

DYS-04

December – Examination 2023

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) योग की परिभाषा लिखिए।
- (ii) ह एवं ठ की नाड़ियों के क्रमशः नाम लिखिए।
- (iii) स्वस्थ व्यक्ति के चार लक्षण लिखिए।

- (iv) घेरण्ड संहिता के आचार्य का नाम लिखिए।
- (v) रोग के पर्याय लिखिए।
- (vi) किन्हीं चार मुद्राओं के नाम लिखिए।
- (vii) सर्वेभवन्तु श्लोक को पूरा कीजिए।
- (viii) तारक योग की परिभाषा दीजिए।
- (ix) बहिरंग योग के नाम लिखिए।
- (x) पाँच नियमों के नाम लिखिए।

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. राजयोग का वर्णन कीजिए।
- 3. क्रियायोग को समझाइए।
- 4. विशुद्धि चक्र पर टिप्पणी लिखिए।
- 5. त्रिबन्धों का परिचय लिखिए।
- 6. उज्जायी प्राणायाम की विधि एवं लाभ लिखिए।

- 7. 'हठयोग प्रदीपिका' का परिचय दीजिए।
- 8. घेरण्ड संहिता का परिचय लिखिए।
- 9. आसन की परिभाषा एवं प्रकारों का वर्णन कीजिए।

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. स्वस्थ जीवन के लिए योग का महत्व लिखिए।
- 11. स्वामीचरणदास कृत 'अष्टांग योग ग्रन्थ' पर प्रकाश डालिए।
- 12. हठयोग का वैज्ञानिक महत्व लिखिए।
- 13. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का विस्तार से वर्णन कीजिए।