MAHARISHI UNIVERSITY OF MANAGEMENT AND TECHNOLOGY

MAHARISHI ROAD, MANGLA, BILASPUR (CHHATTISGHAR)-495001

FINAL EXAM : SEMESTER-I, SESSION 2021-22

COURSE – PGDY, PAPER – I,

SUBJECT CODE – PGDY101, FUNDAMENTAL OF YOGA

Max Marks : 70 **Min Pass Marks : 30**

निर्देश :– सभी प्रश्नों को हल करें।

प्रश्न 01 विकल्प की सहायता से प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 01X10=10

(i) प्राचीन काल से गुरु पूजा दिवस के रूप में मनाया जाता है।

(अ) शिक्षक दिवस (ब) गुरु पूर्णिमा (स) दोनों (द) उपरोक्त कोई नहीं

(ii) पातंजल योग सूत्र में वर्णित बाधक तत्वों की संख्या कितनी है

(अ) छः (ब) आठ (स) नौ (द) चार

(iii) महर्षि पतंजलि ने समाापत्ति के कितने भेद बताए हैं

(अ) चार (ब) छः (स) दो (द) पांच

(iv) हटप्रदीपिका के अनुसार षटकर्म की कौन सी क्रिया से 20 प्रकार के कफ रोग पूर्णतया समाप्त हो जाते है।

(अ) नौली कर्म (ब) नेति (स) कपालभाति (द) उपरोक्त कोई नही।

(v) हटप्रदीपिका में वर्णित कौन सा प्राणायाम क्षुदा पिपासा को नियंत्रित करने में सक्षम है।

(अ) सूर्यभेदी (ब) सीतकारी (स) शीतली (द) भस्त्रिका

(vi) महर्षि अरविंद के योग को किस नाम से जाना जाता है

(अ) राज योग (ब) अष्टांग योग (स) लययोग (द) पूर्ण योग

(vii) पाचक रसों का उत्पादन और उनके स्तर को उपयुक्त बनाने का कार्य कौन से प्राण का है

(अ) समान प्राण (ब) उदान प्राण (स) व्यानप्राण (द) समान

(viii) कौन सा कोष व्यक्ति का ऊर्जा का क्षेत्र कहलाता है ?

(अ) प्राणमय कोष (ब) मनोमय कोष (स) दोनो (द) उपरोक्त कोई नही

(ix) स्वामी सत्यानंद सरस्वती द्वारा स्थापित योग संस्थान का नाम बताइए ।

(अ) बिहार स्कूल आफ योगा मुंगेर (ब) शिवानंद आश्रम ऋषिकेश

(स) परमार्थ निकेतन ऋषिकेश (द) कैवल्यधाम लोनावला पुणे।

(x) कौन सा प्राण सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त रहता है।

(अ) अपान (ब) समान (स) उदान (द) व्यान

प्रश्न 02 अति लघु उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है कोई पांच प्रश्न हल कीजिए)

(i) गुरु आत्म रूप है देह रूप नहीं स्पष्ट किजिए।

अथवा

गुरु शिष्य परंपरा के दो उदाहरण दीजिए।

(ii) प्राण क्या है स्पष्ट कीजिए।

अथवा

शरीर में व्याप्त मुख्य मुख्य नाड़ियों को स्पष्ट कीजिए।

(iii) शरीर में व्याप्त चक्रो के स्थान बताइए ।

अथवा

आसन की परिभाषा बताइए।

(iv) महर्षि पतंजलि के अनुसार प्राणायाम के कितने प्रकार हैं नाम स्पष्ट कीजिए।

अथवा

चित्त की कितनी अवस्थाएं होती हैं उनके नाम स्पष्ट कीजिए।

(v) हठयोग प्रदीपिका में वर्णित अध्यायों की संख्या एवं नाम का उल्लेख कीजिए।

अथवा

चित्त की मूढ अवस्था क्या है।

प्रश्न 03 लघु उत्तरीय प्रश्न 5x2=10

(i) पातंजल योग सूत्र में वर्णित साधक तत्वों का वर्णन कीजिए।

अथवा

भक्तों के प्रकारों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

(ii) भक्ति योग पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए।

अथवा

त्रयक संयम से आप क्या समझते है ।

प्रश्न 04 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है कोई 4 प्रश्न करने है।) 10x4=40

प्र0 (a) महर्षि महेश योगी के जीवन परिचय बताते हुए इनके योग के क्षेत्र में योगदान को विस्तारपूर्वक बताइये।

प्र0 (b) मंत्रयोग को परिभाशित करते हुए इसकी वैज्ञानिकता पर प्रका ा डालिए।

प्र0 (c) प्राणायाम क्या है ?प्राणायाम में नाडियों की भूमिका को स्पश्ट किजिए।

प्र0 (d) हटयोगप्रदीपिका के अनुसार भाक्तिचालन मूद्रा का विस्तृत वर्णन किजिए।

प्र0 (e) पातांजल योग सूत्र में वर्णित बाधक तत्वों को विरूतार पूर्वक समझाइए।

प्र0 (f) प्राण क्या है इनके प्रकार ,कार्य एवं स्थान आदि की व्याख्या कीजिए?

प्र0 (g) शरीर में स्थित चक्रों की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

****