

**MY-01/101**

**Foundation of Yoga**

**M.Sc./M.A Yoga (MSY-11/MAY-11/12/13/16/17)**

**1<sup>st</sup> Year Examination 2019**

**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 there sections according to the detailed instructions given therein.

**नोट:** यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (3) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है, शिक्षार्थियों का इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

**SECTION A / खण्ड क**

**Long Answer Type Questions ( दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न )**

**Note:** Section 'A' contains four (4) long answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer two (2) questions only  $2 \times 19 = 38$

**नोट:** खण्ड 'क' में चार (4) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं, शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (2) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Highlight on the emergence and development of Yoga in detail?  
योग के उद्भव एवं विकास पर विस्तार से प्रकाश डालिए?
2. Describe the nature of Yoga in Buddha Philosophy?  
बौद्ध दर्शन में योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए?
3. Describe the Bhakti yoga in detail?  
भक्तियोग का विस्तार से वर्णन कीजिए?
4. Describe the life sketch and contribution of Swami Shivananda in the field of Yoga?  
स्वामी शिवानन्द के जीवन चरित्र तथा योग के क्षेत्र में उनके योगदान का वर्णन करें?

### SECTION B / खण्ड ख

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

**Note:** Section 'B' contains eight (8) Short answer type questions of eight (8) marks each. Learners are required to answer four (4) questions only 4×8=32

**नोट:** खण्ड 'ख' में आठ (8) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (8) अंक निर्धारित हैं, शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (4) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the importance of yoga.  
योग का महत्व प्रतिपादित करें।
2. Explain the Badhak Tattva.  
बाधक तत्वों को समझाइये।
3. Describe Astang yoga in brief .  
अष्टांग योग को संक्षेप में समझाइये।
4. What is shatsampatti?  
षट्सम्पत्ति क्या है?
5. Explain the importance of karmayoga .  
कर्मयोग के महत्व को समझाइए।
6. Write the life sketch of yoga Shymacharan Lahiri .  
योगी श्यामाचरण लाहिड़ी का जीवन चरित्र लिखिए।
7. Describe kriya yoga .  
क्रिया योग का वर्णन करें।
8. Describe the life introduction of Adi Shankaracharya .  
आदि शंकराचार्य के जीवन का परिचय दीजिए।

## SECTION C / खण्ड ग

### Objective Type Question / वस्तुनिष्ठ प्रश्न

**Note:** Section 'C' contains ten (10) Objective type questions of one (1) marks each. All the questions of this section are compulsory. 10×1=10

**नोट:** खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (1) अंक निर्धारित है, इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Choose the right answer

सही उत्तर चुनिये-

1. According to yoga philosophy which kind of karma of a yogi is –

- (A) Shukla
- (B) Ashukla Krishna
- (C) Krishna ‘
- (D) Shukla –Krishna

योग दर्शन के अनुसार योगी के कर्म किस प्रकार के होते हैं-

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| (अ) शुक्ल | (ब) अशुक्लाकृष्ण |
| (स) कृष्ण | (द) शुक्ल-कृष्ण  |

2. In which were of Shrimad Bhagvadgeeta "Samatvam-Yoga Uchyate' is described-

- (A) 2/48
- (B) 2/50
- (C) 3/50
- (D) 3/48

श्रीमद् भगवद्गीता के किस श्लोक में 'समतत्व योग उच्यते' का वर्णन किया गया है-

- |          |          |
|----------|----------|
| (अ) 2/48 | (ब) 2/50 |
| (स) 3/50 | (द) 3/48 |

3. The founder of yoga is-

- (A) Gorakshnath
- (B) Matsyendranath
- (C) Swatmarama
- (D) Hiranyagarbha

योग के आदि प्रवर्तक हैं-

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| (अ) गोरखनाथ     | (ब) मत्स्येन्द्रनाथ |
| (स) स्वात्माराम | (द) हिरण्यगर्भ      |

4. Which is not a part of Hathayoga-

- (A) Shatkarma
- (B) Dhyana (meditation)
- (C) Manana (contemplation)
- (D) Mudra

हठयोग का कौन सा अंग नहीं है-

(अ) षट्कर्म

(ब) ध्यान

(स) मनन

(द) मुद्रा

5. In which of the following seasons the practice of yoga should be started by new yoga practitioners?

(A) Hemant –Shishir

(B) Sharad – Vasant

(C) Greesham – Vasant

(D) Sharad- Hemant

निम्न में से किन ऋतुओं में नये योगाभ्यासियों को योगाभ्यास प्रारंभ करना चाहिए?

(अ) हेमन्त- शिशिर

(ब) शरद-बसन्त

(स) ग्रीष्म-बसन्त

(द) शरद-हेमन्त

6. Result of Kriyayoga is-

(A) Health achievement

(B) Wealth achievement

(C) Renunciation from sufferings

(D) Liberation

क्रिया योग का फल है-

(अ) स्वास्थ्य प्राप्ति

(ब) धन प्राप्ति

(स) क्लेशों से निवृत्ति

(द) मोक्ष

7. The principle established by Adi Shankaracharya is-

- (A) Vedanta
- (B) Advait Vedanta
- (C) Vishishtadvait Vedanta
- (D) Navya Vedanta

आदि शंकराचार्य द्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त है-

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

8. The book written by Maharshi Dayananda is-

- (A) Savitri
- (B) Yoga Pradeepika
- (C) Satyarth Prakash
- (D) Vivek Churamani

महर्षि दयानन्द द्वारा रचित पुस्तक है-

- (अ) सावित्री
- (ब) योग प्रदीपिका
- (स) सत्यार्थ प्रकाश
- (द) विवेक चूड़ामणि

9. The yoga institute established by Swami

Kuvalayananda is –

- (A) Bihar school of yoga Munger
- (B) Kaivalyandhama Pune
- (C) Santacruz, Mumbai
- (D) Gurukula kangri, Haridwar

स्वामी कुवलयानन्द द्वारा स्थापित योग संस्थान है-

(अ) बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर

(ब) कैवल्यधाम, पूणे

(स) सान्ताक्रुज, मुम्बई

(द) गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार

10. The guru of Lahiri Maha shaya was-

(A) T. Krishnamacharya

(B) Mahavtar Baba

(C) Adi Shankaracharya

(D) Swami Swatmarama

लाहिड़ी महाशय के गुरु थे-

(अ) टी० कृष्णाचार्य

(ब) महावतार बाबा

(स) आदि शंकराचार्य

(द) स्वामी स्वात्माराम

\*\*\*\*\*