



Roll No.

Signature of Invigilator

Paper Code

YS/YH-102

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination December – 2018

P.G. Diploma in Yoga Science/Yoga Health & Cultural Tourism (Semester : First)

Yoga Science

हठयोग

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग 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. आसन का अर्थ एवं परिभाषा बताते हुए ध्यानात्मक आसन को स्पष्ट कीजिए।

Discuss the meaning and definition of Asana and explain Meditative asana in detail.

2. मुद्रा और बन्ध को परिभाषित करते हुए किन्हीं दो मुद्राओं व बंधों की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन करें।

Defining Mudra and Bandha, discuss the technique, benefits and precautions of any two Mudra and Bandha.

3. कुण्डलिनी शक्ति क्या है? उसके जागरण की विधि का उल्लेख करें।

What is Kundalini Shakti? Explain its technique of awakening.

4. योग के साधक-बाधक तत्व का विस्तृत वर्णन करें।

Describe in detail the Sadhak-Badhak elements of Yoga.

5. धौति का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा घेरण्ड संहितानुसार उसके विभिन्न प्रकारों की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन करें।

Clarify the meaning of Dhauti and discuss the technique, benefits and precautions of their different types according to Gherand Samhita?

Section - B / खण्ड-ख

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

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any four (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. धौति का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

Give the brief introduction of Dhauti.

2. शोधन क्रिया से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by Shodhan Kriya?

3. हठयोग साधना हेतु वातावरण की चर्चा करें।
Discuss the environment for Hathyoga Sadhana?
4. प्राणायाम से आप क्या समझते हैं?
What do you understand by Pranayama?
5. खेचरी मुद्रा का संक्षिप्त परिचय दीजिए।
Give the brief introduction of Khechhari Mudra.
6. हठयोग का संक्षिप्त परिचय दीजिए।
Give the brief introduction of Hathyoga.

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)
नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. प्राण वायु का मुख्य तत्व कौन-सा है
(अ) वायु (ब) जल
(स) अग्नि (द) पृथ्वी
What is the main element of Prana Vayu
(A) Air (B) Water
(C) Fire (D) Earth
2. मुद्रा का अर्थ है
(अ) प्राण का विस्तार (ब) स्थिरता
(स) प्राण को अपान से मिलाना (द) अ एवं ब दोनों
Pranayama means
(A) To expand prana (B) To Stability
(C) To unite prana with apana (D) Both A and B
3. स्वरयोग के आदिवक्ता है
(अ) भगवान ब्रह्मा (ब) भगवान शिव
(स) स्वामी मत्स्येन्द्रनाथ (द) स्वामी स्वात्माराम
The primal master of Swaryoga is
(A) Lord Bhrahma (B) Lord Shiva
(C) Swami Matsyendranath (D) Swami Swatmaram
4. नौली किसका अंग है ?
(अ) मुद्रा (ब) प्राणायाम
(स) धौति (द) षट्कर्म
Nauli is the part of ?
(A) Mudra (B) Pranayam
(C) Dhauti (D) Shatkarma
5. हठप्रदीपिका में किस कुम्भक का वर्णन नहीं है ?
(अ) शीतली (ब) सूर्यभेदी
(स) सहित (द) शीतकारी
Which of the following Kumbhaka is not described in Hathpradipika?
(A) Shitali (B) Suryabhedi
(C) Shahita (D) Shitkari
6. निम्न में-से कौन-सा एक योग साधना में साधक तत्व है ?
(अ) अविरति (ब) प्रजल्पता
(स) मिताहार (द) अत्याहार

Which of the following is a helpful element in Yoga Sadhana?

- (A) Avirati (B) Prajalpata
(C) Mitahara (D) Atyahara

7. पिंगला नाडी मस्तिष्क के किस हिस्से से संबंधित है ?

- (अ) बाएँ (ब) दाएँ
(स) मध्य (द) अग्र

Pingala nadi is related to which part of brain

- (A) Left (B) Right
(C) Middle (D) Front

8. कपालभाति के प्रकार हैं

- (अ) 2 (ब) 3
(स) 4 (द) 1

Types of Kapalabhati are

- (A) 2 (B) 3
(C) 4 (D) 1

9. शरीर में दृढता लाने के लिए निम्न में-से किसका अभ्यास लाभदायक रहता है?

- (अ) षट्कर्म (ब) बंध
(स) आसन (द) मुद्रा

Which of the following should be practiced to gain strength of the body?

- (A) Shatkarma (B) Bandha
(C) Asana (D) Mudra

10. हठयोग साधना के लिए उपयुक्त ऋतु है

- (अ) हेमन्त-बसन्त (ब) बसन्त-शिशिर
(स) बसन्त-शीष्म (द) बसन्त-शरद

Appropriate season for Hathayoga Sadhana is

- (A) Hemant – Basant (B) Basant – Shishir
(C) Basant – Greeshm (D) Basant – Sharad

-----X-----