

Roll No. :

Total No. of Questions : 16]

[Total No. of Printed Pages : 4

PDYN-343

Post Graduate Diploma in Yoga and Naturopathy Examination, 2021

FOUNDATION OF YOGA

Paper - PGDYN-1

Time : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 75

Section-A

(Marks : 2 × 10 = 20)

Note :- Answer all *ten* questions (Answer limit **50** words). Each question carries **2** marks.

(खण्ड-अ)

(अंक : 2 × 10 = 20)

नोट :- सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **50** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **2** अंक का है।

Section-B

(Marks : 5 × 5 = 25)

Note :- Answer any *five* questions, selecting at least *one* question from each Unit. (Answer limit **200** words). Each question carries **5** marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : 5 × 5 = 25)

नोट :- प्रत्येक इकाई में से कम से कम **एक** प्रश्न का चयन करते हुए किन्हीं **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **200** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है।

Section-C

(Marks : 10 × 3 = 30)

Note :- Answer any *three* questions, selecting at least *one* question from each Unit. (Answer limit **500** words). Each question carries **10** marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 10 × 3 = 30)

नोट :- प्रत्येक इकाई में से कम से कम **एक** प्रश्न का चयन करते हुए किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **500** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **10** अंक का है।

BI-980

(1)

PDYN-343 P.T.O.

Section–A

(खण्ड–अ)

2 each

1. (i) Write the names of Four Ashrama.
चार आश्रमों के नाम लिखिए।
- (ii) Define 'Satya'.
'सत्य' को परिभाषित कीजिए।
- (iii) What is Anahata Nada ?
अनाहत नाद क्या है ?
- (iv) Write the definition of 'Yoga'.
'योग' को परिभाषित कीजिए।
- (v) Write down the names of Niyama.
नियम के प्रकारों को लिखिए।
- (vi) Write the numbers of Shlokas of Yoga Vashistha.
योग-वशिष्ठ में श्लोकों की संख्या लिखिए।
- (vii) Define Stress.
तनाव को परिभाषित कीजिए।
- (viii) Write names of Smriti Granth.
स्मृति ग्रंथों के नाम लिखिए।
- (ix) Define Personality.
व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए।
- (x) Write down the types of Samadhi.
समाधि के प्रकारों को लिखिए।

Section-B

(खण्ड-ब)

5 each

Unit-I

(इकाई-I)

2. Comment on the main stream of Yoga.
योग की मुख्य धाराओं के बारे में लिखिए।
3. Explain 'Yoga for Unity in Diversity'.
'योग अनेकता में एकता' को समझाइए।
4. What is Shat-Chakra Sadhana ? Explain.
षट्-चक्र साधना क्या है ? समझाइए।

Unit-II

(इकाई-II)

5. Write short note on 'Mantra'.
'मंत्र' को संक्षेप में समझाइए।
6. Explain 'Karma Yoga' according to Veda.
वेद के अनुसार 'कर्म योग' को समझाइए।
7. What is Prana-Sadhana ?
प्राण-साधना को समझाइए।

Unit-III

(इकाई-III)

8. What is Kundalini Yoga ?
कुण्डलिनी योग क्या है ?
9. Explain 'Prakriti' according to Yoga Philosophy.
दर्शन के अनुसार 'प्रकृति' को समझाइए।
10. Write a brief note on Dhyana.
ध्यान पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Section-C

(खण्ड-स)

10 each

Unit-I

(इकाई-I)

11. Explain what is the role of Yoga for Emotion Culture.

भावनाओं पर योग की भूमिका को समझाइए।

Or

(अथवा)

12. Explain introduction and aim of Shat-Darshan.

षट्-दर्शन का परिचय व उद्देश्य बताइए।

Unit-II

(इकाई-II)

13. Explain in detail Origin, History and Development of Yoga.

योग के उद्गम, इतिहास व विकास को विस्तारपूर्वक लिखिए।

Or

(अथवा)

14. Explain in detail of Shadanga-Yoga.

षाडांग योग को समझाइए।

Unit-III

(इकाई-III)

15. What is Ashtanga ? Explain in detail.

अष्टांग क्या है ? विस्तार से समझाइए।

Or

(अथवा)

16. What is the role of Yoga in Stress ? Explain.

तनाव में योग की महत्वपूर्ण भूमिका को समझाइए।