

**DYN-02**

June - Examination 2016

**Diploma in Yoga and Naturopathy Examination**

हठ योग विज्ञान का परिचय

**Paper - DYN-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 Type 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 उत्तरात्मक 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) हकार एवं ठकार से किसका क्रमशः ग्रहण किया गया है?

- (ii) "गजकरणी" का समावेश कौनसे षट्कर्म में किया जाता है?
- (iii) "कनफट योगी" कौनसे सम्प्रदाय के होते हैं?
- (iv) गोरखनाथजी के गुरु का नाम क्या था?
- (v) "हाइड्रोसिल" का बढ़ना कौनसे आसन से रूकता है?
- (vi) एक ऐसे आसन का नाम लिखिए जिसका सर्वाधिक प्रभाव छोटी आंत, बड़ी आंत लीवर, प्लीहा, आमाशय, मूत्राशय अग्नाशय एवं मेरुदण्ड पर पड़ता है?
- (vii) "द्वासप्तति सहस्राणां" का तात्पर्य कितनी नाड़ियों से है?
- (viii) "अग्निसार क्रिया" का प्रकारान्तर कौनसा षट्कर्म है?
- (ix) श्वास छोड़ना, रोकना एवं खींचने को यौगिक भाषा में क्या कहते हैं?
- (x) स्वामीचरणदास के अनुसार प्राण के कितने स्थान शरीर में, प्राणायाम तथा मुद्राओं के कितने भेद बताये हैं, क्रमशः संख्या लिखिये?

### Section - B

4 × 10 = 40

(Short Answer Questions)

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

(खण्ड - ब)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

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

- 2) मन की पाँच विभिन्न अवस्थाओं का वर्णन कीजिये?
- 3) योगाभ्यास के सहायक कारणों का उल्लेख कीजिये?

- 4) चक्रभेदन पर टिप्पणी कीजिये ?
- 5) स्वामीचरणदास की पाँच मुद्राओं के नाम, स्थान एवं कार्य लिखिए ?
- 6) महाबंध पर टिप्पणी लिखिए ?
- 7) "दिव्य दृष्टि" प्राप्ति हेतु षट्कर्मों का विधि का वर्णन कीजिये ?
- 8) हठयोग प्रदीपिका के अनुसार "प्रमाद" को स्पष्ट करते हुये यौगिक चिकित्सा लिखिये ?
- 9) यौगिक एनिमा (वस्ति क्रिया) का वर्णन कीजिये ?

### Section - C

2 × 20 = 40

(Long Answer Questions)

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

### (खण्ड - स)

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

**निर्देश :** किन्ही दो प्रश्नों का उत्तर दीजिये। आपको अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित करना है। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) हठयोग साधना की परम्परा एवं ऐतिहासिक विकास का उल्लेख कीजिये ?
- 11) हठयोग प्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम बंध तथा कुण्डलिनी का वर्णन कीजिये ?
- 12) शरीर संवर्धनात्मक चार आसनो का वर्णन कीजिए।
- 13) महामुद्रा एवं खेचरी मुद्रा का वर्णन कीजिये ?