

**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. Write the importance of Asanas in the practice of Hathayoga.

हठयोग की साधना में आसनों का महत्व लिखिए।

11. Write the importance of Sadhana in Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता में साधना का महत्व लिखिए।

12. Write the importance of yoga in achieving health.

स्वास्थ्य प्राप्ति में योग का महत्व लिखिए।

13. Describe International Yoga Day, 2024.

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2024 का वर्णन कीजिए।

**DYS-04**

**June – Examination 2024**

**Diploma in Yoga Science  
Examination**

**हठ योग 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) Write definition of Yoga.  
योग की परिभाषा लिखिए।
- (ii) Write definition of Rajyoga.  
राजयोग की परिभाषा लिखिए।
- (iii) Which Nadi is 'Thakar' ?  
'ठकार' कौनसी नाड़ी है ?
- (iv) Which Nadi is 'Hakar' ?  
'हकार' कौनसी नाड़ी है ?
- (v) Write two advantages of Mudras.  
मुद्राओं के दो लाभ लिखिए।
- (vi) Write the names of three Bandha.  
तीन बंधों के नाम लिखिए।
- (vii) Write the definition of Layayoga.  
लययोग की परिभाषा लिखिए।
- (viii) Write synonym of disease.  
रोग का पर्याय लिखिए।
- (ix) Write the full form of I.D.Y.  
आई.डी.वाई. का पूरा नाम लिखिए।
- (x) Write the names of Shatkarmas.  
षटकर्मों 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. Write a general introduction of Yoga.  
योग का सामान्य परिचय लिखिए।
3. Write the importance of Hathayoga.  
हठयोग का महत्व लिखिए।
4. Write an introduction of 'Hathayoga Pradeepika'.  
'हठयोग प्रदीपिका' का परिचय लिखिए।
5. Give a scientific description of Nadishudhhi.  
नाड़ीशुद्धि का वैज्ञानिक वर्णन कीजिए।
6. Describe Mantrayoga.  
मंत्रयोग का वर्णन कीजिए।
7. Write introduction of Swami Charan Das.  
स्वामी चरण दास का परिचय लिखिए।
8. Write the importance of Mudras.  
मुद्राओं का महत्व लिखिए।
9. Write an introduction to Shatkarmas.  
षटकर्मों का परिचय लिखिए।