This Question Paper consists of **30** questions and **8** printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में **30** प्रश्न तथा **8** मुद्रित पृष्ठ हैं ।

Roll No. अनुक्रमांक | | | | | | | | | | | | |

Code No. कोड नं. **64/VOC/O**

Set - A

DIPLOMA IN NATUROPATHY AND YOGIC SCIENCE

प्राकृतिक चिकित्सा एवं यौगिक विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम

(BASIC KNOWLEDGE OF YOGA)

(योग का आधारभूत ज्ञान)

(811)

Day and Date of Examination _____
(परीक्षा का दिन व दिनांक)

Signature of Invigilators 1. _____
(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)

2. _____

General Instructions :

1. Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the Question Paper.

2. Please check the Question Paper to verify that the total pages and total number of questions contained in the question paper are the same as those printed on the top of the first page. Also check to see that the questions are in sequential order.

3. For the objective type of questions, you have to choose any one of the four alternatives given in the question, i.e., (A), (B), (C) or (D) and indicate your correct answer in the answer-book given to you.

4. Making any identification mark in the answer-book or writing Roll Number anywhere other than the specified places will lead to disqualification of the candidate.

5. Answers for all questions, including matching, true or false, fill in the blanks, etc., are to be given in the answer-book only.

6. Write your Question Paper Code No. **64/VOC/O**, Set **A** on the answer-book.

सामान्य अनुदेश :

1. परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें ।

2. कृपया प्रश्न-पत्र को जाँच लें कि प्रश्न-पत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की उतनी ही संख्या है जितनी प्रथम पृष्ठ के सबसे ऊपर छपी है । इस बात की जाँच भी कर लें कि प्रश्न क्रमिक रूप में हैं ।

3. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के लिए आपको प्रश्न के (A), (B), (C) अथवा (D) चारों विकल्पों में से कोई एक सही उत्तर चुनना है तथा अपने सही उत्तर को आपको उत्तर-पुस्तिका में लिखना है ।

4. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जाएगा ।

5. मिलान करना, सही अथवा ग़लत, रिक्त स्थान भरना, आदि सहित सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।

6. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नं. **64/VOC/O**, सेट **A** लिखें ।

DIPLOMA IN NATUROPATHY AND YOGIC SCIENCE

प्राकृतिक चिकित्सा एवं यौगिक विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम

(BASIC KNOWLEDGE OF YOGA)

(योग का आधारभूत ज्ञान)

(811)

Time allowed : ***3*** *Hours]* *[Maximum Marks :* ***70***

निर्धारित समय : ***3*** *घण्टे]* *[अधिकतम अंक :* ***70***

Note : ***All*** *questions are* ***compulsory*** *and carry marks as indicated against each question.*

निर्देश : ***सभी*** *प्रश्न* ***अनिवार्य*** *हैं और प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं ।*

PART I

भाग I

Choose the correct answer and write it in the answer sheet : *1×5=5*

सही विकल्प चुनकर उसे अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखिए :

1. How many main traditions are there in Yoga ?

(A) Four

(B) Five

(C) Three

(D) Six

योग की कितनी प्रमुख परम्पराएँ हैं ?

(A) चार

(B) पाँच

(C) तीन

(D) छह

2. The devotee (bhakt) who worships for welfare of Soul (atma kalyan) and attainment of Brahma (brahma prapti) is called _____.

(A) Arta Bhakt

(B) Jigyasu Bhakt

(C) Artharthi Bhakt

(D) Gyani Bhakt

जो भक्त आत्मा-कल्याण और ब्रह्मा की प्राप्ति के लिए आराध्य को पूजते हैं, वे _____ कहलाते हैं ।

(A) अर्त भक्त

(B) जिज्ञासु भक्त

(C) अर्थार्थी भक्त

(D) ज्ञानी भक्त

3. As per the Texts of Yoga, how many pranas exist in the human body ?

(A) Three

(B) Four

(C) Five

(D) Six

योग ग्रन्थों के अनुसार, शरीर में कितने प्राणों का अस्तित्व है ?

(A) तीन

(B) चार

(C) पाँच

(D) छ:

4. Which Asana is to be performed in giddiness ?

(A) Makarasana

(B) Shavasana

(C) Supta vajrasana

(D) Shashankasana

तेज़ चक्कर आने पर किस आसन को करना चाहिए ?

(A) मकरासन

(B) शवासन

(C) सुप्त वज्रासन

(D) शशंकासन

5. By performing which pranayama will the pulsations in the brain vibrate smoothly ?

(A) Bhastrika pranayama

(B) Plavini pranayama

(C) Bhramari pranayama

(D) Sheetali pranayama

कौन-सा प्राणायाम करने से मस्तिष्क के स्नायुओं को सुखद रूप से स्पंदित किया जाता है ?

(A) भस्त्रिका प्राणायाम

(B) प्लाविनी प्राणायाम

(C) भ्रामरी प्राणायाम

(D) शीतली प्राणायाम

PART II

भाग II

Fill in the blanks : *1×5=5*

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

6. _____ is meant by sham, dam, uprati, titiksha, shraddha and samadhan.

_____ से तात्पर्य है शम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा और समाधान ।

7. Badhak Tattva (Obstructive Elements) are also called as _____.

बाधक तत्त्वों को _____ भी कहा जाता है ।

8. Under the category of Pawanmukta, Chakki Chalanasana and Nauka Chalanasana are performed for the practice of _____ bandha.

पवनमुक्त श्रेणी के अंतर्गत चक्की चलानासन एवं नौका चलानासन _____ बंध से अभ्यास के लिए किए जाते हैं ।

9. The seventh position in Suryanamaskara is the position of _____ asana.

सूर्यनमस्कार की सप्तमी स्थिति में _____ आसन की स्थिति है ।

10. Swadhishthana Chakra makes us experience the presence of _____ element.

स्वाधिष्ठान चक्र _____ तत्त्व की उपस्थिति का अनुभव करते हैं ।

PART III

भाग III

Below are Short answer type questions. Please provide the answers in minimum 30 – 40 words each. Each question carries 2 marks. *2×15=30*

नीचे लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं । इनके उत्तर कम-से-कम 30 – 40 शब्दों (प्रत्येक) में दीजिए । प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं ।

11. Write briefly about any four sadhanas of Hatha Yoga.

हठ योग के किन्हीं चार साधनों के बारे में संक्षेप में लिखिए ।

12. What is the essence of Gyan Yoga ?

ज्ञान योग का सार क्या है ?

13. Write any four sadhanas that are described in Chapter 13 of Shrimad Bhagwat Gita.

श्रीमद् भागवत गीता के 13वें अध्याय में वर्णित किन्हीं चार साधनों के नाम लिखिए ।

14. Write a short note on the fourth and the last pada of Yog Sutra.

योग सूत्र के चौथे एवं अंतिम पाद पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।

15. What is the meaning of Antarang ? Write briefly about its three parts.
अंतरंग से क्या तात्पर्य है ? इसके तीन अंगों को संक्षेप में लिखिए ।

16. How should you follow satya (truth) and asteya (non-stealing) in your life ?
आप जीवन में सत्य एवं अस्तेय का पालन कैसे करेंगे ?

17. What is the meaning of Nadi ? What do you understand by Ida Nadi ?
नाड़ी से क्या तात्पर्य है ? इड़ा नाड़ी से आप क्या समझते हैं ?

18. How and why are Dantmula and Jivhashodhana Dhauti performed ?
दंतमूल एवं जिह्वाशोधन धौति कैसे और क्यों करनी चाहिए ?

19. Describe any four Vikshep (distractions).
किन्हीं चार चित्तविक्षेपों का वर्णन कीजिए ।

20. What kind of clothes should be worn while practising yoga ?
योग अभ्यास के दौरान कैसे वस्त्र पहनने चाहिए ?

21. What is the meaning of Bhastrika Pranayama ? Write its two benefits.
भस्त्रिका प्राणायाम से क्या तात्पर्य है ? इसके दो लाभ लिखिए ।

22. Discuss the steps performed in Ujjayi pranayama.
उज्जाई प्राणायाम की क्रियाविधि की चर्चा कीजिए ।

23. How do the five elements relate through the five fingers of the hand ?
हाथ की पाँच उँगलियों से पाँच तत्त्वों का बोध किस प्रकार होता है ?

24. State any four benefits of Shambhavi Mudra.
शांभवी मुद्रा के किन्हीं चार लाभों का उल्लेख कीजिए ।

25. What is the meaning of Dhyan Sadhana ? Write briefly about Antarmaun.
ध्यान साधना से क्या तात्पर्य है ? अंतर्मौन के बारे में संक्षेप में लिखिए ।

PART IV

भाग IV

Below are Long answer type questions. Please provide the answers in minimum 150 words each. Each question carries 6 marks. *5×6=30*

नीचे विस्तृत उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं । इनके उत्तर कम-से-कम 150 शब्दों (प्रत्येक) में दीजिए । प्रत्येक प्रश्न के 6 अंक हैं ।

26. Explain in detail about the form of God mentioned in Yoga.

योग में वर्णित ईश्वर के स्वरूप की विस्तृत व्याख्या कीजिए ।

27. Describe the Indian life value (Bhartiya jivan mulya) in detail.

भारतीय जीवन मूल्य का सविस्तार से वर्णन कीजिए ।

28. What do you understand by Shatkarma (six actions) ? Describe Shankha prakshalana in detail.

षट्कर्म से आप क्या समझते हैं ? शंख प्रक्षालन का विस्तृत वर्णन कीजिए ।

29. Write the steps of performing different exercises of udar (abdomen) sanchalan under sukshma kriya.

सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत उदर संचालन के विभिन्न अभ्यासों की विधि लिखिए ।

30. Write the methods of practising and benefits of Ustrasana and Ardha matsyendrasana.

उष्ट्रासन व अर्ध मत्स्येंद्रासन की क्रियाविधि एवं लाभ लिखिए ।