रोल नं. - ....

पत्रोपाधि वार्षिक नियमित परीक्षा 2020-21

कूट क्र.- यश-396

विषय - योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र - योग का आधारभूत अध्ययन

अधिकतम समय-3 घण्टे **अधिकतम अंक- 70**

उत्तीर्णांक- 28

आवश्यक निर्देशः-
1. प्रश्न पत्र तीन खण्डों में विभक्त है।
2. प्रत्येक खण्ड का प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है।
3. प्रत्येक खण्ड के सामने प्रश्नों के अंक दर्शाये गए हैं।
4. खण्ड ''ब'' एवं ''स'' में प्रश्नों के आंतरिक विकल्प दिए गए हैं।

खण्ड-अ

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न) **कुल अंक** 10x1=10

प्रश्न-1 दिये गये विकल्पों में से सही विकल्प का चयन कर लिखें -

i. योग के गुणात्मक प्रकार हैं -

(अ) दो

(ब) तीन

(स) चार

(द) पांच

ii. योग का इतिहास प्रारंभ होता है -

(अ) मनुष्य के साथ

(ब) वैदिक काल

(स) प्राग्वैदिक काल

(द) वैदिक काल के बाद

iii. वेदांगों की संख्या है -

(अ) चार

(ब) पांच

(स) छः

(द) सात

iv. योग वसिष्ठ के प्रणेता हैं –

(अ) महर्षि वेदव्यास | (ब) महर्षि वाल्मिकी

(स) महर्षि वसिष्ठ | (द) इनमें से कोई नहीं

v. योग का उपयुक्त समय है –

(अ) सुबह 4 से 10 | (ब) अपरान्ह 4 से 10

(स) रात 12 से 4 | (द) दोपहर 2 से 4

vi. सभी योग अन्ततः मिल जाते हैं –

(अ) राजयोग में

(ब) हठ्योग में

(स) ज्ञानयोग में

(द) भक्तियोग में

vii. हठ्योग के प्रणेता थे –

(अ) गुरू आदिनाथ | (ब) गुरू मत्स्येन्द्र नाथ

(स) गुरू गोरखनाथ | (द) इनमें से कोई नही

viii. महर्षि अरविन्द किस योग के प्रणेता थे –

(अ) राजयोग | (ब) कर्मयोग

(स) निष्काम कर्मयोग | (द) अखण्ड महायोग

ix. पातंजल योग सूत्र के प्रणेता थे –

(अ) महर्षि पतंजलि | (ब) महर्षि वेदव्यास

(स) महर्षि पाणिनी | (द) इनमें से कोई नहीं

x. श्रीमद् भगवदगीता के रचयिता थे –

(अ) भगवान कृष्ण | (ब) महर्षि वेदव्यास

(स) वादरायण | (द) इनमें से कोई नहीं

खण्ड–ब

(लघु उत्तरीय प्रश्न) **कुल अंक 5x3=15**

निम्नलिखित लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर लगभग 50 शब्दों में दीजिए –

प्रश्न–2 योग की परिभाषा दीजिये।

अथवा

योग का ऐतिहासिक विवरण दें।

प्रश्न–3 उपनिषदों में योग का संक्षिप्त विवरण दें।

अथवा

योग वसिष्ठ का परिचय दें।

प्रश्न–4 योगिक आहार को संक्षेप में समझाईये।

अथवा

ज्ञानयोग का संक्षिप्त परिचय दें।

प्रश्न–5 गोरख नाथ का जीवन परिचय संक्षेप मे दें।

अथवा

महर्षि रमण की जीवनी संक्षेप में दें।

प्रश्न–6 हठ्योग प्रदीपिका का संक्षिप्त परिचय दें।

अथवा

घेरण्ड संहिता का संक्षिप्त परिचय दें।

खण्ड–स

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न) कुल अंक 5x9=45

निम्नलिखित दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर लगभग 400 शब्दों में दीजिए –

प्रश्न–7 योगी के व्यक्तित्व की व्याख्या कीजिये।

अथवा

योग से संबंधित भ्रामक धारणाओं पर निबंध लिखें।

प्रश्न–8 जैन दर्शन के पंच महाव्रतों की व्याख्या कीजिये।

अथवा

वेदान्त दर्शन की व्याख्या करें।

प्रश्न–9 योगाभ्यास के लिये उपयुक्त स्थान, वेशभूषा एवं आहार की व्याख्या करें।

अथवा

कर्मयोग की व्याख्या करें।

प्रश्न–10 महर्षि दयानंद के सिद्धांतों की व्याख्या करें।

अथवा

स्वामी विवेकानंद के सिद्धांतों की व्याख्या करें।

प्रश्न–11 योग सूत्र की व्याख्या करें।

अथवा

श्रीमद् भगवद्गीता की व्याख्या करें।

––00––