

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===**