



Paper Code

BS-CT-302

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December – 2018

B.Sc. in Yoga Science (Semester : Third)

Yoga Science

Yoga and Holistic Health

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. स्वास्थ्य एवं व्याधि शब्दों की व्याख्या कर परिभाषित करें। पंच महाभूत, पंच प्राण एवं पंच कोष की संक्षिप्त अवधारणा स्पष्ट करके इनकी स्वास्थ्य व उपचार में भूमिका समझाइये।  
Explaining the concept of Health and Disease, define them. Clarifying the concept of Panch Mahabhoot, Panch Prana and Panch Kosha, describe their role in health and healing.
2. महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित मानसिक एवं भावनात्मक अस्वस्थता के कारण को दूर करने के उपायों का संक्षिप्त वर्णन करें।  
Describe the remedial measures of the causes of mental and emotional illness as describe by Maharishi Patanjali.
3. स्नायु शुद्धि व प्राण शुद्धि के सिद्धान्तों का वर्णन करें।  
Describe the principles of Snayu-Shuddhi and Prana-Shuddhi.
4. वैयक्तित्व व अन्तर व्यक्तिक समायोजन में यम एवं नियम की भूमिका समझाइये।  
Describe the role of Yamas and Niyamas in personal and Interpersonal adjustment.
5. योग आधारित व्यक्तिगत परामर्श के आधारभूत तत्त्वों एवं विधियों का संक्षिप्त वर्णन करें।  
Describe briefly the basic elements and methods of Yoga-based individualized counseling.

**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 वशिष्ठ के अनुसार आधि व व्याधि की अवधारणा स्पष्ट करके इसके लिए एक उपचारात्मक उपाय बतायें।  
Clarify the concept of Adhi and Vyadhi according to Yoga-Vashistha and suggest their one remedial measure.

2. कर्मशुद्धि हेतु यम-नियम पालन के सिद्धान्त लिखें।

Describe the principles of observance of yamas – Niyamas for Karma-Suddhi.

3. हठयोग आधारित आहार ग्रहण करने के पाँच प्रमुख नियम लिखें।

Enumerate five major dietary intake norms as described in Hathayoga.

4. आसनों के मनोशारीरिक प्रभावों की चर्चा करें।

Describe psycho-physiological effects of Asana.

5. क्या द्वन्द्व के दुष्प्रभावों को कर्मयोग के सिद्धान्तों द्वारा दूर किया जा सकता है? यदि हाँ, तो कैसे?

Can ill effects of conflicts be removed by the principles of Karma Yoga? If yes, how?

6. व्यक्तिगत सामंजस्य में योग - मनोविज्ञान के सिद्धान्त लिखें।

Enumerate the principles of Yoga Psychology for personal adjustment.

**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. (10×0.5=05)

**नोट :** खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा (0.5) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्वास्थ्य सम्बन्धी परिभाषा में स्वास्थ्य के कितने आयामों का वर्णन है?

- (अ) दो (ब) तीन  
(स) चार (द) एक

How many dimensions of health have been described in W.H.O.'s definition of health?

- (A) Two (B) Three  
(C) Four (D) One

2. निम्न में कौन-सा पंचकोष के अर्न्तगत नहीं आता है?

- (अ) अन्नमय (ब) प्राणमय  
(स) मनोमय (द) आत्ममय

Which of the following does not belong to Panch-Kosha?

- (A) Annamaya (B) Pranmaya  
(C) Manomaya (D) Atmamaya

3. प्राणायाम के अभ्यास में पूरक, कुम्भक व रेचक का आदर्श अनुपात कौन-सा है .....

- (अ) 1:2:1 (ब) 2:4:1  
(स) 1:4:2 (द) 1:3:2

Which is ideal ratio of Pooraka, Kumbhaka and Rechaka for the practice of pranayama?

- (A) 1:2:1 (B) 2:4:1  
(C) 1:4:2 (D) 1:3:2

4. निम्न में-से कौन-सा "यम" के अर्न्तगत आता है?

- (अ) शौच (ब) दौर्मनस्य  
(स) तप (द) अपरिग्रह

Which of the following comes under the category of Yamas?

- (A) Purity (Sauch) (B) Depression (Daurmanasya)  
(C) Austerity (Tapa) (D) Non-Possessiveness (Aparigrah)

5. मनो-शारीरिक द्वन्द्वों को किस योग अभ्यास से दूर किया जा सकता है ?

- (अ) आसन (ब) प्राणायाम  
(स) प्रत्याहार (द) नियम-पालन

Which of the yoga practice is healful to overcome psycho-physiological conflicts?

- (A) Asana (B) Pranayama  
(C) Pratyahara (D) Observing Niyamas

6. हृद् धौति के कितने प्रकार हैं?

- (अ) पाँच (ब) छः  
(स) तीन (द) चार

There are how many types of Hrid dhauti?

- (A) Five (B) Six  
(C) Three (D) Four

7. कौन-सा प्राणायाम घेरण्ड संहिता में नहीं है?

- (अ) सूर्यभेदन (ब) भस्त्रिका  
(स) उज्जायी (द) शीतकारी

Which pranayama has not been described in Gherand Samhita?

- (A) Suryabhedan (B) Bhastrika  
(C) Ujjayi (D) Shitkari

8. किस प्राणायाम के अभ्यास से कामदेव समान सुन्दरता प्राप्त होती है?

- (अ) उज्जायी (ब) अनुलोम-विलोम  
(स) शीतली (द) भ्रामरी

Which pranayama is helping to acquire beauty like a God-Kamdeva?

- (A) Ujjayi (B) Anuloma-viloma  
(C) Shitali (D) Bhramari

9. मिताहार की अवधारणा किस ग्रन्थ में है?

- (अ) हठप्रदीपिका (ब) घेरण्ड संहिता  
(स) श्रीमद्भगवद्गीता (द) उपरोक्त सभी

In which text/texts, the concept of Mitahara has been described?

- (A) Hathpradipika (B) Gherand Samhita  
(C) Srimadbhagvadgeeta (D) All of the above

10. कौन-सा षट् चक्र अग्नि तत्त्व, प्राणमय कोश, समान वायु व रजोगुण से सम्बन्धित है?

- (अ) मूलाधार (ब) अनाहत  
(स) स्वाधिष्ठान (द) मणिपुर

Which of the Shat-Chakra is related to fire element, pranmaya kosha, Saman Vayu and Rajoguna?

- (A) Mooladhar (B) Anahat  
(C) Swadhasthan (D) Manipur

-----X-----