

DYA-02

December - 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 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 up to 30 words. Each question carries 2 marks.

खण्ड - 'अ'

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

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

- 1) (i) षटकर्मों के छः नाम लिखिये।
- (ii) खड़े होकर किये जाने वाले तीन आसनों का नाम लिखिये।
- (iii) खरटि (स्नोरिंग) दूर करने वाले प्राणायाम का नाम लिखिये।
- (iv) यम एवं नियमों की कुल संख्या कितनी है?
- (v) प्रत्याहार क्या है? लिखिये।
- (vi) भोजन के बाद कौनसे आसन में बैठना स्वास्थ्यवर्धक है?
- (vii) भगवान विष्णु के वाहन के नाम का कौनसा आसन है?
- (viii) "सप्तांग साधना" का वर्णन कौनसी संहिता में है?
- (ix) ह एवं ठ से क्या आशय है?
- (x) त्रिबन्धों के नाम लिखिये।

Section - B

4 × 10 = 40

(Short Answer Questions)

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

(खण्ड - ब)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

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

- 2) घेउण्ठ संहिता का परिचयात्मक वर्णन कीजिये।
- 3) "नादानुसंधान" पर प्रकाश डालिये?
- 4) अष्टांगयोग शारीरिक एवं मानसिक आरोग्यता प्राप्ति में कैसे सहायक है लिखिए।

- 5) योगाभ्यास में सहायक कारणों का वर्णन कीजिये?
- 6) घेरण्ठ संहिता के अनुसार मुद्राओं का उल्लेख कीजिये?
- 7) शाम्भवी मुद्रा का वर्णन कीजिये।
- 8) पेट एवं पीठ के बल की किये जाने वाले दो आसनों का सचित्र वर्णन कीजिये।
- 9) स्वात्मारामजी के अनुसार आहार का स्वरूप (मिताहार) स्पष्ट कीजिये।

Section - C

2 × 20 = 40

(Long Answer Questions)

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

(खण्ड - स)

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप को अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित करना है। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान एवं समाधि का वर्णन कीजिये।
- 11) अष्टसिद्धियों का वर्णन कीजिये।
- 12) षट्कर्मों द्वारा शुद्धि क्रियाओं का वर्णन कीजिये।
- 13) हठयोग प्रदीपिका में योगाभ्यास के बाधक कारण लिखिये।