

Roll No.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Course: Diploma, Program: Diploma in Yoga
Subject: Principal of Hatha Yoga, Code: YOG-504
Semester- I

Time: 03 Hours

Max Marks:35

Instructions to the Students:

1. This Question paper consists of two Sections. All sections are compulsory.
2. Section A comprises 10 questions of short answer type. All questions are compulsory. Each question carries 01 marks.
3. Section B comprises 8 long answer type questions out of which students must attempt any 5. Each question carries 05 marks.
4. Do not write anything on the question paper.

SECTION-A (SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS)

Q. No.1

- a. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार योगाभ्यास आरम्भ नहीं करना चाहिए ? (1)
 अ) बसंतऋतु ब) शरद ऋतु स) अ और ब दोनों द) इनमे से कोई नहीं
- b. हठयोग में मुख्यतः कितनी नाड़ियों का वर्णन है। (1)
 अ) तीन ब) चार स) दस द) छह
- c. स्वामी स्वात्माराम किस पुस्तक के लेखक है। (1)
 अ) हठयोग प्रदीपिका ब) गोरक्ष संहिता स) घेरण्ड संहिता द) इनमे से कोई नहीं
- d. हठयोग प्रदीपिका में कितने कुम्भको का वर्णन है। (1)
 अ) 14 ब) 8 स) 10 द) 15
- e. निम्नलिखितमें से कौन सीक्रिया है। (1)
 अ) कपालभाती ब) शीतली स) भ्रामरी द) उज्जायी
- f. निम्न में से कौन सी क्रिया पित्त-कफ दोष को कम करने के लिए है। (1)
 अ) धौति ब) बस्ति स) कपालभाती द) त्राटक
- g. आसनों में सर्वश्रेष्ठ आसन है। (1)
 अ) पदमासन ब) सिद्धासन स) मयूरासन द) स्वस्तिकासन
- h. हठयोग प्रदीपिका में कितनी मुद्राओं का वर्णन है ? (1)
 अ) 3 ब) 10 स) 25 द) 13

- i. नादानुसंधान की तीसरी अवस्था कौन सी है। (1)
 अ) आरम्भावस्था ब) परिचयावस्था रा) घटावस्था द) निष्पत्ति अवस्था
- j. कंठ(गले) की मांसपेशियों से संबंधित बंध कौन सा है। (1)
 अ) मूलबंध ब) उडडीयानबंध रा) जालन्धर बंध द) उपरोक्त सभी

SECTION-B (LONG ANSWER TYPE QUESTIONS)

- प्र.2 हठयोग का अर्थ लिखते हुए। वर्तमान युग में हठयोग की उपादेयता का वर्णन कीजिए। (5)
- प्र.3 हठयोग साधना में वर्णित साधक तत्व और बाधक तत्वों का विस्तृत वर्णन करे। (5)
- प्र.4 घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों के नाम लिखे और उनका वर्गीकरण करे। (5)
- प्र.5 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित कुम्भको के अभ्यास में रखी जाने वाली सावधानियों की चर्चा करे। (5)
- प्र.6 नेति क्रिया क्या है व कैसे की जाती है? लाभ सहित प्रकाश डालिए। (5)
- प्र.7 हठयोग प्रदीपिका के अनुसार धौति क्रिया को विस्तार पूर्वक समझाए। (5)
- प्र.8 हठयोगमें उपयोगी बंधो की विधि व लाभ बताए। (5)
- प्र.9 मिताहार की परिभाषा देते योग साधना में आहार का महत्व समझाए। (5)

===END OF PAPER===