

**DYN-02**

December - Examination 2017

**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 :** 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 Type 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 उत्तरात्मक प्रश्न) (अनिवार्य)

**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) आसन की परिभाषा लिखिये।
- (ii) ध्यान के तीन प्रकार लिखिये।
- (iii) नौ नाथों में प्रथम नाथ का नाम बताइये।
- (iv) इड़ा एवं पिंगला के मध्य कौनसी नाड़ी है, लिखिये?
- (v) लौलिकी (नौलि) कौनसा कर्म है?
- (vi) त्राटक क्रिया कितने प्रकार से की जाती है?
- (vii) वृक्षासन में आकृति किसके समान दिखती है?
- (viii) स्मरणशक्ति बढ़ाने हेतु कौनसा प्राणायाम श्रेष्ठ है?
- (ix) पेट के बल किये जानेवाले तीन आसनों के नाम लिखिये?
- (x) योगसाधना में चेतना के तीन आयामों के नाम लिखिये।

### Section - B

4 × 10 = 40

(Short Answer Questions)

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

- 2) मयूरासन की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिये।
- 3) त्रिबन्धों के लाभ लिखिये।
- 4) कपालभाती की विधि एवं उपयोगिता का वर्णन कीजिये।

- 5) "त्राटकक्रिया" विधि के लाभ लिखिये।
- 6) "कुञ्जलक्रिया" पर टिप्पणी लिखिये।
- 7) शीतली एवं सीत्कारी का महत्त्व बताइये।
- 8) षडचक्रों का वर्णन कीजिये।
- 9) शुद्धि क्रियाओं (षट्कर्म) का महत्त्व लिखिये।

### 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। आपको अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित करना है। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) नाड़ी शोधन विधि एवं लाभों का विस्तार से वर्णन कीजिये।
- 11) आसनों का स्वरूप एवं वैज्ञानिक महत्त्व का वर्णन कीजिये।
- 12) सूर्यनमस्कार के लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिये।
- 13) चरणदासजी के अनुसार मुद्रा एवं सिद्धियों का उल्लेख कीजिये।

\_\_\_\_\_