



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी(नैनीताल)

Diploma of Yoga and Naturopathy Question bank

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा/ योग विज्ञान में प्रमाण पत्र
(प्रश्न कोष)

Course Title: Yoga introduction

Course Code: Y.S-01

कोर्स शीर्षक: योग परिचय

कोर्स कोड : Y.S-01

Year: 2011-12

सत्र- 2011-2012

Objective Questions

A.1 lower Order Questions

सत्य/असत्य कथन

True and False Statements

1.जीवन जीने की कला ही योग है। Unit- 2

Yoga is an art of living.

2.अष्टांग योग में योग के आठ अंग माने गये हैं।Unit- 5

There are eight stages of Astang Yoga.

3.आसन अष्टांग योग का चतुर्थ अंग है। Unit- 5

Asana is a third stage of Astang Yoga.

4.स्थिरता एवं सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है। Unit- 3& 5

Seated in a firm and relaxed posture is termed as Asana.

5.हठप्रदीपिका, हठयोग का एक मात्र ग्रन्थ है। Unit -15

Hathpradipika is only one text of Hathyoga.

6.घेरण्ड संहिता, हठयोग का ग्रन्थ है।Unit -11

Gharand Sanhita is the text of Hathyoga.

7.हठप्रदीपिका में 10 आसनों का वर्णन है।Unit- 14

There are 10 Asana described in Hathpradipika.

8.हठप्रदीपिका के रचयिता गोरक्षनाथ है।Unit- 15

The creator of Hathpradipika is Gorakshanath.

9. समत्वं योग उच्यते कहा गया है-

क. पातंजल योग सूत्र

ख. श्रीमद्भगवद् गीता

ग. हठ प्रदीपिका

घ. उपनिषद्

समत्वं योग उच्यते it is said- Unit- 3

A Patanjali Yog Sutra

B Srimad Bhagwat Gita

C Hathpradipika

D Upnishad

10. "अष्टांग योग" के प्रणेता हैं- Others

क. स्वामी शिवानंद ख. स्वामी सत्यानंद सरस्वती

ग. महर्षि पतंजलि घ. स्वात्माराम सूरी

Who is the founder of Astang Yoga

A Swami Shivanand

B Swami Satyanand Saraswati

C Marshi Patanjali

D Swatmaram Suri

11. "योगसूत्र" के रचयिता हैं-Unit- 3

क. स्वात्माराम सूरी ख. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती

ग. स्वामी शिवानंद घ. महर्षि पतंजलि

Who is the Founder of Yog Sutra

A. Swatamaram Suri

B. Swami Niranjananand Suri

C. Swami Shivanand

D. Maharishi Patanjali

12. षट्कर्मों का वर्णन किया गया है-Unit -11&12

क. हठयोग प्रदीपिका ख. घेरण्ड संहिता

ग. योगसूत्र घ. क और ख दोनों

Shatkarmas are described in

A. Hathpradipika

B. Gharand Sanhita

C. Yog Sutra

D. Both A and B

13 "स्थिरसुखमासनम्" आसन की यह परिभाषा दी गई है- Others

- क. योग सूत्र
- ख. हठयोग प्रदीपिका
- ग. घेरण्ड संहिता
- घ. श्रीमद् भगवद्गीता

“स्थिरसुखमासनम्” It is defined in Unit 3 & 5

- A. Yog Sutra
- B. Hath Yog Pradipika
- C. Gharand Sanhita
- D. Bhagwat Gita

14. समदोषः समाग्निश्च समधातुमलकियः

प्रसन्नात्मन्द्रियमनाः स्वस्थ्य इत्यमिधीयते:

यह कहा गया है- Others

- क. गीता में
- ख. चरक संहिता
- ग. घेरण्ड संहिता
- घ. सुक्षुत संहिता

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलकियः

प्रसन्नात्मन्द्रियमनाः स्वस्थ्य इत्यमिधीयते:

It is Defended in

- A. Geeta B. Charak Shanhita C. Gharand Shanhita D. Shushurt Shanhita

15. आहार के घटक है। Others

- क. कार्बोज
- ख. बसा
- ग. प्रोटीन
- घ. उपरोक्त सभी

The component of Diet is

- A. Carbohydrates
- B. Fat
- C. Protein
- D. All above

उत्तर पत्रक

ANSWER SHEET OF LOWER ORDER QUESTIONS

प्रश्नों की क्रम-संख्या (Serial No. of the Questions)	प्रश्नों के उत्तर (Answer of the Questions)
1.	सत्य (True)
2.	सत्य (True)
3.	असत्य (False)
4.	सत्य (True)
5.	असत्य (False)
6.	सत्य (True)
7.	असत्य (False)
8.	असत्य (False)
9.	B
10.	C
11.	D
12.	D
13.	A
14.	D
15.	D

A.2 Middle Order Questions (मध्यम स्तर के प्रश्न)

1. निम्न में से कौन सा कथन सत्य है- Unit-14
- क. घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की संख्या 32 है।
- ख. घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की संख्या 10 है।
- ग. घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की संख्या 15 है।
- घ. उपरोक्त में से कोई नहीं

Chose the true statement in the following.

- A. There are 32 Asana described in Gharand Sanhita.
- B. There are 15 Asana described in Gharand Sanhita.
- C. There are 84 Asana described in Gharand Sanhita.
- D. There are 6 Asana described in Gharand Sanhita.

2.निम्न में से कौन सा कथन असत्य है-Unit- 15,16

क.हठप्रदीपिका में 10 मुद्रायें बतायी गई है।

ख.हठप्रदीपिका में अष्टकुंभक का वर्णन है।

ग.हठप्रदीपिका में दश कुंभकों का वर्णन है।

घ.उपरोक्त में से कोई नहीं।

Chose the true statement in the following.

A.There are 10 Mudra described in Hathpradipika.

B.Astha Kumbhak has been described in Hathpradipika.

C.There are 10 kumbhak described in Hathpradipika.

D. None of the above statement.

3.हठप्रदीपिका के चतुर्थ उपदेश में वर्णन हैं-Unit-3

क.आसन

ख.प्राणायाम

ग.नादानुसंधान

घ.उपरोक्त सभी

Which of the following described in the fourth chapter of Hathpradipika.

A.Asana

B.Pranayama

C.Nadanusandhan

D.All above

4.हठप्रदीपिका के प्रथम उपदेश का नाम है-Unit-3, 15

क.आसन विधि कथन नामक

ख.प्राणायाम विधि कथन नामक

ग.औषध कथन नामक

घ.मुद्राविधि कथन नामक

The name of the first lesson of Hathpradipika.

A. Related with the method of Asana

B. Related with the method of Pranayama

C. Related with medicine.

D. Related with the method of Mudra.

5.अष्टकुंभक का अर्थ है-Unit-other

क.आठ प्रकार के आसन

ख.आठ प्रकार की मुद्रायें

ग.आठ प्रकार के प्राणायाम

घ.उपर्युक्त सभी।

Meaning of Astha Kumbhak is

- A. Eight-Asana
- B. Eight-Mudra
- C. Eight-Pranayama
- D. All above

6.षट्कर्म का वर्णन है- Unit-11,12

क.पातंजल योग सूत्र में

ख.हठप्रदीपिका में

ग.घेरण्ड संहिता में

घ.ख एवं ग दोनों में

Shatkarma is described in

- A.Patanjal Yog Sutra
- B.Hathpradipika
- C.Gharand Sanhita
- D.Both B and C

7.त्राटक के भेद हैं-Unit 12&13

क.बहिर्त्राटक

ख.अन्तःत्राटक

ग.अधोत्राटक

घ.उपरोक्त सभी

Following are the shaped Trataka.

- A.Vahirtratak
- B.Antahatratak
- C.Adhotratak
- D.All of the above

8.नौलि के भेद हैं- Unit -12

क. मध्यम नौलि

ख.वाम एवं दक्षिण नौलि

ग.भ्रमर या केवल नौलि

घ.उपरोक्त सभी

Following are the term of Nauli.

- A.Madhyam Nauli
- B.Vaam and daksin Nauli
- C.Bhramar or kewal Nauli
- D. All of the above

9. दक्षिण नौलि का अर्थ है-Unit-10,11
क. आमाशय की माँसपेशियों को बायीं ओर ले जाना।
ख. आमाशय की माँसपेशियों को दायीं ओर ले जाना।
ग. आमाशय की माँसपेशियों को बाँये से दाँये ओर दाँये से बाँयें गोल घुमाना
घ. उपरोक्त सभी

Meaning of daksin Nauli is

- A. To push the muscles of stomach to right.
B. To push the muscles of stomach to left.
C. To circulate the muscles of stomach left to right and right to left.
D. All of the above

10. स्वामी विवेकानंद के गुरु का नाम है-Unit-6

- क. श्री अरविन्द
ख. श्री माँ
ग. गुरु गोरक्षनाथ
घ. स्वामी रामकृष्ण परमहंस

The name of the guru of Swami Vivekanand.

- A.Sri Aurovindo
B.Sri Maa
C.Guru Goraknath
D.Swami Ramkrisana Paramhansa.

- 11.पतंजलि योग सूत्र में ईश्वर के स्वरूप की चर्चा आई है-Unit-9

- क.समाधिपाद में
ख.साधनपाद में
ग.कैवल्यपाद में
घ.उपरोक्त में से कोई नहीं।

According to Patanjali Yog Sutra Description of Ishwar comes in

- A.Samadhipaad
B.Sadhanpaad
C.Kavilyapaad
D.None of the above

- 12.महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त वृत्तियाँ हैं-Unit-7

- क.पाँच
ख.छः
ग.चार
घ.तीन

According to Maharishi Patanjali number of chitta virtues are-

- A.Five
- B.Six
- C.Four
- D.Three

13. चित्त प्रसादन के उपाय बताये गये हैं-Unit-8

क.चार

ख.पाँच

ग.छः

घ.उपरोक्त में से कोई नहीं।

Procedure of Chitta prasadhan is-

- A.Four
- B.Five
- C.Six
- D.None of the above

14.श्रीमद् भगवद् गीता में अध्यायों की संख्या हैं-Unit-3

क.20

ख.17

ग.18

घ.19

Number of chapter of Bhagwat Geeta is-

- A.20
- B.17
- C.18
- D.19

15. स्वामी विवेकानंद का वास्तविक नाम क्या था। Unit-6

क. वीरेश्वर

ख. महेन्द्र

ग. नरेन्द्र

घ. क और ख दोनों

What was the real name of Swami Vivekananda.

- A. Vireshwar
- B. Mahendra
- C. Narendra
- D. Both A and C

16. योगसूत्र के कौन से पाद में प्रमाणों का विवेचन किया गया है-Unit-7

क. समाधिपाद

ख. साधनपाद

ग. विभूतिपाद

घ. कैवल्यपाद

In which chapter of Yog Sutra the praman is discussed

- A Samadhipaad
- B Shadanpaad
- C Vibhutipaad
- D Kavilapaad

17. चित्त प्रसादन' के उपायों का वर्णन किया गया है- Others

- क. घेरण्ड संहिता में
- ख. हठयोग प्रदीपिका में
- ग. योगसूत्र में
- घ. श्रीमद्भगवद् गीता में

The Technique of Chitta Prasadhan is mentioned in

- A Gharand Sanhita
- B Hathpradipika
- C Yog Sutra
- D Srimad Bhagwat Gita

18. योग सूत्र के कैवल्यपाद में कितने सूत्र हैं।Unit 3

- (क) 51
- (ख) 55
- (ग) 38
- (घ) 34

How many Sutras in Kavalayapaad in Yog Sutra

- A 51
- B 55
- C 38
- D 34

19. घेरण्ड ऋषि ने घटशुद्धि हेतु कितने उपाय बताये हैं।Unit-3&12

- क.10
- ख.7
- ग.12
- घ.6

How many methods are given by Gharand Rishi for Ghatsudhi-

- A 10
- B 7
- C 12
- D 6

20. हठयोग प्रदीपिका के कौन से अध्याय में त्राटक का वर्णन किया गया है-Unit-other

क. प्रथम अध्याय

ख. द्वितीय अध्याय

ग. तृतीय अध्याय

घ. चतुर्थ अध्याय

In which chapter of Hathpradipika Tratak is described-

- A First Chapter
- B Second Chapter
- C Third Chapter
- D Fourth Chapter

21.अष्टांग योग का चतुर्थ सोपान है-Unit-5

- क. प्राणायाम
ख. आसन
ग. ध्यान
घ. धारणा

Which is the fourth tread of Astang Yoga-

A Pranayama

B Asana

C Dhyana

D Dharana

22. हठयोग प्रदीपिका में धौति के भेद हैं- Others

- क.6 ख.4 ग.7 घ.इनमें से कोई नहीं

According Hathpradipika the types of Dhauti is-

A.6 B.4 C. 21 D.None of the above

23. अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा Unit-7

यह कहा गया है-

- क. गीता में
ख. चरक संहिता
ग. घेरण्ड संहिता
घ. पातंजल योग सूत्र

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा

It is defined in

- A. Geeta
B. Charak Sanhita
C. Gharand Sanhita
D. Patanjali Yog Sutra.

24. वातसार का संबंध मूल रूप से किससे हैं-Unit-12

क.नेति ख.धौति ग.कपालभाति घ.वस्ति

Vatsaar Dhauti is mainly related to-

A.Neti B.Dhauti C.kapalbhati D.Vasti

25.स्वामी विवेकानन्द का जन्म कब हुआ। Unit-6

क.12 जनवरी 1863

ख.12 जनवरी1864

ग.12 जनवरी1865

घ.12 जनवरी1866

When Swami Vivekananda born

A. 12 Janurary 1863

B. 12 Janurary 1864

C. 12 Janurary 1865

D. 12 Janurary 1866

उत्तर पत्रक

ANSWER SHEET OF MIDDLE ORDER QUESTIONS

प्रश्नों की क्रम-संख्या (Serial No. of the Questions)	प्रश्नों के उत्तर (Answer of the Questions)
1.	A
2.	C
3.	C
4.	A
5.	C
6.	D
7.	D
8.	D
9.	B
10.	D
11.	A
12.	A
13.	D
14.	C
15.	D
16.	A
17.	C
18.	D

19.	D
20.	B
21.	B
22.	D
23.	D
24.	B
25.	A

A.3 Higher Order Questions

- निम्न में से कौन सा कथन सत्य है-Unit-3
 - पतंजलि योग सूत्र में कुल 55 सूत्र हैं।
 - पतंजलि योग सूत्र में कुल 95 सूत्र हैं।
 - पतंजलि योग सूत्र में कुल 155 सूत्र हैं।
 - पतंजलि योग सूत्र में कुल 195 सूत्र हैं।

Which of the following statement is true-

- There are fifty-five sutra in Patanjali Yog Sutra.
- There are ninety-five sutra in Patanjali Yog Sutra.
- There are one hundred fifty five sutra in Patanjali Yog Sutra.
- There are one hundred ninty five sutra in Patanjali Yog Sutra.

2.नाथ सम्प्रदाय के आचार्य हैं- Others

क.महर्षि दयानंद

ख.स्वामी कुवलयानंद

ग.गुरु गोरक्षनाथ

घ.श्री अरविन्द

Acharya of Nath tradition is

- Maharshi Dayanand
- Swami Kuvalyanand
- Guru Gorakhnath
- Sri Aurobindo

3.‘पुरुष’ को महर्षि पतंजलि ने नाम दिया है- Unit-9

क.श्रोता का

ख.वक्ता का

ग.द्रष्टा का

घ.उपरोक्त में से कोई नहीं।

Maharshi Patanjali has named Purush.

A.Srota (listener)

B.Vakta(Speaker)

C.Drista(Observer)

D. None of the above

4. 'प्रकृति' मूल रूप से है-Unit-9

क.जड़

ख.चेतन

ग.उपरोक्त में से कोई नहीं।

घ.क एवं ख दोनों।

The root of Prakriri-

A.Jad

B.Chetan

C.None of above

D.Both A and B

5.गीता में वर्णन है-Unit-3

क.ज्ञानयोग का

ख.कर्मयोग का

ग.भक्तियोग का

घ.उपरोक्त सभी का

Geeta Explained-

A.Gyanyog

B.Karmayog

C.Bhaktiyog

D.All of the above

6. "चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्" कहा गया है- Others

क.पतंजलि योग सूत्र

ख.श्रीमद् भगवद्गीता

ग.हठप्रदीपिका

घ.शिव संहिता

“चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्” It is describe –

- A.Patanjali Yog Sutra
- B.Srimad Bhagwat Geetaad
- C.Hathpradipika
- D.Shiv Sanhita

7. षट्कर्म के किस क्रिया के अभ्यास से नेत्र दोष ठीक होते हैं। Unit-12

- क. त्राटक
 - ख. नेति
 - ग. वस्ति
 - घ. क और ख दोनों
- Which Satkarma is beneficial for eye diseases-
- A. Trataka
 - B.Neti
 - C. Vasti
 - D. Both A and B

8. धारणासु च योग्यता मनसः उक्त कथन है। Unit-5

- क. योगसूत्र
- ख. गीता
- ग. प्रश्नोपनिषद
- घ. शिव-पुराण

The statement धारणासु च योग्यता मनसः is-

- A. Yogsutra
- B.Geeta
- C. Prasnounpnishad
- D.Shiv Puran

9. अपान का स्थान है। Unit-15

- अ. मुँह
- ब. हृदय
- स. गुदा
- द. कण्ठ

What is a space of Apana

- A.Mouth
- B.Heart
- C.Anus
- D.Thort

10. किस प्राण का स्थान हृदय है। Unit- 15

- अ. प्राण
- ब. अपान
- स. समान
- द. व्यान

Which Prana is related to Heart

- A.Prana
- B.Apana
- C.Saman
- D.vyana

उत्तर पत्रक

ANSWER SHEET OF HIGHER ORDER QUESTIONS

प्रश्नों की क्रम-संख्या (Serial No. of the Questions)	प्रश्नों के उत्तर (Answer of the Questions)
1.	D
2.	C
3.	C
4.	A
5.	D
6.	A
7.	D
8.	A
9.	C
10.	A

B. लघुउत्तरीय प्रश्न

B.1 lower Order Questions

1.महर्षि पतंजलि के अनुसार योग को परिभाषित कीजिए।

Define Yoga according Maharshi Patanjali.

Answer: Refer to Unit-2 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 2 देखें)

2.भगवत गीता का सामान्य परिचय दीजिए।

Give a general introduction of Bhagwat Geeta.

Answer: Refer to Unit-3 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 3 देखें)

3.महर्षि पतंजलि का संक्षिप्त जीवन परिचय दीजिए।

Give a live sketch of Maharshi Patanjali.

Answer: Refer to Unit-6 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 6 देखें)

4.कर्मयोग को संक्षेप में समझाइये।

Explain Karmayoga in brief.

Answer: Refer to Unit-4 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 4 देखें)

5.अभ्यास पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये।

Write a short note on Abhyas.

Answer: Refer to Unit-7 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 7 देखें)

6.हठसिद्धि के लक्षण लिखिये।

Write features of Hathsidhi.

Answer: Refer to Unit-10 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 10 देखें)

7.षट्कर्म को परिभाषित कीजिए।

Define Shatkarma.

Answer: Refer to Unit-11 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 11 देखें)

8.बंध के अर्थ को स्पष्ट कीजिए।

Explain the meaning of Bandha.

Answer: Refer to Unit-16 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 16 देखें)

9.प्रमाण से आप क्या समझते हैं।

What do You understand by Praman.

Answer: Refer to Unit-7 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 7 देखें)

10.आसन से आप क्या समझते हैं।

What do you understand by Asana.

Answer: Refer to Unit-14 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 14 देखें)

B.2 Middle Order Questions

1.आधुनिक परिप्रेक्ष्य में योग के महत्व पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये।

Write a short note on the importance of Yoga in present context.

Answer: Refer to Unit-1 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 1 देखें)

2.हठप्रदीपिका में वर्णित प्लाविनी प्राणायाम की विधि एवं लाभ को संक्षेप में बताइये।

Explain the benefits and method of plavani pranayama described in Hathpradipika.

Answer: Refer to Unit-15 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 15 देखें)

3.चित्त पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Write a short note on Chitta.

Answer: Refer to Unit-7 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 7 देखें)

4.चित्त भूमि से क्या आशय है।

What is the meaning of Chitta bhumi.

Answer: Refer to Unit-7 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 7 देखें)

5.वैराग्य से आप क्या समझते हैं पतंजलि के अनुसार वैराग्य के भेदों पर संक्षिप्त चर्चा कीजिए।

What do you understand by Vaigya

Answer: Refer to Unit-7 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 7 देखें)

6.कैवल्य के अर्थ को स्पष्ट कीजिए।

Explain the meaning of Kaivalya.

Answer: Refer to Unit-9 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 9 देखें)

7.पतंजलि के अनुसार ईश्वर के स्वरूप को संक्षेप में बताइये।

Explain the term of Ishwar in brief according to Maharshi Patanjali.

Answer: Refer to Unit-9 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 9 देखें)

8.नवधा भक्ति पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये।

Write a short note on Navada Bhakti.

Answer: Refer to Unit-5 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 5 देखें)

9.नौलि से आप क्या समझते हैं इसके लाभ पर चर्चा कीजिए।

What do you understand by Nauli? Discuss its benefits.

Answer: Refer to Unit-11&12 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 11&12 देखें)

10.प्राणायाम के क्या उद्देश्य हैं।

What are the objective of Pranayama.

Answer: Refer to Unit-15 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 15 देखें)

11.आसन का अर्थ स्पष्ट करते हुये इसके सिद्धान्तों पर संक्षिप्त चर्चा कीजिए।

Discuss the meaning and principles of Asana.

Answer: Refer to Unit-14 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 14 देखें)

12.हठप्रदीपिका में वर्णित किसी एक मुद्रा की विधि एवं लाभ बताइये।
Discuss techniques and benefits of any one Mudra.

Answer: Refer to Unit-16 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 16 देखें)

13.चक्र से आप क्या समझते हैं।

What do you understand by Chakra.

Answer: Refer to Unit-13 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 13 देखें)

14.कुण्डलिनी शक्ति से क्या आशय है।

What is Kundalini.

Answer: Refer to Unit-13 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 13 देखें)

B.3 Higher Order Questions

1.पुरुष के स्वरूप को संक्षेप में बताइये।

Explain in brief the form of Purush.

Answer: Refer to Unit-9 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 9 देखें)

2.मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से योग की क्या उपयोगिता है।

What is the importance of Yoga in related to Mental health.

Answer: Refer to Unit-1 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 1 देखें)

3.यौगिक अभ्यासों से किस प्रकार आध्यात्मिक या आत्मिक विकास होता है।

How Spiritual development can be achieved through Yogic Practices.

Answer: Refer to Unit-1 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 1 देखें)

4.शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से हठयोग के महत्व पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये।

Write a short note on the importance of Hath yoga in relation in physical health.

Answer: Refer to Unit-10 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 10 देखें)

5.प्राणायाम के प्रमुख लाभ क्या है।

What are the main benefits of Pranayama.

Answer: Refer to Unit-15 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 15 देखें)

6.मुद्राओं से किस प्रकार स्थिरता की प्राप्ति होती है।

How stability can be achieved through Mudra.

Answer: Refer to Unit-16 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 16 देखें)

C. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

C.1 Lower Order Questions

1. योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का विवेचन कीजिए।

Explain the historical background of yoga.

Answer: Refer to Unit-1 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 1 देखें)

2. योग के अर्थ को स्पष्ट करते हुये गीता के अनुसार योग की अवधारणा का विवेचन कीजिए।

Explaining the definition of yoga discuss the concept of yoga according Geeta.

Answer: Refer to Unit-2&3 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 2&3 देखें)

3. महर्षि दयानंद का जीवन परिचय दीजिए।

Give the life sketch of Maharshi Dayanda.

Answer: Refer to Unit-6 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 6 देखें)

4. श्री अरविन्द के जीवन परिचय पर प्रकाश डालिए।

Give the life sketch of Maharshi Aurobindo.

Answer: Refer to Unit-6 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 6 देखें)

5. ज्ञानयोग की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

Explain Gyan Yoga in detail.

Answer: Refer to Unit-4 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 4 देखें)

6. भक्तियोग से आप क्या समझते हैं? विस्तारपूर्वक समझाइये।

What do you understand by Bhakti Yoga in detail.

Answer: Refer to Unit-5 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 5 देखें)

7. कुण्डलिनी जागरण के उपायों की व्याख्या कीजिए।

Explain the technique of kundalini jagran.

Answer: Refer to Unit-13 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 13 देखें)

8. आसन के अर्थ, उद्देश्य, वर्गीकरण एवं सिद्धान्तों पर प्रकाश डालिए।

Explain the meaning, objective, classification & principal of Yoga.

Answer: Refer to Unit-14 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 14 देखें)

C.2 Middle Order Questions

1.हठप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता का तुलनात्मक परिचय दीजिए।

Give comparative introduction of Hathpradipika and Gharand Sanhita.

Answer: Refer to Unit-3 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 3 देखें)

2.शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से हठयोग की महत्ता स्पष्ट कीजिए।

Classify the importance of Hath Yoga in physical and mental health.

Answer: Refer to Unit-3 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 3 देखें)

3.घेरण्ड संहिता एवं हठप्रदीपिका में वर्णित षट्कर्मों की तुलना कीजिए।

Compare Shatkarma mentioned in Gharand Sanhita and Hathpradipika.

Answer: Refer to Unit-11&12 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 11&12 देखें)

4.घेरण्ड संहिता में वर्णित किन्हीं दो मुद्राओं की विधि एवं लाभ बताइये।

Explain the benefits and techniques of any two Mudras mentioned in Ghrand Sanhita.

Answer: Refer to Unit-16 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 16 देखें)

5.उड्डियान बंध की विधि बताते हुये शरीर संस्थान पर पड़ने वाले प्रभावों की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

Explain technique and effect of Uddyana bandh on body.

Answer: Refer to Unit-16 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 16 देखें)

6.नाड़ी एवं चक्र के अर्थ को स्पष्ट करते हुये चक्रों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Explaining the meaning of Nadi & Chakra explain chakra in detail.

Answer: Refer to Unit-13 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 13 देखें)

7.हठप्रदीपिका के अनुसार सिद्धासन एवं पद्मासन की विधि एवं लाभ बताइये।

Explain technique s and benefits of Sidhhasana and Padmasana according to hathpradipika.

Answer: Refer to Unit-14 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 14 देखें)

8.शांभवी मुद्रा से आप क्या समझते हैं? मानसिक एकाग्रता बढ़ाने में यह किस प्रकार सहायक है।

What do you understand by Sambhavi Mudra. How it is useful for mental concentration.

Answer: Refer to Unit-16 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 16 देखें)

9.खेचरी मुद्रा से क्या आशय है? इसकी विधि एवं लाभ बताइये।

What is Khechri mudra explain its benefits and technique.

Answer: Refer to Unit-16 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 16 देखें)

10.केवली प्राणायाम की विधि एवं लाभों की विवेचना कीजिए।

Explain benefits and technique of kevali pranayama.

Answer: Refer to Unit-15 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 15 देखें)

11.प्राणायाम का श्वसन संस्थान पर क्या प्रभाव पड़ता है।

Explain the effect of pranayama on respiratory system.

Answer: Refer to Unit-15 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 15 देखें)

12.चित्त विक्षेप से आप क्या समझते हैं? महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त विक्षेप का विस्तृत विवेचन कीजिए।

What do you understand by chitta vikshep.explain in detail according to Maharshi Patanjali.

Answer: Refer to Unit-8 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 8 देखें)

C.3 Higher Order Questions

1.‘षट्कर्मों से शरीर की शुद्धि होती है’ इस कथन को स्पष्ट कीजिए।

“Shatkarma purified body” clarify this statement.

Answer: Refer to Reference book (उत्तर के लिए सन्दर्भ पुस्तके देखें)

2. प्राणायाम करने से लाघवता या हल्कापन आता है। इस कथन से आप क्या समझते हैं? स्पष्ट कीजिए।

Pranayama keeps body light. What do you understand by this statement.

Answer: Refer to Unit-15,3 (उत्तर के लिए इकाई संख्या15,3 देखें)तथा सन्दर्भ पुस्तके भी देखें।

3. यम-नियम की सामाजिक समायोजन में भूमिका को स्पष्ट कीजिए।

Explain the role of Yam-Niyam in social adjustment.

Answer: Refer to Unit-15,3 (उत्तर के लिए इकाई संख्या15,3 देखें)तथा सन्दर्भ पुस्तके भी देखें

4. महर्षि पतंजलि के अनुसार अन्तरंग योग को स्पष्ट कीजिए।

Explain Antarang Yog according to Maharshi Patanjali.

Answer: Refer to Unit-5 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 5 देखें)

5.‘समत्वं योग उच्यते’ इस कथन की व्याख्या कीजिए।

.‘समत्वं योग उच्यते’Explain this statement.

Answer: Refer to Unit-3 (उत्तर के लिए इकाई संख्या 3 देखें) तथा सन्दर्भ पुस्तके भी देखें।