

DYS-04

December - Examination 2025

Diploma in Yoga Science

हठ योग एवं योग विज्ञान

Paper : DYS-04

[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** mark.

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) How many Yama-Niyama are there?
यम नियम कितने होते हैं?
- (ii) Write the names of Internal Yoga.
अंतरंग योग के नाम लिखिये।
- (iii) What is Pratyahara?
प्रत्याहार किसे कहते हैं?
- (iv) Write the meaning of Aparigraha.
अपरिग्रह का अर्थ लिखिये।
- (v) Write two benefits of Kunjal Kriya.
कुंजल क्रिया के दो लाभ लिखिये।
- (vi) Write definition of Pranayam.
प्राणायाम की परिभाषा लिखिये।
- (vii) Write definition of Posture.
आसन की परिभाषा लिखिये।
- (viii) Write definition of Yoga.
योग की परिभाषा लिखिये।
- (ix) What was the theme of Eleventh Yoga day?
11वें योग दिवस की थीम क्या थी?
- (x) Complete Sarve bhavantu.....
सर्वेभवन्तुको पूरा लिखिये।

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 the definition and importance of health.
स्वास्थ्य की परिभाषा एवं महत्त्व लिखिये।
3. Describe Laya Yoga.
लय योग का वर्णन कीजिये।
4. Write introduction and importance of Mudras.
मुद्राओं का परिचय एवं महत्त्व लिखिये।
5. Write the importance of NADI SHODHAN PRANAYAM.
नाड़ी शोधन प्राणायाम का महत्त्व लिखिये।
6. Describe asanas beneficial in diabetes.
मधुमेह में लाभकारी आसनों का वर्णन कीजिये।
7. Write measures to increase immunity.
इम्युनिटी बढ़ाने के उपाय लिखिये।
8. Introduce the Gherand Samhita.
घेरण्ड संहिता का परिचय दीजिये।
9. Write the importance of Hatha Yoga.
हठ योग का महत्त्व लिखिये।

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 the Shat Karmas.
षटकर्मों का वर्णन कीजिये।
11. Describe Ashatang Yoga.
अष्टांग योग का वर्णन कीजिये।
12. Write the importance of Yoga.
योग का महत्त्व लिखिये।
13. Describe International Yoga Day.
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का वर्णन कीजिये।