No. of Printed Pages—4

964 (YOV)

[23-HKCDFEX-23 J]

DYK Exam. 2023 (S)

DIPLOMA IN YOGA (KAYA YOGA)

(*Yoga Bigyan*)

[DYK -02]

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 প্রশ্নসমূহৰ যিকোনো *পাঁচটাৰ* উত্তৰ লিখক (প্রতিটো প্রায় ৫০ শব্দৰ ভিতৰত) ঃ

(*a*) Write about the balanced diet necessary for the children and youth.
শিশু আৰু যুৱকৰ বাবে প্রয়োজনীয় সুষম আহাৰ সম্বন্ধে লিখক ।

(*b*) Write a brief note about the Ustrasana.
উষ্ট্রাসনৰ বিষয়ে এটি চমুটোকা লিখক ।

(*c*) Write about the difference between Asana and Mudra.
আসন আৰু মুদ্রাৰ মাজৰ প্রভেদ লিখক ।

(*d*) Write a brief note about the food as mentioned in Hatha Yoga Pradipika.
হঠযোগ প্রদীপিকা মতে আহাৰৰ বিষয়ে এটি চমুটোকা লিখক ।

(*e*) Write a brief note about the Sheetali Pranayama.
শীতলী প্ৰাণায়ামৰ বিষয়ে এটি চমুটোকা লিখক ।

(*f*) What does Shatkarma mean ? Write what are divisions of it.
ষট্‌কৰ্ম মানে কি ? ইয়াৰ ভাগসমূহ কি কি, লিখক ।

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*) What is Lauliki ? Write about its methods and benefits.
লৌলিকী মানে কি ? ইয়াৰ পদ্ধতি আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে লিখক ।

(*b*) Why are foods necessary for all living being ? Write a brief note about this.
সকলো প্ৰাণীৰ বাবে খাদ্য কিয় প্ৰয়োজনীয় ? এই বিষয়ে এটা চমু টোকা লিখক ।

(*c*) What is vamana dhauti ? Write about its methods and benefits.
বমন ধৌতি মানে কি ? ইয়াৰ পদ্ধতি আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে লিখক ।

(*d*) Write about the methods and benefits of practising Naukasana and Makarasana.
নৌকাসন আৰু মকৰাসনৰ অনুশীলনৰ পদ্ধতি আৰু ফলাফলৰ বিষয়ে লিখক ।

(*e*) What does Nadisuddhi mean ? Write about the methods for purification of nadis.
নাড়ীশুদ্ধি মানে কি ? নাড়ীশুদ্ধিকৰণৰ পদ্ধতিৰ বিষয়ে 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 Neti and what are the different types of Neti ? Write a brief note about this.
নেতি কি আৰু বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ নেতি কি কি ? এই বিষয়ে এটা চমু টোকা লিখক ।

(*b*) Write a brief explanation about Basti.
বস্তিৰ বিষয়ে এটা চমু ব্যাখ্যা লিখক ।

(*Continued*)

(*c*) Write about the methods and benefits of Bhastrika Pranayama.
ভস্ত্রিকা প্রাণায়ামৰ প্রণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে লিখক ।

(*d*) Write a brief explanation about Mudra.
মুদ্রাৰ বিষয়ে এটা চমু ব্যাখ্যা লিখক ।

(*e*) Write about the methods and benefits of Halasana.
হলাসনৰ প্রণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে লিখক ।

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

(*a*) Write about the methods and benefits of practising Utkatasana and Simhasana.
উৎকটাসন আৰু সিংহাসন অনুশীলনৰ পদ্ধতি আৰু লাভালাভৰ বিষয়ে লিখক ।

(*b*) What does balanced diet mean ? Discuss in detail about the balanced diet suitable for different individuals according to age.
সুষম আহাৰ মানে কি ? বয়স অনুপাতে বিভিন্ন ব্যক্তিৰ বাবে উপযোগী সুষম আহাৰৰ বিষয়ে বহলাই লিখক ।

(*c*) Write in detail about the concerning rules-restriction of Pranayama and Yoga.
প্রাণায়াম আৰু যোগৰ বিধি-নিষেধৰ সম্পর্কে বহলাই লিখক ।

(*d*) What is Kapalabhati and what are the different types of Kapalabhati ? Write in detail the methods and benefits of it.
কপালভাটি কি ? বিভিন্ন প্রকাৰৰ কপালভাটি কি কি ? ইয়াৰ পদ্ধতি আৰু লাভালাভবোৰ বহলাই লিখক ।

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

(5 নং প্রশ্নটো কেৱল ২০২০ চনৰ আগতে নামভর্ত্তি কৰা শিক্ষার্থীৰ বাবেহে)

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

(*a*) What is the definition of Asana ? What are the different types of Meditative Asana ? Write in detail about it.
আসনৰ সংজ্ঞা কি ? বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ ধ্যানাসন কি কি ? বহলাই লিখক ।

(*b*) What does Basti mean ? What are the different types of Basti ? Write in detail the methods and benefit of it.
বস্তি মানে কি ? বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ বস্তি কি কি ? ইয়াৰ পদ্ধতি আৰু লাভালাভবোৰ বহলাই লিখক ।
