

CIY-02

December - 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 के 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 उत्तरात्मक प्रश्न (अनिवार्य)

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

- 1) (i) बैठकर किये जाने वाले दो आसनों के नाम लिखिये?
- (ii) षट्कर्म के कोई चार नाम लिखिये?

- (iii) यमों के नाम लिखिये ?
- (iv) ह एवं ठ से क्या तात्पर्य है, लिखिये ?
- (v) चन्द्रभेदन प्राणायाम ठण्डा होता है या गरम, लिखिये ?
- (vi) कपालभाति प्राणायाम है या षट्कर्म लिखिये ?
- (vii) नाथों की संख्या कितनी है ?
- (viii) त्रिबन्धों के नाम लिखिये ?
- (ix) थायोराइड एवं खरटि दूर करने वाले प्राणायाम का नाम लिखिये ?
- (x) अंतरंग योग कौनसे है ?

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) हठयोग के विकास का वर्णन कीजिये ?
- 3) पाँच यमों का संक्षेप में वर्णन कीजिये ?
- 4) योगनिद्रा का वर्णन कीजिये ?
- 5) मिताहार का उल्लेख कीजिये ?
- 6) ध्यान के कोई दो आसनों का वर्णन कीजिये ?

- 7) प्राणायाम की परिभाषा एवं दो प्राणायाम की विधि का वर्णन कीजिये?
- 8) योगाभ्यास के सहायक एवं बाधक कारण लिखिये?
- 9) आसन की परिभाषा एवं लाभों 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 करना है। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) पंचनियमों का विस्तार से उल्लेख कीजिये?
- 11) त्रिबन्धों एवं मुद्राओं का वर्णन कीजिये?
- 12) अष्ट सिद्धियों का वर्णन कीजिये?
- 13) षट्कर्मों का वर्णन कीजिये?
