

Diploma in Yoga Education : WINTER - 2018
SUBJECT : FOUNDATION OF HATHAYOGA

Day : Friday
Date : 12/10/2018

W-2018-0611

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 Yoga and its types. **(20)**

Q. 2 Elaborate origin of Hatha Yoga and its importance. **(20)**

Q. 3 Write about Asana and its types. **(20)**

Q. 4 What is pranayama and its component? **(20)**

Q. 5 Explain Shatha Karma in Hatha Yoga in details.

Q. 6 Write short notes on **ANY FOUR** of the following: **(20)**

- a) Yoga Therapy
- b) Pancha Kosha
- c) Mudra
- d) Mitahara
- e) Pancha Prana

* * * * *

मराठी रूपांतर

सूचना:

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

-
- प्र.१ 'योग' व्याख्या सांगून प्रकारांचे वर्णन करा. (२०)
- प्र.२ 'हठयोग' उत्क्रांती सांगा महत्त्व विशद करा. (२०)
- प्र.३ आसन संकल्पना वर्णन करा विविध प्रकार लिहा. (२०)
- प्र.४ प्राणायाम म्हणजे काय ? त्याचे घटक सांगा. (२०)
- प्र.५ हठयोगमधील 'षट्कर्म' विस्तृत वर्णन करा. (२०)
- प्र.६ टीपा लिहा (कोणत्याही चार) (२०)
- अ) योग चिकित्सा
- ब) पंचकीष
- क) मुद्रा
- ड) मिताहार
- इ) पंचप्राण

* * * *