

DYN-02

December - 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 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) पूरक, कुम्भक एवं रेचक क्या है?
- (ii) समाधि की छःअवस्थाओं के नाम लिखिए?
- (iii) मार्कण्डेय एवं नाथपंथी किस योग के भेद हैं?
- (iv) हठयोग प्रदीपिका के रचनाकार कौन थे?
- (v) सूर्यभेदन प्राणायाम किसे नहीं करना चाहिये?
- (vi) मृत्युलोक में महर्षि घेरण्ड ने कितने आसनों का उल्लेख किया है?
- (vii) "दिव्य दृष्टि" कौनसे षट्कर्म से प्राप्त होती है?
- (viii) बीस प्रकार के कफ दोष षट्कर्म की कौनसी क्रिया से दूर होते हैं?
- (ix) घेरण्ड संहिता में कुल कितने श्लोक हैं?
- (x) नाथों की संख्या एवं सेली क्या है लिखिये?

Section - B

4 × 10 = 40

(Short Answer Questions)

Note: Answer **any four** questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 40 marks.

(खण्ड - ब)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : किन्हीं **चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 40 अंकों का है।

- 2) हठयोग साधना के ऐतिहासिक विकास का वर्णन कीजिये।
- 3) हठयोग प्रदीपिका पर टिप्पणी लिखिये।
- 4) घेरण्ड संहिता के सप्तांग विषय का वर्णन कीजिये।

- 5) कपालभाति प्राणायाम है या षट्कर्म है अपने विचार व्यक्त कीजिए।
- 6) स्वामी चरणदासजी का जीवन परिचय दीजिए?
- 7) अष्टांगयोग में "प्रत्याहार" पर टिप्पणी लिखिए।
- 8) आठ प्रकार के प्राणायामों का संक्षेपत नाम एवं लाभों का उल्लेख कीजिये।
- 9) योगाभ्यास में सहायक कारण एवं मिताहार का वर्णन 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) स्वामी चरणदासजी के अनुसार 10 नियमों का वर्णन कीजिये?
- 11) शारीरिक आरोग्यता प्राप्ति हेतु षट्कर्मों की उपयोगिता लिखिये?
- 12) बंध एवं मुद्राओं का वर्णन कीजिये?
- 13) योगसाधना में विकार उत्पत्ति के कारणों को लिखिये?
