

D.N.Y.S.- : (Old & 2019 Course) Winter-2020
SUBJECT: YOGA PAPER-I

Day : Thursday Time : -
Date : 18-02-2021 W-2020-4025/ Max Marks : 10
22703

N.B.:

- 1) All question are **COMPULSORY**.
- 2) You have to make such kind of ☒ marks in the box appropriate answer.
- 3) This question paper itself as an answer script, you have to return to the supervisor after 10 minutes.
- 4) There is no negative marking.

Seat No _____

Total Marks Obtained _____

Jr. Supervisor's Signature _____

Signature of the Examiner _____

1) Niyama is _____ step of yoga.

- a) ☐ 6
- b) ☐ 3
- c) ☐ 2
- d) ☐ 8

2) Ishwar pranidhan is a sub part of _____.

- a) ☐ yama
- b) ☐ Niyam
- c) ☐ Asana
- d) ☐ Pranayama

3) _____ is included in yama.

- a) ☐ Ahinsa
- b) ☐ Tapa
- c) ☐ Santosh
- d) ☐ Asana

4) Trigunas of mana are _____.

- a) ☐ Satva- Raj- Tama
- b) ☐ Vata- Pitta- Kapha
- c) ☐ Ida- Pingla- Sushumna
- d) ☐ None of the above

P.T.O.

5) _____ is this fifth step of Ashtang yoga.

- a) ☐ Pratyahara
- b) ☐ Dhyana
- c) ☐ Dharana
- d) ☐ Samadhi

6) _____ is included in Antaranga sadhana.

- a) ☐ Asana
- b) ☐ Pranayama
- c) ☐ Yama
- d) ☐ Dhyan

7) Ashtange yoga achieves _____.

- a) ☐ Moksha
- b) ☐ Artha
- c) ☐ Kama
- d) ☐ Dharma

8) Mojar Prana are _____.

- a) ☐ 2
- b) ☐ 4
- c) ☐ 5
- d) ☐ 6

9) Ashinsa is a sub part of _____.

- a) ☐ Asana
- b) ☐ Yama
- c) ☐ Niyam
- d) ☐ Praatyahara

10) There are _____ main nadis.

- a) ☐ 7200
- b) ☐ 9
- c) ☐ 3
- d) ☐ 6

* * * *

D.N.Y.S. : (Old & 2019 Course) Winter-2020
SUBJECT : YOGA
Paper - I

Day : Thursday
Date : 18-02-2021

Time : 10:00 AM TO 1:00 P.M.
Max. Marks : 90

W-2020-4025/22703

N.B.:

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
- 2) Figures to the right indicate **FULL** marks.

- Q.1** Describe name of Panchakosha in detail. (15)
- Q.2** Describe types of name of Yoga in detail? Explain Asthanga Yoga in detail. (15)
- Q.3** Describe Pranayama in Hatayoga? Explain name in detail. (10)
- Q.4** Definition of Yoga in detail and explain Yoga Chitta Vrutti Nirodha in detail. (10)
- Q.5** Write short notes : (ANY TEN) (40)
- 1) Manomay Kosha
 - 2) Hatayoga
 - 3) Rajyoga
 - 4) Pranamay Kosha
 - 5) Dhyanyoga
 - 6) Aahinsa
 - 7) Shouch
 - 8) Aasan
 - 9) Yam
 - 10) Samadhi
 - 11) Niyam
 - 12) Dharana

* * * * *

सूचनाएं :

- १) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- २) दाहिने दिए हुए अंक प्रश्नों के गुण दर्शाते हैं।

- प्र.१ पंचकोष के नाम लिखकर सविस्तर वर्णन कीजिए। (१५)
- प्र.२ योग के प्रकार कितने हैं? उनके नाम लिखिए और अष्टांग योग का सविस्तर वर्णन लिखिए। (१५)
- प्र.३ हठयोगानुसार प्राणायाम कितने हैं? उनके नाम लिखकर उसका विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। (१०)
- प्र.४ योग शब्द की व्याख्या लिखकर योग: चित्त वृत्ति निरोध सविस्तर वर्णन लिखिए। (१०)
- प्र.५ टिप्पणी लिखिए। (कोई भी दस) (४०)
- १) मनोमय कोष
 - २) हठयोग
 - ३) राजयोग
 - ४) प्राणमय कोष
 - ५) ध्यान योग
 - ६) अहिंसा
 - ७) शौच
 - ८) आसन
 - ९) यम
 - १०) समाधी
 - ११) नियम
 - १२) धारणा

* * * * *