

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. Describe Bahirang Yoga.
बहिरंग योग का वर्णन कीजिए।
3. Write Yogic treatment of orthopedies.
अस्थि रोग की यौगिक चिकित्सा लिखिए।
4. What was the contribution of Swami Sivananda in the field of Yoga ?
स्वामी शिवानन्द का योग क्षेत्र में क्या योगदान रहा ?
5. Throw light on the ideological revolution of Swami Vivekananda.
स्वामी विवेकानन्द की वैचारिक क्रान्ति पर प्रकाश डालिए।
6. Contribution of Gorakhnathji for human welfare.
गोरखनाथ जी का मानव कल्याण हेतु योगदान।
7. Throw light on Dhoti, Basti and Neti Kriya.
धोति, बस्ति और नेति क्रिया पर प्रकाश डालिए।
8. Describe Buddha Yoga.
बुद्ध योग का विवेचन कीजिए।
9. Swami Kunalayananda's biography and contribution in Yoga therapy ?
स्वामी कुवलयाणन्द का जीवन-परिचय और योग चिकित्सा में योगदान।

PGDYS-01/DYS-01

December – Examination 2021

**P.G. Diploma in Yoga Science /
Diploma in Yoga Science
Examination**

सम्पूर्ण योग परिचय

Paper : PGDYS-01/DYS-01

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) Write *four* benefits of Sheetal Pranayam.
शीतली प्राणायाम के चार लाभ लिखिए।
- (ii) What are the Asanas performed in Shankh Prakshalan ?
शंख प्रक्षालन में कौन-कौनसे आसन करते हैं ?
- (iii) Write any *four* Yoga Sutras of Maharishi Patanjali.
महर्षि पतंजलि के कोई चार योग सूत्र लिखिए।
- (iv) Write the names of Vedas.
वेदों के नाम लिखिए।
- (v) Who published 'Ambrosia' the monthly Journal of medical science ?
चिकित्सा विज्ञान की मासिक पत्रिका 'अम्ब्रोसिया' का प्रकाशन किसने किया था ?
- (vi) Who gave India the name of a mother trapped in the shackles of Slavery ?
भारत को दासता को बेड़ियों में जकड़ी हुई माँ की संज्ञा किसने दी ?
- (vii) Make the right pairs :
I
(a) Preksha Meditation Buddhist Yoga
(b) Vipassana Meditation Mahesh Yogi
II
(a) Preksha Meditation Buddhist Yoga
(b) Vipassana Meditation Mahesh Yogi

- (c) Transcendental Meditation Jainism
- (d) Leshya Meditation Ramdevji/Bhagwan Mahavir

सही जोड़े बनाइए :

- | I | II |
|--------------------|----------------------------|
| (a) प्रेक्षा ध्यान | बौद्ध योग |
| (b) विपस्सना ध्यान | महेश योगी |
| (c) भावातीत ध्यान | जैन धर्म |
| (d) लेश्या ध्यान | रामदेव जी/
भगवान महावीर |

- (viii) Write the definition of Yoga.
योग की परिभाषा लिखिए।
- (ix) Write any *four* Upanishads name.
किन्हीं चार उपनिषदों के नाम लिखिए।
- (x) Write the name of any *four* Nadees (Pulses).
किन्हीं चार नाड़ियों 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.