DYS-01/PGDYS-01

June - Examination 2026

Diploma in Yoga Science/Post Graduate Diploma in Yoga Science

Sampurna Yoga Parichaya

सम्पूर्ण योग परिचय

Paper : DYS-01/PGDYS-01

[*Time: **3** Hours*] [*Maximum Marks: **100***]

Note :- The question paper is divided into three Sections A, B and C. Write answers as per the given instructions in each section.

निर्देश :– यह प्रश्न–पत्र 'अ', 'ब' और 'स' तीन खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Section-A **10×2=20**

(Very Short Answer Type Questions)

Note :- Answer **all** questions. As per the nature of the question delimit your answer in one word, one sentence or maximum up to **30** words. Each question carries **2** marks.

खण्ड–'अ'

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश :– **सभी** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम **30** शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न **2** अंक का है।

1. (i) Explain the Types of Dhyana Yoga.
ध्यान योग के प्रकार बताइए।

(ii) To whom did Lord Shiva first give the knowledge of Yoga?
भगवान शिव ने सर्वप्रथम योग का ज्ञान किसको दिया?

(iii) Write the names of Antaranga Yoga.
अंतरंग योग के नाम लिखिए।

(iv) What is the Kunjal Kriya?
कुंजल क्रिया क्या है?

(v) Where is the Aagya Chakra located?
आज्ञा चक्र कहाँ पर स्थित होता है?

(vi) Write the names of four Yoga Poses useful for heart disease.
हृदयरोग उपयोगी चार योगाआसनों के नाम लिखिए।

(vii) Write the names of the Four Mathas of Shankaracharya.
शंकराचार्य के चार मठों के नाम लिखिए।

(viii) Where is the Kaivalyadhama Yoga Center located in India?
कैवल्यधाम योग का केन्द्र भारत में कहाँ स्थित है?

(ix) Who is the Praneta of Yoga Darshana?
योग दर्शन के प्रणेता कौन हैं?

(x) What is the theme of the 12th International Yoga Day?
12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम क्या है?

Section-B 4×10=40

(Short Answer Type Questions)

Note :- Answer **any four** questions. You have to delimit your each answer maximum up to **200** words. Each question carries **10** marks.

खण्ड–'ब'

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश :– **किन्हीं चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने प्रत्येक उत्तर को अधिकतम **200** शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न **10** अंक का है।

2. How many types of Yama are there? Give general introduction.
यम कितने प्रकार के होते हैं? सामान्य परिचय दीजिए।

3. Explain the concept of Bhakti Yoga.
भक्ति योग की अवधारणा का वर्णन कीजिए।

4. Write the obstacles in practising Yoga Postures.
योगासन में बाधक कारण लिखिए।

5. Write the names of any five types of Pranayama.
किन्हीं पाँच प्राणायामों के नाम लिखिए।

6. Give an introduction of Swami Shivananda.
स्वामी शिवानन्द का परिचय दीजिए।

7. What is Buddha's viewpoint regarding life and the Universe?
जीवन और जगत के प्रति बुद्ध का क्या दृष्टिकोण है?

8. What are the Five Koshas? Write their names.
पंच कोश कौन से हैं? नाम लिखए।

9. Write the definition of Asana and name four Seated Yoga Postures.
आसन की परिभाषा लिखते हुए बैठकर करने वाले चार योगासनों के नाम लिखिए।

Section-C 2×20=40

(Long Answer Type Questions)

Note :- Answer **any two** questions. You have to delimit your each answer maximum up to **500** words. Each question carries **20** marks.

खण्ड–'स'

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश :– **किन्हीं दो** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने प्रत्येक उत्तर को अधिकतम **500** शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न **20** अंक का है।

10. Explain the Chronological History of Yoga.
योग के क्रमिक इतिहास का वर्णन कीजिए।

11. Describe Maharishi Patanjali and Yoga Sutras in detail.
महर्षि पतंजलि एवं योगसूत्र के बारे में विस्तृत विवेचन कीजिए।

12. Describe Ida, Pingala and Sushumna Nadis in detail.
इडा, पिंगला एवं सुषुम्ना नाड़ी का विस्तृत वर्णन कीजिए।

13. What is Bahiranga Yoga (External Yoga)? Provide a detailed explanation of it.
बहिरंग योग (बाह्य योग) क्या है? इसका विस्तृत वर्णन कीजिए।
