

3. Write a note on Pranayama.
प्राणायाम पर टिप्पणी लिखिए।
4. Describe Jain Yoga.
जैन योग की विवेचना कीजिए।
5. Write Yogic treatment of stomach diseases.
उदर रोगों का यौगिक उपचार लिखिए।
6. What is the importance of 'Shatkarma' in the Modern Era ?
आधुनिक युग में षटकर्म का क्या महत्व है ?
7. What was the contribution of Maharishi Aurobindo in the field of Yoga ?
महर्षि अरबिन्द का योग क्षेत्र में क्या योगदान रहा ?
8. Throw light on Karma Yoga.
कर्म योग पर प्रकाश डालिए।
9. Give a biography of B.K.S. Iyengar.
बी.के.एस. अयंगर का जीवन परिचय दीजिए।

DYS-01/PGDYS-01

June – Examination 2022

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

सम्पूर्ण योग परिचय

Paper : DYS-01/PGDYS-01

Time : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 100

Note :- The question paper is divided into two Sections A and B. Write answers as per the given instructions.

निर्देश :- यह प्रश्न-पत्र 'अ' और 'ब' दो खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Section-A

5×4=20

(Very Short Answer Type Questions)

Note :- Answer any *five* 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 4 marks.

खण्ड—अ

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश :- किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 4 अंक का है।

1. (i) Which Asan is the king of Yoga Asanas ?
आसनों का राजा किस आसन को माना गया है ?
- (ii) Write the *six* rules of 'Shat Sampatti'.
'षट् सम्पत्ति' के छः नियम लिखिए।
- (iii) What is the Hath Yoga ?
हठ योग क्या है ?
- (iv) Write the names of 'Panchkoshas'.
'पंचकोशों' के नाम लिखिए।
- (v) Write in sequence the Patanjali Yamas.
पतंजली के यम को क्रम से लिखिए।
- (vi) Who was the founder of the philosophy of Justice ?
न्याय दर्शन के प्रणेता कौन थे ?
- (vii) 'Nabhi Chakre Kay Vyuh Gyanam', what does it mean ?
'नाभि चक्रे काय व्यूह ज्ञानम' से क्या तात्पर्य है ?

(viii) Write the names of 'Trividh Taps'.

'त्रिविध तापों' के नाम लिखिए।

(ix) Write the names of the 'Vrittis' mentioned in the Yogasutras.

योगसूत्र में उल्लेखित वृत्तियों के नाम लिखिए।

(x) Who was the author of 'Siddha Siddhant' method ?

'सिद्ध सिद्धान्त' पद्धति के रचयिता कौन थे ?

Section-B

4×20=80

(Short Answer Type Questions)

Note :- Answer any *four* questions. Each answer should not exceed **200** words. Each question carries 20 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 20 अंक का है।

2. What is 'Ashtang Yoga' ?

'अष्टांग योग' क्या है ?