2025

YOGA VIGYAN

MA/MSCYTC103

হঠযোগৰ নীতি আৰু অনুশীলন

(Principles and Practices of Hatha Yoga)

Full Makrs : 80 Time : 3hours

(*The figures in the margin indicate full mark for the questions.*)

তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহৰ চমু উত্তৰ লিখা।

Answer the following questions : 1x10=10

1. কোনটো গ্ৰন্থত নৌলিক লৌলিকী বুলি কোৱা হৈছে-
   In which text Nauli is called as Lauliki-
   A) হঠ যোগ প্ৰদীপিকা (Hatha Yoga Pradipika)
   B) ঘেৰণ্ড সংহিতা (Gheranda Samhita)
   C) শিৱ সংহিতা (Shiva Samhita)
   D) এটাও নহয় (None)
2. থাইৰয়ডত কোনটো প্ৰাণায়াম প্ৰধানকৈ উপকাৰী?
   Which pranayama is mainly beneficial in thyroid?
   A) সূৰ্য্যভেদি (Suryabhedi)
   B) ভস্ত্ৰিকা (Bhastrika)
   C) মূৰ্চা (Moorcha)
   D) উজ্জায়ী (Ujjayi)
3. হঠ যোগ প্ৰদীপিকাৰ মতে বস্ত্ৰধৌতি তলত দিয়া কোনটো ৰোগৰ বাবে উপকাৰী।
   I. বাট বিষ
   II. কফ ৰোগ
   III. ছালৰ বিকাৰ
   IV. চকুৰ ৰোগ
   (১) I আৰু II শুদ্ধ।

(২) II আৰু III শুদ্ধ

(৩) III আৰু IV শুদ্ধ

(৪) I আৰু IV শুদ্ধ

According to Hatha yoga Pradeepika, Vastradhouti is beneficial in the following diseases:

I. Vata disorders

II. Kapha disorder

III. Skin disorders

IV. Eye disease

(1) I and II are correct.

(2) II and III are correct

(3) III and IV are correct

(4) I and IV are correct

4. শিথিল আসনৰ যিকোনো দুটাৰ নাম লিখা।
Write any two names of relaxing asana.

5. হঠযোগ অনুযায়ী মেৰুদণ্ডত পোৱা তিনিটা প্ৰধান নাড়ীৰ কথা উল্লেখ কৰা।
Mention three major nadis found in the spine according to hatha yoga.

6. বাৰিষাৰ ক্ৰিয়াত কিমানটা আসন কৰিব লাগে?
How many asanas are to be done in Varisara Kriya?

7. হঠযোগ আৰম্ভ কৰাৰ বাবে কোনটো ঋতু আদৰ্শ বুলি গণ্য কৰা হয়?
Which season is considered ideal for starting Hatha Yoga?

8. প্ৰাণায়ামত পুৰক, কুম্ভক আৰু ৰেচকৰ অনুপাত উল্লেখ কৰা?
Mention the ratio of Puraka, kumbhaka and Rechaka in Pranayama?

9. হঠ যোগ প্ৰদীপিকাত থকা অধ্যায়সমূহৰ সংখ্যা উল্লেখ কৰা।
Mention the nos. of chapters in Hatha Yoga Pradipika.

10. শিৱ সংহিতাৰ মতে আমাৰ শৰীৰত কিমান স্নায়ু আছে?
How many nadis are there in our body according to Shiva Samhita?

তলত দিয়া প্রশ্নসমূহৰ উত্তৰ লিখা। (যিকোনো পাঁচটা)

Write Short Notes of the Following (Any Five) 6x5=30

11. হঠযোগ প্রদীপিকা অনুসৰি সাধক (সহায় কৰে) & বাধক (বিঘিনি) তত্ত্বৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।

    Write in short about Sadhak (helps) & Badhak (obstacles) tattva according to Hatha Yoga Pradipika.

12. যোগাভ্যাসত পালন কৰিবলগীয়া যিকোনো ছয়টা নিয়মৰ কথা উল্লেখ কৰা।

    Mention any six rules to be followed in practice of yoga.

13. ঘটশুদ্ধি কাক বোলে?

    What is Ghatshuddhi?

14. ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ মতে প্রত্যাহাৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

    Discuss the pratyahara according to Gheranda Samhita.

15. নাদানুসন্ধান বুলিলে কি বুজা?

    What do you mean by Nadanusandhan?

16. হঠযোগ অনুযায়ী নিয়ম কি?চমুকৈ ব্যাখ্যা কৰা।

    What is Niyama according to Hatha Yoga?Explain in brief.

17. বন্ধৰ ওপৰত এটা চমু টোকা লিখা।

    Write a short note on Bandha.

তলত দিয়া প্রশ্নসমূহৰ উত্তৰ লিখা। (যিকোনা চাৰিটা)

Answer the following questions : (Any four) 10x4=40

18. ঘেৰণ্ড সংহিতা অনুসৰি সপ্ত সাধনাৰ গুৰুত্বৰ বিষয় ব্যাখ্যা কৰা।

    Explain the importance of sapta sadhana according to Gherand samhita.

19. ঘেৰণ্ড সংহিতা অনুসৰি শতকর্মৰ বিশদভাবে বর্ণনা কৰা।

    Describe in detail shatkarma according to Gherand Samhita.

20. ঘেৰণ্ড সংহিতা অনুসৰি ধ্যানৰ ধাৰণা স্পষ্ট কৰা।

    Clarify the concept of Dhyana according to Gheranda Samhita.

21. নাদ আৰু নাদানুসন্ধানৰ ধাৰণাটোৰ বিষয় ব্যাখ্যা কৰা।
Explain the concept of Nada & Nadanusandhana.

22. হঠযোগ প্রদীপিকা অনুসৰি সমাধিৰ ধাৰণাৰ বর্ণনা কৰা।
Describe the concept of samadhi according to Hatha yoga pradipika.

23. যিকোনো দুটা মুদ্রাৰ পদ্ধতি, উপকাৰ আৰু সাৱধানতাৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা।
Describe the method, benefits & and precautions of any two mudras.

***