



पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination Dec. – 2017

PGD Yoga Science & Yoga Health Culture Tourism (Semester: First)
Yoga Science
योग के आधारभूत तत्व

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) 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 पचहत्तर (75) 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 गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग के अर्थ, परिभाषा एवं सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।
Describe the meaning, definition and principles of Yoga.
2. वैदिक कालीन योग का वर्णन कीजिए।
Describe about the yoga in Vedic Period.
3. शैव सम्प्रदाय में योग की क्या अवधारणा है?
What is the concept of Yoga in Shaiva Siddhanta?
4. कुण्डलिनी शक्ति एवं षट्-चक्र की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
Elucidate the concept of Kundanlini Shakti and Shatchakra.
5. अष्टांग योग का वर्णन कीजिए।
Explain Astanga Yoga.

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 का उद्देश्य क्या है?
What is the purpose of Yoga?
2. भगवद्गीता में वर्णित योग का संक्षिप्त परिचय दीजिए।
Write a short note on Yoga Mentioned in Bhagvadgeeta.
3. प्राण की अवधारणा स्पष्ट कीजिए।
What is the concept of Prana?
4. त्रिरत्न क्या है?
What is Triratna?

5. पुरुषार्थ चतुष्टय से आप क्या समझते हैं?

What do you mean by Purusharth Chatustay?

6. नाड़ी और प्राण में क्या अन्तर है?

What is the difference between Nadi and Prana?

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. (10×01=10)

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

1. उदान क्या है ?

- (अ) प्राण (ब) कुण्डलिनी साधना
(स) चक्र (द) नाड़ी

What is Udan?

- (A) Prana (B) Kundalini Sadhana
(C) Chakra (D) Nadi

2. बुद्ध के अनुसार संसार है।

- (अ) सुखमय (ब) संघर्षमय
(स) विलास पूर्ण (द) दुःखमय

According to Buddha the world is

- (A) Pleasant (B) Struggle
(C) Luxurious (D) Distressful

3. सर्वप्रथम योग शब्द का प्रयोग किसमें मिलता है

- (अ) पुराण (ब) उपनिषद्
(स) वेद (द) गीता

The word 'yog' is mentioned first in which of the following

- (A) Purana (B) Upnishad
(C) Veda (D) Gita

4. स्मृति ग्रंथों में सबसे प्राचीन है।

- (अ) नारद स्मृति (ब) याज्ञवल्क्य स्मृति
(स) मनु स्मृति (द) इनमें से कोई नहीं

..... is the oldest in Smriti granth.

- (A) Narad Smriti (B) Yagyavalkya Smriti
(C) Manu Smriti (D) None of these

5. सांख्य दर्शन के प्रणेता कौन हैं?

- (अ) महर्षि कणाद (ब) महर्षि गौतम
(स) महर्षि कपिल (द) महर्षि पतंजलि

Who is the founder of Samkya Darshana?

- (A) Maharshi Kanada (B) Maharshi Gautam
(C) Maharshi Kapil (D) Maharshi Patanjali

6. क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ का सम्बन्ध है

- (अ) क्षेत्रवाद से (ब) भूमि-कृषक से
(स) प्रकृति पुरुष से (द) क्षेत्र विशेष से

Relation of Kshetra – Kshetraya is with

- (A) Kshetravad (B) Bhumi-Krishak
(C) Prakriti and Purush (D) Special Kshetra

7. भगवद्गीता में कितने श्लोक हैं?

(अ) 701

(स) 7000

How many Shlokas are there in Bhagwadgita?

(A) 701

(C) 7000

(ब) 795

(द) 700

(B) 795

(D) 700

8. क्रिया योग किसका अंग है?

(अ) बौद्ध योग

(स) जैन योग

Which of the following is a part of Kriyayog :

(A) Bauddha yog

(C) Jain yog

(ब) पातंजल योग

(द) हठ योग

(B) Patanjali yog

(D) Hath yog

9. अपान प्राण का क्षेत्र है.....

(अ) नाभि

(स) कण्ठ

.....is the area of Apan prana.

(A) Nabhi

(C) Kantha

(ब) हृदय

(द) नाभि से नीचे

(B) Hridaya

(D) below navel

10. कायोत्सर्ग क्या है?

(अ) प्राणायाम

(स) आसन

What is 'Kayotsarga'?

(A) Pranayama

(C) Asana

(ब) प्रत्याहार

(द) ध्यान

(B) Pratyahara

(D) Dhyana

-----X-----