

## DYS-04

June – Examination 2022

### Diploma in Yog Science Examination

हठ योग एवं योग विज्ञान

Paper : DYS-04

*Time : 1½ Hours ]*

*[ Maximum Marks : 100*

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

खण्ड—अ

5×4=20

(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) पंचमहाभूतों के नाम लिखिये।
- (ii) मणिपुर चक्र का स्थान लिखिये।

- (iii) रेचक, पूरक एवं कुम्भक का अर्थ लिखिये।
- (iv) हठ योग की साधना के कितने अंग हैं ?
- (v) भद्रासन के चार लाभ लिखिये।
- (vi) कौनसी मुद्रा में गुदा (एनस) का बार-बार आकुंचन-प्रसारण किया जाता है ?
- (vii) मकरासन (Crocodile Pose) के दो लाभ लिखिये।
- (viii) स्वामी चरणदास ने नादानुसंधान के कितने प्रकार बताये हैं ?
- (ix) योग के चार आधार-स्तम्भों के नाम लिखिये।
- (x) शांतिपीठ 'ॐ सर्वे भवन्तु .....' को पूरा लिखिये।

**खण्ड—ब**

**4×20=80**

**(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. अष्टांग योग का वर्णन कीजिये।
3. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का वर्णन कीजिये।

4. गोमुखासन की विधि एवं लाभ लिखिये।
5. षड्कर्मों का परिचय लिखिये।
6. हठ योग का वैज्ञानिक स्वरूप लिखिये।
7. मुद्रा एवं बन्धों का महत्त्व लिखिये।
8. लय योग एवं तारक योग का वर्णन कीजिये।
9. राज योग का वर्णन कीजिये।