

Roll No. ....

## **BY-203**

### **Yoga and Ayurveda**

(योग एवं आयुर्वेद)

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

Second Year, Examination, 2017

**Time : 3 Hours**

**Max. Marks : 60**

**Note :** This paper is of **sixty (60)** 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 साठ (60) 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 fifteen (15) 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 पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explaining Astang Ayurveda, discuss the objects of Ayurveda.  
अष्टांग आयुर्वेद को समझाते हुए, आयुर्वेद के उद्देश्यों की चर्चा कीजिए।
2. Giving an introduction of Pradhan Karma of Panchkarma explain Vamana Karma in detail.  
पंचकर्म के प्रधान कर्मों का परिचय देते हुए वमन कर्म की सविस्तार व्याख्या कीजिए।
3. What do you understand by Hygiene ? Write its types and importance.  
सद्वृत्त से आप क्या समझते हैं ? इसके प्रकारों एवं महत्त्व पर प्रकाश डालिए।
4. Giving an introduction of Yogic Shatkarma, write the types, technique and benefits of Kapalabhati Karma according to Gherand Sanhita.  
योगिक षट्कर्म का सामान्य परिचय देते हुए घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति कर्म के प्रकार, विधि एवं लाभ लिखिए।

### Section-B / खण्ड-ख

#### (Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)

**Note :** Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of five (05) 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 पाँच (05) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write the technique, time and benefits of Nasya Karma.  
नस्य कर्म की विधि, काल एवं लाभ लिखिए।
2. Write the main types and benefits of Yogic Dhauti Karma.  
योगिक धौति कर्म के प्रमुख भेद एवं लाभ लिखिए।
3. Explain Niyama of Astang Yoga.  
अष्टांग योग में वर्णित नियम को समझाइये।
4. Explain the role of Yoga in health maintenance.  
स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका पर प्रकाश डालिए।
5. Write Edable-Nonedable food according to Ayurveda.  
आयुर्वेद के अनुसार पथ्य-अपथ्य आहार लिखिए।
6. Explain the importance of Basti Karma.  
बस्ति कर्म के महत्त्व का वर्णन कीजिए।
7. Describe the similarities in between Yogic Yama-Niyama and Ayurvedic Sadhvirita.  
योगिक यम-नियम का आयुर्वेदोक्त सद्वृत्त से साम्यरूप विवेचन कीजिए।
8. Write short notes on the following :
  - (a) Neti Kriya
  - (b) Snehana Karma
 निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
  - (अ) नेति क्रिया
  - (ब) स्नेहन कर्म

**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।

Select correct answer for the following :

निम्नलिखित के लिए सही विकल्प चुनिए :

1. Ayurvedic Basti Karma is the best therapy for which Dosha ?

- (a) Vata
- (b) Pitta
- (c) Kaffa
- (d) Blood

आयुर्वेदोक्त बस्ति कर्म किस दोष की विषमता दूर करने की श्रेष्ठ चिकित्सा है ?

- (अ) वात
- (ब) पित्त
- (स) कफ
- (द) रक्त

2. Taking water from mouth and pushing it out from nostril is known as :

- (a) Vatkrama Kapalbhati

- (b) Jal Neti
- (c) Sheet Karma Kapalbhathi
- (d) Vaman

मुँह से पानी लेकर नासिका से बाहर निकालने की क्रिया क्या कहलाती है ?

- (अ) वातक्रम कपालभाति
- (ब) जलनेति
- (स) शीतक्रम कपालभाति
- (द) वमन

3. Which one of the following is a part of Yama ?

- (a) Swadhyay
- (b) Satya
- (c) Santosha
- (d) Tapa

निम्नलिखित में से कौन-सा अंग यम के अन्तर्गत आता है ?

- (अ) स्वाध्याय
- (ब) सत्य
- (स) सन्तोष
- (द) तप

4. The No. of Dhatu in human body are :

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

आयुर्वेद के अनुसार मानव शरीर में धातुओं की संख्या कितनी है ?

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

5. To remove Dosha from upper track is known as :

- (a) Vamana
- (b) Virachana
- (c) Basti
- (d) Swedana

ऊर्ध्व मार्ग से दोषों का निहरण कहलाता है :

- (अ) वमन
- (ब) विरेचन
- (स) बस्ति
- (द) स्वेदन

6. The cause of Pragyaparadha is :

- (a) Aviveka
- (b) Adhirta
- (c) Samyak Vichar
- (d) Both (a) and (b)

प्रज्ञापराध का कारण है :

- (अ) अविवेक

- (ब) अधीरता
- (स) सम्यक् विचार
- (द) (अ) व (ब) दोनों

7. Which Mudra involves in Basti Karma ?

- (a) Gyan Mudra
- (b) Khechri Mudra
- (c) Ashvini Mudra
- (d) Vipreetkarni Mudra

बस्ति कर्म में किस मुद्रा का अभ्यास किया जाता है ?

- (अ) ज्ञान मुद्रा
- (ब) खेचरी मुद्रा
- (स) आश्वनी मुद्रा
- (द) विपरीत करणी मुद्रा

8. According to Acharya Charka by following Sadvritta we can achieve :

- (a) Aarogya
- (b) Indriyajaya
- (c) Both (a) and (b)
- (d) Yoga Siddhi

आचार्य चरक के अनुसार सद्वृत्त पालन का फल है :

- (अ) आरोग्य
- (ब) इन्द्रियजय
- (स) (अ) व (ब) दोनों
- (द) योग सिद्धि

9. The best Sathkriya that purifies ear, nose and throat is :

- (a) Tratak
- (b) Neti
- (c) Nauli
- (d) Basti

कान, नाक व गले (ENT) का शोधन करने वाली श्रेष्ठ क्रिया (षट्कर्म) है :

- (अ) त्राटक
- (ब) नेति
- (स) नौली
- (द) बस्ति

10. How is the creator of Astang Yaga ?

- (a) Acharya Susruta
- (b) Yogi Swatmarama
- (c) Maharishi Patanjali
- (d) Maharishi Gherand

अष्टांग योग का प्रतिपादन किसने किया ?

- (अ) आचार्य सुश्रुत
- (ब) योगी स्वात्माराम
- (स) महर्षि पतंजलि
- (द) महर्षि घेरण्ड