

Roll No.

BY-101

Introduction of Yoga

(योग परिचय)

**B. A. Yoga/Diploma in Yogic Science
(BAY-17/DYS-17)**

**Bachelor/Diploma in Yoga and Naturopathy
(BYN-12/16/DYN-13/16)**

First Year, Examination, 2018

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note : This paper is of **eighty (80)** marks containing **three (03)** Sections A, B and C. Learners are required to attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Section-A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'A' contains four (04) long answer type questions of nineteen (19) marks each. Learners are required to answer *two* (02) questions only.

(B-60) P. T. O.

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।
प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define Yoga with its meaning. Explain the historical background of Yoga.

योग को अर्थ सहित परिभाषित कीजिए। योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का वर्णन कीजिए।

2. Describe the biography of Swami Kuwalyanandaji and mention his contribution in the field of Yoga.

स्वामी कुवल्यानन्दजी की जीवनी का वर्णन कीजिए तथा योग के क्षेत्र में उनके योगदान का उल्लेख कीजिए।

3. Explain the Gherand Samhita in detail.

घेरण्ड संहिता पर विस्तार से प्रकाश डालिए।

4. Describe the helpful and obstructive elements according to Hath Pradeepika. Throw light on the importance of Yoga in daily life.

हठ प्रदीपिका में वर्णित साधक व बाधक तत्वों का वर्णन कीजिए। दैनिक जीवन में योग की महत्ता पर प्रकाश डालिए।

Section-B / खण्ड-ख**(Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)**

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of eight (08) marks each. Learners are required to answer *four* (04) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (08) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain Prakriti-Purush according to Yogsutra.
योगसूत्र के अनुसार प्रकृति-पुरुष का वर्णन कीजिए।
2. Describe the Gyan Yog in brief.
ज्ञान योग का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
3. Explain the stages the Chitta.
चित्त की भूमियों (अवस्थाओं) का वर्णन कीजिए।
4. Write a short note on Meditation.
ध्यान पर एक लघु निबन्ध लिखिए।
5. Explain Pranayam according to Yogsutra.
योगसूत्र के अनुसार प्राणायाम का वर्णन कीजिए।
6. Write a short note on Karmayoga.
कर्मयोग पर एक लघु टिप्पणी लिखिए।
7. Explain the Panch Klesh.
पंच क्लेशों पर प्रकाश डालिए।

8. Write the mental and spiritual health by Yog.

योग द्वारा मानसिक और आध्यात्मिक आरोग्य पर प्रकाश डालिए।

Section-C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note : Section 'C' contains ten (10) objective type questions of one (01) mark each. All the questions of this Section are compulsory.

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. 'Yogachittvrittinirodh' is explained in which pada of Patanjali Yogsutra ?

‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः’ परिभाषा पतंजल योगसूत्र के किस पाद में वर्णित है।

2. According to Patanjali Yogsutra how many Antrayas are there ?

पतंजल योगसूत्र के अनुसार अंतराय कितने हैं ?

3. Which Yogic Sadhana is suggested for Sadhaka of lower category ?

निम्न कोटि के साधकों को कौन-सी योग साधना करनी चाहिए ?

4. "Yoga means Samadhi." Whose statement is this ?

‘योग का अर्थ समाधि है।’ यह कथन किसका है ?

5. The higher stage of Ragatmika Bhakti is known as
रागत्मिका भक्ति की उच्च अवस्था कहलाती है ।
6. Who is the author of the text Hathyoga Pradeepika ?
हठयोग प्रदीपिका के लेखक कौन हैं ?
7. Who was the guru of Swami Vivekananda ?
स्वामी विवेकानन्द के गुरु कौन थे ?
8. What is the meaning of word 'Abhinivesha' ?
'अभिनिवेश' शब्द का क्या अर्थ है ?
9. The Karmas performed by Yogic are called as
योगियों द्वारा किये जाने वाले कर्म कहलाते हैं ।
10. The no. of Yogsutra in 'Samadhi Pada' are ?
'समाधि पाद' में कितने योगसूत्रों का वर्णन है ?