

BY-203

Yoga and Ayurveda

(योग एवं आयुर्वेद)

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

Second 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.

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. Elaborate the study of Astang Yoga and Astang Ayurveda.
अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद का सारूप्य विवेचन कीजिए।
2. Describe Ayurvedic Panchkarma in detail.
आयुर्वेदिक पंचकर्म को सविस्तार समझाइए।
3. Define Yama-Niyama of Astang Yoga. Explain the importance of Yama-Niyama in health cure.
अष्टांग योग में वर्णित यम-नियम को स्पष्ट करते हुए स्वास्थ्य संवर्धन में इनके महत्व पर प्रकाश डालिए।
4. Write the introduction, cause and ayurvedic treatment of any *four* infectious diseases.
किन्हीं चार संक्रामक व्याधियों का परिचय, कारण एवं आयुर्वेदिक उपचार लिखिए।

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. Define the concept and importance of Yoga.
योग की अवधारणा एवं महत्व पर प्रकाश डालिए।
2. Write the names and specific qualities of different Rasa present in diet according to Ayurveda.
आयुर्वेद के अनुसार आहार में उपस्थित विभिन्न रसों के नाम एवं उनके गुण लिखिए।
3. Discuss on the importance of Aachar Rasayana.
आचार रसायन के महत्व की चर्चा कीजिए।
4. Write the principles of diet and suitable diet for Yoga practitioner.
योगाभ्यास हेतु आहार के प्रमुख नियम एवं उपयुक्त आहार लिखिए।
5. Explain the types, benefits and precautions of Neti Kriya.
नेति क्रिया के प्रकार, लाभ एवं सावधानियों की व्याख्या कीजिए।
6. Write the major factors affecting health according to Ayurveda.
आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक लिखिए।

7. Explain the meaning, types and benefits of Kapal Bhati Kriya.

कपाल भाति के अर्थ, प्रकार एवं लाभों की व्याख्या कीजिए।

8. Write notes on the following :

(a) Surgery

(b) Vaajikaran

निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :

(अ) शल्य तंत्र

(ब) वाजीकरण तंत्र

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. Four Purusartha of human life are described in Ayurveda. (True/False)

आयुर्वेद में मानव जीवन के चार पुरुषार्थों का उल्लेख है।

(सत्य/असत्य)

2. Dharna, Dhayana and Samadhi are Antranga Yoga.

(True/False)

धारणा, ध्यान एवं समाधि अन्तरंग योग के अंग हैं।

(सत्य/असत्य)

3. Agada Tantra is concerned with children therapy.
(True/False)
अगद तंत्र का सम्बन्ध बाल रोगों की चिकित्सा से है।
(सत्य/असत्य)
4. Snehan and Swedan are Pradhan Karma of Panchkarma.
(True/False)
स्नेहन और स्वेदन पंचकर्म के प्रधान कर्म हैं। (सत्य/असत्य)
5. Aacharya Charka divided Nashya Karma into three types.
(True/False)
आचार्य चरक नस्य कर्म को तीन भेदों में विभाजित करते हैं।
(सत्य/असत्य)

Choose the correct alternative :

सही विकल्प चुनिए :

6. According to Hathpradipika which must be practice in excess of fat and mucus in body ?
(a) Aasana
(b) Pranayama
(c) Dhayana
(d) Shatkarma
हठ प्रदीपिका के अनुसार शरीर में मेद एवं श्लेष्मा की अधिकता होने पर क्या करना चाहिए ?
(अ) आसन
(ब) प्राणायाम
(स) ध्यान
(द) षट्कर्म

7. Which one of the following Yogangas is not a part of Yama ?

- (a) Brahamcharya
- (b) Santosh
- (c) Astaya
- (d) Satya

निम्नलिखित में से कौन-सा योगांग यम का भाग नहीं है ?

- (अ) ब्रह्मचर्य
- (ब) सन्तोष
- (स) अस्तेय
- (द) सत्य

8. How many times of Vaman tendency is known as Uttam ?

- (a) Eight
- (b) Twelve
- (c) Four
- (d) Six

वमन के कितने वेगों को आयुर्वेद में उत्तम कहा गया है ?

- (अ) आठ
- (ब) बारह
- (स) चार
- (द) छह

9. Vasti is the best treatment to cure the diseases of :

- (a) Kaff Dosha
- (b) Pitta Dosha
- (c) Vaat Dosha
- (d) None of these

वस्ति किस दोष से सम्बन्धित रोगों की श्रेष्ठ चिकित्सा है ?

- (अ) कफ दोष
- (ब) पित्त दोष
- (स) वात दोष
- (द) इनमें से कोई नहीं

10. “समदोषः समाग्निश्च समधातुमल क्रियः।” is described in which texts :

- (a) Hath Pradipika
- (b) Gharand Samhita
- (c) Susurut Samhita
- (d) Charak Samhita

“समदोषः समाग्निश्च समधातुमल क्रियः।” का वर्णन किस ग्रन्थ में किया गया है ?

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

