

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

230111023

Course: Diploma, Program: Diploma in Yoga
Subject: Foundations of Yoga, Code: YOG-501
Semester- I

Time: 03 Hours

Max Marks: 70

Instructions to the Students:

1. This Question paper consists of two Sections. All sections are compulsory.
2. Section A comprises 10 questions of short answer type. All questions are compulsory. Each question carries 02 marks.
3. Section B comprises 8 long answer type questions out of which students must attempt any 5. Each question carries 10 marks.
4. Do not write anything on the question paper.

SECTION-A (SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS)

Q.No.1

- a. योग शब्द किस धातु से बना है ? (2)
अ) योग ब) युज स) यूज द) योज
- b. निम्न में से योग का संबंध किस क्षेत्र में है। (2)
अ) चिकित्सा ब) सामाजिक स) आर्थिक द) उपयुक्त सभी
- c. पांचो इन्द्रियाँ मन के साथ स्थिर हो जाती है और बुद्धि निश्चेष्ट हो जाती यही परम गति है। यह परिभाषा किसके अंतर्गत है। (2)
अ) ऋग्वेद ब) प्रश्नोपनिषद् स) कठोपनिषद् द) श्वेताशरोपनिषद्
- d. गीता के अनुसार योग है। (2)
अ) समत्वं योग उच्यते ब) योगः कर्मसु कौशलं स) अ और ब दोनों द) इनमे से कोई नहीं
- e. सांख्य दर्शन में कितने तत्वों का वर्णन है। (2)
अ) 27 ब) 25 स) 28 द) 24
- f. चार आर्य सत्य किस दर्शन में कहे है। (2)
- g. अष्टांग योग के दुसरे अंग को क्या कहा गया है। (2)
- h. स्वामी विवेकानंद ने किस मिशन की स्थापना की ? (2)
- i. घेरण्ड संहिता पुस्तक किस महर्षि की है। (2)
- j. श्रीमद्भागवत गीता में कितने श्लोक है। (2)

SECTION-B (LONG ANSWER TYPE QUESTIONS)

- प्र .2 योग का अर्थ ,परिभाषा बताते हुए आधुनिक समय में योग के महत्व को विस्तार से लिखिए । (10)
- प्र .3 योगी के व्यक्तित्व के लक्षणों पर प्रकाश डालिए । (10)
- प्र .4 सांख्य योग के स्वरूप को बताते हुए सांख्य तत्वों को सचित्र समझाए । (10)
- प्र .5 भक्ति योग व भक्ति के प्रकारों को विस्तृत रूप से समझाए । (10)
- प्र .6 कर्मयोग और उसके प्रकारों को विस्तार से समझाए । (10)
- प्र .7 अष्टांग योग व हठयोग के अंगों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए । (10)
- प्र .8 योग में महर्षि पतंजलि के जीवन - परिचय और योगदान का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए । (10)
- प्र .9 योग सूत्र व भक्ति सागर का सामान्य परिचय दीजिए । (10)

End of Paper