



पतंजलि विश्वविद्यालय  
**University of Patanjali**

**Examination Dec. – 2017**

**B.A. (With Yoga Science) Semester : First  
Yoga Science**

**Introduction of Hathyog (Hath Yog Pradeepika & Gherand Samhita)**

**Time: 3 Hours**

**Max. Marks: 75**

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

**नोट :** यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

**Section - A / खण्ड-क**

**(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)**

**Note:** Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

**नोट :** खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. हठयोग की अवधारणा का वर्णन करते हुये, 'हठसिद्धि के लक्षणों' पर प्रकाश डालिये।  
Explaining the concept of Hathyog and throw light on 'Hathsiddhi Lakshnam'.
2. प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा लिखते हुए, हठप्रदीपिकानुसार "सूर्यभेदी व शीत्कारी प्राणायाम" की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन करें।  
Write down the meaning and definition of Pranayama and describe the technique, benefits and precautions of "Surya bhedi and sheetkari pranayama" according to Hathpradipika.
3. "नादानुसंधान" पर एक निबन्ध लिखिए।  
Write an essay on "Nadanusandhan".
4. 'आसन' से आप क्या समझते हैं? 'आसनों' के उद्देश्यों का वर्णन करते हुए घेरण्ड संहितानुसार "पद्मासन व वीरासन" की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन करें।  
What do you understand by Asanas? Explain the definition of 'Asana' and technique, benefits and precautions of "Padmasana and Veerasana" according to Gherand Samhita.
5. 'मुद्रा' शब्द का अर्थ स्पष्ट करते हुये, घेरण्ड संहितानुसार 'महावेद्यं मुद्रा' व 'भुंजगिनी मुद्रा' की विधि व लाभ लिखिए।  
Clarify the meaning of 'Mudra' and write about the technique and benefits of 'Mahavedh Mudra' and 'Bhujangini Mudra' according to Gherand Samhita.

**Section - B / खण्ड-ख**

**(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)**

**Note:** Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any four (04) questions. (4×5=20)

**नोट :** खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. हठप्रदीपिकानुसार पथ्य व अपथ्य आहार का संक्षिप्त वर्णन करें।  
Briefly explain the prohibited and Prescribed food according to Hathpradipika.

2. हठप्रदीपिकानुसार धौति क्रिया का वर्णन करें।  
Describe Dhauti Kriya according to Hathpradipika.
3. 'कुण्डलिनी' का संक्षिप्त वर्णन करें।  
Briefly explain 'Kundalini'.
4. घेरण्ड संहितानुसार "उज्जायी व भ्रामरी प्राणायाम" की विधि व लाभ लिखिए।  
Write down the technique and benefit of "ujjayi and Bhramari Pranayama" according to Gherand Samhita.
5. "धारणा" क्या है? घेरण्ड संहितानुसार "धारणा" का संक्षिप्त वर्णन करें।  
What is "Dharna"? Describe "Dharna" according to Gherand Samhita in brief.
6. हठयोग की परम्परा व इतिहास पर प्रकाश डालिये।  
Throw light on the history and tradition of Hathyoga.

### Section - C / खण्ड-ग

#### (Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

**Note:** Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (1) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×1=10)

**नोट :** खण्ड 'ग' में दस(10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. निम्नलिखित में कौन-सा आसन हठप्रदीपिका में वर्णित नहीं है?

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| (अ) उत्तानकूर्मासन  | (ब) गोमुखासन |
| (स) उत्तानमण्डूकासन | (द) पद्मासन  |

Which asana is not explained in Hathpradipika?

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| (A) Uttankurmasan   | (B) Gomukhasan |
| (C) Uttanmandukasan | (D) Padmasan   |

2. घेरण्ड संहिता के पंचम अध्याय में वर्णित है .....

- |               |                |
|---------------|----------------|
| (अ) आसन       | (ब) मुद्रा     |
| (स) प्राणायाम | (द) प्रत्याहार |

..... is describe in the fifth chapter of Gherand Samhita.

- |              |               |
|--------------|---------------|
| (A) Asan     | (B) Mudra     |
| (C) Pranayam | (D) Pratyahar |

3. कौन-सा प्राणायाम हठप्रदीपिका से सम्बन्धित नहीं है?

- |             |              |
|-------------|--------------|
| (अ) उज्जायी | (ब) प्लाविनी |
| (स) सहित    | (द) भ्रामरी  |

Which Pranayam does not belong to Hathpradipika?

- |            |              |
|------------|--------------|
| (A) Ujjayi | (B) Plavini  |
| (C) Sahit  | (D) Bhramari |

4. "पिंगला नाड़ी" का अर्थ है .....

- |            |                       |
|------------|-----------------------|
| (अ) सूर्य  | (ब) चन्द्र            |
| (स) चित्रा | (द) इनमें से कोई नहीं |

The meaning of "Pingla Nadi" is .....

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| (A) Surya  | (B) Chandra       |
| (C) Chitra | (D) None of these |

5. निम्नलिखित में से हठयोग का ग्रन्थ कौन-सा है?

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| (अ) हठप्रदीपिका | (ब) घेरण्ड संहिता |
| (स) शिव संहिता  | (द) उपरोक्त सभी   |

Which of the following is a Hathyog's text.....

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| (A) Hathpradipika | (B) Gherand Samhita |
| (C) Shiv Samhita  | (D) All of these    |

6. "कुण्डलिनी" जागरण में सहायक अभ्यास है .....
- (अ) त्राटक (ब) सूर्यभेदी  
(स) नेति (द) शक्तिचालिनी
- The supporting Practice to awake "Kundalini" is .....
- (A) Tratak (B) Suryabhedi  
(C) Neti (D) Shaktichalini
7. कौन-सा प्राणायाम घेरण्ड संहिता से सम्बन्धित है?
- (अ) शीत्कारी (ब) शीतली  
(स) (अ) एवं (ब) उपरोक्त दोनों (द) इनमें से कोई नहीं
- Which Pranayam belongs to Gherand Samhita?
- (A) Sheetkari (B) Sheetli  
(C) Both of the above (A) & (B) (D) None of these
8. हृदय धौति के कितने प्रकार हैं?
- (अ) चार (ब) दो  
(स) तीन (द) पांच
- How many types of Hridh Dhauti are?
- (A) Four (B) Two  
(C) Three (D) Five
9. निम्न में से कौन-सा पथ्य आहार है?
- (अ) दूध (ब) नवनीत  
(स) (अ) व (ब) दोनों (द) इनमें से कोई नहीं
- Which of the following is suitable food?
- (A) Milk (B) Butter  
(C) (A) & (B) Both (D) None of these
10. हठयोग के प्रवर्तक हैं .....
- (अ) स्वामी कुवल्यानन्द (ब) महर्षि पतञ्जलि  
(स) महर्षि दयानन्द (द) इनमें से कोई नहीं
- The Profounder of hathyog is .....
- (A) Swami Kuvalyanand (B) Maharishi Patanjali  
(C) Maharishi Dayanand (D) None of these

-----X-----