श्री कल्लाजी वैदिक विश्वविद्यालय निम्बाहेड़ा

स्नातक-योग (प्रथम वर्ष)

प्रश्न पत्र- प्रथम

योग के आधारभूत तत्व

पूर्णांक:- 75

आवश्यक निर्देश-

1. प्रश्नपत्र तीन खण्डों में विभक्त है।
2. प्रत्येक खण्ड का प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है।
3. प्रत्येक खण्ड के सामने प्रश्नों के अंक दर्शाए गए हैं।

खण्ड- अ

(Part A)

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न) **15 अंक**

नोटः- निम्नलिखित 15 प्रश्नों में से **किन्हीं 10** प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक प्रश्न **1.5 अंक** का होगा-

Note:- Answer any **10** from 15 questions, each question contain **1.5** marks, choose the correct option-

निम्नलिखित विकल्पों में से सही विकल्प का चयन कर लिखें-

1. **'योग'** शब्द किस धातु से बना है-

(अ) युज् (ब) याग्

(स) याज् (द) यागिक्

What is the root of the word **'YOGA'**-

(a) Yuj (b) Yaag

(c) Yaaj (d) Yaagik

2. 'योगः कर्मसु कौशलम्' गीता के किस अध्याय से लिया गया है।

(अ) प्रथम (ब) द्वितीय

(स) तृतीय (द) चतुर्थ

'yogah karmasu kaushalam' From which chapter of Gita.

(a) First (b) Second

(c) Third (d) Fourth

3. योग के आदिवक्ता कौन हैं ?

(अ) आदिनाथ शिव (ब) मत्स्येन्द्रनाथ

(स) हिरण्यगर्भ (द) गोरक्षनाथ

Who is the Aadivakta of Yoga?

(a) Aadinaath shiv (b) Matsyendranaath

(c) Hiranayagarbh (d) Gorakṣanaath

4. भगवान श्रीकृष्ण ने योग का ज्ञान सर्वप्रथम किसको दिया-

(अ) अर्जुन (ब) मनु

(स) इक्ष्वाकु (द) विवस्वान (सूर्य)

To whom did Lord Krishna first give the knowledge of Yoga?

(a) Arjun (b) Manu

(c) Ikṣvaaku (d) Vivasvaan (surya)

5. ज्ञान योग के अनुसार कौन-सा बहिरंग साधन के अन्तर्गत नहीं आता है-

(अ) विवेक (ब) वैराग्य

(स) श्रवण (द) षट्सम्पत्ति

According to Gyan Yoga, which one does not come under Bahirang Sadhan-

(a) Vivek (b) Vairaagy

(c) Shravaṇa (d) Saṭsampatti

6. भक्ति कितने प्रकार की होती है-

(अ) दो (ब) तीन

(स) चार (द) नौ (नवधा भक्ति)

How many types of Bhakti ?

(a) Second (b) Third

(c) Fourth (d) Ninth (navadhaa bhakti)

7. हठयोग का उद्देश्य है-

(अ) कुण्डलिनी जागरण (ब) राजयोग की प्राप्ति

(स) मन की प्रसन्नता (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

The purpose of hatha yoga is-

(a) Kuṇaḍalini Awakening (b) Attainment of Rajyoga

(c) Happiness of mind (d) None of the above

8. चारों वेदों में पहला वेद कौन सा है -

(अ) ऋग्वेद (ब) सामवेद

(स) आयुर्वेद (द) यजुर्वेद

Which one is the first Veda among the four Vedas ?

(a) Rigved (b) Saamaved

(c) Aayurved (d) Yajurved

9. उपनिषद् शब्द का अर्थ है-

(अ) ज्ञान प्राप्त करना

(ब) सेवा

(स) दया

(द) गुरू के समीप पूर्ण निष्ठा के साथ बैठकर ज्ञान प्राप्ति करना

The meaning of the word Upanishad is-

(a) Acquiring knowledge

(b) Service

(c) Kindness

(d) To acquire knowledge by sitting near the Guru with complete devotion.

10. गोरक्षनाथ के गुरू का नाम क्या हैं-

(अ) शाबरानन्द (ब) हिरण्यगर्भ

(स) मत्स्येन्द्रनाथ (द) भैरवनाथ

What is the name of the Guru of Gorakshanath?

(a) Shaabaraanand (b) Hiraṇayagarbh

(c) Matsyendranaath (d) Bhairavanaath

11. स्वामी शिवानन्द के बचपन का नाम हैं-

(अ) शिव (ब) नरेन्द्र

(स) कुप्पू स्वामी (द) महेश

The childhood name of Swami Sivananda is-

(a) Shiv (b) Narendra

(c) Kuppoo Swami (d) Mahesh

12. सविता देवता का ध्यान किस संस्था का केंद्र बिन्दु है -

(अ) योग संस्थान- कैवल्यधाम (ब) बिहार-योग भारती

(स) गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय (द) देव संस्कृति विश्वविद्यालय (शांतिकुंज)

Which institution is focus of Savita Devta meditation?

(a) Yog snsthaan- kaivalyadhaam (b) Bihaar-yog bhaaratee

(c)Gurookul kaangadee vishvavidyaalay (d) Dev sanskriti vishavidyalay(Shantikunj)

13. वर्तमान समय में योगनिद्रा को प्रकाश में लाने का श्रेय किसको है-

(अ) देव संस्कृति विश्वविद्यालय (ब) योग संस्थान- कैवल्यधाम

(स) बिहार-योग भारती (द) पतंजलि योगपीठ

Who is credited with bringing Yoga nidra to light in the present times?

(a) Dev sanskriti vishwavidyaalay (b) Yog snsthaan- kaivalyadhaam

(c) Bihaar-yog bhaaratee (d) Patnjali yogapeeth

14. पुरुषार्थ चतुष्टय का सही क्रम क्या है-

(अ) अर्थ, काम, धर्म, मोक्ष

(ब) काम, अर्थ, धर्म, मोक्ष

(स) धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष

(द) धर्म, अर्थ, मोक्ष, काम

What is the correct sequence of Purusharth Chatushtaya-

(a) arth, kaam, dharm, mokṣh

(b) kaam, arth, dharm, mokṣh

(c) dharm, arth, kaam, mokṣh

(d) dharm, arth, mokṣh, kaam

15. वैदिक जीवन के चार आश्रम का सही क्रम क्या है-

(अ) ब्रह्मचर्य, ग्रहस्थ, वानप्रस्थ, संन्यास

(ब) ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ, ग्रहस्थ, संन्यास

(स) ग्रहस्थ, ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ, संन्यास

(द) ग्रहस्थ, ब्रह्मचर्य, संन्यास, वानप्रस्थ

What is the correct order of the four ashrams of Vedic life?

(a) brahmachary, grahasth, vaanaprasth, snnyaas

(b) brahmachary, vaanaprasth, grahasth, snnyaas

(c) grahasth, brahmachary, vaanaprasth, snnyaas

(d) grahasth, brahmachary, snnyaas, vaanaprasth

खण्ड- ब
(Part B)

30 अंक

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 150 से 250 शब्दों में दीजिए, 5 में से **किन्हीं 3** प्रश्नों के उत्तर दीजिए प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा-
write down the answers in **150-250** words of following questions. Answer **only 3** questions among 5. Each question contrains 10 marks.

1. योग के अर्थ एवं परिभाषाओं को स्पष्ट करते हुए योग के महत्व को समझाइए।
   Explain the importance of yoga by clarifying the meaning and definitions of yoga.
2. हठयोग के प्रमुख अंगों का वर्णन कीजिए।
   Describe the main parts of Hatha Yoga.
3. श्रीमद्भगवद्गीता में निहित योग की अवधारणा को समझाइए।
   Explain the concept of Yoga described in Srimad Bhagavad Gita.
4. स्वामी शिवानन्द का संक्षिप्त परिचय देते हुए उनके यौगिक योगदान को उल्लेखित कीजिए।
   Giving a brief introduction to Swami Shivananda, mention his yogic contribution.
5. संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए- write short note-
   (अ) वर्ण व्यवस्था (ब) भारतीय संस्कृति
   (a) Varṇa vyavasthaa
   (b) Bhaarateey Sanskriti

खण्ड- स
(Part C)

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 300 से 400 शब्दों में दीजिए, 4 में से किन्हीं 2 प्रश्नों के उत्तर दीजिए प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का होगा- 30 अंक
write down the answers in **300-400** words of following questions. Answer **only 2** questions among 4. Each question contrains 15 marks.

1. योग की परंपरा एवं उसके ऐतिहासिक विकास का वर्णन कीजिए।
   Explain the tradition of yoga and its historical development.
2. अष्टांग योग का विस्तार से वर्णन कीजिए।
   Describe Ashtanga Yoga in details.
3. उपनिषदों में निहित योग की व्याख्या कीजिए।
   Explain the Yoga contained in Upanishads.
4. भारतीय दर्शन की विशेषताओं पर प्रकाश डालिए।
   Light on the characteristics of Indian Philosophy.