



Roll No.

Signature of Invigilator

Paper Code

BSCT-102

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination December – 2018

B.Sc. Yoga Science (Semester : First)

Yoga Science

Introduction to Hathyoga and it's Texts

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) 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 सत्तर (70) 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 का उद्गम, अर्थ, परिभाषा एवं परम्परा को समझाइये।
Explain the origin, meaning, definition and tradition of Hathyoga.
2. हठयोग में वर्णित साधक एवं बाधक तत्वों को समझाइये।
Describe Sadhaka (Facilitatory) and Badhaka (Obstacles) elements explained in Hathyoga.
3. सिद्धसिद्धान्तपद्धति एवं हठरत्नावली के अनुसार हठयोग की व्याख्या कीजिए।
Describe Hathyoga according to Siddhasiddhantapaddhati and Hath Rathnavali.
4. भक्तियोग एवं कर्मयोग को समझाइये तथा दोनों के मध्य में अन्तरसम्बन्ध की व्याख्या कीजिए।
Explain Bhaktiyoga and Karmayoga and describe the inter-relationship between both.
5. हठयोग एवं पातंजल योग के बीच में अन्तर सम्बन्ध की विस्तृत व्याख्या कीजिए।
Describe the inter-relationship between Hathyoga and Patanjali yoga in detail.

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 में घटशुद्धि का महत्व एवं प्रासंगिकता बताइये।
Explain the importance and relevance of Ghatashuddhi in Hathyoga.
2. संक्षेप में मिताहार, पथ्य और अपथ्य की अवधारणा को समझाइये।
Explain in brief the concept of Mitahara, Pathya (Conducive) and Apathya (Non-conducive).
3. चक्र क्या हैं? संक्षेप में समझाइये।
What are the Chakras? Explain it in brief.
4. ज्ञान योग साधना को समझाइये।
Explain the Jnana-Yoga Sadhana.

5. हठसिद्धि के लक्षण बताइये।

Explain the symptoms Hatha Siddhi.

6. कुण्डलिनी प्रबोधन को संक्षेप में समझाइये।

Explain in brief about Kundalini Prabodhan.

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of half (0.5) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×0.5=05)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा (0.5) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. हठयोग के आदि प्रवक्ता कौन है

(अ) ब्रह्मदेव

(ब) मार्कण्डेय ऋषि

(स) आदिनाथ शिव

(द) भगवान श्रीकृष्ण

Who is the first – Spokesman of Hathyoga

(A) Brahmdev

(B) Markandeya Rishi

(C) Aadinath Shiv

(D) Lord Shrikrishna

2. निम्न में-से कौन-सा हठयोग साधना के बाधक तत्वों में नहीं है

(अ) अत्याहार

(ब) नियमाग्रह

(स) साहस

(द) उपर्युक्त सभी

In these which is not in the Badhak tattva of Hathyoga

(A) Atyahara

(B) Niyamaagraha

(C) Sahas

(D) All of the above

3. यौगिक के आहार को कहा जाता है

(अ) प्रत्याहार

(ब) स्वल्पाहार

(स) मिताहार

(द) उपर्युक्त सभी

Yogic Diet is called

(A) Pratyahar

(B) Swalpahara

(C) Mitahara

(D) All of the above

4. निम्न में-से कौन-सा उपप्राण नहीं है

(अ) देवदत्त

(ब) नाग

(स) उदान

(द) कूर्म

In these which is not a Up-Prana

(A) Devdutt

(B) Naaga

(C) Udana

(D) Kurma

5. हठ रत्नावली में योग के अध्याय कितने हैं?

(अ) तीन

(ब) पाँच

(स) चार

(द) छः

How many Chapters of yoga are there in Hatha Ratnawali?

(A) Three

(B) Five

(C) Four

(D) Six

6. सिद्धसिद्धान्तपद्धति में योग के कितने अंग बताये गये हैं

(अ) आठ

(ब) छः

(स) चार

(द) इनमें से कोई नहीं

How many limbs of yoga are explained in Siddhasiddhantapaddhati

(A) Eight

(B) Six

(C) Four

(D) None of these

7. हठयोग के अनुसार चक्र है

(अ) पाँच

(स) सात

According to hathayoga, chakras are

(A) Five

(C) Seven

(ब) आठ

(द) छः

(B) Eight

(D) Six

8. कपालभाति के प्रकार हैं

(अ) चार

(स) दो

Types of Kapalabhati are

(A) Four

(C) Two

(ब) तीन

(द) पाँच

(B) Three

(D) Five

9. पतंजलि के अनुसार प्राणायाम के कितने भेद हैं

(अ) चार

(स) दो

How many types of Pranayama are there in according to Patanjali

(A) Four

(C) Two

(ब) तीन

(द) पाँच

(B) Three

(D) Five

10. नियम हैं

(अ) पाँच

(स) तीन

Niyamas are

(A) Five

(C) Three

(ब) चार

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Four

(D) None of these

-----X-----