

**DYA - 02**

December - Examination 2015

**DYA Examination**

हठयोग विज्ञान का परिचय

**Paper - DYA - 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.

**नोट :** इस प्रश्न पत्र के तीन खण्ड हैं, अ, ब, और स। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

**Section - A**

10 x 2 = 20

**(Very short answer type questions)**

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

**(खण्ड - अ)****(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)**

**नोट :** सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिये। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परीसिमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

- 1) (i) योग में शोधन के कर्म कितने हैं?
- (ii) योगाभ्यास में बाधक कोई तीन कारण लिखिये?
- (iii) प्राणायाम के कोई तीन प्रकार लिखिये?
- (iv) कपाल भांति प्राणायाम है या षट्कर्म लिखिये?
- (v) हठयोगप्रदीपिका में आसनों की संख्या कितनी है?
- (vi) घेरण्ड संहिता में प्राणायाम कितने प्रकार का है?
- (vii) कोई भी तीन बंधों के नाम लिखिये?
- (viii) स्वात्मारामजी के अनुसार यम कितने हैं?
- (ix) चित्त (मन) की अवस्थायें लिखिये?
- (x) "उदान प्राण" का स्थान लिखिये?

### Section - B

4 x 10 = 40

#### (Short Answer type questions)

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

#### (खण्ड - ब)

#### (लघु उत्तरीय प्रश्न)

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

- 2) स्वात्माराम ग्रंथ का परिचय दीजिये?
- 3) बंध एवं मुद्राओं का महत्त्व लिखिये?
- 4) सिद्धियाँ कुल कितनी हैं, कोई भी चार सिद्धियों का वर्णन कीजिये?

- 5) हठयोग साधना में "प्राण" उनके कार्य तथा महत्त्व को समझाइये?
- 6) अष्टांग के नामों का उल्लेख करते हुये पांचों नियमों का वर्णन कीजिये?
- 7) हठयोग साधना पर टिप्पणी कीजिये?
- 8) योग में मोक्ष क्या है, लिखिये?
- 9) राजयोग एवं भक्तियोग के बारे में लिखिये?

### Section - C

2 x 20 = 40

#### (Long Answer type 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)

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

- 10) "योग एक दर्शन है" विवेचना कीजिये?
- 11) स्वामी चरण दास के अनुसार "यम" का वर्णन कीजिये?
- 12) "यौगिक चिकित्सा" का महत्त्व लिखिये?
- 13) सात चक्रों का वर्णन कीजिये?