

A-0231

Total Pages : 5

Roll No.

BYN-102

हठयोग भाग-I

Examination February, 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-0231

(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.

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. Describe in detail the method, benefits and utility of Kukkutasana and Dhanurasana described in Hatha Pradipika.

हठप्रदीपिका में वर्णित कुक्कुटासन और धनुरासन की विधि, लाभ और उपयोगिता का विस्तार से वर्णन कीजिए।

2. Define Hatha Yoga and explain its objectives.

हठ योग को परिभाषित कीजिए और इसके उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए।

3. Describe Dhauti in detail according to Gheranda Samhita
घेरण्ड संहिता के अनुसार धौति का विस्तार से वर्णन कीजिए।

4. How many Pranayams are mentioned in
Hathapradipika? Describe the method, benefits and
precautions of Sheetalī Pranayama and Bhastrīka
Pranayama.

हठप्रदीपिका में कितने प्राणायामों का उल्लेख है ? शीतली प्राणायाम
और भस्त्रिका प्राणायाम की विधि, लाभ और सावधानियों का वर्णन
कीजिए।

5. Explain the method, benefits and precautions of all
Bandha mentioned in Hathapradipika.

हठप्रदीपिका में वर्णित सभी बंधों की विधि, लाभ और सावधानियों
को समझाइए।

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.

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. Describe Dhauti Kriya according to Hathpradipika.
हठप्रदीपिका के अनुसार धौति क्रिया का वर्णन कीजिए।
2. Describe Jala Neti and Sutra Neti in detail according to Hatha Yoga Pradeepika.
हठ योग प्रदीपिका के अनुसार जल नेति और सूत्र का विस्तार से वर्णन कीजिए।
3. Discuss the purpose and importance of Mudras and Bandh.
मुद्रा और बंध के उद्देश्य और महत्व पर चर्चा कीजिए।
4. Discuss the appropriate place for practicing Hathyoga.
हठ योग के अभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान पर चर्चा कीजिए।
5. Briefly explain the guidelines for the practice of Hatha Yoga.
हठ योग के अभ्यास के लिए दिशानिर्देश संक्षेप में बताइए।
6. Explain how important a Yoga Matha is for a beginner.
एक योग मठ प्रारम्भिक योगभ्यासी के लिए कितना आवश्यक है, समझाइए।

7. Describe the principles of Pranayama and its utility.

प्राणायाम के सिद्धान्त और प्राणायाम की उपयोगिता का वर्णन कीजिए।

8. Write the method and benefits of two Asanas that can be done while standing.

खड़े होकर किये जाने वाले दो आसनों की विधि एवं लाभ लिखिए।
