

**DYN-02**

December - Examination 2015

**DYN 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 instruction.

**नोट :** इस प्रश्न-पत्र के तीन खण्ड हैं - 'अ', 'ब' और 'स'। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों का 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 upto 30 words. Each question carries 2 marks.

**(खण्ड - अ)**

अति लघु उत्तरात्मक प्रश्न (अनिवार्य)

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

- 1) (i) "हठ योग" का अर्थ लिखिये?
- (ii) पांच षट्कर्माँ के कपालभांति को छोड़कर नाम लिखिये?

- (iii) मन के नियन्त्रण के तीन उपाय लिखिये ?
- (iv) आसनों की परिभाषा दीजिये ?
- (v) "अपान प्राण" का स्थान कहाँ है ?
- (vi) कुंजल में किस शरीर के अंग का शोधन होता है ?
- (vii) कोई भी दो बंध एवं दो मुद्रा का नाम लिखिये ?
- (viii) ध्यान के प्रकार लिखिये ?
- (ix) उपप्राणों के नाम लिखिये ?
- (x) हृदय में कौनसा "प्राण" रहता है ?

### Section - B

4 x 10 = 40

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

### (खण्ड - ब)

**नोट :** किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 10 अंको का है।

- 2) वर्तमान संदर्भ में योग को उपादेयाग लिखिये ?
- 3) योग की परिसीमायें लिखिये ?
- 4) अष्टांग योग में 'प्राण' के स्वरूप को बतलाइये ?
- 5) अष्टसिद्धियों का नाम लिखते हुये किन्हीं दो सिद्धियों का उल्लेख कीजिये ?
- 6) बंध, मुद्रा एवं कुण्डलनी के महत्त्व को लिखिये ?
- 7) आसनों के महत्त्व का वर्णन करते हुये आसनों के प्रकारों का वर्णन कीजिये ?
- 8) हठयोग साधना की अवधारणा लिखिये ?
- 9) उपप्राणों का वर्णन कीजिये ?

**Section - C**

2 x 20 = 40

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

**(खण्ड - स)**

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

- 10) नाद-बिन्दु कला का वर्णन कीजिये?
- 11) अष्टांग योग का नाम लिखते हुये अंतरंग योग का वर्णन कीजिये?
- 12) "प्राणायाम" पर टिप्पणी लिखिये?
- 13) हठयोग को परिभाषित कर योग साधना के सहायक एवं बाधक कारणों का उल्लेख कीजिये?

---

