

MY-01/101

Foundation of Yoga

(योग के आधारभूत तत्व)

M.Sc./M.A. Yoga

(MSY-11/MAY-11/12/13/16/17)

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. Explain the origin and development of Yoga.
योग के उद्भव व विकास का वर्णन कीजिए।
2. Describe the nature of Yoga according to Buddhist Philosophy.
बौद्ध दर्शन के अनुसार योग का स्वरूप बताइये।
3. Write an essay on Hatha Yoga.
हठ योग पर निबन्ध लिखिये।
4. Discuss the life sketch of Maharshi Dayanand Saraswati with his contribution to the field of Yoga.
योग के क्षेत्र में महर्षि दयानन्द सरस्वती के योगदान सहित उनके जीवन परिचय का विवेचन कीजिए।

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 importance of Yoga.
योग का महत्व लिखिये।

2. Discuss the obstructing elements of Yoga.
योग के बाधक तत्त्वों का विवेचन कीजिए।
3. Describe the nature of Yoga according to Gita.
गीता के अनुसार योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए।
4. Explain Bhakti Yoga.
भक्ति योग का वर्णन कीजिए।
5. What is Kriya Yoga ?
क्रिया योग क्या है ?
6. Write a brief life sketch of Gorakshnath.
गोरक्षनाथ का संक्षिप्त जीवन चरित्र लिखिए।
7. Explain the contribution of Swami Vivekananda in the field of Yoga.
योग के क्षेत्र में स्वामी विवेकानन्द के योगदान का वर्णन कीजिए।
8. Write about the Integral Yoga of Sri Aurobindo.
श्री अरविंद के पूर्ण योग के विषय में लिखिये।

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. Which of the following is favourable Chitta Bhumi for Yoga ?

- (a) Ekagra and Kshipta
- (b) Ekagra and Niruddha
- (c) Vikshipta and Ekagra
- (d) Kshipta and Vikshipta

निम्नलिखित में से योग के अनुकूल कौन-सी चित्त भूमि है ?

- (अ) एकाग्र व क्षिप्त
- (ब) एकाग्र व निरुद्ध
- (स) विक्षिप्त व एकाग्र
- (द) क्षिप्त व विक्षिप्त

2. The ultimate aim of Yoga is :

- (a) Kaivalya
- (b) Pleasure
- (c) Health
- (d) Knowledge

योग का अंतिम लक्ष्य है :

- (अ) कैवल्य
- (ब) सुख
- (स) स्वास्थ्य
- (द) ज्ञान

3. In which chapter of Gita, is it stated that Samatva is Yoga ?

- (a) First
- (b) Seventh
- (c) Second
- (d) Sixth

गीता के कौन-से अध्याय में 'समतत्व' को 'योग' कहा गया है ?

- (अ) पहले
- (ब) सातवें
- (स) दूसरे
- (द) छठे

4. Principle of 'Tridosha' is given by :

- (a) Homeopathy
- (b) Siddha
- (c) Ayurveda
- (d) Unani

'त्रिदोष' का सिद्धान्त दिया गया है :

- (अ) होम्योपैथी द्वारा
- (ब) सिद्ध द्वारा
- (स) आयुर्वेद द्वारा
- (द) यूनानी द्वारा

5. Which one of the following Asanas is not included in Hatha Yoga Pradeepika ?

- (a) Mayurasana

- (b) Veerasana
- (c) Bhadrasana
- (d) Tadasana

निम्नलिखित में से कौन-सा आसन हठ योग प्रदीपिका में नहीं है ?

- (अ) मयूरासन
- (ब) वीरासन
- (स) भद्रासन
- (द) ताडासन

6. Which is not a type of Navadha Bhakti ?

- (a) Shravan
- (b) Manan
- (c) Kirtana
- (d) Smaran

इनमें से कौन-सा नवधा भक्ति का प्रकार नहीं है ?

- (अ) श्रवण
- (ब) मनन
- (स) कीर्तन
- (द) स्मरण

7. Who is the founder of Natha Yoga Sampradaya ?

- (a) Gorakshnath
- (b) Matsyendranath
- (c) Kedarnath
- (d) Bhanuki

नाथयोग-सम्प्रदाय के संस्थापक कौन हैं ?

- (अ) गोरक्षनाथ
- (ब) मत्स्येन्द्रनाथ
- (स) केदारनाथ
- (द) भानुकि

8. The oldest commentary on Patanjali Yogasutra is :

- (a) Tatvavaisharadi
- (b) Yogavartik
- (c) Vyasabhashya
- (d) Gyananandabhashya

पातञ्जल-योगसूत्र पर सबसे प्राचीन भाष्य है :

- (अ) तत्त्ववैशारदी
- (ब) योगवर्तिक
- (स) व्यासभाष्य
- (द) ज्ञानानन्दभाष्य

9. The founder of 'Integral Yoga' is :

- (a) Shivananda
- (b) Vivekananda
- (c) Dayanand
- (d) None of these

‘समग्र योग’ के संस्थापक हैं :

- (अ) शिवानन्द
- (ब) विवेकानन्द
- (स) दयानन्द
- (द) इनमें से कोई नहीं

10. Among these who has given scientific approach of Yoga ?

- (a) Vivekananda
- (b) Gorakshnath
- (c) Swami Dayanand
- (d) Swami Kuvalayananda

इनमें से योग की वैज्ञानिक अवधारणा किसने दी ?

- (अ) विवेकानन्द
- (ब) गोरक्षनाथ
- (स) स्वामी दयानन्द
- (द) स्वामी कुवलयानन्द