DYS-04

June - Examination 2026

Diploma in Yoga Science Examination

हठ योग एवं योग विज्ञान

Paper : DYS-04

[*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) Write the definition of Yoga.
   योग की परिभाषा लिखिए।
   (ii) Write the definition of Asana.
   आसन की परिभाषा लिखिए।
   (iii) Write the definition of Paranayam.
   प्राणायाम की परिभाषा लिखिए।
   (iv) Write the names of Ashtanga Yoga.
   अष्टांग योग के नाम लिखिए।
   (v) What is non-violence?
   अहिंसा किसे कहते हैं?
   (vi) What is called Parigarh?
   परिग्रह किसे कहते हैं?
   (vii) Write the theme of 12th International Yoga Day.
   12वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम लिखिए।
   (viii) Write the name of the Acharya who introduced Yoga.
   योग के प्रवर्तक आचार्य का नाम लिखिए।
   (ix) Write the full form of "AYUSH".
   ''आयुष'' का फुलफॉर्म लिखिए।
   (x) Write two advantages of Jalneti.
   जलनेति के दो लाभ लिखिए।

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. Describe Panchyamas.
पंचयमों का वर्णन कीजिए।

3. Describe non-possession.
अपरिग्रह का वर्णन कीजिए।

4. Explain Tapa.
तप की व्याख्या कीजिए।

5. Describe Pratyahar.
प्रत्याहार का वर्णन कीजिए।

6. Write the benefits of Naulikriya.
नौलिक्रिया के लाभ लिखिए।

7. Write the method and benefits of Basti.
बस्ति की विधि एवं लाभ लिखिए।

8. Write the method and benefits of Kapal Bhati.
कपालभाति की विधि एवं लाभ लिखिए।

9. Write the global importance of yoga.
योग का वैश्विक महत्त्व 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. Write about the importance of shatkarmas in achieving good health.
स्वास्थ्य प्राप्ति में षट्कर्मों का महत्त्व लिखिए।

11. Describe 12th Yoga Day.
बारहवें योग दिवस का वर्णन कीजिए।

12. Write the introduction and importance of Hathayoga.
हठयोग का परिचय एवं महत्त्व लिखिए।

13. Write an introduction to Patanjali Yog Darshan.
पतञ्जलि योग दर्शन का परिचय लिखिए।
