

**CIY-02**

June - Examination 2017

**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 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 upto 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) कुम्भक के प्रकारों का नाम लिखिये।

- (ii) पंचप्राणों के नाम लिखिये।
- (iii) सात चक्रों के नाम लिखिये।
- (iv) शवासन के तीन लाभ लिखिये।
- (v) गोरक्षासन के दो लाभ लिखिये।
- (vi) हठयोग प्रदीपिका में कुल कितनी नाड़ियाँ मानी गयी है?
- (vii) "विपरीतकरणी मुद्रा" के दो लाभ लिखिये।
- (viii) लौलिकी षट्कर्म का दूसरा नाम क्या है?
- (ix) शरीर संतुलन हेतु खड़े होकर किये जानेवाले आसन का नाम क्या है?
- (x) स्वामी चरणदासजी के अनुसार मुद्रायें कितनी होती हैं?

### 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। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

- 2) "ध्यान" पर टिप्पणी लिखिये।
- 3) हठयोग का ऐतिहासिक विकास का वर्णन कीजिये।
- 4) हठयोग साधना हेतु पूर्व तैयारियों का वर्णन कीजिये।
- 5) प्राणायाम परिभाषा एवं इसके महत्त्व का उल्लेख कीजिये।

- 6) मुद्रा एवं बन्धों का वर्णन कीजिये।
- 7) हठयोग प्रदीपिका ग्रंथ का परिचय दीजिये।
- 8) स्वात्मारामजी के अनुसार आहार का वर्णन कीजिये।
- 9) गोमुखासन विधि, लाभ एवं सावधानियों 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 अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित करना है। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) हठयोग के स्वरूप का वर्णन कीजिये।
- 11) घेरण्ड संहिता का परिचय एवं आसनों का स्वरूप लिखिये।
- 12) षट्कर्मों का आरोग्य प्राप्ति में महत्त्व बताइये।
- 13) अंतरंग एवं बहिरंग योग का वर्णन कीजिये।