

MY-01/101**Foundation of Yoga**

(योग के आधारभूत तत्व)

M. Sc./M. A. Yoga (MSY-11/MAY-11/12/13/16)

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. Describe the nature of Yoga according to Vedas.
वेदों के अनुसार योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए।
2. Write an essay on Ashtaang Yoga.
अष्टांग योग पर निबन्ध लिखिए।
3. Describe the life sketch of Sri Aurobindo and his contributions to the field of Yoga.
श्री अरविंद का जीवन चरित तथा योग के क्षेत्र में उनके योगदान का वर्णन कीजिए।
4. Give introduction of Maharishi Patanjali and his Yoga Sutra.
महर्षि पतंजलि तथा उनके योग सूत्र का परिचय दीजिए।

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 aim and objectives of Yoga.
योग का लक्ष्य एवं उद्देश्य लिखिए।

2. Define Yoga with its meaning.
योग को उसके अर्थ सहित परिभाषित कीजिए।
3. Describe the nature of Yoga according to Jain Philosophy.
जैन दर्शन के अनुसार योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए।
4. What is Hatha Yoga ?
हठ योग क्या है ?
5. Discuss Mantra Yoga.
मंत्र योग का विवेचन कीजिए।
6. Write the life sketch of Adi Shankaracharya.
आदि शंकराचार्य का जीवन चरित लिखिए।
7. Explain the contribution of Swami Kuvalayananda to the field of Yogic research.
स्वामी कुवलयानन्द का योग अनुसंधान के क्षेत्र में योगदान बताइए।
8. Write the Yogic introduction of Maharishi Dayanand Saraswati.
महर्षि दयानन्द सरस्वती का योगिक परिचय लिखिए।

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 right answer :

सही उत्तर चुनिए :

1. Which one of the following is an obstructing element in Yoga Sadhana ?

- (a) Patience
- (b) Courage
- (c) Too much eating
- (d) None of these

निम्नलिखित में से कौन-सा योग साधना में बाधक तत्त्व है ?

- (अ) धैर्य
- (ब) साहस
- (स) अत्यधिक खाना
- (द) इनमें से कोई नहीं

2. Which are the Chitta Bhumies ?

- (a) Kshipta, Moodha, Vikshipta, Ekagra and Niruddha
- (b) Avidya, Asmita, Raaga, Dwesha and Abhinivesh
- (c) Naaga, Koorma, Krikal, Devdutta and Dhananjaya
- (d) Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya and Aparigraha

चित्त भूमियाँ कौन-सी हैं ?

- (अ) क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध
- (ब) अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश
- (स) नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त और धनञ्जय
- (द) अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह

3. Which one of these is not a devotee (Bhakta) according to Gita ?

- (a) Gyani
- (b) Aarta
- (c) Jigyasu
- (d) Kaarunik

गीता के अनुसार इनमें से कौन भक्त नहीं है ?

- (अ) ज्ञानी
- (ब) आर्त
- (स) जिज्ञासु
- (द) कारुणिक

4. The concept of 'Multiple Soul' theory is given by :

- (a) Samkhya
- (b) Veda
- (c) Gita
- (d) Upanishad

‘पुरुष-बहुत्व’ सिद्धान्त की अवधारणा दी गई है :

- (अ) सांख्य द्वारा
- (ब) वेद द्वारा
- (स) गीता द्वारा
- (द) उपनिषद् द्वारा

5. The correct sequence of cleansing-kriyas according to Hathayogapradeepika is :

- (a) Dhauti, Basti, Tratak, Neti, Nauli and Kapalbhati
- (b) Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Tratak and Kapalbhati
- (c) Dhauti, Basti, Neti, Tratak, Nauli and Kapalbhati
- (d) Dhauti, Neti, Basti, Nauli, Tratak and Kapalbhati

हठयोग प्रदीपिका में वर्णित शोधन-क्रियाओं का सही क्रम है :

- (अ) धौति, बस्ति, त्राटक, नेति, नौलि एवं कपालभाति
- (ब) धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक एवं कपालभाति
- (स) धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि एवं कपालभाति
- (द) धौति, नेति, बस्ति, नौलि, त्राटक एवं कपालभाति

6. According to Bhakti Yoga, salvation cannot be attained in the absence of :

- (a) Gyan
- (b) Karma
- (c) Dhyana
- (d) Grace of God

भक्ति योग के अनुसार किसके अभाव में मोक्ष प्राप्त नहीं किया जा सकता ?

- (अ) ज्ञान
- (ब) कर्म
- (स) ध्यान
- (द) ईश्वरीय कृपा

7. Gorakhnath is the Acharya of :

- (a) Bhakti Yoga
- (b) Kriya Yoga
- (c) Raja Yoga
- (d) Hatha Yoga

गोरखनाथ आचार्य हैं :

- (अ) भक्ति योग के
- (ब) क्रिया योग के
- (स) राज योग के
- (द) हठ योग के

8. What was the early name of Swami Vivekananda ?

- (a) Narendra
- (b) Rajendra
- (c) Surendra
- (d) Gyanendra

स्वामी विवेकानन्द का पूर्व नाम क्या था ?

- (अ) नरेन्द्र
- (ब) राजेन्द्र
- (स) सुरेन्द्र
- (द) ज्ञानेन्द्र

9. Who is the founder of Kaivalyadhaam ?

- (a) Swami Ram
- (b) Swami Shivananda
- (c) Swami Kuvalayananda
- (d) None of these

कैवल्यधाम का संस्थापक कौन है ?

- (अ) स्वामी राम
- (ब) स्वामी शिवानंद
- (स) स्वामी कुवलयानन्द
- (द) इनमें से कोई नहीं

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

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

इनमें से योग की वैज्ञानिक अवधारणा किसने दी ?

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