

DYS-04

December – Examination 2021

Diploma in Yog Science Examination

हठयोग एवं योग विज्ञान

Paper : DYS-04

Time : 1½ 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

5×4=20

(Very Short Answer Type Questions)

Note :- Answer any *five* 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 4 marks.

खण्ड—अ

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश :- किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 4 अंकों का है।

1. (i) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है ?
- (ii) पीठ के बल किये जाने वाले तीन आसनों के नाम लिखिए।
- (iii) त्रिबन्धों के नाम लिखिए।
- (iv) 'हठ' से क्या तात्पर्य है ?
- (v) षट्कर्मों के नाम लिखिए।
- (vi) IDY प्रोटोकॉल का 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' श्लोक पूरा लिखिए।
- (vii) किन्हीं तीन मुद्राओं के नाम लिखिए।
- (viii) स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए।
- (ix) वक्रासन के तीन लाभ लिखिए।
- (x) प्राणायाम की परिभाषा 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. षट्कर्मों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
3. भ्रामरी एवं नाडी शोधन प्राणायाम की विधि एवं लाभ लिखिए।
4. हठ योग का परिचय विस्तार से लिखिए।
5. महर्षि घेरण्ड का परिचय एवं योग के क्षेत्र में उनका योगदान लिखिए।
6. स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण एवं स्वास्थ्य-प्राप्ति में योग की उपादेयता लिखिए।
7. प्राणायाम के प्रकार एवं वैज्ञानिक महत्त्व लिखिए।
8. पेट के बल किये जाने वाले आसनों की विधि एवं लाभ लिखिए।
9. राजयोग का विस्तृत वर्णन कीजिए।