

Roll No. _____

Diploma in Yoga and Naturopathy First Semester D.Y.N-10(Old)

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा प्रथम सेमेस्टर (D.Y.N. 10)

योग विज्ञान में प्रमाण पत्र (C.Y.S. 10 Old)

द्वितीय प्रश्न पत्र (Second Paper)

Course Title : Hath Yoga

कोर्स शीर्षक: हठयोग

Session 2012 (summer)

सत्र: 2012 ग्रीष्मकालीन

समय 1 घंटा

Course Code: Y.S.02(Old)

कोर्स कोड: वाई0 एस0 02

Maximum Marks: 30

अधिकतम अंक: 30

Time: 1 Hour

1. "केवल राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते" this statement is :

- (A) According to Hathpradipika
- (B) According to Ghrand Sanhita
- (C) According to Shiva Samhita
- (D) All above

"केवल राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते" यह कथन है

- (A) हठप्रदीपिका के अनुसार
- (B) घेरण्ड संहिता के अनुसार
- (C) शिव संहिता के अनुसार
- (D) उपर्युक्त सभी

2. This benefits of Satkarms is

- (A) Purification of body
- (B) Stability
- (C) Both A and B
- (D) None of these.

षट्कर्मों के लाभ हैं –

- (A) शरीर की शुद्धि
- (B) स्थिरता

(C) A एवं B दोनों (D) इनमें से कोई नहीं

3. Six kriya or techniques of clearing are called:

(A) Saptasadhana (B) Satkarmas
(C) Panchsheel (D) None of These

शुद्धि की छः क्रियायें या विधियां कहलाती हैं –

(A) सप्तसाधन (B) षट्कर्म
(C) पंचशील (D) इनमें से कोई नहीं

4. "नायमामा बलहीनेन लभ्यः" it is said in

(A) Geeta (B) Purana
(C) Upanishadas (D) Hathpradipika

"नायमोत्मा बलहीनेन लभ्यः" यह कहा गया है –

(A) गीता में (B) पुराण में
(C) उपनिषदों में (D) हठप्रदीपिका में

5. In Hathpradipika, which type of Dhuti is described:

(A) Vastra Daouti (B) Danta Dhouti
(C) Karanraudhra Dhouti (D) All above

हठप्रदीपिका में धौति के कौन से प्रकार का वर्णन किया गया है –

(A) वस्त्र धौति (B) दन्त धौति
(C) कर्णरन्ध्र धौति (D) उपर्युक्त सभी

6. In Gherend Samhata, Kapalbhanti is described in :

- (A) Satkarmas (B) Pranayanas
(C) Both A and B (D) None of these

घेरण्ड संहिता में कपालभांति का वर्णन किया गया है –

- (A) षट्कर्म के अन्तर्गत (B) प्राणायाम के अन्तर्गत
(C) A एवं B दोनों (D) इनमें से कोई नहीं

7. How many types of Asana are described in Gharand sanhita :

- (A) 15 (B) 32
(C) 30 (D) 10

घेरण्ड संहिता में कितने प्रकार के आसनों का वर्णन किया गया है –

- (A) 15 (B) 32
(C) 30 (D) 10

8. The regular practice of 'Trataka'

- (A) Improves concentration power (B) Gives mental peace
(C) Beneficial in eyes related problems (D) All above

त्राटक के नियमित अभ्यास से –

- (A) एकाग्रता में वृद्धि होती है।
(B) मानसिक शान्ति की प्राप्ति होती है।
(C) नेत्र सम्बन्धी समस्याओं के लिये लाभदायक
(D) उपर्युक्त सभी

9. The meditative asana is:

- | | |
|-----------------|-------------------|
| (A) Gomukhasana | (B) Shavasana |
| (C) Padmasana | (D) Shashankasana |

ध्यानात्मक आसन है –

- | | |
|---------------|--------------|
| (A) गोमुख आसन | (B) शवासन |
| (C) पदमासन | (D) शशांकासन |

10. The all practices of halthyog are described for

- | | |
|---------------|---------------|
| (A) Tantrayog | (B) Rajyog |
| (C) Karmayog | (D) All above |

हठयोग के सारे अभ्यासों का वर्णन किया गया है –

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| (A) तन्त्रयोग के लिये | (B) राजयोग के लिये |
| (C) कर्मयोग के लिये | (D) उपर्युक्त सभी |

11. "तस्मिन् सतिश्वासप्रश्वासयोगति विच्छेदः प्राणायाम्" It is described in :

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| (A) Hathpradipika | (B) Shiva Samhita |
| (C) Gharende Samhita | (D) Patanjali Yog Sutra |

"तस्मिन् सतिश्वासप्रश्वासयोगति विच्छेदः प्राणायाम्" यह कहा गया है।

- | | |
|-------------------|----------------------|
| (A) हठप्रदीपिका | (B) शिव संहिता |
| (C) घेरण्ड संहिता | (D) पतंजलि योग सूत्र |

12. How many types of upprana

- | | |
|-------|-------|
| (A) 5 | (B) 6 |
|-------|-------|

(C) 7 (D) 8

उपप्राण के भेद हैं –

(A) 5 (B) 6

(C) 7 (D) 8

13. The place of samaan prana is

(A) Naval region (B) Throat region

(C) Heart region (D) Whole body

समान प्राण का स्थान है –

(A) नाभि क्षेत्र (B) कंठ क्षेत्र

(C) हृदय क्षेत्र (D) सम्पूर्ण शरीर

14. चले वातं चले चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् It is described in

(A) Patanjali Yog sutra (B) Hath Pradipika

(C) Gharende Samhita (D) Vedas

“चले पातं चले चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्” यह वर्णित है –

(A) पातंजलि योग सूत्र में (B) हठप्रदीपिका में

(C) घेरण्ड संहिता में (D) वेदों में

15. The place of Manipur Chakra is

(A) Naval (B) Heart

(C) Throat (D) Anus

मणिपुर चक्र का स्थान है –

- | | |
|----------|----------|
| (A) नाभि | (B) हृदय |
| (C) कंठ | (D) गुदा |

16. The pairs of Nadis (Nerve) are called :

- | | |
|-------------|-------------------|
| (A) Chakra | (B) Prana |
| (C) Upprana | (D) None of these |

नाड़ियों के गुच्छे कहलाते हैं –

- | | |
|-------------|-----------------------|
| (A) चक्र | (B) प्राण |
| (C) उपप्राण | (D) इनमें से कोई नहीं |

17. Which prana is found in whole body :

- | | |
|-----------|----------|
| (A) Saman | (B) Vyan |
| (C) Udan | (D) Apan |

कौन सा प्राण सम्पूर्ण शरीर में पाया जाता है

- | | |
|----------|-----------|
| (A) समान | (B) व्यान |
| (C) उदान | (D) अपान |

18. Hathyogic Practices are beneficial for

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| (A) Personality development | (B) Spiritual progress |
| (C) Both A and B | (D) None of these |

हठयोगिक अभ्यास उपयोगी है –

- | |
|------------------------------|
| (A) व्यक्तित्व विकास के लिये |
|------------------------------|

- (B) आध्यात्मिक प्रगति के लिये
(C) A एवं B दोनों
(D) इनमें से कोई नहीं

19. _____ is called Ghatastha yog :

- (A) Rajyog (B) Mantrayog
(C) Kundaliniyog (D) Hathyog

_____ को घटस्थ योग कहते हैं

- (A) राजयोग (B) मन्त्रयोग
(C) कुण्डलिनी योग (D) हठयोग

20. According to Maharshi Gharande which Hathyogic practice is useful to gain stability.

- (A) Satkarmas (B) Mudras
(C) Abanas (D) All above

महर्षि घेरण्ड के अनुसार स्थिरता की प्राप्ति के लिए कौन सा हठयोगिक अभ्यास उपयोगी है

- (A) षट्कर्म (B) मुद्रा
(C) आसन (D) उपर्युक्त सभी

21. How many types of Kapalbhanti are described in Gherand Samhita:

- (A) 5 (B) 4
(C) 2 (D) 3

घेरण्ड संहिता में कपालभांति के कितने प्रकारों का वर्णन किया गया है –

- (A) 5 (B) 4
(C) 2 (D) 3

22. _____types of Asanas are described in Hathpradipika :

- (A) 10 (B) 20
(C) 15 (D) 18

हठप्रदीपिका में प्रकार के आसनों का वर्णन किया गया है –

- (A) 10 (B) 20
(C) 15 (D) 18

23. Twenty five types of Mudras are described in :

- (A) Hathpradipika (B) Gharanda Samhita
(C) Patanjali Yog Sutra (D) None of these

पच्चीस प्रकार की मुद्राओं का वर्णन किया गया है –

- (A) हठप्रदीपिका में (B) घेरण्ड संहिता में
(C) पातंजल योग सूत्र (D) इनमें से कोई नहीं।

24. "ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्"it is mentioned in :

- (A) Patanjali yog sutra 2/54 (B) Patanjali yog sutra 2/55
(C) Patanjali yog sutra 2/56 (D) Patanjali yog sutra 1/57

"ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्" इसका उल्लेख किया गया है –

- (A) पातंजल योग सूत्र 2/54 (B) पातंजल योग सूत्र 2/55

(C) पातंजल योग सूत्र 2/56 (D) पातंजल योग सूत्र 2/57

25. Eight types of pranayams are described in :

(A) Gherand samhita (B) Hathpradipika
(C) Both A and B (D) None of these

आठ प्रकार के प्राणायाम वर्णित हैं –

(A) घेरण्ड संहिता में (B) हठप्रदीपिका में
(C) A एवं B दोनों (D) इनमें से कोई नहीं

26. _____ Pranayama is only described in Gharende samhita :

(A) Kavli (B) Plavini
(C) Stambhavriti (D) Nonve of these

..... प्राणायाम केवल घेरण्ड संहिता में वर्णित है –

(A) केवली (B) प्लाविनी
(C) स्तंभवृत्ति (D) इनमें से कोई नहीं

27. Maharshi Patanjali described the meditation in :

(A) Sumadhipad (B) Sadhanpad
(C) Vibhutipad (D) Kaivalyapad

महर्षि पतंजलि ने ध्यान का वर्णन किया है –

(A) समाधिपाद में (B) साधनपाद में
(C) विभूतिपाद में (D) कैवल्यपाद में

28. How many types of meditation are described in Gharende sanhita :

- (A) Three (B) Six (C) Four (D) Eight

घेरण्ड संहिता में कितने प्रकार के ध्यान का वर्णन किया गया है –

- (A) तीन (B) छः (C) चार (D) आठ

29. "वपु कृशव्यं.....हठयोग लक्षणम्" it is described in :

- (A) Hathpradipika (B) Ramayan
(C) Both A and B (D) None of these

"वपु कृशव्यं.....हठयोग लक्षणम्" यह वर्णित है –

- (A) हठप्रदीपिका (B) रामायण
(C) A एवं B दोनों (D) इनमें से कोई नहीं

30. Which sentence is true, given below:

- (A) In Gharende Sanhita three types of Samadhi are described.
(B) In Gharende Sanhita five types of samadhi are described.
(C) In Gharende Sanhita six types of samadhi are described.
(D) In Gharende Sanhita eight types of samadhi are described.

निम्न में से कौन सा कथन सत्य है –

- (A) घेरण्ड संहिता में तीन प्रकार की समाधि वर्णित है।
(B) घेरण्ड संहिता में पांच प्रकार की समाधि वर्णित है।
(C) घेरण्ड संहिता में छः प्रकार की समाधि वर्णित है।
(D) घेरण्ड संहिता में आठ प्रकार की समाधि वर्णित है।