



Paper Code

CPYT 101

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination March – 2018

Certificate Course in Yoga Therapy

Yoga Science

Introduction of Yoga

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग का अर्थ व परिभाषा का वर्णन करते हुए, योग के उद्गम एवं विकासक्रम का वर्णन कीजिए।  
Explain the meaning, definition of Yoga and describe the origin and development of Yoga.
2. “ज्ञान-योग” के स्वरूप को समझाइये।  
Discuss the nature of “Gyan-Yoga”.
3. “आसन” के अर्थ व परिभाषा का वर्णन करते हुए, पद्मासन व गोमुखासन की विधि, लाभ व सावधानियों को हठप्रदीपिकानुसार समझाइये।  
Explain the meaning and definition of “Asana”, and discuss the technique, benefits and precautions according to Hathpradipika.
4. “अभ्यास-वैराग्य” के स्वरूप को समझाइये।  
Explain the nature of “Abhyasa-Vairagya”.
5. “यम-नियम” के स्वरूप पर प्रकाश डालिए।  
Throw light on the nature of “Yama and Niyama”.

Section - B / खण्ड-ख

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

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any four (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. “योग की भ्रान्तियों” पर प्रकाश डालिये।  
Highlight on the “Misconceptions of Yoga”.
2. कर्मयोग के स्वरूप का संक्षिप्त वर्णन करें।  
Briefly explain the nature of Karmayoga.
3. घेरण्ड संहितानुसार धारणा के स्वरूप का संक्षिप्त वर्णन करें।  
Briefly explain the nature of ‘Dharana’ according to Gherand Samhita.

4. राजयोग क्या है? संक्षिप्त वर्णन करें।

What is Rajyoga? Briefly explain.

5. चित्त की भूमियां का वर्णन करें।

Explain the Chittabhumis.

6. संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये - (क) प्रत्याहार (ब) धारणा ।

Write short note on - (A) Pratyahar (B) Dharana.

### Section - C / खण्ड-ग

#### (Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

**Note:** Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of half (0.5) mark each. **All** the questions of this section are compulsory. (10×.5=05)

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

1. 'हकार' का सम्बन्ध किस नाड़ी से है .....

(अ) सूर्य नाड़ी

(ब) चन्द्र नाड़ी

(स) सुषुम्ना

(द) चित्रा

Which Nadi is related to Hakara .....

(A) Surya Nadi

(B) Chandra Nadi

(C) Sushumna

(D) Chitra

2. शीतकर्म कपालभाति वर्णित है .....

(अ) शिव संहिता में

(ब) गोरक्ष शतक में

(स) हठप्रदीपिका में

(द) घेरण्ड संहिता में

Shitkarma kapalabhati is described in .....

(A) Shiva Samhita

(B) Goraksha Shatak

(C) Hathpradipika

(D) Gherand Samhita

3. हठप्रदीपिका के प्रवर्तक है .....

(अ) स्वात्माराम

(ब) महर्षि घेरण्ड

(स) स्वामी विवेकानन्द

(द) इनमें से कोई नहीं

The initiator of Hathpradipika is .....

(A) Swatmaram

(B) Maharishi Gherand

(C) Swami Vivekanand

(D) None of these

4. योग-दर्शन में सूत्रों की संख्या कितनी है?

(अ) 194

(ब) 195

(स) 196

(द) 197

There are how many Sutras in Yoga-Darshan?

(A) 194

(B) 195

(C) 196

(D) 197

5. हठप्रदीपिका में कितनी मुद्रायें वर्णित है?

(अ) 16

(ब) 25

(स) 10

(द) इनमें से कोई नहीं

How many Mudras are described in Hathpradipika?

(A) 16

(B) 25

(C) 10

(D) None of these

6. सप्तांग योग वर्णित है .....

(अ) हठप्रदीपिका में

(ब) शिव संहिता में

(स) गोरक्ष शतक में

(द) घेरण्ड संहिता में

Saptang Yog is described in .....

- (A) Hathpradipika (B) Shiv Samhita  
(C) Goraksh Shatak (D) Gherand Samhita

7. निम्न में से कौन योग अन्तराय नहीं है?

- (अ) प्रमाद (ब) संदेह (संशय)  
(स) व्याधि (द) अहंकार

Which of the following is not a yogic hindrance?

- (A) Procrastination (B) Skepticism  
(C) Illness (D) Ego

8. प्रस्थानत्रयी के अन्तर्गत आते हैं .....

- (अ) ब्रह्म-सूत्र (ब) भगवद्गीता  
(स) उपनिषद् (द) उपर्युक्त सभी

Prasthan Trayee includes .....

- (A) Brahm-sutra (B) Bhagwadgeeta  
(C) Upanishaad (D) All of the above

9. पतंजलि योगसूत्र में पुरुष का स्वरूप है .....

- (अ) चेतन (ब) अचेतन  
(स) (अ) और (ब) दोनों (द) उपर्युक्त कोई नहीं

The nature of Purusha in Patanjali Yoga sutra is .....

- (A) Conscious (B) Unconscious  
(C) Both (A) and (B) (D) None of the above

10. निम्न में से कौन नवधा भक्ति के अन्तर्गत नहीं आता?

- (अ) श्रवण (ब) स्मरण  
(स) चिंतन (द) कीर्तन

Which one of the following does not come under Navdha Bhakti?

- (A) Shravan (B) Smaran  
(C) Chintan (D) Kirtan

-----X-----