkarmas according to Hatha Pradipika.

हठ प्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों की विस्तृत विवेचना कीजिए।

3. Describe in detail the method, benefits and precautions of any two asanas mentioned in Hatha Pradipika.

हठ प्रदीपिका में वर्णित किन्हीं दो आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

4. What do you understand by Pranayama ? Classify the pranayamas described in Hatha Pradipika.

प्राणायाम से आप क्या समझते हैं ? हठ प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों का वर्गीकरण कीजिए।

5. Explain the objectives of Pranayama and throw light on its usefulness.

प्राणायाम के उद्देश्यों को स्पष्ट करते हुए उसकी उपयोगिता पर प्रकाश डालिए।

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. Write a short note on Saptasadhana.

सप्तसाधन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

2. Throw light on the characteristics of Hatha Siddhi.

हठ सिद्धि के लक्षणों पर प्रकाश डालिए।

3. Classify the asanas according to Hatha Pradipika.

हठ प्रदीपिका के अनुसार आसनों का वर्गीकरण कीजिए।

4. Briefly explain the objectives of the shatkarmas described in Hatha Pradipika.

हठ प्रदीपिका में वर्णित षट्कर्मों के उद्देश्यों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।

5. Briefly explain the results obtained from Shatkarmas.

षट्कर्मों से प्राप्त होने वाले फलों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।

6. Briefly describe the Gajakarni method.

गजकरणी विधि का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

7. Describe the method and benefits of any one meditative asana described in Hatha Pradipika.

हठ प्रदीपिका में वर्णित किसी एक ध्यानात्मक आसन की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए।

8. Write a short note on Hatha Yoga.

हठ योग पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
