



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
BNYS-T 102

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination May-June-2023

Bachelor of Naturopathy and Yogic Science, Ist Year, Part-B
Philosophy and Practice of Yoga

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: This paper is of eighty (80) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions of each sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र अस्सी (80) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड 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 seven (07) long-answer-type questions of ten (10) marks each. Attempt any five questions. (5×10=50)

नोट : खण्ड 'क' में सात (07) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग की परिभाषा, उद्देश्य सहित विस्तार से समझाइये।

Explain the definition of yoga & it's purpose in detail.

2. श्वास व्यायाम के प्रकार, प्रक्रिया एवं लाभ के बारे में विस्तार से लिखिए।

Write about the breathing exercise in detail with their types, procedure & benefits.

3. अर्धमत्स्येन्द्रासन के प्रदर्शन की सही विधि, लाभ, मतभेद महत्व, जागरूकता और अवधि के साथ वर्णन करें।

Describe Ardhamatsyendrasana with their correct method of performance, benefits, contra-indication, importance, awareness & duration.

4. योग के आठ अंगों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Describe Eight limbs of yoga in detail.

5. ऋषि स्वामी रामदेव जी द्वारा अनुशासित चिकित्सीय योग आसन लिखिए।

Write therapeutic yoga asana recommended by Yogrishi Swami Ramdevji.

6. प्राणायाम, प्राण और जीवशैली, श्वास और जीवन काल का विस्तार से वर्णन करें।

Describe Pranayama, Prana & lifestyle, Breathing & lifespan in detail.

7. क्रिया और मन्त्र योग का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Describe Kriya & Manta yoga in detail.

Section - B / खण्ड-ख
(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any six (06) questions. (6×5=30)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं।
किन्हीं छः प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

8. वेदों के बारे में संक्षेप में बताएं?

Briefly describe about Vedas.

9. कपालभांति और उसके प्रकारों के बारे में विस्तार से लिखिए?

Write Kapalbhanti & their types in detail.

10. ध्यान और उसे प्रकारों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Describe Meditation & their types in detail.

11. हसली श्वास को समझाइए।

Explain clavicle breathing.

12. मिताहार क्या है?

What is Mitahara?

13. भक्ति के प्रकार के बारे में बताएं?

Describe about type of Bhakti.

14. चित्तवृत्ति का अर्थ समझाइये?

Explain the meaning of "Chitta vritti".

15. मठ के बारे में बताएं?

Describe about Matha.

-----X-----