

DYS-01/PGDYS-01

December - Examination 2025

Diploma in Yoga Science/Post Graduate Diploma in

Yoga Science

SAMPOORNA 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। दिए गए निर्देशों के अनुसार उत्तर दीजिए।

Section-A

10×2=20

(Very Short Answer Type Questions)

Note :- Answer **all** the 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.

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 names of five Yama.
पाँच यमों के नाम लिखिए।
- (ii) Write the names of five Niyama.
पाँच नियमों के नाम लिखिए।
- (iii) Write the names of Ashtanga Yoga.
अष्टांग योग के नाम लिखिए।
- (iv) Write the names of Shatakarma.
षटकर्मों के नाम लिखिए।
- (v) Write names of two Asanas which are beneficial for Thyroid.
थायोरॉइड में लाभकारी दो आसनों के नाम लिखिए।
- (vi) Write two benefits of Kunjal Kriya.
कुंजल क्रिया के दो लाभ लिखिए।
- (vii) Write two benefits of Kapalbhata .
कपालभाति के दो लाभ लिखिए।
- (viii) Write definition of Rajayoga.
राजयोग की परिभाषा लिखिए।
- (ix) How many Asanas are there in the Yoga Protocol?
योग प्रोटोकॉल में कुल कितने आसन हैं?
- (x) Write the theme of 11th International Yoga Day.
11वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम 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. Write introduction of Swami Dayanand.
स्वामी दयानन्द का परिचय लिखिए।
3. Write introduction of Swami Vivekanand.
स्वामी विवेकानन्द का परिचय लिखिए।
4. Describe Yama.
यम का वर्णन कीजिए।
5. Describe Pratyahar.
प्रत्याहार का वर्णन कीजिए।
6. Describe Gyan Yoga.
ज्ञान योग का वर्णन कीजिए।
7. Describe Jain Philosophy.
जैन दर्शन का वर्णन कीजिए।
8. Describe Swami Shivanand.
स्वामी शिवानन्द का वर्णन कीजिए।
9. Describe Guru Gorakhnath.
गुरु गोरखनाथ का वर्णन कीजिए।

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. Describe four systems of Yoga.
योग की चार पद्धतियों का वर्णन कीजिए।
11. Describe the 11th International Yoga Day in detail.
11वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का विस्तार से वर्णन कीजिए।
12. Describe stress management through Yoga.
योग द्वारा तनाव प्रबन्धन का वर्णन कीजिए।
13. Write the importance of the Complete Yoga Introduction book.
सम्पूर्ण योग परिचय पुस्तक का महत्त्व लिखिए।
