

A-324

Total Pages : 4

Roll No.

BY-104

हठयोग

BA/Diploma in Yogic Science (BAY/DYS)

1st Year Examination, 2024 (June)

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. Define Hatha Yoga and explain it's objectives.
हठयोग को परिभाषित करते हुए इसके उद्देश्यों को समझाइए।
2. According to Gherand Samhita, Describe Vasti, Neti, and Nauli in details.
घेरण्ड संहिता के अनुसार वस्ति, नेति एवं नौलि का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
3. Explain the method, benefits and precautions of any *three* postures mentioned in Hathapradipika.
हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं **तीन** मुद्राओं की विधि लाभ व सावधानियाँ की व्याख्या कीजिए।
4. Describe any *two* Asanas by throwing light on their definition and purpose.

आसन की परिभाषा व उद्देश्य पर प्रकाश डालते हुए किन्हीं दो आसनों का वर्णन कीजिए।

5. How many pranayams are mentioned in Hathapradipika ? Describe the method, benefits and precautions of any *two* Pranayamas.

हठप्रदीपिका में कितने प्राणायामों का उल्लेख है ? किन्हीं दो प्राणायामों की विधि, लाभ एवं सावधानियों का 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. Explaining the importance of human body in Kundalini Shakti Jagran, write the benefits of Kundalini Jagran.

कुंडलिनी शक्ति जागरण में मानव शरीर की महत्ता को समझाते हुए कुंडलिनी जागरण के लाभों को लिखिए।

2. What are SaptSadhanas ? Explain.

सप्तसाधन क्या हैं ? समझाइये।

3. Give an introduction to the Bandhas mentioned in HathaPradipika.

हठप्रदीपिका में वर्णित बन्धों का परिचय दीजिए।

4. Describe the two relaxing and two meditative asanas mentioned in Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता में वर्णित दो विश्रामदायक व दो ध्यानात्मक आसनों का वर्णन कीजिए।

5. Write short note on following-

(a) Kundalini

(b) ShathChakras

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(क) कुंडलिनी

(ख) षट्चक्र

6. Describe Kapalbhathi according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति का वर्णन कीजिए।

7. Describe the method, benefits and precautions of Bharmari and Ujjayi Pranayama.

भ्रामरी एवं उज्जयी प्राणायाम की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

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

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