



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
MA-102
YS-102
YH-102

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination Jan. – Feb. – 2022

M.A. Yoga Science, Semester : First
P.G. Diploma in Yoga Science, Semester : First
P.G. Diploma in Yoga Health & Cultural Tourism, Semester : First
Yoga Science; Paper : Second
Principles of Hathyoga

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख 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 का अर्थ और परिभाषाएं समझाइये।

Explain the meaning & definitions of Hathyoga.

2. हठयोग की परम्परा पर एक निबन्ध लिखिए।

Write an essay on the tradition of Hathyoga.

3. हठयोग प्रदीपिका में वर्णित शुद्धि क्रियाओं का वर्णन कीजिए।

Describe the cleansing practices mentioned in Hathyoga Pradipika.

4. घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायामों की चर्चा कीजिए।

Discuss the pranayama described in Gherand Samhita.

5. घेरण्ड संहितानुसार 'समाधि' पर एक निबन्ध लिखिए।

Write an essay on 'Samadhi' according to Gherand Samhita.

Section - B / खण्ड-ख

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

Note: Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

नोट : खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं।
किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. प्रत्याहार क्या है? समझाइये।

What is Pratyahara? Explain.

7. मिताहार किसे कहते हैं? लिखें।

What is called as Mitahar? State.

8. हठयोग और राजयोग के सम्बन्ध पर प्रकाश डालिए।

Highlight upon the relation of Hathyoga & Rajyoga.

9. हठसिद्धि के लक्षण क्या हैं? बताएं।

What are the signs of Hathsiddhi? State.

10. नादानुसंधान पर एक टिप्पणी लिखें।

Write a short note on Nadasandhan.

11. हठयोग प्रदीपिका का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत कीजिए।

Give a brief introduction of Hathyoga Pradipika.

12. हठयोग की क्रियाओं का स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्व समझाइये।

Explain health benefits of Hathyogic Practices.

-----X-----