

BY-101**Introduction of Yoga**

(योग परिचय)

Bachelor/Diploma in Yoga & Naturopathy

(BYN-12/16/DYN-13/16)

First Year, Examination, 2017

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 scientific importance of Yogasanas.
योगासनों का वैज्ञानिक महत्व लिखिए।
2. Discuss features of Hathyoga Pradeepika.
हठयोग प्रदीपिका का वैशिष्ट्य लिखिए।
3. Write brief introduction of Guru Gorakhanath and his teachings.
गुरु गोरखनाथ का परिचय एवं उपदेश लिखिए।
4. Explain Chittprasad and Chittvriti.
चित्तप्रसादन एवं चित्तवृत्ति का वर्णन 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. Explain the meaning and definition of Yoga and discuss Panch Niyama.
योग का अर्थ और परिभाषा लिखिए एवं पंच नियमों का वर्णन कीजिए।

2. Discuss Yoga as explained in Shreemad Bhagwad Geeta.
श्रीमद्भागवद्गीता के अनुसार योग का वर्णन कीजिए।
3. Write a short note on Ishwar.
ईश्वर पर एक लघु निबन्ध लिखिए।
4. Write briefly the biography of Maharshi Dayanand.
महर्षि दयानन्द का जीवन परिचय दीजिए।
5. Write a short note on Kaiwalya.
कैवल्य पर एक लघु टिप्पणी लिखिए।
6. Explain 'Samadhi' according to Yoga Sutra.
योग सूत्र के अनुसार 'समाधि' का वर्णन कीजिए।
7. Discuss Bhaktiyoga.
भक्तियोग का वर्णन कीजिए।
8. Classify Chitta and Chittabhumi.
चित्त एवं चित्तभूमि को स्पष्ट 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।

1. In which Pranayam we inhale the air from Right Nostril ?
(a) Chandranulom

- (b) Kapalbhathi
- (c) Suryanulom
- (d) Anulom-Vilom

कौन से प्राणायाम में दाहिने नाक से पूरक करते हैं ?

- (अ) चन्द्रानुलोम
- (ब) कपालभाति
- (स) सूर्यानुलोम
- (द) अनुलोम-विलोम

2. Which of the following is an example of Bandha ?

- (a) Poorak
- (b) Manipur
- (c) Dharna
- (d) Jalandhar

निम्नलिखित में से कौन-सा बंध है ?

- (अ) पूरक
- (ब) मणिपुर
- (स) धारणा
- (द) जालन्धर

3. Dharna-Dhyan-Samadhi together are known as :

- (a) Bahirang Yoga
- (b) Antarang Yoga
- (c) Yogasana
- (d) Shatakarma

धारणा-ध्यान-समाधि को क्या कहते हैं ?

- (अ) बहिरंग योग
- (ब) अंतरंग योग
- (स) योगासन
- (द) षट्कर्म

4. Inhaling the air inside is known as :

- (a) Kumbhak
- (b) Nadishodhan
- (c) Rechak
- (d) Poorak

श्वास अन्दर लेने की क्रिया को जाना जाता है :

- (अ) कुम्भक
- (ब) नाडीशोधन
- (स) रेचक
- (द) पूरक

5. “Athayoganushasnam” belongs to which of the following books ?

- (a) Patanjali Yoga Darshan
- (b) Gherand Samhita
- (c) Hatha Yoga Pradeepika
- (d) Shreemad Bhagwad Geeta

“अथयोगानुशासनम्” किस ग्रंथ का श्लोक है ?

- (अ) पातञ्जल योग दर्शन
- (ब) घेरण्ड संहिता
- (स) हठ योग प्रदीपिका
- (द) श्रीमद्भागवद्गीता

6. What is the meaning of Kaiwalya ?

- (a) Asana
- (b) Mind
- (c) Pranayam
- (d) Moksha

कैवल्य का तात्पर्य किससे है ?

- (अ) आसन
- (ब) मन
- (स) प्राणायाम
- (द) मोक्ष

7. Guru Gorakhanath is related to :

- (a) Swami Vivekananda
- (b) Matsyendra Nath
- (c) Maharshi Aurobindo
- (d) Kuvlya Nand

गुरु गोरखनाथ का सम्बन्ध किससे है ?

- (अ) स्वामी विवेकानन्द
- (ब) मत्स्येन्द्रनाथ
- (स) महर्षि अरविन्द
- (द) कुवल्यानन्द

8. Where is detail knowledge of Ghyan-Bhakti and Karma Yoga.

- (a) Shreemad Bhagwad Geeta
- (b) Ramayana
- (c) Vedas
- (d) Purana

ज्ञान भक्ति एवं कर्म योग का वर्णन कहाँ है ?

- (अ) श्रीमद्भागवद्गीता
- (ब) रामायण
- (स) वेद
- (द) पुराण

9. Which of the following is an example of Shatkarma ?

- (a) Vomit karma
- (b) Basti karma
- (c) Virechan karma
- (d) Kapalbhathi

निम्नलिखित में से कौन-सा षट्कर्म है ?

- (अ) वमन कर्म
- (ब) बस्ति कर्म
- (स) विरेचन कर्म
- (द) कपालभाति

10. Which of the following is an example of Bahirang yoga ?

- (a) Dharma
- (b) Meditation
- (c) Yama-Niyam
- (d) Samadhi

निम्नलिखित में से कौन-सा बहिरंग योग है ?

- (अ) धारणा
- (ब) ध्यान
- (स) यम-नियम
- (द) समाधि