

A-0422

Total Pages : 4

Roll No.

BY-104

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

हठयोग

Examination, Feb., 2026

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।**

A-0422

(1)

P.T.O.

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. Explain in detail the meaning, definition and importance of Pranayama.

प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा एवं इसके महत्व का सविस्तार वर्णन कीजिए।

2. Describe the meaning, definition and utility of Hathayoga.

हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं इसकी उपयोगिता का वर्णन कीजिए।

3. Explain the meaning of Shatkarmas and discuss its objectives.

षट्कर्मों का अर्थ स्पष्ट करते हुए इसके उद्देश्यों पर चर्चा कीजिए।

4. Write the method and benefits of any two Pranayamas described in Hathapradeepika.

हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं दो प्राणायामों की विधि एवं लाभ लिखिए।

5. What do you understand by Mudra? Describe any two Mudras with their benefits.

मुद्रा से आप क्या समझते हैं ? किन्हीं दो मुद्राओं का लाभ सहित वर्णन कीजिए।

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 method and benefits of Dhauti Kriya described in Hathapradeepika.

हठप्रदीपिका में वर्णित धौति क्रिया की विधि एवं लाभ बताइए।

2. Explain the method and benefits of Suryabhedhi Pranayama.

सूर्यभेदी प्राणायाम की विधि एवं लाभ बताइए।

3. Write the method and benefits of any one bandha described in Hathapradeepika.

हठप्रदीपिका में वर्णित किसी एक बंध की विधि एवं इसके लाभ लिखिए।

4. Discuss the utility of Pranayama.

प्राणायाम की उपयोगिता पर चर्चा कीजिए।

5. Write the methods of Kundalini awakening.

कुण्डलिनी जागरण के उपाय लिखिए।

6. Explain the importance of Nadi according to Hathayoga.

हठयोग के अनुसार नाड़ी का महत्व समझाइए।

7. Write the method of Sheetalī and Sheet Kari Pranayama.

शीतली एवं शीतकारी प्राणायाम की विधि लिखिए।

8. What you understand by Mahabandha ? Explain it.

महाबंध से आप क्या समझते हैं? स्पष्ट कीजिए।
