

Roll No. :

Total No. of Questions : 16]

[Total No. of Printed Pages : 4

DDPG-566

P.G. Diploma in Yoga and Naturopathy Examination, 2023

FOUNDATION OF YOGA

Paper - PGDYN-I

Time : 3 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 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 all *three* questions, selecting *one* question from each Unit (Answer limit 500 words). Each question carries 10 marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 10 × 3 = 30)

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

BRI-371

(1)

DDPG-566 P.T.O.

Section–A

(खण्ड–अ)

1. (i) What is Avidya ?
अविद्या क्या है ?
- (ii) Explain the Viparyay.
विपर्यय को बताइए।
- (iii) What is thought Samadhi ?
विचार समाधी क्या है ?
- (iv) What is Abhinivesh ?
अभिनिवेश क्या है ?
- (v) What is Dharana ?
धारणा किसे कहते हैं ?
- (vi) What is Aparigrah ?
अपरिग्रह किसे कहते हैं ?
- (vii) What is Vairagya ?
वैराग्य क्या है ?
- (viii) Write the characteristics of God.
ईश्वर के लक्षण लिखिए।
- (ix) What is the reason for Vasana ?
वासना का क्या कारण है ?
- (x) What is called Sanchita Karma ?
संचित कर्म किसे कहते हैं ?

Section-B

(खण्ड-ब)

Unit-I

(इकाई-I)

2. What is the subject-matter of Shat Darshan ?
षट् दर्शन का प्रतिपाद विषय क्या है ?
3. Write the definition of yoga according to Yog Vashishtha.
योग वशिष्ठ के अनुसार योग की परिभाषा लिखिए।
4. Write the names of Ten Upanishads.
दस उपनिषदों के नाम लिखिए।

Unit-II

(इकाई-II)

5. What is the Aklishta Vritis of the mind ?
चित्त की अक्लिष्ट वृत्तियाँ कौनसी हैं ?
6. What is Asampragyat Samadhi ?
असम्प्रज्ञात समाधि क्या है ?
7. Write the Dhyan Sutra of Patanjali.
पतंजलि के ध्यान सूत्र को लिखिए।

Unit-III

(इकाई-III)

8. Write the Yama and Niyama.
यम और नियम को लिखिए।

9. Write the Asana Sutra according to Patanjali Yoga Sutra.

पतंजलि योगसूत्र के अनुसार आसन के सूत्र लिखिए।

10. What is Rechak Pranayam ?

रेचक प्राणायाम क्या है ?

Section-C

(खण्ड-स)

Unit-I

(इकाई-I)

11. Yoga philosophy and Sankhya Philosophy are *two* coins of the same aspect. How ?

योग दर्शन एवं सांख्य दर्शन एक ही सिक्के के दो पहलू हैं ! कैसे ?

12. Explain Ashtanga Yoga in detail.

अष्टांग योग को विस्तृत रूप से समझाइए।

Unit-II

(इकाई-II)

13. Name and explain each of the Nine obstacles according to Patanjali Yoga Sutra.

पतंजलि योग सूत्र के अनुसार नौ बाधाओं के नाम लिखकर प्रत्येक को समझाइए।

14. Explain the difference between living and non-living Samadhi.

संजीव और निर्जीव समाधि में भेद की व्याख्या कीजिए।

Unit-III

(इकाई-III)

15. Explain the Pratyahar in detail.

प्रत्याहार को विस्तार से समझाइए।

16. What is Panch Klesh ? Explain each.

पंच क्लेश कौनसे हैं ? प्रत्येक की व्याख्या कीजिए।