

PGDYS-01/DYS-01

June - Examination 2019

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

सम्पूर्ण योग परिचय

Paper - PGDYS-01/DYS-01**Time : 03 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) "मूलाधार आदि सभी चक्रों" के क्रमशः नाम लिखिये।
- (ii) "अष्टांग योग" के नाम लिखिये।
- (iii) "शिवसंहिता" में कुल कितने पटल हैं?
- (iv) "योगसूत्र" ग्रंथ के रचयिता कौन हैं?
- (v) प्रथम "अन्तर्राष्ट्रीय योगदिवस" कब मनाया गया था?
- (vi) "योग सूत्र" के चारपादों के नाम लिखिये।
- (vii) योग अभ्यास के कोई तीन नियम लिखिये।
- (viii) मानसिक तनाव से होनेवाली तीन बीमारियों के नाम लिखिये।
- (ix) अनाहत चक्र में कौनसा शरीर का महत्त्वपूर्ण अंग रहता है?
- (x) शरीर को सशक्त एवं पूर्ण निरोग बनाने की द्वारहित विधि का नाम 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) ज्ञानयोग का वर्णन कीजिये।
- 3) षट्कर्मों का महत्त्व लिखिये।

- 4) महर्षि पतन्जलि का परिचय लिखिये।
- 5) त्राटक विधि का वर्णन कीजिये।
- 6) भक्तियोग का वर्णन कीजिये।
- 7) "प्रेक्षाध्यान" पर टिप्पणी लिखिये।
- 8) योगासनों की नियमावली लिखिये।
- 9) विपश्यना ध्यान की विधि का वर्णन कीजिये।

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) "अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस" का वैश्विक वर्णन कीजिये।
- 11) योग से स्वास्थ्य प्राप्ति का विस्तार पूर्वक उल्लेख कीजिये।
- 12) योग की परिभाषा एवं इतिहास का विस्तार से उल्लेख कीजिये।
- 13) अष्टांग योग का वैज्ञानिक महत्त्व स्वास्थ्य की दृष्टि से बताइये।