



Paper Code

BS-CT-202

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination June – 2022

B.Sc. Yoga Science, Semester : Second

Yoga Science ; Paper : Second

Hatha Yoga - II

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. शुद्धि क्रिया की अवधारणा को स्पष्ट करते हुये, हठप्रदीपिका में वर्णित धौति, नेति व कपालभौति क्रिया की विधि, लाभ व सावधानियों पर प्रकाश डालिये।

Explaining the concept of Purification Process, highlight on the methods, benefits and precautions of Dhauti, Neti and Kapalbhati Kriya described in Hathpradipika.

2. आसन का अर्थ व परिभाषा लिखते हुये, हठप्रदीपिका में वर्णित, सिद्धासन व धनुरासन की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन करें।

While writing the meaning and definition of Asana, describe the method, benefits and precautions of Siddhasana and Dhanurasana described in Hathpradipika.

3. प्राणायाम की अवधारणा को स्पष्ट करते हुये, घेरण्ड संहिता में वर्णित सूर्यभेदी व उज्जायी प्राणायाम की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन करें।

Explaining the concept of Pranayama, described the method, benefits and precautions of Suryabhedhi and Ujjayi Pranayama described in Gherand Samhita.

4. मुद्रा शब्द के अर्थ को स्पष्ट करते हुये, घेरण्ड संहिता में वर्णित महामुद्रा व जालन्धर बन्ध की विधि, लाभ व सावधानियों पर प्रकाश डालिये।

Explaining the meaning of Mudra, throw light on the method, benefits and precautions of Mahamudra and Jalandhar Bandh describe in Gherand Samhita.

5. घेरण्ड संहिता के अनुसार 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 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. आधुनिक जीवन में 'शुद्धि क्रियाओं' की भूमिका को स्पष्ट करें।

Explain the role of "Shuddhi Kriyas" in modern life.

7. घेरण्ड संहितानुसार उष्ट्रासन की विधि, लाभ व सावधानियाँ लिखें।

Write the method, benefits and precautions of Ustrasana according to Gherand Samhita.

8. हठप्रदीपिकानुसार सीत्कारी प्राणायाम की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन करें।

Describe the method, benefits and precautions of Sheetkari Pranayama according to Hathpradipika.

9. आधुनिक जीवन में 'प्राणायाम' की भूमिका को स्पष्ट करें।

Explain the role of 'Pranayama' in modern life.

10. "प्रत्याहार" की अवधारणा को स्पष्ट करें।

Explain the concept of "Pratyahara".

11. घेरण्ड संहितानुसार 'ध्यान' का संक्षिप्त वर्णन करें।

Briefly describe 'Meditation' according to Gherand Samhita.

12. हठप्रदीपिकानुसार विपरीतकरणी मुद्रा की विधि व लाभों का वर्णन करें।

Describe the method and benefits of Vipreetkarni Mudra according to Hathpradipika.

-----X-----