



Paper Code

BS-CT-302

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December – 2017

B.Sc. Yoga Science (Semester: Third)

Yoga Science

Yoga & Holistic Health

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खंड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. शरीर, स्वास्थ्य एवं व्याधि अवधारणायें स्पष्ट करके इन्हें परिभाषित करें। योग वशिष्ठानुसार आधि-व्याधि की अवधारणा स्पष्ट करके इन हेतु बचावी उपाय लिखें।

Clarify the concept of Body, Health & Disease and define them. Also clarify the concept of Adhi & Vyadhi in context of Yoga – Vashistha with their remedial measures.

2. “षट्कर्म” को परिभाषित करें। रेखांकित चित्रण द्वारा घेरण्ड संहिता के षट्कर्मां को दर्शाएँ। इनकी बचावीय व उपचारात्मक भूमिका की व्याख्या करें।

Define “Shatkarma” Display flow chart diagram of their classification according to Gherand Samhita. Discuss role of Shatkarmas in preventive & curative dimensions with suitable examples.

3. ‘आसन’ व ‘प्राणायाम’ शब्दों की व्याख्या करके परिभाषित करें। इनका रेखांकित चित्र द्वारा वर्गीकरण दर्शाएँ। इनके अभ्यासित करने के सिद्धान्त लिखकर स्वास्थ्य हेतु उपादेयता लिखें।

Clarify the terms ‘Asana’ and ‘Pranayama’ and define them. Display flow chart diagram for their clarification. What are their principles for their practice? Describe their importance in health.

4. मनसिक विकारों को दूर करने में “यम-नियम” व गीता के उपदेशों की व्यावहारिक प्रासंगिकता का वर्णन करें।

Describe practical relevance of “Yamas-Niyamas” and teachings of Geeta in overcoming mental disorders.

5. षट्चक्रों की मुख्य विशेषताओं का वर्णन चित्रों सहित करें तथा इनकी स्वास्थ्य व उपचार में भूमिका की व्याख्या करें।

Describe the salient features of Shat-Chakras with suitable diagrams. Discuss their role in health maintenance and healing.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any four (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. 'स्वास्थ्य' का शाब्दिक अर्थ बताकर इसकी W.H.O आधारित परिभाषा लिखें।
Explain the word meaning of 'Swasthya' and define it in respect to W.H.O.
2. हठप्रदीपिका आधारित आहारिय नियमों की चर्चा करें।
Enumerate dietary norms in context of Hathpradipika.
3. आसन सीखने या अभ्यासित करने के आठ सिद्धान्त लिखें।
Describe eight principles of learning/practicing Asanas.
4. मनोकायिक विकारों के प्रबन्धन में कर्म योग के सिद्धान्तों की उदाहरणों सहित व्याख्या कीजिए।
Discuss the principles of Karma yoga in the management of mental disorders with suitable examples.
5. तैत्तिरिय उपनिषद् आधारित "शरीर" की अवधारणा स्पष्ट करें।
Clarify the concept of "Body" in context of Taittreya Upanishad.
6. "मन" व "अहंकार" शुद्धि हेतु "धारणा व ध्यान" की भूमिका समझाइए।
Describe the role of "concentration and meditation" in purifying "Mind and Ego".

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of half (0.5) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×0.5=05)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. मानव शरीर में पाचन से सम्बन्धी है
(अ) प्राण वायु (ब) समान वायु
(स) व्यान वायु (द) अपान वायु
Which of the following is related with digestion
(A) Prana Vayu (B) Samana Vayu
(C) Vyan Vayu (D) Apana Vayu
2. उद्देश्य के आधार पर आसन कितने प्रकार के होते हैं?
(अ) दो (ब) पाँच
(स) तीन (द) छः
How many categories are of Asnas on the basis of their objectives?
(A) Two (B) Five
(C) Three (D) Six
3. निम्नलिखित में से कौन-सा षट्कर्म कफ दोष की निवृत्ति करता है?
(अ) धौति (ब) नौलि
(स) बस्ति (द) धौति एवं कपाल-भाति
Which of the Shatkarma/Shatkarmas is helpful to eradicate kapha dosha?
(A) Dhauti (B) Nauli
(C) Basti (D) Dhauti and Kapal-bhati
4. निम्नलिखित में से कौन-सा प्राणायाम पेट-कृमि मारने में सहायक है ?
(अ) उज्जायी (ब) शीतली
(स) सूर्यभेदन (द) भ्रामरी

Which of the pranayama is useful in killing worms?

- (A) Ujjai (B) Sitali
(C) Suryabhedan (D) Brahmari

5. प्राणमय कोष व जल तत्त्व से सम्बन्धित चक्र कौन-सा है?

- (अ) आज्ञा चक्र (ब) विशुद्धि चक्र
(स) मणिपूर चक्र (द) स्वाधिष्ठान चक्र

Which chakra is related with Pranmaya Kosha and Jala Tattava?

- (A) Agya Chakra (B) Vishudhi Chakra
(C) Manipur Chakra (D) Swashisthan Chakra

6. कौन-सी नाड़ी आध्यात्मिकता से सम्बन्धित है

- (अ) कूहु (ब) पूषा
(स) सुषुम्ना (द) इडा

Which of the following Nadi is related with spirituality

- (A) Kuhu (B) Poosa
(C) Shushumna (D) Ida

7. कौन-सा कोष बुद्धि व अहंकार से सम्बन्धित है ?

- (अ) प्राणमय कोष (ब) मनोमय कोष
(स) अन्नमय कोष (द) विज्ञानमय कोष

Which of the following Kosha is related with intellect and Ego?

- (A) Pranmaya Kosha (B) Manomaya Kosha
(C) Annamaya Kosha (D) Vigyanmaya Kosha

8. मिताहार का सिद्धान्त वर्णित है

- (अ) घेरण्ड संहिता (ब) हठप्रदीपिका
(स) गीता (द) उपरोक्त सभी में

The principle of Mitahara is described in

- (A) Gherand Samhita (B) Hathpradipika
(C) Geeta (D) All of the above

9. नौलि से किस मल की निवृत्ति होती है?

- (अ) कुपित मल (ब) कुपित वात
(स) अधपचे भोजन (द) पुरीष

Which mala (impurity) is removed by the practice of Nauli?

- (A) Aggravated Kapha (B) Aggravated Vata
(C) Halfly digested food (D) Stool

10. किस प्राणायाम से कुण्डलिनी शक्ति जागरण में मदद मिलती है?

- (अ) उज्जायी (ब) भस्त्रिका
(स) अनुलोम-विलोम (द) सूर्यभेदन

Which of the pranayama is helpful for awakening kundalini power?

- (A) Ujjayi (B) Bhastrika
(C) Anuloma-Viloma (D) Suryabhedan

-----X-----