



MAHARISHI UNIVERSITY OF MANAGEMENT AND TECHNOLOGY

MAHARISHI ROAD, MANGLA, BILASPUR (CHHATTISGARH)-495001

FINAL EXAM : SEMESTER-I, SESSION 2021-22

COURSE –M A YOGA, PAPER – I,

SUBJECT CODE MAYOGA101, FOUNDATION OF YOGA

Max Marks : 70

Min Pass Marks : 30

निर्देश :-सभी प्रश्नों को हल करें।

प्रश्न 01 विकल्प की सहायता से प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

01X10=10

- (i) योगाभ्यास का लक्ष्य है?
(अ) मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति (ब) मोक्ष की प्राप्ति
(स) शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति (द) उपरोक्त सभी
- (ii) योग चित्त वृत्ति निरोधः परिभाषा का उल्लेख पातांजल योग सूत्र में प्राप्त होता है?
(अ) समाधि पाद के दूसरे सूत्र में (ब) साधन पाद के दूसरे सूत्र में
(स) समाधि पाद के प्रथम सूत्र में (द) इनमें से कोई नहीं
- (iii) नारदभक्ति सूत्र का प्रथम सूत्र कहलाता है?
(अ) ब्रह्मसूत्र (ब) प्रतिज्ञा सूत्र
(स) जैमिनीसूत्र (द) उपरोक्त सभी
- (iv) योग वशिष्ठ में ज्ञान की कितनी भूमिकाओं का वर्णन प्राप्त होता है?
(अ) छः (ब) तीन (स) दो (द) चार
- (v) अष्टांग योग में आंतरिक योग के कितने अंग समाहित हैं?
(अ) छः (ब) तीन (स) पांच (द) आठ
- (vi) तप स्वाध्याय ईश्वर प्रधान मुख्यतः किस के अंतर्गत आते हैं?
(अ) क्रिया योग (ब) अष्टांग योग (स) लययोग (द) पूर्ण योग
- (vii) योग वशिष्ठ के प्रथम खंड में कितने प्रकरणों का उल्लेख मिलता है?
(अ) पांच (ब) आठ (स) चार (द) तीन
- (viii) अष्टांगिक मार्ग के छठे अंग के रूप में जाना जाता है?
(अ) सम्यक व्यायाम (ब) सम्यक आजीविका
(स) सम्यक समाधि (द) सम्यक स्मृति
- (ix) श्रीमद्भागवतपुराण के किस अध्याय में आसन का वर्णन प्राप्त होता है?
(अ) दूसरा (ब) तीसरा
(स) एक (द) कोई नहीं।
- (x) प्रेक्षा ध्यान का प्रचलित ध्यान है?
(अ) जैन धर्म (ब) बौद्ध धर्म
(स) दोनों (द) उपरोक्त कोई नहीं

प्रश्न 02 अति लघुउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है, कोई पांच प्रश्नों के उत्तर लिखें) **02X5=10**

- (i) भारतीय दर्शन की दो विशेषताओं को लिखिए?
अथवा
तंत्र के 2 मार्गों का वर्णन कीजिए?
- (ii) समत्वम योगउच्यते का तात्पर्य क्या है?
अथवा
आस्तिकदर्शनकौन-कौन से हैं?
- (iii) सांख्य दर्शन में आसन की परिभाषा क्या है?
अथवा
जैन दर्शन में मोक्ष की क्या अवधारणा है?
- (iv) क्रिया योग के अंतर्गत आने वाले साधनों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए?
अथवा
'तंत्र प्रत्ययैकतांता ध्यान' का तात्पर्य है?
- (v) जैन धर्ममेंत्रिरत्न से आपक्या समझते हैं?
अथवा
दर्शन के अर्थ को स्पष्ट कीजिए?

प्रश्न 03 लघु उत्तरीय प्रश्न

2 ½ X4 =10

- (i) तंत्र और योग एक दूसरे के पूरक है स्पष्ट कीजिए ?
अथवा
नास्तिक दर्शनों का वर्णन कीजिए ?
- (ii) हठयोग को परिभाषित कीजिए ?
अथवा
आर्यसत्य क्या है ? इनका मानव जीवन में क्या महत्व है ?
- (iii) पुराणों में योग का क्या महत्व है?
अथवा
ऋग्वेद में योग के स्वरूप को स्पष्ट कीजिए?
- (iv) क्रिया योग के अंतर्गत आने वाले साधनों का वर्णन कीजिए?
अथवा
नाथपरंपरा के दो योगिक ग्रंथों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

प्रश्न 04 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक प्रश्न 10 अंक के हैं, कोई 4 प्रश्नों के उत्तर लिखें) **10x4=40**

- प्र0 (i) भक्ति को स्पष्ट करते हुए नवधा भक्ति की व्याख्या कीजिए?
- प्र0 (ii) तंत्र के स्वरूप का स्पष्ट करते हुए समाज में इसके महत्व को वर्णन कीजिए ?
- प्र0 (iii) वेदों में अष्टांग योग का विस्तृत वर्णन कीजिए ?
- प्र0 (iv) कुंडली शक्ति पर निबंध लिखिए?
- प्र0 (v) मंत्रयोग को स्पष्ट करते हुए इसके वैज्ञानिक प्रभाव को बताइए ?
- प्र0 (vi) योग: कर्म सुकौशलम की विस्तृत व्याख्या कीजिए?
- प्र0 (vii) प्राणायाम की वैज्ञानिक विवेचना कीजिए?
