

DYS-04

June – Examination 2023

Diploma in Yog Science Examination

हठ योग एवं योग विज्ञान

Paper : DYS-04

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 100

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

खण्ड—अ

10×2=20

(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) 'ठ' कार गरम होता है या शीतल लिखिये।
- (ii) राजयोग क्या है ?
- (iii) मुद्राओं के कोई दो लाभ लिखिये।

- (iv) लय योग की परिभाषा लिखिये।
- (v) स्वस्थ व्यक्ति की परिभाषा लिखिये।
- (vi) IDY के प्रोटोकाल में कुल कितने आसन हैं ?
- (vii) उड्डीयान बंध का स्थान लिखिए।
- (viii) सबसे प्रथम कोश का नाम क्या है ?
- (ix) अंतरंग योग के नाम लिखिए।
- (x) जलनेति के दो लाभ लिखिए।

खण्ड—ब

4×10=40

(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. बस्ति कर्म की विधि एवं लाभ लिखिए।
- 3. भक्ति योग का वर्णन कीजिए।
- 4. नाड़ी शोधन प्राणायाम की विधि एवं लाभ लिखिये।
- 5. 'अनाहत चक्र' का वर्णन कीजिये।

DYS-04/3

(2)

T-338

- 6. 'मूलबन्ध' का वर्णन कीजिए।
- 7. 'आनन्दमय कोश' का वर्णन कीजिए।
- 8. योग विज्ञान के स्वरूप का वर्णन कीजिए।
- 9. कोई दो मुद्राओं की विधि एवं लाभ लिखिये।

खण्ड—स

2×20=40

(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. घेरण्ड संहिता का परिचय लिखिए।
- 11. लय योग एवं तारक योग का वर्णन कीजिए।
- 12. हठ योग प्रदीपिका का वर्णन कीजिए।
- 13. स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग के योगदान का विस्तार से वर्णन कीजिए।

DYS-04/3

(3)

T-338