

Roll No.

MY-01/101

Foundation of Yoga

(योग के आधारभूत तत्व)

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

First Year, Examination, 2017

Time : 3 Hours

Max. Marks : 70

Note : This paper is of **seventy (70)** 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 सत्तर (70) 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. With meaning and definition of Yoga describe the Sadhak and Badhak Tattvas.
योग का अर्थ एवं परिभाषा सहित साधक व बाधक तत्त्वों का वर्णन कीजिये।
2. Discuss nature of Yoga in Ayurvedic texts.
आयुर्वेदिक ग्रन्थों में योग के स्वरूप का विवेचन कीजिये।
3. Write an essay on Astang Yoga.
अष्टांग योग पर एक निबन्ध लिखिये।
4. Explain the contribution of Swami Vivekananda in the field of Yoga with his life sketch.
स्वामी विवेकानन्द के जीवनवृत्त सहित योग के क्षेत्र में उनके योगदान का वर्णन कीजिये।

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 *six* (06) 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 छः (06) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the importance of Yoga in brief.
योग की महत्ता संक्षेप में बताइये।
2. Describe "Ashtangik Marg" as Bauddh Darshana.
बौद्ध दर्शन के अनुसार "अष्टांगिक मार्ग" का वर्णन कीजिये।

3. Explain the importance of Kriya Yoga.
क्रियायोग की महत्ता बताइये।
4. Explain Navadha Bhakti.
नवधा भक्ति को स्पष्ट कीजिये।
5. What is Mahawrata ? Explain it according to Jain Darshana.
महाव्रत क्या है ? जैन दर्शन के अनुसार समझाइये।
6. Write a note on Karma Yoga.
कर्मयोग पर टिप्पणी लिखिये।
7. Explain Sadhan Chatustaya according to Gyanyoga.
ज्ञानयोग के अनुसार साधन चतुष्टय को समझाइये।
8. Explain the contribution of Maharishi Dayananda in the field of Yoga.
योग के क्षेत्र में महर्षि दयानन्द के योगदान का वर्णन कीजिये।

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. 'Avidya' is related to :

(a) Cittavritti

- (b) Klesha
- (c) Cittabhumi
- (d) None of the above

‘अविधा’ सम्बन्धित है :

- (अ) चित्तवृत्ति से
- (ब) क्लेश से
- (स) चित्तभूमि से
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

2. The fourth chapter of Srimada bhagvadagita is :

- (a) Gyan Karma Sanyasa Yoga
- (b) Karma Sanyasa Yoga
- (c) Karma Yoga
- (d) Samkhya Yoga

श्रीमद्भगवद्गीता का चतुर्थ अध्याय है :

- (अ) ज्ञानकर्म संन्यास योग
- (ब) कर्म संन्यास योग
- (स) कर्मयोग
- (द) सांख्य योग

3. ‘Vishwaroop Darshan’ is described in :

- (a) 10th chapter of Gita
- (b) 11th chapter of Gita
- (c) 12th chapter of Gita
- (d) None of the above

‘विश्वरूप दर्शन’ वर्णित है :

- (अ) गीता के दशम अध्याय में
- (ब) गीता के ग्यारहवें अध्याय में
- (स) गीता के बारहवें अध्याय में
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

4. Kundalini Vidya is described in :

- (a) Yoga Sutra
- (b) Hatha Yoga
- (c) Yoga Vashishtha
- (d) both (b) and (c)

कुण्डलिनी विद्या का वर्णन है :

- (अ) योगसूत्र में
- (ब) हठयोग में
- (स) योग वाशिष्ठ में
- (द) (ब) तथा (स) दोनों

5. The founder of Divya Jeevan Sangha is :

- (a) Swami Kuvalayananda
- (b) Swami Shivananda
- (c) Sri Aurobindo
- (d) Swami Satyananda

दिव्य जीवन संघ के संस्थापक हैं :

- (अ) स्वामी कुवलयानन्द

(ब) स्वामी शिवानन्द

(स) श्री अरविन्द

(द) स्वामी सत्यानन्द

6. 'Vaatasara' is related to :

(a) Anta Dhauti

(b) Danta Dhauti

(c) Agnisara

(d) None of the above

'वातसार' सम्बन्धित है :

(अ) अन्तःधौति से

(ब) दन्त धौति से

(स) अग्निसार से

(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

7. Swami Vivekananda's Gurumata was :

(a) Maa Anandamayi

(b) Maa Sharda

(c) Maa Katyayini

(d) None of the above

स्वामी विवेकानन्द की गुरुमाता थी :

(अ) माँ आनन्दमयी

(ब) माँ शारदा

(स) माँ कात्यायिनी

(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

8. 'Nirjara' is related to :

- (a) Jain Darshan
- (b) Buddha Darshan
- (c) Charvaka Darshan
- (d) None of the above

‘निर्जरा’ सम्बन्धित है :

- (अ) जैन दर्शन से
- (ब) बौद्ध दर्शन से
- (स) चार्वाक दर्शन से
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

9. The promoter of Advaita Vada is :

- (a) Ramanujacharya
- (b) Nimbarkacharya
- (c) Shankaracharya
- (d) None of the above

अद्वैतवाद के प्रवर्तक हैं :

- (अ) रामानुजाचार्य
- (ब) निम्बार्काचार्य
- (स) शंकराचार्य
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

10. 'Plavani' is related to :

- (a) A special state of mind

- (b) A special state of body
- (c) Pranayama
- (d) All of the above

‘प्लावनी’ सम्बन्धित है :

- (अ) मन की एक विशेष अवस्था से
- (ब) शरीर की एक विशेष अवस्था से
- (स) प्राणायाम से
- (द) उपर्युक्त सभी