



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
BY-CT-201

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination May – June - 2023

B.A. Yoga Science, Semester-II
Principles of Hatha Yoga

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. वर्तमान स्वास्थ्य समस्याओं के परिप्रेक्ष्य में हठयोग की चिकित्सकीय प्रासंगिकता पर प्रकाश डालिए।

Explain therapeutical relevance of Hatha Yoga in the context of current health problems.

2. हठ प्रदीपिका में कितनी शोधन की क्रियाएं बताई गयी हैं? श्लोक सहित कपालभांति क्रिया का विस्तार से वर्णन करें।

How many purification processes have been mentioned in Hatha Pradipika? Explain Kapalbhata Kriya in detail by with Shloka.

3. आसन से आप क्या समझते हैं? हठ प्रदीपिका में वर्णित किन्हीं दो आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियां श्लोक सहित समझाइए।

What do you mean by Asana? Explain the method, benefits and precautions of any two Asanas with Shloka as per Hatha Pradipika.

4. बंध से आप क्या समझते हैं? इसके प्रत्येक प्रकारों की विधि, लाभ एवं सावधानियां श्लोक सहित बताइए।

What do you mean by bandha? Explain the method, benefits and precautions of each of its types with Shloka.

5. ध्यान की अवधारणा स्पष्ट करते हुए घेरण्ड संहिता में वर्णित ध्यान की सविस्तार व्याख्या कीजिए।

Explain the concept of meditation in detail as described in Gheranda 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. हठयोग को परिभाषित कीजिए।

Define Hatha Yoga.

7. हठयोग के अभ्यास के लिए क्या दिशा निर्देश हैं? संक्षेप में समझाइए।

Brief the guideline for the practice of Hatha Yoga?

8. हठयोग प्रदीपिका में कितनी मुद्राओं का वर्णन है? किन्हीं दो मुद्राओं का विधि, लाभ एवं सावधानियां बताइए।

How many mudras are described in Hatha Yoga pradipika? Explain the benefits and precautions of any two mudras.

9. घेरण्ड संहिता में वर्णित धौति क्रिया को समझाइए।

Brief the Dhauti Kriya mentioned in Gherand Samhita.

10. प्राणायाम को परिभाषित कीजिए। घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायाम के प्रकारों को लिखें।

Define Pranayama. Brief types of pranayama as per Gherand Samhita.

11. सूर्यभेदी प्राणायाम क्या है? इसकी विधि, लाभ एवं सावधानियां लिखिए।

What is the Suryabhedi pranayama. Write its method, benefits and precautions.

12. हठयोग प्रदीपिका में वर्णित पथ्य आहार की अवधारणा स्पष्ट कीजिए।

Explain the concept of diet described in Hatha Yoga Pradipika.

-----X-----