

CIY-02

June - Examination 2016

Certificate in Yoga Examination

हठ योग विज्ञान का परिचय

Paper - CIY-02**Time : 3 Hours]****[Max. Marks :- 100**

Note: The question paper is divided into three sections A, B and C.
Write answer as per the given instructions.

निर्देश : इस प्रश्न-पत्र के तीन खण्ड हैं - 'अ' 'ब' और 'स'। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

Section - A**10 × 2 = 20**

(Very Short Answer Questions)

Note: Answer **all** questions. As per the nature of the question delimit your answer in one word, one sentence or maximum upto 30 words. Each question carries 2 marks.

खण्ड - 'अ'

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न (अनिवार्य))

निर्देश : सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

1) (i) "समान प्राण" का स्थान शरीर में कहाँ है?

- (ii) शान्ताकारं भुजंगशयनम् कौनसे भगवान के लिये कहा है?
- (iii) स्वामी स्वात्मारामजी के अनुसार यम एवं नियम की संख्या क्रमशः कितनी कितनी है?
- (iv) Lion's Pose को हिन्दी में क्या कहते हैं?
- (v) जालन्धर बन्ध का स्थान शरीर में कहाँ होता है?
- (vi) "नाद साधना" का विवेचन हठयोग प्रदीपिका में किसने किया है?
- (vii) चण्डकापालिक के गुरु कौन थे?
- (viii) साइरिका-स्लिपडिस्क के लिये कौनसे आसन से सर्वाधिक लाभ होता है?
- (ix) षट्कर्मों में "धोतियों की कुल संख्या कितनी है?
- (x) स्वामीचरणदासजी के अनुसार पांच मुद्राओं में चाँचरी मुद्रा का स्थान शरीर में कहाँ है?

Section - B

4 × 10 = 40

(Short Answer Questions)

Note: Answer **any four** questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 10 marks.

(खण्ड - ब)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिये। आपको अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

- 2) "हठयोग" इसका अर्थ एवं सिद्धान्त का वर्णन कीजिये?
- 3) योगाभ्यास के सहायक कारणों का उल्लेख कीजिये?

- 4) धनुरासन एवं मत्स्येन्द्रासन का महत्त्व (लाभ) बताइये?
- 5) "नौलिक्रिया" को विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिये?
- 6) "भ्रामरी प्राणायाम" (कुम्मक) का वर्णन कीजिये?
- 7) वज्रोली मुद्रा का वर्णन कीजिये?
- 8) कुण्डलिनी (आत्मशक्ति) पर टिप्पणी लिखिये?
- 9) अष्टांग योग में स्वामी चरणदासजी के अनुसार "संयम" का वर्णन कीजिये?

Section - C

2 × 20 = 40

(Long Answer Questions)

Note: Answer **any two** questions. You have to delimit your each answer maximum upto 500 words. Each question carries 20 marks.

(खण्ड - स)

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

- निर्देश :** किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिये। आपको अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।
- 10) यम एवं नियमों को सामाजिक एवं व्यक्तिगत जीवन में उपयोगिता बताइये?
 - 11) घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान एवं समाधि का वर्णन कीजिये?
 - 12) आयुर्वेद के त्रिदोष (वात-पित्त-कफ) एवं यौगिक चिकित्सा सिध्दान्त का परस्पर वर्णन कीजिये?
 - 13) नादानुसंधान की चार अवस्थाओं पर निबन्ध लिखिये?

