

## Model Questions

DYS- 01

### Diploma in Yoga Science

#### सम्पूर्ण योग परिचय

Time: 3 Hours

Max Marks: 100

Note: The Question paper is divided into three sections A, B, and C. Write Answer as per the given instructions.

यह प्रश्न पत्र 'A', 'B' और 'C' तीन खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

#### Section-A

(Very Short Answer Type Questions)

अति लघु उत्तर वाले प्रश्न (अनिवार्य)

Note: Answer all questions. As per the nature of the question you delimit your answer in one word, one sentence or maximum up to 30 words. Each question carries 2 marks.

2 X 10= 20

नोट: सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

1. (i) पांचयमों के नाम लिखिये।
- (ii) पांच नियमों के नाम लिखिये।
- (iii) अन्तरंगयोग के नाम लिखिये।
- (iv) बहिरंग योग के नाम लिखिये।
- (v) पंचकोशों के नाम लिखिये।
- (vi) योग सूत्र के चार पादों के नाम लिखिये।
- (vii) आध्यात्मिक विकासवाद के जनक कौन है ?

(viii) कैवल्यधाम योग संस्थान की स्थापना किसने की थी ?

(ix) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है ?

### Section-B

(Short Answer Questions)

लघु उत्तर वाले प्रश्न

Note: Answer any 4 questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 10 marks. 4x10 = 40

नोट: किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

2. योग का इतिहास एवं अर्थ का संक्षेप में वर्णन कीजिये।
3. योग के मुलभूत सिद्धांतों का वर्णन कीजिये।
4. ज्ञान योग-भक्तियोग पर टिप्पणी लिखिये।
5. प्रेक्षाध्यान की व्याख्या कीजिये।
6. महर्षि पतंजली का परिचय एवं योग में इनकी उपादेयता लिखिये।
7. गुरुगोरखनाथ का परिचय एवं इनके उपदेशों को लिखिये।
8. स्वामी शिवानन्द का परिचय एवं इनके उपदेशों का वर्णन कीजिये।
9. मधुमेह-मोटापा की यौगिक चिकित्सा लिखिये।

### Section 'C'

(Long Answer Questions)

(दीर्घ उत्तर वाले प्रश्न)

Note: Answer any two questions. You have to delimit your each answer maximum up to 500 words. Each question carries 20 marks. 2x20= 40

नोट : किन्हीं दो प्रश्नों का उत्तर दीजिए।आपको अपने प्रत्येक उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित करना है। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

10. अष्टांग योग की स्वास्थ्य संरक्षण में महत्ता लिखिये।
11. षट्कर्मों एवं यौगिक आहार की विवेचना कीजिये।
12. योगासनों का स्वास्थ्य की दृष्टि से वर्णन कीजिये।
13. शैव-बौद्ध एवं जैन योग का परिचय लिखिये।

\*\*\*\*\*