



Paper Code  
MA-102  
YS-102  
YH-102

Roll No. ....  
Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय  
**University of Patanjali**  
Reappear Examination December – 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 व परिभाषाएं लिखते हुए, पथ्य-अपथ्य आहार का वर्णन कीजिये।

Write the meaning and definition of Hathyoga, describe the Pathaya-Apathya Ahara.

2. घेरण्ड संहितानुसार हृद धौति का सविस्तार वर्णन कीजिए।

Describe in detail "Hrid Dhauti" according to Gherand Samhita in detail.

3. प्राणायाम का अर्थ व परिभाषा लिखते हुए, हठप्रदीपिकानुसार किन्हीं दो प्राणायामों की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिए।

Writing the meaning and definition of Pranayama, describe the method, benefits and precautions of any two pranayama according to Hathpradipika.

4. नादानुसंधान पर प्रकाश डालिये।

Throw light on "Naadanusandhana".

5. हठरत्नावली का संक्षिप्त परिचय लिखिये।

Write a brief introduction to Hatharatnawali.

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. साधक तत्त्वों का वर्णन कीजिए।

Describe the "Saadhak Tattva".

7. आसन का अर्थ व परिभाषा लिखते हुये, सिद्धासन की विधि व लाभ लिखिए।

Writing the meaning and definition of Asana, write the method and benefits of Siddhasana.

8. हठयोग के लक्षण लिखिए।

Write the signs of "Hathsiddhi".

9. प्रत्याहार की अवधारणा को स्पष्ट करें।

Explain the concept of Pratyahara.

10. स्वरुदय की अवधारणा लिखते हुये, स्वर के प्रकारों का वर्णन कीजिये।

Write the concept of 'Swarodaya', describe the types of Swara.

11. हठयौगिक अभ्यास द्वारा समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति कैसे हो सकती है? समझाइये।

How can Holistic Health be achieved through Hath Yoga Practice? Elucidate it.

12. योगाभ्यास के लिये उचित स्थान का वर्णन करें।

Describe the proper place for Practicing-Yoga.

-----X-----