

Roll No. :

Total No. of Questions : 16]

[Total No. of Printed Pages : 4

PGD-455

P.G. Diploma in Yoga and Naturopathy Examination, 2022

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, सभी तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 500 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

BR-254

(1)

PGD-455 P.T.O.

Section–A

(खण्ड–अ)

1. (i) What is the meaning of word Upanishad ?
उपनिषद शब्द का क्या अर्थ है ?
- (ii) Who is the writer of Shankhya Darshan ?
सांख्य दर्शन के रचयिता कौन हैं ?
- (iii) What is the meaning of Purusha in Shankhya Darshan ?
सांख्य दर्शन में पुरुष का क्या अर्थ है ?
- (iv) Write the definition of Yoga according to Patanjali Yoga Sutra.
पतंजलि योग सूत्र के अनुसार योग की परिभाषा लिखिए।
- (v) What is Chitta ?
चित्त क्या है ?
- (vi) What is the meaning of word Vritti ?
वृत्ति शब्द का क्या अर्थ है ?
- (vii) What is the Fruit (PHAL) of Asana ?
आसन का क्या फल है ?
- (viii) What is the fruit (PHAL) of Asteya ?
अस्तेय का क्या फल है ?
- (ix) Write the Sutra of Dharna.
धारणा का सूत्र लिखिए।
- (x) How many chapters are in P.Y.S. ? Write them.
पतंजलि योग सूत्र के कितने पाद हैं ? नाम लिखिए।

Section-B

(खण्ड-ब)

Unit-I

(इकाई-I)

2. Write the name of Shat Darshan.
षट् दर्शनों के नाम लिखिए।
3. Write Pramana according to Yoga Philosophy.
योग दर्शन के अनुसार प्रमाण लिखिए।
4. Write the names of the four Vedas in order.
चारों वेदों के नाम क्रम से लिखिए।

Unit-II

(इकाई-II)

5. Explain the Chitta Bhumees.
चित्त की भूमियों को स्पष्ट कीजिए।
6. What is the remedy for Chitta Vritti Nirodha ?
चित्त वृत्ति निरोध का क्या उपाय है ?
7. Write type of Samadhi.
समाधि के प्रकार लिखिए।

Unit-III

(इकाई-III)

8. What is Kriya Yoga ?
क्रिया योग क्या है ?
9. Write the types of Pranayama.
प्राणायाम के प्रकार लिखिए।
10. Write short note on Pratyahara.
प्रत्याहार पर संक्षिप्त लेख लिखिए।

Section-C

(खण्ड-स)

Unit-I

(इकाई-I)

11. Explain the evolution of Shankhya Darshan in detail.

सांख्य दर्शन के विकासवाद को विस्तृत रूप से समझाइए।

12. Write an article on the History of Yoga.

योग के इतिहास पर लेख लिखिए।

Unit-II

(इकाई-II)

13. Explain in detail the obstacles of the Path of Yoga.

योग मार्ग की बाधाओं को विस्तार से समझाइए।

14. Explain the concept of Ishwara according to P.Y.S.

प.यो.सू. के अनुसार ईश्वर की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

Unit-III

(इकाई-III)

15. Write a detailed article on Yama.

यम पर विस्तृत लेख लिखिए।

16. Write a detailed article on Niyama.

नियम पर विस्तृत लेख लिखिए।