

DYS-01/PGDYS-01

December – Examination 2023

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

Sampoorna Yoga Parichay

(सम्पूर्ण योग परिचय)

Paper : DYS-01/PGDYS-01

[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) योग की परिभाषा लिखिए।

DYS-01/PGDYS-01/3 (1) TC-335 Turn Over

- (ii) प्रेक्षा की परिभाषा लिखिए।
- (iii) योगसूत्र के चार पादों के नाम लिखिए।
- (iv) 'आध्यात्मिक विकासवाद' के महर्षि कौन हैं ?
- (v) स्वामी शिवानन्द का जन्म कौनसे राज्य में हुआ था ?
- (vi) षट्कर्मों के नाम लिखिए।
- (vii) वस्त्रधौति की चौड़ाई कितने इंच होती है ?
- (viii) 'वारिसार' किसका पर्याय है ?
- (ix) 'मधुमेह' निवारण के दो आसनों का नाम लिखिए।
- (x) सात्विक आहार के दो लाभ लिखिए।

खण्ड—ब

10×4=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. योग के इतिहास का वर्णन कीजिए।
3. स्वामी कुवलयानन्द का परिचय एवं योग में योगदान लिखिए।
4. 'उच्च रक्तचाप' निवारण के लिए आसनों का वर्णन कीजिए।

DYS-01/PGDYS-01/3 (2)

TC-335

5. श्री वी.के.एस. आर्यंगर का परिचय लिखिए।
6. शैवयोग का वर्णन कीजिए।
7. गुरु गोरखनाथ का परिचय दीजिए।
8. प्रेक्षा ध्यान की विधि एवं लाभ लिखिए।
9. योग के मूलभूत सिद्धान्त लिखिए।

खण्ड—स

20×2=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. षट्कर्मों का परिचय एवं महत्व लिखिए।
11. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का परिचय लिखिए।
12. महर्षि पतंजलि का परिचय एवं योग में महत्व लिखिए।
13. राजयोग का विस्तार से वर्णन कीजिए।

DYS-01/PGDYS-01/3 (3)

TC-335