

**DYS-04**

December - Examination 2018

**Diploma in Yog Science Examination**

हठयोग एवं योगविज्ञान

**Paper - DYS-04****Time : 3 Hours ]****[ Max. Marks :- 100**

**Note:** The question paper is divided into three sections A, B and C. Write answers as per the given instructions.

**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 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 अंकों का है।

1) (i) पंच नियमों के नाम लिखिये।

- (ii) भक्तों के प्रकार लिखिये।
- (iii) शरीर संवर्धनात्मक तीन आसनों के नाम लिखिये।
- (iv) प्लाविनी कुम्भक में व्यक्ति कहाँ तैरता है?
- (v) "नौलिक्रिया" में किन अंगों की आन्तरिक मालिश होती है।
- (vi) शलभासन के तीन लाभ लिखिये।
- (vii) चेतना एवं लोक के कितने स्तर माने गये हैं?
- (viii) किस आचार्य ने यमों की संख्या दस बतायी है?
- (ix) पूरक-कुम्भक-रेचक में श्वास का प्रकार लिखिये।
- (x) पीठ के बल किये जानेवाले दो आसनों के नाम लिखिये।

### Section - B

4 × 10 = 40

(Short Answer Questions)

**Note:** Answer **any four** questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 10 marks.

### खण्ड - ब

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

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

- 2) योगविज्ञान का अर्थ-परिभाषा एवं महत्त्व लिखिये।
- 3) मुद्रा एवं बंध का वर्णन कीजिये।
- 4) नाड़ी शुद्धि का वैज्ञानिक महत्त्व लिखिये।
- 5) हठयोग प्रदीपिका ग्रंथ का संक्षेप में परिचय दीजिये।

- 6) योगाभ्यास की सावधानियाँ लिखिये।
- 7) स्वास्थ्य की परिभाषा एवं लक्षण लिखिये।
- 8) लययोग एवं तारक योग पर टिप्पणी लिखिये।
- 9) पंचनियमों का वर्णन कीजिये।

### Section - C

2 × 20 = 40

(Long Answer 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 उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) योग की परिसीमाओं का वर्णन कीजिये।
- 11) हठयोग की वैज्ञानिक विवेचना कीजिये।
- 12) स्वास्थ्य संरक्षण में योग का महत्व लिखिये।
- 13) विश्व योग दिवस की अन्तर्राष्ट्रीय भूमिका लिखिये।