

**A-1129**

Total Pages : 4

Roll No. ....

**BYN-102**

**Hatha Yoga Part-01**

**हठयोग भाग-01**

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.*

**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. Describe in detail the saptasadhanas mentioned in Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता में वर्णित सप्तसाधनों का विस्तार से वर्णन कीजिये।

2. What is the literal meaning of Hatha Yoga ? Describe the definition and usefulness of Hatha Yoga.

हठयोग का शाब्दिक अर्थ क्या है ? हठयोग की परिभाषा एवं उपयोगिता का वर्णन कीजिये।

3. Describing the objectives of Hatha Yoga, describe the characteristics of Hatha Siddhi.

हठयोग के उद्देश्यों का वर्णन करते हुए हठ सिद्धि के लक्षणों का वर्णन कीजिये।

4. Describe in detail the method, benefits and utility of Siddhasana and Padmasana described in Hatha Pradipika.

हठ प्रदीपिका में वर्णित सिद्धासन एवं पद्मासन की विधि, लाभ एवं उपयोगिता का विस्तार से वर्णन कीजिये।

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

प्राणायाम के सिद्धांतों 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. Describe the method and benefits of Gomukhasana.

गोमुखासन की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिये।

2. Classify the asanas.  
आसनों का वर्गीकरण कीजिये।
3. Describe the method and precautions of Mayurasana.  
मयूरासन की विधि एवं सावधानियों का वर्णन कीजिये।
4. Write a short note on Hatha Yoga.  
हठ योग पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
5. Write a short note on the sadhak tatvas mentioned in Hatha Pradipika.  
हठ प्रदीपिका में वर्णित साधक तत्वों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
6. Describe Kapalbhathi Kriya.  
कपालभाति क्रिया का वर्णन कीजिये।
7. Describe dhauti kriya.  
धौति क्रिया का वर्णन कीजिये।
8. Briefly explain the results obtained from Shatkarmas.  
षट्कर्मों से प्राप्त होने वाले फलों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिये।

\*\*\*\*\*