

DYS-04

December – Examination 2022

Diploma in Yog Science Examination

हठ योग एवं योग विज्ञान

Paper : DYS-04

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 100

निर्देश :- यह प्रश्न-पत्र 'अ', 'ब' और 'स' तीन खण्डों में विभाजित है।
प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

खण्ड—अ

10×2=20

(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) 'ह' कार कौनसी नाड़ी है ?
- (ii) 'इड़ा नाड़ी' गरम होती है या शीतल।
- (iii) पंचकोशों के नाम लिखिये।

- (iv) पाँच नियमों के नाम लिखिये।
- (v) 'मत्स्येन्द्रासन' के दो लाभ लिखिये।
- (vi) हठयोग के महर्षि का नाम लिखिये।
- (vii) जालन्धर बन्ध का स्थान लिखिये।
- (viii) वक्रासन के दो लाभ लिखिये।
- (ix) कपालभाति प्राणायाम है या षट्कर्म लिखिये।
- (x) IDY कब मनाया जाता है ?

खण्ड—ब

4×10=40

(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. 'त्रिबन्धों' की विधि एवं लाभ लिखिए।
- 3. प्राणायाम उज्जायी की विधि एवं लाभ लिखिये।
- 4. ज्ञानयोग का वर्णन कीजिये।
- 5. महर्षि घेरण्ड का परिचय दीजिये।
- 6. 'अपरिग्रह' का वर्णन कीजिए।

DYS-04/3

(2)

TR-338

- 7. 'त्राटक' क्रिया की विधि एवं लाभ लिखिये।
- 8. हठयोग सिद्धि का वर्णन कीजिये।
- 9. गोमुखासन की विधि एवं लाभ लिखिये।

खण्ड—स

2×20=40

(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. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का वर्णन कीजिये।
- 11. स्वास्थ्य की परिभाषा एवं स्वस्थ रहने के उपाय विस्तार से लिखिये।
- 12. हठयोग का स्वास्थ्य की दृष्टि से वर्णन कीजिये।
- 13. पेट के बल किये जाने वाले कोई दो आसनों की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिये।

DYS-04/3

(3)

TR-338