

A-0155

Total Pages : 5

Roll No.

BY-104

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

हठयोग

Examination, June 2025

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.*

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.

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. Write the meaning and definition of Hatha Yoga and describe the proper place for the practice of Hathyoga.
हठयोग का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए और हठयोग साधना के लिए उचित स्थान का वर्णन कीजिए।
2. Discuss the different pranayam mentioned in Hatha Pradipika.

हठप्रदीपिका में बताए गए विभिन्न प्राणायाम की चर्चा कीजिए।

3. Describe the shatkanna practice with their benefits as mentioned in Hatha Pradipika.

हठप्रदीपिका में बताए गए षटकर्म अभ्यासों का उनके लाभों सहित वर्णन कीजिए।

4. Explain the Sadhak and Badhak Tatva in detail.

साधक और बाधक तत्वों की व्याख्या कीजिए।

5. Explain Mudra's according to hathapradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार मुद्राओं 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.

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 Saptang Yog.

सप्तांग योग को समझाइए।

2. Describe the methods, benefits and limitations of Singhasan and Shvaasan pranayam according to hatha pradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार सिंहासन एवं श्वासन की विधि, लाभ और सावधानियों का वर्णन कीजिए।

3. What is Ghatastha Yoga ? Describe it.

घटस्थ योग क्या है ? इसकी व्याख्या कीजिए।

4. Describe the methods, benefits and limitations of Sheetli and Sheetkari pranayam according to hatha pradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार शीतली एवं सीत्कारी 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 vasti karma and Trataka according to Hathapradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार वस्ति कर्म एवं त्राटक का वर्णन कीजिए।

7. Define the Kundali and Chakras.

कुण्डली एवं चक्रों को समझाइए।

8. Write down the Technique and benefits of khechari mudra according to Hathapradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार खेचरी मुद्रा की विधि एवं लाभ लिखिए।
