

7. Write the contribution of Shri V. K. S. Ayangar.
श्री वी.के.एस. आयंगर का योगदान लिखिए।
8. Write the introduction of Shaiva Yoga.
शैवेयोग का परिचय लिखिए।
9. Describe Rajayoga.
राजयोग का वर्णन कीजिए।

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 International Yoga Day.
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का वर्णन कीजिए।
11. Write in detail the importance of 'health through yoga'.
'योग से स्वास्थ्य' का विस्तार से महत्व लिखिए।
12. Describe the basic principles of Yoga.
योग के मूलभूत सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।
13. Write the importance of Shatkarmas in Yoga.
षट्कर्मों का योग में महत्व लिखिए।

DYS-01/PGDYS-01/4 (4)

TT-335

DYS-01/PGDYS-01

June – Examination 2024

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

SAMPOORNA YOGA 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-01/4 (1)

TT-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 definition of Yoga.
योग की परिभाषा लिखिए।
- (ii) Write the names of Shatkarma.
षट्कर्मों का नाम लिखिए।
- (iii) Write the name of Ashtang Yoga.
अष्टांग योग का नाम लिखिए।
- (iv) Write names of *two* Asanas for prevention of obesity.
मोटापा निवारण के दो आसनों के नाम लिखिए।
- (v) Write definition of Karma yoga.
कर्मयोग की परिभाषा लिखिए।
- (vi) Write the names of *two* Acharyas of Jain Yoga.
जैन योग के दो आचार्यों के नाम लिखिए।
- (vii) Write the full form of I.D.Y.
आई.डी.वाई का पूरा नाम लिखिए।
- (viii) What was the theme of I.D.Y. on 21 June, 2024 ?
21 जून, 2024 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम क्या थी ?

(ix) Write *two* benefits of Tratak Kriya.

त्राटक क्रिया के दो लाभ लिखिए।

(x) Write *two* benefits of Jalneti.

जलनेति के दो लाभ 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 अंक का है।

2. Write the general importance of Yoga.
योग का सामान्य महत्व लिखिए।
3. Describe the history of Yoga.
योग के इतिहास का वर्णन कीजिए।
4. Write introduction of Maharshi Patanjali.
महर्षि पतंजलि का परिचय लिखिए।
5. Write an introduction of Guru Gorakhnath.
गुरु गोरखनाथ का परिचय लिखिए।
6. Write an introduction of Swami Shivananda.
स्वामी शिवानन्द का परिचय लिखिए।