

DYS-04

June - Examination 2019

Diploma in Yog Science Examination

हठयोग एवं योगविज्ञान

Paper - DYS-04**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) हठ योग क्या है?

- (ii) सूर्य एवं चन्द्रमा की नाड़ी कौनसी है?
- (iii) "बन्ध" का शाब्दिक अर्थ क्या है?
- (iv) हठयोग सिद्धि के कोई 2 लक्षण लिखिये।
- (v) गुरु गोरखनाथजी के गुरु का नाम क्या था?
- (vi) षटकर्मों के नाम लिखिये।
- (vii) सूर्यभेदी प्राणायाम किसको नहीं करना चाहिये?
- (viii) कौन से प्राणायाम में योगी पानीपर बिना हाथ पर हिलाये तैरता है?
- (ix) लय क्रिया क्या है?
- (x) अष्टांग योग का मुख्य लक्ष्य क्या है?

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) पंचकोशों का वर्णन कीजिये।
- 3) योग विज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों का वर्णन कीजिये।
- 4) कर्मयोग का वर्णन कीजिये।
- 5) ज्ञान योग की व्याख्या कीजिये।

- 6) हठयोग साधना का ऐतिहासिक वर्णन कीजिये।
- 7) मंत्र योग का वर्णन कीजिये।
- 8) मकरासन की विधि एवं लाभ बताइये।
- 9) अर्ध उष्ट्रासन की विधि एवं लाभ 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 अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) अष्टांग योग ग्रंथ का परिचय लिखिये।
- 11) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का वर्णन लिखिये।
- 12) योग विज्ञान का स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्व लिखिये।
- 13) हठ योग के ग्रन्थों एवं आचार्यों का वर्णन कीजिये।