

**PGDYS-01/DYS-01**

December - Examination 2018

**PG Diploma in Yog Science/Diploma in Yog  
Science Examination**

सम्पूर्ण योग परिचय

**Paper - PGDYS-01/DYS-01****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) प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया था?
- (ii) "ऐष्टचक्रा नवद्वारा" किस वेद का श्लोक है?
- (iii) "प्रेक्षाध्यान" के मूलस्रोत (भगवान) कौन हैं?
- (iv) समाधि के कितने भेद होते हैं?
- (v) योग के आद्य प्रवर्तक आचार्य कौन हैं?
- (vi) शिकागो (अमेरिका) में विश्वधर्म सम्मेलन में किस महापुरुष ने हिन्दूधर्म का प्रतिनिधित्व किया था?
- (vii) "कैवल्यधाम" के संस्थापक कौन हैं?
- (viii) षट्कर्मों के नाम लिखिये।
- (ix) एपेन्डिसाइटिस एवं टी.बी. के रोगी को कौनसा षट्कर्म वर्जित है?
- (x) "प्रजननसंस्थान" से सम्बन्धित चक्र का 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) योग के मूलभूत सिद्धान्त का वर्णन कीजिये?
- 3) गुरुगोरखनाथ का परिचय एवं उपदेश लिखिये?

- 4) महर्षि अरविन्द का परिचय देते हुये इनके उपदेशों का वर्णन कीजिए?
- 5) षट्कर्म के महत्त्व का वर्णन कीजिये?
- 6) "योग एक तपस्या है" श्री. वी. के. एस. आयंगर के अनुसार टिप्पणी लिखिये।
- 7) हृदय धौति का वर्णन कीजिये?
- 8) इड़ा-पिंगला एवं सुषुम्ना का परिचय दीजिये?
- 9) 'लेश्यासिद्धान्त' की व्याख्या 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 के इतिहास का वर्णन कीजिये।
- 11) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के "सामान्य अभ्यासक्रम" प्रोटोकाल का उल्लेख कीजिये।
- 12) पंचकोषों का वर्णन कीजिये।
- 13) अष्टांग योग में "यम" का वर्णन कीजिये।