

DYS-04

December – Examination 2020

Diploma in Yog Science Examination

हठयोग एवं योग विज्ञान

Paper : DYS-04

Time : 2 Hours]

[Maximum Marks : 100

Note :- The question paper is divided into two Sections A and B. Write answers as per the given instructions.

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

Section-A

10×2=20

(Very Short Answer Type Questions)

Note :- Answer all 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 अंकों का है।

1. (i) षट्कर्मों के नाम लिखिए।
- (ii) थायोरॉइड में कौनसा चक्र प्रभावित होता है ?
- (iii) अपानवायु का स्थान लिखिए।
- (iv) इड़ा एवं पिंगला नाड़ी का स्थान लिखिए।
- (v) मण्डूकासन के दो लाभ लिखिए।
- (vi) भुजंगासन के दो लाभ लिखिए।
- (vii) IDY का पूरा नाम लिखिए।
- (viii) कोविड-19 के बचाव हेतु सर्वाधिक लाभदायक कौनसा षट्कर्म हो सकता है ?
- (ix) प्राणायाम के कोई भी तीन लाभ लिखिए।
- (x) हठयोग के महर्षि (आचार्य) का नाम लिखिए।

Section-B

4×20=80

(Short Answer Type Questions)

Note :- Answer any four questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 20 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 20 अंकों का है।

2. कोरोना वेक्सीन पर टिप्पणी लिखिए।
3. अर्धउष्ट्रासन की विधि एवं लाभ लिखिए।
4. सर्वांगासन की विधि एवं लाभ लिखिए।
5. त्रिबन्धों की विधि एवं लाभ संक्षेप में लिखिए।
6. नौलिक्रिया की विधि एवं लाभ लिखिए।
7. नाद-बिन्दु-कला का परिचय एवं महत्त्व लिखिए।
8. अनाहत चक्र का वर्णन कीजिए।
9. कपालभाति की विधि एवं पाँच लाभ लिखिए।