

D.N.Y.S : SUMMER - 2018
SUBJECT : YOGA PAPER - I

Day : Friday
Date : 29-06-2018

Time : _____
Max. Marks : 10

S-2018-3775

N. B. :

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
- 2) You have to make (√) such kind of marks in the box of appropriate answer.
- 3) This question paper is self as an answer script, you have to written to the supervisor after **10** minutes.
- 4) There is no negative marking.

Seat No. _____

Total Marks Obtained: _____

Jr. Supervisor's Signature: _____

Signature of Examiner: _____

MCQ's:

Q. 1 _____ is included in yama.

- a) Tapa
- b) Santosh
- c) Asana
- d) Ahinsa

Q. 2 Major pranas are _____.

- a) Two
- b) Four
- c) Six
- d) Five

Q. 3 Ishwar pranidhan is a sub part of _____.

- a) Yama
- b) Niyam
- c) Asana
- d) Pranayama

Q. 4 Samtavam yoga uchate is defined by _____.

- a) Patanjali
- b) Veda
- c) Purana
- d) Bhagwad Gita

P. T. O.

- Q. 5 Karma yoga is the yoga of _____ control.
- a) Emotion
 - b) Mind
 - c) Work
 - d) Ethics
- Q. 6 Aim of yoga is to achieve _____.
- a) Dharma
 - b) Artha
 - c) Kama
 - d) Moksha
- Q. 7 Yoga therapy is a form of _____ treatment.
- a) External
 - b) Internal
 - c) Both 'a' and 'b'
 - d) Emergency
- Q. 8 Astanga yoga consists of _____ parts.
- a) 6
 - b) 5
 - c) 8
 - d) 9
- Q. 9 Shatkarmas are the _____ techniques of yoga.
- a) Cleansing
 - b) Meditative
 - c) Pranik
 - d) Postural
- Q.10 Yama is _____ step of yoga.
- a) 6
 - b) 7
 - c) 4
 - d) 1

* * * * *

D. N. Y. S. : SUMMER - 2018
SUBJECT : YOGA PAPER - I

S-2018-3775

Day : **Friday**
Date : **29/06/2018**

Time : **10.00 AM TO 01.00 PM**
Max. Marks : 90

N. B. :

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
 - 2) Figures to the right indicate **FULL** marks.
 - 3) Draw neat and labelled diagram **WHEREVER** necessary.
-

- Q. 1** Define yoga. Explain the traditional concept of disease and treatment according to yoga in detail. **(15)**
- Q. 2** Describe integrated approach of yoga in detail. **(15)**
- Q. 3** Yoga chitta virtti nirodha in detail. **(10)**
- Q. 4** Explain four streams of yoga in detail. **(10)**
- Q. 5** Write short notes on **ANY TEN** of the following: **(40)**
- a) Rajyog
 - b) Samadhi
 - c) Dhyanyog
 - d) Hathayog
 - e) Dharna
 - f) Bhaktiyoga
 - g) Manomay kosha
 - h) Anandmay kosha
 - i) Bahiranga sadhana
 - j) Antaranga sadhana
 - k) Indian philosophy
 - l) Yama

* * * * *

हिंदी रूपांतर

सूचनाएं:

- १) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- २) दाहिने दिए हुए अंक प्रश्नोंका पूर्ण गुण दर्शाते हैं।
- ३) आवश्यकता नुसार आकृतियां निकालिए।

- प्र.१ योग की व्याख्या लिखकर और पारंपारिक दृष्टी से व्याधी और चिकित्सा योग की पहेलू से सविस्तर वर्णन कीजिए। (१५)
- प्र.२ आधुनिक दृष्टी से योग चिकित्सा सविस्तर वर्णन कीजिए। (१५)
- प्र.३ योग: चित्त वृत्ति निरोध: सविस्तर वर्णन कीजिए। (१०)
- प्र.४ योग के चार प्रणाली का सविस्तर वर्णन कीजिए। (१०)
- प्र.५ टिप्पणी लिखिए। (कोई भी दस) (४०)
- १) राजयोग
 - २) समाधी
 - ३) ध्यानयोग
 - ४) हठयोग
 - ५) धारणा
 - ६) भक्तियोग
 - ७) मनोमय कोष
 - ८) आनंदमय कोष
 - ९) बहिरंग साधना
 - १०) अंतरंग साधना
 - ११) भारतीय फिलॉसॉफी
 - १२) यम

* * * *