

Model Questions

DYS- 04

Diploma in Yoga Science

हठयोग एवं योग विज्ञान

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) यम एवं नियमों के नाम लिखिये।
- (ii) षट्कर्मों एवं अष्टांग योग के नाम लिखिये।
- (iii) रेचक-पूरक-कुम्भक से क्या अभिप्राय है।
- (iv) हठयोग साधना के कितने अंग होते हैं ?
- (v) आज्ञाचक्र में कौनसी हार्मोन्स ग्रंथि होती है ?
- (vi) शरीर संवर्धनात्मक तीन आसनों का नाम लिखिये।
- (vii) वज्रोली मुद्रा क्या है ?

(viii) अष्टांगयोग ग्रन्थ के रचयिता कौन है ?

(ix) उज्जायी प्राणायाम के दो लाभ लिखिये ।

(x) योग की परिभाषा लिखिये ।

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. चक्रों के स्थान पर लाभों का वर्णन कीजिये ।
3. बैठकर किये जाने वाले दो आसनों के नाम विधि-लाभ लिखिये ।
4. खड़े होकर किये जाने वाले दो आसनों के नाम-विधि-लाभ का वर्णन कीजिये ।
5. त्रिबन्धो का वर्णन कीजिये ।
6. प्राणायाम के स्वरूप का वर्णन कीजिये ।
7. मंत्र योग पर टिप्पणी लिखिये ।
8. योग चिकित्सा की अवधारणा लिखिये ।
9. आसनों के नामों का वर्णन कीजिये ।

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. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का वर्णन कीजिये।
11. त्रिबंध एवं अष्टसिद्धियों का वर्णन कीजिये
12. हठयोग के स्वरूप का वर्णन कीजिये।
13. षट्कर्मों का परिचय एवं महत्त्व लिखिये।