

# DYS-01/PGDYS-01

December – Examination 2022

## Diploma in Yoga Science/Post Graduate Diploma in Yoga Science Examination

Sampooran Yog Parichay

(सम्पूर्ण योग परिचय)

Paper : DYS-01/PGDYS-01

*Time : 3 Hours ]*

*[ Maximum Marks : 100*

**Note :-** 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 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.

*DYS-01/PGDYS-01/7*

( 1 )

**TR-335** Turn Over

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 अंक का है।

1. (i) Write the rules (Niyam) of Patanjali in sequence.

महर्षि पतंजलि के नियम क्रम से लिखिए।

(ii) Write the name of Shatsampatti.

षट्सम्पत्ति के नाम लिखिए।

(iii) Which system of medicine gave the 'Tridosha Theory' ?

किस चिकित्सा पद्धति ने 'त्रिदोष सिद्धान्त' दिया ?

(iv) Who was the founder of 'Integral Yoga' ?

'समग्र योग' किसने दिया ?

*DYS-01/PGDYS-01/7*

( 2 )

**TR-335**

(v) Write the names of any *two* 'Uppranas'.

किन्हीं दो 'उपप्राणों' के नाम लिखिए।

(vi) Write the name of 'Shatkarmas' related to eye and large intestine.

आँख और बड़ी आँत से सम्बन्धित षट्कर्मों के नाम लिखिए।

(vii) When was International Yoga Day celebrated for the first time ?

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रथम बार कब मनाया गया ?

(viii) How many conducts (Achar) have been prescribed for a seeker ?

एक साधक के लिये कितने 'आचार' बताये गये हैं ?

(ix) What is 'Vyutkrama Kapalbhathi' ?

'व्युत्क्रम कपालभाति' क्या है ?

(x) Write the name of any *two* 'Tanmatras'.

किन्हीं दो तन्मात्राओं के नाम लिखिए।

**Section-B**

**4×10=40**

**(Short Answer Type 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 अंक का है।

2. Describe Nauli, Tratak and Kapalbhathi.

नौलि, त्राटक और कपालभाति का वर्णन कीजिए।

3. Write the causes and 'Yogic Upchar' for mental stress.

मानसिक तनाव के कारण और यौगिक उपचार लिखिए।

4. Discuss from a scientific point of view any five Asanas which can be done while standing.

खड़े होकर किये जाने वाले किन्हीं पाँच आसनों का वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विवेचन कीजिए।

5. Describe Navadha Bhakti.

नवधा भक्ति का वर्णन कीजिए।

6. Describe intimate (Antarang) yoga.

अन्तरंग योग का वर्णन कीजिए।

7. Give the life introduction of Gorakhnath.

गोरखनाथ का जीवन परिचय दीजिए।

8. What was the contribution of Swami Kuvalayananda to yoga ?

स्वामी कुवलयानन्द का योग में क्या योगदान रहा ?

9. What is Preksha meditation ?

प्रेक्षा ध्यान क्या है ?

### Section-C

2×20=40

#### (Long Answer Type 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 अंक का है।

10. What was the contribution of Swami Vivekananda in yoga ?

स्वामी विवेकानन्द का योग में क्या योगदान रहा ?

11. What are the measures for the promotion, protection and planning of 'Pranas' ?

प्राणों के संवर्धन, संरक्षण एवं नियोजन के लिए क्या-क्या उपाय हैं ?

12. Scientifically describe the benefits of warm up  
(Suksham Vyayam) Exercise.

सूक्ष्म व्यायाम के लाभों का वैज्ञानिक दृष्टिकोण से वर्णन कीजिए।

13. Prove that Gautam Buddha was a Yogi.

गौतम बुद्ध एक योगी थे, सिद्ध कीजिए।