

DIPLOMA EXAMINATION, 2024

YOGA

Paper - III (YOGA/DY103)

हठ योग

Faculty of Yog and Yogdarshan

Time Allowed : 3 Hours

Maximum Marks : 80

Note - Each paper will be divided into THREE Parts.

खण्ड -(क) Part -A

निम्नलिखित 15 प्रश्नों में से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दीजिए प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का होगा। 20
Answer any 10 from 15 question, each question carry 2 marks

प्रश्न 01 नाडी शब्द संस्कृत के किस धातु से बना है जिसका अर्थ गतिमान रहना है।
(अ) नाट्य (ब) नाडय (ग) नाडयम (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं
The word 'Nadi' is derieved from which root of Sanskrit which means to be in motion.

A. Natya B. Nadya C. Nadyam D. None of these

प्रश्न 02 घेरंड संहिता के अनुसार मुद्राओं के प्रकार हैं।

(अ) 25 (ब) 16

(स) 15 (द) 32

According to Gherand Samhita type of mudras are:

A. 25 B. 16 C. 15 D. 32

प्रश्न 03 सूर्यभेदन प्राणायाम किस ऋतु में करना नितांत आवश्यक है

(अ) ग्रीष्म ऋतु (ब) शीत ऋतु

(स) बसंत ऋतु (द) वर्षा ऋतु

In which season it is necessary to do suryabedhi?

A. Summer season B. Winter Season C. Spring Season D. Rainy Season

प्रश्न 04 हठप्रदीपिका में कुम्भक के कितने प्रकार बताए गए हैं।

(अ) 7 (ब) 5

(स) 8 (द) 9

Types of Kumbhakas in Hathpradipika

A. 7 B. 5 C. 8 D. 9

प्रश्न 05 उक्त में से प्राणायाम का लाभ है-

(अ) स्वसन प्रक्रिया (ब) बैठने का आसन

(स) नाडियों का शुद्धीकरण (द) स्नान का समय

Benefits of Pranayama is-

A. Respiration Process B. Posture of sitting

C. Purification of Nerves D. Time of Bath

प्रश्न 06 पदम से आशय है?

(अ) कमल (ब) बेला

(स) गेंदा (द) उक्त में से कोई नहीं

What do you mean by 'Padam'

A. Lotus B. Bela C. Marigold

D. None of these

प्रश्न 07 हठप्रदीपिका में आसन वर्णित नहीं है-

(अ) सिद्धासन (ब) पद्मासन

(स) विरासन (द) उष्ट्रासन

Which asan is not in Hathpradipika.

A. Sidhasana B. Padamasana

C. Veerasana

D. Ustrasana

- प्रश्न 08 आसनों की निश्चित संख्या का वर्णन किया गया है
 (अ) हठ प्रदीपिका (ब) रामायण
 (स) योग सूत्र (द) महाभारत
 Certain no. of asanas are described in:
 A. Hathpradipika B. Ramayana C. Yogasutra D. Mahabharata
- प्रश्न 09 आसन का अर्थ है ?
 (अ) खड़े होना (ब) सोना
 (स) शरीर का निश्चित अवस्था में बैठना (द) इनमें से कोई नहीं
 Meaning of Asana-
 A. Stand up B. Sleep C. Stable Position of Body D. None of these
- प्रश्न 10 हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों में श्रेष्ठ क्रिया है
 (अ) धौती क्रिया (ब) बस्ती
 (स) नेति (द) न्योली
 Best cleansing process according to Hathpradipika
 A. Dhauti B. Basti C. Neti D. Nauli
- प्रश्न 11 महर्षि घेरंड के अनुसार न्योली के प्रकार हैं
 (अ) 2 (ब) 4
 (स) 5 (द) 6
 Types of Nauli according to Maharishi Gherand.
 A. 2 B. 4 C. 5 D. 6
- प्रश्न 12 हठप्रदीपिका में किस योग का वर्णन मिलता है
 (अ) चतुरंग योग (ब) अष्टांग योग
 (स) सप्तांग योग (द) षडांग योग
 Which type of yoga is exist in Hathpradipika.
 A. Chaturangayoga B. Ashtangyoga
 C. Saptangyoga D. Shadangyoga
- प्रश्न 13 हठप्रदीपिका के अनुसार यम की संख्या बताएं
 (अ) 5 (ब) 10
 (स) 7 (द) इनमें से कोई नहीं
 How many Yamas are according to Hathpradipika
 A. 5 B. 10 C. 7 D. None of these
- प्रश्न 14 प्राणायाम के अंगों की संख्या बताएं
 (अ) 6 (ब) 5
 (स) 3 (द) 8
 How many elements of pranayama?
 A. 6 B. 5 C. 3 D. 8
- प्रश्न 15 हठप्रदीपिका में मुद्राओं की संख्या कितनी है
 (अ) 5 (ब) 8
 (स) 10 (द) 13
 How many mudras are exist in Hathpradipika?
 A. 5 B. 8 C. 10 D. 12

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर
 दीजिए प्रत्येक प्रश्न 10
 Write down the
 3 questions

खण्ड (ख) Part (B)

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 150 से 200 शब्दों में दीजिए! 5 में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा!

30

Write down the answer in 150-200 words of following questions. Answer only 3 questions among 5. Each question contains 10 marks

प्रश्न 01 हठयोग के बाधक तत्वों का वर्णन करें !

Describe the hindrance of Hathyoga.

प्रश्न 02 पथ्य एवं अपथ्य में अंतर समझाएं

What is the difference between Pathya & Apathya?

प्रश्न 03 योग साधना में शोधन क्रियाओं का महत्व स्पष्ट करें

Explain the importance of Shatkarmas in Yoga Sadhana.

प्रश्न 04 हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं दो कुंभकों का वर्णन करें

Describe any two kumbhakas according to Hathpradipika

प्रश्न 05 हठयोग में 'नादानुसंधान' की अवधारणा की व्याख्या कीजिए

Explain the concept of 'Nadanusandhana' in Hathyoga

खण्ड (ग) Part (C)

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 300 से 400 शब्दों में दीजिए! 4 में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का होगा!

30

प्रश्न 01 हठयोग से आप क्या समझते हैं इसके विभिन्न परिभाषाओं को विस्तार से समझाएं!

What do you mean by Hathyoga. Explain its different definitions in detail.

प्रश्न 02 मिताहार से आप क्या समझते हैं? विस्तार से बताएं!

What do you mean by Mittahar. Explain in detail.

प्रश्न 03 हठयोग के अनुसार किन्हीं तीन आसनों का वर्णन करें!

Describe any three asanas according to Hathyoga

प्रश्न 04 प्राण क्या है? प्राणायाम में इसकी उपयोगिता समझाएं!

Describe any Prana. Explain its importance in Pranayama