



पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination Dec. – 2017

M.A./M.Sc. Yoga Science (Semester : First)
Yoga Science
Hath Yoga

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. सिद्ध-सिद्धान्त पद्धति पुस्तक का सामान्य परिचय दीजिए।
Give the general introduction of the Book – Siddha-Siddhanta Paddhati.
2. घेरण्ड संहिता के अनुसार प्रत्याहार एवं ध्यान का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।
Explain Pratyahaara and Dhyana according to Gherand Samhita.
3. महामुद्रा, महावेध एवं विपरीतकर्णी मुद्रा की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिए।
Explain the method, benefits and precautions of Maha-Mudra, Maha-Vedh and Vipreetkarni mudra.
4. घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति एवं नेति क्रिया का वर्णन कीजिए।
Explain Kapalabhati and Neti Kriya according to Gherand Samhita.
5. हठ-सिद्धि के लक्षणों पर एक निबन्ध लिखिए।
Write an essay on Symptoms of Hath Siddhi.

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 की उत्पत्ति पर एक संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए।
Write a short note on the origin of Hath Yoga.
2. हठयोग की परिभाषा एवं उद्देश्य लिखिए।
Write definition and objective of Hath-Yoga.
3. स्वस्तिक आसन की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन करें।
Explain the method, benefits and precautions of Swastik Asana.

4. प्लावनी एवं मूर्छा प्राणायाम की विधि लिखिए।
Write down the method of Plawani and Murchha Pranayama.
5. केवली प्राणायाम की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिए।
Explain the method, benefits and precautions of Kevali Pranayama.
6. कुण्डलिनी जागरण के उपाय लिखिए।
Write about the techniques of Kundalini awakening.

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) 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. निम्न में से कौन धौति का भाग है
(अ) अग्निसार (ब) दण्ड
(स) वस्त्र (द) उपर्युक्त सभी
Which is the kind of Dhauti in the following
(A) Agnisar (B) Dhand
(C) Vastra (D) All of the above
2. प्लावनी है
(अ) मुद्रा (ब) षट्कर्म
(स) प्राणायाम (द) इनमें से कोई नहीं
Palawani is
(A) Mudra (B) Shatkarma
(C) Pranayama (D) None of these
3. मूर्छा प्राणायाम का वर्णन है
(अ) हठप्रदीपिका (ब) घेरण्ड संहिता
(स) योग सूत्र (द) (अ) एवं (ब) दोनों
Murcha Pranayama mentioned in
(A) Hath Pradipika (B) Gherand Samhita
(C) Yoga Sutra (D) Both (A) & (B)
4. वज्रासन का सम्बन्ध है
(अ) पिंगला (ब) वारुणी
(स) कुहू (द) इनमें से कोई नहीं
Vajrasana is concerned with
(A) Pingla (B) Varuni
(C) Kuhu (D) None of these
5. 'स्थिर सुखम् आसन' परिभाषा है
(अ) योग सूत्र (ब) घेरण्ड संहिता
(स) गोरक्ष पद्धति (द) योग वशिष्ठ
'Sthir Sukham Asanam' is defined in
(A) Yoga Sutra (B) Gherand Samhita
(C) Goraksh Paddhati (D) Yoga Vashistha
6. निम्न में कौन बन्ध है
(अ) वारिसार (ब) मूलशोधन
(स) उड्डियान (द) महावेध

Which is the Bandha in the following

- (A) Varisaar (B) Mool Sodhan
(C) Uddiyana (D) Mahavedh

7. घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति के कितने भेद हैं

- (अ) 2 (ब) 3
(स) 6 (द) 8

According to Gherand Samhita, there are how many kinds of Kapalabhati

- (A) 2 (B) 3
(C) 6 (D) 8

8. मूलशोधन का सम्बन्ध है

- (अ) गुदा से (ब) नाक से
(स) आमाशय से (द) हृदय से

The relation of Mool Shodhana is with.....

- (A) Anus (B) Nose
(C) Stomach (D) Heart

9. निम्न में से कौन प्राणायाम नहीं है

- (अ) केवली (ब) कपालभाति
(स) शीतली (द) मूर्छा

Which is not a Pranayama in the following

- (A) Kevali (B) Kapalabhati
(C) Shitali (D) Murchha

10. हठप्रदीपिका में कितनी मुद्रायें हैं

- (अ) 10 (ब) 15
(स) 20 (द) 25

How many mudras are mentioned in Hath Pradipika

- (A) 10 (B) 15
(C) 20 (D) 25

-----X-----