

BY-101

Introduction of Yoga

(योग परिचय)

B. A. Yoga/Diploma in Yogic Science
(BAY-17/DYS-17)

Bachelor/Diploma in Yoga and Naturopathy
(BYN-12/16/DYN-13/16)

First Year, Examination, 2018

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note : This paper is of **eighty (80)** marks containing **three (03)** Sections A, B and C. Learners are required to attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Section-A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'A' contains four (04) long answer type questions of nineteen (19) marks each. Learners are required to answer *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।
प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Discuss the History of Yoga.
योग के इतिहास का वर्णन कीजिए।
2. Explain Gyanbhakti and Karmayoga.
ज्ञानभक्ति एवं कर्मयोग का वर्णन कीजिए।
3. Describe the importance of Kewalya and discuss the ways to achieve Kewalya.
कैवल्य का महत्व एवं कैवल्य प्राप्ति के उपायों का वर्णन कीजिए।
4. Explain "Chitvriti" and discuss ways to control it.
"चित्तवृत्ति" एवं चित्तवृत्ति निरोध के उपाय लिखिये।

Section-B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of eight (08) marks each. Learners are required to answer *four* (04) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।
प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (08) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write the meaning of Yoga, its definition and importance.
योग का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व लिखिये।

2. Write a short note on 'Astang Yoga'.
'अष्टांग योग' पर क संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये।
3. Discuss teachings of Sawami Vivekananda.
स्वामी विवेकानन्द के उपदेशों का वर्णन कीजिए।
4. Explain "Purush" and "Prakriti".
“पुरुष” एवं “प्रकृति” का वर्णन कीजिए।
5. Discuss about Chittabhoomi and Chittprasadan.
चित्तभूमि एवं चित्तप्रसादन का वर्णन कीजिए।
6. Write introduction of Gherand Samhita.
घेरण्ड संहिता का परिचय दीजिए।
7. Discuss the use of Maharshi Patanjali's Ashtang Yoga in stress management.
महर्षि पतञ्जलि के अष्टांग योग का तनाव प्रबन्धन में उपयोग लिखिये।
8. Discuss Yoga Sutra.
योग सूत्र का वर्णन कीजिए।

Section-C / खण्ड—ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note : Section 'C' contains ten (10) objective type questions of one (01) mark each. All the questions of this Section are compulsory.

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Choose the correct alternative :

सही विकल्प चुनिए :

1. How many types of Klesh are there ?

- (a) 2
- (b) 3
- (c) 5
- (d) 8

क्लेश कितने माने गये हैं ?

- (अ) 2
- (ब) 3
- (स) 5
- (द) 8

2. Who is author of 'Gherand Samhita' ?

- (a) Atamaram
- (b) Gherand
- (c) Patanjali
- (d) Gorakhanath

‘घेरण्ड संहिता’ के रचयिता कौन हैं ?

- (अ) आत्माराम
- (ब) घेरण्ड
- (स) पतञ्जलि
- (द) गोरखनाथ

3. What is the meaning of 'Rechaka' ?

- (a) Retention
- (b) Inhalation
- (c) Exhalation
- (d) Deep Breathing

‘रेचक’ शब्द का क्या अर्थ है ?

- (अ) श्वास रोकना
- (ब) श्वास लेना
- (स) श्वास छोड़ना
- (द) दीर्घ श्वास

4. Which of the following Acharya is related to "Arya Samaj" ?

- (a) Sawami Vivekananda
- (b) Maharshi Kuvalyanand
- (c) Shri Dayanand
- (d) Shri Aurobindo

निम्नलिखित में से कौन-से आचार्य "आर्य समाज" से सम्बन्धित हैं ?

- (अ) स्वामी विवेकानन्द
- (ब) महर्षि कुवलयानन्द
- (स) श्री दयानन्द
- (द) श्री अरविन्द

5. 'Tratak Karm' is related to which of the following ?

- (a) Heart
- (b) Brain
- (c) Liver
- (d) Eye

‘त्राटक कर्म’ किससे सम्बन्धित है ?

- (अ) हृदय
- (ब) मस्तिष्क
- (स) यकृत
- (द) नेत्र

6. Who is the author of ‘Yoga Sutra’ ?

- (a) Maharshi Patanjali
- (b) Maharshi Dayanand
- (c) Maharshi Gherand
- (d) Maharshi Aurobindo

‘योग सूत्र’ के रचयिता कौन हैं ?

- (अ) महर्षि पतञ्जलि
- (ब) महर्षि दयानन्द
- (स) महर्षि घेरण्ड
- (द) महर्षि अरविन्द

7. What is the meaning of ‘Ha’ and ‘Tha’ respectively ?

- (a) Meditation
- (b) Yama and Niyama
- (c) Niyama
- (d) Sun and Moon

‘ह’ एवं ‘ठ’ से क्या तात्पर्य है ?

- (अ) ध्यान
- (ब) यम एवं नियम
- (स) नियम
- (द) सूर्य एवं चन्द्रमा

8. International Yoga Day is celebrated on :

- (a) 21 May
- (b) 21 July
- (c) 21 June
- (d) 21 August

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है ?

- (अ) 21 मई
- (ब) 21 जुलाई
- (स) 21 जून
- (द) 21 अगस्त

9. How many Yama and Niyama are there ?

- (a) Five
- (b) Six
- (c) Ten
- (d) Eight

यम एवं नियम कितने होते हैं ?

- (अ) पाँच
- (ब) छः
- (स) दस
- (द) आठ

10. Which of the following is not an example of 'Yama' ?

- (a) Ahinsa
- (b) Asteya
- (c) Truth
- (d) Santosh

निम्नलिखित में से कौन-सा 'यम' नहीं है ?

- (अ) अहिंसा
- (ब) अस्तेय
- (स) सत्य
- (द) सन्तोष