

Roll No.

MY-01/MY-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.

(B-74) P. T. O.

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 importance of Sadhak-Badhak Tatva in Yoga Sadhana.

योग साधना में साधक-बाधक तत्वों के महत्व का वर्णन कीजिए।

2. Write an essay on Karma Yoga.

कर्म योग पर एक निबन्ध लिखिए।

3. Describe the life sketch of Maharshi Gorakshanath in detail.

महर्षि गोरक्षनाथ के जीवन चरित्र का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

4. Describe the life introduction and contribution of Swami Kuvalayananda in the field of Yoga.

स्वामी कुवलयानन्द का जीवन परिचय एवं योग के क्षेत्र में उनके योगदान 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. Write the meaning and definition of Yoga.
योग का अर्थ एवं परिभाषा लिखिये।
2. Write the nature of Yoga according to Upanishads.
उपनिषदों के अनुसार योग का स्वरूप लिखिए।
3. Discuss the nature of Yoga according to Geeta.
गीता के अनुसार योग के स्वरूप का विवेचन कीजिए।
4. Explain the Prakriti according to Samkhya.
सांख्य के अनुसार प्रकृति को समझाइये।
5. Describe Yamas according to Maharshi Patanjali.
महर्षि पतंजलि के अनुसार यमों का वर्णन कीजिए।
6. Explain Mantrayoga.
मंत्रयोग को समझाइये।
7. Write the life sketch of Yogi Shyamacharan Lahiri.
योगी श्यामाचरण लाहिड़ी के जीवन चरित्र को लिखिए।
8. Describe the Yogic contribution of Sri Aurobindo.
श्री अरविन्द के योगिक योगदान 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 right answer :

सही उत्तर चुनिए :

1. Propounder of Samkhya Yoga is :

- (a) Kanad
- (b) Kapil
- (c) Gautam
- (d) Patanjali

सांख्य योग के प्रवर्तक हैं :

- (अ) कणाद
- (ब) कपिल
- (स) गौतम
- (द) पतंजलि

2. In which Upanishad the concept of 'Panchakosha' is mentioned ?

- (a) Aitreya Upanishad
- (b) Mundaka Upanishad

(c) Taittiriya Upanishad

(d) Kathopanishad

‘पंचकोश’ की अवधारणा का उल्लेख किस उपनिषद् में किया गया है ?

(अ) ऐतरेय उपनिषद्

(ब) मुण्डक उपनिषद्

(स) तैत्तिरीय उपनिषद्

(द) कठोपनिषद्

3. According to Ayurved Sub-pillars are :

(a) Dharma, Artha, Moksha

(b) Aahara, Nidra, Brahmacharya

(c) Kapha, Pitta, Vata

(d) Satva, Rajas, Tamas

आयुर्वेद के अनुसार उप-स्तम्भ हैं :

(अ) धर्म, अर्थ, मोक्ष

(ब) आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य

(स) कफ, पित्त, वात

(द) सत्त्व, रजस, तमस

4. Principle established by Swami Vivekananda is :

(a) Advait Vedanta

(b) Navya Vedanta

(c) Dvait Vedanta

(d) Dvaitadvait Vedanta

स्वामी विवेकानन्द द्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त है :

- (अ) अद्वैत वेदान्त
- (ब) नव्य वेदान्त
- (स) द्वैत वेदान्त
- (द) द्वैताद्वैत वेदान्त

5. Nature of Chitta is :

- (a) Unconscious
- (b) Conscious
- (c) Seer
- (d) Self-enlightened

चित्त का स्वरूप है :

- (अ) जड़
- (ब) चेतन
- (स) दृष्टा
- (द) स्व-प्रकाशक

6. Qualities of 'Sthitprajna' according to Geeta is :

- (a) Desire of Happiness
- (b) Desire of Wealth
- (c) Detached to love and hate
- (d) Indulgence in sensory subjects

गीता के अनुसार 'स्थितप्रज्ञ' के गुण हैं :

- (अ) सुख की इच्छा
- (ब) धन की इच्छा
- (स) राग-द्वेष रहित
- (द) इन्द्रिय विषयों में लिप्तता

7. Yoga Guru of Swami Kuvalayananda is :

- (a) Pattabhi Jois
- (b) T. Krishnamacharya
- (c) Madhav Das
- (d) Swami Swatmarama

स्वामी कुवलयानन्द के योग गुरु हैं :

- (अ) पट्टाभि जोइस
- (ब) टी. कृष्णमाचार्य
- (स) माधव दास
- (द) स्वामी स्वात्माराम

8. The Birth place of Swami Shivananda is :

- (a) Uttarakhand
- (b) Karnataka
- (c) Tamil Nadu
- (d) Bihar

स्वामी शिवानन्द का जन्म स्थान है :

- (अ) उत्तराखण्ड
- (ब) कर्नाटक
- (स) तमिलनाडु
- (द) बिहार

9. Which is not Klesha ?

- (a) Ignorance
- (b) Aversion
- (c) Attachment
- (d) Fear

निम्नलिखित में से क्लेश नहीं है ?

- (अ) अविद्या
- (ब) द्वेष
- (स) राग
- (द) भय

10. Yoga Sadhana of Sri Aurobindo is known as :

- (a) Karma Yoga
- (b) Integral Yoga
- (c) Internal Yoga
- (d) Dhyana Yoga

श्री अरविन्द की योग साधना को जाना जाता है :

- (अ) कर्म योग
- (ब) पूर्ण योग
- (स) अन्तर्योग
- (द) ध्यान योग