

DYS-04

December - Examination 2019

Diploma in Yog Science Examination

हठयोग एवं योगविज्ञान

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

निर्देश : इस प्रश्न-पत्र के तीन खण्ड हैं - 'अ', 'ब' और 'स'। 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) "Whole Life is Yoga" कौनसे महर्षि ने माना है?
- (ii) सांसारिक बन्धन एवं मोक्ष का कारण कौन है?

- (iii) "ज्ञानयोग" की कोई दो विशेषतायें लिखिये।
- (iv) पंचप्राणों के नाम लिखिये।
- (v) योगसाधना में चेतना की कितनी अवस्थायें हैं?
- (vi) "तत्र प्रत्यैकतानता" किसे कहा है?
- (vii) विभिन्न चक्रों के नाम लिखिये।
- (viii) "नादबिन्दु-कला" का गुरु किसे माना है?
- (ix) "वज्रोली" मुद्रा क्या है?
- (x) मंत्र योग के दो ऋषियों के नाम तथा मंत्रयोग साधना के प्रमुख अंगों के नाम लिखिए।

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) राजयोग का स्वरूप लिखिये।
- 3) इड़ा-पिंगला एवं सुषुम्ना का परिचय लिखिये।
- 4) प्रत्याहार का वर्णन कीजिये।
- 5) षट्कर्मों का परिचय एवं महत्त्व लिखिये।

- 6) गोमुखासन Cow's Face Pose की विधि एवं लाभ लिखिये।
- 7) प्राणायाम का वैज्ञानिक महत्त्व लिखिये।
- 8) पद्मासन की विधि एवं लाभ लिखिये।
- 9) घेरण्ड संहिता का परिचय लिखिये।

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) हठयोग साधना का ऐतिहासिक विकास लिखिये।
- 11) हठयोग साधना के अंगों में मुद्रा-बन्ध एवं ध्यान का वर्णन कीजिये।
- 12) स्वामी चरणदास का परिचय एवं योग में इनका योगदान लिखिये।
- 13) योग चिकित्सा की परिसीमार्यें एवं सूर्यनमस्कार के लाभ लिखिये।