



Paper Code  
YS/YH-101

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination December – 2018

P.G. Diploma in Yoga Science/Yoga Health & Cultural Tourism (Semester : First)

Yoga Science

Foundation of Yoga

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 हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग से आप क्या समझते हैं? योग के सिद्धान्तों को स्पष्ट करते हुए स्वस्थ जीवन हेतु उपयोगी योगाभ्यास का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Yoga? Explaining the principles of Yoga, describe the useful Yoga Practice for a healthy life.

2. उपनिषद् से आप क्या समझते हैं? उपनिषद् के सिद्धान्तों में योग का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Upanishads? Describe yoga in the principles of Upanishads?

3. "शिव" और "शक्ति" की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए। "शैव सिद्धान्त" में योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए।

Explain the concept of "Shiva" and "Shakti"? Describe the nature of yoga in the "Shavism Theory"?

4. भगवद्गीता का संक्षिप्त परिचय दीजिए। गीता में वर्णित योग की व्याख्या कीजिए।

Briefly describe about Bhagvadgeeta. Explain yoga describe in Geeta.

5. बौद्ध दर्शन क्या है? स्पष्ट कीजिए। बौद्ध दर्शन में योग के स्वरूप पर प्रकाश डालिए।

What is Bauddha Philosophy? Explain it. Highlight the nature of yoga in Bauddha Philosophy.

**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. भारतीय दर्शन की प्रमुख शाखाओं पर प्रकाश डालिए?

Throw light on the main branches of Indian Philosophy?

2. आयुर्वेद में वर्णित योग के स्वरूप की व्याख्या कीजिए।

Explain the nature of Yoga as described in Ayurveda.

3. 'मध्यकालीन साहित्य में योग' का वर्णन कीजिए।

Describe 'Yoga in Medieval Literature'.

4. षट्चक्र साधना पर प्रकाश डालिए।  
Highlight on Shatchakra Sadhana.
5. त्रिरत्न की अवधारणा पर प्रकाश डालिए।  
Throw light on the concept of Triratna.
6. हठयोग का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।  
Describe Hathayoga in brief.

### 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 (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. "योग" शब्द की उत्पत्ति हुई है .....  
 (अ) युजे धातु (ब) योग धातु  
 (स) युज् धातु (द) युंग धातु  
 The word "Yoga" is originate from .....  
 (A) Yuje dhatu (B) Yoga dhatu  
 (C) Yuj dhatu (D) Young dhatu
2. षड् दर्शन हैं .....  
 (अ) धार्मिक (ब) आस्तिक  
 (स) तांत्रिक (द) नास्तिक  
 Shada Darshana are .....  
 (A) Religious (B) Theist  
 (C) Tantrik (D) Atheist
3. प्रस्थानत्रय में सम्मिलित हैं .....  
 (अ) वेद (ब) पातञ्जल योग सूत्र  
 (स) पुराण (द) ब्रह्मसूत्र  
 ..... is included in Prasthantraya.  
 (A) Vedas (B) Patanjali Yoga Sutra  
 (C) Puranas (D) Brahm Sutra
4. उपनिषदों की संख्या है .....  
 (अ) 108 (ब) 118  
 (स) 18 (द) 105  
 The number of Upanishads are .....  
 (A) 108 (B) 115  
 (C) 18 (D) 105
5. पुरुषार्थ है .....  
 (अ) शम (ब) तप  
 (स) तितिक्षा (द) काम  
 Purushartha is .....  
 (A) Shama (B) Tapa  
 (C) Titiksha (D) Kama
6. योग शास्त्रों के अनुसार, मानव शरीर में पायी जाने वाली नाड़ियों की संख्या है .....  
 (अ) 75000 (ब) 72000  
 (स) 7200 (द) 7500  
 The number of Nadis found in the Human body according to Yoga Shastras are .....  
 (A) 75000 (B) 72000  
 (C) 7200 (D) 7500

7. प्रेक्षा ध्यान का वर्णन है .....
- (अ) सांख्य दर्शन में (ब) बौद्ध दर्शन में  
(स) जैन दर्शन में (द) इनमें से कोई नहीं
- Preksha Dhyana is describes in .....
- (A) Sankhya Philosophy (B) Bauddha Philosophy  
(C) Jain Philosophy (D) None of these
8. आर्य सत्य की संख्या है .....
- (अ) दो (ब) पाँच  
(स) चार (द) आठ
- The number of Arya Satya are .....
- (A) Two (B) Five  
(C) Four (D) Eight
9. हठयोग के अनुसार “हकार” है .....
- (अ) चन्द्र नाड़ी (ब) सूर्यनाड़ी  
(स) गांधारी नाड़ी (द) इनमें से कोई नहीं
- “Hakar” according to Hatha Yoga is .....
- (A) Chandra Nadi (B) Surya Nadi  
(C) Gandhari Nadi (D) None of these
10. भगवद्गीता के अनुसार “कर्मों” की संख्या है .....
- (अ) चार (ब) तीन  
(स) पाँच (द) दो
- Number of “Karmas” according to Bhagvadgeeta are.....
- (A) Four (B) Three  
(C) Five (D) Two

-----X-----