

-4-

3. Short answer type questions: (any five) 25
- Briefly explain the history of Yoga.
 - Explain Chitta (mind).
 - Give brief introduction of Hath Yoga.
 - define Pranayama also explain the steps and benefits of Bhramri Pranayama .
 - Explain any three Antah Stravee Granthi (Endocrine Gland).
 - Explain the steps and benefits of any one purification process of Hath Yoga.
 - write any five differences between Asana (Yoga) and Vyayam (exercise).
 - Briefly comment on blood.
4. Long answer type questions: (any three) 30
- Define Yoga and highlight its importance.
OR
Explain Digestive system with the help of diagram.
 - Explain Ashtanga Yoga in detail.
OR
Explain symptoms, causes and its yogic treatment of any one of the following diseases:
a. Constipation b. Diabetes c. High blood pressure
 - Why modern way of life is responsible for diseases, Write its causes and solutions.
OR
Define Asana. Explain any Asana also highlight its process, benefits and limitations.

बी.पी.ए. तृतीय सेमेस्टर, परीक्षा-2020-21 योग

समय: 3 घण्टे

पूर्णांक-70 न्यूनांक 25

टीप:- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।

- रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए:- 05**
 - योग विधा की खोज -----ने की ।
 - योग शब्द संस्कृत के ----- धातु से बना है ।
 - पचे हुए भोजन का अवशोषण ----- में होता है ।
 - प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य शरीर में ----- बढ़ाना है ।
 - अशुद्ध रक्त का संबंध हृदय के ----- कक्षों से होता है ।
- वस्तुनिष्ठ प्रश्न 10**
निम्नलिखित प्रश्नों के सही विकल्प चुनें -
(सभी प्रश्नों को हल करना अनिवार्य है)
 - प्रारंभ में योग आसनों की संख्या कितनी बताई गई थी-
1. 84 लाख 2. 64 लाख 3. 84 4. 12 लाख
 - अभ्यास और वैराग्य द्वारा वृत्तियों को रोका जा सकता है के कथनानुसार-
1. हर्षि पंतजलि 2. महर्षि कपिल 3. आचार्य शंकर 4. महर्षि वशिष्ठ
 - हठ योग प्रदीपिका में शुद्धि क्रियाओं को करने की सलाह किन साधकों को दी गई है -
1. रोगी साधकों को
2. मोटे और कफ प्रधान साधकों को
3. समाधि प्राप्त करने वाले साधकों
 - मानव शरीर में मास्टर ग्रंथि कहा जाता है -
1. थायरॉइड ग्रंथि 2. अग्नाशयी ग्रंथि
3. थायमस ग्रंथि 4. पीयूष ग्रंथि
 - आसन किसे कहते हैं-
1. जो स्थिरता प्रदान करें 2. जो ध्यान का अनुभव कराए
3. जो समाधि में पहुंचाए 4. इनमें से कोई नहीं
 - मनुष्य की श्वांसनली की दीवार में होती है-
1. C- आकार की उपास्थि 2. O आकार की उपास्थि
3. C- आकार की अस्थि 4. उपास्थि नहीं होती

(vii) यम के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा सत्य है -

1. अनुशासन का विकास
2. व्यावहारिक ज्ञान का विकास
3. नैतिक सिद्धांतों का विकास
4. ज्ञान का विकास

(viii) महान सुषुप्त गुप्त कुण्डलिनी शक्ति का निवास स्थान माना गया है -

1. मूलाधार चक्र
2. स्वाधिष्ठान चक्र
3. मणिपुर चक्र
4. अनाहत चक्र

(ix) षडदर्शन में कितने दर्शन सम्मिलित किए गए हैं-

1. 6
2. 7
3. 16
4. 5

(x) नासिका से संबंधित रोगों के उपचार में कौन सी शुद्धि क्रिया लाभप्रद मानी जाती है-

1. नेति
2. त्राटक
3. नौलि
4. कपालभाति

3. लघुउत्तरीय प्रश्न:- (कोई पांच प्रश्न हल कीजिए) 25

- (i) योग के इतिहास को संक्षिप्त रूप से प्रस्तुत करें ।
- (ii) चित्त को समझाइए ।
- (iii) हठयोग का संक्षिप्त परिचय दीजिए ।
- (iv) प्राणायाम को परिभाषित करते हुए भ्रामरी प्राणायाम की विधि एवं लाभ लिखिए ।
- (v) किन्हीं तीन अंतः स्रावी ग्रंथियों का विवरण दीजिए ।
- (vi) हठ योग की किसी एक शुद्धि क्रिया की विधि एवं लाभ लिखिए ।
- (vii) आसन और व्यायाम में कोई पांच अंतर लिखें ।
- (viii) रक्त पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें ।

4. दीर्घउत्तरीय प्रश्न:- (कोई तीन प्रश्न हल कीजिए) 30

(अ) योग की परिभाषा देते हुए उसके महत्व पर प्रकाश डालिए ।

अथवा

पाचन तंत्र का सचित्र वर्णन कीजिए ।

(ब) अष्टांग योग की विस्तृत व्याख्या कीजिए ।

अथवा

निम्न में से किसी एक रोग के लक्षण, कारण और उसका यौगिक उपचार बताइए-

- (1) कब्ज
- (2) मधुमेह
- (3) उच्च रक्त चाप

(स) आधुनिक जीवन शैली रोगों के लिए क्यो जिम्मेदार है कारण देते हुए इसका समाधान प्रस्तुत करें ।

अथवा

आसन की परिभाषा देते हुए किसी एक आसन की विधि, लाभ एवं सीमाओं का उल्लेख करें ।

B.P.A. THIRD SEMESTER, EXAM -2020-21

YOGA

Time: 3 hrs.

Max.M.70 Min.M.25

Note: All questions are compulsory.

1. Fill in the blanks:- 05
 - (i) Yoga vidya was discovered by_____.
 - (ii) Word Yoga in sanskrit is made from word root_____.
 - (iii) digested food is absorbed in_____.
 - (iv) Objective of Pranayam is to increase_____in body.
 - (v) Impure blood is related ___part of heart.
2. Multiple choice questions:- 10
 - (i) How many Yoga Asanas were stated in the beginning:-
 - a. 84 Lakh
 - b. 64 Lakh
 - c. 84
 - d. 12 Lakh
 - (ii) Who stated that - 'Instinct can be controlled through practice and quietness.'
 - a. Maharishi Pantanjali
 - b. Maharishi Kapil
 - c. Acharya Shankar
 - d. Maharishi Vasistha
 - (iii) According to Hath Yoga Pradipika, who all have been advised to perform purification process ?
 - a. Diseased person
 - b. Person with obesity and cough
 - c. Deep meditative person
 - (iv) Which gland is know as the 'Master Gland' in human body ?
 - a. Thyroid gland
 - b. Agnashay /Pancreas gland
 - c. Thymus gland
 - d. Piyush/Pituitary gland
 - (v) What is Asana ?
 - a. Provides stability
 - b. Makes us attentive
 - c. Leads to deep meditative state (samsdhi)
 - d. Nine of these
 - (vi) The wall of human windpipe contains:
 - a. C shaped cartilage
 - b. O shaped cartilage
 - c. C shaped bone
 - d. No Cartilage
 - (vii) which of the following is correct for Yamas.
 - a. Development of discipline
 - b. Development of behavioral knowledge
 - c. Development of moral values
 - d. Development of knowledge
 - (viii) The great Subupt Gupt Kundlini Shakti resides in:
 - a. Muladhar chakra
 - b. Swadhisthan chakra
 - c. Manipur chakra
 - d. Anahat chakra
 - (ix) How many darshans are there in Shad Darshan ?
 - a. 6
 - b. 7
 - c. 16
 - d. 5
 - (x) Which purification process is suitable for nose related disease ?
 - a. Neti
 - b. Tratak
 - c. Nauli
 - d. Kapalbhati