

Diploma in Yoga Education : SUMMER - 2019
SUBJECT : FOUNDATION OF HATHAYOGA

Day : Tuesday
Date : 09/04/2019

S-2019-0714

Time : 10.00 A.M. TO 01.00 P.M.
Max. Marks : 80

N. B. :

- 1) **Q. No. 1 to Q. No. 5** attempts **ANY THREE** questions.
 - 2) **Q. No. 6** is **COMPULSORY**.
 - 3) Figures to the right indicate **FULL** marks.
-

- Q. 1** Define Hatha Yoga and explain its importance. **(20)**
- Q. 2** Elaborate Asana as per HathaYoga. **(20)**
- Q. 3** Write about Kumbhaka as per Hatha Yoga. **(20)**
- Q. 4** Write in detail Shatha Kriya in detail. **(20)**
- Q. 5** Explain stages of Nadaanusandhan.
- Q. 6** Write short notes on **ANY FOUR** of the following: **(20)**
- a) Mudra
 - b) Praana
 - c) Pancha Kosha
 - d) Yoga Therapy
 - e) Mudra

* * * * *

मराठी रूपांतर

सूचना:

- १) प्रश्न क्र. १ ते ५ मधील कोणतेही तीन सोडविणे आवश्यक
- २) प्रश्न क्र. ६ सोडविणे आवश्यक .
- ३) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पुर्ण गुण दर्शवितात.

-
- | | | |
|-------|---|------|
| प्र.१ | 'हठयोग' व्याख्या सांगून महत्त्व विशद करा. | (२०) |
| प्र.२ | आसन संकल्पना हठयोगदृष्ट्या विशद करा. | (२०) |
| प्र.३ | 'कुंभक' विस्तृत विवेचन करा | (२०) |
| प्र.४ | 'षडक्रिया' विस्तृत वर्णन करा. | (२०) |
| प्र.५ | 'नादानुसंधान' विविध घटक वर्णन करा. | (२०) |
| प्र.६ | टीपा लिहा (कोणत्याही चार) | (२०) |
| | अ) मुद्रा | |
| | ब) प्राण | |
| | क) पंचकोष | |
| | ड) योग चिकित्सा | |
| | इ) मुद्रा | |

* * * *