

**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 अंकों का है।

10. अन्तरंग योग और बहिरंग योग पर प्रकाश डालते हुए वर्तमान में उपयोगिता बताइए।
11. बौद्ध योग और जैन योग का वर्णन करते हुए तुलनात्मक विवेचन कीजिए।
12. योग के अर्थ, परिभाषाएँ एवं ऐतिहासिक पृष्ठभूमि पर प्रकाश डालिए।
13. स्वामी विवेकानन्द का जीवन परिचय एवं उनके उपदेशों का वर्णन कीजिए।

**355****PGDYS-01/DYS-01****June – Examination 2020****PG Diploma in Yog Science /  
Diploma in Yog Science  
Examination****सम्पूर्ण योग परिचय****Paper : PGDYS-01/DYS-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। 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) कृण्डलिनी जागरण का सम्बन्ध किस चक्र से है ?
- (ii) 72 करोड़, 72 लाख, 10 हजार, 102 नाड़ियों का वर्णन किस ग्रंथ में है ?
- (iii) श्रीमद्भगवतगीता के अनुसार भक्तों के गुण बताइए।
- (iv) योग दर्शन के नियमों को क्रमशः लिखिए।
- (v) पंचकोश के नाम लिखिए।
- (vi) बौद्ध धर्मानुसार समाधि के प्रकार बताइए।
- (vii) 'त्रिपिटक' क्या है ?
- (viii) स्वामी विवेकानन्द द्वारा लिखित किसी एक ग्रन्थ का नाम लिखिए।
- (ix) चित्त की भूमियाँ लिखिए।
- (x) उपप्राणों के नाम 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 अंकों का है।

2. सूक्ष्म व्यायाम का वर्णन करते हुए इसकी उपयोगिता बताइए।
3. त्राटक की उपयोगिता लिखिए।
4. यम नियम का वर्णन कीजिए।
5. शंख प्रक्षालन पर टिप्पणी लिखिए।
6. श्वासन और योग निद्रा का वर्णन करते हुए दोनों में क्या अन्तर है ? स्पष्ट कीजिए।
7. योग क्षेत्र में स्वामी कुवलयानन्दजी के योगदान का वर्णन कीजिए।
8. बंध और मुद्राओं के महत्त्व पर प्रकाश डालिए।
9. ज्ञान योग की विवेचना कीजिए।