



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
MY-CT-102
YS-102

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination December – 2022

M.A. Yoga Science, Semester : First
P.G. Diploma in Yoga Science, Semester : First
Yoga Science; Paper : Second

Hath Yoga/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. मिताहार की अवधारणा को स्पष्ट करते हुए, पथ्य-अपथ्य आहार का वर्णन कीजिये।

Explain the concept of Mitahara, describe Pathya – Apathya Ahara.

2. घेरण्ड संहिता में वर्णित अन्तःधौति का वर्णन कीजिए।

Describe Antah Dhauti described in Gherand Samhita.

3. मुद्रा को परिभाषित करते हुए विपरीत करणी मुद्रा व महावेद्ध मुद्रा की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिए।

Defining Mudra, describe the method, benefits and precautions of Viprit Karni Mudra and Mahavedh Mudra.

4. “नादानुसन्धान” पर प्रकाश डालिए।

Throw light on “Naadanusandhan”.

5. हठरत्नावली का संक्षिप्त परिचय लिखिए।

Write a brief introduction of Hathratnawali.

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. हठप्रदीपिकानुसार मठ की अवधारणा पर प्रकाश डालिए।

High light the concept of Math according to Hathpradipika.

7. "प्राण व उपप्राण" के स्वरूप को स्पष्ट कीजिए।

Explain the nature of "Prana and Upprana".

8. नाड़ी शोधन प्राणायाम की विधि व लाभ लिखिए।

Write the methods and benefits of Nadishodhan Pranayama.

9. घेरण्ड संहितानुसार प्रत्याहार का वर्णन कीजिए।

Describe Pratyahara according to Gherand Samhita.

10. हठसिद्धि के लक्षणों का वर्णन कीजिए।

Describe the symptoms of Hathsiddhi.

11. हठयोग साधना में मुद्राओं की भूमिका स्पष्ट कीजिए।

Explain the role of Mudras in Hathyoga Practice.

12. हठप्रदीपिकानुसार समाधि का संक्षिप्त वर्णन करें।

Briefly describe Samadhi according to Hathpradipika.

-----X-----