

PGDYS-01/DYS-01

June - Examination 2018

**PG Diploma in Yog Science/Diploma in Yog
Science Examination**

सम्पूर्ण योग परिचय

Paper - PGDYS-01/DYS-01**Time : 3 Hours]****[Max. 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 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) योग की परिभाषा लिखिये।
- (ii) मधुमेह (डायबिटीज) के तीन कारण लिखिये।
- (iii) मूलाधार चक्र का कार्य लिखिये।
- (iv) "आध्यात्मिक विकासवाद" के जनक कौन हैं?
- (v) चक्रों के नाम लिखिये।
- (vi) श्री. वी.के.एस. आयंगर का जन्म किस राज्य में हुआ था?
- (vii) "वस्त्रधौति" के कपड़े की अधिकतम चौड़ाई लिखिये।
- (viii) कौनसे षट्कर्म द्वारा मुख से लेकर गुदामार्ग तक की सफाई होती है।
- (ix) विशुद्धि एवं आज्ञाचक्र का स्थान क्रमशः लिखिये।
- (x) सायटिका रोग के निवारण हेतु दो आसनों का नाम लिखिये।

Section - B

4 × 10 = 40

(Short Answer 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) भगवान बुद्ध के निवृत्तिमार्ग का वर्णन कीजिये।
- 3) महर्षि पतञ्जलि का जीवन परिचय एवं अष्टांग योग का संक्षेप में वर्णन कीजिये।

- 4) इड़ा-पिंगला एवं सुषुम्ना का परिचय एवं कार्य लिखिये।
- 5) प्रेक्षाध्यान की विधि लिखिये।
- 6) स्वामी विवेकानन्द के उपदेश लिखिये।
- 7) योगाभ्यास के श्री वी.के.एस. आयंगर के अनुसार नियम बतलाइये।
- 8) त्राटककर्म की विधि एवं लाभ लिखिये।
- 9) मोटापे की यौगिक चिकित्सा लिखिये।

Section - C

2 × 20 = 40

(Long Answer 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 को अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित करना है। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) योग का प्राचीन काल से आज तक के इतिहास का वर्णन कीजिये।
- 11) योग के मूलभूत सिद्धान्तों का वर्णन कीजिये।
- 12) अष्टांग योग की वर्तमान में उपयोगित के बारे में लिखिये।
- 13) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की वैश्विक आवश्यकता एवं महत्त्व का वर्णन कीजिये।