

**PGDYS-01/DYS-01**

December - Examination 2019

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

सम्पूर्ण योग परिचय

**Paper - PGDYS-01/DYS-01****Time : 3 Hours ]****[ Max. Marks :- 100**

**निर्देश :** 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) IDY का पूरा नाम एवं कब मनाया जाता है?
- (ii) बहिरंग योग का नाम लिखिये।
- (iii) थायोराइड से सम्बन्धित चक्र का नाम क्या है?
- (iv) "स्थिरं सुखम्" किसकी परिभाषा है?
- (v) षट्कर्मों के नाम लिखिये।
- (vi) प्रेक्षा क्या है?
- (vii) राजयोग क्या है?
- (viii) योग में ह एवं ठ से क्या अभिप्राय है?
- (ix) "विपश्यना" क्या है?
- (x) "देशबन्धिचित्तस्य" किसे कहते हैं?

### 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) महर्षि पतञ्जलि का परिचय लिखिये।
- 3) वी.के.एस. आयंगर का परिचय लिखिये।
- 4) "राजयोग" पर टिप्पणी लिखिये।

- 5) "कपालभाती" की विधि एवं लाभ लिखिये।
- 6) 'नौलिक्रिया को विधि एवं लाभ लिखिये।
- 7) "शिवसंहिता" का संक्षेप में वर्णन कीजिये।
- 8) "बौद्धयोग" का संक्षेप में वर्णन कीजिये।
- 9) "योग अभ्यास" की सामान्य सावधानियाँ 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) ज्ञानयोग, भक्तियोग एवं क्रियायोग का वर्णन कीजिये।
- 11) षट्कर्मों का परिचय एवं उनके लाभ लिखिये।
- 12) योग के मूलभूत सिद्धान्त एवं इतिहास का वर्णन कीजिये।
- 13) अष्टांग योग का वैश्विक महत्व लिखिये।