



Roll No.

Signature of Invigilator

Paper Code

MA/MS-102

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December – 2018

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

Yoga Science (Paper : Second)

Hathayoga

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 हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. हठयोग परम्परा पर एक निबन्ध लिखिए।
Write an essay on Hatha Yoga tradition.
2. हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
Explain Shatkarma in detail according to Hath-pradipika.
3. मूर्च्छा व प्लावनी प्राणायाम की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिए।
Explain the method, benefits and precautions of Murchha and Plawani Pranayama.
4. घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
Explain Samadhi in detail according to Gheranda Samhita.
5. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति का सामान्य परिचय दीजिए।
Give the general introduction of Siddha-siddhanta-paddhati.

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 के अनुसार बाधक तत्त्वों का वर्णन कीजिए।
Explain obstracles element according to Hathyoga.
2. घेरण्ड संहिता के अनुसार बस्ति का वर्णन करें।
Explain vasti according to Gherand Samhita.
3. हठप्रदीपिका के अनुसार किन्हीं दो आसनों की विधि व लाभ लिखें।
Write down the method and benefits of any two asana according to Hath-Pradipika.
4. महामुद्रा की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन करें।
Explain the method, benefits and precautions of Mahamudra.

5. हठसिद्धि के लक्षण लिखिए।

Write down the symptoms of Hath Siddhi.

6. स्वर योग का सामान्य परिचय दीजिए।

Give the general introduction of Swara Yoga.

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 (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. अन्तः धौति के कितने प्रकार हैं

(अ) 2

(ब) 4

(स) 6

(द) 8

How many types of Antaha Dhauti are there in

(A) 2

(B) 4

(C) 6

(D) 8

2. घेरण्ड संहिता में कुल कितने अध्याय हैं

(अ) 4

(ब) 5

(स) 6

(द) इनमें से कोई नहीं

There are how many chapters in Gherand Samhita

(A) 4

(B) 5

(C) 6

(D) None of these

3. हठयोग का उद्देश्य है

(अ) केवल शरीर को स्वस्थ बनाना

(ब) केवल बीमारी को नष्ट करना

(स) राजयोग साधना हेतु मन व शरीर को तैयार करना

(द) इनमें से कोई नहीं

The objective of Hath-Yoga is

(A) To make body healthy only

(B) To eradicate the disease only

(C) To prepare the mind and body for Rajyoga sadhana

(D) None of these

4. अग्निसार धौति का सम्बन्ध है

(अ) हृद धौति

(ब) दन्त धौति

(स) अन्तः धौति

(द) अ एवं स दोनों

Agnisar Dhauti is related with

(A) Hrid Dhauti

(B) Dhant Dhauti

(C) Antaha Dhauti

(D) Both A and C

5. मिताहार का अर्थ है

(अ) चिकनाई युक्त व मधुर भोजन

(ब) आधा पेट भोजन

(स) भगवान को अर्पित किया गया भोजन

(द) उपर्युक्त सभी

The meaning of Mitahar is

(A) Fatty and Sweet dish

(B) Half Stomach food

(C) Food Offered to god

(D) All of the above

6. निम्न में-से कौन षट्कर्म का भेद नहीं है

(अ) कपालभाति

(ब) वारिसार

(स) दन्त मूल

(द) इनमें से कोई नहीं

Which is not a part of Shatkarma

(A) Kapalabhati

(B) Varisaar

(C) Dhant mool

(D) None of these

7. घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति के भेद ह

(अ) 03

(ब) 04

(स) 05

(द) 06

The kinds of Kapalbhata according to Gherand Samhita are

- (A) 03 (B) 04
(C) 05 (D) 06

8. हठप्रदीपिका में प्राणायाम को क्या कहा गया है ?

- (अ) नाड़ी शोधन (ब) पूरक
(स) कुम्भक (द) रचक

What has pranayama been told in Hath-pradipika?

- (A) Nadi Shodhan (B) Poorak
(C) Kumbhaka (D) Rechak

9. निम्न में बाधक तत्व है

- (अ) साहस (ब) प्रजल्प
(स) तत्व ज्ञान (द) इनमें से कोई नहीं

The obstacle in following is

- (A) Sahasa (B) Prajalpa
(C) Tatva Gyan (D) None of these

10. ध्यानयोग समाधि के लिए लाभकारी है

- (अ) शाभवी मुद्रा (ब) खेचरी मुद्रा
(स) महामुद्रा (द) ज्ञान मुद्रा

For Dhyan Yoga Samadhi isbeneficial.

- (A) Sambhavi Mudra (B) Khanchari Mudra
(C) Maha Mudra (D) Gyan Mudra

-----X-----