

**0801**  
**POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA**  
**EXAMINATION, 2019**  
**FOUNDATION OF YOGA & ITS APPLICATION**  
**Paper – I**

Time: Three Hours  
Maximum Marks: 100

*Attempt any five questions. All questions carry equal marks.*

*किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।*

Q.1 “YOGA IS THE NEED OF THE HOUR”. Explain it in your own words.

“योग आज की आवश्यकता है” इसे अपने शब्दों में समझाइये।

Q.2 Explain the Raj Yoga and Karma Yoga.

राजयोग व कर्मयोग को स्पष्ट करें।

Q.3 Explain the role of Yoga in Personality Development.

व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका को समझाइये।

Q.4 Explain the role of Yoga in Emotion Culture.

भावनाओं के संवर्धन में योग की भूमिका को समझाइये।

Q.5 Explain the role of Yoga in an individual and the society.

व्यक्ति व समाज में योग की भूमिका को समझाइये।

Q.6 Write short note on any two –

- (1) NIYAMA
- (2) BHAKTI
- (3) PRATYAHARA
- (4) DHYANA

किन्ही दो पर संक्षिप्त लेख (टिप्पणी) लिखें –

- (1) नियम
- (2) भक्ति
- (3) प्रत्याहार
- (4) ध्यान

Q.7 Explain Unity in Diversity in Yoga.

योग में अनेकता में एकता को समझाइये।

-----