

DYS-01/PGDYS-01

June – Examination 2023

Diploma in Yoga Science/Post Graduate Diploma in Yog Science Examination

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। 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.

DYS-01/PGDYS-01/7 (1)

T-335 Turn Over

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 any *two* principles of Maharshi Aurobindo.

महर्षि अरविन्द के किन्हीं दो सिद्धांतों के नाम लिखिए।

(ii) Who was the 'Mahabhisak' who told the four noble truths (Arya Satya) ?

चार आर्य सत्य बताने वाले 'महाभिषक' कौन थे ?

(iii) Salvation and Nirvan are goals of which meditation methods ?

मोक्ष और निर्वाण किन-किन ध्यान पद्धतियों के ध्येय हैं ?

DYS-01/PGDYS-01/7 (2)

T-335

(iv) How many Sutras are there in Patanjali's Kevalyepad ?

पतंजली के केवल्यपाद में कितने सूत्र हैं ?

(v) Which is the eighth Stair of Ashtang Yoga ?

अष्टांग योग की आठवीं सीढ़ी कौनसी है ?

(vi) The body is chariot, the soul is the charioteer (Raathie), the intellect is the Charioteer (Sarthee), mind is rein. Which Upanishad has given this analogy of man ?

शरीर रथ, आत्मा रथि, बुद्धि सारथी, मन लगाम, मनुष्य की उपमा किस उपनिषद ने दी है ?

(vii) What is Shanmukhi Mudra

षण्मुखी मुद्रा क्या है ?

(viii) Write any *four* methods of meditation.

ध्यान की कोई चार प्रणालियाँ लिखिए।

(ix) What is 'Sarvangpushti' ?

'सर्वांगपुष्टि' क्या है ?

(x) What is Kunjal Kriya ?

कुंजल क्रिया 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 अंक का है।

2. Write a note on 'Panchkosha'.

पंचकोश पर टिप्पणी लिखिए।

3. Explain the importance of Yama.

यम के महत्व को समझाइए।

4. Write the yogic measures to keep the blood circulation system healthy.

रक्त परिसंचरण तंत्र को स्वस्थ रखने के यौगिक उपाय लिखिए।

5. State the benefits and differences of meditation and yoganidra.

ध्यान और योग निद्रा के लाभ और अंतर बताइए।

6. Write a note on Kapalbhata.

कपालभाति पर टिप्पणी लिखिए।

7. Give a comparative description of Vipareet Karani, Sarvangasana and Shirshasana. Which diseases will be cured by them ?

विपरीत करणी, सर्वांगासन और शीर्षासन का तुलनात्मक वर्णन कीजिए। इनसे कौन-कौनसी बीमारियाँ ठीक करेंगे ?

8. Give an introduction of Shaiva Siddhanta.

शैव सिद्धांत का परिचय दीजिए।

9. Write a note on any two of the Shatkarma, Surya Namaskar, Shankh Prakshalan and Bandh.

षट्कर्म, सूर्यनमस्कार, शंख प्रक्षालन एवं बंध इनमें से किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखिए।

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 origin and development of yoga.

योग के उद्भव और विकास का वर्णन कीजिए।

11. Write 'Yogic Upchar' of diabetes and obesity.

मधुमेह और मोटापे के यौगिक उपचार लिखिए।

12. What was the contribution of Maharshi Aurobindo in yoga ?

महर्षि अरविन्द का योग में क्या योगदान रहा ?

13. Throw light on the biography of Swami Vivekananda.

स्वामी विवेकानन्द की जीवनी पर प्रकाश डालिए।