No. of Printed Pages—3

963 (YOI)

[23-HKCDFEX-23 J]

DYK Exam. 2023 (S)

DIPLOMA IN YOGA (KAYA YOGA)

(*Yoga Darshan*)

[DYK -01]

Full Marks : 70/80

Time : 3 hours

The figures in the right-hand margin indicate marks.

[Learners admitted in and after 2020 need to answer only Q.No. 1 to Q.No. 4 (total 70 marks)]

(২০২০ চনৰ পিছত নামভর্ত্তি কৰা শিক্ষার্থী সকলে কেৱল Q.No. 1 ৰ পৰা Q.No. 4 লৈ হে উত্তৰ কৰিব)

1. Answer any *five* from the following questions (each in around 50 words) : $2 \times 5 = 10$
তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ যিকোনো *পাঁচটাৰ* উত্তৰ লিখক (প্ৰতিটো প্ৰায় ৫০ শব্দৰ ভিতৰত) ঃ

   (*a*) Write the meaning and definition of Yoga.
   যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থ লিখক ।

   (*b*) What are the four stages of Nadanusandhan ?
   নাদানুসন্ধানৰ চাৰিটা অৱস্থা কি কি ?

   (*c*) Name four asanas which are said to be the best amongst all Asanas mentioned in Hathayoga Pradeepika.
   হঠযোগ প্ৰদীপিকাত উল্লেখ কৰা চাৰিটা শ্ৰেষ্ঠ আসন কি কি ?

   (*d*) Name the types of Hrid Dhauti.
   হৃদধৌতিৰ প্ৰকাৰ কেইটা কি কি ?

(*e*) Name the four types of Yoga mentioned in Shiva Samhita.
শিৱসংহিতাত উল্লেখ কৰা চাৰি প্ৰকাৰৰ যোগ লিখক ।

(*f*) Write the number of sutras in each chapters of Patanjali Yoga Sutra.
পতঞ্জলি যোগসূত্ৰত প্ৰতিটো পাদত কেইটাকৈ সূত্ৰ আছে ?

2. Answer any *four* from the following questions (each in around 120 words) : $3 \times 4 = 12$
তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ যিকোনো *চাৰিটাৰ* উত্তৰ লিখক (প্ৰতিটো প্ৰায় ১২০ শব্দৰ ভিতৰত) ঃ

(*a*) Write about Yoga scriptures.
যোগৰ বিভিন্ন ভাষ্য সমূহ লিখক ।

(*b*) Describe briefly about the text 'Gheranda Samhita'.
ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ চমু বিৱৰণ লিখক ।

(*c*) Write briefly about Hatha Yoga Tradition.
হঠযোগ পৰম্পৰা বিষয়ে লিখক ।

(*d*) Discuss in short about the subject matter of Patanjali Yoga Sutra.
পতঞ্জলি যোগসূত্ৰৰ বিষয়বস্তুৰ বিষয়ে লিখক ।

(*e*) Explain about ten Yamas and Niyamas of Hatha Yoga Pradeepika.
হঠযোগ প্ৰদীপিকাত উল্লেখ কৰা দহবিধ যম আৰু নিয়ম লিখক ।

3. Answer any *four* from the following questions (each in around 200 words) : $6 \times 4 = 24$
তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ যিকোনো *চাৰিটাৰ* উত্তৰ লিখক (প্ৰতিটো প্ৰায় ২০০ শব্দৰ ভিতৰত) ঃ

(*a*) What is Chitta Vritti ? Discuss the remedial measures of Chitta Vritti.
চিত্তবৃত্তি কি আৰু চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায় লিখক ।

(*b*) Write in detail about the four types of Antar-Dhauti of Gheranda Samhita.
ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ চাৰি প্ৰকাৰৰ অন্তৰধৌতি ব্যাখ্যা কৰক ।

(*c*) Briefly explain the Chitta-bhoomi and its types as mentioned in Patanjali Yoga Sutra.
পতঞ্জলি যোগসূত্ৰত উল্লেখ কৰা চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্ৰকাৰসমূহ লিখক ।

(*Continued*)

(*d*) Describe the elements of success and failures mentioned in Hathayoga Pradeepika.
হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ কৰা যোগৰ সহায়ক আৰু প্ৰতিবন্ধক সম্পৰ্কে লিখক ।

(*e*) Discuss in details about Shat-kriya.
ষট্‌ক্ৰিয়াৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক ।

4. Answer any *three* from the following questions (each in around 300 words) : $8 \times 3 = 24$
তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ যিকোনো *তিনিটাৰ* উত্তৰ লিখক (প্ৰতিটো প্ৰায় ৩০০ শব্দৰ ভিতৰত) ঃ

(*a*) Describe the types of Mudras as explained in Hathayoga Pradeepika. Write about their benefits.
হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ কৰা মুদ্ৰাৰ সংখ্যা আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে লিখক ।

(*b*) Discuss the types of Yoga. Explain 'Raja Yoga'.
যোগৰ শ্ৰেণীবিভাজন কৰক । ৰাজযোগৰ বিষয়ে লিখক ।

(*c*) What are the limbs of Yoga ? Discuss the eight-limbs of Yoga.
যোগাঙ্গসমূহ কি কি ? অষ্টাঙ্গ যোগৰ বিষয়ে লিখক ।

(*d*) Explain the aims and objectives of Yoga in details.
যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা কৰক ।

(Q. No. 5 is only for learners admitted before 2020)

(5 নং প্ৰশ্নটো কেৱল ২০২০ চনৰ আগতে নামভৰ্ত্তি কৰা শিক্ষাৰ্থীৰ বাবেহে)

5. Answer any *one* from the following questions (in around 350 words) : $10 \times 1 = 10$
তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ যিকোনো *এটাৰ* উত্তৰ লিখক (প্ৰায় ৩৫০ শব্দৰ ভিতৰত) ঃ

(*a*) Write about the 'Sapta Sadhana' of Yoga as explained in 'Gheranda Samhita'.
ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ কৰা যোগৰ 'সপ্তসাধন'ৰ বিষয়ে বহলাই আলোচনা কৰক ।

(*b*) Write a note on origin of Yoga.
যোগৰ উৎপত্তি সম্পৰ্কে লিখক ।
