



Paper Code

BA-102

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December – 2018

B.A. (with Yoga Science) (Semester : First)

Yoga Science (Paper : Second)

Introduction of Hathyoga

(Hath Yog Pradeepika and Gherand Samhita)

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. हठयोग के अर्थ एवं परिभाषाओं का वर्णन करते हुए, हठसिद्धि के लक्षणों की व्याख्या करें।
Explaining the meaning and definition of Hathyoga; describe the symptoms of "Hathsiddhi".
2. मिताहार की अवधारणा को स्पष्ट करते हुए, हठप्रदीपिकानुसार पथ्य-अपथ्य की व्याख्या करें।
Clarify the concept of "Mitahara"; describe the conducive and non-conducive food according to Hathapradipika.
3. आसन का अर्थ एवं परिभाषा लिखते हुए हठप्रदीपिकानुसार सिद्धासन व पश्चिमोत्तान आसन की विधि एवं लाभों पर प्रकाश डालिये।
Write down the meaning and definition of "Asana"; throw light on the technique and benefits of Siddhasana and Paschimottanasana according to Hathapradipika.
4. "नादानुसन्धान" पर एक निबन्ध लिखिए।
Write an essay on "Nadanusandhana".
5. घेरण्ड संहितानुसार समाधि का वर्णन करें।
Describe "Samadhi" 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. हठयोग की उपयोगिता पर प्रकाश डालिये।
Highlight the importance of Hathayoga.
2. प्राणायाम का अर्थ एवं परिभाषाओं का वर्णन करें।
Explain the meaning and definition of Pranayama.

3. हठप्रदीपिकानुसार महावेद्य मुद्रा की विधि एवं लाभ लिखिये।

Write down the technique and benefits of "Mahavedha Mudra" according to Hathapradipika.

4. वाससा धौति क्या है? वर्णन करें।

What is "Vasasa Dhauti"? Explain.

5. घेरण्ड संहितानुसार प्रत्याहार को स्पष्ट करें।

Clarify "Pratyahara" according to Gherand Samhita.

6. घेरण्ड संहितानुसार ध्यान का संक्षिप्त वर्णन करें।

Explain the Meditation in brief according to Gherand Samhita.

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. 'ठ' का सम्बन्ध किस नाड़ी से है

(अ) इड़ा नाड़ी

(स) सुषुम्ना नाड़ी

From which Nadi, the word 'Tha' is related

(A) Idd Nadi

(C) Sushumna Nadi

(ब) पिंगला नाड़ी

(द) चित्रा नाड़ी

(B) Pingla Nadi

(D) Chitra Nadi

2. वाससा धौति अंग है

(अ) अन्तर्धाति

(स) हृद्घौति

Vasasa Dhauti is a part of

(A) Antardhauti

(C) Hridhdhauti

(ब) दन्तधौति

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Dantadhauti

(D) None of these

3. चतुरंग योग का वर्णन किया गया है

(अ) हठप्रदीपिका

(स) शिव संहिता

Chaturang yog is explained in

(A) Hathapradipika

(C) Shiva Samhita

(ब) घेरण्ड संहिता

(द) गोरक्ष संहिता

(B) Gherand Samhita

(D) Goraksha Samhita

4. कपालभौति है

(अ) प्राणायाम

(स) अ एवं ब दोनों

Kapaalbhati is a

(A) Pranayama

(C) Both A and B

(ब) शुद्धि क्रिया

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Shuddhi Kriya

(D) None of above

5. नादानुसन्धान का वर्णन किस अध्याय में है?

(अ) प्रथम उपदेश

(स) तृतीय उपदेश

In which chapter, Nadanusandhan is described?

(A) First Chapter

(C) Third Chapter

(ब) द्वितीय उपदेश

(द) चतुर्थ उपदेश

(B) Second Chapter

(D) Forth Chapter

6. हठप्रदीपिका में कुम्भकों की कितनी संख्या है?

(अ) 8

(स) 7

(ब) 6

(द) 4

How many Kumbhaks are there in Hathapradipika?

(A) 8

(C) 7

(B) 6

(D) 4

7. हठप्रदीपिका के लेखक है

(अ) सत्यानन्द सरस्वती

(स) महर्षि पतंजलि

(ब) महर्षि घेरण्ड

(द) स्वामी स्वात्माराम

The author of Hathapradipika is

(A) Satyanand Saraswati

(C) Maharishi Patanjali

(B) Maharishi Gherand

(D) Swami Swatmaram

8. हठप्रदीपिकानुसार सूत्रनेति की लम्बाई कितनी है?

(अ) एक बालिष्ठ (9 इंच)

(स) तीन बालिष्ठ

(ब) दो बालिष्ठ

(द) इनमें से कोई नहीं

According to Hathapradipika, what is the length of a Sutra Neti?

(A) One Balista (9 Inches)

(C) Three Balista

(B) Two Balista

(D) None of these

9. बीस प्रकार के कफ रोग दूर होते हैं

(अ) वस्त्र धौति से

(स) नेति क्रिया से

(ब) बस्ति क्रिया से

(द) कपालभाति से

Twenty types of cough problems can be removed by

(A) Vastra Dauti

(C) Neti Kriya

(B) Basti Kriya

(D) Kapalabhati

10. घेरण्ड संहिता के पञ्चम अध्याय में वर्णित है

(अ) प्रत्याहार

(स) प्राणायाम

(ब) आसन

(द) ध्यान

..... is described in fifth chapter of Gherand Samhita.

(A) Pratyahara

(C) Pranayama

(B) Asana

(D) Dhyana

-----X-----