

Roll No.
Signature of Invigilator



Paper Code

YS/YH 102

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination Dec. – 2017

PGD Yoga Science/
PGD Yoga Health Culture Tourism (Semester: First)
Yoga Science
हठयोग

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।

- हठयोग के उद्देश्यों को स्पष्ट करें तथा हठयोग साधना हेतु स्थान एवं वातावरण का वर्णन करें।
Clarify the objectives of Hathyoga ? And describe the place and environment for Hathyoga Sadhana.
- धौति का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा घेरण्ड संहितानुसार उसके विभिन्न प्रकारों की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन करें।
Clarify the meaning of Dhauti ? Discuss the technique, benefits and precautions of their different types according to Gherand Samhita.
- हठप्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों का विस्तृत वर्णन करें।
Explain the Pranayamas described in Hathayogapradipika.
- नादानुसंधान को परिभाषित करें तथा उसके विभिन्न प्रकारों को स्पष्ट करें।
Define Nadanusandhan and clarify its different types.
- हठयोग से आप क्या समझते हैं ? शिव संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम एवं मुद्राओं के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें।
What do you understand by Hathyoga ? Describe the different types of Asana, Pranayama and Mudras in Shiva 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।

- षट्कर्मों का संक्षिप्त परिचय दीजिए।
Give the brief introduction of Shatkarmas.

2. स्वरयोग से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by Swaryoga ?
3. हठयोग साधना के लिए ऋतुओं का नाम लिखिए।
Write the name of seasons for Hathayoga sadhana.
4. हठयोग को परिभाषित कीजिए।
Define Hathayoga.
5. हठयोग सिद्धि के लक्षण का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।
Describe Hathsiddhi lakshan in brief.
6. गोरक्ष संहिता का संक्षिप्त परिचय दीजिए।
Give the brief introduction of Goraksha Samhita.

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. (10×01=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. हठयोग के आदिवक्ता हैं
(अ) भगवान् ब्रह्मा (ब) भगवान् शिव
(स) स्वामी मत्स्येन्द्रनाथ (द) स्वामी स्वात्माराम
The primal master of Hathyoga is.....
(A) Lord Bhrahma (B) Lord Shiva
(C) Swami Matsyendranath (D) Swami Swatmaram
2. हठयोग साधना के लिए उपयुक्त ऋतु है.....
(अ) हेमन्त-बसन्त (ब) बसन्त-शिशिर
(स) बसन्त-शीष्म (द) बसन्त-शरद
Appropriate season for Hathyoga Sadhana is
(A) Hemant-Basant (B) Basant-Shishir
(C) Basant-Greeshm (D) Basant-Sharad
3. नौली के प्रकार हैं.....
(अ) 2 (ब) 3
(स) 4 (द) 1
Types of Nauli are.....
(A) 2 (B) 3
(C) 4 (D) 1
4. कपालभाति किसका अंग है.....
(अ) मुद्रा (ब) प्राणायाम
(स) धौति (द) षट्कर्म
Kapalbhati is the part of.....
(A) Mudra (B) Pranayama
(C) Dhauti (D) Shatkarma
5. घेरण्ड संहिता में किस कुम्भक का वर्णन नहीं है.....
(अ) शीतली (ब) सूर्यभेदी
(स) सहित (द) शीतकारी

Which of the following is not described in Gheranda Samhita.....

- (A) Shitali (B) Suryabhedhi
(C) Shahita (D) Shitkari

6. निम्न में से कौन-सा एक योग साधना में बाधक तत्त्व नहीं है?

- (अ) अविरति (ब) प्रजल्पता
(स) मिताहार (द) अत्याहार

Which of the following is not an element of failure in yoga Sadhana?

- (A) Avirati (B) Prajalpata
(C) Mitahara (D) Atyahara

7. पिंगला नाड़ी मस्तिष्क के किस हिस्से से संबंधित है.....

- (अ) बाएँ (ब) दाएँ
(स) मध्य (द) अग्र

Pingala nadi is related to which part of brain.....

- (A) Left (B) Right
(C) Middle (D) Front

8. प्राणायाम का अर्थ है.....

- (अ) प्राण का विस्तार (ब) प्राण का नियन्त्रण
(स) प्राण को अपान से मिलाना (द) (अ) एवं (ब) दोनों

Pranayama means.....

- (A) To expand Prana (B) To control Prana
(C) To unite Prana with Apana (D) Both (A) & (B)

9. शरीर में स्थिरता लाने के लिए निम्न में से किसका अभ्यास लाभदायक रहता है.....

- (अ) षट्कर्म (ब) बंध
(स) आसन (द) मुद्रा

Which of the following should be practiced to gain stability of the body.....

- (A) Shatkarma (B) Bandha
(C) Asana (D) Mudra

10. समान वायु का मुख्य तत्त्व कौन-सा है.....

- (अ) वायु तत्त्व (ब) जल तत्त्व
(स) अग्नि तत्त्व (द) पृथ्वी तल

What is the main element of Saman Vayu ?

- (A) Air (B) Water
(C) Fire (D) Earth

-----X-----