

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 अंकों का है।

10. योगाभ्यास में सहायक एवं बाधक कारणों की वैज्ञानिक विवेचना कीजिये।
11. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का विस्तार से वर्णन कीजिये।
12. राजयोग का विस्तार से वर्णन कीजिये।
13. योग का अर्थ, परिभाषा एवं स्वास्थ्य प्राप्ति में योगदान विस्तार से लिखिये।

359

DYS-04

June – Examination 2020

**Diploma in Yog Science
Examination**

हठयोग 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। 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) 'Whole Life is Yog' कौनसे महर्षि का कथन है ?
- (ii) अष्टांग योग का मुख्य लक्ष्य क्या है ?
- (iii) कनफट योगी कौनसे सम्प्रदाय से सम्बन्धित है ?
- (iv) कुम्भक कितने प्रकार के होते हैं ?
- (v) मयूरासन के कोई दो लाभ लिखिये।
- (vi) गजकरणी (कुञ्जल क्रिया) के दो लाभ लिखिये।
- (vii) ज्योतिर्ध्यान का स्थान कहाँ है ?
- (viii) ह एवं ठ कौनसी नाड़ी से सम्बन्धित है ?
- (ix) अर्धमत्स्येन्द्रासन के दो लाभ लिखिये।
- (x) कोविड-19 क्या है ?

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 अंकों का है।

2. कुक्कुटासन एवं धनुरासन की विधि एवं लाभ लिखिये।
3. हठयोग सिद्धि के लक्षण लिखिये।
4. सिद्धासन के लाभ लिखिये।
5. भद्रासन की विधि एवं लाभ लिखिये।
6. 'मंत्रयोग' पर टिप्पणी लिखिये।
7. 'मणिपुरचक्र' का वर्णन कीजिये।
8. उज्जायी प्राणायाम की विधि एवं लाभ लिखिये।
9. षट्कर्मों 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.