



Paper Code

BSCT 102

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December – 2017

B.Sc. Yoga Science (Semester : First)

Yoga Science

Introduction of Hathyoga

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) 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 सत्तर (70) 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 हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. हठयोग तथा राज योग के सह-सम्बन्ध को स्पष्ट कीजिए।
Explain the inter-relation of Hatha Yoga and Raj Yoga.
2. हठयोग साधना में यम तथा नियम की प्रासंगिकता को सविस्तार बताइए।
Describe the relevance of Yama and Niyama in Hatha Yoga Sadhana.
3. नाड़ी, स्वर तथा समाधि की अवधारणा क्या है?
What is the concept of Nadi, Swar and Samadhi?
4. प्राण क्या है? प्राण तथा उप-प्राण के प्रकारों के महत्व का वर्णन कीजिए।
What is Prana? Describe the importance of various types of Prana and Upaprana.
5. अष्टांग योग की विस्तार से चर्चा कीजिए।
Describe Astang Yoga in detail.

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. हठयोग से आप क्या समझते हैं?
What do you understand by Hatha Yoga?
2. हठयोग में वर्णित साधक तथा बाधक तत्वों का वर्णन कीजिए।
Describe the Seeker and obstacles elements in Hatha Yoga?
3. पथ्य तथा अपथ्य से आप क्या समझते हैं?
what do you understand by Pathya and Apathya?

4. हठसिद्धि के लक्षण क्या हैं?

What are the Symptoms of Hathasidhi?

5. संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए - (अ) गोरक्ष संहिता (ब) हठ रत्नावली ।
Write short note on - (A) Goraksha Samhita (b) Hatha Ratnawali.

6. कुण्डलिनी योग की अवधारणा का वर्णन कीजिए।

Describe the concept of Kundalini Yoga?

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of half (0.5) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×0.5=05)

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

1. हठयोग प्रदीपिका के रचयिता हैं

(अ) महर्षि घेरण्ड

(ब) महर्षि पतंजलि

(स) स्वामी विवेकानन्द

(द) स्वामी स्वात्माराम

The writer of Hatayoga Pradipika is

(A) Maharishi Gheranda

(B) Maharishi Patanjali

(C) Swami Vivekananda

(D) Swami Swatmaram

2. पूरक का अर्थ है

(अ) श्वास लेना

(ब) श्वास छोड़ना

(स) रोकना

(द) दोनों लेना व छोड़ना

The meaning of Purak is

(A) Inhaling

(B) Exhaling

(C) Holding Breath

(D) Both Inhale and Exhale

3. योगाभ्यास प्रारम्भ करने की उचित ऋतु है

(अ) बसन्त

(ब) शरद

(स) दोनों (अ) व (ब)

(द) कोई भी

The correct season of starting yoga practice is

(A) Basant

(B) Sharad

(C) Both (A) & (B)

(D) Any Season

4. महर्षि पतंजलि ने यम के कितने प्रकार बतलाये हैं?

(अ) 5

(ब) 10

(स) 8

(द) 3

Maharishi Patanjali has described how many types of yama?

(A) 5

(B) 10

(C) 8

(D) 3

5. प्राण के मुख्य रूप से कितने प्रकार हैं

(अ) 3

(ब) 5

(स) 7

(द) 8

The main types of Prana are

(A) 3

(B) 5

(C) 7

(D) 8

6. मानव शरीर चक्रों की संख्या है

(अ) 1

(ब) 5

(स) 7

(द) 15

There are how many Chakras in human body.....

- (A) 1 (B) 5
(C) 7 (D) 15

7. षट्कर्मों का सम्बन्ध है.....

- (अ) वशिष्ठ संहिता (ब) घेरण्ड संहिता
(स) योग सूत्र (द) इनमें से कोई नहीं

Shatkarma is related with

- (A) Vashistha Samhita (B) Gherand Samhita
(C) Yogasutra (D) None of these

8. योग के प्रकार हैं

- (अ) ज्ञान योग (ब) भक्ति योग
(स) कर्म योग (द) उपरोक्त सभी

Types of Yoga is

- (A) Jnana Yoga (B) Bhakti Yoga
(C) Karma Yoga (D) All above

9. स्वाध्याय का वर्णन किसके अर्न्तगत आता है

- (अ) नियम (ब) क्रिया योग
(स) दोनों में (द) इनमें से कोई नहीं

Swadhaya is considered under

- (A) Niyama (B) Kriya Yoga
(C) In Both (D) None of these

10. सत्य का अर्थ है

- (अ) झूठ न बोलना (ब) चोरी न करना
(स) सन्तोष करना (द) इनमें से कोई नहीं

Meaning of Satya is

- (A) Not telling lie (B) Non-stedling
(C) Be satisfied (D) None of these

-----X-----