

**DYA-02**

June - Examination 2016

**Diploma in Yoga and Ayurveda Panchkarm****Examination**

हठयोग विज्ञान का परिचय

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

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

**निर्देश :** यह प्रश्न-पत्र 'अ', 'ब' और 'स' तीन खण्डों में विभाजित है। 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)

**निर्देश :** सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न दो अंकों का है।

- 1) (i) प्राणों की गति के दो प्रकार लिखिये?
- (ii) "हठयोग साधना" के साधन कितने होते हैं?
- (iii) षट्कर्मों के नाम लिखिये?
- (iv) हाई ब्लडप्रेसर, हर्निया, पेट के घाव वाले कौनसा आसन नहीं करें?
- (v) ध्यानात्मक तीन आसनों का नाम लिखिये।
- (vi) "त्राटक कर्म" से शरीर के कौनसे "अंग" का रोग दूर किया जाता है?
- (vii) अष्टांग योग ग्रंथ चरणदासजी द्वारा कौनसी भाषा में लिखा गया है?
- (viii) आठ सिद्धियों में कोई भी चार सिद्धियों के नाम लिखिये?
- (ix) स्वामी चरणदास के अनुसार प्राणों की संख्या कितनी है?
- (x) भोग एवं मोक्ष को एक साथ प्रदान करने वाली मुद्रा का नाम क्या है?

### Section - B

4 × 10 = 40

#### (Short Answer Questions)

**Note:** Answer **any four** questions. Each answer should be 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) प्राणों के स्वरूप एवं कार्यों का वर्णन कीजिये?
- 3) हठयोग साधना में मुद्रा एवं बन्ध की उपयोगिता लिखिये?

- 4) षट्कर्मों पर टिप्पणी लिखिये।
- 5) ग्रंथित्रय एवं पंचशरीर का वर्णन कीजिए।
- 6) घेरण्ड संहिता का संक्षिप्त परिचय दीजिये।
- 7) महर्षि घेरण्ड के अनुसार आसनों की संख्या बताते हुये सप्ताङ्गों का वर्णन कीजिये।
- 8) अष्टांग योगानुसार शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर सयंम का वर्णन कीजिये।
- 9) नादानुसंधान पर टिप्पणी लिखिये।

### 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) हठयोग प्रदीपिका का वर्णन कीजिये।
- 11) घेरण्ड संहिता का परिचय दीजिये।
- 12) अष्टांग योग में "प्रत्याहार धारणा ध्यान एवं समाधि", का उल्लेख कीजिये।
- 13) अष्टांग योग के अनुसार उच्च यौगिक क्रियाओं का वर्णन कीजिये।

