



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
BSY-CT-202

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination May-June-2023

B.Sc. Yoga Science, Semester-II
Gherand Samhita & its Applications

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 of each 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. घेरण्ड संहिता में वर्णित धौति क्रिया की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन करें।

Describe the method, benefits and precautions of Dhauti Kriya mentioned in Gherand Samhita.

2. आसन को परिभाषित करते हुये, घेरण्ड संहिता में वर्णित किन्हीं तीन आसनों की विधि, लाभ व सावधानियाँ लिखें।

Defining the Asanas, Write the method, benefits and precautions of any three Asanas mentioned in Gherand Samhita.

3. पंच धारणाओं पर प्रकाश डालिए।

Throw light on "Panch Dharna".

4. प्राणायाम की परिभाषा लिखते हुये, उज्जायी व भस्त्रिका प्राणायाम की विधि, लाभ लिखें।

Writing the definition of Pranayama, Write the method and benefits of Ujjai and Bhastrika Pranayama.

5. घेरण्ड संहितानुसार ध्यान का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

Describe meditation in detail 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. षट्शत्रु का वर्णन कीजिये।

Describe Shatshatru.

7. वातकर्म कपालभौति की विधि लिखिये।

Write the method of Vaatkarma Kapalbhati.

8. मुद्रा का अर्थ व परिभाषा लिखते हुये, पाणिनी मुद्रा की विधि लिखिये।

Writing the meaning and definition of Mudra, Write the method of **Pasini Mudra**.

9. नादयोग समाधि का वर्णन कीजिए।

Describe the Naadyoga Samadhi.

10. वस्त्र धौति की विधि लिखें।

Write the method of Vastra Dhauti.

11. ध्यानयोग समाधि का वर्णन करें।

Describe Dhayanayog Samadhi.

12. त्रिबन्धों का संक्षिप्त वर्णन कीजिये।

Briefly describe the "Tribandha".

-----X-----