



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
BSY-CT-102

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination December – 2022

B.Sc. (Honours) Yoga Science, Semester : First
Hathayog Pradipika & Its Applications

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 के मार्ग में बाधक तत्वों का वर्णन कीजिये।

Explain badhak tattva (obstacles) in the path of Hathayoga.

2. पश्चिमोत्तानासन का विस्तृत वर्णन कीजिये।

Explain Paschimottanasan in detail.

3. बंधों की संख्या कितनी है? बंधों की क्रियाविधि का वर्णन कीजिये।

How many number of Bandhas are there? Explain the procedure of Bandhas.

4. मिताहार क्या है? हठयोगानुसार पथ्य-अपथ्य का वर्णन करें।

What is Mitahar? Detail Pathya-Apathya according to Hathayoga.

5. अष्ट-कुम्भक एवं उसके परिणामों का वर्णन कीजिये।

Explain Asta-Kumbhak and their outcomes.

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. नाड़ी की अवधारणा लिखिये।

Write the concept of Nadi.

7. मयूरसन की विधि का वर्णन कीजिये।

Explain the procedure of Mayurasan.

8. महामुद्रा की विधि लिखिये।

Write the procedure of Mahamudra.

9. नादानुसंधान की घट-अवस्था के लक्षणों का वर्णन कीजिये।

Explain the symptoms Felt at the Ghata Avastha (vessel stage) of Nadanusandhan.

10. हठसिद्धि लक्षण कौन-कौन से हैं?

What are the Hathasiddhi Lakshanam?

11. कपालभाति के लाभ क्या हैं?

What are the results of Kapalbhati?

12. महाबंध के लाभ लिखिये।

Write the benefits of Mahabandh.

-----X-----