



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
BA-102

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination Jan.- Feb. – 2022
B.A. (with Yoga Science) Semester : First
Yoga Science ; Paper : Second
Introduction 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 प्रदीपिका के अनुसार पथ्य-अपथ्य का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Describe eatable and non-eatable food according to Hathayoga Pradipika.

2. प्राणायाम की परिभाषा देते हुए हठयोग प्रदीपिका के अनुसार प्राणायामों की चर्चा करें।

Define Pranayama and discuss the Pranayamas according to Hathayoga Pradipika.

3. बन्धों का वर्णन करते हुए प्राणायाम के अभ्यास में बन्धों के महत्व को स्पष्ट करें।

Described Bandhas and explain the importance of Bandhas in the practice of Pranayama.

4. घेरण्ड संहिता के अनुसार सप्त साधनों का वर्णन कीजिए।

Describe sapta-sadhanas according to Gherand Samhita.

5. घेरण्ड संहिता अनुसार समाधि की विस्तृत व्याख्या करें।

Explain Samadhi in detail according to Gherand Samhita.

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. हठयोग प्रदीपिका का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

Give the brief introduction of Hathayoga Pradipika.

7. हठयोग के महत्व की चर्चा कीजिए।

Discuss the importance of Hathyoga.

8. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार धौति का वर्णन कीजिए।

Describe Dhauti according to Hathayoga Pradipika.

9. जालन्धर बन्ध की विधि व लाभ बताइये।

Write the technique and benefit of Jalandhar Bandha.

10. कुण्डलिनी का स्वरूप स्पष्ट करें।

Explain the nature of Kundalini.

11. घेरण्ड संहिता के अनुसार बस्ति का वर्णन करें।

Describe Basti according to Gherand Samhita.

12. प्रत्याहार का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

Describe Pratyahara in brief.

-----X-----