

# PGDYS-01/DYS-01

December – Examination 2020

## PG Diploma in Yog Science/ Diploma in Yog Science Examination

सम्पूर्ण योग परिचय

Paper : PGDYS-01/DYS-01

*Time : 2 Hours ]*

*[ Maximum Marks : 100*

**Note** :- The question paper is divided into two Sections A and B. Write answers as per the given instructions.

**निर्देश** :- यह प्रश्न-पत्र 'अ' और 'ब' दो 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 अंकों का है।

1. (i) शैव योग में पंचमकार की साधना क्या है ?
- (ii) 'गोरखा' किन्हें कहते हैं ?
- (iii) अद्वैत वेदान्त दर्शन के किसी एक उपासक का नाम लिखिए।
- (iv) कैवल्यधाम योग संस्थान की स्थापना किसने की ?
- (v) अष्टांग योग की सातवीं सीढ़ी क्या है ?
- (vi) बारह अध्याय वाले मीमांसा दर्शन के प्रवर्तक कौन थे ?
- (vii) सहस्रार चक्र (Crown Plexus) से सम्बन्धित किसी एक ग्रंथी का नाम लिखिए।
- (viii) पतंजली का कोई एक सूत्र लिखिए।
- (ix) प्रेक्षाध्यान एवं विपश्यना ध्यान से सम्बन्धित दर्शन बताइए।
- (x) पक्षी के नाम के कोई दो आसनों के नाम लिखिए।

Section-B

4×20=80

(Short Answer Type Questions)

Note :- Answer any four questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 20 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 20 अंकों का है।

2. उक्त रक्तचाप एवं तनाव की यौगिक चिकित्सा लिखिए।
3. कर्मयोग की विवेचना कीजिए।
4. कोरोना वेक्सीन पर टिप्पणी लिखिए।
5. पतंजल योग दर्शन के स्वरूप की विवेचना कीजिए।
6. यौगिक क्षेत्र में महर्षि अरविन्द का क्या योगदान रहा ?
7. योग का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए।
8. स्वामी शिवानन्द का जीवन-परिचय लिखिए।
9. गोरक्षनाथजी की जीवनी एवं उपदेशों की विवेचना कीजिए।