

DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGIC SCIENCE (2019)

DNYS - SUMMER - 2024

SUBJECT: YOGA PAPER-I

Day: Friday

Date: 23-08-2024

S-22705-I-2024

Time: —

Max. Marks: 10

N.B.:

- 1) All questions are COMPUSLORY.

Q.1 Niyama is \_\_\_\_\_ step of yoga.

- a) ☐ 6  
b) ☐ 3  
c) ☐ 2  
d) ☐ 8

Q.2 Ishwar pranidhan is a sub part of \_\_\_\_\_.

- a) ☐ Yama  
b) ☐ Niyam  
c) ☐ Asana  
d) ☐ Pranayama

Q.3 \_\_\_\_\_ is included in yama.

- a) ☐ Ahinsa  
b) ☐ Tapa  
c) ☐ Santosh  
d) ☐ Asana

Q.4 Trigunas of mana are \_\_\_\_\_.

- a) ☐ Satva-Raj-Tama  
b) ☐ Vata-Pitta-Kapha  
c) ☐ Ida-pingla-sushumna  
d) ☐ None of the above

P.T.O.

Q.5 \_\_\_\_\_ is the fifth step of Ashtang yoga.

- a) ☐ Pratyahara
- b) ☐ Dhyana
- c) ☐ Dharana
- d) ☐ Samadhi

Q.6 \_\_\_\_\_ is included in Antaranga sadhana.

- a) ☐ Asana
- b) ☐ Pranayama
- c) ☐ Yama
- d) ☐ Dhyana

Q.7 Ashtanga yoga achieves \_\_\_\_\_.

- a) ☐ Moksha
- b) ☐ Artha
- c) ☐ Kama
- d) ☐ Dharma

Q.8 Major pranas are \_\_\_\_\_.

- a) ☐ 2
- b) ☐ 6
- c) ☐ 4
- d) ☐ 5

Q.9 Ahimsa is a sub part of \_\_\_\_\_.

- a) ☐ Asana
- b) ☐ Yama
- c) ☐ Niyama
- d) ☐ Pratyahara

Q.10 There are \_\_\_\_\_ main nadis.

- a) ☐ 7200
- b) ☐ 9
- c) ☐ 3
- d) ☐ 6

\* \* \* \* \*



DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGIC SCIENCES (2019 COURSE)  
D.N.Y.S. : SUMMER : 2024  
SUBJECT: YOGA (T P-I) PAPER-I

Day : Friday  
Date : 23/08/2024

S-22703-1-2024

Time : 10:00 AM-01:00 PM  
Max. Marks : 90

**N.B.:**

- 1) All questions are **COMPUSLORY**.
- 2) Figures to the right indicate **FULL** marks.
- 3) Draw neat and labelled diagram **WHEREVER** necessary.

- Q.1 Describe Asthang yoga in detail. (15)
- Q.2 Write an explanation of yoga in different texts and Definition and history of yoga in details. (15)
- Q.3 Describe integrated approach yoga in detail. (10)
- Q.4 Describe Panchakosha in detail. (10)
- Q.5 Write short notes on **ANY TEN** of the following: (40)
- a) Annaymaya kosh
  - b) Yam
  - c) Ahinsa
  - d) Satya
  - e) Pranayam
  - f) Yoga paribhasha
  - g) Dhyan
  - h) Santosh
  - i) Shri Bhagavatgeeta
  - j) Yoga
  - k) Niyam
  - l) Yogakarmasu Kaushalam

\* \* \* \* \*

हिंदी रूपांतर

सूचनाएं:

- १) सभी प्रश्न आनिवार्य हैं।
- २) दाहिने ओर दिए हुए अंक प्रश्नों के पूर्ण गुण दर्शाते हैं।

प्र.१	अष्टांग योग सविस्तर वर्णन कीजिए।	(१५)
प्र.२	विभिन्न ग्रंथों में योग की व्याख्या लिखिए एवं योग का इतिहास वर्णन कीजिए।	(१५)
प्र.३	आधुनिक दृष्टि से योग चिकित्सा सविस्तर वर्णन कीजिए।	(१०)
प्र.४	पंचकोष पर सविस्तर लिखिए।	(१०)
प्र.५	टिप्पणी लिखिए। (कोई भी दस)	(४०)
	१) अन्नमय कोष	
	२) यम	
	३) अहिंसा	
	४) सत्य	
	५) प्राणायाम	
	६) योग परिभाषा	
	७) ध्यान	
	८) संतोष	
	९) श्रीमद्भगवद्गीता	
	१०) योग	
	११) नियम	
	१२) योग: कर्मसू कौशलम्	

\* \* \*



DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGIC SCIENCES (2019 COURSE)  
D.N.Y.S. : SUMMER : 2024  
SUBJECT: YOGA (T P-I) PAPER-II

Day : Saturday  
Date : 24/08/2024

S-22703-2-2024

Time : 10:00 AM-01:00 PM  
Max. Marks : 10

N.B.:

- 1) All questions are COMPUSLORY.

Q.1 IRT is a \_\_\_\_\_ technique.

- a) ☐ Mediation  
b) ☐ Asanas  
c) ☐ Relaxation  
d) ☐ Neuro muscular kriya

Q.2 Sushumana nadi s located in \_\_\_\_\_ side of the spinal cord.

- a) ☐ Right  
b) ☐ Left  
c) ☐ Center  
d) ☐ None of the above

Q.3 Bandhas are traditionally done with \_\_\_\_\_.

- a) ☐ Kriyas  
b) ☐ Asanas  
c) ☐ Pranayama  
d) ☐ Dhayan

Q.4 Shat kriyas are \_\_\_\_\_ in numbers.

- a) ☐ 2  
b) ☐ 5  
c) ☐ 8  
d) ☐ 6

P.T.O.

Q.5 Nadi shuddhi is a type of \_\_\_\_\_.

- a) ☐ Asana
- b) ☐ Kriya
- c) ☐ Pranayama
- d) ☐ Dhyan

Q.6 Padmassan is \_\_\_\_\_ posture.

- a) ☐ Meditating
- b) ☐ Stimulating
- c) ☐ Relaxing
- d) ☐ All above

Q.7 \_\_\_\_\_ kriya is done to cleanse nose.

- a) ☐ Dhouti
- b) ☐ Trataka
- c) ☐ Nguli
- d) ☐ Neti

Q.8 In yoga therapy cervical traction is given in \_\_\_\_\_.

- a) ☐ Frozen shoulder
- b) ☐ Lower backache
- c) ☐ Cervical gap
- d) ☐ Knee pain

Q.9 The first technique of pranayama is \_\_\_\_\_.

- a) ☐ Nadi shuddhi
- b) ☐ Bhramari
- c) ☐ Kapaibhati
- d) ☐ Ujjayi

Q.10 Cooling pranayama is \_\_\_\_\_.

- a) ☐ Nadi shuddhi
- b) ☐ Bhramari
- c) ☐ Kapalbhathi
- d) ☐ Sheetali

\* \* \* \* \*



DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGIC SCIENCES (2019 COURSE)  
D.N.Y.S. : SUMMER : 2024  
SUBJECT: YOGA (T P-I) PAPER-II

Day : Saturday  
Date : 24/08/2024

S-22703-2-2024

Time : 10:00 AM-01:00 PM  
Max. Marks : 90

**N.B.:**

- 1) All questions are **COMPUSLORY**.
- 2) Figures to the right indicate **FULL** marks.
- 3) Draw neat and labelled diagram **WHEREVER** necessary.

- |   |  |      |
|---|--|------|
| Q.1   | Describe shat karma in details?                                    | (15) |
| Q.2   | Describe the importance of yoga and Pranayam in modern life style. | (15) |
| Q.3   | Describe the Surynamskar with Mantra in Details.                   | (10) |
| Q.4   | Explain Bandas in details.   | (10) |
| Q.5   | Write short notes on <b>ANY TEN</b> of the following:              | (40) |
| <div style="margin-left: 20px;"><ul style="list-style-type: none"><li>a) Omkar</li><li>b) Makarasan</li><li>c) Dhanurasan</li><li>d) Virbhdhrasan</li><li>e) Satu Bhandasan</li><li>f) Mul Banda</li><li>g) Shitali Pranayam</li><li>h) Angisar Kriya</li><li>i) Parvatasan</li><li>j) Padhastasan</li><li>k) Ustrasan</li><li>l) Dhuti</li></ul></div> |  |      |

\* \* \* \* \*

हिंदी रूपांतर

सूचनाएं:

- १) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- २) दाहिने ओर दिए हुए अंक प्रश्नों के पूर्ण गुण दर्शाते हैं।

प्र.१	षट्कर्म का सविस्तर वर्णन कीजिए।	(१५)
प्र.२	आधुनिक जीवन शैली में योग और प्राणायाम का महत्त्व सविस्तर वर्णन कीजिए।	(१५)
प्र.३	सूर्यनमस्कार मंत्रों के साथ सविस्तर वर्णन कीजिए।	(१०)
प्र.४	बंधों को सविस्तर वर्णन कीजिए।	(१०)
प्र.५	टिप्पणी लिखिए। (कोई भी दस)	(४०)
	१) ओंकार	
	२) मकरासन	
	३) धनुरासन	
	४) वीरभद्रासन	
	५) सेतुबंधासन	
	६) मुलबंध	
	७) शितली प्राणायाम	
	८) अग्निसार क्रिया	
	९) पर्वतासन	
	१०) पादहस्तासन	
	११) उष्ट्रासन	
	१२) धौती	

\* \* \*