



Paper Code

CPYT 103

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination March – 2018

Certificate Course in Yoga Therapy

Yoga Science

Yoga for Wellness

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 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 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. पंचकोष के आधा पर शारीरिक संरचना की अवधारणा का विस्तृत वर्णन कीजिए।
Detail the concept of body in terms of Panchkosha.
2. 'घट' एवं 'घटस्थ योग' की अवधारणा की विवेचना घेरण्ड संहिता के आधार पर कीजिए।
Detail the concept of 'Ghat' and 'Ghatastha Yoga' in relevance to Gherand Samhita.
3. तनाव की आधुनिक एवं यौगिक अवधारणा की विवेचना कीजिए।
Detail the concept of Stress in terms of modern science and yogic science.
4. आहार, निद्रा एवं कार्य के समग्र दृष्टिकोण की व्याख्या करें।
Detail the holistic approach of eating, sleeping and working.
5. जीवनशैली के परिवर्तन में योग की भूमिका का वर्णन करें।
Detail the role of yoga in transformation of lifestyle.

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 एवं व्याधि की अवधारणा।
Concept of health and illness (disease).
2. महर्षि पतंजलि के अनुसार यौगिक मनोवृत्ति।
Yogic Attitude as per Patanjali.
3. योग का मनो-सामाजिक दृष्टिकोण।
Psycho-social approach of Yoga.
4. पंचकोष एवं अष्टांग योग का समन्वय।
Integration of Panchakosh with Ashtang Yoga.

5. योग में “तनाव” व्याधि का सम्भावित कारण।

‘Stress’ a possible cause of illness in Yoga.

6. “आधि एवं व्याधि” की अवधारणा।

Concept of “Adhi-Vyadhi”.

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×.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. निम्न में से कौन पंचकोषों के अन्तर्गत नहीं आता?

(अ) अन्नमय कोश

(ब) मनोमय कोश

(स) प्राणमय कोश

(द) अध्यात्ममय कोश

Which does not comes under Panchkosha?

(A) Annamaya Kosha

(B) Manomaya Kosha

(C) Pranamaya Kosha

(D) Adhyatmamaya Kosha

2. यौगिक आहार का सिद्धान्त क्या है?

(अ) अल्पाहार

(ब) सन्तुलित आहार

(स) मिताहार

(द) उपरोक्त सभी

What is the concept of yogic Diet?

(A) Alpahaara

(B) Balance diet

(C) Mitahaara

(D) All of the above

3. निम्न में से कौन यौगिक मनोभाव नहीं है?

(अ) मैत्री

(ब) करुणा

(स) मुडित

(द) अपेक्षा

Which of the following is not a yogic Attitude?

(A) Maitri

(B) Karuna

(C) Mudit

(D) Apeksha

4. घेरण्ड संहिता किसके मध्य का संवाद है?

(अ) चण्डकपालिक-घेरण्ड

(ब) चण्डकपालिक-स्वात्माराम

(स) घेरण्ड-स्वात्माराम

(द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Gherand Samhita is conversation between?

(A) Chandakapalic-Gherand

(B) Chandakapalic-Swatmaram

(C) Gherand Swatmaram

(D) None of the above

5. तैत्तिरीय उपनिषद् के किस वल्ली में पंचकोष का उल्लेख है?

(अ) शिक्षा वल्ली

(ब) भृगु वल्ली

(स) आनन्द वल्ली

(द) उपरोक्त सभी

Which valli of Taittiriya Upanishad describes Panchkosha?

(A) Siksha Valli

(B) Bhrigu Valli

(C) Ananda Valli

(D) All of the above

6. सत्वगुण है

(अ) आध्यात्मिक गुण

(ब) सक्रिय गुण

(स) द्रव्यात्मक गुण

(द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Satva guna is a

(A) Spiritual Quality

(B) Active Quality

(C) Material Quality

(D) None of the above

7. त्रिगुण आधारित व्यक्तित्व का उल्लेख मिलता है
- (अ) योग दर्शन में (ब) घेरण्ड संहिता में
(स) हठप्रदीपिका में (द) गीता में
- Personality based on Triguna is discussed in
- (A) Yoga Darshan (B) Gherand Samhita
(C) Hath Pradeepika (D) Geeta
8. मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने तथा मानसिक विकारों को अवरोधित करने वाले विज्ञान को कहते हैं-
- (अ) मेंटल हेल्थ (ब) मेंटल हाइजीन
(स) मेंटल डेवेलपमेन्ट (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं
- Science of maintaining mental health and preventing the development of mental disorder is known as
- (A) Mental Health (B) Mental Hygiene
(C) Mental development (D) None of the above
9. "पर्सनालिटी" ग्रीक शब्द 'पर्सोना' से निकला है जिसका अर्थ है
- (अ) मुखौटा (ब) व्यक्ति
(स) एक व्यक्ति (द) उद्दीपन
- "Personality" is derived from the Greek word 'Persona' which means
- (A) Mask (B) Person
(C) Individual (D) Stimulus
10. धीमी एवं गहरी श्वसन प्रक्रिया प्रोत्साहित करती है
- (अ) अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र को (ब) परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र को
(स) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र को (द) मेरुरज्जु
- Slow and deep breathing activates
- (A) Sympathetic Nervous System (B) Parasympathetic Nervous System
(C) Central Nervous System (D) Spine

-----X-----