

पत्रोपाधि वार्षिक नियमित परीक्षा 2020-21

कूट क्र. -यश- 397

विषय - योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र - हठयोग के सिद्धांत

अधिकतम समय-3 घण्टे

अधिकतम अंक-70

उत्तीर्णांक-28

- आवश्यक निर्देश:-**
1. प्रश्न पत्र तीन खण्डों में विभक्त है।
 2. प्रत्येक खण्ड का प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है।
 3. प्रत्येक खण्ड के सामने प्रश्नों के अंक दर्शाये गए हैं।
 4. खण्ड "ब" एवं "स" में प्रश्नों के आंतरिक विकल्प दिए गए हैं।

खण्ड-अ

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

कुल अंक 10x1=10

प्रश्न-1 दिये गये विकल्पों में से सही विकल्प का चयन कर लिखें -

- i. हठयोग के ग्रन्थ हैं-
(अ) हठप्रदीपिका (ब) हठ रत्नावली
(स) घेरण्ड संहिता (द) उपरोक्त सभी
- ii. हठप्रदीपिका में आसनों की संख्या है-
(अ) 20 (ब) 17
(स) 15 (द) 19
- iii. हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म है-
(अ) नौलि (ब) त्राटक
(स) कपालभाति (द) उपरोक्त सभी
- iv. हठप्रदीपिका में राजकरणी क्रिया विधि को क्रम में बताया है-
(अ) घौटि (ब) वस्ति
(स) नौलि (द) उपरोक्त सभी
- v. हठप्रदीपिका में प्राणायाम को कहा गया है-
(अ) रेचक (ब) पूरक
(स) अष्टकुम्भक (द) उपरोक्त सभी

- vi. हठप्रदीपिका में मुद्रायें बतायी गयी-
 (अ) 14 (ब) 16
 (स) 10 (द) 12
- vii. घेरण्ड संहिता को कहा गया है-
 (अ) चौंराका (ब) अष्टांग योग
 (स) सप्तांग योग (द) उपरोक्त सभी
- viii. घेरण्ड संहिता में कपालभाति बतायी गयी-
 (अ) वताकर्म (ब) व्युत्क्रम
 (स) शीतक्रम (द) उपरोक्त सभी
- ix. घेरण्ड संहिता में प्राणायाम की तैयारी के लिए आवश्यक बताया गया-
 (अ) उत्तम स्वास्थ्य (ब) मिताहार
 (स) सप्त साधन (द) उपरोक्त में से कोई नहीं
- x. घेरण्ड संहिता में घौति है-
 (अ) अन्तघौति (ब) दंतघौति
 (स) हठघौति (द) उपरोक्त सभी

खण्ड-ब

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

कुल अंक 5x3=15

निम्नलिखित लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर लगभग 50 शब्दों में दीजिए -

प्रश्न-2 हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा बताइये।

अथवा

योगाभ्यास के लिए उचित, स्थान, ऋतु एवं काल का महत्व बताइये।

प्रश्न-3 हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म के नाम लिखिये एवं नेति की विधि व लाभ बताइये।

अथवा

त्राटक की विधि लाभ एवं सावधानियां बताइये।

प्रश्न-4 हठप्रदीपिका के अनुसार आसनों के नाम लिखिये।

अथवा

नाडीशोधन की विधि एवं आध्यात्मिक लाभ बताइये।

प्रश्न-5 घेरण्ड संहिता में घटस्थ योग संक्षिप्त में बताइये।

अथवा

घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति के प्रकार एवं लाभ बताइये।
प्रश्न-6 घेरण्ड संहिता के अनुसार प्रत्याहार की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।

अथवा

घेरण्ड संहिता के अनुसार खेचरी मुद्रा की विधि एवं लाभ बताइये।

खण्ड-स

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

कुल अंक 5x9=45

निम्नलिखित दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर लगभग 400 शब्दों में दीजिए -

प्रश्न-7 वर्तमान समय में हठयोग का महत्व एवं स्वास्थ्य से संबंध बताइये।

अथवा

हठयोग साधना में साधक व बाधक तत्व एवं उपादेयता की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

प्रश्न-8 हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म के प्रकार लिखिये एवं घौति वस्ति की विधि, लाभ व सावधानियां लिखिये।

अथवा

वर्तमान समय में षट्कर्म का महत्व एवं स्वास्थ्य पर प्रभाव की व्याख्या कीजिए।

प्रश्न-9 हठप्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम की विधि व आध्यात्मिक लाभ लिखिये।

अथवा

नादानुसंधान का अर्थ, अवस्थायें एवं कुण्डलिनी शक्ति का आध्यात्मिक विवेचन कीजिए।

प्रश्न-10 घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्म का परिचय दीजिए एवं घौति क्रिया की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

अथवा

नौलि क्रिया के प्रकार लाभ, सावधानियां बताइये एवं त्राटक की विधि एवं लाभ लिखिये।

प्रश्न-11 घेरण्ड संहिता में ध्यान का परिचय, ध्यान के प्रकार बताइये एवं किसी भी एक ध्यान की व्याख्या कीजिये।

अथवा

घेरण्ड संहिता में मुद्राएँ का परिचय, प्रकार बताइये एवं कोई भी दो मुद्राओं की विधि, लाभ एवं सावधानियां लिखिये।

--00--