679N (YP)

[19–HRPGKOW–P1S(N) 20M]

PGDY 1st Semester (New) Exam., 2019 (W)

FOUNDATION OF YOGA (YOGAR PARICHAYA)

[PGDY S1–01]

Full Marks : 80

Time : 3 hours

The figures in the margin indicate full marks for the questions

1. *(a)* Answer the following questions : 1×8=8

তলৰ প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ লিখক :

(i) Who is the founder of Yoga philosophy?

যোগদৰ্শনৰ প্ৰৱৰ্তক কোন হয়, লিখক।

(ii) What is the meaning of 'Yoga' according to Patañjali?

পতঞ্জলিৰ মতে 'যোগ' শব্দৰ অৰ্থ লিখক।

(iii) Mention how many 'Ślokas' are there in the *Haṭhayogapradīpikā.*

'হঠযোগপ্ৰদীপিকা'ত কেইটা শ্লোক আছে, লিখক।

(iv) How many Pādas are there in Patañjali's *Yogasūtra* ?

পতঞ্জলিৰ 'যোগসূত্ৰ'ত কেইটা পাদ আছে, লিখক।

(v) Name two wholesome foods for Yogī.

যোগীৰ বাবে দুবিধ পথ্যৰ নাম লিখক।

(vi) How many Sādhanas of Yoga are described in the *Gheraṇḍasaṁhitā*?
'ঘেৰণ্ডসংহিতা'ত যোগৰ কেইবিধ সাধনৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে, লিখক।

(vii) What do you mean by Haṭha?
হঠ শব্দৰ অৰ্থ কি, লিখক।

(viii) Does Yoga philosophy accept the existence of Īśvara or not?
যোগদৰ্শনে ঈশ্বৰৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰিছে নে কৰা নাই, লিখক।

(b) Choose the correct answer of the following : 1×4=4
তলত দিয়াসমূহৰ শুদ্ধ উত্তৰটো বাছি উলিৱাই লিখক :

(i) The number of Pramāṇas accepted in the Yoga philosophy is
যোগদৰ্শনে স্বীকাৰ কৰা প্ৰমাণৰ সংখ্যা হ'ল

(1) 23
২৩ টা

(2) 25
২৫ টা

(3) 6
৬ টা

(4) 3
৩ টা

(Continued)

(ii) Who among the following is known as Haṭhayogī?

তলৰ কোনজনক হঠযোগী বুলি জনা যায় ?

(1) Matsyendranāth

মৎস্যেন্দ্রনাথ

(2) Baladevamiśra

বলদেৱমিশ্র

(3) Ananta Paṇdita

অনন্ত পণ্ডিত

(4) Gaṇeśa Dīkṣita

গণেশ দীক্ষিত

(iii) The meaning of 'Heya' in the Yoga philosophy is

যোগদর্শনৰ মতে 'হেয়'ৰ অর্থ হ'ল

(1) pleasure

সুখ

(2) pain

দুঃখ

(3) sin

পাপ

(4) mind

মন

(iv) The type(s) of Yoga as mentioned in the *Śiva-Saṁhitā* is/are

'শিৱসংহিতা' অনুসৰি যোগৰ প্ৰকাৰ হ'ল

(1) one

এটা

(2) two

দুটা

(3) three

তিনিটা

(4) four

চাৰিটা

(c) Fill in the blanks of the following : 1×4=4

তলত দিয়াসমূহৰ শূন্যস্থান পূৰণ কৰক :

(i) Yoga philosophy accepts _____ Guṇas.

যোগদৰ্শনে _____ টা গুণ স্বীকাৰ কৰে।

(ii) *Gheraṇḍasaṁhitā* consists of _____ Chapters.

'ঘেৰণ্ডসংহিতা'ত _____টা অধ্যায় আছে।

(iii) _____ is described as the first Haṭhayogī in the *Haṭhayogapradīpikā*.

'হঠযোগপ্রদীপিকা'ত _____ক প্ৰথম হঠযোগী হিচাপে বৰ্ণনা কৰা হৈছে।

(iv) *Gheraṇḍasaṁhitā* describes _____ types of Dhauti.

'ঘেৰণ্ডসংহিতা'ত _____ প্ৰকাৰৰ ধৌতিৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে।

(Continued)

2. Answer any *five* of the following questions : 2×5=10

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ যি কোনো পাঁচটাৰ উত্তৰ লিখক :

(a) What do you mean by Cittabhūmi? What are its divisions? Name them.

চিত্তভূমি বুলিলে কি বুজা যায়, লিখক। ই কেইপ্ৰকাৰৰ আৰু কি কি, লিখক।

(b) What are the Pañcakleśas according to Yoga philosophy?

যোগদৰ্শনৰ মতে পঞ্চক্লেশ কি কি, লিখক।

(c) What are the different types of Kapālabhāti?

কপালভাতিৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰবোৰৰ বিষয়ে লিখক।

(d) What is meant by Gajakaraṇīkriyā?

গজকৰণীক্ৰিয়া বুলিলে কি বুজা যায়, লিখক।

(e) What do you mean by Neti?

নেতি বুলিলে কি বুজা যায়, লিখক।

(f) What are the different types of Dhyāna according to *Gheraṇḍasaṁhitā*?

'ঘেৰণ্ডসংহিতা'ৰ মতে ধ্যানৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰবোৰৰ বিষয়ে লিখক।

3. Answer any *four* of the following questions : 3×4=12

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ যি কোনো চাৰিটাৰ উত্তৰ লিখক :

(a) What is meant by Vivekakhyāti?

বিবেকখ্যাতি বুলিলে কি বুজা যায়, লিখক।

(b) What are the Ṣaṭkarmas according to *Gheraṇḍasaṁhitā*? Discuss briefly.

'ঘেৰণ্ডসংহিতা' অনুসৰি ষট্‌কৰ্ম কি কি, চমুকৈ আলোচনা কৰক।

(c) What do you mean by Ṛtaṁbharāprajñā?

ঋতম্ভৰাপ্ৰজ্ঞা বুলিলে কি বুজা যায়, লিখক।

(d) What is meant by Nāda? Mention the different stages of Nādānusandhāna as per the *Haṭhayogapradīpikā*.

নাদ বুলিলে কি বুজা যায়, লিখক। 'হঠযোগপ্ৰদীপিকা' অনুসৰি নাদানুসন্ধানৰ বিভিন্ন পৰ্যায়সমূহ উল্লেখ কৰক।

(e) Define Kaivalya. Discuss the significance of Kaivalya in the practice of Yoga.

কৈৱল্য কি? যোগাভ্যাসত কৈৱল্যৰ গুৰুত্ব কি, আলোচনা কৰি লিখক।

4. Answer any *three* of the following questions : 6×3=18

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ যি কোনো তিনিটাৰ উত্তৰ লিখক :

(a) What do you mean by Nāḍīśuddhi? Write a brief note on it.

নাড়ীশুদ্ধি বুলিলে কি বুজা যায়, লিখক। এই সম্বন্ধে এটি চমু টোকা লিখক।

(b) Define Samādhi. Write a note on the two types of Samādhi according to the *Yogasūtra* of Patañjali.

সমাধি মানে কি, লিখক। পতঞ্জলিৰ 'যোগসূত্ৰ' অনুসৰি দুই ধৰণৰ সমাধি সম্পৰ্কে এটি টোকা লিখক।

(c) What are the requisite conditions to practise Prāṇāyāma? Discuss according to the Gheraṇḍasaṁhitā.

'ঘেৰণ্ডসংহিতা' অনুসৰি প্ৰাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় চৰ্তসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰি লিখক।

(d) What are the obstacles of Yoga? How can they be destroyed?

যোগবিঘ্নসমূহ কি কি, লিখক। এইবোৰৰ নাশ কেনেকৈ কৰিব পাৰি, লিখক।

(Continued)

5. Answer any *three* of the following questions : 8×3=24

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ যি কোনো তিনিটাৰ উত্তৰ লিখক :

(a) What are the Daśamudrās according to the *Haṭhayogapradīpikā*? Discuss elaborately any four of them.

'হঠযোগপ্ৰদীপিকা' অনুসৰি দশমুদ্ৰা কি কি, লিখক। এইবোৰৰ ভিতৰত যি কোনো চাৰিটা মুদ্ৰাৰ বিষয়ে বহলাই আলোচনা কৰি লিখক।

(b) What do you mean by Cittavṛtti? Discuss elaborately the ways to remove Cittavṛtti.

চিত্তবৃত্তি বুলিলে কি বুজা যায়, লিখক। চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায় সম্পৰ্কে বহলাই লিখক।

(c) What are the Aṣṭāṅgayoga of Yoga philosophy? Discuss elaborately.

যোগদৰ্শনৰ অষ্টাংগযোগৰ বিষয়ে বহলাই আলোচনা কৰি লিখক।

(d) How many Āsanas are discussed in the *Gheraṇḍasaṁhitā*? What are those? Discuss elaborately any five of them.

'ঘেৰণ্ডসংহিতা'ত কেইবিধ আসনৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে? এইবোৰ কি কি? এইবোৰৰ ভিতৰত যি কোনো পাঁচটা আসনৰ বিষয়ে বহলাই আলোচনা কৰি লিখক।

★★★