http://www.pssouonline.com

7. अष्टांग योग में वर्णित दो महत्त्वपूर्ण 'आसनों' के नाम बताइये।

Enumerate the *two* important types of 'Asana' described in Ashtang Yoga.

8. किन्हीं दो शुद्धि क्रियाओं के नाम लिखिये।

Write down any *two* Shuddhi Kriya.

खण्ड—ब

(Section—B)

9. हठयोग से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by Hathyoga ?

10. चेतन मन से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by conscious mind ?

11. प्राणों के विभिन्न कार्यों को संक्षिप्त में लिखिये।

Write down the various functions of Pranas in brief.

12. नादानुसंधान की अवस्थाओं को संक्षिप्त में समझाइये।

Explain in brief the stage of Nadanusandhan.

13. त्राटक क्रिया के विषय में लिखिये।

Write down about Tratak Kriya.

14. अष्टांग योग में मुद्रा के नाम एवं उनके कार्य संक्षेप में लिखिए।

Write down Mudra's name and their functions in Ashtang Yoga.

खण्ड—स

(Section—C)

15. प्रत्याहार में मन की अवस्थाओं की व्याख्या कीजिए।

Describe the stages of mind in Pratyahara.

http://www.pssouonline.com

J–3443

P. G. Diploma in Yogic Science
Term End Examination, June-July, 2018

Paper Third

हठयोग विज्ञान के सिद्धान्त

Time : Three Hours] [*Maximum Marks : 70*

[*Minimum Pass Marks : 28*

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

खण्ड—अ : प्रश्न क्रमांक 01 से 08 तक अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न के लिये 01 अंक निर्धारित है। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 1 या 2 शब्दों/1 वाक्य में दीजिये।

खण्ड—ब : प्रश्न क्रमांक 09 से 14 तक अर्द्ध लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। किन्हीं **चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न के लिए $2\frac{1}{2}$ अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 75 या आधा पेज शब्दों में दीजिये।

खण्ड—स : प्रश्न क्रमांक 15 से 18 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न के लिए 05 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 150 शब्दों या एक पेज में दीजिये।

http://www.pssouonline.com

खण्ड—द : प्रश्न क्रमांक 19 से 22 तक अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न के लिए 10 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 300 शब्दों या दो पेज में दीजिये।

खण्ड—इ : प्रश्न क्रमांक 23 एवं 24 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। किसी एक प्रश्न का उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न के लिए 17 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 700 शब्दों या 04-05 पेज में दीजिये।

Instructions for Candidate :

Section–A : Question Nos. **01** to **08** are very short answer type questions. Attempt all questions. Each question carries 01 mark. Answer each of these questions in **1** or **2** words/**1** sentence.

Section–B : Question Nos. **09** to **14** are half short answer type questions. Attempt any *four* questions. Each question carries $2\frac{1}{2}$ marks. Answer each of these questions in about **75** words or half page.

Section–C : Question Nos. **15** to **18** are short answer type questions. Attempt any *three* questions. Each question carries 05 marks. Answer each of these questions in about **150** words or one page.

Section–D : Question Nos. **19** to **22** are half long answer type questions. Attempt any *two* questions. Each question carries 10 marks. Answer each of these questions in about **300** words or two pages.

Section–E : Question Nos. **23** and **24** are long answer type questions. Attempt any *one* question. Each question carries 17 marks. Answer each of these questions in about **700** words or 04-05 pages.

खण्ड—अ

(Section—A)

1. "पिंगला" के किन्हीं दो उपप्राणों को लिखिये।

   Write down any *two* 'Upprana' of "Pingala".

2. "प्राणों" की गति के प्रकार लिखिये।

   Write down the different types of activities of "Prana".

3. योगी स्वात्माराम के अनुसार "हठयोग" के किन्हीं दो अंगों को लिखिये।

   Write down any *two* parts of "Hathyoga" according to Yogi Swatmaram.

4. किन्हीं दो 'बन्ध' के नाम लिखिये।

   Write down names of any *two* 'Bandhas'.

5. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार किन्हीं दो षट्कर्मों को लिखिए।

   Write any *two* Shatkarmas according to Hathyoga Pradeepika.

6. स्वात्माराम के अनुसार आसनों का वर्गीकरण कितने भागों में किया गया है ?

   How many categories of Aasanas have been given by Swatmaram ?

http://www.pssouonline.com

http://www.pssouonline.com

16. नेति क्रिया के बारे में संक्षिप्त में लिखिए।

Write down in brief about Neti Kriya.

17. अष्टांग योग में समाधि के स्वरूप को समझाइये।

Explain the nature of Samadhi in Ashtang Yoga.

18. योगाभ्यास में बाधक कारकों पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Write a short note on obstacles of Yogabhyas.

खण्ड—द

(Section—D)

19. स्वात्माराम के अनुसार सिद्धि की अवधि एवं आहार के स्वरूप को समझाइये।

Explain the duration of Siddhi and nature of Aahara, according to Swatmaram.

20. स्वामी चरणदास के अनुसार अष्टांग योग में वर्णित संयम को संक्षेप में समझाइये।

Explain shortly the patience of Ashtang Yoga described by Swami Charan Das.

21. महर्षि घेरण्ड के अनुसार सप्तांग विषय क्षेत्र को समझाइये।

Explain the subjective regions of Saptang described by Maharshi Gherand.

22. धनुरासन की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ लिखिए।

Write down the method, benefit and precaution of Bow Posture.

http://www.pssouonline.com

http://www.pssouonline.com

खण्ड—इ

(Section—E)

23. स्वामी चरणदास के अनुसार अष्टांग योग के बारे में विस्तार से समझाइये।

Explain in detail about Ashtang Yoga according to Swami Charan Das.

24. हठयोग साधना के ऐतिहासिक विकास पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए।

Write a detailed note on historical development of Hathyoga Sadhana.

http://www.pssouonline.com