

**BY-203****Yoga & Ayurveda**

(योग एवं आयुर्वेद)

Bachelor of Yoga and Naturopathy (BYN-12/16)

Second 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. Discuss the role of Yoga and Ayurveda in Health Cure.  
स्वास्थ्य संवर्धन में योग एवं आयुर्वेद की भूमिका की चर्चा कीजिए।
2. Explain Yogic Satkarma in detail.  
योगिक षट्कर्मों को विस्तारपूर्वक समझाइये।
3. Describe the concept of Sadvritta. Write its importance.  
सद्वृत्त की अवधारणा को स्पष्ट करते हुए इसके महत्व पर प्रकाश डालिए।
4. Define Diet. Write suitable diet for Yogic Practitioner and edible-non edible diet according to Ayurveda.  
आहार को परिभाषित करते हुए योगाभ्यास हेतु उचित आहार एवं आयुर्वेदोक्त पथ्य-अपथ्य आहार की व्याख्या 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 Astang Yoga in brief.  
अष्टांग योग को संक्षेप में समझाइये।
2. Write the general introduction of Ayurvedic Poorva Karma.  
आयुर्वेदोक्त पूर्व कर्म का सामान्य परिचय दीजिए।
3. Describe Aachar Rasayana in short.  
आचार रसायन की संक्षिप्त विवेचना कीजिए।
4. Write the types, techniques and benefits of Meditation.  
ध्यान के प्रकार, विधि एवं लाभ लिखिए।
5. Explain the types and benefits of Vasti Karma.  
वस्ति कर्म के प्रकार एवं लाभों पर प्रकाश डालिए।
6. Write the Ritucharya of Aadan and Visarga Kaal according to Ayurveda.  
आयुर्वेद के अनुसार आदान एवं विसर्ग काल की ऋतुचर्या लिखिए।
7. Describe the surgery of Astang Ayurveda.  
अष्टांग आयुर्वेद में वर्णित शल्य तंत्र को समझाइये।
8. Write notes on the following :
  - (a) Infectious Disease and Ayurveda
  - (b) Diet and Health

निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :

- (अ) संक्रामक व्याधियाँ एवं आयुर्वेद
- (ब) आहार एवं स्वास्थ्य

### 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।

Indicate whether the following statements are True or False :

इंगित कीजिए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य :

1. According to Ayurveda the no. of Dhatu in human body are three.  
आयुर्वेद के अनुसार मानव शरीर में तीन धातु होती हैं।
2. The first limb of Astang Ayurveda is surgery.  
अष्टांग आयुर्वेद का प्रथम अंग शल्य तन्त्र है।
3. The meaning of Aparigraha is storage tendency in Yoga.  
योग में अपरिग्रह का अर्थ संचय की वृत्ति से है।
4. The best vomiting matter is Madan Fala.  
वमन द्रव्यों में सबसे उत्तम मदन फल है।
5. Vasti is the best to cure Kaff Disorders.  
वस्ति कफ रोगों की श्रेष्ठ चिकित्सा है।

Choose the correct alternative :

सही विकल्प चुनिए :

6. “न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्” is described in which text ?

- (a) Hath Yoga Pradeepika
- (b) Gherand Samhita
- (c) Swetaswateropnishada
- (d) Susurut Samhita

“न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्” का वर्णन किस ग्रन्थ में किया गया है ?

- (अ) हठ योग प्रदीपिका
- (ब) घेरण्ड संहिता
- (स) श्वेताश्वतरोपनिषद्
- (द) सुश्रुत संहिता

7. In Satkarma the process to clean large intestine through air is known as :

- (a) Sankh Prakshalana
- (b) Suskh Vasti
- (c) Nauli Kriya
- (d) Vaatkarma Kapalbhati

षट्कर्म के अन्तर्गत वायु द्वारा बड़ी आँत के शोधन की क्रिया कहलाती है :

- (अ) शंख प्रक्षालन
- (ब) शुष्क वस्ति
- (स) नौली क्रिया
- (द) वातकर्म कपालभाति

8. According to Gherand Samhita the types of Kapal-bhati Kriya are :

- (a) Two
- (b) Three
- (c) Five
- (d) Eight

घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति के कितने भेद हैं ?

- (अ) दो
- (ब) तीन
- (स) पाँच
- (द) आठ

9. In Ayurveda on the base of different taste the types of food are :

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

आयुर्वेद में स्वादभेद के आधार पर आहार को कितने भेदों में विभक्त किया गया है ?

- (अ) छः
- (ब) पाँच
- (स) तीन
- (द) दस

10. Which part of Aahar gives nutrition (origin) of Manna ?

- (a) Sthule Bhaag
- (b) Madhyam Bhaag
- (c) Suksham Bhaag
- (d) None of these

आहार का कौन-सा भाग मन को पोषण (उत्पन्न) प्रदान करता है ?

- (अ) स्थूल भाग
- (ब) मध्यम भाग
- (स) सूक्ष्म भाग
- (द) इनमें से कोई नहीं